

Vlastimil Marek

Čím se živí duše

Další fejetony o duchovnosti
a cestách k ní vedoucích

© Vlastimil Marek
Vydáno vlastním nákladem
Praha 2013

Čím se živí duše

Energií, přece. I když zatím prostřednictvím rostlin. Přímo ze slunečního světla to, až na velmi vzácné výjimky, neumíme. Tedy, pokud mluvíme o potravě, myslíme tu pro tělo. Jenže prostřednictvím těla živíme i svou duši. Ta ale vyžaduje i přímou energii. Jinými slovy, zatím toho o existence duše, a zvláště o tom, čím se živí, moc nevíme. Zatím tělo živíme stále hůř, přes to, že toho o to vhodné formě výživy víme stále víc. A protože duši tahle společnost nadále naivně přehlíží, neví jak pozitivně ovlivnit kvalitu toho, čím živí těla svých příslušníků. Pokusím se naznačit, jak jedno souvisí s druhým, a pozvat zájemce do poněkud, přinejmenším pokud jde o vnitřní kvalitu potravin a jídel, lepší společnosti.

Už jsem to zde jednou naznačil: vegetariánská restaurace typu „harekrišna“ (dostanete jedno menu, které obsahuje vše potřebné na jednom tácu: polévku, zeleninové jídlo, přílohu, tedy většinou nějakou tu rýži, nějaký ten salát a sladkou halvu nakonec) Gopál už od července 2012 sídlí na Smíchově (kousíček od Arbesova náměstí). Obliba dobře a s láskou připraveného jídla je přinejmenším v Praze a několika dalších českých městech již prokázána, a jak dokazuje pomalu ale jistě rostoucí počet těchto možností, s jídlem roste i chuť. Jen nevím, jestli všichni ví, proč tam tak chutná, a proč to našim tělům (i když výsledky se projeví až po nějaké době) a potažmo i duším tak prospívá.

My, kteří jsme byli odkrmeni Sunarem a pak školními (a závodními) jídelnami a bufety (a automaty a bistry a „rychlým občerstvením“), jsme sice nějak cítili, že nám doma, od maminky, která vždy vařila s láskou, a ne vztekla a pohrdavě (jako to dělaly školní kuchařky), chutnalo přece jen poněkud víc, ale rozdíl jsme (za raného socialismu, kdy byly prázdné obchody a dlouhé fronty na brambory či pomeranče, a my navíc dospívali a měli pořád

hlad) neřešili. Už jsem se kdysi na toto téma rozepsal (např. blog *Jsmo to co jíme*). Dnes chci ale navíc naznačit, že to, co a jak jíme, a duchovnost (která je, pokud bychom o ní takto uvažovali a věděli, a pokud bychom k ní směřovali, přirozená vlastnost každého člověka: okolo jednadvacátého roku věku dorůstá mozek právě ke schopnostem najít své místo v čase a prostoru, tedy (z)duhovnět), spolu úzce souvisí.

Víme to všichni: stáváme se popelnicí Evropy. Kvalita jídla v Praze či Chebu v porovnání s tím (na)koupným za našimi hranicemi je daleko horší: Češi totiž dávají přednost ceně. Co nejnižší. A výrobci plní přání zákazníka... a navíc dnešní mrkev nebo hlávka zelí, natož špekáček, rozhodně není to, co tyhle pochutiny bývaly před dvaceti nebo čtyřiceti lety. Obsah těžkých kovů v konzervách tuňáka jsem také rozebíral. Nejnovější případ obsahu jedů v tom nejdražším (panenském) olivovém oleji je jistě ne posledním hitem v téhle hitparádě.

Co s tím? Jíst se musí, chci ale naznačit, že (v porovnání s obvyklými masitými jídly) laciné vegetariánské jídlo už dávno není otázka jen co nejrychleji nějak zaplácnout žaludek (jako kdysi za socialismu, nebo když jsme dospívali), ale že souvisí s informovaností, a také s duchovností... a to víc, než si zatím dokážeme představit.

Už jsem také psal o tom, že duchovnost existuje a že již v nejbližším budoucnu budeme muset být všichni daleko duchovnější, nebo nebudeme vůbec. Na internetu je řada článků naznačujících, že z ekologického, zdravotního, vodního i energetického hlediska budeme muset všichni začít omezovat „výrodu“ a konzumaci masa. A další naznačují, že neustálé lokální války a teroristické hrozby mají svůj počátek nejen v medikalizovaných porodech, ale i v konzumaci stresory nadívaného masa. Již v 80. letech min. stol ve finských věznicích

dokázali značně snížit recidivitu vězňů jen tím, že omezili konzumaci masa. Atd.

Dnes mi jde ale o již zmíněnou duchovnost. Cesta k ní (a poznání sebe sama, v ideálním případě dosažení osvícení) vede nejen prostřednictvím meditace (a nastolení vnitřního stavu klidu a míru), ale, jaké překvapení, také kvality toho, co jíme a jak a kdo to jídlo připravil. Revoluce 60. let, kdy mládež poprvé radikálně měnila a nakonec i změnila světovou velmoc a řadu dalších demokracií, a objevila Indii a její duchovní a hudební kulturu, započala tichou a plíživou, ale nezastavitelnou „revoluci“ i co se týká toho, co jíme. Protože jediné čisté tělo a čistá mysl umožní zjistit, k čemu nám dala evoluce možnost a schopnost dosáhnout osvícení.

Přestože to jakýkoliv Zápaďan má na cestě k duchovnosti daleko těžší než třeba Ind, i my tady ve střední Evropě jsme dnes již tak *bohatí*, že si můžeme dovolit duchovnost a metody k ní vedoucí. Tedy mít možnost svobodně a informovaně zvolit takové jídlo, které nás na jedné straně nebude uspávat či dokonce pomalu zabíjet, a na straně druhé nás (a nám) postupně vyčistí (tělo), abychom nezdržovali mysl na cestě k „realizaci“ svých potenciálů. Protože uvažovat o duchovní revoluci v hlavě každého z nás (tak potřebné ke spáse současného do všech krizí se rítícího světa) v okamžiku, kdy je tělo upachtěné a odebírá energii mozku nutností nějak zpracovat a (s)trávit ty blafy, kterými se běžně živíme, je zhola nemožné. A i když se člověk snaží, často je spíše obětí (viz můj dávný blog o tuňáku v olivovém oleji zmíněný výše).

Ví to každý, kdo cvičí jógu, a po několika měsících vegetariánství si dá kus masa –je rázem unavený, nevykonný, nemyslíci a navíc jako podrážděné zvířátko (víc v ironicky myšleném blogu o „radosti“ z českého jídla). Ví to každý, kdo několikrát navštívil nějakou restauraci typu „harekrišna“: i vegetariánské jídlo může

chutnat a být zároveň výživné, ale i lahodné. Ví to každý, kdo to se svou Cestou (k praktické duchovnosti i teď a tady, v kalijuze) myslí vážně a poctivě: není cesta k vegetariánství a duchovnosti (pozor na fanatismus), i vegetariánství je, kromě trpělivé práce s myslí (a tedy nácvičku zvládnutí emocí a zvýšení efektivity myšlení) Cesta.

Shrnuto a podtrženo: Západan meditovat neumí, praktická cesta k duchovnosti ale vede i přes jídlo a zpěv (a nemusí jít ani o mantru v sanskrtu:: stačí třeba jen tři slova na notoricky známou melodii, *Lásko Bože lásko*, nebo některou mantru Henry Marshalla, nebo zkuste najít na blogu *Mantru pro ego na cestě*)... kdo si chce uchovat zdravé tělo a zdravý fungující rozum, rozlišující podstatné od nepodstatného, aby si dokázal i života v současnosti užívat a užít, je vděčen za možnost jíst jídlo připravené těmi, kteří se jídlem „modlí“ (a živí v rámci možnosti co nejčistší energii). Čím se tedy živí duše? Co nejčistší energií, aby se s ní nehádalo tělo, pozitivními vztahy a zvláště pak zpěvem manter. A co jiné ho dělají příslušníci hnutí Hare Krišna? A je náhoda, že jsou dnes ve světě desítky tisíc jejich jídelen, a miliony lidí si na s láskou připraveném jídle bez masa pochutnávají?

Kognitivní disonance

Nevím, od koho jsem zdědil a umanutě vyznával (sebe)důvěru, se kterou jsem často tvrdil něco, co okolí nevonělo (nebo přecházelo okolnostem). Termíny, kterými jsem častoval své někdejší ženy a jejich kamarádky (např. syndrom bílého pláště, bordel v bytě rovná se bordel v hlavě, syndrom rozvedených kamarádek nebo seminářové bohyně), byly tehdy houfně odmítány, a za mými zády bylo často klepáno na čela. Pocity nespravedlnosti, které mne nejen proto provázely již od mládí, se ovšem v posledních desetiletích začaly vytrácet, a má všestrannost (zajímal jsem se od mládí o všechno) začala, např. ve formě stále častějších článků v tisku a na internetu, potvrzujících, co jsem tvrdíval, přinášet ovoce. Nazval jsem tyhle okamžiky korálky zadostiučinění (viz celá řadu blogů).

O neblahé roli negativních médií (a špatných překladů a chaosu kolem nás) jsem psal často (např. *Trojí zápor*). Jedna nová zajímavá studie konečně konstatuje, že obrazy války vyvolávají v lidech podporu dalšího válčení. O jiné, teorii rozbitého okna (nebo nezamčeného auta) jsem již také psal. Jde v zásadě o to, že „válkou po ničená infrastruktura probouzí v myslích lidí úvahy o vlastní smrtelnosti. Úvahy o vlastní smrtelnosti spouštějí přehnaný důraz na vlastní kulturu. Přehnaný důraz na vlastní kulturu způsobuje nepřátelské postoje vůči jiným kulturám, a ty vedou k násilí a válkám. Ve válkách se ničí infrastruktura a to vyvolává v myslích lidí úvahy o vlastní smrtelnosti. A tak pořád dokola“, napsal v reakci na článek v časopise *Journal of Experimental Social Psychology* Radek John (Reflex 32/02).

Zatímco už i obvodní lékařky dnes vědí o syndromu bílého pláště (a okamžitým zvýšení krevního tlaku po jeho spatření), a několik původních seminářových bohyň mi už napsalo, že po dvou třech letech a rozvodech pochopily, co jsem měl na mysli, a kdyby

mohly, historii by vrátily zpět, v nadpisu uvedený odborný termín *kognitivní disonance* je zase novým ústředním motivem (jinak americky, tedy rozvlekle psané) knihy o tom, že ona zanedbanost, tvrdohlavost (kterou tak dobře známe u politiků, prezidentů, soudců, ale i manželek), která ničí západní civilizaci, je přirozeným důsledkem programů v naší mysli: mýlit se je pro většinu z nás nepředstavitelné, vědomí vlastní ceny (a neschopnost prohrát) vede k selektivnímu výběru vzpomínek a argumentů, to zase k sérii sebeklamů a vnitřnímu přesvědčení, že mám vždycky pravdu (a ten druhý je vedle jak ta jedle).

Když rozvedené kamarádky v práci svého muže doposud milující manželku denně přesvědčují, že ona je princezna, a ten břídil, který jí zrovna nekoupí nové boty, nebo odmítá auto, si ji nezaslouží, nakonec ji přesvědčí. Zacyklený bludný kruh myšlenek (rozum je dobrý sluha, ale velmi zlý pán) jí pak vytvoří logickou a nijak nevyvratitelnou konstrukci důvodů, proč ho prostě musí opustit (a v rozvodovém řízení ožebračit a zbezdomovnit). Dokážeme takto přesvědčit sami(y) sebe, že já nic, já muzikant(ka)... ostatně kniha, ze které čerpám, se příznačně jmenuje *Chyby se staly (ale ne mou vinou)*.

Podobně jsem kdysi (marně) varoval laborantky na sexuologii, že by neměly muže, kteří tam přichází jako oukropečkové, vnímat pejorativně a pohrdlivě, protože si pak budou nosit práci domů a stejně pohrdlivě myslet i na své partnery (a také se tak stalo). Dnes navíc víme, že když je někde rozbité okno, kolemjdoucí klidně rozbijí další (nebo když necháme odemčené auto ve čtvrti, kde jsou rozbitá okna a smetí na ulicích, za pár hodin bude vykradené, zatímco totéž auto někde na uklizené ulici zůstane v bezpečí klidně i několik dnů). „Lidské chování ovlivňuje prostředí, v němž se lidé pohybují“, objevuje objevené i Radek John, a to platí jak na miminka a děti, tak na školáky nebo obyvatele slumů.

Naznačuji, že ochota odpustit sami sobě, nebo nevidět vlastní chyby, je nesnesitelně automatická, a navíc v našich myslích evolučně zakódovaná. Ony nesoulady, disonance ve vztazích, jsou pak v každé další generaci stále běžnější... a racionalita zde nepomůže, protože ta je zcela ve službách emocemi ušpiněné mysli. Ostatně, stačí se podívat na současnou společnost: samá (i když kognitivní, tedy myšlenková, rozuměj: rozumová) disonance.

O čem to celé roky píší? O tom, že když už je člověk dospělý, je pozdě na nějaké ty korekce (a korektury): mozek je velmi setrvačný (energii šetřící, a tedy ke změně líný) a bez velké námahy nenapravitelný (staré psy novým kouskům prostě nenaučíte). Proto je tak důležité porodit přirozeně a netraumaticky (rozumějte: nemedikalizovaně), vychovávat spíše pochvalami než tresty a zákazy, proto je tak důležité, aby paní učitelky nechávaly kluky běhat o velkých přestávkách po chodbách (a na hřištích se prát a naučit se vyhrávat, ale i prohrávat), proto je tak důležité oslavit s dcerou její první menstruaci (aby byla pyšná na ženské tělo a poslání) atd. atp. Proto jsem vždy tak zdůrazňoval prevenci, a právě tak chápal hudbu a zpěv (spíše než terapii).

Ještě jinak: celý dnes stále méně funkční a rozumný (sapiens) svět je výsledkem a důsledkem všeobecné kognitivní disonance. Přitom už Ford věděl, že opravit vadnou součástku v autě stojí na pásu dolar, ve skladu deset dolarů, a na prodejně sto dolarů. Jsme společnost nesmyslně přezbrojených, původně ovšem jen špatně porozených a vychovaných obětí nezvládnutých hormonů, emocí a kognitivních disonancí. „Bojujeme“ za mír a *vychováváme* tresty a vězením. Žijeme ve světě rozbitých oken, na jejichž zasklení nemáme čas, protože se hádáme a (pod diktátem kognitivní disonance) nerozumíme ani sobě, natož těm druhým. Bludný kruh má ale logický počátek: početí a porod.

Chvála dětské svobody

Rozhlasová moderátorka Lucie Výborná (která je vždy připravená a ptá se chytře a se zájmem o toho kterého hosta dopoledního *Radiožurnálu*) se jednou vyptávala známého amerického spisovatele Roberta Fulghuma. Ten mimo jiné vyprávěl příhodu z dětství, která ho celoživotně nasměrovala: bylo mu jedenáct a poprvé sám řídil auto. Jeho sestřenice dole mačkala pedály, a on kroutil volantem. Tu svobodu, protože nikde poblíž nebyl žádný dospělý, a tu moc jet tam, kam se rozhodl, včetně oné radostné euforie, si navždy zapamatoval.

Naznačuji, že právě taková setkání se svobodou dělají z kluků a holčiček sběratele příběhů a celosvětově známé spisovatele, ale i vědce, malířky nebo režiséry. Naznačuji, že je to právě česká většinová zkušenost autoritativních učitelů, pokryteckých šéfů, stran a politiků, hrabajících jen na svém smetišti, na jedné, a také zásadní nedostatek euforických zážitků volnosti a radosti z dětství na druhé straně, co z tohoto národa udělalo skanzen malosti a oportunistu. A bohužel i většina současné mládeže naplno (zne)užívá práv na svobodu konzumu a informací, ale bez zodpovědnosti k povinnostem.

Když jsem byl kluk, úkoly jsem si dělal hned o přestávce, a mohl tak každý den hodit doma školní tašku na lavici, a dokud bylo vidět, volně a svobodně běhat, skákat, hrát vybíjenou a volejbal, skákat do výšky a do dálky, házet diskem, v zimě lyžovat, bruslit a hrát hokej, zkoumat přírodu (bydleli jsme na kraji města, dál byly zarostlé pásy někdejší cihelny, včetně kolmých písečných svahů, a dlouhých polorozpadlých a rozpadajících se bývalých pecí). Kdyby maminky tušily, co tam děláme, hned by nám to zakázaly: zkoumali jsme chrousty a brouky, jedli šťovík a pili z řeky, bojovali v partách pomocí prutů a uhnětených blátěných projektilů velikosti bramborových knedlíků, které jsme švihem

vystřelovali na protivníky, a prožívali tytéž okamžiky posvátného vytržení z reality, jaké prožil a prožíval Robert Fulghum.

Právě díky dětství svobody jsem pro tuhle tvůrčí svobodu v období po „bratrské pomoci“ vojsk Varšavské smlouvy (po dvou třech letech všeobecného společenského tání cenzury, kdy jsem se nadýchal svobody na celých dalších jednadvacet let) ihned začal hrát rock. Klukovská svoboda, která čišela z nahrávek Beatles a dalších anglických kluků, kteří si ji taky museli vytrucovat na pokrytecké společnosti svých otců (první tranzistorová rádia i nám tady tehdy dokázala zprostředkovat *Svobodnou* Evropu), byla neuvěřitelně infekční. Má generace, která tehdy dospívala, pak byla celých dvacet dalších let daleko akčnější a nezlomitelnější, než ty následné (včetně té současné), které závan téhle „dětské“ a „dospívající“ svobody nezažily.

Když dnes vidím v metru, jak maminka okřikuje jen přirozeně zvědavého chlapečka, nebo plácá přes ruku zkoumavou holčičku, tiše trpím. Trpěl jsem, když jsem své dcery vodil na pískoviště a zažíval totalitu *dospělých* kouřících a své manžele pomlouvajících mamin, jenž své děti peskovaly právě tak nespravedlivě a kontraproduktivně (dnes už se ví, že jediný způsob který na děti, zvláště na chlapečky, funguje, je chválit, chválit, chválit), jako asi své muže doma. Současní psychologové konečně vědí, a doporučují, že za jednou výtkou by mělo následovat pět pochval.

Na knihu Jean Liedloffové *Koncept přirozenosti* (jak by se správně přeloženo měla jmenovat) jsem čekal celá desetiletí jako na smilování (když jsem kamarádkám své ženy povídal o tomtěž, mávaly rukou, co já můžu vědět... doufám, že aspoň nějaká, až bude tohle číst, se chytí za nos). Nejdůležitější instrukce pro porod, ale i výchovu, je nepřekážet (svým tělům, respektive dětem). A nejdůležitějším posláním médií a ženských časopisů by měla být, místo sté varianty co dnes k večeri a jaký je letos módní

trend na podzim, spíše propagace právě přirozených (a Liedloffovou, respektive Indiánkami připomenutých) zásad (ne)vychovávání: jinými slovy, osobní příklad naučí nejvíc, a volnost a dětská svoboda (např. nezasahování do dětských výprav a pokusů) je daleko nejdůležitější, než co jiného. Tohle otrocké opisování mustru předešlé pokrytecké společnosti (traumaticky porodivší matky vystraší dcery popisy utrpení a traumatické porody v dalších generacích pak vypadají „přirozeně“) a pak z toho vyplývající naprostý nedostatek respektu k dětské duši, toužící po svobodě, vnucujícího dětské mysli (která funguje jinak, protože ještě není dovyvinutá) dospělácká kritéria... to jsou skutečné příčiny neveselé situace společnosti, která nefunguje.

Citliví rodiče a učitelé to vědí: to dítě je ten nejlepší učitel ve škole rodičovství, ne příručky a rady babiček z minulého století. A svobodné dítě je duchovní mistr: je spontánní právě jako ten, kdo vyluštil kóan a jde ho okamžitě realizovat. Dostaví-li se nápad, je třeba jej okamžitě uskutečnit, bez ohledu na pruderní společenská pravidla. Svoboda neokřikovaného dítěte je rovna svobodě zenového mistra. A co se v mládí naučíš...

Láska, ale také nepřekročitelně důsledné hranice, to je, oč ve výchově dětí běží. V poslední době se to označuje jako „laskavá důslednost“. Pavel Kohout něco podobného jiným i slovy naznačil ve svém fejetonu (*Bojme se populistů*, 7. 11. 2011 MF Dnes): *Je v povaze dětí zkoušet, co si mohou na dospělých vynutit, ale ti, pokud mají všech pět pohromadě, nepořádají doma referenda, nýbrž účelně rozhodují, co je pro potomka dobré a co škodlivé až zhoubné. Zelenými Západoněmci v letech osmdesátých prosazovaná „antiautoritativní výchova“ vedla často k tomu, že hosté byli dětmi hostitelů taháni za vlasy i nos, a kdo se spratkovi vzpříčil, byl rovnou fašista. Až když ta dítko začala v Berlíně a jinde masově zapalovat auta a drancovat obchody, slavily tichý návrat facky.*

Zpátky k Fulghumovi. Zkuste si představit to obrovské a mozek na celý další život přestavující vzrušení jedenáctiletého kluka s červenýma ušima a zářícíma očima, který kroučí volantem, a jede sám! Za zadkem nemá ani mámu, ani tátu, ani učitele: volnost, kterou některé chytré maminky (většinou instinktivně) poskytují svým školním i předškolním synům, se nejen jim, ale především dospělým mužům, kteří z nich vyrostou, stonásobně vyplatí. Vždyť přes pedagogické snahy intelektuálněji zaměřených učitelů a politiků, přes ono dědictví 19. století (vězení ve třídách a zákazy volného pohybu a hraní si a ptaní), se všechno, co se minulí a současní vědci, vynálezci a umělci potřebovali naučit, naučili spíše navzdory škole a autoritám, a v ideálním případě neokřikováni rodiči, v brzkém zvědavém dětství. Dnes také víme, že inteligence se (na celý život!) získává právě v tomto období. Už jsem to někde zmínil: *Tajemství věci se učitelům a autoritám vyhýbá...* zato je otevřeno zvědavým a experimentujícím klukům *s rudýma ušima, jimž se oči dychtivostí lesknou...* Chvalme a umožňujme dětskou svobodu.

Brána všech buddhů

Stále víc si uvědomuji, že píši až pro budoucí generace. Snad. Když mi nerozuměli mí posluchači a čtenáři na počátku 80. let min. stol. (celý nadšený jsem tehdy začal přednášet o zenu, a musel jsem se pak přeorientovat na předávání spíše hudební, než verbální), říkal jsem si, dej jim dvacet, třicet let, a pochopí, protože to bude nutné. Dnes je nutnost celkové transformace společnosti, tedy nejprve každého jejího jednotlivce (ještě přesněji revoluce v hlavě každého člověka), jasná snad každému rozumnému člověku, a přesto si připadám, že přednáším a píšu (v naději, že nevypnou proud) až pro nějaké příští první ročníky univerzity života. A tak jako komentář k hypotetické situaci Japonek, které zachrání z hořícího auta spíše manžela, než dítě, přidávám jako další něžnou ránu mezi emancipované oči žen, ale i mužů na Cestě, další kóan a komentář k němu.

V roce 1545 byla sestavena a vydána sbírka až dvě stě let starých původních kóanů ranného zenu v Japonsku. Angličan Trevor Leggett, nadšený judista a posléze japanista, ji přeložil a vydal pod titulem *Kóany bojovníků: ranný zen v Japonsku*. Jako jeden z mála cizinců pak v roce 1984 dostal jako Řád posvátného pokladu, ocenění přínosu propagaci japonské kultury. Pod číslem 19 je v této sbírce kóan *Brána, kterou prošli všichni Buddhové*.

Chrám Enkakudži v Kamakuře byl místem, kam nesměly ženy (kromě neprovdaných a v zenu trénovaných žen z rodin samurajů). Od roku 1334 bylo pravidlo pozměněno, a do chrámu směly ty, které již dosáhly *kenša*, vzhledu: u vchodu stála stráž, která dala každé vstupující ženě jednu z pěti testovacích otázek. Jedna mniška, dcera generála Kanazawa Sadóa, byla tak nehezka a výjimečně silná, že měla přezdívku „dívka d'ábel“. Jednou si přála promluvit si s abatýší, a chtěla vejít do chrámu. Strážce ji ale nepustil a položil jí testovací otázku: „Co to je, brána, kterou přišli

všichni Buddhové na svět?“ Jošihime ho popadla za hlavu a vsunula si ji mezi nohy: „Koukni se.“ Mnich řekl: „Uprostřed je cítit vítr a rosa.“ Jošihime si povzdechla: „Tenhle mnich není hoden strážit bránu.“ Strážce běžel do chrámu a stěžoval si pomocníkovi mistra. Ten slíbil, že půjde k bráně a situaci vyšetří. Zeptal se dívky na tutéž věc: „Co to je, brána kterou přišli všichni Buddhové na svět?“ Jošihime i tentokrát popadla jeho hlavu a násilím si ji strčila mezi nohy. Mnich prohlásil: „Buddhové tři světů přinesli světlo.“ Jošihime to okomentovala slovy: „Tento mnich jediný vidí: spatřil všech 84 000 bran najednou“ (čtvrtá testovací otázka totiž zněla: Jak uvidíš 84 000 bran najednou?, pozn. aut.).

Příběh jasně naznačuje, proč vznikly a k čemu kóany sloužily. Protože racionální a intelektuální pochopení (a případný jakkoli složitý popis) složitostí světa jsou jen popisy a kopie, nikoliv pravda. Důraz, který zen vždy kladl na holistické chápání světa (a otázek a možných odpovědí), je zde navíc propleten i s ženskou otázkou. Kromě osvícených mistrů nebyl schopen správně odpovědět žádný muž: řešení našla jediné silná a sebevědomá žena, jenž umí odpovědět intuitivně, z podstaty svého ženství, které bylo tehdy (a je dodnes) také ceněno pro schopnost dávat život: rodit děti. Logika rozmyslu je ovšem také třeba: všichni buddhové byli nejprve dětmi, a teprve v dospělosti dosáhli osvícení. Všichni se tedy museli narodit a vyrůst.

Zatímco muži se tehdy i dnes zaplétají do symbolického vysvětlování (dvě nohy reprezentují protiklad bytí a nebytí, formy a prázdnoty, konečné a provizorní pravdy, a *závan větru a rosy* byl tehdejší symbolickým popisem stavu mezi těmito dvěma protiklady), skutečným a mužským myšlením nezmanipulovaným ženám stačí přestat „filozofovat“. Řešení kóanu je totiž vždy mimo běžnou racionalitu. A udivuje schopností „vidět“ problémy jakoby shora. Jenže zvláště současné ženy (ale platilo to i ve středověkém Japonsku) jsou *popleteny* společenskou adorací

krásky. Ta *nehezke* Jošihime nepřekážela, a proto u ní (za)fungoval "šestý" ženský smysl pro proporce a odhalení podstaty (problému, kóanu).

Totéž se ovšem děje u porodu: příroda hormony rodičce vypíná racionální uvažování a s ním spojené negativní představy (a s nimi spojené negativní emoce a následné reakce těla) typu „co by se mohlo stát“. S předáním porodu mužům (zvláště v posledních šedesáti letech) se ovšem už tři generace žen narodily v bolestech, strachu, traumaticky, a co se týká schopnosti reagovat a uvažovat „žensky“, zmateně... což předávají svým dcerám. Ztratily tak schopnost jednat intuitivně, žensky (bez filozofování a levohemisférových, tedy spíše teoretických a životem nepotvrzených úvah). Jeden z mnoha případů, které jsem v tomto ohledu na tomto blogu v posledních letech popisoval, je i neschopnost naprosté většiny současných žen správně, tedy z dlouhodobější (neegoistické) perspektivy, zodpovědět „kóan“ „Koho byste vynesla z hořícího auta nejdřív: dítě nebo manžela?“

A když už jsem zmínil porody a „bránu“, kterou jsme všichni vešli na svět, naznačím ještě další sice nepřímou, ale důležitou souvislost se současnou adorací mládí a (umělé) krásy: žádný pejsek (nebo kuň či býk, nebo jelen či bobr) nehledí na krásu a osrstění fenky (samice), kterou obskočí. Původní úmysl evoluce navnadit muže na pravidelné rysy postavy i obličeje, což naznačuje jakous takous záruku zdravého potomstva, je dnes úplně zbytečný, protože plastičtí lékaři šidí přírodu a porodníci zachraňují nedonošeňátka, která by normálně v přírodě ihned zamřela (některá pak přežívají a dokonce mají děti). Počet lékařů, kteří se pomalu a zatím tiše začínají proti této extremitě vymezovat, konečně roste, a nedávno se váhavě přidal i ministr zdravotnictví.

Mimochodem, lední medvídek Knut, kterého jeho matka před lety odmítla kojít a později uhynul jako celebrita v Německu, opět

ukázal, že samice, které odmítají svá mlád'ata, dobře *cítí*, jak jsou postižená a stejně by dříve či později uhynula. A v Číně jeden manžel dal po spatření své velmi ošklivé a nesouměrné dcery k soudu manželku pro podvod: před svatbou mu neřekla, že její „krása“ a souměrnost byla výsledkem celé série plastických operací.

Jinými slovy, to, čemu říkáme racionalita, je spíše jen *myšlení* malou částí informačně omezené levé mozkové hemisféry. Ženy, s propojenějšími hemisférami, jsou, nebo by mohly být, schopny rozsekávat gordické uzly problémů současnosti jako okurky na prkýnku... jen kdyby byly skutečnými ženami. Jen kdyby si nenechaly svou intuitivní mysl zaneřadit a zneschopnit mužskými zákony, pravidly, naukami. To, co současné emancipované ženy berou jako handicap (menstruaci, těhotenství, porod), je totiž evoluční výhoda. Až na to i české ženy přijdou, zcela jistě a překvapivě snadno nenásilně, trpělivě a příkladem změny (své) muže, výchovu a vzdělání dětí, a následně i svět.

Opakuji to již delší dobu: zatímco muž musí, aby vyluštil kóan a naučil se myslet holisticky, s nadhledem, celoživotně meditovat, ženám stačí uchovat si svou ženskost a orgasmicky porodit. Vzorem jim může být i Jošimihe... a jen ony mohou porodit budoucí Buddhy. Jenže jak může současná popletená a nespokojená žena porozumět složitějším a důležitějším „kóanům“ života, když nedokáže pochopit i tak snadno zodpověditelný kóan o Japonkách (řešení je jasné: Japonka zachrání z hořícího auta nejprve manžela, který jí v budoucnu udělá další děti), natož otázku „Co to je, brána kterou přišli všichni Buddhové na svět?“

Návody na použití zla, a obrat

Rozečetl jsem dvě detektivky, ale raději jsem je nedočetl: přímo bolely. Je to hrůza: horory a detektivky současné generace jsou tak krvavé, tak detailně se máchají v popisech patologického myšlení psychicky zruďných pachatelů... detektivka *Indická nevěsta* posbírala řadu norských cen (a zrovna tak detektivka japonská, *Out*)... ale i když je psaly ženy, po prvních třiceti stranách jsem to vzdal. Jsou výborně napsané, ale jsou to také (ne)přímo návody na propagaci a použití zla, před kterým zdánlivě nelze utéct. Je to navíc tragické vyústění současných trendů „prodat“ za každou cenu cokoliv, a slepá ulička, na jejímž konci je společnost plná Zla. Naznačím některé hlubší souvislosti, ale nakonec ocituji i dobrou, přímo výbornou zprávu, která naznačuje počátek (početí?) pozitivního obratu!

Častokrát opakuji zjištění psychologů (ale věděli to všichni duchovní učitelé všech dob a kultur, a teď se to, díky magnetické rezonanci, potvrzuje), že mozek trénuje a roste tím, co nejčastěji dělá. Když běžný občan čte zásadně negativní noviny, trénuje a posiluje (zautomatizovává) negativně kritický pohled na svět i sám sebe, když hraje počítačové bojové a střilecí hry, tak se jeho mozek přizpůsobí počítačové realitě a v realitě samotné přestává být schopen posuzovat a ovládat jak skutečnost, tak sám sebe (jak ho příroda naprogramovala)... protože evoluce nepočítala s nákladním autem, které snadno rozjede ježka, přestože je původně *dokonale* chráněn bodlinami, a zrovna tak nepočítala s (lidský mozek) negativně programujícími počítačovými hrami, nebo současnými detektivkami a filmy, tak řemeslně dokonale propagujícími a trénujícími Zlo v našich loveckých a agresivních programech, že si to už ani neuvědomujeme.

Jak se tak posledních dvacet let snažím nejen jednat, ale i myslet pozitivně (a učit i negativně myslící lidi, aby a jak mysleli

pozitivně), a jak umím pracovat s třetí čakrou, s harou, tak jsem stále citlivější: dalo by se říci, že jsem (nejen v oblasti výživy, myšlení a hudby) takový chodící lakmusový papírek, který navíc teď může po dvakrát dvaceti letech svého snažení zavzpomínat, jak to bylo v předchozích dvou generacích. Přestože my jsme vyrůstali v době, kdy se v týdenících v kinech, a v prvních televizních zprávách často promítaly výbuchy atomové a i vodíkové bomby, a přestože jsme se jako děti v civilní obraně učili, že si máme při výbuchu bomby lehnout nohama nasměrování k výbuchu... tak to nikdy nebylo nic hroznějšího, než určitý způsob dětského snu. S krátkodobý stresem se i dítě umí vypořádat. Tak jako když dítě reaguje na pohádku – když vlk sežere babičku, tak je to informace, která nemá v realitě skutečné opodstatnění. Dítě si nedokáže představit všechny detaily a zvuky trhaného těla babičky...

Co ale s dnešní opakující se reklamou a nekončící vlnou obdivovaného a přímo propagovaného násilí? Když Raymond Chandler v *drsné škole* detektivek v padesátých letech min. stol. popisoval svého detektiva Phila Marlowa, kterého právě zmlátili a on se potom nemohl hnout a dával si obklad na oko, tak to bylo opodstatněné: aby zprostředkoval situaci, a aby drsnou kapitalistickou společnost zkritizoval tím, že ji i drsně popíše. Švédové Maj Sjöwallová a Per Wahloo se v 70. letech min. stol. ve svých velmi dobře napsaných a ke společnosti také značně kritických příbězích policejního komisaře Martina Becka nikdy neuchýlili k popisům patologických stavů myslí a činů zločinců, a ani dnes tak populární trilogie *Milénium* Nora Stiega Larssona si nelíbují v krvi: jde o klasické pátrání po pachateli. Ale tyhle dvě současné detektivky jsou psané tak, že autorky spíše už jen soutěží v nejpodrobnějším a nejhlubinnějším ztotožnění se s pochodem myslí vrahů, zabijáků... ne kvůli tomu, aby varovaly, ale aby se jejich knihy více prodávaly.

Spisovatelky, které to takto krutě napsaly, si možná terapeuticky ulevily, ale ti co to čtou, dostali podvědomý návod k použití Zla. Návod na sprovození někoho ze světa. Omluvenku, že když se zblázním a ovládnou mě pudy (*Nevaž se, odvaž se, máš na to právo!*) – tak po přečtení obou těchto *nejlepších* detektivek roku (v Norsku i Japonsku) jsem jako pozorný čtenář omluven. A když přečtu desátou takovouto detektivku a dokoukám stále popisnější padesátý horor, už si budu jist, že je to dnes už normální. Tak jako když v počítačové hře opakovaně po páté (jakoby) umřu a znovu vstanu a znovu někoho přepadnu, a když v paintbalu znovu někoho jakoby *zastřelím*...

Tahle společnost si trestuhodně naivně a až na výjimky bez povšimnutí (ne)zodpovědných dlouhodobě přímo pěstuje Zlo (tak jako preventivními prohlídkami a odcizeným prostředím nemocnic-porodnic straší ženy rodičky a poškozují novorozence následnými traumatizujícími porody)... tím, že nedokáže zabránit porodníkům, aby *vyráběli* budoucí teroristy, nebo tím, že nedokáže zabránit především špatně porodivším ženám a učitelkám, aby autoritativně a sarkasticky vychovávaly další kruté a další postižené... a třeba tím, že televize po každé negativní zprávě ve zkratce (obrazově! 25 obrázků za vteřinu!) připomenou (vyhledávání je v době googlu tak nesnesitelně snadné) všechny předchozí katastrofy.

Čekat tři generace, než se projeví změna porodů, je příliš pasivní: lze dělat mnohé již teď a tady. Proto jsem hned po sametu – to byly ještě něžné doby – vydával plátek *Pohlazení*. Bylo mi to jasné od začátku: po revoluci byla šance dát se (Gándhiovou a Havlovou) cestou nenásilí...

Přečetl jsem, či spíše prolistoval dvě nejlepší detektivky na trhu, a přiznávám se, že jsem se opět utvrdil, že do tohoto světa už nepatřím. Je to na mě tak kruté, že mě to bolelo v haře... a rád bych tímto varoval – nečtěte to (a všechno podobné), odmíjteje

mediální násilí, protože to jsou návody na použití zla. Proto jsem tak intenzivně propagoval zpívání manter (a v dekadách předtím indickou klasickou hudbu), protože ty nikdy nebyly negativní, a byly a jsou lékem proti adoraci zla... Brrr... A příklad řešení? Takový Krišnamurti (jehož citát, že *je pošetilé zkoušet být zdravý v nemocné společnosti* jsem někde již použil) by tyhle detektivky prostě vůbec ani neotevřel...

Protože tyhle dvě *nejlepší sezónní detektivky* napsané ženami jsou kruté. Mě přímo bolely. Opakuji již delší dobu, že jediná obrana proti tomuhle směřování společnosti je změnit porodnictví (vzepřít se porodníkům, začít rodit v klidu, třeba doma, a samy, jen s porodní asistentkou, aby děti nebyly poškozené). Obrat snad už i u nás začal! Podle průlomového verdiktu Městského soudu v Praze z minulého týdne má nemocnice zajistit porodní asistentku ženám i u porodu doma. Rozumná soudkyně odkázala na rozhodnutí Evropského soudu pro lidská práva, podle kterého mají ženy právo na volbu místa porodu a stát má povinnost jim k tomu zajistit podmínky. Poškozeně porození odborníci Ministerstva zdravotnictví a gynekologické společnosti sice ani po tomto verdiktu plánované porody doma nepodporují, argumentují bezpečím pro rodičku i novorozené dítě, a poslanec ODS se ihned vyjádřil, *ať si žena rodí pod smrčkem na Sněžce a pomáhá jí kolemjdoucí bába kořenářka, ale taková žena nemůže chtít, aby stát nesl jakoukoli zodpovědnost za toto její rozhodnutí, pokud dojde ke komplikaci, natož aby to platil*, ale to nic nemění na faktu, že se první žena (česká televize hned přinesla v televizních novinách zpravodajský šot) vzbouřila, dala věc k soudu, a vyhrála! Hurá! Jen víc (takových vyhraných a rozumných soudů) a větší kapky (kvočnovské, tedy mateřské) odvahy!

Slunečnice a Fukušima

Anebo by se tohle zamyšlení mohlo jmenovat „zenové úmysl“. Začátečníci na Cestě rádi, ale samozřejmě povrchně, poslouchají zenové historky a smějí se jim, ale nechápou do hloubky. Když mistr Nansen přesekl kotě, o které se hádali mniši severní a jižní části kláštera, protože nikdo nedokázal říci to správné zenové slovo (já meč nepoužívám, i když bych jej docela často mohl a měl vytáhnout na tazatele, který se celé měsíce nezmohl na správnou otázku), nikomu nedochází „zenový úmysl“ mistra: jedním předtím nepředstavitelným porušením základního buddhistického zákona „nezabiješ“ vytvořil atmosféru motivovaně mířící k rozluštění kóanu pro celé další budoucí generace adeptů osvícení. Ihned po fukušimských událostech jsem napsal japonskému příteli a poprosil ho, aby zašel navštívit nějaký zenový klášter v radioaktivitou zasažené oblasti, dokud to jde, a zjistil, jak se k tomu staví, a hlavně co dělají zenoví mistři. Měl jiné charitativní radosti.

A pak jsem se dočkal. Někdo mi přeposlal odkaz, na který jsem pár měsíců čekal (dnes stačí vygúglovat dohromady slova *Fukušima* a *slunečnice*). Nějaký tamní buddhistický mnich se neustále vracel (a mocí své autority byl opětovně vpouštěn) do zamořených a evakuovaných oblastí: sázel tam slunečnice. Podařilo se mu pak svým příkladem přesvědčit nejen další nadšence, ale i úřady a odborníky, že právě lány slunečnic pomohou půdu zbavit radioaktivity ne v horizontu desetiletí, ale za rok či dva (rostliny se pak zkompostují pomocí speciálních bakterií). A námitkám, že pobytem v zamořených oblastech riskuje vlastní zamoření, a že dříve umře, se jen zenově usmíval.

Když první čínský patriarcha sedával před jeskyní, kde Bodhidharma (osmadvacátý indický mistr patriarcha, poslední v této linii, který ze své země odešel „do ciziny“, protože úroveň

duchovnosti tam velmi poklesla) meditoval celé roky, a prosil o přijetí do jeho učení, nakonec získal „svolení“ až tím, že si na důkaz své motivace usekl ruku. Byl přijat, dosáhl osvícení a založil další zenovou linii mistrů v Číně. Jeho úmysly byly dokonale zenové, lépe řečeno buddhistické: pomoci jiným. Co je nějaká useknutá ruka ve srovnání s osvícením, a s celými generacemi studentů, kteří pak byli také zkušeně a instruktážně poučeni jak a kam se vydat na Cestu?

V tomto ohledu je otázka potenciálního rizika pro zenového mnicha poblíž Fukušimy naivně zbytečná: co je to kratší život jedince, nebo nemoc z ozáření, ve srovnání s možností tak brzkého vyčištění půdy od radioaktivity pro tisíce rolníků (a nakonec pro všechny v zamořené oblasti, a dokonce i pro všechny budoucí zamořené oblasti)?

Dosažení osvícení není meta podobná výhře v loterii, nebo stavbě vily či přehrady. Nic tím nekončí, naopak, teprve začíná skutečně efektivní život, práce na 100%, neustále teď a tady. Pokud tedy běžný mnich nebo laik posuzuje činy mistrů, je vždy vedle jak ta jedle. Tak jako srovnávání výhod či obětí toho kterého (zenového) gesta. Zatímco z pohledu novice jsou činy mistrů záhadné (až nepochopitelné), z hlediska osvíceného jsou naprosto logické, většinou překvapivě (geniálně) jednoduché, a vždy, a to je třeba mít na paměti, směřují k naplnění základního kánonu buddhismu: pomáhat ostatním zbavit se utrpení (pomoci jim „probudit se“ z iluzí programů mozku). Tak jako se slunečnice vždy spolehlivě otáčí za sluncem, tak se i zenový mistr vždy dokáže okamžitě zorientovat, a bez ohledu na (dobové a místní) společenské zvyky průkopnický a angažovaný jednat adekvátně situaci a základnímu buddhistickému kánonu. Ostatní se pak (tak jako v tomto případě i někteří japonští vědci) přidají.

Konečně (správně) o haře

Cesta do dalšího, tentokrát skutečného (protože tichého a fungujícího) azylu byla náročná (začala se mi motat hlava, a tak mi pomohl, ale také mne uspal, kinedryl, a ač jsem měl snahu se pak odpoledne, když jsme osaměli na pečlivě udržovaném pozemku v pečlivě udržovaném domku, zmátořit a vychutnat si atmosféru bez pávů a kuřáků, tělo se stále odmítalo zapnout). Tak jsem šel spát hned po osmé. Nové ráno na novém místě pobytu kousek od Milevska bylo skutečně hezčí a moudřejší (minulých dvou měsíců večera: sluníčko, čerstvý vzduch, kosi, vrabci, stromy, posekaný trávník, a také neuvěřitelně pečlivě naskládané dřevo na nařezání a naštipání. Joj! A sotva jsem zapnul počítač, vykoukl na mně jednoznačně nejkrásnější a největší potěšení a zadostiučinění přinášející e-mail o haře (po třiceti letech co o ní učím a vyprávím, a po několika letech od vydání zmíněné knihy).

Zatímco pro naprostou většinu populace jsou řeči (a četba) o osvětlení, haře, orgasmickém porodu či možnosti žít šťastně a zdravě i dnes a tady jen jakýmisi mýty, o kterých je hezké slyšet a číst, ale jsou nerealizovatelné a z rodu báhorek, sem tam se najde někdo, kdo uvěří a nepodlehne shazujícím řečem konjunkturálně průměrných pochybovačů. Marco Polovi nikdo nevěřil, stejně jako nevěřili zoologové v Evropě, že by mohla existovat černá labuť. Stejně tak John Lennon nedal na tetičku, která mu neustále předhazovala, ať nechá tu kytaru, ta že ho neuživí, Bill Gates nedal na výchovné řeči otce a Steve Jobs nepřesvědčil jednu dobu kolegy v Applu, že ví, co a jak... ale vydržel a dočkal se. Stejně jako když si několik českých a slovenských žen nenechalo gynekology a porodníky vnutit převládající negativní slovník a diktát „odborníků“ (tvrdících, že vědí lépe než ženy, jak rodit a kojit), a užilo si těhotenství a porodilo orgasmicky... Stejně jako když několik vlasatých rockerů a disidentů a jiných tvrdých hlav nepodlehlo masové

propagandě o tom, že vědecký materialismus je vrchol lidského pokroku, ani pisatelka níže citovaných řádků nepropadla nesnesitelné snadnosti povrchního čtení, a „realizovala“ co se dočetla (ne náhodou se v Indii hovoří o osvícených jako o „realizovaných“). Skutečná změna v českém porodnictví a ve společnosti vůbec začne, až ti, kteří dosud o možnosti lepšího (morálnějšího a soucitnějšího, tedy moudřejšího) života jen čtou, prostě uvěří a (rozhodující je úmysl) rozhodnou se to „realizovat“.

Další potěšující rovinou navíc je i fakt, že jde o ženu. Celé roky tvrdím, že duchovnost (ve smyslu sezení se zkříženými nohama) potřebují jako prase drbání především muži. Ženy původně tuhle *duchovnost* nepotřebovaly (jim stačilo háčkovat, plést, nebo si užít těhotenství a orgasmicky porodit). Přesto, a právě proto, jsem celé ty roky na seminářích učil i ženy pracovat s harou: a vůbec, co jiného je velké břicho těhotné ženy (vyžadující vědomé soustředění a změnu postojů) než *hara*? Dnes je ovšem situace jiná.

Tahle pisatelka ovšem zcela jistě rozluští otázku, parafrázující odvěký kóan mnichů: Proč nemá Bodhidharma vousy (rozuměj: přestože je na všech obrázcích s vousy malován)? Moje otázka pak zní: proč má Daruma (taková ta soška sedícího a směřícího se Buddha s obrovským břichem) tak velké břicho?

Je to jako rána zenovou holí a i když jsem ji (tu ránu) nezažila na živo, přesto vím co přináší. Hara. To podivné slovo se ke mě dostalo někdy před rokem. Máme doma Vaši knížku Meditace, a pokaždé když jsem zavřela oči, zklidnila mysl a nechala ji aby otevřela tu správnou stránku v knize, tak mi nabídlá článek o Haře. Že by náhoda? Ale ne, to jen duše si dokázala říci o to co potřebovala. A já jsem poslechla. Hned jsem začala praktikovat haru... kdekoliv, kdykoliv. Příklad? Šli jsme si s manželem zaběhat, jen tak rekreačně. Nejsme žádní vrcholoví sportovci. A já to zkusila a při běhu jsem se plně soustředila do hary. Bylo to jako

kdybych měla křídla. Pocit svobody naplnil celou moji mysl, moji duši. Letěla jsem, a přesto jsem byla dokonale přítomna. Manžel za mnou zůstal o několik metrů, kilometrů. Když udýchaně doběhl, sám nevěřil tomu, co viděl, jak jsem běžela rychleji a rychleji. Sama jsem byla překvapená z toho prožitku, jak skrze moje tělo proudila energie bez sebemenší námahy, zadýchání. Tělo jakoby se vznášelo v energii světla.

Postupně jsem haru přidávala do dalších situací v mém životě. Pracovní schůzky jsou více v klidu a hledání společného řešení namísto přetahování se o energii. Každé ráno a také večer medituji v haře. A takový spánek, kdy vědomě usínám v haře, to je teprve odpočinek (a zážitek) a ráno jsem svěží a nabitá energií. Ze začátku jsem si musela haru "připomínat", občas jsem jí i zapomněla "zapnout", ale protože se pokaždé objevila zpětná vazba, ze které jsem se poučila a hlavně si uvědomila, že s harou by to bylo ještě lepší a klidnější, dostala jsem se postupně tam, kde jsem nyní. Žiji v haře, jsem hara.

Hara. Osvobození se od myšlenek, spojení božské energie a té mojí. Matemašte!

P. S.: Proč nám o Haře neřekli rodiče, ve škole učitelé?... jak by se zjednodušil život nám všem na téhle planetě, kdybychom pochopili, že skrze Haru pronikám nejen do svého těla a mysli, ale do celého vesmíru, ve kterém jsme všichni jedna bytost. Děkuji Vám za světlo na cestě životem!

Kateřina

Toxická kultura

Dlouho jsem na ten termín čekal: přece nemohu být sám, říkal jsem si, kdo je z negativního nasměrování současné společnosti zděšen... Psával jsem o negativní, špinící a bezvýchodné roli médií, varoval jsem, ale bylo to jako házení hrachu na stěny každodenních senzací a glorifikace negací. Pro současná média je jen ta špatná zpráva „dobrá“, tedy otištění hodná. *Co je to za sílu, která tak rychle zvedne adrenalin při pomyslení na špatné zprávy a tak rychle vytvoří otupělost na zprávy dobré?* zeptala se řečnický ve svém fejtonu v LN antropoložka Dana Moree, aby vzápětí použila termínu dvou jiných vědců, Deala a Petersona, viz titulek.

Slovo toxické patří spíše do lékařského výzkumu tkáňových kultur, ale v poslední době se začalo používat i v oblasti studia poměrů na školách, a takovéto označení celkové kultury, ve které žijeme (a v zájmu vyváženosti podotýkám, že nejen my Češi), je poměry a atmosféru společnosti dosti vystihující. Jen přidám ještě více český překlad: kultura jedů. Mimochodem, informovanější čtenáři si jistě vzpomenou na v tomto roce vyšlou knihu o chemikáliích v potravinách: *Doba jedová*.

Toxická kultura se ve skupině pozná mimo jiné na tom, že příběhy které se vypráví, jsou zpravidla negativní, pomlouvá se, hledá viník, ukazuje se na ty, kteří něco nezvládli, a úspěchy se považují za něco samozřejmého, co není nutno slavit a vlastně ani zmiňovat. Toxická kultura je pro danou skupinu nebezpečná, nedává totiž naději, vzdaluje lidi od sebe... píše Dana Moree.

Pustil jsem si na dvd sci-fi *Prométheus* (připomínám, že první dílo režiséra Riddleya Scotta, které definovalo celý žánr, se jmenovalo *Alien*, v češtině *Vetřelec*, a já jej viděl s anglickými titulky v roce 1979 v Tokiu): vydržel jsem jenom půlku, a když začaly být scény

nejen hororové, ale až drastické, by přímo otravně jedovaté (jakoby reprezentovaly zároveň příčinu i důsledek toxické kultury), raději jsem vše vypnul a šel se uklidnit sledováním českých (jen tak trochu jedovatých) televizních zpráv. Pro ilustraci namátkou z dnešních zpráv: *Českým dětem patří přední příčky v evropských statistikách: nejčastěji končí život sebevraždou a zneužívají návykové látky (LN). Volby, víc znechucení než překvapení. Prezident nebo monarcha? Dobrodružství nezakotvené demokracie. Věříte v právo? Jste naivní. Rekviem za naději. Energetika: poslední zhasne.*

Pokusím se znovu vypsát několik příčin stavu našeho světa i jeho (jedovaté) kultury (která dnes připomíná spíše bludiště, než průvodce cest k lepším zítřkům). Od poškozujících porodů posledního století, přes cenzuru diktatury proletariátu druhé poloviny minulého století, pokryteckou výchovu a vzdělání pro potřeby vládnoucí třídy byrokratů, přes naivně překotný běh českých veksláků a taxikářů za zbohatnutím, kterému se snažili vyrovnat i výrobci a prodejci potravin a nápojů... vždyť to znáte sami. Ostatně už v 80. letech jsem citoval Konfucia: *Chceš-li zjistit, jaká politická a sociální atmosféra panuje v tom kterém království, poslechni si jakou hudbu tam hrají, jaké písně tam zpívají...* posledních třicet let jsem se snažil alespoň na tomto poli varovat a ukázat cestu z pastí a bludišť ven.

Jinými slovy, někteří špatně porození, proti své přirozenosti tresty (ne)vychovaní a (ne)vzdělání mladí buřiči našli, když už ne duchovnost, tak alespoň umělecké uvolnění v literárních, malířských nebo dnes video popisech jedů a zel kolem sebe (optimistický realista by poznamenal, aspoň že nechlastají a neberou drogy). Jenže kritikou či dokonce popisem d'ábla ze stvoření, které takto vyvádí, anděla neuděláš...

Dnes už to prokazatelně víme (protože začínáme umět nahlédnout přímo do činnosti mozku člověka, který pozoruje obrázky násilí

nebo idyly), co by měla vědět i každá učitelka první třídy základní školy (a co ví každá maminka po přirozeném porodu): skutečně naučit lze jen příkladem a pochvalou, nikoliv kritikou nebo dokonce trestem, a když mluvíme o zlu, nebo jej znázorňujeme, také jej trénujeme.

Lidský mozek je nesnesitelně snadno zblbnutelný (i trochou toho mlsu nebo sexu): mohl by sice podávat výkony hodné Einsteina nebo Hawkinga, ale protože se řídí spíše emocemi a zákonem davu, a nikdo ho nepochválí, vyrábí Hitlera, Stalina a Hussaina. Znovu: dnes už prokazatelně víme, jak snadno se náš mozek nechá zmanipulovat způsoby vnímání, a filmy, které nám (přirozeně že v tomto uspěchaném věku a jedovatém prostředí patřičně poškozeně) promítá na monitor myslí, a tím zblbne i nás samotné. Organismus plný jedů už nedokáže zjistit, že je poškozený a otrávený (hladový systém přirozeně nevěří), a aby se vzrušil a „uvolnil“, potřebuje stále větší dávky (jedů, které v malém množství mohly být a bývaly lékem).

Pamatuji, že zvláště české večerníčky byly pomalé a laskavé. Ty dnešní jsou stále akčnější, uřvané, hlasité a plné reklam. Pamatuji, že divák filmů Felliniho, Passoliniho nebo Bergmana viděl všechnu tu kritiku systému, ale bral ji jako kritiku konstruktivní: s obrazem pracující umělci popisovali svět... aby se realita pozitivně změnila. Tehdy to ještě šlo, do kina se chodilo jednou za měsíc, a hororem vlka v babiččině posteli autor nevylekal ani Červenou Karkulku. Jenže evoluce nepočítala ani se symfonickým orchestrem, stadióny sprostých a agresivně naladěných fanoušků, ani s rozbitím atomu, a ani s televizí (a reklamou), s nimiž si naše mozky a těla nedokáží poradit: nad určitý počet lidí a vjemů už člověku současnému nefungují přirozené emoční a hormonální brzdy.

Blade Runner dokonale (prognosticky, aby se to nestalo) vykreslil atmosféru budoucí společnosti, která sice nějak funguje, celkově

však jde o postkatastrofickou krizi humanity: stále tam ale někde byla cítit naděje na pozitivní změnu, kterou chtěl režisér předat.

Po třiatřiceti letech (každodenních koupelí ve špíně bulváru a předem vykalkulovaných a tedy nikdy nesplněných slibech politiků a producentů) už ale *Prométheus*, který původně lidem daroval naději ohně (Titán, přikovaný na skále, přitom trénoval utrpení orlem vyklovávaných jater daleko déle, než režisér Scott), je tahle poslední výtvarná podívaná, která měla pohnout nejen emocemi, ale i duší diváka, už prostá jakékoliv naděje... a z hlediska konce není důležité, jestli dnes jsme my sami příčinou zla v našem vesmíru, nebo obětí Zla ještě krutějšího než příroda a evoluce (zde připomenutého v zárodečné verzi do všech podrobností vykresleného a vymodelovaného vetřelce).

Když se člověk podívá na týdenní programy našich televizních kanálů, najde nespočet hororů, vražd nejen pistolemi, ale i motorovými pilami, smrti žraloky nebo sopkami či dopady meteoritů... jako kdyby nás už předkové nevarovali, že co děláme (a o čem si vyprávíme a na co se díváme) se jednou vyplní: že nemáme mluvit o smůle, protože si ji tím přivoláváme. Dnes, opakují, prokazatelně víme, že mozek trénuje především to, co nejvíc dělá. V našem případě (jednotvárných odrhovaček nebo svět přehlušujícího heavy metalu, ale i mimozemských příšer a neporazitelných entit), tak jako štěně musí kousat a tak trénovat na svou budoucnost, trénujeme podvědomě co, co nás čeká: zánik naší civilizace. V nejbližší budoucnosti tedy třeba ve formě otravy z toxické, tedy jedov(at)é kultury.

Umělec (v evropském slova smyslu) byl vždycky člověk, který dříve než ostatní, protože byl citlivější, upozorňoval na negativní jevy (aby je pomohl transformovat). V tomto ohledu Riddley Scott splnil svou roli dokonale: *Vetřelec* v době po dobytí Měsíce oslavoval pokrok technologie, ale varoval před naivitou nadšenců, *Blade Runner* popisoval společnost jakž takž fungující, i když jen

pro horních deset tisíc... a *Prometheus* už nepřináší (až na konec, nechal jsem si to dovyprávět) ani kousek naděje: nemůže nevidět celkový úpadek humanity, k čemuž nám technologie pilně dopomáhají.

Dokud svět nebyl globálně propojen, jistou nadějí byly dálněvýchodní myšlenkové systémy: vždy totiž poskytovaly pozitivní návod k řešení (v kole samsáry, symbolické ilustraci osudu věčně nepoučitelného člověka, je ve všech částech, i v říši věčně hladových duší, i v pekle, nakreslen sice malý, ale přece jen bódhisattva, ztělesnění naděje, možnosti z toho všeho srabu vystoupit a vypracovat se do vyšších a hlavně pozitivnějších sfér). Buddhistické umění bylo a je ve svých sochách (buddhů a bodhisattvů) a malbách (mandaly) dokonalejší než to západní (přinejmenším bylo a je vždy pozitivní): každý artefakt byl zároveň ideálem, ale i návodem k použití, včetně metod, jak k ideálu klidu a míru dojít. V posledním filmu Ridleyho Scotta je posádka kosmické lodi *Prometheus* všech barev pleti a šikmosti čí, ale ve své až naivní důvěře v technologii dokonale zkokakolizovaná, a tedy vůči svým emocím a vnějšímu nebezpečí, ale i nezvratitelnému osudu, naprosto bezbranná. Nejlidštější je android.

Pokus zodpovědět věčné otázky (kdo jsme, odkud jsme přišli a kam jdeme) je v tomto filmu pokusem o zobrazení rasy, která nás předešla jak ve formách existence, tak ve způsobu zániku... a je nakonec až k nesnesení i výtvarně dokonale tragický a bezvýchodně hororový: jak jinak, když zrcadlí tak toxickou, současnou dobu jedovou?

Knoflík

Když se ví, jak a co, stačí k prohlubování úrovně (zatím ještě ne tak) bdělého vědomí jinak běžné, i když z hlediska aktérů někdy docela krizové životní situace. I utržený knoflík může posloužit jako modelový příklad jak běžné povrchnosti vnímání, tak závislosti na minulých, a tedy vždy zastaralých a nefunkčních programech chování a reakcí (a jako v tomto případě, i jejich řešení), a pozdější popis z klávesnice obou zainteresovaných zase naznačí, jak tvrdohlavě a zbrkle jiné světy mají a vnímají muž a žena.

Odpočívali jsme po obědě s přítelkyní na posteli a ona si povzddechla, že se asi nějak přejedla, že ji trochu tlačí břicho, popsal mi (a později i počítači) situaci pokročilý novic. Akčně mě napadlo ulevit ji rozepnutím knoflíku u kalhot. Jenže jak jsem za něj vzal, a tak jak jsem zvyklý u svých pevně přišitých knoflíků, a taky mám asi vytrénovanější ruku z pingpongu a pokusil jsem se jej prostrčit dírkou, on „rup“, utrl se a zůstal mi v ruce. Jak už mám natrénováno neleknout se a brát vše pozitivně, s úsměvem, tak jsem se zvoláním „hop“ intuitivně vyskočil ke skřínce, ve které mám perfektně vybavené cestovní japonské šitíčko.

S úsměvem, ale přece jen s nadějí, že mu pomůžu vyluštit tenhle kóan, mi později mezi čtyřma očima popisoval jádro „problému“: *Asi jsem byl na přítelkyni moc rychlý a nestihla situaci ve vteřině docenit s úplným nadhledem, sice se smála, ale dodala – alespoň ses mohl omluvit.*

Začal jsem se smát, a rovnou navrhl nejen zenově čisté, ale zároveň jediné správné, protože na ego neútočící (a olej do ohně v subjektivních hrnčících tak jiných mužů a žen nepřilévajícího) řešení: *Jo, měl ses omluvit, ale tomu knoflíku!*

Po krátkém dramatickém tichu jsme oba vyprskli smíchy a bylo přímo vidět, jak si přehráváme v principu komickou a naprosto nedůležitou komáří situaci (ze které ovšem často žena, aktérka, právě tak jako tahle, dokáže lusknutím nezvládnuté emoce vyrobít iluzorně velbloudí a uraženou reakci). Druhý den jsem s aktérkou mluvil osobně, a pověděl jí, jak jsme se den předtím s jejím přítelem královsky bavili představou omluvy *knoflíkovi* (který jediný, chudák, přišel k újmě: jak k tomu utržení přišel!?). Znovu následoval AHA! okamžik hlubšího pochopení, jenž spolehlivě vyvolal salvy smíchu. Chvíli jsem pak mluvil právě o nezbytnosti neustrnout na (zlo)zvykové úrovni komunikace (zvláště s lidmi, na kterých nám záleží), a požádal, aby i ona situaci popsala. Další den přišlo tohle:

Oceňuji pozornost a péči přítele, jenž mě chtěl zachránit od

tlačících, na knoflík zapnutých kalhot. Neváhal a v poloze v leže za knoflík vzal a zabral. Pak nastal moment „rup“, čas se zastavil a i když jsme se spolu zasmáli, zároveň mě přepadla myšlenka, že mohl být něžnější a knoflík by vydržel. A jaká byla jeho bezprostřední reakce? „Jeeeee.....“ mi připomněla kluka, který při svačině rozlil kakao. V duchu mě mrzelo, že neřekl ani promiň a z postele vstal, odcházejíc pryč. Nahlas jsem neváhala pronést větu: „Tak ty mi utrhneš knoflík, neomluvíš se a ještě jdeš pryč, jakože se nic nestalo?“ Reagoval překvapeně, vždyť se vlastně nic nestalo a naopak bych mu prý měla poděkovat ☺, že jsem knoflík neztratila třeba při procházce v lese, protože už byl načatý. V ten okamžik jsem se zas nestačila divit já, jaké „argumenty“ ze sebe vypravil. Vzápětí ovšem ze skříňky vyndal praktické cestovní šitíčko a já tak měla příležitost osvěžit si přišití knoflíku v „křížovém stylu“.

Je samozřejmě naivní očekávat, že jakkoli motivovaný a pokročilý novic (či ve věcech duchovních skutečná novicka) vyřeší od dětství nezvládané emoce jen tím, že se rozhodne s nimi něco

udělat. Chce to prostě znovu a znovu zkoušet, a postupně se dopracovat vnitřního klidu a míru (viz ono slavné a u nás tak povrchně užívané sanskrtské slovo *śánti*)... a je-li možnost zeptat se zkušenějšího, nikdy neváhat.

Bez pomoci zvnějšku to totiž ani tomu sebesnaživějšímu moc nejde (popletená mysl vymyslí zase jen popletenosti): proto je tak důležité mít možnost sedět „u nohou“ učitele, který několika otázkami nasměruje bloudící ego hledače a novice k východu z iluzorního bludiště (nebo mít při porodu vedle sebe dula, která již třikrát přirozeně porodila): oheň nezvládnutelné emoce vzplane v desetině vteřiny, vědomě zareagovat a ovládnout ji bez dlouhodobého tréninku prostě nelze... i mnichům v kláštorech to trvá celé roky. Když se mě již před lety novic zeptal, jak dlouho mu bude trvat, než emoce (naučené *instinkty* z dětství) zvládne, odpověděl jsem, že celý život (pokud se nenarodil jako Ind v rodině brahmána nebo jógína, ale typicky a běžně poškozeně)... právě tak dlouho musí a může Zápaďan studovat sebe (a buddhismus a duchovnost), a stále a vždy bude co zklidňovat.

Knoflík byl zachráněn a mně po chvíli šití došlo, že jsem nejen za to svému příteli vděčná, zjistila oběť utrženého knoflíku a svých emocí po chvíli zklidnění (proto ženám tak pomáhají typicky ženské práce, jako je šití, pletení, háčkování, nebo, je-li třeba, generální úklid: ne náhodou, pokud nejsou krátkozraké, se tyhle aktivity většinou odehrávají skloněně, jakoby v pokloně, nebo v prostoru před třetí čarou, harou)... ale to již bylo mléko emocí, i v nitru přítele, rozlito.

Naznačuji, že každý utržený knoflík může být jak „učitelem“ (v rámci dnes tak zbytečně, ale o to vyhroceněji konfliktních partnerských vztahů), tak zároveň popostrčit na Cestě: dozví-li se novic(ka), jak z emoční bryndy ven, a vytrvá-li... např. ve snaze, aby i v téhle disciplíně, nejen v pingpongu, byl(a) každý den o kousek lepší.

Masáž jako šance

Nejsem masér, protože však kolem mne maséři a masérky byli(y) a jsou, občas se zeptají. A tak vznikl (namluvený, přepsaný a později upravený) monolog: abych pomohl vyvarovat se některých bohužel běžných základních a zásadních chyb a omylů, a napomohl uvolnit hlavní nástroj při pomáhání uvolnění klienta či klientky: mysl maséra (masérky). Neberte nic z následujícího uvažování jako neměnné pravidlo, ale spíše jako doporučení, zprávu o tom, co je (co mám) vyzkoušené. Považuji masáže (a privilegium masáž poskytovat) za výjimečnou možnost něco (oboustranně, v mysli a těle klienta, ale i maséra) pozitivně uvolnit, napravit, změnit... a tím se navíc něco dalšího, na Cestě k poznání sebe sama, naučit. Masáž pracuje s tělem, ale míří k duši.

První zásadní zjednodušené pravidlo pro toho, kdo pracuje s (cizími) lidmi, je nic nečekat, nic nevnucovat, být naladěn na příjem, bez ega, racionality, abych dokázal/a (píši to z pozice muže, ale právě tak to platí pro ženy) intuitivně najít zdroj skutečných potíží (není až tak relevantní to, co klient říká, co si myslí, nebo to co si myslím já jako reikista, masér, protože už mám dost zkušeností. Vždy to může být a je jinak. A každá masáž je unikátní a neopakovatelný proces poznávání a vzájemného obohacování. Zkuste ale být dobře naladěni když po vás lázně, kde pracujete, chtějí dvacet masáží za den (a jak jsem dvakrát poznal na vlastní kůži, pacienti, v tomto případě štvanci, pobíhají s minimem informací od procedury k proceduře, a jsou na konci pobytu vyčerpaní, zchvácení a o hezkých pár tisíc korun lehčí), anebo si užít harmonizační hudby, když vám ji pouštějí příliš nahlas, a za zvuků čerpadel, která s rachotem prohánějí zurčící vodu na módní lávové kameny...

Druhé pravidlo zní: měl bych si umět najít správné a mne samého a klienta nevyčerpávající místo. Často stojí masérský stůl na negativní zóně. V tom případě to moc nefunguje, nebo je to spíše placebo efekt – člověk čeká, že mu bude líp, už jen tím, že si lehne a většinou i vypovídá, ale nemá to skutečný fyziologický základ. Jak místo vybrat? Masér by měl umět pracovat s vlašтовku nebo virgulí, ale okamžitě reagují i hlasivky. To vědí proutkaři, když stojí nad zdrojem (vody nebo vyzařování) a zůstanou tam déle: začnou chraptět. Hlasivky jsou nejcitlivějším svalem těla a začnou velmi brzy reagovat na nějakou tu vyzařovanou nehomogenitu, která je v podloží (nebo ji způsobil vydatný pramen, nebo dokonce pramení z člověka, který přišel „rozhašený“).

Za třetí, tělo klienta je příliš napjaté: i jeho mysl je zmatená a poplašená, a právě tak „ztuhlé“ je i jeho tělo. Někdy se dlouhodobá energetická nerovnováha projeví na konkrétním místě té konkrétní dráhy, kterou má ten který klient nejslabší – někdo ledviny, někdo močový měchýř... Ale když někdo přijde s kolenem, což je dráha ledvin, a tedy naslouchání (většinou neumí nebo nechce naslouchat, slyšet, protože má třeba dominantní matku nebo otce, kteří mu nikdy nedopřáli sluch, bolestivé koleno je jen důsledek blokace této energetické dráhy.

Za čtvrté, když chce terapeut cokoliv uvolnit, zlepšit, měl by najít skutečnou příčinu (což bývá v 90% případů nějaká nevyřešená a potlačená emoce), a případně rovnou začít tím, jak to zmiňuje dr. Hnízdil, že není třeba léčit nemoc, ale člověka... I masér by neměl masírovat jen tělo, ale také duši člověka, který sice má tělesné potíže, ale to je jen první část obvyklého názoru téhle společnosti: že když zklidním a zharmonizuji tělo, tak zklidním i mysl. Ale skutečná cesta k harmonii osobnosti je opačná: nejdřív musím zklidnit mysl a potom se zklidní i tělo. Existuje babičkovské přísloví – lékař léčí a příroda uzdravuje. Takže masér

sice odstraňuje aktuální a lokální bolest, ale skutečné příčiny umí odhalit jen některý.

Obvykle u masérů převládají spíše naučené a často používané programy racionální mysli (sportovní masáž a zkoušky a dosavadní život a na výkon, ne na kvalitu zaměřená praxe atd.), ale masér by měl, jako slepec, rukama *cítit* (*slyšet, vidět*) víc. U *normálních* lidí (masérů) fungují a převládají spíše ego programy (emoce fungují příliš rychle, neumíme je, až na pár výjimek, například lamů, tibetských duchovních učitelů, ovlivnit). Ale když se i masér umí zpomalit, když si nenechá vnutit, co se mu člověk pod jeho rukama snaží namluvit... je-li v haře... má-li na monitoru myslí prázdno (chtělo by se napsat „vypne-li“ zrak a v mozku to, co ho naučily metodické příručky), jeho mysl a podvědomí nějak vnímá, co člověk pod jeho rukama vysílá (ne to co předstírá, že vysílá). Najednou ho třeba napadne – aha to budou kolena, přestože klient mluví o uších (a naopak). Na začátku cesty k uvolnění klienta a intuitivnímu zjištění, kde je blok a skutečný problém, je přitom dobré používat něco osvědčeně zklidňujícího, new age hudbu, zpěv nebo jen poslech nějaké jednoduché mantry atd. Na ženy fungují vůně, kytky, úsměv a klid toho, kdo masíruje...

Dobře se mi v případě nutnosti vypnout klientovo nebo posluchačovo ego pracovalo s tibetskými mísami. Kdykoli jsem měl na přednášce někoho, kdo vyrušoval, dal jsem mu do ruky mísu a požádal ho, aby na ni pro ostatní něžně a tím pádem velmi tiše hrál. Za chvíli byl klidný a nerušil svými poznámkami a tím co vysílal. V masážních salonech (už na chodbě), ale i u zubaře a v jiných čekárnách velmi dobře funguje relaxační (new age) hudba. Ale velmi tiše, ambientně puštěná. Hudba (zvuk, pochvala) klienta uvolní, a teprve s uvolněným „tělem“ a klientem se dá pracovat. Samotné práci, masáži, terapii... by mělo vždy předcházet uvolnění (mimochodem, často stačí pár lichotivých poznámek).

Další velmi důležitá rada: energetická (sebe)obrana... Při masáži i při reiki a vlastně jakékoliv terapeutické práci s lidmi se pracuje s energiemi. Člověk se otevře a zachází i s jakousi kosmickou energií. Tak jako v zenu, kde když člověk chce dosáhnout osvícení, tak samotné chtění je překážkou, i při masáži ego chce pomoci, ale vlastně neví co a kde přesně chce, protože to nikdy nezažilo a má (tak jako snaživý porodník u porodu) velmi málo relevantních informací) – a tak dělá, co ho v kurzu nebo na škole naučili. Tak jako nejlepší zubař je ten, kdo už zažil zánět okostice, a nejlepší dula a porodní asistentka je ta, která už přirozeně porodila nejméně tři děti, i masér by měl mít kýžený klid těla a mysli zažitý a mnohokrát vyzkoušený (nejlepší kurzy jsou takové, kde se adepti masírují navzájem). Obvykle maséři a terapeuti většinou netuší, že předávají většinu informací (ať už pozitivních, nebo, většinu negativních) podvědomě do těl a podvědomí klientů.

Ještě jinak: když zabeďte dveře a zatlučete okna, aby k vám nemohlo zlo, jak pak ale může vejít dobro? Samozřejmě dělit energie na zlé a dobré je lidský nesmysl: energie je energie, a je to člověk, který jí přisuzuje kladné a záporné vlastnosti. Když má masér pod rukama nemocného člověka, tak, opakuji, odjakživa používá, očistně, třeba svíčku, protože si musí každou chvíli ruce *očistit* nad plamenem. Aby, jako to dělají začátečníci (nebo naopak záměrně zkušení šamani, kteří to ovšem celoživotně trénují a své vlastní očistné techniky také nutně používají), neléčil tím, že nemoci přejímá. Proto by každý, kdo pracuje s lidmi, zvláště nemocnými, měl mít vlastní ochranné metody: v mém případě vycházely z práce se zvukem, respektive hlukem (metoda otevřených žaluzií, práce s harou... atd., viz mé blogy).

Sebeobrana maséra nebo léčitele je v očistě: očistí se předem, a potom se nenechá znečistit. Jako když chci poslat duhu. Co se stane, když dostanete zadání, abyste někomu poslali v představě duhu? Musíte ji ve své mysli nejdřív vytvořit. Takže když klientku

pochválím, že mi předala své nemocné energie (a vlastně mě ušpinila), tak především (pochvalou, lichotkou) vytvořím pozitivní atmosféru ve své mysli... a ona se pak sama vyrovná s případně předanou negativitou. Nemusím se *léčit*. Vědomý či dokonce nucený návrat do optimálního stavu už je výdej energie. Zkušený reikista a zkušený proutkař to cítí a po předchozích zkušenostech nebude nad pramenem stát pět minut, ale jen *raz dva tři* a ví a jde pryč, aby se neznečistil. Zkušený duchovní učitel ví, že se s afektovanou ženou nemá cenu bavit a pošle ji za psychiatrem. Zkušený masér má kolem sebe (energetický) štít anebo nechá to negativní projít svým tělem a myslí, a rituálem ochrany to už pak jen jistí...

S tím souvisí, za další, že s pozitivní myšlenkou to vždy jde lépe. I nemocné tělo se snaží vysílat. Má obrovské samouzdravovací schopnosti – jen když mu člověk, tedy ego, rozum, nepřekáží. A tak je i sauna a třeba pocení, ale i masáž, o to očistnější, oč přesvědčivěji si člověk řekne (rozuměj: afirmativně nařídí) – to se krásně čistím, potím... to je ta horečka nádherně uzdravovací... to je ale hluboká a tedy krásná krize: šance něco podstatného změnit.

Když se reikista otevře, tak je to jako když hudebník pracuje se zvukem. Nemusí (racionálně) vědět, kde je příčina nějaké potíže, nemusí se mentálně starat, stačí když je otevřený a nechá zvuk (energii) ať je rezonančně sveden tam, kde je nejvíc třeba (tím i sám trénuje svou intuici). Dlouhodobě nemocní přitom zpočátku často zareagují i bolestí, ale od toho je tam zkušený terapeut, aby klienta pochválil – je to jste šikovný, jiným to trvá týden... vaše bolest je důkaz, že zvuk si našel skutečnou příčinu, blok, kde je něco staženého.

Když si pustím hudbu, zaprvé rovnou ušetřím padesát procent energie, zadruhé nečekám nic, zatřetí klientovi polichotím, aby jeho psychika byla uvolněná. Začnu tam, kde jsou klienti nejuvolněnější. Například reflexní terapií a uvolněním palců u

nohou lze uvolnit krční páteř rychleji a efektivněji, než kdybych začal masírovat rovnou páteř.

Důležité je chtít se neustále učit, takže například nebazírovat na zarámovaných diplomech a certifikátech, mít ke každému pozitivní přístup a náhled, a být si vědom šance: tak jako zdravotní sestřičky a paní učitelky, i maséři mají obrovskou šanci něco hlubinně ovlivnit a pomáhat, ale tím jsem vlastně začal.

Každá masáž by měla ideálně být preventivní (aby nemoc vůbec nenaskočila) a (harmonii) udržovací (ale než právě tohle sportovní maséři a soukromé lázně a zdravotní pojišťovny pochopí a zavedou, uběhne ještě hodně let...).

Každý klient může být dar, který (po)může otevřít a poučit. Z každé masáže může i masér (který navíc umí být v *haře*) odejít svěží, čistý, zdravý, poučený... a jako po osvícení, může se vznášet jakoby pět centimetrů nad zemí...

Mužská řešení, ženské city

Když John Gray vydal v roce 1992 dnes legendární knihu *Muži jsou z Marsu a ženy z Venuše*, netušil, že po dvaceti letech to, co vypožadoval z praxe psychologa a z vlastních zkušeností s manželkou (a jejími kamarádkami), bude „vědecky“, tedy racionálně vysvětleno. A že bude moci radit svým klientkám a čtenářkám nejen co a jak, ale také jejich mužům (a po informacích bažícím čtenářům) vysvětlit, proč to tak je... hurá, máme zde neurovědecké (a hormonální) důkazy o zásadní rozdílnosti reakcí muže a ženy, a tedy o dnes už vlastně zbytečném nedorozumění mezi těmito pohlavími... po dvaceti letech! Knihu *Ohnivá Venuše, studený Mars* doporučuji, a níže cituji:

Pro muže je vždy nejdůležitější řešení, pro ženu jsou hlavní city. Žena potřebuje vědět, že ji někdo miluje, muž zase potřebuje vědět, že ho někdo potřebuje.

Když se žena o někoho stará, vyplavuje se jí do těla oxytocin. A pokud má někoho, kdo pečuje o ni, má možnost účinně odbourávat stres a vést tak spokojený život.

Aby se muži vypořádali se stresem, potřebují vyplavit 30 více testosteronu než ženy.

Když je žena ve stresu, neví, že by měla vypnout a nechat se opečovávat. Naopak dělá víc a víc.

Ve stresové situaci se emoční oblasti mozku ženy prokrvují asi osmkrát silněji než u muže. Navíc se jí aktivuje emoční paměť a žena vše z minulosti jakoby znovu prožívá.

Muži milují ženy, které se usmívají

Po dlouhém dni má muž nedostatek dopaminu a potřebuje si nějak opatřit další. K běžným simulantům produkce dopaminu patří četba tisku, luštění křížovek, meditace nebo sledování televize. (Když má ale muž nedostatek krevního cukru, tedy když má hlad, není tělo schopné dopamin vyrobit, a muž zaleze do své jeskyně).

Dnešní ženy mají až na výjimky nedostatek oxytocinu. Na jejich bedrech totiž leží většinou spíše testosteronové povinnosti, které v minulosti neznaly, a nadbytek testosteronu a nedostatek oxytocinu způsobuje, že jsou unavené a nespokojené. Zaměstnání, jehož náplň stimuluje produkci testosteronu je v pořádku, jen pokud má žena v mimopracovním životě dostatek příležitostí stimulovat u sebe produkci oxytocinu.

Průměrný muž nemá ani ponětí, jak by mohl nespokojené ženě pomoci: tuší, že by pomohla romantika, ale ve skutečnosti vůbec neví, co to je romantika, protože netuší, co považuje za romantické ona. Ženy často nevědí, co očekávají od vztahu, ale vědí, kdy se jim toho nedostává.

Současná žena získala svobodu budovat kariéru mimo domov, a je na muži téměř nezávislá, ale ve skutečnosti ho potřebuje víc než kdy dříve.

Ženy to mužům nikterak neusnadňují. Namísto aby s mužem hrály hádanky, měly by mu jasně sdělit, co by se jim líbilo, a přímo ho požádat, aby jim to poskytl.

Bude-li žena na svého muže laskavější, povzbudí u sebe tvorbu oxytocinu (hormonu lásky) a zmírní svůj stres. Když si bude všimnout, co pro ni muž dělá, a vyjádří mu za to svou radost a vděk, pak nejenže zmírní svůj stres, ale také bude muže motivovat aby pokračoval, čili, aby toho po ni dělal ještě víc.

Muž nesnáší, když mu žena radí nebo doporučuje, co by měl dělat. Vykládá si to jako nedostatek důvěry nebo uznání. Nelze od muže očekávat, že bude víc ženou. Muž a žena jsou biochemicky odlišní. Když tohle žena pochopí, bude pro ni snazší nebrat si věci tak osobně. Místo aby poukazovala na jeho nedostatky, měla by se soustředit na to, aby ho pochválila i za to nejmenší, co pro ni dělá.

Ženy chtějí, aby se muži změnili, zatímco ve skutečnosti by měly ony změnit způsob, jakým na ně a některé situace reagují. Muž potřebuje, aby ho někdo uznával, ctil a radoval se z jeho přítomnosti.

Komentáře netřeba. Jen dodávám (a nejméně deset let naznačuji), že výše uvedené platí ve světě, který se vyvíjel pozvolna a přece jen přirozeněji, než v naší společnosti, tolikrát narušené různými ideologiemi a sociálně-inženýrskými pokusy převážně na ženách. Jako pamětníkovi mi jako kopřivka naskakují vzpomínky na kampaně proti kojení nebo porodům doma, oslavující pokrokovou možnost osvobodit se od mateřství existencí jeslí, nebo stát se buldozeristkou či vojákyň. A že je mi moc líto, že některé současné české emancipované ženy snaživě vylily s vaničkou moderní role ženy i (své) děti původního evolučního zadání a poslání ženství... místo aby byly z Prahy nebo Úval, chovají se k sobě (dnes je až pro čtvrtinu žen v Německu, a k tomu číslu se blíží i české ženy, „moderní“ nemít děti) a svým mužům jako kdyby byly z Marsu.

Síla myšlenky

Všichni jsme slyšeli nebo četli o „zázracích“ indických fakírů, tibetských lamů nebo indických guruů a indiánských šamanů. Vychováni k materialistickému světovému názoru samozřejmě pochybujeme a hledáme v tom nějaký kouzelnický trik. Přitom ale nevysvětlitelných „zázraků“ jsou dosti často svědky například lékaři, a i v západní literatuře lze najít řadu výpovědí o tom, že stačilo jedno skálopevné rozhodnutí, a z obyčejného kluka se stal americký prezident, nebo mistr světa v tom či onom. Znovu se pokusím naznačit, jak moc záleží na tom, jestli jsme „mouchy snězte si mě“ nebo jestli se navzdory handicapům a okolnostem rozhodneme změnit (dnes víme, že i pocit štěstí je otázkou vlastního rozhodnutí a pilné práce). Západní civilizace to také se silou myšlenky umí, bohužel, doposud většinou trénovala jen ty špatné a negativní.

Píši již roky o tom, že „rozhodující je úmysl“ (sám jsem to několikrát prokázal, například tím, že jsem se v roce 1979, na druhé odvolání v případě devizového příslibu, na třetí odvolání v případě výjezdní doložky, a díky vítězství v konverzační soutěži v japonštině na japonském velvyslanectví, dokázal dostat na dva měsíce do Japonska). Když se totiž člověk opravdu rozhodne, že udělá to či ono, začnou se dít věci... Funguje to, bohužel ale, jak dokazuje patriarchální historie kočovných dobyvatelů a válek (rozpoutaných psychopatickými politiky a diktátory) i v případech nevědomých rozhodnutí a sobeckých přání: myšlenka má opravdu obrovskou sílu.

Začnu zdánlivě negativně, ale nakonec odhalím důvod a potvrzení jak titulku, tak mého úvodu. Psychiatr Borecký zažil anorektičku, kterou nemoc donutila k výkonům hodným tibetského fakíra, píše se v článku o anorexii (Reflex 43/12). Jedna pacientka skončila v nemocnici a dostala kapačku s umělou výživou. Anorektici se

brání, vytrhují si jehlu ze žíly a kladou odpor. „Tato žena svůj odpor dotáhla až za hranici fyziologických zákonitostí. Dokázala silou nevědomí vytlačit svou krev nahoru do hadičky infuze, aby se do ní nedostala ani kapka umělé výživy,“ napsal známý český psychiatr a připomněl, že k podobnému výkonu nemá žíla, v níž měla napojenou jehlu infuze, žádný orgán. Žádný sval, kterým by mohla krev vytlačit. Přesto se to stalo před očima významných lékařů. „Uspokojivé vysvětlení nemáme.“

Síla a moc myšlenky téhle anorektičky (jakkoliv bylo její tělo zcela jistě vyzáble zesláblé) překonala „fyziologickou zákonitost“. Jinými slovy, když je úmysl pevný a bez pochyb (a navíc třeba pojat myslí, postupně vytrénovanou k umění dokonale soustředit myšlenky a motivaci), najednou jsou pak „zázraky“ fakírů a jiných šamanů přece jen pochopitelnější.

Naznačuji, že nechat vše na *rozhodnutí* žláz s vnitřní sekrecí (jak se to kdysi jmenovalo), a nebo na porodem a výchovou a vzděláním vlastně poškozených (a evolucí na dávné prostředí naprogramovaných) programech mozku opice homo sapiens je, jak vidno, stále riskantnější a „kontraproduktivnější“. Nejméně od jednadvacátého roku věku, kdy je mozek v zásadě dotvořen, by už člověk neměl podlehnout uspokojení z pouze živočišné nebo různými poškozeními dané existence.

Titulek zamyšlení popularizátora vědeckých objevů je pádný a jasný: *V 21. století se nejsnáze dopracuje úspěchu člověk obdařený vlastnostmi psychopata* (jedná se o recenzi knihy oxfordského psychologa Kevina Duttona). Recenzent naznačuje: *V lidském životě zákonitě nastávají situace, kdy se normální člověk nedokáže zprostit emocí. Při vyšetření mozku moderními zobrazovacími metodami je jasně patrné, jak se takovému člověku aktivuje například centrum zvané amygdala. U psychopata zůstává ve stejné situaci amygdala v naprostém klidu. Tito lidé jsou bez emocí. Uvažují zcela chladně, racionálně – nebo chcete-li*

bezcitně. Jeden přední britský finančník označil Duttonovi za tři nejcennější lidské vlastnosti odhodlanost, zvědavost a bezcitnost. S prvními dvěma – odhodlanost a zvědavostí – budeme asi souhlasit všichni. S bezcitností už můžou mít někteří z nás problém. Proč si tedy finančník cenil právě jí? „Nejkrásnější je na bezcitnosti to, že vám dovoluje klidně spát v situacích, kdy ostatní nedokážou zamhouřit oko,“ vysvětlil finančník.

Mimochodem, dnes už i informovaní ekonomové vědí, že z dlouhodobějšího a společenského hlediska je spolupráce (i pro psychopaty) vždy výhodnější. Závěr recenze je ovšem pozitivní (snad nejen kvůli vyvážení): *Nezbývá než doufat, že nad Duttonovou knihou „Moudrost psychopatů“ dojde ne nevýznamná část čtenářů k závěru, že takovou „moudrost“ snadno oželí... Abych se mohli podívat do očí sami sobě i druhým. To snad stále ještě není tak úplně k zahození ...* píše Jaroslav Petr.

Mně a mi podobným nezbývá než doufat, že v důsledku nejen tohoto zamýšlení větší než malá část čtenářů dojde k rozhodnutí něco (s běžným, převládajícím, negativním a navíc pasivním naprogramováním) začít dělat. Naznačuji, že pasivní přístup k životu, dnes navíc módně plný prokrastinace (ať s tím začnou oni, to oni to zavinili...) jako něco jednou a navždy danému (s běžnou výmluvou, že se s tím nic nedá dělat, že to byl či je „osud“) není ten nejlepší a jedině možný. Svě by o tom mohli vyprávět nejen paralympijští vítězové a z rakoviny a dalších terminálních nemocí spontánně (rozuměj: zázračně) vyléčení, ale i ti, kterým říkáme „osvícení“ (zvítězili nad zdánlivě nezměnitelným naprogramováním své mysli).

Je-li současná společnost téměř cele v rukou patologicky postižených psychopatů (o příčinách jsem toho napsal snad už dost), a ono to tak skutečně začíná vypadat, stačí přece rozhodnout se to změnit, a pak natrénovat jak soustředění a pozornost, tak vůli (a zároveň s tím i sílu myšlenky)... a dát se do toho.

Tichá a plíživá

infekce negativního myšlení občas dosedne i na toho nejlepšího žáka, a učitelé nezbyvá než si tiše niterně dovolit smutnit. Je mu líto, že pak vypadá v očích negativně uvažujícího studenta (v duchu lidového rčení podle sebe vidím tebe) negativně: nakažená mysl není schopna vyplodit pozitivní myšlenku, a v bludných kruzích se potácí od jednoho iluzorního důvodu, proč je (vlastními špatnými pocity a negativními příběhy) vinen „ten druhý“ (i kdyby to měl být duchovní učitel). Přitom stačí být vždy pozitivní, a nepochybovat. A uvědomit si, že nejen učitel, ale každá, i ta nenegativnější situace, je (pro toho, kdo se otevře a zapomene na sebe) Učitel.

Pokročilý novic na mou prosbu-otázku, jestli by mohl dokončit práci po internetovém řemeslníkovi, který nechal díru ve zdi, a tam, kde byla původně kulatá umělohmotná zásuvka, nechal novou, ale hranatou, a s jinak umístěnými otvory na šrouby, začal vršit jeden negativní důvod za druhým proč to nejde. Trochu jsem se vyděsil a se zvednutým obočím se emotivně zeptal: To neslyšíš, jak jsi negativní? Stačí na to myslet ne jako na problém, a zcela jistě to nějak půjde (udělal bych si to sám, ale protože mám čtvery brýle na různé vzdálenosti a ještě v jediném vidoucím zákalek, nedokážu zaostřit na tenké drátky nebo otvory)...

Když podobně zareagoval (vybublal) i odpoledne, poznamenal jsem jen že „bublá“ zbytečně, a smutně sledoval, jak se jeho nálada propadá do negativních hlubin. V případě tohoto studenta šlo ještě o to, že byl osudem (a seznámením s další mladou ženou, potenciální celoživotní partnerkou, i když také plnou naprogramovaností) donucen žít dvojroli studenta (se mnou) a učitele (s ní). Hormony ale zvítězily, a jak už to bývá i u různých velkých dětí, kdy to velké, k překvapení a zklamání rodičů, místo aby bylo příkladem pro to menší, naopak začne opět žvatlat

a přizpůsobovat se tomu mladšímu, pokrok na Cestě se i zde připozastavil (a zasekl).

Sledoval jsem to ve svém životě několikrát: rozešel jsem se tak s přáteli (kteří ještě celé další roky nepochopili, o co tehdy šlo), jenž se přestali vyvíjet a „zasekli se“ na úrovni, od které jsem se já odpoutával stále dál (znáte to: po letech už si s některými bývalými spolužáky nemáte co říct). Mozek toho zaseklého si pak vyplodí celou řadu vlastní postoj podporujících a dokonce ospravedlňujících argumentů (viz kognitivní disonance).

V tomto případě, a proto se o tom (preventivně a instruktážně i pro jiné a další) zmiňuji, tu platí zákony ženské (morální, psychické a erotické) převahy: ženy mnohdy netuší, jakou obrovskou moc mají nad svými partnery, a jak iluzorně a pohádkově muži ženy *vidí* (i to, co je pro ženu neučesanost, nebo křivá pěšinka, nebo oko na punčoše, je pro něho půvabná schopnost improvizovat, a jeho hormony mu v mysli přebarví a vyretušují prakticky vše). Ona převaha a moc se bohužel v tomto státě (již tak dlouho myslícím předem a rovnou kriticky a negativně – nejsme zvyklí a naučení chválit) transformovala do výčitek a kritiky (či pomluv a očerňování mezi kamarádkami), místo do pochval a pohlazení... a i náš mladý muž začal jednat a argumentovat (přestože jsem mu „nastavil zrcadlo“, abych připomenul kóan *Odklepávání popela na Buddhu*) „žensky“ a (*ad hominen*) tak jako je v našich končinách zvykem žen. „Ale ty mi **vždycky** skočíš do řeči...“ nebo „ty mi to **nikdy** nevysvětlíš...“

V tom okamžiku jsem věděl, při vší úctě k tomu, co udělal a zvládl, že už je pozdě na jakékoliv logické či duchovní vysvětlování, a že jedna kapitola jeho (ale i mého) života skončila. Vážení novicové, studenti věd duchovních i esoterních, muž (nejen) v tomto ohledu vždy tahá za kratší konec, a hormony (zamilovanost, láska) oslepí původní směr vztahu (tento muž byl o několik let déle na Cestě, a měl a mohl tedy vydržet a v zájmu

společného duchovně partnerského vývoje, kdy manželství už stále častěji je, a v budoucnosti bude stále více spíše partnerstvím a vzájemným si poskytováním zkušeností, než ekonomicky výhodným svazkem, risknout nějaké to nedorozumění (a několikahodinové mlčení).

Vím, v tomto ohledu nemám co radit, protože všechny mé dlouhodobé vztahy se ženami skončily ony, protože jsem prostě (ve sporech a konfliktech, týkajících se Cesty k duchovnosti, či realizace jejich potenciálů) neustoupil. Omluvou mi budiž jak to, jak ony dopadly, tak i to, že staří mudrci dobře věděli, že *ve věcech vztahů* (mezi mužem a ženou, ale i synem a matkou či otcem) *je i ten největší učitel jako malý kluk...* Ne kvůli odlišnému sexu a chování, ale právě kvůli tomuto narušení Cesty i Buddha odmítal kláštery, ve kterých by byly i ženy.

Na počátku ale i v tomto případě bylo, a v životě lidském vždycky je, negativní myšlení. Negativně myslící člověk pak *vidí* problém v tom druhém (v těch druhých, a nejen v lidech, ale i v předmětech, situacích, jevech): slovy lidové moudrosti, vidí třísku v oku druhého, ale ne trám v oku svém. Opakovaně naznačuji, že ochota odpustit sami sobě, nikoliv tomu druhému, nebo nevidět vlastní chyby, je nesnesitelně automatická, a navíc v našich myslích evolučně zakódovaná.

Vím, je to stále těžší, zůstat v této době v této společnosti pozitivní. Co se týká našeho ilustrativního příkladu ze života, stačilo uvědomit si někde na samém začátku sešupu do negací, že reakce učitele, která bývala doposud vždy opodstatnělá a stále častěji se ukazovalo, že i moudrá (jakkoliv to pro toho, kterému bylo domlouváno, v tu chvíli tak nevypadalo), by ho měla zarazit. Že to nebyla kritika pro kritiku, nebo dokonce nějaký negativní útok na jeho osobní integritu, naopak, přes to, jak to v jeho očích a mysli vypadalo, jako rána zenovou holí, dar soucitu a pedagogické moudrosti a tolerance. Jenže v naprosté většině

příkladů, právě v rámci nefungující a negativně uvažující společnosti, je to extrémně těžké zjistit (že jsem v pasti), přiznat si to (abych mohl ven), a případně se později, až mi to v klidu dojde, i omluvit (omluva zde není pro učitele, i když i ten ji ocení, ale především pro omlouvajícího se, který tak postupně může oškrábat a znovu vyleštit teď naježené a bublající ego).

Jako ve styku se ženami, i v případě sporů mezi žáky a učitelem je pro učedníka vždy nejlepším řešením „kousnout se do jazyka“ (jak už ženám doporučoval Shakespeare), nebo napočítat do deseti (jak radívaly naše babičky). Zvláště v případě duchovního vzdělávání je přece nesmysl očekávat, že pravdu bude mít učedník a o jednu dvě generaci mladší člověk. Nejlepší a jediný lék je prevence (když student odjel, zjistil jsem, že zásuvku přes veškeré brblání vyměnit dokázal), a návrat k pozitivnímu myšlení (a očekávání): japonský zenový mnich poslechne radu mistra bez pochybností a podezírání, a každé ráno před rozbřeskem trénuje svou haru pod ledovým vodopádem... logickým výsledkem je nesrovnatelně kvalitativnější a rychlejší pokrok na Cestě.

Dalším lékem je čas... *Ještě jednou děkuji, myslím, že v určitém období mi vaše fejetony zachránily manželství*, napsala mi jedna kdysi až militantní feministka. Potřebovala nějakou dobu a pár hlubinných zkušeností (má dvě malé dcerky), aby přestala myslet na sebe (a na to, co si myslela o svém vzdělání)... ostatně i mniši v kláštrech podléhají této infekci, a místo aby pomáhali druhým (dosáhnout osvícení), což je jedno ze základních pravidel (nejen) mnišského života a praxe (a elegantní a důvtipný figl, jak nakrmit ego, ale nenechat se jím ovládat), nechají si mysl ušpinit negativním myšlením... které vždy začíná jedinou situací... a už se člověk nezastavitelně veze jako po tobogánu. Řešení je nabíledni: stačí se nenechat, v tom jediném okamžiku, na počátku všeho dalšího, napadnout a nakazit bacilem negativního myšlení.

Ubuntu

Neřešitelnost onoho trpitelského a soupeřivého zadání takto poškozených tvorů se dnes už i v našich krajích stále zřetelněji a tedy viditelně vnucuje nejen malověrným. Humpolácká a ignorantská setrvačnost, s jakou se společnost jako celek ne a ne alespoň trochu transformovat, má svůj původ samozřejmě i v mnou tak frekventovaně komentovaných způsobech jak jsme byli poroženi, (ne)vychováni, manipulativně učení a pak zglajchšaltování systémem. Sem tam se najde autorka (např. Jean Liedloffová), která našemu nesnesitelně samolibému (rodičovskému i společenskému) naprogramování „nastaví zrcadlo“, a nic. Tak znovu a ještě odjinud: přečtěte si konstatování paní učitelky o českých prvňáčcích, a pak na stejnojmenném blogu prohlédněte fotografii afrických prvňáčků, kteří jsou viditelně přirozenější a šťastnější...

S novými prvňáky letos je to pro mě výzva, považuju se za dost zkušenou osobu, přesto jsem si říkala, že takhle namíchanou třídu snad nedám nikdy dohromady. Jsou tu děti, které bylo skoro nemožné zaujmout, venku ani v místnosti, při hře, při čemkoli. Je tu Adámek, který neustále křičí "paní učitelko, paní učitelko", protože doma je středem pozornosti. Martínek, který se choulí v předtuše neúspěchu v podstatě před každou novou činností, všechno ho bolí a má tisíc důvodů, proč se do ničeho nepustit. Karlíček a Nikolka, mistři chaosu. Filípek, který se na mě z první lavice dívá vědoucíma očima a znovu a znovu testuje, jestli opravdu platí hranice. Danielka, která neustále žadoní "paní učitelko, půjdete to udělat se mnou?", kdykoli má něco napsat do sešitu. Pestrá směska, celkem 28 drobečků, napsala mi věrná čtenářka, paní učitelka.

Z jiného e-mailu: *Antropolog navrhl hru pro děti z afrického kmene. Položil koš plný ovoce ke stromu a řekl dětem, že kdo se*

tam dostane první, vyhraje všechny sladké plody. Když jim řekl, aby vyběhli, všichni se chytli za ruce a běželi spolu. Pak spolu seděli a užívali si dary Země. Když se jich zeptal, proč neběželi tak, aby někdo z nich měl všechno ovoce pro sebe, řekli: "UBUNTU, jak by někdo z nás mohl být šťastný, když by všichni ostatní byli smutní?" (ubuntu v Xhosa kultuře znamená: "Já jsem, protože my jsme.")

Komentář netřeba. Radost samozřejmě mívám, když mi někdo napíše v podobném stylu: *Žiji a užívám si prosté svobody a čisté přírody na Trutnovsku. Mám kolik chci času. Podařilo se mi zbavit se otrockého zaměstnání s poměrně velkým množstvím zbylých peněz na účtu. Vyskočit z vlaku a zastavit se bez šrámů a modřin. A tak konečně po dlouhém čase mám klid z vnějšku a hlavně i zevnitř. A můžu pár týdnů, měsíců jen prostě být, meditovat, pozorovat. Můžu pomáhat sobě i druhým, cestovat a poznávat a nebo nedělat nic. Ale největší radost je se o radost podělit. Rád bych vás navštívil nebo s vámi poobědval v té vegetariánské restauraci kam chodíte... Já jsem i díky vám začal objevovat požitek z jídla ve vegetariánském klubu tady v Trutnově. Snad bych měl pro vás nějaké otázky:-)*

A jiný e-mail: *Naučil jsi mě v životě z "problémů" dělat radosti a výzvy, dokázal jsem rapidně zklidnit své myšlení (což se nevedlo nikdy ani všem těm expertkám v psychologické poradně na základní škole), své myšlenky pečlivě třídit, své úmysly cizelovat, umět myslet na ostatní. Objevil jsem duchovnost, která mi dala do života obě dvě nohy a rovná záda, optimismus, potřebu zkvalitnit život svůj a okolí, potřebu ho zkvalitňovat i nadále a hlavně bavit se tím co je teď a tady... Prostě dokázal jsi mi nechat si vybrat správnou výhybku v životě. A jsem ti za to vděčný. Děkuji. Myslím, že si zasloužíš pašáka!*

Hmmm, ubuntu...

Budouc(t)nost smrti

Pokusím se do současného chaosu pojmů, převážně ohýbajícího původně neutrální nebo dokonce pozitivní významy negativním směrem, přidat alternativní, tedy (ze)nové variace i na odvěké téma smrti. Nepíšu to proto, abych se ospravedlnil, a nedělám si iluze, že mi bude porozuměno tak, jak o tom uvažuji a jak se to snažím (nejen teoreticky) naznačit: počítám nejméně se třemi generacemi, které se budou muset naučit nejen jak přirozeně a nejlépe orgasmicky porodit, ale také jak důstojně a vědomě šťastně (duchovně a v extázi) zemřít. Chci naznačit možnou alternativní interpretaci... a další společenský vývoj...

Tak jako jsme my Západané ve srovnání s provázaností indické klasické hudby s duchovním životem člověka „hudební barbaři“, kteří neumí ani svou hudbu ani svá těla a myslí „vyladit“, jsme i v otázkách smrti a umírání, co se týká znalostí a praktik mnohých kultur, a zejména buddhistů a zvláště pak Tibetanů (včetně jejich propracované teorie o převtělování a existence tulků) zoufalí amatéři. Současný dalajlama na toto s duchovností propojené téma prohlásil: *V souvislosti mnoha po sobě jdoucích životů je smrt něco jako když si převléknete své šaty. Když jsou šaty příliš staré a obnošené, vyměníte je za nové. To působí na váš postoj ke smrti. Vzniká tím jasnější uvědomění, že smrt je součástí života.*

Okamžik smrti je velice silnou příležitostí k dosažení probuzení, cituje příslušnice mladé generace tibetské zdroje ve své diplomové práci o buddhistické thanatologii a eutanázii... a už ani nevysvětluje, že samo slovo *buddha* znamená *probuzený*. Není to pro mne osobně nic nového. Ve svých jednadvaceti letech, a zvláště pak v následném roce 1968, jsem prožíval existenciální krizi (chorobně jsem se bál smrti), a vyřešil to intuitivně (jako buddhisté, viz *kontemplace o nečistém*) tak, jak je u mě zvykem:

rázně. Začal jsem pracovat v Pohřební službě Praha (a měl jsem pak to štěstí octnout se 21. 8. uprostřed bojů o Čs. rozhlas a v následných dnech odvážet mrtvá těla jak Čechů, tak ruských vojáků, do márníc a krematorií.

Před lety jsem pak přispěl do sborníku, který se zabýval (u nás zatím tabu) otázkou důstojného umírání, a ještě předtím jsem ve čtvrtém čísle Baraky zveřejnil několik statí v této oblasti renomovaných autorů (Grof, Kübler-Rossová, Halifaxová, ale i Schroeder-Sheckerová, která hrávala umírajícím na svou harfu, a jejíž dvě CD jsem odvysílal v pořadu Oaza na stanici Vltava)... V dobách, kdy ČT2 vysílala zajímavé diskusní pořady na různá i dnes velmi kontroverzní témata, si mne dokonce syn a otec Milan a Martin Schulzové pozvali mezi jiné „odborníky“ do pořadu *Sněží* právě na toto téma...

Jako ostatní, kteří před smrtí a umíráním nezavírají oči vím, jak úzce souvisí kvalita života s kvalitou umírání (a všichni víme, nebo nechceme vědět, jak nedůstojně se umírá v Čechách), ale i s kvalitou společnosti jako takové. Co se týká současného stavu světa, Stanislav Grof cituje Terence McKennu, který se k této záležitosti vyjádřil v roce 1992 lakonicky, ale výstižně: „*Ať tak či onak, historie hloupé opice je u konce.*“, a tvrdí: *Zdá se, že procházíme procesem, který je paralelní s fenoménem psychologické smrti a znovuzrození... Budeme-li se i nadále nechávat slepě ovládat problematickými destruktivními a sebedestruktivními tendencemi, které vyvěrají z hlubin našeho nevědomí, nelze pochybovat, že zničíme nejen sami sebe, ale i veškerý život na této planetě.*

Samozřejmě souhlasím i s jeho názorem, že *ve světě nelze očekávat žádné výrazné změny dříve, než se podaří docílit, aby lidstvo prošlo hlubokou emoční a duchovní transformací.* I Grof ví a (jen poněkud vědecktějším jazykem) píše, že *jakékoliv úsilí o změnu vývoje lidstva by mělo začít psychologickou prevencí,*

kteřou je třeba uplatňovat již v raném období... a že to vyžaduje změnit podmínky vztahující se k těhotenství, porodu a poporodní péči, to znamená zvýšit v průběhu těhotenství úroveň emoční připravenosti matky, realizovat přirozený porod a v poporodním období zdůrazňovat význam emočně nezastupitelného kontaktu mezi matkou a dítětem. O čem jiném už více jak patnáct let znovu a znovu píší a přednáším?

Naznačuji, že právě tak, jako jsem se učil a zvládl umění zůstat (ideologicky, lidsky i umělecky) svobodný v dobách totalitně třeskatého materialismu a komunismu, zvládl jsem i některé další aspekty, jež v téhle konzumní a nefungující společnosti vyvolávají spíše odsuzující komentáře. Vědomá a svobodná volba okamžiku smrti je tak jen dalším korálkem na náhrdelníku mé existence... a snad bude po nějaké době (bude-li třeba) i příkladem, hodným (duševního, sociologického ale hlavně ekologického) následování. Celý život jsem se totiž vědomě snažil zanechat co nejmenší „ekologickou stopu“ (nikdy jsem neměl auto, a poslední roky jsem radikálně snížil spotřebu, a nejen třídím odpadky, ale i recykluji a kompostuji). I v životě běžném jsem se snažil, jako buddhisté, nezanechávat stopy (tedy ani ty emoční, v myslích jiných lidí).

Chci dále naznačit, že ani budoucnost smrti nebude, co bývala... tedy že se blíží doba, kdy bude běžné a pro společnost přínosné, že budou lidé umírat spíše vědomě ekologicky... (což souvisí i s kvalitou prožitého života, a i v tomto ohledu mám splněno), než trpně a nedůstojně čekat na vysvobození z utrpení (nemocného, protože od počátku poškozeného a traumatizovaného těla, ale i jako *hladoví duchové* po dalších slastech a nákupech bažící duše).

Byly totiž doby, kdy „naši předci ještě před Inky dokázali sami určit datum, kdy zemřou. A dokonce si vybrali, kdo umře s nimi. Udělali velkou oslavu a umřeli šťastní. A teď jsou na věčnosti.

Když všechno, co máte zasadit, jste zasadili, když všechno, co je třeba postavit, je postaveno, je čas jít.“ (italský architekt peruánského původu Luis Longhi, LN 14. 1. 2012) Mimořádně, v rezonanci s výrokem McKenny (a citátu soudruha Kropotkina), není to nádherný příklad hodný následování i pro lidstvo jako takové?

Smrt (podle jiných než té naší kultury, zejména v kontextu tibetského buddhismu) představuje jedinečnou (a pro Západ zatím netušenou a tím i nevyužívanou) příležitost k dosažení *probuzení* (a i u nás jsou v češtině k dostání základní knihy). Ale pojďme dál: co znamená smrt pro již probuzeného? Vědomá smrt pak v kontextu konkrétních životů není a nebude sebevraždou (tak jako není eutanázie zabitím a Nansenovo přeseknutí kočky nebylo porušením základního pravidla *Nezabiješ*), ale tvůrčím a inspirativním činem, přesahujícím dobové zvyky)... spíše vědomým a nenásilným duchovním vyvanutím... i ve smyslu další lekce studentům současným i budoucím.

K čemu mířím? Dovedu si v této souvislosti představit, že v budoucí neagresivní a mírumilovné společnosti (když to dobře dopadne), ve které se po tři generace narodí děti přirozeně a orgasmicky, bude nejen běžná eutanázie, ale poroste počet těch, kteří již *zasadili a postavili všechno, co bylo třeba*, a kteří právě tak běžně, jako v Indii odcházeli do „bezdomev“, vědomě (i s ohledem na ekologické potřeby komunity a společnosti) a oslavně ukončí svůj život. A důvtipným v tomto okamžiku došlo, že se tím elegantně vyřeší (tak jako to vyřešila příroda: tam je dlouhé umírání spíše protimluv, protože oběť dopadená predátorem ztuhne, jak ji zevnitř zaplaví hormony, ne stres) i umírání (což je vlastně, stejně jako uvažování o smrti, porodní stoly a symfonický orchestr, ale především války, napalm, jatka a eldéenky, lidský vynález).

V duchu nadpisu tohoto zamyšlení... vědomá smrt v budoucnu bude na konci naplněného života (pro druhé) opět ctností...

Osobnější a hlubinně ekologické P. S.: Někde jsem se dočetl, že průměrný český důchodce po šestašedesátém roce života už začíná svými (zdravotními) náklady odčerpávat prostředky na důchod a nemocniční péči dalších generací. Nikdy jsem nikomu nic nedlužil, a hodlám v tom pokračovat... Jak naznačuje výše citovaná (průkopnická a mnohé i západní autory citující česká) diplomová práce, *kvalitu života můžeme posuzovat i podle toho, zda je člověk schopen svému okolí něco dát, zda je schopen být mu nějak prospěšný.* Z práce Carl Beckera (*Buddhist views of suicide and euthanasia, 1990*) vyplývá, *že pokud se osoba necítí být dále schopná smysluplné a produktivní interakce s ostatními členy společnosti, nemáme právo jí zabraňovat v hledání smysluplnějších zkušeností v dalším zrození...* V tomto ohledu jsem vše, co bylo třeba, již (pře)dal...

Jak přijít, tak odejít

Třeba někdy začne platit zlaté heslo budoucího homo sapiens sapiens: jak se do tohoto světa narodím, tak z tohoto světa odejdu. Mám na mysli důstojnost. Přirozený, ze zázraku života vyplývající respekt k rodičkám a novorozencům na počátku života, ale také respekt k těm, kteří jsou na konci svých životů. Je to přece logické: právě proto, že již tak dlouho informuji o možnostech a výhodách přirozeného porodu, a také protože jsem již několik let důchodce, je čas informovat o (u nás zatím jen teoretické) možnosti důstojně a v pravý čas vědomě odejít z tohoto světa.

Zároveň jde o alternativu myšlení: jsme už až příliš zajatci racionality, a tedy v pasti. Tak jako jsme zázrak zrození života přemístili do nemocnic, tedy porodnic, tak i z konce života, tedy umírání a smrti, jsme místo oslavy a důstojného rituálu (v blízkosti rodiny či přátel) udělali patologickou záležitost. Jakmile se opět naučíme myslet jinak (a změnit otázky a přístupy), stačí zvládnout jeden problém, a vyřešíme všechny ostatní (ostatně ne náhodou se mé knihy a přednášky jmenují Hudba JINAK, Duchovnost JINAK, nebo jsou o porodech (a teď i umírání a hlavně smrti) JINAK.

Svět kolem nás? Krize kam se podíváš: ekonomové stále a marně škrtaří a vymýšlejí, přitom řešení je mimo rámec toho, v čem se pohybují jejich vzorce negativního a (zlo)zvykem omezeného myšlení: co takhle **buddhistická ekonomika** (*poznámka: tučně vytištěné termíny jsou k vyhledání nejen na mém blogu*)? Skončil krátkodobý porodní boom a už zase překotně vymíráme: děti se rodí stále méně (a stále víc těch poškozených, viz **DDT porodnictví**). I lékaři, porodníci a ministerstva (zdravotnictví i školství) se pohybují ve starých, neřešitelných vzorcích: co takhle **přirozené porody a škola hrou?**

Ve stejné rovině lze vyřešit problémy se stárnutím a umíráním. Podle statistik ministerstva práce a sociálních věcí z roku 2010 čekalo v hlavním městě na umístění do domova pro seniory téměř osm tisíc důchodců. A dnešní mladí půjdou do důchodu v daleko starším věku, pokud vůbec na nějaký důchod bude stát mít: co takhle **budouc(t)nost smrti** úplně jinak, jako něco vrcholně humanistického, protože ekologického a radostně vědomého? Přitom vše může začít pouhými změnami myšlení, na které nejsou třeba peníze: chytré by bylo začít od počátku, tedy od početí, těhotenství a porodů (třeba změnou porodnictví)...

Teoreticky jsem tohle téma promyslel a popsal ve fejetonu *Budouc(t)nost smrti*: Dovedu si v této souvislosti představit, že v budoucí neagresivní a mírumilovné společnosti (když to dobře dopadne), ve které se po tři generace budou rodit děti přirozeně a orgasmicky, bude nejen běžná eutanázie, ale poroste počet těch, kteří již *zasadili a postavili všechno, co bylo třeba*, a kteří právě tak běžně, jako v Indii odcházeli do „bezdomoví“, vědomě (i s ohledem na ekologické potřeby komunity a společnosti) a oslavně (v rámci správného rituálu) ukončí svůj život.

Důvtipným a nepředpojatým v tomto okamžiku došlo, že se tím elegantně vyřeší (tak jako to vyřešila příroda: tam je dlouhé umírání protimluv, protože oběť dopadená predátorem ztuhne, jak ji zevnitř zaplaví hormony, ne stres) i umírání (což je vlastně, stejně jako strach ze smrti, porodní stoly a symfonický orchestr, ale především války, napalm, jatka a eldéenky, *lidský vynález*)... Vědomá smrt v budoucnu (opakuji: v tom správném čase a tím správně důstojným způsobem) bude na konci naplněného života (pro druhé) opět ctností...

Tak jako jsou porodní bolesti spíše kulturní indoktrinací (početí „nebolí“ tak jako sebevášnivější sex, a porod by měl být právě tak orgasmický), jsme zmanipulováni historickým vývojem... a umírání (a smrt) jsou spíše iluzorním strašákem. Ještě jinak,

doposud tak jak přicházíme na svět, tedy dnes v odcizených nemocnicích, s křikem, často krvavě, protože v naprosté většině případů zbytečně medikalizovaně, tedy v slzách, tak také ze světa odcházíme: s utrpením (ani ti přemýšliví zatím nereagují na správné podněty). Sám princip eutanázie lékaři posunuli mimo oblast spirituality, ale třeba se dočkáme...

Rostoucí a neřešitelná finanční náročnost státní sociální (zdravotní) a v ideálním případě paliativní péče o staré lidi (a že jich v nejbližší době bude) naznačuje trendy: schovávat staré a umírající (tak jako do nedávné doby i tělesně, a dosud mentálně postižené) a smrt jako takovou za zdi ústavů už přestává fungovat. Diktát medicínsko-farmaceutického (plastického a kosmetického) průmyslu dosahuje vrcholu, a objevují se (už ani neskrývané) reklamy jak na možnost připlatit si (jako nadstandard) lepší (rozuměj, dražší) služby dražšího porodníka, tak na luxusní, ale pro běžného smrtelníka penzistu nezaplacitelné domovy důchodců a předražené pohřby... Co takhle vzít si příklad z Tibetanů a od jednadvacátého roku věku se postupně připravovat na smrt jako na šanci na přechod na vyšší duchovní úroveň?

Naznačuji už hezky dlouho, že na každý problém je tu řešení... jen jaksi mimo rámec dosavadního myšlení (a dosavadních zadání a otázek). Ale stále platí, že si nejprve musíme přiznat, že jsme v pasti (a **klamání rozumem**), abychom vůbec zjistili, že v ní jsme, a začali hledat alternativní způsoby kladení otázek a navrhování řešení. Takže: jak se (opět přirozeně a orgasmicky) začneme rodit, tak budeme i (důstojně a slavnostně) umírat, a jako rasa se vyvíjet (až ke hvězdám)... a že potenciály tu jsou! Opakuji: v nejbližší budoucnosti budeme muset být všichni daleko duchovněji, ve zrození i ve smrti, nebo **nebudeme vůbec**.

Dobrá smrt

Zatímco v jiných kulturách o své staré pečují (a stáří je nejkrásnějším obdobím lidského života), u nás smrt a hlavně umírání bývala a stále je velkým strašákem. Existují sice vzácné pokusy lidí (a někdy i děti) na konečnost života připravit, a už i v Česku existují hospicy, zařízení pro doprovázení umírajících, ale to jsou spíše výjimky. Běžně lidé umírají v nemocnicích, jejichž patologie jsou na práci s mrtvými těly specializovány (a každý kdo umře se na patologii dostane). Chybí povědomí a nakonec i sama možnost toho, čemu hinduisté říkají dobrá smrt. Pokusím se v další části zatím až provokativních (leč doufám že inspirativních) zamyšlení naznačit, že změna postojů společnosti ke smrti může znamenat změnu celkového vývoje: jsme na okraji (katastrofy nebo další kapitoly), a záleží na nás, co zvolíme.

Analogie s domácími porody se přímo nabízí: roste počet rodiček, které jsou z mnoha důvodů nespokojeny s oficiálním porodnictvím v nemocnicích, a které se, protože neexistuje jiná volba, rozhodnou porodit doma (přičemž pomoc porodní asistentky je u nás téměř ilegální a může být potrestána). Podobně roste počet těch, kteří by z mnoha důvodů rádi ukončili svůj život, protože ale jiná než obvyklá verze umírání (a lékařské prodlužování utrpení) možná není, rozhodnou se pro dobrovolnou smrt (což je mnohem lepší Améryho pojmenování sebevraždy). Statistiky narůstají, skepse kolem údajného zatajování přesných čísel taktéž.

Naznačuji, že tak jako porodní bolesti jsou v naší kultuře spíše kulturní indoktrinací, všeobecný negativní (protože o jiných možnostech až tragicky neinformovaný) názor na smrt, umírání (a eutanázii) pokrytecky vylévá s vaničkou „problému“ i dítě jak podstaty zasahování do svobodné vůle občanů, tak blahosklonné

a až slepé opomíjení tisíců zbytečně zahynulých (negativní vlivy kouření, pití alkoholu, nebo dopravních nehod).

Chybí možnost se na smrt připravit... kam se hrabeme na Tibetány, a v Indii a v jiných kulturách, kde je stáří a smrt vrcholem života, jsou lidé připraveni až tak, že ví, kdy přesně zemřou... (i u nás se to stávalo a stává, ale jsou to spíše výjimky), tedy v nejvhodnějším životním i astrologickém čase. Všichni jsme přece s červenýma ušima čítávali příběhy posledních mohykánů a Apačů, kteří si na cestě do možná posledního boje uměli říci: Dnes je dobrý den na smrt...

Eutanázii vysloveně odmítající články současných odborníků a publicistů jsou spíše k hořkému pousmání: tak jako porodníci odcizili a ukradli ženám jejich posvátné porody, které by je přitom mohly posunout ke skutečnému a nanejvýš duchovnímu ženství, tak i medicína 20. století umírání vzala rodinám a prodlužované utrpení cele zestátnila a tím i dokonale odcizila (myslím to stále ve dvojím smyslu, jako odcizení, a jako krádež). Velký článek režiséra Miloše Zahoranského (ročník 1932, takže ho umírání také brzy čeká) v sobotní příloze MD Dnes (8. 9. 2012) přináší třicet důvodů nesouhlasu s eutanázií (např. důvod č. 13: *Neohrožují nás roboti, sami se eutanázií robotizujeme. Smrt na vypínač. Neužitečná karoserie. Šrot.*), ale ty jsou stejné podstaty, jako když porodníci vítězoslavně „zachraňují“ životy rodičkám a novorozencům, aniž by si jen na okamžik přiznali, že podmínky pro to, aby „se něco zvrtilo“ nejprve prostředím, svými rutinními mužskými zásahy a k jejich psychice a odlišnosti necitlivým, téměř totalitně odborným přístupem, způsobili oni sami (rodičky i děti jsou jako na výrobním pásu robotů, přičemž i auta, natož počítače či dokonce roboti se vyrábějí v prostředí ke konečnému produktu daleko citlivějším).

Všeho do času: tak jako se současné porodnictví začíná měnit... kvůli penězům, i umírání a smrt, které je společensky stále dražší

a už dnes téměř neúnosné, se bude muset přizpůsobit jak potřebám umírajících, tak i ekonomice. Současné hospice, při vší úctě k jejich práci, jen zpříjemňují umírání, ale vědomou *dobrou smrt* neposkytují. Možná by nějaká sdružení (dokáží si představit třeba název *Dobrá smrt, o. p. s.*), nebo dokonce státní instituce měla a mohla poskytovat službu (dobře) smrti nějakou formou rituální či duchovní eutanázie těm, kteří mají patřičný věk, a prokáží svou připravenost (už vše zasadili a postavili). Technicky by to neměl být problém, už v 50. letech minulého století měl každý správný špión v zubu kapsli s cyankáli, a jedním kousnutím, aby neprozradil své tajemství, okamžitě zemřel.

A protože jde o život, dovolím si trochu patosu: aby vůbec přežilo, musí lidstvo změnit způsob, jakým se rodí – a teprve pak následně změni i způsoby, jakými umírá. Jedině díky setkání dávných tradic s novými technologiemi, a zpětnovazebním vylepšováním hardwaru každým novým softwarem (mozek se neuroplasticky mění tím, co dělá), se snad podaří využít jak daru evoluce, tedy jakéhosi naprogramování lidského mozku k dosažení osvícení, tak možnosti opustit svět hmoty a informace zakódovat v kvarcích (nebo jak tomu budou lidé říkat).

Ostatně intuitivně to šamani všech kultur dělali a dělají odedávna (a sci-fi spisovatelé na toto téma napsali celou řadu inspirativních knih). Smrt bude prostě jen to, co naznačují dávná duchovní učení: brána do jiné dimenze. A pokud se do toho dáme, pak se dobrá smrt stane sebenaplnujícím se proroctvím.

Již hezkou dobu rád cituji jedno přísloví: co je pro housenku smrt, je pro motýla zrod nového života. Možná je i doba, kterou žijeme, transformativní přechodem (ne bodem, tedy jedním dnem, ale procesem) a přerodem (jehož podmínkou je duchovnost a cesty k ní vedoucí, tedy meditace, rituály, mantry atd.): co když vědomá smrt je a může být radikální metodou přeměny hmoty v informaci

(ostatně příroda to natrénovala třeba na motýlech, proč bychom neměli mít v genech stejný plán?)...

Zatím při smrti většinově vysíláme chaotické a hororově popletené zmatky (odpovídající našim chaotickým a ustrašeným myšlenkám, bezcílým životům a do ekologické katastrofy se řítícímu světu). Opakuji: co by se ale stalo, kdybychom se postupně naučili se před smrtí vyčistit, zkoncentrovat energii a směr (jako tibetští tulkové), a fraktální strukturu informací o životě v hmotě zapsat ve formě světla a energie (a tento způsob vesmíru je spíše vědomí než pouhá hmota a radostné *ách*, než ničivé *bang*)?

Jinými slovy, co když zatím jen slepě (ale systematicky) vychováváme budoucí agresory, podvodníky a teroristy tím, že se přírodě a inteligentnímu plánu svým (nezvládnutými hormony a emocemi zaslepeným) rozumem pleteme do řemesla – právě tak se totiž porodníci snaživě pletou do řemesla ženám, původně přírodou a miliony let vývoje naprogramovaným, aby rodily buddhy? Co když se právě tak zaslepeně špatně porození patologové, politici a pohřebáci pletou do řemesla lidem, kteří jsou, po dobrém životě, původně naprogramováni k vědomému přechodu (o několik oktáv výš) do nějaké energetické formy, tedy k dobré smrti?

Špatně nastavený systém (špatně porozenými a tedy poškozeně myslícími lidmi) pak plodí byrokratické a někdy až nesmyslné věci. Nedávno se rozhodli zrušit jeden velmi dobrý hospic, protože tam opečovávaní umírající lidé ne a ne umřít...

Právě v jiném nastavení systému je šance následné krize – a umírání (individua i lidstva) je možná právě takovou krizí, která ovšem je, v tom správném provedení, z té správné pozitivní perspektivy, v tom pravém paradigmatu, šancí... (viz i přísloví o motýlovi). Přitom stačí změnit zadání (tak jako to uskutečnil

Buddha), a mozek pozitivně uvažujícího a pro ty druhé se angažujícího inženýra místo bombardéru či kalašnikova vymyslí a realizuje auto na vodní pohon a nekonečný zdroj energie.

Kdyby se totiž každý člověk už ve škole učil představovat si mír (a dobrou smrt), postupně pozitivně změní svůj mozek a bude vnímat svět a život (a taky smrt) jako radost (a nemoc a bolest jako indikátory nebezpečí). *Představ si svět bez válek, Možná to dokážeš, Bez závisti a hádek, Půjde to pokud chceš. Představ si: všichni žijem, V míru, den za dnem*, zpíval John Lennon. Možná nastává doba, kdy se smrti přestaneme bát, a začneme ji žít: protože bude připravená, vědomá a dobrá.

Dobrovolná smrt a pár šprochů

Naše současná psychiatrie (a společnost) přistupuje ke všemu, čemu zatím nerozumí tak, že dělá mrtvé brouky, nebo to raději příslovečně zametá pod koberec, či dokonce stigmatizuje a označuje nálepkou patologie či úchytky. Podobně přistupuje i k dobrovolnému odchodu ze života. Když to pojmu *tržně*, v nabídce pohřebních společností, ani nemocnic, natož společností, neexistuje nabídka „dobrovolné“, natož dobré smrti. Jean Améry se ale ve svých úvahách o sebevraždě (*Vztáhnout na sebe ruku*, Prostor 2010) vyhýbá obvyklým přístupům k tomuto veskrze lidskému činu. Naznačím v návaznosti (jako jakýsi dodatek) na tři své předešlé eseje (o budouc(t)nosti smrti, o tom že bychom měli mít možnost odejít ze života právě tak rituálně a slavnostně, jak bychom se měli narodit, a o dobré smrti) víc jak o relevanci jeho argumentů (a dokonání činu)... tak také, protože na každém šprochu pravdy trochu, a abych inspiroval, jak se na dobrovolnou a dobrou smrt (a její potenciály) dívají hinduisté a Tibeťané.

Filozof a esejista rakouského původu Jean Améry (1912-1978), jenž za druhé světové války prošel několika koncentračními tábory, nedlouho po dokončení zmíněného textu skončil svůj život předávkováním se léky na spaní. *Sebevraždou* (tedy výstižněji a lépe dobrovolnou smrtí) *odvrhujeme břemeno existence, odmítáme úděl ztroskotance*, tvrdí, a pokládá řadu palčivých otázek. Například *jak může psychiatrie, která sama o smrti neví naprosto nic, rozhodovat o tom, že sebevrah je blázen?* (Nabízí se jiná provokativní otázka: jak mohou muži porodníci, kteří neví o těhotenství a porodu naprosto nic, rozhodovat o rodičkách a jejich tělech a dětech a plést se tak evoluci do řemesla?) Sebevražda podle Améryho prostě není nemoc, naopak je zároveň likvidací veškeré lži a krajním projevem svobody.

Podstatu problému přece jen poněkud osvětlující vsuvka: chápu, jak je a bude těžké tento způsob nazírání smrti, zvláště té dobrovolné, přijmout. Ale my už dnes přece víme, že *máme sklon užívat poznání jako terapii... a že mysl je zajatec vlastní biologie* (nepodaří-li se nám, tak jako se to podařilo Buddhovi a tibetským a jiným duchovním mistrům, chytře utéci, myšleno z programů mozku a mysli, jichž si nejsme vědomi), a také že *nad svými* (již hotovými) *úsudky nemáme kontrolu...* píše Nassin Taleb v knize *Černá labuť*.

Co když ovšem opravdu stačí dobře (přirozeně, nepoškozeně) se narodit, a pak jaksi téměř automaticky, protože to původně máme v zadání, plnohodnotně žít až do okamžiku, kdy vědomě, a adekvátně k předchozímu, dobře zemřeme? Co když jsou právě různé rituální a meditační techniky (také ty hraniční, předsmrtné a přechodové) jakýmsi „útěky“ z pastí racionálního myšlení (a dosavadního strachu ze smrti a tedy i z umírání)? Od 60. let min. stol. se i na Západě začaly zkoumat stavy blízké smrti a především změněné stavy vědomí, které s sebou přinášejí. Práce Raymonda Moodyho, Stanislava Grofa a dalších odkryly do té doby tabuizované oblasti psychiky, ale tehdy si výzkumníci ještě neuvědomili, že zážitky zkoumaných osob jsou podmíněny západní zkušeností, a také že když je umírající osoba pod silným stresem, mozek produkuje endorfiny a dochází ke ztrátě pocitu bolesti.

Osoba, která je na smrt připravena, navíc neprožívá většinou až nepříjemnou nutnost *návratu* do fyzického těla kvůli příbuzným. Jinými slovy, *nejjasnější zážitky blízké smrti prožívají jedinci, kterým nebyl podán lék, kteří netrpěli smyslovou deprivací a bolestí, kteří nejsou šilení a nedostali záchvat* (J. Halifaxová). Není právě v této oblasti obrovský dluh západní společnosti a zároveň šance a cesta ke změně paradigmatu? Přitom popisy (a obrazy) světelných tunelů a pocitů hlubokého klidu a míru pocházejí ze středověku, a už kromaňonci před dvaceti tisíci lety

pohřbívali své mrtvé svázané do pozice plodu, jakoby chápali úzké spojení mezi prožitkem smrti a prožitkem zrození.

Některé neevropské kultury si dokázaly položit ty správné a inspirativní otázky již kdysi dávno: například v indickém eposu *Mahábhárata* se moudrý učitel ptá „Která je nejpodivuhodnější věc v našem životě? Ta, že člověk všude kolem sebe vidí umírat druhé a na vlastní smrt nikdy ani nepomyslí.“ Není tedy náhoda, že v Indii existují astrologové, kteří se specializují na zjištění onoho předurčeného okamžiku úmrtí... Jedna z jógových technik se přímo jmenuje *oklamání smrti*: jógín po několik měsíců sleduje znamení ohlašující příchod smrti, díky nimž přesně rozezná čas, kdy má zemřít. Těsně předtím opustí na chvíli fyzické tělo, smrt ho tedy nezastihne „doma“...

V těchto duchovních dávných kulturách již dávno řešili a vyřešili i praktičtější otázky z toho všeho vyplývající: Kdy zemřít? Kde dobře zemřít? Hinduistická posvátná geografie (jak uvádí ve své práci *Dobrá smrt vysokokastovního hinduisty* Lubomír Ondračka), nabízí, kromě Varánasí, i další místa: *sedmero posvátných měst (poutních míst)*, *čtvero přibytků (posvátná místa v Himálaji)*, či *jakékoliv posvátné či poutní místo... kde se dá dobře zemřít*. (paralela s duchovností je namístě, a naznačuje, jak narození i smrt s duchovností úzce souvisí). A zmiňuje také to, že *pohřební průvod připomíná svatební: kutálka, mladí tančí*. Dobrovolný odchod ze světa (na konci plnohodnotného života) je doporučován asketům, jógínům, poutníkům, hrdinům, *dobrovolně ukončit život v Indii mohou ti, kteří jsou dostatečně staří, nevléčitelně nemocní, a ti, kteří již vyřídili všechny náležitosti*.

Materialistický názor na smrt je jasný (a pokrytecký). Co se ale zamyslet nad docela jiným, duchovnějším, např. tibetským přístupem ke smrti? Co kdyby na i tomto šprochu bylo pravdy trochu? Nestálo by za to jejich zkušenosti prozkoumat a zbavit nánosu ezoterního překládového pozlátka? Například *tulku* je

tibetské slovo, které označuje lamu nebo jinou významnou osobnost tibetského buddhismu, která je pokládána za převtělence svého předchůdce. Více se o přenosu vědomí a technice powa (v knize *Spánek, sny a umírající – zkoumání vědomí s dalajlamou*, vydala DharmaGaia) v odpovědi na otázku západního vědce rozhovořil i sám XIV. dalajlama: „Používáte při tom meditativní vizualizaci, abyste přeťali spojení mezi jemnou myslí a hrubým tělem bez jakéhokoli poškození těla.... Stává se, že člověk rozpozná předzvěst přicházející smrti, i když se těší dobrému zdraví. Tyto náznaky mohou být spatřeny tři nebo čtyři měsíce před smrtí. To ospravedlňuje praktikování *powy* a zakončení života dříve, vzhledem k tomu, že kdyby se tělo nechalo zcházet nemocí, byla by meditace, a tedy i vhodný způsob odchodu ze života, velice obtížná.“

Ve třetí kapitole knihy *O smrti a znovuzrození* se popisuje průběh toho, když někdo umírá, a způsoby, jakými lze zlepšit podmínky umírání. Ve čtvrté se autor začíná zabývat procesem umírání a popisuje to, co se umírajícímu děje. Pátá kapitola vypráví o tom, co můžeme dělat, abychom pomohli někomu, kdo umírá. Následující kapitola ukazuje, jak proces umírání a samotné smrti využít k rozvoji. V sedmé kapitole následují učení o mezistavech (tibetsky *bardo*). Osmá kapitola se zabývá podrobněji praxí přenosu vědomí (*powa*), a popisuje její různé druhy a možnosti, které nabízejí. A v deváté kapitole, aby to nebylo jen teoretizování, se píše o učitelích, které autor, lama Ole Nydahl potkal, tedy o tom, jak zemřeli.

Mimochodem, podobně duchovní a holistický (jak co se týká duchovnosti, ale i vztahu k zázraku zrození – ne náhodou byla jejich říše nejrozvinutější v období matriarchátu –, tak co se týká vztahu ke smrti) asi byl i starověký Egypt (vážení srdce před bohem Anubisem odhalilo, jestli člověk žil morálně nebo hřešil, byl to tedy apel na zdravou morálku jedince i společnosti). Později

ale bylo možno se, po nástupu patriarchátu, vykoupit. Dějiny pak napsali vítězové, tedy muži.

Vím, společnost, která zbožňuje hmotu a přitom netuší, co je to mysl (natož jemná mysl) nebo vědomí (operuje spíše s termíny nevědomí a podvědomí), ještě dlouho nepochopí (a nedocení) moudrost předků a jiných, tzv. primitivnějších kultur. Jenže tibetský příklad, ve středověku toho nejobávanějšího národa nejkrutějších válečníků, jejichž potomci dnes tvoří ten nejduchovnější národ na světě, nelze jen tak pominout... by měl být inspirací. Nebylo by umění předat další generaci moudrost a poznání generace předchozí následováníhodné, a v duchu tohoto zamyšlení jen další kapitolou na cestě k transformaci hmoty na informaci?

Zatímco Jean Améry nemohl ke smrti (a zvláště té dobrovolné) přistoupit jinak než racionálně, tedy západně, a v své práci cituje zase jen západní autory, my dnes máme možnost dovědět se a přechíst si i o dálnévýchodních přístupech a tradicích. Pokud bychom si přiznali slepou uličku racionality nejen v ekonomii či psychologii, ale i v oblasti celoživotní práce s duchovností a smrtí, a otevřeli se nejen informacím, ale i praktickým metodám v jiných kulturách již vyzkoušeným (a třeba v rámci rčení že na každém šprochu pravdy trochu přestali jiné než naše názory šmahem a předem odmítat), určitě bychom pokročili i co se týká naplnění smyslu života (po dobrém zrození i dobrá smrt) a realizace svých skutečných evolučních potenciálů. A dopracovali tak nakonec nejen CO, ale i JAK.

P. S.: O tom, že jsem „na vlně“, svědčí i zpráva, že švýcarský parlament zamítl návrh na zpřísnění podmínek pro eutanázii cizinců: *Tamní firma Dignitas v letech 1998 až 2011 pomohla ke smrti 1169 pacientům ze zahraničí. Zhruba polovina z nich pocházela z Německa. Druhou nejpočetnější skupinu cizinců tvořili Britové, následovaní Francouzi. Služeb kliniky využilo*

i několik Čechů...Eutanázie nebo asistovaná sebevražda umožňuje pacientovi s nevyléčitelnou nemocí zkrátit utrpení. Pojem asistovaná sebevražda se často používá jako synonymum pro eutanázii, ale jde o postup, kdy lékař pacientovi pouze poskytne smrtící látku, kterou si trpící aplikuje sám... Švýcarský právní řád zakazuje přímou aktivní eutanázii, kdy lékař nebo druhá osoba trpícího pacienta přímo usmrtí podáním smrtící látky. Za přesně stanovených podmínek je taková eutanázie naopak legální v zemích Beneluxu, z nichž ji jako první stát na světě v roce 2002 legalizovalo Nizozemsko. V České republice eutanázie ani asistovaná sebevražda (zatím?) povoleny nejsou.

Sny se (mi) splnily

Angličan to řekne „my dreams came true“. Měl jsem hodně snů, a nedávno jsem zjistil, že z těch nesplněných běžných zbyl už jen jeden: před třiatřiceti lety jsem byl hned na počátku dvouměsíčního pobytu v Japonsku přítelem Eidžim pozván na oběd do tehdejší japonské gastronomické novinky, suši restaurace, kde si hosté jednotlivé druhy této dnes světově oblíbené pochoutky vybírají z nabídky projíždějící kolem nich na pojezdném pásu. Spirála se uzavřela: tehdy jsem nespílitelně snil o tom, že to Japonci oplatím v Praze. Eidži tu byl za tu dobu osmkrát. Až teď jsem si i tento sen splnil.

I sny se totiž musí člověk naučit (nejprve si pamatovat, pak i přát), a především, na sny (jejich splnění) se nesmí spěchat. Jeden sen z doby, kdy mi bylo jednadvacet a já ještě neměl holku (nechtěl jsem si to „zkazit“ po povrchním vztahem s tehdy dostupnými povrchními děvčaty): snil jsem o nějaké té budoucí (dívce) ženě, která se právě teď narodila. Hm. Po sedmnáctiletém manželství jsem se rok po návratu z dvouměsíčního pobytu ve cele ruzyňské věznice rozvedl (není bez zajímavosti, že můj estébácký vyšetřovatel mi rozpad prvního manželství předpověděl chlubitvým výrokem: všichni, které jsem vyšetřoval, se do roka rozvedli...), a o sedm let později jsem si vzal o přesných jednadvacet let mladší ženu, se kterou jsem prožil jedenáct nádherných roků ideálního partnerství (pak začala se svými rozvedenými kamarádkami kout rozvodové pikle, ve smyslu bohu a mužům žel dnes tak pravdivého bonmotu „nejhorší je, že už i šťastné ženy se s tím nespokojí“, a opustila mne).

Když jsem v 70. letech min. stol. objevil na vlastní tělo a mysl duchovnost, později jsem, jako pro mne nejideálnější a nejefektivnější Cestu k poznání sebe sama a praktických forem duchovnosti, objevil zen buddhismus, a začal jsem snít o cestě do

Japonska, země zenu, abych přímo na místě zjistil, co to ve skutečnosti je (a vysvětlil mýty a především napravil překladatelské chyby, které nám Evropanům znesnadňují Cestu k osvícení). Tři roky jsem cestu připravoval a jen snil o (tehdy nepředstavitelné) možnosti jet tam alespoň na dva měsíce a pobýt v zenovém klášteře. Dnes už to tak nepředstavitelně snové není, pro mne to ale tehdy sen snů byl, a já mohl po jeho realizaci mluvit a psát o tom, že sny se plní, ale jen když je člověk myslí vážně a dlouhodobě na nich pracuje.

Jak teď bydlím na Smíchově, při procházkách jsem objevil nová krásná místa na procházky a čtení na lavičkách, například kopeček s nádhernou vyhlídkou (na který se jde z prvního patra nákupního centra Nový Smíchov), který se příznačně jmenuje Sacre Coeur. Ve druhém patře nákupního centra je také suši restaurace s kolem dokola se pohybujícím se pásem, na kterém projíždějí porce suši a jiných čínských, filipínských a vietnamských laskomin. Takže když teď Eidži na týden přiletěl, pozval jsem ho jak na slavný (u nás zatím neznámý) vyhlídkový kopec, tak hlavně na oběd s „running sushi“. Byl nadšen a překvapen jak vyhlídkou, tak především překvapivou kvalitou různých typů suši, a já si (připomínám, že po třiatřiceti letech) splnil jeden z posledních snů (mu jeho někdejší laskavost oplatit).

Na lavičce na pahorku Sacre Coeur jsem si plnil další, i když ne tak zřetelně artikulovaný sen. Tehdy v Tokiu mi Eiji tlumočil při pohovoru s profesory vysoké školy buddhistické (potřeboval jsem nějaké písemné doporučení do nějakého zenového klášteře, kde by někdo přece jen uměl trochu anglicky). Jak to probíhalo a jak to dopadlo jsem již popsal jinde, teď jsem ale potřeboval, aby si na to Eiji vzpomněl: protože Japonce přece jen trochu znám, bylo mi jasné, že na situaci, ve které se určitě necítil dobře (a styděl se za mne), nevzpomíná rád: přesněji napsáno, že na ni raději (jeho mozek) zapomněl. A taky že ano, a tak jsem překvapenému příteli

vše znovu převyprávěl: konečně i on pochopil, a všemu se se mnou zasmál.

Nezkušený člověk často nadává na osud, zvláště když vidí kolem sebe, že spravedlnost není tak pečlivá, jak by měla být (a kdo kradl a udával kdysi, krade a udává stále a až na výjimky se takovýmto lidem tresty jakoby vyhýbají). Jenže i tady platí, že sny, které se plní, by neměly být negativní. Když mne v roce 1986 pustili z vězení, a zvláště když se za pár let změnilly poměry, ani mne nenapadlo snít o nějaké pomstě vůči svým vyšetřovatelům, prokurátorce a soudcům. Člověk si nenávidí vůči druhým kazí především vlastní mysl, a tu jsem jim nehodlal věnovat. Jednou dvakrát jsem svého vyšetřovatele (a prokurátorku) potkal v tramvaji, a jejich okamžité zblednutí a ztuhnutí, když se naše oči setkaly a oni mne poznali, mi bylo dostatečným zadostiučiněním. Bylo ale jedno přání (spíše touha po spravedlnosti), které se mi splnilo až teď, po šestadvaceti letech. Že mně nepožádá o prominutí a nepokusí se mi nějak dobu vězení nahradit minulý režim, to bylo jasné. Ale že ani po dvaadvaceti letech ten současný demokratický stát nedokáže alespoň symbolicky (d)oceníť tehdejší tvrdošjnou snahu zůstat svobodný (a svou aktivní činností přispět k rozdrolování a pak pádu totalitní společnosti), to mi bylo líto. Vida, loni vyšel zákon o odporu a odboji proti komunismu, a ten pomalu, ale přece, začal plnit sny několika tisíců touto nespravedlností nejvíce postižených. Stručně, letos jsem i já dostal odznak příslušníka odporu proti komunismu, a s tím spojenou finanční odměnu, a především, dorovnali mi důchod na průměrnou částku. A dokonce mi najednou doplatili onen rozdíl přesně od doby, kdy zákon loni vyšel.

Mimochodem, jeden malý sen, nad nímž se mohl můj vyšetřovatel major Peřt umlátit smíchy, se (mi) splnil už za pár let poté: při výsleších jsem mu vyprávěl, že i u nás budou lidé cvičit jógu, jíst zdravěji a spíše vegetariánsky, v knihkupectvích budou k dostání knihy o duchovnosti, a třeba tofu, sýr ze sóji, bude k dostání

i v českých samoobsluhách. Tehdy se na mne jednou rozkřičel: Dám vás zavřít až zčernáte, ale po třiceti letech vás dám propustit jen proto, abyste zjistil, že nic z těch nesmyslů, o kterých mluvíte, se nesplní!

Podobně jsem si splnil třeba sen o tom, že i u nás lze (už 70. letech min. stol.!) hrát inteligentní a unikátní rockovou hudbu (viz *Extempore*, *Elektrobus*), ovlivněnou i původní hudbou jiných kultur (viz *Amalgam*, nebo hra na indické bubínky tabla), nebo že člověk, který má co říct a psát, a naučí se to, může vydávat co chce (kdysi samizdatově, poté profesionálně, viz časopisy *Mana* a *Baraka*, knihy posledních let a hlavně blogy), nebo že se dá podělit o posluchačské nadšení (téměř dvacet let jsem v různých rádiích pouštěl hudbu new age, a naučil posluchače i rozhlasové technicky poslouchat i tibetské mnichy), nebo znovu rozezpívat Čechy (třeba indickými mantrami), nebo učit zen a duchovnost pingpongem.

A vůbec, pokud jde o umění snít, splnil jsem si i sen naučit se ovládat sny (viz samizdatové sborníky *Rockové sny*, *Sci-fi sny* atd.). Sen všech snů, který mi do života vetkla moje maminka také tím, že mi dala jméno Vlastimil, byl od dětství daný: milovat (život a) svou zemi, a být šťastný a společnosti prospěšný. Vida, i ten se mi nakonec splnil.

P. S.: Zbyly sny, jejichž splnění bylo možno jen iniciovat, nastartovat, jejich realizace je na jiných (a budoucnosti): sen o přirozených, nejlépe orgasmických porodech (aby za tři generace svět neznal agresi a násilí a i české ženy rodily budoucí buddhy), sen o přirozeně *ženských* ženách, sen o (základní, i hudební) škole hrou, sen o čistém vzduchu, čisté vodě a zónách klidu i ve městech. Když se to toho dáte, vážení, i tyhle sny se (snad, dříve či později) splní...

Neberte si krasavice

Tak by asi mohla znít moje rada mladým mužům, kterým neúprosný evoluční zákon zachování rodu velí „lovit“ a balit ženské protějšky. Protože i zde platí ono lidové a prastaré „navrch huj, vespod fuj“. Pokusím se naznačit (přestože vím, že zamilovaní nevidí a neslyší), že právě tak jako při výběru tibetské znějící mísy, méně „lesku“ je nakonec více. A čtenářky, které tohle uvažování vezmou osobně, si svou emoci zaslouží.

Začátečnickům radím, aby si tibetskou mísu vybrali podle (po)citu, ne podle vzhledu. Pokud už mají vybrány poslední dvě, a rozhodují se mezi tou, která jim na první t'uknutí zní nádherně, a je navíc lesklá a krásná, a mezi poněkud nevzhlednou, a občas dokonce (měděnkou) skvrnitou, jenž se navíc ne a ne pořádně (točením paličkou po vnějším obvodu ve směru hodinových ručiček) rozeznít, necht' si vyberou tu druhou. Zatímco hra na tu první je po chvíli omrzí (není v tom žádný vývoj), mnohaměsíční t'ukání na tu druhou umožní postupné rezonanční vyladění a transformaci těla hráče: mísa začne znít stále dokonaleji, jak se stále více přizpůsobuje tělo hráče. A za nějakou dobu budou z obou přátelé.

V roce 1974 jsem v Amsterdamu seděl u baru v místní kavárně (na jejímž pultu se majestátně vyvalovali tamní kocouři), a jak jsem tak byl nadšený (že na mne další den čeká koncert Franka Zappy v Rotterdamu), konverzačně jsem oslovil, jako již několikrát předtím, hezkou slečnu, která si vedle dávala ranní kávu a briošku. K mému překvapení mne s pohrdavým, až znechuceným výrazem, odpálkovala. Přítel, který se mezitím vrátil z WC, mi to vysvětlil: když je v Holandsku (oplyvající obyčejnými, pihovatými, spíše hřmotnými ženami typu krev a mlíko) nějaká dívka hezká, ne-li krásná, baví se jen s boháči na první pohled. Svou krásu chce výhodně „pro(v)dat“. Dotklo se

mne to, protože jsem samozřejmě neměl nejmenší úmysl si ji v budoucnu vzít, ale asi z mé angličtiny a z mého oblečení čísla „chudoba“ (příčemž jsem si byl jist, že zvláště v mém případě „cti netratí“).

Přítel mi přijel ukázat (po rozvodu před lety a velmi bolestivém rozchodu s možnou partnerkou před rokem) svou novou ženu. Vypadal a zněl šťastně: čekali spolu dítě (a dnes mají dokonale hravou a stále se smějící holčičku, buddhu). Ona je žena do nepohody, milá, inteligentní a laskavá (má již dvě velké děti, on má dospělého syna z prvního manželství): když se dočetla v mém blogu o dvaatřicetileté ženě, která si dopřála šťastně porozené dítě, udělala v tomtéž věku v malé severomoravské porodnici totéž. Uff. Oddechl jsem si. Ta mu jistě neuteče. Protože není estradiolka. A protože jiný známý právě prožívá s další blondýnkou, herečkou, dosti smutné období pomalého rozchodu, vysvětlím znovu: blond'até vlnadné herečky (včetně Marilyn Monroe, Jane Fondové, naší Jany Brejchové, Olinky Schöberové nebo Kateřiny Brožové a dalších takových) mají v těle zvýšené dávky estradiolu, ženského hormonu, který je (podvědomě a nezastavitelně) nutí a donutí dvakrát výhodně (protože v USA i s půlkou majetku muže) odejít i z dokonalého manželství s milionářem, děti neděti, když se objeví ještě bohatší milionář. Ukazuje se, že tyhle ženy za to asi prostě *nemohou*.

Estradiol je totiž hormon „vosího“ pasu, „naducaných“ ňader (ale také lomivosti kostí). Pokusu z počátku roku 2009, zaměřeného na hladinu estradiolu a chování žen, se účastnilo 52 vysokoškolských studentek ve věku 17 až 30 let. Žádná z účastnic nebrala hormonální antikoncepci (to aby nedošlo ke zkreslení výsledků vlivem látek s estrogenním efektem). Pokus spočíval v odebrání vzorků krve, v nichž se stanovovala hormonální hladina. Vyhodnocení testů ukázalo, že hladina estradiolu souvisí s hodnocením sebe sama. Nositelky vysokých hladin hormonu byly sebejistější a hodnotily se lépe. Měly také větší tendence k flirtu

a touhu líbit se mužům. Z odpovědí vyšlo najevo, že ženy s vyšší hladinou hormonu častěji usilují o to mít poměr s někým, kdo není jejich primární partner. Nejde u nich ale jen o snahu střídat milence na jednu noc. Spíše jde o to, že když se jim naskytne kvalitnější partner, bez okolků toho původního vymění.

Za těch čtyřicet let, co zpovzdálí sleduji osudy kamarádů a jejich manželství, nemohu nesouhlasit. S „krasavicemi“ jsem i já měl své opakovaně negativní zkušenosti (a ta první, v baru v Amsterdamu, mne tehdy nepoučila, protože jsem tomu nechtěl uvěřit): jako pilný čtenář světové literatury jsem ženy ctil a hodlal rytířsky bránit. Nemohl jsem uvěřit zvěstím, že (přes všechny ty vzletné řeči a hluboké vzdechy při poslechu Cyrana a Romea) je ovládá daleko víc tělo a hormony, než rozum a logika. Poslední dobou, kdy už (i z vlastní zkušenosti) vím, že jsou (v naší pokrytecké a nejméně ve dvou generacích zablokované společnosti) ovládány nezvládnutými hormony daleko víc, než by si i ty vysokoškolsky vzdělané byly ochotné připustit. *Dobrá* zpráva je, že tyhle estradiolky obvykle nechtějí mít děti (nebudou si přece kazit postavu porodem a hlavně kojením), a tak jejich geny předány nebudou: vymřou. A dále, současní informovaní mužové si stále častěji berou zdánlivě obyčejné dívky, které oplývají stejně vnadnými oblinami, ale navíc chtějí mít děti (a co je hlavní, neutečou s prvním a pak každým dalším ještě bohatším mužem, který projde kolem).

Špatná zpráva je, že muži jsou evolučně a nevyčísitelně naprogramováni na oblíny. Blondýna s bujným poprsím, dekoltem, a oblými boky spolehlivě přiláká pohledy všech mužů, kolem kterých projde: nedá se tomu zabránit. Paradox moderní doby spočívá v tom, že době, kdy móda velí přerušit oblinu boků sníženým pasem (kalhot i sukni) a běžná chudší populace dívek slepě kupuje *antikoncepční* oblečení (protože když se kterýkoliv muž podívá na vychrtlou tyčku bez oblin, rozhodně ho nenapadne imaginárně si povzdechnout: s tou bych chtěl mít dítě), ty, které

pohledy a podobné touhy v mužích vyvolávají, tedy estradiolky, zase děti mít nechtějí a svým mužům neustále utíkají za jinými, bohatšími. Muži jsou nešťastní a neurotičtí, přestávají ženám věřit, a vybírají si jen krátkodobé vztahy (a postel). Roste počet (na reklamách závislých a neschopných se jim bránit) pindulín... a národ vymírá.

Možná to v současné tak mediálně vyhocené a anonymní době mate a klame: estradiolky bývaly v každé době a v každé společnosti – jednak ale zůstávaly na okraji společnosti (jako prostitutky, dokonce i chrámové), jednak s nimi muži spali, ale brali si a žili s těmi druhými... A další paradox: zatímco evoluce naprogramovala muže na oblíny, aby se lidé rozmnožovali (a měli tedy co největší počet dětí), v současnosti je estradiol (a oblost žen) spíše příčinou vymírání západní společnosti (kromě Francie, kde jsou ženy stále Ženami).

I pokud si vyberete obyčejnou ženu, tedy ne krasavici na první pohled, stále ještě nemáte vyhráno: nikdo netuší, co se ženou udělá těhotenství a (u nás obvykle poněkud traumatizovaný) porod. Zním takové, které se s prvním dítětem proměnily z něžné tiché a chápavé princezny v dominantní rozkazovačnou a ve jménu dítěte manžela neustále krotící, kritizující a svou virtuální moc zneužívající uječenkou (už Nietzsche věděl: „I ten nejchytřejší muži si vybírá ženu v pytli“).

V zásadě ale, mladý muži, stále platí: jakmile uvidíš pindulínu (blondýnku, krasavici)... utíkéééé!

Námnaslouchač

Úvodní část na mém blogu zveřejněných namluvených fejetonů snad jasně naznačila, kam (nejen) v poslední době směřuji. O co jsem se pokoušel celá léta na letních seminářích, které se přímo jmenovaly *Umění naslouchat*, a co jsem propašovával mezi řádky a noty ve svých rozhlasových pořadech (spíše na soukromých stanicích než na Vltavě, kde jsem se moc vyjadřovat nesměl). Jak o tom totiž svědčí všeobecná situace ve společnosti, jsme národem *sámnaslouchačů* (žádná strana rozhovoru se už vlastně nedokáže a neumí domluvit s jinou... kolem plynou jen zatvrzelé a snadno urážlivé monology): chybí tvor, kterému pracovně říkám *námnaslouchač*. Ten, komu jde spíše o blaho celku, než o to své, a nebojí se to projevit.

Přesto, že co se týká „konce světa“ (a předpovědi Mayů), už počátkem 90.let zněly i rozumné hlasy, upozorňující spíše na konec jedné éry (jednoho způsobu počítání), než na apokalyptický konec našeho světa, média a větší část hollywoodskými filmy popletené veřejnosti si vzala z poselství naděje a možnosti pozitivní změny jen co chtěla: dráždivě zábavnou senzaci možné apokalypsy. Večerní komentáře 21. 12. 2012 už zněly ve vítězně ironickém duchu (duchovnost přitom ve většině komentářů zmíněna nebyla, a když, tak opět jen ironicky).

Tou dobou proudil do popkultury idealizovaný a zromantizovaný obraz Mayů jako vysoce duchovní civilizace, jejich posedlost časem a přesnost výpočtů se značně přeháněla... Zároveň s prvními publikacemi nový mayistiky založené na čtení hieroglyfů, vyšly i první knihy guru nového věku, kteří očekávali „konec mayského kalendáře“, napsala již dříve (Reflex 49/12) odbornice, jejíž články na téma Mayů přebíralo i české internetové vydání National Geographicu, Mgr. Zuzana Marie Kostíková, Ph.D. (vystudovala religionistku na Univerzitě Karlově

a absolvovala několik dlouhodobých zahraničních studijních pobytů ve Španělsku, USA a Mexiku. Dlouhodobě se zabývá mayskou kulturou, v poslední době i jejím vlivem na new age, zvláště fenoménem spjatým s rokem 2012), a vyváženě pokračuje: *Pro první otce fenoménu 2012 byl mayský kalendář i nástrojem k osvícení a probuzení lidstva, proměně duchovních hodnot, a především k transformaci vědomí, které mělo v současné době uviznut v bahně materialismu, chamtivosti a touhy po moci, a jež se podle nich musí vymanit ze svého oslepení, aby uvidělo své zotročení hmotou a vymanilo se z něj zpět... Teprve až později se zjednodušováním a zlidověním objevila i varianta primitivní fyzické apokalypsy.*

Nakonec prakticky každý, kdo se k tématu vyslovil (až na výjimku před několika lety natočených dokumentů např. o krizích v obilí, které odvysílala ČT 2), „slyšel“ v původní informaci co chtěl slyšet, a naslouchal pak jen sám sobě (přičemž o nebezpečí zjednodušující a nesnesitelně lákavé a snadné možnosti udělat v Česku ze všeho, i z volby prezidenta, bramboračku, jsem psával a píše hodně dlouho, viz např. Terence McKenna: *Odpočítávání do roku 2012* a *Konec časové vlny*, MANA 4 z léta roku 1996). Teď mám na mysli ale někoho zcela jiného: člověka, jehož články (a knihy) jsem četl s rudýma ušima, se kterým jsem si tehdy dopisoval, který loni v březnu zemřel, a který byl dokonalým ztělesněním až bodhisattvovského termínu *námnaslouchač*: José Arguellese.

Čímž opět připomínám, že napravovat něco, co běží už desítky, nebo dokonce tisíce let, je pozdě. Ale každé hnutí, každá situace (každá bytost) kdysi, někdy, začínala, a bylo možno začít pečlivě, bez sebemenších chyb, a navíc jsem si jist, že i tehdy (tak jako letos) se poblíž vyskytoval nějaký *námnaslouchač*, který varoval a navrhoval alternativní cestu – ale ta ostatní většina naslouchala jen sama sobě a neposlechla. Navrhoval jsem a navrhuji jednoduše aspoň jednou prostě poslechnout (a dát si na počátku

něčeho nového pozor), ale vždy marně. Co když ale je všechna ta soukromá i mediální negativizace jen vnitřní obranou proti strachu z vědomí, že je něco hodně špatně... a blíží se konec... Co když navenek o apokalyptických koncích podvědomě žertujeme (a ironizujeme je a natáčíme o nich velkofilmů) aby se nestaly? Co když pak ale pro tu veškerou ohlušující zábavu nemáme ani čas si všimnout, že všechny příznaky a symptomy, na kterých jsou vystaveny scénáře velkofilmů a katastrofických knih a článků, už jsou tady (stačí sledovat výskyt bezprecedentních klimatických sociálních bankovních a jiných katastrof), jen se nevyskytují najednou, ale postupně? Pak ovšem konec času (-ů) platí... a *námnaslouchač* měl a má (jako každá červená na semaforu) pravdu... přičemž ovšem každý z nás může být a umí být *podobojí*.

Praktičtější: to samozřejmě souvisí se základem buddhismu, ale i s termínem *bhakti*. Na duchovní Cestě totiž velmi pomáhá, když adept praktické duchovnosti (nebo dokonce osvícení) vylepší kvalitu svého snažení (a obelstí své ego) tím, že myslí na ty druhé (nebo je, jako *bhakti jógín*, přímo miluje, což nám západanům žijícím v křesťanských zemích připomínají jak Vánoce a dárky, tak zvyk mít na štědrovečerním stole prostřeno i pro případného náhodného hosta, ale i Ježíš svým rčením *Miluj bližního svého*). Co dělá *námnaslouchač* jiného, než že myslí na druhé víc než na sebe?

Závěr je logický (také protože katastrofu už delší dobu žijeme, jen si ji nechceme ve stále zrychlenějším úprku za štěstím všimnout, nebo dokonce přiznat, a řešení neznáme): až příště potkáme nějakého toho *námnaslouchače*, věnujme mu preventivně (rada: bděle vědomou) pozornost hned na samém počátku (hned při početí nebo porodu čehokoliv nového, i každého miminka). Protože nám chybí (i respekt k němu) víc než si připouštíme.

Bohovat

V Bílých Karpatech snad stále žijí „mocné“ ženy, které umí „bohovat“. O těchto „čarodějnicích“, jinak vesnických felčarkách, které „vládnou magickými i jasnozřivými schopnostmi a nevidanými léčitelskými praktikami“ napsala svou další knihu Kateřina Tučková (*Žitkovské bohyně*, Host 2012).

Brněnský sociolog Ivo Možný se v Respektu rozepsal na téma „V mládí nám říkali, že lhát ďáblu není hřích, ale byla to léčka“. Dodávka majitele Sklenářky, pomalovaná krásným tříbarevným koťátkem jako reklamou na veterinární ordinaci a služby, odvezla, aniž jsme to tušili a mohli se pokusit tomu zabránit, odborně utratit tři ze čtyř týdenních nádherných koťátek: „*On si s tím pan doktor poradí. On ví, co.*“ Hm. A ve mně se nadobro přetrhla nitka, na které viselo mé odhodlání ještě jednou se, naposled, pokusit předat, co umí a vím, potřebným. Třeba se mi v tomto zamyšlení podaří všechny uvedené potůčky informací svést do jednoho toku jedné varovné, i když ponorné řeky. Dábel je v detailech, a všude.

Genius loci vily Sklenářka (kam jsem se nastěhoval v březnu 2012, a kde jsem nakonec strávil jen dva měsíce) přečkal třicet let náporu šťastných desetiletých dětí, ale teď má namále. Ideologicky pomýlené rány osudu nedokázaly negativně ovlivnit borovice, smuteční vrby, vodu v rybníčku... protože příroda má tu moc každý rok se obnovovat, regenerovat, stvořit se vždy nově sama ze sebe, tedy: bohovat. Evoluce ji naučila napravit chyby: jinými slovy, nepokračovat ve vadné práci (viz soudruh Kropotkin). Žitkovskou bohyni by ani nenapadlo nebrat při svém „bohování“ v potaz roční, denní a jinou dobu, nebo momentální „slovní“ špínu v mysli té osoby, kterou léčí. Když se na Sklenářce zaváží mokřina, neměla by vznikat další skládka. Když se na počátku novodobé, proklamativně ekologické (čili i

duchovností načichlé) budoucnosti nechají utratit tři koťátka (kdo by se o ně staral, že, a platil to, že), aniž by koho napadlo, že právě vitalita těch dokonalých tvorečků se přirozeně postará, aby se tu nerozmnožili „hlodavci“ (včetně rychlého nebo okamžitého zisku chtivých podnikavců), a spolu s prvními jemně zelenými lístky na mladých břízách všude kolem mohla přinést i mladé a obnovující vibrace čistoty nahoře i dole: právě i koťátka „bohují“, ne že ne.

Jak připomíná Ivo Možný, všichni jeho kolegové, kteří se upsali StB, aby se dostali na studie a na svůj vytoužený obor, si mysleli, že lhat d'áblu není hřích. „Neprohlédli léčku, do níž upadli. Neboť i když člověk lže d'áblu, páchá hřích. Na vlastní duši. Ztrácí úctu k sobě samému.“ a ke světu, třeba k tomu živému, kotěcímu, kolem. „Mravní pragmatismus“, se kterým někdejší studenti nakonec za socialismu vystudovali, nebo dnes coby porodníci či psychiatři a veterináři *utrácejí* koťátka, a „humánně“ vydělávají na potratech či císařských řezech, nebo pilulkami zabíjejí v dívkách budoucí mocné ženy, které by se opět mohly (i nás) naučit „bohovat“, je d'ábelský, ať se zaštiťuje jakýmkoliv důvodem a přívlastkem.

Přitom jsem zrovna mladému dědici Sklenářky věnoval první číslo Baraky, ve kterém je hned několik článků o tom, jak je důležité a praktické naučit se cítit dech a ducha země, a jaká je škoda, že lidé zapomněli na poutě, a z posvátných míst udělali turistické atrakce. Přitom správce každým dnem očekává příjezd nové duše, čerstvě narozené holčičky... která to neměla s příchodem na svět zrovna snadné, ale příroda a láska maminek přece umí „bohovat“ a napravit, co bylo pokřiveno či nalomeno.

Každý dobrý hospodář a zahrádkář či chovatel ví, jak moc záleží právě na těch nejmenších maličkostech právě v období, kdy něco (dlouhodobého) začíná. Zdánlivé drobnosti, jako je poněkud bezohledné kouření (a odhazování vajglů kam kuřáka právě

napadne), koupání v rybníčku, který (po loňském vypuštění a opravách břehů) na vpád hlučných bytostí ještě nebyl připraven, noční bubnování bez ohledu na poslání původně šamanského čínského operního bubnu (léčí, ale musí se na něj s citem a nasloucháním), nebo zmizení (přesněji napsáno: utracení) tří koťátek... jsou všechno jen symptomy nepřipravenosti místních, jejich nevědomého ignorantského humpoláctví... a pro mne také toho, že sem nepatřím. Nepatřím do světa, ve kterém hluční mladí sice necítí ty správné energie (také protože neumí položit sobě, krajině a jiným ty správné otázky), ale o to vehementněji se odmítají zeptat, neřku-li poradit se se zkušenějšími. Jako pubertáči: všechno ví nejlíp.

Píšu to celé roky: poškozeně porozený člověk poškozeně myslí a necítí (tak jako kuřák s poškozenými čichovými a mozkovými buňkami) co je ve vzduchu... a nepřizná svou chybu, protože je poškozeně porozený. Student, který chce pomáhat zvířatům a vystuduje veterinu, je ukonejšěn a omluven předem d'áblem výdělků a arogantně psaných skript, a utrácí pak koťátka velmi humánním způsobem (kdyby je měl postupně všechny tři utopit, asi by mu to nešlo tak snadno). Kuřáci už *necítí* krajinu, nedokáží se vcítit do přirozených rytmů dne či roku, a ničí si svá těla (nekonečnou usilovnou prací v bludném kruhu, alkoholem, nikotinem a přezíráním vším)... také proto a právě proto, že naprosto nechápou, jak fungují. Neví už nic o směrech toku energií, což je něco, co se mohli naučit od koťátek. Už dávno zapomněli, že kdysi uměli, právě díky tělu a krajině, a tak jako koťátka, nebo ženy bohyně z Bílých Karpat, bohovat.

Sklenářka měla, a snad stále má, nakročeno k obnově mocných energií: byla koncipována a postavena na velmi silném pozitivním podloží, z lásky, s přihlédnutím k energiím krajiny, stromů, vody a lesů kolem. Mohla v brzké budoucnosti opět „bohovat“. Bohu a krajině žel, lidé, kteří tu žijí, si toho asi nevšimli. I oni již, jakkoliv se vyjadřují opačně, podleli „d'áblu“ prosperity a svého

materialistického vzdělání (a z toho všeho plynoucí nevšímavosti, ignoranci a antropocentrismu). Nevidí bohyně (třeba v rybníku) a koťátka (i v rozvíjející se krajině) kolem.

Jinými slovy, já už u toho, již po několikáté, nemusím být (a také jsem se po dvou měsících odstěhoval): Sklenářka je nádherný kus světa... ale pýcha a nepřipravenost lidí tam... Nevědí, že nevědí. (To neomlouvá aroganci a ignoranci, s jakou se ani přírody, ani Sklenářky, ani kočky matky, nezeptají.)

Omlouvám se místním (ale i čtenářům) za náročnost tohoto apelativního a prognostického textu (napsaného takto negativně právě proto, aby varoval, a nakonec se uskutečnil opačně, tedy pozitivně)... jinak přece bohovat nelze...

P. S.: Nakonec (jak jsem zjistil, když jsem si tam po půl roce zajel pro zimní oblečení) se správce přece jen poněkud umoudřil, agresivní kuřáci odjinud odjeli, některé plány se z výšin nerealizovatelnosti vrátily „na zem“, a i když tam někde ve vzduchu stále poletují plány nějak, jakkoliv, na geniu loci Sklenářky vydělávat, třeba to s vilou postavenou z lásky nakonec dobře dopadne (a příroda kolem opět začne lidem tam přebývajícím připomínat možnost znovu se naučit „bohovat“).

Zpívaný sen

o alikvotním a jiném (ne)zadostiučinění... tak by se ta ranní zkušenost (z 18. 3. 2012) mohla jmenovat. Probudil jsem se stále rozeznělý, venku překvapivě teplo (v půl sedmé ráno téměř deset stupňů), již dlouho nezažitý klid na ulici a ve městě (v noci je hodně slyšet nedaleká železnice), v duši mír a... přece jen emoci, kterou jsem v sobě potřeboval uklidit, vyřešit, zrovnovážit (ve smyslu mého letitého rčení, že sen je „uklížeč emocí“). Sny si již dlouho nezapíšu, jen sem tam radím začátečnickým zájemcům o u nás stále nedoceneném umění snít (sny si pamatovat, a pracovat s nimi tak, aby se v nich dalo, kromě emočního úklidu, i duchovně cvičit), a tak mne příjemná emoce a hlavně zvukové kvality snu překvapily (a proto se dělím)...

Šel jsem nějakou dlouhou školní chodbou na okraji Prahy už po přenáše (kterou k mému uspokojení natáčeli na video, takže zůstane, snad, zachována), kdy ke mně přiběhly hlavní organizátorky a překotně vysvětlovaly, že v sousední škole na sídlišti zrovna končí seminář norská šamanka a zpěvačka alikvotů, která má zítra vystupovat na největším českém hudebním festivalu, a jestli by mohla zazpívat i naši skupině. Proč ne, usmíval jsem se, jen ji pozvěte.

Ukázalo se, že Norka má pronikavý, znělý hlas plný alikvotů, ale je spíš přírodní talent a zpěvačka, než duchovní učitelka (o spojení hlasu s duchovností netušila). Navíc se v jejím doprovodu nejaktivněji projevovala má ex. Když mi Norka předváděla, co bude zpívat, zazpívala moc hezky, ale při navazování sestupné řady alikvotů (í, é, á, ó, ú) začala vždy o tón výš (takže to celé v myslech a tělech svých žákyň, protože těch byla naprostá většina) posouvala... takže případné pokračovací duchovní tréninky tím pádem byly k ničemu a muselo by se začínat znovu od

začátku a odnaučovat tuhle sice na vystoupeních hezkou, ale z duchovního hlediska zdržující „ozdobu“).

Zatímco mi Norčiny začky, v čele s mou ex, nadšeně stále znovu a znovu přezpívaly, co se od ní, z mého hlediska poněkud špatně, naučily, a pobíhaly kolem své hvězdy a staraly se o ní a brebentily své nadšení jedna přes druhou, v hlavě se mi honilo několik souběžných věcí: zaprvé takové niterné, naprosto nesobecké zadostiučinění (ne kvůli mým zásluhám o alikvoty, a vůbec tuhle „jinou“ hudbu v Česku, ale kvůli zpívání alikvotů samému), zadruhé zvuková nádhera zpívaného snu (už dlouho jsem podobné hudební sny neměl), zatřetí obvyklý, i když jako vždy jen soukromý údiv nad tím, že u nás nikdo nikdy nebyl a není prorokem – Češi a v poslední době zvláště Češky bezmezně obdivují spíše jakékoliv „zahraniční kovářičky“, aniž by si povšimly, že měly celé ty roky doma kováře, začtvrté s tím související pomyslné mávnutí rukou nad neschopností těch, které mne znaly, a hlavně mé ex, přiznat po těch letech a všech důkazech omyl (v naprostém nedocení těch, kterým „perou ponožky“), a zapáté už vyšeptaly, ale přece jen se stále hlásící pocit marnosti (že u nás raději adorují víc zahraniční napodobeninu a módní značku, i když zaplatí pámbu za ni, než původní autentickou, i když poněkud avantgardní, tudíž zatím nerozpoznanou kvalitu).

To už jsem tušil, že se mi to zdá, a jen jsem si tak dovychutnával po chodbách školy a z různých tříd neustále znějící alikvoty... pokusil jsem se Norce naznačit, v čem je chyba, ale přes její snahu zpívala stále začátek (a tedy i celou sestupnou řadu) o tón výš. Mé vysvětlování, že tím posouvá celý smysl této metody, prostě neakceptovala. Snovost pak potvrdil i Henry Marshall, který se tam náhle objevil. Objali jsme se, a on vysvětloval, že byl Norkou pozván, aby s ní zítra zazpíval, a omlouval se, že mi to neměl čas napsat. Pokusil jsem se mu ještě alespoň gestem poukázat na Norčino (folklórní, zpěvácké? protože i jemu ochotně zazpívala,

co bude zpívat) zvýšení tónu a tím i celé řady dolů, ale v tom radostném a obdivném shonu buď neslyšel, nebo neregistroval o co jde, a tak jsem mávl rukou a klidný a stále rozeznělý dívčími a ženskými hlasy jsem se probudil... a ty dokonalé znělé zvuky plné alikvotů jsem ještě celé dlouhé minuty slyšel v hlavě.

Dovysvětlení (nejméně dvou inspirací): Za třicet let mi nikdo nikdy (oficiálně, ale kromě několika životem zmoudřelých původně věčně nespokojených žen, ani soukromě) nepoděkoval. V zájmu spravedlnosti ale musím uvést, že to není až tak docela pravda: třikrát mi poděkovali... cizinci. Z toho dvakrát právě Henry Marshall, který mne jednou na Univerzitě nové doby oslovil jako „Mahá Marek“, ale prakticky nikdo z těch asi třiset lidí, kteří právě zažili neopakovatelně nádhernou hodinku autentických manter pod vedením jejich autora a zahraniční autority, netušil, jaká je to pocta... a podruhé na konci privátního setkání po koncertu manter, kdy dvacítce účastníků v budově Maitrei, sám už poněkud znaven neustálými snahami Čechů zbožštit jeho zásluhy a cele opominout mé zprostředkovatelské, překladatelské, organizátorské, autorské (kniho jiné hudbě a rozhlasových pořadů o mantrách bylo téměř nespočítaně), výjimečně zvýšeným hlasem, ale opět marně, vysvětloval: „Bez Marka bych tady nebyl ani já, ani mantry“...

Tím druhým cizincem byl Ind Góving Rádžpút, majitel obchodu Dátá (pamatujete jejich obchod Na ohradě?) a organizátor Festivalů indické kultury, který si nejen pamatoval, co všechno jsem, samozřejmě zadarmo, dělal pro propagaci indické kultury a nejen jeho akcí, a jednou to svým čtyřem zaměstnancům, kteří se vůči mně projeví poněkud neuctivě, hezky vytmavil. Nedávno se pak objevila dvouřádková děkovaná zmínka na soukromě vydaném CD se záznamem léčivých zvuků, které si vydal Petr Piňos s Danem a Janou Čadovými z klubu Dájána...

Jakoby (pozitivní)

V poslední době se s tím setkávám až příliš často: i *jakoby* pokročilí hledači poznání (nejen) sebe sama píší a mluví o věcech a lidech *pozitivně*, ale jen v první, povrchové rovině: jen *jakoby*. Výplňová a vatová slovíčka „*jakoby*“ a „*jako*“ přitom dokazují nekoncentrovanost a povrchnost řečníka (až příliš často je používá, a tím pádem důležitost a relevanci toho, co říká, poněkud devaluje, i takový Václav Cílek). Metafora nebo přirovnání původně bývaly znaky kultury a inteligence, jenže zatímco v malém množství jsou lékem a ozdobou řeči a písemného projevu, pokud se používají příliš často, floskulovitě, jsou právě tak kontraproduktivní, jako *kritika* s dobrým úmyslem: tak jako nelze být těhotná jen napůl, nelze mít mysl orientovanou pozitivně, je-li zaměstnána negativními tématy.

Mantry učí (kromě uvolnění hlasivek a důrazu na pozitivní témata) toho, kdo zpívá, i koncentraci: nemůžete zpívat mantru, odbreptat její slova, nebo je zpívat úplně špatně, a očekávat, že budou fungovat (že pomohou člověku zklidnit psychiku, zbavit se utkvělých obvykle negativních myšlenek, a trénovat bdělé vědomí). Když mne jedna slovenská maminka zvala na *Tará festival*, nevěděl jsem, jestli se mám smát nebo plakat. Tibetský (bodhisattvovský) symbol ženství Tara se píše a vyslovuje kratce, zatímco slovo *tára* znamená ve slovenštině „kecá, mluví nesmysly“.

Tahle jinak asi skutečně ženská (a podruhé reálně, tedy ne *jakoby* napůl, těhotná) žena mne hned v první větě svého e-mailu chtěla pochválit, ale podařilo se jí to jen *jakoby*: *Náhodou mi na Vás poslala kamarádka odkazy na youtube. A udělalo mi to ohromnou radost, protože mi proletělo hlavou "aaaah konečně chlap, kterej o ženských nebrepťá veliký nesmysly"*. Hm, pisatelka netuší, že muž ve mně čte: *Tak já breptám malý nesmysly?* Takže další věty,

například *Naopak opravdu jsem měla ohromnou radost, když jsem si poslechla Vaše videa, a to nejenom o ženách a porodu, ale i o hudbě*, už jen rozmazávají negativní pocit z jistě dobře míněné pochvaly.

Když první dny na seminářích mnohé ženy nedokázaly přestat používat slovo *problém*, a rozhořčeně se bránily větou *Ale já se slovem problém opravdu nemám problémy...* my ostatní jsme se jejich *jakoby* pozitivní řeči (a rozhořčení z *jakoby* nepravdivého obvinění, že nepochopily, že jakékoliv negativní přídavné jméno, nebo slovo, podvědomě, a neopravitelně, programuje celou mysl negativně) smáli, ony se ale ještě nějakou dobu nad tou *nespravedlností* durdily ...

Opakuji: v oněch dvou desetínách vteřiny je mysl (a celé tělo) řečníka či řečnice (a pisatele nebo pisatelky) okamžitě a neodvolatelně zabarveno negativně... produkcí adrenalinu (hormonu, který je energetickým mobilizátorem, a evolučně připravuje člověka na jakékoliv nebezpečí). Tak jako se nelze spustit po tobogánu a pak si to ve dvou vteřinách rozmyslet (už jedete), právě tak prostě nelze vyslovovat i dobře myšlenou kritiku a nebýt negativně hormonálně ušpiněna (tohle nechápu maminky, které v dobré víře neustále podminovávají psychiku svých dospívajících a už rádo by ale přitom jen *jakoby* dospělých synů neustálým připomínáním neuklizených ponožek a absencí vnoučat... a tím je trénují v negativním odporu vůči jinak pozitivním činnostem... a paní učitelky, které děti neustále kritizují, a tím učí psát s chybami, místo aby je chválily za to, jak málo jich dělají).

Pochvala jinak emancipované ženy jen *jakoby* prostě nefunguje. Právě tak je snaha jiné ženy, která souzní s mým tvrzením, že kluky a muže je třeba chválit, chválit, chválit, a rozepíše se na téma *No jo, ale pochvala nadřizeného, který tak nepřímou chválí sebe, rozhodně pochvalou není*, pozitivní jen *jako*, napůl, a ona

sama netuší, že opět spadla do (v téhle společnosti tak časté) pasti jazyka a negativismu. Připomínám zas a znovu: není cesta k pozitivnímu myšlení (a vyladění osobnosti, tedy těla i mysli), pozitivní myšlení je Cesta.

Zmiňuji tyhle zdánlivé maličkosti často, a překvapují mne jejich nedocenení a nepochopení nejen začátečnicemi, ale i jinak docela zkušenými a (při)rozenými Ženami (viz výše). Když slyším bavit se dva adepty duchovní Cesty, a přitom, *v dobrém úmyslu*, neustále jen kritizovat (ty druhé), naskakuje mi rovnou slovíčko *jakoby*: je mi jich (a jejich dlouhodobých snah o zpozitivnění myšlení i životů) líto, protože být pozitivní napůl, *jakoby*, prostě opravdu nefunguje.

Rada je jednoduchá: zkuste si znovu pročíst dávný blog na toto téma (třeba *Pozitivní myšlení*, nebo *Trojí zápor*), a zapojte do svého úsilí o nácvik umění mluvit a myslet pozitivně někoho zkušenějšího, nebo, ještě lépe, své dospívající ratolesti (to jsou právě v tomto ohledu nejlepší *učitelé*, protože jim ani jeden váš *problém* neujde... a budete se pak navíc divit, jak právě tím, že *prohrajete*, naroste vaše rodičovská autorita).

Zdůrazňuji zas a znovu: zvláště během těhotenství by si ženy měly užívat pozitivního naladění (hormony se postarají o vypnutí racionality, tedy přirozeně hodnotícího, a tedy kritizujícího rozumu), a celé dny být, nejen *jakoby* napůl, šťastné. Tady se nabízí zdůraznit, že podvědomí nezná ironii, a pokud bych napsal...nemohu necitovat jednu z největších chyb současného jakkoliv emancipovaně se tvářícího a vyjadřujícího se ženstva: *Nejhorší je, že ženy, které jsou už šťastné, se s tím nespokojí...byl bych pozitivní jen jakoby.*

Cítíte ten rozdíl, dámy? Nejsem na vás moc náročný? Právě tak častý, jako používání negací, je totiž i jiný váš nešvar: kdykoliv jsem vyprávěl o tom, že muži nedokáží přiznat chybu, a že právě

a jen ženy by mohly a měly změnit svět (třeba tím, že své muže a syny začnou chválit, chválit, chválit, a rozhodnou se, že porodí příští buddhy), ozvalo se vždy hned několik mužsky, tedy soutěživě a naštvane, nesouhlasných názorů: *Proč my? Ať začnou s nápravou muži!* Přitom právě žena by měla umět hladit (a přijmout humpolácky neobratnou snahu muže ji pohladit plácnutím, jinak to totiž neumí, dokud ho to nenaučíte... a *jakoby* pochválit)... ona to má původně, tedy přiRozeně (*slyšíte* ten důraz a naději přirozených, nejlépe orgasmických porodů?) v evolučním zadání. Ostatně samo slovo *přirozený* ledacos naznačuje, a i pohlavním orgánům se přirozeně říká přiRození...

Tedy ne porod *cisářem na přání* (v tomto smyslu se porodníci brání přirozenému požadavku žen po porodních domech a přítomnosti porodních asistentek, tedy žen, u porodů, *jakoby* pozitivní změnou: *Ale v naší porodnici už přece používáme aromaterapii!*), ale skutečně přirozený porod, do kterého by vůbec, ne *jakoby*, nezasahovali (ani tím, co je naučili na fakultě, ale ani myšlenkami na všechno to, *co by se mohlo zvrtnout*)... i používání podmiňovacího způsobu je, jak vědí zkušené jóginí, zpěváci manter a psychosomatici, pozitivní jen tak *jakoby*: člověk totiž skutečně, nejen *jakoby*, tím, jak mluví a píše a myslí, programuje sebe i svůj život.

Je to, ostatně jako mnohé další, otázka správné komunikace (nedorozumění): výše zmíněná žena by se měla svému nadřízenému, který ji neumí pochválit, pokusit vysvětlit, že ženy myslí a chápou i pochvaly jinak, a chce-li ji nejen *jakoby*, ale skutečně pochválit, měl by se to naučit... České rodičky by se měly (ale skutečně, ne jen v kondicionálu, tedy *jakoby*) pokusit porodníkům vysvětlit, jak jsou jejich těla (zvláště v těhotenství) jiná, než ta mužská... a ty ženy, které chtějí nějaké muže skutečně pochválit, by je měly chválit tak, aby to jako pochvalu i pochopili. Ne jen *jakoby*... Nebo, když to jinak nejde, kritika či napomenutí by mělo zlobivému školákovi nebo pubertáče být adresováno,

ale zároveň v téže větě s ujištěním, že je máme rádi(y)...A co je nejdůležitější: jsem-li těhotná, měla bych být těhotná nejen napůl, *jakoby* (tělo je těhotné, ale hlava studuje muži psané knihy a návody, a psychika, která si nevěří, podléhá negativním zkušenostem matek a tchýní), ale na 100% (evoluce a instinkty se postarají). *Jakoby* překáží (pochvalám, porodům, meditaci, poznání sebe sama, komunikaci a nejen genderovému, ale i mezigeneračnímu porozumění) vždy a všude...

Spirála se elegantně vrací do stejného bodu, i když (nejen *jakoby*) o úroveň výš: vědomou pozorností a pozitivním úsilím dělat vše na 100%, naplno, nejen napůl, nebo *jakoby*, se postupně naučíme skutečně chválit, zpívat mantry, medítovat, myslet a mluvit (ale i být těhotné)... a dojde nám a budeme si umět přiznat nejen že zatím neumíme chválit (a myslet pozitivně a být těhotné) naplno, ale i kudy vede Cesta: že pozitivním myšlením a mluvením a psáním už jsme (*jako* příští buddhové) vykročili...

Betonový buddha

BB už není jen zkratka slavné francouzské filmové hvězdy, nebo sušenek. Před lety mi po jednom semináři místní zahradní podnikatel věnoval (prý jestli se neurazím!) sochu břichatého (tedy šťastného) buddhy ze zahradního betonu. Vyráběl je místo trpaslíků. Co jsem si tedy musel vystavit na to nejpřehlednější místo verandy domku, ve kterém zrovna bydlím? BB, neboli betonového buddhu! A protože mi ten samý den byl (náhodou) podán čaj na umělohmotné prostírání, na jehož druhé straně byly typičtí zahradní trpaslíci, hned jsem věděl, že napíšu ne něco o sádrových, nebo dnes spíše umělohmotných nevkusných trpaslících (jako téměř symbol tohoto státu, protože se s nimi setká každý, kdo k nám vjíždí), ale o betonovém buddhovi (pozitivní víry v sebe sama a dobro v člověku).

Tibeťané velmi dobře vědí, že ten, kdo už jednou zažil na vlastní extatickou zkušenost myslí a těla propojení všeho, jeho víra *in toto* už je pevnější než diamant. Betonový buddha tak s vševědoucím úsměvem (ale také pochopením pro slabosti lidských těl a charakterů) shlížel z terasy domku poblíž zámečku (kolaudován byl v roce 1906), kde se celá 60. a 70. léta rekreovaly školní ale i předškolní děti z Prahy. Pozemek je totiž převážně na pozitivních zónách, voda v místním kulatém jezírku je léčivá, protože stéká z okolních jehličnatých lesů a je jehličím za barvena do temně zelena, vzduch je i dnes stále čistý, protože v okolí nejsou ani silnice, ani továrny, ani města: navíc okolní lesy byly celou dobu socialismu vojenským územím... BB se stále usmívá a je nad „věcí“ (republika, věc veřejná, *res publica*).

Zatímco ti, kteří uvěřili náhražkovému náboženství materialismu (a jeho dětem konzumu, růstu a stranické demokracii) si dnes chtějí ještě honem honem něco užít, a čtou zprávy o konci světa na konci roku 2012, ti druhí, kterým bylo svatouškovské nadšení

vyžírku podezřelé za jakéhokoliv režimu minulého století, a kteří věřili vlastním zážitkům (a spolu s vědci neustále přepisovali své komentáře vysvětlující co vlastně vnímají a jak jsou mateni a zmateni rozumem) a začali s tím něco prakticky dělat (meditovat, jíst vegetariánsky, myslet pozitivně atd.), se dnes potkávají ve vznikajících komunitách, připravujících se na nejbližší (i když ne tak zárnou jak říkali) budoucnost, ve které, překvapení, co si neuděláme, to mít nebudeme.

BB jen za víkend viděl nadšení keramičky, která tu plánuje přes léto točit, vypalovat a sušit své hrníčky, paní, která tu s maminkou, ředitelkou tehdejší školy v přírodě, strávila své dětství (a slíbila že se znovu staví i s nějakými fotografiemi a dalším vyprávěním co kde bylo a kam se tu dá chodit ke studánce nebo na houby), maminky s dcerou, které se vracely z Ostravy z duchovně alternativní víkendové akce (kde představovaly své knihy pro děti o vílách a skřítcích, tedy o energiích, o kterých jsme posledních šest dekad předstírali, že neexistují), majitele celého areálu, který jej zdědil po dědečkovi, cítil vůni kvasícího těsta a v peci pomalu pečeného chleba, užíval si čiperného pobíhání a virtuózního lovení much a hmyzu konipáskem...

A hlavně bez hnutí myslí a mimiky zažíval a jistě i oceňoval betonovou jistotu, s jakou jsem postupně všechny (i sám sebe) bavil komentáři (i v rovině kvantových přeskoků), otázkami (přesně oddělující podstatné od nepodstatného), vtipy (o rozdílech mezi muži a ženami) a užíváním si výjimečného prostoru a času pod poněkud tenčí ozónovou vrstvou, jakož i zvládnutého umění užívat si onoho užívání zároveň s betonem jistoty, že tak jako topspinový úder do pingpongového míčku v hale bývalé půdy (zvuky jsou tu docela jiné), stále častěji a suverénněji užívám již zvládnuté umění užívat si umění života.

Tak jak jsem v pingpongu za ty roky natrénoval alternativní způsob vnímání (jedno oko mám od dětství tupozraké, takže nezaostřím, a tedy nevidím míček, jak se přibližuje: jen odhaduji), tak teď, kdy mi nohy už nedovolují všechny vjemy a dojmy oběhat a vychodit, mozek a mysl, po tolika letech tréninku zenové meditace a bdělého vědomí, zvládají vnímat tisíce detailů, kterých bych si v mládí ani nevšiml. Namísto stovek kilometrů a cestování a shánění dojmů a informací to teď mám (protože jak dole tak i nahore) hifi a wifi ve stejné omračující intenzitě, jen na miniprostoru a v záblesku času (proto tak rád fotím, viz titulní fotografie-kóan této knihy: jde o hmotný dětský míček plovoucí na hladině vody v nafukovacím bazénku, na jehož dno vrhá nehmotný, leč dokonale estetický a vypovídající symbol-stín).

Handicap z dětství a společnosti vnucené racionality jsem se teď, téměř jako původně nemocný a posléze umanutě přeučení šaman, naučil (také nikdy se neopakujícími koncerty) vypínat a posléze i přepínat (a někdy dokonce užívat i současně) jako vlny v rádiu. O svých zjištěních (pravdách, nikoli teoriích nebo názorech, např. o nekonečných schopnostech nepředpojaté lidské mysli, nebo řešeních problémů vztahů mezi muži a ženami, nebo ekologických, klimatických či následně sociálních problémů světa pouhou změnou porodnictví) jsem si pak betonově jist.

Naznačuji, že posledních nejméně třicet let tréninku jiného, chcete-li alternativního vnímání (sebe, hudby, porodů, reality) se někde musí a muselo projevit. Betonový buddha (s krásným vyklenutým bříškem, naznačujícím celoživotní práci s harou, třetí energetickou čarou) v nehybném dokonale zklidněném tvaru (jako symbol hodný dosahování i dosažení) na terase, i podobně nezničitelný ve mně, se s nadhledem věku a zahradního betonu monalisovský usmívá, a ví a tuší své.

Budouc(t)nost sexu

Matemašte, na to jsem čekal, chtělo se mi křičet. Synchronicitně (chtěnou *náhodou*, aniž jsem kliknul víc jak dvakrát) si mne na internetu našlo video pornoherečky z Texasu, a už během prvních osmi minut jsem zíral na ideální ztělesnění snů mužů všech dob: jinými slovy, na možnou, prudérii a pokrytectvím minulých století a ideologií nesvázanou, přirozenou budouc(t)nost sexu.

Nedočkavci necht' na stejnojmenném blogu rovnou kliknou na odkaz a vychutnají si ukázkou videa mladé ženy, poskytovatelky měkka a oblých tvarů, která očividně miluje své tělo, ale právě tak i radost z možnosti sex i sebe *nabízet a dávat*.

Přestože sex je nejen u nás stále tabu, a to co naznačuji níže, je zatím sci-fi: jednou možná něco podobného bude v budoucnu běžné jak pro mladé pány (že je něco takového možné), tak pro mladé dámy (aby se nechaly inspirovat). A jestli budu v příštím životě mistrem zenu a představeným kláštera někde v Evropě, takovouhle Alexis přijmu za učitelku, a osvobozením jejich připoutanosti k sexu naučíme mnichy a adepty osvětlení nebýt připoután k hormonům, emocím a ženským oblinám (na čemž ztroskotali mnozí duchovní učitelé z Dálného východu).

Naznačuji, že tuhle svobodu přirozené nepřipoutanosti, natrénovanou na jednom z nejsilnějších lidských pudů, pak bude možno uplatnit i v rámci nácviku nepřipoutanosti i k moci, penězům, kultu mládí atd.

Abychom si rozuměli: neobviňuji české a jiné (porodem či nemocí nebo nějakým druhem násilí či zneužívání poškozené) ženy, že by primárně chtěly jen brát, a nikdy své muže nepochválily, jen je mi líto, že rezignovaly na možnost změnit svět... také proto, že v minulé době, ale bohužel i (do)dnes, se *vychovávalo* spíše trestem a kritikou. Všichni jsme oběti obětí. Naznačuji, že stav (západní) společnosti, její vývoj v posledních staletích, i globální

dopady zmatku a iluzí kolem sexu (a arogance rozumu) spolu souvisí.

O ideálním sexu jsem jako ostatní jen snil, a jako asi každý zvědavý mladý muž (nejen v Česku) většinou jen četl, velmi náznakově, v klasické literatuře. První oficiální překlad Henry Millera a jeho popisů toho, co dokázaly se svými těly a muži pařížské prostitutky, vyšel v 80. letech, a tak rozpor mezi oficiálním světem západního (a zvláště socialistického a „manželského“) sexu, a mužskými touhami, tedy mezi oficiálně hříšným tělem a utajovanou duší, vše mlžil do oparu mýtů (nebo naší fantazii tehdy rozněcujících italských či švédských filmů).

Alexis je jistě i pro mnohé současné české mladé muže (v době záplavy laciné a nekvalitní pornografie) ideálním ztělesněním ženy, které je potěšením za sex zaplatit. V tomto ohledu ale bývaly a byly (jak naznačují některé reklamy a plná nákupní centra o víkendech i jsou) placené i naše exmanželky, které jsme si většinou a po několikaletých známostech nebo manželstvích jakýmsi novodobým způsobem dlouhodobě vydržovali... a které začaly hrát role pasivních, obletovaných samic, poskytující svá těla (jejichž údržba stála nepředstavitelné množství vody, krémů a mastí a kosmetiky a šatů a bot, tedy peněz) se stále větší sexuální pasivitou (o čemž svědčí dlouhá řada *vtipů* přímo ze života).

Myslím, že kdyby se všechny ty výdaje na ně spočítaly, a člověk to porovnal s cenou takové Alexis (ideálně přítulné a dokonalé) jednou za týden za deset let, vyšla by levněji. Tohle děvče to má nade vše rádo: miluje své tělo a jeho možnosti nabízet rozkoš a měkko a poskytovat to vrchovatě a radostně mužům. Jako mýtická tanečnice pradávných chrámů, panovnických dvorů a sultánských harémů, o kterých jsme jen slyšeli. Jako ztělesnění ideálního sexu pro třetí (duchovní, protože jen takové přežije) tisíciletí.

Samozřejmě, skeptik může namítnout, že i Alexis zestárne a zfalduvatí jí tělo, ale mám takový pocit, že právě díky způsobu, jakým se svou sexualitou zachází dnes (především a nejprve dává, a pak samozřejmě umí i přijímat), z ní bude i ve stáru nikoliv u nás obvyklá čůza nebo uječená megera, ale spokojená dáma, která bude mít na co (bez lítosti a pohrdání vůči mužům) vzpomínat... její iluzemi nesvázaná mysl a zklidněné pozitivní emoce budou, jako u každého profesionálního sportovce či umělce, vrcholově a hlavně pozitivně natrénovány... zatímco rostoucí počet českých žen, které si chtěly a chtějí zvláště v dnešní konzumní společnosti „jen užít“, je a bude stále vzteklejší, marnivější a nespokojenější.

Alexis symbolizuje jak „naturální“ svobodný a radostný sex, tak emancipovanou mladou ženu, vědomě si užívající, ale nezneužívající svého těla a ženství (je příznačné, že na rozdíl od placeného a daleko méně kvalitního porna českých portálů je její video zdarma). Jsem si navíc jist, že i sama Alexis má intuitivně ze sexu tím lepší potěšení, oč víc pečuje o partnera (polopaticky napsáno: jde o vzájemný a rovnocenný dialog).

Přítom právě pro hledače sebe sama a vlastních lidských potenciálů (a nakonec i duchovnosti) platí, že celé tělo (vlastní, ale i opačného pohlaví) je, či mělo by být, dokonalým nástrojem, na který se člověk učí a třeba i naučí (až virtuózně) hrát. Už víme, že největším sexuálním orgánem člověka je jeho mozek, a z toho vyplývá, že tréninkem a celoživotním zkvalitňováním sexu trénujeme i (mysl a) mozek, a tedy člověk celého. Hnutí new age začalo jako hnutí lidských potenciálů právě v 60. letech min. stol., kdy jsem i já a mně podobní začínali se sexem (a tehdejší sexuální revoluce v materialistickém Západě, jejímž důsledkem byla orwellovsky ženy *osvobozující* pilulka, dolehla trošku i k nám, tady ale většinou narazila na ještě pokrytečtější důsledky výchovy k pokřivenému a traumatickému pojmání jak sexu, tak socialismu). Naivita mužského rozumu (a dnes bohu a nám všem žel i mužsky myslícího rozumu ženského), který chtěl „vědecky“

řídít a programovat i instinkty a pudy, a podpořil své argumenty družicemi, člověkem na Měsíci a mobilními telefony, je očividná a zvláště v posteli hmatatelná dodnes.

Pokouším se naznačit, že tak jako zvládnutí pozic neudělá z českého jógína mudrce a šťastlivce, dokud nezvládne i sny a sex, a jako je jisté, že tuhle nefungující společnost čeká radikálně vstřícná a tedy veskrze pozitivní změna vztahu k duchovnosti, ale i k porodům, výchově a vzdělání (ale i ke smrti), tak ji zcela nevyhnutelně čeká radikální (vědomě pevná, ale zároveň uvnitř k ničemu nepřipoutaná a uvolněná jako pozice buddhy) změna vztahu k sexu. A teprve pak „dospěje“. Jinými slovy, a píšu a přednáším to už hodně dlouho, to ženy mohou a měly by v poslední chvíli změnit lidský svět, třeba tím, že zvládnou třeba zvládnutým sexem svět mužských slepých uliček, a začnou rodit příští buddhy.

Mám sen: ženy 3. tisíciletí si i v partnerství a manželství (také díky tomu, že se narodí, a své dcery pak porodí, orgasmicky) uchovají, a nenechají žádným odborníkem vzít a zkazit, přirozenou radost ze svých těl (ale i z menstruace, tedy ze svého ženství) a ze sexu... a tak jako Alexis, naučí to i své partnery. A přes všechnu odlišnost žen a mužů, bytostí z Venuše a Marsu, si pak dokáží, nejen verbálně, ale i tělesně, rovnocenně a *unconditionally* (nepředpojatě a bezpodmínečně), popovídat...

Navzdory

Už hodně dlouho se v tomto státě znovu (kromě období let 1966-69 a 1989-98) cítím disidentem. Žil jsem si a žiji svůj život jaksi navzdory tomu, že má společnost uvízla v době předstírání, že žijeme teď a tady. V 70. a 80. letech jsme se mohli vymlouvat na okupaci a ideologii, na co se vymluvíme dvacet dva let po převratu? Kdosi se snaží nám namluvit, že žijeme podle data v kalendáři. Kdepak, ani náhodou.

Společensky, politicky, sociálně, kulturně a hudebně totiž znovu žijeme ušmudlané doby minulé. Naštěstí ve snaze najít, uchovat a šířit svobodu nejsem zdaleka sám (i když o sobě navzájem moc nevíme)... Viděl jsem totiž a slyšel dalšího takového, který žije na počátku 3. tisíciletí, a dělá svou, současnou hudbu, navzdory diktátu hudebního školství. Chce se dál vzdělávat, a tak studuje skladbu, ale hraje na indické bubínky tabla, o jejichž rytmech bude psát bakalářskou práci, a jmenuje se Tomáš Reindl.

Nadšenci z vegetariánské restaurace Gopál poskytují prostory své zdravé a oduševnělé jídelny i kultury, a tak uprostřed Smíchova, a v předvečer prezidentsko volební zástupné taškařice zazněla současná hudba. Tak samozřejmě, jak používáme finské mobily, korejská auta a americké počítače, používá Tomáš slovanskou koncovku, indické bubínky tabla a tamburínu kandžiru, australskou didžeridu, alikvotní zpěv včetně jeho mručící kargyrové varianty, syntezátor s možností živě natočit kousek rytmu nebo melodie, a postupně pak živě ve smyčkách vrstvit další variace.

Užíval jsem si splněný sen o Amalgamu z 80. let. Já si na to tehdy (v pokusu vyjádřit co jsem chtěl) musel zvat přátele a muzikanty, kteří ovšem někdy nepřišli, jindy se opili, anebo mě mezi sebou pomlouvali a mé snahy bojkotovali... a snášet jak

výsměch organizátorů koncertů a festivalů, tak konstatovat opovržení a mlčení odborníků (hm, on si hraje na českého Inda). Tomáš si po třiceti letech vystačí sám, jen se svým sebesmyčkovacím orchestrem projektu Omnion. Může cestovat do Indie a Londýna k mistrům tablistům a učit se nejen techniku hry, ale i na západ od Aše neomezující a tedy neomezené svobodě vyjádření. Ne že by se situace na našem českém furiantství a nepřejícnou závistí zaprděném dvorečku zase až tak změnila. Stále ještě na konzervatořích u nás nevyučují Indové, a tabla a indické rytmy jsou brány jen jako exotické chuťovky, které typickou domácí bramboračku rozhodně neovlivní.

Navzdory českým školám, které také stále žijí v a z totalitní minulosti, rostou i u nás geniální matematici a vědci (ti ale musí sebezáchovně ihned po škole vycestovat do nějaké fungující ciziny)... Pro ilustraci poměrů: autor mimořádně úspěšné výuky matematiky Milan Hejný na základě zjištění podle testu matematického nadání polské pedagožky Edity Kolczynské uvádí, že z 50% na matematiku nadaných předškoláků již po půl roce školní docházky zbude pouhých 10%, uvádí článek *Matematika nekouše, ale umí stresovat* (LN 22. 1. 2013). A na hudebních školách stále učí hudbu 19. století (a studenti jak na konzervatořích, tak na pedagogických fakultách prý stále nesmí citovat z mých knih).

Mimochodem, zatímco já nejen v téhle souvislosti celá desetiletí marně píši a přednáším o kontraproduktivním diktátu drezúry a totální absenci hry (ve smyslu si hrát, ne papouškovat) i na hudební nástroje, ve stejném čísle LN říká (konečně!) Jana Straková z Ústavu výzkumu a rozvoje vzdělávání při pedagogické fakultě UK, že „česká škola stojí na vnější motivaci. Předpokládá, že se žáci budou bát známek, učitelů a přijímaček, a proto se budou učit. Ukazuje se, že to už nefunguje, děti se přestaly bát. Mocenské nástroje, které byly k dispozici, už nefungují.“

Samozřejmě, i když u nás až výjimečná a původně velmi zdravá a potřebná drzost, s jakou Tomáš Reindl splétá styly a zvuky tak různorodých nástrojů (mnohé z nichž naše hudební pedagogika a hudební věda za hudební stále neuznává), dobových i geograficky tak odlišných námětů (staročeský chorál nebo dadaistická říkanka podpořená tablovou řečí, zasmyčkováná do mantry až řemeslně dokonalého účelu té které skladby), a možnosti s tím vším živě pracovat a hrát si, v touze vše vetkat do létajícího koberce melodií a rytmů, sympaticky ústí v realizovaném snu českého mladého muže, který se navzdory době a zvyku vydal na vlastní cestu. A který tak žije, na rozdíl od většiny příslušníků tohoto národa ovčanů, poslušně si „volících“ ze dvou představitelů minulého světa příkazů a zákazů svého prezidenta, v čase a světě niterné, a tedy i vnější svobody. Protože o to, navzdory diktátu důchodcovských pedagogů a profesorů (výjimkám se omlouvám), jde i v hudbě v dnešní globalizované společnosti až v první řadě.

Tomáš pak pro pozdně přichozí známou slovenskou hudebnici zahrál dvě skladby navíc, a já k těm několika přítomným, kteří navzdory době, mrazu a tlaku médií přišli a zažili něco neopakovatelně svobodného, pronesl pochvalou řeč na zde výše naznačená témata. A pochválil i místní harekrišnovce za to, že i oni, navzdory až totalitní knedlíkové a masové dietě tohoto národa, vybuodovali vlastní jídelnu (která v podvečer slouží i jako čajovna), kde se dát levně, ale přitom zdravě a chutně najíst vegetariánských a s láskou k zázraku stvoření připravených jídel.

Jedině tudy vede cestička osobního rozvoje vlastních i skupinových potenciálů (Indové tomu již pár tisíc let říkají „seberealizace“ a „osvícení“)... diktátu dobových okolností navzdory.

Bez práce

Jeden dávný zenový příběh vypráví o mistrovi, kterému, když už byl velmi starý a skoro se nemohl hýbat, jeho žáci zakázali pracovat. Podotýkám pro ty, kteří to neví, že v zenových klášterech a centrech po celém světě vždy byla a je práce (na zahradě, v interiéru, v kuchyni) součástí každodenní duchovní praxe. A mistr řekl, tak dobře, protože bez práce není důvod k žití, přestanu jíst. Když se po několika dnech ukázalo, že to myslí naprosto vážně, okamžitě mu zase dovolili, samozřejmě úměrně k jeho fyzickému stavu, pracovat. Poslední roky prožívám podobné: mou prací bylo pořádat semináře a přednášet o síle (v naší společnosti nedoceněných ale až neuvěřitelně léčivých) a možnostech meditace a zpěvu (jako dvou pro mě nejefektivnějších Cest k duchovnosti). A to už dělat nemohu: jednak tělo protestuje, ale především, není zájem a pochopení...

Tak jako je (v jakémkoli klášteře na světě, i v tom vašem, domácím) vytírání již tak dokonale čistých a lesklých dřevěných podlah (jak jsem tuhle činnost obdivoval v japonských filmech, na které jsem chodíval v 70. letech do Filmového klubu do Klimentské ulice, a jak jsem na ni vzpomínal, když jsem praktikoval, a později učil, 108 poklon – pohyby byly v zásadě tytéž), okopávání zeleniny, ale i její škrábání, a na vrcholu „meditativního a duchovního řetězce“ i vaření, v podstatě dokonalou meditací (samotný zazen je přece jen pro mysl rozhybanou meditačním nebo kóanovým úsilím poněkud jednotvárný), tak i v mém případě cokoliv jsem dělal, dělal jsem i tady v Česku s veškerým nadšením a soustředěním. Tak jako onen mistr (určitě mu nebylo víc než je teď mně) bez každodenních rutinních ale stále meditačních aktivit samozřejmě cítil, že bez *práce* (každá činnost vykonávaná na 100% je meditací) by mu mysl (která je jinak, jak zní řešení jiného

slavného kóanu, tou nejpružnější věcí na světě) krněla, i já věděl, že „co by bylo ze života, který se jak se patří nekolotá...“

Od mládí jsem byl to, čemu dnes říkají hyperaktivní dítě. Běhal jsem jak hadr na holi (jak komentovala moje máma: *já vás pozorovala, všichni kluci se u toho fotbalu aspoň na chvílku zastavili, akorát tys tam běhal nepřetržitě*), a totéž jsem provozoval i nadále. Nenudil jsem se: uživil jsem rodinu se dvěma dětmi, a zároveň vydával samizdatové časopisy, trénoval na bubny, nacvičoval pořady s kapelou (jejíž koncerty jsem organizoval), četl najednou pár knih (měl jsem rozečtené sci-fi, odbornou literaturu, detektivku a nějakou dobrou beletrii, a to i v angličtině, polštině, slovenštině) týdně (mimochodem, přečetl jsem celé místní knihovny od A až po Z), překládal zenovou a duchovní literaturu, ale i rockové texty Franka Zappy a new age literaturu... a na počátku 90. let jsem pak tlumočil mnoha velikánům Nové doby (Ram Dassovi, Thich Nhat Hahnovi, Rupertu Sheldrakeovi, Jill Purceové, ale i Stephanovi Micusovi a dalším)...

Pamatuji si jedinou pochvalu tehdejšího vydavatele časopisu Mana, který spolu s ostatními zaměstnanci firmy (dováželi jsme New age hudbu z Holandska a Anglie) přišel na koncert (nacvičil jsem s jedním původně kytaristou, který se vrátil po nějaké době z Indie, kde se učil hrát na sítar, celovečerní pořad, a já tři týdny před termínem začal oprašovat hru na tabla), a když jsme skončili, šéf přišel a s obdivem v hlase a v očích pronesl: *Vy se nenudíte, že?* Mimochodem, při vydávání Many a Baraky jsem všechny „redakční“ spolupracovníky, i grafiky, se kterými jsem čtvrtletník postupně připravoval, utahal svým tempem...

Bylo to ve mně od dětství, a vydrželo to i nadále: už na počátku 60. let, na zimním pobytu (školy cestovního ruchu v Karlových Varech) na Klínovci jsem každý den vyšlapal kopec (tehdy vleky nebyly) takovým tempem, že jsem byl vždy na nějakém tom

odpočívadle první... měl jsem čas se vydýchat, a když dorazili udýchaní spolužáci, už čerstvý jsem opět vyrazil do kopce a všude byl první. Připomínám: začal jsem se zajímat o buddhismus a zvláště zen, a když jsem se rozhodl že pojedu do Japonska (najít zenový klášter a zenového mistra), naučil jsem se japonsky za dva roky intenzivních příprav. Učil jsem se v Jazykové škole, ale současně i u dvou soukromých učitelek, a cestou metrem do galerie, kde jsem se, samozřejmě kromě hlídání, učil a naučil hrát na indická tabla (a roky pak hrával s *Emilem Pospíšilem*), a hrával pingpong, ale také cvičil a zkoušel s kapelami (viz *Kafkův pan K*) a celé noci prodebatoval s přáteli, četl a přepisoval samizdaty a materiály VONSu) i z anglicko-japonských slovníků, které jsem sehnal po antikvariátech (denně jsem jich prochodil několik)...

Vydal jsem a známým rozdál na psacím stroji přepsané desítky překladů, ale i sborníků fejetonů (třeba o permanentní krizi českého porodnictví, za všechny třeba *DDT porodnictví a Příliš utažená zavinovačka*, a školství za socialismu i dnes, např. *Zrada dospělých na dětech*). Už v první polovině 80. let min. stol. jsem několikrát do měsíce přednášel (většinou těm, kteří cvičili jógu a zajímali se i o zdravou výživu) o indické hudbě (potažmo duchovnosti), organizoval koncerty indických hudebníků, naučil se hrát na gamelan, pouštěl na ilegálních a posléze oficiálních festivalech new age hudbu a učil zájemce zpívat mantry (a jak to šlo, dovezl postupně nejen stovky tibetských mís, ale i Henry Marshalla a Devu Premal s Mitenem, a uspořádal jejich koncerty). Hrával jsem na mísy v kostelech a vysílal celé ty roky v rozhlase. Zorganizoval jsem první kurs hry na didžeridu, ale také první lekci břišních tanců, dovezl prvního zpěváka alikvotů, vydal celou řadu dnes kultovních knih o hudbě i duchovnosti, a od poloviny 90. let pravidelně publikuji na internetu (jeden čas jsem vydával kromě nedělí jeden blog denně, celý dlouhý rok).

Hned jak to po sametu šlo jsem přestal šířit pouhé informace o tom, že duchovnost je možná a vlastně nutná, a začal jsem (na víkendových a letních týdenních seminářích a přednáškách) šířit a nadšeně a intenzivně učit praktické metody, jak jí dosáhnout (pamatuji se, že jsem např. promítal obrázky tibetských mandal, a protože tehdy se musely v přístroji měnit diapozitivy vepředu *ručně* a publikum sedělo za mnou, za dvě hodiny jsem se ohlédl a zjistil, že skoro všichni mí posluchači spali... anebo jsem přednášel dvě hodiny ráno, dvě odpoledne, dvě v podvečer, a tři večer před spaním, a ještě na cestách do přírody a skal). Atd. atp. (viz také heslo s mým jménem v česká verzi Wikipedie).

Naznačuji, že je nesmysl očekávat od takto celoživotně aktivního a intenzivního člověka, že v důchodu či krizi nazuje bačkory a bude jen sedět u kamen: právě tak, jako dnes nehodlám snižovat laťku svých filmových a čtenářských zážitků (sleduji jen kvalitní přírodopisné dokumenty), tak v poslední době nečtu, a pokud, tak většinou jen vybranou kvalitní sci-fi (například *Řeku bohů*), a nehodlám ani zpomalovat intenzitu svého života či nechat mysl zakrnět tím, že budu trpně a vlastně trapně, ne-aktivně, čekat, jestli se nejen v naší politice nebo společnosti, ale i mezi těmi, kteří na sobě přece jen pracují, něco pozitivně změní: a i jinde je to stále horší (cestovat mi tělo nedovolí). Takže protože tu teď prakticky nic z toho, co umím, a co je mou prací, „dělat“ už nemohu, protože o mé blogy a knihy a znalosti a zkušenosti (ještě?) není zájem (nechce se mi trápit zhuntované tělo dalšími roky čekání na to, až si toho, co jsem psal a přednášel, všimnou, a začnou mi poklepávat na ramena, že jsem měl pravdu: já vím už teď, že mám pravdu), rozhodl jsem se (jak jsem ostatně několikrát v poslední době naznačil) ukončit své aktivity: bez *práce* není důvod k dalšímu přežívání.

Obsah

Čím se živí duše	3
Kognitivní disonance	7
Chvála dětské svobody	10
Brána všech buddhů	14
Návody na použití zla	18
Slunečnice a Fukušima	22
Konečně (správně) o haře	24
Toxická kultura	27
Knoflík	32
Masáž jako šance	35
Mužská řešení, ženské city	41
Síla myšlenky	44
Tichá a plíživá	47
Ubuntu	51
Budouc(t)nost smrti	53
Jak přijít, tak odejít	58
Dobrá smrt	61
Dobrovolná smrt a pár šprochů	66
Sny se (mi) splnily	72
Neberte si krasavice	76
Námnaslouchač	80
Bohovat	83
Zpíváný sen	87
Jakoby pozitivní	90
Betonový buddha	95
Budouc(t)nost sexu	98
Navzdory	102
Bez práce	105

Tato kniha navazuje na předchozí knihy fejetonů o duchovnosti jako např. *Něco v síti* (DharmaGaia 1999), *Návod na použití člověka*, Alman 2004), *Když už i dalajlama* (Stehlík 2006), *Trhlina v realitě* (vlastním nákladem 2009), *Meditace: cesta ke štěstí a zdraví* (druhé vydání Návodu 2010) a *Budouc(t)nost duchovnosti* (vlastním nákladem. 2011), vše volně na internetu na adrese blog.baraka.cz

Původní fejetony jsou tam obohaceny řadou odkazů přímo v textu, takže některé pojmy, náměty a problémy jejich řešení jsou obohaceny o celou řadu dalších informací, vizí a metod.

Především ale je tato kniha jakousi duchovní, mužskou polovinou toho, oč běží: druhá, s titulem *Porodit buddhu*, oplývá spíše ženskými tématy, ale ke konečné kýžené duchovnosti srovnatelně míří a patří.



Když si na YouTube zadáte do vyhledávače Vlasta Marek, vypadne vám celá řada video přednášek jak na duchovní a hudební, tak ale i ženská a vztahová témata.

Doporučuji také poslechnout si i některé mnou namluvené fejetony na mém blogu (je to zase jiná kvalita vnímání).

www.dajanapraha.cz je adresa, na které naleznete stránky klubu Dajána Jany a Dana Čadových, a v něm (Jaurisova 4, Praha 4 Nusle) jak unikátní muzikoterapeutické nástroje jako rezonanční lehátko, sférickou píšťalu, gigantický rain-stick (deštnou hůl), tak pravidelné programy či možnost masáží, ale také, na jediném místě v republice i některá starší čísla časopisů Mana, Baraka a celou řadu mých knih.

Info: dancada@email.cz tel.: 608 820 930