



MAITREA

Bhagat

Esence



š

h

a

n

g

r

v

L

2

ESENCE

BHAGAT

ESENCE



MAITREA

2008

Bhagat: Esence

© Bhagat Johann Zeilhofer 2007

Translation © Prapati Eva Zeilhoferová 2008

Czech edition © MAITREA a.s. Praha 2008

ISBN 80-903761-4-2

ÚVOD

Vzpomeňme si na ten zvláštní pocit, který nás naplní při pohledu do očí novorozeněte. Vidíme tam něco, co jsme už sami ztratili. Jak je možné, že téměř každý člověk ztratí tu jiskru, jasnost, radost a lásku? Při pohledu na dospělé a staré lidi většinou vidíme prázdnotu, frustraci, zklamání, či dokonce hořkost. Jak se to stane?

Dobrou zprávou je, že do tohoto života jsme všichni vstoupili s Esencí, a tu nemůžeme ztratit. Je uvnitř nás, skrytá, jakoby spící, ale je tu. Může se stát, že během vrcholných životních momentů nějaký její aspekt zažijeme. Takový moment pak nechceme pustit, ale přes veškeré snažení je, bohužel, za chvíli ten tam. Ani naší osobnosti není dáno žít v Esenci. Je to totiž právě přítomnost osobnosti, co brání Esenci projevit se.

Abychom se mohli podívat na to, co jsme měli, když jsme přišli na svět, ale později to ztratili, potřebujeme vedení a odvalu. Mohou nám pomoci podívat se na ztrátu, podívat se na „díry“, které zůstaly uvnitř nás po ztrátě kontaktu s Esencí, rozpoznat je a být

s nimi. To bývá těžké, hlavně ze začátku. Jakmile však získáme odvalu podívat se, Esence se začne přirozeně v našem životě opět projevovat.

Práce s Esencí vychází ze tří základních kořenů, které společně formují překvapivé poznání. Jsou jimi sufismus, tibetský buddhismus a moderní hlubinná psychologie, především psychologie objektivních vztahů. Psychologie a duchovnost nepotřebují být spojovány. Samotná myšlenka jejich integrace by znamenala, že jsou rozděleny, ale ony nejsou. Jsou pouze dvěma stranami téže mince.

Pustíme-li se do hlubšího zkoumání psychologie, nevyhnutelně vstoupíme do sféry duchovní. Stejně tak hlubokým zkoumáním duchovnosti pronikneme do utváření lidské osobnosti, která je jednou z oblastí psychologie.

Příběh Idriese Shaha (*Indries Shah, 1924-1996, narozen v Indii, afgánsko-skotského původu; spisovatel, filosof, básník; přiblížil klasické súfijské příběhy západnímu světu; pozn. redakce*).

Klempíři, který byl nespravedlivě na doživotí uvězněn, se jednoho dne podařil překvapivý útek.

ÚVOD

Jeho žena vetkala vzor zámku od žaláře do modlitebního praporeku, který muž používal pětkrát denně při modlení. Když si uvědomil, že do praporeku je vetkán vzor zámku jeho cely, požádal strážníky o pár kousků náradí, aby mohl vytvářet drobné umělecké kousky, po jejichž prodeji by strážníci dostali podíl ze zisku. Zároveň s uměleckými kousky vyrobil i klíč a jednoho dne z vězení zmizel.

Tento krátký příběh byl vyprávěn tisícům hledajících, neboť vystihuje velmi jasně naši situaci. Nám všem bylo dáno ego na „doživotí“. Existuje však něco, co se nachází vně osobnosti. Když pochopíme, co to je, co nás drží stísněné ve strádající osobnosti, můžeme začít svou cestu ke svobodě. A svoboda vždy znamená osvobození se z osobnosti. Když pochopíme vzor zámku, který nás drží ve vězení, pomůže nám to nalézt klíč k jeho otevření.

Práce v této knize není omezena žádnou specifickou duchovní cestou. Všechny cesty se nakonec setkají v jednom bodě. Teistické školy či náboženství zdůrazňují přítomnost Boha, z čehož vyplývá nepřítomnost osobnosti. Neteistické školy či náboženství zase zdůrazňují nepřítomnost osobnosti, z čehož opět plyne přítomnost Boha.

Slovo *Bůh* zde nepoužíváme pro označení osoby, jež stvořila svět a sedí kdesi nahoře nad mraky, ale myslíme tím princip, který tvoří tento vesmír.

NEŽ ZAČNETE ČÍST...

Celá tato kniha je jako prst ukazující na Měsíc. Všechna slova mají jediný smysl: abyste Měsíc uviděli na vlastní oči. Přistupujte k ní tedy tak, jak doporučuje staré zenové přísloví:

Nedívej se na můj prst, dívej se na Měsíc.

V knize se setkáte s básněmi, které často vystihují Bytí jasněji a příměji než cokoli jiného.

Na konci mnoha kapitol najdete otázky, v této práci jim říkáme *dotazování*, jež můžete sami sobě položit. Jejich smyslem je podpořit vás při rozlišování falešného od pravdivého a také pomoci vám podívat se sami na sebe. Nejsou to obyčejné otázky, na které se dá odpovědět z hlavy použitím vědomostí. Odpověď se nedá vymyslet použitím intelektu, tak jak jsme běžně zvyklí. Tato forma dotazování umožňuje otevření pohledu do vašeho nitra a nácvik pozornosti s otevřeným koncem, bez očekávání výsledku. Při zodpovídání nespěchejte, nechte do sebe otázky pomalu vstoupit a čekejte na odpověď, která přijde zevnitř vás, bez hodnocení.

NEŽ ZAČNETE ČÍST...

V knize se občas objevují slova, která jsou specifická pro práci s Esencí a v češtině mohou znít neobvykle. Pro snazší porozumění je zde uvádíme i v původním znění.

Díra [the hole] – výraz převzatý od Almaase, z jehož práce s Esencí autor při psaní knihy čerpal,

dělání, někdy překládáno jako *činnost [doing]* – veškerá fyzická a mentální aktivita,

pustit, opustit [to let go],

dovolit si prostor [to allow space],

vnitřní klid [peace],

podmínění [conditioning] – vše, co jsme se naučili, převzali od rodičů, učitelů, společnosti, náboženství; označuje se také slovem vtisk *[imprint]*,

splynutí [merging] – stav, ve kterém prožíváme spojení, jednotu s druhým člověkem nebo s přírodou,

ego [ego] – obraz sebe sama vytvořený myslí; zahrnuje jasně dané hranice toho, co jsem „já“ a co nejsem „já“,

ESENCE

osobnost ega [ego personality] – výraz, který zdůrazňuje, že osobnost vychází, žije z ega,

superego [superego] – část ega, kde jsou uloženy hodnoty a přesvědčení převzaté od rodičů a společnosti,

vnitřní soudce [inner judge] – podoba, v jaké se projevuje superego, nástroj superega,

duchovnost [spirituality] – někdy se překládá jako *spiritualita*,

dotazování, někdy překládáno jako *zkoumání [inquiry]*,

existence [existence] – slovo Existence vyjadřuje základní životní hybnou sílu, jež prostupuje celým vesmírem; někteří ji nazývají Bohem (nemyslíme tím Boha jako osobu, ale energii),

existenciální situace [existential situation] – chvíle, kdy se setkáváme s hlubokou životní pravdou; může se týkat nás samotných nebo Existence.

ESENCE

Chcete vědět, co je to Esence? Podívejte se do očí novorozeného dítěte. Popsat Esenci slovy není tak jednoduché, ačkoliv sama o sobě není nijak komplikovaná. Spatříte ji zřetelně, když otevřete oči. Uvidíte ji jako jasný, hluboký, otevřený prostor, v němž není ego se svými projevy, jako jsou projekce, předstírání a očekávání. Je tu jen přítomnost, plná něčeho krásného – a to nazýváme Esence. Při pohledu na novorozeně vidíme něco ze samotného zdroje života, který ještě není zpochybněn naší osobností. Je to ryzí, neposkvřněný prostor. Jinými slovy, v těchto očích můžete vidět Boha. To je také důvod, proč se lidé na novorozené děti tak rádi dívají. Pro mnohé jsou to jediné momenty setkání s Esencí. Chvilé, kdy přinejmenším vidí, že Esence existuje. Malé děti připomínají lidem to, na co oni sami zapomněli, anebo to ztratili. Esence je přítomna neustále. Ale my jsme zvyklí vidět jen povrch věcí, a tak ji snadno přehlédneme.

Tuto situaci dobře zobrazuje jeden starý súfijský příběh.

Mullah Nasruddin se stal pašerákem. Pohraniční stráž to věděla, a proto ho vždy, když se svými osly naloženými zbožím překračoval hranice, důkladně kontrolovala. Přestože otevřeli všechny bedny a prohlédali pytle, nic hodnotného nenašli. Věděli, že úspěšně pašuje, ale i tak ho museli přes hranice pustit. Na to, co hledali, se celou tu dobu dívali vlastníma očima. Nasruddin pašoval osly.

Příběh vystihuje naši situaci lépe než dlouhé vysvětlování. Když se narodíme, přicházíme na svět s ryzí Esencí, jsme čistou Esencí. Náš příchod na svět je projevem jednoty všeho Bytí. Novorozené dítě si však není vědomo samo sebe, nemůže si tedy ani uvědomovat svou Esenci. Je tu intenzivní přítomnost, ale neexistuje žádné uvědomění si této přítomnosti. Na základě opakovaných interakcí s rodiči, především s matkou (či s osobou zastupující matku) se v dítěti pomalu utváří osobnost. Tento proces končí kolem věku 36–40 měsíců.

Je důležité si uvědomit, že při fyzickém porodu ještě nezačíná vývoj psychiky. Novorozeně si není vědomo oddělení, žije v symbióze, v úplném splynutí se životem a – přirozeně – nejvíce s matkou. Osobnost se pomalu rozvíjí a prochází dvěma paralelními procesy:

oddělováním, neboli neztotožňováním se s druhým a individualizací, bytím sama sebou. Malé dítě si uvědomuje jen to, co mu zrcadlí jeho rodiče. To znamená, že osobnost rodičů se stává základem osobnosti dítěte. K tomuto vývoji dochází vzájemným působením s rodiči, především s matkou, která je pro dítě základním objektem lásky. To, co matka zrcadlí, si dítě pomalu začíná uvědomovat, a to, co matka nemůže zrcadlit, dítě pomalu zapomíná. Můžeme tedy říci, že na úrovni psychiky porod končí ve věku 36–40 měsíců. Jelikož většina rodičů už nemá kontakt se svou Esencí, nemohou ji ani svému dítěti zrcadlit, a to pak zapomíná na nejvzácnější věc, se kterou přišlo na tento svět. Co zůstává, jsou děsivé díry.

Dítě není schopno rozlišit, co patří jemu a co druhým, a tak považuje pocity matky za své vlastní. K tomu patří i všechny matčiny soudy o sobě samé i o okolí, všechny strachy, všechny projekce atd. Ve věku 36–40 měsíců se dokončuje proces individualizace, dítě si jasně uvědomuje jedinečnost své osoby a je schopné rozlišit své pocity od pocitů ostatních. V této době jsou však už všechny matčiny pocity, strachy a přesvědčení podstatnou součástí jeho osobnosti a tento fakt mu znemožňuje uvědomit si, kdo je. Vidíme sami sebe očima druhého, především očima své