

bezduchost naší kultury nás nutí rozvíjet si nový smysl pro utváření individuované duše – skutečného vnitřního zdroje osobního vidění, významu a smyslu. Jedním z důležitých důsledků této situace je prohloubení a vytříbení schopnosti nuancovaného osobního uvědomění, osobního citění a osobní přítomnosti.

O těchto věcech nás toho asijské tradice nemohou moc naučit. Je-li velkou předností Východu jeho zaměření na *absolutní* pravou podstatu – neosobní a společnou všem bez rozdílu –, předností Západu je, že lidi povzbuzuje, aby rozvíjeli svůj osobní, *individuovaný* výraz pravé podstaty – to, čemu bychom mohli také říkat *duše* nebo *osobní přítomnost*.⁶ Individuovaná pravá podstata představuje jedinečný způsob, jímž může každý z nás sloužit jako zosobnění nadosobní moudrosti, soucitu a pravdivosti absolutní pravé podstaty.

My na Západě se od východních kontemplativních tradic nepochybně můžeme hodně naučit. Ale pokud se budeme držet pouze východního zaměření na to nadlidské či nadosobní a nebudeme rozvíjet i praktičtější, osobnější způsob vztahu k životu, nejspíše budeme mít problém učinit svou širší podstatu součástí toho, jak ve skutečnosti žijeme.

Duchovní obcházení

Přestože mnoho východních učitelů je nesmírně vřelých, laskavých a svým vlastním způsobem osobních, ke specificky osobní stránce lidského života často nemají mnoho co říct.⁷ Jelikož pocházejí z tradičních asijských společností, mohou mít potíž rozpoznat nebo zvážit osobní, vývojové problémy a výzvy, jimž čelí jejich západní studenti. Nežřídko nechápu pronikavou sebenávist, pocit hanby a viny a také odcizení a nedostatek sebedůvěry v nitru těchto studentů. Ještě méně jsou schopni u nich odhalit sklon k duchovnímu

obcházení, tj. k využívání duchovních myšlenek a praktik k tomu, aby se vyhnuli osobním, emočním „nedokončeným záležitostem“, vyztužovali svoje chatrné vědomí já nebo bagatelizovali základní potřeby, pocity a vývojové úkoly – to vše ve jménu osvícení. A tak tito učitelé často zasvěcují do sebetranscendence studenty, kteří nejvíce ze všeho potřebují nalézt nějaký základ, na který by se vůbec mohli postavit.⁸

Duchovní praxe vyžaduje uvolnění vědomí z jeho zauzlení ve formě, hmotě, emocích, osobnosti a sociálně podmíněných reakcích. Ve společnosti, jako je ta naše, kde je celý pozemský základ obecně slabý, je lákavé využívat duchovnost jako formu snahy se nad tento vratký základ pozvednout. Duchovnost se tak stává jen další podobou odmítání vlastní zkušenosti. Jestliže lidé využívají duchovní praktiky ke kompenzaci své malé sebeúcty, sociálního odcizení nebo emočních problémů, znehodnocují jejich pravou podstatu. Místo aby rozvolnili manipulativní ego, které se snaží ovládat svou zkušenost a prožitky, dále toto ego upevňují.

V naší době, kdy je čím dál obtížnější dosáhnout dříve běžných vývojových mezníků – zajistit si živobytí prostřednictvím důstojné, smysluplné práce; založit a zaopatřit rodinu; mít dlouhodobé důvěrné vztahy a pěstovat přináležitost k nějakému širšímu společenství – a kdy se řadě lidí nedaří k těmto mezníkům dospět, je duchovní obcházení silným pokušením. Pokud však lidé využívají duchovnost k zastírání svých problémů s fungováním v moderním světě, jejich duchovní praxe zůstává v oddělené přihrádce a nespojuje se s ostatními stránkami jejich života.

Například jedna moje známá odjela v sedmnácti do Indie, aby unikla z bohaté rodiny, v níž se nesetkávala s velkou láskou nebo pochopením a ve které nenacházela ani žádný vzor smysluplného života. V Indii a Nepálu strávila sedm let studiem u tibetských učitelů a praktikováním duchovních postupů pod jejich vedením, účastnila se mnoha duchovních cvičení v ústraní a dospěla k řadě

hlubokých vhladů. Zažila déletrvající stavy blaženosti a vnitřní svobody. Když se ale vrátila do Evropy, stěžila byla schopna fungovat v moderním světě. Všechno jí připadalo nesmyslné a nevěděla, co si se sebou počít. Zamílovala se do jistého charismatického muže a měla s ním dvě děti, než si konečně uvědomila, co ji potkalo. Když se nad tou dobou zpětně zamýšlela, říkala: „Ten muž byl můj stín. Představoval všechny moje stránky, před kterými jsem utekla. Zdál se mi naprosto okouzlující a byla jsem stržena během událostí, na které jsem neměla žádný vliv. Je jasné, že celá moje duchovní praxe se ostatních mých stránek nedotkla – všechny ty staré strachy, nepokoj a nevědomé vzorce mi daly pořádnou facku, když jsem se vrátila na Západ.“

Využívání duchovnosti ke kompenzování nezdarů v individuaci – neschopnosti psychicky se odpoutat od rodičů, chovat úctu sám k sobě nebo důvěřovat vlastní inteligenci a řídit se jí – lidi také přivádí k mnoha takzvaným úskalím cesty: k duchovnímu materialismu (využívání duchovnosti k upevňování vratkého ega), k velikášství a nabubřelosti, k mentalitě „my versus oni“, skupinovému myšlení, slepé důvěře v charismatické učitele a ztrátě schopnosti rozlišovat. Duchovní společenství se mohou stát jakousi náhradní rodinou, v níž se na učitele pohlíží jako na dobrého rodiče, studenti se snaží být hodnými dětmi a učiteli v roli rodiče se zavděčit věrným zachováváním stranické linie nebo usilovnou snahou vyšplhat se výš po žebříčku duchovního úspěchu. Duchovní práce se tak dostává do angažmá nevědomých identit a je využívána k dalšímu upevňování nevědomých obranných mechanismů.

Například lidé, kteří se schovávají za schizoidní obrannou linii (stahují se do izolace, protože meziosobní sféra jim připadá hrozivá), často k racionalizaci své povznesenosti, neosobnosti a odtažitosti využívají učení o neupínání se a zřikání se. Ve skutečnosti by přitom potřebovali dosáhnout plnějšího osobního

výrazu a lepšího spojení se sebou, s jinými a s životem. V důsledku asijského důrazu na neosobní uvědomění je však pro odcižené západní studenty snadné si představovat, že osobní nemá velký význam ve srovnání s nesmírností onoho obrovského neznáma rozkládajícího se za ním. Takové studenty často přitahuje nauka o bezjáství a stavech nejvyššího probuzení, která jako by jim poskytovala důvod nezabývat se svými vlastními psychickými problémy. Tímto způsobem využívají východní učení k zastírání neschopnosti dobře fungovat v osobní a meziosobní sféře.

Lidé se závislou osobnostní strukturou, kteří se snaží zavděčit jiným, aby získali schválení a pocit jistoty, nezřídka konají pro učitele nebo komunitu četné služby, aby se cítili užiteční a potřební. Verzi sebezapření vyrůstající ze spoluzávislosti si pletou se skutečnou nesobeckostí. Zvláště ošidné je pak hledání duchovní cesty pro lidi, kteří se skrývají za hradbou narcismu, protože ti pod zástěrkou údajné snahy osvobodit se od svého já využívají duchovnost k tomu, aby se cítili jako něco lepšího a důležitějšího než ostatní.

V základě duchovního obcházení je často využívání absolutní pravdy k popírání nebo bagatelizování pravdy relativní. Absolutní pravda je to, co je pravdivé vždy – nyní a navěky – a co přesahuje každé jednotlivé hledisko. Když pronikneme k absolutní pravdě, jsme schopni rozpoznat božskou krásu a naprostou dokonalost celku reality. Z tohoto širšího pohledu tuto božskou dokonalost nesnižují například ani vraždy, které jsou právě teď páčány v Brooklynu, protože absolutno zahrnuje celé panoráma života a smrti, v němž slunce, galaxie a planety neustále vznikají a zanikají. Ale dívá-li se člověk z *relativního* hlediska – z pohledu manželky muže, který byl dnes v noci v Brooklynu zavražděn –, pravda o nejvyšší dokonalosti jím nejspíše nepohne. Místo ní bude cítit lidský zármutek.

Lidé si matou absolutní a relativní pravdu dvěma způsoby. Jestliže vraždu a svůj zármutek využívají k popírání nebo snižo-

vání vyššího zákona univerza, propadají relativistickému omylu. To, co je pravdivé v horizontální rovině *stávání se*, se pokoušejí převést do vertikálního rozměru čistého *bytí*. Ten, kdo se uchyluje k duchovnímu obcházení, propadá omylu opačné kategorie: absolutní pravdu využívá k přezírání pravdy relativní. Jeho způsob uvažování ho může vést například k tomuto závěru: Jelikož všechno v širší kosmické hře je v konečném důsledku dokonalé, rmoutit se nad ztrátou někoho milovaného je známkou duchovní slabosti.

Psychické skutečnosti představují relativní pravdu. Vztahují se k určitým jednotlivcům v určité situaci. I když si člověk může uvědomovat, že v absolutní, nadlidské rovině není žádná jednotlivá smrt nakonec důležitá, stále cítí – v relativní, lidské rovině – hluboký zármutek a lítost, když zemře jeho přítel. Protože žijeme v obou těchto rovinách, jakýmsi způsobem je pravdivý také opak všeho, co tvrdíme. Ježíš radil „Miluj svého nepřítel“ a „Nastav druhou tvář“, to mu ale nebránilo dát průchod svému hněvu na směnárníky a prodavače v chrámu nebo na pokrytecké farizeje. Podobně se i naše každodenní prožitky často mohou zdát v rozporu s nejvyšší pravdou. Výsledkem je nejistota a dvojznačnost. Nesoulad mezi těmito dvěma rovinami pravdy mnoho lidí mate a rozčiluje. Mají za to, že celá realita musí být buď jedno, nebo druhé. Když se snaží podřídít všechno jedinému řádu, stávají se z nich utopisté na způsob příslušníků hnutí New Age nebo zatrpklí cynici.

Protože jakožto lidé žijeme ve dvou rovinách, nikdy nemůžeme realitu redukovat na jeden rozměr. Nejsme *jen* relativní organismus těla-mysli; jsme také absolutní bytí/vědomí/přítomnost, tedy něco mnohem širšího než naše tělesná forma nebo osobní historie. Zároveň však nejsme *jen* toto širší, beztvaré absolutno; jsme také ztělesnění jako konkrétní jednotlivec. Jestliže se zcela ztotožňujeme s formou – se svým tělem, myslí nebo osobností –,

náš život zůstane omezený na běžné, známé struktury. Pokud se ale pokoušíme žít jen jako absolutní prázdnota či absolutní bytí, je pro nás těžké plně se vyrovnat se svým lidstvím. V rovině absolutní pravdy není osobní já v konečném důsledku reálné; v relativní rovině je toto osobní já třeba respektovat. Pokud využíváme pravdu ne-já k tomu, abychom nikdy nemuseli učinit nějaké osobní vyjádření – například říci někomu, koho milujeme, „Chci tě lépe poznat“ –, pak je v tom cosi zvráceného.

Jedna moje klientka, která byla zoufalá ze svého manželství, šla pro radu za duchovním učitelem. Ten jí doporučil, aby se na manžela tolik nezlobila, a místo toho mu byla soucitnou přítelkyní. Jistě to byla vhodná duchovní rada. Soucit je vyšší pravda než zloba. Když spočíváme v absolutní podstatě myslí – v čistém otevřeném vědomí –, objevujeme soucit jako samo jádro své přirozenosti. Z tohoto pohledu nás to, že se zlobíme, že nám někdo ubližuje, od naší pravé přirozenosti pouze odděluje.

Jenomže učitel, který oné ženě dal tuto radu, nevzal v úvahu její relativní situaci – skutečnost, že v sobě dusí zlobu po celý život. Její otec byl neurvalec a kdykoli dala najevo, že se na něho pro to, jak se k ní chová, zlobí, setřel ji a vykázal ji do jejího pokoje. Tak se naučila zlobu potlačovat a vždy se snažila se jiným zavděčit a „být hodná“.

Když jí učitel poradil, aby cítila spíše soucit než hněv, měla pocit úlevy, protože to přímo zapadalo do jejích obranných mechanismů. Jelikož zloba pro ni byla děsivá, využila učení o soucitu k duchovnímu obcházení – k odmítání se se svou zlobou a s tím, co jí tato zloba sděluje, vypořádat. To však jen prohlubovalo frustraci a bezmoc, které v ní vyvolávalo manželství.

Jako psychoterapeut, beroucí v úvahu její relativní psychickou situaci, jsem se snažil jí pomoci onu zlobu přiznat a uznat a najít si k ní plnější vztah. Jako člověk na duchovní cestě jsem si zároveň uvědomoval, že zloba je v konečném důsledku prázd-

ná – že je to vlna vzedmutá v oceánu vědomí, která nemá žádnou pevnost nebo bytostný význam. Ale přestože toto chápání může být v absolutním smyslu pravdivé a užitečné jako něco, co pomáhá oslabit naši náklonnost k zlobě a hněvu, pro onu ženu v oné době užitečné nebylo. Ona se naopak potřebovala naučit věnovat své zlobě větší pozornost, aby se mohla posunout za navyklý vzorec upozadování a potlačování sebe sama, objevit svou vnitřní sílu a k manželovi se vztahovat aktivnějším, sebejistějším způsobem.

Jelikož soucit je jemnější a ušlechtlejší pocit než zloba, nabízí se otázka, jak vlastně k opravdovému soucitu dospíváme. Duchovní obcházení znamená, že si člověk vnucuje vyšší pravdy, které dalece přesahují jeho bezprostřední existenciální situaci. Moje klientka nebyla ve své snaze o soucitnost úplně poctivá, protože tato snaha se zakládala na jejím odmítání vlastní zloby. Duchovní učitelé nás často nabádají, ať jsme laskaví a soucitní nebo ať se zřekneme sobectví a svárливosti, ale jak toho máme dosáhnout, když naše obvyklé sklony vyrůstají z celého systému psychologické dynamiky, do níž jsme nikdy nenahlédli a nepostavili se jí čelem, natož abychom s ní pracovali? Lidé často musí nejdříve pocítit svou zlobu, uznat ji a vyrovnat se s ní, než mohou dospět ke skutečnému soucitu a ochotě odpustit. To je relativní pravda.

Psychologické zkoumání začíná právě touto relativní pravdou – tím, co v daném okamžiku prožíváme, ať je to cokoli. Předpokládá, že se onomu prožitku otevřeme a prozkoumáme jeho význam, že ho necháme, ať se krok za krokem odkrývá, a nebudeme ho posuzovat na základě předem přijatých představ. Jako terapeut zjišťuji, že jestliže to, co v nás vyvstává, necháme být tam, kde to je, takové, jaké to je, a jestliže do toho klidně, šetrně nahlížíme, přirozeně nás to vede směrem k hlubší pravdě. To je to, čemu říkám psychologická práce ve službách duchovního rozvoje.

Mezi lidmi, kteří za mnou přicházejí, je mnoho těch, kdo mají za sebou řadu let duchovní praxe. Netrpí tradičními klinickými syndromy, ale pocitem, že v jejich životě je jakási slepá ulička, do níž jejich duchovní praxe neproniká: neumějí pěstovat dlouhodobý vztah, cítit skutečnou radost, pracovat produktivně nebo kreativně, přistupovat k sobě se soucitem nebo pochopit, proč se i nadále uchylují k jistému destruktivnímu chování.

Často mne zaráží obrovská propast mezi vysokou úrovní jejich duchovní práce a nízkým stupněm osobního rozvoje. Někteří z nich strávili léta tím, co se kdysi pokládalo za nejpokročilejší esoterické praktiky vyhrazené jen nemnoha vyvoleným v tradiční Asii, a přitom si neosvojili ani ty nejzákladnější formy lásky k sobě nebo vnímavosti v meziosobních vztazích. Jedna žena, která splnila všechny náročné požadavky tříletého pobytu v ústraní v přísném tibetském stylu, téměř nebyla schopna mít se ráda. Tvrdé cvičení, které absolvovala, v ní podle všeho pouze posílilo jakousi vnitřní nespokojenost, která ji poháněla k tomu, aby usilovala o dosažení vysokých duchovních ideálů, aniž by projevila jakoukoli shovívavost k sobě a ke svým nedostatkům a omezením.

Jiná žena nebyla schopna se ubránit bezohledné manipulaci ze strany jistého staršího učitele. Už od dětství byla totiž zvyklá nedbat na své pocity a potřeby, které pak s využitím „logiky dharmy“ začala zařazovat do kategorie samsárických překážek. Pracoval jsem také se zkušenými duchovními učiteli, kteří měli pocit vnitřního konfliktu, viny a pokrytectví, protože v běžném životě nezosobňovali učení, jež vštěpovali jiným. Během naší práce za svým duchovním snažením nezřídka objevili narcistické motivy: Mít pozici moci, být tím, kdo ví, jim dávalo možnost pokládat se za výjimečné a důležité a nemuset řešit své psychické problémy.