

Obsah

ÚVOD – DÍTĚ V NAŠEM NITRU	7
ČÁST PRVNÍ – UČENÍ O LÉČBĚ A UZDRAVENÍ	
1. Energie uvědomění	15
2. Jsme našimi předky i našimi dětmi	23
3. Prvotní strach, prvotní touha	33
4. Jak dýchat, chodit a nechat věci plavat	39
5. Transformace utrpení	53
6. Uzdravení vnitřního dítěte	67
7. Usmíření	77
8. Jak se stát bódhisattvou	103
ČÁST DRUHÁ – PŘÍBĚHY O LÉČBĚ A UZDRAVENÍ	
Dětský pohled – Lillian Alnev	117
Jak mohu pomoci? – Joanne Friday	121
Skutečné já – Glen Schneider	125
Praxe s přítelem – Elmar Vogt	129
ČÁST TŘETÍ – METODY UZDRAVENÍ	
Odstranění objektu	135
Šestnáct dechových cvičení	137
Dopis od vnitřního dítěte	153
Patero dotyků země	155
Mírová smlouva	159
Nový začátek	161
Emocionální uvolnění a tělesný pohyb	165

Energie uvědomění

Energie uvědomění je jako balzám, s jehož pomocí si můžeme uvědomit a léčit naše vnitřní dítě. Jak je ale možné tuto energii kultivovat?

Buddhistická psychologie rozlišuje ve vědomí dvě části – jednou je vědomí jako mysl, druhou vědomí jako sklad nebo archiv. Vědomí jakožto mysl je naše aktivní povědomí, západní psychologie je nazývá „vědomou myslí“. Usilovat o kultivaci energie uvědomění znamená snažit se zapojit naše aktivní povědomí do všech našich aktivit, tedy být ve všem, co děláme, skutečně přítomni. S plným vědomím chceme pít čaj stejně jako projíždět město autem. Při procházce si chceme být plně vědomi toho, že kráčíme. Když dýcháme, usilujeme o to, být si toho skutečně vědomi.

Archiv vědomí by se mohl také nazvat zásobárnou vědomí – je to samotný základ našeho vědomí. V západní psychologii se nazývá „nevědomou myslí“. Je to místo, kde jsou uloženy všechny naše minulé zkušenosti. Archivní vědomí má schopnost učit se a zpracovávat informace.

Často se stává, že máme pocit, jako by naše mysl v našem těle nebyla přítomna. Běžné každodenní činnosti vykonáváme často jakoby bez účasti naší vědomé mysli. Mnohé činnosti může zajišťovat pouze naše archiv-

Habituální energie

Účelem meditace je podívat se na nějaký problém nebo věc hlouběji a dohlédnout až ke kořenům, z nichž vyrůstá. Ať už děláme cokoli, pokud se na to podíváme skutečně pozorně, jsme schopni rozpoznat zárodky tohoto jevu, které mohou přicházet od našich předků. Ať už podnikneme jakékoliv kroky, dělají je spolu s námi naši předkové. Otec, děd i praděd je dělají s námi; a s námi je dělá i naše matka, babička a prababička. V každé buňce našeho těla jsou přítomni i naši předkové. Některá semena jsme v průběhu našeho života zasadili sami, ale mnohé zárodky byly zasazeny dávno předtím, než jsme se tu my sami objevili v tomto svém těle.

Naše jednání je někdy bez záměru, ale i to je jednání. Tlak na nás vykonává „habituální energie“. To ona nás nutí dělat různé věci, aniž bychom si je uvědomovali. Někdy něco uděláme, aniž bychom si toho byli vědomi, a jindy něco uděláme dokonce i tehdy, když to udělat nechceme a potom říkáme: „Nechtěl jsem to udělat, ale je to silnější než já, něco mě k tomu nutilo.“ A to je ten zárodek. Habituální energie, která může přicházet z hlubin mnoha generací v minulosti.

Spoustu věcí jsme zdělili. S pomocí uvědomění můžeme vnímat habituální energii, která na nás přešla od našich předků. Najednou vidíme, že naši rodiče nebo prarodiče měli podobné slabiny, jaké máme my. Je možné, že si bez odsuzování uvědomíme, že naše různé negativní návyky mají původ v těchto rodových kořenech. Můžeme tedy své nedostatky a habituální energie přijmout s úsměvem. Uvědomíme-li si je, máme možnost volby. Můžeme jednat jinak. Cyklus utrpení můžeme ukončit, a to právě teď.

Možná, že dříve, když jsme si všimli, že něco děláme neúmyslně, něco, co jsme možná zdělili, kladli jsme to za vinu sami sobě. Pohlíželi

jsme sami na sebe jako na individuální izolované já se spoustou nedostatků, ale s pomocí uvědomění se můžeme začít měnit a zbavit se těchto habituálních energií.

Praktikujeme-li uvědomění, rozpoznáme, že dochází k habituálnímu jednání. To je první poznatek, první vhled, který uvědomění přináší. Pokud máme potřebu se tím dále zabývat, pomůže nám uvědomění a soustředěnost najít kořeny našeho jednání. Inspirací pro ně mohlo být něco, k čemu došlo včera, nebo to mohla být záležitost tři sta let stará, jejíž kořeny bychom našli u některého z našich předků. Jakmile jsme si vědomi svého jednání, můžeme uvážit, zda je prospěšné, a pokud není, můžeme se rozhodnout, že v něm nadále nebudeme pokračovat. Pokud jsme si vědomi habituálních energií v nás a v našich myšlenkách, slovech a činech se začne více prosazovat záměr, pak můžeme změnit nejen sami sebe, ale i naše předky, kteří tato semena zasadili. Jednáme tak nejen ve svůj vlastní prospěch, ale také pro dobro našich předků i potomků; a koneckonců i pro dobro celého světa.

Pokud jsme schopni odpovědět na provokaci úsměvem, může to znamenat, že si jsme této naší schopnosti vědomi a vážíme si jí; a můžeme tímto způsobem pokračovat. Když toho budeme schopni, bude to znamenat, že i naši předkové byli schopni zasmát se tomu, co je provokovalo a dráždilo. Je-li byt' jen jediný člověk schopen zachovat klid a v reakci na provokaci se usmát, má celý svět větší naději na mír. Klíčem je být si vědom svého jednání. Naše uvědomění nám pomáhá pochopit, odkud pochází naše jednání a kde jsou jeho kořeny.

Pomůžeme tak ramenům se uvolnit, aby už nebyla tak ztuhlá. Pokračujeme k plicím a s radostí je přijmeme:

Nadechují se a uvědomují si své plíce.

Vydechují a usmívám se na své plíce.

Vždyť plíce pracují tak těžce a já jim nedopřávám dostatek čerstvého vzduchu.

Nadechují se a uvědomují si své srdce.

Vydechují a usmívám se na své srdce.

Moje srdce bije ve dne v noci. Měl bych přestat kouřit a pít alkohol, protože mám o své srdce opravdu strach.

Takto projdeme celým tělem, prosvítíme jej světlem uvědomění, uznání a přijetí, usmějeme se na ně. Uděláme si na to dostatek času, deset, patnáct, možná dvacet minut, abychom jej tou energií uvědomění skutečně pomalu prozářili a na každou z jeho částí se usmějeme, aby se mohla každá zbavit napětí, které se v ní nachází.

Pokud se dostaneme k nějaké části, která není v pořádku nebo je nemocná, setrváme u ní déle, abychom ji opravdu uznali a přijali. S energií uvědomění ji přijmeme, usmějeme se na ni a pomůžeme jí, aby se napětí v ní uvolnilo. Narazíme-li na fyzickou bolest, budeme díky našemu uvědomění vědět, že jde právě a jen o fyzickou bolest. Takto, s pomocí uvědomění a pozornosti, budeme uvolněnější a i léčba a uzdravení budou tím pádem rychlejší.

Není rozdíl mezi prostředky a cíli

Praktikujeme-li vědomou chůzi, nejsou již naše kroky prostředkem, s jehož pomocí dojdeme k cíli. Když jdeme do kuchyně připravit si jídlo, neuvažujeme nad tím, že „musím jít do kuchyně pro jídlo“. Při vědomé

chůzi si můžeme říci: „Je příjemné jít do kuchyně.“, a každý krok je sám o sobě cílem. Zmizí rozdíl mezi prostředky a cíli. Neexistuje již cesta ke štěstí, samo štěstí je cestou, neexistuje cesta k osvícení, to osvícení je cestou.

Když uděláme krok s plným vědomím, jsme již součástí osvícení. Jsme osvíceni ohledně skutečnosti, že vykonáváme tento krok. Každý krok má v sobě krásu. Mytí nádobí může být aktem osvícení. Mýt nádobí je skvělé!

Pečujeme o bolestivé pocity

Umíme-li se za pomoci uvědomění postarat o své tělo, můžeme se pokusit vstoupit do říše pocitů. Meditovat o pocitech znamená být si vědom každého pocitu, který se objeví, ať už je tento pocit příjemný, nepříjemný, neutrální nebo smíšený. Dříve než budeme schopni se o bolestivé pocity postarat, je dobré se nejprve naučit to, jak se postarat o pocity, které bolestivé nejsou.

Buddha radí, abychom si vytvořili pocit radosti a štěstí, z něhož bychom čerpali výživu a podporu nutnou k tomu, abychom byli schopni se zabývat bolestivými pocity. Tak jako chirurg může dojít k názoru, že je pacient příliš slabý na to, aby podstoupil operaci, a doporučit, aby si nejprve odpočinul a nabral sil, aby operaci zvládl, musíme i my nejdříve posílit naši základnu radosti a štěstí, než se zaměříme na naše utrpení. Začneme tedy s radostí. V našem vědomí vždy existují zárodky či semena radosti a štěstí.

Nadechnu se a jsem si vědom pocitu radosti v sobě.

Vydechnu a usmívám se na pocit radosti v sobě.

Nadechnu se a jsem si vědom pocitu štěstí v sobě.

Vydechnu a usmívám se na pocit štěstí v sobě.

Uznání utrpení

Předpokládejme, že skrze nácvik meditace v chůzi jsme navázali kontakt se zázrakem života. Při chůzi se nám však v mysli stále objevuje jistý obraz z dětství, skrze nějž povstávají pocity utrpení, strachu a zoufalství a ačkoliv praktikujeme meditaci v chůzi, nejsme schopni se z chůze těšit. Kráčíme, ale nejsme v ráji, jsme v pekle. Utrpení je všude kolem nás. Prvním krokem tedy je přiznat si jeho existenci: „Utrpení je ve mně.“

Nadechují se a vím, že pocit utrpení, zoufalství, neštěstí a strachu je ve mně.

Vydechují, přijímám a objímám pocit utrpení ve mně.

S pomocí uvědomění a koncentrace se můžeme vrátit k tomu obrazu a poznat, co mu dalo vzniknout. „Prožívám *toto*, protože se mi přihodilo *tamto*.“ Prostřednictvím uvědomění a koncentrace můžeme na tento obraz reagovat s vědomím, že již nejsme bezmocné děti. Jsme dospělí a máme sílu a schopnosti ochránit se.

Někteří z nás do této země přišli jako přistěhovalci. Mnozí z nás, hlavně z jihovýchodní Asie, přepluli oceán na lodi a jako tzv. *boat people* našli útočiště na Západě. Během cesty jsme zažili mnoho strachu. Naše loď se mohla kdykoliv potopit a my s ní. Mohli nás zabít nebo zranit žraloci či piráti. Ti z nás, kteří to prožili, mají obrazy těchto nebezpečí stále před očima. Jsou uloženy hluboko v našem vědomí.

Teď jsme však dosáhli druhého břehu. Máme status uprchlíků. Pod nohama máme pevnou zem. Někdy však zapomínáme. Občas se nám vybaví obrazy těch chvil plných nebezpečí a my opět trpíme, ačkoliv jsme v bezpečí. Pokaždé, když se nám ty obrazy vybaví, je důsledkem nové utrpení. Opravdu tomu tak je, přestože se skutečné utrpení odehrálo kdysi dávno.