

Cesta (ne)obyčejného člověka 2

*OD TVŮRCE K SPOLUTVŮRCI,
KTERÝ SPOLUTVOŘÍ SVĚT S OSTATNÍMI I S BOHEM*



Jan František Bím, Ingrid Němečková © 2016

Ilustrace Aka Bímová © 2016

Cesta (ne)obyčejného člověka 2

Návody, techniky a cvičení pro lidi,
kteří se chtějí posunout od tvůrce k spolutvůrci,
který spolutvoří svět s ostatními i Bohem

Jan František Bím, Ingrid Němečková © 2016

Ilustrace Aka Bímová © 2016

Vydání 1.

Publikováno vlastním nákladem 21. 6. 2016

PŘEDMLUVA

Pokyn k napsání této trilogie *Cesta obyčejného člověka*, ke mně přišel během mého pobytu ve tmě v lednu 2016. Byl jsem ve Ždárce u Skutče v malinké poustevně. V průběhu čtvrtého dne se otevřelo mé kreativní vědomí a v mé mysli se začal odvíjet nekonečný proud myšlenek na tuto knihu. Trvalo to více jak 24 hodin. Kniha postupně nabývala podoby, kterou se jí pokusím dát nyní u počítače. Doufám, že jsem nezapomněl ty zásadní části. Škoda, že jsem s sebou neměl nějaký diktafon. Asi by se toho podařilo zachytit více.

Jak se průběžně zpřesňovaly informace, které ke mně přicházely, začala se podoba knihy měnit z jedné obsáhlé do tří menších. Důvodem je, že informace jsou pro tři různé úrovně čtenářů a není dobré je smíchat. První část je věnována základním informacím. Je to jakási úroveň *praktické školy*. Obsahuje poměrně hodně konkrétní pokyny a návody. Druhá část je úroveň *střední školy*. Rozvíjí a doplňuje informace z části první. Třetí část je úroveň *vysoké školy*. Na předchozí dvě části navazuje jen omezeně a věnuje se hodně teologickým otázkám a návodům na pokročilé meditace. Všechny tři stupně vytvářejí dohromady ucelený transformační nástroj čtenářovi komplexní osobnosti. Samozřejmě ale jen za předpokladu, že jen nečte a popsaná cvičení praktikuje ve svém denním životě.

Tato druhá část je určena těm, kteří se již alespoň ve většině oblastí stali tvůrci svého života a kteří chtějí proniknout hlouběji do tajů spokojeného a naplněného života. Ukážeme si, že žijeme v zajímavé době, kdy se mění převládající paradigma myšlení člověka a jeho vazeb. Nahlédneme, že ke šťastnému životu potřebujeme druhé bytosti a také *To, co nás přesahuje*. Budeme hledat a zakoušet další možnosti, jak spolupracovat. S tímto dílem se vám bude lépe pracovat, pokud jste již přečetli a nejlépe prakticky důkladně procvičili první díl.

Děkuji za odbornou a jazykovou korekturu Ingrid Němečkové a Marii Theinerové.

OBSAH

Předmluva	1
Je tato kniha zdarma?	5
Jak pracovat s touto knihou	6
Významy použitých piktogramů	6
Nevěřte a naslouchejte	7
Moudro na začátek – sklenička lásky	7
Změna paradigma – jsme všichni navzájem nekonečně propojeni.....	8
Jak vypadá nové paradigma?.....	9
Materiální nekonečná síť vzájemné závislosti	10
Výměna a přeměna energie v jednom nekonečném poli.....	10
Propojení na úrovni Jednoty vědomí	11
Jaké vidím praktické změny ve vědomí lidí	11
Vnímání času – chronos a kairos	13
Cvičení pomalé chůze	13
Cvičení čtverce.....	14
Synchronicity	15
Vývoj člověka od narození ke smrti	16
Tři směry osobního vývoje	16
Vývojová stadia obecně	20
Přechodový rituál.....	24
Prenatální období	26
Rané dětství	28
Zrození jako přechodový rituál	28
Úkoly raného dětství	29
Možné chyby ve vývoji	31
Ukončení raného dětství procesem pojmenování	32
Střední dětství	33
Pojmenování jako přechodový rituál	33
Úkoly středního dětství.....	34
Možné chyby ve vývoji	37
Rané dospívání (raná adolescence).....	39
Puberta jako přechodový rituál.....	39

Úkoly raného dospívání	44
Možné chyby ve vývoji	47
Pozdní dospívání.....	49
Konfirmace jako přechodový rituál	49
Úkoly pozdního dospívání	51
Možné chyby ve vývoji	53
Raná dospělost	55
Iniciace duše jako přechodový rituál	55
Úkoly rané dospělosti.....	56
Svatba jako přechodový rituál	57
Pozdní dospělost.....	64
Zasvěcení jako přechodový rituál.....	64
Úkoly pozdní dospělosti	65
Rané stáří.....	67
Korunovace jako přechodový rituál	67
Úkoly raného stáří	68
Pozdní stáří	70
Odevzdání se jako přechodový rituál	70
Úkoly pozdního stáří	70
Smrt jako přechodový rituál.....	71
Shrnutí vývojových úkolů pro jednotlivá stádia	74
Jak poznat, ve kterém stádiu vývoje se nacházíte	76
Psychospirituální krize	78
Některé formy psychospirituální krize.....	78
Nejčastější spouštěče psychospirituální krize	79
Rozlišení psychospirituální krize a psychózy	79
Osobní zkušenosti.....	80
Loajální voják.....	81
Jak doprovázet lidi v průběhu krize	82
Trojúhelník podpory.....	83
Práce se sny.....	85
Výklad alegorického snu	86
Zaznamenávání snů.....	87

Lucidní sny	87
Máme více těl	89
Společenství lidí jako kruh	92
Více o vztazích	93
Muži a ženy	93
Generační přenosy	93
Tonglen	93
Ho'oponopono podrobněji	93
Cesty k Bohu – láska, práce, studium	93
Intuice – napojení na zdroj	93
Meditace	93
Meditace na dech a vedení světla	93
Meditace bezpředmětná	93
Meditace na Já	93
Meditace na Otevření srdce	93
Modlitba podrobněji	93
Osobní poslání	94
Závěr	96
Bibliografie	97
Odkazy na internet	98

JE TATO KNIHA ZDARMA?

Ano, tato kniha je zdarma v elektronické formě ke stažení na webu www.janbim.cz. Můžete si ji stáhnout ve formátu PDF pro tisk nebo jako ebook či PDF pro čtení na počítači. Všechny zde obsažené informace jsou volně k použití. Můžete je tedy libovolně používat, kopírovat a předávat dál. Citaci je nutné uvádět jen u těch informací, které v knize sami citujeme.

Když vám tato kniha přinese nějaký prospěch, inspiruje vás, něco se naučíte, váš život se posune kupředu nebo vám bude třeba jen na chvíli lépe, pak je dobré *energii vrátit*. Pokud se tak nestane, vznikne energetická díra. A protože jsme všichni vzájemně propojeni nekonečnou sítí vzájemných závislostí (více ve druhém díle této knihy), energetické díry po této síti kolují a nakonec dorazí zpět k vám. Pokud tedy energii nevrátíte, nebude to pro vás výhra ani užitek zadarmo.

Energii vrátíte jedním z těchto způsobů:

- Pošlete finanční obnos ve výši ekvivalentní vašemu užitku na bankovní účet Jana Bíma číslo 2000925264, kód banky 2010.
- Pošlete stejně velký obnos na charitativní účely nebo někomu, o kom víte, že mu peníze momentálně chybí.
- Udělejte dobrý skutek ve vašich očích ekvivalentní vašemu prospěchu z této knihy.
- Zvolte libovolnou kombinací výše popsaného.

Jak posoudit, jaká je ona „ekvivalentní výše“? Měřit ji můžete jen tehdy, pokud již k nějakému užitku došlo (ihned po stažení bude asi užitek „0“). Horním limitem jsou vaše finanční či jiné možnosti (nemůžete dát, co nemáte). Soustředte se chvíli do středu hrudníku na svůj dech. Několikrát se zhluboka pomalu nadechněte. Nyní nechte svou intuici, aby vytvořila onu „správnou výši“.

Pokud se budete k popsaným metodám a cvičením vracet a budete je praktikovat, bude se užitek pravděpodobně dále zvětšovat. Proto je dobré se také opakovaně vracet k měření užitku a vyrovnávat energetické díry, a to opět jakýmkoli z výše uvedených způsobů.

Ve výsledku tedy za tuto knihu nemusíte dávat nikomu nic, a také můžete na uvedený účet či na jiné účty poslat třeba miliony korun či udělat tisíce dobrých skutků, když u vás došlo k „obrovskému“ užitku.

JAK PRACOVAT S TOUTO KNIHOU

Většina částí této knihy není určena jen k přečtení. Je určena *čtenáři – experimentátoru*, čtenáři aktivnímu. Pokud knihu čtete v papírové podobě, tak si do knihy aktivně zapisujte své komentáře a postřehy. Pokud čtete na čtečce, využijte jejích nástrojů ke komentování textu. Vytvářejte si záložky. Pokud vás některé z nabídnutých metod či cvičení zaujmou, tak si je hned vyzkoušejte. Experimentujte. Hledejte, jestli vám vyhovuje cvičení tak, jak je navrženo, nebo byste radši nějakou změnu. Nebojte se upravovat a transformovat. Zkoumejte. Buďte jak malé děti. Obracejte, překrucujte, chutnejte. Ve výjimečných případech, kdy kupříkladu nějaká meditace se musí praktikovat přesně tak, jak je popsána, bude na to v textu důrazně upozorněno.

Transformační efekt přinese jen praktikování většiny až všech cvičení.

Knihu si jednou přečtete rychle celou. Udělejte si záložky u metod a cvičení, které budete potřebovat praktikovat nějakou dobu, než se dostaví změna ve vašem životě. Většina cvičení vytváří ve vaší psychice nový zvyk. Aby se zvyk ustálil, je obvykle potřeba věnovat cvičení minimálně 40 dní každodenního cvičení.

Mnoho dalších aktuálních informací najdete na blogu cestaneobycejnehocloveka.blogspot.cz a na facebookové stránce www.facebook.com/cestaneobycejnehocloveka

VÝZNAMY POUŽITÝCH PIKTOGRAMŮ



začátek textu popisujícího fyzické cvičení



začátek textu popisujícího myšlenkové cvičení



začátek textu popisujícího meditační cvičení



konec textu popisujícího cvičení a pokračování běžného textu

NEVĚŘTE A NASLOUCHEJTE

Ničemu nevěřte a všemu naslouchajte

Pátá dohoda, Don Miguel Ruiz (1)

V prvním díle knihy jsme si ukázali, jak nás mohou slova zavádět. Jsou jen mapou, která nám pomáhá kráčet v krajině. Nejde o mapu, ale o krajinu. Proto používejte v tomto díle ještě více pátou dohodu – nevěřte a naslouchajte. Nevěřte slovům v knize, ale experimentujte. Praktikujte. Hledejte hlubší význam, než ten, který je vidět na první pohled.

MOUDRO NA ZAČÁTEK – SKLENIČKA LÁSKY

Všichni lidé potřebují lásku. Uvnitř sebe máme jakousi skleničku, kterou naplňujeme láskou. V raném dětství ji naplňujeme z pramene uprostřed skleničky a láska ze skleničky přetéká. Velmi brzo se ale stane, že se pramen ucpe. Asi jsme tak naprogramováni. Začneme proto hledat lásku u druhých. Druzí postupně svojí láskou k nám naplňují naši skleničku lásky. Když je v ní dost, pak jsme schopni v mezích velikosti skleničky dávat lásku druhým. Když ale pro druhé vyprázdníme celou skleničku nebo nám nikdo dlouho lásku neprojeví, nezbude ve skleničce nic. Začneme zažívat nedostatek lásky. Nemáme ani pro sebe ani pro druhé. Začneme proto žádnit o lásku u druhých. Když nám nějakou poskytnou, opět můžeme trochu dát i druhým.

Když máme životní štěstí, tak se nám může stát (obvykle si to nezpůsobíme sami, ale stane se to milostí Božství), že se nám znovu otevře pramen uprostřed skleničky. Najednou se sklenička začne plnit láskou zevnitř z našeho Srdce, z místa, kde jsme propojeni s Božstvím. Po nějakém čase se naplní až po okraj a pak začne přetékat. Naše Srdce je plné lásky a ta proudí ke všem okolo. Když si na tento stav zvykneme, pak si můžeme dovolit naši skleničku zmenšovat. Pro sebe již potřebujeme lásky méně. Po určitém čase se stane zvláštní věc. Již není potřeba skleničky. Láska proudí z našeho Srdce ke všem bytostem. Již se o sebe nebojíme. Nepotřebujeme u sebe lásku zadržovat, neboť již věříme a víme, že Božský pramen v našem Srdci je nekonečný a již nikdy se nezastaví.

Kéž se otevře váš pramen, vaše sklenička se zevnitř naplní a po čase úplně zmizí.

ZMĚNA PARADIGMA – JSME VŠICHNI NAVZÁJEM NEKONEČNĚ PROPOJENI

Žijeme ve velmi zvláštní době, v letech kdy se proměňuje převažující paradigma myšlení lidí. Bílá rasa zažila podle mne něco podobného na konci gotiky a přechodu k renesanci. Do té doby převládající paradigma asi říkalo zhruba toto: „Žijeme v Boží říši. Bůh je původce a měřítkem našeho lidského života. Králové reprezentují Boha na zemi. Všichni jsou plně vydáni do vůle Boží vyjma hříchu, ke kterému se rozhodujeme sami. Všichni (kromě těch, kteří zhřešili velkým hříchem) jsou součástí církve – Boží rodiny na zemi. Chci-li se mít v tomto světě dobře, je potřeba se modlit k Bohu a přesně plnit jeho přikázání v Bibli. Svět (země) je placatý a končí oceánem, který se propadá do propasti.“

S nástupem renesance se stala zvláštní věc. Koperníkův objev kulatosti země a jejího oběhu kolem slunce, zámořské objevy, rozvrat církve a další vedly k tomu, že začalo převládat nové paradigma myšlení lidí. Říkalo zhruba toto: „Svět je hmotný, kulatý. Lidé jsou především hmotná těla. Všichni jsme od sebe navzájem odděleni. Bůh je od nás také oddělen a sedí kdesi na obláčku, svět neřídí, jen si vede seznam našich hříchů a (možná) nám to jednou spočítá u posledního soudu. Chci-li se mít v tomto světě dobře, je potřeba usilovně pracovat a shromáždit co nejvíce hmoty, moci, peněz, prožitků sám pro sebe (a případně svoji úzkou rodinu).“

Dokladem této změny paradigmatu jsou fresky v Sixtinské kapli – centru církve, kde se volí papež. Bůh je zde znázorněn jako vousatý stařec, který natahuje ruku směrem k zástupu lidí pod ním. Lidé tvoří pyramidu, natahují k Bohu ruce, ale ani Bůh ani lidé nemohou dosáhnout. Je mezi nimi mezera. V gotice se malovalo v ploše, skoro všechno umění mělo spirituální rozměr a to včetně architektury. V renesanci se začala uplatňovat perspektiva, která se v umění rozpadla až s nástupem moderního umění u impresionistů a expresionistů. Umění se čím dál více zaměřuje na člověka a jeho smysly. V baroku a prvotním protestantství se Bůh vrátil na chvíli do centra dění, ale již zůstal nedostupný na obláčku. V průběhu osvícenství se Bůh začal z paradigma postupně ztrácet. Napřed místo něj člověk dosadil svůj rozum a v industriální době své ego, pohodlí, zisk, věčný růst.

Toto paradigma nám postupně přineslo individualismus, materiální osobní svobodu, rovnost před zákonem, (ne)respektování svobodné vůle, (ne)respektování různého náboženského vyznání. Krajním vyjádřením jsou současné nadnárodní korporace, totální privatizace veřejné sféry, upřednostňování finančních práv věřitele nad lidskými právy dlužníka, atomizace společnosti, velké množství lidí žijící mimo párové vztahy a rodinu, vztahy „na hromádce“ místo manželského svazku, nestabilitu manželských svazků a vysokou rozvodovost, primární uplatňování peněžních ukazatelů nad ukazateli společenského prospěchu a ekologických dopadů v podnikání a státní správě, měření rozvinutosti společnosti růstem HDP, totální zadlužení států. Jako

nejvyšší jsou předkládány pubescentní hodnoty materiálního bohatství, úspěchu v soutěži, konzumu a spotřeby, egoistické honby za mocí, statusem a prožitky.

Domnívám se, že v těchto letech zažíváme vrcholné vzednutí tohoto paradigmatu před svým pádem. Myslím, že západní svět (a s ním zřejmě většina ostatních lidí) znovu prožívá přechod podobný přechodu mezi gotikou a renesancí. Dramatické změny přináší rychlý vědecký rozvoj v oblastech částicové fyziky a kosmologie (v těchto dnech byly poprvé zaznamenány gravitační vlny předpovězené Einsteinem), neurologie, sociologie, biologie. Tyto změny se pomalu začaly projevovat ve filosofii a ta pomalu začíná (se stoletým zpožděním) ovlivňovat realitu běžného dne.

Současně dochází od šedesátých let 20. století k intenzivnímu pronikání všech možných náboženských a spirituálních směrů napříč po celém světě a k jejich vzájemnému ovlivňování. V dnešní době si může hledající v Praze (v trochu menší míře kdekoliv po ČR) najít Mistra i „mistra“ v libovolném směru spirituality. Pravidelně dojíždějí nebo tu dokonce žijí mistři nauk křesťanských, islámských, židovských, hinduistických, buddhistických, animistických, šamanských, new age, ... Tato nabídka umožnila velkému počtu lidí nahlédnout a praktikovat několik duchovních cest. Mnoho lidí si již nevystačí s rozumem a pro svůj život potřebují přesah a kontakt s *Tím, co nás přesahuje*. Mnoho lidí se vrací zpět na vesnici, do přírody, k půdě.

Zatím jsou tito lidé *alternativou*. Z vlastní praxe ale vím, že nadnárodní korporace typu IBM, Microsoft, velké banky již začínají masivně vést své manažery a zaměstnance k meditaci, relaxaci a ztišení. Kancelářské budovy se budují jako otevřené, podporující setkávání a „volnou komunikaci“ mezi zaměstnanci, část zaměstnanců již nemá své fyzické pevné pracovní místo (nedávno takto zařídil kanceláře v Praze Microsoft). Něco se mění.

JAK VYPADÁ NOVÉ PARADIGMA?

Přesně to zatím asi nevíme. Pokusím se zformulovat, jak to cítím já. Neberte to, prosím, jako nějaké obecně platné vyjádření. Je to jen můj příspěvek k budování nového paradigma v převažujícím vědomí. Hledejte svůj pohled a svá vyjádření.

Nové paradigma cítím takto: „Svět je materiálně-energeticko-vědomý. Všechny aspekty platí najednou, přestože jsou rozdílné. Všechno v celém universu je živé. Lidé jsou na materiální rovině propojeni v nekonečné síti vzájemných závislostí. Do této sítě se zapojují i země, slunce, voda, rostliny, nerosty a další elementy. Na úrovni energie jsou lidé i všechny ostatní bytosti a entity součástí jednoho velkého energetického pole a navzájem si energii vyměňují. Na úrovni vědomí jsou všechny bytosti a entity propojenou částí jednoho bezrozměrného pole universálního vědomí. Chceme-li si v tomto světě mít dobře, je potřeba tvořit co nejširší vzájemně se podporující síť lidí, se kterými sdílíme materiální statky, energii, myšlenky, hodnoty, nadšení, ...“

Pokusím se ukázat, jak se jednotlivé části paradigma projevují.

MATERIÁLNÍ NEKONEČNÁ SÍŤ VZÁJEMNÉ ZÁVISLOSTI

Nekonečnou síť vzájemné závislosti si můžeme představit na plechovce makrel v hořčičné omáčce. První linkou je uvědomit si, kolik lidí muselo udělat svoji práci, než si můžete tuto plechovku otevřít a rybičky sníst – jen namátkou rybář, který rybky ulovil, přístavní dělník přivázal loď, jeřábník přenesl ryby do kádě na autě, řidič auta je dovezl do továrny, dělník příjmu je vpustil do továrny, lidé na lince zpracovali, skladník naskladnil a vyskladnil, fakturantka nafakturovala, řidič převezl do velkoobchodu, skladník naskladnil, obchodník velkoobchodu prodal, nákupčí maloobchodu koupil, skladník vyskladnil, řidič odvezl, skladník naskladnil, prodavač donesl do regálu, pokladní namarkovala a přijala peníze, ... Hodně lidí, kteří jsou také v tomto řetězci, jsem vynechal (třeba všechny, kteří vyrábějí vlastní plechovku, ty kteří vyrobili všechny stroje od lodě, rybářské sítě, auta, konzervárny, ... Ti všichni pracovali na jiných strojích, které musel někdo vyrobit. Měli na sobě nějaké oblečení a jedli nějaké jídlo. A tak dále, znovu a znovu), řetězec je nekonečný. Stejně nekonečné jsou vazby samotných rybiček a plechovky. Ryby žily ve vodě, potřebovaly plankton, kyslík, světlo, musely se narodit z vajíček, ty musela vypustit samička a sameček oplodnit, ... Stejně plechovka je z hliníku, ten se musel vytavit v hliníkové peci z rudy, ta se musela někde vykopat, vzniknout metamorfózou z něčeho jiného. Vše je v nekonečném cyklu vzájemné závislosti a propojenosti.

Někdo se do této vzájemné propojené sítě zapojuje méně a někdo více. Nikdo z ní ale není vyjmut. Nejméně se zapojuje trosečník na pustém ostrově.

VÝMĚNA A PŘEMĚNA ENERGIE V JEDNOM NEKONEČNÉM POLI

Ve známé Einsteinově rovnici je $E = mc^2$, která se dá napsat také $m = E/c^2$ neboli hmotnost (hmota) = energie lomeno rychlost světla na druhou, jinými slovy hmota je energie. Energie je tedy základem všeho a to včetně nás. Každý z nás je stejně jako vše okolo jen shlukem kmitající energie. Základní charakteristikou energie je, že je v neustálém pohybu, neustále se mění a transformuje. Fyzikální zákon zachování energie říká, že množství energie ve vesmíru je stále stejné, jen se jedna forma energie transformuje v jinou. Každá entita od atomové částice přes atomy, molekuly, těla rostlin a živočichů, těla lidí, planety, hvězdy a vše ostatní má svoji charakteristickou frekvenci energetické vibrace. Jednotlivé menší entity se skládají do větších podobně, jako se zvuky jednotlivých hudebních nástrojů skládají do hudební symfonie.

Jednotlivé formy energie (statická, kinetická, tepelná, elektromagnetická, silná jaderná, slabá jaderná, gravitační, ...) se přeměňují navzájem. Pro představu. Když člověk skočí ze skály, pak „melodie jeho symfonie“ přestane být tichá, ale začne burácet, možná ji přestanou hrát smyčce a začnou ji hrát žestě. Při jiné výměně, třeba zahřátí na sluníčku, zase začnou hrát flétny. „Melodie“ je pořád stejná. Člověk je stále člověkem, ale jeho energetická vibrace se proměňuje. Stárnutím člověka se mění „melodie jeho symfonie“.

PROPOJENÍ NA ÚROVNI JEDNOTY VĚDOMÍ

Propojení na úrovni vědomí je zatím vědecky nejhůře prokazatelné. Kvantová fyzika již objevila, že *pozorovatel* ovlivňuje svým vědomím chování částic. Velmi laicky řečeno, každá částice se může v ten samý okamžik vyskytovat v nekonečném množství takzvaných superpozic napříč celým vesmírem. Pozorovatel svým aktem pozorování (uvědomění) vybere jednu z těchto superpozic a tak vznikne konkrétní pozice částice. Neboli pozorovatel (vědomí) svým pozorováním vytvoří svět (shluk částic v konkrétních pozicích), který vidí. Dokud pozorovatel nepozoruje, svět (jeho částice) je rozložen ve všech superpozicích.

Úlohou vědomí ve fyzice se hodně zabývají třeba Ervin Laszlo (www.clubofbudapest.cz/ervin-laszlo.html), John Hagelin (www.hagelin.org) a Nassim Haremeini. Přečíst si můžete například knihu Ervin Laszlo, *Věda a akášické pole: Integrovaná teorie všeho* (2).

Z jiného pohledu se na propojení vědomí můžete podívat třeba tak, že mnoho vynálezů vynalezli různí lidé ve vzdálených částech světa ve skoro stejný čas. Například Edison a Tesla. Známým je i příběh sta opic. Napřed opice (druh si již nepamatuji) neuměly loupat slupky z banánů a kousaly je i se slupkami. Pak v jedné ZOO jedna opice přišla na to, že si může banán oloupat. Brzy to uměla další. Když to umělo okolo 100 opic, najednou to uměly opice v ZOO po celém světě. Jiným příkladem je, že v Británii si poprvé v roce 1929 proklovaly sýkorky modřinky hliníková víčka na lahvičkách s mlékem postavených před dveřmi domů. Brzy to uměly modřinky po celé Británii. Přes válku se nepoužívaly sklenice s hliníkovými víčky. Po válce to modřinky stále uměly, přestože již nežila žádná, která by si to mohla pamatovat.

JAKÉ VIDÍM PRAKTICKÉ ZMĚNY VE VĚDOMÍ LIDÍ

Předpokládám, že tato část vás bude přímo nutit k polemice. To je dobře. Hledejte svůj pohled a svůj názor. Mým záměrem je inspirovat vás k novému pohledu na věci kolem sebe a přemýšlet nezatíženým selským rozumem bez předsudků.

Ještě před zhruba 150 lety, když si lidé chtěli předávat zprávy, myšlenky a informace na dálku, museli použít papírový dopis a službu fyzického doručení poštovním kurýrem. Pak se objevily telegrafy a později kabelové telefony. Najednou již si své myšlenky mohli sdělovat skoro souběžně. Jen se přitom museli fyzicky dostavit do budovy s telegrafem a později telefonem. Najednou si byli lidé blíže, přestože je fyzicky oddělovaly dlouhé vzdálenosti. Později se objevily radiové vysílačky a při nich již nepotřebovali lidé pro přenos zprávy spojení kabelem, ale propojili se ještě blíže. S mobily přišlo velmi těsné propojení. Skoro kdekoli a kdykoli jsme k zastižení. Je možné vystopovat, kde se nacházíme. Smartphony to posunuly ještě k většímu vzájemnému propojení. Ve spojení s Facebookem a dalšími sociálními aplikacemi již většina mladých nemá soukromí. Všechno na sebe dobrovolně poví a ukáží. Zajímavé je, že to mladým nevadí. Jsou již naladěni na nové paradigma a je to pro ně normální.

Podobně se nové paradigma (tedy nový způsob myšlení) projevuje možností (a vnitřní schopností) sdílet skoro všechno s cizími lidmi. Někdy za úplatu a někdy jen tak pro radost. Všimněte si, jak mladí sdílejí hudbu, videa, fotografie. Stejně snadno ale cestují po světě s využitím spolujízdy (www.blablacar.com), spaní zdarma (www.couchsurfing.com) nebo za levno (www.airbnb.cz). Podobně lze sdílet s využitím internetu auto ve vlastnictví více lidí, pračku, kuchyňské přístroje apod. Vznikají sítě investorů, kteří přímo podporují jiné lidi v jejich projektech (crowdfunding). Nápadným znakem myšlením mladých lidí je *sdílení* (sharing). Již není potřeba vlastnit. Stačí mít přístup. Zatím přístup zprostředkovává krabička smartphone. Uvidíme, co to bude za krátký čas. Myslím, že jsme blízko doby, kdy to půjde bez jakékoliv krabičky.

Jiný pohled na propojování vědomí (zatím stále zprostředkované nějakými „krabičkami“) je dohled Velkého bratra. V podstatě o každém již *systém* ví velmi dopodrobna, kam často chodí, s kým se stýká, co si kdy koupil, na co se dívá, jaké má zdraví (tedy spíše nemoci), kolika penězi disponuje. Díky strojové analýze velkých dat ale systém ví i co má daný člověk rád, jestli je na holky nebo na vdolky, co jí, jaký má názor na bezdomovce nebo uprchlíky, jestli má náboženské vyznání apod. Dokáže dokonce s velkou pravděpodobností předpovědět, co budete dělat zítra, co si koupíte, kdy onemocníte, kdy se rozvedete apod. To vše díky internetu, průmyslovým kamerám, gps navigaci, platebním kartám, mobilům.

Ještě zajímavější je ale nastávající internet věcí. Nejen, že si jsou lidé „blízko“ a komunikují spolu kdykoliv a kdekoliv. Dnes již spolu komunikují i moderní auta, ledničky, klimatizace, televize. Dokonce za vás *systém* pomocí „chytrých“ ledniček sám nakoupí a doručí nákup až domu. Auta jsou schopna sama jezdit bez řidiče, letadla létat sama bez pilota. Když se dobře podíváte (ano, vím na jakých fyzikálních principech a jakým technickým způsobem je to uděláno), uvědomíte si, že i věci jsou vědomé a živé. Vše je jedním propojeným vědomím.

VNÍMÁNÍ ČASU – CHRONOS A KAIROS

Čas je něco nesmírně zvláštního. Staří Řekové si povšimli, že čas se chová dvěma různými způsoby. Jeden pravidelný přesný čas ukazují hodiny. Každá sekunda je stejně dlouhá a to kdekoliv na světě (dnes již víme z Einsteinovi teorie relativity, že to není absolutní pravda). Tento pravidelný čas nazvali *Chronos*. Druhý čas je ten, který si člověk uvědomuje jako plynutí jeho života. Tento psychologický čas nazvali *Kairos*. Jistě jste si všimli, že Kairos není rovnoměrný a pravidelný. Určitě si pamatujete chvíle vašeho života, kdy se Kairos neuvěřitelně vlekl a chvíle, které utekly rychleji, než jste se nadáli.

Na doprovázených poutích si rozdíl Kairosu a Chronosu často všímám. Již mockrát se nám stalo, že nám oběma (mně i klientovi) připadalo, že za jediný den jsme prožili jako kdyby několik let.

Zjišťuji, že Kairos mi neutíká, když se nudím, když na něco dychtivě čekám (Vzpomínáte si, jak jste jako malé děti čekali, až se překloupí Štědrý den k večeru?) a když cítím nějakou bolest.

Kairos mi utíká rychle, když dělám něco, co mne baví; když jsem plně soustředěn a když zažívám radost a štěstí. Zkuste si vzpomenout, jak rychle vám uteklo setkání s dobrými přáteli a co všechno se do něj vešlo.

Kairos se ale chová zvláště. Když zažíváte něco, co zpětně vyhodnotíte, že to uteklo rychle, při vlastním zažívání Kairos stojí nebo skoro stojí. Určitě se vám stalo, že jste přejeli, když jste četli napínavou knihu. Přitom jste měli pocit, že jste sotva začali číst.

Kairos je prostě zvláštní a záhadný. Vnímejte jej. Vnímejte, jakou rychlostí běží váš život. Zjistíte, že toho v životě stihnete více a budete se cítit mladší, za předpokladu, že váš Kairos bude naplněn něčím krásným a zajímavým. Kairosu budete mít nedostatek, když se budete snažit udělat mnoho věcí najednou. Když zpomalíte, budete se věnovat soustředěně jedné věci a pak až ostatním, budete mít na vše dost času (zajímavé, že Kairosu i Chronosu).

Rozdílné plynutí Chronosu a Kairosu si můžete vyzkoušet v následujících dvou cvičeních.

CVIČENÍ POMALÉ CHŮZE

Cvičení pomalé chůze je převzato z knihy Paula Coelho *Poutník – Mágův deník* (3)



Vyberte si nějakou cestu, po které nejedí auta. Nejlépe v lese nebo mezi poli. Zvolte si úsek dlouhý zhruba 1-2 km s jasným orientačním bodem na konci

(např. křižovatka, budova, dominantní strom, ...). Na začátku pochodu se podívejte na hodinky. Trasu projděte velmi pomalou chůzí, kdy kladete chodidlo nohy těsně před chodidlo druhé nohy při zachování širší stopy pro stabilitu. Pozorujte vše v okolí – trávu, květiny, hmyz, ptáky, mraky. Zapomeňte na tok času. Jděte takto pomalu, dokud nedojdete k naplánovanému konci. Na konci zkuste odhadnout, kolik času vám cesta trvala a porovnejte s časem na hodinách.

Alternativní způsob chůze je, že uděláte dva pomalé kroky vpřed a jeden pomalý krok vzad. Vznikne pomalý houpavý rytmus.

Budete překvapeni, co všechno se o krajině dozvíte a jak moc se liší vaše vnímání rychlosti času.



CVIČENÍ ČTVERCE

Cvičení čtverce je převzato z knihy Václava Cílka *Makom – kniha míst* (4).



Poproste přítele, ať vám pomůže tím, že bude hlídat čas. Najděte si klidné místo s povrchem, do kterého jde klackem lehce vyznačit čáru (například v lese na jehličí). Vezměte si klacek dlouhý tak, abyste bez předklonění mohli kreslit klackem čáru na zemi.

Nakreslete na zem čtverec zhruba o délce strany jeden metr.

Třikrát budete postupně kreslit úhlopříčku čtverce. Přítel vás bude informovat o plynutí času. Při kreslení vždy soustřeďte svoji pozornost na hrot klacku ryjící v zemi a udržte ji tam po celou dobu, co budete kreslit úhlopříčku. Na poprvé kreslete úhlopříčku po dobu jedné minuty. Přítel vás informuje po každých 10 sekundách.

Udělejte pauzu asi 5 minut.

Na podruhé kreslete úhlopříčku po dobu 10 minut. Přítel vás informuje vždy po minutě.

Udělejte si pauzu asi 5-15 minut.

Na potřetí kreslete úhlopříčku po dobu jedné hodiny. Přítel vás informuje vždy po 10 minutách.



SYNCHRONICITY

Pojem synchronicity zavedl švýcarský psycholog a filosof C.G.Jung. Označuje jevy, které spolu nemají objektivní souvztažnost, přesto vytvářejí subjektivní vazbu. Lidově řečeno, náhodné jevy, které se dějí nápadně často nebo v pro pozorovatele specifický čas. Se spoustou synchronicit se setkávám na doprovázených poutích. S některými klienty se stává, že mluvíme o něčem ošklivém v jejich příběhu a v tu chvíli dojdeme ke hnojišti nebo skládce; v okamžiku, kdy mluví o něčem, co je pro ně osobně důležité, zaskřehotá sojka nebo začne silně foukat vítr. Někdy zavolá klientovi důležitý člověk, o kterém jsme si před chvílí povídali nebo který může pomoci řešit klientův problém. Jindy je na reklamě na nákladním autě nápis, který říká klientovi přesně, co má udělat. Velmi parádní synchronicita byla s jedním „uspěchaným a unaveným obchodníkem“. Na konci pouti jsme se zastavili v restauraci. Sedli jsme si ke stolu a u něj stála reklama, kde byl vyobrazený šnek a nápis „Fando zpomal!“, přičemž Fanda bylo jméno, které pro něj používala jeho žena, jen když byli spolu sami. (Jméno změněno pro ochranu soukromí klienta.)

Zajímavé je, že s některými klienty se to děje skoro neustále a s ostatními se synchronicity nestávají skoro vůbec. Pravděpodobně to souvisí s psychickým nastavením klienta a jeho otevřeností k těmto „podivným a neracionálním dějům“.

Ve třetím díle knihy se pokusím ukázat hlubší příčiny synchronicit.



Vzpomeňte si na kapitolu o pozornosti a kukátkách z prvního dílu. Vědomě si nastavte kukátko a počítadlo na zaznamenávání synchronicit. Po dobu 40 dní si ved'te deník synchronicit. Může být jako další položka deníku vděčnosti z prvního dílu knihy. Zpočátku jich bude asi málo, postupně začnou přibývat.



Časem můžete synchronicity začít používat jako znamení intuice. Současně to se znameními nepřeženejte. Hledejte znamení, jen když máte nějakou otázku. Jinak nechte vítr, ať je větrem; reklama reklamou.

VÝVOJ ČLOVĚKA OD NAROZENÍ KE SMRTI

V prvním díle knihy jsme si ukázali, že člověk se během svého vývoje přesouvá svým psychopsirituálním těžištěm (souhrn podvědomých postojů, reakčních řetězců, hluboce uložených osobních hodnot a přesvědčení, spirituálních zkušeností a spousty dalších věcí) z jednoho vývojového období do druhého. Přechod z jednoho do druhého období obvykle prochází vývojovou krizí. Ukázali jsme si, že vývoj člověka můžeme přirovnat k letu na kluzákovém padáku (paraglidu) a k přeletu 8 pohoří a údolí mezi nimi. Řekli jsme si, že při opouštění vývojového období dochází k opouštění vztahů, lidí, zaměstnání, církví, způsobů myšlení, ...

Zájemcům o problematiku vývojových stádií a přechodových rituálů velmi vřele doporučuji knihy Billa Plotkin, *Příroda a lidská duše* (5) a *Divoká mysl* (6). Jsou to podle mne nejlepší knihy zabývající se uceleným pohledem na vývoj člověka od narození do smrti. Rozhodně stojí za to, si je nastudovat. V dalším textu budu používat Plotkinova pojmenování pro jednotlivá období a přechody mezi nimi.

TŘI SMĚRY OSOBNÍHO VÝVOJE

Při vývoji člověka od narození po smrt dochází k vývoji ve třech směrech. Bill Plotkin pro popis těchto směrů používá tyto tři termíny: *Ego*, *Duše* (Soul), *Duch* (Spirit). Důležitější než tyto termíny je ale jejich obsah. Pracuji zde s těmito třemi slovy jinak, než jak tomu bývá obvykle. Zkuste prosím na chvíli zapomenout význam, který těmto slovům přidáváte obvykle. Přečtěte si řádky níže, konfrontujte je se svým významem těchto slov a nakonec se pokuste nalézt svoji pravdu, která leží někde za slovy a je někde v průsečíku vašeho obvyklého významu a slov zde.

Egem je myšlen stav bdělého vědomí, když jsme vzhůru a nezažíváme stavy rozšířeného vědomí. Jinými slovy náš běžný stav. V tomto stavu vědomí prožijeme většinu svého života. V něm navazujeme vztahy, pracujeme, bavíme se, radujeme se nebo trpíme. Běžně se tomuto stavu vědomí říká *psyché*. Má svoji uvědomělou část (někdy nazývanou přední nebo běžné vědomí) a neuvědomělou část (podvědomí a kolektivní vědomí). Vylepšováním (někdy uzdravováním) tohoto stavu se zabývají obvyklá psychoterapie, psychiatrie, koučink, rozvoj soft skills, morálka, sociologie a běžná výchovná činnost. Patří sem i péče o tělo a jeho fyzický rozvoj.

Tento směr člověk kultivuje především svojí prací, službou druhým, pozorností k potřebám druhých i pozorností k potřebám svým, učením, čtením, výcvikem ve zvládání emocí ale třeba i rozvojem finanční gramotnosti, počítačové gramotnosti, společenskou angažovaností. Dále sportem, tělesným cvičením, relaxací, péčí o tělo.

Nekultivované a nerozvinuté *Ego* "přebují", přerůstá v egoismus, pocit nadřazenosti a sebestřednost. Takovéto přebujelé *Ego* nedovolí člověku hledat své dvě hlubší stránky.

Druhým směrem - *Duší* je myšlen stav změněného vědomí, kdy poznáváme hloubku svojí jedinečnosti. Duše je formou Božství v nás, které nás oživuje. Duše je to, co vdechuje jinak mrtvé hromádce masa a kostí život. V naší *Duši* se skrývá náš jedinečný a nenahraditelný poklad, díky kterému si Stvořitel dal práci s naším stvořením. Ze západních směrů osobního rozvoje se objevováním Duše zabývají některé druhy hlubinné psychoterapie. V křesťanství je tento směr reprezentován některými Letničními hnutími, které hledají Krista v nás. Hledání Duše je obvykle základem šamanských a animistických duchovních směrů, které pracují s Duší člověka a Dušemi všech bytostí kolem. V upravené formě se některé šamanské techniky a rituály používají i u nás.

Cesta za objevením *Duše* není jednoduchá. Vede do hloubky našich vnitřních zákoutí a tůní. Musíme se na ní potkat se svými strachy včetně existencionálního strachu ze smrti. V našem prostředí se tento směr často nazývá *Cestou dovnitř*. V šamanské tradici je nazýván *Cestou do podsvětí*. Během této cesty je hledající řízen archetypy *Poutníka* a *Hrdiny*. Poutník (např. Odyseus, sv. Jakub, Poutník z Labyrintu a ráj srdce od Jana Amose Komenského, Goldmud z knihy Narcis a Goldmud od Eduarda Heseho, Santiago z Alchymisty od Coelho, Jonathan Livingston Racek) prochází světem, všeho se dotýká, ale na ničem neulpívá. Ze všeho se učí, hledá a nakonec někdy nalézá svůj poklad. Hrdina se ve jménu ideálu vydává na cestu boje (např. Orfeus, Beowulf, Bajaja, rytíři Kulatého stolu, Hloupý Honza, Bezejmenný a Zlomený Meč z filmu Hrdina, Limonádový Joe, Rambo IV). Během své cesty je poslán do "podzemí", kde svede svůj velký souboj s příšerou (démonem, drakem), během souboje je často zraněn. Tento boj a zranění jsou formou oběti, díky níž nakonec obvykle za pomoci "dobrých sil" (princezna, víla, anděl, jednorožec, ...) zvítězí a vrací se zpět do "lidského světa" a přináší svobodu nebo světlo nebo poznání. Často hrdina musí obětovat svůj život, aby byla přinesena svoboda do lidského světa.

Těsně před setkáním s vlastní *Duší* se obvykle dostavuje „temné“ období nazývané "mystickou smrtí" nebo "temnou nocí duše", někdy termínem „smrt ega“. Často je hledající přímo konfrontován se zážitkem blízko smrti. Po tomto zážitku přichází „znovuzrození“ a objevení vnitřního pokladu *Duše* (objevení *Krista v nás*). Často se cesta dovnitř odehrává po spirále.

Hledání vlastní *Duše* a jejího vnitřního pokladu se podle mé zkušenosti velmi dobře provádí v přírodě, která pomáhá v nahlížení do sebe, ukazuje zrcadlením vnějších temných míst na temná místa vnitřní. Vnější formou jsou delší pochody v přírodě (poutě) a rituál hledání vize (vision quest) upravený z různých indiánských tradic. *Duši* ale lze hledat i jinak, než pobytem v přírodě. Dobrými technikami jsou bubnování, spontánní tanec, spontánní muzicírování, práce se sny, automatická kresba, některé formy konstelací, práce se symboly a znameními, imaginativní psaní příběhů, imaginativní meditace třeba na objevení krajiny duše, totemového zvířete, upravený rituál potní chýše a pod. V meditační praxi odpovídá tomuto směru *Átmavičára* - meditování na Já. V křesťanských tradicích se jedná o poutě, procesy, letniční cvičení v hledání Krista v srdci.

Svoji *Duši* nemůže člověk objevit sám, ze svého rozhodnutí ve stavu *Ega* (normálního vědomí). Musí se vědomě vydat na cestu a současně ale musí dojít i k pohybu z druhé strany, neboli *Duše* se musí vypravit naproti. *Duše* (Kristus v nás) volá na *Ego* různými způsoby. Někdy je volání formou, která se *Egu* příliš nelíbí. V některých případech musí přijít utrpení, sražení na dno, aby *Ego* povolilo své otěže a nechalo *Duši* převzít vládu nad naším jednáním. Během hledání *Duše* často dochází k velkým zvrátům v životě hledajícího. Někdy dochází ke ztrátě blízkých, komunity nebo příslušnosti ke konkrétní církvi. Tato oběť ale stojí za to, neboť jejím plodem je nalezení hlubokého pokladu, naší *Duše* (spojení s Kristem uvnitř srdce).

Na této cestě k objevení *Duše* a jejího pokladu člověka obvykle doprovází průvodce, nejčastěji terapeut, hlavní bubeník, šaman nebo poutní průvodce. Jeho úkolem není poučování o *Duši*, neboť tu máme každý svoji individuální. Jeho úlohou je podporovat hledajícího na jeho vlastní individuální cestě a v dodávání odvahy pro vykročení z "běžných společenských rámců".

Nejčastěji se hledání *duše* odehrává dvakrát za život. Poprvé ještě neuměle a slabě v první fázi dospívání ve spojení s přechodovým obdobím puberty. Silněji a zásadněji se *duše* při dobrém vývoji člověka ozývá v pozdním dospívání v období, které Plotkin nazývá *kuklou*.

Třetím směrem - *Duchem* je myšlen stav, kdy hledající poznává, že vše je *Jednota*. Není žádné oddělenosti a není nikdo „druhý“. Vše je Jedno (Bůh). Tímto směrem rozvoje se zabývají skoro všechna světová náboženství. Spočívá v hledání Jednoty (Boha) ve vnějším světě. Obvyklou formou je klasická duchovní výuka opřená o svaté knihy, některé formy meditace. V šamanské tradici je tento směr nazýván Cestou do nadzemských sfér. Hledající postupně objevuje rozumem a souběžně zažívá, že vše je navzájem propojeno, vše je navzájem závislé, vše je živé a nakonec zažívá, že vše je Jedno (Bůh), včetně něj samotného.

Tento směr člověk rozvíjí rozumovým studiem posvátných textů (Bible, Korán, Tao i Ting, Bhagavadgíta, spisy církevních otců, ...), vlastním uvažováním a meditacemi. Dále hledáním energií v krajině, pozorováním krásy a "pěkného" umění. Během této cesty často člověk získává vnějšího silného pomocníka (Ježíše, Alláha, Krišnu, Panu Marii, Matku Zemi). Dále řadu dalších pomocníků jako jsou svatí, andělé, vesmírné bytosti a pod.

Obvykle je na této cestě potřeba zprostředkovatel vůle vnějšího Boha (kněz, kazatel, guru, duchovní učitel...) Zlomem bývá zážitek "mystického vhledu" neboli "samádhi", kdy člověk přímo nahlíží a zažívá živost a Jednotu všeho. Nejprve se jedná jen o "záblesk", ze kterého se člověk vrací zpět do stavu oddělenosti. Často bývá tento záblesk "zabarven" náboženským přesvědčením hledajícího. Může mít podobu setkání a splynutí s Ježíšem, vidění Panny Marie, vidění Bodhisatvy, spojení se Šivou, ... Později jsou tyto zážitky prohlubovány až dojde k trvalému stavu nepřetržitého vnímání Jednoty. Od okamžiku mystického vhledu již obvykle není vnější zprostředkovatel potřeba.

Tak jako při hledání *Duše* i při hledání *Ducha* platí, že část cesty musí urazit člověk a druhou část cesty udělá *Duch*, až bude ta správná doba. Mystické zážitky Jednoty si nelze "vydupat" ani "zasloužit". Lze jen s pokorou vyjít na cestu poznání a doufat, že volání bude vyslyšeno.

Při praktikování hledání *Duše* nebo hledání *Ducha* se většinou jde i po druhé cestě souběžně. Jeden směr je hlavní a druhý bývá vědomým nebo nevědomým bočním efektem druhého.

Na konci hledání *Duše* i hledání *Ducha* je poznání, že Bůh vnější je totožný ve své podstatě s *Duší* (Kristem) v našem srdci. Hinduisté říkají Átman = Bráhman.

Jednotlivé formy osobního rozvoje obvykle zdůrazňují pouze jeden nebo dva z těchto tří směrů. Já jsem stejně jako Bill Plotkin přesvědčen, že rozvíjet je potřeba všechny tři najednou.

Vnímám, že když se dítě narodí, má rozevřeny obě postraní „křídla“ – ví o své *Duši*, je s ní ve spojení a zažívá Jednotu všeho, ale nemá rozvinutou vlastní osobnost. Je jakoby motýlím křídlem bez pevného těla. Během výchovy zapomíná na svá křídla a buduje své *ego*, tedy rozvíjí běžný stav lidského vědomí. Postupně se od svých rodičů, blízkých, učitelů a dalších dozvídá o světě a vytváří si svůj obraz „reality“ běžného života. Někdy kolem 3-5 let se poprvé „zakuklí“ a změní se jakoby v housenku, která se velmi intenzivně krmí a vyvíjí své tělo a běžné vědomí. Žije především hmotným životem. Pohybuje se pomalu po zemi.

Několikrát během života nastane období, kdy je člověk volán svojí *Duší* k zahájení práce sám na sobě a k objevování obou duchovních křídel – hledání vlastní *Duše* (poznání sám sebe) a hledání *Jednoty*. Toto volání může přijít v kterékoliv části života. Z pozorování lidí kolem mne soudím, že nejčastěji člověk zažívá toto volání 3x v životě. První je v období prvního dospívání zvláště kolem puberty. V období hledání vlastního místa ve světě. Druhé je v období krize středního věku neboli v pozdním dospívání především kolem přechodu Iniciace duše a třetí je na začátku stáří, kdy se člověk začne chystat na „cestu domů“. Pokud člověk volání využije a začne pracovat na svém osobním duchovním rozvoji, postupně se zakuklí podruhé a po období temné noci duše v kukle přichází znovuzrození v podobě motýla, který má pevné tělo (je pevně zapřen ve hmotě, zvládá energie a emoce běžného života), má rozvinuté křídlo vnitřního duchovního života a zná svoji *Duši*, svůj jedinečný poklad a svoji formu *Služby* ostatním, současně má rozvinuté druhé křídlo vědomí *Jednoty*, ví, že je vším a všechno jím. Postupně přináší obě svá křídla do běžného života ve hmotné realitě a pomáhá druhým bytostem, aby také ony dosáhly podobného stavu.

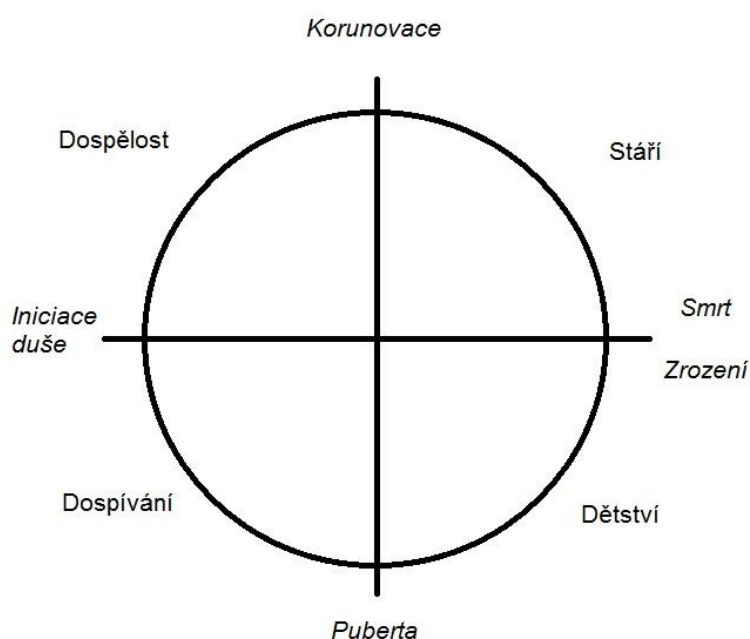
VÝVOJOVÁ STADIA OBECNĚ

V naší bílé západní kultuře s křesťanskými kořeny chápeme osobní vývoj v životě obvykle lineárně. Taková trochu klikatá cesta dopředu od narození ke smrti, od minulosti k budoucnosti, od zrození přes život ke smrti a sní k soudu a pak k peklu nebo nebi. Ostatní kultury na planetě vnímají vývoj cyklicky. Jako nádech a výdech; jako koloběh od zrození, které je malou smrtí, ke smrti, která je novým zrozením. Mé vnímání vývoje je jakási kombinace obojího – vývoj po šikmé spirále. Díváme-li se na spirálu z boku, jedná se o zakřivený lineární pohyb, díváme-li svrchu, jedná se o pohyb po kružnici. Vnímám jasnou cykličnost v lidském vývoji a současně vnímám, že se jako jednotliví lidé, ale hlavně jako lidstvo posouváme stále někam dále.

V osobním vývoji jednoho člověka vidím, jak se opakují podobné situace, podobná rozhodnutí. Někdy opakujeme chyby několikrát za sebou a pak jednou již ji neopakujeme a jdeme dále. V dalším textu se bude prolínat pohled lineární s pohledem cyklickým – kruhovým. Výsledný pohyb psychospirituálního těžiště je ale spirální. Chvilí nahoru, chvíli dolů, vzhůru k novým zkušenostem a rozletu, dolů k bolesti a pádu. Tento rytmus se projevuje u všech lidí. Některé vzlety jsou úchvatné a některé jen tak trochu, některých propadů si člověk skoro nevšimne a jiné jsou až neúnosně těžké.

Z pohledu cyklického se vývoj člověka odehrává na kružnici:

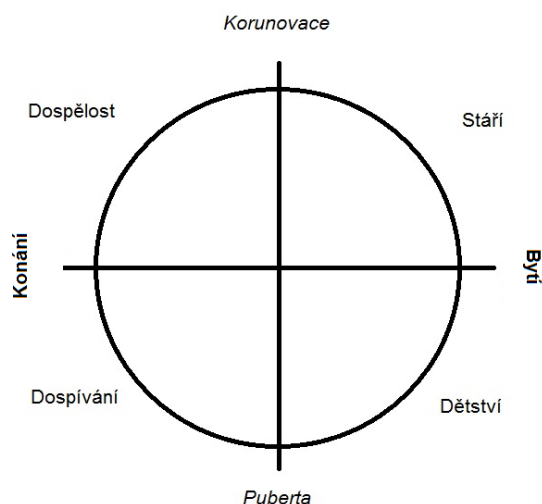
Na východě je zrození a začíná dětství, na jihu je puberta a začíná dospívání, na západě je iniciace duše a začíná dospělost, na severu korunovace a začíná stáří, které končí smrtí na východě. Čtyři světové strany a pět zásadních životních předělů (východ je dvakrát).



Cesta (ne)obyčejného člověka 2

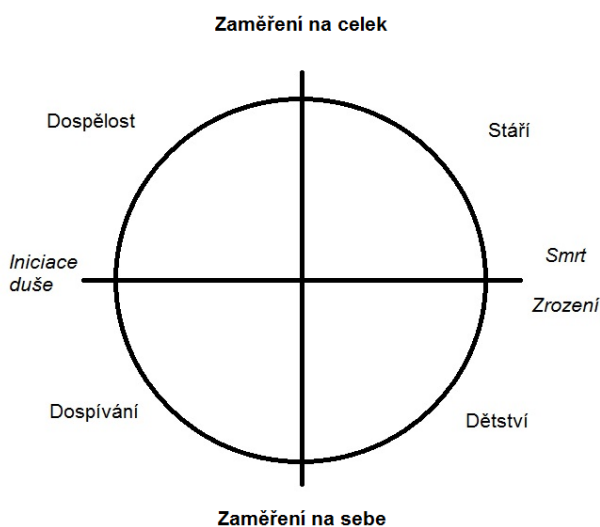
Kolo můžeme rozdělit na poloviny. Každá polovina je něčím jedinečná.

Východní polokoule (od severu přes východ k jihu, od korunovace přes zrození/smrt ke vstupu do puberty) je charakterizována zaměřením na bytí. Nejsilnější vjem bytí je na východě při zrození a smrti.



Západní polokoule (od jihu přes západ k severu, od vstupu do puberty přes iniciaci duše ke korunovaci) je charakterizována zaměřením na konání. Nejsilnější potřeba konání je v období iniciace duše – přechodu do dospělosti.

Jižní polokoule (od východu přes jih k západu, od zrození přes vstup do puberty k iniciaci duše) je charakterizována zaměřením na sebe. Nejsilnější zaměření na sebe je na začátku puberty.



Severní polokoule (od západu přes sever k východu, od iniciace duše přes korunovaci ke smrti) je charakterizována zaměřením na celek. Nejsilnější zaměření na celek je v korunovaci – přechodu do stáří.

V přechodech na hlavních světových stranách dochází k největším změnám v životě. Obvykle se zde odehrávají dost silné krize. Je dobré, když minimálně v těchto čtyřech základních přechodech je vývoj a jeho pochopení podpořeno přechodovým rituálem.



Při podrobnější zkoumání života, ale přijdeme na to, že významným přechodem jsou i období, která na kružnici odpovídají vedlejším světovým stranám.

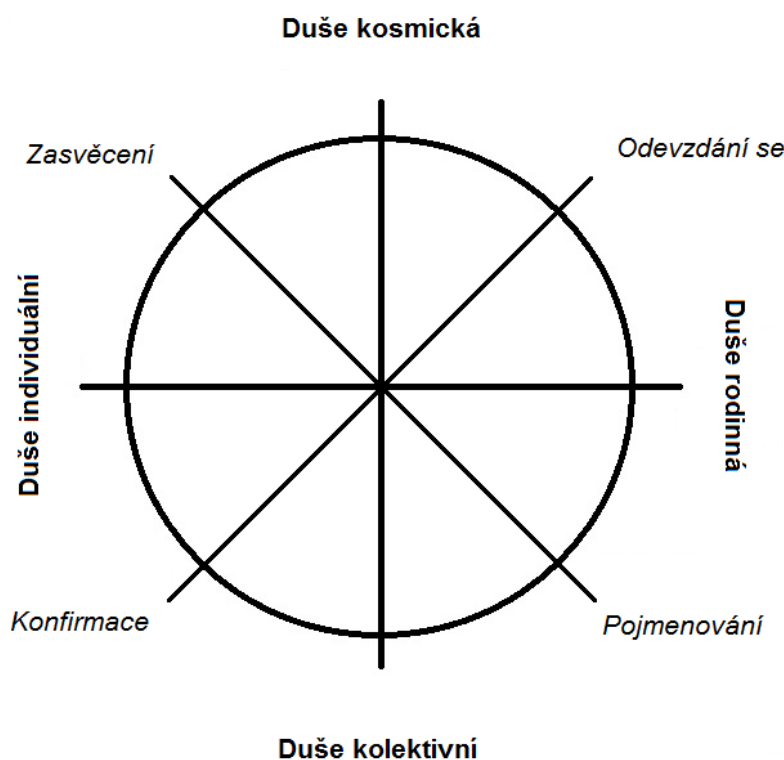
Pojmenování – přechod z raného dětství do středního dětství na jihovýchodě.

Konfirmace – přechod z raného dospívání do pozdního dospívání na jihozápadě.

Zasvěcení – přechod z rané dospělosti do pozdní dospělosti na severozápadě.

Odevzdání se – přechod z raného stáří do pozdního stáří na severovýchodě.

V rámci jednotlivých stádií vývoje se člověk noří do specifických částí duše, podle toho, na koho je v dané části života člověk primárně orientován. Změny mezi těmito částmi duše se odehrávají na vývojových přechodech vedlejších světových stran.



Rodinná duše – od narození po pojmenování, od odevzdání se po smrt. Sebereflexe přes blízké v rodině a vztahování se především k nim. Ve stáří buď propad do vzpomínání a blouznění o tom, jaké to bylo v dětství nebo přijetí všeho a všech za svoji rodinu.

Kolektivní duše – od pojmenování přes pubertu ke konfirmaci. Sebereflexe přes příslušnost ke skupině lidí a vztahování se k nim.

Individuální duše – od konfirmace přes iniciaci duše k zasvěcení. Sebereflexe vlastním prožitkem, vztahování se k vlastní duši.

Kosmická duše – od zasvěcení k odevzdání se. Sebereflexe přes Univerzum, vztahování se k obecným druhým (všichni nebo skoro všichni jsou bližní).

Člověk postupně prochází těmito stádii a přechody. Jsme od přírody naprogramováni k tomu, abychom všechna stadia přechody úspěšně zvládli. Potřebujeme k tomu ale součinnost našeho okolí. Minimálně potřebujeme, aby nás okolí nestrhávalo zpět.

Rychlost vývoje je dána vývojem psychospirituálního těžiště člověka. Tato rychlost je ovlivněna osobním úsilím, vnějšími podněty, překážkami a hlavně plány Božství. Někdy se stane, že je některý člověk zásahem Vyšší síly ve vývoji urychlen a jeho psychospirituální těžiště se ocitne ve stádiu, které předbíhá úspěšně zvládnuté úkoly předchozích období. Božství k tomu má nějaký důvod, kterému lidé nerozumí. Pro takto předčasně dozrálé lidi pak platí, že je jejich stav „vývojově slabý“, dokud si nedoplní a neodžijí nutné zkušenosti a úkoly předchozích období do patřičné hloubky. Osobně znám několik mladých lidí, kteří jsou nějakou částí své osobnosti ve stádiích, kterých se obvykle dosahuje až kolem 40-50 let věku. V některých aspektech jsou tito mladí velmi silní, ale dohromady je jejich postavení křehké, protože tato síla není podepřena prožitými zkušenostmi. Naštěstí Božství ví, co dělá a (asi) vždy jsou tito předčasně dozralí doprovázeni vhodnými staršími a učiteli.

PŘECHODOVÝ RITUÁL

V přechodové fázi mezi jednotlivými vývojovými obdobími dochází k prudkému přesunu psychospirituálního těžiště z jednoho vývojového stadia do druhého. Vždy vlastní přechodové změně předchází přípravná fáze, kdy se psychospirituální těžiště a jeho promítání do života chystá na nastávající změnu. Po přípravné fázi přichází období vlastního přechodu. Po přechodové změně přichází období završení, ve kterém se psychospirituální těžiště a jeho promítání do života usazují v novém vývojovém stádiu. Přechodová změna se při všech vývojových změnách odehraje sama od sebe, když je člověk (jeho psychospirituální těžiště) připraven. Blízké okolí člověka v přechodové změně bohužel často o probíhající změně neví nebo se jí bojí a proto, místo aby změně pomáhali, tak ji brzdí až znemožňují.

Přechodový rituál je formální nebo neformální akt v době vývojové přechodové změny člověka, který podporuje vlastní přechodové změny a pomáhá jejich přijetí. Někdy vhodný přechodový rituál uskutečněný ve správnou dobu a vedený zkušenými průvodci může způsobit, že přechod je „hladký“ bez výrazné vývojové krize. Díky přechodovému rituálu může uvědomovací vědomí (to, kde si *myslíme*, že vývoji jsme – v prvním díle vrchlík padáku) projít turbulencemi změny zhruba ve stejném místě jako psychospirituální těžiště a díky tomu je změna hladší. Přechodový rituál pomáhá jak člověku, který přechodovou změnou prochází, tak jeho blízkému okolí.

Přechodová změna i dobrý přechodový rituál má tři části. První část je *oddělení (opouštění)*, druhá *přechod (mezidobí)* a třetí *začlenění (přijetí)*.

V části *oddělení* dochází k opouštění starého způsobu života, opouštění starého společenského, pracovního a často vnějšího prostředí. Opouštíme lidi, kteří nás provázeli minulým obdobím. Skoro ve všech vývojových přechodech opouštíme starý domov ve většině významů toho slova.

V části *přechodu* se nacházíme v období, ANI ANI. Již nejsme ve starém období, starém kolektivu lidí, starém způsobu života. Nejsme ale ještě ani v tom novém. Je to jakési bezčasí. V těchto chvílích života většinou zažíváme velké prázdno, často zde bývá velká životní krize.

V části *začlenění* jsme přijati mezi nový kolektiv obklopujících a podporujících lidí (podpora je občas formou NEpodpory), začínáme nový způsob života.

Pro všechny vývojové přechody platí, že je dobré přechod podpořit formálním rituálem. V prvních částech života, by takovýto formální rituál měli řídit naši průvodci (rodiče, stařešinové, učitelé, knězi, ...) V dalších částech života již ho vedeme sami nebo na jeho přípravě spolupracujeme s průvodci. Vždy platí, že průvodce by měl být již ve svém vývoji za danou přechodovou změnou, měl by být nejlépe alespoň o jedno (lépe o dvě) vývojová období dále (samozřejmě s výjimkou úmrtí a vstupu do pozdního stáří) a pokud možno by měl mít prožít i konkrétní přechodový rituál. Průvodci by v každém případě měli rozumět znamením života a NESMÍ formální rituál dělat dříve (obvykle ani později), než je adept vnitřně připraven.

Formální či neformální přechodový rituál by měl probíhat na začátku fáze *přechod*. Umožní uvědomovacímu vědomí relativně rychlé projití všech tří částí a díky tomu přijetí celého transformačního procesu

Podíváme se nyní trochu podrobněji na jednotlivá vývojová období. Většina v této části knihy je inspirována z knihy Bill Plotkin, *Příroda a lidská duše* (5).

Úplně jiný a zajímavý pohled na přechodové rituály přináší Robert Fulghum v knize *Od začátku do konce* (7). Praktické návody k přechodovým rituálům především pro fáze dospívání lze najít v knize od Julie Tallard Johnsonové *Bouřlivá léta – Přechodové rituály a posvátná moudrost pro dospívající* (8). Jiný a zajímavý pohled přináší také Jan Bílý ve své knize *Živoucí kruh* (9).

Inspiraci od Plotkina doplňuji o svá pozorování a příběhy z doprovázených poutí či mých cest po světě. Přidávám také své postřehy a zkušenosti k přechodovým rituálům mezi jednotlivými obdobími. Část o prenatálním vývoji jsou moje postřehy.

Velmi podrobně budou popsány vývojová stádia pro mládí, dospívání a ranou dospělost. Stádia pozdní dospělosti a stáří nemám plně prožítá a tak budu v popisu stručnější. Tak jak budou stádia popsána, se jedná o jakýsi ideální průběh vývoje lidské psychiky. Asi nikdo je ale takto přesně nenaplní. Každý jsme jedinečný a i náš vývoj je jedinečný. Část lidí ve vývoji někde ustrne a nedosáhne splnění všech vývojových úkolů.

PRENATÁLNÍ OBDOBÍ

Přechod do tohoto stadia: početí

Pojmenování: klíčící semínko

Úkol: formování tělesných orgánů a vědomí

Dar pro společenství: pokračování života

Přechod od dalšího období: zrození

Polokoule východní se zaměřením na bytí

Duše rodinná

Některé duchovní směry tvrdí, že duše si rodiče pro své tělesné zrození vybírá již před početím. Pro nás v západní kultuře ovlivněné křesťanstvím a monoteistickým pohledem na svět vývoj člověka začíná početím. Početí je akt, při kterém se spojí spermie otce, vajíčko matky a život vědomí. Z tohoto spojení dvou materiálních substancí a jedné nemateriální substance vznikne nový jedinečný život. Z pohledu tří směrů vývoje se spojí dvě křídla vědomí *Duše* a *Duch*. Třetí složka *Ego* je z počátku tvořena jen dvěma buňkami.

Početí má charakter přechodového rituálu, kde průvodci jsou rodiče. To s jakými emocemi a v jakém kontextu se početí odehraje, se promítá do energií, které formují začínající život. Dítě, které vzniklo z početí ve vzájemné lásce a s láskyplným očekáváním možného zrodu startuje svůj vývoj v úplně jiné pozici než dítě, které vzniklo ze znásilnění nebo které vzniklo omylem při ukojení jen tělesných sexuálních potřeb.

Těhotenství a jeho průběh velmi výrazným způsobem ovlivňují budoucí dítě po všech stránkách. Na tom se shodnou jak moderní gynekologové a porodníci, tak holističtí a transpersonální psychologové (např. prof. Stanislav Grof). Stejný význam tomuto období přiřkládají i šamani a kurandery.

Z pohledu vývoje psychiky se ukazuje jako důležité, aby matka v době těhotenství byla klidná, radostná a obklopena příjemnou přijímající společností. Dítěti prospívá, když s ním matka mluví a zpívá mu. Z příběhů, které slyším, je dobré si o těhotenství, vývoji plodu a porodu něco nastudovat, ale moc to nepřehánět. Když se žena nebo její okolí příliš zaměří na všechny potencionální rizika, je velké nebezpečí, že se něco špatného dítěti nebo matce stane. Současně strach matky se propisuje do rodící se psychiky dítěte.

V závěrečném měsíci je dobré, aby žena sama sebe ale i dítě začala připravovat na nadcházející porod. V kapitole *Jak si přát* v prvním díle jsme si ukázali, že správně dělané vizualizace pomáhají „přitahovat“ to, co chceme. Proto je důležité, aby si matka udělala vizualizaci (představu) dobrého, rychlého a snadného porodu, ve kterém se vše odehraje přesně tak, jak má. Tuto představu by si měla promítat ve své mysli několikrát denně. Je velmi důležité, aby matka nemyslela na žádná rizika s porodem a nepředstavovala si, co vše se může stát. Ošetření rizik je na lidech kolem ní – jejích průvodcích přechodového rituálu porodu.

Současně je dobré, dopředu popisovat průběh porodu i novému človíčku v mamčině bříchu. Je téměř jisté, že dítě na neslovní telepatické rovině matce rozumí a na porod se také připravuje.

Měl jsem osobní štěstí, že jsem mohl na jedné pouti doprovázet těhotnou ženu na začátku devátého měsíce. Napřed jsme si o nastávajícím porodu povídali. Říkal jsem jí o různých možných podobách rituálu porodu a dávání jména. Pak jsme došli na pěkný palouček chráněný kolem dokola stromy. Žena začala tančit spontánní tanec. V rámci něj se propadla kamsi hluboko do paměti uložené v buňkách svého těla. Postupně si vytancovala a uvědomila, jak má její porod probíhat, aby byl pro ni i pro dítě co nejlepší. Dokonce jí její tělo ukázalo, v jaké poleze je pro ni nejlepší родit. Porod byl asi o týden opožděn. Žena zůstala v klidu, neboť byla v intuitivním spojení se svým tělem i s dítětem. Porod proběhl dosti rychle s minimem bolesti a přesně v poloze, o kterou si tělo řeklo během spontánního tance.

Prenatální období je zakončeno porodem - zrozením. Porod je první velká krize ve vývoji člověka. Najednou praskne plodová voda a začíná proces, který je obvykle dramatický, bolestný a někdy i životně nebezpečný. Říkala mi ale jedna žena, že její první porod byl bez bolesti a vjemy při něm se podobaly orgasmu.

Kolem porodu existuje mnoho různých knih, teorií a „správných postupů“. Nechci se jako laik pouštět do jejich rozborů. Z pohledu selského rozumu chci napsat jen, že porod není nemoc. Je to přirozený proces, který probíhá, co je člověk člověkem. Někdy končí špatně, ale v naprosté většině případů končí šťastně a dobře jak pro dítě, tak pro matku. Po většinu historie a dokonce i pro většinu současných žen (když vezmu všechny obyvatele planety) se porod odehrával a odehrává doma za doprovodu porodních báb. To není nic proti porodnicím. Jen konstatování toho, co je na zemi převažující a tedy normální.

Vnímám porod jako velmi ženskou věc a přijde mi z principu věci divné, když porod vede muž, který nikdy svým vlastním vnitřním prožitkem nemohl zažít, co se uvnitř ženy odehrává. Z pohledu přechodových rituálů vlastně dochází k tomu, že přechodový rituál vede člověk, který si jím sám neprošel, nemá vnitřní zkušenost a vše zná jen jako vnější pozorovatel. Zvenku mnoho viděl, ale vnitřní prožitek nemá. Má jen *mapy* (viz kapitola Nevěřte). To, že primáři porodnic jsou často (neznám statistiku, ale domnívám se, že ve většině) muži, je podle mne jeden z primárních problémů našeho porodnictví.

Stejně nepřirozené mi přijde, když se u nás velké množství porodů odehraje císařským řezem. Je to jistě skvělé, že je možno zachránit dítě a ženu v kritické situaci, ale asi by se k císařskému řezu nemělo přistupovat jen pro to, že je to pro porodníky (a možná matku, o tom ale pochybuji) lepší a jednodušší.

Mnoho zajímavých podnětů k porodům je v knize Aniti Diamantové *Červený stan* (10) nebo ve stejnojmenném filmu.

RANÉ DĚTSTVÍ

Přechod do tohoto stadia: zrození

Pojmenování: neviňátko v hnízdě

Úkol: ochrana nevinnosti a rozvoj zdravého, neporušeného, sociálně životaschopného ega

Dar pro společenství: nevinnost, zářivá přítomnost a radost

Přechod do dalšího období: pojmenování

Polokoule východní a jižní – zaměření na bytí a na sebe

Duše rodinná

ZROZENÍ JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL

Do raného dětství vstupujeme *zrozením*. Zrození je přechodovým rituálem. Fáze *opouštění* začíná prvními stahy a prasknutím plodové vody. Najednou se životní podmínky dítěte prudce mění. Přátelský a bezpečný svět mámina břicha se najednou stává nebezpečný a bolestivý. Stahy na dítě prudce tlačí. Tělo je cyklicky mačkáno. Fáze *přechodu* nastává při cestě roditelky. Tlak na dětské tělo je enormní. Velký tlak je především na hlavu. Moderní neurologické poznatky ukazují, že tato fáze je pro člověka zásadní. Tlakem na lebku novorozeněte se aktivují různé části mozku i ty zodpovědné za tvořivé a imaginativní složky psyché. Fáze *přijetí* začíná plným opuštěním matčina těla a vrcholí přestřížením pupeční šňůry a prvním nádechem. Tímto nádechem definitivně přijímá dítě svoji individualitu a samostatný individuální život.

Je skvělé, když se vlastní akt porodu doplní o formální akt přijetí a oslavy. V naší kultuře vnímáme v posledních letech jako dobré, když otec může být přítomen porodu a vytvořit si tak silné citové pouto sdílením prožitku bolesti a úsilí matky a dětského „záření života“. Většina domorodých kultur vnímá muže jako příliš hrubého ve svém vnímání energií života a tak je po dobu prvního týdne dítě a matka pouze v péči žen. Tím umožňují dítěti a matce dobře projít obdobím změn energií, změn vnímání napojení na *ducha* a změn hormonálních hladin. Možná je naše kultura nositelem evolučního vývoje a možná jsme jen nedostatečně citliví na energie a jejich vibrace.

Ve většině domorodých kultur se v hodinách po porodu shromáždí celá vesnice (všechno příbuzenstvo) a vítá nového človíčka mezi sebe. Současně všichni nebo v zastoupení šamana přejí novému človíčkovi něco do jeho života. U nás se tento rituál zachoval již jen v archetypální podobě „sudiček“ v pohádkách. V praxi se málokdy děje. Je to škoda.

Můžeme si však takový rituál pro sebe a své děti udělat sami. V tomto rituálu může otec podvázat pupeční šňůru, může se nějak obřadně naložit s placentou, obřadně se provede první koupel dítěte. Ke konci rituálu každý za sebe popřeje to své novému človíčkovi. Na závěr by měla následovat společná hostina. Možná je dobré nechat společnou oslavu a hostinu za týden na oslavu pojmenování dítěte.

Součástí rituálu je i přidělení jména novému človíčku. V naší kultuře obvykle jméno dítěti dává matka bezprostředně po porodu. V domorodých kulturách a u nás zhruba

před 150 lety se jméno dávalo až na konci prvního týdne. U nás dával jméno kněz při křtu (dodnes se jmenuje *křestní jméno*) podle výběru rodičů. Ve většině křesťanských rodin přetrval tento rituál křtin do dnes. Dítě během něj dostává své jméno a kněz jej „představuje“ shromážděným a Bohu. Za socialismu byly křtiny zaměněny za vítání občánků. Děti dostávaly pamětní list a byly formálně přijaty mezi občany státu. Dnes často žádný rituál není.

V domorodých kulturách nomádů v Africe se obřadu dávání jména 8 dne po narození účastní celá vesnice. V prvním týdnu jsou všichni pozorní na znamení a synchronicity ohledně nového človíčka. 8 dne začne vlastní slavnost dávání jména. Většina kmene začne společný rituální tanec. Postupně se všichni napojují na svoji intuici a vykřikují jména, která je napadla. Postupně se sjednocují, až nakonec všichni skandují správné jméno, které nejlépe vypovídá o všech vlastnostech, povahových rysech a talen- tech nového člověka. Starší kmene pak toto nové jméno sdělí dítěti zašeptáním do ucha.

Všechny formální části rituálu by měly dítěti i matce (specielně u prvorodiček) pomoci s nastavením nové role ve společnosti.

ÚKOLY RANÉHO DĚTSTVÍ

Každé dítě je od přírody naprogramované, aby své vývojové úkoly zvládlo, pokud je podporované milujícím a stimulujícím okolím. Úkolem rodičů a blízkých příbuzných je co nejdéle udržet dětskou jasnost a zářivost, podpořit rozvoj zdravé individuace a zdravého sebe-vědomí a sebe-uvědomování nového človíčka. Úspěšným výsledkem tohoto procesu je zdravé, vědomé a vztahové já, které má v sobě stále dostatek divokosti a spontánnosti.

V naší kultuře si myslíme, že dítě startuje svůj psychický a spirituální život jako prázdné a malinké. Většina domorodých kultur to vnímá obráceně. Dítě se rodí jako *velké*, svým způsobem *božské*, plné Ducha. Během vývoje od porodu po konec raného dětství se dítě *zmenšuje* a stává více *lidským*. Ve zbytku života podniká náročnou cestu *lidství*, aby se v závěru života stal člověk opět *velkým*, *plným ducha*. Smrt je pak chápána jako plné a vědomé ponoření zpět do Ducha.

Dítě je svým způsobem *nevinné*. Jednak je (asi) po zrození plné Ducha a zadruhé je trvale přítomné, zaměřené a soustředěné na přítomný okamžik. Dítě se celou svojí bytostí vztahuje k tady a teď. Plně přijímá nebo plně nepřijímá současný okamžik, ale vůbec o něm nepochybuje. Neuvědomuje si minulost ani budoucnost, nevytváří si žádné domněnky a dohady, nesrovnává s minulostí. Nenese si s sebou žádnou vinu *špatných* skutků v minulosti. Toto spontánní soustředění na teď způsobuje onu zářivou jasnost malých dětí, která je pro dospělé tak nakažlivá. Připomíná nám, že takovými můžeme být kdykoliv ve svém životě.

Dalším pohledem nevinnosti dítěte je, že plně předpokládá, že vnější svět a především rodiče se o něj mají plně postarat a naplnit všechny jeho potřeby. Také to větši-

nou zažívá. Úkolem rodičů JE vnímat své malé dítě, dopřávat mu svoji pozornost, odhadovat jeho potřeby a včas je uspokojovat.

Jednou ze základních potřeb malého dítěte zhruba až do roku (možná až dvou let) je nebýt samo. Stále potřebuje cítit dotyk nebo pozornost svého okolí. Při svých cestách po světě, jsem v rozvojových zemích celého světa v podstatě nikdy neviděl dětský kočárek. Vždy jsem viděl matky s dítětem v šátku, které je po celý den neustále v kontaktu s matkou. Na rozdíl od moderních maminek u nás ale domorodé maminky nosí dítě obvykle v šátku na zádech, nikoliv vepředu. Umístění dítěte dozadu umožňuje ženě věnovat se svým běžným úkolům a navíc její páteř není zbytečně namáhána. Dítě u domorodých obyvatel dostává plnou pozornost (a umístění vepředu) jen při kojení. Jinak je vzadu a zažívá jen pozornost prostřednictvím dotyku. U nás se děti potácí mezi dvěma extrémy – plnou 100% pozorností a žádnou pozorností bez doteku (třeba v kočárku nebo hůře samo v postýlce v jiné místnosti). Výsledkem je, že se u nás děti často stávají *žrouty 100% pozornosti*. V rozvojovém světě si nepamatuji, že bych potkal dítě, které se vzteká, válí po zemi a dožaduje se splnění svého požadavku. U nás je to naprosto běžné.

Další důležitou potřebou dítěte, které začne lézt a ještě více, až začne chodit, je *svoboda vzdálit se tak daleko, jak samo potřebuje* a *svoboda kdykoliv se vrátit zpět* do blízkosti či náruče blízké osoby. Součástí této svobody je i svoboda volně poznávat VŠEMI smysly svět kolem sebe. Dítě se potřebuje dívat, poslouchat, HMATAT, CHUTNAT a ČICHAT ke všemu kolem sebe. Je úkolem rodičů, aby dítě mohlo tuto potřebu bezpečně vykonávat. Je na rodičích, aby z dosahu dítěte odstranili vše, co je příliš malé, nejdle, vratké, ... Současně je důležité to s bezpečností nepřehnat. Děti potřebují ochutnat i věci nejdle a částečně špinavé. Posilují tím svoji imunitu. Já jsem jako dítě lezl volně po zahradě, jedl travu, hlínu i žížaly. Vše moje imunita ustála.

Stejně děti potřebují „bezpečně“ padat a odírat si kolena či dlaně. Je životně důležité naučit se jako dítě padat a pracovat s bolestí. Když se malé dítě nepotká s malou bolestí, kterou stačí „pofoukat“, pak má velké problémy vypořádat se s fyzickou či psychickou bolestí v dospělosti. Je jasné, že bolest si musí způsobit nedopatřením samo. Neměl by mu ji způsobit nikdo druhý. Tím, že mohou padat, si děti v sobě pěstují pud sebezáchovy. Při hraní na prolézačkách či na stromech, je důležité, aby dospělý neprojektoval do dítěte své obavy („Nelez tam. Spadneš.“), ale vytvořil bezpečné prostředí, ve kterém může dítě samo bezpečně hledat a posouvat své hranice schopností. Takže nezakazovat lození po stromech, ale chytit v případě pádu z větší výšky a z menší nechat spadnout.

Zhruba kolem druhého roku (někdy i dříve) přichází potřeba dítěte testovat a tím získávat hranice. Pro zdravý vývoj je důležité, aby dítě občas narazilo na hranice, které nesmí překračovat. Hranice by měly být jasně vymezené a stálé. Všichni dospělí v okolí dítěte by měly vyžadovat a respektovat v tomto období stejné hranice. Vyžadování respektu dítěte k hranici by mělo být vlídné, ale rozhodné a jasné. Dítě bude

mockrát (třeba i 1000x) zkoušet, jak to s hranicí je. Stále by měla přicházet vlídná, ale rozhodná a jasná reakce. Hranice by měly vycházet z hodnot, které sdílejí dospělí kolem dítěte. Například: druhý se nebije, hračky se půjčují, na toto se nesahá, druzí lidé se zdraví, před vstupem do vozovky je potřeba se rozhlédnout, nejlí se psůvo žrádlo, nečmárá se po zdi, ... Pro zdravý vývoj je potřeba vyvážená míra svobody, dělat co chci a nutnosti respektovat hranice. Svobody by mělo být mnohem více než hranic. Můj odhad, který ale nemusí být pro vás pravdivý, je 80:20. Tedy 80% svobody a 20% hranic a omezení.

Další potřebou zdravého vývoje je dosáhnout na konci raného dětství *kulturní životaschopnosti*. Tím je míněno, že dítě na konci raného dětství je schopno být členem svého společenství, zná přiměřeně svůj rodný jazyk, umí základy sociální komunikace a umí vyjadřovat své základní potřeby a postoje. Aby toho mohlo dítě dosáhnout, potřebuje, aby s ním dospělí často mluvili a komunikovali, aby mu povídali báje a pověsti, četli pohádky. Velkou roli v naplnění této potřeby hrají prarodiče. Z příběhů vím, že skoro všichni měli svoji babičku (občas dědečka), která byla ta pravá pohádková babička a obšťastňovala děti svým povídáním a čtením.

Dalším úkolem tohoto období je pochopit sebe, své já, jako jedinečné a v čase trvající, ze dne na den stejné a přesto se vyvíjející. Tomuto úkolu pomáhají dospělí tím, že malého člověka oslovují jménem, ukazují mu spojitost věcí v čase a současně změny vývojem například na rostlinách nebo zvířatech.

MOŽNÉ CHYBY VE VÝVOJI

Nejčastějšími chybami dospělých při výchově malých dětí je nerespektování jedinečnosti dítěte. Příliš brzy se musí podřizovat přáním a tendencím svých rodičů. Často dnešní rodiče příliš dbají na vybudování poslušnosti, která pošlape přirozenou autenticitu dítěte.

Další častou chybou je skoro neustálé promítání pochyb a strachů dospělých do dítěte. Dítě neustále slyší: „To nezvládneš. Pozor spadneš. To je nebezpečné, to nedělej. Jsi nešika. ...“

Varující a současně symbolické, ukazující naši přesycenost strachem, jsou svítivé vestičky dětí ze školky a dokonce i prvních stupňů ZŠ. Již mnohokrát jsem potkal v Praze v parku, kde chodí jen pejskaři, zástup dětí ze školky nebo základního stupně ZŠ, jak jdou ve dvoustupu a děti mají na sobě vestičky. Víím, že je to z důvodu pasivní bezpečnosti a lepšího přehledu učitelek. Rodiče a učitelky si ale neuvědomují, jaké myšlení tím dětem vštěpují. Když to trochu přeženu, tak dětem vzkazují: „Víš, jsi takový malý blbeček, který se neumí o sebe postarat. Vlezl bys pod auto nebo se někde ztratil. Když si dáš vestičku, vypadáš sice jako E.T., ale všichni ostatní jsou povinni na tebe dávat pozor. Hlavně řidiči musí vždycky zastavit, protože ty máš vestičku.“ Místo aby je od malička učili přijímat za své chování odpovědnost, aby je učili, že děti si musí sami hlídat učitelku a neztratit se, že se musí sami rozhlédnout před přejitím silnice, tak je učí, že mohou (a mají!) svoji odpovědnost odevzdat jiným. Víím, že rodiče a učitelky to dělají z dobrého úmyslu, ale provedení nechává v dětech velké

šrámy na duši. Dokonce jsem na jedné pouti zažil absurditu. Seděli jsme před školou na jedné vesnici a svačili. Prošla kolem nás třída dětí ve vestičkách. Vlezli spořádaně do školy. Za chvíli zazvonilo. Děti se ze školy vysypaly ven a bez vestiček se většina z nich rozběhla samostatně středem silnice domů. Vestičky byly jen alibistickým činem, aby se učitelka vyvinila v případě nějaké nehody.

Další častou chybou, kterou pozoruji především u uvědomělých maminek s vysokoškolským vzděláním, je naprostá organizovanost času dítěte. Malé děti chodí na spoustu kroužků, do anglické školky, hrají závodně sport, ale nemají čas sami na sebe. Málokdy si mohou sednout jen tak s klacíkem a oddávat se vlastní představivosti si, hrát si podle svého. Tím ztrácejí svoji autenticitu, spontánnost a divokost. Jsem přesvědčen, že současná epidemie různých poruch chování a učení je podvědomou obrannou reakcí dětí na přílišnou strukturovanost jejich času a tlaku na nesmýslný výkon.

UKONČENÍ RANÉHO DĚTSTVÍ PROCESEM POJMENOVÁNÍ

Rané dětství se ukončuje jasným vynořením se vědomého já. Tomuto procesu říká Bill Plotkin *pojmenování*. Vrcholným okamžikem tohoto procesu je, když si dítě poprvé uvědomí: *Jsem samo. Nikdo mne nemá rád*. Tato událost se dříve nebo později stane každému. Z vnějšku to poznáme tím, že dítě přestane samo sebe nazývat *Ty*, ale nazve se *Já*. Někdy tehdy se stane *sirotkem*. Objektivně má dále své rodiče a blízké, kteří ho mají stále stejně rádi, ale v jeho psychice tomu tak úplně není. Ve vnějším světě se stalo něco, kdy si dítě uvědomilo, že maminka (ani nikdo jiný) mu nesplní každé jeho přání, tudíž ho asi nemá ráda. Je psychologickým sirotkem.

Jeden můj klient si například pamatuje z dětství: „Maminka mne neměla vůbec ráda. Já jsem si hrál v mém pokojíčku a ona si se mnou nechtěla hrát. Pořád vařila.“ Ve skutečnosti při vyhlazování tohoto traumatu pochopil, že maminka ho měla velmi ráda. Chtěla, aby nejedl prefabrikované balené potraviny a tak mu každý den uvařila několik jídel. Proto strávila spoustu času v kuchyni. Při vaření se uvolňuje spoustu různých pachů a tak posílala dítě, aby si hrálo ve vedlejší místnosti, aby to nemuselo čichat. Maminka svojí láskou způsobila dítěti trauma osamocení a nelásky. Tento proces je podle mých zkušeností i pozorování Billa Plotkina zákonitý a projdeme si jím v nějaké míře všichni.

Toto je vývojová krize přechodu z raného dětství do středního dětství. Bolavá krize, o které blízcí obvykle vůbec neví.

Problematika vývoje v raném dětství u amazonských indiánů, je velmi dobře popsána v knize americké antropoložky Jean Liedloffové *Koncept kontinua* (11). V knize je mnoho postřehů, proč jsou děti indiánů víceméně šťastné a ty v naší kultuře ne. Jako obvykle i tuto knihu čtete s použitím páté dohody.

STŘEDNÍ DĚTSTVÍ

Přechod do tohoto stadia: pojmenování

Pojmenování: průzkumník v zahradě

Úkol: učení se daností světa a našemu místu v něm (objevování kouzla přírodního světa a učení se kulturně sociálním způsobům)

Dar pro společenství: úžas, údiv

Přechod do dalšího období: puberta

Polokoule jižní a východní – zaměření na sebe a na bytí

Duše kolektivní

POJMENOVÁNÍ JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL

Pojmenování neboli okamžik, kdy dítě začne samo sebe plně chápat jako individuální *já* je v mnoha přírodních kulturách jedním z nejvýznamnějších obřadů. Obvykle se odehrává mezi 3 až 5 rokem dítěte. Přesnou dobu určuje šaman, který je schopen rozpoznat polohu psychospirituálního těžiště dítěte a který čte zprávy ze synchronicit kolem dítěte. Obřad pojmenování spočívá především v dávání nového nebo druhého jména. Toto druhé jméno dávají nejčastěji rodiče a popisuje, jak své dítě vidí. Obvykle má nějakou spojitost s přírodou. Například dítě, které si rádo hraje u řeky a koupe se, dostane jméno Hravá vydra. Jiné, které rádo běhá s větrem o závod, dostane jméno Svěží vánek. Součástí obřadu bývá i rituál opuštění nejbližší rodiny a začlenění do skupiny vzrostlejších dětí. Jakési školky. Dítě má dále své rodiče a je s nimi dále v blízkém vztahu, ale v určitém smyslu je nyní již dítětem celé vesnice, celého klanu.

V naší evropské kultuře takové formální rituály obvykle nemáme a ani nevíme, že by měly být. Takovýmto rituálem bývalo první svaté přijímání (první přijetí hostie během mše v kostele). Dnes je tento rituál posunut mnohem později většinou kolem 8-10 let a je spíše jakýmsi vyvrcholením středního dětství pro křesťanské děti.

Co nám zůstalo, je nástup do školky někdy mezi 3 – 5 rokem. Když se dobře podíváme, tak první den ve školce má všechny rysy přechodového rituálu. Dítě i rodiče se na něj připravují již dlouho dopředu. Dítě i rodiče (hlavně maminka) se při této přípravě chystají na blížící se *opuštění* blízké rodiny. Zatím bude dítě rodinu opouštět jen na krátkou chvíli, ale opuštění to je.

První den ve školce je vlastním *přechodem*. V tento den dojde k vlastnímu opuštění rodiny a přijetí mezi děti ve školce. V některých školkách může být rodič přítomen po celou dobu. Tím je podpořen zážitek bezčasí, zážitek ANI - ANI. Dítě ještě není úplně mimo blízké osoby a současně ještě není úplně samo mezi cizími lidmi.

První dny ve školce se sžíváním se s učitelkami a ostatními dětmi jsou *přijímající* částí rituálu. Dítě se seznamuje s novým prostředím a také s tím, že musí být samo za sebe bez opory jeho blízkých, kteří ho provázeli v raném dětství.

Je dobré, když si dítě při tomto přechodu může vybrat nebo má přiděleno nějaké nové jméno, které dobře vyjadřuje, kým je. Často se to děje nevědomě formou přezdívk-

ky. Bohužel přezdívký, které děti dostanou od svých vrstevníků, obvykle nejsou moc podporující, spíše naopak. Bylo by skvělé, kdyby si dítě mohlo vybrat své nové (druhé) jméno ve spolupráci s rodiči a učiteli.

Umístění dítěte do jeslí dříve, než si plně uvědomí své já, je urychlením přirozeného vývoje dítěte a s velkou pravděpodobností se projeví jako těžké trauma v psychice. Dochází k porušení potřeby neustálého kontaktu s blízkými, porušení potřeby bezpečného známého hnízda.

Neumožnění navštěvovat školku nebo nějaký kroužek bez přítomnosti rodiče po pátém roce dítěte může být zpomalením vývoje. Dochází k přílišnému upnutí na rodinu, hlavně matku a to jak ze strany dítěte, tak ze strany matky. To může v dospělosti vyústit v neschopnost zařadit se do kolektivu i neschopnost najít si svého životního partnera.

Samozřejmě „dobrý“ rok pro odchod do školky je individuální a záleží na osobním vývoji dítěte (a často bohužel i vývoji matky).

Odchodem do školky dochází k zeslabení psychické pupeční šňůry mezi matkou a dítětem. Ještě není přestřižena úplně, ale již je výrazně „delší a volnější“.

ÚKOLY STŘEDNÍHO DĚTSTVÍ

Základním úkolem dítěte ve středním dětství je *zkoumat* svět a to včetně sebe. Dítě s nenarušeným vývojem zkoumá s nadšením cokoli, na co narazí. Velmi rychle se učí. Každým dnem rozšiřuje svoje poznání a pochopení. Dítě příliš nerozlišuje, jestli zkoumá věci a děje v přírodě nebo zkoumá fungování vztahů či minulost své rodiny a kultury. Zajímá ho všechno. Nejčastější a nejzákladnější dětskou otázkou je „Proč?“.

Zkoumáním světa, dítě začíná současně tvořit svůj svět. Ve své imaginaci si dokáže vytvořit bohaté světy představ, které jsou integrální součástí jejich opravdového světa. Současně dítě tvoří i v reálném světě. Staví první stavby z písku a LEGA, obléká panenky i samo sebe do různých šatů i masek a rolí. Dítě samo o sobě se učí prožíváním. Dospělí mu postupně předkládají k učení znalosti a vědomosti.

Velmi náročným úkolem pro dospělé je, podpořit dítě v rozvoji imaginace a intuice, při současném rozvoji vnímání opravdové reality kolem nás. Z pozorování dětí se domnívám, že dokážou svými citlivými senzory zachytit a vnímat i jemně hmotné bytosti a elementy, které jsou pro většinu dospělých neviditelné. Vidí různé skřítky, víly, strašáky. Něco jsou jen výplody jejich fantazie a něco je vnímání nějakého reálného energetického jevu. Ze zkušenosti doporučuji dětem jejich vidiny nevymlouvat a nebagatelizovat. Nechat si jejich vidění dopodrobna popsat a postupně dotazy na detaily navést dítě k tomu, že někdy samo uzná, že se jednalo jen o jeho fantazii. Například dítě popisuje, že vidí stromového skřítku. Než mu říci, že žádní skřítkci nejsou, je lepší ptát se na jeho velikost, oblečení, vlasy apod. Při opakovaném vidění říkat: „Dnes ho vidíš velkého až po tuto větev, ale minule jsi viděl, že byl malinký jen po tento suk. Co se s ním stalo, že vyrostl?“ Současně je důležité, aby dospělý byl prav-

divý a v případě, že nic nevidí, řekl: „Já skřítko nevidím. Popiš mi ho prosím.“ Tím konfrontuje dětský svět mixu fantazie a reality se svojí realitou dospělého a umožňuje dítěti neztratit představivost a schopnost imaginace a současně podpořit jasné vnímání reality světa.

Z příběhů mých klientů a z pozorování světa kolem sebe zjišťuji, že je velký rozdíl v tom, co dítěti předávají jednotlivé generace. Vypadá to, že jsme naprogramováni evolucí k tomu, že na rodiče se díváme a napodobujeme je, kdežto prarodiče posloucháme.

Od rodičů se díváním a napodobováním učíme praktickému dennodennímu životu. Dítě se dívá se na maminku, jak vaří, pere, žehlí a pak to ve svých hrách napodobuje do všech detailů. Podobně napodobuje tatínka v mužských pracích a projevech. Napodobuje fyzické pohyby, postoje, slova, grimasy, zkrátka vše. Toto napodobování je tak silné a hluboko uložené, že když dítě doroste a má své vlastní děti, najednou zjistí, že dělá skoro všechno stejně, jako jeho rodiče, přestože si v období puberty říkalo, že to nikdy tak dělat nebude. Dítě se tedy dobře na rodiče dívá, zato rodiče moc neposlouchá ušima. Když mu rodiče říkají, jak se má chovat a co má dělat, tak skoro vždy převládne nad slovy napodobování chování rodičů. Proto je důležité, aby rodiče před dětmi dělali jen to, co chtějí, aby jejich děti dělaly. Sníst všechno z talíře nebo si dovolit jíst, jen tolik, kolik se mi chce. Nepřecházet silnici na červenou a před přejitím silnice se vždy pořádně rozhlédnout. Večer se umýt. ... Než desetkrát dítě úkolovat, je lepší danou věc před dítětem a nejlépe s ním dělat. Dítě se nejrychleji naučí praktickým věcem, pokud je může dělat souběžně s dospělým a ten mu navíc vše dopodrobna opakovaně vysvětluje. Pokud je mezi činy a slovy rodiče rozpor, dítě se skoro vždy bude řídit rodičovými činy.

Jinak se učíme od generace dědů a babiček. Z příběhů klientů vím, že v podstatě každý má svoji babičku (někdy dědečka a někdy jiného starého člověka), která byla tou *pravou babičkou (pravým stařečkem)*. Pravá babička (dědeček, stařec) je skoro vždy dítěti připravena vyprávět příběhy, báje, pohádky. Děti mají nejraději vyprávění o tom, jaké to bylo, když byla babička mladá. Jak jste na tom byli vy? Také jste měli svoji babičku či stařečka, které jste s chutí poslouchali a ani nedutali? Tato vyprávění jsou nesmírně důležitá. Pomocí nich si budujeme v sobě systém hodnot, morálku, paměť místa a paměť národa. Tento hodnotový a morální základ pak již máme po celý život a již se v zásadních bodech obvykle nezmění. Zajímavé je, že v podstatě u všech příběhů, které jsem slyšel, pro každého existuje právě jedna opravdová babička či stařeček. Je to spolu s rodiči nejzákladnější figura, která formuje náš život.

Vnímám jako docela velký problém, že v posledních asi 20 letech obracíme dětem jejich vjemy. Obvykle děti nevidí své rodiče, když vykonávají práci, za kterou dostávají peníze. O praktických věcech především profesního a pracovního života se dozvídají ve škole, kde jim o těchto věcech paní učitelka říká, případně si o nich čtou. Jsou nuceni se praktické věci učit z představivosti, místo aby se učili díváním a napodobováním. Pohádky, báje a legendy již dětem často neříkají a nečtou babičky, ale

prevážně se na ně dívají v televizi, na videu či na počítači. Možná tady někde je jedna z příčin momentální epidemie různých poruch učení a vnímání a epidemie dětské agresivity. Báje, pověsti a pohádky vždy obsahovaly prvky násilí a agresivity (třeba pohádky bratří Grimmů), které hrají důležitou roli pro pochopení násilí a bolesti v reálném světě. Při poslouchání a představě v dětské imaginaci se ale vytvoří jen takový obraz násilí a bolesti, který je pro dětskou psychiku přijatelný a léčivý. Při pohledu na moderní americké kreslené a animované pohádky dítě VIDÍ, že násilí a agrese jsou normální, bolest druhé lidi vlastně nebolí (animované figurky po zadupání do země a úplném zplacatění vyskočí, jako kdyby se nic nestalo). Podle mne jsou animované pohádky velmi nebezpečné pro zdravý vývoj dětské psychiky a současně jsou výplodem evoluce a tak možná mají své místo.

Dalším úkolem dítěte ve středním dětství je naučit se *najít své místo v kolektivu* a naučit se bytí v organizované sofistikované kulturní společnosti. Naučit se respektovat řád a pravidla, současně si uchovat svoji svobodu a spontaneitu. Ve školce si ještě dítě může více hrát, ale již přicházejí chvíle organizované výchovy a výuky. Ve škole již je situace pro dítě náročnější. Již musí respektovat poměrně striktní režim dne a musí být po dlouhou dobu na svém místě a věnovat svou pozornost učení se z vnějšku daného předmětu v určenou dobu. Je to nesmírně důležitá zkušenost, umožňující pozdější úspěšné zařazení do dospělé společnosti. Současně je to velké omezení dětské potřeby spontánního poznávání a svobody volně se pohybovat. V posledních letech se objevuje mnoho různých alternativních způsobů výuky, které umožňují dítěti větší svobodu v pohybu i v procesu učení se. Mnohem více tyto nové systémy přihlíží k individuálním potřebám a schopnostem konkrétního dítěte.

Dalším úkolem je *rozvoj psychomotorických schopností a rozvoj těla*. Ještě nedávno bylo normální, že po škole děti běhaly volně venku, lezly po stromech. Důležitou roli hrála v rozvoji tělesných i duševních schopností divoká či polodivoká příroda. Dítě spontánním pohybem rozvíjelo všechny skupiny svalů a druhy pohybů, rozvíjelo odvahy, rychlost, mrštnost. Současně pohybem v přírodě rozvíjelo svoji přirozenou divokost, schopnost orientace, primární přírodní pudovost. Mnoho současných dětí je o tento rozvoj připraveno. Fyzický pohyb se nerozvíjí buď vůbec nebo jednostranně při závodním sportování s velkým tlakem na výsledky již od útlého věku. Současně mají děti všude čas organizován a nemají prostor pro volné hraní si podle sebe bez dohledu dospělých.

V neposlední řadě dítě se učí *rozvíjet a používat své emoce*. Reaguje na emoce dospělých i dětí kolem sebe a zjišťuje jejich sílu. Stejně jako praktické věci se dítě emoce nejvíce učí napodobováním druhých. Z emocí druhých a z reakcí druhých na své emoce se dítě učí, které emoce jsou společensky přijatelné a které ne. Také se učí, kterých emocí může využít jako zbraně proti druhým (jak hrát agresora, lituj mne, tazatele a rezervovaného). Většina učení v oblasti emocí probíhá podvědomě.

Již v kapitole o změně paradigmatu myšlení jsem uvedl moje pozorování, jak zejména mladí lidé dobrovolně odevzdávají své soukromí a jak jsou spolu navzájem neu-

stále propojení díky mobilům, facebooku apod. Z pohledu vývoje dětí je zajímavé pozastavit se u počítačových her. Moje děti byly první mladou generací, která vyrostla s počítači jako samozřejmostí. Jsou od malinka zvyklé hrát počítačové hry. Některé mi hodně vadily a děti je měly zakázané (přesto je asi tajně hrály). Jednalo se hlavně o střílečnické hry a hry s velkým množstvím násilí. Schválené byly hry strategické a konstrukční.

Bylo pro mne uchvacující, jak mne můj syn ve věku kolem 12 let suverénně porážel ve hrách, které vyžadovaly velkou představivost a schopnost uvažovat ve více dimenzích najednou. Já byl schopen jakžtakž zvládat jednu dimenzi hry, syn se bravurně pohyboval v 10 dimenzích. V roce 2015 jsem měl možnost doprovázet na pouti 12 letého kluka. Většinu času jsme si povídali o počítačových a hlavně mobilních hrách. Uchvacovala mne jeho představivost, schopnost dokonale se personifikovat s postavou ve hře a přitom stále dobře vědět, že je to jen virtuální hra. Jsem velmi zvědav, kam nás jako lidstvo evoluce tímto vede. Čím dál více vidím, jak jsou mladí lidé a hlavně děti schopni myslet v úplně nových dimenzích, které jsou pro předchozí generace naprosto neuchopitelné a nepředstavitelné. Domnívám se, že přiměřené hraní hlavně strategických počítačových her je významným evolučním činem. Přitom jsem si silně vědom, všech nebezpečí, které časté hraní počítačových virtuálních her přináší. Myslím si, že se zde otevírá prostor pro nové „starší“ a „průvodce“, kteří budou schopni provést děti tak, aby si osvojily nové schopnosti práce s virtuální realitou a vícedimensionálními prostory, přitom neztratily pojem o reálném světě a rozvíjely přiměřeně i normální lidské schopnosti včetně přiměřeného pohybu a pobytu v přírodě.

Střední dětství končí v jeden konkrétní den. V den kdy z těla vyteče obvykle v noci ve spánku u dívek rudá a u chlapců bílá tekutina. Ten den tělo řekne, jsem dospělý a jsem schopno se rozmnožovat. Rozvíří se hormonální bouře a ta spustí bouři emoční a sebeuvědomovací. Nastává přechod do puberty zvaný puberta. Opět je to obvykle silná krize a opět o ní často blízké okolí zpočátku neví.

MOŽNÉ CHYBY VE VÝVOJI

Největší chybou a bohužel velmi častou je nerespektování osobnosti dítěte. Po dítěti se soustavně požaduje, aby se chovalo jako někdo jiný. Různá prohlášení typu: „Jsi úplně nemehlo. Podívej se na Karla, jak mu to jde.“, „Jak se nám mohlo narodit tak drzé dítě. Vždyť my s tatínkem jsme takoví slušní lidé.“, zasekávají do psychiky dítěte velké trny. Snaží se potlačit svoji přirozenost a být někým jiným. To samozřejmě nejde a tak je vystaveno velkému vnitřnímu tlaku nedostatečnosti. Tento psychologický program ho pak provází dalším životem a může způsobit velké problémy jak v dětství, tak v dospělosti.

Podobnou chybou je nedopřát dítěti jeho volný čas, kdy si může dělat, co chce, nejlépe někde v přírodě. Přílišná organizovanost je dnes častým problémem dětí. Většina dětí jede ze školy na kroužky a pak hned domů, aby se stihly udělat úkoly. Takto každý den. Zvláště toto pozoruji u rodičů, kterým se děti narodily po třicítce. Takoví

rodiče jsou obvykle plně zapojeni do života, který musí být naplněn výkonem. Tento výkon je naorganizován i dětem. Děti se musí učit na výborné známky ve škole, chodit na výkonnostní sport, zpívat ve sboru, na keramický kroužek a navíc na dva cizí jazyky. Výsledkem je potlačení autentičnosti, obecné tvořivosti a spontánní radosti.

Bill Plotkin ukazuje, jak mnoho rodičů zamění výchovu dětí za socioekonomický výcvik sestávající z měření výkonů ve škole a sportu, doplněné trávením volného času místo v přírodě v nákupních centrech. Děti přepínají mezi papouškováním faktů, které je nezajímají, ve škole; tlakem na super výkon a extrémní soutěživost ve sportovním kroužku, mobilem jako osobním přítelem a konzumací videí, mobilních her, značkového oblečení a fastfoodového jídla. V tomto procesu rodičům zdatně sekundují školy, média a reklama.

Bylo pro mne velmi smutné poslouchat svého přítele, který na jednom menším městečku vede dětské cvičení v Sokole. Dokud děti nenastoupí do školy, tak je baví cvičení jako takové. Jsou radostné, že se naučí nějaký nový cvik, podporují se navzájem. Příteli se daří udržet motivaci ke cvičení i těch dětí, které nejsou úplně šikovné. Již zhruba po měsíci školní docházky se ale děti předhánějí v tom, které bude první nebo skočí nejdál. Dokonce soutěží v tom, kdo bude dřív převlečen či přijde první na cvičení. Pomalu odmítají při cvičení navzájem spolupracovat a podporovat druhé, méně nadané děti. Ty méně nadané přestávají do cvičení chodit, protože se nemohou s těmi šikovnějšími rovnat a zažívají psychická muka outsiderů. Bohužel se to opakuje každý rok.

Možná jste viděli známé video dětské psycholožky Jany Nováčkové, ve kterém ukazuje, co hodná paní učitelka způsobí s psychikou dětí v první třídě svojí vnější motivací a hodnocením výkonů dětí. Paní Nováčková ve videu říká, že naprostá většina dětí se do školy těší a chtějí se učit. Je to přirozená potřeba dětí. Hodná paní učitelka se snaží děti motivovat k učení (bohužel za celý život nezjistila, že děti se přirozeně chtějí učit samy od sebe). Proto začne za dobrou odpověď dětí rozdávat nejprve červené puntíky a později jedničky. Protože je hodná, tak první půl rok nerozdává puntíky černé a nejhorší známkou, kterou dává je dvojka. Tato její vnější motivace vede k tomu, že po konci prvního měsíce již skoro všechny děti nechtějí chodit do školy a nechtějí se učit. Vydrží jen ty děti, které jsou v hodnocení super úspěšné a nasbíraly hodně červených puntíků a jedniček, nebo děti, které jsou prostě velmi zvědavé a chtějí rozumět světu. Podle paní Nováčkové na konci první třídy se již spontánně ze zájmu školní látku neučí skoro žádné dítě. Hodná paní učitelka totiž dětem ukázala, že učení je těžká a otravná činnost, která se dělá jen z donucení. Docílila toho tím, že si úspěch dětí v učení kupuje odměnou a úplně převrátí původní vnitřní motivaci něco umět, ve vnější motivaci dosáhnout pěkného ocenění. Paní učitelky, které nejsou hodné, velmi rychle doplní kladná ocenění o ocenění záporná a tresty. Známa metoda cukru a biče, která dobře vychovává psy, ale z dětí dělá poslušné neautentické ovce.

RANÉ DOSPÍVÁNÍ (RANÁ ADOLESCENCE)

Přechod do tohoto stadia: puberta

Pojmenování: herec v oáze

Úkol: utváření takové sociální přítomnosti, jež je současně autentická a sociálně přijatelná

Dar pro společenství: oheň, silná energie

Přechod do dalšího období: konfirmace

Polokoule jižní a západní – zaměření na sebe a na konání

Duše kolektivní

PUBERTA JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL

Jednoho dne si dítě uvědomí, že se s ním něco děje. Přicházejí návaly horka, začne si silněji uvědomovat, že existují bytosti druhého pohlaví. Dívky si začnou všímat, že se jim mění postava. Tyto přípravy jednou vyvrcholí obvykle v noci prvním fyzickým vyjádřením toho, že tělo se stává dospělé. Poprvé vyteče zvláštní tekutina. U děvčat rudá, u chlapců bílá. Velmi zvláštní a jedinečný den v životě člověka. Tělo ukončilo jedno stádium života a přesunulo se do druhého. Ne tak psychika a psychospirituální těžiště. Tam se přesun odehrává pomaleji.

Z toho důvodu je přechodový rituál vstupu do puberty rozložen více v čase. První částí je *Slavnost rudého květu* u děvčat nebo *Slavnost bílého květu* u chlapců. Je to oslava toho, že tělo promluvilo svojí tekutinou. Oslava by se měla konat v rodinném kruhu a to co nejdříve po vlastním fyzickém aktu objevení se tekutiny. Jako u všech přechodových rituálů je potřeba, aby vlastní slavnosti předcházela příprava.

Zhruba kolem desátého roku by si rodiče měli začít pozorně všímat změn ve fyziologii těla dítěte. Zvláště u holčiček jsou změny docela dobře viditelné. U chlapců je to horší. Jakmile začnou mít rodiče pocit, že se první menstruace nebo první poluce blíží, je potřeba začít o tom s dítětem mluvit. Pomalu citlivě ho připravit na to, že jedné noci (výjimečně dne) k tomu dojde. Vysvětlit, o co se jedná. Nejdůležitější je připravit dítě na to, že je to normální a děje se to u každého. Není to příznak nemoci, právě naopak.

V naší kultuře není zvykem o menstruaci a poluci s dětmi dopředu mluvit. Je to tabu. Zvláště u chlapců. Pamatuji si na svoji NOC, kdy se to stalo. Pamatuji si divoký sen, asi první se sexuálním obsahem. Ještě víc si pamatuji to napětí v těle, které bylo ve snu. Pak najednou ve snu došlo k výronu semene a k tomu samému došlo i v realitě. Dodnes si pamatuji tu hrůzu, když jsem se okamžitě probudil a zjistil, že pyžamo je plné jakési podivné bílé slizké hmoty. Myslel jsem si, že jsem nemocný nějakou strašnou nemocí. Hlavně jsem si připadal strašně trapně a snažil se vše nějak nenápadně zamaskovat. Velmi nepříjemný zážitek, který se ještě několikrát zopakoval, než mi starší kamarádi na jednom lyžařském kurzu vysvětlili, lépe řečeno se o tom bavili mezi sebou a já napjatě nenápadně poslouchal, o co vlastně jde. Na doprovázených poutích jsem slyšel několik podobných příběhů plných trapnosti, nepochopení a sebeodsouzení. Přitom stačilo, kdyby o tom se mnou rodiče včas promluvili.

Dítě by se mělo včas od rodičů dozvědět to hlavní. Je to výraz dospění těla, které prokázalo, že je připraveno být dospělé a rozmnožovat se. Je to projevení sexuální stránky života, která je k rozmnožování, ale taky k radosti. Žena (i muž) je cyklická a během měsíce prochází různými fázemi. Je potřeba dodržovat základní pravidla hygieny. Je to normální a SKVĚLÉ. Je to věc k oslavě. Poučení by pokud možno měl říkat rodič stejného pohlaví, pokud to rodinný stav dovolí. Je ale lépe, když poučení dělá rodič opačného pohlaví, než aby žádné nebylo.

Takto připravené dítě není překvapené, až k menstruaci nebo poluci dojde. S radostí to ohlásí rodičům, místo aby hledalo způsob, jak vše nenápadně zamaskovat.

V co nejkratším čase by měla následovat oslava. Z příběhů lidí, kteří takovýto rituál pro své dítě udělali i ze své praxe s našimi dětmi, se ukazuje, že slavnosti by měli být přítomni členové úzké rodiny – rodiče, sourozenci (i mladší s příslušným vysvětlením adekvátním věku menšího dítěte), případně prarodiče. Většina dětí není psychicky připravena na to, aby se o jejich částečné dospělosti dozvěděli lidé mimo rodinu.

Na oslavě by dítě mělo dostat nějaký dárek, který symbolizuje vzpomínku na to, co se stalo. Součástí by mělo být i dohodnutí se v rodině, jak se od tohoto dne budou druzí k přeměněnému mladému člověku chovat. Může dojít ke změně jména, které rodiče a ostatní v rodině pro dítě používají. Měla by se říct pravidla pro pobyt dítěte v koupelně (například do koupelny může současně vstoupit s dítětem jen rodič stejného pohlaví a mladší sourozenec), pravidla odívání (například dítě nebude chodit nahé před rodičem opačného pohlaví a naopak, to samé platí pro starší sourozence opačného pohlaví). Tato pravidla se nastavují podle zvyklostí zažitých mezi dospělými členy rodiny, ale mělo by se přihlídnout i k přáním dětí. Pokud děti chtějí striktnější pravidla, než mezi sebou mají dospělí členové rodiny, doporučuji tento jejich požadavek respektovat. Je potřeba se jich na to zeptat! Možná se nějak změní rozdělení domácích prací. Dohodnutá pravidla se pak musí dodržovat všemi členy rodiny. Je na rodičích, aby vlídným vstřícným způsobem drželi dohodnuté rodinné hranice. Pokud se do této doby rodič opačného pohlaví, například při mytí, dotýkal sexuálně citlivých částí těla dítěte, ode dne první menstruace nebo poluce to již dělat nesmí!

V naší kultuře neznám ani v historii rituál, který by první menstruaci a první poluci zachycoval. Je popsán u různých domorodých kmenů po celém světě.

Přípravou na slavnost rudého nebo bílého květu začíná *přípravná fáze vlastního rituálu vstupu do puberty*. V této fázi života se dítě loučí se svým dětstvím a rodina to prožívá s ním. Je dobré, když v této fázi dochází k nenásilné rekapitulaci dětství. Procházejí se fotografie, vzpomíná na příběhy, dítě si chystá hračky, které opustí. Možná se rozmyslí změny v rozmístění postelí a osobních pracovních stolů v bytě či domě.

Jakmile si rodiče a případně i rodinní průvodci – starší komunity, prarodiče, někdy učitelé či kněz – všimnou, že dítěti se začíná měnit jeho psychický svět, začnou při-

pravovat vlastní přechodový rituál vstupu do puberty. Dítě si v tomto stadiu začíná mnohem více všimnout druhého pohlaví, jeho zájmy se přesouvají z rodiny a jejího bezprostředního okolí dál do světa, začíná vyrazet se spolužáky nebo kamarády častěji mimo domov. Z mých pozorování nastává tento zlom u děvčat kolem 11 – 13 let, u chlapců mezi 12 – 14 lety. V dnešní společnosti spíše dříve! Mnoho rodičů má své dítě zafixované jako malé a signály jeho změny nevnímají a často ani nechťejí vnímat. Zvláště si toho všímám u starších matek, které se vyžívají v „nunaní“ s jejich děťátkem. Jenže ono již není žádné děťátko. Velmi často si této změny nevšimnou prarodiče. Zním mnoho příběhů, kdy prarodiče bojkotovali uznání jakéhokoliv zrání dítěte. Z mých pozorování tato změna je u některých dětí zhruba ve stejném čase, kdy dochází k první menstruaci nebo poluci, u větších částí (nemáme statistiky!) zhruba o půl roku až rok později. V každém případě u psychicky zdravých dětí (to je skoro u všech dětí) nepřichází později než o rok a půl zpožděná oproti první menstruaci nebo poluci.

V přípravné fázi na rituál vstupu do puberty se dítě loučí se svým dětstvím. V této fázi by s dítětem měli hodně pracovat jeho rodiče. Pomalu ho chystat na rituál, který se chystá. Mluvit s ním o tom, jak vnímalo své dětství, procházet s ním fotky a pomoci mu zvědomit, jak obstálo v plnění vývojových úkolů středního dětství. Je dobré, když dítě projde své hračky a věci, vyčlení všechny, které již nebude dále používat, neboť jsou příliš dětské. Dítě by mělo začít přemýšlet o tom, jaké to bude po rituálu. Jakým jménem bude chtít být oslovováno. Rodina by se měla dohodnout, jak se změní pravidla v plnění domácích povinností. Po projití vstupu do puberty by určitě mělo dojít k nějaké jejich změně, která bude vyjadřovat, že na dřívější dítě již celá rodina včetně jej samotného nahlíží již jako na skoro dospělého.

Přípravou musí projít také rodiče, hlavně matka. Musí se připravit na to, že jejich malé dítě již nebude vývojově dítě, ale pubescent. Je třeba zvědomit si a připravit se na to, že dítě pomalu začne vylétávat čím dál více z rodiny, jeho zájem a pozornost se bude přesouvat mimo rodinu a rodiče mu musí toto vzdálení dovolit, přestože může být nebezpečné. Zním mnoho matek, které tohoto kroku nebyly skoro schopné a dál chtěly držet své dítě pod „ochrannými kvočnovskými křídly“.

Vlastní přechodový rituál vstupu do puberty by měl probíhat za účasti celé rodiny a pokud možno i za účasti členů širší rodiny, pokud jsou takovým věcem nakloněni. Dobré je, když se zúčastní i rodinní průvodci – kmotři dětí, blízcí rodinní kamarádi, farář, ...

V první části se adept obřadně (v mezích rodinných zvyklostí) loučí s dětstvím. Odevzdává vybrané hračky a dětské předměty svým mladším kamarádům, rodiče a kamarádi vyprávějí o tom, jak prožívali jeho dětství a vzpomínají na konkrétní zážitky. Loučení by mělo skončit společnou hostinou a oslavou adepta dobrého a pěkného dětství.

Střední přechodová fáze začíná veřejnou volbou svého jména, kterým chce být adept dále v širší rodině a komunitě nazýván (může být stejné jako předtím, obvykle ale

bez zdobnělin, často je to nějaká přezdívka). Druhým krokem je symbolické přestřižení psychologické pupeční šňůry mezi matkou a dítětem, obvykle symbolizané růžovou stuhou. Stříhají oba – dítě i matka. Pro oba je to jeden z největších okamžiků života a pro oba je to silná vzpomínka na okamžik přestřižení fyzické pupeční šňůry při porodu.

Po přestřižení stuhy začíná přijímací část rituálu. Na počátku této části může adept dostat nějaký symbolický dar jako vzpomínku na rituál. U chlapců to bývá obvykle nějaký nůž nebo podobný symbol mužství, u dívek velké sexy náušnice či přívěšek jako symbol jejich ženství. Další část rituálu se již odehrává jen mezi muži či ženami podle pohlaví adepta. Muži se obvykle odeberou na nějakou chlapáckou výpravu do lesa, ženy často pokračují v hostině v žensky vyzdobeném pokoji (jakýsi „červený stan“). Starší členové komunity seznamují adepta / adeptku s tajemstvími mužského / ženského světa obvykle formou historek z jejich života. Je dobré mluvit o všech aspektech života – o mužských a ženských rolích, o sexu, jeho radostech a bezpečnosti, o volbě životní cesty. Starší mohou také v tuto chvíli odevzdat své osobní dary adeptu a předat mu svoje poselství.

Fáze začlenění nastává po skončení formálního rituálu. V ní se realizují případné změny v uspořádání místnosti, ve které nový adolescent žije, upraví se domácí povinnosti, důsledně se pro oslovení adolescenta v širší rodině používá jím zvolené jméno. Je důležité, aby rodiče pomohli adolescentovi s prosazením těchto změn i u prarodičů a dalších členů širší rodiny a komunity.

V případech, kdy jsem byl průvodcem tohoto rituálu u svých kamarádů, i u mých dětí se osvědčilo, když adolescent může vyrazit na delší cestu doprovázen rodičem stejného pohlaví. Já jsem se svým synem v jeho 13 letech vyrazil na skoro měsíční expedici terénním nákladákem do středu Sahary v jižní Libyi. Syn byl řádným členem expedice a tak musel plnit to, co dospělí. Jednou, když šel nakupovat spolu s další účastnicí expedice, zapomněl nakoupit jídlo na oběd pro nás dva. V poledne, když jsme neměli nic k jídlu, přišly slzičky, ale večer mi povídá: „Tati, nejíst celý den bylo celkem snadné. Dá se to vydržet.“ Cestou zpět, kdy jsme byli sami v kabině řidiče, jsme probrali ženy včetně sexu a prezervativů. Tam odjíždělo dítě a zpět se vrátil dospívající chlapec. Podobně dcera asi v 16 letech absolvovala se mnou a mojí ženou expedici na Kavkaz s výstupem na Elbrus.

V historii bylo takovýmto rituálem vstupu do puberty *biřmování*. Dodnes je dobré, když adolescent získá při tomto rituálu svého *kmotra*, který jej může provázet dalším životem.

Vstup do puberty je poslední přechod mezi vývojovými stádii života, u kterého můžeme jeho uskutečnění odhadnout podle věku člověka. U dalších již to nejde.

Příklady přechodového rituálu vstupu do puberty

S jednou mojí klientkou (říkejme jí třeba Jana) jsme si o slavnosti rudého květu povídali asi měsíc před tím, než její dcera měla první menstruaci. Jana si dopředu s dce-

rou sedla a vysvětlila jí všechno o menstruaci a měsíčním ženském cyklu. Od věcí hygienických po povídání o důležitosti ženského „bytí na měsíci“ u indiánů, kdy indiánské ženy jsou v „měsíční chýši“ a „přijímají dělohou vizi na další měsíc“. Vysvětlila jí, že menstruace může být i v naší kultuře posvátný okamžik v životě ženy, kdy by se měla věnovat sama sobě a své ženskosti.

Jana se spojila se všemi ženami linie své dcery (ona jako matka, babičky z obou stran, její setra a setra muže). Společně připravily slavnost rudého květu. O prvním víkendu po první menstruaci její dcery udělaly slavnost. V první části, kdy byli přítomni i muži z rodu, udělaly Jana a její dcera obřadní rituál přestřižení růžové stuhy reprezentující psychologickou pupeční šňůru. Dcera si přede všemi nasadila nové velké náušnice reprezentující její ženskost, které dostala jako dárek od obou rodičů. Dále rituál pokračoval již jen mezi ženami. Odebraly se do místnosti určené ten den jen ženám. Místnost byla nazdobena a byla plná ženských věcí a dobrot. Všechny ženy z rodu postupně dceru jedna po druhé přivítaly mezi ženy a předaly jí osobní ženský dárek. Navíc doplnily rituál tím, že i všechny dospělé ženy rodu si udělaly vlastní rituál přestřižení psychologické pupeční šňůry od svojí matky.

Jiný příklad je rituál pro syna mé kamarádky Lucie. Již několik dní dopředu rodiče se synem o rituálu mluvili. Vysvětlili mu, co vše se bude během rituálu odehrávat. Syn si prošel své hračky a vybral ty, které již nebude dále používat. Rituálu se zúčastnili tito lidé: rodiče, syn, mladší bratr, blízký kamarád rodičů se svými dvěma dcerami zhruba ve stejném věku jako synové a já. Během rituálu dostal syn album a fotografie z důležitých momentů jeho života. Fotky jsme si všichni společně prohlédli a on je zařadil do alba. Dále dostal kufřík, do kterého si uložil toto album a další předměty odkazující na jeho dětství. Dále syn předal jako dárek po jedné své hračce mladšímu bráčkovi a přítomným holčičkám. Pak následovalo společné jídlo s povídáním o zážitcích z jeho dětského života.

Po jídle pokračoval rituál přestřižením růžové stuhy napnuté mezi synem a matkou. Oba stříhli v ten samý okamžik a vzali si svůj díl stuhy a uložili mezi své cennosti, syn do kufříku se vzpomínkami na dětství. Po odstřižení dostal syn ještě dopis od matky.

Další součástí rituálu byl společných odchod mužů a syna na výpravu asi 10 km na místo v lese s krásným výhledem na řeku. Zde jsme udělali oheň. Syn dostal darem od otce pěkný velký švýcarský nůž. Na ohni jsme upekli buřty. Při pečení jsme si povídali o tom, co žijí dospělí chlapi, o vlastním „tajném“ místě v přírodě, o vztazích mezi muži a ženami. Poměrně brzy jsme šli spát „pod širák“. Druhý den nás čekal asi 15 km dlouhý pochod domů.

Jak to celé probíhalo očima matky, si můžete přečíst na www.lucieernestova.cz/den-ukonceni-detstvi-aneb-jak-se-vyhnout-spratkovatemu-dospivani-chlapcu.

O dalším příkladu rituálu pro 12 letého chlapce si můžete přečíst na www.janbim.cz/cviceni/prechodove-ritualy/priklad-vstupu-do-puberty.

ÚKOLY RANÉHO DOSPÍVÁNÍ

Základním úkolem adolescenta je *najít svoji autentickou sociální identitu*. Stát se společensky přijatelným a získat vlastní sebeuznání. Získat svůj vlastní mnohovýstevnatý způsob přináležení ke světu především mimo rámec rodiny. Je to jakýsi učeň, který se prožitky a praxí učí nacházet své místo v kolektivu vrstevníků, mezi dospělými, v sexu, v muzice, ... Hlavně se ale učí být sám se sebou.

Vytvoření sociálně akceptovatelného já za současného popření sám sebe je jednoduché – stačí napodobovat (stát se místo autentického herce rolí imitátorem idolů a hvězd). Stejně jednoduché je stát se za každou cenu autentickým já bez ohledu na druhé. Stačí vždy dělat to, co právě teď chci. Rané dospívání je tak těžké a bouřlivé, že je potřeba naplnit tyto dva základní protichůdné úkoly oba naráz.

V našem prostředí přichází puberta většinou na druhém stupni ZŠ. V tu dobu jsou všichni ještě pevně zapřeni ve své rodině. Nicméně ta přestává být zájmem adolescenta. Jeho zájem již míří ven z rodiny a k sobě samému. Hlavními průvodci životem přestávají být rodiče, ale stávají se jimi učitelé, vedoucí kroužků, sportovní trenéři a hlavně vrstevníci. Přes všechnu snahu rodičů a učitelů jsou vrstevníci ve spolupráci s internetem hlavním zdrojem poznání a hlavním zdrojem definování vnitřně vnímané sebehodnoty adolescenta. Staví se na základech, které se vybudovaly v předchozích dvou stádiích. Jestliže si dítě přineslo z dětství přiměřené a víceméně reálné vnímání samo sebe a svých schopností, je velká šance, že se mu podaří najít i své odpovídající místo v kolektivu náctiletých. Je-li vnímání sebehodnoty a svých schopností pokřiveno, adolescence toto pokřivení ještě znásobí.

Přechod na střední školu ještě více zvýrazní odpojení od rodičů jako hlavních průvodců a ještě více zdůrazní potřebu najít své místo mezi vrstevníky. Někteří již rodinu skoro úplně opustí a přes týden žijí na internátě.

Ve vztahu k rodičům adolescent převážně kmitá mezi dvěma krajními stavy – napodobování postojů rodičů (obvykle hlavně postoj rodiče stejného pohlaví) nebo jejich absolutní negace a postoj vzdoru. Ten, kdo měl štěstí na vstřícnou výchovu, se pohybuje spíše v postoji napodobování. To se stalo mně. V dětství jsem byl rodiči vnímán jako spolehlivý a tak jsem od nich, hlavně od otce, dostal svobodu dělat si, co jsem chtěl. Výsledkem bylo, že jsem skoro přesně „svobodně“ napodobil postoj svého otce, byl aktivní mezi pionýry a později mezi pionýrskými vedoucími, jezdil na vodu a hodně sportoval, skoro nepil a vůbec nekouřil.

Když z nějakého důvodu má adolescent ve výchově méně štěstí na vstřícnost a důvěru, pohybuje se hlavně ve vzdoru. To se stalo mým bratrům. Prostřední bratr trpěl astmatem stejně jako náš otec. Otcův strach se promítl do výchovy mých bratrů tak, že prostřední měl spoustu zákazů ze zdravotních důvodů a nejmladší se svezl s ním. Výsledkem bylo, že dospívání prožili oba ve vzdoru. Měli dlouhé vlasy, nesportovali, scházeli se s disidenty v hospodě, chodili na zakázané koncerty a demonstrace. Alkohol se rozhodně nevyhýbali.

Tento primární postoj definovaný vztahem s rodiči si adolescent přenáší i do prostředí svých vrstevníků. Podvědomě si vybírá takové prostředí, které podpoří jeho základní postoj převzatý (napodobením nebo vzdorem) od rodičů. Mým kolektivem byli lidé aktivní při sportu nebo pobytu v přírodě. Mým hlavním mentorem se stal Ivo Nevečeřal, který pracoval jako vedoucí oddělení sportů v přírodě na okresním Domě pionýrů a mládeže. Organizoval naše vodácké výpravy na české řeky. Teprve po mnoha letech jsem se dozvěděl, že byl jedním z hlavních žáků manželů Tomášových. Mými kamarády byli pionýrští vedoucí, sportovci, vodáci. V rámci napodobování maminky jsem se dobře učil a ve škole jsem kamarádil spíše s malými vědátory než buřiči.

Moje bratry zavedl jejich vzdor do intelektuálně silného prostředí disentu a jejich hlavním mentorem a průvodcem se stal Jiří Beránek, maminčin bratr, akademický sochař a velký celoživotní rebel. U strejdy Jirky se bráchové v podstatě vyučili a dnes dělají krásné tesařsko-truhlářské práce, dřevěné sochy a mají vztah k umění. Ve škole sice předměty uměli, ale s učiteli se dohadovali a některými až opovrhovali. Kamarády měli spíše mezi buřiči a studenty známkově na chvostu.

Z uvedených osobních příkladů je vidět, že jedni rodiče mohou přivést své děti k různému průchodu dospívání a oba způsoby (napodobení a vzdor) mohou být pro mladého člověka dobře a mohou ho navést na dobrou životní cestu. Také ale mohou oba vést velmi špatně.

Jestliže zásadní otázkou středního dětství bylo „Proč?“, pak zásadní otázkou v raném dospívání je „Kdo jsem a kam patřím?“ Objevování všech aspektů svého já je zásadním úkolem adolescenta. Zkoumá zevnitř, často o sobě pochybuje, pochybuje o rodičích, pochybuje o společnosti. Zkoumá sám sebe v zrcadle druhých. Zkoumá se přes vztahy s rodiči, s učiteli, se spolužáky, s členy party, s holkami / kluky. Zkoumá limity svého těla. Vystavuje se záměrně extrémním situacím ve vztazích, v sexu, ve sportu, v přírodě. Do všeho se vrhá s ohnivou vášní. Vše dělá naprosto naplno; i nudu, vzdor a pohrdání. Co nejlépe a naplno hraje své role – bavič, dobrodruh, extrémista, buřič, člen party, outsider, budižkničemu, otloukánek, ... Role rychle a schopně střídá podle aktuálního prostředí kolem něj. Rád a často se poměruje – vědomě s vrstevníky a nevědomě s rodiči. Potřebuje vítězit a prohrávat, být úspěšný a IN ale i být mimoň.

Podvědomé srovnávání s rodiči a to především s rodičem stejného pohlaví je jedním z hlavních motorů rozvoje dospívajícího. Vnímám jako důležité, aby mladý člověk dlouho ve srovnání s rodiči zaostával, ale nejpozději ke konci raného dospívání by měl začít rodiče alespoň v některých směrech překonávat. Velmi obtížné to mají děti úspěšných rodičů. Znam to z vlastní zkušenosti. Můj otec byl úspěšný sportovec, dvojnásobný olympionik. Na poli sportu jsem skoro neměl šanci se mu vyrovnat. Musel jsem si najít úplně jiný sport – horolezectví a v něm dosáhnout svého úspěchu. Na tátově hřišti v gymnastice nebo soutěžních sportech jsem neměl šanci. Podobně je tomu s dětmi úspěšných podnikatelů a umělců. Na doprovázených poutích jsem

měl již několik dospělých – dětí úspěšných podnikatelů. V porovnání s vrstevníky dosáhli fantastických úspěchů a výkonů. Na vysokou laťku otce / matky ale nedosáhli. Vnímají se celkově jako neúspěšní a mají velkou potíž se sebevědomím a vlastní hodnotou.

Je důležitou úlohou rodičů o této nevypsané soutěži vědět a včas najít pro své dítě místo, kde může po čestném boji dospívající (případně dospělé) dítě zvítězit. Je zásadní, aby rodič takovou zaslouženou porážku přijal a dítě ocenil. Také je zásadní, aby rodič neprohrál schválně. Dospívající to vycítí a výsledek pro jeho sebehodnotu je přesně opačný. Z příběhů, které slyším, jedině dospívající, který dokázal alespoň v něčem porazit své rodiče (kluk tátu a děvče matku), je připraven opustit rané dospívání a pokročit ke zdravému pozdnímu dospívání – kukle. Možná tady v této nevypsané soutěži je důvod, proč naše současná společnost má velké problémy dospět a proč jsou jako hlavní předkládány pubescentní hodnoty úspěchu, soutěže, vnějšího vzhledu, hromadění peněz, majetku a zážitků. Pro dnešní dospívající je totiž čím dál těžší své rodiče překonat. V mnoha směrech již není kam.

Velkým tématem a úkolem raného dospívání je nalézt *svůj postoj k druhému pohlaví a k sexu*. Zážitky ze setkávání s druhým pohlavím, první lásky, první strategie a praktické zkušenosti s „balením“ holek / kluků vytvářejí důležitou sebezkušenost a životní dovednost. Se zájmem pozoruji, jak rozdílní v tomto oboru jednotliví dospívající jsou. Manželka učí na gymnáziu a vede horolezecký oddíl mládeže. Tak mám dost příležitostí k pozorování. Zažil jsem kluky i holky, které nebylo možno nechat večer bez dozoru. Již kolem 15 roku byli sexuálně nesmírně aktivní a manželka jim musela dělat kázání a kontrolovat, že mají s sebou prezervativy, protože úplně ohlídat nešli. Na druhé straně byli sexuální outsideři, kteří neměli na erotický vztah v dospívání vůbec šanci. Zajímavé na tomto pozorování je, že sexuální schopnost v dospívání není podmínkou schopnosti vytvořit partnerský vztah v pozdní adolescenci nebo dospělých obdobích života. Protože znám příběhy mladých horolezců z manželčina oddílu, tak vím, že k dobrému a z vnějšího pohledu zdravému partnerskému vztahu (jak je to doopravdy nevím) se dopracovali někteří sexuální náruživci i někteří outsideři. Stejně mezi oběma skupinami se našli ti, kdo později v partnerských vztazích ne úplně uspěli (alespoň zatím). Z pozorování mladých a z příběhů na doprovázených poutích se domnívám (statistiku nemám), že pro dobrý vztah v dospělosti je zásadnější to, jestli měli dobrý vztah rodiče než to, kolik holek / kluků měl člověk v dospívání. Přesto vytvoření schopnosti navazovat vztahy s druhým pohlavím je nesporně jeden z hlavních úkolů raného dospívání.

Dalším velkým tématem je *budoucí povolání*. Škola v podstatě od začátku dítě a pak studenta či uče připravuje skoro jen na pracovní roli v životě. Většina dospívajících ale v rané adolescenci neví, čím by chtěli být. Mám pocit, že v posledních letech to platí ještě více. Málokdy si střední školu nebo učňovskou školu vybírají dospívající aktivně tím, že by věděli, co chtějí. Mnohem častěji vědí, co nechťejí. Výsledkem je, že za ně obvykle rozhodnou rodiče nebo se rozhodnou sami, ale buď napodobením nebo vzdorem k rodičům. Je podle mne velkým úkolem rodičů a učitelů vnímat

schopnosti a zájmy dětí na druhém stupni a nasměrovat je směrem, kde je studium bude alespoň trochu bavit a budou rozvíjet své přirozené talenty a schopnosti. V dnešní rychle se měnící době asi není potřeba úplně zkoumat, jestli se daným oborem dá dnes uživit. Vždyť minimálně polovina typů prací před 15 lety ještě neexistovala a výdělky třeba u řemesel se houpaly jak na houpačce. Stejně je to s případnou volbou školy vysoké.

Z pohledu obživy je důležité, aby se mladý člověk v tomto období naučil *o sebe postarat za různých okolností* – umět si uvařit základní jídlo doma na kuchyňské lince, umět přežít a přespat v divoké přírodě, přežít v divočině města, přežít v cizí zemi ale i umět si vydělat peníze nějakou prací a naučit se tak, že materiální hojnost není stav, ale vnitřní schopnost.

Z pohledu psychicko-energetického je důležitým úkolem dospívání *objevit své podvědomé energetické vzorce* (agresor, lituj mne, tazatel, rezervovaný viz první díl) a naučit se s nimi vědomě pracovat a vystupovat z těchto podvědomých her. Stejně důležité je objevit a přivítat své loajální vojáky (viz kapitola dále v této knize).

Konec raného dospívání není tak jasný, jako konce obou dětských období. U některých lidí k němu nedojde nikdy. Nepodaří se jim svým psychospirituálním těžištěm vykročit za úkoly pubescence. Možná jste je ve svém životě potkali. Často dosáhli dost velkého společenského úspěchu, vystoupali na firemních žebříčcích až na nejvyšší místa, vyhráli mistrovství světa ve sportu, mají třetí manželku, v ženské verzi má maminka oblečená na nákup ve značkovém modelu dvě děti jako ze škatulky načančané v luxusních značkových oblečcích a chlubí se tím, že ve dvou letech již mluví anglicky. Přesto uvízli na pubescentních sebestředných životních hodnotách a postojích, stále jdou za hmotným úspěchem, společenským postavením, je pro ně podstatné, jakým jezdí autem a jaké mají hodinky, partnerka se vybírá jako společenský statusový doplněk, důležité je pro ně osobní pohodlí a luxus, konzumují věci, vztahy, zážitky, ... Z běžného pohledu jsou již dávno dospělí. Z pohledu dušestředného vývoje ale uvízli v dospívání.

Když mladý (někdy starší) člověk zvládne všechny úkoly raného dospívání, dostane se k dalšímu přechodu. Plotkin jej nazývá *konfirmace*. Jedná se o vnitřní a vnější potvrzení završení vývoje zaměřeného na získávání peněz, věcí, moci, zážitků sám pro sebe. Je to období, kdy je dospívající člověk v podstatě seznámen a spokojen se sám se sebou a zaujal své místo ve společnosti. Může to být v 15 letech, spíše kolem 20 ale klidně i ve 40 či v 50. K rituálům konfirmace patří maturitní ples, maturita a promoce. Dříve mohl být rituálem konfirmace pobyt na vojně. Aby mohlo dojít ke konfirmaci, musí být adept samostatný ve všech ohledech – opustil fyzicky ochranu rodiny, umí se o sebe postarat co do obživy a přijal svoji jedinečnost.

MOŽNÉ CHYBY VE VÝVOJI

Nejčastější chybou je stejně jako v minulém stádiu nerespektování vývojových potřeb okolím a to především rodiči a učiteli. Mnoho rodičů vůbec nepostrehlo, že jejich dítě se přesunulo z dětských vývojových stádií do stadia pubescence. Ignorují změny fy-

ziologie, hormonální a emoční. Stále ke svému dítěti přistupují jako k malému děcku. Především matky své ratolesti stále ochraňují a odmítají jim dovolovat být samostatné, přicházet později domů apod. Najednou zjistí, že kdysi tak hodné a poslušné dítě rebeluje a odmítá cokoliv.

V pozdějším období dospívání je častou chybou odmítnutí soutěže s dospívajícím. Rodiče si chrání svoji tvář a autoritu a vyhýbají se přímému srovnání. Zvláště otcové nepřipustí, že by jejich potomek mohl být v něčem lepší. Buď nastavují laťky příliš vysoko nebo nenastavují žádné.

Ke konci dospívání brání pro změnu matky dítěti vyletět z hnízda a začít vlastní nezávislý život. Často mu připraví pohodlný život v závětrí za pecí. Měl jsem na pouti mladíka, který byl v 19 letech mistrem světa v jednom východním bojovém umění. Po absolvování gymnázia mu maminka domluvila teplé místo grafika u nich ve firmě. Syn začal kopírovat reklamní plamínky z jednoho plakátu do druhého. Postupně přestal cvičit, začal se považovat za chudáka a oběť. Postupně onemocněl. Se mnou se setkal v 26 letech. Chodil jak invalida, nulové sebevědomí. Na pouti vyrazil, protože nevěděl, co má dělat, když mu místo v propagaci zrušili. Maminka ho svojí ochranou a teplým pohodlným místem, kde nemusel nic dělat, úplně psychicky zničila. Ke konci pouti mi zacvičil znovu po 5 letech sestavu z mistrovství světa. Za jediný den se narovnal, opticky zvětšil o 10 cm a znovu získal chuť cvičit. Stačilo ho trochu pošťouchnout, vyzvat k soutěži a nechat se porazit. (Samouk proti bývalému mistru světa neměl šanci☺)

Školy skoro vždy brání individuálnímu rozvoji. Snaží se všechny studenty udělat stejné. Tím potlačují autentičnost a jedinstvo jednotlivců. Nevedou ke kreativě a hledání vlastních postupů.

Společenský tlak od vrstevníků vnucený médii a reklamou nutí mladé lidi imitovat společensky uznávané „úspěšné hvězdy“. Imitují společenské postoje, oblékání, styl poslouchané muziky. Dnes navíc musí mít mobil té správné značky. Dříve hvězdami byli lidé, kteří NĚCO dosáhli třeba ve sportu, dnes jsou jimi ale vrstevníci „YOUTOBERI“, kteří mají vlastní sledovaný kanál na youtube a firmy s oblečením, módními doplňky a kosmetikou je zásobují hromadami svých výrobků. Idolem se tak nestává někdo úspěšný, ale vrstevník, který měl to štěstí, že má pěknou tvář a jeho video vidělo několik set tisíc či milion lidí. To je nebezpečné pro vlastní youtobery, tak pro jejich obdivovatele. První jsou slavní bez nějaké zásluhy, někdy mají obrovské finanční příjmy, přitom ale neznají svoji opravdovou sebehodnotu. Obdivovatelé pak napodobují něco, co je ničím, není v tom žádná rozvojová hodnota.

POZDNÍ DOSPÍVÁNÍ

Přechod do tohoto stadia: konfirmace

Pojmenování: poutník v kukle

Úkol: opuštění domova (fyzicky i psychicky), transformace adolescentní na sebe orientované psychiky v psychiku dospělého orientovaného na druhé, zkoumání mystérií přírody, psychiky a ducha

Dar pro společenství: mysterium a temnota

Přechod do dalšího období: iniciace duše

Polokoule západní a jižní – zaměření na konání a na sebe

Duše individuální

KONFIRMACE JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL

Konfirmace obvykle probíhá v delším časovém období. Završuje divoké období pubescence a startuje skoro dospělý život. Ve fázi přípravy na konfirmaci podstupuje mladý člověk obvykle různé zkoušky, které testují, nakolik je připraven na dospělost. V naší kultuře je první takovou zkouškou maturita. Při ní adept dokazuje, že nasbíral potřebné penzum vědomostí pro další životní cestu. Obvykle je to první vystavení se ostrému tlaku jedinečné chvíle, kdy musí uspět ve zkoušce, na kterou se dlouho připravuje. Bohužel je tato zkouška jen z malého množství dovedností, které jsou potřeba pro dospělý život.

Přechodovou část reprezentuje první dlouhodobé fyzické opuštění rodiny na internát nebo na kolej. Někteří si tímto oddělením procházejí již ve věku odpovídajícím spíše ranému dospívání na střední škole. Většina mladých na vysoké škole a někteří až po vysoké škole. Fyzickým opuštěním domácího zázemí dochází k nutnosti alespoň v základních věcech se o sebe postarat sám.

V dřívějších dobách byl tímto přechodem pobyt na vojně. Mladý muž byl nemilosrdně vytržen z rodiny. Najednou si musel všechno sám uklidit, udělat komínky, poslouchat často nesmyslné rozkazy velitelů a ještě nesmyslnější drezůru od mazáků. Velmi rychle musel pochopit, že voják se stará a voják má. Kdo se nestaral nebo to neuměl, tak dost trpěl.

V současné době pobyt na vojně nahrazuje dlouhodobý výjezd na studium nebo za prací do ciziny. Z vlastní zkušenosti s mými dvěma dětmi mohu potvrdit, že přechodovou fázi skvěle naplnil jejich dlouhodobý studijní pobyt v cizině. Dcera vycestovala na rok do USA ještě na střední škole. Tam odjížděla dívka se slabou znalostí angličtiny. Bydlela v jedné rodině. Na místě si první měsíce prožila poměrně těžké zážitky, které nám ani neříkala a přiznala je až po několika letech. Ty z ní ale udělaly silnou ambiciózní mladou ženu, která v druhé půli pobytu sbírala úspěch za úspěchem. Domů se vrátila sebevědomá mladá žena schopná postarat se o sebe za všech okolností. Syn vyjel do ciziny až po čtvrtém ročníku vysoké školy, zato se o sebe musel brzy postarat sám a to včetně finančního zabezpečení. Až po dvou letech přiznal, že mu v druhém a třetím měsíci některé dny nezbývalo ani na normální jídlo a jedl jen brambory. (Ještě, že jsme to nevěděli 😊.) Nepodlehla ale tlaku na rychlou práci,

sehnal si za dva měsíce zajímavou vědeckou práci při škole, která mu pak otevřela dveře k nástupu do kvalitní, zajímavé a dobře placené práce po škole. Znáám několik podobných příběhů mladých lidí, kteří vycestovali na minimálně půl roku. Skoro vždy získali jiné životní zkušenosti, jiný rozhled a někteří z nich i hrdost na Česko a Čechy.

Moje confirmace probíhala po dobu několika let. Začala horolezeckými expedicemi do Sovětského svazu, kde jsem se naučil cestovat, pohybovat se v úplně jiné cizí zemi, přežít v extrémních podmínkách hor nejdříve vysokých 5500 m a později 7000 m. Pokračovala státnicemi a úspěšným zakončením vysoké školy. Vyvrcholila rokem vojenské služby v Liptovském Mikuláši, během kterého jsem se oženil a zplodil obě děti.

V dávných dobách byl takovýto confirmačním rituálem odchod na zkušenou do světa a složení tovaryšských zkoušek. Teprve po jejich složení někde daleko mimo domácí region, se mohl mladý člověk vrátit zpět a začít spolupracovat jako tovaryš doma.

Domorodé kultury používají různé rituály pro confirmaci. Indiánské kmeny používali rituál Hledání vize (Vision Quest), během kterého odchází adept na několik dní sám do divoké přírody. Buď on sám nebo kmenový šaman mu vyznačí jeho místo, obvykle tak malé, aby si nemohl lehnout. Zde stojí nebo sedí v dřepu bez jídla, vody a spánku. Čeká na příchod své vize. Po úspěšném návratu jsou přijati mezi mladé bojovníky a smí se účastnit rady bojovníků, zatím s poradním hlasem. Podobné rituály je možné absolvovat i u nás. Na těch, které vedu já, je pobyt o samotě v přírodě po dobu dvou dní a nocí doplněn o vázání 400 modlitebních pytlíčků s tabákem pro 400 modliteb – přání a poděkování do svého života, tři indiánské potní chýše (indiánská sauna), zpracování mapy osobního příběhu a sdílení v kruhu účastníků.

Kmen Čerokí má ještě jiný rituál confirmace. Jejich chlapci se od útlých let učí jezdit na koni bez uzdy a sedla. Kdo jste někdy jezdili na koni, dovedete si představit, že to chce opravdu velké umění splynutí s koněm, aby se na něm dalo takto jet. Vlastní rituál spočívá v tom, že jednoho dne stařešinové vesnice vyzvou dospívající muže, aby v noci ukradli koně z jiné vesnice. Chlapci se plíží nocí ke stádu ve vedlejší vesnici. Vyberou si svého koně a toho musí přesvědčit beze slov, aby nezačal ržát, ale aby s nimi odjel. Aby to nebylo tak jednoduché, stařešinové řeknou o akci stařešinům druhé vesnice. Ti vybědnou své mladé chlapce k ostražitosti. Kdo přijede domů na ukradeném koni, je přijat mezi bojovníky, kdo se vrátí bez koně, je dál dospívajícím. Kdo se nechá chytit, to má špatné. Vesnice jej musí vykoupit a má velkou ostudu. Ne všichni muži se stanou bojovníky. Většina to zvládne.

Samburové a Masajové ve východní Africe mají jiný rituál. Mladí chlapci odcházejí ve skupině několika chlapců ve věku kolem 15 let skoro s celým kmenovým stádem krav do buše mimo vesnici. Tady musí stádo hlídat před divokou zvěří po dobu několika týdnů. Je to nebezpečné, často to některý z chlapců nepřežije. Ohrožuje to celý kmen, neboť krávy jsou základním majetkem a zdrojem obživy pro členy kmene. Vědí ale, že bez této zkoušky by se jako kmen vystavili mnohem většímu nebezpečí

z nedozrálých mužů. Po skončení zkoušky jsou chlapci přijati mezi muže. Ti, kteří se mohou prokázat trofeji z ulovených divokých zvířat, jsou označeni za bojovníky.

ÚKOLY POZDNÍHO DOSPÍVÁNÍ

Pokud mladý člověk úspěšně splní úkoly raného dospívání a projde konfirmací, začne mu období, které je velmi zvláštní. Jeho průběh je velmi individuální, ale skoro vždy v sobě obsahuje dlouhou krizi. Bill Plotkin nazývá toto období kuklou. Tím zvláštním obdobím ve vývoji motýla, kdy se z housenky přes naprostý rozpad stane úplně jiný tvor a to motýl.

Člověk v tomto stádiu buď ještě studuje na vysoké škole, ale častěji již získává pracovní zkušenosti. Obvykle již založil vlastní domácnost a odstěhoval se od rodičů. Ti, kteří zůstali doma, většinou ještě neukončili předchozí vývojové stádium a neprošli dobrou a dostatečně silnou konfirmací.

Z dušestředného pohledu konfirmací začíná cesta dovnitř (do podsvětí) ke hledání své duše. Je popisována v mýtech o hrdinovi, jako je Orfeus, Beowulf, Bajaja, rytíři Kulatého stolu, Hloupý Honza, Bezejmenný a Zlomený Meč z filmu Hrdina, Limonádový Joe, Rambo nebo je popisována jako cesta poutníka do daleké tajemné země - Odysseus, sv. Jakub, Poutník z Labyrint a ráj srdce od Jana Amose Komenského, Goldmud z knihy Narcis a Goldmud od Eduarda Hesseho, Santiago z Alchymisty od Coelho, Jonathan Livingston Racek. V mýtech hrdina často podstoupí boj s nestvůrou a bývá zraněn.

Podstatným úkolem tohoto období je opustit domov ve všech významech toho slova. Opuštění fyzického domova, vzdálení se od matky a otce, od širší rodiny je předpokladem pro úspěšné vzdálení se od psychosociální identity získané během dětství a raného dospívání. Zásadní je pro toto období úloha otce, který je zodpovědný za to, aby mladého člověka vytrhl (někdy doslova) z domácího prostředí, předal mu symbolický pytlík buchet a poslal ho do světa. Bohužel většina otců to neví a hodně z otců to neudělá.

Opouštění je v této době hluboké. Mladý člověk většinou velmi rychle alespoň na čas ztratí ze svého života všechny, kteří jej provázeli do té doby. Spolu s nimi alespoň na čas opouští i rodinné a sociální zvyky, které ho dosud formovaly.

Mladý zkoumá mystéria života. V pracovní oblasti se noří to tajů reálné tvorby hodnot. Je vržen do drsného prostředí pracovních kolektivů, na které ho školy obvykle vůbec nepřipravily. Současně zkoumá mystéria vztahů a druhého pohlaví. Vztahy již bývají hluboké a umožňují důsledné poznání druhého pohlaví. Již nejde o balení a randění, ale o pokusy vytváření společného života. Největší mystéria ale nachází mladý člověk sám v sobě. Noří se hluboko do své psychiky. Je často fascinován smrtí a obětí. Vystavuje se extrémům. Mnoho mladých se věnuje extrémně nebezpečným sportům.

V tomto období se hlásí, často poprvé v životě, o své slovo duše člověka. Povrchní život raného dospívání se najednou začne jevit jako prázdný a nesmyslný. Najednou přestává být důležité, jestli člověk vyhraje v nějakém závodě, jestli dostane nějakou cenu či uznání. Přichází otázky: „Jaký smysl má můj život?“, „Jaký smysl má být člověkem?“, „Jaké je mé poslání?“

Odpovědí již není napodobení rodičů nebo vzdor, ale hluboké nahlédnutí do tajů vlastní duše, hluboké zvědomění darů a talentů, kterými byl člověk na svoji pouť vybaven. Často se na této cestě hluboko dovnitř musí člověk potkat se svými démony – strachy a závislostmi. Tato setkání nebývají jednoduchá a někdy je potřeba odborná pomoc, aby mohl adept obstát.

Někdy tyto hluboké vnory a boje probíhají skrytě uvnitř vědomí člověka a vnější okolí o nich vůbec neví. Častěji ale probíhají divoce a bolavě. Lidé v tomto období začínají zničehonic trpět nemocemi, skleslostí, únavovým syndromem. V některých případech se projeví psychospirituální krize (více dále v knize).

U lidí, kteří do tohoto stádia vstoupili až kolem třiceti let nebo později (bohužel jich je hodně) přináší kukla rozpadnutí jejich první „dospělé“ identity. Dochází zde k nečekaným a pro okolí nepochopitelným odchodům z dobrého pracovního místa, rozpadají se vztahy a dochází k rozvodům.

Bohužel vnější prostředí o kukle skoro vždy neví a tak stahuje člověka zpět. Nejprve ho lákají zpět ke starým zábavám, k párty a pijatikám, sportu, diskotékám. Později, když je ponor hlubší, začíná okolí tohoto člověka zachraňovat. Je poslán napřed k normálním doktorům a pak k psychiatrům. Tito doktoři ale často o kukle a jejím významu také nevědí.

Velkou úlohu v tomto období hraje návrat k přírodě. Najednou je člověk něčím zevnitř hnán pryč z města, pryč z hlučné společnosti do ticha a klidu samoty v lese, v horách. Mnoho lidí má v tomto období silné nutkání k cestám do dalekých zemí. Nyní již ne na zkušenou a za studiem, ale za útekem před nesnesitelným světem doma a ke svému hlubokému vnitřku.

Často poprvé v životě se hlásí o slovo také duch. Mnoho lidí v tomto období najde svoji cestu k víře, ke spiritualitě a meditaci. Často konvertují k jiné víře, než ve které byli vychováni nebo se ve své víře dostávají do hloubky, k hlubokým mystériím, které do té doby byly nedostupné.

U mne kukla spočívala v tom, že jsem pracoval doma jako programátor. Devět let jsem seděl doma u počítače, skoro nikam nechodil a skoro s nikým se nestýkal. „Náhodně“ jsem objevil knihu Eduarda Tomáše *Tajné nauky Tibetu* (12), která mne přivedla k meditaci a buddhismu. Ráno jsem si sedl na zkřížené nohy a po dlouhou dobu meditoval. Pomocí dalších knížek a veřejných přednášek Eduarda Tomáše a později dalších průvodců jsem se propadal hluboko do světa své duše a ducha. Stal jsem se skoro éterickým a pro okolí nepochopitelným a neuchopitelným. Vynořoval

jsem se vždy jen na dobu zájezdu, kdy jsem dělal průvodce v horách nebo dalekých zemích. I to ale byla forma ponoření do mystérií světa. Moc nechybělo a zmizel jsem možná navždy z rodiny a Čech někde v Africe na misiích nebo rozvojových projektech. Naštěstí jsem měl skvělého průvodce husitského kněze Aleše Jalušku, který mne nasměroval na misie do své vlastní hlavy.

Na mém příběhu je vidět, jak zásadní je role zkušených průvodců, kteří mají kuklu dávno za sebou a rozumí procesům, které se během ní odehrávají. Bohužel jich je stále velmi málo.

Rozpadem v kukle končí první půlka života, která se dala charakterizovat postojem *zvenku dovnitř*. Člověk přijímal informace, zkušenosti, zážitky, peníze, moc, slávu. Vše, co dělal, bylo primárně děláno z pozice získání něčeho pro sebe. I když pracoval jako dobrovolník, základní motivací bylo získat nějaké ocenění nebo alespoň pocit, jsem dobrý. V hloubi krize kukly se tyto primární motivace rozpadají. Pomalu se vynořuje potřeba smyslu a práce pro druhé – služby. Ne proto, abych něco získal, ale proto, že potřeba služby vyvěrá z adepty duše. Překlápí se do druhé půlky života, která je charakterizována postojem *zevnitř ven*.

Kukla končí přechodem, který Plotkin nazývá *Iniciací duše*. V alegorii k vývoji motýla odpovídá iniciaci duše fáze, kdy se z proteinové polévky seskládá nový tvor. Již má křídla a sosáček, ale křídla jsou zatím obalena kolem těla. Nový tvor nějak (pokud vím, tak biologové dosud netuší jak) naleptá kokon, vytvoří se úzká puklina a tudy se motýl vytlačí ven. V lidské kukle začíná iniciace duše obvykle hlubokou krizí a hlubokou ztrátou všech jistot. Před rozedněním bývá největší tma. V této krizi na úplném dně psychiky najednou zazáří světlo duše a ducha. Kukla praskne. V tuto chvíli končí období studia (z pohledu duše!) a přípravy. Člověk se překlápí k vědomé službě.

MOŽNÉ CHYBY VE VÝVOJI

Největší chybou je nepřijetí vlastního rozpadu adeptem spolu s nepřijetím rozpadu okolí. Při padání do kukly se většina lidí velmi vystraší. Pokládají se za nemocné. Tím, že o nutnosti rozpadu vůbec nic nevíme, je rozpad téměř vždy brán jako selhání a chyba. Rodiče, škola, média, vrstevníci, téměř všichni okolo nás celý dosavadní život projektovali k tomu, že budeme úspěšní, šťastní a veselí. Tím, že nevíme, že toto musí po nějakou dobu skončit, jsme vystaveni dvojnásobné krizi – vlastní rozpadání se a k tomu navíc strach a nepochopení procesu. Naše okolí může špatným zásahem způsobit těžkou psychickou poruchu až smrt.

Při hluboké kukle se často stane, že adept prochází léčbou v psychiatrickém zařízení. Záleží na štěstí, jestli narazí na psychiatry, kteří o fázi kukly vědí a dokáží s ní pracovat nebo ne. Ve své praxi jsem se potkal s lidmi, pro které byl pobyt v léčebně důležitou a zásadní částí kukly, během kterého se odrazili úspěšně a zdravě do dalšího stádia. Bohužel jsem také slyšel příběhy, kdy tomu bylo právě naopak. Psychiatři zatáhli za záchrannou brzdu, celý vývoj zastavili a dotyčným lidem pak trvalo mnoho let, než se mohli k úkolům kukly dospět znovu.

Velké chyby v kukle mohou druzí způsobit především v období, kdy se adept setkává se smrtí a smrtelností. Tím, že zachraňují v nevhodnou dobu a/nebo ve správnou dobu nezachraňují, se v tomto období lehce může stát, že adept spáchá přímou nebo nepřímou sebevraždu.

RANÁ DOSPĚLOST

Přechod do tohoto stadia: iniciace duše

Pojmenování: učeň u pramene

Úkol: naučit se ztělesňovat duši a materializovat její dary jako dar pro druhé

Dar pro společenství: vizionářský čin, naděje a inspirace, kreativita

Přechod do dalšího období: zasněžení

Polokoule západní a severní – zaměření na konání a na celek

Duše individuální

INICIACE DUŠE JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL

Pro iniciaci duše platí ještě více než u předchozích přechodů, že jí nemohou připravit průvodci, ale adept k ní musí dozrát. Navíc na ní musí spolupracovat jeho duše a To, co nás přesahuje. Jen velmi zkušený průvodce dokáže alespoň přibližně určit dobu, kdy se iniciace duše blíží. Přesně to ví jen vlastní duše, ale ta to dopředu nedokáže uvědomovacímu vědomí sdělit.

Iniciace duše je druhým porodem. V přechodu *zrození* se člověk rodí do těla. Postupně se během dětských a dospívacích stádií vyvíjí z říše ducha do říše hmoty. V přechodu *iniciace duše* se člověk rodí do duše. Postupně se z říše hmoty začíná prokousávat zpět do říše ducha.

Příprava přechodu začíná ještě hluboko v kukle. Jsou to první záblesky duše a ducha. Chvilky, kdy najednou uprostřed zmatků, pochyb a bolesti běžně zažívané, přijde na chvíli vědomí klidu, radosti a vědomí, že to celé má nějaký skrytý smysl. Ti, kteří mají to štěstí a ve svém životě narazí na duchovního průvodce, jsou jím v dobách temna vedeni k duchovní a hlavně mediační praxi. Zpomalení až zastavení běhu myšlenek přináší v této době první okamžiky ponoření se do ticha a klidu hluboko uvnitř. Z tohoto ticha se rodí vize a sny, které se postupně začínají objevovat v adeptově mysli.

Vlastní přechod bývá buď jedním velmi hlubokým ponořením se do duše a ducha (v buddhistické terminologii se nazývá samádhi) nebo sérií méně hlubokých ponorů. Po těchto ponorech přicházejí vize, ve kterých adept konečně chápe své hlavní dary a začíná vidět, jak těchto darů může použít k vytvoření služby pro druhé.

V mém případě probíhala příprava na iniciaci duše vlastně po celou dobu kukly doma u počítače. Během meditací jsem se několikrát ponořil velmi hluboko do své duše a svého ducha. Přišly vhledy a prožití hlubokých mystérií. Součástí přípravy na iniciaci duše byl i obřad katolického křtu, který jsem absolvoval v 33 letech.

Vlastní iniciace duše se odehrála v jeden den - 1. dubna 2000. Ten den jsem byl na školení adventurních průvodců a dostal jsem nabídku pracovat v Adventuře jako garant přípravy zájezdů. Přeloženo do řeči symbolů jsem byl vyzván, abych opustil samotu kukly a začal svoji službu pro druhé. Současně se ten den stalo, že moje žena si při výcviku nováčků horolezectví přivodila těžký úraz hlavy, který byl na těsné hraně smrti. Vyvrcholil v následujících dnech operací hlavy, při které doktoři skládali její

lebku z asi 35 kousků. Ještě ten den jsem ji viděl v sanitce při převozu z nemocnice v Berouně do nemocnice na Homolce. Předtím jsem se v životě několikrát potkal s čerstvou mrtvolou. Moje žena vypadala stejně, jen ještě stále povrchově dýchala. Tu noc jsem se poprvé modlil Ježíšovu modlitbu v Getsemanské zahradě, než ho přišli zatknout – „Pane, odejmi ode mne tento kalich bolesti, ale ne má, ale Tvá vůle se staň“. Tehdy Bůh vstoupil do mého srdce a již tam zůstal. Ve vnějším světě se stal zázrak – žena úraz přežila a to v podstatě úplně bez následků. Od té doby pro sebe slavím každý den zázrak – ještě ji stále mám vedle sebe. Teď brzy již oslavíme její 16. narozeniny nového života. V jeden den jsem tak byl vytržen z osamění kukly a má duše se iniciovala do Ducha.

V naší kultuře nemáme formální rituál, který by přímo vyznačoval *Iniciaci duše*. Trochu se tomu blíží křest a biřmování dospělého člověka. Při něm adept dostává křestní a biřmovací jméno. Je přijat do církve a to mezi její dospělé členy. Je označen Kristem jako Boží syn.

Indiánské kultury používají pro *Iniciaci duše* rituál Hledání vize (popsáno u konfirmace) a rituál *Tanec slunce*. Adepti na *Tanečníka slunce* se na rituál připravují několik let dopředu pod vedením kmenových starších a šamanů. Absolvují několik potních chýší, osamocených pobytů v přírodě, dlouhé pusty. Při tomto rituálu se sjede celý kmen na jedno místo. Čtyři dny a noci se bubnuje a tancuje. Tanečníci slunce čtyři dny nepijí a nejí. V některých kmenech ani nespí. Tanečníci slunce tančí přivázaní ke kůlu nebo stromu pomocí kožených řemínků, které jsou připevněny kolíky probodnutými kůží na prsou nebo zádech. V některých kmenech se na tyto řemínky věší ze stromu. Tahají za řemínky nebo visí tak dlouho, dokud se z nich neutrhnou. V tom okamžiku jsou propojeni s Duchem. Rituál je skvěle popsán v knize *Tančili tváří k slunci* od Donni Buffalo Dog (13).

Iniciace duše otevírá pramen v naší duši. Z tohoto pramene budeme žít po zbytek života a přinášet jeho energii a sílu do vnějšího světa.

ÚKOLY RANÉ DOSPĚLOSTI

Hlavním úkolem iniciovaného dospělého je *stát se sám pramenem*. Probudit v sobě hlubokou spontánní tvořivost. Zkoumat sám sebe, jak v něm tvoření vzniká. Tuto tvořivost a nápaditost přinést světu jako svoji originální službu, svůj jedinečný příspěvek společnosti i přírodnímu světu.

V předchozích stádiích se učil poznávat a přijímat sám sebe. Pro nastartování tvořivého pramene je zásadní dosáhnout plného sebepřijetí se všemi talenty, schopnostmi ale i se svými stíny, strachy a špatnými vlastnostmi, se svými bolestmi a zraněními. Aby mohlo dojít k sebepřijetí stínů, strachů a bolestí, bylo nutné dosáhnout vyléčení traumat nasbíraných od narození po kuklu.

Iniciovaný dospělý používá dětské nadšení, plné nasazení adolescenta s napojením na dary mystérií objevených v kukle. Vše to míchá do tvořivých činů. Je přímo fasci-

nován, jaká tvořivost se v něm otevřela. V žádném jiném stádiu nepřinášejí lidé společnosti tak rozmanité a inovativní nápady, jako dokáží lidé po své iniciaci.

Úkolem, se kterým se musí dospělí vypořádat, je *najít své místo ve společnosti, ve kterém bude moci nejlépe doručovat své inovativní dary*. Po kukle, ve které se stáhl ze světa do sebe, se nyní opět obrací ven a hledá své nové místo. Toto období je často obdobím střídání pracovních míst. Na rozdíl od kukly, kdy při střídání práce bylo zásadní mít čas na sebe, je nyní zásadní mít čas, prostor a podporu pro nové kreativní činy. Hledají nejlepší kombinaci smysluplné služby komunitě a hlubokého osobního naplnění s vnitřní spokojeností.

Probuzení tvořivosti je ale tak velké, že kromě tvořivosti v práci si většina iniciovaných dospělých tvoří i ve svém volném čase. Věnují se nějaké formě umění – malují, fotí, píšou, tancují. Tvořivým způsobem pojmají i setkání s přáteli. Již s nimi netráví čas hraním společenských her, ale hrají spolu divadlo, dělají tvořivé dílny nebo společně zdobí svůj domov.

V tomto stádiu také většina lidí přetvoří svůj domov. Staví nové domy nebo alespoň rekonstruují nějaký starší dům či byt.

Velmi kreativní jsou tito lidé také ve vztazích. Současně s kreativitou ale získali ve vztazích i zodpovědnost. Stejně jako práce, tvorba, bydlení i vztahy musí dávat smysl. V párových vztazích se konečně dostávají ke vztahu, který je naplněn opravdovou láskou. Již dokáží vyvážit své potřeby a potřeby partnera, dokáží vyvážit čas milostných radovánek, společného bytí a společné práce. Iniciovaní dospělí jsou nejlepší rodiče. Dokud lidé nedokončili svoji kuklu, byli lapeni v potřebě získávat něco pro sebe. Proto i rodiče, kteří měli děti v dřívějších stádiích, obvykle používali děti pro uspokojení nějaké své potřeby. Iniciovaní dospělí již dokáží pojmout výchovu dítěte jako službu dítěti. Díky napojení na svůj pramen v srdci dokáží již intuitivně vyvažovat svobodu dítěte a nastavování hranic.

SVATBA JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL

Svatba je přechodový rituál, který jsme poměrně dobře zachovali a kterému nejlépe rozumíme. Bohužel často nemá dobře plně ošetřené některé důležité části.

Vývojovým přechodem svatby procházejí často i lidé, kteří ještě do rané dospělosti nedozráli. Nemusí to být na závadu, ale z duševního pohledu lidé v předchozích stádiích ještě nejsou plně připraveni pojmout manželství jako vyšší formu vztahu. Ještě jsou příliš lapeni sami v sobě a do vztahu promítají hlavně svá zranění a egoistické potřeby či choutky. Proto je jejich vztah charakterizován spíše jako JÁ – JÁ vedle sebe. Lidem v rané dospělosti se již většinou podaří přetransformovat manželství ve vyšší formu vztahu reprezentovanou slůvkem MY.

Svatbou dochází k třetímu přestřižení pupeční šňůry. Tentokrát přestřižení pupeční šňůry na svoji původní rodinu. Až do svatby byli nejbližšími lidmi rodiče a stará úzká rodina. Aktem svatby se nejbližším stává partner jako část nové úzké rodiny. Vzniká

rodina nová. Pro obě strany – novomanžele i rodiče – se jedná o opuštění starého a přijetí nového psychologicko-energetického vztahu mezi rodiči a dítětem. Je proto důležité, aby pokud to jenom trochu jde, byli svatbě přítomni i rodiče a aby před jejich opuštěním došlo k jejich uctění ze strany novomanželů. Rodiče by měli vyjádřit své uznání dětem a přijetí jejich dospělosti a samostatnosti, vyjádřit svoji připravenost k nové formě podpory. Znáám dost příběhů, kde tuto část svatby vynechali a nová rodina nebyla šťastná z důvodu silného zasahování jedněch nebo druhých rodičů do nové rodiny a útěků některého z novomanželů „k mamince“. Je jasné, že zasahování či nezasahování závisí na vyzrálosti všech šesti aktérů. Formální akt během svatby, ale může výrazně dopomoci všestrannému zvědomění a přijetí nového stavu.

K mému podivu pro mnoho mladých lidí, které znám, stále ještě začala přípravná fáze na svatbu rituálem *zasnoubení* a předáním zasnubního prstenu (z mého pohledu Bohu díky). Obvykle muž žádá ženu o ruku. Z příběhů jsem již ale slyšel i obrácenou variantu, kdy o ruku požádala žena. Ve všech případech se tak stalo beze svědků, jen mezi budoucím ženichem a budoucí nevěstou. Ještě relativně nedávno rozhodovali o zasnoubení rodiče, neboť šlo hlavně o nastavení majetkových stavů. Dnes jsme evolučně dále a nastávajícímu páru, jde obvykle hlavně o lásku (alespoň si to myslí ☺).

Zasnoubení by mělo pokračovat žádostí o ruku u rodičů partnera. Obvykle v naší společnosti nastávající manžel žádá o ruku své partnerky její rodiče. Myslím, že je dobré, když se totéž odehraje v obráceném gardu u rodičů partnera. Domnívám se, že pokud je to jen trochu možné, by se žádná z částí zasnoubení neměla vynechat. Z pohledu rituálu vytváří pro všech 6 zúčastněných zvědomění přípravné fáze rituály svatby.

Zasnoubením začíná fáze, ve které se na svatbu připravují jak budoucí manželé, tak jejich okolí. Je potřeba vyřešit praktické věci ohledně vlastní svatby (místo, oddávající, proslov, hostina, šaty, ubytování příbuzných, způsob přijímání darů, distribuce fotek, ...) i praktické věci fungování po svatbě v manželství (případná právní manželská smlouva, vyřešení majetku, jména obou z manželů, bydlení, ...). Velmi důležitá je rovněž příprava psychická na změnu kvality vztahu. Je dobré, když si budoucí manželé otevřou navzájem svojí minulost včetně nezpracovaných traumat; když se oba důkladně seznámí s fungováním rodiny, ze které pochází budoucí partner; když sladí svá očekávání v oblasti denních zvyklostí od množství a načasování hygieny, přípravy a způsobu konzumace jídla, trávení volného času, vykonávání nutných domácích prací, řešení rozdílných názorů a emočních konfliktů apod. Vyžaduje to velké množství času prožitého spolu a mnoho slov ve společné diskuzi. Taky mnoho trpělivosti a respektu.

V prvním díle knihy jsme si v kapitole Jak si dobře přát ukázali, že je důležité vytvořit si přesnou a lákavou vizualizaci přání. Stejně je tomu se svatbou a s manželstvím. Budoucí manželé by měli věnovat hodně času, pozornosti a rozhovorů vytvoření napřed každý své vlastní vizualizace (myšlenkové představy) a pak jejich vzájemnému

sladění. Ze zkušenosti i v tomto případě pomůže, když se myšlenková vizualizace doplní nějakou vizualizací vnější – obrázky, koláže, ... Součástí vizualizace by měly být i vzájemné vztahy po svatbě a to jak mezi manželi, tak vztahy k oběma širším rodinám.

Je dobré, když příprava na svatbu probíhá v doprovodu nějakého průvodce. U církevních svateb bývá tímto průvodcem oddávající a někdy kmotři.

Vlastní svatební rituál by měl začít rituálem opuštění stávající rodiny, ve které by mělo být vyjádřeno poděkování a vzdání úcty rodičům za výchovu a ochranu v dětství. Rodiče by měli své dítě vypravit „na cestu“ do jiného bytí v nové rodině a tím projevit svoji připravenost k vypuštění svého dítěte ze své rodiny do nové vznikající.

Jedni moji kamarádi mne požádali, abych je provedl předsvatební poutí. Posvatební hostina a veselí bylo domluveno v jednom klubu na kraji Prahy. Zde celý svatební rituál začal poděkováním rodičům a vypravením na cestu. Každý z novomanželů veřejně nahlas poděkoval svým rodičům za své zplození, za výchovu, za materiální zabezpečení, ... V zápětí poděkovali rodiče svým dětem. Budoucí nevěsta dostala od maminky pytlík buchet na cestu, ženich dostal buchty a k nim i malou placatici slivovice. Po poděkování vyrazily dva svatební průvody k asi 4 km vzdálenému kostelu na Levém Hradci. Jeden průvod šel po snadné cestě sjízdné s kočárky a invalidními vozíky. Představoval ženskou cestu ke svatbě a byly v něm hlavně ženy. Ve druhém průvodu byli jen muži a vedl náročnější trasou skalami. Během cesty byla tři místa, kde se trasy průvodů křížily. Na těchto místech jsem ke svatebčanům mluvil a po mém proslovu hrála živá muzika, která jinak doprovázela mužský průvod. Mluvil jsem o jejich životní cestě a vždy také o jedné důležité podmínce pro šťastné manželství. Na prvním zastavení jsem popisoval první setkání budoucích novomanželů, velké vzplanutí lásky a pak rychlé rozejití. Mluvil jsem také o vzájemné lásce jako podmínce pro manželství. Hudba hrála písničku „Kdybych já ti musel ..., ty by si musela ...“ Muži a ženy se střídali ve zpěvu. Na dalším zastavení jsem mluvil o jejich druhém setkání, které trvalo déle, ale opět se nakonec rozešli. Mluvil jsem o vzájemném respektu a odpuštění. Hudba doplnila písní, kterou si již nepamatuji. Ve třetím zastavení jsem mluvil o jejich třetím setkání, které pokračovalo přes svatbu a pokud vím tvá dodnes. Také jsem mluvil o vytrvalosti a vzájemné úctě. Shodou okolností zrovna ten den jsme s manželkou oslavovali 25 let vztahu a tak jsem to hned do této své řeči přidal jako poděkování mé ženě a povzbuzení pro všechny přítomné páry. Vlastní svatební rituál vedl křesťanský pastor na louce před kostelem. Po svatbě se někteří znovu pěšky a jiní auty přesunuli zpět na začátek do zmíněného klubu a zde proběhla svatební hostina.

Na jiné svatbě mých kamarádů byl svatební průvod ve formě vzdělávací orientační cyklojízdy, kdy na jednotlivých stanovištích pod oriantáckými lampionky se místo cvaknutí kleštičkami do papíru s kolonkami (což se dělá na orientačních závodech) zapisovala odpověď na otázku, která vyplynula z příběhu o svatebním rituálu odněkud daleko ze světa (z Irska, z Albánie, od Eskymáků, indiánů, ...). Před cyklojízdou

všech zúčastněných na svatbě bylo poděkování rodičům a symbolické převzetí klíče k rodinnému statku od rodičů ženicha. Vlastní svatba se odehrála v cíli cyklojízdy na skále, kde kněz jezuita oddal novomanžele. Cesta zpět byla opět na kole.

U většiny svateb, které jsem viděl, byla tato první část reprezentována svatebním špalírem, kde napřed provází maminka ženicha, pak jsou svatebčané a na konec tatínek vede nevěstu, kterou předá ženichovi. Je dobré, když i v této variantě dojde k veřejnému poděkování novomanželů rodičům a ke zvědomění, že dochází k dalšímu přestřižení pupeční šňůry.

Vlastní svatební přechod se odehrává v relativně krátkém čase, kdy oddávající nebo někdo blízký pronese projev, novomanželé vyjádří svoje přání a připravenost vstoupit do nového vztahu, složí sobě navzájem před ostatními slib lásky a vzájemné podpory, který stvrdí podpisem svatebního protokolu, předají si svatební prsteny, dají si první manželský polibek, přijmou gratulace a dary. Časově krátká chvíle ale pro většinu lidí jeden z nejdůležitějších okamžiků života.

Podívejme se na tento proces podrobněji.

Svatební projev většinou pronáší oddávající. Zažil jsem několik svateb, kdy novomanželé doplnili projev oddávajícího požádáním o projev někoho, kdo je dobře zná. Někdy dokonce nechali na oddávajícím pouze právně závazné formule. Smyslem svatebního projevu je zvědomit novomanželům, rodičům i ostatním svatebčanům, co se vlastně při svatbě odehrává. Proto je dobré, když tento projev pronáší někdo z duševně zralých průvodců, který provází ideálně oba nebo alespoň jednoho z novomanželů již delší dobu a současně ideálně z vlastní zkušenosti ví, co se po svatbě děje v krátkém i delším časovém horizontu. Dobrou úlohu v tomto mohou sehrát i vhodně vybrané přečtené texty z Bible v případě křesťanských svateb či jiných moudrých knih u civilních svateb.

Zásadní částí je okamžik, kdy novomanželé vyjádří druhému před přítomnými lásku a přání žít spolu ve svazku manželském, složení slibu podpory a lásky. Přestože jsem v prvním dílu knihy v kapitole o vztazích psal, že manželé jsou z určitého pohledu stále svobodní a mohou se v kterémkoliv okamžiku rozhodnout svazek a vztah ukončit, přesto je složení slibu velmi důležitou zásadní částí rituálu. Tímto slibem vpisují hluboko do svého vědomí i svého těla (formou synapse neuronů v mozku) své odhodlání pokračovat ve vztahu v dobrém i zlém. Pokud je slib dělán opravdově, je to velká podpora pro překonání těžkých chvil, které na každý vztah přijdou. Zažil jsem svatby, kde novomanželé předříkávali odněkud z venku (z občanského práva, z církevního práva, ze zvyku, ...) danou formulaci slibu. Zažil jsem ale i svatby, kde si každý z novomanželů vytvořil slib svůj vlastní, který v sobě zahrnoval požadované formální věty. Takovou formu slibu považuji za psychologicky a neurologicky silnější.

Vyjádřením slibu jsou snubní prstýnky, které si novomanželé vymění. Ty se stanou vnějším vyjádřením a připomínkou slibu. Při setkáních s lidmi pozoruji, zda mají snubní prsten, na kterém je prstu, zda je volný, akorát nebo zarostlý do kůže prstu.

Myslím, že pozice prstýnku hodně napovídá o aktuálním stavu manželského vztahu. Nám s manželkou se stalo, že nám prstýnky postupně zmizely. Napřed ukradli manželce prsten z krabičky, když se k nám vloupal někdo přes balkon. Bylo to v době, kdy jsem si procházel kuklou, hodně meditoval, byl značně éterickým a přemýšlel o zmizení na misie. Žena si nechala udělat nový prstýnek z dědova snubního prstýnku, který dostala jako dědictví po svém dědovi. Někdy v té době mne Aleš Jaluška nasměroval na misie do mé vlastní hlavy a zpět do rodiny. Prstýnek, který jsem měl dlouho odložen v krabičce, jsem si opět nasadil a začal nosit. Přišel jsem o něj v posledních dnech mého ředitelování v Adventuře. Jednou jsem se rozmáchl k nějakému rychlému gestu a prstýnek mi sklouzl z ruky. Cíkl o zem a již ho nikdo nenašel. Skoro celá firma jsme hledali a nenašli. Asi do měsíce ztratila podobným způsobem prstýnek i žena. Brzy začalo období mých poutí v lese a současně období nového stupně našeho vztahu. Jeden důvěřujeme druhému, víme oba, že jsme svoji a již nepotřebujeme připomínat si slib. Nyní jsme spolu ne ze slibu, ale z hlubokého poznání, že ten druhý je mojí svobodnou doplňující částí.

Další podstatnou částí, je formální akt oddávajícího, který stvrdí svazek nových manželů. V civilní svatbě obvykle jen slovy. V církevní svatbě překrytím spojených rukou novomanželů svojí posvátnou štolou (posvátná šála) a prohlášením: „Co Bůh spojil, člověk nerozděluj.“ Obvykle oddávající prohlašuje manželství za *uzavřené*. Moje známá husitská farářka Sandra prohlašuje manželství za *otevřené*. Toto slovní vyjádření v mém pohledu na svět mnohem lépe vyjadřuje to, co se odehrálo. Manželé otevřeli svůj vztah životu. To, že manželství prohlašuje a stvrzuje někdo třetí je výrazným symbolickým vyjádřením, že svatba a manželství není jen aktem (slibem – smlouvou) mezi manželi, ale je aktem, na kterém se podílejí příbuzní a známí nejen přítomností a podporou na svatbě, ale i dále v životě. Je to vyjádření, že nové malé MY je součástí velkého MY, kterým je široké společenství lidí okolo malého MY a nový pár je jeho jádrem. Toto velké MY je součástí jedné velké Jednoty, součástí Toho, co nás všechny přesahuje. Z křesťanského pohledu je manželství jednou ze *svátostí*, kterými Bůh projevuje svoji milost lidem na zemi.

Podobnou roli jako oddávající mají svědci. Za ono velké MY dosvědčují, že byli přítomni aktu otevření manželství a svým podpisem zástupně potvrzují, že velké MY přijímá manžele jako novou entitu mezi sebe a je připraveno je jako manžele podporovat.

Dalším krokem je zvednutí nevěstina závoje a první manželské políbení. Toto je pozůstatek z dávných dob, kdy do manželství vstupovala dívka jako panna a za manželské noci se stala ženou. Manžel symbolicky otevírá panenskou blánu a prvním manželským polibkem vyjadřuje lásku, která vytváří podmínky pro to, aby v lůně ženy mohl vzniknout nový život. Život ze života.

Následuje první přípitek. Od nejstarších dob lidstva je společné pití z jednoho poháru (či z jednoho zdroje tekutiny) jedním z nejsilnějších projevů vzájemné důvěry, propo-

jenosti a oddanosti. (Všimněte si, že kdykoliv se lidé setkají, aby spolu mluvili nebo na návštěvě, vždy první otázkou hostitele je: „Co budete pít?“)

Poslední částí vlastního svatebního obřadu je gratulování a předání darů. Je to vyjádření podpory velkého MY nově vzniklému manželství. Většina lidí při gratulaci novomanželům také něco pěkného přeje. Tím plní podobnou úlohu jako sudičky u porodu.

Je zajímavé, že obřady přípravy na svatbu a obřady svatební hostiny se po světě velmi liší, ale vlastní obřad svatby probíhá s malými rozdíly skoro všude stejně. Říkají se trochu jiná slova, ale symbolické vyjádření bývá velmi podobné. Svatba je nejspíše velmi zásadní přechod, jehož význam si asi ani plně neuvědomujeme. Svým překlopením z JÁ přes JÁ – JÁ do MY je svatba nejvýraznějším vnějším potvrzením toho, k čemu dochází v rané dospělosti po iniciaci duše na konci kukly. K onomu překlopení působení ZVENKU DOVNITŘ na působení ZE VNITŘ VEN.

Svatební hostina a svatební noc jsou vyjádřením fáze přijetí přechodového rituálu. Společné veselí a hodování vyjadřuje oslavu nově vzniklé rodiny, nového MY. Je to vyjádření radosti a hojnosti. Detaily obřadu svatební hostiny se velmi liší po světě, ale i u nás. Je to v podstatě na každé svatbě jiné. V našich krajích často začíná hostina rozbitím talíře a smetáním střepů jako vyjádření přání štěstí pro novou rodinu. Často také ženich přenáší nevěstu přes práh v náručí, čímž vyjadřuje svoji sílu a schopnost se o svoji novou ženu a s ní novou rodinu postarat. Na některých svatbách manžele prověří kamarádi únosem nevěsty. Já osobně nemám tento zvyk rád, neboť jsem sám jako řidič únosců zažil, jak to celou svatbu pokazilo.

Často na svatbách u nás hovoří k novomanželům oboje rodiče, obvykle oba otcové. Většinou vyjadřují přání své rodiny přijmout i partnera jejich dítěte do své širší rodiny. Vyjadřují svoji podporu do dalších let nové rodiny. (Škoda, že někteří z nich rychle zapomenou na tato svá slova.)

Zajímavý zvyk mají v anglosaských zemích. Tam proslov přednáší jeden z dobrých kamarádů ženicha (obvykle jeho svědek) a humorným způsobem „očerňuje“ ženicha v očích nevěsty. Říká různé historky ze ženichova života, ve kterých vypadá ženich jako hlupák a nemehlo. Na některých svatbách pokračuje kamarádka nevěsty podobným proslovem o nevěstě. V Anglii a USA jsou vyhlášení svatební mluvčí, kteří umí tyto proslovy bravurně, mají je velmi vtipné a plují přesně po hraně mezi zábalou, respektem a skandálem. Pro nepřipraveného člověka z jiné kultury může být takový projev naprosto nepřijatelný. Slyšel jsem o svatbě, kterou podobný projev úplně rozložil, a svatba málem skončila rvačkou.

Podobně jako vlastní akt svatby, tak svatební noc odkazuje daleko do historie lidského roku a současně hluboko do mystického vhledu na život. Je to ta nejlepší noc, pro fyzické porušení panenské blány (bohužel pro většinu, možná skoro všechny dnešní nevěsty, jen symbolicky), proniknutí muže do lůna milované milující ženy a tam vyjádření oboustranné vůle ke vzniku nového života, vyjádření nejhlubších stupňů lidské

Cesta (ne)obyčejného člověka 2

lásky. Z příběhů přátel i příběhů na pouti ale vím, že pro všechny stres kolem svatby, únavu ze slavení a alkoholu, často zůstane svatební noc bez svého vrcholu 😊

POZDNÍ DOSPĚLOST

Přechod do tohoto stadia: zasvěcení

Pojmenování: tovaryš v divokém sadu

Úkol: vytvoření způsobů doručování výsledků kreativity duše ve spolupráci s druhými

Dar pro společenství: vizionářský čin, naděje a inspirace, kreativita, spolupráce

Přechod do dalšího období: korunovace

Polokoule severní a západní – zaměření na celek a na konání

Duše kosmická

ZASVĚCENÍ JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL

Stejně jako v předchozích stádiích i tentokrát končí pobyt učedníka u pramene krizí. Opět znovu v něm něco umírá a něco nového se začíná rodit. V předchozím stádiu byl učedník uchváten hloubkou své duše, svými dary, svojí kreativitou. Vymýšlel skvělé věci, eventy, užíval si jedinečnosti. Najednou to vše začíná být nějak málo. Odněkud přijdou pochyby a chmury. Často zaútočí něco velké z venku – přírodní katastrofa, ekonomická krize, uprchlická krize, ... Učni začíná docházet, že musí převzít mnohem větší zodpovědnost. Již to nebude jen o tom, dělat smysluplné věci a mít z nich radost, užívat si své dobré práce. Je třeba víc. Je třeba zapojit druhé, aby dopad naší činnosti byl větší. Někdo v tomto období postoupí na vedoucí místo, někdo (to se stalo mně) naopak vystoupí z formálního vedoucího místa, aby mohl vést a podporovat druhé osobně a nablízko. Někdo začne psát knihy a ebooky, aby se jeho kreativita a inovace mohla rychleji a dále šířit. Adept se ještě více noří do mystérií, tentokrát pro to, aby našel širší způsoby, jak tvořit spolu s druhými. Objevuje duši a dary druhých lidí.

Hledal jsem nějakou formální podobu rituálu přechodu z raného do pozdního dospívání, ale nic jsem nenašel. Ani Plotkin žádnou nepopisuje. Tento přechod se nejspíše děje pouze v duši jedince a vnější svět o něm moc neví.

Vhodnou formou formálního rituálu je stejně jako v předchozím přechodu rituál Hledání vize s osamoceným pobytem v divočině po dobu několika dní nebo delší pěší cesta o samotě.

U mne probíhal přechod zasvěcení po dobu několika let. První předzvěstí velké změny byla moje první svatojakubská pouť v květnu 2005. Spolu s kamarádem jsme připravili 7 letý poutní projekt. Vždy v květnu putovat pěšky dva týdny. Začínali jsme ve střední Francii ve městě Le Puy en Valey a měli před sebou necelých 1600 km do Santiaga de Compostela. Během prvního putování jsem si prošel psychospirituální krizí. (Co to je, je vysvětleno dále v tomto dílu knihy.) Tři dny jsem zvenku i zevnitř vypadal jako blázen. Prožíval jsem osobně jakoby některé pasáže z Bible. Měl jsem velmi divoké sny po tři noci. Výsledkem bylo, že se mi zhroutila moje představa o duchovním životě. Musel jsem začít znovu od základů.

Dalším krokem o více jak 2 roky později bylo, když jsem si po více jak čtyřech letech na židli ředitele uvědomil, že už mne ředitelování dále nerozvíjí, že se přestávám učit.

Taky mi došlo, že když firma nerozvíjí mne, velmi pravděpodobně již nerozvíjím ani já ji. Asi po čtvrt roce úvah, jestli mám v ředitelování pokračovat, mi znenadání umřel soused. To bylo pro mne znamení, které říkalo: „Není čas. Nevíš, kdy umřeš a je potřeba jít dál.“ Asi za měsíc byl další ročník pouti do Santiaga. Vzal jsem si to s sebou jako téma. Na pouti bylo během několika dní jasno. S ředitelováním končím. Chci se živit poutnictvím. Po návratu domů, jsem to řekl mé ženě. Ta mne podpořila a všichni ostatní mi řekli, že jsem se zbláznil. Zvláště těžce toto mé rozhodnutí nesla moje maminka a tchán s tchýní. Argumentovali tím, že takové pěkné místo se neopouští, že mám děti na vysoké škole a musím je živit, že něco takového nikdo nedělá, že to není pořádná práce hodná mého vzdělání. Přesto moje duše věděla, že musím jít dál. Trvalo to ještě dalších půl roku, než se změna stala skutečností, ale již byla nezvratná.

Zajímavostí je, že někdy v roce 2006 jsem dostal jako dárek numerologický rozbor. V něm stálo, že se budu muset brzy rozhodnout, jestli půjdu nahoru nebo dolů. Z pohledu vnějšího světa jsem se rozhodl jít dolů – z místa s prestiží, oceněním do nejistoty a do osobní služby. Z kandidáta prezidenta asociace cestovních kanceláří na človíčka s rozmáčenými botami v lese.

Přechod jsem nevědomky zakončil během svého Hledání vize o další dva roky později. Vize, která mi přišla, potvrdila to, co se ve vnějším světě již stalo. Být obyčejným člověkem, který pracuje, má rodinu, platí složenky a přitom je jednou nohou na poli – běžném pozemském lidském životě a druhou nohou v lese – v prostoru Ducha, tajemna a oddané služby.

Pozoruji několik svých známých, kteří prochází tímto přechodem, a vnímám několik společných rysů: poměrně velké zřeknutí se sám sebe ve smyslu odchodu z prestižních míst nebo jejich odmítnutí, pokud je místo „prázdné“ co do smyslu činnosti; velké odevzdání se duši a jejímu vedení; příklon k nezištné podpoře druhých, na jejich osobních cestách. Krize znovu připomíná kuklu. Opět je bolavá, ale na rozdíl od kukly již člověk není sám. Již ví, že je v něm silná duše a že je veden Tím, co nás přesahuje.

ÚKOLY POZDNÍ DOSPĚLOSTI

Zatímco v rané dospělosti bylo hlavním úkolem objevovat svoji tvořivost a co nejlépe ji doručovat druhým, v pozdní dospělosti se akcent posouvá k tomu, aby co nejvíce lidí kolem doručovalo svůj jedinečný příspěvek pro ostatní. Aby se nepěstoval jeden krásný strom, ale rovnou celý sad jedinečných stromů, kdy je každý jiný, ale dohromady vytvářejí harmonii.

Tovaryš již nasbíral dostatek osobních zkušeností a tak je současně zaměřen na svoji vlastní činnost a na vedení či ovlivňování druhých. V tomto období dosahuje sám, ale především ve spolupráci s druhými, nejlepších výsledků ve své práci. Jeho akční radius již obvykle překročil rodinu a to včetně té širší a směřuje směrem ke komunitě, městu či národu.

Tovaryš duše se také stává duchovním bojovníkem. Pracuje veden svou duší a Duchem. Je vědomým spolupracovníkem Božství. Udržuje staré tradice a včas je proměňuje a posouvá k novému životu. Také je v určitém smyslu mučedníkem. Protože při svých setkáních s Božstvím v sobě rozvinul lásku a soucit, je ochoten podstoupit někdy i velké osobní oběti. Na rozdíl od mučedníků, kteří vykonali svá mučednictví před iniciací duše, kdy jejich smysl byl ve vlastním utrpení, nyní již je oběť podstupována z lásky a ze soucitu. Již to není oběť smrti, ale oběť životu.

V tomto životním stádiu je již značný rozdíl mezi lidmi, kteří kráčí dušestřednou cestou a z pohledu duše úspěšně zvládli úkoly předchozích období, a lidmi, kteří z nějakého důvodu ve svém vývoji uvízli. Když se dívám pořádně kolem sebe, vidím velké množství lidí, kteří nezvládli své vztahy, nezvládli postarat se o přiměřenou materiální hojnost, nezvládli překročit své ego a jsou extrémně soutěživí, arogantní, nesoucitní a potřebují naprosto ovládat své okolí. Také vidím úžasné vyspělé bytosti, kteří dělají úžasné věci. Někteří jsou známí a velmi viditelní, někteří naopak pracují skryti pro většinu veřejnosti. Každý z nich odvádí jedinečnou, kreativní a odpovědnou službu společnosti.

Toto stádium se chýlí ke konci, když tovaryš začne zjišťovat, že už ho neuchvacuje neobyčejná tvořivost a kreativita, že už mu příliš nezáleží na výsledku jeho práce, ale začíná mu mnohem více záležet na tom, jak jeho společenství žije jako celek. Najednou jeho tělu začnou trochu docházet síly, ale jeho duch je ohromný. Blíží se další krize. Do jeho života začíná čím dál častěji promlouvat Smrt.

RANÉ STÁŘÍ

Přechod do tohoto stadia: korunovace

Pojmenování: mistr v háji starších

Úkol: péče o duši společenství a to nejen lidského, učení

Dar pro společenství: celistvost

Přechod do dalšího období: odevzdání se

Polokoule severní a východní – zaměření na celek a na bytí

Duše kosmická

KORUNOVACE JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL

Korunovace je náročný přechod. Člověk podobně jako v pubertě překračuje severo-j jižní osu kola života. Přechází z části života, která byla primárně zaměřena na konání do části, která je primárně zaměřena na bytí.

Korunovace může přijít nejčastěji zhruba kolem období odchodu do důchodu. U některých lidí, kteří zvládli úkoly všech předchozích stádií, přichází někdy i dříve.

Z vlastního života a z příběhů, které slyším, souvisí korunovace se dvěma událostmi – se smrtí alespoň jednoho z rodičů a s narozením vnoučat. Já sám jsem zažil zatím pouze úmrtí otce. Tím, že jsem byl osobně přítomen jeho smrti, došlo k jakémusi předání štafety. Podrobněji o smrti mého otce je napsáno v kapitole o smrti. Z pohledu korunovace mi otcova smrt přinesla jasné vědomí mé vlastní smrtelnosti a konečnosti. Někdy od pozdního dětství člověk hlavou ví, že jednou zemře. Je to někde daleko v budoucnosti a v podstatě s tím člověk nepočítá. Smrtí otce se toto vědomí ponořilo do hloubky. Spočítal jsem si, že pokud umřu stejně starý, jako můj otec, pak mi zbývá již jen něco kolem 10 000 dní a to je velmi málo. (Dnes již je to jen kolem 9000 dní.) Toto hluboké uvědomění smrtelnosti u mne vedlo k větší odpovědnosti, za to, čím trávím svůj čas. Současně vedlo k hlubokému uvědomění, že život je dar.

Vnoučata ještě nemám, ale kolem sebe vidím, že prarodiče mají k dětem úplně jiný vztah, než rodiče. Při rozhovorech s lidmi, kteří již mají vnoučata, je občas cítit, že si prostřednictvím vnoučat hluboko uvědomili, že život smrtí nekončí. Pokračuje dalšími generacemi. Toto hluboké uvědomění přináší akcent pozornosti k pozdějším generacím a tím k udržitelnosti vývoje a přes něj k hluboce ekologickému pohledu na život lidí dnes.

Znám lidi, kteří dosáhli mistrovské úrovně, přestože jejich rodiče žijí a nemají své děti a tudíž ani vnuky. Přesto smrt rodičů a narození vnoučat jsou velkými mezníky a spouštěči přechodu korunovace.

Odchod do důchodu bývá pro většinu lidí spojen s hlubokou krizí. Pokud ve vývoji uvízli a nepodařilo se jim rozvinout svůj vztah s Božstvím, je tento přechod ještě náročnější. Vše, co do této doby dělali a čemu věnovali svůj čas, je najednou pryč a / nebo úplně prázdné. Najednou nejsou pro nikoho potřeba a tím ztrácejí hodnotu sami pro sebe. Pokud jim slouží zdraví, tak se vrhnou do koníčků, ale ty jsou z nenadá-

ní vyprázdněné. Již to není odpočinek od práce, ale hlavní náplň. Koníček je ale pro naplnění sebehodnoty málo. Chybí rozměr služby.

V naší kultuře tento přechod opět nemá žádný formální přechodový rituál. Někdy se udělá malá slavnost k odchodu do důchodu, ale přechodový rituál to není.

U indiánů z plání jsem četl o rituálu přijetí do rady starších, který bývá často spojen s rituálem Hledání vize.

ÚKOLY RANÉHO STÁŘÍ

Mistr v háji již nemá velkou potřebu něco nějak usilovně měnit. Vidí přirozený proud života, který sám sebe vyvíjí. Místo aby byl soustředěn na svoji vlastní činnost, je mnohem více soustředěn na přirozené samovolné procesy. Již nemá moc potřebu svojí činností do čehokoliv zasahovat. Již je mu celkem jedno, jestli ho jeho činnost naplňuje nebo ne. Důležité je, jestli prospívá blízkému okolí, vzdálenému okolí i celku. Než by propagoval svůj pohled na svět a chtěl jej naplnit, mnohem více je pro něj podpora druhých, aby se prostřednictvím rozmanitosti a různorodosti všech co nejlépe rozvíjel celek.

V přirozených kulturách se staří lidé, kteří dosáhli stupně mistrovství, stávají vůdci společenství. Zasedají v radě starších a rozhodují o podstatných věcech, které se dotýkají celého společenství. Vedou učedníky a tovaryše k rozvoji jejich osobnosti a současně k dlouhodobému rozvoji celku. Je jejich velkým úkolem myslet na dlouhé horizonty a při rozhodování brát v potaz i potřeby generací, které teprve přijdou.

Další podstatnou úlohou starších a mistrů je výuka a hlavně výchova mladých. Již v kapitole o středním dětství jsme si řekli, že je velký rozdíl mezi tím, jak učí a vychovávají rodiče a prarodiče. Úkol starých lidí je vychovávat děti a dospívající k morálce, toleranci a soucitu, vnímaní Božství. Předávají tradice a paměť komunity tím, že vyprávějí, jaké to bylo, když byli malí.

V dnešní naší společnosti bohužel potenciál lidí v raném stáří využíváme velmi málo. Málokdo stojí o jejich moudrost a zkušenost. Z vedení firem a politických stran skoro zmizeli. Ti, co ve vedení firem či politiky zůstali, často nejsou moudří a vyzrálí, ale naopak uvízlí v hodnotách dospívání. Příkladem jsou naši prezidenti Klaus a především Zeman.

Dnešní společnost s převažujícími adolescentními znaky odsuzuje staré jen k výletům a koníčkům, dokud jsou fyzicky schopní a potom k živoření v domovech důchodců a LDN, když jim tělo již vypoví službu.

Jedním z velkých úkolů, který před naší společností leží, je rehabilitace stáří a moudrosti získané věkem. Najít způsob, jak do dnešní rychlé a povrchní doby vrátit něco jako rady moudrých starších. Postavit moudré mistry do čela firem, radnic a ministerstev. Aby to ale bylo možné, je potřeba umožnit co největšímu počtu lidí dobře uzrát a splnit vývojové úkoly všech stádií včetně umožnění a podpory průchodu krizemi.

Příklad skvělé rady starších, které by měli poslouchat mocní celého světa, je Rada 13 domorodých babiček s jejich poselstvím, že jsme odpovědní za 7 generací před námi a 7 generací příštích. (www.grandmotherscouncil.org).

S radostí pozoruji činnost neziskovky Mezi námi, kterou založili moji kamarádi. Posláním této opsky je propojovat starou a nejmladší generaci. Podporuje domovy důchodců a mateřské školy, aby mezi sebou navázali spojení. Děti chodí navštěvovat staré lidi do domovů důchodců a získávají tak svoji adoptivní babičku či dědečka. Mladí přinášejí starým energii, živost a radost. Staří vracejí přijetí a moudrost.

Rád mluvím se starými lidmi po celém světě. Zjišťuji, že ženy a muži nestárnou stejně. Vidím, že ženy, pokud je jejich vývoj zdravý, se během svého života se vyvíjejí od křehkosti a krásy přes obětující se matku k neuvěřitelné síle staré zemitě moudré babičky. Neznám silnější bytost, než zralou babičku, která dokáže řídit celé velké rodiny, sbírá léčivé byliny a uzdravuje vše okolo. Typickým příkladem je Babička Boženy Němcové. Vidím ale také, že při nezdravém vývoji se ženy vyvíjejí od namyšlené princezny přes ustrašenou matku k despotické zlé babizně terorizující své okolí.

U mužů vidím, že zdravý vývoj jde od fyzické síly a bojovnosti, přes otcovskou odpovědnost ke slabosti, zranitelnosti a jasné moudrosti staříka. Nezdravý vývoj pak od egoistického bijce přes agresivního mocipána nebo znuděného štamgasta v hospodě k ufnukanému chcípáčkovi.

Rané stáří se začne chýlit k další změně v okamžiku, kdy starý člověk začne cítit volání k odchodu z tohoto světa. Tělo i duše se dostávají do přechodu *Odevzdání se*.

POZDNÍ STÁŘÍ

Přechod do tohoto stadia: odevzdání se

Pojmenování: mudrc v horské jeskyni

Úkol: žádný, péče o Univerzum svým vlastním bytím

Dar pro společenství: milosrdenství a odpuštění

Přechod do dalšího období: smrt

Polokoule východní a severní – zaměření na bytí a na univerzum

Duše rodinná

ODEVZDÁNÍ SE JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL

Opravdové hluboké odevzdání se do vůle Božství a duševní splynutí s univerzem je přechod, kterého se za života dočká jen velmi málo lidí. Je to období, kdy se zralý starý člověk stahuje ze všech svých dosavadních aktivit, noří se do hluboké modlitby a vděčnosti.

Měl jsem to štěstí, že jsem mohl pozorovat svoji babičku, která si něčím podobným prošla. Poměrně brzy, asi kolem 65 let se stáhla z péče o svoji rodinu. Bydlela v Luhačovicích a obě její děti (moje maminka a můj strýc) bydleli se svými rodinami poblíž Prahy. Babička přestala skoro vycházet. Chodila jen na nákupy, ke kadeřnici a do kostela. Doma se trochu dívala na televizi, ale většinu času prožila v modlitbách. Stále dokola se modlila za své blízké (možná i proto byl můj život velmi fajn a zlé věci a lidi se mi skoro úplně vyhnuli), za svého zesnulého manžela a za všechny lidi. Nebyla moc nábožensky vzdělaná a tak se modlila Otčenáš, Zdrávas Maria, jednoduché modlitbičky z dětství a svými vlastními slovy. Byla velmi laskavá a vděčná. Takto prožila asi posledních 20 let svého života.

V Indii a jihovýchodní Asii odcházeli staří mudrci do takzvaného „bezdomoví“. Na konci svého života všeho nechali včetně péče o svoji blízkou rodinu a odešli do hlubokého lesa nebo do jeskyně, kde prožili své poslední dny na této planetě.

U lidí, kteří neprošli úspěšně všemi vývojovými stádii a nedosáhli vědomí mudrce, je přechod odpovídající Odevzdání se obvykle způsoben zhoršením zdravotního stavu. Tělo přestává sloužit a člověk je chtě nechtě přinucen upustit od všech svých aktivit a soustředit se jen sám na sebe.

ÚKOLY POZDNÍHO STÁŘÍ

Jediným opravdovým úkolem mudrce v jeskyni je připravit se na poslední cestu – na cestu Domů. Pozornost se již skoro úplně stahuje z dění běžného světa a soustředí se na vlastní nitro. Zralí lidé nacházejí v sobě paprsek Božství a skrze něj bratrství se vším, co existuje. Jejich rodinou jsou všichni a všechno. Dar, který takovýto lidé rozdávají je hluboká schopnost odpuštění a milosrdenství.

Většina lidí bohužel tohoto stavu mudrce nedosahuje a tak jejich život je v posledních letech a dnech života většinou smutný. Větší část lidí se noří zpět do své rodiny a svého dětství. Vzpomínají na svá dětská léta. Dětinští ve svých emocích. Zbytek zažívá těžké stáří. Zpětně se jim vynořují všechny křivdy a zranění jejich života. Stávají

se mrzutými, zlými a pedantskými. Sekýrují své příbuzné a pečující personál v LDN či domově důchodců. Jakési peklo ještě na zemi.

SMRT JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL

Smrt je posledním přechodem, kterým musí projít všichni lidé i když třeba vynechali některý z předchozích přechodů buď předčasnou smrtí, nebo nezdravým vývojem.

Všechna světová náboženství se shodnou, že smrtí život nekončí, jen se proměňuje do řádově jiné kvality. Jako žijící lidé to ale nikdy nevíme s jistotou. Smrt je a bude pro nás tajemstvím a teprve až zemřeme, tak zjistíme, jak to opravdu je.

Zralí lidé všech kultur cítí příchod smrti již několik dní před jejím příchodem. Nezralí ji buď očekávají dlouho dopředu, nebo (což je asi častější) ji vůbec nevnímají přicházet.

Z naší společnosti se bohužel skoro vytratilo, že by staří lidé dožívali své poslední roky a měsíce mezi svými. Většina dožívá v domovech důchodů nebo hůře v LDN. Je dobře, že se rozvíjí hospicové hnutí, které umožní lidem dožít ve slušných podmínkách a s dobrou péčí. Podle statistiky lékařů v nemocnici, kde umíral můj otec, si 97% lidí přeje zemřít v klidu v přítomnosti svých blízkých, ale jen 3% z nich se to stane. Ostatní umírají sami, často za plentou. Bez podpory a v naprosté samotě.

Většina umírajících potřebuje v posledních měsících a dnech dobrého průvodce, který umožní umírajícímu srovnat se svým životem, odpustit druhým své křivdy a zranění, poprosit za odpuštění napáchaných vin. Křesťané mají svátost posledního pomazání, kdy kněz vyslechne poslední zpověď a udělí nemocnému / umírajícímu Boží odpuštění a požehnání. Maže ho posvěceným olejem na čelo na znamení smíření.

K důležitým věcem v posledních dnech patří také vypořádání majetku. Sepsání závěti, nejlépe za přítomnosti notáře, je výborným způsobem, jak se rozloučit s majetkem a se svým vztahem k němu. Bez závěti a bez „odstřižení“ od majetku neodchází člověk lehký a poslední chvíle jsou pak pro něj těžké.

Vlastní smrt přichází někdy náhle a jindy postupně.

Za svůj život jsem byl dvakrát bezprostředním účastníkem něčí smrti. Poprvé se to stalo jednou o prázdninách na Orlické přehradě. Byl parný den. Syn jel závod na plachetnicích. Mezi rozjížděkami jsme si zašli na zmrzlinu do restaurace v kempu. Když jsme stáli u pultu a čekali na obsloužení, se zvedl jeden z hostů a šel si k pípě pro pivo. Najednou se skácel a začal chroptit. Ještě s jednou ženou jsme mu začali dávat dýchání z úst do úst a dělat masáž srdce. Do příjezdu sanitky to trvalo asi 20-30 minut. Za celou dobu nás nikdo nevystřídal. Lidé stáli okolo a jen se tiše dívali. Na naši výzvu k vystřídání nikdo nereagoval. Tělo se postupně vypnulo, povolilo všechny svěrače a vypustilo obsah střev a močového měchýře. V jednu chvíli najednou, aniž bylo v hmotné úrovni vidět nějaký rozdíl, bylo všem jasné, že ten člověk zemřel. Nějak jsme zaregistrovali, že duše opustila své tělo. Přesto jsme pokračovali v masáži srdce a dýchání až do příjezdu sanitky.

Druhým člověkem, který mi umřel doslova v rukách, byl můj otec. Bylo to o velikonočních. Otec měl několik let rakovinu prostaty. Úspěšně s ní bojoval asi 11 let. V posledních letech svého života se hodně změnil. Začal chodit s maminkou do kostela. Ve vystupování byl mírný a zářivý. Jednou si zlomil stehenní kost upadnutím přes šňůru sekačky na trávu. Nohu mu doktoři sešroubovali, takže druhý den mohl s berlemi chodit, ale tělo se začalo postupně hroutit. Následovalo několik pobytů v různých nemocnicích a mezi tím doma s naší mámou. Shodou okolností jsem měl v tom čase méně klientů a mohl jsem ho často navštěvovat. Mohl jsem mu poskytnout osobní službu podpory v těžkých chvílích, kdy již tělo nebylo vždy schopno ovládnout svěrače.

Poslední dny prožil doma. Jenže se mu dostavily těžké bolesti a v noci na Zelený čtvrtek mu musela maminka zavolat sanitku, protože bolest byla nesnesitelná. Odvezli ho do jednoho sanatoria pro onkologické pacienty. Hned druhý den, na Velký pátek, jsme byli u něj na návštěvě. Byl veselý a povídal si s námi. Chtěl přemístit s postelí k oknu, aby viděl ven a měl světlo na čtení. Druhý den jsem od rána cítil, že musíme za tátou. Ale stále se náš odjezd zdržoval. Napřed bylo potřeba doma vyprat, vysát apod. Pak jsme jeli k mámě. Ta nás ještě vzala k mému bratrovi, protože měl narozeniny. Konečně jsme odpoledne dorazili všichni do nemocnice. Když jsme přišli na pokoj, tak otec chroptěl. I nám laikům bylo jasné, že jsou to spolední chvíle jeho života. Zavolali jsme našeho posledního bratra a tak se stalo, že jsme tam byli všichni – manželka, tři synové a jedna snacha. Táta již moc nevnímal okolí. Seděli jsme kolem něho v tichosti a většinu času jsem ho já nebo bratr podpírali v polosedě, aby se mu dařilo alespoň trochu dýchat. Takto to bylo po dobu několika hodin. Venku se prudce ochladilo a začal padat sníh. Těsně před svým západem podsvítilo slunce mraky. Říkal jsem tátovi, že si Slunce pro něj přišlo. Chvíli po západu slunce se tátův dech uklidnil. Přišlo několik úplně klidných nádechů a pak již jen výdech. V tom okamžiku, jsem přes ruce, které tátu podpíraly, ucítil, že do mne něco skoro fyzicky přešlo. Táta mi předal štafetu. Od té doby jeho část žije ve mně. Nemusím moc chodit na hřbitov, protože tam pro mne není. Je ve mně. Táta zemřel v ten nejlepší okamžik v roce – na Velkou noc, na noc Vzkříšení. Kdybychom vyslyšeli mé vnitřní volání hned ráno, asi bychom tátu zastihli ještě v normálním stavu a večer by nám zavolali z nemocnice, že zemřel. Měl bych ve svém srdci díru a nevěděl bych proč. To se ale nestalo. Díru nemám. Mám tátu v sobě.

Duchovní směry šamanské, buddhistické a egyptské se shodují, že duše opouští tělo až tři dny. Proto je dobré s tělem po smrti nehýbat tak dlouho, jak je to možné. Po celou dobu by v místnosti s tělem zemřelého měl být klid a ticho. Nemělo by se v ní plakat. Kvůli hygienickým a jiným předpisům to ale nejde obvykle splnit.

Doporučuji i pro lidi, kteří nepatří k nějaké formální církvi, aby byla za duši zemřelého konána bohoslužba. Je velmi pravděpodobné, že duše po smrti odchází do nějakých jiných stavů a bohoslužba jí může na její cestě pomoci. Bohoslužba je úplně normální, jen v jedné části zazní věta, že je sloužena za zemřelého. Přesto může její význam být velký. Někteří šamani a výjimečně i kněží nabízejí službu doprovázení duše

do nového místa. Cesta i její délka se podle různých náboženství liší. Lamaističtí mniši vysokého svěcení doprovázejí významné zemřelé až po dobu 42 dní.

Po smrti potřebují péči a podporu především blízcí pozůstalí. Z vlastní zkušenosti po smrti otce vím, že první dny po smrti jsou především pro partnera / partnerku a případně děti zemřelého velmi těžké. Nejen, že se musejí vypořádat s emocemi spojenými se ztrátou blízkého člověka, musí se navíc zabývat jednáním s pohřební službou, úřady, notářem a dalšími institucemi. Některé z nich se k mrtvému slétají jako supi. Ihned po oznámení smrti notářka zablokovala všechny otcovi účty. Kdyby měli rodiče jen jeden účet na jméno otce, byla by maminka najednou úplně bez peněz. Přitom všelijaké úřady a pohřební služba se dožadují nemalých poplatků. Notářce trvaly všechny úkony déle než půl roku a po tu dobu byly všechny společné peníze rodičů na účtu otce nedostupné. A to rodiče převedli všechnen svůj majetek ještě za otcova života. Bůhví jak dlouho by to trvalo, kdyby notářka musela opravdu něco řešit. Navíc notářský poplatek se počítá procenty z velikosti děděného majetku.

Formální přechodový rituál ve formě pohřbu jsme v naší společnosti naštěstí ještě celkem zachovali. Je to příležitost pro pozůstalé a přátele se naposledy rozloučit se zemřelým. Doporučuji, aby se pohřbu zúčastnili i malé děti – vnuci a pravnuci. Děti někde hluboko v sobě vědí, že smrt je něco přirozeného a účast na pohřbu dědečka nebo babičky je pro ně důležitým vývojovým mezníkem. Samozřejmě je dobré je na pohřeb připravit. Vše jim vysvětlit a popsat jim dopředu i průběh pohřbu.

Kritická chvíle pro pozůstalé je až po pohřbu. Do pohřbu musí pořád něco řešit a pomáhají příbuzní. Po pohřbu praktické starosti skončí a příbuzní žijí dál svými životy. Z příběhů na doprovázených poutích vím, že zhruba měsíc po smrti přicházejí především na pozůstalého partnera hluboké krize a často deprese. Proto, když ve vaší širší rodině nebo u známých dojde k úmrtí, věnujte pozůstalým podporu především první a druhý měsíc po úmrtí a po pohřbu. Další kritické období je první roční výročí smrti. Tady pozůstalí často opět potřebují podporu.

SHRNUTÍ VÝVOJOVÝCH ÚKOLŮ PRO JEDNOTLIVÁ STÁDIA

Rané dětství

- rozvinout zdravé sebe-uvědomění sebe jako samostatné individuální v čase pokračující a přitom se proměňující bytosti,
- zvládnout základy sociokulturní integrace včetně přiměřeného zvládnutí rodového jazyka a sociálních vazeb v rodině,
- rozvinout schopnost vnímat a respektovat sociální a společenské hranice,
- plně rozvinout smyslovou vnímavost pro všech pět smyslů,
- rozvinout všestrannou schopnost pohybu, mrštnosti, pružnosti, síly a zdraví svého fyzického těla,
- rozvinout schopnost překonávat přiměřenou fyzickou a emoční bolest.

Střední dětství

- rozvinout schopnost poznávání a učení se,
- rozvinout schopnost tvořivosti a budování,
- rozvinout schopnost imaginace a intuice,
- rozvinout schopnost rozlišení mezi imaginací a vnější realitou,
- rozvinout schopnost najít své místo v rodině a kolektivu vrstevníků,
- naučit se bytí v organizované sofistikované kulturní společnosti,
- naučit se respektovat pravidla a řád, současně si zachovat schopnost vnitřní svobody,
- rozvoj psychomotorických schopností a rozvoj těla,
- rozvoj schopnosti prožívat a přiměřeně ovládat své emoce,
- rozvinout schopnost přijímat a reagovat na emoce druhých.

Rané dospívání

- rozvoj schopnosti utváření takové sociální identity, jež je současně autentická a sociálně přijatelná,
- získat svůj vlastní mnohovýstevnatý způsob přináležení ke světu především mimo rámec rodiny,
- objevování všech aspektů svého já,
- překonání rodičů (především rodiče stejného pohlaví) alespoň v některých aspektech života,
- rozvinout zdravý postoj k opačnému pohlaví a sexu,
- objevení a alespoň částečné zpracování podvědomých energeticko-emočních strategií (agresor, kritik, lituj mne, rezervovaný),

Cesta (ne)obyčejného člověka 2

- objevení a alespoň částečné zpracování osobních traumat, loajálních vojáků a stínových aspektů,
- rozvoj schopnosti zastávat různé role v kolektivu a společnosti,
- získat dostatečné znalosti a dovednosti pro samostatné žití a postarání se o sebe po všech stránkách,
- získat schopnosti a dovednosti pro budoucí povolání a pro schopnost dosahování přiměřené materiální hojnosti.

Pozdní dospívání

- opuštění domova ve všech významech toho slova – opuštění fyzického domova, vzdálení se od matky a otce, od širší rodiny i vzdálení se od psychosociální identity získané během dětství a raného dospívání,
- rozvinout schopnost navazovat dlouhodobé vztahy s partnerem opačného pohlaví,
- hluboké zvědomění osobních darů a talentů,
- objevení schopnosti bezpodmínečné služby druhým,
- otevření srdce opravdové hluboké lásce,
- otevření vědomí a srdce pro To, co nás přesahuje a pro hluboká mystéria života,
- objevení a zpracování dalších osobních traumat,

Raná dospělost

- probudit v sobě hlubokou tvořivost a jedinečnost, praktikovat ji ve všech rovinách života,
- nalézt své osobní inovativní a tvořivé způsoby doručování osobních darů a talentů druhým formou vhodné práce a pracovního zařazení,
- rozvinout a udržovat dlouhodobý láskyplný stálý partnerský vztah,
- založit rodinu a vychovávat své děti,
- budovat přiměřenou materiální hojnost pro sebe a svoji rodinu.

Pozdní dospělost

- převzít širší odpovědnost za své okolí přesahující rovinu rodiny směrem ke komunitě, městu, národu,
- rozvíjet způsoby podpory druhých, aby mohli i oni rozvinout svůj tvořivý potenciál,
- vychovávat děti a dovést je k jejich osobní životní cestě, podpořit je materiálně i společensky
- obvykle péče o stárnoucí rodiče.

Rané stáří

- vedení celé společnosti s pozorností k dlouhodobým horizontům a potřebám budoucích generací,
- starost o celou planetu a široké společenství,
- předávání zkušeností,
- výuka a vedení druhých v jejich životních situacích,
- výchova vnoučat k morálce, hodnotám a vědomí vlastních dějin.

Pozdní stáří

- příprava na „cestu domů“,
- odpuštění a smíření.

JAK POZNAT, VE KTERÉM STÁDIU VÝVOJE SE NACHÁZÍTE

Rozpoznat, ve kterém stádiu vývoje se člověk nachází, není jednoduché. Dělá to potíže i odborníkům, zvláště pokud odborník sám není ve svém vývoji alespoň na úrovni pozdní dospělosti. Sami můžete získat odhad, kde ve svém vývoji jste tak, že si projdete vývojové úkoly jednotlivých stádií a zvědomíte si, jestli jste jich dosáhli. Je potřeba mít ale velkou dávku nadhledu a pokory. Speciálně pokud jste věkem přes 40 let, je snadné vidět se minimálně v rané dospělosti, spíše v pozdní. Nezralost se projevuje především přes naše stínové vlastnosti a tak je potřeba se ptát druhých, jak nás vidí. Své stíny obvykle nevidíme.



V následující vzpomínkové meditaci se pokusíme vzpomenout si na zážitky z jednotlivých přechodů. Je to varianta vzpomínkové meditace, která byla popsána v prvním díle knihy. Potřebujete pomocníka, který vás bude meditací provázet. Pomocník bude říkat otázky, které vás budou navigovat, jaká vzpomínka se má objevit. Přicházející vzpomínky nemusí odpovídat tomu, co pomocník říká. Nenechte se tím rozhodit. Není důležité, jestli vzpomínky odpovídají tomu, co pomocník říká. Důležité jsou vzpomínky, které přicházejí. Ve vzpomínkách na přechody se pokračuje podle vašeho věku. Například ve třiceti letech nemá smysl ptát se na vzpomínky s prvními příznaky stáří.

Sedněte si do pohodlného sedu s rovnými zády. Pomocník vás bude zpočátku provádět zpětně v čase. Říká postupně takovéto věty: „Zaměř se na svůj dech. S každým nádechem se ponoř hlouběji do sebe.“ Po pauze asi 20 sekund říká: „Nech přijít vzpomínku starou 15 minut. Plně ji prožij všemi svými smysly.“

Pauza asi 1 min. „Ponoř se dále v čas a nech přijít vzpomínku starou asi 1 hodinu.“ Pauza asi 1 min. „Ponoř se dále. Nech přijít vzpomínku z dnešního rána.“ Pauza asi 1 min. Takto dále pro vzpomínku starou jeden týden, měsíc, rok, 5 let, z poloviny života, z dospívání, z puberty, z dětství. Dále se pokračuje vzpomínáním na konkrétní situace z přechodových období. „Nech přijít vzpomínky na dobu, kdy sis začal uvědomovat své já a svoji jedinečnost.“ Pauza asi 1 min. „Nech přijít vzpomínky na svoji první poluci / menstruaci.“ Pauza asi 1 min. „Nech přijít vzpomínky na vzdor rodičům.“ Pauza asi 1 min. „Nech přijít vzpomínky na hledání svého místa mezi vrstevníky v partě.“ Pauza asi 1 min. „Nech přijít vzpomínky na to, kdy ses začal cítit dospělým.“ Pauza asi 1 min. „Nech přijít vzpomínky na to, kdy ti tvůj život přestal dávat smysl.“ Pauza asi 1 min. „Nech přijít vzpomínky na to, kdys nevěděl, jak máš dál v životě pokračovat.“ Pauza asi 1 min. „Nech přijít vzpomínky na to, kdys poprvé zažil, že život má hlubší smysl.“ Pauza asi 1 min. „Nech přijít vzpomínky, kdys u sebe začal vidět příznaky přicházejícího stáří.“ Pauza asi 1 min. „Nech přijít poslední nejdůležitější vzpomínku.“ Pauza asi 1 min. „Najdi svůj dech. Každým nádechem se vracej zpět sem do tohoto času a prostoru.“ Pauza asi 20 sekund. „Dalším nádechem se ještě více vrať sem zpět do této místnosti a tohoto času.“ Pauza asi 10 sekund. „Dalším nádechem se ještě více vrať sem zpět. Až budeš připraven, otevři oči a plně se vrať.“

Po návratu k sobě tady a teď je potřeba vzpomínky zapsat. Jsou vodítkem, které vám pomůže alespoň trochu odhadnout, které přechody jste prošli, co je spouštělo a jak vám při tom bylo.



PSYCHOSPIRITUÁLNÍ KRIZE

Psychospirituální krize je náročné období v životě člověka, kdy jeho psychika a často i tělo prochází dramatickou proměnou a nějakým způsobem do života vstupuje Duch. Člověk prožívá různé neobvyklé zážitky často transpersonálního (přesahujících běžné hranice vnímání sebe sama) nebo duchovního charakteru. Tento proces je transformační a ozdravný. Dobře integrovaná psychospirituální krize může člověka posunout na vyšší stupeň sebeuvědomění. Projevy jsou velmi rozmanité a často vypadají jako psychické onemocnění, nejčastěji jako psychóza nebo schizofrenie. Obvykle jsou doprovázeny projevy energetického charakteru, při kterých člověk cítí velkou energii nejčastěji v oblasti páteře. Někdy mají lidé při této krizi zážitky předvídání budoucnosti nebo spojení se s archetypálními postavami jako Ježíš, Budha, rytíř, apod. V jiných případech zažívá člověk stavy podobné fyzickému onemocnění jako je infarkt. Psychospirituální krize se může projevit jedním silným atakem, ale může trvat i delší dobu. Provázel jsem paní, kde intenzivní projevy trvaly déle než rok.

Psychospirituální krize může být součástí některé krize vývojové. Často je spouštěčem nebo vyvrcholením kukly v pozdním dospívání (přechody konfirmace a iniciace duše).

Naše psychiatrická praxe nemá psychospirituální krizi jako diagnózu. To znamená, že psychiatr musí tuto krizi léčit jako nějakou psychickou poruchu nebo nemoc. Tato léčba je ale pro celý proces často kontraproduktivní. Proto doporučuji, pokud se u vás nebo někoho ve vašem okolí vyskytnou neobvyklé psychické stavy, zvláště jsou-li provázeny energetickými stavy nebo mají spirituální rozměr, obraťte se nejdříve na odborníky sdružené ve spolku Diabasis www.diabasis.cz. Teprve po konzultaci s nimi případně kontaktujte běžnou psychiatrickou pomoc.

NĚKTERÉ FORMY PSYCHOSPIRITUÁLNÍ KRIZE

- Probuzení Kundaliní – (někdy nazývané Hadí síla nebo energie Šakti). Pojem pochází z indických duchovních tradic, kdy pojem Kundaliní označuje základní energii vesmíru. Tato energie je také přítomna v každém z nás. Její probuzení se projevuje různými energetickými projevy jako je spontánní třes, zážitky výrazného tepla nebo chladu, pocity proudění energie v těle zvláště v oblasti páteře, ... Při pozorování z venku lze často zaměnit za příznaky epilepsie.
- Šamanská cesta – dramatické epizody mimořádných stavů vědomí, které bývá často spojeno se zážitky nebo vjemy smrti či silného utrpení. Smrt bývá následována prožitky znovuzrození. Často dochází k setkání s průvodci ve zvířecí podobě. Někdy dochází k prožitkům „sestupu do podsvětí“ či „výstupu do vyšších dimenzí světa“. V některých kulturách bývá tato forma pojmenována „šamanskou nemocí“ a je součástí iniciace nového šamana.
- Psychické otevření – otevření mimosmyslovému vnímání jako je předvídání budoucnosti, věštění telepatické zážitky, zažívání synchronicit.

- Zážitky z minulých životů – zážitky nebo vzpomínky, které nemají oporu v současné realitě, přesto vysvětlují některé současné vztahové či situační rámce.
- Posedlost – zkušenost, při níž člověk prožívá svoji mimiku, gesta, hlas jakoby patřily někomu jinému. Často jde o někoho negativního či „zlého“. Běžné jsou pocity oběti nebo vnější kontroly. Člověk sám sebe někdy vnímá jako médium jiných sil a bytostí. V některých kulturách jsou lidé se schopností být médium používáni jako Orákula, kterého se ostatní ptají, když se potřebují rozhodnout. Příklad je ve filmu Kundun o životě Dalajlamy a jeho odchodu z Tibetu.
- Channeling – forma intuice, během které jsou informace přijímány do mysli přímo, aniž by byly použity motorické senzory. Většinou má channeling formu hlasů nebo obrazů.
- Zážitek Jednoty – vnímání a prožívání Jednoty s něčím, co nás přesahuje.
- Zážitky blízké smrti – prožitky klinické smrti a návratu zpět do normálního života. Dobře jsou popsány v díle Raymonda Moodyho.
- Mnoho dalších forem.

NEJČASTĚJŠÍ SPOUŠTĚČE PSYCHOSPIRITUÁLNÍ KRIZE

Psychospirituální krize přichází obvykle intenzivním nástupem. Často mívá nějaký spouštěč, občas se stane bez zřejmého spouštěče. Nejčastější spouštěče jsou tyto:

- zážitky ohrožení života,
- extrémní fyzická zátěž (např. dlouhý běh bez tréninku, několikadenní pěší výlet, taneční maraton, ...),
- delší deprivace jako je několikadenní půst, pobyt ve tmě, dlouhé nespání,
- silné emoční prožitky (např. ztráta blízké osoby, rozchod, zamilování, krádež cenného osobního předmětu, ztráta zaměstnání, ...),
- intenzivní meditační praxe,
- setkání s duchovním učitelem,
- užití drog a halucinogenů,
- holotropní dýchání nebo jiná silná terapeutická metoda,
- silné narušení zaběhlé struktury dne například při cestování,
- mnoho dalšího.

ROZLIŠENÍ PSYCHOSPIRITUÁLNÍ KRIZE A PSYCHÓZY

- Člověk v psychospirituální krizi na zážitky, ať jsou sebedramatičtější, nahlíží jako na psychologický proces (naproti tomu osoba trpící psychózou vnímá své prožitky jako platnou realitu).
- Člověk v akutní psychospirituální krizi je schopen navázat spolupráci a terapeutický vztah s pomáhajícím odborníkem (naproti tomu, člověk v akutní fázi psychózy má s navázáním spolupráce potíže a léčba často musí na začátku probíhat proti jeho vůli).

OSOBNÍ ZKUŠENOSTI

S psychospirituální krizí jsem se setkal několikrát. Sám jsem si touto krizí prošel a také jsem doprovázel lidi při jejich průchodu psychospirituální krizí. Vždy vypadala jinak.

Já jsem si psychospirituální krizí prošel během své první svatojakubské pouti do Santiaga de Compostela v roce 2005. Na tuto cestu jsem odjížděl se záměrem získat duchovní zážitek. Šli jsme dohromady asi 11 dní velmi romantickou krajinou střední Francie v Centrálním masivu. Asi čtvrtý den se mi začaly dít silné věci. První bylo pozorování svého vlastního stínu, který byl přede mnou na cestě. Šel jsem s pozorností plně upřenou do svého stínu asi půl hodiny. Přišel velmi hluboký stav vnitřní pozornosti jako v hlubokých meditacích. Další den jsme přecházeli nejvyšší bod plání Aubrac. Nádherná náhorní planina se zvláštní krajinou s pastvinami a obrovskými žulovými balvany. Najednou jsem začal prožívat příběhy z Bible – některé věci o Janu Křtitelovi a o Ježíši. Současně jsem si ale uvědomoval reálný prostor kolem sebe. Zvenku to vypadalo jako schizofrenie. Další noc jsem nespál a bloumal jsem po vesničce. Naštěstí mne vždy něco zastavilo u posledních pouličních světel a nevydal jsem se do tmy. Následující dva dny jsem měl obrovskou stoupavou energii v páteři, měl jsem teplotu a měl jsem pocit, že uletím. V noci jsem měl divoké sny. Po třetí noci jsem si uvědomil, že jsem se zbláznil. Řekl jsem to našemu průvodci Michalovi, který má jungiánský psychoterapeutický výcvik. Odkázal mne na Michala Vančuru s tím, že se jedná buď o schizofrenii nebo psychospirituální krizi. Po dlouhém povídání s panem Vančurou se ukázalo, že to byla psychospirituální krize. Byl to bolavý, ale velmi cenný zážitek. To, co jsem si myslel o duchovním světě, se zhroutilo jako domeček z karet. Bylo potřeba to postavit znovu s mnohem větší pokorou a smyslem pro tajemství.

Jiným příkladem byla psychospirituální krize u jedné mladé ženy, kterou jsem doprovázel. U ní se projevovaly stavy, kdy se část jejího těla chvěla, klepala či šla do křeče. Vypadalo to jako záchvat epilepsie. Tyto stavy s jedinou výjimkou přicházely vždy, když byla sama. Stavy přicházely zhruba po dobu jednoho roku. Odborné vyšetření vyloučilo epilepsii a pan Vančura opět diagnostikoval psychospirituální krizi tentokrát spojenou s jinými energetickými jevy.

Třetím dotekem psychospirituální krize bylo, když se na doprovázené pouti u jednoho mého klienta z ničeho nic projeví příznaky srdečního infarktu a pocit doteku smrti. Chvilí stál neschopen pohybu a ani myšlenky. Pak se mu podařilo rychle poodejít asi 100 m a vše přestalo. Od tohoto dne se osobní příběh muže značně změnil. Skončily jeho dlouhotrvající potíže i stavy materiálního nedostatku. V krátké době přišla nabídka pěkného pracovního místa a možnost splatit letité dluhy.

LOAJÁLNÍ VOJÁK

V raném dětství jsme všichni občas zažívali chvíle, kdy jsme se cítili fyzicky či emocionálně nebo sociálně ohroženi. Proto jsme si vypěstovali podvědomé ochranné strategie, které nám umožňovaly přežít. Jakoby vnitřní maskovaní vojáci, působící v našem podvědomí. Obvykle jsme byli ohroženi, když se uplatňovalo naše Divoké dítě. Proto nejčastější formy obrany byly sebekritika, stavění osobních věcí až na poslední místo, spoluzávislé chování ve formě opatrování či zachraňování, částečné nebo úplné stažení se ze společnosti, zvolení si nepříjemného nebo nenápadného zjevu, omezení škály našich pocitů a emocí, potlačování našich talentů a schopností, ... Všechny tyto i mnohé další strategie používáme podvědomě a proto o nich většinou vůbec nevíme.

Bill Plotkin nazývá ve své knize *Soulcraft – síla duše* (14) tyto strategie *loajálními vojáky*. Odvolává se na situaci po skončení druhé světové války, kdy po ostrůvcích Tichého oceánu a jihovýchodní Asie zůstalo v džunglích velké množství japonských vojáků, kteří stále bojovali proti Američanům, přestože válka již dávno skončila. Vždy když takového vojáka objevili, byl převezen s vojenskými poctami do Japonska, kde mu oficiálně poděkovali za dobrou službu vlasti a vysvětlili mu, že z Američanů se stali spojenci, kteří pomáhají Japonsku rychle zrekonstruovat zničenou ekonomiku.

S psychickými loajálními vojáky je potřeba zacházet stejně. Když se podaří nějakou podvědomou ochranou strategii objevit, je třeba ji přijmout, ocenit, poděkovat jí a učit se s ní pracovat vědomě, aby se používala jen tehdy, kdy nám stále hrozí nebezpečí. V dospělém věku již ale většina psychických či fyzických nebezpečí nehrozí. Naopak, to, co nás v dětství ohrožovalo, nás v dospělosti posouvá při dobrém zvládnutí na vyšší psychický stupeň. Velkými pomocníky pro nás jsou naši blízcí, kteří nás mohou na naše loajální vojáky – podvědomé obranné strategie upozornit a tím nám pomoci se s nimi přivítat a zpracovat je.



Založte se deník pro zachycení projevů vašich loajálních vojáků. Nějaký malý notýsek a tužku, které budete mít neustále při sobě. Kdykoliv vás druzí upozorní na to, že se chováte „nějak divně“, zvláště když se svým chováním snažíte „nepřirozeně nebo nepřiměřeně chránit“, tak si toto své chování hned zapíšte. Důležité je opravdu udělat to hned. Protože loajální voják působí z podvědomí, tak dojde rychle k „zakrytí“ tohoto jednání ve vaší paměti.

Objevené loajální vojáky postupně přivítejte doma a uče se s nimi pracovat vědomě.



JAK DOPROVÁZET LIDI V PRŮBĚHU KRIZE

Průchod osobní krizí je obvykle velmi těžký, ať již to z vnějšku vypadá jakkoliv. Ten, kdo krizi zažívá je subjektivně ve stavu, kdy mu není dobře a kdy obvykle zažívá bolest. Proto je pro něj velmi obtížné krizí projít bez cizí opory a podpory. Někdy ji sám vyhledává a jindy ji v některých stádiích krize naopak odmítá.

Stejně náročné je prožívání krize pro osoby, které se vyskytují v blízkosti člověka v krizi – rodinní příslušníci, spolupracovníci, ošetřovatelé apod. Často jsou vystaveni velkému psychickému a někdy i fyzickému tlaku, který leckdy způsobí, že propadnou do nějaké vlastní krize. Zvláště silné to bývá pro rodinné příslušníky, neboť ze vztahu nemohou vystoupit či si dát dovolenou.

Průchod psychologickou krizí mívá většinou tyto fáze:

1. *Spouštěče* – v životě člověka se stane něco, co krizi spustí. Často je to nějaká poslední kapka k naplnění poháru. Vnější okolí zatím netuší nic.
2. *Utrpení* – přichází velká bolest (obvykle psychologická, ale někdy i fyzická). Pocit bezmoci, zoufalství, bezvýchodnosti. V prvních fázích se bolest před druhými ukrývá, ale po určitém čase se naplno vyvalí na okolí. Pro blízké a lidi v okolí to bývá blesk z čistého nebe. O narůstajících problémech obvykle nevěděli nebo je zlehčovali a nevěnovali jim pozornost.
Tady začíná role vnějšího průvodce, který provádí jak osobu v krizi, tak pokud možno i její blízké. Ti všichni budou v průběhu dalších stádií krize potřebovat podporu. Průvodcem může být někdo z blízkých, kamarád, spolupracovník, terapeut, kněz. Je dobré, pokud se jedná o vývojovou krizi, když ji má průvodce již za sebou a ví alespoň trochu, o co vlastně jde.
3. *Krize* – pokusy vracet se do stavu před začátkem bolestí. Snaha o rychlé potlačení bolesti, někdy destruktivní či sebedestruktivní. U krizí vyvolaných ukončením vztahu či rozchodem snaha vrátit vše do stavu, kdy bylo vše v pořádku. Sebelítost. Spouští se programy loajálních vojáků.
Blízcí často silně „tahají“ osobu v krizi zpět do stavu před krizí. Rolí průvodce je udržet všechny v procesu a podpořit je, aby respektovali daný stav a nepokoušeli se o falešné zachraňování. Často to osoba v krizi ani její blízcí nechtějí pochopit a na průvodce útočí, osočují jej z krutosti a nepochopení.
4. *Kruté utrpení* – bolest se stupňuje.
V těchto chvílích je důležité, aby podpora byla blízko, sdílela svůj čas a pozornost, soucítila s bolestí, ale nezachraňovala.
5. *Krutá krize* – silnější idealizace stavu před krizí a silnější (sebe)destrukce. Fáze Krutého utrpení a Kruté krize se někdy několikrát zopakují.
Rolí průvodce je opět udržet všechny v procesu a podpořit je před falešnými cestami „zpět“. Současně je důležité, aby průvodce nemanipuloval a udržel si respekt a soucit s trpícími.

6. *Vzdání se* – kapitulace, ukončení odhánění bolesti, ztráta energie. Přichází pocit, že nic nemá cenu a všichni mne opustili.
Velká důležitost vnější citlivé podpory, obvyklé tiché bezeslovné spolupřítomnosti. Je potřeba, aby průvodce byl velmi empatický, citlivý. V tuto chvíli nepatří slova typu: „Neboj, všechno zase bude dobré. To zvládneš.“ Je třeba, aby i průvodce respektoval stav vzdání se. Nikdo ze zúčastněných nemá proces v rukách. Důležité je být tichým, citlivým svědkem. Pomáhá držet v tichosti za ruku se soucitnou pozorností.
7. *Dopad na dno (smrt)* – roztrhání duše, dezintegrace osobnosti, někdy šamanská nemoc. Tato fáze může někdy končit fyzickou smrtí!
V tuto chvíli je člověk v krizi sám. Potřebuje tichou „neviditelnou“ přítomnost průvodce. Jakékoliv silnější angažování průvodce je chybou, která může být až tragická. Někdy je zde potřeba člověka v krizi zachránit neboť mohou přijít pokusy o sebevraždu nebo přijde akutní těžká nemoc těla.
Velkou podporu potřebuje vnější okolí člověka v krizi, především rodina. Zažívají pocity podobné, jako kdyby daný člověk zemřel.
8. *Neutrální fáze* – nuda, nicota, zklamání. Ozdravné procesy probíhají na úrovni podvědomí. Zvnějšku začíná být vidět, že se něco pomalinku mění – kroupení mrtvou vodou v pohádkách.
Obtížné místo pro podporu. Podporující NESMÍ tento stav urychlit.
9. *Znovuzrození* – skoková změna nebo rychlý postupný proces. Pocity vděčnosti a milosti. Stabilizace osobnosti. Mění se dech. Nabití energie. Oddech pro podporu a vnější okolí.
Průvodce sdílí vděčnost, radost a milost, jemně nasměrovává k dalším krokům.
10. *Integrace* – člověk se dostává na vyšší psychickou rovinu, než byl před začátkem krize. Vnitřní pochopení prošlého procesu. Otevírání se ven.
Průvodce jemně podporuje integraci a z role průvodce se vytrácí.

Někdy je bolest „snesitelná“ a jindy je „za hranou“. Podle míry bolesti je občas průchod krizí spíše klidný, častěji ale dramatický až velmi dramatický. Celá krize může proběhnout v řádu několika dní, častěji trvá týdny až měsíce. V případě psychických onemocnění může trvat roky.

TROJÚHELNÍK PODPORY

V prvním díle knihy, jsme si ukázali trojúhelník závislosti – oběť, agresor a zachránce. Agresor útočí psychicky nebo fyzicky na oběť a zachránce zachraňuje oběť před agresorem. Všechny tři figury jsou vzájemně závislé a bez některé z ostatních figur nemůže ukazovat svoji sílu (v případě oběti NESÍLU) a tím získávat energii od těchto druhých figur. Někdy si figury svoje role v trojúhelníku zamění – například oběť začne útočit na zachránce a z původního agresora se stane zachránce.

Pokud si některá z figur trojúhelníku svoji situaci uvědomí, může z trojúhelníku závislosti vystoupit do *trojúhelníku podpory*. V trojúhelníku podpory jsou tyto figury:

- *Podporovaný* – bývalá oběť, která si uvědomí svoji vlastní sílu, nutnost a současně schopnost kráčet sama a dělat své životní kroky za podpory Podporujícího a s motivováním od Motivátora.
- *Motivátor* – bývalý agresor, který přestane na oběť útočit se záměrem oběť zničit, ale začne ji psychicky (někdy fyzicky) motivovat k vlastním krokům vpřed.
- *Podporující* – bývalý zachránce, který přestává symbolicky stát nad obětí, ale stoupá si vedle ní a podává podpůrnou ruku, aby podporovaný mohl snadněji / bezpečněji udělat své vlastní kroky.

Jakmile z trojúhelníku závislosti jedna z figur vystoupí, je potřeba, aby svoji energii a pozornost začala poskytovat druhým dvěma nepodmíněně. Chce to alespoň základní schopnost ovládat své emoce a své loajální vojáky. Obvykle se nejdříve zvědomí zachránce. Touto změnou chování dává příležitost i druhým dvěma figurám z trojúhelníku závislosti vystoupit. Často se to ale nepodaří a zbylé dvě figury vtáhnou třetí zpět do trojúhelníku závislosti.

Všechny tři figury nakonec psychicky a energeticky profitují z vystoupení do vyšší formy vzájemného vztahu. Profit přichází ze vzájemného dobrovolného poskytování energie a pozornosti druhému, které je spojeno s příjemnými emocemi a má schopnost se vzájemně „roztočit“ do vyšších stavů energie.

PRÁCE SE SNY

Sny jsou vědomé děje, které zažíváme, když spíme. Někdy si je po probuzení pamatujeme, většinou ne. Děje, o kterých se nám zdá, bývají velmi různorodé, někdy divoké, jindy klidné, někdy se vztahují k reálným dějům a jindy jsou spíše fantastické. Již od dávných dob lidé věří, že sen je způsob, kterým s námi mohou komunikovat naši předci, nadpozemské bytosti či naši vnitřní učitelé. V Bibli a jiných posvátných knihách je popsáno mnoho prorockých snů, které lidem pomohly se připravit na následující události. Vzpomeňme třeba faraonův sen, který Josef vysvětlil tak, že přijde 7 let tučných a 7 let hubených. Nicméně výklad snů není jednoduchá věc. Vždy existovali vykladači (spíše ale vykladačky) snů. Jsou to lidé, kteří mají dar se nacítit do snů někoho jiného a odhalit jejich význam. Osobně znám paní Evu Hrončkovou, která má tento dar. (dreamcantadora.blogspot.cz) V latinoamerických zemích se těmto vykladačkám říká *cantadory*. Velmi pěkně o snech a jejich výkladech píše Olga Plíčková v ebooku, který je ke stažení na jejích webových stránkách olgaplickova.cz.

Psychologie zkouší minimálně 100 let do výkladu snů zavést nějaký systém. Freud se snažil vše ve snu napasovat na vztah muže a ženy. Jednotlivé aspekty snů byly mužské či ženské povahy. Někdy takto postavená psychoanalýza snu přináší řešení problémů, často ne. Jung zase jednotlivé aspekty snů přirovnával k určitým archetypům kolektivního nevědomí. I tento způsob přináší někdy řešení potíží či radu. Moderní psychologie rozpracovala další systematiky výkladu snů.

Neurologie objevila, že spánek je nesmírně důležitý čas pro mozek, během kterého dochází k přepisu záznamů z denní krátkodobé paměti do dlouhodobé paměti. Spaní má několik fází, které se během noci střídají. Některé jsou důležité pro fyziologické procesy těla (NREM fáze) a některé pro procesy psychologické (REM fáze – z anglického rapid eye movement). Sny se zdají v REM fázích spánku. Během této fáze dochází k jakémusi „vyklepávání“ neuronů podobně jako si „vyklepáváme“ unavený sval. Vzniká jakési „neuronové štěbetání“, kdy vznikají myšlenky a obrazy, které se váží ke krátkodobé paměti. Některé sny proto nemají žádný větší význam a jejich původ je spíše neurologický.

Neplatí to ale o všech snech. Některé sny pocházejí z hlubších vrstev vědomí a ty již význam mají. Mezi tyto typy snů patří sny, které nazývám *vyvažovací*. Jestliže během dne zažíváme mnoho stresu a strachu, pak jsou vyvažovací sny jemné, klidné a pozitivní. Pokud naopak náš den byl velmi příjemný a radostný, pak ve snu často přichází strach a stres. Pokud se vyvažovací sny neopakují dlouho, není nutno jim přikládat větší význam. Já vyvažovací sny zažíval hodně, kdy jsem vodil lidi do náročných hor. Ve snech se odehrálo všechno to tragické, co by se nám v horách mohlo stát a přes den pak bylo skoro vždy vše v pohodě.

Dalším typem obsahu snů jsou *zprávy pro vnější svět*. Několikrát za život se člověku zdají sny, které nesou zprávu, že se ve vnějším světě děje něco, na co je potřeba reagovat. Příkladem je sen, kdy se vám zdá, že vaše babička potřebuje pomoci. Rá-

no ji zavoláte a zjistíte, že v noci cestou na toaletu upadla a potřebuje dopravit k lékaři. Já jsem při doprovázené pouti s jedním kamarádem měl sen, že do místa, kde ležíme, udeří blesk. Sen mne probudil. Kolem se schylovalo k bouři a tak tak jsme stihli sbalit naše věci do batohů a navléci pláštěnky.

Dalším typem obsahu snů jsou sny *učící*. Možná se vám již stalo, že jste hledali řešení nějakého problému v práci a stále jste nemohli na nic přijít. V noci se vám najednou zdál sen, ve kterém jste našli řešení vašeho problému. Mně kupříkladu ve snu přišla inspirace k nastavení odměňování za moje doprovázené poutě. Dříve jsem to měl nastaveno tak, že klient zaplatí, podle své spokojenosti. Lidé se v tom ale nedokázali orientovat. Potřebovali nějaké vodítko přiměřené odměny. Ve snu mi přišel nápad chtít za svůj čas strávený s klientem tolik, kolik si on za stejnou dobu vydělá svojí prací. Můj kamarád Michal zase dostal ve snu návod, jak dělat průvodce na skupinové pouti do Santiaga. Ve snu se mu ukázalo, že průvodce má držet jen rámec a bezpečné prostředí skupiny, ale nemá být „průvodcem cestovky“, který podává cestopisný, dějepisný nebo jiný výklad.

Speciálním případem učících snů jsou sny s *duchovním vedením*. V těchto snech nám náš Vnitřní Učitel (ať už je to cokoli) sděluje rady a náměty k duchovnímu růstu. Již dost lidí mi vykládalo o snech, ve kterých zažívali stavy podobné hlubokým meditacím.

Dalším typem obsahů snů, je jakýsi *alegorický příběh / dialog našich vnitřních psychických částí*. Pro pochopení tohoto typu snů, je potřeba rozplést alegorii jednotlivých figur a symbolů ve snu obsažených. Pochopení alegorie snu má často velmi terapeutický účinek. Jsem přesvědčen, že v podstatě všechny sny mají formu alegorie. V některém snu je alegorický prvek menší (vzkazy pro vnější svět) a v jiných je velký. **Pro výklad alegorických snů nedoporučuji hledat výklad ve snářích nebo se ptát nějaké jiné osoby** (snad s výjimkou cantador – viz výše). Moje zkušenost s výkladem snů na doprovázených poutích je taková, že klienti vnímali jednotlivé symboly a figury ve snu vždy jinak, než bych je vyložil já.

VÝKLAD ALEGORICKÉHO SNU



Sen se zformuluje do co nejpodrobnějšího příběhu. Snící říká nahlas příběh snu stále dokola. Poprvé říká příběh přesně tak, jak se zdál. Při druhém říkání si intuitivně vybere jeden symbol nebo jednu figuru z příběhu a tu zamění za to, co pro něj znamená. Příklady symbolů z příběhů lidí na poutích: velryba znamenala lásku, kocour něhu, skála odvalu, práh rozhodnutí, dítě nemo-houcnost, ... Figury vystupující ve snu pak znamenají obvykle nějakou naši část: příklad syn mé hluboké já, kamarádka moji nerozhodnost, tatínek moji snahu kontrolovat vše kolem sebe,

Při dalším říkání příběhu se zamění intuitivně další symbol nebo figura a příběh tak má již dvě změny. Takto se příběh snu postupně proměňuje, až vznikne úplně jiný příběh. Často má tento nový příběh jiné emoční vyznění (ze smutného snu radostný příběh a obráceně). Tyto nové změněné příběhy často přinášejí AHA moment a mívají terapeutické účinky.

Někdy se výklad změnou příběhu nepodaří a vznikne příběh, který nepřináší žádné AHA ani žádný smysluplný pocit.

Na doprovázených poutích při výkladu alegorických snů kombinujeme intuici klienta, který říká své významy pro jednotlivé symboly, s mojí intuicí, která postupně vybírá symboly a figury pro změnu.



ZAZNAMENÁVÁNÍ SNŮ

Abychom mohli pracovat s výkladem snů, je potřeba zapamatovat si sen při probuzení. Někomu to jde samo přirozeně a někdo si sny nepamatuje vůbec. Jisté je, že všichni máme REM fázi spánku a tudíž všichni máme sny. Každý si tedy potenciálně může sen zapamatovat do bdělého stavu.

Z mého pozorování je rozhodující pro zapamatování snů mít *záměr* sen si po probuzení pamatovat. Večer před usnutím si zvědomte přání, že si chcete sen po probuzení pamatovat. Můžete si před usnutím i udělat vizualizaci, ve které se vidíte, jak si sen zapisujete. Nepovede se to každou noc. Přesto vytrvejte.

Připravte si k posteli papír a tužku nebo mobilní telefon či diktafon tak, abyste si sen mohli po probuzení ihned zapsat (namluvit) a nemuseli přitom skoro vůbec měnit polohu těla. Nejlepší, když to můžete udělat v leže. Mám osobně vyzkoušeno, že sen se začne ztrácet, jakmile se posadím nebo postavím.

Již více lidí mi potvrdilo, že když vydrželi se záměrem zapisování snů a měli připravené tužku a papír, tak si sny postupně začali pamatovat. Čím častěji to budete dělat, tím častěji se vám podaří sen zachytit.

Pro dlouhodobější práci se sny doporučuji založit si snový deník. Sny v deníku není potřeba vykládat pokaždé. Stačí jen ty, které cítíte jako silné.

LUCIDNÍ SNY

Lucidní sny jsou takové sny, kdy si během snu uvědomujeme, že sníme sen. Ve většině běžných snů jsme do děje snu ponořeni a myslíme si, že děj snu je skutečný. Někdy se samovolně stane, že část našeho vědomí sní a druhá vnímá, že jde o sen. V okamžiku, kdy víme, že zažívaný děj je jen sen, můžeme toho využít a můžeme vědomě prožít stavy, které bychom v běžné realitě zažít nemohli.

Lucidní sny jdou vědomě ovlivňovat. Po nějaké době praxe, můžete ve snu vědomě konat a ovlivňovat tak děj snu. Šamani v knihách Carlose Castanedy dokázali se snovou realitou pracovat stejně jako s realitou normální.



Před usnutím si dejte záměr, že budete mít lucidní sen – budete vědět, že sníte. Možná se to dlouho nepovede, ale vytrvejte. Jednou se stane.

Při prvních lucidních snech si jen užívejte ten zvláštní stav, kdy víte, že sníte.

Až pro vás bude lucidní sen alespoň trochu běžný, tak zkuste ve snu vědomě konat. První činností je vědomě si otočit dlaně rukou k obličeji a ruce si prohlédnout. Až vám to půjde, tak zkuste rukama zatočit, pak jít pozpátku, běžet, skákat na místě.

V dalším stádiu si dejte v bdělém stavu záměr, kam se chcete ve snu podívat. Až budete snít, zkuste na toto místo dojít.



Práce s lucidními sny je zajímavá a umožní vám bezpečně prožívat stavy, které by v těle byly nebezpečné. Také můžete lucidní sny používat pro kreativní řešení problémů. Mne lucidní sny občas varují do vnějšího života. Experimentujte.

Zůstaňte ale pokorní a s jasným rozlišením, že normální realita je náš hlavní život. Výše zmíněný Carlos Castaneda se nakonec docela „ztratil“ a jeho hlavním světem byl podivný svět „děravých ementálových struktur s anorganickými bytostmi“.

Lucidní sny jsou v poslední době předmětem velkého výzkumu neurologů a psychologů. Výstupy z této vědecké práce můžete najít například v pěkné knize od Stefana LaBerge *Lucidní snění* (15). Příkladem práce s lucidními sny je film *Počátek* (Inception). Velmi zajímavý pohled na sny a hlavně na práci s lucidními sny přináší kniha *Tibetská jóga snu a spánku* (16).

MÁME VÍCE TĚL

Možná jste si již někdy všimli, že na vás „přeskočila“ nálada nebo emoce někoho jiného, aniž byste se fyzicky dotýkali. Jindy zase z nějakého člověka cítíte přísun energie a druhého vnímáte jako energetického upíra, oboje bez fyzického dotyku. Je to proto, že všichni máme více těl.

Základem je *fyzické tělo* tvořené kostmi, zuby, šlachami, svaly, cévami, nervy, krví, mizou, buňkami a dalšími většími nebo menšími částmi fyzického těla. Toto tělo je precizně zmapované současnou medicínou. Je schopné vykonávat pohyb. Proměňuje se relativně pomalu. Má jasné hranice a je striktně odděleno od fyzických těl jiných lidí a zvířat. Ke svému životu potřebuje dech, potravu, vodu a spánek. Je možné je kultivovat a rozvíjet fyzickým cvičením. Cizí fyzická těla jsou vidět a můžeme se jich fyzicky dotýkat.

Další těla jsou obsažena nějakým způsobem ve fyzickém těle, a přesto ho přesahují. Všechna těla člověka jsou navzájem propojena a ovlivňují se navzájem.

Emoční tělo je tělo, které obsahuje naše emoce a pocity. Je vnitřně propojeno s fyzickým tělem. Jedno druhému navzájem odpovídá při prožívání pocitů a emocí. Emoce z emočního těla se projevují ve fyzickém těle změnou postoje a změnou mimiky. Obráceně děje ve fyzickém těle se projevují změnou emocí. Emoční tělo dosahuje dále než fyzické tělo a je částečně průstupné pro cizí emoční těla. Díky tomu se emoce přenášejí a sdílejí mezi lidmi. Stejně jako fyzické tělo, může být emoční tělo silné nebo slabé. Emoce se přenášejí ze silného emočního těla do slabšího - emočně silný člověk je schopen předat svoji emoci emočně slabšímu člověku. Emoční tělo není vidět, ale cítíme ho změnou emocí a nálad.

Energetické tělo je tělo tvořené naší energií. Je součástí těla fyzického a emočního a obě přesahuje. Energetické tělo silně ovlivňuje funkce těla fyzického a emočního. Nedostatek energie se projevuje nepříjemnými emocemi, podrážděností a únavou či bolestí těla fyzického. Dodání energie se promítne ukončením únavy a změnou nálady. Energie po těle proudí v drahách, kterým se říká meridiány. Čínská medicína s těmito meridiány pracuje a proudění stimuluje či potlačuje tlakem (akupresura) nebo vpíchnutím jehly (akupunktura). Energetické tělo obsahuje speciální místa – čakry – kde dochází k víření energie. V čakrách je energetické tělo propojeno s ostatními těly a tak jsou čakry i sídlem emocí, strachů či mentálních forem. Čakry a proudění energie jimi je možno ovlivňovat cvičeními typu hatha jóga, Chi Kung či TaiJi. Existují i speciální meditační techniky a dechová cvičení pro čištění čaker a práci s nimi. S energií svého či cizích těl lze pracovat biotronicky například v systému Reiki. O čakrách a jejich propojení s psychikou se lze dočíst třeba v knize Caroline Myssové *Anatomie ducha* (17).

Vnější část energetického těla mimo tělo fyzické lze při troše cviku pozorovat a cítit rukama. Této vnější části energetického těla se říká aura. Všichni aury kolem sebe

vidíme, ale zapomněli jsme je vnímat naší pozorností. Problém je v tom, že aura je vidět jen mimo oblast ostrého vidění. Jinými slovy, musíme ostřit jinak, než je prostor, ve kterém je aura vidět. Je to podobné různým prostorovým obrázkům, na kterých je na první pohled vidět jen změt čar a barevných bodů. Obraz je vidět teprve tehdy, když přeostríme oči.



Postavte se tak, abyste proti sobě měli barevně neutrální pozadí, například čistou bílou stěnu ve stínu. Ideální je jasná obloha těsně před východem nebo po západu slunce. Spojte před sebou ukazováčky zhruba ve výši očí. Zaostřete na bod, kde se ukazováčky dotýkají. Ukazováčky postupně od sebe pomalu vzdalujte asi na vzdálenost 10 cm a zase přibližujte, ale nedotýkejte se jimi navzájem. Oči mějte stále zaostřeny doprostřed na stejné místo. Po chvíli začnete vidět auru kolem obou ukazováčků. Skoro všem se to po nějaké době povede. Někdy to trvá chvíličku, někdy i 10 minut.

Postupně můžete přidat i další prsty, později pozorování aury kolem hlavy jiného člověka, pak auru stromu. Pokud budete pozorování aury cvičit, po čase objevíte i její barvy. Doporučuji si nečíst v chytrých knížkách výklad jednotlivých barev, ale najít si význam svůj. Každý totiž vnímá jinak a ne všichni musí vidět stejně.

Pokud se naučíte auru vidět, můžete pokračovat a pokusit se sledovat energetické interakce mezi jednotlivými lidmi. Zkuste objevit, jak vypadá na energetické rovině, když se lidé dohadují, když jsou agresivní či když si vyjadřují lásku. Možná budete překvapeni, co vše můžete po určitém tréninku vidět.



Cvičení je upraveno z knihy Jamese Redfielda *Celestinské proroctví* (18).

Vnější část energetického těla lze nahmatat i rukama.



Spojte ruce před sebou. Zavřete oči. Několikrát se pomalu z hluboka nadechněte. Oddalte dlaně od sebe asi tak na 10 cm. Pomalu je přibližujte k sobě, dokud buď hranici energetického těla neucítíte v rukách nebo dokud se dlaně nedotknou. Vjem je podobný, jako když k sobě přibližujete dva magnety stejným magnetickým pólem. Pokud jste nic neucítili, opakujte několikrát. Většinou se to povede.

Pokud cítíte hranici svého energetického těla, můžete zkoumat, jak se toto energetické tělo proměňuje, kde je blízko a kde daleko od těla fyzického. Při troše cviku můžete nahmatat i energetické víry – čakry.

Podobným způsobem můžete „nahmatat“ hranici energetického těla i u druhých lidí. Zkoušejte to ale jen se souhlasem druhého člověka.



Když se naučíte vnímat energetické tělo druhých lidí, můžete z něj „číst“ mnoho informací o stavu druhého člověka. **Zacházejte s touto schopností uvážlivě a s respektem k druhým, k jejich soukromí a jejich svobodě.** Já osobně tuto schopnost „zapínám“ jen, když to je z nějakého důvodu potřeba. Třeba když je někdo nemocný a chce se vyléčit. Rozhodně ji mám „vypnutou“ ve veřejných prostorách typu autobus hromadné dopravy, restaurace či obchod. Jakmile budete schopni vnímat cizí energetické tělo používat pro své egoistické potřeby, dříve nebo později za to budete muset nějak zaplatit. **Podobně opatrně a s respektem zacházejte se všemi technikami, které mohou měnit energii a její proudění u druhých lidí (např. Reiki, akupresura, reflexní terapie, hluboká masáž, ...).**

Astrální tělo je forma vědomí, která zvědomuje předchozí těla. Obvykle je ve stejném místě a velikosti jako energetické tělo. Někdy, třeba při hluboké relaxaci se stane, že se toto tělo uvolní z předchozích těl a může se samostatně pohybovat prostorem. Nejčastější formou je vznášení se nad fyzickým tělem. Často je popisováno u lidí, kteří při úrazu nebo operaci procházejí zážitkem blízkým smrti. Krásně popisuje tento jev Jack London v knize *Tulák po hvězdách* (19). Skoro všichni, kteří tento prožitek zažili, popisují stříbrnou šňůru, která propojuje tělo astrální a tělo fyzické. Já ji ale nikdy nevnímám. Experimentujte sami a objevte, jak je to u vás.

Mentální tělo je tvořeno našimi myšlenkami a vědomím. Toto tělo prostupuje všechny předchozí těla a je nekonečné. Ve svých myšlenkách můžeme klidně navštívit vzdálené galaxie. Do tohoto těla se stahujeme v době spánku. Mentální těla máme navzájem propustná a jsme schopni sdílet myšlenky, myšlenkové „obrazy“ a archetypální formy. Mentální tělo je částečně jen naše vlastní a částečně sdílené všemi najednou.

Cesta (ne)obyčejného člověka 2

SPOLEČENSTVÍ LIDÍ JAKO KRUH

Tady bude povídání o kruzích.

VÍCE O VZTAZÍCH

MUŽI A ŽENY

GENERAČNÍ PŘENOSY

TONGLÉN

HO'OPONOPONO PODROBNĚJI

CESTY K BOHU – LÁSKA, PRÁCE, STUDIUM

INTUICE – NAPOJENÍ NA ZDROJ

MEDITACE

MEDITACE NA DECH A VEDENÍ SVĚTLA

MEDITACE BEZPŘEDMĚTNÁ

MEDITACE NA JÁ

MEDITACE NA OTEVŘENÍ SRDCE

MODLITBA PODROBNĚJI

Více o modlitbě

OSOBNÍ POSLÁNÍ

Hledat vlastní životní poslání lze mnoha způsoby. Některé jsou náročné (např. rituál Hledání vize) a některé jednoduché. Vždy je ale potřeba "vyčistit" nebo "zapomenout" všechny domnělé životní cíle a poslání, které jsme během života posbírali od našich rodičů, přátel, učitelů, v knížkách či z reklamy. "Vyčistit" je obvykle třeba i myšlenka, že žádné poslání nemáme.

Zde je návod na velmi jednoduché cvičení, které lze zvládnout v krátkém čase desítek minut až něco přes hodinu.



Vezměte si čistý papír nebo si otevřete nový soubor v textovém editoru.

Napište si nadpis „Co je mým skutečným životním posláním?“

Napište na otázku z nadpisu jakoukoli odpověď, která Vám bleskne hlavou. Nemusí to být celá věta. Stačí třeba krátký slovní obrat.

Pište různé odpovědi tak dlouho, dokud nenapíšete odpověď, která vás rozpláče. To je vaše poslání.

To je všechno. Normálně to zabere 15-20 minut než se vám pročistí hlava od všech zmatků a jakési sociální představy o tom, co je vaším cílem. Z mysli a vzpomínek budou přicházet nejrůznější falešné odpovědi, ale když konečně přijde ta pravdivá, budete mít pocit jakoby k vám přicházela z úplně jiného zdroje.

Pro ty, kdo jsou velmi připoutaní k materiálnímu způsobu života, bude potřeba daleko více času k odfiltrování falešných odpovědí, pravděpodobně více jak hodina. Pokud ale vydržíte, pak po 100 nebo 200 nebo třeba 500 odpovědích, budete překvapeni odpovědí, která vám způsobí příval emocí. Odpovědí, která vás srazí na kolena.

Při vašem postupu mohou některé odpovědi vypadat velice podobně. Můžete dokonce modifikovat předchozí. Potom můžete zamířit jiným směrem a vytvořit 10-20 odpovědí týkajících se jiného tématu. Toto je naprosto v pořádku. Můžete zapisovat cokoliv, co vám stane na mysli, když pokračujete v psaní.

V určitém bodě (běžně po 50-100 odpovědích), můžete mít chuť skončit. Můžete cítit potřebu vstát a s výmluvou jít dělat něco jiného. To je také normální. Překonejte tento odpor a pokračujte v psaní. Tento vzdor nakonec zmizí.

Můžete rovněž přijít na několik odpovědí, které způsobí mini-přísun emocí, ale které Vás vysloveně nerozpláchnou – jsou pouze kousek mimo. Zvýrazněte tyto

odpovědi tak, abyste se k nim mohli případně vrátit a vytvořit jejich modifikace. Každá odráží kousek vašeho poslání, ale samy o sobě nejsou kompletní. Když začnou přicházet odpovědi tohoto charakteru, znamená to, že se dostáváte do správného varu. Pokračujte.

Je důležité, abyste toto cvičení prováděli sami bez vyrušování.

Pokud nevěříte, že máte nějaké poslání, pak klidně začněte s odpovědí „Nemám žádné poslání“ nebo „Život nemá žádný význam“, a začněte z tohoto bodu.

Když jsem sám dělal toto cvičení, trvalo mi asi 15 minut a konečná odpověď měla číslo 131. Části konečné odpovědi (mini-přísuny) jsem měl v kroku 72, 74, 77, 85, 89, 96, 98, 109 a potom v krocích 123-131, kde byly postupně vylepšeny. Pomohlo mi, když jsem si občas udělal malou přestávku, zavřel oči, relaxoval, vyčistil si mysl a soustředil se na další odpověď. Hodně mi pomohlo, když jsem si dovilil používat slova typu ukrást, provokovat, lhát.

Toto byla moje konečná odpověď: *Pěstovat Radost, Mír, Pravdu a Lásku vyrůstající ze Srdce.*

Když naleznete vaši vlastní jedinečnou odpověď na otázku, proč jste tady, budete cítit, že ve vás hluboce rezonuje. Její slova na vás budou působit zvláštní energií a Vy budete tuto energii cítit, kdykoliv si ji přečtete.



Objevení vašeho poslání je tou jednodušší částí. Tou těžší je držet se ho v každodenním životě a pracovat na sobě do fáze, kdy toto poslání naplníte.

Samozřejmě, tento proces nebude fungovat, pokud skončíte před dosažením cíle. Můj odhad je, že 80-90% lidí by mělo konečnou odpověď najít během méně jak hodiny. Pokud jste skutečně zatvrzelí, možná to budete muset zkusit vícekrát.

Výše popsáním způsobem získáte obvykle „CO máte v životě dělat“. Životní poslání ale má ještě mnohem hlubší vrstvy, které říkají „JAK máte žít v každém dni“. Tyto hlubší vrstvy obvykle nezjistíte takovýmito jednoduchými způsoby. Budete muset podstoupit nějaký hlubší rituál. Já pro sebe kombinuji rituál „Hledání vize“, při kterém jsem několik dní bez jídla, vody a civilizačních vymožení sám na jednom místě v lese, s dálkovými mnohadenními poutěmi.

ZÁVĚR

Pokud praktikováním rad, cvičení a metod v této knize vznikl prospěch, tak nezapomeňte prospěch ocenit a předat energii zpět ke mně nebo někam dál. Neboť tato kniha je zdarma pouze ke stažení ☺ Nerozumíš? Vrať se znovu na začátek této knihy!

Nechť vás Bůh požehná a provází vás vaším dalším životem.

Jan František Bím.

BIBLIOGRAFIE

1. **Don Miguel Ruiz, Don José Ruiz, Janet Mills.** *Pátá dohoda.* [trans.] Martina Regnerová. Praha : Pragma, 2010. The Fifth Agreement. 978-80-7349-210-6.
2. **Laszlo, Ervin.** *Věda a akášické pole: Integrální teorie všeho.* [trans.] Jan Brázda. Praha : Pragma, 2012. Science and the akashic field. 978-80-7205-216-5.
3. **Coelho, Paulo.** *Poutník - Mágův deník.* [trans.] Pavla Lidmilová. Praha : Argo, 2002. O Diário de um Mago. 80-7203-410-3.
4. **Cílek, Václav.** *Makom - kniha míst.* Praha : Dokořán, 2004, 2007. 80-7363-120-2.
5. **Plotkin, Bill.** *Příroda a lidská duše.* [trans.] Lenka Adamcová. Praha : Maitrea, 2013. Nature and the Human Soul. 978-80-87249-57-4.
6. —. *Divoká mysl.* [trans.] Lenka Adamcová. Praha : Maitrea, 2016. Wild mind. 978-80-7500-193-1.
7. **Fulghum, Robert.** *Od začátku do konce.* [trans.] Jiří Hrubý. Praha : Argo, 2010. From Beginning to End. 978-80-257-0245-1.
8. **Johansonová, Julie Tallard.** *Bouřlivá léta - Přechodové rituály a posvátná moudrost pro dospívající.* [trans.] Lucie Hanigerová. Praha : DharmaGaia, 2011. The Thundering Years. 978-80-7436-018-3.
9. **Bílý, Jan.** *Živoucí kruh.* Praha : Synergie, 2013. 978-80-7370-291-5.
10. **Diamantová, Anita.** *Červený stan.* [trans.] Lexová Věnceslava. Praha : Euromedia Group, 2003. The Ted Tent. 80-249-0150-1.
11. **Liedloffová, Lean.** *Koncept kontinua.* [trans.] Bora Berlinger. Praha : Dharmagaia, 2007. The Continuum Concept. 978-80-86685-79-3.
12. **Tomáš, Eduard.** *Tajné nauky Tibetu.* Praha : Avatar, 1990, 2000. 8085862360.
13. **Dog, Donni Buffalo.** *Tančili tváří k slunci.* [trans.] Tereza Obručová. Praha : Mladá fronta, 2002. Sungazing Summer. 80-204-0981-5.
14. **Plotkin, Bill.** *Soulcraft - síla duše.* [trans.] Lenka Adamcová. Praha : Maitrea, 2011. Soulcraft. 978-80-87249-25-3.
15. **LaBerge, Stephen.** *Lucidní snění.* [trans.] Mikoláš Petrželka. Praha : DharmaGaia, 2006. Lucid Dreaming, The Power of Being Awake & Aware in Your Dreams. 80-86685-63-2.
16. **Wangyul, Tenzin.** *Tibetská jóga snu a spánku.* [trans.] Lenka Fegutová Iva Prokopová. Praha : DharmaGaia, 2002. The Tibetan Yogas of Dream and Sleep. 80-85905-89-2.

17. **Mysová, Caroline.** *Anatomie ducha.* [trans.] Michal Strenk. Praha : DharmaGaia, 2000. Anatomy of the spirit: the seven stages of power and healing. 80-85905-26-4.
18. **Refield, James.** *Celestinské proroctví.* [trans.] Eva Hauserová. Praha : Knižní klub, 1995. The Celestine Prophecy. 80-7176-108-7.
19. **London, Jack.** *Tulák po hvězdách.* [trans.] Josef Pospíšil. Praha : Labyrint, 2001, 2007. The Star Rover. 80-85935-25-2.
20. **Don Miguel Ruiz, Don José Ruiz, Janet Mills.** *Pátá dohoda.* [trans.] Martina Regnerová. Praha : Pragma, 2010. The Fifth Agreement. 978-80-7349-210-6.

ODKAZY NA INTERNET

Vědomí v moderní fyzice

Ervin Laszlo

www.clubofbudapest.cz/ervin-laszlo.html

John Hagelin

www.hagelin.org

Sdílení

www.blablacar.com

www.couchsurfing.com

www.airbnb.cz

Rada 13 domorodých babiček

www.grandmotherscouncil.org

Práce se sny

<http://dreamcantadora.blogspot.cz/>

<http://olgaplickova.cz/>