

Ruediger Dahlke



S meditačním CD

PRINCIP STÍNU

Smíření s naší temnou stránkou

Princip stínu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.cpress.cz

www.albatrosmedia.cz



Ruediger Dahlke

Princip stínu – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2016

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

Ruediger Dahlke

Princip stínu

Smíření s naší temnou stránkou

**Cpress
Brno
2014**

Obsah

Průvodce do říše stínu	7
<i>Učit se z vlastní zkušenosti – Co je vlastně stín? – O ďáblech, démonech a vnitřních bestiích – Vytěsněný stín – Ze stínu na sluneční stranu</i>	
Temnota v každém z nás	21
<i>Konfrontace s polaritou – Stvoření světa – Vpustit světlo a uvědomění – Seberealizace – Jak vzniká stín – Zacházení se zlem</i>	
Odpor vůči skutečnosti nebo její akceptace?	35
<i>Nalezení spolehlivého základu – Pasti projekce – Hra proměn – Projekce viny pod lupou</i>	
Svět jako zrcadlo	53
<i>Mohou za to okolnosti? – Nařikání nepomáhá – Mobbing jako příklad</i>	
Vnitřní obrazy – Nechat duši mluvit	63
<i>Poznání vnitřní skutečnosti – Jak přistupovat k vlastnímu stínu – Jak vznikají masky – Přitažlivé síly: Lidé v mém životě – Hry stínu a osobnost</i>	
Nebezpečí a záchrana z krajiny stínu	91
<i>Pohádky a mýty jako směrovky na cestě – Stínové kvality – Proměna výjev v dary – Dvanáct archetypálních prostor světla a stínu – Sbíráni darů – Bytosti světla a zloduši – Smíření se i s nejtemnějším stínem</i>	
Vnitřní bohatství a různorodost světa	121
<i>Světlý stín, potenciál světla – Rozštěpené osobnosti – Pestrá vnitřní rodina – Podosobnosti a partnerství – Karneval stínů – Dovolená jako ventil pro stín</i>	
Kolektivní stín	135
<i>Systém zdraví nebo systém nemoci? – Alternativní scéna zdraví – Spirituální skupiny</i>	
Pozor, stín! Tipy pro vyzvednutí pokladu	139
<i>Chybné úkony a přešlapy – Symptomy nemoci – Zlozvyky a nešvary – Pomluvy, sebeosobcování – Kritika, výčitky, rady – Odpor a obrany – Naše sny – Fantazie, denní snění – Oblíbené vtipy – Oblíbené knížky a filmy – Výběr povolání – Sport jako hobby</i>	

Smíření.....	167
<i>Vše v jednom: holografický obraz světa – Psychoterapie, práce se stínem a spirituální cesta – Poslední tečka a mistrovský kousek – Andělský program</i>	
Příloha.....	175
<i>Oblíbené vtipy a jejich stín – Povolání a jejich stinné stránky – Stínová témata, ventilovaná ve sportu</i>	
<i>Extáze – Získání kondice – Trénovat svou životní cestu – Sport a energie – Bojové umění – Hry – Fotbal jako národní sport – Ovládnutí instinktů a těla na příkladu jízdy na koni – Otázky ke stínu ve sportu – Specifika dle pohlaví a symbolika ve sportu</i>	
Bibliografie.....	197
Adresy	201

Průvodce do říše stínu

Učit se z vlastní zkušenosti

Smíření s vlastní říší stínu je nejvyšším a současně i nejhlubším cílem, jaký si člověk může vytyčit – a velmi vysokým cílem pro knihu. Tato kniha proto není určena ke čtení v běžném smyslu, ale je míněna mnohem víc jako cesta do říše stínu se zastávkami pro praktická cvičení. Bylo by proto důležité a skvělé,

- kdybyste si od začátku paralelně s četbou vedli „Deník stínu“. Do něj byste si zapisovali jak své odpovědi na otázky a výsledky testů, zařazených mezi jednotlivými kapitolami, tak i své zkušenosti, nasbírané při doporučených cvičeních a meditacích. Pokud to opravdu uděláte, budete se divit, jak důležitým se pro vás tento váš Deník stínu stane a jak se v něm zcela mimoděk nashromáždí esence vašeho soukromého příběhu stínu.
- Příložené CD skýtá další praktické možnosti, jak vstoupit do světa duševních obrazů. Technika řízené meditace, již používám, je velmi jednoduchá a účinně rozšiřuje vědomí. Nevyžaduje nic víc, než se na určených místech v knize podle pokynů vydat na cestu do svého nitra. Tím vznikne ideální doplnění Deníku stínu. Zatímco vám kniha pomůže dostat se za pomoci všemožných rafinovaných detektivních triků na stopu stínu tak, jako detektivní um přiváděl na stopu známého Sherlocka Holmese, plní imaginativní výlety podle pokynů z CD roli Holmesova pomocníka doktora Watsona. Ten je sice méně chytrý, ale o to více intuitivní a zkušený v záležitostech duše a přispívá ke společné práci svým srdcem a svou intuicí.
- Pobídky ke zhlédnutí určitých filmů na DVD, roztroušené v textu knihy, zapojují do hry i vnější obrazy stínu. Následná cvičení pak tyto vnější obrazy propojují se světy vnitřních duševních obrazů, a to do celku mnohem většího, než je suma všech jeho částí.

Cesta do světa vlastního stínu se tedy v ideálním případě odehrává na více rovinách: na rovině čtení a pochopení; na rovině vlastního prožitku při odpovídání na otázky, které kniha klade; při navrhovaných cvičeních, rituálech, meditacích podle CD nebo filmů; jakož i při jejich zaznamenávání do Deníku stínu. Deník se takto stává jedinečnou knihou stínu. Nejlepší by bylo, kdyby časem už jen samotné čtení evokovalo vnitřní obrazy, jež by se při imaginativních výletech za duševními obrazy (podle přiloženého CD) ještě více prohloubily.

Stručně řečeno jde o to, vypátrat svůj vlastní stín, postavit se mu čelem a konfrontovat se s ním a nakonec ho přijmout a naučit se mít ho rád. Jelikož vám zde předkládám spíše program nežli knihu, ba místy dokonce terapii, nevysílám vás na přísně logicky uspořádanou cestu. Uvidíte spíše, že se teorie a praxe budou na cestě hledání stínu záměrně stále více prolínat. Kniha proto není určená k rychlému přečtení. Čtenáři přinese mnohem víc, když ji bude brát do ruky opakovaně, aby si s pomocí teorie a díky praxi uvědomil dosud neuvědomované a vnesl do oblasti stínu světlo. Máte na to spoustu času – celý lidský život – s knihou nebo bez ní, s terapií nebo bez terapie.

V ideálním případě byste mohli mít mou knížku stále po ruce na nočním stolku. Čas, kdy nás zahálí stín noci, je ideálním časem pro dobrovolné setkávání s vlastním stínem, pro setkání, jež nám do života postupně vnesou stále více světla a tím i více radosti. Bude to dokonce stále větší zábava, kousek po kousku prosvěcovat vlastní temnotu, rozšiřovat přitom stále více své vědomí a stávat se otevřenějšími a přátelštějšími – vůči druhým a zejména sami vůči sobě. Cesta za stínem je zajisté tou nejnapínavější dobrodružnou cestou, na jakou se můžeme vydat, a tato kniha ať vám slouží jako průvodce. Jejím mottem nechť je: „Především zůstaň věrný sám sobě.“¹⁾

Co je vlastně stín?

Stín je něco neznámého, co nám nahání strach. Ačkoli je často zobrazovaný jako tmavý, temný, přesto je v něm ukryt přístup ke všemu světlému, co je v nás a co si potřebujeme zvědomit a zejména prosvítit. Stín, ač často hanobený jako něco temného a zlého, je tedy vlastním klíčem k životu. Zlý a temný také samozřejmě je, ale ne jenom to. Podle C.G.Junga, otce psychoterapie stínu, je stínem jednoduše celé nevědomí. V zásadě jsou všechny symptomy – tělesné, psychické i ty ze sociální oblasti – projevem stínu.

¹⁾ William Shakespeare: *Hamlet*, I, 3.

Psaní této knihy o stínu mi ozřejmilo, jak moc většina mých knih souvisí s tímto tématem. Vlastně jsem téměř třicet let nebyl ničím jiným než terapeutem, zaměřeným na stín, a i já sám jsem toho při terapii svého vlastního stínu zažil nemálo. Ale ani já jsem, jak se zdá, toto téma stále ještě nezvládl dostatečně, jak ukáže tato kniha. Stínová témata mě doprovázejí a uvědomuji si to díky vám, svému publiku, za což vám chci na tomto místě poděkovat. Když mám například při přednášce své knihy vystavené na velkém stole, myslí si mnozí a někteří i řeknou: „Ten nemá nikdy dost!“ Nemám-li žádný stůl s knihami, řeknou ti samí: „Teď už mu prodej knížek přijde pod jeho úroveň.“ nebo „Nejspíš už vydělal dost.“ Jiní si ale při pohledu na stůl plný knih pomyslí a řeknou: „Ten je ale usilovný!“ a obdivují mou práci a začnou se mnou o ní mluvit. Pokud stůl nemám, mají tito lidé sklon myslet si něco jako: „Zdá se, že je opravdu skromný, ani své knížky nevystavil.“ Pro ty druhé jsou stínovými tématy vlastní kreativita a skromnost, a chtějí je rozvíjet. Ti první mají ve stínu svůj vlastní problém s penězi a své vlastní obchodní snahy. Pro ně jsem napsal knihu *Psychologie peněz*. A já mám co do činění s oběma skupinami!

Vedle podobně neškodných příznaků a chybných úkonů*) – výrazu stínových témat jako lakota nebo stydlivost – známe všichni příklady, kdy stín do každodenního života pronikne drasticky a děsí, protože je jeho průlom tak nečekaný a násilný. Uvedu typický příběh: Blízcí pana B., vždy přátelského a starostlivého otce rodiny, jenž se nikdy v životě ničím neprovinil, jsou zvyklí, že pan B. kvůli své rodině upozaďuje své vlastní zájmy. Nežrídka slouží jako vzor tím, jak je vždy připravený pomoci příbuzným a sousedům. Všichni ho jenom chválí. Je pozitivním příkladem, ukázkovým otcem, který se obětuje pro svou rodinu, své přátele a kolegy. Když ho někdo požádá o laskavost, může si být jist, že mu ji neodepře. Když někdo potřebuje pomoc, je připraven ji poskytnout. A přesto jednoho dne, pro všechny zcela nečekaně, pan B. vypadne z role. Na krátkou chvíli se stane někým, koho dosud nikdo neznal – násilníkem, který vrazí své manželce do břicha kuchyňský nůž a s vražedným úmyslem pronásleduje i svého syna. Jak nečekaně tato hrůza nastane, tak rychle i pomine. Pan B. se sesype a bez veškerého odporu se, jako hromádka neštěstí, nechá vzít policií do vazby. Jistá novinářka, marně se snažící slovy vyjádřit ono „nevysvětlitelné“, ho popíše jako „zlomeného muže“. Minuta vlády stínu smazala desetiletí spořádaného měšťáckého živo-

*) *Chybný úkon* je oficiální termín z freudovské psychoanalýzy, myslí se jím nejčastěji přerušnutí, ale také přeslechnutí, opomenutí atd., viz dále v textu. Pozn. překl.

ta. Hodný otec se v momentu stal pro všechny temným mužem. Z pochopitelných důvodů náš svět na takové „muže stínu“ rychle zapomíná, vylučuje je co možná nejrychleji z normálního každodenního života a zavírá je do věznic anebo na uzavřená oddělení psychiatrických zařízení.

Pro takovéto nápadné vpády stínu do života se dnes nejčastěji používá výraz *amok*, jenž je malajského původu a doslova znamená „zabít ve slepém vzteku“. Zajímavé je, že v Asii, například na Bali, se v minulosti záchvaty amoku vůbec netrestaly. Vycházelo se z toho, že dotyčný byl „mimo sebe“ a není tedy za svůj čin odpovědný. V určitém smyslu je tomu tak dokonce i z moderního úhlu pohledu, jak ještě uvidíme v kapitole o rozštěpených osobnostech. Když je stín po dlouhou dobu důsledně potlačován, může působit jako bytostně naprosto cizí, jakoby vůbec nepatřil k dotyčnému člověku.

Následující případ je dalším příkladem vpádu stínu: U mladého pacienta, otce dvou malých dětí, byla stanovena diagnóza rakoviny semeníku v pokročilém stadiu. Lékaři předpovídají, že má před sebou nanejvýš rok života. Muž zoufale hledá řešení. Jakou část půjčky na nedávno koupenou půlku dvojdomku by ještě stihl splatit, kdyby teď pracoval jako pominutý? Jak by mohl svou rodinu zabezpečit ještě lépe? Žádné řešení nenachází. Má rada, aby se pustil do boje o vlastní život, vyslovená po dlouhém rozhovoru, má příliš malou váhu ve srovnání s pesimismem, šířeným klasickými lékaři. Řešení, s nímž pacient posléze přichází, je i pro mne zcela nečekané: Jelikož již neumí zabezpečit rodinu ani zachránit sám sebe, splní si ještě svůj dávný sen o cestě kolem světa, sen, kterého se vzdal, když jeho žena otěhotněla s jejich prvním dítětem. Malou část peněz, které ještě má, použije sám, zbytek zanechá rodině. Až přijde jeho konec, až se dostaví slabost, kterou mu předpovídají klasičtí lékaři, najde si místo na umření. Namísto psychoterapie, tedy vnitřní cesty duše, ode mne nyní chce tipy pro vnější cestu. Doma za sebou zanechává dotčenost a zděšení. Jeho otřesená žena konstatuje, že ho zřejmě nikdy doopravdy neznala. Dosud nikdy nebyl bezohledný a sobecký. Ale pamatuje si, jak moc s ní kdysi na cestu kolem světa jet chtěl a jak se jí vzdali kvůli jejímu těhotenství. Namísto toho se vzali a brzo po prvním se jim narodilo ještě jedno dítě, a on začal namísto studií pracovat. Z rozhovoru s ní bylo zřejmé, jak moc ona těhotenství vítala a jak moc se jemu nehodilo. Jí pomohlo překonat obavy ze světa a nadále snášet nejistotu vlastní životní situace. Že se s ní on ožení, tak jak si to velmi přála, věděla, nebo v to alespoň doufala. Jemu však první dítě vzalo svobodu a sen o širém dalekém světě a o studiu.

Oba příběhy mají něco společného. Při záchvatu amoku i při rakoviněm onemocnění vtrhne do života člověka jeho stín a radikálně jej změní.

V protikladu s prvním příběhem, který končí bez naděje a bez vysvětlení ve vězení, měl však druhý příběh nečekaný závěr. Po půl roce mladý muž neze-slábl, jak mu to prorokovali lékaři, ale byl schopen bez problémů pokračovat v cestě. Po roce byl dávno na onom místě v Indii, jež si vybral jako místo své smrti, ale jeho životní síla zůstala zachována. Protloukl se a po téměř dvou letech se vrátil domů bez známek rakoviny. Později ho dokonce přijala zpět jeho žena.

Dnes bych řekl, že tento mladý muž ve své vlastní režii vykonal velký kus práce na svém stínu, že prožil tu část sebe sama, jež byla do té doby potlačená. Jeho rakovina byla vpádem jeho temného stínu, naopak vydání se na cestu se stalo průlomem světlého stínu. Obojí ale bylo stínem, protože to bylo nevědomé. Jakmile pacient dobrovolně vložil do stínu energii, mohl stín darovat životu velkou sílu a dynamiku a dokonce – mimoděk a bez léčby – porazit rakovinu. To mladý muž v žádném případě neočekával. Nebyl už tím, kdo se tenkrát vydal na cestu. Jeho manželka měla pravdu – tu jeho část, jež ho přiměla vše přerušit a náhle opustit, nikdy neznala. Bezvýchodnost diagnózy rakoviny mu dala sílu, aby se opět přihlásil ke svému snu, vykázanému do stínu. V důsledku tohoto návratu vytěsněná část opět obživila a byla integrována a učinila jeho život bohatším a plnějším – pro něj i pro jeho rodinu. Pln nové síly se pustil i do studia.

Deník stínu: *Mám sklon jezdit o dovolené stále na stejná místa anebo mne přitahují neznámé kraje? Co bych mohla o prázdninách podniknout? Stěhována jsem se ve svém životě opakovaně nebo mám sklon setrvávat na místě, kde jsem žila odjakživa? Poznamenejte si, prosím, své myšlenky na toto téma.*

Oba příklady ilustrují, že stín působí skrytě, z hloubky nevědomí. Přesto může poukázat na to, co nám chybí k úplnosti. Tím je cenný a to z něj dělá náš největší poklad. Svůj vlastní stín sice z definice nemůžeme znát, ale přesto je cesta hledání stínu – jak ukazuje druhý příběh – lákavá a plná úžasných možností. Když se vydáme do nové, neznámé krajiny, bude nás mnohem více inspirovat a dá nám mnohem více než stále stejná cesta na stejné místo.

O dáblech, démonech a vnitřních bestiích

Člověk dal stínu v průběhu dějin mnoho jmen, hlubokých i povrchních. Nezávisle na tom si stín vždycky uchoval svou centrální a vládnoucí roli v životě, i tehdy, když o něm člověk nechtěl vůbec vědět, jak tomu je v naší moderní době. Ve středověku se mu říkalo vnitřní démon a vycházelo se z toho, že člověk zápasí s ďáblem, když se jím zabývá. Když se řeklo, že někoho posedl ďábel, myslelo se tím, že se dostal pod vliv stínu.

Střet s vlastními démony důvěrně znají věřící, kteří kvůli svému náboženskému přesvědčení museli potlačit tolik podstatného, tolik přirozeně pudového. Přesto i je ženou pudy a potlačené obsahy tísní jejich duši. Čím více odděleně od sebe sama vnímají své demony, tím lehčí je pro ně zbavit se odpovědnosti za své temné stránky. I pudy raději přenechávají ďáblu, než by za ně sami nesli odpovědnost.

Proces, jímž uděláme ďábla z druhých tím, že na ně přesuneme vinu anebo odpovědnost nejrůznějšího druhu, psychologové nazývají projekcí (lat. *proicere* = vyhodit, odhodit). Projekce však nic neřeší, naopak stále více posiluje obávané, vytěšňované téma, až se z něj nakonec stane rozhodující téma života. Takto se ďáblu, jako klasické stínové postavě, dostává ústřední role v individuálním životě nebo v historické epoše vždy tehdy, když je příliš mnoho životně důležitého odňato životu a přisouzeno jemu. Projekce je tudíž přímou cestou k vytváření stínu.

Křesťanství, náboženství lásky, ukazuje, jak moc se i sama láska, vytěšněná do stínu, stává problémem. Křesťanští kněží, kteří mají zakázané pozemsky tělesné aspekty lásky a povoleny jen ty nebeské, ve všech historických dobách padali do propastí stínu. V období inkvizice láska zažila svou pervertovanou formu v podobě klerikálního sadismu, jenž ve jménu boje proti ženské přitažlivosti, léčitelským schopnostem moudrých žen a prastarému náboženství plodnosti zapříčinil mučivou smrt jednoho až devíti milionů lidí, zejména žen. Hlavní provinění těchto „čarodějnic“ spočívalo v tom, že byly atraktivní a že uměly léčit a ovlivňovat plodnost. Ve skutečnosti se však nedělo nic jiného, než že mužský pól, ztělesněný mužským klérem, zabíjel svůj vlastní ženský pól, ztělesněný obviněnými ženami, namísto toho, aby jej integroval ve smyslu integrace animy podle C.G.Junga, a aby se více otevřel své vlastní ženské stránce se vši její smyslností, plodností a schopností léčit. Perverzní logika projekce se zřejmě nikdy jindy v historii neprojevila takto děsivě zřetelně.

Klérus si neuměl představit, že by čistě jen pohled ženy mohl stačit na to, aby vzrušil zbožného kněze – taková žena musela být nutně spolčena

s ďáblem. Umučení k smrti při zvrhlých sadistických sexuálních orgiích tedy mělo i její duši zachránit před ďáblem. Bylo přirozeně také mnohem jednodušší dodržovat celibát, když byly všechny atraktivní ženy z okolí zabity. Navíc církev zabavovala devadesát procent jejich majetku – a i zbývajících deset procent postačovalo na získání a umlčení udavačů. Ve srovnání s tím působí dnešní sexuální orgie uvnitř církve téměř neškodně, ač i ony jsou projevem vytěsněného stínu lidské lásky, jíž se v celibátu nedostává místa. Mnozí faráři očividně nejsou schopni nejvyšší formy lásky, lásky k Bohu, a padají znova a znova zpátky na tělesnou, sexuální rovinu a na této rovině do těch nejperverznějších a nejproblematičtějších variant. Lásku však nelze vytěsnit, zvláště u duchovních, zástupců boha lásky na zemi – jen nesmí být tak hrubě tělesná jako v odpudivých inkvizičních procesech a tak nechutná jako v moderních případech sexuálního zneužívání. Na druhou stranu bychom to měli příliš jednoduché – projikovat vše na církev a na její kněží. Kde je mnoho světla, je i mnoho stínu. Dějiny křesťanství to dokazují od jeho počátků. Jinak řečeno, kde je mnoho stínu, musí být i mnoho světla v podobě těch kněží, kteří se nikdy ničím neprovinili a přesto jsou dnes napadáni a očerňováni spolu s ostatními.

To, jak těžké je pro dnešní církev podstoupit upřímnou léčbu stínu, nám může posloužit jako ilustrace toho, jak těžké je to obecně. Ale jak osvobozující by tato léčba zároveň byla, kdyby se po radikálním úklidu uvolnil prostor pro energii očištění a obnovy a kdyby tato energie vnesla čerstvý vítr a novou sílu mezi staré zdi a do starých hlav! Kolik energie by mohla uvolnit jedna upřímná prosba o odpuštění, jedno vyjádření vůle k odčinění, jež by zaznělo z nejvyššího místa! Církve, jež je přece jen poslední záštitou hodnot naší kultury, by byla opravdu vyzvána k tomu, aby podstoupila terapii stínu a v souvislosti s ní se od základů obrodila. Byla by to šance reformovat onen, v každém ohledu neudržitelný slib, jakým je celibát, jenž – přes nejlepší úmysly – způsobil tolik stínu a nezdravosti a má s Kristem a jeho úžasným učením společné jen to, že vedl ke vzniku jejich nejtemnějšího stínu.

Kristus mimochodem věděl, co dělá, když postavil svou církev na Petrovi, jenž ho měl už prvé noci třikrát zapřít, aby si zachránil vlastní kůži.²⁾ To, s čím byl Mistr smířený, může nás, dnešní křesťany, zneklidňovat, ale vědomí, že za vším, co se děje, je vyšší smysl a boží plán, by mohlo – spolu s důkladným očištěním a konfrontací se stínem – pomoci opět nalézt klid. Aniž by to uměli takto konkrétně formulovat, cítí a dožadují se této nutnosti miliony katolíků. Ve srovnání s tímto tématem, jež vyvolává v mnoha z nás

²⁾ Viz kapitolu „*Zákon začátku*“ v mé knize *Zákony osudu*. Bibliografie.

tolik rezonance, je přijetí jiných témat snadnější. Ale kdekoli se dostane do hry stín, začne rychle jít do tuhého, zejména jde-li o téma, které je pro nás osobně důležité.

Dokonce i v roli démona zažíval stín v minulosti také lepší časy. V řecké antice slovo *daimonion* vyjadřovalo božskou kvalitu a Sokrates takto označoval nejvyšší, božskou část duše, to, pro co dnes používáme výrazy jako svědomí nebo vnitřní hlas a čím bychom se měli řídit.

Ve známé antické báji musí mýtičtí hrdinové sestoupit do podsvětí, mezi nimi například Herakles, jenž je na své cestě nucen ještě zdolat strážného psa Cerbera. Ten je dnes častěji označován jako vnitřní „*svině*“ (něm. *Schweinehund*, *Schwein* = svině, *Hund* = pes), a je důvěrným známým všech závislých na alkoholu a drogách. Každý, kdo se podívá lépe, najde ho i sám v sobě. Na jednu stranu nás nutí dělat věci, které vlastně dělat vůbec nechceme. Na druhou stranu nám brání dělat to, co dělat chceme a máme a co považujeme za zdravé. Toto vnitřní zvíře nejraději vnímáme jako něco cizího, s čím nemáme nic společného. Přesouváme na ně všechna naše selhání. Může například za to, že jsme se nešli proběhnout, ač jsme si to předsevzali – a i zde jde o projekci, přesun odpovědnosti. Ve skutečnosti je toto zvíře samozřejmě naší součástí, typickým stínovým aspektem. Máme jen malý kontakt s touto „cizí vůlí“ a do jisté míry se cítíme být ovládáni něčím vnějším, jak to typicky vidíme u závislostí. Vždy, když přičítáme vinu někomu jinému, je ve hře projekce a tedy opět téma stínu.

Boj bájných hrdinů s tímto zvířecím nebo temným protipólem představuje klasický střet se stínem, který najdeme v mýtech všech národů. Když Siegfried přemohl draka Fafnera, vybojoval tento boj za mnoho jiných mladých hrdinů. Hrdinné eposy a mýty vyprávějí příběhy o tom, jak odvážní hrdinové osvobozují krajinu a sebe sama od zlých netvorů, kteří jsou hrozbou pro všechno živé. Přerostou sami sebe a s drakem přemůžou i svůj vlastní stín. Poté oni i jejich krajina opět ožívají. Takovíto hrdinové zastupují nás všechny, kteří můžeme v boji se stínovým drakem tolik získat. Musíme ho najít, vylákat z úkrytu, ale především se mu musíme postavit. A už jen tím, že se mu postavíme, ho zdoláme. V čínské symbolice byl drak symbolem štěstí od počátku, v naší kultuře z něj symbol štěstí musíme teprve udělat. Povede se nám to, pokud ho porazíme tím, že se budeme konfrontovat s naším vlastním temnem, se světem stínu, uvědomíme si ho a přijmeme ho jako naši součást. Siegfried se na znamení takovéhoho přijetí vykoupí v dračí krvi, která jej všude, kde se dotkla jeho kůže, učiní odolným vůči temným silám zkázy.

Stejný motiv nalezneme už v nejstarší známé lidské báji: Babylonský hrdina Gilgameš poráží v boji svého temného bratra Enkidu a později v něm získává svého nejsilnějšího spojence – další ukázka toho, jak velké dary na nás čekají ve světě stínu.

Další mýtus, původem z Mezopotámie, prozrazuje, kolik čestnosti a opravdovosti boj se stínem vyžaduje. V něm musí nebeská bohyně Innana, nahá a bez symbolů svého postavení, předstoupit před svou temnou protihráčku, bohyni podsvětí. Při konfrontaci se svou temnou stránkou tedy musí odložit všechny své masky.

Stín znají všechny kultury, ač ho každá popisuje svým vlastním způsobem. Další jména pro stín jsou: Temné dvojče nebo u Freuda Ono, Id. Od dob C.G.Junga mluví psychoterapeuti jednoduše o stínu. Jung nás učí, že stín je dokonce zdrojem největší inspirace a nabízí šanci nalézt vlastní spirituální kořeny. Může nás vyvést daleko za hranice naší osobnosti a naší Persóny, masky, přes niž necháváme znít do světa (lat. *per* = přes, skrze, *tonare* = znít) naše vědomé Já, s nímž se identifikujeme. Jung považoval stín za bytost, jež nám nahání strach, bytost, kterou bychom raději nebyli, již se ale nakonec stejně musíme stát, pokud chceme dosáhnout jednoty se vším. Stín je tedy navýsost ambivalentní. Odpuzuje nás i přitahuje, hnusí se nám a zároveň nás fascinuje.

Jung dále rozlišuje mezi individuálním a kolektivním stínem. Osobní stín vzniká vytěsněním vlastností, s nimiž se neidentifikujeme a jež odmítáme přijmout, ale které přesto máme. Ze souboru těchto potlačených vlastností se tvoří stín, a přirozeně v průběhu života roste, pokud vědomě nezakročíme. Působí – aniž bychom si to uvědomovali – za našimi zády a nezřídka karikuje naši vědomou osobnost. Kromě individuálního stínu, jemuž se budeme věnovat v následujících kapitolách, zahrnuje kolektivní stín nevědomá témata dané kultury a společnosti a archaický stín nás konfrontuje s prastarou temnotou.

Deník stínu: *Existuje v mém životě něco, co stojí v cestě mé spokojenosti, zdraví a štěstí?*

Zapište si, prosím, vaše myšlenky na toto téma.

Vytěsňný stín

Robert Bly, autor knihy *Eisenhans (Železný Hans)*³⁾, zabývající se mimo jiné temnou stránkou mužství, mluví o stínu jako o pytli, který za sebou vleče. Bly vychází z toho, že jsme až do adolescence, do dospělosti, zaměstnáni tím, že do tohoto černého pytle na stín cpeme vše, co odmítáme tolerovat v našem vědomí. Po zbytek života se pak snažíme dostat tyto části duše opět z tmavého pytle ven a integrovat je do života. Bly takto podává dobré shrnutí mechanismu vzniku stínu. V dětství, mládí a adolescenci vytváříme stín, abychom stvořili svou osobnost a abychom byli schopni přežít. Pokud se ale jako dospělí chceme vyvíjet směrem k seberealizaci, musíme obsahy, vytlačené do stínu, opět vytáhnout na světlo světa a zapojit je do svého života.

Pokušení, nechat obušek po celý život v pytli a ignorovat naše neoblíbené a nežité části, je velké. Už i děti ovšem ví, že v pytli od Mikuláše kromě rákosky a uhlí najdou i hromadu dárků. Vysvobodit dary z tmavého pytle je úkolem této knihy a ve vztahu k seberealizaci úkolem nejdůležitějším. Život s obuškem v pytli by byl značně monotónní a nudný. Nejde ani tak o to, že by vycházel nivěče, ale je žít ve stínu, a dotyční si toho ani nevšimnou. Při tom všem jsou neustále ohroženi vpádem stínu, jak jsme to měli možnost vidět v příbězích uvedených v úvodu.

Lidé, kteří chtějí stín ignorovat, se brání výkladu svých příznaků, například symptomů nemoci, skrze které se stínové obsahy mohou stát okamžitě zjevnými a vědomými. Proto jsou významy chorobných obrazů často nepřijemně zřejmé a – zejména pro okolí – nepřehlédnutelné. Ale postižení onu očividnou skutečnost, jež se jim ukazuje skrze symptomy, raději dětským způsobem popírají. Tak se stává, že všichni spontánně chápou, co se děje, jen postižený ne. V takovéto situaci se dnes podle hesla „Jen do toho nešťourat“ zabarikádovaly velké části populace moderních průmyslových států. Více na téma chorobných příznaků od strany 142.

V této souvislosti uvedu ještě jeden příklad vpádu stínu: Jistá abatyše, jež po celá desetiletí vzorně vykonávala svou klášterní službu a byla svým sestrám ve všech ohledech dobrým příkladem, zažila dramatický útok stínu, který její okolí vnímalo jako posedlost ďáblem. V psychiatrii bychom my lékaři naopak se stejnou samozřejmostí vycházeli z diagnózy psychózy. Postižená ze sebe začala, dle výpovědi svých spolu sester, z ničeho nic rvát šaty, používat hrubá nestydatá slova se sexuálním kontextem, bez ustání a

³⁾ Robert Bly: *Železný Hans. Kniha o mužích*. (V originálu *Iron John*). Reinbek, 5.vyd., 2005

veřejně onanovat a psát svou močí a fekáliemi děsivá hesla po zdech své cely. Energie za tímto výtryskem stínu byla tak mohutná, že i silná neuroleptika (léky s tlumivým účinkem, používané v léčbě psychóz) byla jen stěží s to zabránit jí v jejím počínání.

Když stín, potlačený vytěšňovacími strategiemi, naroste do příliš velkých rozměrů, může převzít moc a odsunout Já stranou. V minulosti se celkem přirozeně mluvilo o posedlosti a hledal se za ní ďábel nebo démoni. V době velkých psychiatrů Bleulera a Junga byl zaveden termín *dementia praecox* (předčasná demence) a tak bylo dění spojené s vpádem stínu označeno podle jeho konečného stádia. Dnes se zcela „vědecky“ mluví o schizofrenii, případně o psychóze, jedná-li se o časově ohraničené vpády stínu. Psychóza je tedy vedle ataků stínu ve smyslu amoku a vedle závažných chorob, další formou nevědomé konfrontace s vlastní temnou stránkou.

Jen málokdo ví, že se až třetina populace našeho, do čista uklizeného a od démonů a pověr starostlivě očištěného, světa jednou za život stane obětí psychózy a tedy stínu. O něco více než třetina postižených překoná tuto událost jako ojedinělou, nikdy se neopakující, i když i měsíce trvající zkušenost se stínem. Další třetina s podobnými vpády stínu bojuje od té doby častěji, a necelá třetina zůstává se svým stínem svázaná dlouhodobě ve smyslu schizofrenie. Toto slovo znamená trvalý psychický rozštěp (řec. *schizein* = štěpit, *phren* = duše). Jinak řečeno jde o přerušení spojení mezi Já a stínem. Já a stín si jdou svou vlastní cestou a nikdy více mezi nimi nezavládne mír a jednota.

Za normálních okolností má člověk u kormidla Já neboli vědomou osobnost a stín je potlačený. Do života pak stín proniká jen po malých dávkách v podobě symptomů nemoci nebo dalších příznaků – závislostí, chybných úkonů, nehod nebo nočních můr. U schizofrenika je naproti tomu při moci stín a Já je potlačené a může se projevat jen v takzvaných ostrůvcích jasné mysli⁴⁾, krátkých momentech náhledu. Psychiatři se snaží léky, tzv. neuroleptiky, potlačit výrazové formy stínu, jakými je slyšení hlasů nebo obrazové halucinace, a dát tak Já opět šanci a trvale ho posílit. Bohužel však neuroleptika zároveň výrazně poškozují také Já. Terapie stínu, tak jak ji prezentuje tato knížka, se naproti tomu snaží neumožnit stínu, aby se stal tak nebezpečně mocným, a namísto toho mu včas dopřát možnost se zjevit.

⁴⁾ Výraz pochází od amerického psychiatra Edwarda M. Podvolla. Doporučuji jeho knihu *Aus entrückten Welten. Psychosen verstehen und behandeln. Ze vzdálených světů. Jak rozumět psychózám a jak je léčit*. Ariston, Mnichov, přepracované vydání, 2004 (Orig. *Recovering Sanity: A Compassionate Approach to Understanding & Treating Psychosis*, pozn. překl.)

Ze stínu na sluneční stranu

Uvedená čísla výskytu psychóz naznačují, jak velký je stín moderní společnosti. Stín nakonec čeká stejný osud jako psychiatrii, jež je v našem moderním světě odpovědná za péči o něj. Psychiatrie i stín jsou opředeny tabu a vytlačeny na okraj společnosti.

Stav, kdy stín získá moc a vytlačí stranou ego, postižení často zažívají jako zásah cizí moci, se kterou nejsou schopni kooperovat. Tento scénář průniku stínu do vědomí potvrzuje, že je třeba včas se postarat o velmi vědomou a plánovanou konfrontaci se stínem ve smyslu terapie. Ten, kdo od začátku naslouchá svým vnitřním hlasům – k čemuž mají inspirovat cvičení a meditace v této knížce – je nesrovnatelně více chráněn před násilným útokem hlasů v psychiatrickém smyslu. Stejně tak si ten, kdo se svými vnitřními obrazy – snovými či těmi z „cest do vlastního nitra“ – zachází uvolněně, může být jistější před násilným útokem zdrcujících obrazů.

Rozhodnutí vypustit obušek z pytle neboli z jeho úkrytu v nevědomí je těžké. Stojí hodně překonávání, protože jak velký strach máme ze stínu, tak málo víme o darech a pokladech, jež jsou v něm ukryty. Ne náhodou je v mytologii Pluto zároveň pánem podsvětí i pánem bohatství a pokladů. Pro probuzené lidi a pro ty, kdo se jimi chtějí stát, je rozhodnutí postavit se přese všechny problémy čelem ke svému stínu jedinou alternativou. Je zarážející, že všechna náboženství a mýty jsou v tomto směru jednotné: Cesta ke světlu vede vždy a výlučně stínem. Dokonce i Kristus musí sestoupit do říše mrtvých, než je třetí den vzkříšen.

Běžně zdravý normální občan každopádně svůj stín zpravidla zažívá méně dramaticky, v podobě méně nebo více častých malých chybných úkonů, jako jsou přeházení, méně závažných nemocí a v první řadě vyhýbavých strategií (více od str. 139). Všechny tyto projevy odkazují k nevědomým oblastem. V případě celebrit nebo lidí na odpovědných postech, na něž jsou kladeny vysoké morální požadavky, mají média radost z každého projevu stínu, ať už jsou to sexuální uklouznutí, užívání drog nebo jiná porušení společenských tabu, která mohou vytáhnout na světlo světa. Příkladem za všechny je velevážená evangelická biskupka Margot Kässmann, která jedné noci opilá přejela křižovátku na červenou a vjela přímo do náruče policie. Stejně jako ona sama, ptala se i veřejnost překvapeně a zdrceně, proč se něco takového muselo stát právě jí.

Prozkoumáváme-li v této knize takovéto stínové zážitky, děláme to jednak v zájmu prevence – abychom učinili zbytečnými masivní vpády stínu, jímž bychom byli bezmocně vydáni napospas, za druhé nám jde o to, aby-

chom naše životy obohatili do takové míry, jakou si zatím ani neumíme představit, tím, že integrujeme nevědomé aspekty vzbuzující strach.

Zatímco Mikuláš se svým velkým pytlem s prutem a dárky přichází jen jednou za rok, je náš stín neustále s námi a může nás trestat nebo obdarovávat každý den. Rozhodnutí je na nás. Ten, kdo se chce podívat do pytle, aby si vzal své dary, najde pro to dostatek podnětů v této knize a cvičeních, které v ní uvádím. Pak se prut stane zbytečným.

Velmi inspirativní příklad přepólování ze stinné strany na prosvětlenou, slunečnou stranu poskytují text Jonathana Reeda *Lost Generation (Ztracená generace)*, oceněný v roce 2006 na Festivalu reklamy v Cannes (viz níže). Při čtení v obvyklém směru shora dolů popisuje s děsivou přímostí deprimující situaci mladé generace moderního světa. Pokud však text čteme řádek po řádku směrem zdola nahoru, stává se zprávou o lepší budoucnosti. V překladu text bohužel postrádá brilanci originálu⁵⁾, proto doporučuji anglickou verzi:

*I am part of a lost generation
And I refuse to believe that
I can change the world.
I realize this may be a shock but
"Happiness comes from within"
Is a lie, and
"Money will make me happy"
So in thirty years I will tell my children
They are not the most important thing
in my life.
My employer will know that
I have my priorities straight because
Work
Is more important than
Family
I tell you this:
Once upon a time
Families stayed together
But this will not be true in my era.
This is a quick fix society*

*Jsem součástí ztracené generace.
A odmítám uvěřit, že
Mohu změnit svět.
Uvědomuji si, že to může být šokující, ale
„Štěstí přichází zevnitř“
Je lež a že
„Šťastným člověka dělají peníze“
Proto za třicet let řeknu svým dětem,
že
Nejsou pro mě tím nejdůležitějším.

Mí zaměstnavatelé vědí, že
Mé priority jsou jasné, protože
Práce
Je důležitější než
Rodina
Něco vám řeknu:
Kdysi dávno
Rodiny držely pohromadě
Ale to v mé době už nebude platit.
Toto je společnost rychlých řešení*

⁵⁾ <http://www.youtube.com/watch?v=42E2fAWM6rA>

*Experts tell me
Thirty years from now, I will be
celebrating the tenth anniversary of
my divorce.*

*I do not concede that
I will live in a country of my own
making.*

*In the future,
Environmental destruction will be the
norm.*

*No longer can it be said that
My peers and I care about this Earth.
It will be evident that
My generation is apathetic and
lethargic.*

*It is foolish to presume that
There is hope.*

*And all of this will come true unless
we choose to reverse it.*

*Odborníci mi říkají, že
Za třicet let budu slavit desáté výročí
svého rozvodu.*

*Nemyslím si, že
Budu žít v zemi podle svých představ.*

*V budoucnu
Ničení životního prostředí bude
normou.*

*Už nebude možné říct, že
Já a mí přátelé pečujeme o Zemi.
Bude zřejmé, že
Má generace je apatická a letargická*

*Bylo by hloupé myslet si, že
Existuje naděje.*

*A to vše se stane pravdou, pokud se
nerozhodneme pro obrát.*

Ohromení tímto jednoduchým a přitom tak účinným obratem nám bude výborným společníkem na naší cestě stínem směrem ke světlu. Později totiž budeme dělat přesně toto a přesně tomuto se budeme učit v naší nejdůležitější hře se stínem – dělat z nepřátel přátele a ze stínu získávat světlo.

Temnota v každém z nás

Konfrontace s polaritou

Dobrou analogií pro pochopení procesu konfrontace se stínem je náš dech – ilustruje problém, ale zároveň i jeho řešení. Dýchání nehodnotíme, oba póly, vdech i výdech, jsou nám stejně milé a stejně důležité. Žádnému z pólů nedáváme přednost a rytmus dýchání nás rovnoměrně a jistě provází našimi životy – dokud zůstáváme u tohoto vyrovnaného (ne)hodnocení.

Rytmus vzniká střídáním dvou pólů a je životně důležitý. Rudolf Steiner, zakladatel antroposofie, vycházel z toho, že vůbec celý život je rytmem. A opravdu se život ve světě protikladů rozvíjí mezi dvěma póly, jak to ukazují nejen dýchání. Jakmile však do hry (života) vneseme hodnocení, okamžitě se objeví potíže. Pokud je nám například bližší přijímání při vdechu než dávání při výdechu, vzniká okamžitě život ohrožující problém. Upřednostňováním vdechu klesá výdech do stínu – to je situace u bronchiálního astmatu. K upřednostňování vdechu automaticky náleží zanedbávání výdechu. Postižení se křečovitě snaží nadechnout a zapomínají přitom na výdech. Kvůli tomuto omylu někteří astmatici dokonce umírají.

Tento příklad ozřejmuje důležitý mechanismus vzniku stínu. Kdykoli něco odmítáme – zde výdech a dávání –, příslušná věc nemizí, jen klesá do stínu. Odtud se, jak už víme, odmítnuté téma může různými způsoby opět hlásit o slovo. Ovšem ten, kdo pochopí a akceptuje význam obrazu své nemoci, může svůj „ztělesněný“, z vědomí vytěsněný a do nevědomí zatlačený, stín zase vrátit zpět do vědomí. Takováto opětovná integrace kdysi odstraněné části nás dělá zdravějšími a úplnějšími. Jde zde o akt integrace stínu. Vždycky, když nějaký vytěsněný a odmítaný pól vrátíme do našeho vědomí, posune nás toto sjednocení protikladů blíže k jednotě. Naučí-li se tedy astmatik vydechovat, tj. nechávat odplynout a dávat, bude jeho astma vyléčeno. Každopádně je i zde vidět, jak těžké je vrátit ten pól skutečnosti, který jsme kdysi odmítli, zpátky do vědomí.

Nelze dost často opakovat, že jakmile něco vykážeme z našeho vědomí, protože z toho máme strach, stane se to nevědomým a poklesne to do stínu. Všude, odkud odstraníme světlo vědomí, vytváříme stín. Ale to, co nechce-

me vědět, se nevzdává bez boje. Americká psychologka a specialistka na stín Debbie Fordová k tomuto tématu říká: „Pocity, jež jsme potlačili, nás nutí, abychom je uznali a integrovali. Škodlivé jsou jen v tom případě, že byly vytěšněné, v takovém případě totiž hrozí, že se prosadí a projeví tehdy, kdy to bude naprosto neadekvátní. Jejich zákeřné ataky nás budou omezovat právě v těch oblastech našeho života, které jsou pro nás nejdůležitější.“⁶⁾

Naproti tomu, všech těch vlastností a energií, které jsme si zvědomili, se v budoucnu nebudeme muset ani obávat ani je vytěšňovat. Můžeme je naopak využít, místo abychom dovolili, aby nás týraly a trápily. Nebudeme-li se stínem zabývat dobrovolně, bude se on zabývat námi. To není hrozba, ale jistota a naděje zároveň.

Lidé ve všech dobách znali nebo alespoň tušili vzorec cesty lidského vývoje – je podobný dráze slunce, naší centrální hvězdy. Díváme-li se na Slunce ze Země, i ono putuje přes krajinu stínu. Toto je prastarý vzorec polarity.

Tak, jako babylonskému slunečnému hrdinovi Gilgamešovi, jenž musel bojovat se svým temným bratrem – dvojčetem, aby tak zdolal svůj životní úkol a získal svůj stín na svou stranu jako nejdůležitějšího spojence, se v našem světě protikladů vede v zásadě všem lidem. Musíme se vypořádat s polaritou, se světem ovládaným protiklady, abychom se přiblížili k Bohu, resp. k jednotě. Ábel se musí dostat do sporu s Kainem. Adam najde svůj protipól v Evě, hinduistický Šiva ve své manželce Parvátí.

O přímém letu ke světlu sní jenom někteří přívrženci pozitivního myšlení s jejich afirmační akrobatikou nebo sportovci, spoléhající na doping. Ten, kdo dosáhne úspěchů tímto způsobem, ve sportu hodnoceným jako podvod, si svého vítězství stejně nebude moct pořádně užít. Naproti tomu ten, kdo překonal propast, ležící před stoupáním, ten, jenž před výstupem zdolal hlubiny, bude svůj úspěch později moct oslavovat úplně jinak, v jeho celistvosti. Poznal obě strany (životní) cesty. V pohádkách se hrdina musí doslova vydat na cestu, aby se naučil mít strach. Až poté se může ujmout královského dědictví a vzít si za ženu princeznu. Cesta do temnot vlastní duše je pro to učinila dostatečně silným.

Sportovci vědí, že každá tréninková jednotka je nejdřív vysílí, že tedy jejich výkon nejdřív klesá, než se zotaví a dosáhnou vyšší úrovně. Takto se postupně, po pomalu stoupající sinusoidě dostávají stále výše, což odpovídá

⁶⁾ Debbie Ford: *Die dunkle Seite der Lichtjäger. Kreativität und positive Energie durch die Arbeit am eigenen Schatten, Temná stránka lovců světla. Kreativita a pozitivní energie skrze práci na vlastním stínu*. Goldmann, Mnichov 1999, str. 19. (Originál: *The Dark Side of the Light Chasers* – pozn. překl.)

obrazu typického vývojového procesu v archetypálním smyslu (obr. 1).

Zkušenost se stínem je integrální součástí cesty lidského vývoje. Musíme se naučit mít rádi své nepřátele, než se budeme moci stát součástí jednoty všeho. Ten, kdo se věnuje rozvoji osobnosti, vždycky narazí na tento fakt



a tedy na stín. Jen slova se mění. Buddha učil, že si člověk před konečným osvobozením musí zvědomit všechny předchozí inkarnace, ty, v nichž byl obětí, i ty, v nichž byl viníkem. Elisabeth Kübler-Rossová, která se věnovala výzkumu umírání a smrti, naléhavě doporučovala dát si včas do pořádku nevyřešené záležitosti, aby člověk mohl svůj život uzavřít ve správný moment. Terapeut Bert Hellinger hovoří o tom, že každý systém usiluje o úplnost. Velmi jednoduše řečeno – musíme si udělat pořádek v naší minulosti, abychom mohli zdraví a úplní vejít do budoucnosti. Toto je také zásadním cílem reinkarnační terapie, resp. terapie stínu, jež používá předchozí inkarnace k tomu, aby člověk mohl opustit všechnu zátěž a břemena a stát se svobodným, otevřeným pro přítomnost, pro ono „zde a nyní“.

Světlo probuzení, osvětlení, potřebuje stín tak naléhavě, jako je pro vdech nutný výdech. Jinak řečeno, cesta lidského vývoje vede přes polaritu, přes svět protikladů. Oba póly skutečnosti jsou v našem světě stejně důležité a vzájemně se potřebují. Cílem cesty však je překonání polarity, jednota. Na tom se shodnou všechna náboženství.

Zákon polarity může na první pohled působit tak jednoduše, tak samozřejmě, že by se mohlo zdát, že konfrontace s ním snad ani nestojí za námahu. Na druhý pohled však i v zákonu polarity najdeme polaritu. A stín je jejím dítětem – důležitým a přesto často zanedbávaným. Přiblížíme si nyní toto téma co možno nejjednodušším způsobem, abychom je mohli využít pro náš rozvoj a osvobození.

Ve světě polarity vše *přirozeně* existuje díky protikladnosti. Nikdo by se nemohl cítit velký, kdyby jiní nebyli malí. Mír není myslitelný bez války, bohatství bez chudoby a dokonce ani dobro beze zla. Při pohledu ze světa protikladů si jednotu neumíme ani představit. Polarita způsobuje, že vše vypadá jako protikladné. Z perspektivy jednoty je samozřejmě všechno jedním. Protiklady tedy bezpodmínečně patří k sobě a teprve až spolu jsou

úplné. V duálním světě je naším základním omylem, že tuto skutečnost stále znovu přehlízíme.

Cvičení: Pokuste se v myšlenkách najít něco z tohoto světa, k čemu neexistuje protiklad.

Poté, co zakusíte marnost této zkušenosti, užívejte si chvíli jistoty, že z toho plyne, že i vy sami smíte mít svou temnou stránku. Zaznamenejte si své myšlenky k tématu opět do svého Deníku stínu.

Stvoření světa

Polarita vzniká z jednoty. Je to zřejmé již z prvního verše Bible: „Na počátku Bůh stvořil nebe a zemi.“ Bůh zastupuje jednotu, nebe a země představují svět polarit. Po tomto prvním kroku směrem k polaritě Bůh pokračuje dál – stvoří světlo a oddělí je od tmy, poté oddělí souš od vod a tak dále. Prvních deset veršů Genesis se tedy zabývá rozdělením toho, co předtím bylo jednotné, do párů protikladů.

Představa, že svět vznikl rozštěpením jednoty na protiklady, tvoří základ téměř všech náboženství. V čínském například vzniká z jednoty tao polarita jin, tmavého, vlhkého elementu země, a jang, světlého, pevného elementu nebe. *Tao-Te-T'ing* popisuje toto rozdělení jednoty ve své druhé kapitole takto:

Krásné považujeme za krásné,
protože jsou jiné věci ošklivé.
Dobré považujeme za dobré,
protože jsou jiné věci špatné.
Bytí vzniká z nebytí.
Těžké podepírá lehké.
Dlouhé a krátké se vzájemně určují.
Vysoké a nízké jsou na sobě závislé.
Předtím a potom následují po sobě.

Proto Mistr koná,
aniž by cokoli činil,
a učí, aniž by cokoli řekl.
Věci se objevují, a on je nechává přicházet;
věci mizejí, a on je nechává odcházet.
Má, ale nevlastní,
koná, ale neočekává.
Když je jeho práce hotova, zapomene na ni.
Právě proto přetrvá věčně.⁷⁾

Podobně popisuje svět protikladů Bible, přičemž do hry vnáší čas, který je jednotě cizí:

Vše má svou určenou chvíli. Veškeré dění pod nebesy má svůj čas:
čas rodit se
a čas umírat,
čas sít
a čas sklízet úrodu,
čas zabíjet
a čas léčit,
čas bourat
a čas stavět,
čas plakat
a čas smát se,
čas naříkat
a čas tančit,
čas házet kameny
a čas kameny sbírat,
čas obejmout
a čas vymanit se z objetí,
čas hledat
a čas ztrácet,
čas opatrovat
a čas vyhazovat,
čas trhat
a čas sešívát,

⁷⁾ Lao-c': *Tao-Te-T'ing. Moderní verze pro západního čtenáře*. S komentáři Stephena Mitchella. Goldman, Mnichov, 2. vydání, 2003, str. 16.

čas mlčet
a čas mluvit,
čas milovat
a čas nenávidět,
čas boje
a čas míru.⁸⁾

Náš světský problém s jednotou, kterou si neumíme představit, protože i naše smyslové orgány podléhají polaritě a vycházejí ze srovnávání, lze vysvětlit analogií z geometrie. (Jednorozměrný) bod je snad teoreticky představitelný, ale nelze ho vnímat. Na to, abychom ho mohli vidět, musí být rozšířený tak, aby vznikl alespoň (dvojezměrný) kruh, ne-li (trojezměrná) koule.

Meditace podle CD: Poslechněte si meditaci 1 a 2 z příloženého CD. (Je potřeba použít CD přehrávač s funkcí programování, díky níž si budete moct cíleně volit různé části. Jen tak má použití CD smysl. Většina MP3 přehrávačů není vhodná.) Po druhé meditaci si dopřejte dostatek času, aby meditace mohly dále působit a doznívat.

Posléze se zhluboka nadechněte a tento nádech nechte vás opět spojit s polaritou, se světem protikladů. Vědomě se zorientujte v prostoru tím, že se rozhýbete a protáhnete, a v čase tím, že se podíváte na hodinky. Zaznamenejte si své dojmy do Deníku stínu.

Vpustit světlo a uvědomění

V konečném důsledku existuje jenom jednota; v lidském světě však zůstává neviditelná. Odpovídá poslední skutečnosti a jako taková stojí nad každou polaritou a zároveň jí na všech rovinách a v každém momentu proniká. Stín se objevuje jen ve světě polarit jako rovnoprávný opak světla, jež je zároveň

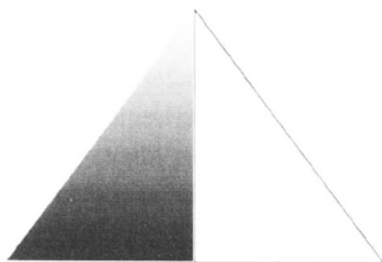
⁸⁾ Kniha *Kazatel*, 3,1-8. Bible, ekumenický překlad. Herder, Freiburg 1980

symbolem jednoty. S ohledem na tuto poslední skutečnost stojí světlo nad stínem.

Zatímco stín je jen nepřítomností světla, tedy ničím vlastním, samostatným, světlo (vědomí) existuje samo o sobě a ke své existenci stín nepotřebuje. Dobrou ilustrací tohoto faktu je známý příměr: I malá svíce zažene tmou. Naopak je to ale nemožné – stín nemůže světlu ublížit.

Vztah světla a stínu ve světě lze pochopit na obrázku trojúhelníku, jenž je schematickým znázorněním lidského duševního vývoje (obr. 2). Horní vrchol trojúhelníku představuje symbolicky jednotu (1), jeho základna polaritu s oběma jejími póly (2 a 3). Rozdělíme-li trojúhelník kolmicí, vedoucí od vrcholu k základně, na dvě poloviny, octnou se dole na základně proti sobě nejtmaší čern jako symbol stínu a bílá jako symbol jasného světla. S každým dalším vývojovým krokem v průběhu života, a tedy s každým posunem směrem vzhůru, na vyšší úroveň vývojového trojúhelníku, ubývá na straně stínu černé, kdežto světlo na pravé straně zůstává stejně světlé. Absence světla se s narůstajícím vědomím zmenšuje a stín se stále více projasňuje přes tmavě šedou ke světle šedé, až nakonec úplně zmizí. V blízkosti vrcholu trojúhelníku je vidět, že světlo se nezměnilo, ale stín se jednoduše postupně vytratil, resp. rozpustil ve světle.

Úplně dole u základny trojúhelníku stojí jasné světlo a tmavý stín nesmiřitelně proti sobě. Světlo na této spodní úrovni odpovídá vědomému Já neboli *ego* – na této úrovni je *ego* nutné pro naše přežití.



Na cestě k vrcholu trojúhelníku Já potřebuje stín jako protiklad, aby si mohlo stále více uvědomovat samo sebe. V průběhu tohoto procesu stín stále slábne a stává se průhlednějším, na našem obrázku šedým a stále světlejším. Čím výše postoupíme ve vývoji, tím světlejším se stín stane, t.j. tím více do jeho revíru pronikne světla. Tento proces lze nazvat také uzdravováním.

Na vrcholu přecházejí obě strany do světla jednoty, jež odpovídá božskému světlu a Bytostnému Já, Jungovu *Selbst*. To již nemá žádný protiklad a stojí mimo duální svět, tedy je přítomné všude současně. Až nyní jsme dospěli ke skutečnosti a poznáváme, že cesta k ní i svět polarit, světla a stínu, včetně všech těžkostí a klamů, byly iluzí. Takto nebo velmi podobně popisují svou zkušenost lidé, kteří dosáhli osvícení. *Tao-Te-T'ing* to v kapitole 41 popisuje takto:

Cesta do světla se zdá být temnou,
cesta vpřed jakoby vedla zpátky,
nejkratší cesta se zdá být dlouhá,
opravdová síla se zdá být slabou,
čistá čistota se zdá být poskvrněnou,
opravdová trvalost se zdá být proměnlivou,
opravdová jasnost se zdá být nejasnou,
největší umění se zdá být neumělé,
největší láska se zdá být lhostejnou,
největší moudrost se zdá být dětinskou.

Tao nelze nikde najít.
Ale živí a naplňuje všechny věci.⁹⁾

Seberealizace je projasněním a zvědoměním stínu. Odpovídá rozpuštění ega a stínu, kdy obojí se proměňuje v Bytostné Já. Přitom ego a stín vlastně nemizí, spíše se ve změněné podobě stávají zdrojem energie pro Bytostné Já. Podobně ani Enkidu v mýtu nemizí, ale proměňuje se ve zdroj síly Gilgameše. Bytostné Já odpovídá v této alegorii zážitku nerozlišitelnosti, onoho „bytí v jednotě se vším“. *Tao-Te-Ťing* plastičtěji popisuje to, co schematicky znázorňuje obrázek vývojového trojúhelníku. Jednota samozřejmě neexistuje jenom na vrcholu trojúhelníku, existuje všude, jen ji nevidíme a rozumíme jí jen skrze naše polární obrazy.

Boj světla a stínu překrásně popisuje libanonský básník Chalil Džibrán ve své povídce *Satan*. Satan, zraněný v boji archandělem Michaellem, prosí kněze, aby ho zachránil:

„Jsem rozzuřenou a němou vichřicí, jež znepokojuje ducha a duši člověka. Ze strachu ze mne lidé vyhledávají svá místa pro modlitbu, aby mne zatratili, nebo místa neřesti, aby mne obšťastnili svým podrobením. Mnich, modlící se v tichu noci, aby mě udržel v bezpečné vzdálenosti od své postele, je stejný jako nevěstka, jež mne zve do své komůrky. Jsem Satan na věky věků.

Jsem stavitelem klášterů a konventů na základech tvořených strachem. Zřizuji hospody a nevěstince na základech, jimiž jsou žádostivost a samolibost. Když přestanu existovat, zmizí ze světa strach i radost a touha a naděje přestanou dorážet na lidská srdce. Život se stane prázdným a studeným, jako harfa s prasklými strunami. Jsem Satan na věky věků.

⁹⁾ Lao-c': *Tao-Te-Ťing*, detto

Jsem pravzorem nepravosti, pomluv, zrady, podvodu a posměchu. Ale kdyby tyto elementy byly sprovedeny ze světa, změnila by se lidská společnost v prázdné pole, na němž se nedaří ničemu kromě trnů ctnosti. Jsem Satan na věky věků.

Jsem otcem i matkou hříchu, ale když hřích zmizí, zmizí i bojovníci proti hříchu, spolu se svými rodinami a společenstvími.“

Kněz mu odpovídá: „Nyní vím, co jsem ještě před hodinou nevěděl. Víím, že tvá přítomnost na tomto světě plodí pokušení, a pokušení je mírou, jíž Bůh měří cenu lidské duše. Je váhami, jež Bůh používá na vážení duší. Jsem si jistý, že by s tvou smrtí umřelo i pokušení, a tím by smrt zničila nejlepší sílu, jež člověka pozdvihuje a udržuje v bdělosti.

Musíš žít, poněvadž kdybys umřel a lidé by se o tom dozvěděli, zmizel by jejich strach z pekla, přestali by se modlit k Bohu, protože by už neexistoval hřích. Musíš žít, protože Tvůj život znamená záchranu lidstva od neřesti a hříchu.

A co se mne týče, chci svou nenávist vůči tobě obětovat na oltář mé lásky k lidem.“¹⁰⁾

V moderní podobě se toto téma dostává ke slovu ve filmu *Ďáblův advokát* (*The Devil's Advocate*). Al Pacino v něm strhujícím způsobem hraje neodolatelného ďábla, jehož šarmu neodolá slušný člověk ani náboženská fanatička.

Meditace nad filmem: Podívejte se na film *Ďáblův advokát* (*The Devil's Advocate*) z meditativního úhlu pohledu – vnímejte ho jako výlet do říše stínu se všemi jejími fasetami. Buďte si od začátku vědomi, že postavy z filmu jsou všechny součástí vás samotných a působí nějakým způsobem i ve vás (toto platí i pro ostatní filmové meditace z této knihy). Kdykoli si tedy všimnete, že se identifikujete s jednou z hlavních postav – ať už je to hlavní hrdina, kterého hraje Keanu Reeves, nebo jeho krásná oběť, ztvárněná Charlize Theronovou, uvědomte si zároveň, že v sobě máte obě, a kromě nich i všechny ostatní postavy, dokonce i velkého svůdce, ztělesněného Al Pacinem.

¹⁰⁾ Chalíl Džibrán: *Satan, Abgründe des Herzens. Hlubiny srdce*. Walter, Solothurn/Düsseldorf, 8. vyd. 1995, str. 27 a 29.

V návaznosti na tuto meditaci nad filmem, jakmile se při přehrávání DVD na obrazovce objeví kouzelné slůvko „Konec“, začíná vlastní cvičení (toto platí i pro další meditace u filmu). Zavřete vnější oči a dívejte se dál uvnitř, co tento film o stínu má společného s vámi, co ve vás vyvolává a co vám o vás říká.

Udělejte si o tom poznámky do svého Deníku stínu.

Seberealizace

Na naší rovině existence se vše projevuje v protikladech, jen tak jsme schopni cokoli vůbec vnímat. Protiklady a polarita jsou pro nás tudíž jedinou možností, jak se přiblížit jednotě, onomu absolutnímu a božskému. Jeli-kož je stín rozhodujícím důsledkem vzniku polarit, je jeho prosvětlení také nejlepším způsobem, jak se můžeme dostat (zpátky) k jednotě. Nehledě na to, jakou podobu na sebe vezme, je naší šancí a měli bychom se naučit prohlédnout ho a chápat jako možnost. Jinak řečeno, naše seberealizace nebo vysvobození se rodí z temnoty nevědomí. Musíme vystoupat ze tmy ke světlu, zatímco stvoření vzniklo ztělesněním světla. Tuto symboliku slavíme rituálem zimního slunovratu. V nejkratší den roku, kdy je světlo nejslabší a tma nejhlubší, se narodí Bůh (nebo božský syn), světlo světa. Stejný proces symbolizuje lotosový květ, buddhistický a hinduistický symbol nejvyšší čis-toty. Z největší špíny, bahna jezera, vyrůstá a rozkvétá lotos s tisíci okvětními lístky, symbol osvětlení.

Skutečnost, že se skrze tmu dostáváme ke světlu nebo skrze stín spě-jeme k vysvobození, ukryl C.G.Jung do rovnice: Já + stín = Bytostné Já. Já je všechno to, s čím se vědomě identifikujeme – všechny akceptované vlastnosti, jež jsou nám přisuzovány, všechny ty naše schopnosti, které si uvědomujeme. Stínem je naopak vše nevědomé a tedy vše odmítané, vše ne-gativní, co se o nás říká, každá kritika a všechny nadávky, které odmítáme a tudíž vytěšňujeme z vědomí. Abychom dospěli k Bytostnému Já, nejvyššímu vývojovému stupni osvobození, resp. abychom dosáhli seberealizace, musí se sejít Já se stínem neboli naše světlá, vědomá stránka s naší tmavou, nevě-domou stránkou. Toto je cíl terapie stínem, respektive reinkarnační terapie. Prvořadým úkolem každé psychoterapie, která si vytyčila za cíl seberealizaci a vysvobození, musí tedy být práce se stínem.

Ten, kdo rozumí zákonu polarit tak, jak jej prezentuji ve své knize

Zákony osudu, ví, jak těsně spolu dva póly jedné věci souvisejí a jak lehce často dosáhneme žádoucího pólu skrze jeho protipól. Například oštěpaři a koulaři se nejdřív nahýbají do opačného směru, až poté vrhají svou zbraň směrem k cíli. Tohoto moudra se drží i zahradník, jenž zalévá ušlechtilé růže páchnoucí močůvkou a ne parfémem. Různá náboženství i staří mudrcové nás učí, že svobodu, po které dnešní lidé tak touží, lze získat jen tak, že se dobrovolně podřídíme zákonu.

Ve dvaadvacáté kapitole *Tao-Te-Ťing* se praví:

Chceš-li se stát úplným,
 buď klidně polovičitý.
 Chceš-li se stát vzpřímeným,
 buď klidně křivý.
 Chceš-li být plný,
 buď klidně prázdný.
 Chceš-li se znovu narodit,
 klidně umři.
 Chceš-li, abys dostal vše,
 všeho se vzdej.¹¹⁾

Paradoxy, jaké hojně používá *Tao-Te-Ťing*, jsou nejlepší cestou, jak objasnit jednotu z roviny polarity. Většina lidí však přísahá na přímou cestu jednoho pólu a neodradí je od ní ani neúspěchy. Zoufale se snaží o jednostranný úspěch, aniž by brali v potaz protipól nebo stín. I fakt, že neexistuje dost příkladů lidí, kteří by na takovéto cestě (scestí) byli úspěšní, je poučí jen zřídkakdy. Životní příběhy svatých i příběhy těch, kteří dosáhli seberealizace, naproti tomu vždy ukazují, jak moc tito lidé počítali s oběma póly.

Jak vzniká stín

Jak vytvářet stín, se začínáme v životě učit velmi brzy. „Rozhodni se!“, „Buď, anebo!“ – tak zní motto už v dětství, a každé rozhodnutí vede nevyhnutelně ke vzniku stínu. Jakmile si zvolíme nějaký směr, vyloučíme tím minimálně jeden jiný směr. „Tak či onak“ by více odpovídalo skutečnosti, protože by ponechávalo prostor oběma pólům. Naše společnost je však vybavena spíše

¹¹⁾ Lao-c': *Tao-Te-Ťing*. Detto, str. 33.

Deník stínu: *Jsem už i já na míle vzdálen/a vlastnímu cíli a ocitl/a jsem se uprostřed jeho pravého opaku? Stalo se i mně, že jsem si až posléze všiml/a, kolik stínu jsem mobilizovala tím, co dělám? Mohu se v tomto dilematu vžít do Brechtova poznání, že opakem „dobrého“ není „zlé“, ale „dobře míněné“?*

Zapište si, prosím, vaše poznámky na toto téma.

pro rozhodnutí a boj proti protikladům než pro integraci obou stran a kooperaci. V této souvislosti se toho musíme ještě mnoho naučit k tomu, abychom se vypořádali s velkými stínovými tématy společnosti a světa. Každá fixace je nakonec lpěním na jednom pólu a plodí tudíž stín. Skutečnost pravdivě popisuje Herakleitovo „*Panta rhei*“ (*Vše plyne*). Přesto máme fixace, pozice a pevná, nevyvratitelná sta-

noviska ve velké oblibě. Politici by podle nás nejlépe nikdy neměli měnit své názory. Pro případ, že by to přece jen hrozilo, existuje v politice tzv. frakční nátlak – zvolený poslanec nemá konat podle svého svědomí anebo svého poslání, jak ho sám cítí, ale podle mocenských snah svého stranického vedení.

Když Kristus nazývá ďábla pánem tohoto světa, uznává ho králem polarit. Symbolem polarit jsou ďáblové dva rohy. Když se jako děti neustále rozhodujeme mezi dvěma póly nebo protiklady a jednomu z nich musíme dát přednost a druhý vyloučit, vytváříme neustále stín a v konečném důsledku pracujeme pro pána říše stínu. Ten naopak stále pomáhá dobré straně. Jak plyne ze známé věty z Goetheho *Fausta* – ďábel (Mefisto) se vytrvale snaží konat zlo, namísto něj však koná dobro, ač proti své vůli. I v psychoterapii je stín, nevědomí, nejcennějším pomocníkem.

Jedním z největších problémů tohoto světa je, že si tolik lidí, kteří se považují za hodné, vůbec nevšimne, jak moc napomáhají zlu. Jako příklad může posloužit George W. Bush, jenž teprve svou válkou proti teroru rozpoutal opravdový teror. Nebo Edward Jenner, vynálezce očkování, jenž na svém smrtelném loži doznal, že lidstvu namísto požehnání daroval monstrem. Přítomnost stínu odhalila i klasická lékařská studie, podle jejíchž výsledků každá antibiotická kúra v prvních dvou letech života o padesát procent zvyšuje riziko, že se dotýčný později stane alergikem.

Zacházení se zlem

Než by si někdo předčasné vyvodil závěr, že postačí, aby činil zlo, a dosáhne dobra, musím ho varovat. Jde mnohem více o to, poznat a přiznat si zlo v sobě a ve svém životním příběhu a tak dosáhnout uvědomění. Pokud by někdo úmyslně konal zlo, vnášel by do světa další stín, za nějž by se později musel – tak jako za vše, co od něj kdy vzešlo – zodpovídat.

K tomu uvedu příběh od Jeana Tindera o světle a temnu uvnitř člověka: Jednoho večera vyprávěl starý Čerokéz svému vnukovi o boji, jenž se odehrává v lidském nitru. Řekl: „Synu, v každém z nás urputně bojují dva vlci. Jeden je zlo. To je závist, zlost, žárlivost, namyšlenost, křivda, nenávisť, nenasytnost, arogance, sebelítost, odpor, méněcennost, lež, hrdost, žádosťivost, nadřazenost a ego. Druhý je dobro. To je radost, mír, láska, naděje, klid, lidskost, laskavost, dobrota, empatie, velkorysost, pravdivost, soucit a důvěra.“ Vnuk se zamyslel a zeptal se: „Dědečku, a který vlk vyhraje?“ Starý Čerokéz odpověděl: „Ten, kterého budeš krmit.“

Deník stínu: *V jaké situaci jsem kdy dostal/a chuť vědomě činit zlo, žít svůj stín? Co mne mohlo tak krajně vyprovokovat? Pronikl někdy stín do mého života například v podobě výbuchů nečekané agrese nebo zlomyslnosti? Zaznamenejte si vše, co vás k tématu napadne, do svého Deníku stínu.*

Můžeme tedy bez obav dál konat dobro. Jenom je užitečné dávat přitom pozor na stín, jenž u toho neustále vzniká, a být mu otevřený. Z tohoto důvodu existoval v indiánských kulturách *heyoka*, jakýsi svatý blázen. Vždycky, když se o něčem rozhodovalo, hrála tato postava roli odpůrce a rituálně žádala opak toho, o čem právě bylo rozhodnuto. Takto *heyoka* ozřejmoval rub neboli stínovou stranu věci. Ve středověku měli podobnou úlohu dvorní šašci.

Jednoduše řečeno je stínem všechno to, co v sobě a v našem světě nechceme vidět. A protože celý život po něčem toužíme a jiné odmítáme, náš stín roste spolu s námi. Čím jsme starší, tím větším a mocnějším se stává – tedy pokud si ho neuvědomíme a nekonfrontujeme se s ním aktivně. To je samozřejmě tím těžší, čím delší životní cestu máme za sebou. Ale právě proto, že je stín sbírkou všech těch věcí a vlastností, jež po celý náš život neakceptujeme sami na sobě ani na světě, lpí na nás tyto věci a vlastnosti – ač nevědomě, v podobě stínu. I pozitivní vlastnosti však mohou být stínem. Stínem může být například odvaha, pokud ji zbábělý člověk ignoruje jako možnost. Tou částí stínu, jež nás stojí nejvíc námahy a jíž je v této knize

věnován největší prostor, je však přirozeně část vnímaná jako špatná.

Zatímco my sami svůj stín nevidíme, jiní ho vidí velmi dobře. Proto se za staré lidi, jež si nejsou vědomi polarity, jejich okolí často cítí tak trapně. Jejich sebeobraz stále méně odpovídá tomu, jak je vnímají ostatní. Se stoupajícím věkem se tento nesoulad stává stále zřetelnějším i v chování a okolí ho rychle pozná. Kupříkladu osobu, jež neustále zdůrazňuje svou čestnost, ostatní brzy začnou podezřívat z nečestnosti.

Podle *Tao-Te-T'ing* nemá být zacházení se „zlem“ cíleno na boj proti „špatným“ činům, resp. vůbec na jeden pól. Kapitola 60 k tomu říká:

Velký stát se řídí tak,
jako se smaží malé rybky –
zničíš ho, když do něj budeš moc štouchat.

Vládní krajině v souladu s Tao,
a zlo nebude mít žádnou moc.
Ne že by neexistovalo,
ale bude možné se mu vyhnout.
Nedráždí zlo
a ono samo zmizí.¹²⁾

¹²⁾ Lao-c': *Tao-Te-T'ing*. Detto, str. 68.

Odpor vůči skutečnosti nebo její akceptace?

Nalezení spolehlivého základu

V zásadě můžeme skutečnost buď přijmout, nebo proti ní bojovat. Druhá možnost vede například k válce. Když chceme změnit realitu, můžeme ji také nejdřív přijmout a poté se pokusit aktivně ji přetvořit, kupříkladu politickou prací – nebo ji proměnit tím, že se změníme my sami. Právě to je úžasná možnost, kterou výrazně podceňujeme.

Docílit změn prosazením našich požadavků na druhé se zdá být tou jednodušší cestou, proto jí mnoho lidí dává přednost. Výsledky jsou však deprimující. Kverulanti, plačky a chroničtí stěžovatelé dosáhnou většinou jen toho, že nakonec stěží unesou i sami sebe. Cesta, již doporučuji v této knize, spočívá v tom, že nejdřív přijmeme skutečnost takovou, jaká je, a změníme se my sami, místo abychom požadovali nebo si vynucovali změny v okolním světě. Tato cesta přináší velké úspěchy, je však náročná a pro mnohé z nás nezvyklá.

Spíše neradi se chytáme za vlastní nos, i když je to velmi účinné. Většina z nás dává přednost projekci, přesunu na druhé, a udělala z ní takřka masový sport. Na první pohled není nic jednoduššího, než vzdát se veškeré zodpovědnosti a přenést ji na někoho jiného. Rovněž neustálá sebeobrana a taktika protiútoků (podle motta: „Ty také nejsi o nic lepší.“) nechávají stín nedotčený a brání vývoji.

Většina našich problémů pochází z našeho odporu a boje, či dokonce války proti skutečnosti a tudíž proti pravdě. Otázka zní, zdali se tento boj vyplatí. Není mnohem jednodušší žít v pravdivé realitě?

Mnoho našich problémů přerůstá brzy do vyčítání. Partner by nás neměl podvádět, měli bychom vydělávat víc peněz, děti by nám měly víc pomáhat v domácnosti, bohatí a mocní by měli být ohleduplnější, politici čestnější a starostlivější, daně by měly být nižší, tchán s tchýní by se nám měli méně plést do života, uklízečky by měly pořádněji uklízet, lékaři by se měli víc angažovat, šéfové by měli být velkorysejší, řemeslníci kompetentnější,

psychoterapeuti pozornější, a vůbec, naše příznaky měly už dávno zmizet!

Základem našich výčitek je nespokojenost, přesněji řečeno svého druhu vzpoura proti stvoření. Stává se to zřejmým, už když se modlíme Otčenáš. „Ať se stane vůle tvá na nebi i na zemi,“ zní původní podoba. Namísto toho si moderní lidé – pokud se vůbec ještě modlí – říkají: „Milý Bože, mám několik přání, prosím, splň mi je.“ Namísto „staň se vůle tvá“ tedy pravý opak – „staň se vůle má“. Pokud se nám nepovede prosadit si svou vůli, vzniká další nespokojenost a další výčitky.

Němci jsou ve světě známí – neříkejme rovnou, že nechvalně – tím, že všechno kritizují a chtějí zlepšit. To je však v současnosti obecný postoj. Jsme chronicky nespokojeni, vždycky je něco, vůči čemu můžeme mít výhrady, a chceme, aby se to co možno nejrychleji přizpůsobilo našim představám. Ještě víc než objednávek adresujeme univerzu stížností. Obojím vyjadřujeme, jak to (pro nás) Bůh měl zařídit lépe. O kolik moudřejší je ve srovnání s tím poznání Východu: „Vždy se děje to, co chceš, nebo něco lepšího“ anebo ono staré osvědčené „Staň se vůle tvá“. Moderní postoj, podle něhož štěstím je to, když dostaneme všechno, co chceme, vede bohužel s naprostou jistotou přes nespokojenost k neštěstí. Šťastnými se naopak stáváme tehdy, když chceme to, co dostáváme.

Jelikož se skutečnost v konečném důsledku nepřizpůsobuje ani našim objednávkám, ani seznamům našich přání, jsou mnozí lidé v neustálém stresu a plní výtek a návrhů, jak co zlepšit. Je prospěšné a důležité získat náhled na tento moderní postoj a zamyslet se nad ním.

Deník stínu:

1. část: *Jaké mám nároky a jaké návrhy na zlepšení? Co bych pro jejich uskutečnění mohl/a udělat já sám/sama? O čem si namísto toho myslím, že si to automaticky zasloužím? Jak by měl vypadat můj život? Jak by měl fungovat svět, abych s tím souhlasil? Čemu by se Bůh nebo Stvoření mohli ode mne naučit a dělat to pak v budoucnu lépe?*

Vyjmenujte, prosím, všechny vaše nápady.

2. část: *Je na tom, na co si stěžuji, skutečně něco pravdy? Jsou mé výhrady opodstatněné a realistické? Co mi přinášejí? Co přinášejí mému okolí? Existuje šance změnit kritizovanou skutečnost výhradami? Nebo bych měl/a raději změnit své výhrady a akceptovat realitu? Kterých ze svých výhrad – když už jsem si je zvědomil/a – bych se mohl/a vzdát hned teď ve smyslu motto „Děj se vůle tvá.“?*

Svěťte se s výsledkem vašeho rozhovoru sama se sebou Deníku stínu.

Zkušenost ukazuje, jak málo dlouholetý boj se skutečností a neustávající výtky a stížnosti na nejvyšších místech pomáhají osobnostnímu rozvoji. Vedou jenom ke zpackanému životu, plnému zlosti na houf domnělých viníků. Ten, kdo si celá léta stěžuje, že by jeho partner či šéf měl být jiný, nebo by měla být jiná jeho finanční situace, jednoduše přehlíží, že ve skutečnosti to vše není jiné, než by si přál. Z této situace existuje jediné východisko – co nejrychleji akceptovat realitu. Na to není nikdy pozdě. Skutečnost navíc nikdy nereaguje uraženě. Jednoduše je a vůbec se nestará o stěžovatele a pláčky.

Čím dříve vzdáme náš vzdor vůči skutečnosti, tím lépe pro nás. K přijetí toho, co je, neexistuje žádná inteligentní alternativa. Až poté jde o rozhodnutí, zda se pokusíme tuto přijatou zkušenost změnit zvenčí, kupříkladu politickou prací nebo rituály, anebo se obrátíme do svého nitra a změníme sami sebe.

Na to, abychom to, co je, mohli přijmout, to nemusíme v žádném případě považovat za dobré nebo to oceňovat či chválit. Akceptace znamená přestat lamentovat nad tím, jak se věci mají, přestat si stěžovat a vést proti tomu (vnitřně nebo zevně) boj. Kdo si například stěžuje, že ho jeho partner léta podvádí, nechce na této skutečnosti vůbec nic změnit. Chce jenom naříkat a obviňovat. Jeho energie se spotřebovává na nářek a to je povážlivý způsob plýtvání energií. Tato energie pak chybí při řešení situace.

Už jenom naslouchat lidem, kteří pořád jen naříkají, je podle zákona rezonance na pováženou. Ten, kdo tráví mnoho času se žvanily, se, jak známo, stane jedním z nich. Kdo tráví hodně času se stěžovateli, dopadne podobně. Kromě toho bychom měli brát vážně slova Marka Aurelia, jenž řekl: „Tak se mnozí stávají tvůrci právě té skutečnosti, jíž se snaží vyhnout.“ Naši vlastní skutečnost si vytváříme skrze naše myšlení.

Poznání a přijetí skutečnosti je nejlepší možností, jak mít v životě dlouhodobý úspěch. Navíc z poznání a přijetí skutečnosti vyvěrá ohromná síla. Věřící lidé, kteří se cítí přijímání Bohem tací, jací jsou, jsou na tom většinou lépe než ti ostatní. Příklad: Když se stal moderním mentální trénink a začal být intenzivně uplatňovaný ve sportu, našli se mezi špičkovými běžkaři někteří velmi úspěšní, kteří takovouto pomoc odmítli. Při dotazování se ukázalo, že se cítí přijímání, milování a podporování Bohem nebo svým partnerem stále, bez ohledu na to, zda vyhrávají nebo prohrávají. S takovýmto základem se jim vlastně nemohlo nic stát. A právě z toho vzešla jejich jistota, se kterou nadprůměrně často vítězili – při podprůměrně malém množství pádů a úrazů. Kariéry hvězd, jako jsou Švýcar Pirmin Zurbriggen, Němec Markus Wasmeier nebo Rakušanka Petra Kronberger, to potvrzují.

Dokud někdo popírá skutečnost a namlouvá si například, že pije jen tu a tam na žízeň, nikdy svůj alkoholismus nezdolá. To se mu může povést teprve tehdy, když si ho přizná. To je také rozhodující základ úspěchu Anonymních alkoholiků. Dotyční si plně a cele přiznávají svůj problém. Až poté na něm mohou začít opravdu pracovat, až poté mají pomoc osudu jistou. Dokud sám sobě lžu, nemám a ani nedostanu žádnou energii pro nastávající boj o svůj život. *Tao-Te-T'ing* formuluje tuto souvislost v sedmdesáté první kapitole:

Nejdříve uznej, že jsi nemocný;
to tě přivede na cestu ke zdraví.
Mistr je sám sobě lékařem.¹³⁾

Ten, kdo si stěžuje na vnější nebo vnitřní podmínky, udržuje je tak při životě. Ba co víc, stává se tvůrcem svého vlastního údolí nářků. Stěžovatelé nechtějí nic změnit a také to nikdy nedělají, přestože si po celou dobu myslí opak. Když se jim to řekne přímo a bez obalu, rozzlobí se a tím jen potvrdí podezření.

Další příklad: Ještě nikdy jsem jako lékař léčící pústem a odborník na výživu nezažil, aby svou nadváhu dostal pod kontrolu někdo, kdo se vymlouval na hormony, žlázy, pomalý metabolismus nebo vrozené dispozice. Mnozí však své potíže s jídlem vyřešili a své ideální postavy dosáhli poté, co si svůj problém upřímně přiznali. Znalosti o žlázách a hormonech přitom samozřejmě mohou pomoci.

V mém okolí kromě toho nikdo nevyřešil svůj finanční problém, pokud ho vytrvale projikoval na „naš nespravedlivý hospodářský systém“. Všichni projikující zůstávají posedlí penězi a svým osobním problémem s nimi. Ale mnozí dostali svůj problém pod kontrolu poté, co udělali krok k vlastní odpovědnosti podle *Psychologie peněz*.¹⁴⁾ Začali své peníze vlastnit a ne být jimi posedlí. Není vůbec tak těžké dosáhnout na této rovině svobody, pokud akceptujeme základní skutečnosti.

Skutečnost působí (*die Wirklichkeit wirkt* – pozn. překl.) nezávisle na tom, zdali ji uznáme nebo ne. Z tohoto pohledu si ji můžeme klidně přiznat, není žádná jiná alternativa. Jenom když přijmeme danou vnější skutečnost, můžeme v ní být úspěšní. A jenom když přijmeme naši vlastní vnitřní skutečnost, můžeme se úspěšně vyvíjet a začít svou skutečnost sami tvořit.

¹³⁾ Lao-c': *Tao-Te-T'ing*. Detto, str. 78.

¹⁴⁾ Dahlke: *Die Psychologie des Geldes. Psychologie peněz*. Bibliografie.

Tomu však předchází pokorné přijetí toho místa ve světě, jež nám присoudilo stvoření. Tento postoj najdeme u Gitty Mallasz vložený do slov: „Skloniš-li hlavu a cítíš se přitom pozvednut – to je pravá pokora. Skloníš-li hlavu a cítíš se přitom ponížen, je to nepravá pokora.“¹⁵⁾

Jako terapeuti musíme se svými pacienty začít tam, kde jsou, ne tam, kde bychom je rádi měli. I já sám jako člověk, který se chce rozvíjet, musím začít tam, kde jsem, a ne tam, kde bych rád byl. Akceptace toho, co je, je tudíž jediným spolehlivým základem pro rozvoj osobnosti a práci na stínu.

Chceme-li kupříkladu docílit ekonomického vývoje ve vztahu k vnějšímu světu, musíme také přijmout daný vnější stav, abychom jej mohli ovlivnit dle našich představ. Chci-li se duševně rozvíjet, musím se brát takový/á, jaký/á v současnosti jsem, abych mohl/a jít dál směrem, jenž odpovídá mým představám.

Je důležité uvědomit si, že akceptovat v žádném případě nemusí znamenat s něčím souhlasit či to dokonce podporovat. Neznamená to dokonce ani něco trvale tolerovat. Znamená to jenom vzdát se v přítomném momentu odporu a přijmout něco takové, jaké to ve skutečnosti je, byť by to mělo jakoukoli podobu. Člověk závislý na alkoholu musí tedy nyní, v daném okamžiku přijmout svůj alkoholismus, ale v žádném případě ho nemusí tolerovat ještě i zítra ráno.

Akceptovat znamená vzdát se popírání skutečnosti a namísto toho ji vnímat pravdivě a považovat za důležitou, ať už je jakákoliv. Jen ten, kdo vnímá tímto způsobem, se dozví pravdu a pohybuje se ve skutečnosti. Z tohoto místa pak může ihned začít s prací na sobě a svém životním vzorci. Nebo-li jak pobízí buddhista Thich Nhat Hanh: „V okamžiku, kdy obejmeš své vzorce chování, své stínové stránky láskyplně, jako matka objímá své plačící dítě, v tom okamžiku se začínáš měnit.“¹⁶⁾

Ten, kdo připouští aktuální skutečnost a svá rozhodnutí vynáší na této rovině, smí si klidně předsevzít smělé a neohrožené, náročné, ba dokonce ohromné věci. Dostane se mu podpory osudu a zažije příliv velkých energií, pramenící ze skutečnosti a pravdy. Tyto energie se dotýkají všech rovin – od dostatku neurotransmiterů přes ty správné společenské kontakty až po nabytí potřebných schopností. Ten, kdo vynáší čestná a závazná rozhodnutí ve smyslu kdysi mnohem běžněji používaného čestného slova, může se spo-

¹⁵⁾ Gitta Mallasz: *Die Antwort der Engel. Antwort' andělů*. Daimon, Einsiedeln, 12. vydání 2005, str. 59.

¹⁶⁾ Thich Nhat Hanh: *Heute achtsam leben. 336 inspirierende Gedanken. Žít dnes, žít pozorně. 336 inspirativních myšlenek*. Herder, Freiburg 1999.

lehnout nejen na sebe, ale i na osud. Jeho slovo dostává magickou sílu a jeho vystupování získává na důležitosti. Dvacátá osmá kapitola *Tao-Te-T'ing* k tomu říká následující:

Přijmi svět, jaký je.

Přijmeš li svět,

Tao v tobě bude jasně zářit

a ty se navrátíš ke svému elementárnímu Já.¹⁷⁾

Meditace s CD: Poslechněte si meditace 1 a 3 z příloženého CD a posleze si dopřejte dost času, aby mohly doznít. Poté se hlubokým nádechem vraťte do reality, vědomě se zorientujte v prostoru tím, že se protáhnete a rozhýbete, a v čase tím, že se podíváte na hodinky. Zaznamenejte si své dojmy do Deníku stínu.

Pasti projekce

Až příliš rádi hledáme důvody svých potíží ve vnějším světě a prostřednictvím projekce přesouváme zodpovědnost za ně na druhé, ač ony důvody ve skutečnosti leží v našem nitru. Takového chování však nevede k řešení. Na toto mimořádné nebezpečí, jež tak rádi ignorujeme, nás upozorňuje i *Tao-Te-T'ing*: „Obviníš-li někoho jiného, nebude mít obviňování konce.“¹⁸⁾

Přesto dnes mnoho lidí věří pevněji než kdy předtím, že vina je na straně jiných. Vše nepříjemné projikujeme na druhé, kteří o tom neví a sotva se mohou vědomě bránit. Metoda je to naprosto průhledná, a přesto má stále přívržence, jak dokládá i tento vtíp: Lékař se ptá muže na původ těžkých popálenin na jeho uších. Muž odpovídá: „Právě jsem žehlil, když zazvonil telefon. A místo sluchátka jsem si omylem k uchu přiložil žehličku.“ Lékař se diví: „Proč ale máte popálené i druhé ucho?“ „Protože ten idiot zavolał ještě jednou!“

Ale jaká možnost obrany existuje proti projekcím druhých? Jelikož k manifestaci čehokoli může dojít jedině prostřednictvím rezonance, skýtá

¹⁷⁾ Lao-c': *Tao-Te-T'ing*. Detto, str. 39.

¹⁸⁾ Lao-c': *Tao-Te-T'ing*. Detto, str. 84.

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.