



NEODVRACEJ POHLED

léčivá síla mindfulness



SAKI SANTORELLI
s předmluvou Jona Kabat-Zinna

NEODVRACEJ POHLED

Léčivá síla mindfulness



Alferia



NEODVRACEJ POHLED

léčivá síla mindfulness



SAKI SANTORELLI

s předmluvou Jona Kabat-Zinna

a s předmluvou Rastislava Šumce

Překlad Šimon Grimmich a Marie Rákosníková

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Santorelli, Saki

[Heal thy self. Česky]

Neodvracej pohled : léčivá síla mindfulness / Saki Santorelli ; s předmluvou Jon Kabat-Zinna ; překlad Šimon Grimmich a Marie Rákosníková. -- První vydání. -- Praha : Alferia, 2021. -- 296 stran

Přeloženo z angličtiny -- Vydal Nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia. -- Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-271-2448-0 (brožováno)

* 614.2 * 614.253 * 159.952.4+159.923.2 * 24-583-584.7 * 613.86 * 159.923.2 * 615.851 * (035) * (0:82-32)

- zdravotní péče
- lékař a pacient
- všímavost
- vipašjaná
- zvládání stresu
- sebepoznání
- sebeuzdravování
- příručky
- příběhy

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

ISBN 978-80-271-4380-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-4379-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-2448-0 (print)

Copyright © 1999 by Saki Santorelli

Foreword © 1999 by Jon Kabat-Zinn

Foreword © 2021 Rastislav Šumec

Translation © 2021 by Šimon Grimmich a Marie Rákosníková

Czech edition © 2021 by Grada Publishing a. s.

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Pro Rachmanu, Chalice a Felice –
ať se dál rozvíjíme ve vzájemné přítomnosti.

Pro mé rodiče, Rose a Freda –
děkuji vám za nesmírnou lásku, kterou jste mi
tak štědře věnovali.

*Daleko za představami o tom,
co je dobré a co špatné, je místo.
Tam se setkáme.*

*Když si duše lehne do té trávy,
je svět příliš naplněn, než aby se o něm dalo mluvit.
Představy, řeč, dokonce ani výraz „jeden druhého“,
již nedávají žádný smysl.*

RÚMÍ
z výboru *Open secrets*

Obsah

Předmluva k českému vydání 13

Předmluva 16

Úvod 23

PRVNÍ ČÁST: Sbírání

Mýtus o Cheirónovi 28

Živoucí mýtus 29

Vnitřní léčitel 33

Měkké tělo tvého poslání 37

DRUHÁ ČÁST: Neodvracej pohled

První týden 44

Být přítomný 50

Obrácení dovnitř 53

Zrcadlo 58

Srdce 61

Léčivá moc sanghy 64

Tichá mysl, otevřené srdce 71

Namaste 75

Rozpomínání 78

Vytváření hranic 81

Druhý týden 88

Přátelství 93

Vnitřně v pořádku 97

Rozbití a přece úplní 100

TŘETÍ ČÁST: Dál se dívej na obvázané místo

Čertův umouněný bratr	106
Sestoupit do hlubin	115
Schodiště do podzemí	120
Třetí týden	124
Kopat v hlubinách svého života	129
Žena u studny	136
Odloučení a toužení	140
Čtvrtý týden	143
Služba lásky	151
Strach	156
Bez pevné půdy pod nohama	161
Jízda zelenou linkou	164
Bezmoc	166
Pátý týden	170
Pocit vlastní důležitosti I: síly domýšlivosti	179
Pocit vlastní důležitosti II: spirála domýšlivosti	181
Různá vydání zahanbenosti	185
U pomocníka doma I	187
Vstoupit do kruhu	189
Co je rozbité?	192

ČTVRTÁ ČÁST: Právě tam do tebe vstupuje světlo

Objevit záři uprostřed ruin	200
Sangha mezi spolupracovníky	206
Odložit břímě lpění na vlastním já	211
Šestý týden	219
Cesta uzdravování	225
Slib a pokora	234
Odevzdání	241
Stát v otevřeném prostoru	245
Celodenní ústraní	253
U pomocníka doma II	259
Nechat být	262
Vyjít za osobní historii	265
Sedmý týden	269
Naslouchání	273
Řeč	275
U pomocníka doma III	277
Osmý týden	281
Doslov	286
Poděkování	289
Bibliografie	295

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ

Když jsme jako lékaři na lékařské fakultě skládali Hippokratovu přísahu, zapřísahávali jsme se k tomu, že „všude, kam vstoupíme, budeme vstupovat ve prospěch nemocného, zbavení každého *vědomého* bezpráví a každého zlého činu“. Dnes, po více než dva a půl tisíce letech po Hippokratovi nás jak moderní psychologie, tak i východní moudrost zvou k tomu posunout tento slib na novou, hlubší úroveň. Nabádají nás k tomu, abychom se ve prospěch kvality naší zdravotní péče učili objevovat i ty složky našeho chování, které jsou *nevědomé*, automatické či reaktivní.

Když Saki Santorelli před více než dvaceti lety psal tuto knihu, nemohl tušit, kam až výzkum a klinická praxe mindfulness v medicíně dospějí. Dnes již žijeme ve světě, kde jsou v zemích jako Velká Británie, Německo či Nizozemsko programy založené na mindfulness propláceny zdravotními pojišťovnami. V odborných časopisech se dočteme o příznivém efektu mindfulness na deprese, úzkosti a závislosti. Neurovědecké studie nám transparentně popisují změny aktivity a struktury mozku po mindfulness tréninku či dokonce příznivé změny v genech souvisejících se stárnutím. V zahraničí vídáme tuto praxi jako již běžnou součást nemocnic, škol či v některých případech i parlamentních síní (s úsměvem jsem četl, jak si britští politici pochvalovali, že se jim po meditační praxi v parlamentě spolu lépe nesouhlasí).

Česká republika však v tomto tématu také nezažalí a pro mnohé bude překvapením, do jaké míry je již mindfulness do vzdělání našich mediků a lékařů začleněna. Na Lékařské fakultě Masarykovy univerzity již mají studenti k dispozici Akademické centrum pro výzkum a praxi mindfulness MUNI (Mindfulness Research and Practice Network of Masaryk University), které je k všímavé praxi aktivně vede. Úvod do mindfulness a její smysluplnosti pro zdravotníka je již součástí povinného kurikula studentů medicíny, zubního lékařství i zdravotních sester. Česká lékařská komora své lékaře pravidelně zve na mindfulness kurzy, které sama pořádá. Masarykův onkologický ústav otevírá svým pacientům brány do této praxe prostřednictvím světa eHealth. Nelze opomenout ani české vědce, kteří přispěli k zajímavým poznatkům o efektu mindfulness u pacientů s onkologickým onemocněním, poruchou paměti či chronickou bolestí.

Po tom, co se se studenty Lékařské fakulty během jejich výuky na chvíli zastavím a pozvu je do krátké praxe zaměřené na dech, se mě někdy ptají, zda to není tak trochu útěk od reality. Zda tím, že pozornost takto odkloníme od stresu, myšlenek či emocí směrem k dechu, je zároveň nepotlačujeme, neodsouváme. Miluji tuto otázku. Mají na prostou pravdu. Kdyby naše chápání mindfulness skončilo jenom v rovině jakési relaxace, zcela by nám unikl její skutečný potenciál. Stejně jako v medicíně, která není jenom o tlumení symptomů, ale i o hledání příčiny nemoci (častokrát prostřednictvím vyšetření, která nemusí být příjemná či bezbolestná), tak i v mindfulness se po stabilizaci

pozornosti učíme pohlédnout do tváře své mysli a odhalíme to, co je nevědomé a častokrát i nepříjemné. A tak jak medicína ví, že diagnostika je pro zdraví pacienta klíčová, tak i přístupy mindfulness ví, že toto zkoumání sebe sama je nezbytné pro dodržení hlubšího slibu, o kterém píše výše. Právě k této investigaci nás Saki svou knihou zve. Zve nás k tomu *neodvracet pohled*, ale pohlédnout do sebe samotného a prostřednictvím tohoto vhledu objevit svět, který by jinak zůstal ztracený pod rouškou myšlenek, emocí a reaktivity.

Hippokratovo učení a buddhistická psychologie, jak čtenáři při čtení této knihy uvidí, nám společně otevírají cestu k medicíně, která je na jedné straně etická, na druhé straně také soucitná a moudrá. Možná že je nejvyšší čas, aby se jejich zakladatelé, Hippokratés a Buddha (kteří shodou okolností žili téměř v tom samém století, akorát na opačné straně planety) po tolika letech setkali v naší práci s lidmi a našli společnou řeč.

MUDr. Rastislav Šumec, Ph.D.

Neurolog, neurovědec,
zástupce přednosty Ústavu psychologie
a psychosomatiky na Lékařské fakultě

Masarykovy univerzity,
vedoucí akademického centra
Mindfulness Research and Practice Network
of Masaryk University (MRPN MUNI)

PŘEDMLUVA

Blíží se dvacáté výročí založení Kliniky snižování stresu a já pocítuji hluboký vděk a radost, že mohu být svědkem vydání knihy svého dlouholetého kolegy, drahého přítele a bratra v dharmě Sakiho Santorelliho. Jeho kniha propůjčuje práci, která se uskutečňuje na klinice, jakož i hlubším principům a praxi, které ji utvářejí a udržují, nový, jiskřivý a silný hlas. Mám na mysli práci všímavosti, v celé její nádherné jednoduchosti, její nesmírné vrstevnatosti a v jejím nekonečném rozvětřování struktur, tónu a potenciálu. Jak na stránkách této knihy uvidíte, k všímavosti patří vnitřní i vnější nasazení; to je podle mého přesvědčení zásadní pro udržení a další rozvoj toho, co je v nás jako jednotlivcích i jako společnosti nejcennější.

Všichni jsme pravděpodobně zažili, že nás lékaři, na které jsme se obrátili s problémy a starostmi, nevyšetřili nebo nevyslechli. Odcházeli jsme od lékaře s pocitem, že si nás nevšímalí, že k žádnému setkání nedošlo, a proto jsme byli nehledě na jeho technické dovednosti nespokojení. Nyní, na přelomu století, a dokonce tisíciletí, se medicína učí, že již takové chování není přijatelné jako norma. Mnoho lékařů si stále více uvědomuje, že jejich nedostatečná přítomnost může mít nejen škodlivé účinky na pacienty, ale i nepříznivý dopad na jejich vlastní spokojenost. A když se dnes sami staneme pacienty, jsme zpravidla mnohem méně pasivní, daleko lépe informovaní

a mnohem víc v procesu uzdravování toužíme po rovnocenném vztahu, než tomu bylo v minulosti. Lékařské školy ve Spojených státech tomuto vývoji porozuměly a v současné době vzdělávají lékaře v tom, jak být v rozhovoru se svými pacienty přítomní, jak naslouchat a jak neskrývat své emoce a naopak mobilizovat vnitřní zdroje pacientů k učení, růstu a uzdravení. I když v tomto ohledu bylo dosaženo značného pokroku, k opětovnému polidštění medicíny je ještě dlouhá cesta. Chovám naději, že tato kniha významně přispěje k pokračování a prohlubování tohoto procesu a stane se základní četbou pro všechny studenty medicíny a další lidi, kteří se připravují na práci ve zdravotnictví. Saki se do tohoto vzdělávání sám velmi osobně zapojuje prací se studenty medicíny, která je zde krásně zachycena. Projevuje se samozřejmě i v jeho práci s lidmi, které na naši kliniku odkázali jejich lékaři a kterým je tu dána příležitost mimořádným a neočekávaným způsobem se podílet na svém vlastním uzdravení a péči o sebe.

Ve svém celku mají příběhy v této knize nesmírně hluboké důsledky pro medicínu a zdravotní péči obecně, pro vztah lékařů a ošetrovatelského personálu s pacienty a pro možnosti oboustranného učení, růstu, uzdravování a transformace každého z nás. Při přemýšlení nad příběhy je třeba velké péče a pozornosti. Neměl by to však být problém, protože Sakiho smýšlení a hlas promlouvající z těchto stránek probouzejí nadšení, přičemž se někdy téměř podobají výrokům starozákonních proroků a jindy ztělesňují ohleduplnou citlivost milujícího člověka nebo bolest a rozpaky nad vlastním uvězněním v nevyhnutelných

omezeních a obavách, které v nás vyvolávají touhu se skrýt. Jako čtenář jsem na vlastní kůži pocítil emocionální účinek Sakiho knihy a rovněž jsem byl svědkem působení Sakiho textů na stovky pracovníků ve zdravotnictví, když ze své knihy četl na workshopech, které jsme společně pořádali – nejméně čtvrtina publika měla brzy slzy na krajíčku, ostatní seděli v tichém ohromení, zasaženi emocionální silou čtení a jeho poselstvím.

Saki v knize mluví jedinečným hlasem. Nejpriléhavěji to mohu popsat tak, že jeho dílo, třebaže psané prózou, je svým rytmem, obrazy a spirituálním i emocionálním nábojem ozvěnou díla Rúmiho, súfijského básníka a mudrce z třináctého století, ze kterého Saki volně čerpá při splétání základních témat této knihy. A přesto jsou její obsah a styl zcela aktuální. Přímým a obecně srozumitelným jazykem oslovuje to nejhlubší, nejcennější a nejskrytější, co se v nás jako lidských bytostech skrývá. To, co chce naléhavě, navzdory všem našim obavám a sklonu žít spíš ve své hlavě než v plnosti celé své bytosti, vyjít na světlo: mysl *a* tělo, hlavu *a* srdce, tělo *a* duši. To, co někdy můžeme zaslechnout nebo spatřit, když se naučíme čas od času zůstat potichu *a* v klidu, co je uvnitř *a* co se skrývá za neustálou činností mysli *a* těla.

Neodvracej pohled je kniha, jejíž témata jsou vzájemně propojená *a* vytváří souvislý celek, ze kterého vychází jasný *a* fascinující obraz lidské důstojnosti, lidského utrpení *a* lidské velikosti. Obraz, který ukazuje, co vše je možné, pokud si udržujeme vědomí celku *a* naučíme se setrvávat ve skutečnosti. Sakiho kniha mluví o meditaci, které je

vdechnut život, a o životě, kterému je vdechnuta meditace. O uzdravujícím vztahu mezi lidmi, které svedl dohromady tento cíl, a o možnosti uzdravujícího vztahu uvnitř nás samotných a v našich rodinách, a to bez ohledu na věk, zdravotní stav nebo životní situaci. Prolíná se v ní upřímně a bez přehánění či romantizování zkušenost našich pacientů, kteří procházejí osmitýdenním kurzem snižování stresu, se Sakiho vlastní zkušeností jakožto učitele, průvodce, meditujícího, zdravotníka a člena rodiny. S nesmírnou opravdovostí a přesností je tu vykresleno jádro toho, co se děje v našich pacientech i v nás samotných v roli učitelů, když společně kráčíme touto cestou. To je samo o sobě Sakiho obrovským úspěchem a zásadním příspěvkem k prohlubujícímu se chápání toho, co ve skutečnosti znamená integrativní medicína, medicína těla a mysli, participativní medicína a konečně i *dobrá* medicína vůbec a co si od ní lze slibovat.

V prvním anglickém vydání se kniha jmenovala, stejně jako jedna z kapitol knihy, *Rozbití a přece úplní* a nesmírné dojemné poselství těchto slov se fascinujícím způsobem jako červená nit vinou celou knihou. Saki se znovu a znovu a velmi různými způsoby ptá: „Co je rozbité?“ a různými způsoby nám ukazuje, že to rozbité je vždy náš omezený pohled na sebe samé jako na odloučené, oddělené a nedostatečné lidi. Právě tento omezený pohled a strach nás často vedou k tomu, abychom si, Sakiho slovy, „drželi plnost života od těla a snažili se vpasovat do bezpečné, šedé klece s chabými stěnami“. Proto tato práce není ničím menším než pozváním, abychom unikli ze známého vězení, které

jsme si sami vytvořili, abychom začali naslouchat vnitřnímu volání a touhám svého srdce a abychom se doslova vařili v ohni bezprostřední zkušenosti, a tak se stávali zralými, šťavnatými a v úplnosti sami sebou.

Praxe všímavosti proniká do všech koutů naší psychiky a našeho srdce. Aby nás osvobodila, volá nás k tomu, abychom se důkladně zabývali základními příčinami svých individuálních i kolektivních soužení a utrpení, uznali je a pečlivě sledovali, jak na nás působí. Na jedné straně od nás praxe žádá, abychom byli ochotni vnímat, co námi ve skutečnosti *hýbe* – z tohoto významu totiž vzniklo latinské slovo *emoce*. A na druhé straně, abychom se učili své pocity prožívat způsobem, který nám umožní jejich sílu využít k učení, uzdravení a podpoře růstu, místo abychom na ně reagovali a cítili se jimi chronicky zahlceni a uvězněni. Saki této nanejvýš důležité oblasti nesmírně zručně a jemně vdechuje život. Daniel Goleman uvádí uvědomování přítomného okamžiku, což je v zásadě všímavost, jako základní pilíř emoční inteligence. Sakiho příběhy představují a vysvětlují, jak pěstovat „láskyplnou pozornost“ – slovy učitele meditace a badatele Corrada Pensy – a s naprostou upřímností a soucitem se sebou samým ji přivést k libovolnému emočnímu stavu, třeba sebevíc znepokojivému nebo zmáhajícímu, a přiblížit se tak hluboké zkušenosti svobody a vědomí možnosti zacelení starých i nedávných ran.

Posledních patnáct let jsem měl to potěšení se Sakim úzce spolupracovat na Klinice snižování stresu. Předtím byl prvním studentem medicíny, který jako stážista prošel

naším programem. V roce 1979, kdy byla klinika založena, byla dost samozřejmě považována za moje dítě. Dnes, o dvacet let později, ji stěží lze pokládat za dítě a nutno říct, že už v žádném případě není „moje“. V průběhu let ji Saki a další naši kolegové učitelé, všichni hluboce oddaní své práci, pod jeho pečlivým a láskyplným vedením přijali za vlastní a svědomitě zdokonalovali umění, které od nás všech klinika bez ustání vyžaduje. Sakiho kniha je bohatým a výmluvným svědectvím o převzetí této odpovědnosti a o rozvinutí tohoto umění.

Vždy jsme učitelům na klinice, a tedy sami sobě, zdůrazňovali, že je podstatné, abychom učili podle své vlastní meditační praxe, což v důsledku znamená podle vlastního jedinečného bytí, intuice a zkušenosti. To je třeba spojit se schopností vnímat, co se děje v přítomném okamžiku, a určitým citem pro to, jakým směrem se jedno nebo druhé setkání potřebuje ubírat. Podobně jako když hudební dílo hrají různé orchestry nebo když se po čase vracíme k básni, která se nás dotkla, nejsou žádné dvě cesty osmítýdenním kurzem nikdy stejné, přestože studijní plán zůstává stále tentýž. Takovou virtuózní bdělost je možné cítit prakticky v každém slově a v každé kapitole Sakiho knihy.

Tato kniha jasně ukazuje, že Saki je jako učitel a mentor mistrem. Jeho odvaha, zranitelnost, upřímnost, vášeň a inteligence jsou výrazem tohoto mistrovství. Ve své současné pozici ředitele Kliniky snižování stresu a ředitele všech klinických a vzdělávacích programů Centra pro všímavost v medicíně, zdravotní péči a společnosti svou prací hluboce ovlivnil stovky učitelů toho, co dnes známe jako

snížování stresu prostřednictvím všímavosti (MBSR). V době, kdy píšu tuto předmluvu (tj. v roce 1999 – pozn. překl.), se již toto hnutí rozrostlo do více než dvou set čtyřiceti různých programů ve zdravotnických zařízeních a na klinikách po celém světě a na lékařské fakultě univerzity v Massachusetts byly v MBSR vyškoleny stovky mladých lékařů. Díky práci se Sakim jsem nesmírně vyrostl a mnoho se od něj naučil, především jsem daleko hlouběji pochopil hodnotu a posvátnou povahu zranitelnosti a naučil se důvěřovat cestám srdce a jeho potřebě spočinout v klíčových okamžicích a vychutnávat si je. Sakiho kolegové, pacienti, studenti a žáci už roky těží z jeho jasného způsobu vyjadřování, jemného smyslu pro humor, pronikavého pohledu a vypravěčského umění. Nyní bude mít příležitost slyšet z těchto stránek jeho mnohovrstevnatý hlas, který se vyznačuje emoční inteligencí, nesmírnou něžností a soucítěním, celý svět. Pečlivě poslouvejte. Jako pacient, lékař, zdravotník nebo lidská bytost. Může vám to zachránit život.

Jon Kabat-Zinn, PhD.

Zakladatel Kliniky snižování stresu
a výkonný ředitel Centra pro všímavost
v medicíně, zdravotní péči a společnosti

ÚVOD

Středem pozornosti této knihy je uzdravující vztah a vnitřní zákonitosti tohoto archetypálního spojení, je-li podpíráno praktikováním meditace všímavosti. V knize vycházím z metod vyvinutých v Klinice pro snižování stresu, působící v Lékařském centru Massachusettské univerzity, které praktikuje přes deset tisíc pacientů. Bezprostřední zkušenosti s nimi se dostalo tisícům pracovníků ve zdravotnictví, kteří se zúčastnili kurzů pořádaných po celých Spojených státech. Často u nich povzbudily zásadní změnu v porozumění sobě samému, svým pacientům a možností, které tkví v uzdravujícím vztahu.

Kniha se zakládá na dvaceti letech práce v oboru klinické medicíny a zkoumá práci všímavosti jako *Cestu* – s vnitřní disciplinovaností se učit setkávat se s výzvami, které vyvstávají při péči o sebe sama a službě druhým, a přijímat je s bdělostí. Každý oddíl je pozváním – otevřeným tázáním zaměřeným na oblast všímavosti v lékařství a zdravotní péči. Dohromady nabízejí konkrétní metody, jak uvést všímavost do svého života, ať už je vám dobře, nebo čelíte dodatečné zátěži v podobě nemoci nebo pracujete ve zdravotnictví a rádi byste tuto vnitřní disciplínu vpletli do tkaniva svého života. Může se zdát, že jsem do knihy zahrnul řadu kapitol, které se zdánlivě obracejí jen na zdravotníky, nebo jen na pacienty. Není to tak. Spíš jsem vykreslil souběžný alchymický proces, který probíhá

ve mně jako lékaři a v těch, kterým na klinice sloužím, když se spojíme prostřednictvím všímavosti. Jako v každém hodnotném vztahu jeden v druhém vyvoláváme právě to, co si nejvíc žádá naši pozornost a co v sobě většinou nejsme ochotní nebo schopní uznat a přijmout. Společný závazek všímavosti je pro nás silným zvětšovacím sklem, přes které vidíme zrovna to, co potřebuje péči, a metodou, jak si osvojit umění práce se sebou samým i umění budování vztahů. Doufám, že tak jako se to stalo lidem, se kterými se setkáte na stránkách této knihy, se i ve vás vznítí hlubší porozumění a důvěra ve vlastní vnitřní sílu a vynalézavost, jakož i větší otevřenost jedinečnému potenciálu, který v sobě uzdravující vztah skrývá.

Společně budeme zkoumat, zda a jak je možné naučit se otevřít v okamžicích, kdy bychom se raději uzavřeli, jak s upřímností a laskavou pozorností čelit tomu, co chceme odvrhnout a co také u sebe i u druhých většinou odmítáme, jak být přítomní vůči druhým a připojit se k nim ve chvílích, kdy bychom se raději stáhli. Přistupujeme-li k všímavosti tímto způsobem, může proměnit uzdravující vztah ve sféru vědomé živoucí spolupráce a vzájemné transformace. Zkoumám univerzální, vzájemně propojenou podstatu této cesty na příkladu vlastního života a životů těch, s nimiž jsem se setkal na klinice při osmítýdenních kurzech (kterých probíhá i víc zároveň). Tyto příběhy se zrodily v nádobě našeho sdíleného spojení. Ačkoli jsem u postav kvůli zachování anonymity změnil jména a další poznávací znaky (s výjimkou Lindy Putnamové a Teda Cmarady, kteří mi dovolili použít jejich pravá jména),

popsané události odpovídají skutečnosti a jsou vyprávěny tak, jak se staly. Účastnit se takové odysey vyžaduje od pacientů i lékařů ochotu vydat se jako Dante nebo Persefona do neznámé temnoty, neboť teprve až pak se mohou vynořit do dříve nepoznané úplnosti.

Při psaní této knihy jsem se hodně inspiroval súfijským učitelem a básníkem z třináctého století Džaláledínem Rúmím. On je výživou, kterou jsem byl dlouhou dobu sycen. Teprve dnes ji však vidím, začínám vychutnávat a trávit. Klaním se americkému básníkovi a překladateli Colemanu Barksovi a jeho zuřivé snaze stát se „uchem“ a nástrojem, díky níž nám naši stravu zpřístupnil.

Stejně jako vy, i já zůstávám stále žákem, který nepřestává hledat svou cestu. Jsem udiven a vždy znovu ohromen všímavostí, s níž se sám setkávám. Žasnu nad neuvěřitelnými schopnostmi těch, kteří za mnou chodí pro pomoc a kteří mi toho tolik dávají. A jsem vděčný za nesčetné příležitosti praktikovat bdělost ve společenství svých spolupracovníků a těch, které potkávám ve světě medicíny a zdravotní péče. Nabízím vám svou ruku a doufám, že budeme po nějakou dobu moct společně kráčet do této nezměrné oblasti bez hranic. Každé slovo, které jsem napsal, bylo již tisíckrát vysloveno, vykřičeno, zazpíváno či pošeptáno. Věnujte těmto slovům čas. A budete-li chtít, znovu a znovu je opakujte.



PRVNÍ ČÁST

SBÍHÁNÍ

Jsme zde na Zemi zásadním způsobem nedokonalí, zranění, rozzlobení, ublížení. Tento lidský úděl, tak bolestný a jaksí zahanbující – protože se cítíme slabí, je-li naše pravda o nás samých odhalena – je snesitelnější, když ho tváří v tvář sdílíme pomocí slov, zpoza nichž hledí lidské oči plné soucitu.

ALICE WALKEROVÁ

Anything We Love Can Be Saved

MÝTUS O CHEIRÓNOVI

Kdysi dávno ve starém Řecku pozval hrdinu a boha Héraklea do své jeskyně kentaur Folos. Přítomen byl i kentaur Cheirón, moudrý a dobrý učitel a velký znalec léčitelství. Jako poděkování za pozvání Héraklés na oslavu přinesl džbán opojného vína. Jeho bohatá vůně přilákala další kentauery, kteří nebyli zvyklí na víno, opili se a začali zápasit. V potyčce Héraklés vystřelil šíp a ten zasáhl Cheiróna do kolene.

Cheirón poučil Héraklea, jak ránu ošetřit. Protože však byl šíp smočen v jedu Hydry, mnohohlavé příšery, kterou téměř nebylo možné zabít, rána se nikdy úplně nezhojila. Největší ze všech léčitelů, který uměl vyléčit jiné, nedokázal zcela vyléčit sám sebe; a jelikož je nesmrtelný, Cheirón žije navždy se svým poraněním jakožto archetypální *zraněný léčitel*.

Po svém zranění přijal Cheirón ve své jeskyni na úpatí hory Pelionu tisíce žáků a učil je. Říká se, že jedním z nich byl i Asklépios, který se od něj naučil znalostem o rostlinách, hadí moci a moudrosti zraněného léčitele. Později se tímto uměním a vědou zabýval také Asklépiův potomek Hippokratés.

ŽIVOUcí MÝTUS

Je středa šest hodin večer a já sedím v kruhu lidí, kteří se sešli k prvnímu setkání na Klinice pro snižování stresu. První půlhodinu rozhovor klouže po povrchu, po hladině moře ještě nevyslovené, ale přesto sdílené lidské zkušenosti. Pak se spojenými silami ponoříme do jeho hlubin.

Zeptám se: „Možná byste mohli říct své jméno... něco o tom, co vás sem přivádí... co od těchto setkání očekáváte... v co doufáte.“ Muž po mé levici začne. „Jmenuju se Frank. Mám rakovinu tlustého střeva. Byl jsem na operaci... Byl jsem na ozařování a chemoterapii... Ale něco se mnou není v pořádku. Vím to. Cítím to. Cítím se zaraženě, otupěle... celá moje rodina to na mě vidí. Chci žít jinak... radostnějc.“ Účastníci se ztiší a pozorně ho poslouchají. Všichni vědí, že Frank mluví za nás za všechny. Povzdech, který se ozve téměř neslyšně, zato však ze všech stran, to potvrzuje. Frank se rozhlédne a, jako možná nikdy předtím, slyší a cítí hluboký vliv a ozvěnu vlastních slov. S očima rozsvícenýma nadějí se obrátí ke mně. Mlčky na sebe kývneme. Zavře oči a zaboří se hluboko do své židle, tváře vlhké od slz tohoto našeho moře.

Po jeho levici sedí Bill. Zavrtí se na židli, nakloní se dopředu, pohled upřený k zemi, pak začne: „Hádám se s dětmi. Často je mezi námi napětí. Hodně mi na nich záleží. Miluju svou práci... je to o nervy. Zvýšil se mi krevní tlak. Nelíbí se mi, co se ze mě stalo.“ Položí hlavu do dlaní