



MAITREA

Bhagat

# Esence



š

h

a

n

g

k

j

L

ž

# ESENCE

BHAGAT

# ESENCE



MAITREA

2008

## **Bhagat: Esence**

© Bhagat Johann Zeilhofer 2007

Translation © Prapati Eva Zeilhoferová 2008

Czech edition © MAITREA a.s. Praha 2008

# ÚVOD

Vzpomeňme si na ten zvláštní pocit, který nás naplní při pohledu do očí novorozeněte. Vidíme tam něco, co jsme už sami ztratili. Jak je možné, že téměř každý člověk ztratí tu jiskru, jasnost, radost a lásku? Při pohledu na dospělé a staré lidi většinou vidíme prázdnotu, frustraci, zklamání, či dokonce hořkost. Jak se to stane?

Dobrou zprávou je, že do tohoto života jsme všichni vstoupili s Esencí, a tu nemůžeme ztratit. Je uvnitř nás, skrytá, jakoby spící, ale je tu. Může se stát, že během vrcholných životních momentů nějaký její aspekt zažijeme. Takový moment pak nechceme pustit, ale přes veškeré snažení je, bohužel, za chvíli ten tam. Ani naší osobnosti není dáno žít v Esenci. Je to totiž právě přítomnost osobnosti, co brání Esenci projevit se.

Abychom se mohli podívat na to, co jsme měli, když jsme přišli na svět, ale později to ztratili, potřebujeme vedení a odvalu. Mohou nám pomoci podívat se na ztrátu, podívat se na „díry“, které zůstaly uvnitř nás po ztrátě kontaktu s Esencí, rozpoznat je a být

s nimi. To bývá těžké, hlavně ze začátku. Jakmile však získáme odvahu podívat se, Esence se začne přirozeně v našem životě opět projevat.

Práce s Esencí vychází ze tří základních kořenů, které společně formují překvapivé poznání. Jsou jimi súfismus, tibetský buddhismus a moderní hlubinná psychologie, především psychologie objektivních vztahů. Psychologie a duchovnost nepotřebují být spojovány. Samotná myšlenka jejich integrace by znamenala, že jsou rozděleny, ale ony nejsou. Jsou pouze dvěma stranami téže mince.

Pustíme-li se do hlubšího zkoumání psychologie, nevyhnutelně vstoupíme do sféry duchovní. Stejně tak hlubokým zkoumáním duchovnosti pronikneme do utváření lidské osobnosti, která je jednou z oblastí psychologie.

Příběh Idriese Shaha (*Indries Shah, 1924-1996, narozen v Indii, afgánsko-skotského původu; spisovatel, filosof, básník; přiblížil klasické súfijské příběhy západnímu světu; pozn. redakce*).

*Klempíři, který byl nespravedlivě na doživotí uvězněn, se jednoho dne podařil překvapivý útek.*

*Jeho žena vetkala vzor zámku od žaláře do modlitebního praporku, který muž používal pětkrát denně při modlení. Když si uvědomil, že do praporku je vetkán vzor zámku jeho cely, požádal strážníky o pár kousků náradí, aby mohl vytvářet drobné umělecké kousky, po jejichž prodeji by strážníci dostali podíl ze zisku. Zároveň s uměleckými kousky vyrobil i klíč a jednoho dne z vězení zmizel.*

Tento krátký příběh byl vyprávěn tisícům hledajících, neboť vystihuje velmi jasně naši situaci. Nám všem bylo dáno ego na „doživotí“. Existuje však něco, co se nachází vně osobnosti. Když pochopíme, co to je, co nás drží stísněné ve strádající osobnosti, můžeme začít svou cestu ke svobodě. A svoboda vždy znamená osvobození se z osobnosti. Když pochopíme vzor zámku, který nás drží ve vězení, pomůže nám to nalézt klíč k jeho otevření.

Práce v této knize není omezena žádnou specifickou duchovní cestou. Všechny cesty se nakonec setkají v jednom bodě. Teistické školy či náboženství zdůrazňují přítomnost Boha, z čehož vyplývá nepřítomnost osobnosti. Neteistické školy či náboženství zase zdůrazňují nepřítomnost osobnosti, z čehož opět plyne přítomnost Boha.

Slovo *Bůh* zde nepoužíváme pro označení osoby, jež stvořila svět a sedí kdesi nahoře nad mraky, ale myslíme tím princip, který tvoří tento vesmír.

# NEŽ ZAČNETE ČÍST...

Celá tato kniha je jako prst ukazující na Měsíc. Všechna slova mají jediný smysl: abyste Měsíc uviděli na vlastní oči. Přistupujte k ní tedy tak, jak doporučuje staré zenové přísloví:

*Nedívej se na můj prst, dívej se na Měsíc.*

V knize se setkáte s básněmi, které často vystihují Bytí jasněji a příměji než cokoli jiného.

Na konci mnoha kapitol najdete otázky, v této práci jim říkáme *dotazování*, jež můžete sami sobě položit. Jejich smyslem je podpořit vás při rozlišování falešného od pravdivého a také pomoci vám podívat se sami na sebe. Nejsou to obyčejné otázky, na které se dá odpovědět z hlavy použitím vědomostí. Odpověď se nedá vymyslet použitím intelektu, tak jak jsme běžně zvyklí. Tato forma dotazování umožňuje otevření pohledu do vašeho nitra a nácvik pozornosti s otevřeným koncem, bez očekávání výsledku. Při zodpovídání nespěchejte, nechte do sebe otázky pomalu vstoupit a čekejte na odpověď, která přijde zevnitř vás, bez hodnocení.

V knize se občas objevují slova, která jsou specifická pro práci s Esencí a v češtině mohou znít neobvykle. Pro snazší porozumění je zde uvádíme i v původním znění.

*Díra [the hole]* – výraz převzatý od Almaase, z jehož práce s Esencí autor při psaní knihy čerpal,

*dělání*, někdy překládáno jako *činnost [doing]* – veškerá fyzická a mentální aktivita,

*pustit, opustit [to let go]*,

*dovolit si prostor [to allow space]*,

*vnitřní klid [peace]*,

*podmínění [conditioning]* – vše, co jsme se naučili, převzali od rodičů, učitelů, společnosti, náboženství; označuje se také slovem vtisk *[imprint]*,

*splynutí [merging]* – stav, ve kterém prožíváme spojení, jednotu s druhým člověkem nebo s přírodou,

*ego [ego]* – obraz sebe sama vytvořený myslí; zahrnuje jasně dané hranice toho, co jsem „já“ a co nejsem „já“,

*osobnost ega [ego personality]* – výraz, který zdůrazňuje, že osobnost vychází, žije z ega,

*superego [superego]* – část ega, kde jsou uloženy hodnoty a přesvědčení převzaté od rodičů a společnosti,

*vnitřní soudce [inner judge]* – podoba, v jaké se projevuje superego, nástroj superega,

*duchovnost [spirituality]* – někdy se překládá jako *spiritualita*,

*dotazování*, někdy překládáno jako *zkoumání [inquiry]*,

*existence [existence]* – slovo Existence vyjadřuje základní životní hybnou sílu, jež prostupuje celým vesmírem; někteří ji nazývají Bohem (nemyslíme tím Boha jako osobu, ale energii),

*existenciální situace [existential situation]* – chvíle, kdy se setkáváme s hlubokou životní pravdou; může se týkat nás samotných nebo Existence.

# ESENCE

Chcete vědět, co je to Esence? Podívejte se do očí novorozeného dítěte. Popsat Esenci slovy není tak jednoduché, ačkoliv sama o sobě není nijak komplikovaná. Spatříte ji zřetelně, když otevřete oči. Uvidíte ji jako jasný, hluboký, otevřený prostor, v němž není ego se svými projevy, jako jsou projekce, předstírání a očekávání. Je tu jen přítomnost, plná něčeho krásného – a to nazýváme Esence. Při pohledu na novorozeně vidíme něco ze samotného zdroje života, který ještě není zpochybněn naší osobností. Je to ryzí, neposkvrněný prostor. Jinými slovy, v těchto očích můžete vidět Boha. To je také důvod, proč se lidé na novorozené děti tak rádi dívají. Pro mnohé jsou to jediné momenty setkání s Esencí. Chvilé, kdy přinejmenším vidí, že Esence existuje. Malé děti připomínají lidem to, na co oni sami zapomněli, anebo to ztratili. Esence je přítomna neustále. Ale my jsme zvyklí vidět jen povrch věcí, a tak ji snadno přehlédneme.

Tuto situaci dobře zobrazuje jeden starý súfijský příběh.

*Mullah Nasruddin se stal pašerákem. Pohraniční stráž to věděla, a proto ho vždy, když se svými osly naloženými zbožím překračoval hranice, důkladně kontrolovala. Přestože otevřeli všechny bedny a prohlédali pytle, nic hodnotného nenašli. Věděli, že úspěšně pašuje, ale i tak ho museli přes hranice pustit. Na to, co hledali, se celou tu dobu dívali vlastníma očima. Nasruddin pašoval osly.*

Příběh vystihuje naši situaci lépe než dlouhé vysvětlování. Když se narodíme, přicházíme na svět s ryzí Esencí, jsme čistou Esencí. Náš příchod na svět je projevem jednoty všeho Bytí. Novorozené dítě si však není vědomo samo sebe, nemůže si tedy ani uvědomovat svou Esenci. Je tu intenzivní přítomnost, ale neexistuje žádné uvědomění si této přítomnosti. Na základě opakovaných interakcí s rodiči, především s matkou (či s osobou zastupující matku) se v dítěti pomalu utváří osobnost. Tento proces končí kolem věku 36–40 měsíců.

Je důležité si uvědomit, že při fyzickém porodu ještě nezačíná vývoj psychiky. Novorozeně si není vědomo oddělení, žije v symbióze, v úplném splynutí se životem a – přirozeně – nejvíce s matkou. Osobnost se pomalu rozvíjí a prochází dvěma paralelními procesy:

oddělováním, neboli neztotožňováním se s druhým a individualizací, bytím sama sebou. Malé dítě si uvědomuje jen to, co mu zrcadlí jeho rodiče. To znamená, že osobnost rodičů se stává základem osobnosti dítěte. K tomuto vývoji dochází vzájemným působením s rodiči, především s matkou, která je pro dítě základním objektem lásky. To, co matka zrcadlí, si dítě pomalu začíná uvědomovat, a to, co matka nemůže zrcadlit, dítě pomalu zapomíná. Můžeme tedy říci, že na úrovni psychiky porod končí ve věku 36–40 měsíců. Jelikož většina rodičů už nemá kontakt se svou Esencí, nemohou ji ani svému dítěti zrcadlit, a to pak zapomíná na nejvzácnější věc, se kterou přišlo na tento svět. Co zůstává, jsou děsivé díry.

Dítě není schopno rozlišit, co patří jemu a co druhým, a tak považuje pocity matky za své vlastní. K tomu patří i všechny matčiny soudy o sobě samé i o okolí, všechny strachy, všechny projekce atd. Ve věku 36–40 měsíců se dokončuje proces individualizace, dítě si jasně uvědomuje jedinečnost své osoby a je schopné rozlišit své pocity od pocitů ostatních. V této době jsou však už všechny matčiny pocity, strachy a přesvědčení podstatnou součástí jeho osobnosti a tento fakt mu znemožňuje uvědomit si, kdo je. Vidíme sami sebe očima druhého, především očima své

matky. Znamená to, že se obraz sebe sama začíná ztotožňovat s egem. Naše osobnost je mentálním výtvořem, založeným na vjemech, úsudcích a činech jiných lidí. To nové, co se k těmto vjemům hodí, je podpořeno, co se nehodí, je vyloučeno či potlačeno. Ve věku, kdy bychom si mohli tyto mechanismy uvědomit, v nás už obvykle probíhají na podvědomé úrovni. Následkem celého procesu se považujeme za někoho, kým vůbec nejsme. Svě pravé podstaty si nejsme vědomi. Místo abychom byli ve své Esenci, vyvineme si náhražky, masky a hry, které nás mají uklidnit a kterými chceme ostatní přimět, aby nám dávali lásku, podporu a směr, jež nám chybějí uvnitř nás samých. Těměř každý čin dospělého člověka pramení z nevědomé touhy zaplnit tyto díry, či na ně zapomenout.

Podstatu Esence můžeme přiblížit i jiným způsobem – můžeme ji přirovnat ke světlu. Světlo samotné nevidíme, ale můžeme díky němu vidět jiné věci. Když se díváme na nějaký předmět, obvykle si neuvědomujeme světlo, které nám to umožňuje. Pokud je světlo rozloženo do spektra, můžeme vidět jeho jednotlivé barevné složky – barvy duhy. Podíváme-li se tímto způsobem na lidskou bytost, můžeme říct, že světlo naší Bytosti se projevuje jako duha esenciálních kvalit. Takovými kvalitami jsou klid, radost,

síla, láska, pocit spojení s vesmírem, vědomí jeho podpory a vedení a další.

Esence a její aspekty jsou něco jiného než pocity a energie. Pocity vznikají v našem nervovém systému. Esence však nevzniká uvnitř nás, je prostě jen přítomna, a to i tehdy, když na ni zapomeneme. Esence je velmi jemná substance. Může se projevit, přestaneme-li se ztotožňovat s egem a jeho psychologickými strukturami a zároveň máme-li dostatečnou odvahu dovolit si prostor. Esence potřebuje prostor k tomu, aby se mohla projevit. A přesně tento prostor je blokován naší identifikací s egem. Struktura naší osobnosti není nic jiného než ochrana před prostorem. Ego nám brání být v jednotě s celkem. Zjednodušeně řečeno, člověk si postaví hradbu se slovy: „Tohle jsem já a to, co je venku, nejsem já.“ Ohraničení nám pomáhá najít identitu: „Já jsem ‚to‘ uvnitř hradby.“ Zapomínáme přitom, že sami sebe zavíráme do vězení. Uzavíráme se tolika možnostem, ohraničujeme se v malém kousku zahrady a ochuzujeme se tak o možnost prozkoumat celou zemi. To neznámé za hradbou nám dokonce nahání strach. Proto mnoho lidí zažije Esenci jen velmi zřídka, a nebo vůbec nikdy. Osobnost ega potřebuje ztotožnění, jinak by doslova roztála jako sníh na slunci. Osobnost ega se tedy

přirozeně Esence bojí, protože spojení s Esencí znamená smrt naší obvyklé identity.

Osvícení Mistři znovu a znovu zdůrazňovali, že skutečný život začíná až po té, co se přestaneme ztotožňovat s osobností ega, kdy nebudeme chtít dál setrvávat za plotem své malé zahrady. Když se někomu podaří vyjít ven za hranice své hradby, je to doslova znovuzrození. To je také důvod, proč Mistři dávají svým žákům nová jména. Nebylo by správné nazývat novou bytost jménem, které patřilo starému ztotožnění se s egem.

George Gurdjieff (1866-1949; *mystik arménského původu; pozn. redakce*) vyjádřil rozdíl mezi ztotožněním se s egem a pravou podstatou velmi jasně:

*„Musíme pochopit, že člověk obsahuje dvě části: Esenci a osobnost. To v člověku, co je mu vlastní, je Esence, to, co mu není vlastní, co pochází zvenčí, je osobnost. Je to něco naučeného, něco převzatého. Jsou to všechny stopy vnějších vjemů uložené do naší paměti a do pocitů, všechna slova a pohyby, které jsme se naučili, a také pocity vzniklé imitací. To vše není naše vlastní, je to osobnost...“*

To znamená, že jako dospělí lidé se nacházíme v nelehké situaci. Nevíme vlastně, kdo jsme. Neustále

děláme to či ono, něco začínáme, něco měníme, ale kdo tohle všechno dělá? Odkud pocházejí naše motivy a struktury myšlení? Jak bychom mohli rozlišit mezi tím, s čím jsme přišli, a tím, co jsme přijali zvenku, když si na tu dobu vědomě nevzpomínáme?

Osho ve třetí kapitole knihy *Bud' tichý a věz (Be still and know)* říká:

*„Celá osobnost je falešná. Uvnitř je Esence, která není falešná. Esenci si přinášíte při svém zrození, je tu odjakživa.*

*Kdosi se zeptal Ježíše: ‚Víš něco o Abrahámovi?‘ A Ježíš odpověděl: ‚Dávno před tím, než byl Abrahám, Já jsem.‘*

*Toto absurdní tvrzení nese hluboký význam. Abrahám byl na zemi téměř 3000 let před Ježíšem, a přesto Ježíš tvrdí: ‚Dávno před tím, než byl Abrahám, Já jsem.‘ Mluví o Esenci. Nemluví o Ježíšovi, ale o Kristu. Mluví o věčném. Nemluví o osobním, ale o vesmírném.*

*Lidé Zenu říkají, že než se staneš osvíceným, měl bys nejprve poznat svou tvář z doby před narozením svého otce. Co je tou původní tvář? Měl jsi ji už před narozením*

*svého otce a budeš ji mít znovu po smrti svého těla, až z tebe nezbyde nic než popel.*

*Co je tou původní tváří? Esence, jinými slovy duše, pravá podstata, pravé Já. Všechna ta slova vyjadřují jediné: rodíš se jako čistá Esence.“*

Na počátku je jen jedna cesta. Musíme se podívat, v jakém prostředí jsme vyrůstali. Jaká jsou podmínění našich rodičů, především matky. Podívejme se na její chování, strachy, postoje, přesvědčení, sny, její skryté touhy, zklamání atd. Pak budeme moci rozeznat její osobnost, a až ji uvidíme, budeme si moci uvědomit, že to vše nám ona zrcadlila. Není to naše vlastní. Pomalu, jako když loupeme slupky cibule, vidíme vrstvu po vrstvě – tohle není moje, tamto ne, to také ne, až dosáhneme jádra našeho Bytí, jež není podmíněno vnějším světem. Tento proces je intenzivní prací na naší osobnosti. V jistém bodě se začnou uvolňovat silné emoce, což je dobré, neboť potlačené, nevyjádřené emoce hledajícímu často znemožňují jasně vidět objektivní realitu, která je za nimi skrytá. Na konci přichází ta nejcennější odměna – opětovné spojení s tím, kým skutečně jsme, s objektivní realitou, s Esencí. Esenci pak vidíme jako duhu v nekonečném tanci. Teď se

můžeme procházet po celém světě, nejsme už v zajetí vlastní hradby.

Když se díváme na osobnost svých rodičů a dalších předků, je důležité dělat to s pochopením a soucitem, bez kritizování a souzení. I oni byli na stejné lodi jako jsme teď my. Také se narodili s Esencí, ale kolem nebyl nikdo, kdo by jim ji zrcadlil. Ztratili s ní kontakt a místo ní nesli životem „díry“. Při širším pohledu vidíme, že naše osobnost vychází z osobností lidí žijících několik století před námi. To je také důvod, proč je tak obtížné něco v nás nebo ve společnosti změnit. Naše osobnosti pocházejí z minulosti, proto nereagují adekvátně na přítomnost.

Súfíjci se domnívají, že Esence je jedna, ale projevuje se v různých kvalitách či aspektech. Tyto kvality, jež jsou součástí naší hluboké přirozenosti a našeho bytí, můžeme zažít, pokud se přestaneme ztotožňovat se svou osobností. Osobností myslíme hranice v jinak prázdném prostoru. Tento prostor, běžně blokový ztotožněním se s osobností, se uvolní a my ho můžeme vnímat s prožitkem odevzdání. Zpočátku není snadné prožít Esenci přímo, ale je možné si všimnout jejích jednotlivých aspektů. Súfijská tradice pojmenovává nejdůležitější

aspekty Esence slovem *Lataif*. Jsou jimi Radost, Síla, Láska, Vůle a Pravda. Existují také další aspekty, které se projevují na pozadí hlavních, výše zmíněných, ale my se v knize zaměříme na těchto pět nejdůležitějších.

Prvním aspektem Esence, který se projeví v našem životě, je Láska, jinými slovy splynutí. Téměř celý první rok života je naplněn kvalitou lásky. Splynutím myslíme stav jednoty, rozpouštění se jednoho v druhém, otevřenost k propojení s druhými, s přírodou.

Krátce před dovršením jednoho roku se objeví něco úplně nového – Síla. Síla je kvalita, která nám přináší počátky nezávislosti. Pomalu se začínáme sami pohybovat a objevovat svět. Je to období pohybu, akce, živosti a zvědavosti prozkoumávat vše nové. Síla dodává našemu konání energii. Na existenciální úrovni se zkušenosti splynutí a síly spontánně prolínají. Obojí k našemu bytí náleží a nepůsobí konflikt. Na úrovni osobnosti se ale síla se splynutím dostávají do střetu. Dovolíme-li, aby naše síla rostla, začneme se vzdalovat matce. A ztráta symbiózy s matkou znamená ztrátu bezpečí, podpory, výživy, radosti a ztrátu společnosti. Síla je základem procesu individualizace. Abychom

se vyhnuli ztrátě matky, lpíme na ní a vytváříme tzv. negativní splynutí. Negativní splynutí nastává, když se dítě snaží přitahovat pozornost tím, že se předvádí, je příliš hlasité, ničí věci a podobně. Negativní matka je lepší než žádná matka. Nemít matku je pro malé dítě stejné jako zemřít. Připustit splynutí na úrovni osobnosti znamená, že ztrácíme sílu, živost a možnost být sami sebou.

Osobnost se tedy nachází v situaci, kdy tak jako tak něco ztrácí. Většina lidí řeší tento vnitřní konflikt kompromisem. Najdou si místo někde uprostřed, kde mají trochu splynutí a trochu síly. Snažíme se tak vyhnout příliš velké ztrátě a vymezujeme tím sami sobě úzký prostor uprostřed. Ale tak si nedovolíme naplno prožít ani splynutí, ani sílu. Nevíme pak, jaké tyto kvality opravdu jsou. Když nedovolíme těmto prvním aspektům Esence, aby se plně projevíly v našem životě, bude pro nás téměř nemožné rozpoznat a zažít další aspekty, které se objeví později. Všechny jsou totiž spolu propojeny a vzájemně se obohacují.

Síla bez lásky by se mohla stát tvrdou a chladnou. Láska bez síly zase chabou, nemohoucí. Síla bez vůle by byla jako oheň v kupce sena. Pravda bez radosti

by byla mrtvá. Je nemožné je oddělit. Barvy duhy se také nedají oddělit. Buď se projevují společně, nebo vůbec.

Malé dítě je v kontaktu s Esencí a s jejími aspekty, většina rodičů však ne. To je pro dítě velmi obtížná a bolestná situace. Tomu nejvzácnějšímu v něm, tomu, co je v jednotě s Existencí, není věnována žádná pozornost. Místo toho se dítě setkává s lidmi žijícími z ega, z osobnosti, ne z Esence. Takoví lidé jsou plní napětí, strachu a soudů. Tyto soudy malé dítě otravují jako jed, nedokáže je rozlišit od Esence, která je mu sice vlastní, ale toho si ono není ještě vědomo. Dítě ještě neumí rozlišovat. Když je jakkoli souzeno, znamená to pro něj: „Jsi špatný.“ Dítě, přestože žije v Esenci, se cítí špatně a má pocit, že by mělo být jiné. Tyto pocity v něm vzbuzuje člověk, který kontakt s Esencí už ztratil. Je to tak absurdní a smutné, že někdo, kdo už dávno ztratil spojení s Esencí, říká dítěti, přestože ono v tomto spojení stále je: „Měl bys být jiný,“ a vzbuzuje v něm pocit, že se cítí tak špatně. Bohužel se to děje všude kolem už dlouhé věky. A stalo se to i nám. Kdykoli ztratíme, co nám náleží, nebo na to zapomeneme, zůstane po tom doslova „díra“. Takové díry bolí, bolí moc a jsou děsivé. My se je pak snažíme něčím zaplnit, abychom necítili bolest. Jako „výplň“ používáme

jídlo, sex, úspěch, peníze, přátelé, sport, zábavu, knihy, hudbu, umění, dobrodružství, společenské aktivity a podobně. Ale ani jedna z takových strategií nám nedá to, co potřebujeme. Všechno to jsou aktivity ega a ego nemůže být v kontaktu s Esencí. Na chvíli pocítíme úlevu, díra je něčím zaplněná. Zanedlouho si uvědomíme, že díra je tam stále, a hledáme další výplň. Mnoho lidí tak stráví celý život útekem od svých děr. Pochopíme-li tento mechanismus, díry se mohou stát dveřmi k opětovnému spojení s Esencí. Jsou totiž přesně na místě esenciálních aspektů. Pokud najdeme odvahu setkat se s dírou tváří v tvář a prožít ztrátu, ke které došlo, jsme už velmi blízko novému spojení s Esencí. O dírách a jejich významu budu ještě mluvit později v samostatné kapitole.

Nyní bych chtěl krátce představit hlavní aspekty Esence. Sluneční světlo člověk nemůže vidět přímo, ale pokud je rozloženo skleněným hranolem nebo kapkami deště, stává se viditelným v podobě barevné duhy. Stejně tak většina lidí nevidí ani necítí Esenci, ale může vnímat její různé kvality, energie. Ať už je to jakákoli kvalita, kterou vidíme či zažíváme, je to vždy projev Esence samé, a to v určité podobě, v určitém tvaru a v určitém okamžiku.

Láska se nejprve projevuje jako splynutí, rozpouštění se v druhém nebo v Existenci. Je to jemné plynutí v soucitu, v laskavosti, empatii, něžnosti. Láska nám umožňuje uslyšet volání Existence. V přítomnosti lásky zažíváme oddanost a vděčnost. Témata, která patří do oblasti lásky, jsou: izolace a uzavírání se do sebe, abychom nebyli znovu zraňováni, sebelítost, vyhýbání se samotě, abychom nemuseli cítit bolest.

Síla se projevuje schopností být sám sebou, být jedinečnou bytostí. Dovoluje nám stát ve své vlastní energii. Vnímáme ji jako živost, sexuální vášně, odvahu překročit hranice a vydat se do neznámého. Témata spadající do oblasti síly jsou: negativní splynutí s matkou a strach ze své vlastní síly.

Vůle se projevuje ochotou cítit, prožívat a zůstat věrný své cestě. Vůle nám dodává vnitřní podporu a důvěru v sebe sama a v Existenci. Témata ke zpracování v oblasti vůle jsou: úsilí, pocit, že se musíme životem prokousávat, strach ze slabosti a nedůvěra.

Vnitřní klid se projevuje jako ticho, pravda, přítomnost, jasnost, síla a důstojnost. Témata, která

souvisejí s oblastí klidu, jsou: strach ze smrti a z pouštění starého, vnitřní nenávisť a destruktivita, revoltující nemilované dítě.

Radost se projevuje žitím v oslavě, obohacuje život o hravost a humor. Srdce září jako slunce a vytváří pocit lehkosti. Témata ke zpracování v oblasti radosti jsou: pocity viny, potlačené touhy a strach ze samoty.

Dalšími aspekty Esence jsou Vědění, Jasnost, Zaměřenost, Inteligence, Osobitost a Pravda.

Aspekty Esence jsou základními stavy, které je možno cítit. Mají určitou strukturu, jsou studené či teplé a obíhají v našem těle. Každý aspekt se projevuje v naší psychice. První podmínkou k prožití těchto stavů je vnímavost k pocitům v našem těle. Je třeba procítit vše, co se v těle děje a vědomě učinit tělo svým domovem. To není možné, když zůstaneme na mentální úrovni. Esence se projevuje v těle, ne v intelektu. Samozřejmě se nedá omezit jen tělesnými pocity. Je to přirozený fenomén, který se projevuje jak v těle, tak v psychice. Chceme-li se znovu spojit s Esencí, musíme opustit všechny falešné struktury přijaté zvenčí a vrátit se ke svému původnímu Bytí. Osobnost založená na egu není schopna zažít Esenci,

jakékoli úsilí osobnosti je pouze na překážku. Potřebujeme se uvolnit, oprostít se od usilování, jež nás žene každým dnem našeho života, a současně potřebujeme být v každém okamžiku bdělí.

Mystický básník Rumi, který se narodil okolo roku 1207 na hraničním území dnešního Íránu a Afgánistánu, napsal překrásnou báseň o úsilí osobnosti.

### **Kdo je tvůrcem těchto změn?**

Kdo je tvůrcem těchto změn?

Vystřelil jsem šíp doprava.

Šíp přistává vlevo.

Pronásleduji jelena a ocitám se  
honěn divočákem.

Vymýšlím, jak získat to, co chci,  
a končím ve vězení.

Kopu jámu druhým  
a sám do ní padám.

Měl bych lépe prověřit to,  
co chci.

Rumi mluví o nekonečných aktivitách ega, které se snaží získat to, co chce. Je to ego, jež se snaží být

nadřazené, úspěšnější, jež se chce vyhnout bolesti. Popsané aktivity jsou velmi často zdrojem nových problémů.

Jedna z nejznámějších básní zenového Mistra Zenerina vyjadřuje tu samou zkušenost z jiného pohledu. Ten, kdo došel poznání, ví, že žádné úsilí není potřeba.

Tiše sedět  
Nedělat nic  
Přichází jaro  
A tráva sama roste.

Tráva skutečně roste sama, pokud ji neničíme. Pro novodobé ego je to jedna z nejobtížnějších věcí k pochopení. Žijeme ve světě neustálé činnosti, děláním, a tak považujeme za samozřejmé, že chceme-li z tohoto mechanismu vystoupit, musíme opět něco udělat. Myslíme si, že musíme něco dělat jinak. Ve skutečnosti je potřeba vystoupit z věčného shonu a pokusů zaplnit díry. Potom vše začne růst přirozeně, jako tráva v citované básni. Může to vypadat jako další činnost, ale ve skutečnosti to znamená konec běhu, konec aktivity ega. Když se jen díváš, jsi bdělý, není to činnost, ale spíše stav. Jsou-li tvé oči otevřené, vidí, i když pro