ORIENTACE

BRIAN DRAPER

DUCHOVNÍ INTELIGENCE

ORIENTACE

BRIAN DRAPER

Duchovní inteligence

KARMELITÁNSKÉ
NAKLADATELSTVÍ
KOSTELNÍ VYDŘÍ
2015

KATALOGIZACE V KNIZE –
NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Draper, Brian
[Spiritual Intelligence. Česky]
Duchovní inteligence / Brian Draper ; z anglického originálu Spiritual Intelligence: A new way of being přeložil Štěpán Sirovátka. – Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství, 2015. – 223 stran. – (Orientace ; číslo svazku 58)
ISBN 978-80-7195-942-7

159.956.2:130.123.4 * 2-584.5 * 159.923.2 * 2-312.6 * 316.648.4 * 316.472.4 * 13
- duchovní inteligence
- duchovní cesta
- sebepoznání – duchovní aspekty
- duchovní probuzení
- změna postoje – duchovní aspekty
- interpersonální vztahy – duchovní aspekty
- populárně-naučné publikace

159.95 - Vyšší duševní procesy [17]

Text © 2009 Brian Draper
English edition © 2009 Lion Hudson
Czech edition © Karmelitánské nakladatelství, s. r. o., Kostelní Vydří, 2015

ISBN 978-80-7195-942-7

Pro Mercy,
mou dceru i přítelkyni

Obsah

Poděkování 7
Úvod 8

ÚROVEŇ 1: JSME TAM, KDE JSME 15
Kapitola 1: Probuzení 17
Kapitola 2: Nový pohled 29
Kapitola 3: Žít změnu 40
Kapitola 4: Předat to dál 50

ÚROVEŇ 2: FALEŠNÉ JÁ 61
Kapitola 5: Probuzení 65
Kapitola 6: Nový pohled 81
Kapitola 7: Žít změnu 94
Kapitola 8: Předat to dál 108

ÚROVEŇ 3: SKUTEČNÉ JÁ 119
Kapitola 9: Probuzení 121
Kapitola 10: Nový pohled 131
Kapitola 11: Žít změnu 144
Kapitola 12: Předat to dál 158

ÚROVEŇ 4: ŽÍT V „POHYBU“ 173
Kapitola 13: Probuzení 175
Kapitola 14: Nový pohled 184
Kapitola 15: Žít změnu 195
Kapitola 16: Předat to dál 208

Poznámky 220

Poděkování

Posledních několik let jsem strávil vzájemně obohacující spoluprací s MCA, poradenskou firmou ve Winchesteru, která se pokouší o průkopnické postupy v soukromém i veřejném sektoru. Řada nápadů, použitých v této knize, vyplynula z rozhovorů, okamžiků osvícení, schůzek a workshopů, z nezdarů, úspěchů i prozření, které jsme spolu prožili – když jsme se snažili obyčejným lidem pomoci, aby uvolnili svůj mimořádný potenciál prostřednictvím duchovní inteligence.

Děkuji, Alison, za tvou energii a povzbuzování. Díky, Nicku, za tvou uklidňující přítomnost, díky, Sáro, za tvé srdce revolucionářky a neutuchající laskavost, díky, Andrew, za hluboké chvíle tvůrčích objevů a duchovního doprovázení, díky, Ellen, žes mi pomáhala smát se sám sobě. Díky, Michaeli – sadbo Hospodinova k jeho oslavě.

Nápad s piktogramy vznikl poprvé, když jsem pracoval v londýnském Institutu pro soudobé křesťanství. Marku Greenovi děkuji za dovolení, abych je dál sám rozvíjel. Všem zdejším zaměstnancům jsem pak zavázán za trvalé přátelství, podporu a povzbuzování.

Díky, Jamesi Evansi, za tvou srdečnou podporu, za tvou odvahu a inspiraci, s jakými se snažíš o obnovu mladých lidí, jimž tak vášnivě sloužíš, i za to, že jim dáváš naději. Dílem svého života píšeš příběh duchovní inteligence mnohem výmluvnější, než činím já v této knize.

Konečně také zůstávám zavázán Kats, Edenovi a Mercy, že mě uvedli do onoho stavu mysli a srdce, bez něhož spisovatel nemůže psát, filozof myslet a člověk být.

ÚVOD

V naší konzumní kultuře rychlých řešení jsme si zvykli na to, že dostaneme, co chceme, v okamžik, kdy to chceme – i když si to nemůžeme dovolit.

Na internetu si můžeme koupit falešný vysokoškolský diplom, pokud se skutečně na zdi chceme chlubit padělaným certifikátem. Většina z nás samozřejmě takhle daleko nezajde! Ale pro mnoho lidí, do té či oné míry, všechno spočívá v zdání – nezáleží tolik na tom, jak v životě uspět, ale na tom, aby tak člověk *vypadal*.

Ironií je, že tento postoj nám může docela dobře pomoci. Začneme vynikat, když rozvíjíme a hýčkáme své „životní dovednosti" a snažíme se vystoupit z davu, jako bychom se narodili pro jeden velký zápas. Namlouváme si, že je to ta správná cesta. Riskujeme, že skončíme jako odborníci na umění vytvářet iluze, a ne na umění žít: tak dlouho stavíme před ostatní iluzi, že jsme vítězové, že jsme skutečně úspěšní, až v této iluzi – nebo spíš podvodu – začneme sami žít.

Jak velký máte dům? Jak rychlé auto? Kam chodí vaše děti do školy? Páni, tak to jste fakt *někdo*! Musím víc pracovat, abych s vámi udržel krok…

Naše srdce se dme pýchou, když vidíme ostatní obdivně zírat, když je předjíždíme na silnici života – *a začínáme věřit v reklamní šílenství*. Namlouváme si, že asi opravdu *musíme* být někdo (i když si to ve skutečnosti kdesi hluboko uvnitř nemyslíme), protože všichni ostatní si to myslí taky… Tak se vydáváme na cestu, která vyžaduje, abychom žili podle této reklamy – abychom byli osobou, kterou jsme podle názoru ostatních. Po zbytek života se pak musíme zuby nehty udržet – abychom nebyli odhaleni.

Problém je, že touto cestou můžeme sice dojít velmi daleko, nakonec se ale dostaneme do bodu, kdy už nemůžeme dál. Ocitneme se ve slepé uličce, aniž naplníme svůj skutečný potenciál – svůj nekonečný potenciál. I manažeři nejúspěšnějších firem ve svém srdci možná cítí, že hodně daleko se mohou dostat, jen když budou hrát svou roli, dělat ramena, nasazovat si masku a hnát sebe i své zaměstnance tak tvrdě, až zapomenou, kým původně byli.

Skončíme s mnoha a mnoha maskami a zároveň bojujeme o to, abychom byli oblíbení, milovaní a uznávaní a nebyli přitom „odhaleni"… Vytváříme vrstvy jako vodní kámen na konvici, až zapomeneme, jako kdo jsme byli původně stvořeni.

A to mi připomíná: Jako kdo jsme vlastně *byli* původně stvořeni?

■ ■ ■

Chvilka k zamyšlení

Vzpomínáte si na ony bezstarostné dny, kdy jste byli tak mladí, že jste ještě v životě ničeho „nedosáhli", kromě hraní si, stavění domečků na stromě, sbírání žížal a skládání puzzle...? Kým jste tehdy byli?

Zastavte se a chvíli přemýšlejte. Naslouchejte tomu dětskému hlasu, který k vám mluví. Jak zněl? Co říkal?

Kdy jste ve svém životě začali nabírat vrstvy? Kdy jste začali skládat nebo neplnit zkoušky? Kdy vás pozvali na přijímací pohovor a kdy odmítli? Jak vás tyto zkušenosti utvářely? Dokážete si vzpomenout, kdy vás vaše první láska pozvala na rande, nebo kdy vás odmítla? Jaký pocit to ve vás zanechalo?

Jakým způsobem jste se naučili bránit vědomí sama sebe, nebo naopak na ostatní útočit, aby toto vědomí vás samých rostlo?

Co bylo vaší podstatou předtím, než jste se na hřišti naučili, jak ostatní potěšit, nebo se bránit? Co bylo vaší podstatou předtím, než jste objevili talent, který by ostatní ohromil?

Neustále se mezi sebou srovnáváme jen proto, abychom zjistili, že chceme stále víc a víc. Možná chcete manžela nebo ženu svého bližního nebo jejich životní styl nebo jejich štěstí v životě… Ale proč? Co je to, co *opravdu* chceme, jsme-li skutečně upřímní? To je ta nejdůležitější věc, kterou si můžeme začít uvědomovat.

Chceme být úspěšní? Chceme někým být? Samozřejmě že chceme. A je to přirozené. Způsob, jakým tyto podněty usměrňujeme, nám nakonec pomůže určit, kdo skutečně jsme.

Vaše srdce prahne stále víc, protože hluboko uvnitř ví, že *je* ve vás mnohem víc toho, kým skutečně jste a co se svým životem můžete udělat. Vaše srdce touží uskutečnit a *rozpomenout si*, kým skutečně jste. Přeje si znovu se spojit s důvodem, proč jste byli původně stvořeni. Touží najít toho „někoho", kým skutečně jste: vaše jedinečné já, se zcela jedinečným otiskem prstu a jedinečným způsobem, kterým se světa dotýkáte a zanecháváte v něm svou stopu. Vaše nedocenitelné a jediné já ze sedmi miliard, s jedinečnou oční duhovkou a jedinečným způsobem, jak vidíte svět a jednáte podle toho, co vidíte.

Náš příběh má mnohem větší potenciál, než si uvědomujeme. Jde v něm o mnohem víc než o nesmysly, které hromadíme, o tisícovky na výplatní pásce a všechny ty věci, na kterých obvykle stavíme své jistoty. Dobrý příběh si nemůžete koupit ani ho ozdobit falešnou parádou. Udržujte svůj příběh u světla života, a nepůjde v něm pak jen o vnější věci, které nás tak často svádí.

Jaký příběh budou lidé vyprávět na vašem pohřbu? Co o tom, jak jste žili a milovali, budou skutečně vyprávět ti, kteří s vámi pracovali, žili a milovali vás? Máte příležitost – ještě před pohřbem! – vytvořit něco mnohem bohatšího, hlubšího a krásnějšího než obvyklý scénář, ale jen tehdy, když se odvážíte tyto možnosti uvědomit – a když si uvědo-

míte nepříjemnou skutečnost, že v tomto okamžiku spíte. A právě zde musíme začít.

Nemusíte volit rychlé řešení ani si konzumně z jakéhosi katalogu vybírat duchovní životní styl. Nejlepší věci v životě bývají ve skutečnosti skandálně zadarmo. Zároveň však s sebou nesou velké náklady: celoživotní závazek, oddanost, vášeň, oběť a nesobeckou, sebedarující lásku.

Co je „duchovní inteligence"?

Duchovní autorka Evelyn Underhillová napsala: „Nemůžeme prohlásit, že existuje nějaký zvláštní 'mystický smysl', který někteří lidé mají a jiní ne, ale spíše že *každá lidská duše má jistou skrytou schopnost vnímat Boha, a že v někom je tato schopnost uskutečněna s udivující plností*."[1]

Duchovní inteligence je pro každého z nás, protože tvoří část naší celkové inteligence, celé naší bytosti. My ale do ní vstupujeme velmi zřídka – buď proto, že jsme podlehli sekularizačnímu tlaku posledních dvou století, který tvrdí, že spiritualita (v tom lepším případě) má být vyhrazena zbožným lidem v kostelích a synagogách, mešitách a chrámech, nebo proto (v tom horším případě), že věříme, že v naší vědecké a sekularizované době nehraje žádnou roli.

Většina z nás žije natolik rušným životem, že si jen málokdy najdeme čas, abychom uvažovali o bohatství skrytém v našich srdcích a tradicích – bohatství, které nám pomáhá objevit, kdo skutečně jsme, a nalézt smysl a význam v naší zdánlivě nahodilé, roztříštěné a obyčejné existenci. Bohatství, jež nám pomáhá znovu navázat citová pouta, která tolik z nás hluboko v srdci touží navázat – se světem kolem nás, mezi sebou navzájem, se sebou samotným i s vyšší silou, která se často nazývá Bůh.

V roce 2000 začala oxfordská akademička, filozofka a duchovní autorka Danah Zoharová razit pojem „duchovní inteligence". Tvrdila, že tvoří ústřední součást naší inteligence, část, v níž se utvářejí naše hodnoty a přesvědčení a ve které můžeme pracovat na uskutečnění svého plného potenciálu jako stvořených bytostí. Velmi dlouho jsme se zaměřovali na rozumovou inteligenci (IQ) coby způsob, jak se zdokonalovat a jak v životě prorazit. To je ale jen jedna část příběhu. Není to tak dávno, co Daniel Goleman představil „emoční inteligenci" a pomohl firmám a společnostem zamyslet se nad tím, jak se mohou jejich pracovníci naučit zvládat své emoce a pracovat efektivněji a citlivěji s druhými. Není to tak dávno, co Zoharová prohlásila, že naše duchovní inteligence může pomoci dát smysl a význam naší práci i světu, který obýváme.

Píše: „Velmi mnoho z nás dnes žije zraněný a roztříštěný život. Toužíme po tom, co T. S. Eliot nazval 'další spojení a hlubší obcování', avšak v našem já, vázaném na ego, nebo v existujících symbolech či institucích naší kultury nalézáme jen málo zdrojů… SQ je inteligence, která spočívá v hluboké části já, spojené s moudrostí z oblasti ležící mimo ego či vědomou mysl. Je to inteligence, s níž nejen poznáváme existující hodnoty, ale také tvůrčím způsobem objevujeme hodnoty nové."[2]

Nesnažím se v této knize vysvětlovat její úvahy či teorie, chci využít příležitost, kterou nabízí sama myšlenka duchovní inteligence. Pokouším se zkoumat, co znamená nastoupit cestu proměny – cestu, která rovnou měrou zahrnuje kontemplaci i činnost.

Jak používat tuto knihu: čtyři cesty s rostoucí hloubkou za pomoci čtyř obrázků

Rozdělil jsem tuto knihu do čtyř oddílů zahrnujících čtyři odlišné „cesty“. Každá přitom vede vždy o něco hlouběji k naší duchovní inteligenci. Začneme úrovní první: „Jsme tam, kde jsme.“ Na této úrovni se velmi jednoduše podíváme na to, jak si více uvědomovat, kdo jsme, a jak si můžeme uvědomit bohatší možnosti života. Úroveň druhá nás zavede na cestu uvědomění si „falešného já“ – identity, kterou si tvoříme sami pro sebe neustálým žvaněním našich myslí, ovládaných egem. Ve třetím oddíle prozkoumáme „skutečné já“. Kdo jsme – skutečně, hluboko uvnitř – a jak můžeme nalézt svůj „odrazový můstek“ – tu naši část, podstatu nebo jádro, na základě které můžeme žít s větší lehkostí, radostněji a efektivněji. Nakonec se zamyslíme, co znamená žít v „pohybu“ – na tajemném místě, kde nepotřebujeme všechny odpovědi, na kterém život, jak ho známe, začíná být nahrazován celým, novým způsobem bytí.

Každá „cesta“ je rozdělena do čtyř etap (které jsou pokaždé stejné): „probuzení“, „nový pohled“, „žít změnu“ a „předat to dál“. Pro každou z nich jsem použil jeden obrázek. Budík představuje „probuzení“. Oko představuje „nový pohled“. Štětec a paleta představují „žít změnu“ (aby symbolizovaly naši jedinečnou, tvůrčí odpověď na to, co jsme se o sobě naučili) a šipka představuje „předat to dál“.

Obrázky popisují proces duchovního růstu, od uvědomění si nových životních možností přes pohled na váš svět novýma očima a změněný život až po předávání plodů vaší vlastní proměny lidem kolem vás.

Záměrně jsem vytvořil vizuální znázornění (síť obrázků), abyste tak mohli sledovat, v jaké fázi cesty se nalézáte, a jasněji pochopit důvody pro postup po jednotlivých krocích, v pořadí, které jsem navrhl. Celkem jde o šestnáct kroků – de facto projdete čtyři obrázky na čtyřech různých úrovních.

Nejde samozřejmě o cestu předepisující, ale *popisující*. Je to jeden ze způsobů, jak se pokusit popsat procesy, kterými procházíme, když se pokoušíme využít svou duchovní inteligenci a stát se plněji lidmi, jakými jsme byli stvořeni. Doufám ale, že s tím, jak budete číst dál, začnete ve svém životě rozeznávat doby probuzení, stejně jako doby, kdy začnete vidět věci z jiné perspektivy, doby, kdy prakticky odpovíte, i doby, kdy předáte dobré zprávy o své proměně ostatním, jako pozitivní nákazu naděje.

Poznámka k mé vlastní duchovní tradici

Knihu jsem napsal ze své vlastní perspektivy, a tak ji také prosím čtěte. Není to vyčerpávající přehled různých spiritualit, ale popis principů duchovní inteligence, které vznikají v každé fázi obrázkové cesty. Moje zkušenost duchovního probuzení vznikla hlavně díky křesťanské tradici, a tak mé příklady přirozeně vyplývají z tohoto pramene. Smyslem této knihy ovšem není pomoci druhým stát se věřícím, ani se nesnaží čtenáře přesvědčit, aby sledoval konkrétní linii. Naopak doufám, že vám poskytne moudrost pro cestu životem, až už jste kdokoli, pocházíte odkudkoli a věříte v cokoli.

Úroveň 1

JSME TAM, KDE JSME

Kapitola 1

PROBUZENÍ

> Velká tragédie našeho života nespočívá v tom, jak moc trpíme, ale v tom, kolik toho zmeškáme. Lidské bytosti se rodí spící, žijí spící a zemřou spící… spící máme děti, vychováváme je, uzavíráme velké obchody, chodíme na úřady a umíráme. Nikdy se neprobudíme. A v tom spočívá spiritualita: probudit se.
>
> Anthony de Mello[1]

Představte si, že jste se nacházeli v hlubokém a v mnoha ohledech příjemném nočním spánku. Začínáte se z tohoto spánku probouzet, ale víte, že máte na výběr: probudit se a čelit výzvám a příležitostem dne, nebo se převalit na bok, zavřít oči, zachumlat se do peřiny a sklouznout zpátky do nevědomosti. Někdy může být obtížné vyhrabat se do proudu života.

Nalijme si čistého vína: všichni máme na výběr. Ve svém životě se všichni setkáváme s okamžiky, posvátnými chvílemi, v kterých můžeme živěji procitnout k životu, pokud se tak rozhodneme. Nebo se můžeme znovu schovat pod přikrývku své ospalé existence a mít strach chopit se skutečnosti naší přítomnosti nebo utvářet možnosti naší budoucnosti.

Nezamačkávejte budík

Při každém ranním probuzení máme možnost vzbudit se mnohem víc než jen z tělesného spánku. Při příchodu každého nového dne máme příležitost vzbudit se i duchovně. Problém spočívá v tom, že je namáhavé probudit se dostatečně k tomu, co znamená být plně naživu.

Za prvé: je snadné hned zapnout rádio nebo televizi, zaplnit místnost rušivou zvukovou kulisou, bleskově se nasnídat (pokud máte to štěstí), uhánět s dětmi do školy, chytnout vlak do práce nebo cokoli jiného – aniž byste se zastavili, aniž byste plně zapojili svou mysl, srdce a všechny své smysly.

Obvykle začínáme tak, jak hodláme i pokračovat. Pokud si nedáte pozor, můžete se náměsíčně potácet po celý zbytek dne. Můžu se bezmyšlenkovitě potácet i celý týden. Ze dne se stane týden, z týdne měsíc, z měsíce rok a z roku život.

Zkuste to proto takhle: nařiďte si budík o pět minut dřív než obvykle. (Prozatím víc nepotřebujete.) Když spustí, nezamačkávejte ho, ale vyhraďte si zvláštních pět minut na začátku dne na to, abyste se *probudili duchovně*. Spiritualita je mostem mezi tím, co jste, a tím, co děláte. Ještě než pokročíme ke své činnosti, potřebujeme se přednostně zabývat tím, co jsme. Proč se několik příštích dní po probuzení nepokusit o následující:

- Vstaňte z postele a sedněte si na židli nebo se postavte, pokud vám to pomůže.
- Nadechněte se a vydechněte, pomalu a zhluboka, a všímejte si svého dechu. Najděte si chvilku, abyste ocenili nový den a dar života. Dělejte to jen několik minut.
- Uvědomte si ticho kolem sebe a všímejte si každého zvuku, který ho narušuje. Zapamatujte si, že všechno, co dnes uděláte, bude vycházet z tohoto ticha a znovu do něj vyústí.

- Podívejte se na své ruce: zapamatujte si, že nejste dneškem pouze vláčeni, ale od samotného počátku ho spoluutváříte. Dejte si předsevzetí, že budete požehnáním pro každého, koho se dnes fyzicky, emočně a duchovně dotknete, a že práce vašich rukou bude čestná, pečlivá a dobrá.
- Nyní se podívejte do zrcadla. Ať už se vám to, co vidíte, líbí nebo ne, věnujte pár okamžiků připomínce, že jste důležitou součástí obrazu dne. Nejen pasivním divákem sledujícím, jak se mu před očima odvíjí zbytek života, ale tím, kdo hraje svou roli jako krásná postava s velkým potenciálem.

Vzácný okamžik probuzení

Nedávno jsem si šel brzo ráno zaběhat. Běžel jsem do kopce a dostal se na vrchol. Na druhé straně jsem spatřil ulici, která se zhruba sto metrů přede mnou stáčela dolů. Byla lemována stromy a květinami – nádherný pohled. Rozhodl jsem se vychutnávat si tento úsek při běhu co nejplněji. Pozoroval jsem květiny a stromy a děkoval Bohu za krásu okolní přírodní scenérie. A cítil jsem, že přichází okamžitá odpověď: „Ke kráse tohoto obrazu patříš i ty."

Z čeho se můžeme probudit?

Možná přemýšlíte: *Z* čeho se skutečně potřebuji probudit? Hovořit o procitnutí z duchovního „spánku" je jedna věc – co to ale znamená? Ubíráme se (nebo spíš uháníme) životem jako náměsíční tím či oním způsobem – ať už máte tolik práce, že žijete jenom pro víkendy (kdy se nezmůžete na

nic jiného než odpočinek), nebo jste znuděni tím, co „nabízí“ život v konzumní kultuře, letargičtí, vystresovaní, ovládáni strachem ze selhání nebo sváděni příslibem úspěchu…

Mnoho věcí nás dnes uzavírá a bere nám možnost žít život v jeho plnosti. Podívejme se na jednu z nich – televizi.

Televizi sledujeme průměrně 4 až 5 hodin denně. Třeba nejste šedivý průměr, většina z nás ale je. A jste-li upřímní, většina z toho, na co se díváte, je jako pohyblivá tapeta, která vás vtáhne a uspí. „Televize je emanací triumfu lhostejných,“ napsal samozvaný „alternativní průvodce po Americe“ Speed Levitch. Nejspíš má pravdu.

Samozřejmě existují také skvělé televizní pořady: vzdělávací, informativní, zábavné. Naladíte si ale vůbec někdy *jen ten* pořad, na který se chcete podívat, a vypnete televizor, jakmile skončí? Pravděpodobně ne. Většina z nás nechá televizi zapnutou a nechá ji vyzařovat její přítomnost, večer co večer, možná se skleničkou něčeho ostřejšího v jedné ruce a dálkovým ovladačem v druhé.

Prvním krokem je prostě uvědomit si fakt, že jste možná na televizi závislí nebo (přinejlepším) sváděni do jejího nočního područí. Jakmile si to uvědomíte či připustíte, zjistíte, že jste schopnější poodstoupit a sledovat, jak se cítíte potom, co jste se celé hodiny dívali: téměř jistě otupělí, podráždění, nervózní a bez energie.

Vyzkoušejte si týden bez televize (proč se takového návrhu děsíte, když nejste závislí?), a možná si dobře všimnete několika nápadných skutečností: zaprvé že (začátkem týdne) máte nutkání zapnout televizi, dále že přemýšlíte, co bez ní budete dělat. (Najednou je třeba naplnit velký prostor.) Potom si možná uvědomíte tvořivost, která začne vyplývat jednoduše z hledání, co dělat jiného, ať už je to čtení, uklízení, modlitba, rozhovor, procházka, psaní deníku nebo dokonce jen zastavení, abyste zpomalili a „byli“ sami sebou (kdy jste to naposledy udělali?). Možná si také všimnete, že

najednou „zaslechnete“ sama sebe, možná poprvé po nějaké době – teď, když byla umlčena kakofonie postav z telenovel, reklam a soutěžících z reality show. A možná zjistíte, že se začínáte těšit na své večery, a objevíte energii, o které jste si mysleli, že jste ji už dávno ztratili. Tohle všechno je skutečně jeden ze způsobů procitnutí z duchovního spánku.

Co uděláme, když vypadne proud?

Jedním z mých oblíbených spisovatelů je Douglas Coupland, autor bestselleru *Generace X*. V krásné malé knížce s názvem *Polaroids from the Dead* (Polaroidy ze záhrobí) klade výbornou otázku: Co uděláme, když vypadne proud?

Když vypadne proud, je to podivuhodně krásné. Sáhneme po svíčkách, náhle se změní atmosféra. Coupland si všímá, že zpíváme písně, vyprávíme si navzájem příběhy, znovu objevujeme něco ze své propojenosti a lidskosti. Když proud zase naskočí, opět se rozpadneme v jednotlivé atomy.

Jednou z mých nejšťastnějších vzpomínek z manželského života je krátký výlet pod stan, který jsme podnikli v jednom francouzském lese. V noci byla tma, hluboká tma, a ticho, a na kempinkovém stolku jsme pod širákem hráli Scrabble až do rána. Když jsme tam tiše seděli a vychutnávali poklid vzájemné společnosti, stali jsme se sobě navzájem i světu kolem nás přítomnými způsobem, jaký jsme dosud nezažili. Proč to neděláme, když jsme doma?

Někdy musí vypadnout proud, abychom si připomněli, co se nachází za kulisou hluku a rozptýlení. Coupland uzavírá: „Chci žít svůj život během neustálého výpadku proudu.“ Když jsem ta slova četl poprvé, v mé mysli se přehodila výhybka.

Musíme někde začít, a televize je dobrý začátek: spoutává tolik z nás a věnujeme jí tolik svého času. Je také symbolem kultury, která nás může odvést a rozptýlit od umění žít – je vizuální, fragmentární, konzumní a umrtvující. Televizní kultura nám vytváří alternativní formu skutečnosti: naši představivost nahrazuje scénářem, který napsali ti, kdo chtějí, abyste usnuli a snili o tom, co by vám rádi prodali.

Z čeho dalšího se ale ještě potřebujete probudit? Doopravdy to víte jen vy sami. Pokud vykonáváte neměnnou každodenní rutinu, možná zjistíte, že jedete na autopilota nebo ve vyježděných kolejích. Možná si to potřebujete uvědomit a procitnout z náměsíčné chůze. Vzpomeňte si, vědomí je začátkem probuzení.

Možná se v práci někdy přistihnete, že únikem na internet trávíte víc času, než byste měli – ne snad že byste zlovolně mrhali časem, ale protože se nedokážete postavit čelem tomu, co je třeba udělat. Nebo protože odkládáte život všeobecně. Někdy se možná vracíte domů s pocitem, že jste nedělali o moc víc než „zabíjeli čas". Je načase si tento vzorec uvědomit.

Možná že potřebujete procitnout z dřímoty dalších vzorců chování, na které jste si postupně tak zvykli, že byste je mohli dělat i ve spánku. Všimli jste si, jak na lidi reagujete, když vás k něčemu vyzývají nebo vás frustrují? Postřehli jste, jak kritickými jste se stali? Pozorovali jste, jak jste vždy natolik ochotní pomoci druhým, až vám nezbývá čas na sebe sama? Nebo jak jste natolik posedlí sami sebou, že nemáte čas na ostatní?

Něco vás dokonce mohlo „uzavřít" – ztroskotaný vztah mohl například vytvořit strach z odmítnutí, který vám brání se ostatním skutečně otevřít. Hrůzu nahánějící učitel mohl zadusit vaši ochotu riskovat, protože jste měli strach udělat před ním chybu… Dobrou zprávou je, že se můžete probudit ze vzorců chování, do kterých jste upadli, vzorců,

k nimž se automaticky uchylujete. Některé mohou být pozitivní, některé méně. Prozatím si ale nemusíte dělat starosti s jejich „opravováním“, nebo je dokonce soudit. Všechno, co musíte udělat, je zastavit se, abyste si určitých věcí povšimli. To je začátek, který potřebujete.

Jak se probudíme? Dvě cvičení...

Záchranné lano: 360stupňová zpětná vazba

Jedním ze způsobů, jak si uvědomit, kdo jste a jak jste se ocitli tam, kde jste, je usilovat o zpětnou vazbu od lidí, kterým důvěřujete. Možná byste chtěli požádat vzorek lidí z různých oblastí vašeho života – lidí, kteří vás dobře znají a kterým důvěřujete –, aby citlivě okomentovali stav, ve kterém se nacházíte. Není to pro ně příležitost k tomu, aby se vás pokoušeli měnit. Naopak: je to příležitost pro vás, abyste si uvědomili, jak vás druzí vidí, a něco se o sobě dozvěděli z jejich perspektivy. Některá zpětná vazba vás možná vyprovokuje, ale je-li nabídnuta jako dar, měla by vám také jemně pomoci si uvědomit, kde se možná právě nalézáte. Prozatím to přijměte. Nebojujte s tím, nedohadujte se ani se nesnažte cokoli změnit. Jen znovu objevte, kdo nejspíš skutečně jste.

Život za jediný den – poznávání vzorců

Dalším způsobem, jak si uvědomit svou současnou realitu, je pozorovat sebe sama jeden den, a na tento den pohlížet jako na mikrokosmos zbytku vašeho života.

Pokuste se vybrat celkem typický všední den, a poznamenejte si, co děláte, s kým jste, jak se v různých okamžicích cítíte a jak reagujete na různé okolnosti.

Až to uděláte, „poodstupte“ a podívejte se na tento den tak, jako by představoval způsob, jakým budujete celek svého života. Mohou nastat výjimečné okolnosti, které nejsou pro normální den typické – pokud se tak stane, prozatím si jich nevšímejte. Naopak se soustřeďte na shrnutí pravdivého obrazu typického dne.

Pokuste se všímat si věcí, které vytvářejí vzorec: Jak svůj den začínáte? Pokud pracujete, kolik času vám zabere dostat se do práce? Jak trávíte „zbytkový“ čas, kdy jste na cestě? Z čeho se skládají vaše rána? Jak vás ovlivňují lidé, s kterými trávíte čas? Jak ovlivňujete vy je? Jak obvykle obědváte? Máte pohyb? Vaříte si večer sami, ohříváte si jídlo v mikrovlnce nebo si ho donášíte z fast foodu? Jak se cítíte, když se blíží večer? Kolik toho vypijete? Jak se cítíte, když jdete spát? Jste nervózní nebo ve stresu? Nebo jste pokojní?

Kolik peněz jste utratili a za co? Jak moc jste se dívali na televizi? Kolik času jste strávili bez kulisy mp3 a CD přehrávače, autorádia nebo hudby v supermarketu? Kolik času jste strávili modlitbou nebo zamyšlením? Povzbuzovali jste ostatní? Našli jste čas na příležitostné skutky laskavosti nebo tajné okamžiky štědrosti? Kolik jste od druhých přijali (emočně, psychicky, duchovně…) a kolik jste jim dali? Jak moc jste mluvili a jak poslouchali?

Žádný den není samozřejmě úplně stejný. Ale pozorováním rytmu a formy poměrně typického dne můžete objevit vracející se témata. Například můžete zjistit, že vypijete průměrně půl lahve vína za večer, což se rovná zhruba třem librám – a činí 21 liber za týden nebo 90 za měsíc… A co je důležitější, může to znamenat (v závislosti na tom, jak alkohol „užíváte“), že se oddáváte večernímu úniku – před tlakem vašeho dne, před vaším strachem ze zítřka – což dělá spoustu času stráveného na útěku.

Na druhou stranu možná zjistíte, že najít si každý den chvíli na rozhovor s ochrankou u vchodu do práce nebo

s rodiči před školou vytváří vzorec investování do jiných lidí – kteří se mohou často cítit neviditelní nebo zapomenutí –, jenž přinese dlouhodobě pozitivní výsledky pro vás i pro ně.

Přemýšlejte o tom, co pozorujete, nebo se nad tím modlete, a požádejte ty, kdo jsou vám nejblíž – a jsou podstatnou součástí vašeho dne –, aby uvažovali s vámi. Existují vzorce, které byste rádi změnili? Existují vzorce, v nichž byste se rádi utvrdili? Jakým způsobem ty nejmenší, zdánlivě bezvýznamné části vašeho dne časem narůstají do závažných rozměrů?

Co vás probouzí?

Okamžiky probuzení k nám obvykle přicházejí jako dar. Často nastávají tehdy, když se nám podaří přestat mluvit nebo dokonce myslet a naopak začít naslouchat. A velmi často k nám přicházejí potichu, téměř nepostřehnutelně. Jsou to okamžiky, kdy je třeba dávat opravdu dobrý pozor. Bible jistě obsahuje příběhy o andělech zpívajících na nebi nebo dokonce o nadpřirozeném „psaní na zeď" (pro krále Nabuchodonozora), ale probuzení spíše přichází tak, jako se to stalo proroku Eliášovi – jako „tichý, jemný hlas".

Bible vypráví, že „prudký a silný vichr, který trhá hory a láme skály, vál před Hospodinem, ale Hospodin ve vichru nebyl. Potom nastalo zemětřesení, ale Hospodin v zemětřesení nebyl. Po zemětřesení šlehal oheň, ale Hospodin v ohni nebyl. Po ohni následoval šum jemného vánku". A tento šum jemného vánku promluvil k Eliášovi. Byl to hlas Boží.

Je obtížné vnímat cokoli kolem vás, pokud jste neustále roztržití. Je obtížné naslouchat tichému, jemnému hlasu nebo „šumu jemného vánku", pokud veškerý čas mluvíte nebo hledáte jen anděly na nebi.

Probudit nás může mnoho věcí – ať už jde o přímý zásah Boží, přicházející zčistajasna, nebo prostotu rozkvetlé květiny, kolem které bychom normálně jen prošli, můžeme se učit z každého okamžiku prozření či „zjevení". Někdy je třeba jen úsilí zastavit se, abychom si všimli něčeho, na co bychom se za normálních okolností víckrát nepodívali – bezdomovce, kterého míjíme na ulici, barvy očí vašeho přítele – něčeho, co nám může pomoci uvědomit si svět kolem nás nebo dokonce nás samotné.

A tak ať už je to smrt milované osoby, náhlá nemoc, ztráta něčeho, co nám je drahé, provokativní kniha, kterou čteme, úryvek rozhovoru, který zaslechneme, text písně, přímé osvícení, dovolená, okamžik úspěchu v práci… buďte ve střehu. John Eldredge ve své knize *Cestou touhy* píše o své přítelkyni, která pozorovala západ slunce a byla ochotná nechat se touto zkušeností dojmout:

> *„Tento týden jsme zakusili pár inspirujících západů slunce." Psala nám to blízká přítelkyně v e-mailu. „Jako kdyby obloha pukla a kousek nebe se ponořil do moře. Stála jsem tam a tleskala... chtělo se mi současně pokleknout i plakat." Ano, to je ono. Nechci nic víc než připomenout a potvrdit tyto jedinečné chvíle, odstranit cokoli, co by vám bránilo plnit svůj život stále větší krásou.*[2]

Připravit půdu

Duchovně zralí lidé si vytvářejí denní rytmus, který jim umožňuje aktivně naslouchat. Stravte čas s někým, kdo je duchovně moudrý, a zjistíte, že je málokdy (pokud vůbec) nervózní ani se nepokouší popohnat program. A tohoto ducha si přeneste do času své vlastní reflexe. Většina z nás si dopřeje chvíle ticha či samoty pouze tehdy, když hledáme

pro svůj život směr, kudy bychom měli jít nebo kterou cestu zvolit. Týká se to změny zaměstnání, stěhování, finančních rozhodnutí a tak dále. Avšak ta nejhlubší probuzení často pocházejí z ochoty zanechat otázek typu „Kam teď?“ nebo „Co dál?“. Většina z nás vlastně potřebuje úplně pustit věci z ruky, než si přibereme cokoli dalšího.

„Příprava místa“ v našich životech proto musí proběhnout nejméně na dvou rovinách. Musíme uvolnit místo, abychom slyšeli, jak k nám onen tichý, jemný hlas mluví. V rámci této přípravy musíme být ale také ochotni k ještě většímu úklidu – abychom rozlišili, čeho se musíme vzdát, dříve než budeme moci pokračovat dál s lehčím nákladem. Básník, kněz a mystik John O'Donohue jednou napsal, že musíme „prosekat houští v podrostu banality našeho života“, abychom mohli zaslechnout naše pravé já. Nejprve bychom měli uvolnit prostor, abychom se mohli zeptat: „Co dalšího bych měl uvolnit?“

Stejně jako se při prosekávání houštiny svého života musíme jen zlehka držet jakéhokoli programu, musíme si také dát pozor, abychom se příliš „nepřipoutávali“ k čemukoli, co zakoušíme uvnitř prostoru, který se otevírá. Můžeme se totiž pokusit přivlastnit si něco, co není naše, nebo uctívat zážitek samotný a být fixováni na hlas, a ne na to, co říká.

Chvilka k zamyšlení

Na několik okamžiků se zastavte a zamyslete: Kdy jste naposled vnímali probuzení? Možná to bylo tento měsíc a možná neproběhlo nic už léta. Co se stalo? Jak se to ve vás objevilo? Kdo nebo co bylo katalyzátorem? Jaké pocity to ve vás zanechalo? Jednali jste podle tohoto probuzení? Pokud ano, co se stalo? Pokud ne, co se mohlo stát? Jak se mohl váš život změnit, kdybyste to udělali?

Zažít probuzení je jedna věc a něco zcela jiného – jak jsme uvažovali na samém začátku kapitoly – je vyskočit z postele a využít den. Pokud nemáme zamáčknout budík a zapadnout zpátky do peřin, je klíčové, abychom si takových okamžiků všímali a pak podle nich jednali – nebo je, což je ještě důležitější, nechali na sebe působit. A tak pokud chcete, musíme začít cestu po našich čtyřech obrázcích a podniknout přechod od zážitku probuzení k pohledu na svět zcela novým způsobem, novýma očima. Očima, které možná musí několikrát zamrkat a zaostřit, aby přivykly sluncem zalitému ránu, které přišlo po velmi dlouhé a temné noci.

Kapitola 2

NOVÝ POHLED

> Víra znamená věřit v to, co zatím ještě nevidíš, a odměnou za tuto víru je, že to, v co věříš, také uvidíš.
>
> Sv. Augustin

Svatý Augustin učinil tento návrh před šestnácti stoletími. Jako kdyby řekl: „Otevři oči … Nemusíš být zenovým mistrem na to, abys cítil, že věci nejsou vždy tak, jak se v tomto světě *jeví*." V životě toho existuje mnohem víc, než kolik obvykle postřehneme svým běžným pohledem.

Autor biblické knihy Kazatel tvrdí, že Bůh „vložil lidem do srdce zvěst o věčnosti" (Kaz 3,11). Je to fascinující, znepokojivý a nádherný verš. Hluboko v nitru cosi každému z nás šeptá, že by život mohl a měl být *velkolepější*. Když se díváme na veliké filmy, čteme klasické romány nebo posloucháme melodie, jež nám nahánějí husí kůži a tvoří soundtrack k našim životům, něco mocně otřásá naším srdcem. John O'Donohue to nazval „zaslechnutím sama sebe".

Hlubina volá hlubinu, ze všech možných míst. Nepřestává volat, odmítá přestat. Kdykoli položíme hlavu na polštář, kdykoli jsme nablízku narození nebo smrti, kdykoli objevíme nějaký poklad skrytý ve všednosti našich životů, kdykoli vzhlédneme k hvězdám, je celkem snadné vidět, že v našem vnitřním životě se nalézá mnohem víc, než kolik často hodláme vůbec připustit.

Problém je, že ne vždy *vidíme*, jak se náš vlastní život rozvíjí jako velkolepá zápletka, jakou si přejeme, aby byl.

Naše zaneprázdněnost či mrzutá rutina příliš často vypravějí jiný příběh: věci nefungují tak, jak jsme plánovali. Nejsme tou osobou, jakou jsme doufali se stát. Skončili jsme znudění, roztržití či nenaplnění… a kvůli svému životu nedokážeme vidět sebe samotné jako dobrodruhy, průkopníky, hrdiny nebo udatná srdce v krásném novém světě.

Příkop mezi naší v hloubi pociťovanou touhou a realitou naší leckdy monotónní existence se může mnohým z nás jevit nepřekonatelný, takže se nakonec můžeme cítit jako ztroskotanci, otrávení a někdy zoufalí.

Jiným se tento příkop může stát inspirací. Záleží na tom, jak se na věci díváte.

A zde přichází na řadu víra svatého Augustina. Víra znamená věřit v to, co zatím ještě nevidíte. Začíná vás přenášet z jednoho místa do jiného – z místa, kde přijímáte status quo, do… Ať už to místo vypadá jakkoli, odměnou je vidět, v co věříte. Jiným způsobem to vyjádřil zpěvák a textař Bono v nádherné písni od U2 „Walk On" (Jdi dál): „Balíme si kufr pro místo, kde nikdo z nás nebyl, pro místo, o kterém je třeba věřit, že je možné ho vidět."

U *věřit* a *vidět* jde o část jednoho a téhož balíčku duchovní inteligence: jde o to, vidět život novýma očima, pohlédnout dlouze, pronikavě a hluboko do stavu vašeho bytí, našeho bytí, a začít vidět, jak se věci mohou skutečně změnit.

Velcí spisovatelé, teologové, básníci, hudebníci a umělci jsou jako kulturní „jasnovidci" – cítí a vidí svět jiným způsobem, a vyzývají nás, abychom se jejich očima tvořivě podívali na to, co – nebo spíše *jak* – vidí. Pomáhají nám překlenout vzdálenost mezi naší životní touhou a skutečností, ve které se nacházíme.

Nakonec ale nemohou samozřejmě zařídit vidění za nás. „Nový pohled" neznamená pasivně přijmout perspektivu někoho jiného. Je to objevitelská výprava, a my všichni v sobě máme prostředky k tomu, abychom tuto cestu zahá-

jili. Jak řekl Bono, jde o to, sbalit si kufr – vyrazit, jít za tím, co jste ve svém srdci letmo zahlédli jako probuzení.

Některé z nejlepších cest, které podnikáme, jsou ty, na kterých nevidíme, kam jdeme – víme jen, že musíme vyrazit na cestu. Mohou být děsivé, radostné, náročné, naplňující. Jedna věc je ale jistá: když po nich jdete, cítíte, že žijete. V těchto okamžicích musíme věřit, že na konci dojdeme na jiné místo. (Někdy se vrátíme tam, kde jsme začali, ale dojdeme k velmi odlišnému způsobu, jak se na totéž místo díváme.) Jen tehdy, když ve víře vykročíme, začneme novýma očima vidět, kam nás cesta může zavést. A jen tehdy začneme vidět, že cesta sama je důležitější než její cíl – a že *způsob*, jakým cestujeme, rozhodne o tom, kam nakonec dorazíme.

Jak napsal Marcel Proust: „Skutečná cesta k našim objevům nespočívá v hledání nových světadílů, ale v tom, jak se dívat na vše jinýma očima." Jakmile začneme vidět možnosti života žitého novým způsobem, naše cesta nabere nový směr – doufejme, že k lepšímu.

Jak vidíte svět?

Zamyslete se nad lidskou duhovkou. Žádná není stejná – dokonce ani jednovaječná dvojčata nemají tutéž DNA. Proto byla (v našem světě poháněném strachem) vyvinuta bezpečnostní technologie, která umí číst a nahrát naši duhovku jako jedinečné poznávací znamení, například když procházíme pasovou kontrolou.

A teď se zamyslete nad tímhle: podle židovské tradice jsme „vznikli tak podivuhodně". Tato slova se nacházejí v žalmu (Žalm 139), který poeticky vypráví, jak nás Bůh utkal v lůně naší matky. Zná počet vlasů na naší hlavě a počet dnů v našem životě. Přesto jsme všichni jedineční. Nikdo se nesměje přesně jako vy, nevypadá přesně jako vy, nemilu-

je přesně jako vy. Žalm říká, že každý z nás jedinečně odráží něco z obrazu neviditelného Boha. Nádherná myšlenka.

A jako takoví vidíme svět svým vlastním způsobem. Nikdo ho nevidí přesně tím způsobem jako já. Nikdo ho nevidí přesně tím způsobem jako vy. Je to skutečně úžasná věc. A proto záleží na tom, jakým způsobem svět vidíte.

■ ■ ■

Chvilka k rozhlédnutí

Vzhlédněte na chvíli od vaší knihy.
Co vidíte?
Jak se díváte?
Co doufáte, že uvidíte?
Co hledáte?

■ ■ ■

A teď chvilka k zamyšlení

Co je na způsobu, jakým vidíte svět, jedinečné? Co vám lidé o vašem vlastním pohledu řekli? Kdyby vás někdo požádal, abyste mu řekli svou vizi, co by to bylo? Jakých detailů si všímáte, které podle vašeho mínění nikdo jiný nevidí? Co rádi ostatním ukazujete?
Jak jste ostatním pomohli vidět svět v novém světle? Vzpomeňte si na jednu příležitost, kdy jste změnili způsob, jak se někdo kolem vás díval na svět.

■ ■ ■

Nakonec se musíme sami sebe zeptat, jak na způsob, kterým svět vidíme, *odpovídáme* – sem míří náš příští obrázek, u něhož budeme uvažovat, jak na nový pohled na svět tvořivě reagujeme. Nejprve ale nový pohled musíme získat.

Popravdě: jestliže se nezastavíme, abychom se rozhlédli, znovu podívali, divili se a popřemýšleli, pak nemá žádný smysl, abychom se hrnuli do jakékoli činnosti. Jak jednou kdosi řekl: „Nic nepodnikejte a chvíli postůjte!“

■ ■ ■

„Oddech“

Co život je, když starostmi
nemáme čas kdy stát a zřít.

Čas zastavit se pod větvemi,
a zírat tak jak ovce, krávy.

Čas vidět, jak na cestě lesem
veverka svůj oříšek snese.

Čas vidět v jasu poledním
potoky hvězd jak na nebi.

Čas stanout čelem zářné kráse
a spatřit, jak se v tanci nese.

Čas vyčkat, až jí ústa smích,
co oči začly, doplní.

Bídný život, když starostmi,
nemáme čas kdy stát a zřít.

William Henry Davies

■ ■ ■