

PRÁZDNÁ ŽIDLE

Učení, ne učitel

Mike Boxhall



MAITREA

PRÁZDNÁ ŽIDLE

Mike Boxhall

PRÁZDNÁ ŽIDLE

Učení, ne učitel

Přeložil Kamil Pinta



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Boxhall, Mike

[Empty chair. Česky]

Prázdná židle : učení, ne učitel / Mike Boxhall ; z anglické verze The empty chair: The teaching not the T-shirt ... přeložil Kamil Pinta. -- První vydání v českém jazyce.

-- Praha : Maitrea, 2018. -- 173 stran

ISBN 978-80-7500-403-1

159.923.2 * 165.242.1 * 159.923.5 * 159.922 * 2-58 * 615.851.6 * (035)

- sebepoznání
- sebeuvědomování
- sebezdokonalování
- rozvoj osobnosti
- vědomí
- spiritualita
- skupinová psychoterapie
- příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Mike Boxhall

Prázdná židle

The Empty Chair

Copyright © Mike Boxhall, 2012

Translation © Kamil Pinta, 2018

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2018

ISBN 978-80-7500-403-1

Mé rodině, s láskou

POZNÁMKA K PŘEKLADU

Ústředním motivem této knihy je hluboký klid. Můžeme jej nazývat nehybností, tichem či pokojem. Sám autor používá anglický výraz „stillness“, který poukazuje na to, o čem se v kraniosakrální biodynamice hovoří jako o *dynamic-kém klidu*, anglicky *dynamic stillness*. V českém překladu byl pro tento prožitek zvolen výraz „nehybnost“. Tato nehybnost v sobě nese paradox – spočíváme v klidu, ale vnímáme plnost, potenciál života, jeho neprojevenou dynamiku, a to jak se svým vlastním způsobem začíná rozvíjet. Slovy autora: „Nehybnost ve smyslu, v jakém ji používám zde, není pouhou absencí pohybu končetin, ba ani myšlenek, nýbrž stavem Bytí.“ Takovou nehybnost bychom mohli nazvat plným či přítomným klidem.

Tuto nehybnost je však třeba odlišovat od traumatického znehybnění či zmrznutí. V tomto stavu prožíváme „nic“, které je prázdné, deficientní a izolované od světa i hlubin sebe sama. Spočívát v takovéto nehybnosti není blahodárné, a může to upevňovat náš podvědomý návyk a instinktivní strategii našeho organismu reagovat na stres odpojením a disociací. Mike Boxhal dále píše: „V hlavě mi může bzučet roj myšlenek a v nohách mi může pocukávat netrpělivostí, jsem-li však schopen si tyto věci v klidu uvědomit a neztotožňovat se s nimi, být jejich pokojným pozorovatelem, pak mé já – mé pravé já – je nehybné.“ Mluví o tom „být pokojným pozorovatelem“. Pokud v prožitku nehybnosti ztrácíme kontakt se svým prožíváním, druhými a světem, pak se nejedná o nehybnost, o níž v této knize autor pojednává, ale o reakci traumatickým znehybněním. Takovýto stav by se dal nazvat prázdnou přítomností. Chceme-li, aby naše pobývání v klidu nehybnosti bylo blahodárné, je třeba mezi plnou a prázdnou nehybností rozlišovat.

Mgr. Filip Žitník, SEP,
předseda České kraniosakrální asociace
a člen etické komise Asociace Somatic Experiencing ČR

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství



Obsah

Poděkování	ix
Předmluva	xi
<i>Prázdná židle – Učení, ne učitel</i>	<i>xv</i>
Úvod	xvii
1. K podstatě nehybnosti	1
2. Duchovní cesta	13
3. Uvědomění	17
4. Připoutanost	21
5. Všednost	25
6. Požehnaná všednost	31
7. Láska a strach	39
8. Dar nejistoty	47
9. Příliv a odliv	61
10. Forma a prázdnota	79
11. Změna	89
12. Inteligence versus intelekt	93

13. Kraniosakrální terapie a meditace	99
14. Esence a stáří	103
15. Rozhovory	109
16. Kdo tu pracuje?	115
17. Nekonání	119
18. Učení	131
19. Mám začít učit?	135
20. Otevření nebo uzavření	143
O autorovi	151
Seznam četby	157
Rejstřík	165



Poděkování

V MÉ PRÁCI OBECNĚ A V MÉM UČENÍ ZVLÁŠTĚ mě podporovala a podporuje celá řada lidí.

Vždycky říkám, že skutečnými učiteli jsou skupiny mých žáků. Nemohu ale vypustit tuto knihu do světa, aniž věnuji speciální zmínku několika osobám.

Ve *Spojeném království* mi v tu či onu dobu pomáhalo několik lidí: mnohokrát Henrietta Firthová a Amanda Biggsová, za což jim patří můj hluboký dík. Další fungovali jako konzultanti, na nichž jsem si testoval své teorie a kteří mi poskytovali zpětnou vazbu – mám na mysli svého mentora a přítele Jamese Lowa a rovněž Davida Mostyna. V této souvislosti musím zmínit Andrease Bernsena, který se mnou absolvoval přes sedmdesát kurzů. Z této vzájemné blízkosti vzešlo několik velmi poučných rozhovorů. Velkými oporami jsou mi též Mij Ferret, John Wilks a Vivienne Mossová. A při kurzech je mi po mnoho let skvělou pomocnicí Jo Féatová.

Můj první kurz ve *Spojených státech* zorganizovali ve Vermontu Coease Scott a Wendy Bridgewaterová. Na ten pak navázala řada seminářů pořádaná Clare Bonserovou v Santa Fe a několik dalších kurzů

v Severní Karolíně a na Floridě, kde byly mými organizátorkami, asistentkami a spřízněnými dušemi Pat Donohueová a Sherry Phillipsová. Oběma jsem hluboce zavázán a jejich přátelství si velmi cením.

Do *Španělska* mě poprvé přilákali Carles Company a Toni Jimenez. Od té doby do této země rád jezdím a za jejich nadšené podpory tu pořádám kurzy. Na překladu záleží a spoustu práce na tomto poli odvádí Miguel Irribarren. Ve Španělsku teď dokonce vydává moji knihu. Kurzy pro mě začali pořádat také Manu Mariño a José Aragüés, s nimiž je radost pracovat. Diana Martínezová je vpravdě neúnavná žena, která mě často uvádí před zcela nová publika. A po celou dobu mě v mnoha směrech podporuje Carme Renaliasová, překladatelka a moje velmi dobrá přítelkyně. Díky Bohu za ni.

Do *Itálie* mě poprvé přivedla Ida Ferrariová s překladatelkou Inke Richterovou a spolu jsme zorganizovali několik vynikajících workshopů. Plánování v poslední době zajišťuje Hakusha Bresciiová pod vedením Silvia Mottarely a Laurý di Lerniové, která funguje rovněž jako tlumočnice. Do tlumočnického týmu nedávno přibyla nová hvězda v osobě Chiary Garioniové, která také přeložila mou knihu *Conversazione nella quiete* (Hovory v nehybnosti).

Mým člověkem v *Irsku* byl vždy význačný dublinský právník a mediátor Fergus Armstrong, který mě, stejně jako moji pečovatele v USA, často velkoryse přijímá ve svém domě.

Jsou další, mnoho dalších, včetně nespočtu mých žáků, kteří mi nejrůznějšími způsoby pomáhají. Jsou také ti, jež zmiňuji ve zvláštním výčtu jako své učitele. Nade vše ale děkuji Barbaře za to, že je mou manželkou.



Předmluva

PO LETECH MIMOŘÁDNĚ OBOHACUJÍCÍ spolupráce s mými žáky na mnoha úrovních jsem zjistil, že jsem opakovaně žádán, ať napíšu knihu. Zjistil jsem také, že ve mně představa takové činnosti vzbuzuje hluboký a zatvrzelý odpor, neboť z vlastní zkušenosti vím, že naše práce, stejně jako celý vesmír, není nikdy statická. Žáci se ale ukázali být neméně tvrdohlaví a nakonec mě přesvědčili následující větou: „Už je ti osmdesát, Mikeu, a nebudeš tu s námi věčně. Prosím, nechej nám tu něco, čeho se budeme moct přidržet.“ Mé učení o nepřipoutanosti zjevně nebylo příliš úspěšné!

Nakonec jsem podlehl a slíbil, že založím nekonečnou virtuální knihu, do níž každý druhý měsíc přidám záznam. Tento zázpisník je dostupný na www.theemptychairteachingfoundation.com. Zatím v něm vyvěšuji příspěvky dokonce každý měsíc. A protože je to on-line, mohu cokoli z toho, co zveřejním, kdykoli změnit. Kéž by to tak šlo se vším v životě!

Naléhání přesto neustalo. Vyvěsil jsem tedy bílou vlajku a výsledkem je tato kniha. V publikování příspěvků na síti budu ještě nějaký čas pokračovat, a pokud vydržím dost dlouho, jednoho dne možná vyjde druhý díl – vytvořený, stejně jako tento, de facto mými žáky a úžasnou synergií, jež vzniká při jejich setkáních.

Před zhruba čtyřiceti lety – abych překonal krizi středního věku –, jsem se rozhodl, že se stanu terapeutem. Během výcviku a později i v praxi – nejprve psychologa a psychoterapeuta, poté akupunkturisty a nakonec kraniosakrálního terapeuta – jsem postupně pronikal stále více do těla a zjišťoval, že zdánlivě povrchové úrovně bytí pod sebou skrývají hlubší vrstvy a že ani ty nejniternější obsahy nelze oddělovat od vnější formy.

Pochopil jsem, že karteziánský dualismus duše a těla (jak chápu Descartesovu teorii) ob stojí a může platit pouze z pohledu již odděleného nebo odtělesněného intelektu. Zkušenost mi ukázala, že lecjaká „pravda“ může být v jednom kontextu pravdivá, a v jiném ne. Byl to pro mě velký objev a doufám, že mě přivedl k větší toleranci. „Kéž bych byl ve dvaceti věděl to, co vím teď v osmdesáti!“ chce se zvolat.

Poté, co jsem nejprve jen zkusmo omočil palec v tom moři zkušeností, jímž je vyučování, a vzápětí začal dosti suverénně nabízet kurzy pro pokročilé kraniosakrální terapeuty, mi postupně došlo to, co moji žáci pochopili možná jako první, a sice že nevyučuji žádné techniky. Mé kurzy se staly společnou praxí, při níž zkoumáme proces vtělování Ducha a zjišťujeme, že to, co člověk nazývá „svým já“, je jen jedním z nespočtu projevů Ducha beroucího na sebe formu.

První uvědomění si toho, že sám o sobě neexistuji jinak než jako souhrn pojmů, které samy o sobě také nemají žádnou nezávislou existenci, je silný a zprvu zneklidňující zážitek.

Říká se, že důvěrná znalost vede k pohrdání. Ale může vést také – což je pozitivnější – k uvědomění si, že v tomto faktu spočívá naše jediná možná jistota. Pokud nejsem oddělený od zbytku vesmíru, jsem vesmírem! Jakmile to proměním v pojem, s jehož nezměrností se začnu potýkat, ztratím to. Pauza na oběd!

Pokusím se teď prozkoumat, jak se mi tato témata v životě odhalovala, a vás prosím, abyste touto cestou vědomějšího bytí kráčeli spolu se mnou a všímali si, jak se v ní zrcadlí váš vlastní život.

Protože neexistují dvě stejné cesty, nenajdete v této knize žádná didaktická cvičení. Uvidíte v ní ale šipky ukazující k Měsíci. Prosím, dívejte se raději na Měsíc (svou zkušenost) než na ukazatel (pojem), který na něj míří.

V roce 2008 mi moje žena Barbara darovala mohutnou, hrubě tesanou židli vyrobenou v lesích Západního Sussexu. V tu chvíli bylo rozhodnuto o titulu této knihy. Je to ta židle vyfocená na obálce – nečekaně pohodlný ostrůvek klidu a míru.



Prázdná židle – Učení, ne učitel

Předmluva Jamese Lowa

NUMINÓZNÍ ZKUŠENOST JE NEPOPSATELNÁ, je ale možné vyvolat její příchuť, aby prostoupila naši zkušenost. Tuto jemnou práci – zpřístupňování nepostižitelného – velmi dobře odvádějí následující kapitoly. Do nepřetržitě plynoucího světa bezprostřední zkušenosti je čtenář uváděn velmi uvolněným, otevřeným a dovedným způsobem. Mike Boxhall prokazuje nesmírnou citlivost v tom, jak nás svými příběhy, básněmi, postřehy a výklady zve k ponoru do naší vlastní přítomnosti. Přítomné bytí je základní kvalitou života, bezprostřední svěžestí uvědomění, která zesiluje a projasňuje veškerou zkušenost. Není to teoretický pojem, jež by bylo možné uchopit, přestože proniká všemi aspekty lidského života. Zní to možná tajuplně, ale jak autor stále znovu dokazuje, právě skrze naši vlastní všednost, naše vlastní meze a předsudky můžeme získat přístup k věčně svobodnému přítomnému bytí. Cestu přítomného bytí nenastoupíme tím, že se odvrátíme od všech jevů. Nemusíme dělat nic zvláštního, stačí jen bedlivě pozorovat sebe sama a svou životní zkušenost.

Možná to zní příliš abstraktně, když se ale začnete do následujících stránek, poznáte Mikeova laskavého ducha a jeho inspirující otevřenost, která těm, kdo mu naslouchají, usnadňuje spojení s vlastním nitrem. Mohu-li soudit, tato kniha nepojednává o ničem konkrétním. Snaží se navodit stav důvěry, ne upevnit nějaké dogma. Čtenáři nepřináší nic než větší pocit přítomnosti, přítomného bytí, které je přirozeným stavem nás všech.

Četba této knihy se v něčem podobá počátkům meditační praxe. Musíme se otevřít tomu, co se nám vyjevuje, a setrvat s tím tak dlouho, dokud to nedokážeme přijmout. Samozřejmě musíme být sami k sobě poctiví a číst text svými očima, takže nás některé pasáže budou vtahovat více, a jiné méně. Taková vybíravost ale možná nahrává hlavně našim vlastním názorům a domněnkám a utvrzuje nás v tom, co už víme, místo aby nám odkrývala nové věci. A sledováním tohoto sklonu se můžeme dozvědět něco jak o knize, tak o nás samotných.

Velkorysý a povzbudivý tón této knihy je jako jemná masáž ducha. Zklidňuje, dodává pocit lehkosti a my, zbavení stresu a tíživých starostí, se vracíme tam, odkud jsme nikdy neodešli.

James Low



Úvod

JAK NAZNAČUJE SYMBOL PRÁZDNÉ židle, učení je věčné. Věčně přítomné. V každé době a kdekoli na světě může kdokoli usednout na židli a vyslovit pravdu tak jasně a otevřeně, jak jen dokáže.

Učení, o němž je řeč, je oním rozšiřováním vědomí bytí, jež nazývám spiritualitou.

Protože slova jsou odrazem jazyka a prožitku přítomnosti, dojde k souznění. Souznění je jiskra; pomáhá zažehnout nebo znovu roz-nítit uvědomění, které může expandovat donekonečna.

Několikrát v průběhu lidských dějin tato jiskra podnítila expan-zi vědomí, jež na sebe vzala tu či onu podobu odrážející čas, místo a kulturu, v nichž vzplanula. Nyní se podle všeho nacházíme v éře slabě doutnajících uhlíků, které je třeba rozdmýchat. Je dosti pravděpodobné, že stojíme na prahu věku kolektivního vědomí a že ona jiskra a uvědomění, jež tato jiskra zažehne, musejí být spoluprací, nikoli diktátem. Možná by se také dalo hovořit o *společné praxi* místo nového nebo obnoveného *dogmatu*.

Tyto myšlenky mi dávají odvahu k tomu, abych se při průzkumu nové cesty ze záměrně ryze osobní perspektivy necítil zodpo-vědný za problémy druhých lidí, a přitom věřil, že hlasité úvahy jednoho obyčejného člověka mohou druhým pomoci k tomu, aby

si začali vážit své všednosti a samozřejmě také aby si uvědomili svou důležitost.

Většina textů věnovaných spiritualitě, které čtu, vyzývá spíše k negaci toho, čím jsme, a místo toho nám podstrkuje modely odjinud a z jiných dob. Jako kdyby naznačovaly, že spiritualitě se může dařit jen v jiném jazyce a jiné kultuře. Trh je takových knih s nádechem exotiky plný a my, máme-li na to peníze, si je kupujeme. To je princip materialismu.

Bez mučení přiznávám, že jsem ponořen ve dvou oceánech: ve východní a západní psychologii v podobě, do níž vyrostly ze svých židovsko-křesťanských a buddhistických kořenů. To jsou má východiska – v prvním jsem byl vychován, druhé jsem přijal z přesvědčení.

Při četbě této knihy můžete s některými pasážemi hluboce souznít, jiné vás mohou iritovat, nad jinými budete nechápavě kroutit hlavou a další vás možná rozzlobí. Nesouhlasíte a to ve vás vyvolává zlost. Zkuste se nad tou větou zamyslet: nesouhlas *vyvolává* zlost.

Chcete-li, můžete ten pocit využít jako příležitost k rozšíření vědomí a spojit se s ním i s místem v těle, kde se nachází. Tím, že ho lokalizujete, proměníte jej v něco, s čím se dá pracovat. Je to pocit; nevyjadřuje vaši podstatu, ale je něčím, s čím se dá pracovat a co můžete opustit, nebude-li to k užítku. Ihned tak získáte možnost jednat proaktivně, nebýt otroky svých pocitů. Místo aby vaše pocity jednaly za vás, můžete vy jednat na základě svých pocitů. To je zásadní rozdíl.

Hlavně ale buďte laskaví. Tím, že si všimnete svých zvyků a budete je sledovat, získáte možnost je opustit. Vyčítat si je a slibovat si, že se jich zbavíte děj se co děj, není k ničemu. Agresivitou do zvyku naopak vkládáte obrovské množství energie. Tím, že mu věnujete

zvýšenou pozornost, ho jen přiživujete a prodlužujete jeho trvání. Doufám, že práce, kterou spolu odvedeme, uvolní některé z nás ze zajetí nerozpoznaných návyků a vrátí nám tak vládu nad našimi životy. Jedině když shodíme tyto okovy, můžeme být vpravdě užiteční.

Vstup do nehybnosti

Nehybnost je velké tajemství v tom smyslu, že není nicneděláním ani prázdnotou, duševní nepřítomností, ale právě naopak. Nehybnost je stav, v němž si jasně a přesně uvědomujeme, co se děje, aniž na tom lpíme nebo se tím necháváme strhnout. Jsme spíše v pozici svědka.

Nehybnost ale není ani činnost. Je to bytí – pobyt ve středu našeho pravého já. Tento nehybný střed má v sobě každý z nás; to máme společné s vesmírem. A prostor, který se v tomto nehybném středu nachází, je dynamický.

V nehybném bodě světa, jenž se točí...
je tanec.

(„Čtyři kvartety“, T. S. Eliot)

Nehybnost nezná utrpení. Obnovou spojení s tímto středem končí veškeré strádání. Návrat k nehybnosti je tudíž podstatou každého léčení.

Jsou chvíle, kdy místo abychom reagovali na to, co se děje, se můžeme odevzdat pouhému uvědomění, můžeme si všimnout, že jsme propadli lpění na nějaké myšlence či pocitu – ať v nás vyvolává trýzeň, nebo extázi. V takové chvíli to jen zaznamenáme a přihlížíme tomu, místo abychom si vyčítali, že jsme pochybili. Sklon

kritizovat se, když nejsme dokonalí, je právě tou formou energie, která nás udržuje v zajetí reaktivity a nespokojenosti.

Setrvání v nehybnosti

Čas od času, když už nastoupíme nějakou pojmovou cestu k celistvosti, můžeme zažít vtělený pocit absolutní přítomnosti, nehybnosti a svobody. Není to dovednost, kterou je třeba rozvíjet. Je nám to vlastní odjakživa. Stačí jen dostatečně upozadit sebe sama, aby se mohlo zjevit to, co je skutečným zdrojem našeho Bytí.

Pak nás z rovnováhy na této tenké hraně vyvede nějaká docela obyčejná událost a my se znovu začneme chytat věcí a běhat dokola jako křeček v bubnu. To je prostě život. Tak to vždycky bylo a bude.

To je účel duchovní praxe. To je poslání komunity lidí, kteří se vzájemně podporují.

V těchto zápiscích se budu poměrně často opakovat, zvláště tehdy, když budu cítit, že je třeba vyzdvihnout nějaký působivý obraz. Dělán to tak záměrně i při seminářích. Různé lidi s různými osudy oslovují různé formy projevu. Snad se u vás během četby dostaví „aha moment“ uvědomění a něco zapadne na své místo. Já sám jsem na mnoho věcí přišel tak, že jsem jen čekal, dokud se smysl nevyjasnil. To je něco docela jiného než jen přitakat pojmu, který už všichni slyšeli. Ano, slyšeli ho, ale nikdy ho neprožili!

Překročení nehybnosti

Přestože nehybnost zůstává stavem, do něhož vstupujeme a zase jej opouštíme, a přestože zůstává předmětem mého uvědomění, stále je to jen pojem nehybnosti. O skutečné nehybnosti se nedá