

# **Možnosti, smysl a úskalí terapií; Pomoc může být i v nepomoci. Nejprve musím svůj osud plně přijmout, teprve pak mohu zkusit si pomoci; Karma musí splnit svůj účel. Jak, to záleží na nás**

Karel Funk

Celoživotní meditace: vděčnost za dar života, za dar zkoušek, za dar tříbení...

Často víme nebo tušíme, že mnohé v našem životě může být podmíněno i astrologickými vlivy. Před mnoha lety mi napadlo se věnovat i astrologii, tedy líp si touto cestou porozumět, dá se tomu věnovat i vztahově. Ale z nitra mi ta touha nešla. Bylo by to pro mne už přílišné tříštění se a zapomínání, že – jak říká Drtikol – v Tichu a Klidu je vše obsaženo, že ten nejlepší horoskop máme každý v sobě a že náš vztah ke světu se upraví vztahem k Bohu. Tedy jsem se s astrologií minul, ač k ní mám velikou úctu. Jistě, že astrologie správně popisuje vlivy kosmických těles, „osídlených“ bytostmi rozmanité povahy, a jejich vzájemných pozic, mnohokrát může být užitečná. Ale pro mne by to byla v mé orientaci už nadbytečná zátěž, i když slibuje cosi usnadnit. Někdy totiž usnadnit = obejít = odsunout.

Pak mi to dodatečně začalo ladit i s mým niterným postojem, že (možná až na výjimky) netoužím si nic usnadňovat - ani o sobě ujasňovat - žádnými metodami. Nechci, aby mi nahrazovaly ani to počáteční tápání, touhu, pracnost a dobírání se k něčemu jen svými silami a vyšší pomocí (potřebuje-li někdo posílit svaly, musí vystoupat na horu pěšky a nemůže používat lanovku). Pak nemohu nic obejít (leđa nechat něco nezpracovaného, o čem u sebe vím, na pozdější řešení, pokud ještě nemám síly či vůli). Vidím to zpětně i v tom u sebe nejpodstatnějším - když jsem ve své dvacítce začínal u Eduarda Tomáše, vedl mne laskavě a pro mne

tehdy zpočátku správně. Jak sám řekl, umožnil to můj postoj, že toužím poznat Pravdu, ať je jakákoli. Po prvním úžasném období, kdy mne přivedl k meditaci, mi přišlo velmi bolavé pracné hledání, kdy už jsem tušil, že tam, kam mne dál směřuje, už jít nechci. Nechtěl jsem duši rozpustit v Šuniatá, v Prázdnotě, ale dávat jí stále hodnotnější obsah. Netušil jsem ještě, že právě toto je základní rozdíl mezi východními cestami a impulsem Krista, který duši může proteplovat, naplňovat stále znovu a znovu živoucí láskou, moudrostí a vůlí, pokud se těmto hodnotám otevíráme. Toto poznání, takto jednoduše formulované, na mne ale teprve čekalo. Nehodlal jsem se rozplynout v oceánu bytí a vědomí, a tedy jsem musel tím "Poznat pravdu ať je jakákoli" opustit, překonat i dr. Tomáše a vydat se sám někam naslepo, jen s modlitbou a důvěrou ve vedení.

A bylo to těžké tápání, nejtěžší v tom, že jsem musel sám od sebe překonat svůj nejoblíbenější sebevědomý až pyšně "vědoucí" názor, že všechny cesty jsou rovnocenné a že tedy - jak jsem si na to mylně "přišel" - křesťanství je totéž co bhakti joga, obojí je přece cesta lásky. To jsem ještě nevěděl, jak obrovský je v tom rozdíl. (Úžasně to vysvětluje Steiner v knize Bhagavad Gita a Listy Pavlovy, i jinde.) Ale poté, co jsem se tím probral sám, i s plným zapojením přemýšlení, se mi párkrát v nitru zachvěla ta vlnka tepla a lásky a bezpečí Kristova vlivu, a teprve pak už jsem věděl, kam toužím jít. Byl to další začátek. Pak to ve mně bylo mnohem pevnější, než kdybych se nechal udolat a nasměrovat něčími argumenty v nějakém rozhovoru.

Podobně jako s astrologií to mám i s metodami jako psychoanalýza, etikoterapie ap.. Nehodlám si nic usnadňovat. Ne že by byly úplně špatné, občas někomu mohou pomoci. Ale často při takových sezeních vypadnou další „kostlivci ze skříně“, tedy další těžkosti a nezpracovanosti z podvědomí (nevědomí), aniž by si toho terapeut všimnul, a vypustí klienta ještě víc zaprobémovaného, jeho cesta se tím může ještě víc klikatit. Bývá to samozřejmě vinou terapeuta, ale i klienta, zejména pokud chtěl nabýt nějakého laciného bezpracného výsledku se sebou, tedy pokud jeho pohnutka se sebou něco udělat nebyla dostatečně opravdová (takoví ale jen málokdy jdou k terapeutovi).

**Terapeuti mohou asi nejvíce pomoci lidem spíš prostodušším, kteří jsou v nějaké šlamastyce a sami se nepohnou z místa. (Tady bych věřil třeba psychoterapeutovi Miroslavu Erdingerovi.) Zkrátka, když už se z určitého důvodu rozhodneme pro nějakou terapii, je moc potřebné si ujasnit, co může která metoda a její konkrétní terapeut skutečně dát.**

**Přesto: podstatná vývojová řešení by se měla nechat správnému času, tedy vyššímu řízení, Prozřetelnosti, která vyvolá i vhodné okolnosti k řešení něčeho dosud nezpracovaného. Po různých metodách padají naopak na leckterého klienta tíhy, které dosud měly spát, a netuší, že je „rozjelo“ právě to terapeutické sezení. Nemá možná ještě vytvořené síly ke zvládnutí věci, a může se uhnout do nesprávného nezralého reagování na tyto nedobroty. Takto před tím varoval, ač jinou terminologií, i Jung (i když mi tím potvrdil pouze zpětně to, jak jsem si na to pracně přišel). Musí tu být ona mentální sebepoznávající pracovitost, padni komu padni. Jinak je to jen šolíchání a iluze psychické či duchovní práce (tedy to co je dnes tak v módě). Ideální je se poctivě poznávat a upínat se k prosbě Prozřetelnosti. Co se označuje tou Prozřetelností, je působení Ducha svatého, tedy samozřejmě Božího původu, ale k naší úrovni zde působí nejvíc hierarchický řád saturnských Trúnů, tzv. Panů karmy, kteří toto řídí a vyvolávají k projevu.**

**Absolvování nějaké metody (etikoterapie, rozbor podle horoskopu, tarot, vztahová konstelace, apod.) bývá mnohdy jen využití nějaké příležitosti či nabídky nebo jen poslušné podvolení se někomu, kdo nám to vychválil. Ta běžná (někdy právě úniková, alibistická) reakce "přece se sebou musím něco dělat", často může nahrazovat právě to pracování se sebou z nejhlubších pohnutek a poctivě, i kdyby s potížemi a nezdary. Prof. Bernard Lievegoed, holandský duchovní badatel, řekl: „Ve fyzickém světě usilujeme, abychom vše dělali co možná racionálně a efektivně. Snažíme se vynaložit co nejméně energie, abychom dosáhli co nejvíce. V duchovním úsilí je tomu naopak. Vše, co děláme s větší energií, nadšením a oddaností než je pro výsledek třeba, vytváří substanci pro duchovní svět, z níž budou stavěny světy, tj. příští vývojová stadia naší Země.“**

**Jak začít si sám pomáhat? Snad i uvědoměním si, že problémy, které jsou v rovině ega neřešitelné, lze nabídnout pokorně k vyššímu řešení. Tak například nevhodné chování motivované strachem ze ztráty, z odmítnutí, z neúspěchu a čehokoliv jiného, se automaticky mění, uvidíme-li, že takové obavy se zakládají na iluzorní identifikaci s egem. Nejde tu o nutnost jakéhosi mohutného jednorázového prozření, ale o trpělivou sebevýchovu. Z opouštění pragmatické resp. egoistické perspektivy svého života, svých aktivit, vztahů apod., nabýváme smyslu pro paradox a nejednoznačnost, ba i pro absurditu (všimněme si souvislostí s osvobozujícími účinky humoru). Vnitřní i vnější zkušenosti se postupně harmonizují a shodují. Jistě, že neexistuje způsob, jak si hned navodit, natož pak změřit větší soucítění, velkodušnost, vnitřní mír a schopnost lásky a sounáležitosti se světem. Nejsou to energie, ale kvality. Tyto kvality bytí nastupují jako projev či výsledek skutečného produchovňování, kterému se spíše dá říci zkvalitňování. Jakmile se jednou člověk probudí k duchovním obzorům a kvalitám, jeví se život jako takový ve zcela jiné perspektivě. Prožíváme-li své já jako kontakt a kontext se světem duchovním i viditelným, nabývá naše existence nové významuplnosti a obsahu. Pak se odkláníme od přehnané pozornosti ke své psychice a nabýváme větší touhy po osvojování si širších obzorů. (V tomto smyslu to poradenství, které nabízím, usiluje – pokud to jde - inspirovat k řešení celkového nasměrování člověka, a teprve z toho může vyplynout východisko a ujasnění jeho konkrétního problému, se kterým možná přišel.) Při pomáhání jde v první řadě o oporu, teprve ve druhé řadě o metodu. Někdy nemusí být metoda žádná.**

**Z předešlého vyplývá, že rozhodnutí vyhledat některého x-terapeuta (metodu) by mělo následovat až po maximálně pečlivém vlastním ujasnění si problému, po jeho obtékání myšlenkami, po ozkoušení si, nemohu-li být sám sobě, byť s vyšší pomocí, tím terapeutem. Třeba si i zkusit cvičení, co bych poradil někomu, kdo by se na mne obrátil s tím problémem, který mám sám. Svůj problém si můžeme rozebírat sami z různých hledisek - z hlediska etického (Komu ubližuji či komu mé chování může v budoucnu ublížit), z hlediska příčinného (Z čeho má situace vznikla? Z dětství? Z mé ješitnosti? Necitlivosti? Neovládnutých emocí? Nedoceněnosti? Nedostatku vlastní**

důstojnosti?...), z hlediska, jak se dokážu oddat vyšší vůli při zachování určitého jednání, kolik sil toužím řešení věnovat apod.

Mohu se zkusit postavit i do role terapeuta, kterého hodlám navštívit, a odhadnout, zda mi skutečně může pomoci, když mu o sobě tak a tak řeknu (jen) to a to. Kolik lidsky i odborně nezralých psycho-servisáků, ovládajících a aplikujících stále dokola několik vyčtených psycho-modelů (šablon) na různé situace klientů, se se svými vyježděnými kolejničkami sebezálibně ukolébalo ve vývoji pod zaštitujícím argumentem, že „pomáhají lidem“. A kolik se vyskytuje osobní prestižní závislosti mnohého terapeuta na ocenění výsledku ze strany klienta... Je polapen do péče a někdy až dostrkán do vyjádření nějakého uznání.

Nezapomeňme též, že ač leckterý terapeut používá erudované výrazivo a činí na nás náramný dojem, může mít svá mnohá omezení, která mu neumožní směřovat nás ke správnému a přirozenému východisku. Ba může vidět nebezpečí i tam, kde nám nehrozí, vzbudit zbytečně naše obavy a zafixovat nám v sobě další pseudoprobém. Malý humorný příklad resp. analogie z jedné waldorfské školy: Učitel volal na klučinu, lezoucího po tenkých větvích v koruně stromu, když se blížila maminka: Pojd' dolů, maminka se ti tu bojí.

Pak nám možná vyplyne, že ani kdyby byl etický, nemanipulující, nezatížený prestiží vlastního úspěchu, tak i tak nám nemůže plně pomoci. Nebo spíš – i když mi poskytne analýzu, dá radu, ani pak to nemusí být to pravé, co by mne nasměrovalo ke skutečnému vystoupení nad můj problém (jeho transcendování, odosobnění) a poučení z něho. To vše mohu činit s tichou a pokornou prosbou, aby mne můj Anděl Strážce vedl a inspiroval ke správnému pochopení a chování. A snad někomu posléze vyjde i stanovisko, že se obejde bez terapeuta, že jeho vlastní síly a schopnosti mu – ve vši pokoře – postačují, i když se k řešení dobíral potácivě. Většinou to jinak nejde. Vysypané pohodlné pěšinky často lákají, ale na jejich konci se můžeme octnout někde, kam jsme nechtěli ani neměli jít, a kolem nás může být to samé bláto, jako před tím.

Kamarádka mi o sobě napsala: Vděčnost k duchovnímu světu cítím trvale, ale jen na jeho ochrannou náruč se nemůžu spoléhat, pomoc může být i v nepomoci. Tedy jen ze mě vycházející touha po sebenápravě hraje hlavní roli, ne spásné kurzy a terapie.

Základem ke všemu by mělo být důvěřivé a důvěrné vztahování se k pomoci vyšších duchovních bytostí, ať už k Anděli Strážci, k Panně Marii - tedy Matce našich duší, nebo ke Kristu. Můžeme je oslovovat

**přímo za sebe, ze sebe, důvěrně. Nikdy a s ničím není třeba zalézat před Božími bytostmi do kouta. Jejich láska nás tam stejně vidí a miluje, to jen my se od ní odvracíme. Nejsme schopni jí uvěřit, protože jsme takovou nepoznali a snad ji ani sami tak bezmeznou nemáme. Pak může pomoci i uvědomění si té nejpotupnější dobrovolné smrti na kříži. Tam byl pravzor lásky. Ta je s námi trvale. Pomoci ale může, až se jí otevřeme.**