



ČESKÝ
INSTITUT,
BIOSYNTÉZY

Komparace „esence“ Davida Boadelly v psychoterapii a judaismu

Motto:

*„Nelze druhému člověku dát víru, je možné ji pouze sdílet v
naději, že přeskočí jiskra a zapálí uhlíky v duši druhého.“*

Diplomová práce

Ondřej Frunc

Výcvik VII

Rok odevzdání: 2024

1. Úvod

V této práci se věnuji pohledům Davida Boadelly na jeho pojem „esence“ a rozebírám také související, přesahová a spirituální témata – zejména pojem „naděje“ a roli „víry v naději“ v psychoterapii.

V první kapitole zkoumám tento koncept z perspektivy biosyntetické psychoterapie, nejprve slovy a myšlenkami zakladatele této psychoterapeutické metody Davida Boadelly. A to především v jeho textech, vydaných ve sbornících *Životní proudy*, *Biosyntéza: zdroje a energie v terapii* a *Biosyntéza: výběr z textů* vydaných v Praze nakladatelstvím Triton.

V druhé kapitole se zaměřuji na pohled české biosyntetické psychoterapie a její praxi, kde vycházím především z psychoterapeutického výcviku v biosyntéze Českého institutu biosyntetické psychoterapie a z přednášek, které jsem vyslechl během výcviku a ze svých pozorování a zkušeností.

V třetí kapitole se zaměřuji na téma esence z pohledu judaismu. Judaismus sice neoperuje s pojmem „esence“, ale jeho základní koncept je podle mého názoru velice podobný.

Prezentuji zde ve třech částech pohledy tří odlišných podob judaismu.

V čtvrté kapitole se zaměřuji na pohled reformního judaismu slovy profesora rabína Lawrence Kushnera, současného předního znalce židovské mystiky v rámci reformního proudu.

V páté kapitole se věnuji představám a interpretacím rabína Nachmana (b. Simcha) z Braclavi, duchovního zakladatele chasidismu – mystického a reformního proudu 18. století, který je dnes jednou z nejživějších sil současného judaismu.

V šesté kapitole přináším pohled klasického talmudského učence středověku, reprezentanta klasické rabínské tradice rabína Judah Löw ben Becalela, známého také jako rabín Löw. Ten přináší tradiční pohled na danou problematiku.

V sedmé kapitole srovnávám oba pohledy, které se v mnohém shodují a shrnuji závěry jejich komparace.

V osmé bonusové a závěrečné kapitole nabízím některé inspirativní prvky judaismu, s terapeutickým přesahem.

1.1 Proč píšu tuto práci?

Až při psaní tohoto textu se ve mně spojily všechny potřebné střípky, které vedly k výslednému uvažování a pohledu. Judaismus je již několik desítek let mou opěrnou soustavou a dobrým pomocníkem při chápání světa a sebe sama v něm. Vlastně ani

nevím, co bylo dřív – zda jsem byl od mládí utvořen tak, že mi pohled, který judaismus přináší, poskytoval pocit celistvosti a harmonie, pocit, jako bych vždy věděl, že „takhle je to správně“. Nebo, zda je mé pojetí judaismu jednoduše takové, jaký jsem já a proto mi tolik vyhovuje. Ale jak učí rabíni, každá generace čte Tóru svým vlastním jazykem a přináší nové pohledy. Nechceme předávat naše představy, ale podněcovat naše děti, aby si mohly najít své vlastní, lepší a posunout svět kousek dál – k dobru, míru a naději.

Po mém nástupu do Biosyntetické psychoterapie, a ještě více později, po začátku výcviku v této metodě, jsem začal cítit, že se toto „Wow!“ odehrává podruhé v mém životě. Objevil se druhý systém uvažování a prožívání, který mluvil mým jazykem – nebo jsem to byl já, kdo mluvil tím jeho? Opět jsem nechápal, co bylo dříve. Uvažoval a cítil David Boadella opravdu stejným způsobem jako já? Nebo našel univerzální jazyk lidství? Či je to jen mé čtení Boadelly?

Mé překvapení se ještě prohloubilo, když jsem si začal všimnout nemožného: mé dva nejoblíbenější a nejpriléhavější systémy jsou si v mnohém podobné jako vejce vejci! Z údivu už jsem nikdy nevyšel. Opravdu jsou si judaismus a biosyntéza tak podobné? Nebo jsem to já, kdo je obě propojuje? Abych tuto záhadu vyřešil, rozhodl jsem se napsat tuto práci.

A ještě poslední, ne méně důležitý kousek: proč zrovna „esence“? Je to náhoda? Jsem to já? Nebo jsou to autoři obou systémů David Boadella a Mojžíš? Z mého pohledu je základ „core“ struktura obou přístupů ke světu stejná: u Boadelly „esence“, v judaismu B-h, duše, srdce, Tóra. Energie, která nesídlí na nebesích, není vzdálená od života. Nestačí ji praktikovat, ale je přítomná v každém z nás uprostřed našeho hrudního koše, v našem spirituálním srdci. Je od nás neoddelitelná, nezničitelná, nesmrtelná a prozařuje vše kolem. Je spojována se světlem, dechem a životem. Někdy je těžké se k ní propracovat a ztrácíme v ní víru, ale je stále tam. Je to opěrný systém a jediný pravý zdroj léčení uložený v každém z nás. Návod, který nemusíme hledat, protože ho máme stále s sebou. A to přeci nemůže být náhoda!

A ještě poslední, drobný kamínek, možná drahokam do mozaiky:

Povím vám příběh:

„Až když jsem měl tuto práci téměř dopsanou, složil se mi celý obraz a došlo mi, že existuje ještě jedna spojnice. V mládí, v rané adolescenci, jsem prožil silný přesahový zážitek, spojený s nejmenovanou látkou. Zážitek to byl pro mě zásadně transformační. A týkal se vlastně „esence“ nebo B-ha, jak kdo chce. Celý svět přestal dávat smysl, moje osobnost byla nepodstatná a zahleděná do sebe. Opustil jsem ji a jako nahý kráček lesem – Adam, zrozený a nevědoucí ničeho. Z temnoty nevědomosti mě vyvedlo světlo – slunce.

Podíval jsem se na malou květinu v lese a viděl, jak v ní proudí voda, život, jak pulzuje. Jak se vztahuje ke slunci a ke světlu. Najednou jsem všude kolem sebe spatřil život, vodu, pulzaci. Stromy, rostliny, mé tělo, zvířata – ve všem živém pulzuje voda. Voda je život. Všechno se vztahuje ke slunci. A to je vše. Pulzace vody a slunce, dech je život a podstata stvoření.

Všichni jsme jedno stvoření. Osou mé pulzace se stal můj dech. Každý nádech a výdech byl jako celý život. A za to, že se mohu znovu nadechnout, jsem plakal radostí. Od té doby jsem už nikdy nejedl maso mrtvého zvířete. Už to nešlo.“

A tak mi při psaní této práce došlo, proč mně toto téma tak hluboce oslovuje. Protože je mi velmi blízké a osobní. Toto setkání s esencí nebo B-hem mi po celý život pomáhalo udržet nezlomnou naději a spojení se životem. A věřím, že to co léčí a pomáhá mým klientům v terapii, je právě znovu rozžehnutí této naděje a světla o které se terapeut snaží.

1. Biosyntéza Davida Boadelly a jeho pojem „esence“

2.1 Uvedení do tématu

V této kapitole budu vycházet především ze tří sborníků Boadellových textů, které vydal Institut biosyntetické psychoterapie: *Životní proudy*, *Biosyntéza: Zdroje a energie v terapii* a *Biosyntéza: Výběr z textů*, vydaných v Praze nakladatelstvím Triton.

V další části této kapitoly se zaměřuji na pohled české biosyntetické psychoterapie a její praxe, přičemž vycházím především z psychoterapeutického výcviku v biosyntéze Českého institutu biosyntetické psychoterapie, přednášek, které jsem vyslechl během výcviku a ze svých pozorování a zkušeností.

První slova, která bych rád uvedl na začátku této kapitoly, jsou slova Davida Boadelly:

„Tělo je vnějším obalem, zevnitř ho rozsvěcuje to, co Reich nazývá léčivou silou. Dostáváme se zde k záležitostem, které překračují hranice obecné fyziologie. Ta neuznává žádnou specifickou životní energii, ani nedokáže uchopit onu hlubokou kvalitu, která pohybuje tkáněmi a stojí za jiskřením protoplazmy. Co se nachází v srdci těla? Reálné srdce je fyziologickou pumpou. Dnes už ho chirurgové dokážou transplantovat. My, ale hledáme výraz pro životní sílu, která oživuje maso. Můžeme ji nazývat duší (soul). Tento koncept nemusí vyvolávat specificky teologické asociace.“ (Boadella, D. 2013. *Životní proudy*. Praha: Triton.)

Tato citace dobře ilustruje, co je křehkou stránkou celého systému „esence“ a to je její nefyziologičnost, nehmotná podstata a vědecká neprokazatelnost. Někdy sám v terapiích zažívám, že když s klienty mluvím a popisuji jim termín „esence“ slýchám námitky typu: „Zní to logicky, ale... je to trochu moc spirituální.“ Když termín „esence“ popisuji a jeho funkce vysvětluji, pomáhám si často srovnáním s jinými systémy: „Někdo tomu říká Bůh, někdo genetický ‚pool‘, někdo to chápe jako zkušenost generací vašich předků, kteří vám zanechali genetický „návod“ na to, co je pro vás dobré. Představte si co chcete, najděte svou představu, která vám dává smysl. Na chvíli přijměme tento pracovní nástroj a pozorujme, co by to pro vás mohlo znamenat.

Toto vše říkám, protože když se bavíme o „esenci“, mluvíme o spiritualitě, o duchovní úrovni. Pokud nějaký teoretik psychoterapie potřebuje faktografické a exaktní důkazy, zde může skončit se čtením. Pokud se shodneme na tom, že léčení lidské duše má něco společného se spiritualitou, přesahem a nadějí, můžeme pokračovat.

2.2 Duše

Boadella popisuje i fyzické efekty: *„Takový vzruch z vnějšku přivedený do oslabeného živého systému je prožíván na základě roztahení nervového systému, jako úleva od napětí a*

úzkosti, navozuje dokonce klidné a příjemné záření pravé lásky v organismu, jinak naplněném nenávistí. Probuzená bioenergie slabého organismu dokáže rozšířit cévy, lépe zásobovat tkáň krví, urychlit hojení ran a působit proti degenerativním účinkům stagnující životní energie.“ (Boadella, D. 2013. Životní proudy. Praha: Triton.)

Dále rozvíjí i její spirituální kvalitu „esenci“: „Nic na světě nemůže tuto tichou zářící sílu zničit. Proniká vším a řídí každý pohyb v každé buňce živého organismu. Tuto záři na povrchu může skutečný lékař chápe jako znamení dobrého zdraví lidské bytosti, stejně jako její nepřítomnost signalizuje nebezpečí nemoci. Při horečce tato záře nabývá na intenzitě, protože bojuje s ohrožující infekcí. Je to vyzářování životní síly, které přetrvává i po smrti těla. Je to záření duše.“

Boadella zde cituje Reichovy myšlenky. Používáním těchto výrazů, které překračují běžné pojetí fyziologie, se Reich nepřihlásil k žádné konkrétní víře nebo náboženské doktríně. Přišel však s hlubší dimenzí bytí, s duší, kterou přinesl do zájmu psychoterapie. (Boadella, D. 2013. Životní proudy. Praha: Triton.)

John Pierrakos, který spolu s Alexandrem Lowenem založil bioenergetiku, postupně dospěl k přesvědčení, že terapeutická práce s tělem nedosahuje dostatečně hluboko. Napsal:

„Mé zkušenosti s klienty mi umožnily odhalit potřebu dostat se hlouběji než k funkcím těla, k negativnímu nevědomí a k analytické mysli. Abychom dosáhli skutečné integrace, musí se léčebná práce soustředit na životu nakloněné vědomí, které je jádrem člověka. Vylučování lidské spirituality z terapie mi začalo připomínat ustřížení vrcholu pyramidy.“ (Boadella, D. 2013. Životní proudy. Praha: Triton.)

Nejedná se zde o spirituální představy v nějakém mystickém či nehmotném smyslu. Reich totiž ukázal, jak většina organizovaných náboženství sice mluví o ideálu ducha, ale zabije ho okamžitě, jakmile rozsvítí oči chlapce či dívky.

Boadella tedy přináší duši jako neodmyslitelnou součást psychoterapie a zároveň ji vykládá jako životu nakloněné vědomí.

2.3 Srdce a tělo

A kde podle Boadelly sídlí tato energie? Píše: „Položil jsem si řečnickou otázku, co se nachází v srdci těla. Slovo srdce můžeme použít ve třech významech. Za prvé existuje ve fyziologickém významu jako pumpa, která umožňuje cirkulaci tekutin, za druhé v těle funguje srdeční centrum, centrum citění. A nakonec existuje srdce ve smyslu vnitřní esence.“ (Boadella, D. 2013. Životní proudy. Praha: Triton.)

Srdce je symbolickým místem „esence“ v lidském těle. Boadella propojuje tělo a duši v jedno; tělo a duše v jeho pojetí spolupracují. Boadella se zde odvolává na Junga: „Jestliže se můžeme smířit s mysteriem, že je duše zevnitř nahlížený život těla a tělo je vně projevovaný život duše a že tyto dvě entity jsou ve své podstatě jednou, pak můžeme porozumět tomu, jak snaha o překročení současné úrovně vědomí vede k tělu. Také pochopíme, že víra v tělo nepřipouští náhledy negující tělo.“

Lowen dále rozvádí Jungův výrok v tom smyslu, že to, co je označováno jako spirituální život, je ve skutečnosti vnitřním životem těla, v protikladu k materiálnímu světu, který představuje vnější život těla. (Boadella, D. 2013. Životní proudy. Praha: Triton.)

A nyní se dostávám k tomu, co z tohoto pohledu plyne a co přináší. Pokud jsme ochotni přijmout tento pohled, že v sobě máme všichni léčivou sílu, vždy a navždy, co je pak úkolem psychoterapie? Úkolem všech skutečných terapií a cílem vnitřních nauk všech pravých náboženství je znovu nás propojit s hloubkami sebe sama. Paul Tillich psal o tom, že jsme ve stálém pohybu vpřed a nikdy se nezastavíme, abychom se ponořili do hloubky. Mluvíme a mluvíme, a nikdy neposloucháme hlasy, které mluví k našemu hlubokému nitru a z našeho hlubokého nitra... protože mýjíme svou hloubku a svůj skutečný život. (Boadella, D. 2013. Životní proudy. Praha: Triton.)

2.4 Smysl terapie

V náboženství se užívá slovo B-h k označení nevyčerpatelné hloubky podstaty bytí. Reich ho užil přesně v tomto smyslu, když prohlásil: „Jestliže znáš oceán, ať už v klidu, vlnící se či bouřící, pak znáš Boha a víš o čem mluvili všichni proroci v lidské historii. Jestliže oceán neznáš, tak jsi jednoduše ztracen bez ohledu na to, kdo jsi. Možná jsi oceán vnímal jen jakoby v zrcadle, protože máš strach, že se v něm utopíš; ale nemůžeš nic změnit na tom, že jsi součástí oceánu. Vystupuješ z jeho hlubin a navracíš se do jeho klidu. A tím, že z oceánu pocházíš a zpět se k němu vracíš, nosíš v sobě jeho hloubku. Není to ani malý kousek hloubky ve srovnání s velikou hloubkou oceánu, není to ani miligram hloubky ve srovnání s tisíci tunami hloubky. Hloubka je hloubka.“ (Boadella, D. 2013. Životní proudy. Praha: Triton.)

Sám David popisuje své vlastní zážitky s touto silou v psychoterapii v jedné ze svých kazuistik: „Hodně jsem se naučil od Caroliny, která mě požádala o pomoc ve svém stavu uzavření. Nereagovala na bioenergetická cvičení ani na peristaltickou masáž. Její tělo bylo zde, ale ona odešla pryč. Nebyla doma. Strávili jsme na sezeních hodně času tím, že jsme se společně dívali jaké to je, nebýt k dispozici a stále tkát ten neviditelný závěs, který ji ukryval před kontaktem s druhými a především před kontaktem se sebou samou. Jak napsal Tillich, můžeme objevit své duše jen v zrcadle těch, kdo se na nás dívají. Znovu jsem pročetl závěrečné pasáže Lowenovy knihy o depresi, když jsem lépe pochopil jak interakce mezi mnou a Carolinou může vrátit život do jejích žil a smysl do její existence. Lowen psal o tom, že základním problémem terapie je otázka, jak obnovit klientovu ztracenou víru.“

Co tedy David v této kazuistice o terapii říká? Svou duši můžeme obnovit a zahlédnout jen v očích těch, kdo se na nás dívají. Musíme být dva – terapeut a klient. Základní náplní terapie je tedy pátrání po tom, jak obnovit ztracenou víru.

Nejde to udělat snadno, na tuto otázku nemám jednoduché odpovědi. Člověk nemůže kázat víru. Je to jako kázat lásku, což zní skvěle, ale ve skutečnosti to znamená nic víc než šelest ve větru. Nelze druhému člověku dát víru, je možné ji pouze sdílet v naději, že přeskočí jiskra a zapálí uhlíky v duši druhého. Psychoterapeut pak

může druhému člověku pomoci znovu nalézt jeho víru tím, že s ním pátrá po tom, jak ji ztratil. (Boadella, D. 2013. Životní proudy. Praha: Triton.)

Nelze druhému člověku dát víru; je možné ji pouze sdílet v naději, že přeskočí jiskra a zapálí uhlíky v duši druhého. Tuto citaci jsem zvolil jako název své práce, protože je pro mě esenciální pro oba systémy – jak biosyntézu, tak judaismus. A zároveň jde o základní konstrukci psychoterapie jak ji sám vnímám.

2.5 Smrt

Boadella navrácí do psychoterapie i smrtelnost a s ní spojenou existenciální otázku, která člověka po tisíciletí znejišťuje: Je smrt konec? Boadella vzpomíná: „Něco podobného se mi stalo, když jsem se vyrovnával s vírou či nevírou v pokračování za branou smrti. Když jsem se poddal své racionalitě a přijal konečné zničení všeho cenného, všiml jsem si, jak se mé srdce stáhlo a jak ve mně narůstal pocit hořkosti. Když jsem však připustil, že by mohla existovat nějaká forma pokračování, pocítil jsem, jak se mé srdce pootevřelo a rozšířilo.“ (Boadella, D. 2013. Životní proudy. Praha: Triton.)

Vzpomíná také na vlastní váhání: „Víra v posmrtný život rozšiřuje a uvolňuje naději... Můj intelekt se však vehementně bránil tomu, abych se nechal podvést pověrami či falešnou nadějí! Pak jsem pro sebe objevil to, co Pascal napsal již v 17. století: kdo věří v konečnou smrtelnost, může prožít třeba třicet let se zavřeným srdcem. Je-li smrt opravdu konec nikdy to nezjistí, protože bude mrtvý. Není-li však smrt koncem, bude stát před následky třicetiletého umírání, tou druhou smrtí – smrtí naděje.

Ten, kdo naopak věří v nějaký druh nesmrtelnosti, život po smrti či přetrvávání existence, může žít s otevřeným srdcem po celý zbytek svého života. Není-li po smrti skutečně nic, nebude nikdy zklamán, protože už bude mrtvý. Pokračuje-li život po smrti, jeho víra bude potvrzena. K čemu se přikloníme? ptá se Pascal. Rozum tu nemůže o ničem rozhodnout. Odděluje nás nekonečný chaos. Na okraji té nekonečné vzdálenosti se hraje hra, v níž padne panna nebo lev. Na co vsadíte vy? Pomocí důkazu nelze rozhodnout. (Boadella, D. 2013. Životní proudy. Praha: Triton.)

Fyzické tělo tedy slouží jako placenta, v níž je ne-fyzické tělo uchyceno. Světelné tělo je spojeno touto šňůrou s hmotným tělem. Smrt vždy zahrnuje pulzaci. (Boadella, D. 2013. Životní proudy. Praha: Triton.)

Tak Boadella přináší do terapie základní otázku lidské existence: Jak žít ve světě, kde není jasné kdy zemřu? A odpověď může přicházet jen ze světa naděje a víry, nikdy ze světa materiálního. Proto nás před existenciální nejistotou neochrání manželství, práce, peníze ani politická strana, ale jen víra v život.

Viděno touto optikou můžeme chápat náš život na Zemi jako jistý druh těhotenství. Smrt se pak jeví jako jeho naplnění. Sebevražda se rýsuje jako potrat. Stejně jako můžeme označit postnatální bytost, která nechce ukončit své prenatalní bytí jako fixovanou na dělohu, můžeme mluvit o existenci jako o na zemi vázanou. (Boadella, D. 2013. Životní proudy. Praha: Triton.)

2.6 Spiritualita v psychoterapii

Je duchovno hluboce propojené s každodenním životem? V západní filozofii nacházíme dlouhou tradici odhalující kulturní souvislosti spirituality. Je důležité těchto hodnot si vážit a ctít je, abychom se vyhnuli problémům vzniklým pseudo-spiritualitou, která plodí osobní i společenský narcismus.

Každý z hlavních proudů psychoterapie si vyvinul svůj vlastní vztah k pravým duchovním hodnotám. Jejich uznáním nabízíme alternativu zjednodušujícímu pohledu na psychoterapii, kterému vévodí příliš materialistická očekávání založená na rychlých řešeních, ignorujících hloubku lidské osobnosti. (Ed: Boadella, D. 2017. Zdroje a energie v terapii. Praha: Triton.)

Hlavním aspektem jakéhokoliv náboženství je podstata jeho spirituality. Ta je téměř bez výjimky jednoduchá a snadno srozumitelná všem, vztahuje se k cítění, je spojena s láskou a soucitem a má sjednocující, spíše než rozdělovající, vliv na lidskou společnost. (Ed: Boadella, D. 2017. Zdroje a energie v terapii. Praha: Triton.)

Podle Henriho Ellenbergera: Freudova filozofie byla extrémní formou pozitivismu, který považoval náboženství za nebezpečné a metafyziku za povrchní. V roce 1907 (v článku nazvaném „Akty donucování a náboženské zvyky“, v Časopise pro náboženskou psychologii, číslo 1) srovnával Freud obsesivní kompulzivní symptomy neurotiků s náboženskými rituály a vírou. Jeho závěrem bylo, že náboženství je obecnou obsesivní neurózou a obsese individualizovaným náboženstvím. O dvacet let později, v *Budoucnosti iluze* (1927), Freud definoval náboženství jako iluzi inspirovanou dětskou vírou v omnipotenci myšlení, univerzální neurózu a druh narkotika, které překáží volnému využívání inteligence a kterého se člověk bude muset vzdát.“ (Ed: Boadella, D. 2017. Zdroje a energie v terapii. Praha: Triton.)

Rozpoznáváme zde Freudovo jasné uznání pokřivených účinků deformovaných náboženských tradic, které zkostnatěly a ustrnuly. To, co Freud ponechává stranou, je formativní stránka spirituálních tradic. S vyléváním vody kompulzivně obsesivní exoterické stránky náboženství vylil také dítě bytostného jádra lidské spirituality. Toto opomenutí bylo napraveno a uznáno prezidentem Mezinárodní psychoanalytické asociace během jeho řeči v průběhu kongresu Světové rady pro psychoterapii ve Vídni v roce 1996.

Otto Kernberg vnímal, že Freudovo zredukování všech náboženských a spirituálních impulsů na výsledek neurózy vyloučilo jakékoliv jiné východisko pro etické principy než racionalitu. Podle Kernberga se Freud mýlil. Etické a soucitné jednání podle Kernberga nevychází z racionality intelektu, ale z hlubší, bytostnější, neboli duchovnější úrovně osobnosti. Kernberg tvrdí, že náboženství se ve svých formativních polohách zabývá základními etickými aspekty lidské existence a nabízí univerzální hodnotový systém, který podporuje pocity zodpovědnosti, péče a soucitného porozumění, respekt k právům druhých a toleranci k jejich odlišnostem. Svou řečí Kernberg (1996) znovuotevřel dveře, které psychoanalýza zabouchla vůči duchovnímu rozměru psychoterapie, jenž by měl zůstat klíčovým zdrojem potenciálního léčení zranění, spíše než být v defenzivě analyzován až na dřevě. (Ed: Boadella, D. 2017. Zdroje a energie v terapii. Praha: Triton.)

Viktor Frankl byl významným stoupencem Adlera a prošel zkušeností s vězněním v koncentračním táboře, které přežil. Rozvinul to, čemu říkal „logoterapie“, terapii smyslu a hodnot na základě svého zjištění, že právě propojení s hlubokým pocitem vnitřního smyslu pomohlo jemu i mnoha dalším vězňům v táboře přežít emocionálně, morálně i duchovně. Ve Franklově logoterapii není těžké rozpoznat vliv Adlerova důrazu na důležitost kultivace odvahy srdce. (Ed: Boadella, D. 2017. Zdroje a energie v terapii. Praha: Triton.)

2.7 Duchovní bezdomovectví současného světa

V roce 1993 federace pořádala svůj 17. mezinárodní kongres v Soulu v Koreji, na němž byl hlavní důraz kladen na vztah mezi psychoterapií a důležitými světovými duchovními tradicemi jako je taoismus, buddhismus, sufismus, hinduismus a duchovní poradenství v rámci křesťanství.

Na oficiálním zahájení kongresu pronesl jeho prezident, doktor Alfred Pritz, krátkou řeč o významu psychoterapie v dnešním světě, v níž poznamenal, že jedním z problémů jimiž lidé nejvíce trpí, je „duchovní bezdomovectví“. Bylo také významné, že hlavní úvodní projev byl svěřen Viktoru Franklovi, kterému tehdy bylo již přes devadesát let, jako uznání jeho životního díla podporujícího podstatu smyslu a základních hodnot jako klíčových témat psychoterapie.

Doktor Pritz se snažil přispět k tomu, aby psychoterapie nebyla vnímána jako výlučně eurocentrická profese. Pozval šamany, představitele asijského přístupu k psychoterapii, aby demonstrovali moderní důkazy historického vztahu mezi šamanismem a psychoterapií jak o něm psal Henri Ellenberger. (Ed: Boadella, D. 2017. Zdroje a energie v terapii. Praha: Triton.)

Jedním z východisek je pozorování, že dospělí jedinci se často zabývají procesem hledání, hodnocením a rekonstrukcí důležitých zkušeností, které během svého života nasbírali. Tento proces je charakterizován naléhavostí introspekce a formulováním základních otázek, které zahrnují vlastní osud a určení, štěstí, etické obavy, Boha, utrpení a smrt. Tento proces se většinou zaměřuje na nastavení vnitřní ucelenosti a směru v životě člověka a může být považován za součást bytostného usilování člověka o realizaci hodnot, ambicí a ideálů, které Kohut (1977) a další rozpoznali jako klíčové směrem k základnímu self. Je těžké opomíjet roli, kterou duchovno hraje v těchto procesech. (Ed: Boadella, D. 2017. Zdroje a energie v terapii. Praha: Triton.)

Zdá se tedy, že David Boadella se nebál otevřeně mluvit o spiritualitě a transcendentálních zážitcích jako o jednom z pilířů biosyntetické psychoterapie a jednom z hlavních léčebných nástrojů.

2. Česká biosyntetická psychoterapie

Ve výcviku v Byosintéze se neprobírá celé spektrum Boadellova uvažování o spiritualitě v terapii. Žijeme přece jen v jedné z nejsekulárnějších zemí v Evropě. V našem prostředí se o „esenci“ mluví více na prožitkové úrovni. Jako o zdroji možné změny a příbytku naděje. Stále je ale „esence“ pro budoucí terapeuty interpretována jako nosná a centrální síla terapie. Proto mi možná opravdová podoba Boadellova pojmu delší dobu unikala.

V této části druhé kapitoly přináším praktické využití konceptu „esence“ pro psychoterapeutickou praxi v českém kontextu.

3.1 Kontakt s „esencí“

Kontakt s „esencí“ je možné najít v jakémkoli dobrém i běžném zážitku či pocitu. Pociť, že je vše v pořádku (jsme na břehu moře, slunce svítí, dítě si hraje na pláži ...), není vrcholným ani extatickým prožitkem. Jde o prožitek dobré síly a ukotvení. Z „esence“, podle pohledu biosyntetické psychoterapie pramení léčivá energie, síla překonávat těžké chvíle a uzemnění. Jsou to chvíle, kdy jsem spojen s tím, co je ve mně zdravé.

V české biosyntetické psychoterapii je zdůrazňováno, že „esence“ je obsažena v každém člověku, ale ne všichni k ní mají přístup. Biosyntetická psychoterapie se pokouší tuto „esenci“ zpřístupnit, snaží se klientům obnovit napojení na tuto vnitřní léčivou stránku nebo sílu.

Jak má tedy terapeut zpřístupnit cesty k esenci? Esence je tam, kde je kapacita, síla. Cestou k „esenci“ nám pomáhá poznání sebe sama. Kontakt s „esencí“ blokují dysfunkční mechanismy – tam, kde energie neproudí, nemáme s esencí kontakt. Cílem je propojit vnější prstenec obran s vnitřním prstencem možností, kde již esence prozařuje.

Co tím vlastně česká biosyntetická terapie říká? V podstatě to samé, co Boadella, že cesta k esenci je možná jedině přes srdce. Že vše, co nám brání oživovat srdce a dostat se k vřelému lidskému kontaktu, naději a víře v život je cesta, kterou musí terapeut a klient společně projít, aby mohli zažehnout srdce a naději v život.

Jeden z hlavních aspektů terapie je autenticita terapeuta. V čem a kde jsem autentický? Jak se vztahově pohybují? Jsou vztahy mou cestou k esenci? Důvěra ve vztazích? To jsou důležité otázky, které by si terapeut měl vyjasnit než začne vykonávat své řemeslo.

Jak jsme schopni poznat svou esenci? Máme schopnost poznat, co se v nás děje? Například: ukazují smutek (byl v mém dětství a životě přijatelný?), ale neukazují vztek (ten nebyl žádoucí)? Myslím si, že jsem smutný, ale jsem našťvaný. Ve chvíli, kdy vím co cítím, mohu konat. To jsou základní nástroje, které by rodiče ideálně měli předat svým dětem. Kontejnerování emocí, aby mohli žít bez vnitřního konfliktu. Tyto aspekty se snaží biosyntetická psychoterapie přinést klientům, abychom se mohli dostat k srdci.

Biosyntetický psychoterapeut udržuje důvěru, že se věci mohou měnit, věří v „esenci“ a možnost změny. Terapie začíná vždy tam, kde se k esenci dá přiblížit nejlépe, kde má klient k esenci nejbliže. Co mu funguje?

3.2 Pulzace

V biosyntetické psychoterapii je dalším základním pojmem, který souvisí s „esencí“, tzv. „pulzace“. Jde o jednu z kvalit esence, tedy kmitání, srdeční tep, dech, život – vše pulzuje. Rabín Kushner když se snažil popsat podstatu Boha, řekl: „Vyslovím jméno boží, pak se nadechnu a vydechnu. To je zázrak života a smrti.“ Pulzace.

Dalším pojmem je „pole pulzace“, což je pole nejbliže k esenci – základ celého života, protože vše živé pulzuje. Pulzace existuje mezi všemi motorickými poli. Zdravá pulzace umožňuje volné procházení mezi těmito poli a esence tak může prozařovat do organismu skrze pulzaci. Klient umí odpočívat a následně se umí zaktivovat. Při práci s klientem dělá biosyntetický psychoterapeut diagnostiku toho, které pole je obsazené a jakým způsobem. Hledáme, kde energie pulzuje a kde je v pulzaci problém.

Někdy se využívají i tělové zážitky k obnovení pulzace. Tato myšlenka stojí i za využíváním intuitivního tance Butó v biosyntéze. Je to prostor pro uvolnění historických bloků a spastických stažení v bezpečném prostředí. Prožívající bývá v jemně změněném stavu vědomí, ale přítomná je reflektující složka. Butó pracuje s esencí a vírou, že v našem systému je sebe ozdravný mechanismus když se dostaneme do kontaktu s esencí.

3.3 Srdce

Jak zmiňuje Boadella: srdce je místo přebývání „esence“ v našem těle, jak tedy o srdci uvažuje biosyntetická psychoterapie a jak s ní pracuje s klienty?

V biosyntéze se vnímá jako centrum „esence“ celá oblast hrudníku. Vzdáleně do této oblasti patří i ruce a tak s klientem vždy začínáme pracovat s rukama, ruce jsou prodloužené srdce.

V teorii jsou spodní části hodně spojené s naším hmotným bytím na tomto světě. Srdce je pak místo zúžení, přes které jde energie nahoru. Jedná se o první velké zúžení energie, zjemnění dolních vitálních částí dolní poloviny těla. V srdci probíhá kontakt s „esencí“ a transformace a zjemnění energie. V srdci začne téct energie velmi rychle, jedná se velmi silný proud. Například pocity zamilování se, energie teče překotně a prudce. Stejně tak se děje v pubertě, v době emočního zrání.

Někteří klienti touto úžinou prošli dobře, ale jiní se „zasekli“ a visí dole, neprošli tímto transformačním procesem.

Když procházíme energeticky skrze srdce, dáváme „esenci“ své bytosti. Ale i energie kolem srdce musí umět zdravě pulzovat. Nemůžeme chodit po světě a mít stále srdce na dlani, to by bylo dost o život. Jak mít srdce otevřené a jak ho taky uzavřít?

Někdy musíme srdce chránit, adekvátně uzavírat, adekvátně otevírat. Srdce je vnímáno jako naše „esence“, náš další střed, hluboký střed. Jedna z našich os.

Zmíním ještě pár konkrétních praktik a nástrojů, které se k danému tématu srdce vztahují:

Tišení srdce: učíme se jak být přítomný, můžeme si broukat, sednout si na zem, tišení, houpání.

Psychoterapeut potřebuje věřit v esenci klienta a možnost změny, terapeutova víra klienta léčí.

Pláč ozdravný vs. pláč vyčerpávající (někdy člověk sám pláče a vyčerpává se a zde je dobré ho tišit, někdy pláče a uvolňuje se stará bolest a zde není dobré tišit, zastavilo by se uvolňování)

Terapeutova autentičnost = bezpečí klienta

3.4 Oční kontakt, srdce na srdce

Zdravý oční kontakt je základ terapeutovy práce, základ dialogu, lidského setkání, ve smyslu „Zřím tě“. Setkání terapeuta a klienta, člověka a člověka, „esence“ s „esencí“ srdce na srdce.

Biosyntéza vychází z předpokladu, že „esence“ je střed všeho. Je naším základem. Prozařuje uvnitř i ven. Tímto způsobem se uplatňuje ve světě a hledá formy, jak se může uplatnit.

Každé dítě od narození používá oči a oční kontakt, vyhledává a reaguje na oční kontakt. Novorozenec a jeho mozek se rozvíjí v zrcadlícím kontaktu. Matka vidí esenci dítěte a dítě hledá esenci matky. V průběhu života pak hledáme v druhých esenci. Toužíme po ní.

Biosyntetická terapie je to, že se pokoušíme vytvořit most „esence“ – „esence“. A oči jsou jedním z těchto kanálů.

K tomu, aby se „esence“ mohla dobře rozvíjet potřebuje neustálé, jemné, klidné a vlídné zrcadlení, který není příliš iniciující. Při dobrém zrcadlení dítě zažívá, že tu jsme, jsem „dobře“, naše bytí nám přináší klid. Nejen kojenci, ale i my dospělí potřebujeme mít zážitky akceptujícího a vítajícího zrcadlení.

Biosyntéza vychází z předpokladu, že tu je „esence“ (světélkující, expandující, prosvětlující energie). Podle Biosyntézy „esence“ nemá žádnou strukturu, září, prozařuje.

Nicméně máme různé zážitky, které nebyly vždy akceptující a vítající a tak vznikají kolem „esence“ řady vrstev, prstenec, který obaluje esenci. Jsou to naše bolesti, těžké zážitky a pocity „Stínu“.

Lidé, kteří neměli dobrý kontakt s „esencí“ se ztotožňují s obranami (musím být přísný, perfektní...). Chrání nás před bolestí, ale také před humorem, kreativitou, pohybem, pulzací...

3.5 Esence a trauma

Když se bavíme o traumatu, je důležité neztratit z dohledu „esenci“, aspekt životnosti. „Esence“: střed, zdroj, život, energie, kvalita, která prozařuje hmotu, má tendenci růst a obnovovat se, která se šíří ve vlnách, cítíme ji v celém těle.

Traumatizace: pokud jsou podněty, nebo zásahy neadekvátní, nebo je jich příliš mnoho, přesáhnou pozitivní podněty a důsledkem je, že esence neprosvítá endodermem a dítě se musí začít bránit. Zamrznutím, ochranou, která bohužel znemožňuje i přístup k „esenci“.

V terapii: terapeut potřebuje myslet a udržovat víru v to, že „esence“ je vždy přítomná a dostupná i v nejtěžších, nebo nejvzdálenějších okamžicích. „Esence“ je věčná. Terapeut obnovuje kontakt s „esencí“, přes jasný a bezpečný kontakt. Klienti mají někdy tendenci svádět terapeuta do svých temných děr.

V terapii je důležité myslet na to, že „esence“ stále hledá formy nápravy. V podstatě „věřit“, že je náprava možná i za klienta.

Největší problém traumatizace často není „co se stalo“, ale co se stalo po tom, když se „to stalo“. Jak událost byla uchopena, pochopena a ošetřena, zda stále byla viděna esence dětí, zda musely jít přes svou fragmentaci k regresi.

Trauma zasahuje do naší pulsace a omezuje prozařování „esence“.

3.6 Aspekty traumatu

Jak se biosyntéza dívá na to, jak by terapeut měl u traumatu dobře sedět, jako terapeut i jako člověk? Základem a cílem zároveň je spoléhat na „esenci“ a věřit na její prozařování.

Terapeut by si měl dávat pozor na dramata, v něčem jsou dramata fascinující, lákavé, ale je důležité je vidět esencí. To, co je léčivé, je lidský kontakt srdce na srdce, „esence“ - „esence“ víc než se soustředit na trauma (vidět malou holčičku se svými potřebami vs. traumatizovanou dívku) Bráníme tomu, aby se s tímto pohledem klient identifikoval a získal tím jistou výjimečnost („já jsem ta traumatizovaná a potřebuji speciální přístup, získávám výhody“) Snadno se pak u dítěte může stát „traumatizace“ jejich coping mechanismem.

3. Reformní judaismus a „esence“

4.1 Reformní judaismus

Pohled tří odlišných větví judaismu na „esenci“ tak, jak ho vnímám já, přináším z pera tří významných autorů. Reformní judaismus a jeho současné uvažování o tom, co podle mě je ekvivalentem biosyntetického pojmu „esence“ nechám na následujících stránkách promluvit profesora, rabína Lawrence Kushner.

4.2 Lawrence Kushner

Lawrence Kushner se narodil v Detroitu v roce 1943, vystudoval PhD na Beta Kappa University of Cincinnati a poté přijal své rabínské vysvěcení na Hebrew Union College v Cincinnati. Sloužil 28 let v kongregaci Beth-El v Sudbury, Massachusetts, v současnosti slouží jako Emanu-El Scholar-in-Residence v kongregaci Emanu-El v San Franciscu.

Kromě toho je vedlejším členem fakulty Hebrew Union College v Los Angeles a vyučoval spiritualitu a mystiku a mentoroval rabínské studenty jako hostující profesor na Hebrew Union College-Židovský institut náboženství v New Yorku.

V této kapitole se pokouším přiblížit pohled na „esenci“ v judaismu. Základ lidské existence, nebo možnost naděje pro život v judaismu. Využíval jsem především texty rabína, profesora Lawrence Kushnera, který je v současné době vnímán jako nejvýznamnější autor věnující se židovské mystice, je znalcem Zoharu a kabaly a publikuje mnoho odborných prací na daná témata. Rabi Kushner v jedné své přednášce sám pojmenovává boží jméno (která je v judaismu nevyslovitelným tabu) nádechem a výdechem. Nádech a výdech, pulzace, život. To je jméno b-boží.

4.3 Existuje místo, které je odsud stejně vzdáleno, jako je výdech vzdálen nádechu

Rabi Kushner začíná svou knihu „Ze skály med“ následujícím vznikajícím popisem toho, čemu říkáme v Biosyntéze „esence“.

Existuje místo, které je odsud stejně vzdáleno jako je výdech vzdálen nádechu. „Vždyť to slovo je ti velmi blízko“, (Deuteronomium 30,14). Život tam vždy mírně převažuje nad smrtí, lidé jsou lidmi se stejnou milostí s jakou je vrba vrbou a boj i touha mezi mužem a ženou je tam konečně rozřešena. (Kushner, L. 2012. Ze skály med. Praha: Volvox Globator.)

Tím je třeba začít, pokračuje Kushner, neboť všechno máme uvnitř, protože jsme všichni miniaturní obdobou vesmíru. Biologicky i duchovně jsme všichni součástí pr-

vočního člověka a proto tu toto místo bylo před námi. A jelikož si všichni v sobě nosíme genotyp i vizi posledního člověka, je v nás toto místo předpovězeno. (Kushner, L. 2012. Ze skály med. Praha: Volvox Globator.)

Nic z tohoto nás nikterak nepřekvapuje. Všichni známe a znali jsme to dříve, než nás počala naše nynější matka a nynější otec. A tak se nenechme zmást, když se místo někdy zdá tak skutečné, jako je náš dům, nebo tak iluzorní, jako je naše štěstí. Vězme však předem a také místo toho, že některé druhy poznání nelze pojmout obvyčejnými slovy, ani je do takových slov uložit. (Kushner, L. 2012. Ze skály med. Praha: Volvox Globator.)

A tak rabi Kushner rozpoznává to, co David Boadella, totiž, že všichni v sobě máme obsažený „dobrý základ“ už od počátku, nebo možná dřív, než jsme se narodili. A stejně tak tady zřejmě zůstane i po nás. Všichni to nějak tak víme, ale popsat obvyčejnými slovy, nebo vědou, to nelze. Musíme věřit v naději, že život má smysl a směřuje pro nás „dobrým“ směrem. A ten, kdo nás směřuje, může být nazýván různě: b-h, „esence“, genetická zkušenost generací před námi.

4.5 Svátost je vždy osobní

Svátost má v judaismu vždy osobní rozměr. Je obsažená v našich životech. Ne, na nebesích. Z tohoto důvodu není možné poctivě vyprávět o setkáních se svátostí, pokud ji nesdílíme v jejích souvislostech. Každá pravdivá teologie musí být v posledku osobní. Bůh se setkává s jedním z nás. A my jsme pak povinni vyprávět tento příběh, z něhož se nedá vydestilovat žádná objektivní teologická pravda. Proto vždy musí být každé autentické vyprávění o Bohu uvedeno slovy ma'aseh šhajá, „Stalo se, že...“ (Kushner, L. 2012. Ze skály med. Praha: Volvox Globator.)

A tak rabi Kushner popisuje další kvalitu „esence“, že je vždy osobní, není veliká a dech beroucí, je běžná a vždy osobní, jde o setkání sama sebe se svojí nekonečnou vnitřní částí. Duší? Bohem?

4.6 Víra v judaismu

Rabi Kushner, přináší i vlastní kazuistiku shledání se se židovskou vírou, nadějí a je v ní velmi hezky vidět, jak je zážitek s „esencí“ u dětí vždy osobní a žitý, nikoliv naučený nebo předdefinovaný někým jiným.

Kushner popisuje, jak se zeptal dětí v první třídě židovské školy, kdo v nich věří v B-ha a nikdo mu ruku nezvedl a nepřihlásil se, starý rabín byl velice zklamaný:

„Moje překvapení se brzy změnilo ve smutek. Tak tohle je bezesporu konec této linie. Američtí Židé definitivně ztrácejí duchovnost. Mluvili jsme pak o úplně jiných věcech a už si ani nepamatuji o čem to vlastně bylo. Vybavuji si jen nesmírné zklamání, ten pocit konečnosti a porážky. Tak až sem to tedy všechno dospělo. Tři tisíce let bojů

a zbožnosti a tahle banda malých zkažených rozmazlenců z předměstí mi tu nevzrušeně prohlašuje, že nevěří v Boha (byl jsem rozzloben).

A při té diskusi, na niž už si nepamatuji, mě po chvíli napadlo zeptat se na totéž, ale jinak. Zeptal jsem se jich, jestli byl někdo z nich někdy blízko B-hu. A najednou úplně všechny děti zvedli ruku. Zcela spontánně a přirozeně. Vůbec si neuvědomovaly nějaký rozpor či protimluv. Ale teď jsem potřeboval nějaký důkaz, tak jsem vyzvídal, kdy a kde to bylo. A jedno dítě po druhém začalo líčit to, co je podle mého přesvědčení židovská zkušenost s B-hem. Jedno vyprávělo včerejší večer, když se rozžínaly šábesové svíce. Druhé vyprávělo o hněvu a smutku, který pocítilo, když mu před několika měsíci zemřel dědeček. A další před pár dny pomáhalo jednomu z rodičů, ačkoli se mu vůbec nechtělo.“ (Kushner, L. 2012. Ze skály med. Praha: Volvox Globator.)

To jsou situace, které sám někdy zažívám s klienty v terapii, nemůžu s nimi najít žádnou cestu k naději, po hodinách a hodinách znovu přicházejí a opět jsou trudomyslní, bez smyslu, unavení. Někdy se na ně sám zlobím, nevděčníci, tolikrát jsem Vám rozsvítil lampičku na cestu a tolikrát si raději vyberete poslední tmavý kout, kde se usadíte se svým smutkem. A až když objevím naději sám v sobě a přistoupím k nim znovu a opatrněji, vyzvídám, které okamžiky za poslední týden zažili, které je potěšili, sleduji jak se v nich pomaličku rozsvěcuje malý uhlík. Pak mohu v klidu odejít po práci domů s klidným srdcem. Naděje nepohasla. Pokud tohle světýlko dobře rozfoukáváme opatrně, věřím, že se zase pomalu může rozhořet jejich vnitřní plamínek.

4.7 Proces uzdravení, separace a sebereflexe

Kushner přibližuje příběh Abraháma: Vyjdi ze země své a z příbuznosti své i z domu otce svého do země, kterouž ukáži tobě. (Genesis 12,1) A to znamená, vykročit na cestu. Všechno zanechat a opustit. Odejít ze své společnosti, opustit předpojatosti. Opustit definice. Opustit svůj jazyk. Svůj úzký úhel pohledu. Svá očekávání. Už nepočítej se svými vztahy, vzpomínkami, slovy. Nespoléhat na to, že písmena budou znamenat to, co znamenala dřív. Jedním slovem: Být otevřený. Kushner, L. 2012. Ze skály med. Praha: Volvox Globator.) Což vnímám jako základní stavební kámen terapeutické vyzrálosti otevřeného srdce.

Pokud si myslíš, že víš, co najdeš, pak nenajdeš nic. Pokud nic neočekáváš, pak tě vždycky všechno překvapí. Pak budeš schopen žehnat Jedinému, jež každé ráno stvoří nový svět.

Tady, jak opouštění vede až k opuštění otroctví z Egypta, přináší těžké situace a zkušenosti, které mohou přinést reakci v budoucnu. Tak otevření se nové možnosti, přináší léčení v psychoterapii.

Tak jako Abraham musel opustit svého otce, musel Izák opustit svou matku. A v další generaci pak musel vyrazit Jákob. Opustil svého otce, svou matku i své bratry. Vyšel pak Jákob z Bersabé... וַיֵּצֵא יַעֲקֹב מִבְּאֵר שֶׁבַע (Genesis 28,10) A potom v dalším pokolení musel vyrazit Josef a opustit své bratry, matku i otce... Zavedli Josefa do Egypta... וַיְבִיאֻהוּ אֶת-יוֹסֵף מִצְרָיִם (Genesis 37,28) A ještě v další generaci, o níž máme zá-

znamy, musel vyrazit Mojžíš. Ale Mojžíš utekl, všechno opustil, nakonec všichni připraveni opustili jámy otroctví. Odejít na poušť, kde nic nečeká. A pak je člověk sám. Poušť není jen pustina, kterou jsme bloudili po čtyřicet let. Poušť je způsob bytí. I kdyby měl každý den co chvíli trvat jen okamžik. Protože poušť je jediná cesta, jak začít. (Kushner, L. 2012. Ze skály med. Praha: Volvox Globator.) Nový začátek, nové možnosti, které jsou nekonečné, ale pramení v jednom místě, v našem srdci.

4.8 Život má smysl, je předem dán, ale musíš být sám sebou

Nelze uniknout tomu, že život je naplněn významem, že život má smysl. To proto, že celá ta věc je připravena předem. Nemáme o nic víc svobody než třeba dub. To znamená, že máme svobodu být to, co jsme, nebo svobodu předstírat, že jsme někdo jiný. Ale svobodu být někdo jiný nemáme. (Kushner, L. 2012. Ze skály med. Praha: Volvox Globator.)

Každý život je jako kousky do skládačky Někdo má těch kousků víc. Pro jiného je obtížnější dílky poskládat. Někdo se narodí a skládačku jako by už měl skoro hotovou. A tak to chodí. Duše chodí sem a tam. A snaží se poskládat nekonečné množství dílků. Ale vždy je možné se spatřit celiství. Jen každý máme jinou startovní čáru. Ale celistvosti je vždy možné dosáhnout. To je pohled, který přináší i David Boadella.

A jaký, jaká je podstata smrtelnosti podle Kushnera? Je odlišná od Boadelly? Je smrt koncem? „Ale pro toho, kdo sdílí svůj život s druhými, tomu tak není. Pro ně je smrt jednoduše jen poslední příležitost dávat. Vědomí kruhů, na nich se podílí lidská duše, je takovému člověku přirozené. Škoda, že sis pro mě přišla tak brzo,“ podotknou, když se smrt přiblíží, ale já jsem na tebe připraven od té doby, co jsem byl počat.“ (Kushner, L. 2012. Ze skály med. Praha: Volvox Globator.)

Kushner nádherným způsobem popisuje mezilidský kontakt, kontakt, který se snaží terapeut rozžehnout se svým klientem. Bůh je v těch prostorech mezi. Připomíná nám, že je nám všem odjakživa souzeno žít navždy. Stoupat stále vyššími spirálami ve vědomí a světelnými komnatami. Nechat nás rozpomenout se, co se dělo dříve. Nyní jsme schopni se přidržovat nitě, která svazuje vědomí jednoho života s dalším. Vracet se naposled a opět se stát čistou světelnou bytostí. (Kushner, L. 2012. Ze skály med. Praha: Volvox Globator.) Nekonečná naděje, bezbřehá a vždy trávající.

4.9 „Esence“ srdce na srdce

Co je tedy podle Kushnera mezilidský kontakt, který otvírá srdce? Kushner se velmi shoduje s pohledem Boadellovým, jeho výklad je velmi blízký pojmu „esence“: „Světlo, jež v tenounkých paprscích proniká do jeskyně, ve které se čas od času schováváme, je totéž světlo, jež vyzařuje i z nás. Proudí z otvorů a v naší tváři tak přetváří okolní svět. Písmena ve slově. Západ slunce. Dětskou tvářičku. To světlo není v nich. A není ani v nás. My jsme pouze jeho nádoba. Vyvěrá z nás a my proplouváme mezi předměty stvoření jako božská bytost. Jedna božská bytost klouže kolem jiných božských bytostí. Naše světla se vzájemně pozvedají, z jednoho působí na druhý. Neboť

světlo je víc než pouhý opak temnoty, něco víc než prostředí, v němž naše oči vidí. Světlo je prostředí i prostředek vědomí.

Světlo je metafora lidské schopnosti si uvědomovat. Zářící mezi hmotou a energií, neboť je mezi prostorem a časem. Je to něco, co není věc.“ (Kushner, L. 2012. Ze skály med. Praha: Volvox Globator.)

4.10 Stejně tak září láska, je přítomná v každém z nás

Kushner přináší podobenství o našem archetypálním praotci Adamovi „Jakýsi Adam, též zvaný Adam Kadmon, bytost učiněná z čirého světla, jež proudí z otvorů v její tváři, jež současně pojímá začátek věcí i jejich konec, jež usmívá se úsměvem, který napodobí jen největší náboženští učitelé starých dnů, je zajedno s vesmírem.

Tento předvěký Adam byl jako obr, jenž v sobě pojímal duši každého z nás. Po pádu člověka se duše rozptýlily po celém vesmíru jako jiskřičky. Nikdy neuhasínají. A je jich tolik! Je jich nekonečno. Každá je věčná životní síla, která dává život jedné bytosti za druhou, v jedné generaci za druhou. A každá má svůj počátek v tomtéž Adamu Kadmonovi, v tomtéž archetypálním člověku, v tomtéž předvěkém obrovi. A na konci se opět vrátí ke své předvěké jednotě.“ (Kushner, L. 2012. Ze skály med. Praha: Volvox Globator.)

Jsme z něj a ono je z nás. Tak jako Adam Kadmon byl konstelací semen všech duší, které měly přijít a jako každá buňka v sobě nese pečeť svého genotypu, tak každý z nás je celý vesmír. Představy o velkém či malém jsou tady zcela zbytečné.

Neboť již odjakživa víme (a koneckonců to všechno předem máme v kostech) ,že astrofyzik i biochemik zkoumají jednu a tutéž věc.

A tímto způsobem chápeme, že příběh každého člověka a tudíž i příběh celého lidstva a patrně i samotného vesmíru (ať už je to cokoliv), je jeden a tentýž.

Jestliže při stvoření nebyl přítomen žádný člověk, pak ten příběh počátku musíme znát z vlastního nitra. (Kushner, L. 2012. Ze skály med. Praha: Volvox Globator.)

4.11 Tělo

To, co reformní judaismus přináší oproti starším formám judaismu nového, je důvěra v tělo a jeho b-oží charakter. Zdá se, že lidé intuitivně vědí, co se děje v jejich vlastním těle. i bez lékařského dosvědčení. Poznají, že umírají, poznají, že se už začínají uzdravovat. Možná, že lidské tělo také cítí“ ty síly, které pracují na sjednocení vesmíru. (Kushner, L. 2012. Ze skály med. Praha: Volvox Globator.)

V lidském těle není nic, co by ve stvořeném světě nemělo svůj protějšek. Tak jako lze lidské tělo rozdělit na jednotlivé části a orgány, které vykonávají celou škálu různých funkcí, každá část pracuje samostatně a přitom všechny na sebe vzájemně reagují a vytvářejí jeden organismus, tak je tomu i s celým světem. Každá z jeho stvořených částí je podobně článkem, který byl zamýšlen tak, aby byl součástí určité hierarchie, a

je-li náležitě v souladu s dalšími, vytváří jedno organické tělo. (Kushner, L. 2012. Ze skály med. Praha: Volvox Globator.)

Hledání světla a správné cesty máme tak podle Kushnera v sobě, ne na nebesích.

Naše nutkání najít světlo, které bylo kdysi dávno ukryto, nás může dovést zas jen zpátky k uvědomování si sebe sama.

Jinými slovy, jsme součástí toho, co chceme poznávat. A možná jsme úplně všechno, co chceme poznat. Tajemství se pokouší uvědomovat si samo sebe. Ten, kdo je sám hádankou, se snaží hádanku rozluštit. Nejzazší vědomí jistě nemůže být víc než nejzazší vědomí osobní. Přitom jen nejzazší vědomí nás může svést dohromady s kosmem. (Kushner, L. 2012. Ze skály med. Praha: Volvox Globator.)

4. Chasidismus a „esence“

Chasidismus a jeho duchovní kořeny přináším v této podkapitole z pohledu jedněch z jeho zakládajících osobností, mého velice oblíbeného rabína Nachmana (b. Simcha) z Braclavi.

Chasidismus (z hebrejského חסיד, chasid – zbožný) je židovské pietistické hnutí, které vzniklo na počátku 18. století v Braclavi, dnes jihovýchodním Polsku a západní Ukrajině, „jako reakce na talmudickou suchopárnost a na tehdejší rozvrstvenost společnosti“.

Slovo chasid, zbožný, se vyskytuje již v bibli a mišně jako duchovní ideál člověka. V Pirkej Avot (Výroky otců) 5:10 se učí, že chasid je ten, kdo hlásá „co je mé, je tvé a co je tvé, je mé“. Jako chasidim (zbožní) se označovaly některé skupiny v dobách Druhého chrámu (za vlády Hasmonejců), které dnes označujeme jako chasidim rišonim (první chasidé), nebo dále skupiny židovských pietistů ve 13. století v Německu (chasidej aškenaz, aškenázští chasidé).

Název chasidismus označuje charismatické hnutí lidové zbožnosti, které vzniklo v 18. století, v době ideologického tápání po pogromech proruského kozáckého vůdce Bohdana Chmelnického, jehož oběťmi se stalo mj. asi 40 000 východoevropských Židů, a po rozčarování z falešných mesiášských hnutí Šabtaje Cviho a Jakoba Franka, která značně podkopala autoritu rabínů jakožto duchovních vůdců židovského národa ve východní Evropě.

Chasidismus hlásal v protikladu k tehdejšímu většinovému východoevropskému judaismu především radost z každodenního konání, kladl důraz na intenzivní náboženský prožitek, jehož člověk může dosáhnout pouze celým odevzdáním se a přilnutím k Bohu (tzv. devekut – „přilnutí“), chasidé také nezřídka propadali během modliteb extatickému vytržení. Podle chasidismu proniká Boží přítomnost (Šechina) celým světem a pro zbožného člověka je všechno dílo Hospodinovo; základním chasidským postojem je proto radost a pokora.

Chasidismus je příkladem lidového mysticismu a často se uvádí jako zatím poslední živoucí směr v judaismu, v jehož ideologii hraje velkou roli kabala. Mezi chasidy se kabalistické spisy, zvláště pak Zohar a spisy týkající se extatické a prorocké kabaly, těšily a těší velké oblibě.

5.1 Rabi Nachman

Rabi Nachman (ben Simcha) z Braclavi (4. dubna 1772 Medžybiž – 4. října / 16. října 1810 Umaň) byl ukrajinský rabín a zakladatel dynastie Braclavských chasidů. Jeho otec, rabi Simcha, byl synem rabiho Nachmana Horodenkera, význačné osobnosti raného chasidismu a předního žáka Ba'al Šem Tova, a jeho matka Fajge byla Ba'al Šem Tovovou vnučkou. Ve svém učení kladl důraz na soustředěnou soukromou modlitbu a meditaci v ústraní, kterou nazýval hitbodedut. Ačkoliv celý život pilně zapisoval plody svého studia Tóry, nedochovalo se téměř nic z toho. Veškeré své zápisy totiž spálil nebo nechal spálit. Z jeho pera se dochoval pouze útlý spisek s názvem Sefer ha-midot (Kniha ctností), jenž obsahuje tematicky uspořádané citace z Tóry a dalších

pramenů. Nicméně za jeho stěžejní literární dílo je považován dvousvazkový Likutej Moharan (Výbor [z nauky] našeho učitele, rebe Nachmana). Jedná se o sbírku jeho kázání, kterou shromáždil a uspořádal jeho žák rabi Natan z Braclavi.

Tentýž žák je rovněž autorem Nachmanovy biografie, jež je vydávána pod názvem Chajej Moharan (Život našeho učitele, rebe Nachmana), a také klíčové práce o braclavském myšlenkovém systému, v níž jsou vysvětleny, doplněny a rozvíjeny nejdůležitější představy a pojmy Nachmanova učení – práce vycházela průběžně v letech 1861–1890 a je známa pod názvem Likutej halachot (Výbor právních ustanovení).

Pro výše zmíněné, a z úcty k chasidskému mystickému hnutí, nechám tok dochovaných Nachmanových myšlenek volně proudit a nebudu zasahovat do kontextu předešlých kapitol. Na každém moudrém čtenáři ponechám, jak na něj budou slova rebe Nachmana působit v kontextu našeho uvažování o Boadellovské „esenci“.

Jedná se o základní prvek judaismu, kdy necháme děti a studenty vykládat předkládané myšlenky po svém a nediktujeme jim svoje vlastní čtení. Pak přichází na řadu diskuse. Protože v judaismu se Tóra vždy studuje ve dvou. Není možné dozrát sám.

Všechny citace rabína Nachmana pochází z česky vydaného souboru editovaného Moše Mykoffem z Braclavského výzkumného institutu: Nachman, B. 1994. Prázdné křeslo. Praha: Volvox Globátor.

Věz, že člověk v životě kráčí po velice úzké látce. Nejdůležitější věcí je nebát se.

-

Nečiň stejné chyby jako všichni ti lidé, kteří se přestali snažit o svou změnu, protože mají pocit, že již uvázli ve svých návycích. Pokud opravdu chceš a jsi ochoten dostatečně tvrdě pracovat, můžeš je překonat.

-

Vše na světě, vše, co existuje a vše, co se děje - je zkouškou, která ti dává svobodu volby. Vol moudře.

-

Na svobodné vůli není nic tak tajemného. Děláš to, co chceš dělat, a neděláš to, co dělat nechceš.

-

Každý počátek vyžaduje, abys odemkl nové dveře. Klíčem je dávání a konání. Dávej lásku a čiň dobro.

-

Tím nejvyšším mírem je mír mezi protiklady.

-

Vždy v sobě hledej to dobré. Na to dobré se soustřeď, vyzvedni to a proměníš i depresi v radost.

-

Na duchovní pouti

Rabi Nachman říkával, že často pocituje i své každodenní náboženské povinnosti jako drtivé břímě. Našel si ale způsob, jak tíži své zbožnosti snášet. Každé ráno si říkal: „Budu ignorovat zítřek a všechny budoucí zítřky - dnešek je vším, co zde je.“

Rabi pochopil, že tím, co nás na naší spirituální cestě nejvíce vyčerpává, je pocit, že zbývá ještě příliš mnoho věcí, které musíme zvládnout. Radil proto, abychom se zaměřovali pouze na úkol, kterým se právě zabýváme. Tak můžeme překonat i ty nejkomplicovanější překážky.

-

Kráčej opatrně:

Spirituální růst musí postupovat pomalu a rovnoměrně. Příliš často chceme zdokonalit sami sebe a své vztahy tak rychle, až se dostáváme do stavu frustrace a zmatení.

-

Utorzuj svoji viru v sebe:

Věřím, že jsem velmi důležitý v očích Božích.

Věřím, že se mohu obrátit, jakkoli daleko jsem zbloudil.

Věřím, že mám vnitřní sílu k tomu, abych se změnil.

Věřím, že mohu dosáhnout zasvěcení a přiblížit se B-hu.

-

Víra naplňuje tvůj život. Naplňuje každý tvůj den dobrem. Až přijdou těžkosti, a ty přicházejí, hledej útěchu ve své víře, že cokoli se děje, dobře se děje.

-

Lidským nedostatkem je to, že vítězství a pravda nejdou vždy dohromady. Pokud tedy musíš vždy vyhrát, nemůžeš mít vždy pravdu.

-

*Pravda je světlem,
s nímž najdeš cestu z temnoty. Rozžehni je.*

-

*Meditace
dovnitř zaměřené, nestrukturované,
aktivní sebevyjádření,
před Bohem,
je tou nejvyšší cestou ze všech. Vydej se po ní.*

-

*Z odloučení v meditaci učíš každodenní zvyk. Jazykem, který ti je nejolastnější, vyjadřuj
každý den před Bohem své nejnítěrnější myšlenky a pocity.*

-

*Promlouvej k Bohu,
jako bys hovořil se svým nejlepším přítelem.
Řekni Nejvyššímu všechno.*

-

*Měj vždy na paměti, že při tvém duchovním putování
není radost pouze něčím vedlejším. Ona je při něm životně důležitá.*

-

*Ztratit naději
je jako ztratit svobodu, jako ztratit své já.*

-

*Nalézt pravou radost je nejtěžším ze všech duchovních úkolů.
Je-li to, že uděláš něco pošestilého, jediným způsobem, jak se můžeš učinit šťastným,
udělej to.*

-

Smutek působí veliké škody. Použij jakéhokoli způsobu, který tě napadne aby ses opět rozveselil.

-

Pokud se navzdory své touze být šťastný

cítíš skleslý, čerpej sílu

ze šťastnějších časů, které pominuly.

Radost se nakonec navrátí.

-

Navykni si prozpěvovat. Přinese ti to nový život a naplní tě to radostí.

Navykni si tančit. Vyženeš tím depresi a rozptýlíš útrapy.

-

Většina lidí považuje zapomnětlivost za nedostatek. Já ji považuji za veliký přínos. Schopnost zapomínat tě zbaňuje břemen minulosti.

-

Nezáleží na tom, jak daleko jsi zbloudil. Návrat k Bohu je vždy možný. Uznej tedy, že zde není

absolutně žádné místo pro zoufalství.

-

Jestliže věříš, že můžeš působit škodu, potom věř, že můžeš napravovat.

Jestliže věříš, že můžeš zraňovat, potom věř, že můžeš hojit.

5. Talmudický judaismus a „esence“

Kapitolu věnující se judaismu uzavírám historicky nejstarším myšlenkovým směrem, talmudickým judaismem. Jako mluvčího tohoto proudu vztahování se k b-hu jsem zvolil rabína Judah Löw ben Becalel zvaného též rabi Löw. Středověký judaismus je tradičním pojetím židovského náboženství. Ale snad i tato archaičtější varianta má co nabídnout k naší diskusi o lidské „esenci“.

6.1 Judah Löw ben Becalel

Judah Löw ben Becalel (hebrejsky: יהודה ליווא בן בצלאל; mezi 1512 a 1526 – 17. zářím 1609), také známý jako Rabbi Löw (alt. We, Löral z Prahy nebo Leva מפראג ה ה ר "ל מפראג), nebo jednoduše Maharal (hebrejská zkratka „Moreinu ha-Rav Loew“, „Náš učitel, rabi Löw“) byl významný talmudský učenec, židovský mystik, matematik, astronom a filozof, který po většinu svého života působil jako přední rabín ve městech Mikulov na Moravě a Praze v Čechách.

Loew psal o židovské filozofii a židovské mystice. Jeho dílo Gur Aryeh al HaTorah je superkomentářem k Rashiho komentáři Tóry. Je také předmětem pozdější legendy, že vytvořil pražského Golema, oživlou bytost vytvořenou z hlíny.

Hlavním zdrojem jeho myšlenek, je pro nadcházející kapitolu český překlad jeho stěžejního díla, česky vydaný pod názvem Maharal Rabi Löw. 1995. Stezka Tóry. Praha: P3K.

Pro čtení následujících částí Maharalova díla, je potřeba si vysvětlit koncepty středověkého judaismu. Tóra je zjevena Mojžíšovy na hoře Sinaj. Tóra je jediné pravdivé zjevení jediného všemohoucího B-ha Izraele. V judaismu neexistuje nic světlejšího než tato kniha. Je to jediný otisk B-ha darovaný lidem. Proto je ve středověku místo b-oha, b-oží lásky, víry, jako ústřední symbol předkládána Tóra sama. Ale nese všechny tyto významy.

My si drze můžeme pro svoje účely svého zkoumání, zkoušet za slovo Tóra dosazovat slovo „essence“. A budu zde dál hledat přílehavost pohledu Davida Boadelly s pohledem Maharalovým.

6.2 „Esence: B-ží slovo jev našem srdci, dívejme se tam, tiskněme se k němu, na něm stojí celý svět

Rabi Löw píše: V knize Přísloví je psáno: A Bůh mě poučil a řekl mi: Přitiskni si má slova k srdci, dodržuj mé příkaz a žij," Král Šlomo chtěl lidi varovat a přimět je, aby si vážili Tóry. Proto jim říkal, že je třeba b-ží slova (čili Tóru) pevně přitisknout k srdci, aby pak ona sama mohla podepřít a posilnit lidské srdce.

I Maharal tedy propojuje fyziologické místo srdce s bodem naděje a víry v našem těle. Uvádí toto místo, jako sídlo života.

V lidském srdci totiž sídlí život a s Tórou v srdci je možné plnit příkazy a žít. Vždyť slova Tóry podpírají celý svět a umožňují mu existenci, tak jak by mohla nepodpírat

člověka, který se jimi zabývá? Je ovšem na místě se ptát, jak vlastně víme, že slova Tóry podpírají a umožňují holou existenci světa?

Maharal, vykládá Tóru jako energii prostupující a propojující celý svět. Stejně tak člověka se světem. Člověka s člověkem. Niť, která dává životu smysl.

K tomu se v Talmudu píše: „K šestému dni stvoření přidal Bůh písmeno HEJ (určitý den), když je místo JOM napsáno JOM HAŠ, neboli, ten šestý den, aby naznačil, že celé stvoření závisí na onom konkrétním šestém dni (neboli na šestém dni měsíce sivan), ve kterém Židé přijali Tóru na hoře Sinaj. A pokud by Židé Tóru na Sinaji nepřijali, vrátil by se svět do stavu prázdnoty a zmatku.“ Proto je možné říct, že na Tóre skutečně závisí celý svět. (Löw: 1995. Stezka Tóry. Praha: P3K.)

A tak nám Löw ukazuje návod, který je daný a neměnný, ale zároveň živý, protože pochází od boha, vesmíru.

A jak Tóra podpírá a umožňuje existenci celého světa? Tóra je Boží řád daný člověku (SEDER HAADAM), v němž se uvádí, jak má člověk konat a jak se má chovat. A jako je Tóra řádem pro člověka, je také řádem pro celý svět. (Löw: 1995. Stezka Tóry. Praha: P3K.)

(SEDER HAOLAM). Jen s tím rozdílem, že řád určený člověku je v Tóre odkryt (NIGLE, zjevný) a vysvětlen (MEFO RAŠ), protože jinak by ho člověk nemohl plnit, zatímco řád světa je v Tóre skryt (NISTAR). Tuto skutečnost také můžeme vyvodit z midraše (Berešit raba), ve kterém se píše: „Když Bůh tvořil svět, nahlížel do Tóry jako do stavebního plánu.“ A protože je Tóra, jedna kniha, řádem celého světa, je vše stvořené uspořádané a propojené v jeden celek. Svět má tak v tomto uvažování jeden řád, jednu podstatu.

6.3 Smrt a tělo

Tóra dle Maharala vede i do světa příštího, je návodem, který nás může přenést přes konečnost smrti. Tak jak o víře mluvil i výše Boadella.

„Pokud tedy již víme, že je Tóra řádem světa a že se udržuje existenci věcí, můžeme pochopit, proč byl celý svět závislý na přijetí Tóry. Z toho důvodu je psáno, Přitiskni si má slova k srdci, dodržuj mé příkazy, protože ve slovech Tóry má člověk oporu před smrtí. A král Šlomo úmyslně užil výrazu „poa me“, protože Tóra je poučením, instrukcí (Ho návodem či plánem cesty, po níž má člověk kráčet, a dospěl ke svému cíli - na budoucí svět OLAM HABA. Slova svět, který přijde). A jako je Tóra řádem tohoto světa (OLAM HAZE), tak je i řádem světa příštího. Protože, bylo stvořeno prostřednictvím Tóry - tento i příští své. Takže se člověk přilnutím k slovům Tóry spojí se světem příštím, s konečným cílem své cesty.“ (Löw: 1995. Stezka Tóry. Praha: P3K.)

Tóra dokáže podle Maharala léčit i lidské tělo. V traktátu Eruvin: říká rabi Jehošua ben Levi: „Kdo kráčí po cestě osamělý, ať se zabývá slovy Tóry, jak je psáno: Doprovod je milostí. Koho bolí hlava, ať se zabývá Tórou, jak je psáno „A okrasou tvé hlavy.“ Koho bolí v hrdle, ať se zabývá slovy Tóry, jak je psáno: Náhrdelníkem na krku. Koho bolí břicho, ať se zabývá slovy Tóry, jak psáno: Bude léčbou tvého břicha. Koho bolí kosti, ať se zabývá slovy Tóry, jak je psáno: „A svěžestí tvých kostí. Koho bolí celé tělo, ať se zabývá slovy Tóry, jak je psáno: A uzdraví celé tělo.“ Rabi Jehuda,

syn rabi Chiji, řekl: „Všimni si, že se Bůh nechová jako lékař z masa a kostí. Smrtný lékař, předepíše pacientovi lék prospěšný jednomu orgánu, který zároveň jinému. (Löw: 1995. Stezka Tóry. Praha: P3K.)

...ale Bůh dal Izraeli Tóru, elixír života pro celé tělo, jak je psáno: A uzdraví celé tělo. (Löw: 1995. Stezka Tóry. Praha: P3K.)

6.4 B-h přebývá mezi mnou a tebou

V následujících odstavcích Maharal z mého pohledu ukazuje, že b-h určil jako místa dobra a dobrý svět, svět mezi lidmi – tedy vztah. Když vycházíme z tohoto světa, ale jdeme s blízkými lidmi, jsme spolu, je s námi stále b-h a jsme v „dobru“. Pokud jsme sami, jsme v ohrožení, ale můžeme se orientovat na Tóru „esenci světa“ a v ní najít útěchu.

Na počátku stvoření řekl Bůh lidem: Plod'te se a množte se a naplňte zemi.“ Z toho vyplývá, že lidmi obydlené území (jšuv) je na světě tím podstatným (IKAR). Přitom platí pravidlo, že vše, co je odloučené od podstaty, vybočuje z řádu světa a je tedy zákonitě vystaveno nebezpečí.

To nebezpečí představují síly zla, které samy také vybočují z řádu světa. Talmud nás proto varuje, že cesty bývají nebezpečné, protože vedou mimo obydlené území. Kdo ovšem jde po cestě v doprovodu jiných lidí, jako kdyby se stále pohyboval po obydleném území, protože prostřednictvím svých souputníků zůstává v kontaktu s lidskou civilizací, což ho chrání..

Ale jde-li někdo cestou úplně sám, je ve skutečném ohrožení (SAKANA). Co tedy může udělat, aby se ochránil? Může studovat Tóru, protože díky ní se pojí s řádem světa, který ho ochrání stejně, jako kdyby neopustil lidmi obydlené území. (Löw: 1995. Stezka Tóry. Praha: P3K.)

6.5 Tóra léčí

Podle Maharala pomáhá přiblížení se Tóře léčení nemocí, protože takové přiblížení navozuje správný řád světa a harmonii.

Nemoci, tak jako cesty, představují vybočení z obvyklého řádu věcí. Proto i v případě onemocnění pomůže studium Tóry, která je řádem světa. Studium Tóry se nemocný navrátí zpět k přirozenému stavu, protože s Tórou je spojen veškerý řád světa. A i to, jak rabi Jehošua ben Levi postupně zmínil hlavu, hrdlo, břicho, kosti a celé tělo, má své důvody.

Hlavu zmínil jako první, protože hlava je sídlem rozumu (ECHEL), který má k Tóře nejbližší. Hrdlo je místem, ve kterém se tvoří lidský hlas (DIBUR) a tak je hrdlo nástrojem mozkového centra řeči (SECHEL DIBURI), které je pod řízené rozumu. Z toho důvodu je anatomicky hrdlo v těle umístěno pod hlavou. A i přes jistou vzdálenost od hlavy a rozumu pomáhá studium Tóry i od bolesti v hrdle protože vše navrácí do přirozeného stavu.

Srdce centrum tělesných orgánů zajišťujících důležité životní funkce, leží ještě níže. Přesto i v případě nemoci vnitřních orgánů pomáhá studium Tóry, které přináší uzdravení. Kostra je nosný aparát těla, který jen podpírá ostatní orgány. Přesto i v případě kostního onemocnění pomáhá studium Tóry, protože i kosti přijímají Boží uzdravení prostřednictvím Tóry. Lékař z masa a kostí může předepsat konkrétní lék. (Löw: 1995. Stezka Tóry. Praha: P3K.)

Ale každý lék má svou charakteristickou vlastnost (doslova kvalita). Jeden přidává teplo, druhý ochlazuje. Jeden zrychluje, druhý zpomaluje. Jeden povzbuzuje, druhý uklidňuje. Proto každý lék určitým orgánům prospívá a jiným škodí. Ale Tóra nemá žádné „charakteristické vlastnosti“. Tóra je vznešeným Božím rozumem. Proto je elixírem života (SAM CHAJIM), všelékem. A ta člověkybočí z přirozeného řádu světa jakýmkoliv způsobem, Tóra ho vždy navrátí zpět. Existuje ještě jedno vysvětlení pořadí orgánů zmíněných rabi Jehošou ben Levi. Tóra totiž neléčí jen tělesné neduhy, ona také uzdravuje z onemocnění duše, Talmud uvádí právě tuto posloupnost postižených orgánů, aby zdůraznil, že studium Tóry pomáhá v každém případě. Hlavě jako centru myšlenek, hrdlu jako nástroji hovoru, srdci, játrům a dalším vnitřním orgánům jako zdroji emoci a kostem, bez nichž by nebylo činu a fyzického hříchu. (Löw: 1995. Stezka Tóry. Praha: P3K.)

6. Komparace „esence“ v biosyntéze a judaismu

Ve výše uvedených kapitolách jsem představil pohled dvou systémů úvah o lidské duši, srdci, „esenci“ člověka. V této kapitole nebudu klást vedle sebe slova předěšlých kapitol, abych doložil zjevné. Výsledek je nebývalá shoda v optice obou systémů.

Pokusil jsem se touto prací o potvrzení a podložení správnosti Boadellova popisu pojmu „esence“.

Dokládám tak na výše napsaných stranách, že Boadellův pojem je zde zjevně obhájen a dokládán také úvahami judaismu. Judaismu je jedním z nejstarších a stále živý náboženský systém na zemi. Judaismus uvažuje o lidské duši již přes 4000 let, jeho úvahy jsou v každé generaci podrobeny kritice nových čtenářů, jeho úvahy se vyvíjí.

Proto tento doklad vnímám jako exaktní, opakovanou a testovanou informaci.

Jak dokládám ve čtvrté kapitole této práce, tak reformní judaismus dneška, tak v kapitole páté mysticismus osmnáctého století, stejně jako v kapitole šesté tradiční talmudský judaismus století patnáctého, uznává existenci návodu na život, místa nádeje a příbytku b-oha v nás samých, v našich srdcích.

Stejně tak všechny tři formy judaismu přiznávají této „esenci“ léčivou sílu na duši i na těle.

Podobným způsobem uvažuje o mnoho století později i Boadella.

Tím na stránkách této práce dokládám, že David Boadella nevyvíjí vlastní „nadpřirozeno“, ale navazuje na lidskou tradici uvažování o „základní lidské podstatě“. Období pojmu „esence“ bychom jistě našli i v jiných náboženských systémech a lidských tradicích.

Proto myslím, že práce s „esencí“ v biosyntetické terapii je obhajitelná, funkční a zároveň doložitelná jako zlaté vlákno táhnoucí se celou lidskou historií.

7. Bonusová kapitola: Inspirativní prvky judaismu, s terapeutickým přesahem

Rád bych nabídl ještě poslední kapitolu, která má pouze bonusový charakter. Rád bych zmínil některé prvky judaismu, které mám sám na judaismu rád, které ve své praxi někdy nabízím klientům, samozřejmě v odsvěcené, ne náboženské, „neutrální“ variantě.

Jsou to nástroje, které mohou přispívat z mého pohledu k dlouhodobé psychické pohodě. Mají různý charakter a v lidském životě různý význam. Jedná se opravdu pouze o bonus, který má sloužit pouze k zamyšlení a inspiraci.

8.1 Šabat

Šabat s významem ustat, odpočinout, česky též sobota, je v judaismu sedmý den v týdnu, věnovaný odpočinku a upuštění od pracovní a všední činnosti. Šabat je nejdůležitější svátkem v judaismu, jeho dodržování je nařízeno přímo v Desateru a v rabínské literatuře je brán, jako pravzor všech svátečních dnů.

„Tak byla dokončena nebesa i země se všemi svými zástupy. Sedmého dne dokončil b-h své dílo, které konal; sedmého dne přestal konat veškeré své dílo. A b-h požehnal a posvětil sedmý den, neboť v něm přestal konat veškeré své stvořitelské dílo.“ Genesis

Boží lid má nejen právo, ale i povinnost odpočívat o sedmém dni, stejně jako Bůh při stvoření, a napodobovat tak jeho chování. Čtvrté přikázání Desatera již jen ustanovuje jako obecné pravidlo to, co bylo řečeno výše, totiž že sedmý den v týdnu má zvláštní postavení v Božím stvořitelském plánu a účastník smlouvy s Bohem má povinnost tuto skutečnost respektovat.

Šabat obsahuje ještě jednu kvalitu, je šedesátinou „světa příštího“ – dokonalého světa, jenž nastane po příchodu Mesiáše. Každý týden tedy do našich domovů vstupuje svět příští, kde si trénujeme, jaké to je odložit své všední břímě a být spolu v klidu a bez nároků, v odpočinku.

Po zboření druhého chrámu v Jeruzalémě, se chrám židovství přesunul do elementu času. Judaismus vnímá z mého pohledu čas, jako nejdůležitější element lidského života. A pracuje s touto cirkularitou, protože věří, že jde o „esenciální“ způsob lidského života.

Z pohledu biosyntetické terapie, jde o vychovávání a učení ze života v pulzaci energie. Základem vnímání pulzace života je v judaismu šabat. A dále pak také celý náboženský rok.

Člověk následuje příklad boha, který odpočíval sedmý den po stvoření světa. Tak nám Tóra ukazuje, že samotný princip světa je adekvátně činit a adekvátně odpočívat a že tento čas musí být jasně oddělen a dodržován.

Dodržování šabaty do mého života přineslo klid a důvěru v obnovu mé energie. Mohu se spolehnout na to, že ať se v mém, nebo okolním světě děje cokoli, každý týden mohu pravidelně zažívat svobodu, radost a znovu načerpání energie.

8.2 Světlo, svíce, naděje

Na šabat je zvykem zapálit dvě svíce: Podle židovské tradice představuje zapálení svíce okamžik, kdy Šabat vstupuje do našeho domova. Svíce se zapalují těsně před západem slunce a hned poté se nad nimi pronáší požehnání.

Slunce se zapaluje i na chanuku, svíce a světlo je symbolem b-ha. Jen malá svíčka rozsvítí i tu nejhlubší temnotu, říká se v judaismu, jako obraz nekonečné naděje, přijetí světla do našich životů.

8.3 Bar micva / Bat micva

Bar micva / Bat micva (hebrejsky בר מצוה, doslova „syn přikázání“ / „dcera přikázání“), je židovský náboženský obřad, během kterého se ze židovského chlapce, nebo dívky stává nábožensky dospělý muž, nebo žena, který na sebe přijímá odpovědnost za dodržování micvot, přikázání a své chování a činy. Chlapci a dívky jsou poprvé vyvoláni k Tóře, aby z ní přečetli příslušný týdenní oddíl.

Terapeutický smysl tohoto rituálu dospělosti vnímám v kontextu separace a individuace. Mladý člověk má jasně daný okamžik, kdy se stává před ostatními zodpovědný sám za sebe a své činy. Připravuje se na něj a ví, kdy přesně přijde. Vývojově je z mého pohledu tento okamžik správně určen na třináctý rok, kdy se z dětí stávají mladí, samostatní lidé.

Obřad má také velký vliv pro rodiče, kdy je jim jasně demonstrováno, že se mladý člověk vydává na vlastní cestu a již k němu není možné přistupovat jako k dítěti.

8.4 Talit

Talit (hebrejsky טלית, v jidiš tales) je modlitební plášť, který nosí židé při modlitbě. Někteří jej nosí přes ramena, jiní si jím zakrývají i hlavu.

Po smrti je žid v diaspoře uložen do prosté dřevěné rakve oděn do tzv. kitlu (bílý rubáš) a svého talitu, kterému je ustřížen jeden roh včetně cicitu.

Talit je modlitební plášť, velký a vyšívaný, se speciální zlatou výšivkou, klademe si ho na ramena a přes hlavu během modliteb. Každý žid ho dostává na svém, bar micva / bat micva od své matky, která mu ho vyšije. Je to její dar, a její containment přechází symbolicky do talitu, který sebou nosíme a kdykoliv se o něj můžeme opřít, je to zároveň něco, co nám pomáhá a ochraňuje nás. Talit nám pomáhá dostávat se v bezpečí ke svým nejhlubším emocím.

Je symbolem dospělosti a předání mateřské lásky a ochrany v dospělém životě, kde už jsme každý schopný si jí nést každý v sobě samém.

Ženíme se v něm, pláčeme a radujeme se v něm, podporuje nás a objímá a umíráme v něm.

8.5 Mezuzza

Mezuzza (hebrejsky מְזוּזָה, „rám dveří, veřej, zárubeň“, v množném čísle mezuzot) je malá schránka obsahující svinutý pergamen s dvěma pasážemi z Tóry. Umisťuje se na rám dveří v židovských domech, bytech a obchodech vlastněných židy.

Text mezuzy: „Slyš, Izraeli, Hospodin je náš B-h, Hospodin jediný. Budeš milovat Hospodina, svého b-ha, celým svým srdcem a celou svou duší a celou svou silou. A tato slova, která ti dnes přikazují, budeš mít v srdci. Napíšeš je také na veřeje svého domu a na své brány.“

Když Židé procházejí dveřmi s mezuzou, dotknou se jí konečky prstů a ty políbí.

Mezuzza je v judaismu symbol domova. Je to brána mezi světem domova, světem bezpečí, a světem „tam venku“. Kdykoliv odcházíme z domu, nebo se domu vrátíme, dotkneme se, nebo políbíme mezuzu a tím se dotýkáme toho, co milujeme. Co opouštíme. Opouštíme svůj přístav a budeme se do něj zase moct vrátit. Učíme se tak vnímat hodnotu domova, bezpečí, a kvalitu jeho opouštění a navracení se k němu. Stejně jako se dítě učí opouštět matku a zas se k ní navracet. Učíme se důvěře.

8.6 Roš-ha-shana a Yom kippur

Doslova „Hlava roku“ je židovský Nový rok, který se slaví 1. a 2. dne měsíce tišrj. Tj zhruba období září, říjen. Tento den Mišna uvádí jako den, od něhož se počítají roky židovského kalendáře. Podle židovské tradice byl v tento den stvořen svět. Jedná se o první z Vysokých svátků a Dnů bázně, Dnů úcty, Dnů odpuštění. To jsou nejdůležitější dny v židovském roce.

Podle Talmudu jsou v tento den otevřeny tři knihy a celý svět je souzen. Osoby zcela spravedlivé jsou zapsány do knihy života (Seefer ha-chajim), velcí hříšníci jsou zapsány do knihy smrti a všichni ostatní do tzv. Knihy prostředních (bejnonim), kde mají až do svátku Jom kipur možnost napravit se a zvrátit osud.

Na Roš-ha-shana začíná nový rok, otevírá se před námi čistá, nepopsaná kniha nového života. B-h přichází na zem zapsat do knihy osudu naše skutky a naší historii. Po Roš-ha-shana přichází deset „dní odpuštění“, kdy je požadováno, aby se lidé navštěvovali a pokusili se spolu vyřešit neshody a křivdy. Je přikázáno urovnat si ukončující rok, mezi sebou, jak jen je to v lidských možnostech. Je též přikázáno, pokoušet se odpouštět. Uklízíme si uplynulý rok tak, abychom mohli co nejlépe opustit starý rok a začít nový s „čistým“ štítem.

Desátý den je Yom kipur, kdy se modlíme k b-hu za vyřešení toho, co není v lidské moci. Na konci dne vše b-h zapíše do knihy osudu a začínáme na novo další rok.

Židovský rok končí v času sklizně, v bohatých plodech uplynulého roku. Začíná temnotou zimy. Směřuje ke světlu jaru a léta.

8.7 Yom kipur

Jom kipur (hebrejsky יום כפור), označovaný také jako Jom ha-kipurim (יום הכפורים), v českém překladu den smíření, je největší židovský svátek, jeden z vysokých svátků v judaismu. Tento den totiž odpustil Bůh Izraeli zhotovení zlatého telete a tento den se také Abrahám obřezal a uzavřel tak smlouvu s Hospodinem.

Tento den se připomíná dlouhým, více než dvacet čtyři hodin trvajícím půstem a intenzivními modlitbami.

8.8 Chanuka

První noc Chanuky se podle aškenázské tradice rozsvítí jedna svíčka na pravé straně chanukije. Každý den se přidává další svíčka, osm nocí zázraků, až po celý hořící svícen.

Význam chanukových světel není pro „osvětlení uvnitř domu,“ ale spíše pro „osvětlení mimo dům,“ aby kolemjdoucí mohli vidět chanuková světla, a připomněli si tak zázraky, které se stali našim předkům. V našich životech a v těchto dobách jde o svátek naděje.

Z toho důvodu se chanukije umísťují na dobře viditelné místo, zpravidla k hlavnímu oknu nebo poblíž dveří vedoucích do ulice.

Chanuka je zimní svátek, přichází v období listopade, až prosince, tedy období temna a zimy.

Připomínáme si a vyprávíme zázraky, které se stali v našich životech, abychom znovu každý večer rozsvěceli světlo naděje a obnovili si víru v to, že i v nejtemnějších dobách stačí jen malinké světlo, aby prozářilo nejhlubší temnotu.

8.9 Mesiáš: dobrý konec je možný

Judaismus vyhláší, že záměr, který B-h sleduje při aktu stvoření našeho vezdejšího světa, se stane zjevným, až nastane poslední věk, věk míru a sjednocení. Tato idea nachází svůj výraz v konceptu spasitele, seslaného Mesiáše. Na základě toho, jak popisuje Mesiáše kniha Daniel, většina židů zpočátku „očekávala nejasně definovanou nebeskou postavu“.

V současné době je Mesiáš židovským povědomím chápán spíše jako pouhý lidský jedinec, který bude vyslán B-hem a objeví se na zemi buď tehdy, až si to lidstvo svým chováním vyslouží, nebo po uplynutí doby, kterou B-h tomuto světu vyměřil. Už to máme jistě za pár.

Mesiášovy dny zde nastanou tehdy, až se pozemský život prosytí jasným uzřením své jednoty s B-hem a s Jeho účelem, „esenci“.

Z terapeutického pohledu vnímám víru a jistotu příchodu Mesiáše, jako víru v dobrý konec, který je nevyvratitelný. Svět má dobrý konec, který je všem židům neoddiskutovatelný.

Zároveň jsme mi všichni lidé na tomto světě zodpovědní, za Jeho příchod, je to naše práce, našich rukou a srdcí, není to rozhodnutí na nebesích.

V Chasidismu existuje představa, že potencionální Mesiáš přichází znovu a znovu v každé generaci. A tak má každá generace možnosti zažít svět „míru a klidu“. Musíme si jej však zasloužit. Naše jediná, neoddiskutovatelná povinnost na tomto světě, je napojit se navzájem „srdce na srdce“, nebo se o to alespoň snažit, abychom se tak mohli napojit na jedinou cestu, která vede k b-hu, poznali ho a uvítali mesiánské období klidu a míru a žili s b-hem v naší „esenci“.

8. Závěr a poděkování

Děkuji závěrem jmenovitě Martinovi Hofmanovi za léta terapie a mentoringu a především za podnět vstoupit do výcviku v biosyntetické psychoterapii. Vstoupit na nejdobrodružnější a nejdružnější cestu mého života. Děkuji Báře Janečkové za kontejnment a pevné objetí všech částí, které jsou pro biosyntézu v Čechách nutné, a v neposlední řadě za její moudrost, energii a lidskost. Děkuji Yvonně Lucké za možnost se s ní učit, získávat nadhled, smát se spolu a za všechnu lásku, kterou nám v průběhu společných let předávala. A v neposlední řadě děkuji bhu, sobě a svým dětem, že jsme to všechno dali a že můžeme být v kontaktu s esencí a užívat si života.

9. Bibliografie

Boadella, D. 2009. *Biosyntéza, výběr z textů*. Praha: Triton.

Boadella, D. 2013. *Životní proudy*. Praha: Triton.

Ed: Boadella, D. 2017. *Zdroje a energie v terapii*. Praha: Triton.

Překlad: Dr. Hirsch, I. Dr. Sicher, G. 1932. *Pět knih Mojžíšových*. Praha: Svaz Pražských náboženských obcí židovských.

Kushner, L. 2012. *Ze skály med*. Praha: Volvox Globator.

Löw: 1995. *Stezka Tóry*. Praha: P3K.

Nachman, B. 1994. *Prázdné křeslo*. Praha: Volvox Globator.