

„Přítomnost je stav nicoty naplněné možnostmi“

V posledním období v našem světě, tedy evropském světě stoupá potřeba duchovního porozumění sobe, druhým, běhu světa. V souvislosti s tím se čím dále tím více lidí obrací na pomoc na východní nauky. Jednou z nich je i buddhismus. Pokud přijmeme, že svět takto jedná a svým počínáním hledá prohloubení svého duchovního rozměru je na místě se nad tím zamyslet a podumat jak by mohlo objevení buddhistické nauky ovlivnit, obohatit nás a naši budoucí profesi t.j. býti terapeuti, léčitelé, průvodci a pomocníky lidským duším.

Pokusím se tedy nejprve vyložit v čem já osobně, pro sebe vidím cíle obou teorií, nauk, praxí a dá se konečně i říci myšlenkových hnutí. Buddhismus ve své nauce vidí jako cíl pomoci lidem po vzoru prvního osvíceného Budhy pomoci od utrpení. Os stavu, který je každému z nás určen od kolébky do rakve. Buddhismus se snaží o odstranění každodenního utrpení pomocí prohloubení sebepoznání až ke kořenům našeho štěstí a utrpení jako dvou jmenovatelů jednoho kořenu, kterým je ulpívání. Ulpívání na věcech, stavech myslí, na vztazích ke druhým jednoduše řečeno na uvíznutí na pohledu na sebe jakým mám být a co všechno mám mít. Ať již pojmenováváme tyto přání, představy o sobe jakkoli, vždy jde o to, abychom jim dostáli a udrželi si je. A zde je bod, který pojmenovává Budha jako pravý důvod utrpení. Lidská tendence vlastnit, držet je tou pravou příčinou, která nám, lidem, na tomto světě tak hojně dopřává utrpení. Nebudeme-li totiž cokoli chtít vlastnit, ať jsou to naše stavy, vztahy, věci, nebudeme muset žet jejich ztrácení a znovu vítat jejich nalezení.

O co tedy vlastně této nauce jde. Podle mého názoru se snaží svým přístupem prohloubit lidem poznání, že svět a tedy i my v něm jsme ve věčném pohybu. Proto je pošetilé a utrpení zaručující udržet si v něm, tedy ve světě cokoli jako věčného, našeho, vždy k použití, když si to naše aktuální situace bude vyžadovat. Tato nauka je podepřena celou radou důkazů jak si lidé sami, svým přístupem k sobe a ke světu způsobují znovu a znovu otevřené rány, které pak chápají jako své selhání, jako svou nedostatečnost.

Cílovým stavem je tedy v pojetí buddhismu stav teď a tady. Tedy přítomnost člověka v dané přítomné situaci a vnímání, prožití aktuálně daného zážitku jako toho, který skutečně existuje. Minulost i budoucnost jsou příčinnou, která zabraňuje každému z nás aby byl teď a tady. Stav teď a tady je právě naším zaměřením na minulé a budoucí velmi těžko dosažitelný a tak je třeba na cestě k dosažení stavu teď a tady vyprázdnit svoji mysl od všeho co by nás odvádělo od přítomného stavu otevřeného vnímání světa v nás a kolem nás.

A teď se pokusím zahlbout nad profesí psychoterapeuta a jaký vlastně sleduje. Vzhledem k tomu, že existuje plno psychoterapeutických škol a některé z nich příliš neznám, budu hledat obecný cíl s trochou rizika, že bude nařčen, pohaněn či jinak usvědčen lidmi vzdělanějšími než sem já sám z chybných názoru, domněnek či v nejhorším případě dogmat.

Myslím si že všechny přístupy v psychoterapii sledují cíl údravy pacienta, klienta, člověka strádajícího. Cílem je tedy dodat, podat nebo hledat pro klienta takovou možnost existence, která mu zajistí důstojné a spokojené místo na tomto světě ve kterém se nebude stále trmácet se svou nemocí na svých bedrech. Často bývá tato práce spojena s technikou odpojování nemocného člověka od zážitku, nejčastěji minulých, které mu brání, aby se v přítomnosti cítil dobře a zabraňují mu, aby hleděl do budoucí s jistotou a nadějí. Psychoterapie není přímo naukou, která definuje svůj cílový stav s takovou přesností jako např. buddhismus. Nicméně je v ní vždy jasné, že musí každý z nás kdo se odhodlá podstoupit terapeutický proces dojít na křižovatku, kde se mohou dít změny. Změny, která pomohou pozitivně ovlivnit naše další směřování v životě, který je v tomto okamžiku ještě před námi.

Pozitivní ovlivnění má většinou z následků upevnění, zakořenění nebo ujištění. To je jistě chvályhodný závěr terapie, ale stačí to ?

Myslím, že ne. Sice takový „vyléčený“ člověk začne vypadat lépe, z hlediska společnosti je akceptovanou bytostí, unáší své krize bez doprovodných symptologických obrazů. Nicméně pomalu začíná lpět na dosažených vhledech, stavech a vztazích. Což mu samozřejmě přináší jak radost tak utrpení.

Z tohoto hlediska bych viděl psychoterapii, sebenáhled nebo individuálně dosažené sebepoznání jako nutný předpoklad pro získání dostatečné pevnosti pro buddhistický proces vyprazdňování myslí, oslabování lpění a konečném cíli, tedy osvícení.

Jde tedy o přípravný krok k osvojení si buddhistického pohledu na sebe a svět. Pokud tomu tak není může se stát, že takovíto člověk v oranžovém rouchu, průkazkou člena buddhistických center nebo knihovnou východních nauk, se octne ve vězení nelpění , aniž by si to uvědomoval.