

Psychoterapie versus meditace

Poznat sebe samu mi nejlépe pomohla meditace. Na jemné odstíny duše žádná psychoterapeutická metoda, které jsem absolvovala, nedosáhla, říká psychoterapeutka Jitka Vodňanská a hladí přitom kočku jménem Nibbána (nirvána).

Moudří lidé jsou většinou velmi klidní, nenápadní, míruplní. Z některých mnichů, které jsem potkala, vyzařuje klid tak, že když k nim vejdete do místnosti, mír a láska se zde dají krájet.

Jezdíte medítovat do asijských klášterů. Kam jezdíte nejraději?

Do Barmy. Je tam „hustá“ spirituální atmosféra i přes strašný politický režim. Jako bych se vrátila doprostřed minulého století. Všechno tam je originální a svým způsobem nevinné, cudné. Není tam McDonald's ani Coca Cola - a to už je k vidění málokde. Jezdím vždy sama a nikdy jsem se nebála. Lidé tam jsou neskutečně laskaví a štědrí.

Ale moje první zkušenost v Barmě byla poměrně drsná - strávila jsem tam čtyři měsíce ve velmi přísném lesním klášteře. Ve tři ráno vstávat, hodina chůze, hodina meditace, hodina chůze, hodina meditace, vedro, moskyti, hlad. Nečíst, nepsat, nemluvit, pohybovat se vědomě a velmi pomalu. Snídaně před pátou, oběd po jedenácté a pak už žádné jídlo. Disciplína jako na vojně. Stále jsme slyšeli - je zapotřebí heroické úsilí! Nepolevujte ani minutu! Ale byla to zkušenost, za kterou jsem dodnes velmi vděčná. Když je vše oholené na dřevě, pak teprve přicházejí ta pravá poznání. Meditovala jsem i v Nepálu, na Borneu, v Kambodži, Thajsku, Malajsií. Režim klášterů je různý, záleží na hlavním učiteli. Zásadní pravidla jsou ale stejná pro

všechny - brzké vstávání, po celou dobu se nemluví, pouze s učitelem a jí se jen dvakrát denně. 95% barmské populace jsou buddhisté a jsou opravdu úžasní. Vyzařuje z nich klid a moudrost. Nikdy jsem tam třeba neslyšela, že by matka křičela na dítě, nebo že by vztekla štěkal pes.

Vůbec emoce jsou v Asii méně zřetelné. Není na ně v té náročné přírodě tolik místa. Když vám za domem běhá tygr, před domem krajta a v posteli je štír, tak si nějakou tu depresi nebo žárliveckou scénu pěkně rozmyslíte. Nemůžete hysterčit a nepracovat, protože co si vypěstujete, to pak jíte. Zcela jistě i tam jsou lupiči, vrazi, svatí mniši tajně jedí po obědě nebo hrají skrápky, či dokonce kouří. Ti nejvíce zhýralí se dotýkají ženy, a za to je jim pak strženo mnišské roucho.

Nescházelo vám, když jste odložila své ženství?

Na šarm a koketování zapomenete první týden. A to víte, že to pro mě bylo velmi nezvyklé. Když se mi zpočátku meditování nedařilo, potřebovala jsem mnichy okouzlit jinak - ale to prostě nejde. Oni jsou úplně inertní. Meditace vipassaná je dost těžká robota. Spousta emocí, bolestí fyzických i psychických. Na nějakou koketérii zapomenete dost brzy.

Myslíte, že to utrpení je potřeba?

To si nenaordinujete, ono přichází samo, nevo-láno. Nejdříve se musíte takzvaně prosedět. Sedíte nehnutě, a to prostě bolí. Pak se ale setkáváte ještě se svou karmickou bolestí. Nejdříve cítíte bolesti kolen, kyčlí a krku. Pak bolesti, které jsou zcela nepravděpodobné - probodávání, upalování, škrcení - bolesti karmické - z jiných životů.

Zákon karmy je fascinující. Zákon příčiny a následku. Cokoli uděláme, se nám vrátí. Buď hned, anebo v příštím životě. Je na to takový příměr, který karmu popisuje jako slepou kuchařku, která nám každému vaří z toho, co zrovna poslepu vyšátrá v mrazáku. A do něho si ukládáme všechny své skutky, myšlenky, záměry. Co kuchařka nahnátne, z toho uvaří. Jednou chutná, podruhé ani omylem.

JITKA VODŇANSKÁ (1944)

Absolvovala antropologii na Přírodovědecké fakultě a mimořádné studium psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Dále absolvovala řadu psychoterapeutických výcviků. Vedla Středisko pro mládež a rodinnou terapii v Praze. V současné době pracuje jako lektorka výcviků v integrované supervizi, rodinné terapii a skupinové terapii SUR. Vede též kurz neverbálních technik a práce s tělem v psychoterapii. Má soukromou psychoterapeutickou a supervizní praxi. Dále se zabývá psychospirituální krizí a buddhistickou meditací vipassaná, již také vyučuje.



foto Marta Jedličková

Karma je pro buddhisty zákon. Vše, co se nám stane, je proto, že jsme byli dobří, nebo naopak. Do tohoto konceptu samozřejmě patří i smrt. V Asii je smrt prostě ukončením života a přechodem do jiné dimenze. Když tam někdo zemře, naplnil svoji karmu. Netruchlí se tam tak strašně jako u nás. Chápání karmy vede k obrovské zodpovědnosti za to, co děláte a jak to děláte. Buddhisté mají pět předsevzetí: Zraňování a zabíjení dýchajících bytostí se budu zdržovat (rozuměj i komárů); braní toho, co není dáváno, se budu zdržovat; smyslné nestřídmosti se budu zdržovat; zraňujícího a nepravdivého mluvení se budu zdržovat; zatemňování všímavosti omamnými látkami se budu zdržovat. Čistou mysl si buddhisté považují nejvíc – také nemají problém s drogami a alkoholem.

Co čaj?

Čaj se tam pije, ale nesmíte po obědě. Je totiž louhován z pevných lístečků, takže byste vlastně jedla. Po obědě je v klášterech čas na džus. Pije se tam ovšem takový hrozný džus z prášku, vymačkaný z ovoce se nemůže, protože je to jídlo s pevnými částicemi. Odpoledne se nesmí ani mléko.

Ověřila jsem si ale, že pro meditace je tato praxe bezvadná. Když se tam málo jí a prakticky se nemluví, tak zbude spousta energie k meditaci. Nemusí se ani tolik spát. Obyčejně tam spávám čtyři hodiny, někdy mi stačí i méně.

Jenže já bych pak asi měla na mysli prostě to, že mám hlad.

To já mám samozřejmě také. Ale je to jako s jinými obsahy mysli, prostě se na ně díváte. Je to objekt,

který pozorujete. Když se s ním identifikujete, trpíte. Když se neidentifikujete, netrpíte. Představte si mysl jako rozbouřené jezero – a vy je zklidňujete speciální meditační metodou, až je hladina hladká. Pak můžete vidět, co je pod ní. Začnou vám vystupovat vzpomínky – nejdříve takové ty banální, co doma, co v práci, co jsem opustila, jestli jsem neztratila letenku. Mysl má tendenci stále myslet, stále něco povídat, komentovat, hodnotit. Je hlučná jako úl nebo továrna. Je zanesená jako skladiště. Nikde není prostor, klid nebo čiré vnímání skutečnosti. Nevidíte nic. Jako v kalné vodě. Postupně se zklidňuje, vystupují starší vrstvy – vzpomínky, staré emoce, křivdy, lásky. Vše přichází ve své originální síle. Objeví se mnoho krizí, ale když jste trpělivá a vytrvalá, přicházejí stále jemnější detaily. Až postupně začnete vnímat mysl samotnou. Jako když pozorujete vesmír. Nic úžasnějšího není. Mysl je moudrá, vede vás sama domů. Člověk je vpostatě tak silný, jak silnou má mysl. Slabá mysl dělá z jedince věchýtek závislý na okolních nebo vnitřních výkyvech.

Mysl je jako oceán a všechny stavy mysli – jako vzpomínání, plánování, samotné myšlení a cítění – jsou jen hladina. Pokud není v psychoterapii zahrnuta spiritualita, zabýváme se jen tou hladinou. Psychoterapeut samozřejmě není a neměl by být guru, ale měl by být této obrovské dimenzi člověka otevřen, měl by jí umět přijímat a nějak s ní pracovat.

Teď, po dvanácti letech téhle cesty vím, jak je napojení na spiritualitu, na něco, co nás přesahuje, nezbytné. Konkrétní formu samozřejmě může mít každý jinou, moje maminka třeba medituje u dubů a bříz.



foto Marta Jedličková

► **Mysl pouze myslí, nebo dělá i něco jiného?**

Myšlení je jednou z funkcí mysli. Další jsou emoce, citění, vzpomínání a podobně. Vše, co jsme, se děje v mysli. Ti, co zvládnou svou mysl, jsou většinou velmi klidní, nenápadní, míruplní. Z některých mnichů, které jsem potkala, vyzařuje klid tak, že když k nim vejdete do místnosti, mír a láska se zde dají krájet. Je to úžasné. V klášteře, kde jsem byla naposledy (Shwe-oo-min-Barma), jsem s oblibou chodila meditovat k hrobce zemřelého představeného kláštera. I kolem ní je přesně ta atmosféra.

Co bylo prvním impulzem, že jste odjela do kláštera?

Někdy v roce 1993 jsem byla v Thajsku na světové protidrogové konferenci, která mě moc ne bavila, a tak jsem se začala po Bangkoku procházet. Dostala jsem se i k soše Zlatého Buddhy, což je několikátunový kolos ze zlata. A tam se objevily dosud neznámé pocity. Průvodkyně, která pozorovala mé dojetí, se ptala, zda jsem buddhistka. Vylétlo ze mě „ano, snažím se jí být“. Nepřemýšlela jsem o tom, samo to vyhrklo. Tam někde to začalo. Pak už, jak to bývá, náhody a příležitosti začaly nenáhodně přicházet samy. Nikdy bych se asi pro tak složitou a těžkou cestu nerozhodla vědomě, vůlí.

Jak se dá skloubit meditace a psychoterapie?

Psychoterapie a meditace jsou dva různé světy, nemohou se kombinovat. Výjimečně, když se někomu na meditačním kurzu, kde také učím spolu se svým učitelem, ctihodným Sujivou, přihodí nějaká psychická těžkost, mohu drobně terapeuticky pomoci. To, že se lidé při meditacích zdekompensují, není ovšem výjimka.

A jak pracujete se svým vlastním tělem?

Kdyby moje tělo mohlo mluvit, stěžovalo by si. Trochu ho zanedbávám, protože buď sedím a medituji, nebo sedím a pracuji. Dříve jsem hodně cvičila. Moje maminka byla náčelnice Sokola a já krajská přebornice ve sportovní gymnastice. Ale i v současné době každé ráno cvičím, občas běhám, lyžuji, jezdím na kole – a plavu kdykoli a v čemkoli – naposledy dnes ráno v našem zarostlém rybníčku. Ráda vydatně tancuji.

Tisíce hodin svého života jste strávila v různých výcvicích, psychoanalýze, tisíce hodin meditací. Zkuste srovnat hloubku setkání se sebou samou pomocí těchto metod.

Více mi pomohla meditace. Jemná zákoutí duše vám žádná interpretace neodhalí. Je ale také velký rozdíl, když medituji u nás a v Barmě, něco jiného, když medituji týden nebo čtyři měsíce. V meditaci je setkání se sebou samým skutečné, tam nic neošálíte, vidíte se jako na dlaní. Někdy, když se tak na sebe koukám, říkám si: to přeci nejsem já, to mi sem někdo podvrhl, takovou hnusotu. Ale jsem to já, máme to všichni v sobě.

Doporučila byste meditace každému?

Všem těm, kdo chtějí opravdovou hlubokou změnu. Upozornila bych je, že to chce vytrvalost, odvalu, umění se vzdávat mnoha dosavadních hodnot a kus štěstí. Barma je jen pro bojovníky. Slabší povahy – asi 40% z těch, co tam přijedou – se složí a odjedou domů. Viděla jsem jich spoustu, co nemohli vystát ten nárok psychicky nebo fyzicky.

Co je cílem vašich meditací?

Na té nejpovrchnější úrovni mě hned napadlo přijetí toho, že jsem, kdo jsem. Každý, kdo medituje, má jiný cíl. Někdo si chce trochu odpočinout od hlučného světa, někdo se více poznat, jiný má cíl nejvyšší – nirvánu – osvícení, což je stav naprosté vyčištěnosti, mfru, nepodmíněnosti. Je to stav bytí a nebytí, totálního naplnění. Existují ale i jiné typy meditací, než je meditace vipassaná – meditace vhledu. Džhána znamená vnor, úroveň vnoru je mnoho a v některých z nich se získávají například nadpřirozené schopnosti, lidé vidí do budoucnosti nebo získají léčitelské schopnosti. Navíc je to velmi krásný stav, poskytující prožití jednoty, harmonie, naplnění. Pro mě toto ale není cílem, vím, že se na tom velmi často ulpívá. Nemám úplně jednoznačně definovaný cíl, ale směřuji k síle, čistotě, svobodě, jednoduchosti, harmonii, pokoře. Snažím se nejlíp, jak umím.

Paola Koucká