

# UČENÍ DONA CARLOSE

VSTUP DO SVĚTA DONA JUANA  
CARLOSE CASTANEDY

Skvělé dílo  
plné integrity  
Dan Millman

## VICTOR SANCHEZ

Popis technik, které prováděl Don Juan a jeho bojovníci

## OBSAH

Předmluva

14

### PRVNÍ ČÁST SVĚT PODLE DONA JUANA

#### KAPITOLA I.: SKUTEČNOST PODLE DONA JUANA

Úvodem

32

Původ

33

Emanace Orla

34

Nastavení

35

Formy pozornosti

36

Poznatelné a nepoznatelné

37

Popis světa

37

Vnitřní dialog

38

Kruhy síly

39

Nedělání

39

Ego jako součást popisu

40

Tonal a nagonal

40

Vědomí jiného ja

42

#### KAPITOLA II.: ÚDĚL BEZCHYBNOSTI

Mýtus bojovníka

44

Způsob bojovníka. Jediná opora na cestě  
za neznámým

47

**DRUHÁ ČÁST**  
**ZVLÁŠTNÍ ZPŮSOB OVLÁDÁNÍ BĚŽNÉ SKUTEČNOSTI**

**KAPITOLA III.: TĚLO JAKO ENERGETICKÉ POLE**  
**(CESTA K OSOBNÍ SÍLE)**

Energie	52
Světlo nebo ego?	52
Osobní síla	55
Zdroj osobní síly	56
Determinace minulostí	58
Lovení síly	59
Strádání energie	60
Emoce	63
Vlastní důležitost	65

**TECHNIKY**

1. Soupis vřadajů energie <i>Komentář k technice</i>	67
2. Technika ke zjišťování energetické kvality činů <i>Komentář k technice</i>	70
3. Jak poznat, s jakou energií jsme se narodili <i>Komentář k technice</i>	71
4. Technika k zastavení oslabujících emocí nebo myšlenek <i>Komentář k technice</i>	72
5. Technika k úspoře energie a dosažení celkové pohody <i>Komentář k technice</i>	73
6. Technika ticha <i>Komentář k technice</i>	73
7. Úspora sexuální energie <i>Komentář k technice</i>	74
8. Technika k chytání energie Slunce <i>Komentář k technice</i>	74

**KAPITOLA IV.: STOPAŘSKÉ UMĚNÍ A JEHO PROVÁDĚNÍ**

Stopování a jiná skutečnost	80
Kontrola jednání v každodenním světě	80
Stopování a lov	81

Stopování a nastavení	82
Stopování a úspěch	82
Stopování v Castanedově díle	83
Zásady stopařského umění	84
Čtyři příkázání stopařství	85

**TECHNIKY**

Silná stránka stopaře	85
Rekapitulování umírajícího	86
Výbuch vědomí	86
Paměť těla	87
Neúspěch psychoanalýzy	88
Pouta minulosti	89
Zdánlivé vzpomínky na jiné já	90
Slib	91
Ucpávání černých děr	92
Postupy pro rekapitulování	93
Rekapitulování v bedně	94
9. Seznam událostí	95
Oblasti	95
Prvky oblasti	96
Rozdělení prvků na etapy	96
Rozdělení etap na události	97
10. Dýchání	98
Inhalace	99
Exhalace	100
Podpurné dýchání	100
11. Bedna pro rekapitulování	101
Výroba bedny	101
Uvnitř bedny	102
12. Sprostý tyran	104
Strategie stopařů	106
Komentář k technice	106
13. Vyzkoušet jiné podoby	108
14. Hercem na několik dnů	110
15. Převleky	110
16. Přestrojení se za ženu	111
17. Pozorování tonalů	112



## DÝCHÁNÍ

47. Základní technika dýchání  
48. Varianta „A“ základního dýchání  
49. Varianta se zvuky  
50. Varianta s čísly  
51. Svíce ticha  
*Komentář k technice*  
52. Umění a sport

## TECHNIKY

59. Podívat se na své ruce  
60. Udržet obraz  
61. Naučit se pohybovat  
62. Prostor a čas  
63. Najít své spící tělo  
*Dvojník, anebo trojník?*  
64. Využití  
65. Několik technických rad  
66. Zírání na předměty ve snění

## KAPITOLA VII.: MAGIE POZORNOSTI

- Vnímání a pozornost  
Pozornost a její hranice  
První a druhá pozornost  
Upírání pozornosti  
Nedělání a pozornost

## TECHNIKY

53. Zírání na stíny  
54. Zírání na kameny  
55. Strom z oblohy  
56. Chůze pozpátku  
*Komentář k technice*  
57. Klobouk se zrcátky  
58. Očišťující postroj  
*Zavěšení ze stropu*  
*Zavěšení na stromě*  
*Komentář k technice*  
*Komentář ke cvičením pozornosti a nedělání*

## KAPITOLA VIII.: NASTAVENÍ SNĚNÍ

- Běžné sny (Freud)  
Necivilizované sny  
Vesnivání: nedělání snění  
Jiné já jiného já  
Vzájemná propojenost světů sněného a snícího  
Tajemství skryté v jiném já  
*Obecné poznámky k technice vesnivání*

## KAPITOLA IX.: TĚLO, KTERÉ SI UVĚDOMUJE

### Tělesné vnímání

## TECHNIKY

67. Chůze středového bodu  
68. Lůžko z provázků  
*Komentář k technice*  
69. Cvičení poslepu  
*Úvodem*  
*Základní technika*  
70. Nevidoucí doma  
71. Chůze slepých  
72. Volání  
73. Běh do neznáma  
*Komentář k technice*

## KAPITOLA X.: NEJVĚTŠÍ LÁSKA BOJOVNÍKA

### Samota

- Paměť země  
Poselství jiných  
Samota bojovníka  
Lék na samotu

## TECHNIKY

74. Lezení na stromy

170  
170  
171  
171  
172  
172  
172  
173

175  
176  
177  
178  
178

179  
179  
180  
181  
182  
182  
183  
185  
185  
186  
187

188  
189  
190  
191  
192  
193  
195

208

210  
210  
213  
214  
214  
215  
216  
216  
217  
217  
218

220  
221  
222  
223  
223

225

75. Rytmus země  
76. Pohřbívání bojovníka  
77. Shledání se se zemí

227  
229  
233

#### **Závěrem**

235

#### **PŘÍLOHA**

239

- Bibliografie Carlose Castanedy  
Seznam technik v díle Carlose Castanedy  
Seznam technik v této knize

240  
241  
246

VŠEM, KTERÍ SE MNOU BYLI

V ONĚCH CHVÍLÍCH.

## PODĚKOVÁNÍ

*Dostalo se mi štěstí poznat a přijímat lásku lidí, kterým bych měl za mnohé poděkovat. Kdybych měl vyjmenovat všechny, kteří tak či onak přispěli či se podíleli na zážitcích, jež daly vzniknout tomuto svědectví, nejspíš by k tomu stránky této knihy nestačily.*

*Přesto bych rád zveřejnil své díky některým z bytostí, které se mnou při mém snažení úzce spolupracovaly:*

*Horám, stromům a šedým velrybám, jež mne obdarovaly tajemstvím harmonie a síly a umožnily mi poznat, jak se dorozumívá ve světě vzdáleném lidským dohodám a neshodám.*

*Indiánům toltéckého původu, kteří mne do svého světa přijali jako sobě rovnou lidskou bytost.*

*Ženě, která mi dala život a naučila mne první písní o lásce, jejíž tóny mne stále provázejí a zbrášíují můj svět. Tere, za všechna ta léta lásky a rozkvetu.*

*Účastníkům mých pracovních skupin, kteří dokázali probudit a sdílet tolik magie.*

*Marii del Mar, za jiskru života a kouzlo, které září v jejich očích.*

*Mému otci, za jeho celoživotní nesmlouvavost vůči jakémukoli druhu průměrnosti.*

*A samozřejmě Carlosu Castanedovi, který nám v nejpodivuhodnějších knihách naší doby ukázal bránu a poskytl k ní klíč.*

Victor Sanchez

Jako člověk své doby jsem se rozhodl studovat antropologii v naději, že mi poskytnou nástroje, které mi umožní vybudovat most mezi společností, z níž pocházím, a magií, kterou jsem našel u indiánů.

Když jsem se pohyboval mezi antropology, zjistil jsem, že chtějí měnit indiány ve jménu etnocentrických idejí pokroku, národnosti, třídního vědomí atd., aby se s nimi mohli sblížit a poznat je, stejně jako to činili v 16. století klerikové a dobyvatelé ve jménu kristianizace.

V rozčarování jsem si vynalezl jakousi antiantropologii, podle příkladu psychiatrů, kteří si vynalezli antipsychiatrii, aby tak zbořili obranné štíty, jež si staví psychiatrie ve svém strachu ze setkání s jinakostí bláznů. Podobně jako oni ve svém oboru, i já jsem se rozhodl postavit antropologii na hlavu. Přiblížil jsem se jinakosti indiánů, ne proto, abych je měnil, nýbrž proto, abych změnil sám sebe; abych našel svou neznámou tvář ponořením se do vize světa, jež mi byla cizí a v níž je uchováno mnoho z tajemství vědění, kterému staré Toltéky naučil přímo sám svět.

Později, je tomu asi třináct let, jsem narazil na dílo Carlose Castanedy. Překvapilo mne, že jsem v něm našel mnohé z toho, co jsem sám prožil, ovšem na tak dokonale a systematicky zpracované úrovni, jakou jsem dosud nepoznal. Snové tělo, způsob lovců, bojovníků, vědomí země, správný způsob chůze, přístup do oddělené skutečnosti, předvídaní, znamení, *tonal* a *na-gual*, to byly pojmy, s nimiž jsem se roztroušeně setkával u různých etnických skupin — u Huičolů, Mazateků, Mixtéků, především však u Nahuů. Krom systematickosti jsem ale v „učení“ našel i mnoho témat a podnětů, se kterými jsem se do té doby neseťkal. Ze všeho nejzajímavější bylo obrovské množství specifických námětů a návrhů k jednání, které jsem nacházel v celém Castanedově díle a které mne velice přitahovaly.

#### ANTROPOLOG KONVERTITA A POLEMKA

Pro ty, kdo se s dílem Carlose Castanedy ještě neseťkali, uvádím, že na počátku šedesátých let Carlos Castaneda právě do-

## PŘEDMLUVA

### O AUTOROVĚ

Kniha, kterou právě držíte v rukou, je výsledkem mnoha kroků po zemi, jež byly podníceny zvědavostí a chutí žít jiný život než ty, jaké jsem kolem sebe od dětství viděl, a které neodrážely nic než šed' nešťastných stereotypů normálních lidí.

Tato zvědavost mne zavedla do netušených koutů naší země, a vyvolala mé neobvyklé a radostné úsilí, jímž jsem se spojil s přírodou. Dovedla mne k setkání s jinými lidmi, při nichž se rozplynula má stará osoba. Byli to Indiáni Nahuové a Huičolové, lidé, kteří se účastnili práce ve skupinách, věrní a oddaní psi, kteří mne již dlouho provázeli mým životem; veliké velryby, jež mi dovolily nahlédnout do jejich světa, a mi nejdražší blízci.

Pohlédnu-li zpět, každý krok, každý okamžik mi přináší pocit zrozený z vroucnosti hledání svobody a mé neznámé tváře.

Ve svém hledání jsem došel nejprve ke svému počátku. Prošel jsem mnoho cest mexické země, která mi poskytla své pohostinství a živila mne svým tělem. Dovolila mi kráčet po svých stezkách, přijala mne a dovedla mne k těm, kteří žijí v nejužším sepejetí s ní, k indiánům strmých hor středního Mexika, strážcům vědění, jež může zachránit naši epochu či kohokoli z nás. Mezi Nahuý v oněch dalekých zapomenutých končinách jsem zapomněl své jméno a svůj příběh, abych tak přestal být tím, kým jsem byl, a znovu se zrodil za jiskření setkání s jiným.

končoval svá studia antropologie, a proto se spojil s jedním starým indiánem Yaqui, jménem Juan Matus. Měl v úmyslu vypracovat studii o užívání peyotlu v léčitelství mezi indiány na jihu Spojených Států a v se verním Mexiku, a Juan Matus mu měl poskytnout informace. Stalo se však, že indián se ukázal být mocným mužem vědění, či čarodějem, a hned v počátcích jejich vztahu přijal Castanedu za svého učedníka. Mladý antropolog se pomalu ujal své role učedníka čarodějství a v osmi doposud vydaných knihách<sup>1)</sup> pak popsal různé etapy svého učednictví, což vzbudilo obrovský zájem čtenářů celého světa.

Castanedovo dílo vyvolalo mnohé polemiky, především mezi antropology, kteří si ze žárlivosti na úspěch jeho knih pospíšili ho zkritizovat, zpochybnit věrohodnost vyprávění a zvláště existenci dona Juana jako skutečné osoby. Já osobně jsem neměl to potěšení poznat dona Juana, ale znám Castanedu a četl jsem a čerpal z jeho knih. Záhada existence dona Juana se mi zdá bezvýznamná v porovnání se záhadami, které přináší dílo samotné. Není pro mne zvláště důležité, zda obsah díla pochází od dona Juana nebo od Castanedy. Faktem je, že je tady, a nejdůležitějším ze všeho je, že učení funguje. Přistoupíme-li k jeho provádění, ukáže se, že v každém z nás je skryté jiné vědomí: vědomí druhého já, které otevírá neomezené možnosti našemu vnímání a prožívání. A to je to, co je opravdu důležité.

Ve své knize se tedy budu bez rozdílu odvolávat jak na Carlose Castanedu, tak na dona Juana, jako na tvůrce či strážce jejich komplexního systému vědění. A tak na nás vlastně také působí; spojení ve společném díle, jako dvojčlen Castaneda/don Juan, který nás vyzývá, abychom pronikli do jejich tajuplného světa. Tím se zdržuji toho, abych vyslovoval své mínění o něčem, co ani v nejmenším není v mých možnostech, jako je popření či potvrzení fyzické existence někoho, koho jsem neviděl, a co se mi navíc – znovu opakují – nezdá být podstatné.

<sup>1)</sup> viz bibliografie Carlose Castanedy v příloze

To, co od počátku snad nejvíce poutalo mou pozornost, je počítač kouzla, jež Castanedovy knihy probouzejí. Neutuchající touha po svobodě a tajemství obestírající bojovníkův svět jsou vyjádřením skrytých pocitů všech lidských bytostí. Zdá se mi však, že i přese všechnu poezii a osvoboditelské myšlenky díla valná část čtenářů neuměla jeho obsahu využít.

## ČTENÁŘI

Jedním z nejběžnějších je přístup těch čtenářů, kteří Castanedovo dílo považují za zábavnou literární fikci, což většinou vede k tomu, že z něj nemají jiný užitek než pobavení.

Zarputilý intelektuál dílo obvykle zavrhne, jelikož je považuje za pouhou fikci a ještě ke všemu mu upře být sebemenší literární hodnotu. Zaprísáhlým intelektuálem ze zřejmých důvodů Castanedovy spisy vadí a zvláště pak neutivý don Juan, který je vždy připraven utahovat si z intelektuálního zaměstnání. Proto se jim nelíbí? Snad. Každopádně je jisté, že intelektuálové obecně Castanedu nechtou (ačkoli je jich hodně, především v akademických kruzích, kteří, aniž by to veřejně přiznali, ho čtou „potají“).

Dalším z případů je fanatik, který aniž by konkrétně prožil cokoli z vyprávění, považuje za pravdivé všechno, co čte, a snaží se chápat to doslovně. Takový člověk většinou (jak sám tvrdí) neustále všude „vidí“ spojení a místa síly. Vše je však spíše výsledkem jeho fantazie než výsledkem jeho zkušenosti. Fanatik není fanatikem proto, že by se mu líbily Castanedovy knihy, nýbrž proto, že nemůže či si nechce dát práci s praktickováním učení – což samozřejmě vyžaduje pevný úmysl – a nahrazuje fantaziemi to, co mu jeho slabost nedovoluje prožít.

Blízcí fanatikovi jsou vyznavači marihuany a jiných drog. Ti se pokoušejí v Castanedových spisech najít ospravedlnění pro své nejrůznější závislosti. Asi si myslí, že konzumaci omamných látek mohou dodat „vážností“ pouze tím, že ji budou vydávat za „cestu poznání“. Stejně jako fanatik, i vyznavač drog nahrazuje požadavek konkrétní práce na cestě k poznání fantaziemi



a planými řeči. Ještě ke všemu si však věc ztěžuje tím, že jeho fantazie se požíváním psychotropních látek stávají živějšími, nicméně nemohou nijak ovlivnit strukturu jeho ega a každodenního života, protože mu chybí konkrétní snaha o změny samotných rutin.

Lidé tohoto druhu dokáží dokonce i z požívání rostlin sil (magických rostlin, které jsou rituálně užívány mnohými indiány jako cesta poznání – peyotl, toloache, houby atd.) učinit obyčejný akt opájení sotva se lišící od prosté pitky, který je spíše únikem ze skutečnosti než opravdovým setkáním s ní, a jako takový jim nejen nedovolí překonat jejich hranice, ale naopak je ještě zesílí. Toto je samozřejmě něco zcela jiného, než co dělají indiáni, kteří užívají rostlin sil jako prostředku na cestách vědění, které zdědili po svých předcích, a v němž s přísnou disciplínou a tvrdou prací pokračují. To jsou dvě zcela jiné situace.

Existuje také značná část čtenářů, kteří se neřadí do žádné z výše uvedených skupin, protože jednoduše nevěděli, jak s obsahem díla naložit, navzdory jeho přitažlivosti.

Z toho, co jsem řekl, tedy vyplývá, že i přes svou hodnotu a popularitu, již se těší, nebylo Castaneda díla náležitě využito. Většina jeho čtenářů totiž náleží do některé z popsaných skupin.

Nepozorná četba a odcizení zakořeněné v běžném člověku dnešní doby způsobují, že opravdové poklady učení dona Juana zůstávají nepřístupné téměř pro všechny. Proto jsem se rozhodl ukázat jinou cestu k proniknutí do tajuplného světa, jenž nám Castaneda odhaluje.

### PROŽITKOVÉ STUDIUM DÍLA

Správným přístupem k dílu, namísto jeho apriorní satanizace či dogmatického přijímání jako ideologické doktríny, je přikročit k prožitkovému studiu díla praktickým vykonáváním technik a postupů, které popisuje.

Právě této práci jsme se během posledních jedenácti let věnovali a přišli jsme na jednu věc: existují celé oblasti našeho

vlastního bytí a našeho vlastního citění, jež upadly v zapomnění během kulturního vývoje a do nichž můžeme znovu získat přístup. Existuje jiná skutečnost a jiný způsob života. A stojí za to pracovat, abychom je poznali.

### PRÁCE VE SKUPINĚ

V souladu s předchozí myšlenkou jsem se pustil do praktické práce. Svě pobyty v přírodě jsem spojoval s prováděním mnoha technik popisovaných Castanedou. Mé objevy byly natolik přesvědčivé, že jsem se rozhodl podělit se o ně s jinými lidmi, a tak jsem chtěl zjistit, zda to bude působit i na ně. Takto se před jedenácti lety zrodily mé první pracovní skupiny.

I když jsem o několik let později měl to štěstí osobně poznat Carlose, jehož osobu jsem shledal v překvapujícím souladu s tím, co napsal, má práce se rozvíjela nezávisle. Myslím si, že Castanedovo dílo bylo napsáno právě proto, aby podněcovalo k praktickému použití. Má kniha pojednává o tom, jakým způsobem jsem já reagoval na Castanedův podnět, a o výsledcích, jichž jsem dosáhl.

Ve zmíněných pracovních skupinách jsem vyvinul metody samostatného učení ve skupině, které jsem nazval nejprve „JINÉ ČARODĚJSTVÍ“, abych poukázal na opomíjené aspekty čarodějství, a později „UMĚNÍ ZÁMĚRU“, což podněcovalo hledání způsobů bytí a života vyjadřujících svobodu bojovníkova ducha. Při cvičeních v přírodě jsme si kladli za cíl nalézat znovu sebe sama a opětovně nabytí vědomí jiného já, k čemuž jsme používali technik popsaných v Castanedově díle, a stejně tak i těch, jež vycházely z mých osobních zkušeností získaných mezi indiány. Vše bylo doplňováno technikami řízení skupin, které postupně vznikaly v průběhu naší spolupráce. Vždy se jednalo o práci praktického, nikoli diskurzivního rázu.

Nikdy jsem se nepovažoval za učitele – jelikož není učitelů, kteří by za nás mohli žít naše životy či kráčet za nás naší cestou – nýbrž za jednoho z členů skupiny, který má zájem dále rozvíjet vědění, jež předkládá ostatním. Mou jedinou zvláštní úlohou

bylo řídit práci ostatních, i svou vlastní, na základě mých zkušeností.

### RYZÍ NEDEĽÁNÍ

Výsledky naší skupinové práce mne před několika lety přivedly k úmyslu napsat o učení dona Carlose a o tom, jak jsme k němu prakticky přistoupili, avšak život, který jsem zvolil, mne nutil neustále cestovat. Každý pobyt v přírodě, každá nová skupina vyžadovaly mou bezvýhradnou účast. Nezbyval čas na něco zdánlivě tak „neživého“ jako usadit se před obrazovku počítače a psát.

Pro člověka mého ražení, muže činu, který stále leze po horách, chodí pralesy a pouštěmi, pouští se na moře a do útrobu země, by hodiny strávené psaním a proseděné před obrazovkou znamenaly ryzí „nedělení“, které by vyžadovalo, abych překročil hranice svých možností. Jelikož jsem nebyl spisovatelem, musel jsem ho ze své osoby, jako suroviny, stvořit.

Nakonec přišel čas. Život mne obklíčil a já jsem věděl, že mne nepustí, dokud tuto slíbenou věc nespíním. Rozhodl jsem se přerušit svou práci se skupinami a na nějaký čas se uchýlit do ústraní, abych uposlechl výzvu stát se spisovatelem, na dobu potřebnou k napsání této knihy. Mnohé, s nimiž jsem byl ve styku, mé zmizení zmátlo. Nechyběli taci, kterým připadalo podivné. Společně však na to, že tato kniha bude rozřešením jejich pochybností, a především, že její obsah bude odškodněním za to, co jsem jim nemohl věnovat osobně po dobu, kdy jsem se vzdálil, abych ji napsal.

### KNIHA

Název „Vstup do světa Dona Juana Carlose Castanedy“ jsem zvolil proto, abych upoutal pozornost všech, které okouzil svět a tajemství Castanedových knih, kteří však nenašli příležitost či způsob, jak by do svých vlastních životů vnesli něco z magie, jež vyvěrá z odlehlých končin na gualu.

Tento název naráží na naše zvláštní postavení žáků ve vztahu k autorovi, v němž se ocitáme pokaždé, když se nám podaří

obohatit náš svět prostřednictvím některé z myšlenek obsažených v jeho knihách.

### PODNĚT KE PSANÍ

Jeden z podnětů, který mne přiměl k sepsání této knihy, vyplynul z mého pozorování, že pro většinu těch, kteří četli Castanedovo dílo, bylo na jednu stranu sice fascinující, avšak zároveň si nebyli jisti možnostmi jeho praktického využití, především proto, jak zvláštní jsou skutečnosti a stránky světa, o němž vypovídá. Ani nejrůznější jiná díla autorů, kteří se Castanedou zabývali, jim nebyla ku pomoci. Buď se jednalo o kritiky a pomluvy ve stylu FBI o „záhadě Castaneda“, které se ani zdaleka nedotkly jeho zásadních myšlenek, jednoduše proto, že je jejich autorů nepochopili, anebo šlo o pouhé komentáře, jež nebyly ničím jiným než neslavným opakováním části toho, co již Castaneda mistrně popsal.

Chyběl někdo, kdo by nám řekl, jak to udělat, anebo přesněji, jak „nedělat“, abychom v našem kontextu „homo urbanus“ dokázali proměnit ve skutečnost složitě a neobvyklé Castanedovy myšlenky.

Mnozí říkali: představuji si, předpokládám, chápou, srovnal jsem, analyzoval či přemýšlel jsem o učení, a tak podobně. Nikdo neřekl: udělal jsem, uskutečnil jsem, zažil jsem, sám na sobě jsem zakusil. Chyběla kniha, která by se zabývala praxí, nikoli spekulacemi.

Proto jsem usoudil, že mám k věci co říci, a z veškeré své práce jsem vybral materiál, který se týká jak mých vlastních zkušeností, tak zkušeností ze skupinové práce, a pokusil jsem se jej v knize „Vstup do světa Dona Juana Carlose Castanedy“ zpracovat tak, aby jej kdokoli mohl prožít. Není na mně, abych své dílo zhodnotil, mohu však říci, že jsem do své práce vložil celé srdce. Podařilo se mi touto prostou myšlenkou přispět něčím, co by kdokoli mohl uskutečnit ve svém každodenním životě, a učinit jej tak uspokojivějším, plnějším či alespoň zábavnějším, buďdu spokojen

**ZAPOJENÍ SE DO „PRAVIDLA NAGUALU“ (VI-143)**

Většina čtenářů nezná ani dona Juana, ani samotného Castanedu, jeho dílo jim však pootevřelo bránu. Otevřou-li ji – silou svých skutků – spojí se s tradicí, o níž nám vyprávějí jeho knihy. I když se tak stane způsobem málo ortodoxním, jelikož výchozí body pro své jednání budou nalézat pouze v četbě. Tim by se vytvořila – a už se to vlastně stalo – početná skupina více či méně osamocených bojovníků, okrajově spojených se skupinou nagualu. Na tuto možnost snad naráží i tajemné „pravidlo nagualu se třemi hroty“ (VI-190), které je zmiňováno v knize *Dar Orla*.

Možnosti, které nabízí Castanedovo dílo, jsou otevřeny všem, protože se vztahují k neprozkoumaným stránkám vědomí, jež jsou přítomné v každém z nás.

**SVOBODA A VĚDĚNÍ JAKO OSOBNÍ ZODPOVĚDNOST**

Jednou ze základních myšlenek mé práce je, že se do opětovného získávání našich nepoznaných schopností vědomí můžeme puslit sami, aniž bychom k tomu potřebovali vedení nějakého učitele. Vycházím z toho, že prostředky a nástroje, které potřebujeme, se nacházejí v našem vlastním bytí, a jestliže jsme opravdu připraveni nezástát „pohovkovými bojovníky“ a aktivně se oddat věci, bude nám stačit ta nejmenší příležitost, která dříve nebo později přijde. Tou pro nás může být například čaroděj, kniha, pracovní skupina či cokoli jiného, co nám bude oporou. To, co se počítá, je práce, kterou je každý hotov vykonat.

To, co jsem řekl o opětovném získání našich nepoznaných schopností, platí také o hledání svobody, která k nám v žádném případě nepřijde zvenčí, jelikož je ve skutečnosti osobní zodpovědností. Mluvíme o té svobodě, kterou můžeme pocítit či intuitivně tušit – aniž bychom ji rozuměli – v kontextu našeho vlastního života. Fantazijní představa svobody má totiž tu nevýhodu, že je tak dokonalá a cizí, že nevíme, jak ji uchopit a získat, a tak zůstáváme bezmocní tváří v tvář omezením naší každodenní

existence. Navrhuji přistupovat ke svobodě a vědění více prožitkově a méně myšlenkově. Pro mne je totiž vědění kterékoli lidské bytosti vyjádřeno v jejím způsobu života, a nikoli v jejích slovech.

**BEZ UČITELE**

V knize *Tiché vědění* sám don Juan vysvětluje, že cestou poznání se může vydat kdokoli na vlastní pěst, a to tak, že bude uskutečňovat jednoduché činy, jejichž základem je strádání energie potřebné k posunutí nastavení<sup>1)</sup>, a přímo se zmiňuje o tom, že je možné dosáhnout toho bez vedení učitele. Jeho slova přesně znějí takto: „Naše potíže v tomto jednoduchém postoupení tkví v tom, že většina z nás není ochotna připustit, že stačí tak malinko, abychom se dostali dál. Jsme nastaveni tak, že očekáváme poučení, návody, vůdce, mistry. A když se dozvíme, že nepotřebujeme nikoho, tak tomu nevěříme. Znervózníme, potom nás přemůže nedůvěra a nakonec se rozlobíme a jsme zklamáni. Pokud vůbec potřebujeme pomoc, pak to není v metodách, ale v důrazu. Když nás někdo přimutí, abychom si uvědomili, že potřebujeme omezit vlastní důležitost, pak je to skutečně opravdová pomoc. Čarodějové říkají, že bychom neměli potřebovat nikoho, kdo by nás přesvědčil, že svět je nekonečně složitější než naše nejdřívejší fantazie. Tak proč jsme tak závislí? Proč tak toužíme, aby nás někdo vedl, když to můžeme udělat sami?“ (VIII-134 až 135).

Tak je tomu i s vědáním. Žáci i učitelé jsou zde zbyteční. Není žáků. Není učitelů. Jsou tu pouze lidé, kteří zemřou. Jedni si to uvědomují, druzí ne. Vědění, které opravdu zasahuje do způsobu života a umírání, se nedá předávat, nelze je zprostředkovat; lze je nabyt pouze prostřednictvím vlastní zkušenosti. Knihy, učitelé, školy a skupiny, to je pomoc, která může sloužit jedi-

1) Termíny „posunutí nastavení“ a „strádání energie“ stejně jako jejich použití jsou vysvětleny dále.

né tak nesprávné jako domyšlivé. Způsob, jak nakládat s tímto tajemstvím, nám nastiňuje sám don Juan, když hovoří o „příbězích síly“ (IV-52-54). Většina témat, která zahrnují do tohoto díla, pro mne zpočátku byla příběhy síly, které jsem ani nepopíral, ani nepotvrzoval, pouze probouzely mou zvědavost. Potom, co jsem na nich pracoval a zažil je, se však pro mne staly skutečnými síly. Nešlo o to věřit či nevěřit, nýbrž jednat a předsvědčit se. Komukoli, kdo se zajímá o podobná tajemství, navrhuji, aby rozlišoval stejným způsobem. Ať ničemu nevěří a ať nic nepopírá. Ať pro něj vyprávění o síle zůstane vyprávěním do té doby, než je jeho vlastní zkušenost bude moci proměnit ve skutečnost.

Stejně tak jako se nepokouším poznat vše, o čem mluví Castaneda ve svém díle, netvrdím ani, že způsob, jakým se na něj dívám a jakým jej chápou já, je jedinou konečnou pravdou, která neomylně odráží to, co chtěl vyjádřit. Tato kniha nechce být ničím víc než svědectvím o tom, jak jsem přistoupil k této zkušenosti, o tom, co jsem v ní našel a jak jsem ji využil. Nezávise na tom, že výsledky mé práce nejsou jedinou a konečnou pravdou, jsou natolik skutečné, aby stálo za to seznámit vás s nimi.

#### USPOŘÁDÁNÍ KNIHY

Nejprve bych rád ujasnil, že tato kniha je ryze praktického rázu. Jejím jádrem jsou četné techniky, které uvádím jako návod pro konkrétní práci s každým z témat, která obsahuje.

Většinu cvičení, jež v této knize popisují, jsem vypracoval sám vycházející ze speciálních technik či myšlenek — víceméně obecných — Castanedova díla.

Snažil jsem se neopakovat ta cvičení, která jsou již vysvětlena v původním díle, ovšem s výjimkou takových, jež nejsou vysvětlena dostatečně podrobně na to, aby mohla být prováděna. Ne však proto, že bych je považoval za nevhodná, nýbrž proto, že nevidím důvodu, proč opakovat to, co se lze dozvědět přímo od autora. Abych však usnadnil vyhledávání těchto technik v původním Castanedově díle, připojil jsem k příloze seznam,

#### PŘEDMLUVA

v němž jsou seřazeny vždy společně s odkazem na příslušnou Castanedovu knihu.

Celkově jsem se vyhýbal psaní o takové práci, jež by znamenala nějaký nový přínos, kromě přesnějšího popisu cvičení, která jsou v původním díle nejasná, a popisu dalších variant těchto cvičení či jejich uzpůsobování, aby bylo možno provádět je v jiném kontextu, než jaký je uváděn v Castanedových knihách, bližším světu průměrného čtenáře. V mnoha případech mají cvičení původ v technikách, které jsem se naučil mezi inerciálními, anebo jsou volně přepracovaná a zdánlivě nemají nic společného s těmi, která jsou popisována v Castanedově díle. Tato naposledy zmíněná jsem do knihy zařadil proto, že se i přes své vnější odlišnosti opírají o stejné nosné principy donjuanovského myšlení a přinášejí podobné výsledky. Cílem všech cvičení je dosáhnout posunutí nastavení.

Kniha sestává z deseti kapitol rozdělených do tří částí. První a nejkratší část je určitým shrnutím základních konceptů náhledu na svět bojovníků skupiny nagualu, z nějž vycházejí rozličné techniky, které jsou popsány v následujících dvou částech. Druhá a třetí část obsahuje cvičení a techniky pro pravou a levou stranu jednotlivě. Tímto rozdělením jsem chtěl napodobit pedagogický systém dona Juana, který své učení dělil tímto způsobem, jak bude dále upřesněno.

Na konec knihy připojuji přílohu s bibliografií Carlose Castanedy a dva seznamy. První z nich je téměř vyčerpávajícím shrnutím technik obsažených v osmi Castanedových knihách vydaných do roku 1990. Druhý seznam zahrnuje všechna cvičení, jež jsou obsažena v této knize.

#### SFÉRIČKÝ SYSTÉM

Jelikož donjuanovský systém není v žádném případě lineární, nýbrž sférický — všechny jeho části jsou navzájem provázány a každá z nich je spojena s ostatními, nelze určit nějaké výhradní a obecně platné pořadí, podle něhož by se měly techniky provádět. Jak brzy zjistíme, v mnoha případech je velice ob-

tízně stanovit hranice mezi jednotlivými tématy a cvičeními, než zřídka totiž jedno cvičení zahrnuje aspekty, které byly zařazeny do několika různých oddílů. Kupříkladu chuze pozornosti je cvičením zaměřeným především na pozornost, lze je však rovněž použít k zastavení vnitřního dialogu, zaměřuje se i na tělesné vědomí atd.

Knihu tedy můžete číst v jakémkoli pořadí, lze třeba také přiměřeně přejít k tématu, které vás zajímá, a vynechat předcházející kapitoly. Pokud však máte dostatek času, doporučuji vám přečíst knihu celou a v tom pořadí, v němž je napsána, jelikož zmíněné pořadí může podle mého názoru určitým způsobem usnadnit samostatné učení.

Protože se jedná o knihu praktického rázu, je zřejmé, že pouze její přečtení, bez praktického provádění cvičení, nám nepostačí k tomu, abychom si osvojili vědění, které nám nabízí. Protože zahrnutá témata jsou velmi obsažná, rovněž doporučuji číst jednotlivé kapitoly beze spěchu, aby měl čtenář možnost vnitřně reagovat na jejich obsah, než přejde ke kapitole další.

Abych usnadnil vyhledávání těch pasáží Castanedova díla, které se týkají toho, co předkládám, připojuji velice jednoduchý odkazový systém. Spočívá v tom, že každá z Castanedových knih je označena římskou číslicí (I – VIII), v tom pořadí, v němž byly vydány. Společně s římskou číslicí označující knihu uvádím číslo stránky arabskými čísly.<sup>1)</sup>

Nerozlišuji mezi slovy čaroděj, člověk vědění, vidoucí, bojovník atd., používám je v jednom významu, jenž bychom mohli chápat asi takto: „Lidé jako don Juan či bojovníci jeho skupiny.“ Zvláštní užití každého z těchto slov vyplývá spíše z kontextu než z odlišnosti významu.

Termínu „západní člověk“ užívám v jeho běžném významu – tj. průměrný člověk průmyslových společností. Nazývám jej rov-

<sup>1)</sup> Pozn. překl.: V českém překladu odpovídají odkazy českým vydáním Castanedových knih.

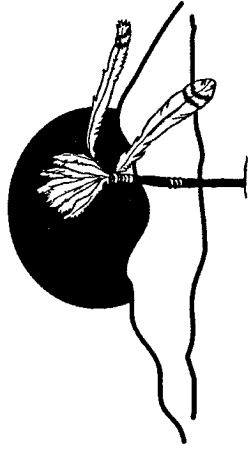
něž moderní člověk, každodenní člověk, všední, obyčejný a běžný, dnešní, současný atd.

Nakonec bych rád vysvětlil, proč, když hovořím o věcech, které dělám nebo jsem udělal, používám zájmena „my“. Je to proto, že většina zážitků a zkušeností, jež mi byly podkladem pro tuto knihu, byla společným dílem mnohých. Úsilí mnoha lidí, ať úmyslné či neúmyslné, se spojilo a přispělo ke každému z kroků, které mne do vedly až sem. Proto tedy toto „my“, které obvykle zahrnuje indiány, kteří mi pomáhali změnit se mezi ztracenými kopci hor; lidi, kteří se mnou pracovali ve skupinách, jak jejich účastníky, tak ty, kteří je řídili; milované bytosti, které mne provázely a obdarovaly mne darem své přítomnosti, a všechny ty, kdo se třeba zapojí do společného úsilí zbarvit trochou magie svět zeseďlým tím, že jsme zapomněli na naši průzornost světelných bytostí.

Toto „my“ tedy dozajista zahrnuje i tebe. není to tak?...

Victor Sanchez  
Miacatlán, Mor., prosinec 1990

**PRVNÍ ČÁST**



**SVĚT PODLE DONA JUANA**

podobně jako běžný popis skutečnosti, kterému jsme se učili od dětství, je pro nás operační základnou pro chápání naší zkušenosti a jednání v každodenním světě.

Z předchozího vyplývá, že ten, kdo chce, aby proniknutí do nové skutečnosti bylo účinné a vyrovnané, musí si vytvořit nový náhled na svět, odpovídající jeho novým prožitkovým možnostem. Právě z tohoto důvodu don Juan svého žáka nejen zasvěcuje do provádění nejrůznějších praktických cvičení, ale zároveň mu podává četná vysvětlení toho, jak chápe skutečnost bojovníci jeho skupiny. Totéž platí pro ty, kteří do světa bojovníků vstoupí tak, že prakticky provádějí to, co je přímo či nepřímo popsáno v Castanedových knihách. Zde mám na mysli ty čtenáře, kteří chtějí prožít magii a kouzla opravdově, ve svém vlastním světě, nejen na stránkách knih.

Je nutno poznamenat, že aspekty „donjuanovského myšlení“, jimiž se budu dále postupně zabývat, nejsou v žádném případě jeho všepojímajícím přehledem, nýbrž zdůrazňují ty jeho části, které jsou v přímějším vztahu s praktikami, do nichž jsme sými skupinami pronikli a jež jsou předmětem této knihy. Krom toho se o nich chci zmínovat pouze stručným a syntetickým způsobem, neboť zabývat se jimi hlouběji by vyžadovalo samostatné pojednání věnované pouze tomuto tématu. Nicméně mnohá z témat, kterých se v této kapitole dotknu jen zběžně, rozvíjím podrobněji v příslušných kapitolách, v souvislosti se způsobem jejich konkrétní aplikace.

## PŮVOD

Původní kořeny pojetí světa dona Juana Matuse zůstávají zahaleny tajemstvím, je však zřejmé, že se zrodilo z multietnického substrátu a mnoho významových prvků má společných se světem středoamerických domorodců, především s kulturou toltéckou. Podobné shody můžeme vysledovat jak z etnohistorických informací o předkolombovské Střední Americe, tak přímo z vědění dnes žijících potomků toltécké kultury, jimiž jsou například Nahuové, Huićolové a Mayové.

## KAPITOLA I.

### SKUTEČNOST PODLE DONA JUANA

#### ÚVODEM

Přestože je tato kniha zamýšlena výhradně jako praktický průvodce, chtěl bych v následující části v hlavních rysech načrtnout představu skutečnosti, na níž je založen komplexní systém vědění a jednání bojovníků a vidoucích skupiny nagualu. Domnívám se totiž, že tak podám jednoduchý výklad toho, co bychom jako nezasevěcí pozorovatelé nazvali „teoretický základ“ čarodějství. Pro dona Juana a jeho bojovníky toto vše pochopitelně není ničím teoretickým, protože oni tímto způsobem svět *vidí a žijí*, zatímco vnější pozorovatel to může zpočátku jen předpokládat.

Tento teoretický základ nám přijde vhod, protože provádění cvičení a technik popisovaných v této knize je, podle mé vlastní zkušenosti, vstupní branou k přímému prožitku této jiné skutečnosti, a právě ve chvíli, kdy pronikneme do alternativních možností našeho vnímání a vědomí, a staneme se tak přímými svědky a akéry zkušenosti *jinakosti*, nabydou don Juanova vysvětlování pravého významu a stanou se nám užitečným nástrojem k pochopení skutečnosti, jež by nás jinak mohly uvrhnout ve zmatek.

Jinak řečeno, popis světa podle tradice dona Juana má za cíl vytvořit operační základ umožňující porozumět skutečnosti nacházející se za běžným vnímáním a být s ní v účinném vztahu,

S koncepty jako *tonal* a *nagual*, jiné já, sněný, země jako vnímající bytost, se můžeme setkat i dnes, na úsvitu třetího tisíciletí, jak jsem mohl konstatovat během svého pobytu mezi indiány toltéckého původu.

To, že skutečnost rozhodně není taková, jak je běžně vnímána, nýbrž je tvořena energetickými poli, lidstvo odjakživa intuitivně tušilo. Se stejnými představami se setkáme ve východních náboženských a filozofických proudech, jako je jóga nebo hinduismus, i v moderních vědeckých teoriích fyziky či myšlenkových proudech, jako je fenomenologie.

V každém případě se zdá, že nikdo nevyjádřil podobné pojetí skutečnosti tak jasně a pragmaticky, jak to učinil Carlos Castaneda ve svém díle. Zdůrazňuje se zde především to, že myšlenka relativnosti vnímání a z ní vyplývající existence odlišných, alternativních skutečností, není pouhou filozofickou spekulací nebo intelektuálním cvičením pro dlouhou chvíli, nýbrž její konkrétní aplikace má přímý dopad na vnímání a prožitkovou zkušenost jedince, jak můžeme vidět na zvláštních událostech, jež prožívají bojovníci skupiny *nagualu* a jež jsou popisovány ve všech osmi knihách až dosud publikovaných.

#### EMANACE ORLA

Pro dona Juana Matuse neseává existující svět z předmětů, tak jak se jeví našemu zraku, nýbrž je tvořen energetickými poli, která nazývá „emanace Orla“ (VI-247), jež ve skutečnosti vytvářejí jedinou transcendentální skutečnost.

Tyto emanace jsou seskupeny do velkých hroznů nebo shluků (VII-129), které tvoří mezi sebou nezávislé světy. Don Juan hovoří o existenci 48 velkých shluků emanací, z nichž dva jsou přístupné člověku prostřednictvím běžného vnímání. Jedním je shluk seskupující organické formy života, druhý obsahuje struktury bez vědomí, pravděpodobně minerály, plyny, kapaliny atd.

Uvnitř shluku emanací organických bytostí existuje jeden zvláštní pás patřící člověku, který udává úzké hranice vnímání známého. Vzhledem k tomu, že každý člověk není nastaven

k příjmu všech emanací z pásu člověka, vyskytují se mezi jednotlivými lidmi malé rozdíly v možnostech vnímání, které bývají interpretovány buď jako zvýšená senzibilita, mimosmyslové vnímání, psychické jevy či jako genialita apod., nebo naopak jako případy labilit, mentální retardovanosti, citové nevyvinutosti.

Emanace, které člověk běžně zaměřuje a vnímá, nazýváme normální vědomí, *tonal*, pravá strana apod. Uvnitř pásu lidských bytostí je velké množství emanací, jež jsou člověku dostupné, avšak jsou nevyužity, zůstávají latentní, i když obvykle během celého života nepoznanou možností. Ty jsou především neznámého.

Neznámem jsou emanace nacházející se mimo pás člověka, normální lidé je nikdy nezaměřují a nepřijímají. Říká se jim *nagual*, oddělená skutečnost, levá strana apod. Část práce dona Juana a skupiny jeho bojovníků se soustřeďuje na rozvíjení schopnosti zaměřovat a vnímat takové emanace.

#### NASTAVENÍ

Faktor, který určuje, jaké emanace budou vybrány nebo „zaměřeny“ (VII-52,53) v daném momentu vnímání, se nazývá „nastavení“ (Castaneda hovoří o „bodu spojení“) (VII-92 až 94) a může jej chápat jako vlastnost vědomí vybírat takové emanace, aby bylo dosaženo současného vnímání všech prvků, z nichž se skládá svět, který je právě vnímán. Termín „pozice nastavení“ vyjadřuje skutečnost, že nastavení zaměřuje právě některé určité shluky emanací, a uvnitř nich právě některé emanace. Pokud jde o zkušenost běžného člověka, jeho pozice nastavení vytváří takové zaměření, které vnímáme jako každodenní svět.

Malé posunutí pozice nastavení vyvolá zaměření emanací v pásu člověka běžně neznámenávaných. Při velkém posunutí pozice nastavení dojde k zaměření jiných shluků emanací.

Systém vědění, který nám předkládá Castaneda, má za cíl dosáhnout vědomé změny pozice nastavení, a vysvobodit tím člověka z omezených hranic jeho běžného vnímání. Zbývá říci, že i když změna pozice nastavení není jednoduchý úkol, ve



skutečnosti jen velice malý posun nastavení vyvolá obrovské změny v životě jakéhokoli člověka, v tom, jaký je, a stejně tak v jeho jednání a vnímání světa.

Celý systém don Juanova učení je namířen tímto směrem a dělí se na dvě oblasti: učení pro pravou stranu a učení pro levou stranu, jež představují – každá po svém – zvláštní druhy nedělaní vedoucí k posunutí nastavení, a jejichž nejvýznamnějšími formami je stopování a snění.

Vnímání emanací je jednou z vlastností živých bytostí, kterou během svého života rozvíjejí, aby se dělo specifickým způsobem. Ke zdokonalení vnímání je nutné, aby se každý již od začátku svého života učil rozvíjet schopnost volit si pouze část ze všech emanací dostupných člověku a uspořádat je takovým způsobem, aby pro něj byl výsledek smysluplný. Kdyby tak ne učinil, emanace by byly vnímány jako nesmírný chaos.

### FORMY POZORNOSTI

Jak již bylo řečeno, faktor, který určuje, jaké emanace budou zaměřovány, se nazývá nastavení. Schopnost „odsředňovat“ (VI-248) zaměřované emanace, vybírat z nich ty nejlepší, seskupovat ty, jež k sobě náležejí, a pomíjet nedůležité, a vnášet tak pořádek a smysl do vnímání každého jednotlivého předmětu, se nazývá „pozornost“ (VI-248), která vyvěrá přímo z vědomí a dosahuje se jí zdokonalováním a třibením vnímání.

V souladu s tím, v jaké oblasti a na jaké úrovni působí, se pozornost rozděluje na tři druhy (VI-18): první pozornost uspořádává vnímání ve světě známého; druhá pozornost působí ve sféře neznámého a třetí pozornost integruje obě předchozí a umožňuje proniknout až do oblasti toho, co nemůže být poznáno<sup>1)</sup>.

1) Co se týče třetí pozornosti, popisují ji tak, jak je zmiňována v Castanedově díle, musím však poznamenat, že během své praxe jsem se až dosud pohyboval v oblasti první a druhé pozornosti, a proto třetí pozornost považuji za „příběh sly“.

Pro obyčejného člověka i pro bojovníka v počáteční fázi učení je nejdůležitější první pozornost, neboť je operačním polem, ve kterém se odehrává jejich život. Ve skutečnosti právě speciální a strategické ovládní činů v první pozornosti umožní případně přístup do druhé.

Způsob, jakým první pozornost vybírá a uspořádává emanace, které vnímáme, není nahodilý, ale odpovídá specifickému výcviku, který provádíme během celého života a jehož základní rysy byly načrtnuty v prvních letech naší existence.

### POZNATELNÉ A NEPOZNATELNÉ

Ne všechny emanace Oria jsou pro člověka dosažitelné, jejich převážná část náleží k tomu, „co nelze poznat“ (VII-36 až 38). V knize *Vnitřní oheň* don Juan říká, že sféra toho, co můžeme poznat, je tvořena sedmi velkými hejny emanací (VII-130), které mohou být dostupné vnímání, a rozdělují se na známé a neznámé.

Oblast známého představuje ve skutečnosti jen malinkou část veškerých emanací dostupných člověku, přesto je to část, v ní běžný člověk setrává po celý svůj život, a obsahuje všechny prvky, jež vnímá jako skutečnost v každodenním světě. Vše, čím člověk je a co dělá, se nachází uvnitř této části.

Neznámé je oblastí téměř nekonečnou a obvykle zůstává nevyužito po celý život, ačkoli máme možnost se s ním spojit a vnímat jakoukoli část emanací Oria v něm obsažených.

### POPIS SVĚTA

Novorozenec nevnímá svět stejným způsobem jako dospělí. To z toho důvodu, že jeho pozornost nepůsobí ještě jako první pozornost, proto nesdílí se svým okolím stejné vnímání světa. I když je obklopen stejnými emanacemi jako ostatní, nenaučil se je vybírat a uspořádat tak, jak to dělají dospělí. Tomu se bude muset učit postupně, jak bude růst a přijímat výklad světa, který mu předkládají starší lidé. Každý člověk, který přijde do kon-

taktu s malým dítětem, obzvláště dospělí, se přirozeně staví do role učitele – obvykle nevědomky –, který dítěti bez ustání vysvětluje svět, a i když dítě zpočátku popisu nerozumí, jelikož svět nevnímá v takových pojmech, postupně je vsítřebá a nakonec se naučí vnímat skutečnost v pojmech popisu. Popis předurčí koncentrní způsob, jakým bude jeho vnímání vybírat a uspořádávat energetická pole, jež ho obklopují. Proto lze říci, že to, co běžně vnímáme, je samotný popis, jenž plyne neustále z nás samých směrem do vnějšího světa.

Tok popisu plyne obvykle nepřetržitě, čímž se minutu za minutou, den za dnem udržuje vnímání světa, které je nám důvěrně známé. Jestliže se tok přeruší, zhroutí se i skutečnost, která je jím vytvářena, čemuž Castaneda ve svém díle říká „zastavit svět“ (III-7,11). *Vidět se vztahuje ke schopnosti vnímat svět tak, jak se ukáže ve chvíli, kdy byl přerušen proud popisu (III-9).*

Když byl Carlos učedníkem, během počáteční fáze jeho práce jej don Juan učil popisu světa podle čarodějů, aby u něj vyvolal přerušení toku běžného popisu, a později mu ukázal, že i tento popis není ve skutečnosti ničím jiným než jen dalším popisem, výkladem, v němž také nestojí za to uviznout. Při nejjedné příležitosti don Juan říkal, že ve skutečnosti není čaroděj, nýbrž bojovník a vidoucí (IV-206 až 207).

### VNITŘNÍ DIALOG

Vnitřní dialog je mentální rozhovor, který neustále vedeme sami se sebou, a je tím nejbezprostřednějším vyjádřením popisu, který každý z nás přijal. Představuje tedy jakéhosi strážce, jehož hlavním úkolem je chránit zmíněný popis, který žije svým vlastním obsahem (myšlenky) a vytváří též děláni, která popis posilují. Kvůli tomu, co říkáme sami sobě, vnímáme svět tak, jak ho vnímáme, a jednáme tak, jak jednáme; což vede zpětně k posílení obsahu vnitřního dialogu i popisu samotného.

Zacházíme až do té krajnosti, že skutečnost kolem sebe běžně zaměňujeme za své myšlenky. Diváme se na svět, na věci, na ostatní nebo na sebe, zároveň si o tom, co vidíme, něco

myslíme, a nakonec naše myšlenky považujeme za skutečnost. Říkáme si, že svět je takový a takový, a nakonec nabudeme přesvědčení, že svět, sám o sobě, takový je.

Vše, k čemu dochází důsledkem vnitřního dialogu, se zastaví, když dokážeme dialogu zanechat. Proto don Juan hovoří o zastavení vnitřního dialogu jako o klíči, který otevírá bránu mezi světy (IV-207).

### KRUHY SÍLY

Schopnost provádět „odstředování“ v souladu s pojmy určitého popisu světa, který sdílí i ostatní lidé, se nazývá „první kruh síly“ (III-175). Do něj jakoby zachycujeme jednotlivé prvky světa a do nich promítáme náš popis. Výsledkem toho všeho je náš obvyklý způsob vnímání. Prstence síly všech lidí jsou zároveň neustále propleteny mezi sebou, proto je vytváření skutečnosti v pojmech popisu svým způsobem kolektivní úkol, na němž se podílí všichni v dané situaci, což umožňuje, že všichni účastníci vnímají jednotlivé předměty víceméně stejně.

K tomu, aby čaroděj dosáhl vnímání světa v pojmech cizích běžnému popisu světa, užívá druhý kruh síly, jenž dovoluje vytvářet jiné světy (III-176). Ačkoli tento druhý kruh máme všichni, lze ho použít pouze tehdy, když se zamezí působení prvního, k čemuž v životě běžných lidí dochází zřídka.

### NEDEĚLÁNÍ

Jednou ze základních vlastností prvního kruhu síly je, že jeho působení může být zamezeno tak, že provádíme činnosti nezapadající do běžného popisu, zvané nedělání.

Běžný popis světa nás nutí jednat vždy v pojmech, které sám udává, proto veškeré naše jednání vychází z popisu a zpětně ho potvrzuje. Takovému jednání se říká „dělání“ a dohromady s popisem, z něj vychází, vytvářejí uzavřený systém, který se vyvíjí ve sám sebou.

Jakýkoli typ jednání, jenž by nebyl ve shodě s popisem světa nebo sebe samého, je neděláním.

Nedělání přerušuje tok popisu a toto přerušeni následně zastaví děláni známého světa. Nedělání je tedy prostředkem, který otvírá cestu na neznámou stranu skutečnosti a člověka; jinými slovy, vytváří přístup do *nagualu*. Vzhledem ke světu *nagual* představuje *oddělenou skutečnost*, vzhledem k člověku vědomí *jiného já*.

Protože nedělání se provádí z pravé strany vědomí, ale má schopnost dovést nás do oblasti levé strany, jeho systematickým prováděním se vytvářejí styčné body mezi oběma stranami, díky nimž můžeme postupně dospět k integraci obou způsobů vědomí v jeden jediný zvaný „vlastní celistvost“.

#### EGO JAKO SOUČÁST POPISU

Dalším aspektem, na který musíme brát zřetel, je to, že vše, co pro nás znamená, když říkáme „já“ (ego), je rovněž součástí popisu, jenž přijímáme. To je obzvlášť důležité, uvědomíme-li si, že tato část popisu nás připoutává k určitému způsobu bytí a jednání, který, ačkoli se zdá být absolutní a definitivní, může být též přerušen nebo zcela zastaven, čímž se našemu bytí i jednání otevírají neomezené možnosti. V tomto smyslu je tedy nedělání, které přerušuje tok popisu, otevřenou branou ke svobodě a proměně.

Když prostřednictvím nedělání osobního já přerušíme tok popisu naší vlastní osoby, osvobodíme se od sebeklamu ega spoučívajícího v tom, že si namlouváme, že ono samo je naší jedinou skutečností, a můžeme poznat, že naší přirozeností je to, že jsme energetická pole, svobodná a proudící. Od této chvíle můžeme začít hledat a vynalézat sami sebe, vědomě a dobrovolně, což nám umožní nově reagovat na nové situace, které nám život bez ustání přináší.

#### TONAL A NAGUAL

Jedním z aspektů, který nejlépe vystihuje donjuanovské představy světa, je dualistické pojetí skutečnosti vyjadřované

termíny *tonal* a *nagual*, jež je bezesporu jedním z mnoha příkladů, v nichž lze vystopovat předkolombovský původ učení dona Juana, neboť je nasnadě podobnost mezi tímto pojetím a dvěma fasetami Ometeotla, nosným principem světa kultur starých Nahuů, jejichž vrcholem byla kultura Tolteků.

Nejpodrobnější výklad pojmů *tonal* a *nagual* podává Castaneda v knize *Příběhy síly* (IV). *Tonal* zde představuje jako prostor, ve kterém se pohybuje obyčejný člověk během svého života a jenž je tím, co smysluplně uspořádává a dává význam všemu, co vnímáme. Zahrnuje vše, čím člověk je, co si myslí a co dělá; vše, na co může myslet a o čem může mluvit. Rozum, myšlení a běžný popis světa jsou silou a oporou *tonalu*, který zahrnuje ve skutečnosti celou šíři známého. Poznamenejme ještě, že pro člověka moderní společnosti existuje pouze známé, tudíž veškerá jeho vědomá zkušenost se omezuje na prostor *tonalu*, který počíná narozením a končí smrtí.

*Nagual* je pak tedy vším, co se nachází mimo *tonal*. Je to něco, na co nelze myslet. Castaneda přirovnává *tonal* k ostrovu, na němž se odehrává celý lidský život. Známé pro člověka končí břehy ostrova. *Nagual* je celým tím prostorem nepoznateelného tajemství kolem.

I když *nagual* nelze pochopit, ani nemůže být popsán slovy – protože úsudky a slova náležejí *tonalu* –, můžeme se stát jeho svědky, prožít ho. A právě to je jedním z cílů čaroděje. Nesnaží se pochopit nebo rozumově vysvětlit prožitky *nagualu*, zajímají ho pouze praktické možnosti, které mu poskytuje.

Ačkoliv se konečkonců vše děje v *nagualu*, který je mnohem komplexnější, obyčejně vnímáme pouze *tonal*, jehož úlohou je dodávat skutečnosti *nagualu* (svět emanací Orla) pořádku a smyslu, jež mu jako transcendentální skutečnosti nejsou vlastní.

*Tonal* a *nagual* nejsou pouze dvě stránky světa, ale mají svá odpovídající vyjádření v každé lidské bytosti, jež má svou „tonalovou“ a „nagualovou“ stranu. Castaneda je ve svém díle nazývá také vědomí pravé strany a vědomí levé strany; běžné vědomí

a vědomí odděleného já; snící a sněný atd. *Tonal* uspořádává zdánlivý chaos *nagualu*, a tím chrání naši bytost před zničujícím účinkem, jenž by mělo setkání s ním bez jakékoli ochrany.

V souladu s tímto dualistickým pojetím *tonal-nagual* se i celé učení dona Juana rozděluje na cvičení pro pravou stranu a cvičení pro levou stranu (IV-202), přičemž cílem prvních je vytvořit zdravější a funkčnější uspořádání prvků ostrova *tonalu*, čemuž říká „zaměst ostrov tonalu“, cílem druhých je přivést žáka k přímému prožitku *nagualu*, a to tak, aby při tom nepřišel o rozum.

Je-li však *tonal* každého jedince tím, co uspořádává svět a dává mu smysl, a skutečnost, o níž *tonal* vypovídá, neexistuje mimo tuto výpověď, musíme se tedy tázat, jak je možné, že lidé sdílejí podobnou představu skutečnosti, jak dokáže *tonal* všech lidí vytvořit skutečnost, kterou všichni vnímají stejně?

Částečnou odpovědí je již to, co bylo řečeno o kolektivním vytváření běžného vnímání zachycováním prvního kruhu síly. Je však třeba ještě dodat, že existuje také „tonal doby“, jenž lze chápat jako obecný popis světa sdílený členy dané společnosti v určité době a na určitém místě. Ten se udržuje v celé společnosti, neboť její všichni přijali, nesou v sobě a předávají novým bytostem, které se rodí do dané společnosti, a ty její budou muset přijmout, aby se stali členy společnosti, čehož dosáhnou ve chvíli, kdy budou schopni popis reprodukovat a sdílet. Právě *tonal doby* (IV-111 až 112) předkládá každému jedinci popis, na jehož základě jeho osobní *tonal* vytváří vnímání shodné s vnímáním ostatních členů společnosti, i když se přirozeně u každého člověka vyskytují malé rozdíly, plynoucí z jeho osobního příběhu.

## VĚDOMÍ JINÉHO JÁ

Levé straně člověka, *nagualu*, se říká rovněž „vědomí jiného já“. Získání přístupu do něj a jeho zapojení do reality člověka je jedním z nejčastěji se opakujících témat v Castanedově díle. Spojení vědomí jiného já s každodenním vědomím vyžaduje schopnost integrovat „vlastní celistvost“ (IV-302).

I přesto, že vědomí jiného já jako vyjádření *nagualu* je nepochopitelné a jeho možnosti prakticky neomezené, můžeme být svědky jeho působení, což dokládá i mnoho příkladů v Castanedově díle. Postupně se zaměřím na některé aspekty, které v Castanedově díle zůstávají nejasné a které lze prožít prováděním odpovídajících technik, popsaných v následujících kapitolách.

- Zdánlivé vzpomínky jiného já zahrnují v první řadě vzpomínky na naši vlastní minulost uložené v paměti levé strany – jiné já –, jež se svou substancí odlišují od běžné vzpomínky. Vztahují se ke skutečným, které naše běžná paměť nezaznamenala, neboť nejsou ve shodě s naším popisem světa a jsou skryty ve vědomí jiného já.
- Vzpomínka na naši přirozenost světelných bytostí, jež umožňuje vnímání lidského těla jako energetického pole.
- Vědomí těla snění, umožňující praktické využití naší zkušenosti v oblasti snění.
- Vědomí smrti, jež bojovníkovi dává podnět a odstup nezbytný k tomu, aby v jakékoli situaci, v níž se ocitne, reagoval tím nejlepším způsobem.
- Schopnost napojit se na vědomí jiných forem života, organických či neorganických, kterými mohou být stro-  
my, zvířata nebo samotná země.

Mýtus je pro společnost tím, čím je pro jedince sen. Mýtus je tedy snem člověka, v němž nasloucháme příslibům o kráse a svobodě.

Téma mýtu, počínaje Kristem, který se svou oddaností a očistným životem proměnil a stal se Bohem, po mýtu o Herkulovi, Quetzalcoatlovi, Wiracochovi, Buddhovi a mnohé další, je stále stejné: člověk s hlubokou touhou a posláním, které je vždy příliš vznešené pro svět, v němž žije. Konflikt mezi společností, ve které žije, a tužbami jeho ducha. Boj, pochybnosti a zkoušky, kterými musí projít, aby nakonec svůj sen uskutečnil: překonal chaos a bídnot lidského údělu.

Mýty jsou rovněž vodítkem pro jednání. Ukazují nám, kudy vede cesta k magické skutečnosti, o níž vyprávějí. Nejsou zde pro naše pobavení a rozptýlení, nýbrž proto, aby nás podněcovaly ke konkrétnímu jednání a činům, které člověka vyvedou z chaosu, v němž obvykle žije uzavřen.

Pokud člověk není na výši svých mýtů a není schopen podle nich jednat, proměňuje mýty v dogmata a zakládá náboženství. Jakmile se toto stane, ztrácí mýtus svou osvobozující úlohu a stává se nástrojem útlaku. A podle mého názoru přestává být mýtem. Zatímco mýtus má být žít, dogma je něco, v co se má věřit; mýtus vyzývá k činům, dogma k poslušnosti a podřízení se. Církev a jejich vykonavatelé jsou nepotřebnými prostředníky, kteří ve většině případů ochromují, pokud neznemožní docela, naši cestu ke svobodě a poznání, jež je našim jediným opravdovým životem.

U národů, nesprávně nazývaných „primitivní“, jsou mýty a rituály úzce spjaty. Rituál, obřad, to je chvíle „mimo čas“. Je to prostor, ve kterém se lidské bytosti promění a ztělesní bytostí magické, o nichž vyprávějí jejich písně a legendy. Je to magická chvíle, ve které bytosti síly, světla, lásky a vědění přicházejí na zem a připodobňují se člověku, či jinak řečeno, chvíle, v níž se lidské bytosti proměňují v magické bytosti svých snů.

Já jsem toto kouzlo zažil s Huičoly, když jsem se stal přímým účastníkem jejich obřadu (jelikož z pozice pouhého diváka to

## KAPITOLA II.

### ÚDĚL BEZCHYBNOSTI

#### MÝTUS BOJOVNÍKA

„Bojovník“ je mýtus. Pěkný mýtus naší doby, jehož funkcí, stejně jako všech ostatních mýtů, je odrážet naše nevznešenější tužby smrtelníků.

Vyzývá a vede nás k proměně v magické bytosti, k níž jdeme jeho ztělesněním. Každý národ na zemi, ve všech dobách, měl své mýty, odpovídající jeho mravní výši a sklonům. Mýtus je ve skutečnosti tou nejlepší výpovědí o každém národě a jeho mužských a ženských příslušnících.

Mýty jsou částečně vyprávěními. Jsou to příběhy, které si vyprávějí lidé a které se často předávají z pokolení na pokolení. Z antropologického hlediska je nesmyslné se ptát, zda-li jsou tato vyprávění „skutečná“ či „smyšlená“. Mýty jsou skutečné v tom smyslu, že plní skutečnou úlohu mezi lidmi.

V mýtech nalézají národy zrcadlo, v němž odrážejí svou lepší tvář, dokonce i tu neznámou. Jsou zrcadlem ukazujícím tvář jiného. Toho druhého, který jsem a zároveň nejsem. Druhého, kterým nejsem, ale sním o něm. Toho, jenž je obrazem mne samotného, avšak je jiný, proměněný v jinou bytost, obdařenou mocí, kouzly a především svobodnou.

Mýtus je věčnou nadějí člověka, který navzdory svým chybám ve svém nitru stále sni o životě zbaveném rozporů, o životě té bez utiskování, násilí a věr, jichž je náš společenský život tak plný.

prožit nelze), a mohl jsem spatřit, jak se marakame<sup>1)</sup> proměnil v jelena-kukuřiči-peyotl, jak Tatewari, stařec oheň, zpíval jeho ústy, a jak se z lidí stala malá slunce. To, že Huicolové mohou při obřadu ztělesňovat své mýty, není způsobeno pouhým účinkem žvýkání peyotlu, jak si myslí někteří lidé. Žvýkat peyotl či jakoukoli jinou psychotropní rostlinu může kdokoli, ale k tomu, aby po jejím požití dosáhl „opravdového vidění“, takového, které skutečně obohacuje život, by musel žít stejně tak disciplinovaným životem jako Huicolové a potřeboval by jejich celoživotní výcvik.

Mýtem dnešní doby je mýtus o cestě bojovníka. Bojovník v něm vystupuje jako magická bytost, radostná a obdařená silou, žijící uprostřed všední společnosti. Není mýtem proto, že by bojovníci a lidé vědění ve skutečnosti neexistovali – oni existují –, nýbrž proto, že má stejnou ulohu jako ostatní mýty: odráží naši nejdražší a nejvznešenější touhy smrtelníků a vyzývá nás k jejich uskutečňování.

Don Juan říkal Carlosu Castanedovi, že nikdo se nikdy nestane člověkem vědění (I). Stejně tak se nikdo nikdy nestane bojovníkem – alespoň ne úplně –, přestože neustále bojuje, aby se jím stal, stále na cestě, jako Genaro do Ixtlanu (III-212). Pro nás je mýtus o bojovníkovi nádhernou výzvou učinit jej skutečností v naší vlastní osobě. Nejprve musíme vnést trochu z těch magických chvil do našeho všedního života, přestat se chovat jako stroje, které pouze poslouchají cizí příkazy, a zvolit místo toho cílevědomé vedení vůle a „způsob bojovníka“. Tyto jasné chvíle, kdy naše nitro řídí náš život a to, co se nám děje, jsou jako magický moment obřadu, ve kterém život promlouvá přímo k nám a my rozumíme, kdy se nám život stává přítelem, a my chápeme, co znamená síla a vědění vyjádřené nikoli v předstávách, nýbrž v konkrétních událostech.

<sup>1)</sup> Marakame je jméno pro šamana, který vede huicolské obřady a jako kouzelník, léčitel a duchovní vůdce značně ovlivňuje život společnosti.

Ten, kdo se chce vydat cestou bojovníka, bude muset vynaložit velkou úsilí, aby magické chvíle života v mýtu přicházely stále častěji a plynuleji, až magie převládne nad podřízeností a harmonie nad chaosem. Až sen o síle a svobodě zvíťáží nad zmatenou skutečností obyčejných lidí. Až se sen stane skutečností.

#### ZPŮSOB BOJOVNÍKA: JEDINÁ OPORA NA CESTĚ ZA NEZNÁMÝM

V první Carlosově knize don Juan říká, že za poznáním se člověk vydává jako do boje. Se strachem, s respektem, bdělý a s naprostou důvěrou. Proto člověka hledajícího vědění může me zcela výstižně nazvat bojovníkem. Správný způsob, jak se pohybovat po stezkách vědění, je způsob bojovníka. V knize *Příběhy sily* (IV) nám čaroděj svědčil, že způsoby a život bojovníka „to je pouto, kterým drží pohromadě všechno, co je ve světě čarodějů“ (IV-209), celé jeho vědění.

Rozpoložení bojovníka je jedním z ústředních termínů celého Castanedova díla a představuje základní postoj vůči všemu, co vyzaduje cesta vědění. Don Juan Carlosovi říká, že ve světě čarodějů může přežít jedině jako bojovník, ačkoli k tomu, aby se člověk stal bojovníkem, nemusí být nutně čarodějem. Ne-ni to jednoduché, ale možnost je dána komukoli.

Způsob bojovníka, o kterém vypráví Castanedovo dílo, má jen pramálo společného s válkami lidstva, jak je známe my, a to především proto, že není spojeno s násilím ani s úmyslem cokoli nebo kohokoli zničit. A už vůbec ne ostatní. To je pro nás poněkud těžko pochopitelné, neboť v naší kultuře je slovo válka spojeno s jednou z nejčastějších činností obyčejného člověka, ať už v oblasti osobní či společenské. Vždy je spojováno s touhou vnutit ostatním své vlastní podmínky, s použitím otevřeného nebo skrytého násilí. Avšak mimozápadní svět zná pojem války a boje, které se naprosto liší od války v západním smyslu. Příkladem jsou „guerras floridas“, boje, které se vedly v předkolombovské Střední Americe a které nikdy nebyly západními historiiky správně pochopeny, právě pro svůj nenásilný charak-

ter. Nepochopení došlo až tak daleko, že byly mylné prezentovány jako další výraz války, kterou Západ tak dobře zná.

Donjuanovská představa bojovníka a osvobozujícího boje je jiným příkladem zcela odlišného pojetí války. Bojovník je bojovníkem proto, že je v neustálém boji. Je to boj s vlastními slabostmi a omezeními, se silami, které brání růstu jeho vědění a síly; boj s osudem obyčejného a normálního člověka, zcela determinovaného svým osobním průběhem a okolnostmi svého života. Boj, jímž se snaží vykoupit si možnost volit si sám svůj způsob bytí a žítí. Je to boj za harmonii a mír. Boj za svobodu, která pochází uvnitř každého z nás, odkud se promítá do všeho, co tvoří svět, v němž jednáme. Je to boj mlčenlivý, nenásilný a radostný.

Způsob bojovníka je postoj. Znamená neustále se utkávat v souboji, na nějž nás vyzývá bytí a nelze jej přesně a vyčerpávajícím způsobem definovat. Lépe řečeno, postoj bojovníka je záměr, vytrvalost volit vždy pevně a autentické jednání.

Nejcharakterističtějším znakem bojovníka je možná to, že se vytrvale snaží, aby každý jeho čin, i ten sebemenší, byl bezchybný. Bezchybnost pro něj znamená vydat ze sebe to nejlepší ve všem, co dělá, což se z hlediska energie rovná jejmu nejlepšímu využití. I kdyby všechny ostatní důvody pominuly, jen kvůli bezchybnosti samotné se bude bojovník vytrvale držet svého způsobu jednání.

Z tohoto pojetí vyplývá celá řada pravidel aplikovatelných téměř na veškeré lidské jednání. Strídmy život dodává bojovníkovi rovnováhu a celistvost nezbytné k překonávání všech těžkých chvílí, které ho potkají na cestě vědění, a nezáleží na tom, že se někdy jeho rozum bude cítit zmatený a jeho ego zraněno.

Cokoli, co člověk dělá, se může snažit dělat jako bojovník. Jako ten, kdo je v neustálém boji, nikdy opuštěný, kdo nepřipouští lhostejnost ani odevzdanost, pro koho je i ten sebemenší čin výzvou k dalšímu překročení vlastních hranic, výzvou být lepší, silnější, vyrovnanější, skutečnější.

Mezi prvky, z nichž sestává základní výzbroj bojovníka, má zvláštní důležitost vůle, pramenící z jeho nitra, schopnost dotý-

kat se světa, cítit ho a dokonce i řídit; síla, která ho přivede do větších a těžších bitev, než do jakých by se odvažil jeho rozum. Bojovník totiž přestává být člověkem spoutaným obavami a představami svého myšlení, nýbrž se z něj stává člověk jednající ve jménu svého citění, a pohání ho osobní síla, ta zásadní energie, kterou s velkým úsilím strádal a posiloval.

Je si též stále a plně vědom své bezprostředně hrožící smrti, ke každému činu přistupuje tudíž jako k poslední bitvě, kterou musí svést co nejlépe. Smrt, která jej provází jako stálá společnice, dodává zvláštní sílu všem jeho činům, a jeho lidský život na zemi se tak stává časem magickým. Vědomí bezprostřednosti smrti mu též poskytuje odstup nezbytný k tomu, aby na ničem nepěl, ani nic neodmítal. Zbaven veškerého lpění, vědom si krátkosti svého bytí a v neustálém boji, se bojovník silou svých rozhodnutí učí stavět svůj svět. Snaží se udržet si stále vládu nad sebou samým, čímž získává i kontrolu nad svým osobním světem. Směr svého života bere do vlastních rukou a strategicky ho řídí. Každická věc, kterou učiní, je součástí jeho strategie. Kontrola a strategie jsou dva prvky vždy přítomné v životě bojovníka.

Kontrola znamená neustále se snažit řídit správným způsobem různé prvky, jež ovlivňují jeho bytí a žítí. Uplatňuje se nad vším, co dělá, neboť jeho jednání a chování není výsledkem náhody, vnějších okolností nebo citových pohybů, nýbrž je součástí jeho životní strategie. V životě bojovníka není místo pro rozmarý, mechaničnost nebo impulzivní jednání, protože činy bojovníka nejsou činy bez spojitosti, ale zapadají do systému předem vypracované strategie a míří jimi k dosažení cílů, které si stanovil a jež jsou vyjádřením je ho nejniternějších přání.

Prvky, tvořící strategii bojovníka, jsou prvky cesty srdce, protože se raduje a užívá si každou chvíli.

Vůle, kontrola, strategie a vědomí bezprostřednosti smrti napomáhají bojovníkovi naučit se zredukovat své potřeby na minimum. Je si vědom, že potřeby rodí nedostatky a neštěstí. Tudíž, nemá-li potřeby, po ničem nedychtí a ani se neznepokojuje. Je-

VSTUP DO SVĚTA DONA JUANA CARLOSE CASTANEDY

ho jednání je osvobozeno od tíhy potřeb, touhy a neštěstí. Přestane-li potřebovat, jelikož nemá nedostatek, dostane se mu všechno, co bude žádat.

Zbaví-li se potřeb, vše co má a vše co dostává, i ta úplně malá a nejobyčejnější věc se promění v překrásný dar a jeho život bude plynout v neustálé hojnosti.

## DRUHÁ ČÁST



## ZVLÁŠTNÍ ZPŮSOB OVLÁDÁNÍ BĚŽNÉ SKUTEČNOSTI



žet maraton, skoncovat se starým zvykem nebo jenom vstát z postele. A to platí pro jakýkoli skutek.

I když každý člověk má energii, v případě obvyčejných lidí je tato energie již rozdělena a zcela pohlcena rutinními činnostmi jejich života, jež jsou determinovány jejich minulostí. Řečeno jinými slovy, člověk vynakládá veškerou svou energii v okruhu známého a nezbyvá mu žádná navíc k setkání s neznámým.

Chceme-li se pustit do čehokoli nového, co se vymyká našemu současnému okruhu činnosti, bude to vyžadovat „vlnou“ energii. Proto je pro obvyčejného člověka tak nesmírně těžké změnit či vytvářet jiné situace nebo výsledky než ty, jež spadají v jeho životě do „normálního“. Nemá potřebnou vlnou energii.

Pro každého, kdo se jako bojovník vydá stezkou vědění, je nutné všechno, co se týká energie, nesmírně důležitě. Ví, že cesta za neznámým a všechny změny, jimiž bude muset projít, budou vyžadovat velké množství energie, a navíc, že značná část této energie musí být volná. A proto vše, co dělá, zvažuje z hlediska energie. To je součástí tajemství světečných bytostí: jsme energie a každým skutkem naší životní energie bud' pozitivně využíváme, nebo ji mrháme. Bojovník ví, že každý čin jeho energie posiluje nebo oslabuje, a proto si dává veliký pozor na povahu svého jednání, které by mělo být vždy *bezchybné*, což neznamená nic jiného než správné užívání energie.

Klíčem celé věci je: jestliže se přestaneme vnímat jako ego a přijmeme se jako energetické pole, začne se měnit nejen náš pohled na skutečnost, ale i způsob našeho jednání v ní. Vnímáme-li se jako ego, jsme nuceni uskutečňovat obrovské množství činů na jeho obranu a potvrzení, zatímco jako energetická pole musíme pozornost zaměřovat na to, jakým způsobem užíváme svou energii, jak sílu nebo slábné, a svým jednáním budeme tedy sledovat správné užívání energie čili bez chybnosti, jež je prvním znakem bojovníka.

Uvedme si konkrétní a jednoduchý příklad a podívejme se na případ člověka, který prožívá situaci, v níž se cítí jeho ego

## KAPITOLA III.

### TĚLO JAKO ENERGETICKÉ POLE

#### CESTA K OSOBNÍ SÍLE

##### ENERGIE

Pro dona Juana, stejně jako pro jeho žáka Carlose, není svět tvořen předměty v té podobě, v níž se nabízejí našemu zraku, nýbrž energetickými poli. Tato myšlenka jistě není v rozporu s teoriemi moderní fyziky. Pojem energie je jedním ze základních prvků celého donjuanovského učení a praxe, a to ne kvůli tomu, že se velmi často objevuje v celém Castanedově díle, nýbrž proto, že je východiskem i cílem všeho, co bojovník dělá.

Ve světě dona Juana je mezi jednáním člověka a jeho přáními a myšlenkami jen malá spojitost. Tím, co určuje vše, možné i nemožné, je energie neboli osobní síla — což je energie, kterou člověk disponuje. Přesně jak se praví v knize *Cesta do Ixtlanu*: „Člověk není nic víc než souhrn své osobní síly...“ (III-136).

##### SVĚTLO NEBO EGO?

V knize *Vnitřní oheň* rozvíjí Castaneda jako ústřední téma to, co nazývá „umění záměru“, a říká nám, že jednou z jeho základních pravd je, že jsme energetická pole nebo „světelná vjece“. Což na první pohled nevypadá jako velké tajemství či velká pravda, ovšem ve skutečnosti se jedná o ústřední prvek, na němž stojí veškerá praktická aplikace učení dona Juana.

Je pochopitelné, že vše, co děláme, vyžaduje energii. Žádný čin nemůže být uskutečněn bez potřebné energie, ať chceme bě-

frustrováno a reaguje se zlostí, protože jeho žena ještě neměla připravenou večeři, když se vrátil z práce. Jeho ego se cítí uraženo, neboť ego vyžaduje, aby mu byla vzdávána čest a aby se věřilo všemu, co si samo o sobě namlouvá. Proto začne křičet a hrozit své ženě, aby si od ní vydobyl uznání toho, že veledůležitě ego jejího manžela si zaslouží, aby se s ním zacházelo s větší úctou a vážností. Dosáhne-li toho, jeho žena se rozpláče a bude se omlouvat, anebo rychle a ustrašeně připraví jídlo. Neprimó tak ego (a nikoli skutečné osobě) svého manžela sdělí: ano, věřím, že existuješ a jsi skutečný, věřím též, že vše, co o sobě říkáš sám sobě i mně, je jisté pravda.

Je zřejmé, proč dochází k takovým situacím. Vždy, když ego narazí na to, že ho vnější skutečnost nepotvrzuje, vyvolá to u něj vážné pochybnosti o jeho vlastní skutečnosti a cítí se ohroženo, takže se snaží, prostředky, jimiž ho vybavil jeho osobní příběh, manipulovat skutečnost a lidi kolem sebe, aby je přinutil souhlasit s jeho existencí. Kvůli tomu se rozcíljuje, uráží, sklíčuje a dokonce může vyhrožovat sebevraždou, dokud se mu nedostane potvrzení, které si přeje. Jediné tak může ego klatat samo sebe a namlouvat si, že existuje, i když v hloubi ví, čím je: zvláštní masou něčeho. Právě proto, že ví, že nemá konkrétní podstatu, se neustále snaží, aby mu ji potvrdilo něco zvencí, tedy aby jej ostatní lidské bytosti, kterým jde obvykle o totéž, přijímaly a jednaly tak, jako by jeho ego existovalo a bylo skutečnou osobou.

K ničemu podobnému nemůže dojít, když jednáme v souladu s tím, čím opravdu jsme: energetickými poli.

Muž z příkladu, který jsem právě uvedl, by postupoval jinak, kdyby vnímal sám sebe jako energetické pole. V takovém případě by na prvním místě jeho zájmu stálo optimální užití energie. Věděl by, že zlost spaluje obrovské množství energie a nepřináší člověku nic kromě slabosti, špatného zdraví a kvality života, a to by nebylo správné ani žádoucí užití jeho vlastní energie. Tudíž, místo aby připustil zbytečné mrhání svou energií, zvažil by různé možnosti – mohl by v klidu počkat, až mu připraví jeho jídlo, nebo sám pomoci při vaření.

## OSOBNÍ SÍLA

Tvrzení dona Juana, že vše, co člověk dělá nebo nedělá, může či nemůže, co se mu přihodí a nepřihodí, závisí na jeho osobní síle, je ve shodě se základním rysem jednání bojovníka, jímž je bezchybnost. Říci, že bojovník se vždy snaží jednat bezchybně, znamená, že vždy a za všech okolností hledá ten nejlepší způsob užití své energie.

Vzhledem k naší povaze energetických polí si můžeme stanovit několik základních bodů:

A) „Vše, co se živé bytosti přihodí, a vše, co živá bytost činí, závisí na hladině její energie či osobní síly.“

Obyčejní lidé si většinou myslí, že co se jim v životě přihodí, je ovlivněno faktory, jež se vymykají jejich kontrole, ať už proto, že jsou mimo ně, nebo proto, že se jedná o domněle vrozené vlastnosti jejich osoby (ega). Často potom můžeme slyšet lidi mluvit o smůle jako o čemsi, co přichází nezávisle na nich samotných, jiní zase mají dojem, že co se jim přihodilo (hlavně to, co je neteší), se stalo působením něčoho jiného. Dokonce i když přijmou odpovědnost za své činy, znovu budou mluvit o něčem, co je mimo jejich kontrolu – „Jsem prostě takový...“, „Mám slabou vůli...“, „Jsem moc výbušný...“ atd.

Stejně tak se divíme celému tomu obrovskému mrhání energií, ke kterému dochází, když činíme nereálná rozhodnutí a posléze si stěžujeme, že jsme je nedokázali naplnit.

Jak je možné, že jsem si byl včera jist, že vstanu a budu cvičit, a dnes k tomu nemám nejmenší chuť...? Jako by se jednalo o dvě odlišné osoby... Jediné vysvětlení, které nás v takové chvíli napadne, je: „To je tím, že nemám silnou vůli...“

A přitom by vysvětlení nebylo tak daleko od skutečnosti, kdybychom chápali „vůli“ tak, jak ji chápe čaroděj: jako nahromadění volné energie. Běžný člověk si totiž myslí, že „síla vůle“ je charakterová vlastnost, kterou člověk buď má, anebo nemá, a proto nemůže být rozvíjena „podle přání“.

V učení dona Juana je tomu docela jinak. Všechno, co se nám děje, závisí jen na nás samotných a na naší osobní síle: smůla nebo štěstí, zdraví nebo nemoci, úspěch, přátelství a láska, děti, které se před námi otevírají nebo zavírají. Zbývá říci, že ten, kdo má vysokou hladinu energie, mívá obvykle i dobrý život (pokud ovšem není tato energie mimo jeho kontrolu), zatímco lidé s nízkou hladinou energie (převážná část lidstva) mívají život šedý a často bolestný až do smrti. Není přehnané tvrdit, že kdo má energii, má a může všechno, zatímco ten, kdo ji postrádá, bude vždy chudý, i kdyby se topil v materiálním bohatství.

### ZDROJ OSOBNÍ SÍLY

B) „Hladina energie každé bytosti je závislá na třech základních faktorech: na množství energie, s níž byla počata, na tom, jak tuto energii posílila či oslabila během svého dosavadního života, a na tom, jakým způsobem ji užívá ve svém současném životě.“

Každá lidská bytost přichází na svět s určitými vlastnostmi, jež zdědila po svých předcích. Především po svých rodičích, i když dědičnost sahá ve skutečnosti mnohem dále a zahrnuje rodiče rodičů a takto hlouběji do minulosti. Nicméně vliv předků je tím menší, čím větší je vzdálenost mezi příslušnými generacemi. To platí nejen pro fyzické, fyziologické a biologické rysy, ale též pro energii. Rodiče nám předali nejen biologické dědictví, nýbrž i jisté dědictví „energetické“.

Důležitější je samozřejmě, kolik energie rodiče mají, a pak také, kolik z ní předají plodu ve chvíli zplodění.

V jednom rozhovoru mi Carlos Castaneda vyprávěl, co o tom říkával don Juan: Jestliže došlo k početí ve velké vášni tajné milenecké lásky, předali rodiče velké množství energie a dotyčná osoba se narodí „silná“. Byla-li naopak osoba počata v „civilizovanějším“ vztahu, třeba po několika letech manželství, u zapnuté televize, či jak říkal Carlos, jako plod „znuděného souložení“, hladina jeho energie při narození bude nízká.

Nášťestí energetické dědictví není jediný faktor, který ovlivňuje, z hlediska energie, naši životní zkušenost. Ta závisí rovněž na tom, jakým způsobem se zmíněným dědictvím nakládáme, ať je bohaté či skrovné.

Tak se ten, kdo byl obdařen nízkou hladinou energie, ale nakládá s ní správným způsobem, ocitne jistě v lepší situaci než někdo, kdo má hodně přebytečné energie mimo svou kontrolu. V prvním případě se můžeme setkat s lidmi, kteří se narodili s nízkou hladinou energie a později se vydávají cestou bojovníka, ať už ji takto nazývají nebo ne, což jim mimo jiné umožní svou energii posílit. Ti druzí jsou lidé, kteří se narodili s vysokou hladinou energie, avšak užívali ji jen k uspokojování svých rozmarů a vlastní důležitosti, čímž pochopitelně postupně svou energii oslabil. Takoví lidé si lehce prosazují svou, nebo snadno manipulují s ostatními, aniž by jim to jakkoli opláceli, bývají milováni, ale sami nemilují. Právě to, jak snadno dosahují splnění svých přání, způsobuje, že se z nich stanou lenoši a slabochi. Jsou pány druhých, avšak otroky svých vlastních slabostí.

I když ideální podmínky jsou samozřejmě hodně energie a dokonalá kontrola a strídmost, v praxi je důležitější práce než nadání. Kdo se narodil se slabou energií, ale pracuje na tom, aby ji užíval správně (bezchybnost), zákonitě energii posiluje. Naopak z toho, kdo byl obdařen velkou energií, se často stane lenoch a slaboch právě proto, že jeho energie mu skýtá četná usnadnění. Žádné obecné pravidlo zde ale neplatí, výsledek záleží jen na každém z nás a našem úsilí.

Mluvíme-li o energii, je ještě třeba se zmínit o tom, že existuje determinace minulostí a determinace přítomnosti, které mohou, ale nemusí, působit stejně a přetrvávat. Na jedné straně je mého života, a na straně druhé, jak ji používám a co mohu změnit. Závěr, který z toho můžeme vyvodit, je, že nikdo není předem odsouzen ani kvůli tomu, jaký se narodil, ani kvůli své minulosti. Způsob, jakým užíváme naši energii, lze změnit, a stejně tak můžeme energii obnovit či posílit.

**DETERMINACE MINULOSTÍ**

C) „Způsob, jakým člověk užívá svou energii, není výsledkem náhody ani volby, nýbrž je předurčován jeho osobním příběhem.“

I když se moderní člověk rád považuje za svobodnou bytost, jeho možnost volby se ve skutečnosti vztahuje jen na velmi malý zlomek ze souhrnu jeho činů. Pomineme-li všechny činnosti a funkce vyplývající z jeho biologické podstaty, shledáme, že velké i malé činy, které člověk uskutečňuje ve svém nitru i ve vnějším světě, jsou určovány jeho osobním příběhem. Sociální třída, národnost, pohlaví, povaha, osobnost, náboženské vyznání, politické smýšlení, komplexy a traumata, to je jen několik příkladů různorodých jednořadostí, jež dohromady vytvářejí osobní příběh a určují naši každodenní existenci. Ve skutečnosti je tomu tak, že když se domníváme, že rozhodujeme, neděláme nic jiného než to, k čemu nás naprogramovala naše minulost. Stejně jako stroj, který vykonává jen ty operace, pro něž byl sestaven. Tímto způsobem jsou předurčeny naše myšlenky, přání, volby, omezení, slabosti i nadání. Nevybíráme si, s kým se budeme stýkat, s kým se budeme bavit, ani místa, kam chodíme nebo kterým se vyhýbáme, za vším stojí náš osobní příběh, jenž se přirozeně projevuje ve stavbě našeho ega.

Ego a osobní příběh jsou tedy dvě velmi úzce spjaté instance, přičemž první je operativním vyjádřením druhé. Je to právě naše ego, co nás každý den znovu přiměje udržovat náš osobní příběh a jednat v souladu s jeho diktať. Takto se osobní příběh obnovuje a z něj vyplývající ego se samopotvrzuje. Volit můžeme pouze z možností obsažených v úzkém rámci, jimž je trvání našeho osobního příběhu.

Shrňme-li předchozí, tak způsob, jakým jako všední a obyčejní lidé užíváme energii, to znamená naše jednání, je určován minulostí, na niž nemá naše vůle vliv. Je zbytečné říkat, že náš každodenní způsob užívání energie je nehospodárný a oslabující, a z toho důvodu nepřináší žádný prospěch. O tom

se můžeme přesvědčit při pouhém pohledu do tváří lidí na ulicích, v metru, nebo v autech uvízlých v městské zácpě.

**LOVENÍ SÍLY**

D) „I při užívání energie k vykonávání každodenních rutinních činností vycházejících z osobního příběhu, lze v povaze energetických polí provést následující změny:

1. usměrnit užívání energie,
2. stráždat energii,
3. posílit energii.“

1. Změna toku nebo usměrnění naší energie je možnost, která se zdá být v rozporu s našimi předchozími tvrzeními. Jestliže je způsob užívání naší energie již předurčen minulostí, jak potom můžeme tuto předurčenost změnit? Ve skutečnosti je podobná změna možná, i když ne obvyklá. Zdánlivý rozpor zmizí v praxi.

Prvním krokem je zvláštní způsob jednání, kdy si volíme činnosti, které sice spadají do rámce našich možností jako ega, ale zároveň jsou naprosto neobvyklé, jako by byly na samé hranici toho, co je pro nás možné. Tyto činy můžeme nazývat třeba vědomé skutky či nedělání, jelikož nevyplývají z podmíněnosti naší minulosti a vedou k postupnému otevírání našeho pole možností. K tomu dochází tak, že provádíme-li vytrvale neobvyklou činnost, v našem systému řízení energie dojde k určité poruše, jejímž následkem systém ochabne. Jakmile nastane toto ochabnutí, ocitneme se v lepších podmínkách k tomu, abychom mohli přeměřovat energii, kterou jsme dříve užívali na oslabující činy, na činy prospěšnější. Ve chvíli, kdy změníme tok části naší energie směrem méně oslabujícím, si začínáme vytvářet zásobu energie, která nám dovolí pokročit ještě dále v usměrňování naší energie. To se v našem životě projeví tak, že stále více a více věcí z oblasti nemožného začne přecházet do oblasti možného. Příklady je nespočet. Přestat s pitím či kouřením, přestat se rozčilovat, naslouchat zpěvu stromů či porozumět poselství ptáků.

Jestliže vytrváme ve strategickém uskutečňování nových činností, jež jsou výsledkem vědomých skutků, pole našich vjemových a prožitkových možností se bude nepřetržitě stále více rozšiřovat. Až se nakonec zbavíme sklonu jednat v souladu s osobním příběhem. Tomu se říká, že člověk smazal svůj osobní příběh, čímž se od něj osvobodil.

Všechny změny, o kterých jsme právě mluvili, jsou samozřejmě omezeny množstvím energie toho, kdo je uskutečňuje. Není možné uskutečnit změnu, ke které nemáme dostatek volné energie. Pochopíme-li předcházející, bude nám jasné, že jakýkoli nový čin budeme moci uskutečnit pouze tehdy, když dokážeme naši energii znásobit anebo ji získat na úkor našich ručních úkonů, nejlépe těch oslabujících, a použít ji k vědomému jednání. Stejně tak snažit se přeměrovávat energii, aniž bychom se současně starali o její strádání a posilování, je nedokonalou strategií jednání, s níž daleko nedojdeme.

### STRÁDÁNÍ ENERGIE

2. Mohlo by se zdát, že klíčem ke všemu je zvětšení osobní síly či volné energie. Nicméně tomu tak není, tedy alespoň ne zpočátku. Uvidíme proč.

V této fázi jsme s to chápat, že není možné podniknout žádný nový či neznámý čin, pokud k tomu nemáme potřebnou energii navíc, jelikož všechna naše energie je již rozdělena v souladu s příkazy osobního příběhu. Kde a jak však můžeme získat tuto energii navíc? Bezprostředně a přirozeně si odpovíme — ze Slunce a Země, jež jsou našimi základními zdroji zásobování energií. Nicméně i náš vztah se Sluncem a Zemí je určen osobním příběhem, a omezuje se proto na energii, kterou získáváme téměř výlučně z potravin. Víme, že když budeme jíst více, nezískáme tím větší množství energie, přestože určité zlepšení v kvalitě výživy nám může pomoci.

Většinou však nevíme, že energii ze Slunce a Země lze získat nejen konzumací potravin. Pomocí různých postupů můžeme čerpat energii přímo z nich. Mnohé národy mimoevropských

kultur znaly a znají nejrůznější rituály, jimiž toho lze dosáhnout. Já osobně znám několik takových postupů, o nichž se zmíním dále, musím však upozornit, že pokud se do nich pustí člověk, který nedisponuje potřebnou energií, ničeho jimi nedosáhne, neboť nebude moci dojít k opravdovému „napojení na zdroj“. Což znamená, že usilujeme-li o zvýšení energie, musíme už do předu určitou energii mít. Jak pravil Ježíš Nazaretský: „Neboť každému, kdo má, bude dáno, a bude mít hojně, tomu však, kdo nemá, bude odňato i to, co má.“ Opět protičečení. To se však vyjasní, pokud vezmeme v potaz rozdíl, o němž jsme se již v souvislosti s energií zmiňovali: rozdíl mezi energií „holou“ a energií „volnou“.

Víme již, že všichni máme energii, ať hodně, či málo. Rovněž víme, že naše energie obyčejných lidí je rozdělena. Všechna. Kdybychom však mohli mít více energie, kterou bychom nepoužívali, nebo, což je jednodušší, užívat méně té, kterou máme, vznikl by tak přebytek energie, „volná“ energie. Právě tuto energii můžeme nazývat osobní síla a potřebujeme ji mimo jiné k tomu, abychom měli přístup ke všemu, co se vymyká diktátu osobního příběhu, včetně shromažďování energie přímo ze Slunce a Země, anebo ke svobodnějšímu životu.

Jestliže tedy nejprve potřebujeme mít volnou energii, abychom mohli strádat další, jak tuto volnou energii získáme? Odpověď zní: „Strádáním.“

Je to tak; možnost, která je dána kterékoli lidské bytosti k získání volné energie, je úspora energie, již za normálních okolností používá ke svým každodenním činnostem.

Jednoduchá, ale účinná metoda. Dokážeme-li přerušit některé z vnějších či vnitřních aktivit, jež opakovaně provádíme, pak se energie, kterou jsme na ně věnovali, „osvobozuje“ a stává se energií volnou, kterou můžeme použít k setkání s neznámým, s tím, co nepodléhá diktátu našeho osobního příběhu.

Nicméně ne všechny činnosti mohou být zastaveny a mezi těmi, které přerušit lze, ne všechny jsou z energetického hlediska negativní. Proto si bojovník sestavuje osobní soupis vydajů

energie, což mu prostřednictvím techník stopování umožňuje poznat, jak užívá svou energii. Na základě toho si následně vypracuje strategii přeměrování užívání energie, a tím dosáhne úspory, z níž může čerpat volnou energii. Podle tohoto soupisu si může člověk zvolit mezi nepřeborným množstvím svých každodenních činností ty, které nejsou pro život nezbytné a zároveň jsou zvláště oslabující a ničivé (antienergetické), a pracovat na jejich dočasném či definitivním přerušení. Postup podrobně popisují v části věnované technikám.

Samozřejmě, že schopnost účinně přerušit činnost, které vykonáváme pod nátlakem osobního příběhu, závisí také na tom, zda k tomu máme dostatek potřebné energie. To platí zvláště o návykových stravovacích, emocionálních, psychologických, duševních, citových atd.

V praxi se může snadno stát, že si zvolíme takové aktivity, které se svou oslabující povahou sice dobře hodí pro praktickování střádání energie, avšak zjistíme, že nejsme schopni je přerušit. Jednoduše je nemůžeme zastavit. Nemáme k tomu potřebnou energii.

Nicméně existuje způsob, jak se vyhnout této zdánlivě nepřekonatelné obtíži. Užijeme k tomu to, čemu já říkám „minimální prostor osobní svobody“.

Jedná se o malý prostor, který patří jen málo významným oblastem našeho bytí, a jedině v něm můžeme uplatnit svou osobní svobodu.

Jako obyčejní lidé dozajista nedokážeme naráz přerušit takové návyky, jako je kouření, rozčilování se, sebelitost. Můžeme však například usínat v jiné poloze nebo se někdy uložit ke spánku na zem. Můžeme třeba během dvou týdnů sledovat naši první myšlenku po probuzení a poslední myšlenku před usnutím, a objevíme-li, což je obvyklé, že jsou oslabující a negativně působí na naše každodenní užívání energie, budeme se následující dva týdny snažit záměrně myslet jinak.

Při práci se soupisem vřadají energie lze objevit nespočet jednoduchých činností, které nám hned zpočátku umožní začít se

střádáním energie. Jakmile začneme, první nasměřovaná energie nám bude umožňovat postupně zahrnování dalších způsobů úspory energie, jež nám byly nejdříve nepřístupné, právě pro nedostatek potřebné energie. Energie přináší energii.

Příklady běžných oslabujících a opakujících se návyků: kouření, pití alkoholu, hádky, příliš spánku, přehnané přemýšlení, kritizování, souzení ostatních a odsuzování, stěžování si a ztožňování se situacemi násilí v televizi, kině, černé kronice, a to je jen několik příkladů.

Zvláštní komentář si zaslouhují emoce a osobní důležitost, které spolu obvykle souvisejí a ve skutečnosti představují hlavní cesty zbytečného a zhoubného mrhání energií.

## EMOCE

Z praktických důvodů je na místě rozlišovat emoce a pocity.

Rozlišení je mnohem jednodušší, než by se dalo předpokládat. Zatímco pocity jsou přirozenou reakcí na něco, co vnímáme a pocítujeme, emoce jsou výsledkem nikoli vnímání, nýbrž myšlení, rozumu (který u obvyčejného člověka obvykle není příliš rozumný). Pocity nejsou oslabující, zatímco emoce ano, a ve značné míře.

Základní pocity, radost a smutek, plynou z uvědomění. Když například naše tělo pocítí záblesk osudu, zpraví nás o tom formou smutku nebo melancholie, jež nejsou bolestné ani oslabující, nýbrž nás očisťují od nicotnosti a dělají nám dobře.

Stejně tak pravá radost, opravdová vnitřní radost, kterou nemusíme vyvolávat uměle vtipy nebo komediemi, přýští z uvědomění si čehosi, co neprochází rozumem, ale objevuje se, když naše bytost vnímá něco, co ji těší.

Není zapotřebí myslet, abychom pocítili štěstí z rodičích se života, z pohlázení či láskyplného pohledu, z kolibříka sajícího z květu či ze stromu tancícího ve větru.

Emoce se naopak nerodí z vnímání, nýbrž z myšlení, ne vznikly by, kdybychom nemysleli. Odsouvají naše vnímání do

druhého plánu, a tak nás přivádějí do situace, v níž jen stěží můžeme ovládat naši skutečnost se soudností.

Typickými příklady emocí jsou zloba, závist, zášť, žárlivost, sebestíť, sebezničující deprese atd.

Všechny tyto emoce by nemohly vzniknout, kdybychom už předem neměli jim odpovídající myšlenky. Kdo by se dokázal rozložit bez myšlení? Nikdo! Abychom se rozložili, musíme nejdříve rozmlouvat se sebou samými a říci si, že to, co nám udělali, nebylo spravedlivé, že si to nezasluhujeme, a podobně. Kdo tomu nevěří, ať zkusí rozložit se beze slov a myšlenek.

Podívejme se na příklad zamilovaného, který žárlí, protože viděl svou partnerku, jak se usmívá a mluví s nějakým jiným mužem. Je to jednoduchá situace: je tu jedna žena (snoubenka) bavící se s jedním mužem (neznámý) a ona se usmívá. Je to tato situace, co vyvolává žárlivost? Nikoli! To, co vyvolává oslabující emoci žárlivosti, je snoubenec a jeho osobní příběh. Možná viděl moc filmů, příliš poslouchal „milostné písně“ v rádiu nebo zažil odcizení svých rodičů.

Ve chvíli, kdy spatřil svou usmívající se snoubenku v živém rozhovoru s jiným mužem, podlehl neodbytným myšlenkám a v duchu si začal říkat, že ona nemá právo ho takto zrazovat, že on je jediný, kdo smí vyvolat její úsměv, že on ji neklame s jinými ženami, nebo alespoň ne tak nestydatě, že ona si ho dost neváží a tak dále. Takové myšlenky a nikoli jevy samy o sobě vyvolávají tu bolestnou a oslabující zkušenost, kterou je žárlivost. Málo tu záleží na tom, jestli se žena ve skutečnosti bavila se svým bratrance nebo s nějakým kamarádem, či šlo-li opravdu o nějakého milence. Žárlivost nepřichází odtud, nýbrž se rodí v hlavě žárlivce.

Jakmile utoneme v záchvatu emoci, skutečnost se nám stále více vzdaluje; čím víc přemýšlíme, tím méně vnímáme, a tak dále. Jak můžeme ovládat skutečnost, když se jí tak vzdálíme? Chopitelné ji překroutime a pak jsme schopni zničit jakoukoli stopu lásky nebo něčeho pěkného, co bylo, a ještě se cítíme jako

obětí. Taková už my lidé jsme. Už proto stojí za to vydat se cestou bojovníka.

Stejně jako všechny naše činnosti, i emoce se opakují a jsou ovlivněny osobním přiběhem. Každý má tak své „emocionální návyky“ a ty jsou jednou z jeho osobních forem mrhání energií a oslabování se. Při pozorném zkoumání není těžké odhalit, že emocionální konflikty a problémy v našem životě se cyklicky opakují. Nehraje roli, zda změníme prostředí a osoby, problémy se opakují stále dokola.

To, co bylo řečeno, platí i pro ostatní emoce, které jsou stejně zhoubné a vznikají stejným způsobem.

Nyní však známe jedno tajemství, jehož praktické užití předstává poklad nevyčísitelné hodnoty: emoce nemožou vznikat bez myšlenek, ba co víc, nemožou vznikat bez odpovídajících myšlenek.

To nás přivádí k přímému způsobu úspory energie. Ve chvíli, kdy už podléháme nějaké oslabující emoci, můžeme jednoduše vstoupit do stavu vnitřního ticha, a oslabující emoce tak nebude moci vzniknout. Není-li toto řešení v našich současných možnostech, změníme obsah našeho vnitřního dialogu; složíme si z myšlenek píseň, myslíme ve verších, pozpátku, v cizím jazyce anebo si soustředíme přeríkáváme násobilku či nějakou dětskou říkanku, cokoli, na tom nezáleží. Bez od povídaných myšlenek se emoce neobjeví.

## VLASTNÍ DŮLEŽITOST

I když se v této kapitole nebudeme zabývat přímo vlastní důležitostí ani způsobem jejího oslabení či potlačení, je v této věci nezbytný komentář, neboť jak ukazuje soupis výdajů energie, vlastní důležitost spotřebovává více než 90 % naší energie, a kromě nemoci, samoty, slabosti a špatné kvality života nám nepřináší žádný užitek.

Značnou část naší osobní energie opravdu věnujeme činnostem spojeným s vlastní důležitostí, která je něco mnohem více než obyčejná pýcha. Vlastní důležitost je zvláštní způsob, kte-

rým si naše ego buduje a přizpůsobuje skutečnost, aby získalo sebezpevnění a utvrdilo se v tom, že je skutečné. Aníž bychom nyní rozebírali toto téma do hloubky, podívejme se na několik příkladů běžných činností spojených s osobní důležitostí. Tou nejkomplexnější z nich je obrana ega. Jen považme, kolik energie na ni vynakládáme. Kolik energie věnujeme na obranu, na zachování své tváře, snaze ovlivnit minění, které o nás mají druzí, snaze být přijati, obrané před kritikou, snaze dokázat, že jsme nejlepší nebo nestojíme za nic, že jsme nejkrásnější, nejsilnější nebo nejubožejší nebo nejnepochopenější nebo nejcitlivější nebo nejkruťejší nebo nejpolitovánímhodnější, nej, nej, vždy něco nej. Jakou důležitost si přikládáme!

A proto žijeme spoutáni tím, co Castaneda nazývá „odraz sebe sama“, jehož hlavní stránkou je obraz nás samých, který se snažíme promítnat na ostatní.

Tudy odchází převážná část naší energie. Proto je vymýcení, anebo alespoň zmírnění vlastní důležitosti jedním ze zásadních cílů bojovníka a obzvláště lovce. Nikoli z morálních důvodů, protože bojovník se neřídí abstraktní morálkou, nýbrž kvůli „bechybnosti“. Je energetickým polem a v souladu s tím jedná.

Vlastní důležitost je hlavní oblastí, kde lze uspořit energii. Její překonání a příslušné techniky jsou zároven prvním z nedělaní osobního já a jako takové si zaslouhují zvláštní kapitolu, která je zpracována dále.

E) Vše, co bylo řečeno o osobní síle lidských bytostí, platí i pro ostatní živé bytosti, které jsou rovněž energetickými poli.

Don Juan často hovořil o existenci a možném setkání s „magickými“ zvířaty, jejichž kouzlo je čini prakticky nezranitelnými. Žádný lovec je nemůže ulovit. Jejich zvláštní síla pochází z toho, že na rozdíl od sobě podobných nemají rutiny, což je obdařuje výjimečnou svobodou, lehkostí a silou. Říkal, že je velikým štěstím setkat se s takovou bytostí.

I mezi zvířaty působí princip osobní síly. Zjednodušené lze ří-

ci, že zvířata s „lepší osudem“ jsou ta, která mají více energie. Mají proto příležitost prožít intenzivnější a plnější život než jiná zvířata jejich druhu. Totéž platí pro rostliny a všechny ostatní živé bytosti. Například energie stromu může být tak mocná, že pouhý odpočinek v jeho stínu nebo větvích na nás může mít obrovský účinek, obvykle blahodárny.

Tak, jak je tomu u zvířat, je tomu i u lidí: ti, kteří dokážou existovat bez rutin a vykazují vysokou hladinu energie, se právem promění v magické bytosti. Jako takoví již nepodléhají pravidlům obyčejného člověka, ale řídí svůj život, osud i okolnosti touto zvláštní silou, která je v jejich službách, ale oni také neúprosně slouží jí.

## TECHNIKY

Z toho, co bylo řečeno, vyplývá nespočet možných cvičení. Ze své vlastní zkušenosti a ze zkušenosti získané prací se skupinami navrhuji následující.

### ZÁKLADNÍ SLED, V NĚMŽ MOHOU BÝT TECHNIKY UŽITY, JE: ÚSPORA, PŘESMĚROVÁNÍ A POSÍLENÍ.

Abychom mohli začít strádat energii, musíme nejdříve poznat, jakým způsobem ji normálně užíváme, což nám následně umožní vypracovat si vhodnou strategii jejího sporeni. Musíme začít technikou, která je výchozí pro všechny ostatní:

#### 1. SOUPIS VÝDAJŮ ENERGIE

Základním smyslem tohoto soupisu je vypracovat si přehled, jenž nám umožní získat odpověď na otázku „na co vydávám energii?“. Nejobecnější odpověď by zněla, že ji vydáváme na všechno, co činíme vnitřně i ve vnějším světě. Proto je soupis energie vlastně soupisem všech našich činností.

Je důležité pochopit, že se nejedná o žádnou duševní analýzu nebo o zamýšlení se, neboť tak bychom získali pouhou zprávu



ega o sobě samém, ve které by se přirozeně snažilo o sobě se utvrdit, a z toho důvodu bychom se nic nedozvěděli o skutečnosti.

Jedná se o cvičení stopování a jako takové je založeno na pozorování. I přesto však může být užitečné pokusit se prostřednictvím analýzy zodpovědět otázku, jakým způsobem užíváme naši energii, abychom mohli posléze porovnat, jak je rozdílné to, co o dané skutečnosti zjistíme stopováním, a co nám o ní vypovídá myšlení.

Technika vyžaduje následující pomůcky:

- příruční psací nůž
- určitý předem zvolený signál, který upoutá naši pozornost v předem nepředvidatelných intervalech, například budík hodinek, který se ozývá každých 15 minut, něčí hlas, to, že projdeme dveřmi, zvuk určitého dopravního prostředku nebo jakýkoli jiný typ signálu, k němuž dochází neočekávaně, ale víceméně pravidelně. Pro následující postup zvolím jako příklad hodinky s budíkem.

Postup:

- a) Rozdělte si stránky sešitu nebo bloku do tří sloupců, které nadepíšete následujícími otázkami v tomto pořadí:
  1. Na co jsem zrovna myslel?
  2. Co jsem zrovna dělal?
  3. Je to tohle, co chci dělat?
- b) Naprogramujte hodinky tak, aby zvonily každých 15 minut (pokud by byl účinek cvičení příliš silný, nastavte zvonění po 30 minutách). Doporučuji nenařizovat zvonění tak, aby se shodovalo s přesným časem, snižte se tak možnost předvídat signál. (Nenařizujte zvonění přesně na celou hodinu.)
- c) Pokaždé, když zazvoní hodinky nebo se ozve zvolený signál, pozorujte chvíli sami sebe a zapíšte do sešitu odpo-

vědi na všechny otázky Neanalyzujte, pouze zaznamenejte fakta. Odpovědi mají být stručné a konkrétní. Poznamenejte také čas pozorování. Snažte se to dělat, ať jste kdekoli a za jakýchkoli okolností. Je nasnadě, že otázky se vztahují k době předcházející zaznaměnému signálu.

d) Před spaním si prohlédněte celodenní přehled a písemně, na zvláštní list, zodpovězte následující otázky:

1. Byly mé myšlenky rozličné, nebo se hodně opakovaly?
  2. Jaký byl obsah nejčastěji se vracejících myšlenek?
  3. Mé činnosti byly různorodé, nebo se opakovaly?
  4. Které z nich se opakovaly nejčastěji?
  5. Byl nějaký vztah mezi myšlenkami a činnostmi?
  6. Jaké procento z mých činností odpovídalo tomu, co chci dělat? Takto získáme představu stopaře o tom, jak jsme užívali energii v daném dni.
- e) Opakujte tento postup celý týden. Na konci týdne si přečtěte odpovědi, které jste zapsali na konci každého dne, a na jejich základě zodpovězte tytéž otázky (z bodu d), avšak vztahující se tentokrát k celému týdnu. Toto nám ukáže, jak jsme užívali energii v daném týdnu.
- f) Opakujte postup během 4 týdnů a po jejich uplynutí se věnujte odpovědím získaným na konci každého týdne. Na jejich základě zodpovězte tytéž otázky (z bodu d)), avšak vztahující se k celému měsíci. Toto nám ukáže, jak jsme užívali energii v daném měsíci.

g) Z údajů vyplývajících z přehledu vypracujeme co nejpodrobnější soupis činností (činnosti, rutiny, fyzické návyky, závislosti atd.) a vnitřních (opakující se myšlenky, emocionální návyky, nemoci, nálady atd.), jež utvářejí náš život. Tento seznam je našim soupisem výdajů energie.

h) Rozdělme jednotlivé prvky soupisu do dvou sloupců:

1. Co je nezbytné pro mé přežití (jíst, spát, dýchat atd.).
2. Co není nezbytné pro mé přežití (rozčítávat se, kritizovat, běhat, kreslit atd.).

i) Rozdělme prvky z druhého sloupce opět do dvou sloupců:

1. Co mi podle mého názoru prospívá anebo v čem považuji za vhodné pokračovat (sportovní, umělecké nebo kulturní aktivity, zaměstnání, které se mi líbí, milování atd.).
2. Co mi podle mého názoru neprospívá anebo nepovažuji za vhodné v tom pokračovat (čistě černou kroniku, chodit do kina na filmy s násilím nebo je sledovat v televizi, mluvit o nemocech, kouřit, pít, hádat se, rozčilovat se, litovat se, usilovat o to být přijat atd.).

j) Znovu rozdělte prvky z druhého sloupce do dalších dvou:

1. Co není v mých silách přerušit.
2. Co mohu přerušit bez problémů nebo s úsilím, jež jsem schopen vyvinout.

k) Vyberte si z prvků druhého sloupce bodu j) některé, které považujete za vhodné, a během stanovené doby je přestaňte dělat. Energie, která byla vynakládána na tyto činnosti, se okamžitě přemění v energii navíc. Na konci stanoveného období rozhodněte, zda ho prodloužíte na čas nebo na trvalo, či zda ho ukončíte.

#### *Komentář k technice*

- Během období pozorování obvykle dochází ke stavům zotřené pozornosti, jež náležitě jevu nazývanému „rozšířené vědomí“, které může mít mnoho úrovní rozdílné hloubky. Nelekejte se jich, neboť jsou velmi užitečné.
- Mějte na paměti, že cvičení v pozorování je zaměřeno na sestavení soupisu faktů, nikoli na jejich analýzu, snažte se ho tedy provádět co nejstřízlivěji a neobjektivněji.
- Považe normálních lidí je vlastní mít opakující se myšlenky a návyky, jež vytvářejí osu jejich života a jejichž změna proto zákonitě znamená naprostou změnu jejich způsobu prožívání.
- Kritéria k určení toho, co je pro nás nezbytné nutné nebo co nám prospívá, mohou být sice velmi diskutabilní, nicméně

né zvolte si své vlastní kritérium, aniž byste si s tím příliš lámali hlavu.

- Co se týče volby činnosti k přerušení, abyste dosáhli úspory energie, můžete začít těmi nejjednoduššími nebo takovými, které jsou nejvíce oslabující. Vše závisí na intenzitě práce, kterou je praktikující s to vyvinout.

Důležité je, aby období přerušení oslabujících činností byla přesně stanovena a je vhodné, aby zpočátku nebyla příliš dlouhá. A to z toho důvodu, že rozhodnutí přestat s něčím „navždy“ — což je dlouhá doba — se psychologicky jeví jako úkol mnohem těžší, než nechat něčeho „na pár dnů“, což je mnohem snazší. Kromě toho to skýtá další výhodu — můžeme pravidelně hodnotit naše výsledky a rozhodnout se, zda budeme v úkolu pokračovat, či ne.

#### **2. TECHNIKA KE ZJIŠTOVÁNÍ ENERGETICKÉ KVALITY ČINŮ**

- a) Po skončení činnosti, jejíž energetickou kvalitu chcete poznat, věnujte chvíli pozorování svého těla, svých pocitů a rozpoložení. Odpověď je jasná. Cítíte-li se dobře, pobuzeni, šťastni, naplnění, akt je posilující. Cítíte-li se slabí, vyčerpání, skleslí, akt je oslabující (např. po prudké hádce s někým, koho máte rádi).

#### *Komentář k technice*

- Přes svou jednoduchost je tato technika velmi účinná. Obvyklejší lidé o energetické kvalitě činů nic nevědí, protože si nenajdou chvíli k sebezpozorování (stopování), aby ji poznali. Technika nevyžaduje žádné analyzování, pouze pozorování toho, co cítíme.
- I když všechny činy jsou výdejem energie, některé přispívají k jejímu ideálnímu fungování a posílení, čímž nám přináší užitek, a představují tak správné užívání energie, zatímco jiné (oslabující) naši energii spotřebovávají a způsobují nám jen újmy.

**3. JAK POZNAT, S JAKOU ENERGIÍ JSME SE NARODILI**

Třebaže nejdokonalejší metodou k poznání našeho energetického dědictví je rekapitulování, o němž bude pojednávat jiná kapitola, je třeba poznamenat, že již z krátkého přezkoumání naší minulosti můžeme zaznamenat některé klíčové ukazatele. Uvedu několik příkladů, které jsou pochopitelně jen obecnými rysy, jež nemusí nutně platit doslova a do písmene:

**HODNĚ ENERGIE:**

- Dítě živé, zvědavé, bádavé, vymýšlí si vlastní hry.
- Dítě oblíbené, ostatní děti ho následují.
- Dítě nezávislé, nepotřebuje se dovolovat, než něco udělá.
- Z neznámého nemá strach, přitahuje ho.
- Podnikavý adolescent, má své vlastní plány.
- Brzké milostné zkušenosti.
- Rychle se učí vydělávat peníze.
- Oblíbený mezi přáteli a u opačného pohlaví.
- Dobré zdraví.
- Odchází brzy z otcovského domu.
- Provází ho štěstí
- Mívá úspěch.

**MÁLO ENERGIE:**

- Dítě zakřiknuté, ke všemu žádá svolení.
- Stále se drží matky.
- Všeho se bojí.
- Zvyklé následovat ostatní děti.
- Často nemocné.
- Adolescent pasivní.
- Moc přemýšlí, málo jedná.
- Málo úspěchů u opačného pohlaví.
- Nemá chuť opustit rodinný dům, musí být pobízen.
- Trvá mu dlouho, než si najde první práci.
- Pronásledují ho nezdary.
- Provází ho smůla.

**Komentář k technice**

- Nikdo přirozeně není zcela „energetický“ nebo „antienergetický“, takže i výše zmíněné rysy, spolu s mnoha dalšími, se vyskytují smíšeně, a právě převažala jedněch nebo druhých určuje hladinu energie.
- Energetická hladina se mění podle toho, jak člověk užívá energii během svého života.

**4. TECHNIKA K ZASTAVENÍ OSLABUJÍCÍCH EMOCÍ NEBO MÝŠLENEK**

Postup, jak zastavit oslabující emoci, jako je zloba, žárlivost nebo kterákoli jiná, je jednoduchý, avšak vyžaduje disciplínu a minimum volné energie. Zaměřujeme se zde na myšlenky, jež jsou předpokladem k tomu, aby oslabující emoce vznikla. Z toho důvodu technika funguje pro jakýkoli typ oslabujících myšlenek.

Zmíním se o dvou hlavních typech technik. Techniky prvního typu směřují k zastavení vnitřního dialogu, a to jsou pro tento účel ty pravé. Ovšem pro ty, kdo se nehodlají cvičení věnovat anebo k tomu nemají nezbytnou energii, je určen druhý typ technik, vedoucí k modifikaci vnitřního dialogu.

**Modifikace:**

- a) Změňte oslabující myšlenky jakýmkoli z následujících způsobů:
- Ponechejte si oslabující myšlenky, ale snažte se jim dát podobu rýmu.
  - Složte z nich písničku.
  - Myslete pozpátku.
  - Myslete v cizím jazyce, který vám není vůbec blízký.
  - Přirazujte každému písmenu číselnou hodnotu a sčítejte písmena a slova, abyste získali číselný výsledek svých myšlenek.
  - Přeríkávejte si násobilku.
  - Opakujte si modlitbu nějakého náboženství, které nevyznáváte.

- Myslete si svoje myšlenky a přitom se snažte napodobovat styl nějakého filmového komika.
- Vymyslete si vlastní varianty.

Hledání vnitřního ticha:

- Provádějte jakoukoli z technik uváděných v části zabývající se zastavením vnitřního dialogu.

#### 5. TECHNKA K ÚSPORĚ ENERGIE A DOSAŽENÍ CELKOVÉ POHODY

Po dobu nejméně tři dnů se striktně řiďte tímto zlatým pravidlem:

NEKRITIZUJ, NEODSUZUJ, NESTĚŽUJ SI.

Po uplynutí dané lhůty si můžete dopřát přestávku, anebo rovnou znovu začít.

#### 6. TECHNKA TICHÁ

Jelikož mnohé z našich oslabujících návyků jsou spojeny s mluvením, působí obvykle velmi blahodárně uložit si půst v mluvení, obzvláště pro upovídání. Během provádění techniky doporučuji, abyste se aktivně zapojili v kontaktu s dalšími lidmi (mluvícími či nemluvícími).

#### 7. ÚSPORA SEXUÁLNÍ ENERGIE

I když je sexuální aktivita přirozenou součástí našeho života a lidské bytosti se rodí s dostatkem energie k udržení aktivního sexuálního života během celé své existence, částečně nebo naprosto zastavení našich sexuálních aktivit na více či méně dlouhý čas je velmi efektivní metodou úspory energie, především proto, že do sexuální oblasti se vkládá vysoké množství energie

*Komentář k technice*

- Sexuální vztahy samy o sobě nejsou oslabující. Co však bý-  
vá oslabující, jsou nezdravé procesy vstupující do sexuality,

zejména západní. Násilí, potlačování, pocity provinilosti, prodejnost a obchodování jsou prvky, které ze sexuálního setkání učiní vysoce oslabující zážitek.

- Z energetického hlediska je prospěšnější abstinence než oslabující sexuální aktivita. A zdravá a šťastná sexuální aktivita je prospěšnější nežli abstinence, nejen proto, že přináší radost, ale také otvírá vnímání a vědomí člověka.
- Sexualita může být velmi dobrou vstupní branou do skrytých oblastí bytí a skutečnosti, protože nám umožňuje vystoupit ze zkušenosti ega a rozumu. K tomu však musí být prosta chůče a pocitů provinilosti, což jsou obojí pouta, kterými společenská přetvářka svazuje naše těla a naše srdce.

Je třeba rozlišovat mezi chůčem a přirozenou touhou. Zatímco chůč je oslabující návyk podněcovaný celosvětově nezdravým přístupem společnosti k sexu, přirozená touha je zdravý podnět libida motivující nás hledat spojení a splynutí s druhým v jeho tajemnu, mimo dosah rozumu a vybudované zkušenosti.

#### 8. TECHNKA K CHYTÁNÍ ENERGIE SLUNCE

Aby byla tato technika účinná, ten, kdo ji provádí, musí mít nějakou volnou energii a musí si umět citem zvolit správný moment k vytvoření spojení.

Technika, o níž se zmíním, je jednou ze základních, které popisuje Castaneda ve svém díle, a setkal jsem se s ní v drobných obměnách u některých domorodců v Mexiku.

Chytání energie rozbřesku a soumraku:

Chvilé, ve které se prolínají den a noc, je pro dona Juana z energetického hlediska velmi významná a je nadmíru příznivým momentem k chytání energie Slunce. Technika, kterou budu popisovat, je účinná jak při západu, tak při východu slunce. Obvykle účinkuje lépe při rozbřesku, na nějž jsme citlivější, v souladu s přirozeností našeho ducha. Já osobně dávám přednost svítání, přestože poprvé jsem techniku prováděl za soumraku.

a) Čekat ve vzprámené pozici na rozbřesk. Provádí-li se technika za svítání, mělo by se začít před východem slunce; provádí-li se za soumraku, chvíli před západem slunce. Obzvláště příhodná jsou místa, která dovolují spatřit slunce ve chvíli, kdy se objevuje nebo mizí za horizontem.

Hledět směrem ke slunci, uvolněně a pozorně. Ruce volně podél těla, dlaněmi směrem ke slunci. Zhluboka a soustředěně dýchat.

b) Jakmile se slunce začne vynořovat zpoza horizontu, začít lehce klusat na místě a dávat pozor, aby se dech srovnal s pohybem těla. Jak slunce stoupá, zvyšuje se také intenzita pohybu a rytmus dechu. Paže by se měly pozvolna zvedat, dlaněmi směrem ke slunci, soustředit se na pocit tep-la; pohyb by měl být v souladu se stoupáním slunce. Když slunce vyjde celé nad horizont, dlaně by měly být zvednuty až do výše čela a dobře rozevřené pro přijímání energie. V tuto chvíli by měl být pohyb nohou co nejintenzivnější a stehna byste měli zvedat, jak nejvýše je to možné.

c) Cvičení potrvá až do konečného vyvrcholení, jímž se rozumí jakékoli tělesné „znamení“ jako pocit katarze, vnitřní exploze, úplného vyčerpání, žhnutí, extáze nebo jakýkoli jiný druh subjektivního pocitu vyvrcholení. Neopouštějte místo, dokud se dech i ostatní životní funkce nestanou opět úplně normálními.

### Komentář k technice

Tato technika může modernímu člověku připadat zvláštní, ale není to žádná výstřednost indiánů či cosi podobného. Patří k univerzálním procesům, při nichž lidské tělo, jako energetické pole, navazuje zvláštní vztah se zdrojem (Sluncem nebo Zemí). Příležitostně dochází k jevům podobného druhu způsobem, který lze nazvat přirozený. Jako příklad uvedu situaci, kdy se mi to stalo poprvé, aniž bych to měl v úmyslu.

Jel jsem po silnici vedoucí pouští dolní Jižní Kalifornie, vzdálen stovky kilometrů od nejbližší vesnice. Slunce zářilo naplno

a obrovské horko zmirňoval pouze vzduch proudící okénky auta. Po několika hodinách za volantem jsem se rozhodl zastavit, abych ulevil jisté přirozené fyziologické potřebě. Bylo po poledni. Sotva jsem vystoupil z auta, zmocnil se mne zvláštní pocit. Byl to zvuk pouště. I když jsem měl za sebou hodiny jízdy pouští, hudba z autorádia a samotné řízení umenšovaly působení zvláštní síly těchto pustých končin.

Když jsem ulevil své potřebě, chystal jsem se vrátit do auta a pokračovat v jízdě. Do cíle mi zbývalo ještě 400 kilometrů.

Přesto jsem se na chvíli zastavil a rozhlížel se po okolí. Zvuk pouště se nepodobá žádnému jinému. Je jako vibrující ticho. Slunečního světla začalo ubývat kvůli několika vzdáleným mra-kům. Celý svět vypadal jako z modravé šedi. Okolní vegetaci tvořily jen nízké keře a typický pouštní kaktusový porost. V dá-li, směrem k západu, jsem nejasně viděl hory odrážející tmavěmodrou barvu, nedokázal jsem rozeznat, zda je na nich vegetace nebo ne. Napadlo mě, že by byl zajímavý výlet dojit poušti až k nim. V tu chvíli jsem nemyslel na čas, na to, že neznám ob-last, ani na to, jestli jsem vhodné obut; šlo o bezprostřední im-pulz. Rozhodl jsem se vrátit k autu.

Tehdy se stalo něco překvapujícího. Pociťil jsem cosi jako roz-dvojení. Moje tělo se vydalo směrem k horám, zatímco moje ego posměšně sledovalo situaci a ptalo se: „Myslíš to opravdu vážně, vydat se do pouště? Viš, že nemáš čas, a navíc to může být ne-bezpečné.“ Ego si odpovídalo: „Jenom chvilku, taková malá pro-cházka, jenom tady kousek.“ Moje tělo mezitím pokračovalo v chůzi, aniž si všímalo dialogu-monologu mého rozumu. Jak jsem šel, zmocnilo se mě příjemné horko, nebylo únavné, ale po-vzbuzující; dávalo mi pocit jistoty a klidu. Pot mého těla mne osvěžoval. Díval jsem se na hory a ty byly stále stejné daleko. Věděl jsem, že nedojdu až k nim, takže mohu kráčet bezstarost-ně, a když se mi bude chtít, vrátím se k autu. Takto jsem pokračoval v chůzi až do chvíle, kdy práce mého těla umícela mé ego. Jakmile jsem přestal přemýšlet, na nicem mi už nezáleželo. Je-nom na chůzi, pro samotné potěšení z ní. Hory se začaly přibli-

žovat. Chvillemi se vracely myšlenky a ty říkaly, že hory jsou daleko a že nemá smysl jít až k nim. V jedné chvíli jsem se otočil a očima hledal auto, ale to zmizelo, společně se silnicí. Ušel jsem víc, než kolik jsem myslel. Vládlo ticho a pokračoval jsem v chůzi. Cítil jsem se fascinován pouští a proměnil jsem se v přírodu. Nepoháněla mne žádná touha, pouze jsem tam byl a jedině, co jsem mohl dělat, bylo jít. Hory mne přitahovaly čím dál tím citelněji, a jak jsem se přibližoval, jejich výška narůstala. Nevěděl jsem, jestli mohu dojít až k nim, ale protože mi nezáleželo na ničém, tedy ani na tom, pokračoval jsem v chůzi. Jen další krok, a další. Uvědomil jsem si běh času, neboť světla začalo ubývat. Byl skoro soumrak, když jsem se ocitl na úpatí jedné hory. Zdála se velmi vysoká, a z místa, odkud jsem se na ni díval, vypadala jako vysoká hradba, jejíž úbočí z vápencové horniny, která se velmi snadno drotila, se zvedalo téměř kolmo. Nakonec jsem došel až sem, aniž bych se k tomu byl rozhodl, dokázal jsem něco, co bych několik hodin předtím pokládal za nemožné. Řekl jsem si, že když už jsem tady, vylezu kousíček výš, abych se mohl lépe rozhlédnout po krajině. Začal jsem stoupat, nebo abych byl přesnější, lézt po stěné skaliska, a cítil jsem se jako pu- ma ve svém přirozeném prostředí. Zmocnil se mne horečnatý neklid. Tam nahoře na mne něco čekalo a musel jsem se dostat na vrchol dříve, než se setmí. Nevěděl jsem co, ale podnět byl velmi jasný. Po hodinách chůze pouští byly mé smysly a pozornost probuzené, takže jsem věděl, co mám dělat, bez zásahů rozumu, který by ve mně v tu chvíli mohl vyvolávat jedině strach. Občas jsem se podíval dolů a viděl jsem, jak se výška zvěšuje; jediná chyba, jediný chybný krok a nedostal bych se odtud živý. Přesto jsem se cítil šťasten a moje tělo se stále více probouzelo.

Dorazil jsem až na vrchol obrovské stěny a objevil jsem, že teprve za ní se nachází skutečný vrchol, který nebyl zdola vidět. Vzdálenost byla větší, ale terén stoupal mírněji. Neupřemýšlel jsem o tom a dal jsem se do běhu.

Vrcholu jsem dosáhl přesně za soumraku. Měl jsem chvíli na pozorování světa. Samota a království nespoutané přírody. Da-

leko, daleko od světa stvořeného lidmi. Přes rozlehlou poušť jsem dohlédl až na Cortézovo moře. Ohlédl jsem se a znovu jsem spatřil poušť, a Tichý oceán. Cítil jsem se jako na vrcholu světa, ale nikoli obyčejného, každodenního světa, nýbrž světa magického a tajuplného, který mi v tu chvíli připadal jako prostor míru, harmonie a naprostého klidu, a zároveň velkolepý a mocný. Uvědomil jsem si, jak nepatrný jsem v tomto nekonečnu. Uvědomil jsem si, že nejsem ani víc ani méně než vše, co mě obklopuje, a cítil jsem se šťasten. Vzpomněl jsem si na záležitosti mého světa a tvář v tvář této nesmírnosti mi všechny připadaly bezvýznamné. Postavil jsem se čelem ke slunci. Při západu se celý svět zbarvil do tmavomodra, v němž splývalo nebe, moře i mé vlastní srdce. Najednou jsem cítil, že pod mými chodidly něco vyšlo ze země a stoupalo mi to nohama a páteří až do hlavy. Bylo to jako šimrání nebo elektrický proud. Jakési napětí mě přinutilo dát se do pohybu. Energie nabývala na intenzitě a moje pohyby také. Země mě učila svému tajemství. Aniž bych sám vědomě chtěl, najednou jsem zuřivě klusal s rozpráženými pažemi a dlaněmi obrácenými ke Slunci, svaly napnuté v neovladatelném trasu. Po obličejí mi tekly slzy. Svět zčervenal, něco ve mně vybuchlo a cítil jsem se osvobozen. Pochopil jsem následující krok svého úkolu na tomto světě a cítil jsem se naplněn. Tajemno mi pootvěřelo jedno ze svých oken a já jsem zahlédl svůj osud. Přijal jsem ho radostně.

Potmě, plný energie, provázen světlem, které vystupovalo z mého vlastního těla, jsem sestoupil z hory a napříč pouští jsem se vrátil k autu.

## KAPITOLA IV.

### STOPAŘSKÉ UMĚNÍ A JEHO PROVÁDĚNÍ

učit se speciálnímu a nanejvýš pozornému ovládní běžné skutečnosti, jehož cílem je získat přístup do oddělené skutečnosti.

Pro stopaře je každodenní svět bitevním polem a každý jeho čin i každý kontakt s jeho bližními jsou součástí strategie.

Stopování je strategická kontrola vlastního jednání. Uplatňuje se zejména v té oblasti, kde dochází ke styku s jinými lidskými bytostmi (bojovníky i nebojovníky). Proto se stopař nijak nevzdaluje a neodvrací od běžného společenského prostředí; zůstává naopak v něm, v samém středu dění, jehož užívá k utužení svého ducha, posílení energie a k přenesení se za hranice svého osobního příběhu.

#### STOPOVÁNÍ A JINÁ SKUTEČNOST

Dle donjuanovského pojetí skutečnosti existuje paralelně s běžnou skutečností skutečnost jiná, oddělená. Jedním ze základních aspektů úlohy bojovníka je proniknout do této alternativní skutečnosti, což mu umožní celistvý prožitek světa.

Vjemové bystrosti, která je nezbytná k vnímání jiné skutečnosti, lze dosáhnout jedině posunutím nastavení, které, jak již bylo řečeno, má sklon zůstat v jedné a téže pozici po celý život moderního člověka. Bez tohoto posunutí člověk uvizne ve své staré, fádni a obvykle chaotické běžné skutečnosti.

Jiná skutečnost otevírá bojovníkovi cestu ke svobodě. Nabízí mu nové světy, plné tajemství, v nichž se jeho bytost může vrátit natušenými způsoby.

Don Juan popisuje dvě cesty, jimiž lze dosáhnout pohybu nastavení, nutného k proniknutí do jiné skutečnosti: umění snění a umění stopování.

V této kapitole se budeme zabývat uměním stopování a jeho prováděním.

#### KONTROLA JEDNÁNÍ V KAŽDODENNÍM SVĚTĚ

Stopařské umění se provádí v prostoru běžné skutečnosti. Dalo by se říci, že je to umění pravé strany, spočívající v tom, na-

#### STOPOVÁNÍ A LOV

Termín stopování nás přirozeně odkazuje k prostředí lovu. Stopař je ten, kdo pozoruje, číhá, kdo jedná potají. Správný lovec nezbytně musí umět stopovat, ale jedině bojovník dokáže stopovat jako lovec v celém svém životě. Kořisti je pro něj vše, i on sám a jeho slabosti.

Opravdový lovec, stejně jako stopař, přesně rozlišuje rozdíl mezi pozorováním a hrou. Mezi uvědomováním a myšlením. Chce-li lapit svou kořist, musí ji pozorovat. Musí tiše sledovat a cítit, co kořist dělá, aby poznal její rutiny: kde jí, kde a kdy spí, kudy chodí atd. Je-li jeho pozorování správné, odhalí rutiny své kořisti a později na ni bude moci použít nějakou léčku. Za takových okolností není pro kořist úniku.

Obyčejný člověk, neschopný rozlišovat mezi svými myšlenkami a skutečností, zaměňuje pozorování a úsudek. Pozorováním nazývá to, když si něco myslí (obvykle něco negativního) o lidech kolem sebe nebo o sobě. Pozorování lovece však s pozorováním nemá nic společného. Zkusme si představit, co by se stalo, kdyby lovec místo toho, aby tiše pozoroval, co kořist dělá, pustil se do uvážování o jejích přednostech a nedostacích a začal posuzovat, zdali je hezká nebo ošklivá, zajímavá nebo nudná. Místo aby pozoroval chování zvířete, by si spíš představoval, co dělá, třeba kam a kdy chodí pít: "...řekl bych, že tohle zvíře

mívá žízeň v poledne, chodí jistě pit ke studánce, navíc vypadá dost hloupě, nebude těžké ho chytit...“, a tyhle představy by vzal vážně. Nakonec, až by se ukázalo, že v poledne zvíře dělá ledacos, rozhodně však nepije ze studánky, by se divil a rozčiloval.

Mýšlenky ani vnitřní dialog nesmějí být vpuštěny do pozorování lovce. Je to pozorování přímé a prosté. Jde o to, uvědomovat si.

Pozorování je tedy jednou ze základních složek stopování. Další z nich je neobvyklé chování.

### STOPOVÁNÍ A NASTAVENÍ

V knize *Vnitřní oheň* nám don Juan říká, že vnitřní dialog a běžné jednání udržují nastavení v jeho obvyklé pozici, a tudíž jakékoli neobvyklé jednání, jež delší dobu pravidelné a systematicky opakujeme, vede ke změně této pozice. Existuje mnoho způsobů, jak změnit pozici nastavení, řada z nich však může ohrozit duševní zdraví těch, kteří jsou mimo jiné naučeni tomu, že skutečnost, kterou vnímají, je jediná a neměnná. Příkladem může být neopatrné užívání psychotropních rostlin, nebo stavy emocionálních krizí vedoucích ke schizofrenii. Dokonce i Carlos, čarodějův učedník z Castanedových knih, se bál, aby ho učitel nek rostlin síly nebo takzvaného „nárazu naguay“ nepřipravil o rozum. Naproti tomu stopování, které vyžaduje systematickou kontrolu vlastního jednání, umožňuje pomalý a vyrovnaný pohyb nastavení, čímž se spojení s nepoznanými světy navazuje mírně a účinně.

### STOPOVÁNÍ A ÚSPĚCH

Postoj stopaře je také nejučinnějším způsobem jednání ve světě obyčejných lidí, v lidské společnosti. Protože stopař jedná na základě toho, co pozoruje, a ne podle toho, co si myslí, proto-že se rozšiřuje jeho svět v souladu s tím, jak se mění pozice jeho nastavení, a jeho činy jsou motivovány strategií a nikoli rozma-

ry ega, ocitá se vzhledem ke svým bližním v nesmírné výhodné pozici pro jednání ve světě lidských záležitostí.

Lidé, kteří nemají zkušenost s poznáváním nových skutečností, si totiž většinou myslí, že pokud tyto prožitky vůbec existují, jsou to nutně povídačky a výplody bujné fantazie. Dokážou si pod tím představit pouze světy se spojení a bytostmi procházejícími zdi. V praxi však nepronikáme do jiné skutečnosti jenom při pocítování neobvyklých psychických jevů, jako je tělo snění, neverbální komunikace nebo spatření lidských bytostí jako „světelná vajíčka“, pronikáme do nich také tak nepředstavitelnými věcmi, jako je odhalení toho, že nejsme navždy odsouzeni žít pod diktátem našeho starého ega, a že se tudíž můžeme měnit a znovu vynalézat, můžeme vytvářet nové a zdravější formy lásky, náš osobní svět může být řízen zevnitř a nepodléhat vnějším faktorům jako inflace, krize, názory druhých atd.

Toto platí obzvláště pro umění stopování. Provádíme-li ho a naučíme-li se mu, získáme tím ten nejmocnější nástroj, s jehož pomocí se můžeme v každodenním světě chovat tím nejlepším způsobem, vedení a podporování silou, jež vychází odjinud, z jiného světa, a je-li správně řízena, je ve světě lidí, kteří znají pou-ze pravou stranu skutečnosti, nepokořitelná.

Shrňme-li, co bylo řečeno, stopování je pozorování, strategická kontrola vlastního jednání, je uměním stopovat sebe sama, je tím nejučinnějším způsobem, jak řídit věci každodenního života, jak dosáhnout posunutí nastavení a neztratit přitom rovnováhu a rozvahu. Staví most mezi touto stranou skutečnosti a jiným já.

### STOPOVÁNÍ V CASTANEDOVĚ DÍLE

Umění stopování, spolu s uměním snění, patří k prvkům hlavní osy celého systému popisovaného Carlosem Castanedou v jeho díle, které tvoří osm doposud vydaných knih.<sup>1)</sup> Snažit se

<sup>1)</sup> Viz bibliografie C. Castanedy v příloze.



ho popsat a vysvětlit vyčerpávajícím způsobem je nemožné, nejen z toho důvodu, že stopování se vztahuje k takovému ovládnutí skutečnosti, která nemá nic společného se světem uchopitelným rozumem, ale též proto, že Castanedovo dílo je nedokončené, jak sám prohlašuje ve svých posledních dvou knihách, a zvláště umění stopování nebylo popsáno v úplnosti.

Jediné celistvý pohled umožní posoudit váhu stopařského umění v celém systému.

I přesto považují za vhodné citovat zde hlavní myšlenky, na nichž je dle Castanedova díla založeno umění stopování. Nezhnul jsem je do části obsahující techniky, protože jsou příliš široké a obecné, přestože don Juan i Florinda by trvali na tom, že jsou praktickým návodem k jednání. I kdybych se na těchto stránkách chtěl zabývat pouze tím, jakým způsobem jsem je aplikoval ve své práci já, bylo by to nekonečné vyprávění. Stejně tak se nebudu snažit vysvětlit je, pouze je zde ocituji, aby si o nich čtenáři, kteří nemají po ruce Castanedovy knihy, učinili určitou představu a mohli lépe pochopit a aplikovat čtená cvičební stopování, která přináší následující kapitola. Tentýž komentář platí pro „strategii stopařů“ (VII-23), která je zmiňována u techniky „sprostého tyрана“.

#### ZÁSADY STOPAŘSKÉHO UMĚNÍ (VI-219, 227 AŽ 228, 236)

1. Stopař přistupuje ke světu jako k nekonečnému tajemství.
2. Stopař usiluje o rozluštění tohoto tajemství, přestože si je vědom, že nemá nejmenší možnost toho dosáhnout.
3. Každá bitva je pro stopaře otázkou života nebo smrti.
4. Když cítíš, že tě situace začíná přesahovat, odpočiň si, zapomeň na sebe, jediné tak ti síly, jež nás vedou, budou mocti ukázat cestu.
5. Nenechává se strhnout proudem. Setká-li se bojovník s nějakou vyšší silou, na chvíli se stáhne.
6. Bojovník nemarní čas, na každé vteřině záleží.
7. Stopař nikdy neodhaluje svou hru. Drží se v pozadí a nicěmu se nevystavuje napospas.

#### ČTYŘI PŘÍKÁZÁNÍ STOPAŘSTVÍ (VIII-65 AŽ 79, ČTVERO ROZPOLOŽENÍ STOPAŘE)

1. *Neznat soucit.* Nemít soucit s ničím, počínaje sebou samým. Soucit není nic jiného než jedna z podob osobní důležitosti. Neznámená to však být hrubý a necitlivý.
2. *Být vychytralý.* Jedná se o druh chytrosti, který má blíže k intuici než k inteligenci. Nemá však nic společného s krutostí.
3. *Být trpělivý.* Nic nechtít ukončit předčasně. Všemmu nechat pravý čas. Je nutné mít trpělivost, ale zároveň být velmi aktivní. Nejedná se o lhostejnost ani nebalost.
4. *Být vklidný.* Nebrat se příliš vážné a umět se smát sám sobě umožňuje bojovníkovi být milý, okouzlující, což ho zároveň činí silným a nepokořitelným. Rozhodně to neznamená být hloupý.

#### TECHNIKY

Umění stopování je vskutku nevyčerpatelnou oblastí a lze jej aplikovat na vše, co děláme. I tak mohu uvést několik základních cvičení. První tři se vztahují k rekapitulování, zbylých pět k jiným formám stopování.

##### *Silná stránka stopaře*

Podle dona Juana je silou stopaře rekapitulování, obdobně jako je silnou stránkou snících snění, a lze je považovat za základní techniku, která dělá z člověka stopaře.

Musím poznamenat, že já osobně považuji rekapitulování za základní techniku pro kohokoli — ať je bojovníkem nebo ne — kdo si přeje projit skutečným procesem osvobození sama sebe. Z tohoto důvodu obvykle učím účastníky svých pracovních skupin této technice jako první. Domnívám se, že co se týče trvalého dopadu v životě těch, kteří ji provádějí, patří tato technika mezi ty nejvýznamnější.

Použijeme-li opět termínů dona Juana, je rekapitulování nanejvýš účinnou metodou, jak docílit posunutí nastavení a proniknout k vědomí jiného já.

#### *Rekapitulování umírajícího*

Úvodem je třeba říci, že rekapitulování je věc zcela přirozená. Všechny lidské bytosti ji vykonávají před smrtí. Je to vlastně poslední akt, který živá bytost učiní těsně předtím, než dojde k rozkladu individuality, kterým je smrt.

Rekapitulovat znamená vzpomínat, či přesněji znovu prožít. Je to opětné, tělesné prožití celé minulé zkušenosti.

V čtených vyprávěních lidí, kteří se ocitli ve stavu klinické smrti a posléze se z nejrůznějších důvodů vrátili do života, se popisuje, že „jim před očima proběhlo všechno, co prožili“. Ne- ní to takový nesmysl: jsme, protože si pamatujeme. To, co nám dává pocit osobní identity a trvání, je naše schopnost vytvářet spojitosti a pamatovat si. Je přirozené, že ve chvíli, jež předchází konci bytí, si vzpomeneme na vše, co nám po celý náš život umožňovalo cítit se sebou samými. Je to chvíle, ve které se já loučí a naposledy prožívá to, co už si dále nebude moci pamatovat, co už nebude více existovat v žádné podobě. Toto prožitkové zopakování je rekapitulování. Je také známo, že ti, kteří pře- žili klinickou smrt, jsou po takové zkušenosti schopni vážít si svého života, jsou vyrovnanější, silnější a rozhodnější, než byli předtím. Není tomu tak jen proto, že zblízka pohlédli do tváře smrti, což nepochybně posílí vědomí života, ale také proto, že se jim zrekapituloval celý jejich dosavadní život.

#### *Výbuch vědomí*

V Castanedově díle se říká, že jakmile tělo završí konečné rekapitulování, dojde k naprostému výbuchu vědomí, stavu, který trvá jen po chvíli těsně předcházející definitivní smrti. Castane- da to nazývá chvíli, kdy Orel požře vědomí umírajícího. Jen na

malý okamžik, díky rekapitulování a ve chvíli umírání, jsme ry- zím vědomím.

Toto nadvědomí, k němuž vede rekapitulování, má pro stopa- ře nesmírný význam, a proto si kladou otázku: Nač čekat s re- kapitulováním až do okamžiku umírání? Proč nerekapitulovat dříve a nevyužít tohoto nadvědomí k obohacení života?

Právě z toho důvodu je rekapitulování základem technikou stopování.

Objevení rekapitulování jako prostředku k osvobození a roz- víjení vědomí má skutečně univerzální platnost. Není záležitos- tí pouze čarodějů, stopařů nebo zvláštních bytostí. Všichni totiž jednou zemřeme a všichni budeme rekapitulovat. Účinky reka- pitulování jsou natolik významné, že je nemůžeme pomíjet.

#### *Paměť těla*

Dříve než začnu hovořit o účincích rekapitulování, měli by- chom si ujasnit, že rekapitulovat neznamená vzpomínat. Re- kapitulování je ve skutečnosti nedělání paměti. Zatímco vzpomínky patří do oblasti mentální, rekapitulace je pamět smyslová, která je spojena s pocity. Když vzpomínáme, je tím, kdo vzpomíná, naše ego prostřednictvím vnitřního dialogu, je- muž přirazujeme obrazy. Při rekapitulování naopak vzpomíná tělo, cítí a osvobozuje pocity, které jsou v něm uloženy.

Většina lidí velice lpí na své minulosti, což je zcela přirozené, vezmeme-li v úvahu, že minulost je tím základem, co podporu- je ego v utvrzování se o sobě. Minulost určuje, kým jsme, a také nám dává oprávnění chovat se nadále tak, jak jsme zvyklí, i kdy- bychom věděli, že nám to nedělá dobře. Velkou část času trávi- me vzpomínkami na minulost.

Neuvědomujeme si však, že když vzpomínáme na to, co se nám stalo, nevzpomínáme si ve skutečnosti na tohle, nýbrž na nás výklad události. Nevzpomínáme si na fakta, ale na jejich interpretace. Nejme schopni se dozvědět, co jsme skutečně udělali nebo co se nám stalo, protože jsme příliš zaměstnání

omláním mýtického příběhu, který je dílem ega, jímž se prokazuje ve snaze dodat si skutečnosti.

I přesto však není vědomí toho, co jsme prožili a udělali, zcela ztraceno. Ve vědomí jiného já je skryta alternativní paměť, která nemá nic společného s výklady ega, a je možné k ní proniknout.

Rekapitulování je tělesný jev probíhající v celé naší bytosti, která si vzpomíná, jak prožívala smyslové pocity obsazené v událostech, jež jsou rekapitulovány. Informace, kterou získáme při rekapitulování, se obvykle neshoduje s tou, kterou nám o naší vlastní existenci přináší běžná – mentální – paměť.

### *Neúspěch psychoanalýzy*

Dovolu mi nyní krátký rozbor psychoanalýzy. Je běžné, že když se mluví o rekapitulování, lidé, kteří je neprováděli a pokládají se za vzdělance, je ihned chtějí spojit s psychoanalýzou. Někteří říkají: „Ano, ano, já jsem rekapituloval tři roky s mým psychoanalytikem,“ a v duchu se ptají: „A kdo ví, proč jsem se nezměnil.“ Rekapitulování a psychoanalýza jsou ve skutečnosti dva naprosto odlišné postupy. Rekapitulování přichází z levé strany vědomí, psychoanalýza z pravé. Rekapitulování provádí tělo, psychoanalýzu vnitřní dialog. Při rekapitulování znovu zažíváme minulé prožitky, při psychoanalýze přemýšlíme a mluvíme o našem vlastním výkladu prožitků, jež nazýváme minulostí. Během psychoanalýzy se ego pacienta, tím, že o sobě neustále mluví, utvrzuje samo o sobě, a stále víc a víc věří tomu, co říká, a toto sebeutvrzení jej upevňuje v přesvědčení, že ovládá celou svou osobu. Dosáhne-li analytik u pacienta předepsaného chování, je uspokojeno i ego analytika, který se cítí být skutečným analytikem, a nestudoval tedy nadarmo. Krom toho, honoráře za tak dlouhou terapii nejsou zanedbatelné. Výsledkem je to, že pacient je po letech terapie stále pacientem, trpí stále stejnými existenciálními potížemi, s jediným rozdílem – nyní je schopen naprosto přesně vysvětlit příčinu svých

problémů a proč se věci mají tak či onak. Nicméně je i nadále neschopen své problémy vyřešit a změnit se.

Nyní, když jsme si objasnili, že rekapitulovat neznamená vzpomínat a že rekapitulování neprovádí naše mysl, nýbrž naše tělo, můžeme hovořit o účincích rekapitulování. Můžeme hovořit o vědomí, o osobním osvobození a o posilování naší energie.

### *Pouta minulosti*

Hovoříme o svobodě.

Na některých mých seminářích o rekapitulování se mě lidé ptali: Proč se zabývat minulostí, když to, co se nás opravdu týká, je přítomnost? Neříká se, že máme žít teď a tady? Podobné otázky nás stávají před jeden velmi důležitý aspekt rekapitulování. Při rekapitulování minulost není něčím, co se stalo a už je pryč. Minulost je přítomna a působí i v současné chvíli, je to proces, který je zaznamenán v naší současné osobě a určuje vše, čím jsme a co děláme. Určuje náš způsob myšlení, co je pro nás jednoduché a co nemožné, co si přežeme, co si ani nedokážeme představit, naše silné a slabé stránky, kteří lidé nás přitahují a kterým se vyhýbáme, jak se oblékáme, jak milujeme a prožíváme city, jednoduše všechny charakteristiky obsažené v „tom, co jsem já,“ a v „tom, jak žiji“.

Rekapitulovat tudíž neznamená zabývat se tím, co je pryč, nýbrž tím, co velmi výrazně a nevyhnutelně působí v každém momentě našeho současného života. Teď a tady jsme všichni svázáni s jinými lidmi, s nescíslným množstvím míst, věcí a situací, které nejsou vidět. Všechny tyto vazby jsou ve skutečnosti vlákná světelnosti, kterými se napojujeme celý náš život. Pro to, když se chceme pohnout, změnit, začít něco zcela nového, nemůžeme. Všechny tyto vazby s sebou táhneme jako obrovskou tíhu, která nás vězí v našich starých rutinách, v našem starém způsobu života. Potkáváme nové tváře, ale události se opakují.

Z předchozího vyplývá, že rekapitulování je rovněž branou k osvobození. Jsem-li schopen poznat přímo, bez interpretací,

jakým způsobem se zformovalo moje ego, čeho jsem se vzdal, jaké sliby z minulosti si s sebou ve skrytu nesu stále dál, jak je možné, že jsem uvěřil tomu, že jsem to, co si myslím, že jsem; jsem-li schopen uvědomit si, že mé ego je ve skutečnosti jen popisem, jenž jsem si vytvořil v minulých etapách života, a tudíž není ani tak skutečné ani tak definitivní, jak jsem si vždy myslel, pak to znamená, že se mohu změnit, že nejsem odsouzen tím hloupým příběhem, který nazývám svou minulostí.

Prakticky to znamená, že když poznám rutiny mého života, získám nezbytnou informaci k tomu, abych si stanovil nedělání, jež jsou nejvhodnější k narušení těchto rutin, ke smazání mého osobního příběhu. Mohu si zvolit, jaký budu a jak budu žít. Mohu si zvolit, v jakém světě budu žít. Mohu se zbavit opakování a ubíjející všednosti a místo nich se otevřít magii a žít ve stálém údivu a radosti.

### Zdánlivé vzpomínky na jiné já

Hovořme o vědomí.

Když Castaneda píše ve své knize *Dar Orla* o „zdánlivých vzpomínkách na druhé já“ (VI-43), většina čtenářů si představí, že podobná věc je úplně cizí zkušenostem běžného člověka, a existuje-li, je záležitostí výhradně čarodějů nebo okultních sekt či skupin. V této knize Castaneda popisuje, jak se mu ve stavu rozšířeného vědomí, s vynaložením obrovského úsilí, podařilo vybavit si dlouhé řetězce událostí, k nimž podle jeho běžné paměti vůbec nedošlo. Tyto prožitky, o nichž píše ve svých posledních třech knihách, nebyly zaznamenány v Carlosevě běžné paměti, naprosto na ně zapomněl, ačkoli zůstaly zapsány ve vědomí jiného já. Jedině usilovnou snahou se mu podařilo si je vybavit. Když k tomu došlo, způsobilo mu velký otřes, jak významné jsou tyto zapomenuté události a jak rozhodující dopad měly v jeho životě, a zcela ohromené se tázal, jak mohl na něco takového zapomenout.

Všichni máme své zdánlivé vzpomínky na jiné já, a ty, jak je zřejmé, nejsou jen zkušenosti čarodějů ve stavu rozšířeného vě-

domí, nýbrž se vztahují k událostem našeho života, které měly tak rozhodující dopad, že, stejně jako v případě Carlose, jedinou možností, jak je unést, bylo zcela na ně zapomenout. Když se ego setká s něčím, co nezapadá do jeho popisu světa či sebe samého, je to pro něj natolik traumatizující, že věc jednoduše úplně odmítne, anebo ji nahradí nějakým vysvětlením nebo výkladem. Z toho důvodu jsou ti, kdo projdou rekapitulací a vzpomenu si na to, co opravdu prožili, stejně ohromeni jako Carlos — jak jsem na něco takového mohl zapomenout? Zapomnění je možné proto, že to, co se stalo, nezůstalo zaznamenáno v běžné paměti, ale v paralelní paměti jiného já, jejíž zprávy o našem bytí se dost odlišují od zpráv podávaných našim egem. Někde v našem těle, energetickém poli, zůstávají skryty naše vzpomínky na jiné já. V nich nalezneme mechanismy, jež nám uzavírají cestu ke zkušenostem, po nichž toužíme, ale zdá se nám, že jsou mimo náš dosah. Podívejme se kupříkladu na sliby.

### Slib

Jednoduchý a jasný příklad toho, co je to „slib“, nám dává Castaneda v knize *Odělená skutečnost*, kde jej don Juan nutí rozpomenout se na slib, na nějž jeho běžná paměť zapomněla, který však měl v jeho životě nadále velkou váhu. Je to příběh chlapce „s nosem jako knoflík“ (II-121).

Malý Carlos musel svěst obrovskou bitvu proti svým dětským vrstevníkům. Takovou bitvu, jakou musí vybojovat hodně dětí, bitvu proti krutosti a posměchu kamarádů. V těchto bitvách se rozhoduje o tom, kdo jsou silní a kdo slabí. S obrovským úsilím se malý Carlos dokázal překonat a zvítězil. Stal se jedním ze silných, jedním z těch, kteří se posmívají a ovládají druhé. Jednou z jeho nejoblíbenějších obětí byl malý prvňáček Joaquinco, kterého obzvlášť trápil, aniž by si toho byl plně vědom. Navzdory tomu ho malý Joaquín velmi obdivoval a všude ho následoval. Jednou však zašly žerty příliš daleko. Carlos nechal na světoval malého obdivovatele spadnout stojan s těžkou školní tabulí a ten mu zlomil ruku. Pocit, jaký měl, když viděl malého Joa-

quincita na zemi s rozdrčenou rukou, s vyděšeným pohledem a uplakanými očima. nechápaje, co se to stalo, byl tak hrozný, že se Carlos vnitřně zapřísáhl, že jestli se Joaquincito uzdraví, už nikdy nebude vítězit. Po celý svůj život, až do setkání s donem Juanem, v sobě Carlos nesl tíhu tohoto slibu, aniž by o tom věděl.

Všichni máme své „sliby“, ukryté kdesi v sobě. Objevit je a poznat je — je také příležitostí rozhodnout, zda mají ještě svou platnost nebo zda jsme jim už učinili zadost, a můžeme se jich tudíž vzdát.

Rekapitulování je vhodným prostředkem, jak se rozpomenout na sliby, jež jsme si dali, jak znovu najít naše zdánlivé vzpomínky na jiné já. Je to příležitost dozvědět se, kdo opravdu jsme.

#### *Ucpávání černých děr*

Konečně se dostáváme k energii a jejímu zvyšování, nejdůležitějšímu účinku rekapitulování.

Po celý náš život zažíváme ve vztazích s jinými lidskými bytostmi bolestné chvíle, ve kterých přicházíme o celé části naší světelnosti. Zvláště v situacích, kdy dochází k velké citové výměně, pocítujeme velkou ztrátu energie. Tehdy ztrácíme kus sama sebe. Po takových zážitcích se už nikdy nemůžeme cítit celiství. V hloubi pocítujeme, že nám něco chybí, i když nejsme schopni pochopit, co to je. Slovy dona Juana bychom řekli, že v takových situacích se ve světelném vajíčku individua udělaly „průchody“, kterými bude po zbytek života unikat a ztrácet se energie, což bude člověku ubírat sílu a narušovat jeho rovnováhu. Je zcela jisté, že tyto díry, jimiž uniká energie, fungují jako trvalá drenáž, což se v životě běžných lidí projevuje sklonem stále pokračovat v oslabujících dělaních, jež započala ve chvíli bolestného prožitku nebo silné citové výměny, tzn. ve chvíli vzniku jedné takové díry.

Jedním z nejčastějších příkladů bolestného prožitku je rozchod milenců. Ten, který byl opuštěn, má pocit, že ztrácí část sa-

ma sebe. Může to pocítovat i jako fyzickou bolest, jako díru v oblasti břicha, což ve skutečnosti není žádná alegorie. Vlastnická láska naší západní společnosti vytváří totiž takové propletení světelných vláken, že v případě rozchodu nutné musí dojít k poranění a dotýčný se nejspíš už po zbytek svého života nikdy nebude cítit celý. Málo toho víme o lásce, protože nás příliš zaměstnává vlastnictví. Stejně tak málo toho víme o životě, protože se nestaráme o smrt. Jsme tak špatně připraveni setkávat se se smrtí, že když k tomu dojde, může nám to způsobit podobné trhliny jako rozchod milenců.

Rekapitulování umožňuje získat znovu energii, kterou jsme ztratili během naší životní cesty. Je prostředkem, jak ucpat díry v naší světelnosti.

Avšak tak, jako my přicházíme o celé části naší energie lpěním na chvilích, místech a situacích, jež jsou minulostí, stejně tak jiné osoby zanechaly část své bytosti v nás. Zanechaly v nás své znamení, a tak se mohou zmocňovat našeho času a prostoru, nezávisle na tom, zda jsou blízko či daleko, živé či mrtvé. Proto často já nejsem já, nýbrž jsem navíc někdo jiný. Jsem můj otec, matka, učitel z dětství, nejlepší kamarád ze starých časů, bývalá milénka nebo někdo další. Část své bytosti jsem ztratil a zároveň si s sebou nesu cizí části, které mi brání v tom, abych žil naplno. Don Juan říká, že cizí světelná vlákna jsou základním zdrojem pocitu naší důležitosti.

Odcělení těchto zlomků skrývajících se v naší bytosti lze dosáhnout také rekapitulováním.

Nyní přejdeme přímo k jednotlivým postupům rekapitulování.

#### *Postupy pro rekapitulování*

Existuje celá řada cvičení pro rekapitulování. Rekapitulovat lze například pohríváním, prostřednictvím stromů, v párech, ve skupině, pomocí masáží, fyzických pohybů. S pracovními skupinami jsme vyzkoušeli různé techniky.

Uvedu zde základní techniku, kterou popsal Castaneda

v knize *Dar Oria* – rekapitulování v bedně. Považují ji za nejúčinnější a nejdůkladnější techniku k provádění celkového rekapitulování.

Nejdříve je třeba ujasnit si rozdíl mezi cvičeními pro rekapitulování a rekapitulováním samotným. Není to totéž. Cvičení nás mohou k rekapitulování dovést, sama o sobě však rekapitulováním nejsou. Rekapitulování provádí tělo bez jakékoli zvláštní metodologie nebo specifických kroků, má svou vlastní dynamiku, odpovídající tomu, jak se chová naše tělo jako energetické pole. Jsou dokonce případy, kdy mohou lidé, vlivem nějakého fyzického traumatu nebo krizové situace, prožívat chvíle spontánního rekapitulování, aniž by si byli vědomi toho, co se děje.

My se budeme dále zabývat systematickým postupem, který má naše tělo přivést do stavu rozpomínání, a dosáhnout tak celkového zrekapitulování našeho života.

### *Rekapitulování v bedně*

Rekapitulování v bedně sestává ze tří prvků: 1. Seznam událostí k rekapitulování. 2. Zvláštní způsoby dýchání. 3. Bedna pro rekapitulování. Každý z těchto prvků představuje samostatnou techniku, i když největšího účinku se dosahuje, provádějí-li se dohromady.

V nejobecnějších termínech spočívá postup v následujících krocích:

1. Vypracování seznamu všech událostí našeho života, pochází současnosti a konce událostí nejstarší – narozením.
2. Uzavřít se v bedně a za pomoci zvláštních způsobů dýchání rekapitulovat událost po události, od současnosti do minulosti.

Přes zdánlivou jednoduchost tohoto postupu je každý ze zmíněných prvků samostatnou, velmi komplexní technikou, jak budeme moci vidět dále. Nyní rozeberu prvek po prveku a posléze vysvětlím, jak jsou mezi sebou spojeny.

### 9. SEZNAM UDÁLOSTÍ

Jde o písemný seznam událostí k rekapitulování. Teoreticky by tento seznam měl obsahovat všechny události našeho života počínaje chvílí, kdy stopař vypracovává seznam, a konce jeho narozením nebo ještě dříve (rekapitulace může zahrnovat i prenatalní zážitky). Takový seznam by pochopitelně byl téměř nekonečným výčtem událostí, a tím by oblast naší minulosti byla příliš rozsáhlá na to, aby se s ní dalo pracovat.

V praxi se začíná pracovat s událostmi nejvýznamnějšími a s těmi, které se nám vybavují bezprostředně a okamžitě.

Sám Castaneda navrhuje postupovat při rekapitulování podle oblasti. Na základě Castanedova díla, jeho osobních podnětů a především na základě konkrétních poznatků z praxe jsme mohli vypracovat nanejvýš praktickou metodu, která spočívá v následujících krocích:

- a) Zvolit si pro rekapitulování tři oblasti našeho života.
- b) Rozdělit oblasti na jednotlivé prvky.
- c) Rozdělit prvky na etapy.
- d) Rozdělit etapy na události.

### *Oblasti*

Měli bychom si zvolit takové oblasti zkušenosti, které odpovídají našemu způsobu života a se kterými lze dobře pracovat. Měly by odrážet to, co jsme za celý život prožili. Typickým příkladem může být: „domy, ve kterých jsem žil“, „citové vztahy“, „sexuální vztahy“, „rodina“, „přátelé“, „vykonaná práce“, „studia všeho druhu“ atd. Důležité je, aby se zvolená oblast dala rozdělit na velký počet prvků. Bylo by k ničemu zvolit si oblast „domy“, pokud jsem žil celý život jen v jednom, nebo oblast „partneři“, pokud jsem nikdy žádného neměl.

Vlastnosti oblasti je to, že provede určitý příčný řez časem, což nám umožňuje projít celou naši existenci, aniž bychom se museli nutně zabývat všemi podrobnostmi, poněvadž můžeme opomenout události, které se nám v souvislosti se zvolenou oblastí okamžitě nevybavují.

**Prvky oblasti**

Jsou to jednotlivá období — jednotky oblasti, jejichž seznam sestavujeme ve zdánlivě opačném pořadí vzhledem k běhu času, to znamená od současnosti do minulosti.

Zvolíme-li si jako oblast „domy“, seznam bude začínat domem, kde bydlíme nyní, po něm bude následovat dům, kde jsme bydleli předtím, a tak dále, až dojdeme k domu, kde jsme se narodili.

- DOMY
1. Vallarta 49 D.F. (současné bydliště)
  2. dům ve Veracruz (bydliště předcházející č. 1)
  3. babiččin dům (předcházející č. 2)
  4. dům ten a ten (předcházející č. 3)
  5. a tak dále až k 19. domu, kde jsem se narodil

Jesliže se zvolená oblast týká osob, např. partnerů nebo příbuzných, jednotlivé prvky (jména) musí být seřazeny podle obdobného časového sledu.

**Rozdělení prvků na etapy.**

Tento krok se může jevit jako nejsložitější, ale ve skutečnosti tomu tak není. Spočívá v rozdělení jednotlivých prvků na etapy, které se dobře hodí k pozorování. Začínáme prvním bodem seznamu a pokračujeme v časovém sledu od přítomnosti do minulosti.

Nejvhodnějším způsobem, jak postupovat, je řídit se při dělení na jednotlivé etapy událostí, která nějakým způsobem znamená začátek určité etapy. Vrátime-li se k předcházejícímu příkladu:

1. VALLARTA 49
- 1.1 Seznam k rekapitulování (současná etapa)
  - 1.2 Castanedovy knihy (tento rok)
  - 1.3 Přestavba domu
  - 1.4 Nemoc dědečka
  - 1.5 Příchod do domu v ulici Vallarta 49

Jména, kterými jednotlivé etapy nazveme, nejsou událostí samy o sobě, nýbrž jsou orientačními body vymezujícími určitou

specifickou etapu, jejíž délka může být případ od případu velmi rozdílná. Počet etap se může různit, závisí na tom, jak dlouho trval daný prvek oblasti, avšak nikdy by jich nemělo být méně než tři. Čím delší doba trvání, tím větší počet etap (pět až deset je obvykle postačující).

Pokud je pro vás příliš těžké najít vhodná pojmenování pro jednotlivé etapy, můžete si výčet zjednodušit pouze na: 5. etapa (současná), 4. etapa (předchozí etapa) a tak dále až k 1. etapě (příchod).

**Rozdělení etap na události**

V tomto bodě již musíme v seznamu vyjmenovat všechny události, k nimž došlo v příslušné etapě, opět počínaje tou nejčerstvější a konče nejstarší. Nejedná se o popis události, pouze o jejich výčet. Stejně tak událost neanalyzujeme, nýbrž pouze zaznamenáváme.

Vrátime-li se k předcházejícímu příkladu:

- 1.1 Seznam k rekapitulování
  - 1.1.1 Sestavuji seznam
  - 1.1.2 Oběd s Karlem
- 1.1.3 Rozhovor se sousedem
- 1.1.4 Víkend v Cuernavace
- 1.1.5 Oprava automobilu
- 1.1.6 Četba o rekapitulování

Počet událostí může být opět rozličný, v závislosti na každé etapě. Při práci se skupinami měl dobře vypracovaný seznam v tomto sloupci obvykle mezi 300 až 2000 body. Může jich mít i více.

Dokončený seznam mívá obvykle podobu velké přehledné tabulky o čtyřech sloupcích, první se jménem oblasti, ve druhém prvky oblasti, ve třetím etapy prvků a ve čtvrtém události jednotlivých etap.

Materiál může být uspořádán i jiným způsobem — na více listech papíru, jako kartotéka apod. — tabulka má však navíc výhodou v tom, že je velmi příhodná pro celková pozorování, která nám mohou mnoho odhalit.

Velmi důležitá je nepřecházet k dalšímu sloupci, dokud jsme nedokončili předcházející, tzn. seznam se zpracovává ve vertikálním, nikoli horizontálním směru, což nám dává možnost projít zpětně náš život vícekrát, zacházejíce pokaždé do větších podrobností.

Je třeba zdůraznit, že při sestavování seznamu událostí k rekapitulování neanalyzujeme, nýbrž pozorujeme, protože jde o cvičení stopování. Musíme zaznamenat fakta, aniž bychom o nich spekulovali či přemýšleli, na druhou stranu nesmíme podléhat sklonu vyhýbat se událostem bolestným nebo zahabuujícím, právě ty totiž často vyžadují do hloubky zrekapitulovat.

Čím více času a pozornosti věnujeme vypracovávání seznamu, tím lepšího výsledku dosáhneme. Obvykle trvá práce na seznamu nejméně dva až dvanáct týdnů, pracuje-li se často.

Chceme-li začít s prací v bedně, stačí nám k tomu mít zpracovanou jednu oblast seznamu událostí. Seznam se třemi vhodně zvolenými a zpracovanými oblastmi lze považovat za postačující.

I když je seznam událostí jedním z prvků techniky rekapitulování v bedně, je velmi důležité si uvědomit, že JIŽ SÁM O SOBĚ JE SAMOSTATNÝM A UŽITEČNÝM CVIČENÍM, KTERÉ MŮŽE SLOUŽIT JAKO NEJEDNODUŠÍ ZPŮSOB CELKOVÉHO REKAPITULOVÁNÍ. Za roky práce se skupinami jsem se přesvědčil, jak nesmírný účinek může mít dobře zpracovaný seznam pro rekapitulování na vědomí, energii a změny, přestože v dané chvíli nelze současně pracovat v bedně. Pouhá práce na seznamu může přivést tělo do stavu rozpominání se. Dokončený seznam je jako mapa naší existence, z níž lze vysledovat, co trvá, co se pravidelně opakuje, a sled událostí, což nám může odhalit hlavní osy našeho života.

## 10. DÝCHÁNÍ

Dýchání je magický prvek celého procesu rekapitulování, jehož prostřednictvím můžeme řídit změny a úpravy, které naše tělo musí provést ve své energetické struktuře.

Užívají se tři způsoby dýchání:

1. Inhalace
2. Exhalace
3. Podpůrné dýchání

První dva způsoby jsou zmiňovány v knize *Dar Orla*, ale stejně jako seznam událostí a výroba bedny, nejsou zde popsány dostatečně podrobně na to, aby se daly snadno praktikovat. Provádějí se následujícím způsobem:

### Inhalace

Inhalace je hlavní způsob dýchání při cvičeních rekapitulování, budeme je nazývat též dýchání číslo jedna. Ústředním prvkem, jak naznačuje již název, je zde nádech. Dýchání, které vtahuje, přitahuje.

Používá se ve dvou specifických momentech: když rekapitulující vstupuje do bedny a chystá se zahájit rekapitulování, a pak když se v průběhu cvičení setká s nějakým zážitkem, při kterém utrpěl ztrátu energie, kdy byla porušena jeho celistvost.

Účinkem tohoto způsobu dýchání je jednak to, že praktikujícího uvede do stavu takové pozornosti, jež mu umožní přechod od prostého vzpomínání k rekapitulování v pravém slova smyslu, a dále napomáhá obnovit ztracená světelná vlákna.

Pro toto dýchání je třeba zaujmout uvolněnou pozici a být ve stavu duševního klidu. Páteř je vzprímená. Oči zavřené. Začínáme s hlavou čelem dopředu a s prázdnými plícemi. Otáčíme hlavou k pravému rameni, zatím bez nádechu, od pravého ramene otáčíme hlavou o 180 stupňů až k rameni levému, při tom se pomalu a hluboce nadechujeme, až se zcela naplníme vzduchem. Pohyby i dýchání musí být pomalé a synchronizované. Od levého ramene vracíme hlavu do pozice čelem dopředu, přitom zadřujeme dech, teprve v pozici čelem dopředu vydechneme pomalu všechn vzduch a začneme znovu. Mezi každým krokem je dobré udělat nepatrnou, téměř nepostřehnutelnou pauzu.



Toto dýchání provádíme tak dlouho, jak považujeme za nezbytné, i když obvykle postačí několik minut.

### Exhalace

Tento způsob dýchání je opakem předchozího. Říkáme mu exhalace nebo dýchání číslo dvě. Ústředním prvkem je v tomto případě výdech, při němž se cosi uvolňuje, odděluje. Používá se též ve specifických momentech: když se během rekapitulování setkáme se zážitkem, při němž v nás ulpěly části jiných osob, a také když narazíme na nějaký „slib“, který chceme zrušit.

Dýchání číslo dvě osvobozuje tělo od cizích vláken a ruší sliby, které již nemá smysl dále dodržovat.

Provádí se ve stejné pozici a podmínkách jako dýchání číslo jedna, pouze postup je opačný. Začínáme krátkým nadechnutím v pozici čelem dopředu. Se zadržným dechem otočíme hlavu k levému rameni, potom otáčíme hlavou o 180 stupňů k rameni pravému a přitom vydechujeme všechny vzduch. Bez nádechu se vrátíme do pozice čelem dopředu a začneme znovu. Dýchání provádíme tak dlouho, až nám naše tělo dá pocítit, že už to stačí. Je nutné dodržovat stejná pravidla pomalosti, synchronie a přestávek jako u dýchání číslo jedna.

### Podpůrné dýchání

Dýchání číslo tři, neboli dýchání podpůrné, se používá tehdy, když potřebujeme vidět nějakou scénu jasněji, když se chceme zklidnit nebo se potřebujeme více soustředit. Tento způsob dýchání se nevztahuje výhradně k rekapitulování a postup jeho provádění je popsán na jiném místě této knihy, v kapitole o zastavení vnitřního dialogu, v článku s názvem „Základní technika dýchání“<sup>1)</sup>.

<sup>1)</sup> viz kapitola VI., technika č. 47

## II. BEDNA PRO REKAPITULOVÁNÍ

### Výroba bedny

Použití bedny nesmírně napomáhá rekapitulování. Bedna je nástrojem a symbolem. Jako nástroj pomáhá tělu rozpominat se. Jakožto symbol představuje hranice, ve kterých nás drží náš osobní příběh. Hranice ega.

Bedna pro rekapitulování je nejčastěji bedna ze dřeva, která musí být vyrobena tím, kdo v ní bude rekapitulovat, ve stavu naprostého soustředění. Obvykle má obdélníkovou formu, přičemž jedna z jejích šesti stran se pomocí pantů nebo jiného mechanismu uzpůsobí tak, aby sloužila jako dvířka. Obdélníkový tvar není nezbytně nutný, musí se však dodržet to, aby snižovala hladinu stimulace kolem těla na vzdálenost sotva několika centimetrů. Její tvar musí stopaři dovolovat sedět uvnitř vzpřímeně s nohama zkříženými nebo přitaženými k hrudi a omezovat prostor kolem něj na nejmenší možnou míru. Musí také splňovat podmínku přiměřeného větrání a zároveň co nejvíce zamezovat pronikání světla.

Někdy lze použít i jiné materiály, avšak dřevo je nejlepší z toho důvodu, že stromy mají na člověka velice příznivý vliv.

Jako náhrada bedny pro rekapitulování může velmi dobře posloužit rakev, v níž bude praktikující rekapitulovat vleže. Přírozená asociace smrti ve velké míře usnadňuje rekapitulování. Pokud by rekapitulující usinal, může si pod sebe umístit malý kámen, který mu bude působit trochu nepohodlí, nesmí však příliš vadit, pouze zamezuje usnutí. Rakev má navíc tu výhodu, že až přijde náš čas, naše rodina si ušetří výdaje.

Není vhodné bednu natírat či jinak zdobit, ani vymýšlet jiné tvary, například tvar pyramidy. Pyramida by nás přiváděla k celé řadě metafyzických interpretací, a navíc má odlišný účinek, který by nám spíše způsobil potíže.

Doporučujeme použít co nejméně kovu (hrřebíků, pantů atd.), mnohem vhodnější je lepidlo rostlinného složení.

Stejně jako v případě seznamu událostí platí, že čím více ča-

su a soustředění jsme věnovali výrobě bedny, tím silněji nám bude nápomocna pro rekapitulování.

### Uvnitř bedny

Když máme hotový seznam událostí k rekapitulování (ale spoň jednu celou oblast), naučili jsme se provádět tři způsoby dýchání a vyrobili si bednu na míru, jsme připraveni začít v ní pracovat.

Uvnitř bedny se budeme řídit pouze prvky čtvrtého sloupce našeho seznamu: událostmi. Teoreticky bychom měli rekapitulovat události ze seznamu jednu po druhé, počínaje tou nejčerstvější a konče tou nejstarší. Říkám teoreticky, neboť rekapitulující tělo se ubírá svým vlastním směrem, který obvykle neodpovídá pořadí událostí v seznamu. Objevují se události, které jsme nezapísali, a jiné, jež se nám zdály veledůležitě, ustupují do pozadí.

Předtím, než vstoupíme do bedny, si musíme v seznamu pročíst poslední události a jistým způsobem si je zapamatovat, abychom si je mohli později uvnitř bedny vybavit. Zapamatujeme si jich tolik, kolik si myslíme, že stihneme zrekapitulovat vzhledem k času, který hodláme strávit uvnitř.

Když zaujmeme pozici uvnitř bedny, několik minut provádíme dýchání číslo jedna. Doba trvání tohoto dýchání závisí na schopnostech jednotlivce. Události k nám začnou přicházet samy. Můžeme také napomoci tím, že se snažíme vzpomínat si. Není třeba se znepokojovat, zdá-li se nám, že vzpomínáme běžným způsobem. Vypracování seznamu, dýchání a bedna jsou totiž nástroje, které způsobí, že přejdeme od obvyklé vzpomínky k rekapitulování. Rovněž se můžeme pokusit o vyvolávání vzpomínek neobvyklými způsoby. Například místo toho, abychom hledali to, co normálně považujeme za ústřední část vzpomínky, musíme hledat nepřímé, vedlejší aspekty. Jedná-li se o nějaký rozhovor — co bylo kolem?, jakou barvu měly zdi? Musíme se snažit vzpomenout si spíš na pocity než na slova, která byla řečena. Tělesné pocity jsou velmi vhodným vodítkem. Co jsem cítil v kolenu? Jak jsem cítil své nohy, žaludek? Jaké tam byly vů-

ně? atd. Během samotného procesu musíme podle potřeby používat jednotlivé způsoby dýchání tak, jak bylo vysvětleno výše. Číslo jedna pro získání ztracené energie, číslo dvě pro oddělení cizích vláken a skoncování s příliš dlouho trvajícím slibem a nešťárnými rozhodnutími, číslo tři pro zklidnění se.

Jakmile cvičící zrekapituloval všechny události v seznamu, měl by se osobním rituálem, vyjadřujícím moment osvobození se od omezení jeho osobním příběhem, zbavit bedny. Měl by ji spálit nebo zakopat. Podoba rituálu je ryze osobní.

Celková doba, po kterou může trvat proces rekapitulování v bedně, bude záviset na mnoha faktorech — na způsobu života, na intenzitě práce, na délce a častosti cvičení atd. V každém případě je třeba mít na paměti, že během rekapitulování má plynout čas jinou podobu, která neodpovídá té, v níž jsme se naučili vnímat čas v každodenním životě. Uvážíme-li, že umírající má vždy čas ve své poslední chvíli zrekapitulovat celý svůj život, můžeme z toho usoudit, že nebude zapotřebí dlouhých let k tomu, abychom zrekapitulovali nás.

Doporučuji rekapitulovat v době, kdy ostatní spí, aby nás nerušily cizí myšlenky. Příznivě působí taktéž nějaké neobydlené místo. Jsou-li kolem stromy, ještě lépe. Je lepší mít bednu stále na stejném místě, aby i naše přistupování k ní mělo charakter rituálu.

Někteří rekapitulovali hodinu až dvě jednou až dvakrát týdně, a jsou tací, kteří tomu věnují celý víkend. Pravděpodobně jim bude trvat měsíce, než svůj seznam vyčerpají.

Se skupinami jsme pracovali v periodách trvajících 21 dnů a rekapitulovali jsme celou noc. Začínali jsme ve 21 hod. 30 min. úvodními cvičeními, ve 22 hod. 30 min. započalo rekapitulování v bedně, které trvalo až do 5 hod. 30 min., v tomto čase se každý z účastníků zapojil do svých každodenních činností — práce, studia apod. Pracovali jsme obvykle v nějaké lesnaté a neobydlené oblasti poblíž města. Účinek rekapitulování je totiž posilující nejen z hlediska energie, ale též z hlediska vědomí a rozvahy. Přináší hlubší pohled na každodenní svět.

Není nezbytně nutné dosáhnout pro rekapitulování ideálních podmínek, důležité je provést je.

Taktéž nevádi, usne-li někdo uvnitř bedny; rozhodně totiž nebude jenom obyčejně spát. To není v bedně možné. Stav, do kterého se cvičící dostane, je stavem nacházejícím se mimo dichotomii bdělý-spící. Snění a rekapitulování se prolínají v realitě, jež je daleko za hranicemi bedny. Nelekejte se „podivných efektů“ uvnitř bedny – zvuků, hlasů, obrazů, ani když se probudíte jinde než v bedně. To všechno je normální. Ať se děje co se děje, můžete si být jisti, že se z této cesty opět vrátíte. V žádném případě do vaší bedny k rekapitulování nesmí nikdy vstoupit jiná osoba, neboť bedna se postupně během cvičení naplňuje vzpomínkami a vetřelcem by se mohl vyděsit, nebo dokonce onemocnět.

Nesmíte potlačovat pocity, nýbrž je nechat volně plynout. Nacházejte-li se na místě, kde nemůžete plakát, smát se nebo křičet, bude lepší najít si jiné, opuštěnější.

Není dobré příliš na sebe upozorňovat. Zvlášť ne ty, kteří nejsou schopni pochopit vaši činnost. Vyptávají-li se na podivnou bednu, musíte odpovědět, že je to vaše „meditační bedna“, nebo dát jiné jednoduché vysvětlení. Zájem jiných o práci, kterou provádíme sami na sobě, se může stát překážkou.

Tof vše k technikám rekapitulování.

## 12. SPROSTÝ TYRAN

Tato technika je jednou z nejvtříbenějších podob stopařské ho umění, neboť se v ní spojuje pragmatismus s vtípem.

V její nejobecnější podobě lze tuto techniku použít v každé situaci, kdy je člověk vystaven nepřátelskému vlivu protivníku se jeho vůlí, a zvláště tehdy, když se jeho ego cítí dotčeno. V situacích urážení, ponižování, týrání apod.

Castaneda představuje techniku sprostého tyрана jako jeden z vrcholů umění stopování, jež se rozvinul během období conquesty, kdy byli čarodějové a lidé vědění vystaveni ohromnému tlaku představovanému ničením jejich světa dobyvateli.

Většina z nich v takových podmínkách nedokázala přežít, někteří však využili situace k rozvíjení umění stopování, díky němuž dokázali téžit i z krajně nepřátelské situace až do té míry, že využívali pronásledování, podmaňování a týrání k rozvoji svého umění, v němž se naučili, jak zůstat ušetřeni pozornosti a ovládat situace takovým způsobem, aby nezemřeli a aby vyšli nakonec jako vítězové. Styk s tyranu učinili součástí strategie. Avšak ze všeho nejdůležitější pro ně bylo zjištění, že strategický postoj vůči tyranům je nesmírně účinný pro vymýcení vlastní důležitosti. Potvrzování vlastní důležitosti je činnost ubírající člověku nejvíce energie a její vymýcení je jedním z nejčetnějších cílů stopařů, neboť chtějí příslušnou energii využít k poznání neznámého.

V knize *Vnitřní oheň* podává Don Juan velmi jednoduchou definici sprostého tyрана: „... je to někdo, kdo buď má nad bojovníkem takovou moc, že rozhoduje o jeho životě a smrti, nebo ho prostě otravuje až k šílenství.“ (VII-23)

Stopaři z koloniálního období vypracovali klasifikaci, podle níž řadili tyranu do kategorií v souladu se stupněm jejich vlivu.

Na vrcholu klasifikace stála neúprosná a nezdolná síla, zdroj vši existence, primární síla energie veškerého univerza, kterou nazývali jednoduše Tyran. I ti nejstrašnější a nejmocnější trýznitelé nejsou ve srovnání s touto silou víc než sprostí tyranu, kteří stojí na prvním stupni klasifikace:

1. Sprostí tyranu. Mají moc skoncovat se životem svých obětí, když se jim zachce.
2. Sprostí tyranu. Trýzní a působí příkoří a škody, aniž by usmrcovali.
3. Maličci sprostí tyranu. Obtěžují, působí nepříjemnosti a dokážou dohánět k zoufalství.

V období conquesty bylo sprostých tyranů samozřejmě všude plno. Bojovníci z pozdějších období a bojovníci dnešní se musejí obvykle spokojit pouze se sprostými tyranu. Sprostí tyranu ci byli dále rozdělováni do čtyř kategorií:

1. Ti, kteří působí trýzeň kruté a s násilím.
2. Ti, kteří sužují úzkostmi.
3. Ti, kteří utiskují vyvoláváním smutku.
4. Ti, kteří trýzní přiváděním k zuřivosti.

Jak se pravi v knize *Vnitřní oheň*, aby mohli stopaři zvítězit nad sprostými tyran, řídí se čtyřmi prvními poučkami strategie stopařů, o níž se zmiňují dále.

#### Strategie stopařů (VII-42)

Sestává ze šesti prvků, které na sebe vzájemně působí. Pět prvních náleží k soukromému světu bojovníka, šestý prvek je vnější. Všechny prvky, s výjimkou pátého, patří do světa známého.

1. *Kontrola*. Získává se třibením ducha v situacích, kdy nás sprostý tyran nepřátelsky deptá.
2. *Disciplína*. Získává se shromažďováním informací o sprostém tyranovi, zatímco ten ustědřuje své rány. Sbíráni informací o nepřátelské situaci ve chvíli, kdy jsme jí vystaveni (stopování).
3. *Držet se zpátky*. V klidu a beze strachu čekat a těšit se, až přijde chvíle odplaty zla. Bojovník ví, že čeká, a ví, na co čeká.
4. *Schopnost zvolit správnou chvíli*. Dát průchod všemu, co připravila kontrola, disciplína a držení se zpátky. Je to jako otevřít stavidla hráze.
5. *Záměr*. (Jediný prvek strategie patřící do oblasti neznámého.)
6. *Sprostý tyran*. Trýznitel, jenž znemožňuje život. Bojovník ho využívá ke zrušení vlastní důležitosti a k učení — být bezchybným.

#### Komentář k technice

Užití této techniky vyžaduje takovou míru práce a vědomí, čehož začátečník jistě není schopen, neboť je nutné dosáhnout minimální rozvahy nezbytné jednat k udržení strategie v situa-

cích, kdy je normální člověk příliš zaměstnán emocionálními otřesy, jednak k nazírání situace jinýma očima.

Setkání se sprostými tyran, byť malíčkými, obvykle obyčejněmu člověku ublíží, ale především ho urazí. To, co ve skutečnosti zničí osobu, která je konfrontována s někým nesnesitelným v určité pozici moci, není rána, kterou opravdu utržil, nýbrž pocit urážky a ponížení plynoucí z toho, že se bere tak vážně. Podívejme se na malíčké sprosté tyran, nasich životů. Čím nám skutečně ubližují? Jsme-li schopni pozorovat s nadhledem, co nám reálně způsobují, shledáme, že pravý nepřítel se nachází v nás samotných. Je jim vlastní důležitost, která nás vnitřně ponouká, když se nacházíme v nějaké pro ego nepřijemné situaci. Na rozdíl od nás může bojovník pocítit ublížení, nikoli však urážku. Můžeme být zasypáván ranami, ale nebude se cítit ponížený. Výhodou, kterou má bojovník nad sprostým tyranem, jehož hlavní vlastností — a zranitelným bodem — je, že se bere smrtelně vážně, je právě tato energie, kterou má navíc, energie nevyplývaná na pěstování vlastní důležitosti. Díky ní udržuje bojovník svou strategii, kontroluje se, pozoruje, líčí své pasti, čeká a nakonec vyčká vítězné ze situace, čímž posílí a vytríbí svého ducha.

Tento postoj — mít se na pozoru, brát každou situaci jako souboj, k němuž se přistupuje strategicky — je užitečný nejen pro styk se sprostými tyran, lze ho aplikovat na jakoukoli situaci, ve které se cítíme napadáni, ponižování nebo uráženi. Kolik nových možností se pro nás skrývá v každé takové situaci, jestliže se k ní postavíme jinak než z hlediska vlastní důležitosti? Odpověď můžeme získat jediné tak, že to zkusíme.

Je zřejmé, že člověk, jehož nesžírá duševní trýzeň plynoucí z pocitu urážky, má lepší podmínky k tomu, aby se vyhnul jakékoli újmě. Připomeňme si situaci muže, pronásledovaného lvem. Muž musí utéct. Bude-li ztráčet čas tím, že se bude na lva zlobit nebo se cítit uražen „zneužíváním moci“ zvířetem, je ztrácen. Obdobné je tomu i v lidských vztazích. Vlastní důležitost ochromuje schopnost správně jednat v pravou chvíli. A důsledky obvykle bývají trvalé.

Poslední poznámka k této technice. Je třeba ji používat s opatrností. Mít na paměti, že sprostý tyranek je nepřítel. To říkáme proto, že se vždycky najde někdo, kdo řekne „no jo, já mám svýho sprostýho tyránka doma... moji ženu“. Je třeba dát si pozor na takové zlehčování, protože situaci, která si nejspíš žádá vycházení si vstříc a porozumění, moc neprospěje zaujmout postoj konfrontace, byť by byl strategický. Stejně tak je nutno dávat si pozor na jinou věc. I když lze postoj stopaře spočívající v neodávání se vlastní důležitosti uplatnit v jakémkoliv nepřátelské situaci, musíme si uvědomovat, že sprostý tyran jakékoli kategorie musí být vůči cvičicimu v pozici moci, což z něj činí vnější prvek, který je za normálních okolností mimo naši kontrolu. Člověk, který nám jenom „neseď“, ještě není sprostým tyranem.

### 13. VÝZKOUŠET JINÉ PODOBY

Brát na sebe jiné podoby je další z technik stopování, je to technika zábavná a zároveň působí rozkladně na ego.

Je spojena s uměleckou tvořivostí v jejím nejpravějším slova smyslu. Do určité míry souvisí s hereckým uměním a s uměním převleku.

Základní charakteristikou této techniky, při níž se praktikující převléká anebo jedná jako nějaká postava, která je naprosto jiná než on, je, že nejenom dokáže přesvědčit diváky, ale přivede dokonce i sám sebe do takové míry, že je schopen diváky silou svého přesvědčení strhnout. Zde je řeč o změněném vnímání. Hovoříme o posunutí pozice nastavení.

Přeženeme-li to, ryzi herecké umění je totéž jako umění čaroděje a *nagualu* — umění proměny. Co se děje, když čaroděj prožívá proměnu v havrana a létá? Zpočátku cítí, že letí, cítí se havranem a svět vidí a prožívá jako havran. Jeho tajemstvím je, že byl schopen změnit své vnímání natolik, že se naprosto ztotožnilo s vnímáním havrana tak, že se posunula jeho pozice nastavení. Dosáhnout toho mohl díky svým znalostem čarodějství, svému přesvědčení a úsilí. Zde se však dobře hodí stará otázka

Castanedy: Co by v tomto případě viděl přihlížející? Obyčejný přihlížející pozorující obyčejného čaroděje by asi viděl spícího muže, o němž by si myslel, že je opilý nebo omámený. Ovšem přihlížející ve stavu změněného vědomí nebo tváří v tvář tak mocnému čaroději, který by silou svého přesvědčení dokázal posunout nastavení přihlížejícího, by jistojistě spatřil zářak: člověka proměňujícího se v havrana, který vzlétne. A opět Castanedova otázka: Bylo to skutečné? Bylo skutečné, co jsem cítil? A pochopitelně známá odpověď dona Juana: „Není jiná skutečnost než to, co jsi cítil... skutečnost je to, co cítíme.“

V případě opravdových herců dochází k něčemu podobnému, i když v menším měřítku. Ledaže by se jednalo o člověka vědění, jehož zvláštním uměním je hraní, jako je *nagual* Julián. V tom případě by to, co se děje, byla naprosto stejná věc.

Ti z nás, kteří byli při nějakém divadelním představení svědky opravdového umění, tuto magii zažili. Mízi obvyklá skutečnost, přestává existovat divadlo, diváci a herci. Díky magii herce pronikáme do alternativní skutečnosti. Samotný herec pronikl do této jiné skutečnosti a odnesl nás s sebou, přitom opustil nejen každodenní svět, ale i své staré všední ego, aby se proměnil ve svou postavu, jež se nyní stává skutečnou.

V různých seminářích stopařství, které jsem vedl, jsme hráli divadlo v nejrozdílnějších podmínkách, počínaje pouličním divadlem až k divadlu skrytému, v němž jsou diváci, aniž by o tom věděli, zapojeni jako účinkující do představení, které považují za skutečnost. Počínaje uměním mimiky až po divadelní představení v domorodých komunitách, které nemluví španělsky.

Během této práce jsme mimo jiné objevili, že opravdové hraní je též vstupní branou k jinému já. Ke zkušenosti přesaňující ego. Už jenom z tohoto důvodu stojí za to tuto techniku prozkoumat. Když se praktikující promění ve svou postavu a je schopen posunout své vnímání, aby se do ní mohl vžít, jeho staré ego se mu odhalí ve svém pravém rozměru. Stejně tak jeho dřívější život. Uvědomí si, že svět a ego, v nichž se cítil lapen, jsou také klamem, ego je jen další postavou z další divadelní hry,

jejíž postavy zapomněly, že hrají dle určitého scénáře. Což je zvlášť důležité především tehdy, zdá-li se nám divadelní hra, ve které hrajeme, žalostná a nudná.

Zmíním se o některých cvičeních, která se docela dobře osvědčují.

#### 14. HERCEM NA NĚKOLIK DNŮ

- a) Nejprve si musíte zvolit nebo stvořit nějakou postavu s dobře definovanými rysy. Nejlépe takovou, jejíž vlastnosti se diametrálně odlišují od vašich.
- b) Nějaký čas je třeba věnovat jejímu důkladnému nastudování, abyste ji znali do nejmenších detailů. Musíte vědět, jak mluví, jak přemýšlí a cítí, a stejně tak, jak se obléká a pohybuje.
- c) Dále následuje příprava vstupu postavy do světa. Obstarat si kostým, naučit se jejím pohybům a gestům, jejímu slovníku, zájmům a činnostem. To vše bez přihlížejících.
- d) „Proměnění“ v postavu vstoupit do světa a zapojit se do něj. Je třeba být aktivní, chodit ven, bavit se s lidmi, pracovat. To vše v souladu s charakteristikami postavy. Chovat se v každodenním světě jako postava, a nikoli jako já, vyžaduje trochu disciplíny. Nejdůležitější je dokázat přesvědčit sám sebe, do hloubky se vcítit do postavy a myslet jako ona. Učinit ji skutečnou.

#### 15. PŘEVLEKY

Technika spočívá v tom, že si zvolíme nějaký dobrý převlek, v němž nás nikdo nebude moci poznat. To pochopitelně nezavíjí jen na tom, nakolik je dobrý převlek, ale také na dobrém charakterizování. Změna gest, hlasu atd., aby odpovídaly převleku. Přestrojení musí být takové, že nás v něm nesmějí poznat ani naši blízcí. Postup je následující:

- a) Opatřit si převlek.
- b) Obléci si ho a vyzkoušet si charakterizaci.

- c) Nejméně jeden den v přestrojení sledovat místa, kde se odehrává náš běžný život.
- d) V přestrojení se zapojit do našeho každodenního života, vstoupit do kontaktu s lidmi, kteří nás znají, aniž by nás poznali.

Jde o to moci sledovat náš každodenní život, vztahy a blízké lidi z neobvyklé pozice. Náš převlek musí být pochopitelně dostatečně dobrý, krom toho musí být možné v něm jednat s těmi, které známe, i když pro ně v tu chvíli budeme neznámí. Dá se použít převlek prodáváče náboženských knih, osoby provádějící průzkum veřejného mínění, nebo žebráka či blázna. Musíte jít domů, do práce, do školy a hovořit s příbuznými, spolupracovníky nebo spolužáky. Čím déle a čím více oblastí vašeho života sledujete, tím silnější budou výsledky.

Cvičení může trvat tak dlouho, jak chcete, ale ne méně než jeden celý den. Lze ho také provádět periodicky s novými převleky, nebo se pokazuje víc a víc ztotožňovat se stejným.

U této techniky musíte být připraveni na překvapení, která vám uchystá tam, kde byste je nejméně čekali.

#### 16. PŘESTROJENÍ SE ZA ŽENU

Přestrojení v ženu je jednou z variant předcházejícího cvičení, kterou pro její zvláštní účinek rozebírám samostatně. V knize *Tiché vědění* don Juan říká, že „... umění stopování se může muž naučit jedině v ženských sátech...“ a že tato technika je vyvíjená k procvičování se ve čtyřech předpisech stopařství (jsou popsány v této kapitole).

Cvičení spočívá v přestrojení se za ženu natolik zdařile, aby bylo možné jednat s ostatními, aniž by jim přišlo na mysl, že před sebou nemají opravdovou ženu. V každé situaci se snažíme o napodobení obvykle přirozených ženských sklónů — nemít soucit, být trpělivý, mazaný a milý. Pro muže jde vlastně o pronikání do neznámého světa, proto se doporučuje provádět ho do hloubky, aby mohl poznat, byť jen povrchně, jaké to je „být

v kůži ženy". Toto je jedna z technik, kterými se téměř vždy do-  
cílí posunutí nastavení.

Obdoba tohoto cvičení existuje samozřejmě i pro ženy, které  
se při něm přestřihují v muže a jednají jako muži. Ženy se musí  
snažit objevit a napodobit to, co je vlastní mužskému světu.

Nutno ještě podotknout, že tato technika ztrácí velký díl účín-  
ku, provádí-li se v prostředí, které je „méně kompromitující“, tře-  
ba mezi přáteli. Aby bylo cvičení účinné, musí se realizovat me-  
zi neznámými lidmi, kteří si (díky převleku) myslí, že mají co čí-  
nit se ženou – v případě stopaře – nebo s mužem, jedná-li se  
o stopařku.

#### 17. POZOROVÁNÍ TONALŮ

Způsob, jakým don Juan vysvětluje Carlosovi toto cvičení  
v knize *Příběhy síly* (IV-116 až 129), se čtenářům zdá pravděpo-  
dobně příliš fantastický. Jelikož nedokážou člověka vidět jako  
„světelné vajíčko“, možná si myslí, že je pro ně tato technika ne-  
dostupná. Existuje však její zjednodušená varianta pro začáteč-  
níky, s níž lze určitě dosáhnout dobrých výsledků.

Jedná se o to, najít si nějaké místo, odkud můžeme tajně po-  
zorovat velký počet lidí ponořených do jejich obvyklé rutiny.  
Vhodná je například stanice metra, park plný lidí nebo ulice,  
kterou chodí hodně lidí. Úkolem stopaře začátečnicka je neza-  
ujaté pozorovat lidi, přitom je nesoudit ani nepřemýšlet o jejich  
vzezření a gestech, naopak se snažit cítit každou ze sledova-  
ných osob. Je-li to možné, ve stavu vnitřního ticha. Pokud to ne-  
jde, opakovat si v duchu alespoň slovo nic, nic, nic, aby se zame-  
zilo dotírajícím myšlenkám. Hlavní je soustředit se na to, co  
z každé osoby cítíme.

Jednou z věcí, kterou se máme snažit vnímat, je, zdali je sle-  
dovaná osoba „dobrým tonalem“. Řečeno více světsky – vnímat,  
žije-li osoba dobrým životem, chová-li se dobře sama k sobě a ke  
svému světu. Jestli je silná a šťastná. Kdo ví, zdali se nám poštes-  
tí na někoho takového narazit.

Objeví-li se někdo, kdo dle našeho citění splňuje zmíněné  
charakteristiky, musíme se snažit oslovit ho a zapřít s ním ho-  
vor, aniž bychom prozradili, co děláme, nebo se chlubili. Je tře-  
ba udržet si srděčný a přirozený postoj a nepodlehnout touze  
„pověsit se“ na takovou osobu nebo se pokoušet navázat s ní ně-  
jaký vztah, ledaže by tomu byla sama nakloněna a my bychom  
cítili, že vývoj událostí je ve shodě s tím, čím se zabýváme. Cílem  
navázání kontaktu s dotyčným člověkem je ověřit a potvrdit si  
v přímém styku to, co jsme pocítili při pozorování, současně stá-  
le udržujeme bdělou pozornost, abychom správně reagovali na  
vzniklou situaci.

Uvidí se, kolik zdravých lidí jsme schopni nalézt.

bojovníka, který o takový účinek usiloval, představuje otevření brány ke svobodě, zatímco v životě obyčejného člověka, který se někdy do podobného stavu může dostat vlivem silné emocionální krize, by tento stav mohl vést k šílenství.  
Vysvětlím to.

#### OTROCI POPISU

Řeknu-li ego, postihují tím všechny významy, které máme na mysli, vyslovíme-li slovo „já“. Co „to“ je? Obvykle příliš nevíme, ale jako by nějak cítíme, že „to“ (já) sídlí v naší hlavě, za očima. Je „já“ tělo? Cítíme, že tělo není „já“, ale že tělo je něco, co „já“ slouží — například k přesouvání se, aby se já mohlo ukázat ostatním. Proto říkáme „moje“ tělo. A co energie? Třeba energetické pole, kterým je naše bytost sahající daleko za hranice naší kůže. Kdepak, jako obyčejní lidé si něco takového nedokážeme ani představit, natož pak cítit takové pole jako „já“.

Dobrá, nenlí ego moje tělo ani energie, co to tedy je? Z čeho je? Odpověď je absurdní, avšak pravdivá: z ničeho. A pochybuje-li o tom někdo, ať si ho najde. Hledáme-li uvnitř lidského těla, najdeme tam spoustu věcí — srdce, plíce, mozek, tepny, krev, žlázy. Ale nenajdeme ego. V těle zesnulého ani v těle novorozeněte totiž ego není.

Úvaha rozumného a zcela normálního člověka:

Ale to není možné! Jakže, ego není nic? Já jsem nic? Neexistuji? Samozřejmě, že existuji! To se ví, že existuji! (Ve skutečnosti se rozčuluje právě ego, a ne celá osoba.)

Replika rozumného, i když ne tak obyčejného člověka:

Dobře, řekněme, že existuješ. Ale jsi-li „já“ a přitom tím „já“ nemyslíš svoje tělo, co tím tedy myslíš? Co jsi? Kdo jsi ty, jenž sám sobě říkáš „já“, z čeho jsi?

Odpověď obyčejného člověka:

No, já jsem, jak to říct? ...aha, už vím!

Jsem upřímný člověk.

Jsem synem mé matky (ona mne porodila).

Jsem dobrý manžel.

## KAPITOLA V.

### NEĎELÁNÍ OSOBNÍHO JÁ

#### ROZRUŠENÍ STRUKTURY EGA

Je-li neĎelání v obecném smyslu základní strategií čarodějů k proniknutí do oddělené skutečnosti, zahrnující rozličné oblasti a techniky jako stopování, snění atd., neĎelání osobního já je potom zvláštní pracovní oblastí spadající do širší domény, kterou nazýváme stopování. Techniky náležející do oblasti neĎelání osobního já způsobují rozložení struktury individuálního ega bojovníka a následně i jeho běžné představy světa, které, jak již víme, spolu vzájemně souvisejí.

Dalo by se říci, že k tomuto výsledku vedou ve skutečnosti všechny techniky — což je v zásadě pravda —, ale v tomto případě dochází k tomu, že důrazný a okamžitý výsledek cvičení má přímý dopad na prožitkovou zkušenost já, na to, jak vnímá samo sebe.

V knize *Cesta do Ixtlanu*, jež je podle mého názoru v celém Castanedově díle jednou z nejpřístupnějších a nejsnadněji použitelných knih z hlediska konkrétního aplikování, jsou vyzdvíženy tři hlavní formy neĎelání osobního já: využívat smrti jako rádce, zbavit se vlastní důležitosti a smazat osobní příběh, přičemž poslední zmíněná forma se dále ještě dělí na různé techniky. Všechny vedou k tomu, co bychom v nějakém pojednání o antipsychiatrii nazvali rozrušení struktury ega<sup>1)</sup>. To ve světě

<sup>1)</sup> viz David Cooper: *The Death of the Family*, 1971.



Jsem pohledný.

Jsem trochu slaboch.

Jsem nesmělý k ženám.

Jsem bla bla bla.

Jsem atd. atd.

V pořádku: Toto vše je ego. Ego je tento popis.

(Viz cvičení č. 22 Mluvený portrét.)

Přesně tak.

Ego je popis.

Nic jiného. Pouhá slova. Nemá konkrétní skutečnost. Ba co více, je to zvláštní masa něčeho, jejíž zdánlivá skutečnost plyne z toho, že se tvrdošíjně chováme tak, jako by byla skutečná.

Lidská bytost ve skutečnosti není ničím z toho, co se tvrdí v popisu ega, i když tomu věří, a proto se v souladu s popisem ega chová. Jedná na základě mechanických rutin, které jsou aktivním vyjádřením toho, co obsahuje popis, jenž se nazývá ego.

Abychom se o tom přesvědčili, stačí vyzkoušet cvičení nedělání osobního já. Podle mého každodenního života a „dělání“ jsem takový a takový. Něčeho jsem schopen, něčeho jiného ne. Nicméně díky nedělání cvičící objeví, že je schopen obrovského množství věcí, které považoval za nemožné, protože nejsou obsaženy v jeho popisu. A to je jistě dobrá zpráva.

## ZÁMĚR

Můžeme jednat jinak, než jak stanovuje popis. „Neděláním osobního já“ je v podstatě jakýkoli čin člověka, jenž se neshoduje s obsahem popisu zvaného „já“. Přesvědčil jsem se o tom sám u sebe i s pracovními skupinami. Není to něco, co mi jen někdo navyprávěl, ani si to nevymýšlím. Je to skutečnost.

Byli jsme naučení považovat ego za naši jedinou skutečnost, věřit, že „to“ jsme opravdu my a budeme navždy. Zapomněli jsme, že tomu tak nebylo odjakživa. Zapomněli jsme, že kdysi jsme byli „bez formy“ a to nám dovoľovalo žasnout, cítit každou věc a bytost jako objev, tajemství. Zapomněli jsme na tajemství nás samých i na tajemství světa, neboť jsme se naučili věřit to-

mu, že jsme něčím definitivním a vymezeným (egem), totéž jsme provedli se světem a s ostatními. Tim jsme docílili toho, že na nás platí kouzla černé magie, kterou je život moderního člověka: redukuje nepochopitelné, tajemství a úžas nad žitím na ne-smysl. Na nudný nesmysl. Zavřeli jsme se do vězení a říkáme mu „já“. A tu ho máme, člověka s „osobností“, jaká nádherna!

Mám však pro vás zprávu.

Nejsme odsouzeni žít navždy v zajetí tohoto popisu.

Můžeme rozrušit svou strukturu.

Můžeme smazat svůj osobní příběh.

Můžeme být znovu volní.

## SCHIZOFRENNÍ ROZKLAD

Případ schizoidního sílenství zasluhuje krátký komentář. Proces schizofrenie souvisí s prudkým rozkladem skutečnosti a ega. Schizofrenik totiž nemá halucinace něčeho, co neexistuje. Vnímá reálné věci, pouze je psychicky a emocionálně uspořádává jinak, než je běžné, nebo vnímá věci, které obyčejní lidé obvykle podvědomě vylučují. Výsledkem je vnímání jiné skutečnosti, které u schizofrenika bývá často úzkostné a autodestruktivní. Zmiňovaný rozklad je pocíťován jako ztráta jistoty v tom, co je skutečné, a co ne, zahrnuje v to i vlastní ego, jehož struktura je „rozložena“, a ono tudíž ztrácí svou kontinuitu. Schizofrenik může mít vážné pochyby o své identitě, postrádá-li obvyklou jistotu ohledně rysů, jež ji vytvářejí. Vzhledem k tomu, že ego je základnou chování, dojde-li k jeho rozkladu, je chování vážně zasaženo a může působit jako nevyrovnané, nepředvídatelné a neadekvátní.

Kromě případů genetické deformace nebo poškození mozku je nemocný ve skutečnosti jedinec, jenž se ocitl v nekontrolovatelném procesu rozkladu, i když si toho není vědom, a zavedl jej do něj podobné důvody jako bojovníka. Hledání alternativního způsobu bytí, odmítnutí nezdravé normality, za níž se platí nudou a sklíčeností, ne-li žalem a depresí. Schizofrenie je zoufalým a bludným hledáním svobody. Obvykle upadne schizofre-

nik do tohoto stavu v důsledku dalekosáhlé existenciální krize, kterou už nedokázal překonat. Proto se říká, že „je mimo“, „zůstal na cestách“.

Jeho „cesta“ však někam směřovala. Mířila k vysvození ze stísněného bytí. Pouze se nevydal správným směrem; neměl dost síly na to, aby došel k cíli<sup>1)</sup>.

### ROZKLAD U BOJOVNÍKA

Případ bojovníka, který míří ke svobodě, je případem člověka, který se zblázní, avšak neztrácí přitom rozvahu. Proto mluví don Juan o „kontrolovaném nerozumu“, v některých překladech z angličtiny se objevuje též termín „kontrolované šílenství“. Zatímco schizoidní člověk je uvržen do šílenství, které si sám nevolil a neumí si s ním poradit, bojovník se rozkládá harmonicky. Tím, jak narůstá jeho energie, stoupá jeho sebekontrola a rozvaha, mizí zároveň jeho normalita. Zná „způsob bojovníka“ a o něj se opírá ve světě úzasy a tajemství, souborů a bitev. Ve světě stvoření. Ze svého kontrolovaného nerozumu se bojovník dokáže velmi správně vztahovat k ostatním lidem. Natolik, že ho považují za „velmi rozumného“ člověka.

Jestliže po narození nemáme žádné ego a jako dospělí již ano, potom je zřejmé, že jsme ho nějakým způsobem stvořili během života. Od dětství jsme nuceni si ho vytvářet a nakonec ho utvoříme, když dospějeme. Ovšem stejně tak, jak jsme ho formovali, můžeme ho později deformovat a opět ho záměrně reformovat. Proto můžeme stopování velmi dobře pokládat za umění znovu nalézání sebe sama. Díky nedělání stopař nezůstane otrokem jediné formy bytí, v nových situacích si bude schopen vytvářet nové postoje a vždy, když si to budou žádat okolnosti nebo jeho vlastní zvědavost, bude moci znovu vynalézat sám sebe a proměňovat se v novou bytost.

Nyní přejdeme k technikám.

<sup>1)</sup> Antipsychiatrii pronikl tak hluboko do duše schizofreniků, že o tomto procesu hodně věděl. (Viz David Cooper: *Psychiatry and Antipsychiatry*, 1967.)

## TECHNIKY

Cvičení nedělání osobního já jsou uspořádána do tří základních technik, od nichž se odvozuje mnoho aplikací. V této části popíšu základní techniky, které mají všeobecnou platnost, a také některé příklady zvláštních aplikací.

### VĚDOMÍ SMRTI

V takzvaných moderních společnostech je jedním z ústředních dělán, v nichž spočívá vytváření osobního a následně i společenského ega, odmítání smrti.

Již odmalicka jsme vychováni tak, abychom zapomněli na to, že zemřeme. Toto zapomnění nám přirozeně zčásti ulevuje v našem naučeném strachu z neznámého, avšak platíme za ně obrovskou cenu, neboť v něm ztrácíme též vědomí toho, že život je magie.

Společenské popírání smrti je charakteristickým rysem zejména kultury evropské a jejích oblastí vlivu. Není však rysem univerzálním.

Pro předkolombovské národy, zejména pro starobylou kulturu toltéckou, bylo vědomí smrti jednou z hlavních hodnot, jimiž se řídil život jak společnosti, tak jedince.

Zvyky vyspělé západní společnosti, jako platit si „životní pojištění“, předplácet si pohřeb, dědit vlastnictví po zesnulém a obrovský šok, který nám způsobí přímé setkání s něčí smrtí, to je několik příkladů, které ukazují, jak dalece jsme se naučili pokládat se za nesmrtné.

V tomto spiknutí ve jménu zapomnění hraje ústřední roli náboženství, prodávající různé druhy vzkríšení a nebes, do kterých máme po smrti vstoupit. Ačkoli se tento způsob zbožnosti nevyskytuje pouze na Západě, právě na Západě, pod vlivem konzumního myšlení, je popírání smrti mnohem důraznější a dosahuje velmi silného stupně. Obdarování církve dary, byť jen při svatbách a křtinách, to je podvědomá, či dokonce vědomá cesta, jak si koupit „kousek pozemku“ v nebi. Dokonce i na

příkladu východních náboženství, kupříkladu hinduismu, lze pozorovat, že když některá z jeho větví, dejme tomu jóga, praktikne na Západ, stane se pro západního konzumenta nepřitažlivější právě otázka reinkarnace, zatímco dalším, mnohem subtilnějším aspektům, jako je vnitřní ticho či vedení prostého života, není věnována přílišná pozornost.

Základem nesmrtnosti jsme ochotni zaplatit téměř jakoukoli cenu. Protože smrt je tajemno. Je to neznámo. A my jsme naučeni báť se tajemna a popírat neznámé.

Je to zvláštní, naučili jsme se zapomenout na to jediné, co je v našem životě jisté: smrt.

Tím, kdo se ve skutečnosti bojí smrti, je ego, a právem. Tváří v tvář smrti se ego redukuje na to, čím vždy bylo: na nic. Neboť smrt není popřením života, nýbrž popřením ega. Život je naopak smrtí udržován. Naše tělo se žije ze smrti zvířat a rostlin, obdobně jako ony se žije naší vlastní smrtí. Jelikož smrt a ego stojí ve vzájemném protikladu, vědomí smrti pro nás představuje cestu, jak překročit – během naše ho života – hranice ega.

Zatímco ego se neumí vyrovnat s faktem, že jsme smrtelní, naše tělo jako energetické pole zná niterně svůj osud. Naše jiné já může přijmout tajemno a pohybovat se v neznámém, aniž by mu nahánělo strach, že je racionálně nechápe. Vědomí smrti je jednou z cest k vědomí bytí: jsme světelné bytosti; jsme energetická pole, nikoli ego.

Toto niterné vědomí lze získat pouze mimo svět slov. Jedná se o rozpomenutí těla, podobně jako u rekapitulování, které je bližší citění než rozumu.

Právě proto, že pocit nesmrtnosti je jedním ze základních děláných obyčejného člověka, je jemu odpovídající nedělání – být si vědom smrti – jednou ze základních technik cesty bojovníka.

Na děláni nesmrtnosti spočívá i většina dalších, nejvíce oslabujících děláných ega a jeho zaběhovaných zvyklostí. Vlastní důležitost je možná jediné tehdy, cítíme-li se nesmrtní. Nejbezpečnější děláni nesmrtného se ve světle naší smrtelnosti jeví jako učinné nestvůrnosti.

Protože se cítíme nesmrtní, můžeme si dovolit:

- Odložit na neexistující zítřek rozhodnutí a činy, které můžeme udělat jediné dnes.
- Potlačovat a neprojevovat své city, zapominajice, že jediná chvíle k doteku, objetí a setkání je nyní, které tak i tak bude příliš krátké.
- Netěšit se z krásy a vše vidět jako „ošklivé“. (Představme si, jak krásná je květina pro toho, kdo ji již nikdy nebude mocti spatřit.)
- Bránit náš obraz.
- Oddávat se pocitům nenávisti, zloby, urážky a nejrůznějším škrblictví.
- Dělat si starosti z malichernosti, až si přivedeme depresi a úzkost.
- Stězovat si, být netrpěliví, cítit se poraženecky atd.

Smrtelník, který si je vědom své smrtelnosti, si nemůže dovolit podobné plýtvání svým jedinečným, krátkým a neopakovatelným časem na zemi. Proto se věduci smrtelník stane bojovníkem, pro něhož je každý jeho čin soubojem. Soubojem o to žít v každém momentě tak důstojně a bezchybně, jak mu dovoluje jeho síla. Smrtelník užívá a vychutnává každou drahocennou chvíli, protože s naprostou jistotou ví, že smrt na něj číhá a není pochyb, že se spolu jednou setkají.

Protože na něj smrt může sáhnout kdykoli, je jí odevzdán a dopředu s ní počítá a ke každému činu přistupuje tak, jako by byl „jeho posledním skutkem na zemi“ (III-77 až 80), a snaží se tudíž vydat ze sebe to nejlepší.

Činy, do kterých ze sebe bytost ve světle své bezprostřední smrti vkládá to nejlepší, mají pochopitelně zvláštní sílu. Mají takovou sílu a nádech, jež nelze srovnat s unuděným mechanickým jednáním obyčejného smrtelníka. Proto činí bojovník své vědomí smrti prubířským kamenem celého svého vědomí a boje. Neopírá se o prázdne a vágní hodnoty jako ten, kdo věří, že nikdy nezemře, nýbrž o to jediné, co je v životě opravdu jisté: o smrt.

Jak již bylo zmíněno, proniknout k vědomí smrti není záležitostí přemýšlení. Vědomí smrti není myšlenkou v hlavě, ale jevem tělesného vědomí. Sídli v levé straně vědomí, je jedním z aspektů vědomí jiného já a opětně jej lze nabyt jen prostřednictvím technik nedělání.

Jednou z takovýchto technik nedělání je využívání smrti jako rádkyně, která nám navíc umožňuje přistupovat k našim každodenním záležitostem mnohem rozvážněji, účinněji a realističtěji, než jak se k nim staví běžný člověk.

A je to technika velmi jednoduchá.

### 18. SMRT JAKO RÁDKYNĚ (III-34)

Když cítíte, že vás oslabuje nějaká emocionální situace, nebo se vám zdá, že jste na pokraji zhroucení, vzpomente si na svou smrt.

Technika spočívá v tom, na chvíli vystoupit z běhu každodenních událostí a na situaci, ve které se nacházíme, pohlédnout z pozice naší bezprostřední smrti.

Zvláště užitečné je to ve chvílích, kdy se nás zmocňuje vlastní důležitost v některé ze svých podob. Když pocítujeme sebelibost, když se nám zdá, že ztrácíme něco cenného, když se cítíme být uráženi, když zakoušíme pocity zášti a pomstychtivosti, když dále lpíme na něčem, o co jsme už ve skutečnosti přišli, když jsme skoupi a odmítáme lásku, když máme strach nebo se neodvažujeme udělat to, po čem v hloubi očí smrti. Na chvíli se zastavte a na chvíli pohlédněte do temných očí smrti. Na chvíli se zastavte a požádat ji, ať nám poradí. Musíme dosáhnout určité sebekontroly nezbytné k tomu, abychom se na věc mohli dívat ve světle naší smrti, která čeká, a k situaci přistupovat tak, jako by byla naším posledním skutkem. Dokud nás smrt nezbaví strachu a malosti. Dokud smrt vše nedá na své místo a neudělí všemu pravý rozměr. Pak spatříme, že ve srovnání se smrtí se i ty nejstrašnější situace každodenního světa jeví jako bezvýznamné. Žijeme. A smrt na nás čeká. Jen to je ve skutečnosti důležité. Všechno ostatní jsou nicotnosti.

### VĚDOMÍ KOSTRY

Jednou ze sérií cvičení, která jsme prováděli s mými skupinami a jež nám při opětvném nabytí vědomí smrti přinesla ovoce, jsou cvičení zvaná vědomí kostry. Vznikla tak, že na jednoho z vedoucích, který s námi pracoval, hudebníka Germána Bringase, velice zapůsobila četba povídky Raye Bradburyho *Kostra*, a v souvislosti s ní ho napadlo několik cvičení. Když jsme je zkoušeli, objevili jsme jejich sílu a zbytek týmu je dále rozvíjel a vytvářel další. Nyní vám některá z nich popíšu.

### 19. PROBUZENÍ KOSTRY

Provádí se v noci, ve skupině nebo samostatně.

- a) Účastníci se shromáždí na nějakém dostatečně rozlehlém prostranství, aby si navzájem nevadili (jako při tělocviku). Jedná-li se o skupinu, někdo musí řídit cvičení tak, aby byl postup cvičících synchronizovaný.
- b) Zaujímout pozici ve stoje, nehýbat se. Uvolnit se.
- c) Téměř nepozorovatelně přecházet z nehybnosti do pohybu. Začneme neznatelně hýbat jedním prstem. Potom jemně zapojíme ostatní prsty, ruku, paži a nakonec celé tělo. Jako ve zpomaleném záběru. Při každém pohybu se musíme snažit fyzicky si uvědomovat své tělo.
- d) Začneme provádět jakoby břišní cviky, ale ve stoje. Zvedáme ruce nad hlavu a spouštíme je dolů, až se skoro dotkneme špiček nohou. Zpočátku jsou pohyby tak pomalé, že téměř není poznat, že se hýbeme, postupně velmi pomalu a nenápadně zvyšujeme rychlost. Udržíme synchronii pohybů a dýchání a soustředíme se na vnímání tělesných pocitů. Stále zrychlujeme, až po několika minutách (asi po 15) dosáhneme maximální rychlosti, v té chvíli vydáváme též maximální výkon. Musíme si všimnout, jak se stupňuje k vrcholu rychlost i úsilí, abychom moment vyvrcholení prožili jako opravdovou katarzi.

- e) V kulminačním bodě musíme vydat mocný výkřik, podtrhující pocit katarze. Nesmíme se však při něm odpoutat od tělesného vědomí.
- f) Potom začínáme stejně nenápadně zpomalovat. V tuto chvíli musí být tělesné vědomí velice jasné. Od této fáze je třeba zaměřovat pozornost na kosti. Cítit kosti v celém těle. Jako kdybychom byli pouze z kostí. S tímto vědomím postupně velice pomalu a nenápadně zpomalujeme pohyby, až nakonec zůstaneme v klidu.
- g) Jakmile jsme dosáhli nehybnosti, zaujmeme pozici ve dřepu, paže mezi nohama a ruce na zemi, jako opice.
- h) Poté si musíme stále hlouběji uvědomovat svou kostru. Mentálně si sami sebe představujeme jako kostru v podřepu. Hlavu musíme cítit jako lebku. Jsme bytostí bez masa, z bílého kamene. Jako kostry jsme tajemné bytosti hledící na svět zvědavě a v úžasu. Dýchání je velmi hluboké. Oči si musíme představovat jako dva temné otvory hledící do nekonečna. V této pozici zůstaneme tak dlouho, dokud kostru nepocítíme zcela jasně.
- i) Při plném vědomí kostry se začneme pomalu hýbat. Nejříve se postavíme a potom vykročíme. Tři kroky dopředu, tři kroky dozadu. Jako bychom se s pohyby kostry poprvé seznamovali. Snažte se hledět na svět jako kostra. Dívejte se na ostatní jako na kostry.

## 20. DOTÝKAT SE KOSTRY

Jedná se o variantu předcházejícího cvičení. Provádí se ve dvojicích, které se poté, co provedly všechny výše popsané kroky, postaví proti sobě se zavřenýma očima a začnou si vzájemně osahávat svou kosterní stavbu. Snaží se dotekem rozpoznat a cítit tvar lebky a ostatních kostí. Bez prudkosti, velmi jemně a pečlivě si osahávají oči, lící kosti, čelo, nos, zuby a dásně, čelisti, lopatky, žebra atd. Prostřednictvím dotyků je třeba si představit, jaká je kostra, kterou máme před sebou. Musí se postupovat střídavě. Jeden se dotýká, přitom se soustředí na to, že

je kostrou dotýkající se jině, zatímco druhý zůstává nehybný a prohlubuje vědomí své kostry. Přibližná doba trvání: 20 minut.

## 21. TANEC KOSTRY

K tomuto cvičení musíte mít připravenou nějakou vhodnou hudbu, nejlépe bez textu, takovou, jež podporuje koncentraci a sensibilizaci a vyznačuje dojem tajemna a krásy.

Opět jde o variantu předcházejícího cvičení. Provedete všechny předepsané kroky, i fázi vzájemného dotýkání, potom začne hrát hudba a pár koster začne tanec volně vyjadřující emoce a pocity z jejich žití a bytí jako koster ve světě. Magie, jež udržuje kostru vzprímenou, je magie života. Touto magií bílý kámen ožil, a až magie zmizí, kámen opět znehybní. Tanec patří této magii a také temnotě, v níž se kostry pohybují. Doba provádění: 10 – 20 minut.

## Komentář k technice

Tato cvičení se provádějí za tmy. Nejlépe vyhovuje nějaké neobydlené místo, les, širé pole nebo pustina. Výborné je dno rokle nebo vyschlé koryto řeky. Velkým pomocníkem je úplněk. Nejlépe vhodné pracovat u moře. Dobré je mít někoho, kdo koordinuje cvičení udáváním taktu, pouští hudbu a pomáhá slovním doprovodem. Pochopitelně je třeba zabránit přítomnosti zvědavců a možných rušitelů.

## SMAZAT OSOBNÍ PŘÍBĚH

Technika smazání osobního příběhu je mezi technikami nedělení osobního já možná tou nejobecnější, neboť v sobě jistým způsobem zahrnuje všechny ostatní. Spočívá ve zrušení vztahu příčina-následek panujícího mezi naší minulostí a přítomností.

Když don Juan poukazuje na nezbytnost toho, aby žák smazal svůj osobní příběh (III-20), nemá tím na mysli pouze změnu jeho způsobu života a bytí, nýbrž také ukazuje, že touto změnou lze dosáhnout schopnosti zrušit předurčení minulostí, jemuž čaroděj říká „osobní příběh“.

Tuto možnost si obvykle neumíme představit, snad proto, že máme sklon pokládat minulost nejen za něco, na čem je založena naše osoba, ale také za cosi nezrušitelného, což je výtečným zdůvodněním toho, proč se nemůžeme změnit. Při mé práci se skupinami již celá léta žasnou nad tím, když slyším někoho opakovaně tvrdit, že se chce změnit, a zároveň dělá všechno pro to, aby zůstal stejný. Většinou to zdůvodňují svou minulostí. „To je tím, že jsem se nikdy nenaucil disciplíně...“, „To je tím, že jsem slabý...“, „To je tím, že mě doma před vším moc chránili...“. To je tím, to je tím... A své „to je tím“ vždy vztahují k minulosti.

Krom toho, smazání osobního příběhu je schopnost magie, která těžko zapadá do racionální logiky. Smazat minulost. Místo toho, snažit se ji překonat, jednoduše ji smazat. Tato schopnost neznamená vymazat minulé činy, nýbrž odmítnout vztah, který k nim máme, jehož nejobecnějším výrazem je náš způsob života a bytí.

Je-li tedy náš osobní příběh hlavní překážkou bránící změně a svobodě, schopnost smazat jej nám dává příležitost osvobodit se.

Neschopnost jednat jinak, novými způsoby, plyne z toho, že si myslíme, že nemůžeme udělat nic, co není obsaženo v naší minulosti, co jsme ještě nikdy neudělali. Bráníme se změně. A zároveň, když se začneme o změnu snažit, největší překážkou v cestě se nám stane náš osobní příběh. Lidé, kteří nás znají, mají sklon změnu odmítat, neboť jsou již natolik zvyklí na náš osobní příběh, že nedokážou přijmout, když nejednáme v souladu s ním. Ocítají se tak totiž před něčím, co neznají, a nevědí, jak se chovat v situaci, na kterou nejsou zvyklí, a proto se tomu snaží vyhnout.

Vzpomínám si na jednu dramatickou událost z minulosti.

Před několika lety jsem se při jednom z mých seminářů „Jiného čarodějství“ setkal s devatenáctiletou dívkou, která měla spoušť problémů. Byla závislá na drogách a na alkoholu, nemohla najít práci, měla neshody v rodině atd. Upadla do sebevražedné deprese a byla zcela vyčerpána svými autodestruktiv-

ními návyky. Během práce ve skupině dokázala postupem času své problémy překonat. Začala bojovat o změnu a přestala pít a brát drogy, našla si práci a její energie se pomalu začala obnovovat. Problémů doma však neubýlo, naopak přibývalo. Hádky se stávaly čím dál tím ostřejšími. Jednou mi popisovala hádku se starším bratrem, který ji vyčítal její podivné chování – nevěděli, kam chodí, kdo jsou její noví přátelé, ani proč se tak na jednou změnila. Její rodina si natolik zvykla považovat ji za „nepravdivou“, že jim její tak nečekaná a tajuplná změna byla velmi nepřijemná. Nemohli jí to odpustit. Její bratr jí tehdy řekl: „Co je s tebou? Zbláznila ses, nechápu tě! Budeme radši, když budeš jako dřív, lepší alkoholička a narkomanka, než blázen...“ Ona si nakonec zvolila nezávislost a vydala se svou vlastní cestou.

Chceme-li smazat svůj osobní příběh, bojujeme nejen s něčím, co je součástí naší bytosti – a co dává egu určitou jistotu a udržuje ho v nějaké skutečnosti, která, i když může být nepřijemná, je alespoň důvěrně známá –, ale také s příběhem, v němž nás znají ostatní, který zase dává jistotu jim. Nic nás nemůže ohrozit více, než když jednáme s někým, koho si neumíme zařadit. A osobní příběh nám poskytuje etikety, na jejichž základě omezuje celou naši osobu na několik málo rysů. Stejně tak všechny lidi, které známe, označujeme podobnými nálepkami, které odvozujeme z jejich osobního příběhu, skutečného či smyšleného. Protože neumíme jednat s tajemnem, jednáme raději s nálepkami. Proto nás nikdo nepřekvapuje. Čím rychleji nasadíme etikety, tím jsme si jistější sami sebou.

Don Juan radí Carlosevi, že chce-li se osvobodit od zátěže citů z minulosti, musí se začít vymazávat tak, že kolem sebe vytvoří mlhu, jež jeho osobu zahallí do tajuplnosti a nepředvíatelnosti. Tato lest není namířena jen vůči ostatním. Musí se vymazávat tak, že se stane neznámým i sám pro sebe. Což se shoduje se třetím příkazáním stopařství, ukládajícím považovat sám sebe za jednu ze záhad světa.

Ztráta jistoty v tom, čím předpokládáme, že jsme, a co vychá-

zí z osobního příběhu, znamená též ztrátu jistoty v tom, co normálně považujeme za skutečný svět. Opět staneme před tím, že skutečnost ega a vnější skutečnost jsou pouhým popisem. Z toho důvodu se proces vymazávání neaplikuje pouze na osobní příběh, ale také na běžný výklad světa.

Bitevní pole, které se otevírá za tímto popisem, je pole neznámého, pole, kde nic není dáno, ani člověk, ani svět. Proto je to pole, kde můžeme tvořit, volit si, být čímkoli, čím chceme. Je to pole svobody.

## 22. EGO: MLUVENÝ PORTRÉT

Tato individuální technika je cvičení velmi užitečné samo o sobě, navíc velmi dobře poslouží jako příprava k různým formám nedělání osobního já, jako například individualizovaná nedělání.

Spocívá v sestavení mluveného portrétu co nejvěrněji zachycujícího naši osobu i náš způsob života, který je ovšem sepsán ve třetí osobě, jako kdyby se jednalo o někoho jiného. Tento mluvený portrét by měl obsahovat:

- Jméno.
- Věk.
- Fyzické rysy.
- Styl oblékání.
- Způsob života.
- Zdravotní stav.
- Místa, která navštěvuje.
- Místa, kterým se vyhýbá.
- Nejčastější rozpoložení.
- Druh lidí, se kterými se stýká.
- Druh lidí, se kterými se nestýká.
- Jakou práci dělal a dělá nyní.
- Charakteristika citového života.
- Jakým dojmem působí na ostatní.
- Každodenní rutiny.
- Vnitřní strukturální rutiny (cyklická opakování).

- Jak mluví.
- O čem mluví.
- Jak a kde tráví volný čas.
- Sexuální život.
- Ekonomická situace.
- Největší přednosti.
- Největší nedostatky.
- Nejlepší, co udělal.
- Nejhorší, co udělal.
- Nejlepší, co prožil.
- Nejhorší, co prožil.
- Atd.

## Komentář k technice

Je nesmírně důležité provádět popis ve třetí osobě (Karel ten a ten je takový a makový...) a s naprostou nestranností, jako by se jednalo o někoho, ke komu máme zcela neutrální vztah a nechceme mu ani polepsit ani pohoršit. Provádíme-li toto cvičení svědomitě, velmi jednoduchým způsobem, tak získáme popis zvaný ego a můžeme si být bez veškerých pochyb jisti, že ego není nic víc než tento popis, který čtíme našimi činy. Ve chvíli, kdy se ponoříme do techniky nedělání, se to, co jsme znali jako „já“, ukáže ve svém pravém rozměru — jako popis, který stejně jako ten na papíře můžeme měnit nebo hodit do koše.

## 23. ZAČÍT SE VYMAZÁVAT

Všichni, kdo chtějí smazat svůj osobní příběh, se mohou pro začátek řídit základními radami dona Juana (III-24, 25):

- Lidem kolem nás o sobě neodhalovat automaticky všechno, neboť k tomu nás pudí potřeba ega utvrdit se o sobě, čímž se upevňuje vláda osobního příběhu.
- Nestýkat se jen s těmi, kteří nás dobře znají, ale také s lidmi, kteří nás nemají zařazené podle společné minulosti.
- Vyhýbat se vysvětlování a zdůvodňování všeho, co děláme, a mile odbývat ty, kteří se toho dožadují.

— Neodhalovat proč něco děláme. Kdybychom všem prozradili svou skrýš, nemělo by smysl schovávat se.

#### 24. LHÁT SI (III-167)

Technika vědomého lhaní na způsob nedělání se ukázala být velmi účinnou obzvláště pro osvobození se od sebeočerňujících stránek osobního příběhu, kvůli kterým jsme si o sobě vytvořili „hrozná“ představy. Doporučoval jsem ji osobám trpícím vysokým stupněm podceňování sebe sama, kteří si o sobě myslí, že jsou ti nejhorší.

- a) Začněte vypracováním seznamu myšlenek po dobu osmi dnů, stejným postupem stopování, jaký byl popsán pro sestavování seznamu výdajů energie (viz technika 1.). Pokud je provádějící v nějaké sebeočerňující krizi, zcela postačí tři dny.
- b) Jakmile si stanovíte nejčastější druh negativních a tržnivých myšlenek o své osobě, vypracujte krátký seznam opačných tvrzení. Například:

<b>PRAVDY</b>	<b>LŽI</b>
Jsem závistivý.	Těším se ze štěstí druhých.
Nemám sílu vůle.	Dosáhnu všeho, co si stanovím.
Potlačuji své pocity.	Vyjadřuji se svobodně.
Jsem ošklivý a nepřitažlivý.	Jsem opravdový krasavec.
V rodině jsem selhal.	Splnil jsem všechna očekávání.
Mám strach z neúspěchu.	Jsem si jist svým úspěchem.

c) Po dobu jednoho až tří týdnů (záleží na vážnosti případu) si musíte opakovat tyto lži tak často, jak jen to je možné. Myslet si je neustále (jako kdyby to byla pravda). Naskytne-li se vhodná příležitost, sdělovat druhým, co si o sobě myslíte, pochopitelně nedat najevo, že jsou to lži. Ráno, když vstanete, a večer, než jdete spát, si nahlas přeríkávat lži před zrcadlem. Vůbec nezáleží na tom, že víte, že jsou to lži.

#### Komentář k technice

Toto cvičení, jak jsme zjistili v praxi, jednak zvyšuje sebedůvěru a dále omezuje sklony k duševnímu sebetrestání. Provádě-li se v kombinaci s obecnou strategií stopování, zmizí tento sklon k sebetrestání zcela. Pozitivních výsledků se nedosahuje vymýváním mozku nebo autosugesí, jak by si mohl někdo myslět. Nestane se to, že by dotyčný nakonec uvěřil, že „lži“ jsou pravda, nýbrž že jeho pozornost se zachytí na jiné, pro něj neobvyklé děláni, a díky tomu je schopen si uvědomit, že jak běžné, tak i neobvyklé děláni je neskutečné. Nakonec, postavená proti sobě, se obě děláni zastaví.

#### 25. MĚNĚNÍ FASÁD

Tato technika je jednou z variant techniky převleků, jež je popsána v části věnované stopování. Tentokrát měnime svůj vzhléd, více či méně radikálně, ale nová podoba si musí zachovat funkčnost v našem každodenním světě. Změna může být radikální, nesmíme však zajít do extrému, aby neztratila smysl.

Při měnění fasád se postupuje následujícími kroky:

- Zvolit si novou fasádu. Máte-li dost energie, můžete se pokusit o proměnu v takovou osobu, která je přesně taková, jak byste chtěli vypadat. V takovém převleku si můžete dovolit všechno, po čem toužíte, ale nikdy jste se k tomu neodvážili.
- Změnit fyzický vzhled; oblečení, účes, pohyby atd.
- Změnit osobitý charakter; způsob mluvení, prostředí, kde se pohybuje, reakce atd.
- Přesně si vymežit dobu, kdy budete měnit fasádu, a postupně, jakmile začínáte vaši novou fasádu zvládat a více se s ní ztotožňujete, ji rozšiřovat.
- Příklady změny fasády: rošťák, který se umyje, ostríhá, číste oblekne a začne se učit, aby se stal nejlepším žákem ve třídě; nesmírně zaneprázdněný obchodník se mění v dokonalého otce rodiny, na jedné straně nosí oblek s kravatou



a provádí bankovní operace, na druhé straně jezdí s dětmi na výlety do přírody, nebo vlasatý, zcela nekonformní mladík na sebe vezme podobu mladého podnikatele v obleku a se vším, co k tomu patří.

## ROZBÍT RUTINY

Přestože „rozbití rutin“ (III-69) patří mezi základní techniky vymazávání osobního příběhu, z důvodu vysoké účinnosti a významu a relativně snadného použití v každodenních situacích jsem tuto techniku vydělil jako samostatnou oblast. Krom toho je jedním ze cvičení, kterými lze velice rychle a bezprostředně dosáhnout rozkladu skutečnosti a případně i zastavit svět.

Všichni, lidé i zvířata, máme své rutiny. Rutiny si obvykle vytváříme ve všem: co jíme, kde se pohybujeme, kde spíme. U člověka je rutinou vše – co si myslí, co říká, co si přeje nebo co nevnáší, dokonce i způsob, jakým vyjadřuje a prožívá své pocity. Ocitneme-li se na nějakém novém místě, které budeme dále častěji navštěvovat, ihned si tam vybereme nějaké „místečko“ a to bude od toho okamžiku „naše“. Je-li to místo k sezení, vždycky se budeme snažit sednout si právě tam. Kvůli svému sklonu k vytváření rutin jsou zvířata a lidé obvykle tolik zranitelní. Jakýkoli pozorovatel je schopen odhalit rutiny, potom může nalézt vhodnou pastí a z bytosti s rutinami učinit kořist.

Životními rutinami zdaleka nejsou jen vnější činnosti, jako je chození do práce, jídlo ve stejnou hodinu, spaní ve stejném domě atd., patří k nim též stále se opakující způsoby, kterým přistupujeme ke všemu, co děláme. Máme vytvořenou představu o lásce (dost pomýlenou), kterou nejprve zdědíme po rodičích a posléze se jí snažíme reprodukovat v obdobně zkrleslé formě. Osoby se mění, ale opakujeme stále stejný proces. Naše úspěšnost nebo naopak neúspěšnost, naše cyklicky se vracějící krize jsou vyjádřením našich životních rutin, a ty jsou projevem osobního příběhu. To je důvod, proč se u každého člověka po celý jeho život čas od času objevují stejné problémy. Jeho život je opakování, neustálé zakopávání o stejný kámen a ubírání se

stále stejnou cestou; znovu a znovu opakujeme naše staré rutiny, až jsme jednoho dne příliš staří nebo příliš unavení na to, abychom vstali a pokračovali v zaběhaných rutinách. Tehdy zůstaneme prostě ležet a zemřeme.

Bojovník dává přednost neomezené svobodě bytí bez mechanických rutin, bytí v nepředvídatelnosti toho, co se bude dít, vzrušení z toho, že kteréhokoli dne může vsítat a v zrcadle spatřit neznámého člověka.

Lovec uloví svou kořist proto, že zná její rutiny. Avšak jsou zvířata, která nelze ulovit, zvířata magická, neboť nemají rutiny, a stejně tak magickými jsou i lidské bytosti bez rutin.

Rutiny lze poznat pomocí cvičení stopování, jako je seznam výdajů energie a rekapitulování. Jakmile poznáme své rutiny, můžeme k jejich rozbití užít různé techniky.

## 26. STOPOVÁNÍ VLASTNÍCH NÁVYKŮ

Rozbití rutin bývá někdy tím nejobtížnějším, přede vším proto, že rutiny jsou to jediné, co dává smysl životu obyčejných lidí. Stačí si představit některé rutiny – nudit se, rozčilovat se, litovat se, kouřit, přejídat se, chodit pozdě, a vidíme, co obnášejí a jak nesmírně těžké může být je jich rozbití. Ale nic není nemožné, opíráme-li se o strategii.

Základní strategie stopaře spočívá ve stopování sebe sama, ve stopování svých návyků. Ve chvíli, kdy provádí nějaký ze svých návyků, ho tiše pozoruje. Tak si uvědomí, že návyky, jež jsou děláni, se skládají z více složek. A jakékoli děláni, jako každý automatický mechanismus, vyžaduje všechny své prvky. Chceme-li tedy zastavit nějaký návyk, není třeba udělat nic víc, než vyjmout jednu jeho součást, a k děláni tak nedojde.

Jako součást děláni chápeme všechny jeho složky, které jsou nutné k tomu, aby se mohlo děláni uskutečnit.

Jako příklad si uvedme manželskou hádku. Předpokládejme, že stopař vy pozoroval následující složky svého děláni v případě hádky:

– On sám.

- Manželka.
- Únava, třeba po vyčerpávajícím dni v práci.
- Mluvení.
- Alespoň jednou řici manželce „pleteš se, miláčku“.
- Zaměření se na nějakou „negativní“ stránku manželky.
- Odporovat jakékoli manželčině připomince.

V tomto případě se nabízí mnoho možností, jak „rozložit“ děláni:

- Nebýt tam.
- Poslat manželku pryč.
- Najít si práci, která ho nebude tak unavovat.
- Dát si něco do pusy, aby to vypadalo, jako že ho bolí zub a nemůže mluvit.
- Místo „pleteš se“ říkat „máš pravdu“ (i když to považuje za nesmysl).
- Když si všimne na manželce něčeho negativního, pomyslet vzápětí na její pozitivní stránky.
- Neodporovat, ale dát manželce za pravdu.

Jiným příkladem může být kouření. Zde obvykle potřebujeme cigarety, oheň, čas, ale kouříme i proto, že necvičíme, nedýcháme zhluboka, neumíme se uvolnit, žijeme ve stresu atd. Místo toho, abychom začali bojovat s návykem kouření, můžeme jednoduše rozvíjet jiný návyk, například chodit po horách a cigareta se dá na ústup sama, a to hodně rychle.

Poznamenávám, že k tomu, aby k děláni nedošlo, není nutné zrušit všechny jeho součásti, postačí jediná. Na jakoukoli rutinu si lze počítat a „rozložit“ ji pouhým odnětím jedné z jejích nezbytných složek.

## 27. INDIVIDUALIZOVANÁ NEDEĚLÁNÍ

Dostáváme se k technikám, jež jsou mezi cvičeními stopováni pokládány za „nejsilnější“. Říká se jim individualizovaná ne-dělání, neboť se jedná o zvláštní druh nedělání „strážného na míru“, které působí mimořádně rozkladným způsobem na ego

cvičícího. Jejich podstatou je odhalit osobnímu já, co ve skutečnosti je: jen popis. To má pochopitelně nesmírný dopad na vlastní důležitost, která se tak cítí vážně dočtena.

Zde si můžeme znovu všimnout, jak úzký je vztah mezi různými technikami uvnitř jedné kategorie, že je lze jen stěží oddělovat, zejména v případě technik stopování a nedělání osobního já. Techniky rekapitulování, strádání energie, vědomí smrti, smazání osobního příběhu, potlačení vlastní důležitosti atd. jsou prostředky, které všechny společně směřují k dosažení jednoho jediného cíle: změnit pozici nastavení, což znamená získat svobodu.

Specifický obsah popisu, který máme na mysli, když říkáme slovo „já“, je jen jednou z pozic nastavení; změní-li se tato pozice nastavení, popis se rozplyne, ego se „zarazí“ a ve chvíli tohoto pozastavení si uvědomíme naši pravou podstatu: jsme světelné bytosti, naše energie může vytvářet cokoli, skutečnost ega je iluze.

Při cvičeních individualizovaného nedělání se úmyslně snažíme vytvořit jinou iluzi, odlišnou od iluze našeho starého ega, tak silnou, že nahradí běžnou iluzi a stane se opravdovou skutečností v každodenním světě.

Do jisté míry se jedná o pokročilejší stupeň techniky převleku a ménění fasád.

Cvičení začínáme technikou č. 22 – Ego: Mluvený portrét, tak, jak je popsána v příslušném oddíle.

Vypracovaný mluvený portrét nám může posloužit jako výchozí bod pro zvolení a navržení střihu odpovídající formy individualizovaného nedělání. Hledáme jej pro tu osobu, která je popsána v našem seznamu, a musíme se tápat poněkud neosobním způsobem (ve třetí osobě) – jaký druh činnosti by naprosto neodpovídal jejímu způsobu života a bytí?, která činnost by vyvolala naprostý rozklad této osobnosti?

Je třeba zvolit činnost nebo soubor činností na přiměřeně dlouhé období, vhodné je časové rozpětí tři měsíce až rok. Dobrý příklad uvedl Castaneda při jednom rozhovoru ve městě Mexiku. Vyprávěl nám, že když pracoval pod vedením čarodějky

Florindy, v době, kdy byl již známým spisovatelem, poslala ho Florinda na dva roky smažit vejce do jedné restaurace u silnice, v oblasti Spojených států, kde obzvlášť pohrdali Latinoameričany. Dva roky tam pobýval slavný spisovatel Carlos Castaneda jako jistý Joe Cortez, který nezapřel své rysy Jihoameričana, den co den častován urážkami a ponižováním ze strany klientely. To vše, aby smazal svůj osobní příběh a ztratil důležitost.

Nedělání na míru musí být naprosto odlišné od toho, co dotyčný zná, i když to nutně nemusí být v tak radikální míře jako v případě Castanedy, který musel za ztracení svého osobního příběhu zaplatit dvoletou existenci jako Joe Cortez.

Uvedu několik příkladů cvičení, která jsme prováděli v seminářích stopování, upozorňuji ale, že nejsou určena začátečnickům:

- Poslat typického podnikatele, který nosí oblek a kravatu, na tři měsíce žebrať každé odpoledne do centra města.
- Domorodého přistěhovalece z hor Oaxaca nechat obchodovat nemovitostmi jako velkého podnikatele.
- Navrhnout mexickému politikovi, aby si vzal několik měsíců dovolené a inkognito šel pracovat jako nájemný dělník do domorodé vesnice, kde se nemluví španělsky.
- Pro vzdělané lidi ve vysokém ekonomickém postavení, zastávající například řídicí funkce, bylo velmi vhodné provádět na ulici živýkačky, mýt okna aut stojících na semaforu, prodávat bonbony a sladkosti v metru (což znamená unikat kontrolorům, kteří tomuto prodeji brání), hrát si na pouliční herce nebo zpěváky atd.

Jak je vidět, s výjimkou případu domorodého obchodníka se jedná o činnosti, které by lidé „s dobrým postavením“ považovali přinejmenším za opovrženlivé, jelikož normálně je ve společnosti vykonávají pouze ti nejhudší, ti, kdo žijí v bídě a na žebříčku společenského uznání jim patří ta nejposlednější příčka.

- Jakmile jste si zvolili svou činnost, musíte provést následující:
  - Do nejménších detailů se připravit na zvolenou činnost. Počinaje oblečením až po způsob mluvení. Musíte se cítit

a působit zcela přirozeně, abyste nebudili zvláštní pozornost. Má-li z vás být čistíč bot, nesmíte být „divný“ čistíč bot. Musíte ze sebe udělat opravdového a úplně obyčejného čistíče bot.

- Cvičení se musí provádět systematicky, alespoň čtyři hodiny denně po dobu tří měsíců.
- Je nutné, abyste se při své činnosti společensky zapojili do každodenního světa lidí.
- Musíte se snažit dosáhnout ve zvolené činnosti odpovídajícího stupně výkonnosti – dobrá tržba, dobrý odbyť apod. Jde o to, abyste byli přinejmenším stejně výkonní jako ostatní, kteří se věnují stejné činnosti jako vy (ale nejsou stopující). Je třeba mít na paměti, že tyto lidé to nedělají pro zábavu, ale pro obživu, a vy musíte být schopni dokázat to, co oni.
- Nedovolovat si žádán „ulehčení“, která nepatří ke zvolené činnosti, například jezdit autem na místo, kde pracujete, nakupovat zboží v obchodech místo u výrobce apod.
- Nesmíte se přestrojít do té míry, že byste byli zcela k nepoznání či se „skryt“ v přestrojení. Musíte se cítit přirozeně, aniž byste zakrývali svou tvář, aby vás bylo možné poznat, kdybyste potkali někoho známého.
- Narazíte-li na někoho známého, a ten vás pozná, nezačít mu vysvětlovat nic pro zachování zdání, jako například „cvičím se v technice stopování...“ Místo toho jednoduše řekněte, že abyste vyšli, potřebujete další příjem, že jste už stali bez práce nebo něco v tomto stylu.
- Při provádění nedělání není dobré vyhledávat, ale ani se vyhýbat, setkání se známými lidmi.

#### Komentář k technice

Jelikož výsledný efekt těchto cvičení je velice znatelný, vyžadují tudíž také vysokou disciplínu a sebekontrolu, z toho důvodu je nedoporučuji začátečnickům.

I když ideálními podmínkami pro individuální nedělání je

provádět je nepřetržitě 24 hodin a po dešné době, ve většině případů se jim účastníci mých pracovních skupin věnovali, aniž by opustili svou práci a rodiny. Svým normálním aktivitám se obvykle věnovali dopoledne a odpoledne prováděli nedělání. Několik měsíců práce většinou praktikujícími postáčilo na to, aby se změnil jejich pohled na svět.

Další velice užitečnou věcí je neinformovat o tom, co děláte, vaše přátele a příbuzné, pokud to není nezbytně nutné. Nemusíte tak totiž bojovat se zátěží jejich myšlenek.

Při této technice se pochopitelně dějí zvláštní věci, jako přehoda jednoho z účastníků mých pracovních skupin, nižšího úředníka mexické vlády, který byl poslán, aby dennodenně po dobu dvanácti týdnů prodával noviny v ulicích města Mexika. Byl to muž, kterému podléhal větší počet zaměstnanců, člověk zvyklý dávat příkazy, které jsou plněny. Nicméně po nějaké době společně práce s námi se rozhodl podstoupit zmíněný úkol. Každé odpoledne si navlékl roztrhané hadry prodavače novin, dojel si k distributorovi pro odpolední vydání novin, tam svedl s ostatními kameloty bitvu o to, kdo vyrazí prodávat první, a vydal se bojovat o nejlepší nároží. Tam pak vyvolával denní zprávy mezi auty, dokud neprodal svůj příděl. Jednoho dne, když prodával svoje noviny, se ocitl tváří v tvář jednomu ze svých zaměstnanců, kterému nakládal zvlášť hodné práce. Teď tam stál 15 centimetrů od něj a upřeně na něj zíral. Vyprávěl nám pak, že toho dne poznal, co je to strach. Říkal, že se mu zjeřily chlupek po celém těle a cítil se, jako by ho do všech svalů bodaly tisíc studených jehel. Měl už však nějakou zkušenost a věděl, jak si poradit. Aniž by z muže spustil oči, nadechnul se a z plných plic vykřikoval „Sláááááááá“. Výsledek byl neuvěřitelný. Víte, co udělal ten zaměstnanec?

Jednoduše ho neviděl. Neviděl ho, přestože stáli proti sobě jen v několikacentimetrové vzdálenosti. Cosi uvnitř toho zaměstnance přizpůsobilo svět tak, aby něco takového neviděl. Vidět svého šéfa prodávát na ulici noviny byl obraz, který nemohl zapadat do jeho pojetí světa, takže to prostě neviděl.

Toho dne se hrdina našeho příběhu naučil mnoho o tom, co je to skutečnost. Ještě několik týdnů pokračoval ve svém nedělání. Potom se opět vydal svou cestou, avšak svět už pro něj nikdy nebyl stejný jako dříve.

## SKONCOVÁNÍ S VLASTNÍ DŮLEŽITOSTÍ

Skoncovat s vlastní důležitostí pociťuje bojovník jako velmi nádhavou potřebu, protože ta pohlcuje většinu jeho energie.

Don Juan to vyjádřil takto:

„... vlastní důležitost figuruje ve strategických seznamech bojovníků jako činnost pohlcující nejvíce energie, proto se jí snaží vymýtít ze svého života.“

„... jednou z hlavních starostí bojovníka je uvolnit tuto energii, aby ji mohl věnovat na poznávání neznámého... akt přesměrování této energie je bezchybnost...“ (VII-22, 23).

Vlastní důležitost neznamená jen pouhou pýchu nebo ego-centrismus, to jsou vlastně její nejméně důležité projevy, ve skutečnosti spočívá vlastní důležitost v určitém specifickém způsobu, jakým je založeno naše vnímání, v určité pozici nastavení, vedoucí k přehnanému a zbytečnému mrhání energií.

Kvůli naší vlastní důležitosti jsme se naučili vnímat svět takovým způsobem, že jsme v neustálé obraně naší osoby (ega).

Kvůli vlastní důležitosti jsme spoutáni odrazem nás samých (popisu ega) a neustále nás to nutí hledat potvrzení tohoto odrazu u ostatních lidí.

Vlastní důležitost nás s neodbytností nutí podržovat se dik-tátu ega, takže celý svět pro nás má smysl jen tehdy, pokud se shoduje s přáním ega.

Jsmě neustále vyčerpaní, protože naše energie nám uniká ve vlastní důležitosti.

Mysleme si, že naše problémy a úspěchy jsou to hlavní, střed vesmíru.

Vlastní důležitost je železem a trůnem moci, na němž si hovoří osobní diktátor každého z nás: ego. Osobní důležitost mu dovo-

lila zmocnit se celé naší bytosti, až do té míry, že jsme uvěřili, že my jsme ego a že ono je vším, čím je naše bytost.

Všechny oslabující emoce a návyky vedoucí ke ztátám energie — sebestlíst, žárlivost, závist, nenávisť, deprese atd. — mohou ve skutečnosti existovat jen proto, že se cítíme důležití.

Proto je boj s vlastní důležitostí možná tím nejtěžším, který musí bojovník svést, a překonat ji, je jedním z jeho největších vítězství.

Máme-li stanovit, jakými postupy toho lze dosáhnout, můžeme říci, že prakticky všechna cvičení popisovaná v této knize a vše, čemu učí svého žáka don Juan, vede k oslabování a odstraňování vlastní důležitosti. Nicméně jako hlavní strategii je zde třeba vyzdvihnout techniky rekapitulování, sprostého tyra- na a nedělání osobního já.

K nim bych připojil ještě několik zvláštních technik určených k postupnému oslabování nadvlády vlastní důležitosti, jejichž účinnost jsme si ověřili.

## 28. MLUVENÍ SE STROMY A ROSTLINAMI

Don Juan doporučuje Carlosevi, že chce-li se přestat brát tak vážně, měl by zkusit mluvit nahlas s rostlinami, což jeho žákovi připadá směšné.

Tato jednoduchá technika je nesmírně užitečná, obzvláště ve chvílích, kdy se nás zmocňuje vztek nebo podlehneme jinému útoku vlastní důležitosti. Můžete začít mluvit na nějakou rostlinku, která je nablízku, poprosit ji, aby vám pomohla, protože vlastní důležitost je věru tíživé břemeno. Musíte mluvit nahlas.

Podobně lze mluvit se stromy, a v tomto případě se nám otevírá ještě více možností, neboť mezi stromy a lidskými bytostmi panuje obrovské souznění a porozumění.

I když se zkoumání a prohlubování vztahu mezi stromy a lidskými bytostmi věnuji dlouhá léta, na tomto místě jej nebudu rozvádět, chci však poznamenat alespoň to, že stromy mohou nesmírně pomoci osobám silně oslabeným a deprimovaným. Když obejmete strom a svěříte se mu — vždy nahlas — se svými

strastmi, můžete v něm objevit opravdového přítele, který vás nejen chápe a odpovídá vám, ale také vás usmíří. Protože mám obzvláště rád stromy, dovolil bych si požádat ty, kdož vyzkoušejí tuto techniku, aby posléze nějakým způsobem stromům vyjádřili svůj dík, třeba tak, že jim donesou trochu vody nebo jen zazpívají písničku. Strom se bude cítit velice šťastný.

## 29. JEDNAT JEN TAK

K této technice se hodí jakákoli činnost postrádající smyslnost. Důležité je provádět ji svědomitě a věnovat jí veškerou pozornost.

Jestliže jako obvyklejší lidé, plní vlastní důležitosti, vyžadujeme, aby byl každý náš čin nějak kompenzován, aby se nám nějakým způsobem vyplatil, jako bojovníci se naopak musíme naučit jednat nezištně.

Za normálních okolností činíme pouze to, co se nám zdá důležité z hlediska vlastní důležitosti, vždy v souladu s příkazy ega a jeho popisu. Činnosti vedoucí ke ztrátě vlastní důležitosti budou tudíž připadat ega a jeho rozumu nedůležité a nesmyslné, a proto se jim vyhne.

Jednat jen tak, však naopak otevírá naši zkušenosti nové cesty, umožňuje, aby se stalo nečekané, učí nás trpělivosti a nezištnosti. Dokud se nenaucíme nezištnému jednání, jakékoli nedělaní nás bude stát nesmírné úsilí, neboť jeho výsledky nepředstavují pro naše ego dostatečné zajímavou kompenzaci.

Jedním ze způsobů, jak se naučit nezištnému jednání, je vytvořit si nesmyslné rutiny, které ovšem musíme zrušit, jakmile jim uvykne. Například:

- Před usnutím popřát dobrou noc polštáři.
- Když se vracíme domů, pokaždé obejít dům nebo celý blok.
- Srovnat kameny na zahradě podle velikosti a tvaru.
- Jednou týdně vzít kuchyňské náčiní na společnou procházku.

Další způsob, je pustit se do úkolů, jež vyžadují značné úsilí a soustředění, avšak nepřinášejí žádný užitek. Příklady:

- Odvalit velký kámen kilometr daleko a zase ho vrátit na původní místo.
- Vykopat pařez po obrovském kmeni a potom ho zasadit zpátky.
- Postavit chýši v lese, pěkně ji dokončit a pak ji zase rozbrat, aniž byste ji použili. Všechno, z čeho jste ji postavili, vrátit na místo, kde jste to našli.
- Vyřezat krásný a pracovní předmět ze dřeva, který nakonec spálíte, nebo hodíte do řeky.

#### *Komentář k technice*

Technika je tím účinnější, čím více práce a času obnáší zvolený úkol.

#### **30. STARAT SE O NĚKOGO**

Další technikou určenou k oslabení vlastní důležitosti je na určitou dobu se odevzdat tělem i duši pomoci a péči o nějakou osobu, nejlépe o někoho, kdo vám nebude projevoval žádný vděk.

Tato technika má na ego, zvyklé vážit si jen sebe sama, rozkladný účinek, a lze ji provádět otevřeně nebo tajně, podle okolností. Obecně je lepší, když o tom dotyčná osoba neví, pokud se nejedná o nemocného nebo o situaci, kdy je nutný výslovný souhlas toho, komu chcete pomáhat.

Abyste dosáhli schopnosti pečovat a pomáhat s opravdovou obětavostí a nezištností, musíte si vybrat takový případ, který z hlediska ega nepřinese žádný prospěch. Z vaší strany nesmí existovat žádný zájem na tom, aby se vám dotyčná osoba nějak odměnila. Chcete-li splnit tento podivný úkol spočívající v péči o někoho, kdo se vám neodvděčuje a vaše úsilí vám nijak nesplácí, nutně se musíte — přímo během samotného úkolu — naučit osvobit své jednání od vlivu vlastní důležitosti. Dosažení této schopnosti jistě stojí za vynaložené úsilí.

#### **31. ZMĚNA PROSTŘEDÍ**

Změna prostředí, byť jen dočasná, na nás má blahodárný dopad, neboť zmiňuje naše zaujetí sebou samými.

Abyste změna přinesla své ovoce, musí se jednat o prostředí, které je nám cizí, neznámé a naprosto se nehodí k našemu osobnímu přiběhu. V takovém prostředí se naši vlastní důležitosti nebude dařit.

Dobrým příkladem je městský člověk, který se na nějakou dobu uchýlí na venkov, pokud si ovšem nevezme s sebou všechno své městské pohodlí, pak by se nejednalo o opravdovou změnu prostředí.

Změna prostředí, kterou mám na mysli, obnáší opravdové sžití se s novým místem. Zanechat staré bytí a naučit se bytí novým způsobem, odpovídajícím novému prostředí.

U mě se nanejvýš osvědčil pobyt v domorodých komunitách, který mě přinutil od základů změnit své zvyky a chování, a to nikoli proto, aby mě přijali mezi sebe, nýbrž prostě pro to, abych přežil. Jedna z věcí, na kterou jsem tehdy přišel, byla, že zatímco svět mého dřívějšího každodenního života ode mne vyžadoval, abych se choval stejně a byl stále stejný, můj nový svět mne k ničemu takovému nenutil, v něm bylo naopak nutné reagovat novými způsoby na nové situace, do kterých mě stavěl a pro něž jsem neznal precedens. Když jsem se ocitl mezi těmito lidmi, kteří nemluvili mým jazykem a nevěděli nic o mně ani o mé minulosti, dostal jsem se do situace, která vyžadovala, abych odložil vlastní důležitost, neboť ta, i když pro mne v mém světě měla relativní funkci a dávala mi určitou jistotu, se zde v horách, uprostřed přírody a mezi domorodci, vyjevila jako to, čím vždycky byla: příliš drahý špás.

Důležité je, aby vás ve zvoleném prostředí neznali, tak s vámi nikdo nebude sdílet názor, který máte sami o sobě.

#### **32. DĚLAT HLOUPĚHO**

Tato technika je určena těm, kteří rádi oslňují své okolí. Všem těm, kteří mají nutkavou potřebu dělat ze svého okolí diváky vlastního představení.

Tomuto druhu lidí se ve skrytu líbí přitahovat na sebe pozornost a touží po tom, aby byli vždy považováni za nejobratnější,

nejchytřejší, za nejlepší sportovce, nejlepší přátele, nejurostlejší, nejkrásnější, nejlepší milence, za toho, kdo zvítězí v každém sporu atd. Stručné řečeno – všechno dělají dobře.

Jednoduchý způsob, jak překonat toto nutkání, je úmyslně vytvářet opačný dojem.

Úmyslně hrát roli hlupáka, aniž by někdo věděl, že to děláte. Ten, kdo je pozorný a obratný ve svých pohybech, ze sebe může udělat těžkopádného nešiku, kterému všechno padá z rukou. Ve sporu můžete argumentovat jako naprostý hlupák a prohrát. Ten, kdo se snaží zapůsobit dokonale upraveným zjevem, ať se objeví jako hasťosť tam, kde má normálně ve zvyku oslňovat.

Je zaručené, že ten, kdo se naučil dělat ze sebe hlupáka, aniž by se cítil dotčen, dokáže také udělat hlupáka z kohokoli jiného.

### 33. UŠVĚDČOVAT SE

Tato technika je rozvinutím předchozí, s tím rozdílem, že je více radikální. Je určena stejnému druhu lidí, ale bude užitečná i těm, kteří mají ve zvyku žít svou vlastní důležitost, když si myslí a prohlášují o sobě hrozně věci. Tím mám na mysli ty, kteří neustále ostatním vyprávějí o svém utrpení, vinách, slabostech a neschopnosti.

Nejprve musíme zjistit, k jakým utkvělým myšlenkám se pravidelně uchylujeme, abychom živili svou vlastní důležitost ve styku s jinými lidmi. Nejčastější příklady jsou:

- Hovoříme tak, abychom působili jako nesmírně vzdělaní a vtipní.
- V rozhovoru se snažíme zvítězit na základě nepopíratelných argumentů.
- Vykládáme o sobě oslňující věci.
- Děláme se zajímavými, abychom zaujali opačné pohľavi.
- Chováme se jako filmové hvězdy.
- Všude vykládáme o svých problémech a tragédiích, abychom vzbudili soucit.

Jak je vidět, většina příkladů je založena na mluvení, což není náhoda, neboť řeč je jedním ze základních nástrojů, jež dává

me do služeb vlastní důležitosti. A je to přirozené. Jelikož vlastní důležitost podává falešnou zprávu o skutečnosti, není divu, že se snažíme poskládat si skutečnost v řeči, abychom ji přizpůsobili vlastnímu způsobu výkladu, jímž je vlastní důležitost.

Toto vše jsou příklady chování, jehož skrytým cílem je vytvářet obraz naší osoby, jež nás vynáší mnohem výše, než ve skutečnosti jsme, sestávajícího z klisvé, póz, iluzí, lži, přetvářek atd. Tím vychvaluje ego.

S podobným chováním je třeba naložit tak, že ve chvíli, kdy k němu dojde, ho musíme jednoduše zarazit a ušvédčit se. Uprostřed rozhovoru se zarazíme a řekneme třeba: „Víš co? Já jsem ale pitomec, právě jsem si uvědomil, že už zas jen tak plácám, jak mám ve zvyku. Jestli mi chceš pomoci, neposlouchej mě...“, nebo „Tak prrrr! Jsem pitomec, neber mě vážně. Prosim tě o prominutí, protože už zase hraju tu svoji starou hru na inteligentního, abych udělal dojem, ale ve skutečnosti jsem jenom nafoukanec...“, anebo „ne, prosim tě, už mě dál neposlouchej, už ze sebe zase dělám chudinku a oběť, radši budu mlčet...“

Každý musí při sebeušvédčování používat věty, které se co nejlépe a nejpřesněji hodí na jeho specifický případ.

Trocha disciplíny je pochopitelně u této techniky nutná, ale výsledky vás uspokojí. Už ze začátku si začnete dávat víc pozor na to, co chcete udělat nebo říci, a postupně vás zcela přejde chuť oslňovat okolí svými slovy.

TŘETÍ ČÁST



PŘÍSTUP DO ODĚLENÉ  
SKUTEČNOSTI



které se zcela zmocnilo individuální zkušenosti (i když u většiny lidí bylo čím dál tím méně racionální a více mechanické), jej však zapomínalo.

### POHLED NA VÝCHOD

Ve východním myšlení obecně a jmenovitě v indické józe, japonském zenu a čínském taoismu je dosažení stavu „prázdné mysli“ či nevědomí jedním z hlavních cílů.

Pro západní mentalitu možnost dosažení stavu bez myšlenek a jeho případné důsledky na zkušenost jedince nepatří k tématům vzbuzujícím vědecký zájem, i když je v tomto směru třeba uznat cenný přínos práce antipsychiatrů pohybujících se na hranici formální a alternativní vědy, kteří se přiblížili poznání stavu nevědomí, jež definovali jako jednu z možných variant takzvané „rozložené zkušenosti“.

Nicméně, když se západní myšlení rozhodlo podrobit se sebekritice, začalo nasměle pohlížet na Východ, čímž se vidění světa rozdělilo na dva protipóly východ-západ. Tomuto pohledu však unikají národy, jež se vyvíjely odlišně a jejichž světový názor neodpovídá tomu, co nazýváme západním nebo východním myšlením.

### POHLED NA INDIÁNSKOU AMERIKU

Indiánské národy Ameriky, od Aljašky až po Ohňovou zemi, daly vzniknout velkým civilizacím, jejichž filozofické a magicko-vědecké poznání zůstává nepovšimnuto dokonce i dnešními antropology a etnology.

Technická a duchovní nadřazenost, kterou si dobyvatelé přisoudili silou svých zbraní, navždy odhala předkolumbovským národům možnost jakéhokoli dalšího technického a duchovního rozvoje, dokonce takovou možnost ani nepřipouští, a tyto národy se dnes nacházejí na nejnižším rozvojovém stupni, který byly odsouzeny zaujmout počínaje 16. stoletím dle stej-

## KAPITOLA VI.

### ZASTAVIT VNITŘNÍ DIALOG KLÍČ OTEVÍRAJÍCÍ BRÁNU MEZI SVĚTY

#### VYPRÁZDNĚNÁ MYSL

Schopnost utiřit myšlenky je jedním z ústředních témat systematického vědění, jež zůstávají na Západě jen málo známy.

Obyčejný člověk obvykle pořád na něco myslí. Nemám tím na mysli nějaké soustředěné přemýšlení, pouze prostý akt nekontrolovaného myšlení, který nepřetržitě vykonáváme. V myšlenkách neustále mluvíme sami se sebou. Don Juan tomu říká „vnitřní dialog“ (IV-18) a jeho přerušeni je jedním ze stěžejních bodů jeho učení.

To, že neustále sami se sebou vedeme v myslí dialog, bývá považováno za přirozenou a neodmyslitelnou lidskou vlastnost. Dokonce se může zdát, že přestat myslet lze jedině po smrti a že není možné mít mysl naprosto prázdnou. V tomto přesvědčení nás navíc utvrzuje to, že pokouší-li se někdo zastavit své myšlenky, obyčejně se mu to nepodaří. Dosáhnout toho totiž lze pouze zvláštními metodami vyžadujícími systematické úsilí.

Pohlédneme-li na věc z širšího historického a geografického úhlu, lidstvo se odjakživa zajímalo o schopnost utišení mysli. Řekli bych, že po tomto umění v hloubi touží každá lidská bytost. Castaneda dokonce píše o tom, že v dávných dobách bylo lidstvu umění vnitřního ticha mnohem bližší, postupně, s rozvojem a následnou nadvládou racionálního myšlení (VIII-125 až 127),

né logiky, která na vrchol tohoto rozvoje staví evropské kultury.<sup>1)</sup>

Víme-li toho málo o způsobech dosahování a účincích stavu nevědomí ve východním myšlení a praktikách, o tom, jak tomu bylo u amerických indiánských národů, nevíme téměř nic; to však neznamená, že jim tato schopnost byla neznámá, či se o ni nezajímali.

Zastavení toku myšlenek je stav, jehož je ve skutečnosti schopna dosáhnout kterákoli lidská bytost, nezávisle na tom, v jakém čase a na jakém místě se nachází. A právě proto se k němu ob-  
racejí všichni, kdo mají opravdový zájem o sebepoznání.

#### DON JUAN A DĚDICTVÍ STARÝCH TOLTEKŮ

Středoamerické národy a obzvláště příslušníci kultury toltécké nejenže nejsou výjimkou, co se týče zájmu o stav vnitřního ticha, naopak představují jednu ze skupin, která s ním pracovala nejvíce.

Až do dnešních časů jsou mnohá z jejich velikých a takřka nepochopitelných děl — pyramidy, sochy, kresby a básně — svědectvím o jejich cestách do světa vnitřního ticha a druhé porost, kterou tento stav může vyvolat.

Učení dona Juana přímo vychází z toltécké tradice a odhaluje nám její stránky, které jsou pro vnější pozorovatele obvykle těžko rozpoznatelné, dokonce i tehdy, když se přímo setkáváme s dnešními potomky Tolteků, například s domorodými komunitami Nahuí, Huičolů nebo Mayů.

Zastavení vnitřního dialogu je jedním ze stěžejních bodů učení dona Juana a představuje klíč otevírající světy. Z toho důvodu směřuje mnoho ze zkoušek, kterým podrobuje svého žáka, právě k nalezení vnitřního ticha, přestože čaroděj užívá často

<sup>1)</sup> Tomuto pojetí lidského rozvoje se v historii etnografie říká „evolucionismus“. Přestože její misionáři, státní činitelé v projevech i antropologové ve svých studiích kritizují, v praxi i nadále zůstávají vůči původním národům tento nadřazený postoj.

takové taktiky, že tento cíl přímo neodhaluje. Nikoli proto, aby se pobavil. Čaroděj poznal, že nejhorský způsob, jak usilovat o utišení myšlenek, je myslet na jejich utišení. Odtud plyne nesmírná obtíž moderního člověka dosáhnout této zkušenosti.

#### OPROSTIT SE OD CHTĚNÍ

My, západní lidé, jsme naučení vycházet z předpokladu, že k dosažení nějakého cíle je v první řadě zapotřebí vědět a chápat, v čem tento cíl spočívá. Další nezbytnou podmínkou je, aby nám daný cíl stál za to, to znamená — abychom jej chtěli dosáhnout. Chtít něco samozřejmě, znamená také si to myslet; myslet si, že si přeje, myslet si, že toho chceme dosáhnout. Nesmyslnost takové cesty tkví v tom, že zastavení myšlenek učiníme předmětem svého chtění, a tudíž i předmětem svého myšlení. Taková cesta je bezvýhodným labyrintem.

Není náhodou, že orientální tradice klade takový důraz na oproštění se od chtění. Obyčejný člověk si většinou myslí, že bude-li se řídit tímto přikázáním, stane se pasivním a apatickým, neschopným cokoli vykonat a z čehokoli se těšit. Mýlí se, je to mu zcela naopak. Východní mentalita totiž pochopila vnitřní vztah panující mezi chtěním a myšlením. Obě si je navzájem hybnou silou.

To si uvědomil i don Juan, a proto Carlose učil technikám zastavení vnitřního dialogu oklikou, namlouvaje mu, že sleduje jiný cíl, nebo ho učil jednat bezúčelně, bez očekávání zisku. Proto jej nechával dělat spousta zdánlivě nesmyslných věcí (IV-208).

Bezúčelné jednání, jednání jen tak, je jednou z forem toho, co ve své práci nazývám „vědomý skutek“. Těmito skutky si také budujeme bránu ke svobodě.

#### MYSLET NA „NEMYSLET“

Nelze přestat myslet, myslíme-li na to, že přestaneme myslet. Cestou, kterou ukazuje západní racionalismus, stavu vnitřního ticha dojit nelze.

Předně nemůžeme pochopit, co to je vnitřní ticho, neboť s ním nemáme žádnou zkušenost, či si ji nepamatujeme. Nemůžeme na něj myslet, vždy jím myslíme něco jiného, neboť prožitek ticha není něco, co nám je s to zprostředkovat myšlení. Myšlení nemůže vypovídat o něčem, co nespadá do jeho oblasti.

Myšlení je jedním z nejužitečnějších nástrojů člověka, ale objasněme si jednou provždy, že jeho akční sféra, i když je velmi rozsáhlá, zůstává omezena. Problémem je, že se k této sféře upínáme natolik, že nakonec zapomeneme na to, že mimo ni existují jiné oblasti, a právě ty se nám mohou odhalit přerušením vnitřního dialogu.

Tudíž, nemohu-li cíl dopředu pochopit, vzdalují-li se mu tím, že si jej přeji, a myslím-li na něj, myslím ve skutečnosti na něco jiného, je zřejmé, že intelektuální cesta k zastavení vnitřního dialogu nevede. Přestat myslet není záležitost myšlení nebo chápání, nýbrž jednání; a to jednání bezúčelného nebo nezištného. K prožitku ticha je zapotřebí dojít jinak než rovnou stezkou rozzumu; musíme užít taktiku čaroděje, i bez jeho vedení. V části věnované technikám popíši metodu, která umožňuje použít tuto taktiku sám na sebe, či přesněji na své ego. Naše ego je totiž tím skutečným hlídačem strážícím vstup do světa vnitřního ticha.

Ještě bych se rád zmínil o některých významných aspektech, které jsme odhalili při hledání a nalezení ticha, z nichž je zřejmé, nakolik je pro moderního člověka důležité, aby znovu nabyl schopnosti utišení myšlenek.

### **MYSLET NENÍ VNÍMAT**

První, co chci zdůraznit, je, že myslet není vnímat.

Myšlet neznamená vnímat.

Lidské bytosti mají schopnost myslet a vnímat.

Přestože schopnost vnímat je naší přirozeností, neboť jsme energetická pole, jsme natolik zaměřeni na to, co si myslíme, že si srych pravých schopnosti nejsme vědomi.

A to není náhodou, protože myšlení je základem ega. Podstatou ega jsou totiž myšlenky. Proto je také zastavení vnitřního

dialogu jednou z cest, kterou můžeme vystoupit z ega a osvobodit se od osobního příběhu, jenž je podporován egem a naopak.

Obyčejní lidé vnímají tak málo, že zapomněli, že mezi myšlením a vnímáním je rozdíl. Zapomněli tak dalece, že se domnívají, že to, co si myslí, je to, co vnímají, své myšlenky promítají do vnější reality, a tak se ustavičně vzdalují skutečnosti zaměřující se ji za své myšlenky. V tomto smyslu je ve východním myšlení běžná realita chápána jako „májá“ (iluze), jako závoj, který musí být sejmout, chceme-li vidět skutečnost, a proto také don Juan hovoří o schopnosti *vidět* jako o prožitku, který činí z obyčejného člověka člověka vědění.

Znakem moderního člověka je, že je věznem skutečnosti, kterou mu přináší jeho myšlenky. Myšlenky, jež jsou předurčovány tonalem doby a osobním příběhem.

### **BRÁNA VNÍMÁNÍ**

Ještěže nevidíme lidi, věci ani situace, v nichž se nacházíme, a ještěže místo skutečnosti vidíme či si myslíme, že vidíme, to, co nám diktují naše myšlenky a co neustále promítáme do vnějšího světa, potom je zřejmé, co představuje zastavení vnitřního dialogu: otevřenou bránu vnímání.

Lidská bytost, která vnímá to, co opravdu je, ať jsou to lidé, situace, události nebo ona sama, jak je zapojena do světa, bude mít samozřejmě lepší podmínky k vědomému řízení vlastní skutečnosti než člověk, který, aniž by si to uvědomoval, zaměňuje skutečnost za to, co si myslí. Člověk, který nevnímá, neustále svádí boj o ovládnutí imaginární skutečnosti, a nese důsledky plynoucí z toho, že to, co si myslí, neodpovídá tomu, co je.

Toto je pravá příčina periodicky se opakujících krizí obyčejného člověka. Jsou to momenty, kdy se skutečnost neshoduje s našimi výklady a představami, nebo kdy se nám navzdory úsilí nedají, aby události našeho života odpovídaly tomu, jaký jsme si jej představovali, a my zjišťujeme, že život a lidé nejsou jako ten příběh, který nás odmalíčka učili a jemuž se vytrvale snažíme přizpůsobit, což se nám nikdy nepodaří úplně.

Život, láska, manželství, úspěch, pokrok a celý soubor hodnot, které jsme přijali jako platné pro svět a naše vlastní bytí, se vyvíjí jako to, čím opravdu jsou: chiméry v hlavě, představy, myšlenky, jež nemají jinou skutečnost než tu, kterou jsme jim dali naší neúnavnou snahou jednat v souladu s jejich obsahem, kterému jsme byli naučeni, abychom posléze zjistili, že život se do nich nevejde a stěží jej lze přizpůsobit těmto pohádkám, které jsou navíc příliš chudé a příliš nudné ve srovnání s tím, co můžeme učinit s naším jedinečným životem smrtelných, tudíž magických bytostí.

Mimoto člověk, který vnímá, může působit na skutečnost a je oproti ostatním ve velké výhodě.

Každé lidské bytosti je otevřena možnost poodhalit roušku myšlenek a pohlédnout na skutečný svět. Tato možnost je síla a svoboda.

### PŘÍSTUP DO JINÉ SKUTEČNOSTI

O umění zastavení vnitřního dialogu a jeho důležitosti jsem zatím hovořil jako o prostředku účinnějšího ovládnání naší běžné skutečnosti, jež získáme opětovným nabytím schopnosti vnímání. Avšak vnímat v každodenním světě skutečnost nacházející se za rouškou myšlenek je sotva prvním krokem na cestě k odhalení skrytých možností vědomí. V systému vědění dona Juana představuje vnitřní ticho výchozí základnu, z níž lze proniknout do oddělené skutečnosti.

Jestliže don Juan v zastavení vnitřního dialogu spatřuje klíč otevírající světy (IV-208), je to proto, že ví, že obsah, hranice i forma skutečnosti, kterou známe, jsou produktem toho, čemu jsme od dětství učeni, abychom vnímali skutečnost tak, jak ji vnímáme, a že základním prvkem umožňujícím udržet skutečnost v mezích, jež nám byly vštípeny, je právě vnitřní dialog, který svým nepřetržitým plynutím neustále obnovuje své dílo jako žárlivý strážce.

Jakmile ustane tok vnitřního mluvení, i svět přestává být takový, jakým jsme si namlouvali, že je. Stejně tak i naše osoba.

Tedy se nám otevírá přístup ke stránkám skutečnosti, jež jsme považovali za nemožné nebo zvláštní. A to je další z tváří svobody skrývající se v našem magickém dědictví, spočívající v možnosti vystoupit ze světa, který jsme si nevolili a v němž jsou naše hranice již dány tonalem doby a osobním příběhem, a vstoupit do světa, v němž se může uskutečnit to, co bylo dříve jen snem.

### MAGIE JINÉ SKUTEČNOSTI

Oddělená skutečnost nám přináší prožitky, které obyčejněmu člověku připadají fantastické, ne-li nemožné, například hovořit se stromy, vyměňovat si poselství s velrybou, cítit zemi jako živou bytost či vědomě jednat svým snovým tělem. V této jiné skutečnosti se rozplývají hranice našeho způsobu bytí, jednání a citění, a otevírá se nám možnost znovu nalézat sami sebe a objevit tajuplné a nepoznané stránky, které se skrývaly někde v nás, s nimiž můžeme stvořit nové podoby bytí a získat nové prostředky k jednání v každodenním světě, jež by se nám dříve ve zdály nedosažitelné.

Proniknutí do jiné skutečnosti tudíž neumožňuje pouze neobyklé věci, jako je uskutečňování záležitostí každodenního života ve snění, ale také věci tak neslýchané, jako přistupovat ke svým bližním s mírem, milovat, aniž bychom zotročovali, objevit v zrcadle sebe jako jinou bytost, odvážit se uskutečnit své sny, pohlédnout novými očima na svého partnera nebo se rozloučit s návyky a zlozvyky, jež jsme pokládali za neoddělitelnou součást naší osoby.

Nyní se podívejme, jak toho dosáhnout:

### TECHNIKY

Jednou ze základních podmínek zastavení vnitřního dialogu je specifický způsob užívání pozornosti, myslím pozornosti běžné, který společně s nasířádanou energií umožní znovunabytí pozornosti, kterou nazývá don Juan druhá pozornost.

Běžný způsob, jímž používáme pozornost, je úzce spjat s udržováním toku vnitřního dialogu, naproti tomu neobvyklý způsob zaměření pozornosti souvisí s přerušením dialogu. Z toho důvodu lze obecně říci, že cvičení zaměřená na pozornost jsou účinná k dosažení stavu vnitřního ticha a cvičení určená k dosažení ticha jsou vhodná i k procvičování pozornosti. Je velmi nesnadné stanovit mezi nimi přesnou hranici.

Striktně řečeno by techniky k přerušení vnitřního dialogu, jež jsou ve skutečnosti technikami zvláštního ovládnutí pozornosti, mohly být pokládány za jednu z podoblastí techník zaměřených na pozornost, avšak vzhledem k jejich nesmírné užitečnosti pro zastavení vnitřního dialogu jsem je vyčlenil zvlášť.

Pro praktické účely lze využít oba druhy cvičení bez rozdílu, neboť mé rozdělení a třídění se řídí pouze tím, jaký důraz klade na jednotlivá cvičení ve svém díle Castaneda, a mou vlastní zkušeností podle toho, jaký účinek měla v rozličných situacích.

### 34. ZVLÁŠTNÍ ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ POZORNOSTI

Jednou z nezbytných podmínek udržení vnitřního dialogu je to, že na něj musí být zaměřena naše pozornost, což ostatně obvyčejný člověk dělá neustále. Zaměřuje se na svůj vnitřní dialog. Jelikož hlas vnitřního dialogu je hlasem ega, lze říci, že se jedná o posedlost ega zaměřovat se na sebe sama.

Z toho plyne, že cokoli, co odvede naši pozornost od vnitřního mluvení, vyvolá, trvá-li to dostatečně dlouho, přerušení dialogu. Nevěnujeme-li myslí pozornost, sama utichne. Přesměrování pozornosti je klíčovým prvkem téměř všech cvičení pro zastavení vnitřního dialogu.

Na základě toho, co bylo řečeno, si zvidavý čtenář může vytvářet svá vlastní cvičení. Nicméně o některých, která v praxi přinesla své ovoce, se nyní zmíním.

### 35. CHŮZE POZORNOSTI

Chůze sama o sobě je výtečným cvičením celkové ozdravu-

jičím, krom toho do něj lze zahrnout některé prvky, jež z pouhé chůze učiní chůzi pozornosti.

I když to vypadá, že chodit umí každý, modernímu člověku je zapotřebí zvláštního výcviku správné chůze, což ovšem přinese také zvláštní výsledky.

Mistry chůze jsou přirozeně ti, kdož neúnavně po celá stáletí chodili po zemi jako po stezkách milované bytosti: indiáni. Mnoho prvků správné chůze pochází právě od nich.

Chůze pozornosti je jedním z nejlepších cvičení pro zastavení vnitřního dialogu. Stačí provádět ji pravidelně, a nevyhnutelně povede k dosažení stavu vnitřního ticha. Dříve než rozeberu některé z variant tohoto cvičení, chci se zmínit o základních principech chůze pozornosti:

- Pozornost není věnována myšlenkám, nýbrž chůzi a tomu, v čem spočívá „pozorná“ chůze.
- Jdeme v naprosté tichosti. Je-li nutné mluvit, je lepší se po dobu mluvení zastavit.
- Nevšímat si myšlenek, které se vynořují, ani s nimi nebojovat, nechat je plynout, jako by byly nějaký zvuk.
- Chůze je rytmická, na rychlosti nezáleží, ale musí mít rytmus.
- Rytmus dýchání a chůze jsou v souladu.
- Dýchat velmi soustředěně, což znamená uvědomovat si své dýchání.
- Nepřetržitě dávat pozor na své okolí a na POCITY, jež v nás vyvolává (nevěnovat pozornost tomu, co si o něm myslíme).
- Zaměřovat pozornost na to, co cítí naše tělo, především v břišní oblasti.
- Dávat pozor na zvuky.
- Jdeme s volným rukama; musíte-li něco nést, použijte brašnu nebo batoh.
- Minimální doba chůze je taková, jež je zapotřebí k dosažení stavu zvláštní pozornosti, maximální doba není stanovena.

**Komentář k technice**

Tyto výše popsané prvky jsou nezbytné, jiné lze přidávat dle libosti. Zvládnutí chůze pozornosti s přísným dodržением všech bodů může vyžadovat určité zkušební období, během něhož se zařazují jen některé z prvků. Když se dotyčný naučí zvládat všechny prvky, lze říci, že „už umí chodit“.

*Prvky „základní“ chůze pozornosti platí pro všechny její varianty*

Jedním z nejpřekvapivějších účinků chůze pozornosti a všech jejích variant je vyvolávání zvláštních stavů vědomí, jako je takzvaný stav rozšířeného vědomí, který může mít různé stupně. Čím je chůze pozornější a delší, tím vyšší stupeň stavu změnéného vědomí vyvolá. Na hloubku stavu změnéného vědomí, které lze dosáhnout, mají vliv také nabyté zkušenosti. To vše umožňuje vstoupit do neobyčejných stavů vnímání a senzibility, jež jsou prostorem tichého vědění.

**36. CHŮZE V ZÁSTUPU**

Chůze v zástupu je variantou chůze pozornosti určenou pro více osob. Jak naznačuje její španělský název *fila india* (indiánská řada), tímto způsobem chodí domorodé národy různých koutů světa, které vědí mnoho o chůzi a o pozornosti. Já sám jsem se jí naučil od nich.

Tato technika je jednou z mých nejoblíbenějších, nejen proto, že jsem díky ní zažil mnoho magických chvil, ale také proto, že při ní dochází k energetickému spojení a sjednocení pozornosti zúčastněných, což zvyšuje celkový efekt, který je více než pouhým součtem jednotlivých částí.

Jedná se o základní způsob, jak by se mělo chodit ve skupině, obzvláště v neobydlených místech, a neobejdeme se bez něj, když neznáme dobře terén. Krom toho zaručuje udržování správné ostražitosti.

Chtěl bych se na chvíli zastavit u některých významů chůze u domorodců, kterými se od základu liší od chůze městského člověka.

Západní člověk má sklon se domnívat, že cesta spočívá ve dvou hlavních bodech: počátku a konci. To, co je mezi těmito dvěma body cesty, ať pěšky nebo dopravním prostředkem, je bez zajímavosti; důležité je pouze dorazit do cíle, a čím dříve, tím lépe.

Chůze je pouhým prostředkem k dosažení místa určení, a proto po celou dobu cesty převládá dychtivost dosáhnout cíle. Nebo naopak starost o to, co jsme zanechali za sebou. Moderní člověk má totiž vážný problém s tím, že neumí být tam, kde se skutečně nachází: tady a teď. Cesta v západním smyslu — jako prostředek sloužící k přemístění se na nějaké místo — bývá unavující a je žádoucí, aby co nejdříve skončila.

Což je pochopitelně velice vyčerpávající. Avšak únavu nezpůsobuje tolik energie vydávaná na chůzi, jako energie promrhaná. Energie promrhaná zejména na to, že se zabýváme našimi myšlenkami místo tím, co skutečně dělá naše tělo. Chodit, aniž bychom na chůzi zaměřovali pozornost, je nejen vyčerpávající, ale dokonce nebezpečné. Proto se hodné lidi bojí chodit misty, která neznají, či chodit za tmy, anebo se bojí chodit vůbec.

Je charakteristické, že při chůzi obvykle myslíme na to, co jsme zanechali za sebou (minulost), nebo na to, co nás asi čeká (budoucnost), avšak do skutečnosti (přítomnosti) se zasazujeme jen nesnadno.

Naopak domorodec, který prochodil dlouhá staletí, ví, že chůze slouží v první řadě k tomu být tam, kde jsem, a teprve potom je prostředkem k dosažení nějakého cíle. Ví, že je možné a užitečné chodit jen tak, pro čistou radost z pohybu.

I když míří na nějaké konkrétní místo, ví, že cesta, ať bude jakkoli dlouhá, vždy spočívá právě jen v jednom daném kroku. Nachází se v přítomnosti a budoucnosti se zabývá jen potud, aby si stanovil strategii. Jakmile si nějakou zvolí, na budoucnost zapomene, dokud se nestane přítomnosti. Proto indián při chůzi nehledí dopředu ani na vrchol hory, na kterou stoupá, nýbrž na zem, po které jde.

Chce-li se pokochat okolní krajinou, zastaví se a v chůzi po-

někdo nedodržuje vzdálenost, rozptyluje svou pozornost nebo vypadává z rytmu, „řetěz“ se přetrhne a ostatní nebudou moci využít specifického přínosu skupinové chůze.

### 37. CHŮZE VE ŠLÉPĚJÍCH (III-123)

Tato chůze je chůze v zástupu obohacená o další prvek – každý z účastníků (s výjimkou toho, jenž jde v čele) musí kráčet přesně ve šlépějích toho, kdo jde před ním. Všichni tudíž zvedají nohy naprosto synchronizovaně. Všichni vykračují ve stejnou chvíli levou nohou, ve stejnou chvíli pravou nohou, stále stejně. Noha musí šlápnout do šlépěje, kterou zanechala noha člověka před vámi (přestože stopa šlépěje není vidět).

Musíte se snažit „vizualizovat“ stopu a šlápnout do ní.

#### Komentář k technice

Zde je zásadní přesně sledovat stopu a udržovat synchronii kroků navzdory možným výkyvům rychlosti nebo náhlým zastavením v důsledku změny terénu. Jestliže je chůze soustředěná, výkyvům lze do značné míry předcházet.

Jako minimální doba chůze se doporučuje jedna hodina, maximální omezení není. Pokud jsou dodržovány instrukce, kolem celé skupiny se vytvoří jakási „bublina pozornosti“. Účastníci do jisté míry ztrácejí vědomí individuálního ega tím, že se stávají součástí skupinového těla. Magie tohoto prožitku dovoluje kráčet po dlouhé hodiny, aniž by člověk pocítoval únavu, a po skončení chůze se cítí nabitý energií, naplněný a obnovený.

### 38. CHŮZE STÍNŮ

Toto variantě se říká také „chůze s nastraženými ušima“.

Jedná se o chůzi pozornosti, obvykle velmi pomalou, při níž se snažíme pohybovat jako stín, v naprosté tichosti, aby zvuky, které při chůzi způsobujeme, byly téměř neslyšitelné. Ať nejsou slyšet ani vaše kroky, ani dech. Ať je neslyšíte ani vy. Pohybovat se neslyšně jako stín. Náš pohyb se řídí sluchem. Tak silně se sou-

kračuje, teprve když se přestane dívat kolem. Chůze indiána je chůzí tady a teď, nikoli předtím nebo potom.

Celý tento postoj se odráží v jednotlivých prvcích, v nichž spočívá chůze v řadě.

– Chůze v řadě vyžaduje průvodce, jímž může být vedoucí skupiny nebo kterýkoli z účastníků, který buď zná cestu, nebo musí být vnímavý a schopen vzít na sebe zodpovědnost vést skupinu tou nejvhodnější cestou v souladu s podmínkami, za nichž se uskutečňuje.

– Jít v jedné řadě, to znamená v zákrytu jeden za druhým. Každý z účastníků se po celou cestu drží za tím, za kým jde, s výjimkou toho, kdo jde v čele.

– Vzdálenost mezi účastníky musí být neměnná a nevelká. Vhodná je vzdálenost přesně dodržovali a nezmenšovali ji či ni tuto vzdálenost při změnách terénu.

– Pohled je upírán na krok, který právě činíme, nedíváme se ani dopředu ani kolem. Jelikož se spoléháme na toho, kdo je v čele řady, můžeme důvěřovat zvolené cestě a není potřeba dívat se dopředu. Pohled je ve skutečnosti jen druhotým zprostředkovatelem, neboť dění vnímáme celým tělem.

– Snažíme se najít skupinový rytmus chůze, jenž můžeme navzájem sdílet v tempu, v synchronizovaném zvuku kroků, dechu atd.

– Nemyslet na výchozí ani na cílové místo, stejně tak nehledět dopředu, „kolik ještě schází“.

– Minimální počet účastníků jsou dva.

#### Komentář k technice

Klíčovým bodem této chůze je udržení smyslu pro jednotu, který umožňuje dosáhnout spojení pozornosti a energie všech účastníků. Dosažení tohoto spojení závisí na dvou věcech: na přísném dodržování stejné vzdálenosti mezi účastníky a na tom, aby se celá skupina přizpůsobila stejnému rytmu. Jestliže

sředíme na to, abychom nepůsobili žádný hluk, že se zvuky stávají středem naší pozornosti a vnímání. Při tomto způsobu chůze se snažíme našlapovat tak, abychom nepůsobili žádný hluk, raději přebročíme větvičku, než abychom na ni šlápli, to, co by mohlo způsobit hluk, obejdeme, pro svou slépež hledáme vždy to místo, kde bude co nejtíší.

### 39. CHŮZE PODLE DONA JUANA (III-27)

Zaujmout nějakou zvláštní pozici rukou, například stočit prsty, nebo oddělit prostředník a prsteník apod. Doporučuje se vyzkoušet jich více, abyste našli tu, která vám nejlépe vyhovuje.

Udržovat periferní vidění v rozpětí 180 stupňů, přičemž se snažíte dívat se na všechno najednou a nezaostřovat pohled na žádný přesný bod. Dívat se rovně před sebe, pohledem mířit do jednoho bodu kousek nad horizontem.

Existuje mnoho jiných způsobů chůze pozornosti vhodných k zastavení vnitřního dialogu, ale všechny jsou variantami základního způsobu a domnívám se, že ty, které jsem uvedl jako příklady, jsou postačující.

V další kapitole vysvětlím techniku chůze síly, předtím chci však znovu připomenout, že všechny způsoby chůze pozornosti, a chůze síly obzvláště, jsou cvičení, která by mohla být řazena do jedné skupiny s cvičeními pozornosti.

### 40. CHŮZE SÍLY (III-144)

Tuto techniku lze provádět pouze ve stavu vnitřního ticha, krom toho se při ní zapojuje strana „nagualu“ provádějíciho, a to buď částečně, jedná-li se o začátečníka, nebo zcela, v případě zkušeného mistra. Nejdůležitější roli zde opět bude hrát nábyť zkušenost a množství volné energie.

Jelikož tato technika patří k těm, kterými jsme dosáhli nejprekvapivějších výsledků, a je při ní nezbytná účast vědomí jiného já, k jejímu vysvětlení nestačí pouze popsaní samotného postupu, který mimochodem není nijak jednoduchý.

Velmi obecně řečeno spočívá chůze síly ve schopnosti nesmírně rychle se přesouvat za použití zvláštní energie a bez využívání smyslů obvyklým způsobem, není nutné předem znát terén, a to ani v naprosté tmě. Jedná se o zvláštní způsob běhu nebo poklusu.

I když lze tento běh provádět v jakémkoli terénu, obvykle se užívá terén, který je i za normálních podmínek, tzn. při obvyklé chůzi, těžce schůdný — například terén nerovný, kamenitý, strmý nebo neschůdný za tmy.

Je důležité poznamenat, že chůze síly není obvyklé cvičení ve smyslu sportovní aktivity. Není jí totiž schopen kdokoli. Nestáčí znát postup techniky.

Jelikož se jedná o něco neobvyklého, co provádí tělo bez zasahování intelektu, záleží zde především na množství volné energie a na schopnosti a dovednosti cvičícího využívat ji neobvyklými způsoby. Přesto ji sem zařazuji, neboť tato kniha je určena lidem s různými hladinami energie a na různé úrovni pokročilosti.

Podmínek nezbytných k provádění této chůze lze dosáhnout prostřednictvím jiných, méně složitých technik, krom toho existují cvičení, která umožňují žákovi přibližovat se k ní pozvolna a ukazují mu, nakolik je již připraven.

Chůze síly je jednou z nepoznaných schopností těla a ve skutečnosti ji umíme všichni, přesněji řečeno naše tělo ji umí. Obvyklý člověk je však natolik odtržen od toho, co ví jeho tělo, jelikož je zvyklý naslouchat výlučně svému egu promlouvajícímu ve vnitřním dialogu, že je pro něj téměř nemožné získat přístup k tomuto vědění.

Stává se, že lidé, kteří se ocitli v nějaké neobvyklé situaci, například v nebezpečí smrti nebo nějaké jiné krajní situaci, byli schopni chůze síly a dokázali si zachránit život útekem v naprosté tmě nebo ve strémém a srážném terénu, aniž by cokoli věděli o chůzi síly nebo jejím postupu. V takových případech se obvykle hovoří o zárazku nebo o nějakém božím zásahu; lidé se tak pokoušejí vysvětlit divy, k nimž může dojít, když se otevírá chůze síly.



Nicméně pravidelným cvičením můžeme tělu napomoci rozpomenout se na umění chůze síly. Existují pro to postupy, ačkoli ty ztratí smysl, jakmile se tělo probudí a začne provádět chůzi síly. Od toho okamžiku je tím, kdo řídí, tělo, a rozum, ego a jeho přání a důvody jednoduše nejsou přizvány. Lze postupovat následujícím způsobem:

1. Musíte začít s klusáním v rovném terénu a ve dne. Při běhu se snažte zvedat kolena co nejvýše, až se tento pohyb stane tělu přirozeným, aniž byste se museli nutit. Je třeba hledat jakýsi stav mezi napětím a uvolněností, vaše svaly se musí rozehrávat postupně, až dosáhnete jakési „napjaté“ pružnosti, která nesmí zajít do přílišné uvolněnosti, abyste nebyli jako „hadroví“ a neporanili se, když narazíte na nějakou překážku, například kámen, a abyste nebyli příliš tvrdí a nepůsobili si otřesy kloubů, nebo příliš měkkí a něco si nevykloubili. Jedná se o velmi zvláštní rozpoložení, kterému by se dalo říkat uvolněná napjatost, v němž se člověk cítí velice bdělý, ostrážitý a aktivní, zároveň však s vnitřní sebekontrolou a strážlivou umírněností.

Tento první krok doporučuji provádět vždy nejméně hodinu.

2. Postupně, podle toho, jak rychle se vaše tělo učí a vstřebává to, co bylo popsáno v předchozím odstavci, můžete začít cvičit v obtížnějších podmínkách, například v nerovném, avšak nesvažujícím se terénu, třeba v terénu kame-nitým nebo ve vyschlém říčním korytě. Taktéž můžete postupně zvyšovat rychlost. Důležité je, abyste se cítili přirozeně a jistě, protože jakmile se budete do něčeho nutit, aniž byste měli jistotu, můžete si ublížit. Je třeba si všimnout, jak jsou nohy schopny přirozeně uzpůsobovat svou pružnost, když spočinou na nějaké překážce, kameni, kořenu či pařezu. Musíte se snažit začít cítit terén tělem a přestat se upřeně dívat na zem, kam máte šlápnout. Pohled musí být uvolněný a upřený na zem před vámi, aniž byste jej zaostřovali a zaměřovali na něco konkrétního. Musíte si uvědo-

mit, že zatímco při chůzi ve volné přírodě se rozhodnutí, kam a jak šlápnout, uskutečňují na základě vztahu zrak-mozek-nohy, při chůzi síly se naopak odvíjejí od vztahu tělo-svět. Jestě přesněji by se to dalo vyjádřit v termínech vztahu „energie zevnitř-energie z vnějšku“.

Jakmile se naučíte rychle se pohybovat v takovém terénu, který byl popsán výše, přitom se skoro nedívat na zem, udržovat rytmus a rovnováhu, nebýt vyčerpání, nepadat a nezraňovat se, budete připraveni na následující fázi.

3. V této fázi můžete běhat v rovném, ale svažujícím se terénu, nejdříve mírně, postupně znatelněji se svažujícím. Podle toho, jak se vám daří zvládat úkol, si můžete postupně vybírat i svahy nerovné a srázné. Jestliže ze začátku chodíte stezkami, později, se stoupající jistotou, se můžete pusit volnou přírodou. Důležité je mít na paměti, že k tomuto procesu nedojde za jediný den, nýbrž vyžaduje pravidelné a vytrvalé cvičení. Jak dlouho, to závisí na každém jednotlivci. To, čeho lze chůzí síly dosáhnout, i proměny, které při ní můžeme zažít, nemají hranice. Pracujete-li v takovém terénu, jaký byl popsán, je velmi důležité „nesplášit se“, nemá žádný smysl dosáhnout velké rychlosti, jestliže při ní ztrácíte rytmus a jistotu, tak byste totiž „upadli“ zpět do oblasti běžné zkušenosti a mohli byste si ublížit.

4. Následovně budete provádět stejná cvičení, ale budete zá-měrně měnit rychlost podle změny terénu, přičemž musíte udržovat rytmus. Mění se rychlost, ale udržuje se rytmus. Je třeba pusit se do více či méně prudkých stoupání.
5. Další fáze je pouze pro ty, kteří dostatečně dobře zvládli všechny předchozí kroky. Tentokrát jde o běh v noční tmě. Nejdříve to můžete zkusit za soumraku ve známém terénu nebo za svitu měsíce. Noci za úplňku jsou nejlepší, nejen kvůli mírnému světu, ale také proto, že vlivem úplňku lze snáze proniknout k levé straně. Postupně můžete začít pracovat i za naprosté tmy a v neznámém terénu. Když se totiž člověk dostane na tuto úroveň, neprovádí už — jako

ego — volní cvičení, nýbrž jedná jeho tělo, v souladu s přímým vztahem se světem, mimo dosah rozumu.

#### Komentář k technice

Jelikož vnitřní dialog a chůze síly jsou dvě věci, které nemohou probíhat současně, již během prvních cvičení si všimnete, že dialog se zastaví bez jakéhokoli přímého úsilí z vaší strany. Chůze síly vyžaduje veškerou naši energii, takže na vnitřní mluvení žádná nezbývá. Proto tedy toto cvičení nikdy nemůže selhat. Není třeba říkat, že pokud nepřestanete myslet, bude se jednat o prostý běh nebo poklus, ale nepůjde o chůzi síly.

Při cvičeních se skupinami, které řídím, vždy opakovaně zdůrazňuji, aby praktikující pozorně naslouchali sdělením svého těla, jež nejsou myšlenkami ani představami, nýbrž po city. Tato sdělení jsou ve skutečnosti součástí tichého vědění každé lidské bytosti, avšak naneštěstí jim nasloucháme jen zřídkakdy. U cvičení majících za cíl naučit se chůzi síly to znamená, že nikdo se nesmí nutit k něčemu, na co ještě nestačí. Příkladem může být skupinové cvičení, při němž účastníci sestupují z hory a pochodují stejným krokem. Jestliže někdo (nebo někteří) z členů skupiny cítí, že není schopen držet s ostatními krok, neměl by ho udržovat za každou cenu. Jasnými znaky takové situace jsou ztrácení dechu, rovnováhy, klopýtání, vrávorání, padání atd. V takovém případě je lepší zpomalit, dokud znovu nezískáte rovnováhu a nenaberete rytmus.

Tento komentář k technice bych rád zakončil letmou zmínkou o vztahu mezi chůzí síly a fenoménem obecně známým jako nugalismus.

Jak jsem již řekl, chůze síly nutně předpokládá zastavení vnitřního dialogu a tudíž i spojení se s neznámými stránkami světa i nás samotných. Krom toho se při tak intenzivní práci ve stavu vnitřního ticha a za navázání aktivního vztahu se světem přírody otevírá brána stavům bytí, jež náležejí vědomí jiného já. Nugalismus je jedním z nich.

Při chůzi síly, obzvláště v pustinách a ve tmě, není neobvyk-

lé, že člověk ucítí, že se proměňuje v nějaké zvíře. Je to cítit v dechu, v jistotě pohybu a ve zvucích, které člověk nevědomky vydává.

Mně se to přihodilo při jedné příležitosti, kdy jsme s jednou pracovní skupinou procházeli chůzí v zástupu horami jižně od města Mexika. Bylo to v noci za úplňku. Za sebou jsme měli dva dny práce na mimoverbálních technikách, jimž jsme říkali „kmeny“. Při této noční chůzi mezi námi panoval pocit klidu, zahalovala nás noc a my jsme byli skupina stínů pohybujících se ve svém přirozeném prostředí. Naše zvláštní rozpoložení a skutečnost, že jsme se celé dny mezi sebou nedorozumivali známým jazykem, i nesmírná náročnost cvičení, jež jsme podstoupili, nás přivedly do zvláštního stavu bytí, který nebyl ovlivňován egem ani osobním příběhem. Byli jsme kmen a měli jsme se dostat na území jiného kmene, který žil na druhé straně hor.

Najednou jsem pocítil jakousi naléhavost, jež mne přiměla zrychlit krok. Okolní vegetace se více sevřela a svět zcela potměl. Bylo to, jako by mě něco popohánělo, nebo spíš táhlo. Jako bych chtěl pronásledovat a dohnat něco neznámého. Počtu, že jsem začal klusat a zmocnil se mě rytmus. Věděl jsem, že mohu běžet nebo klusat tak dlouho, jak to bude nutné. Věděl jsem, že neklopýtnu, přestože jsem kolem sebe viděl jen tmu. Snažil jsem se, aby mě skupina následovala. Po koušel jsem se ji táhnout, až se to, co táhlo mě, stalo silnějším než já a zmocnil se mě určitý druh závratě. Moje kroky se změnily v poklus a poklus v běh. Běžel jsem tmou a volnou přírodou takovou rychlostí, které bych za normálních okolností nikdy nedosáhl ve dne ani ve známém terénu. Co si se stalo s mým dechem, byl to dech hluboký, divoký. Z mého těla vycházelo podivné zvířecí kňučení a funění. Proměnil jsem se ve zvíře běžící po horách. Ve svém prostředí. Temnota se mi stala zcela přirozenou. Nebylo pro mne nijak divné pohybovat se v tomto prostředí. Byl jsem k tomu zrozen, i když jsem to až doposud nevěděl. Vše bylo tajemstvím a odhalováním. Vše bylo magií a mocí. Byl jsem divoké zvíře, bez myšlenek, bez osobního příběhu a pocítoval jsem stěs-

ti jiného světa. Věděl jsem, jaké je to zvíře, i to, že po celý můj život na zemi jím vždy ve skrytu budu.

Trvalo mi chvíli, než jsem se stal opět sám sebou a než jsem se shledal se svými společníky. Nevím, co by byl býval viděl přírodní divák této zkušenosti. Myslím, že by to záviselo na jeho vnímavosti a schopnosti „vidět“. Obvyčejný člověk by se asi pěkně vyděsil.

Pro mě však není pochyb o tom, co se tehdy stalo. Don Juan měl pravdu; není jiná skutečnost než to, co cítíme. Skutečnost je pocit. Tehdy v noci, když jsem jako divoké zvíře běžel horami, jsem objevil počátek nagualismu.

#### ZVLÁŠTNÍ ZPŮSOB UŽÍVÁNÍ SMYSLŮ

Jelikož vnitřní dialog probíhá v součinnosti s tím, jakým způsobem užíváme naše smysly, změna užívání smyslů má tudíž dopad na schopnost dosáhnout stavu vnitřního ticha.

V moderních konzumních společnostech by mohl být zrak velmi výstižně nazýván „králem všech smyslů“. Kličovým prvkem každého konzumního systému, ať se týká hmotných statků, či lidí, je zrak. Proto u obvyčejných lidí ostatní smysly zaujmají druhotné místo. Jsme natolik očarováni tím, co nám ukazuje náš zrak, že nevěnujeme téměř žádnou pozornost tomu, co by nám mohly odhalit ostatní smysly. Je tomu tak proto, že vnitřní dialog si ze zraku učinil svého nejoddanějšího sluhu.

Obvyklý vztah mezi smysly a vnitřním dialogem by mohl být vyjádřen takto: oči-myšlenky-svět-oči a tak dále. Co vidíme a jak to vidíme, je založeno na vnitřním dialogu, takže nás nejzajímá prostá vnější skutečnost, nýbrž to, co vnímáme skrze naši vlastní projekci do ní, aniž bychom si to uvědomovali. Jelikož náš zrak je vycvičen oddané sloužit tomuto procesu, když ho přinutíme chovat se jinak nebo když změněme obvyklou hierarchii zapojení našich smyslů, můžeme tak zastavit tok vnitřního dialogu. Příkladem může být již popsaná chůze stínů, při níž na sebe sluch a hmat zcela strhují pozornost, kterou obvyčejně věnujeme pouze zraku.

Jako cvičení k dosažení ticha se může hodit jakákoli situace, v níž užijeme naše smysly neobvyklou formou. O některých z nich se ve stručnosti zmíním.

#### 41. NASLOUCHÁNÍ

Po dobu nejméně 15 minut naslouchat zvukům, v naprosté tichosti a se zavřenýma očima (II-186).

#### 42. TOK PŘÍRODY

Je to obdoba předcházejícího cvičení, při kterém se ale zaměřujeme na zvuky trvajících, avšak proměnlivých, jako naslouchání toku řeky, praskání ohně, větru, dešti apod.

#### 43. NASLOUCHÁNÍ TICHU

Naslouchat zvukům okolní přírody a přitom se snažit rozeznávat ticho, přestávky mezi nimi, až začnete rozlišovat rytmus zvuků a rytmus ticha. Snažit se spojovat, ucelené vnímat místa ticha, podobným způsobem jako běžně spojujeme zvuky (II-186 až 192).

#### 44. DOČASNÁ SLEPOTA

Zavázat si oči, na několik hodin až na dobu několika dnů, a snažit se přitom udržovat normální aktivitu. Je nutná pomoc někoho, kdo by mohl zabránit případným nebezpečným situacím.

#### 45. ROZOSTŘENÉ VIDĚNÍ

Dívat se nezaostřeným zrakem, přičemž se snažíte vnímat současně všechny prvky zorného pole, aniž byste některý z nich zvlášť zaměřovali. Minimální doba trvání: 15 minut.

#### 46. POZOROVÁNÍ TMAVÝCH MÍST

Pozorovat objekty, na nichž jsou patrné plochy nebo oblasti tmavých stínů, jako stromy, velké kameny nebo hora, a snažit se

vizuálně seskupovat temné oblasti stínů a vnímat věci jako celek ze stínů, nikoli jako soubor světla a barev (III-152 až 153).

*Komentář k technikám 41. až 46.*

I zde, jako u většiny technik, hraje důležitou úlohu pravidelné cvičení. Čím déle cvičíme, tím lepší výsledků dosáhneme. Pouze v případě, že byste po dosažení zastavení dialogu upadli do nějakého stavu duševní nerovnováhy ve vašem každodenním světě, je třeba zkrátit dobu anebo cvičit méně často. Není dobré během cvičení pocíťovat úzkost. Abyste tomu zabránili, musíte cvičení provádět tak, jako by bylo cílem samo o sobě, zapomenout na to, že může být prostředkem k něčemu víc. Musíte zapomenout na to, že vás má cvičení přivést k zastavení vnitřního dialogu. Další důležitou věcí je mít dostatek času a prostor pro takovýto druh práce.

Odpovídající čas je takový, během něhož se nebudete muset zabývat nicím jiným, čas určený výhradně pro cvičení. Pracovat můžete kdekoli, v počátcích je však dobré začínat v jiných místech, než kde se odehrává váš každodenní život, například na neobyčleném venkově. V pozdějších fázích doporučuji pracovat ve městě.

## DÝCHÁNÍ

Většina speciálních technik dýchání velkou měrou napomáhá utišení mysli, jelikož člověka nutí soustředit se na své dýchání místo na své myšlenky. Zaměření pozornosti na dech je totiž jedním ze základních způsobů, jak dosáhnout ticha; proto může být účinná řada meditačních technik, zvláště pokud se při nich vyvarujeme veškerých náboženských, esoterických či symbolických asociací.

### 47. ZÁKLADNÍ TECHNIKA DÝCHÁNÍ

Této technice se říká též „úplné dýchání“. Spočívá v následujících prvcích:

## ZASTAVIT VNITŘNÍ DIALOG

- Nadechujeme a vydechujeme nosem.
- Při nádechu naplňujeme vzduchem nejprve břišní dutinu, posléze hrudník, odzdoła nahoru.
- Nádech ukončíme, až když se do nás nevejde opravdu ani trocha vzduchu.
- Před výdechem vzduch na chvíli podržíme, aby došlo k úplnému okysličení.
- Vydechujeme odshora dolů, nejdrive vyprazdňujeme plíce, potom břišní dutinu.
- Výdech je ukončen, až když v nás nezbyvá vůbec žádný vzduch.
- Nádech i výdech provádíme pomalu. Stačí jen o něco pomaleji než při normálním dýchání.
- Je třeba se co nejvíce soustředit na akt dýchání, snažit se nevěnovat pozornost myšlenkám; přicházejí-li, nesmíme si jich všimnout, jako by byly jen bezvýznamnými zvuky. Musíme neustále sledovat svůj vlastní dech.

### 48. VARIANTA „A“ ZÁKLADNÍHO DÝCHÁNÍ

Obdoba předchozí techniky, ovšem s tím rozdílem, že dýcháme ústy. Vyzvolává odlišný stav, příhodný pro situace, jež vyžadují vyšší míru soustředěnosti.

### 49. VARIANTA SE ZVUKY

Obdoba základního dýchání, ale pozornost je soustředěná věnována zvukům. Musíme naslouchat celou svou bytostí, nechat své nitro zaplavit zvuky do té míry, aby nezbyl prostor pro myšlenky. Můžeme využít zvuků přírody nebo města. Vhodný je rovněž poslech hudby, zvláště pokud není doprovázena slovy, která by nás odváděla k myšlenkám. Náročnější, i když velice účinná, je ta varianta, při níž nasloucháme verbálnímu projevu nějakého člověka, přičemž se zcela soustředíme na zvuk slov a pomíjíme jejich význam; to znamená naslouchat slovům jako pouhým šumům (obtížné pro začátečníky).

**50. VARIANTA S ČÍSLY**

Obdoba základní techniky, při níž přiřazujeme nádechu číslo 1 a výdechu číslo 2.

S dodržением prvků úplného dýchání je průběh následující:

1. Po celou dobu nádechu si vizualizujeme a v duchu vyslovujeme číslo 1.
2. Po celou dobu výdechu si vizualizujeme a v duchu vyslovujeme číslo 2.
3. Když se nám toto bude dařit, aniž by se objevovaly jiné myšlenky, přejdeme ke krokům 4. a 5.
4. Stejně jako kroky 1. a 2., číslo už však v duchu nevyslovujeme, pouze si je vizualizujeme.
5. Číslo si přestaneme vizualizovat a veškerou svou pozornost zaměříme na „sledování“ nádechu a výdechu. Pokud přicházejí myšlenky, vrátíme se k předchozím krokům.

**51. SVÍCE TICHÁ**

Při tomto cvičení provádíme úplné dýchání ve tmě a přitom pozorujeme plamen svíce, kterou jsme stvořili vlastním rukama ve stavu nejvyššího soustředění. Svou pozornost musíme soustředit na svůj dech a na plamen. Zpozorujeme-li, že nás začínají odvádět myšlenky, musíme svou mysl zaplnit obrazem plamene, aby pro myšlenky nezbyval prostor; jakmile se naše mysl zklidní, navrátíme se ke skutečnému plameni, a to neustále opakujeme, přecházejíce od plamene vně k plameni v nás, což nám umožní zarazit myšlenky dříve, než se zkonkretizují. Zbývá podotknout, že čím více soustředění a času jsme věnovali výrobě svíce, tím větší bude její schopnost „vtáhnout“ naši pozornost, takže je vhodné i umělecké zpracování svíce. Čím složitější výroba, tím lepší.

**Komentář k technice**

Tyto techniky můžeme provádět s otevřenými a se zavřenými očima, nicméně pro začátek napomáhá soustředění cvičit

se zavřenými očima. Kromě techniky naslouchání je vhodné pracovat na tichých místech nebo na místech s uklidňujícími zvuky. Cvičíme po dobu nejméně 15 minut.

Je třeba dodat, že návyk na kouření nejenže škodí zdraví, nýbrž je i vysoce nepříznivý pro dýchání, vnímání, vnitřní ticho a vědomí. Výsvětlení je velice jednoduché. Každý, kdo vyzkoušel nějakou z technik cíleného dýchání, ví, jak úzký je vztah mezi dýcháním a vnímáním, tedy mezi dechem a vědomím. Krom toho lidé navykli kouření nebezpečně narušují funkční rovnováhu svého dýchacího systému. Ten, kdo kouří, nemůže dobře dýchat, a proto jsou jeho schopnosti vědomí a vnímání značně omezeny ve srovnání s tím, kdo nekouří. Jestliže jsou plíce zasaženy nikotinem, dechové techniky umožňující zastavení vnitřního dialogu ztrácejí mnoho na své účinnosti. Koneckonců, ten, kdo chce opravdu *vídet* v donjuanském smyslu, může začít zrovna tím, že přestane kouřit.

**52. UMĚNÍ A SPORT**

Další komentář, který je na místě, se týká umění a sportu.

Je-li to umění je v první řadě spojeno s citěním a pak teprve s myšlením, na naší cestě k vnitřnímu tichu nám nesmírně pomůže, když se budeme opravdově a upřímně věnovat jakékoli umělecké činnosti. Zejména těm druhům umění, jež neužívají verbálního jazyka. Obzvlášť příhodný je tanec a hra na hudební nástroje, musíme se však na tyto činnosti plně soustředit. Veškeré pravé umění totiž přichází ze světa vnitřního ticha, dokonce i skutečné herecké umění, o čemž jsem se již zmiňoval zvlášť v kapitole věnované stopování.

Mám samozřejmě na mysli umění, jemuž se věnujeme pro výzvu a tajemství, která v sobě skrývá, a nikoli falešné umění, jímž se předvádíme a snažíme vzbudit obdiv druhých. Je žalostné, že v naší moderní konzumní společnosti je zvykem nazývat uměním mnoho vulgárních projevů velikášství a slabomyslnosti. Je mnoho těch, kdož, neboť jsou nemocní, anebo z čistě ekonomických zájmů, tvrdí, že jsou umělci, a dělají, že zpívají, ma-

luji či hrají, místo toho se ve skutečnosti vlastně snaží prodat se za nejlepší možnou cenu na trhu braku. Výsledkem čehož je přirozeně produkt falešného umění, které nakonec uměním není ani v nejmenším (pokud někdo neví, o čem mluvím, ať si na chvíli pustí televizi).

Se sportem je tomu podobné jako s uměním. Od počátku však musíme vyloučit všechno, co je exhibicionismem a nenasytnou touhou po zisku za sport se pouze vydávající, jako například sport v televizi a podobně.

Nicméně, přirozený sport, který děláme s chutí a pro potěšení a proto, že dělá dobře našemu tělu a ne našemu egu, je vysoce přínosný. Nejen proto, že příznivě působí na naše zdraví, ale také proto, že vyžaduje pohotovější reakce a reflexy než myšlenkový diktát, může nás dovést k poměrně dlouhodobému jednání bez zasahování vnitřního dialogu. Navíc má tu výhodu, že jeho prostřednictvím navazujeme kontakt s naším tělesným bytím, čímž nám umožňuje, být jen na chvíli, osvobodit se od tyranie ega. Zvláště přínosné jsou ty sporty, které se provozují v přírodě. Samozřejmě se vyhýbáme tomu, abychom ji ubližovali, což je zároveň způsob, jak se vyhnout tomu, abychom ubližovali sami sobě.

## KAPITOLA VII.

### MAGIE POZORNOSTI

#### VNÍMÁNÍ A POZORNOST

Pozornost je jedním ze stěžejních pojmů celého díla dona Carlose Castanedy.

To, jak vnímáme skutečnost, je dáno specifickým způsobem, jímž užíváme pozornost. V tomto smyslu tedy pozornost vytváří a udržuje svět.

Zjednodušeně můžeme pozornost považovat za tu vlastnost vědomí, která nám umožňuje zaměřovat určité aspekty vnější či vnitřní reality, díky čemuž jsme schopni je vnímat.

Ovšem v donjuanovském výkladu skutečnosti, stejně jako v moderní fyzice, není svět omezen pouze na to, co běžné vnímáme, nýbrž pojímá nekonečné množství prvků, které našemu vnímání unikají.

Pro moderní fyziku a chemii je technologie jedním ze způsobů, jak zaznamenávat a řídit některé aspekty této „neviditelné skutečnosti“, jako například rádiové vlny, záření nebo televizní signál. Čarodějové však již odnepaměti znali jiný nástroj k uchopení a řízení jiných aspektů oddělené skutečnosti: magii pozornosti.

Vnímání lidské bytosti je totiž vycvičeno tak, aby pracovalo selektivním způsobem, jenž přesahuje biologické určení a jehož výsledkem je pak to, jak vnímání běžné funguje. Pozornost je právě výsledkem tohoto procesu učení se, jímž procházejí všechny lidské bytosti od chvíle, kdy se narodí a vejdou do styku s jinými lidskými bytostmi, které již vnímají skutečnost v termínech, v nichž ji bude muset vnímat i novorozenec, právě v dů-

sledku již zmíněného výcviku. Proces pozornosti je procesem složitějšího výběru, jenž Castaneda nazývá „odstředování“ (VI-248). Odstředovat (vybírat z něčeho to nejlepší) znamená, že z prakticky nekonečného univerza percepčních možností volíme určité části a jiné pomijíme, takže výsledkem aktu odstředování je nikoli chaotické, nýbrž uspořádané vnímání skutečnosti.

Magie pozornosti spočívá ve vnesení řádu a smyslu do všeho, co vnímáme. Kromě toho, že vybírá, co vnímáme, určitým způsobem též vyladuje vnímané tak, abychom vnímali shodně s ostatními lidskými bytostmi. I když lidské vnímání předmětů, z nichž je složen svět, je v zásadě vždy totožné a shodné pro všechny osoby, liší se nicméně od toho, jak stejné předměty vnímají zvířata, která neprocházejí lidským procesem socializace. Děti přicházejí na svět se zvířecím vnímáním; dosud se nenaučily magii pozornosti, jež později uspořádá jejich vnímání světa v pojmech platných pro každodenní život lidského společenství.

### POZORNOST A JEJÍ HRANICE

Pozornost malého dítěte ještě není omezena do té míry, jako je tomu u dospělého. Proto se občas může stát, že vnímá takové aspekty skutečnosti, jež dospělý již není schopen vidět a jež veskrze považuje za dětské fantazie. Fenomény, z nichž jsou patrné zvláštní schopnosti dětského vnímání, popisuje dokonce i alternativní moderní psychologie. Jedním z příkladů může být fenomén vizuálního vnímání kůže (dermo-optika) — jakékoli dítě je s dostatečnou průpravou schopno vidět a číst rukama, nohama atd. Nedávno jsem měl příležitost vidět jedno dítě hrát domino se zavázanýma očima. Nepotřebovalo oči k tomu, aby vidělo. Avšak školy, které se věnují tomuto výcviku, nepřijímají dospěle. Poukazují na to, že tuto schopnost lze vycvičit pouze u dětí<sup>1)</sup>. Dospělí totiž v důsledku pozornosti mají již příliš pevně hra-

1) V Mexiku je tento fenomén velmi rozšířen, jelikož v televizi se pravidelně objevují profesori a žáci věnující se dermo-optice, aby podpořili rozvoj těchto kurzů.

nice a specifické způsoby vnímání, zatímco děti jsou v tomto ohledu mnohem svobodnější.

Ve světě dona Juana jsou čarodějové a jejich učedníci bojovníky bojujícími za znovuzískání možnosti užívat své vnímání zvláštními způsoby, bližšími těm, které známe u novorozeňat, aby tak mohli pronikat do jiných světů.

Faktem je, že ve chvíli, kdy se naučíme vnímat prostřednictvím pozornosti, zároveň zrušíme — téměř vždy definitivně — možnost vnímat to, co přesahuje běžné vnímání. Jedině pokud bychom se pustili do disciplinované a důsledné práce, mohli bychom zborit bariéru vnímání, kterou nám klade pozornost užívaná obvyklým způsobem.

Podle dona Juana si naše vědomí v hloubi uchovává schopnost zaměřovat neobyčejné aspekty světa, neznámé, o jehož existenci nemáme obvykle ani ponětí.

### PRVNÍ A DRUHÁ POZORNOST

Běžný způsob užívání pozornosti je v Castanedově díle pojmenován jako první pozornost (V-206). Tuto pozornost použijeme k vnímání a jednání v každodenní skutečnosti a jejím prostřednictvím udržujeme zapečetěné dveře vedoucí do oddělené skutečnosti. Většina lidí zná a rozvinula pouze tento druh pozornosti.

Nicméně je nám odhalena rovněž existence jiného druhu pozornosti pojmenovaného „druhá pozornost“ (V-206), která je neznámou a velice specializovanou formou pozornosti umožňující vnímat jinou část skutečnosti, prakticky nevyčerpatelnou, kterou můžeme zcela příhodně nazvat jiný svět, jelikož je cizí každodennímu světu.

Obě pozornosti fungují paralelně, nikde se však nesytkají. Proto se v knize *Dar orla* říká, že první a druhá pozornost jsou odděleny „paralelními liniemi“ (VI-56,70,86). Příkladem rozdílů vnímání, jež vyvolávají oba typy pozornosti, může být vnímání lidského těla, které je v případě první pozornosti vnímáno jako nám známé fyzické tělo, zatímco v případě druhé po-

zornosti jako pověstná kukla či světelné vajíčko, o němž se tak často zmiňuje don Juan.

### UPÍRÁNÍ POZORNOSTI

Další charakteristikou pozornosti, ať první či druhé, je její schopnost přivolávat účinky. Lidé si to veskrze neuvědomují a obvykle mnohé z toho, co se jim děje, připisují štěstí nebo ne- přízni osudu a nikdy si nevšimnou toho, že když upřeně zaměří svou pozornost na věci, předměty, situace či osoby jakýmkoli způsobem – formou přání, strachu, náklonnosti, zvědavosti atd., přivolávají to, co se následně stane. Stejně tak velmi silné upření druhé pozornosti na jakoukoli věc vyvolává neobvyklé efekty, což především v dávných dobách vedlo čaroděje a kouzelníky k vytváření nespočetného množství magických předmětů, jež sloužily k nejrůznějším účelům; od malých amuletů až po obrovské pyramidy (VI-15 až 20).

Opětovně nabytí druhé pozornosti a její spojení s první je podle Castanedy předpokladem k proniknutí do tajemné a téměř nepředstavitelné třetí pozornosti, která se nazývá rovněž úplná svoboda.

Nicméně pro vás, kteří čtete tuto knihu, může zdravé přiblížení se druhé pozornosti velice dobře začít specializovaným a neobvyklým řízením první pozornosti.

### NEDEĽÁNÍ A POZORNOST

Provádění činností, které přinutí první pozornost zaměřovat se neobvyklými způsoby ve světě, jež zná, či zaměřovat aspekty, které nám běžně unikají, vyvolá zvýšení anebo přetižení pozornosti, což může snadno vyvolat stav změněného vědomí a případně i stav druhé pozornosti.

Popíši zde několik cvičení, která lze označit přímo jako cvičení pozornosti, a rovněž cvičení, která Castaneda ve svém díle představuje jako prostá nedělaní, jež jsem zahrnul do této kapitoly, protože se domnívám, že společnou vlastností obou typů

cvičení je to, že vyvolávají neobvyklé změny vnímání, čímž zásadním způsobem ovlivňují pozornost.

Samozřejmě že cvičení popisovaná v kapitolách věnovaných nedělaní osobního já a zastavení vnitřního dialogu jsou rovněž zaměřena na pozornost, přestože v tom, na co kladou důraz, či v tom, v jaké oblasti působí, se liší od těch, která zde popisují.

### TECHNIKY

#### 53. ZÍRÁNÍ NA STÍNY (III-152 AŽ 153)

- Pro toto cvičení si vyberte nějaký velký listnatý keř.
  - Zaujměte uvolněnou polohu a snažte se soustředit.
  - V naprostém klidu zirejte na jednu větev, pokoušejte se však nedívat se na listy, nýbrž na stíny mezi nimi, až se vám podaří uvidět „větev ze stínů“ a nikoli z listů.
  - Pohledem přejíždějte další části keře a dívejte se pouze na stíny.
  - Pokuste se spojit a vnímat celek, až uvidíte „keř ze stínů“.
- Jako pokračování tohoto cvičení je vhodné opakovat stejný postup pozorující strom.
- Doba cvičení: minimálně půl hodiny.

#### 54. ZÍRÁNÍ NA KAMENY (III-160,164)

Dalším způsobem práce se stíny je zírání na kameny.

- V tomto případě lze začít pozorováním malého obláčku, který je umístěn na velké skále. Příhodné je najít si nějaký skalní výběžek, o nějž si můžeme opřít bradu.

Oblíčeje je třeba mít ve vzdálenosti asi 20 centimetrů od obláčku a pozorovat jej velice podrobně, pokoušet se objevit jeho dutinky a doličky, pozorující všechny detaily uvnitř nich. Musíme se soustředit natolik, až je veškerá naše pozornost vtazena malým obláčkem. Je třeba jej pozorovat tak, až se zvětší a zaujme celé zorné pole.



- b) V následující fázi se soustředíme na stín obláčku, jako by byl fluidní hmotou slepující obláček a skálu, až se nám bude zdát, že se spojily.
- c) Chceme-li dodržet sled, který Castaneda uvádí v knize *Cesta do Ixtlanu* (III), můžeme pokračovat zíráním na stíny velkých kamenů. Je třeba vyhledat dvě skaliska, která k sobě těsně přiléhají a vrhají dlouhé, víceméně souběžné stíny. Zaujmete uvolněnou pozici a sledujeme oba stíny současně, pokoušíme se je vnímáním spojit tak, že přinutíme oči k silhání, aniž bychom rozostřili obraz, až se oba stíny spojí a překryjí.

Toto cvičení lze rovněž provádět tak, že si vybereme dva středně velké či dva malé kameny a umístíme je na příhodné místo. Někomu tento způsob vyhovuje lépe než s velkými kameny.

### 55. STROM Z OBLOHY

Toto cvičení je variantou předchozího a přineslo nám velmi dobré výsledky.

Spočívá v tom, že si najdeme nepřilís vysoký strom s bohatým listovím. Nejlépe takový, který se nám na první pohled zalíbí. Pokud se tento strom nachází v blízkosti jiných a vytváří společně s nimi stín, tím lépe. Další charakteristikou, kterou by měl splňovat, je, aby mezi jeho listy byly malé prostůrky, jimiž je vidět nebe, ale přímo jimi neprocházejí sluneční paprsky, které by při zírání vadily očím.

Sedneme si, či lehne, pod zvolený strom, v každém případě se ale musíme cítit pohodlně. Sledujeme větvoví stromu, avšak namísto toho, abychom se dívali na listy a větve, pozorujeme prostůrky mezi nimi. Snažíme se spojit tyto prostůrky tak, jako normálně spojujeme listy a vidíme je jako celek. Na podkladu modrého nebo začneme postupně vnímat „strom s modrými listy“ nebo spíše kousky modří rozptýlené na zeleném vodovém podkladu. Je zapotřebí vysokého stupně uvolnění a soustředěnosti, snažit se vnímat celek a nezaměřovat se zrakem na

zvláštní detaily. Jakmile se nám podaří změnit vizi běžného stromu a začneme vnímat cosi jako strom s listy z oblohy nebo zelený oceán s modrými záblesky, můžeme zkusit zaměřit pozornost na detaily scény, ale jen potud, abychom tyto detaily přesně nezaostřovali, což by přerušilo nedělání.

### 56. CHŮZE POZPÁTKU (VI-142)

Jedná se o velmi jednoduchou techniku, která nám ovšem přinesla nanejtím příznivější výsledky. Lze ji provádět v jakémkoli terénu podle stupně pokročilosti.

Technika spočívá v chůzi pozpátku, při níž se neohlížíme, abychom se dívali na cestu. Zpočátku je třeba cvičení provádět v rovném terénu bez nebezpečných nepravidelností. Můžete postupovat podle následujících kroků a postupně zvyšovat stupeň obtížnosti.

- a) Chůze pozpátku pod vedením jiné osoby. Cvičení provádíme v naprosté tichosti, abychom se lépe soustředili a naše tělo se mohlo senzibilizovat. Ten, kdo vede, jde před tím, kdo jde pozpátku, a zaznamená-li nějakou nerovnost nebo překážku, upozorní na ni znamením ruky, jímž ukáže doprava, doleva či stát. Cvičící se neotáčí dozadu, dívá se pouze na ruce svého vůdce. Cvičíme pokaždé nejméně 20 minut; po uplynutí této doby si mohou chodící a vedoucí vyměnit role.
- b) Chůze pozpátku ve stejném terénu, avšak bez vedení; zpočátku nás vede naše znalost terénu a jeho uspořádání, jež zaznamenáváme při pohledu na terén před našima nohama, a postupně se snažíme celým tělem cítit terén za námi. Cvičíme pokaždé nejméně 15 minut.
- c) V páru, jako v bodě a), tentokrát však začínáme lehkým poklusem vzad, s přibývajícím jistotou a citlivostí zrychlujeme až do opravdového běhu.
- d) Jako v bodě c), ale bez vedení.
- e) Další pochody pozpátku v přírodě, vydáváme se známými cestami. Za 1 až 2 hodiny se vpravíme do nedělání.

- f) Chůze pozpátku ve skupině každému z účastníků vždy přídá obrovské množství pozornosti navíc, ovšem vyžaduje, aby všichni pracovali se stejným nasazením a soustředěností.

#### Komentář k technice

Jedním z hlavních rysů tohoto cvičení je rozvíjení schopnosti vnímat vnější svět bez závislosti na očích, proto je velmi důležité odolávat nutkání otočit se. Když se otočíme, přerušuje se proces senzibilizace, jímž prochází naše tělo, aby se přizpůsobilo proživané zkušenosti. Jakmile se otočíme, situace se změní v běžný stav a musíme začít znovu od začátku. Je ovšem třeba si uvědomit, že cítit cestu neznamená „vidět zády“, nejde o to, abychom si vizuálně představovali, co je za námi, čímž bychom zůstávali závislí na zraku, nýbrž se musíme snažit najít určitý pocit jistoty vycházející z našeho tělesného vědomí na základě nevizuálních podnětů. Ve skutečnosti vnímá celé naše tělo a nemusí být nutné závislé na očích. Měli bychom být trpěliví, uvolnění, a je-li to možné, ve stavu vnitřního ticha.

#### 57. KLOBOUK SE ZRCÁTKY (VI-142)

Prvním krokem tohoto cvičení je zhotovení klobouku se zrcátky. Lze použít obyčejný klobouk nebo čepici, k jehož křepě či štítku připevníme malá zrcátka, asi 10 až 15 centimetrů od obličeje po stranách u očí tak, abychom v nich viděli, co je za námi, jako ve zpětných zrcátkách. Zrcátka nesmějí překážet čelnímu vidění. Musíme je umístit tak, aby nám poskytovala co nejširší zorné pole jak dopředu, tak dozadu.

Zrcátka můžeme ke klobouku připravit drátky, příšroubovat, přivázat nebo jakýmkoli jiným způsobem uchytit tak, aby pevně držela a při chůzi se nepohybovala.

Jakmile máme klobouk, můžeme se pustit do následujících cvičení:

- a) Základní technikou je chůze pozpátku, při níž v zrcátkách sledujeme terén za sebou. Čím více budeme cvičit, tím více bychom měli získat pozornosti a zručnosti, že budeme schopni chodit i v nepravděpodobném terénu, například ve volné přírodě nebo po mírně svažitéch kopcích. Měli bychom dosáhnout takového stupně pozornosti, že se budeme schopni dívat do obou zrcátek současně a to, co v nich vidíme, spojit v jedno zorné pole, stejně jako když hledíme vpřed.
- b) Obdoba předcházejícího cvičení, současně však pozorujeme panoráma před sebou. Nepřestáváme se dívat dozadu a stále pokračujeme v chůzi.
- c) Noční cvičení. Řídíme se stejnými pokyny jako v bodě a), cvičení však provádíme v noci. Ideálním terénem je les či poušť. Musíme kráčet velice pomalu a snažit se přivyknout chůzi ve tmě a cítit se přirozeně. Nesmíme podlehnout strachu nebo neklidu, jestliže v zrcátkách spatříme „zvláštní věci“; když jednáme neobvyklým způsobem, není nic divného na tom, že uvidíme nebo zažijeme neobvyklé věci.
- d) Ve všech případech chůze pozpátku je velice příhodné cvičit ve skupině (více než jeden), vždy však musí být skupina soudržná (všichni pracují stejně), protože to může velmi prohloubit prožitky.
- e) Cvičení pouze pro ty, kteří jsou v tomto ohledu již zkušenější a šikovnější. Jedná se o kombinaci cvičení kostry popsaných v kapitole Vědomí smrti s nočním cvičením s kloboukem se zrcátky. Doporučuje se necvičit sám.

#### 58. OČIŠŤUJÍCÍ POSTROJ

V knize *Dar orla* Castaneda uvádí jako jeden ze způsobů nedělání zavěšování se do vzduchu ve zvláštním postroji, což umožňuje očistit tělo a dokonce léčit nemoci „které nejsou tělesné.“ (VI-152). Říká, že příznivé účinky tohoto nedělání jsou vhodné také jako příprava na náročnou cestu či zkušenost, kte-

rá vyžaduje maximální nasazení, a popisuje je ve dvou variantách. První je za věsit se v postroji připraveném ke stropu místnosti. Druhou variantou je zavěšení postroje vysoko na větev stromu. Já osobně jsem pracoval více se stromy, jež mají k lidským bytostem přirozenou náklonnost a jsou jim znamenitou oporou.

Pro obě z variant je nejprve nutno připravit si následující pomůcky:

a) Postroj, ve kterém se můžeme na delší dobu zavěsit, aniž by nás škrtl či nám působil nepohodlí. Můžeme použít například postroj, jaký užívají parašutisté nebo speleologové. Horolezecké postroje jsou méně vhodné, neboť nejsou tak pohodlné, protože horolezci jen zřídka kdy potřebují být zavěšení dlouhou dobu.

Postroj můžeme koupit již hotový v obchodě se sportovními potřebami, anebo si jej sami zhotovit, což není zdaleka tak těžké, jak by se mohlo zdát. Musíme postupovat podle nějakého modelu, který můžeme získat třeba od horolezce, parašutisty, záchranáře či jeskyňáře nebo najít v odborné literatuře. Postroje používají i někteří elektrikáři při práci na sloupech veřejného osvětlení. Já jsem si postroj zhotovil z materiálu, který se užívá k výrobě automobilových bezpečnostních pásů, k šití jsem použil nylonové vlákno (vlasec) na rybářské pruty. Vše je třeba prošít alespoň třikrát, drobným hustým stehem, aby byl postroj dostatečně bezpečný.

b) Pevný provaz nebo ocelové lano o nosnosti nejméně 500 kilogramů. Já osobně dávám přednost provazu, jelikož je přírodní, lehčí a lépe ovladatelný. V tomto případě je nejvhodnější horolezecké či jeskyňářské lano s průměrem 9 milimetrů a více.

c) Nějaké vhodné závěsné zařízení, kterým provlékneme lano, abychom s ním mohli manipulovat, a zdvíhat tak cvičícího. Závěsné zařízení by mělo být dostatečně vysoké, pevné a nemělo by lano rozdirat, když za ně taháme.

### Zavěšení ze stropu

Vhodným místem pro toto cvičení může být například sklep, pokoj nebo jakákoli jiná místnost, která má strop z dřevěných či kovových trámů. Na materiálu trámů nezáleží, jde jen o to, aby měly dostatečnou nosnost a aby bylo možno přes ně přehodit lano a použít je zároveň jako nosný bod ke zdvihání člověka v postroji. V praxi jsme zjistili, že zdvihání jde mnohem snáze, když lano nepřehodíme přímo přes trám, nýbrž ho provlékneme jednou či dvěma horolezeckými karabinami uchycenými do trámu, které jsou pro pohyb lana daleko vhodnější. Horolezecké karabiny jsou oválného tvaru, z oceli nebo duralu, mají pohyblivou pojistku, a lze je tudíž otvírat a zavírat. Jsou velice odolné a lano jimi může snadno prokluzovat, aniž by se rozdíralo, takže je vůbec nepoškozují. K dostání jsou v kterémkoli obchodě se sportovními potřebami.

Jakmile máme vše potřebné, postup cvičení je velice jednoduchý: jeden konec lana se přehodí přes nosný trám nebo se provlékne karabinami. Cvičící se oblékne do postroje a připraví se ke druhému konci lana. Když je toto hořovo, je cvičící za pomoci dvou silných osob vytažen téměř až k trámu. Pak už zbývá jen upevnit volný konec lana někde u podlahy. Taktó zavěšení můžeme zůstat tak dlouho, jak je potřeba. Doporučuji 8 až 12 hodin. Je lepší provádět toto cvičení v noci a za tmy, kdy jsou ego a běžná vize skutečnosti oslabeny. Po uplynutí doby cvičení je cvičící spuštěn na zem. Celý proces lze opakovat tak často, jak je nutno.

### Zavěšení na stromě

Používají se stejné pomůcky jako v případě zavěšování ze stropu, nikoli však ocelové lano, protože stromy ocel nemají rády. Rovněž musíme být opatrnější, abychom strom nepoškodili. Doporučuje se postupovat podle následujících kroků:

- a) Najdeme si velký strom se silnými a tlustými větvemi.
- b) Nahlas poprosíme strom o svolení, abychom s ním mohli

pracovat, požádáme jej o pomoc a vysvětlíme mu důvody, jež nás za ním přivádějí. Může se stát, že strom bude proti a dá nám to nějakým znatelným způsobem na vědomí, třebaže nám se to nikdy nepřihodilo. Pokud by k tomu došlo, musíme si najít jiný strom.

c) Vylezeme na zvolenou větev a připravíme ji k přehození lana nebo uchycení karabin pro lano. Příprava spočívá v tom, že větev obalíme nějakou pevnou a odolnou látkou, například celovinou nebo pytlou a ovážeme ji tenkým provázkem, aby držela. Vše musíme provést tak, aby lano nepoškodilo strom.

d) Když upevníme karabiny a protáhneme jimi lano, vytáhneme cvičičku, stejně jako v předchozím případě.

e) Musíme být velice pozorní k jakémukoli projevu proudu, který nutně zareaguje na naši přítomnost. Nesmíme zapominat na to, že se nacházíme uvnitř jeho světelného obalu.

f) Vhodné je se stromem rozmlouvat a vyjadřovat mu naše pocity či mu zpívat nějakou píseň.

g) Doporučuji provádět toto cvičení na nějakém odlehlejší místě, kde nebudeme na očích nežádoucím osobám.

#### *Komentář k technice*

Techniku zavěšování lze použít k mnoha účelům. Já jsem ji používal a se svými skupinami aplikoval v případech deprese, sklíčenosti, zmatenosti či při emocionálních krizích. Posloužila mi rovněž jako příprava na táboření, výlety nebo cesty vyžadující větší vypětí, například dlouhé pochody v horách nebo chůze pustou volnou krajinou. Výsledkem byl vždy pocit očištění a nabití nových sil. Člověk se posléze cítí daleko lehčeji.

Co se týče podmínek provádění cvičení, doporučuje se ticho, tma a co největší soustředění se na přípravu. Čím déle a čím více se zůstaneme zavěšení, tím lepší účinek se dostaví. Lze najít větve stromů ve výšce více než 10 metrů. Cvičení můžeme provádět během několika dnů, anebo dokonce zůstat zavěšení 24 hodin. V tomto případě cvičení začínáme a končíme za rozbřesku.

Důležité je neusnout!<sup>1)</sup> Snadnou pomocí může být, že na cvičícího někdo čas od času promluví, aby se ujistil, že je vzhůru.

Změna stavu vědomí a vnímání po hodinách provádění tohoto nedělání je značně hluboká a návrat z tohoto stavu bychom neměli zbytečně uspěchat. Chci říci, že když se člověk spustí na zem, měl by zůstat pozorný a tichý, měl by se zdržet hluchého jednání či aktivit, jež by ho příliš rychle vytrhly z tohoto prožitku.

#### *Komentář ke cvičením pozornosti a nedělání*

Tato cvičení obecně vyžadují, abychom je prováděli v klidu a beze spěchu, neboť mají kumulativní účinek. Běžní lidé, kteří jsou uvyklí pouze „děláním“, se mohou po chvíli nedělání snadno začít nudit, anebo se vyčerpat, zvláště tehdy, nejsou-li výsledky okamžité a výrazné. Jenomže v tomto případě jsou vytrvalost a úsilí základními faktory. Příznivý efekt několikahodinového nedělání je zaručen i tehdy, když máme pocit, že „se nic neděje“.

Soustředěnost je důležitá a lze se jí naučit, jelikož za normálních okolností jsme zvyklí, že naše pozornost a naše myšlenky tékají a bloudí bez jakékoli kontroly z naší strany. Postupně, krůček po krůčku, se můžeme naučit ovládat naši první pozornost a soustředit se, jediné tak totiž nakonec dosáhneme stavu vnitřní ho ticha a pozornosti, o nichž nemáme ani tušení.

<sup>1)</sup> Spát zavěšen ve vysokém stromě, třeba i v hamace, velmi prospívá, ale to už se jedná o jiný typ cvičení.

Přestože freudiánská teorie a možnosti interpretace významu snů, jež nabízí, jsou obvyčejnému člověku neznámé, je v obecných termínech v zásadě aplikovatelná na většinu snů většiny lidí naší moderní společnosti. Skutečně, sníme o svých přáních a obavách.

## KAPITOLA VIII.

### NASTAVENÍ SNĚNÍ

#### NECIVILIZOVANÉ SNY

Nicméně toto není jediná možnost. Kdybychom provedli výzkum napříč kulturami a epochami, odhalili bychom, že v případě výkladu snů, stejně jako v případě teorie psychoanalýzy obecně, nejsou výsledky nutně univerzální, jelikož je nelze uplatnit ve všech lidských společnostech, ani ve všech epochách lidstva. Příklad bychom mohli najít v oblasti sexuálního potlačování, jež Freuda tolik zajímala. Zatímco v evropských společnostech a v oblastech jejich kulturního vlivu sexuální potlačování a následná obsese, již vyvolává, byly a jsou trvalé, v etnických skupinách odlišného kulturního zaměření je postoj k sexualitě mnohem otevřenější a zdravější. Příklady je mnoho, počínaje Křováký z pouště Kalahari<sup>1)</sup>, až po Polynésany ze Samoy<sup>2)</sup>.

Stejně tak není těžké dokázat, že ne všechny lidské bytosti sní stejně. Ne všechny sny jsou „freudovské“. Během mého pobytu mezi Huičoly jsem měl možnost pozorovat jejich zvláštní zájem o sny. Běžně jsem se setkával s tím, že se rodiče ptali svých malých dětí, které sotva začínaly mluvit: „O čempak se ti zdálo? Vzpomeň si, jen si vzpomeň, co se ti zdálo?“ Tak se Huičolové už odmalicka učí věnovat pozornost svým snům, čímž se jim daří nejen si je za pamatovat, ale i dát jim ve svém životě určitý pragmatický smysl, jenž nemá vůbec nic společného s freudovskými interpretacemi. Jejich sny jsou poseststvími, věštbami, znamením, přísliby jsou pro ně stejně tak důležité a stejně tak skutečně jako setba, stavba obydlí, plození dětí,

<sup>1)</sup> *Cazadores del Desierto*, G. Silberbauer, Barcelona, 1983.

<sup>2)</sup> Margaret Mead, *Adolescencia, Sexo y Cultura en Samoa*, Barcelona, 1979.

#### BĚŽNÉ SNY (FREUD)

Moderní západní mentalita chápe sny jako iluzorní skutečnost, respektive neskutečnost. To je však jen jedním z mnoha důsledků tendence současné doby prohlásit o všem, co nezapadá do běžného popisu skutečnosti a toho, co o ni víme, že to neexistuje. Dějí-li se tedy ve snech věci tak neobvyklé jako létání, proměna ve zvláštní bytost či rozmlouvání se zvířaty, musí to všechno být nutně neskutečné.

Vše, co byla věda schopna učinit pro vysvětlení snů, je obsaženo v teorii psychoanalýzy, jež se zrodila v pracích Sigmunda Freuda z konce 19. a počátku 20. století. Jedna z částí zmíněné teorie se vztahuje k výkladu snů<sup>1)</sup>.

Pomineme-li výtvoř druhého, třetího a čtvrtého vývojového stadia se všemi Oidipy, pudý, falickými a jinými obsesemi, zjednodušeně tato teorie říká, že sny jsou více méně symbolickým vyjádřením potlačovaných přání, obav a úzkostí subjektu. Symbolika tkví v tom, že předměty našeho strachu či přání se většinou neobjevují ve své běžné podobě, nýbrž jsou reprezentovány obrazy, jež se zmíněnými předměty nemají na první pohled nic společného. Například tlak autoritativního otce může být ve snu reprezentován obrovským kmenem stromu, jenž nás zavaluje a drtí, žena, po níž toužíme, se může objevit jako kůň, který uniká atd.

<sup>1)</sup> *Einführung in die Psychoanalyse*, 1916–18.

skládání písní nebo jakákoli jiná záležitost v jejich životě. Sny ovlivňují jejich rozhodování a způsob života. Sny samozřejmě souvisejí s jejich každodenním životem a nacházejí v nich prostor pro volní a pragmatické jednání, což si městský člověk nedokáže ani představit. To platí o snění Huičolů obecně. Kdybychom se zaměřili na sny nějakého marakame (viz pozn. 1. v kap. II.) či huičolského bojovníka nebo stopaře, objevili bychom ještě překvapivější možnosti, velmi blízké zážitkům snění, jež popisuje Castaneda.

To nejneuvěřitelnější je, že možnosti, jež otevírá snění, huičolské stejně jako freudovské a dokonce i snění druhé pozornosti či *vesnívání* jsou – v tomto případě ano – univerzální.

V naší společnosti sice známe pouze freudovské sny, znamená to však, že jsme k nim odsouzeni. Existují alternativní způsoby snění. Způsoby, jež jsou branou k neobyčejným zkušenostem, k druhé pozornosti, síle a vědomí jiného já.

Těmto alternativním způsobům se lze naučit.

Můžeme nastavit své snění.

### VESNÍVÁNÍ: NEDEĹÁNÍ SNĚNÍ

V Castanedově díle je jedním ze dvou hlavních proudů praktik mezi bojovníky skupiny nagualu právě práce na poli snění, společně s praktikami stopování. Don Juan pokládá práci se sny za cestu k síle a v celém svém systému vědění ji příkládá stejnému významu. Sen toho, kdo sní, aniž by zcela ztratil vědomí, a jenž začíná tehdy, když si uvědomíme, že sníme, nazývá *vesnívání*.

O umění snění zde budu pojednávat nejen v souvislosti s tím, co nastínil ve svých knihách Castaneda, nýbrž se zaměřím i na to, co jsme objevili, když jsme vyzkoušeli některé z technik psaných Castanedou.

Nastavení snů začíná zdánlivě velice jednoduchou technikou (III-90): snít o tom, že se díváme na své ruce. Tak jednoduše. Než usneme, dáme si za úkol, že ve snu najdeme své ruce. Nicméně celá záležitost není zdaleka tak jednoduchá, jak by se zdálo, po-

kud to zažijeme plně a na vlastní kůži. Všichni, kdo to zkusili, vědí o čem hovořím. Pociť, který se dostaví, když člověk najde ve snu své ruce, je nanejvýš zvláštní a intenzivní. Pociťuje něco tak po divného, co by pocítoval čtenář, kdyby přesně v tuto chvíli kniha, již má v rukou, anebo pokoj či místo, kde se právě nachází, mu zmizely před očima a na jejich místě se zjevila nějaká fantasmagorická skutečnost. Přirozeně, že nad takovou věcí by každý velice užasl a cítil by se pohnut tím, že objevil nový svět, o jehož existenci neměl ani tušení.

A to je přesně to, co pociťuje ten, kdo ve snu nalezne své ruce. A není divu. Když se naše tělo snění (které Castaneda nazývá *sněný*) podívá na své ruce, udělá vlastně to, že uposlechne příkazu, jenž přichází z jiného světa. Ze světa, o němž nevědělo, že existuje. Náš každodenní svět je pro sněného světem odděleným. Sněný, který je jedním z aspektů vědomí jiného já, si totiž vůbec nevzpomíná na sničího, neví nic ani o něm, ani o jeho světě. Sněný neví nic o nás, ani o *tonalu*, který je jeho protějškem, stejně jako je *nagual* protějškem sničího. Pro něj je naše realita stejně nepochopitelná a neskutečná jako pro nás ta jeho.

### JINÉ JÁ JINÉHO JÁ

Sněný a sničí si nikdy nevzpomínají jeden na druhého. Žijí v paralelních, avšak oddělených skutečnostech. My jsme jiným já sněného a náš svět je jeho oddělenou skutečností.

My si také nevzpomínáme na sněného. To, že víme, o čem se nám zdá, neznamená, že si jej pamatujeme, protože nakonec v našem rozumovém chápání pojímáme jeho svět jako nějaké fantazijní rozšíření skutečnosti, kterou známe, či jako iluzorní svět bez vlastní existence, anebo si jednoduše ani nepamatujeme, co se nám zdá. Opravdu si vzpomínat na jiného by znamenalo uvědomit si, že my jsme snem sněného. A to je přesně to, co činí sněný, když se podívá na své ruce. Uvědomí si, že je někým sněným, vzpomene si na sničího a na svět, v němž žije. Tímto tak jednoduchým aktem vykoná neobyčejnou věc: vytvoří styčný

bod mezi oběma stranami vědomí, mezi světy, jež se nikdy nestýkají a jež o sobě navzájem nevědí. Proto don Juan mluví o umění snění jako o mostě k jinému já a k propojení obou stran vědomí, tonalu a nagualu, v jednotu, již nazývá „vlastní celistvost“ (VI-181).

Toto je smyslem práce stopování a vesnívání, rozpomenout se na jiné já a zapojit je do této celistvosti.

Vesnívání je neděláním snění a je protějškem neděláním v každodenním životě. Tak jako stopování má moc dovést nás k posunutí nastavení a rozpomenout se na jiné já, stejně vesnívání umožňuje sněnému posunout nastavení do takové pozice, aby se rozpomněl na snícího. Obě formy neděláním jsou úsilím, které každá ze stran našeho vědomí vyvíjí, aby se rozpomněla na jiné já.

Jednou z výhod neděláním ve snu je, že během něj se nastavení ze své obvyklé pozice posunuje přirozeně. Dalo by se říci, že se uvolňuje a není tolik pevné ve své běžné pozici, a to i v běžných snech, což usnadňuje jeho posouvání do neobvyklých pozic.

Don Juan považuje vesnívání za nejlepší cestu k síle, jelikož je přímou vstupní branou do nagualu, a tím nám navrácí tajemnou a nepoznanou stranu našeho vědomí.

Pro mne znamenaly techniky vesnívání objevení možnosti jednat ve chvílích, jež většina lidí považuje za dobu nicnedělání či odpočinku. Způsoby, jimiž může člověk využívat své snění, nemají prakticky hranice.

### VZÁJEMNÁ PROPOJENOST SVĚTŮ SNĚNÉHO A SNÍČÍHO

Jedním z důvodů, proč je snění tolik užitečnou oblastí pro život člověka, je jeho souvztažnost s oblastí každodenního života. Svět našich snů je propojený se světem, jenž známe za bdělého stavu. Nemíním tím, že to, co se nám zdá, by se podobalo tomu, co žijeme, nýbrž to, že sny, které se nám zdají, jsou následkem způsobu života, který vedeme. Freudovský život přináší freudovské sny. Stejně tak neděláním běžného života přinásejí neděláním snů: vesnívání.

Na této vzájemné propojenosti je úžasné to, že působí v obou směrech. Tedy stejně jako změna způsobu přístupu k našemu každodennímu životu změni nás způsob snění, tak změna našeho způsobu snění má zpětný účinek na náš způsob života. Pro to je oblast snění také prostorem k uskutečňování změn a dosažení svobody.

Znamená to, že během našich snů můžeme zasahovat do našeho každodenního života.

Stránky naší osoby, jež nemůžeme změnit běžnými metodami, můžeme změnit v součinnosti s jiným já a silou druhé pozornosti, jež je mu vlastní, pouze tak, že na to zaměříme své snění.

Když zapojíme sílu, která pochází z „nagualové“ strany našeho vědomí, náhle je možné nalézat nevšední řešení problémů a potřeb, jež se zdály být neřešitelnými. Buď ve snění změním a potřeby, anebo objevíme nová řešení našich starých problémů. Nesmíme zapomenout, že pravá tvořivost pochází z levé strany našeho vědomí.

Castaneda mluví o tom, že bojovníci jeho skupiny rozvíjeli a obohacovali ve snění základní aktivity svého každodenního života (VI-47). Pablito, tesař, se učil jak stavět, Néstor, který prodával léčivé rostliny, objevoval způsoby léčby a Benigno, který posílal, jež považuje opravdu za sobě vlastní, je snění úrodnou půdou, z níž sklízí tajemství, jež jeho práci obohacují.

Najít ztracené předměty či osoby, úlevu v nemoci nebo vodítko k jednání, jsou pouze některé z věcí, jichž lze prostřednictvím neděláním ve spánku dosáhnout, kromě toho, že se pobavíme a budeme žasnout nad neuvěřitelnými světy, které můžeme poznat s naším tělem snění.

Vesnívání lze totiž zaměřit jak na věci tohoto, tak jiného světa.

### TAJEMSTVÍ SKRYTÉ V JINÉM JÁ

Když se nám ve snech podaří dosáhnout kontroly vědomí, nejenže svému sněnému umožníme jednat vědomě a pragma-

ticky, nýbrž také naše každodenní já pohlédne na život a sebe samo z jiné perspektivy.

Jako příklad bych rád vyprávěl o tom, jak jsem sám poprvé ve snu našel své ruce. Studoval jsem tehdy antropologii. Povzbuzen četbou Castanedových knih jsem se už nějakou dobu pokoušel nechat si zdát, že se dívám na své ruce, ale nedařilo se mi. Jedné noci jsem však měl sen, který se zpočátku nezdál být v ničím zvláštním. Nacházel jsem se na terase kulaté pevnostní věže nějakého rozlehlého hradu. Našel jsem dveře k točitému schodišti, jež vedlo věží dolů. Vstoupil jsem a začal po schodišti sestupovat. Všechno bylo z tmavošedého kamene, zdi i schody. Bylo tam velice málo světla. Sestupoval jsem dál hnán zprvu zvědavostí, která se měnila v naléhavost. Nebyla tam okna ani nic jiného, co by mi dovolilo vidět více než tlusté oblé zdi. Sestupoval jsem a sestupoval a zdálo se mi, že sestup je tak dlouhý, až jsem cítil, že nedojdu na úroveň základů hradu, ale mnohem hlouběji, snad do nějakého sklepení či ještě dále. Pocit naléhavosti se změnil v jistotu; tam dole, když se mi podaří tam dojít, mne čeká něco docela nového a neznámého, něco, co bude mít velkou důležitost pro můj život. Došel jsem na konec schodiště. Otevřel jsem těžké dveře a ocitl se v naprosto prázdné kamenné místnosti, vpředu a po stranách měla obrovská okna. Byly to obdélníkové otvory v tlustých zdech, nebyla v nich skla ani mříže a byla tak velká, že zabírala většinu plochy stěn. Okny byla vidět jedna jediná věc: moře. Moře, horizont a modré nebe. Tyrkysová modř moře ve mně vyvolávala pocit hluboké melancholie. Mému životu něco scházelo, cítil jsem se necelistvý a ta část, co mi scházela, byla někde za touto hlubokou modří. Bylo to jako volání nějakého světa, který jsem dosud nikdy neviděl, který jsem však tušil. Jasně jsem to cítil a tato jasnost byla tesknou touhou a melancholií. Z očí mi kanuly slzy, a vtom jsem si uvědomil: sním!... je to sen. Ruce! Musím vidět své ruce! Snažil jsem se je zvednout a zdály se být nesmírně těžké. S vypětím se mi podařilo je zvednout a vzpomněl jsem si na jiný svět, na svět toho, kdo spal. Svět mého snu nabyt jině povahy, zaplavil mne po-

cít toho, že se děje něco neobyčejného. Celý obraz, jenž mi až do té chvíle připadal přirozený, se stal podivným a fantastickým. Pochopil jsem, že zdi, celý obraz, může kdykoli zmizet, že udržet jej závisí jen na mé vůli, ačkoli jsem nevěděl, jak to udělat. Díval jsem se na stěny, jež poskakovaly jako obraz promítaný na plátno v kině. Znovu jsem se vrátil ke svým rukám a mé prsty chvílemi mizely. Po chvíli jsem se rozhodl jednat a využít situace k tomu, že se budu zabývat jednou důležitou záležitostí mého života...

Následujícího dne jsem se probudil a začal se svými každodenními činnostmi. Smutek a melancholie z mého snu ve mně přetrvávaly. Avšak tento smutek měl v hloubi příchuť skrytého štěstí. Bylo to jako mít nějaký poklad. Objevil jsem nový svět. Svět, kde jsem se mohl dívat a kde jsem mohl jednat, v němž jsem mohl nacházet tajemství a z něhož jsem si mohl odnášet věci. Kolik tajemství pro mne skýtá? Jaké jsou asi hranice, jež bych v něm mohl překonat? Pozdě odpoledne toho dne jsem byl na semináři z antropologie. Hovořilo a diskutovalo se o sociologických a antropologických teoriích. A já, který jsem obyčejně aktivním studentem, jsem to všechno sledoval z velké dálky. Tento svět intelektuálních diskusí a vlastní důležitosti mi připadal tak chudý. Co oni věděli o mém snu? Jakou důležitost mělo tohle všechno ve srovnání s objevením nového světa? Nikdo o tom nevěděl, ale já jsem byl šťasten. Cítil jsem, že mám tajný poklad. Zaplavovalo mne štěstí a melancholie z toho, že jsem spatřil jiné já. Věděl jsem, že od tohoto dne nebude už můj svět nikdy jako dřív.

### *Obecné poznámky k technice vesnivání*

Sen druhé pozornosti či vesnivání spočívá v tom, že se nám podaří ovládat situaci snu, takže v něm, na rozdíl od běžných snů, může člověk jednat vědomě, až záměrně. Tento druh snů začíná ve chvíli, kdy si uvědomíme, že sníme. Když si člověk uvědomí, že to, co prožívá, je sen, zapojuje do prožitku snění zvláštní vědomí, které mu dovoluje pragmaticky užívat svůj sen.



Vesnění vyžaduje speciální druh pozornosti, kterou známe jako druhou pozornost a jež se vztahuje k obvykle nepoznané schopnosti našeho vědomí, a sice vnášet řád do skutečnosti, jež se vymyká běžnému popisu světa. Tak jako první pozornost nám slouží k uspořádání a udržování vnímání ve vědomí pravé strany, druhá pozornost nám slouží k uspořádání vnímání ve vědomí levé strany, v němž se odehrává snění. Druhé pozornosti se musíme naučit a rozvíjet ji, jelikož se jedná o něco, co jako běžní lidé neznáme. V případech snění ji rozvíjíme tak, že se učíme udržet obraz snu a vnést do něj spojitost a účelnost, které normálně postrádá. Nedělání spočívá v tom, že se učíme vnímat tak, jako vnímáme v každodenním světě. A obdobně jako je v každodenním životě problémem naučit se proměňovat skutečnost, jež se nám jeví jako stálá a nezměnitelná, ve snu se musíme naučit ustálit či udržet skutečnost, která je proměnlivá. Mám na mysli to, že ve snech se nemůžeme pozorně zadívat na nic, aniž by se to neproměnilo v něco jiného. Je zapotřebí zvláštního druhu pozornosti, abychom mohli udržet v zorném poli obsah snu, a aby se nám tak podařilo vytvořit operativní řád v chaosu, jímž jsou běžné sny.

Co je velmi zajímavé, je to, že naše vědomí levé strany je jako skutečnost strany za zrcadlem. Vzájemně propojené a zároveň opačné. Je-li v běžné skutečnosti nutno dosáhnout periferního vidění, abychom mohli vstoupit do stavu vnitřního ticha, a potřebujeme ho k tomu, abychom mohli vnímat svět nerozkouskovaně, nerozporuplně, ve skutečnosti snu je naproti tomu zapotřebí schopnosti zaměřovat, udržet obraz, v protikladu k perifernímu vidění, jež je normální pro tuto stranu vědomí. Děláním jedné strany vědomí je neděláním druhé, a je zřejmé, že výsledkem obého je vytváření styčných bodů, které nás povolna vedou k propojení obou částí v jednotu.

A konečně, vesnění vede k rozvoji toho, co Castaneda ve svém díle nazývá „snové tělo“, které se objeví ve chvíli, kdy vesnění nabyde takové kontinuity, že při něm můžeme zasahovat do našeho každodenního světa.

Rozvíjení těla snění je postupné a kumulativní. To znamená, že čím více sníme, tím větší konkrétnosti a účinnosti naše snění nabývá, jelikož se postupně učíme, jak udržet nové pozice nastavení, jež přísluší vesnění.

## TECHNIKY

Pro případ vesnění najdeme v Castanedově díle řadu návodů k jednání v situaci, kdy jsme si uvědomili, že sníme, spíše než soubor technik k tomu, jak vesnění dosáhnout. Žádné speciální kroky k dosažení vědomí toho, že sníme, však neexistují.

A je to přirozené. Má-li totiž dojít k neobvyklému posunutí nastavení, mohou a nemusí být konkrétní instrukce vhodné. Závísí to na situaci každého, kdo cvičení provádí (na jeho osobním děláním).

Proto se v této kapitole zaměřuji nejprve na rozličné kroky, jež musí cvičící uskutečnit k tomu, aby upevnil své vědomí těla snění, a následně podrobněji popíše některé z technik, jež jsou vlastně spíše pomůckami k tomu, abychom přiměli naše vědomí rozpomenout se na jiné já během snu. Nelze totiž nijak vysvětlit, jak se to dělá, naše tělo to v dané chvíli prostě a jednoduše dělá. Vzpomene si.

### 59. PODÍVAT SE NA SVÉ RUCE

Všechno začíná vzpomínkou na jiné já. Sněný si jednoduše v nějaké dané chvíli vzpomene, že musí splnit nějaký příkaz, jako např. podívat se na své ruce či cokoli jiného. Nezáleží na tom, o jaký příkaz se jedná, jde o to zadat jej v bdělém stavu a splnit ve snu. Když tak učiní, uvědomí si, že příkaz odněkud přichází a rozpomene se na jiný svět. Vzpomene si na sničího. Od této chvíle začíná vesnění a lze v něm splnit všechny příkazy, jež si zadáme. Použití rukou je velmi příhodné, protože se ve snu vždy vyskytují a nemusíme se obtěžovat hledáním. Jinak nám může posloužit jakýkoli jiný předmět, naše nohy, anebo jakáko-

li jiná část těla. Trik spočívá v tom, vzpomenout si na příkaz a splnit jej.

Nicméně, přestože se první krok zdá být jednoduchým, bývá obvykle tím nejobtížnějším. Ve svých kurzech a na přednáškách jsem se čas to setkával s lidmi, kteří si roky zadávali tento příkaz najít ve snu své ruce, aniž by se jim to podařilo. Tito lidé se mne vždy ptali na jedno a to samé: Co je to, co se stane? Proč nemohu najít své ruce? Jak to mám udělat? To, co se v těchto případech děje, je, že ve světě snění, jelikož je vzájemně propojen se světem každodenního života, provádění nedělání vyžaduje uvolnění v uspořádání dělání. Budeme-li tedy setrvávat v opávaném a zaběhaném mechanickém dělání v každodenním životě, bude prakticky nemožné rozvinout potřebnou svobodu pro vesnění. To platí i naopak, prováděním nedělání snění si vytvoříme příznivější podmínky pro nedělání v každodenním životě. A proto potřebujeme společnou práci snícího a sněného na poli nedělání.

To jsme zjistili, když jsme pozorovali některé z členů našich pracovních skupin, kteří se účastnili pobytů v přírodě, a zvláště pak těch několikadenních. Nečekaně se jim podařilo své ruce najít. Tato náhoda má své opodstatnění: při takových pobytech v přírodě jsou účastníci vytrženi ze svého světa a každodenních činností a všechna denní i noční cvičení spadají do oblasti nedělání. Z toho, co jsme vyzorovali, jsme vyvodili následující strategii: chceme-li najít ve snu své ruce, nejenže si musíme zadat tento příkaz, zároveň potřebujeme během dne ponořit své tělo do nedělání.

Nejobecnější postup je takový, že strávíme celý den děláním zcela neobvyklých věcí. Obzvláště účinné je, pokud jsou tyto činnosti zvláště šokující pro naše ego, jako například strávit víkend v prostředí a s lidmi, jež jsou naprostým opakem toho, na co jsme zvyklí, či děláním něčeho, co děláme neradi, co vyžaduje vysoké fyzické i duševní nasazení a na co jsme zvláště nešikovní. A jsme-li při tom terčem kritiky ostatních, tím lépe. Při těchto otřesech ego se stahuje tonal, a proto jsou velice vhodné

k dosažení vesnění. Samozřejmě je třeba si zachovat alespoň trochu zdravého rozumu a nepouštět se do nebezpečných situací, jež by už nebyly jen horkou chvilkou pro ego, ale mohly by nám způsobit skutečnou újmu.

Vesnění nám dále mohou usnadnit všechna cvičení zaměřená na pozornost, nedělání, zastavení vnitřního dialogu atd., která jsou popsána v této knize.

Od chvíle, kdy poprvé najdeme své ruce, budou další pokusy stále snazší. Pokaždé, když provádíme nedělání snění, se naše tělo naplňuje kumulativním účinkem samotného nedělání, z něž se stává potenciál pro další postup kupředu.

## 60. UDRŽET OBRAZ

V obecných poznámkách k technice jsme si již řekli, že vesnění se rozvíjí na základě schopnosti udržet obraz. A právě to je úkol, kterému se musíme věnovat, jakmile se rozpomeneme na jiné já a díváme se na své ruce.

Musíme přímo zaostřovat pohled na předměty scény, v níž se nacházíme, počínaje rukama. Když se na ně podíváme, zjistíme, jak obtížné je udržet jejich obraz, dokonce jenom je zvednout k obličejí. Mohou být velmi těžké, anebo mohou zmizet, díváme-li se na ně zpřímá. Rovněž však zjistíme, že v nás samotných je cosi, co může přinutit obraz, aby se ustálil: vůle. Člověk musí zapojit svou vůli, aby věci nezmizely. Existuje však postup, který nám situaci usnadní. Spočívá v tom, že pohledem přejdeme na jiný předmět, když ten, na nějž se zrovna díváme, začíná mizet nebo se měnit. Tak z našich rukou přejedeme zrakem na kterýkoli jiný předmět, a když se ten začne proměňovat, vrátíme se k rukám a pak znovu k předmětu. Postupně tak budeme přibírat další předměty, až budeme schopni udržet obraz celé scény. Jakmile se to naučíme, zjistíme, že toto umění je založeno na tom, že na ničem zrakem neulpíváme, nýbrž lehkými pohledy přejíždíme celou scénou. Tak se scéna může udržet a světu snu nabývá kontinuitu.

**61. NAUČIT SE POHYBOVAT**

Dalším úkolem je naučit se přemísťovat se ve snu, což vyžaduje učení. V ničem se to nepodobá pohybování se v běžných snech, kde se pohybujeme mechanicky, aniž bychom zapojovali naši vůli do toho, co děláme. První, o co se člověk pokouší, je pohybovat se tak, jak by to činil normálně. To však nelze, protože pevnost fyzického těla, která je základem pro to, abychom se mohli pohybovat, ve snu není. Necítíme své tělo jako pevné těleso, a jelikož nevíme, čím jsme tvořeni, často nevíme, jak se pohybovat.

Znovu vstupuje na scénu ono tajemné slůvko: vůle. Ve snu se člověk pohybuje vůlí, která je spíše citem či jistotou než myšlenkou. Mohu ještě dodat, že tento pocit vzniká v oblasti pod pupkem. Odtud toto citění vychází. Cvičením se člověk naučí pohybovat se přirozeně, ačkoli zpočátku se motá a potácí.

**62. PROSTOR A ČAS**

Následující fáze se týká ovládnání dvou určujících faktorů cest: prostoru a času. Kde, a v jaké chvíli, se vesnívání odehrává.

Nejprve si zvolíme místo, na které se chceme během snění dostat, kam se chceme vesnit. Můžeme se na ně dostat dvěma způsoby: buď začneme vesnívání na zvoleném místě, anebo někde jinde, a na zvolené místo se během vesnívání přemístíme. Vhodnější je první způsob, jelikož druhý vyžaduje více času a také velkou obratnost v přemísťování a dobrý orientační smysl.

Pro začátek je nejlepší vybírat si známá místa. Taková, na nichž se odehrávají naše každodenní činnosti, zvláště ta, kde se cítíme nejlépe. Abychom se na ně ve snu dokázali dostat, je dobré soustředit na ně pozornost během dne. Není ovšem nutné věnovat jí celému místu, nýbrž je třeba zaměřit se na jeden určitý předmět vyskytující se na daném místě, který naši pozornost absorbuje a později nás povede tak, že „přitáhne“ naše tělo snění.

Divání se na tento předmět stačí věnovat několik hodin,

ovšem během této doby musíme alespoň na několik okamžiků dosáhnout stavu vnitřního ticha, při němž se obraz předmětu stane opravdovým příkazem pro vesnívání. Ve chvíli, kdy budeme snít, si musíme pouze vzpomenout na předmět a dovolit, aby naše tělo snění bylo přitaženo pozorností, kterou jsme do předmětu vložili.

Co se týče času, nelze mnoho poradit. Můžeme začít například tím, že si stanovíme, že se na dané místo budeme vesnít ve dne, nebo v noci. Když se nám podaří zvládnout tento úkol, můžeme se pokusit vesnit se na dané místo v tomtéž čase, kdy spíme a sníme. A právě to je oríšek ovládnání času: čas našeho snění se musí shodovat s časem vnějšího dění našeho každodenního života.

Jedním ze způsobů, jak toho docílit, je usínat ve chvíli, v níž se chceme s tělem snění dostat na zvolené místo. K tomuto cvičení můžeme velice dobře využít ranního či odpoledního odpočinku.

Jakmile umíme dosáhnout shody času a prostoru snění se světem každodenních záležitostí, jsme připraveni začít tělem snění zasahovat do našeho každodenního života.

**63. NAJÍT SVÉ SPÍCÍ TĚLO**

Nyní se dostáváme ke skutečné zkoušce ohněm, jež sničího přesvědčí o tom, že to, co dělá, je doopravdy: setkání sničího a sněného tváří v tvář.

Když jsme schopni mít pod kontrolou čas a prostor našeho snění, může se nám dostat přímého důkazu o tom, že nás sen se odehrává v tomtéž čase a na tomtéž místě našeho každodenního světa: můžeme se setkat s našim vlastním spícím tělem.

Dospějeme-li až sem, je našim úkolem se ve snu najít. Sněný ví, že je někým sněn, a nyní musí mít dostatek odvahy a vytrvalosti k tomu, aby nalezl toho, kým je sněn. Nalezne-li se, místo aby se vyděsil nebo probudil, uvědomí si, že přišla jeho hodina síly, a využije tuto zkušenost k uskutečnění nemožného: zasahovat do svého každodenního světa svým tělem snění.

Dokázat se najít ve spánku může být ještě daleko obtížnější, než najít své ruce. Alespoň u mne tomu tak bylo.

Nějaký čas jsem už pracoval se svými sny a byl jsem již schopen uvědomovat si, že sním, vidět své ruce, a dokonce jsem se naučil pohybovat se. Mnohokrát jsem si dal za úkol najít své spící tělo, o němž jsem věděl, že někde je. Většinou se mi ale nedařilo dostat se k sobě domů či na místo, kde jsem spal. Vždycky mi v tom něco zabraňovalo. Jindy jsem se dostal domů, ale přišel jsem v tom okamžiku, než jsem vstoupil do své ložnice, stalo se něčím přišerným a můj sen se změnil v noční mýru. V jisté chvíli jsem si uvědomil, že všechna má ztroskotání měla jedno společné: strach. Pokaždé, když se můj sněný blížil setkání s mým sním, přepadl mne neovladatelný strach. Nevěděl jsem proč, ale když už jsem objevil nepřitele, rozhodl jsem se postavit se mu. Musel jsem překonat strach, který mi uzavíral cestu. Nakonec jsem jednoho dne snící dokázal dojít do svého pokoje. Ano, byl to můj pokoj, mé osobní věci tam byly, každá maličkost mi byla důvěrně známá, osoba, která se mnou žila, tam byla také, spala, a vedle ní ležel ještě někdo. Byl jsem to já. V tu chvíli jsem objevil, z čeho jsem měl strach: bál jsem se zjištění, že je to všechno no pravda.

A byla. Všechny tyto praktiky mne lákaly a zároveň byly ohrožením pro mé ego, pro můj náhled na svět a můj smysl pro skutečnost a normálnost. Přestože jsem již dlouhou dobu objevoval možnosti vesnívání, v hloubi to pro mne nepřestávalo být jakousi hrou se mnou samým. Můj rozum, má běžná vize skutečnosti se utíkaly – aniž bych to věděl – k možnosti, že jsou to všechno konečnou jen záležitostí představitosti nebo čirá fantazie. Všechno se však změnilo v okamžiku, kdy se snící a sněný setkali tváří v tvář. Nebylo kam se utéct. Všechno to byla pravda. Existuje jiné já, jiný svět. A je jisté, že oba světy se mohou dotýkat. Nezbyvalo než přijmout tento fakt v celé jeho strastiivosti a nádhře. A přesně to jsem udělal.

Přijmeme-li něco tak neuvěřitelného a za vlasy přitaženého, jako je existence těla snění nebo dvojníka, musíme odhodit

všechny obavy a otázky, začít jednat a prakticky využít situace. Je mnoho způsobů, jak jednat, což uvidíme dále.

### Dvojník, anebo trojník?

Dříve, než přejdeme k další části, dovolím si na dvojníka prozradit ještě jedno malé tajemství: a sice, že dvojník není ve skutečnosti dvojníkem, nýbrž trojníkem. Hned vysvětlím.

Trojníka jsem odhalil jedné noci, kdy se mi zdál jeden z těch nejobyčejnějších snů: byl jsem se třemi svými přáteli a dobře jsme se bavili. Seděli jsme na zemi se skříženými nohama. V jedné chvíli, kdy jsem se svíjel v záchvatu smíchu, jsem si uvědomil, že sním. Dostavil se známý pocit něčeho zvláštního, který jsem mival na začátku vesnívání. Jenomže to, co následovalo, bylo jiné. Dival jsem se na tu scénu, ve které jsem se smál se svými přáteli, ale jestliže já se nacházím tam, kdo je pak tedy ten, který se dívá?... Když jsem si položil tuto otázku, uvědomil jsem si svou vlastní osobu, jež sleduje scénu, a současně jsem se ocital přímo v ní. Byl jsem na dvou místech zároveň. V té chvíli jsem ucítil, že jsem vtažen do scény, byl jsem mezi přáteli a několik metrů nalevo ode mne mě někdo pozoroval s překvapením ve tváři: byl jsem to já sám. Když jsem si to uvědomil, vrátil jsem se do své pozice diváka.

Posléze jsem byl zachvácen sledem počítků, v nichž jsem mohl přeskakovat z jednoho vnímání do druhého, dívat se na sebe zvnějšku scény, anebo se přesunout do ní a dívat se na toho, kdo ji pozoroval. Ba co víc, bylo možné spojit obě vnímání a prožívat je současně. A vtom jsem si najednou uvědomil další věc: Jestliže celé tohle byl sen a byly tam dvě postavy, které byly „já“, komu se o nás dvou tedy zdálo? Když jsem si položil tuto otázku, uvědomil jsem si své spící tělo, pohnul jsem se v posteli a skoro se probudil, měl jsem však dostatek potřebné sebekontroly, abych to neudělal, a tak ještě prodloužil zážitek. Byl jsem schopen zároveň vnímat já, které spalo, já, které sledovalo scénu se smějícími se přáteli, a já, které se nacházelo uvnitř scény. Přeskaloval jsem z jednoho vnímání do dalšího, anebo jsem všech-

na spojil v jakémisi procesu vnímání, jež jsem nedokázal popsat slovy, ale tak to bylo.

Což si nijak neprotiřečí s tím, co o dvojníkoví říkají don Juan a Castaneda. „Trojník“ je jedním z aspektů těla snění; je to jeho vlastnost, má schopnost vnímat se jak zvnějšku, tak zevnitř. To znamená, že člověk se může na sebe ve snu dívat, jako se dívá v kině na film, anebo může scénu sledovat zevnitř jako postava. Můžeme si vlastně vybrat. Sledovat scénu zvenci je zvláště vhodné v případech, odehrávali se tam něco příliš intenzivního či dokonce bolestného. Přecházení zvnějšku dovnitř nám umožňuje umírněnější přístup k dění ve snění.

#### 64. VYUŽITÍ

Od chvíle, kdy snící najde své spící tělo, může začít využívat této zkušenosti užitečným způsobem. Je třeba upozornit, že spící tělo nikdy nesmíme budit. V Castanedově díle se říká, že kdybychom to udělali, znamenalo by to smrt. V každém případě není radno to zkoušet. Naopak se musíme zaměřit jinak a vyřešit či uskutečnit něco, co pro nás bude užitečné.

Můžeme například opětovně prožít problematické situace našeho denního života a uvidíme, jak se k nim postaví a poradí si s nimi tělo snění, abychom pak tato řešení použili v bdělém stavu.

Další možností je rozvíjet své osobní tvůrčí schopnosti: kreslení, psaní, léčení, zpěv, tanec apod. Svět *nagualu* totiž kreativité neklade žádné meze.

Pozorováním ve snu můžeme zjistit mnoho věcí o sobě či o jiných lidech. Chceme-li se pozorovat ve snu, čas snění se nesmí shodovat s reálným časem. Budeme-li se pozorovat, jak spíme, o svém životě se toho mnoho nedozvíme.

Ve snění můžeme rovněž uskutečňovat to, po čem toužíme v každodenním životě. Pokud máme dostatek energie, události z našeho snění se mohou stát řídicími pro dění za bdělého stavu.

Stojíme-li na nějakém životním rozcestí, další směr naší ces-

ty zvolíme správněji ve snění, které je celistvým stavem, protože obě strany našeho vědomí jsou v něm více propojeny. Ve snění můžeme prozkoumat, kam by vedl zvolený směr, což nám napomáhá, nakolik je volba vhodná či ne.

Odpouštět, zmiřňovat roztrpčení, sblížovat se s jinými lidky – mi bytostmi – to je jen několik příkladů toho, co můžeme s naším sněním provádět, pokud ho ovládáme dostatečně na to, abychom se uměli k těmto osobám dostat. Samozřejmě, že sblížení musí být umírněné a nezištné. Pokud bychom někomu ublížovali či ho zneužívali, budeme tím ničit především sami sebe, a krom toho, to není v souladu s cestou bojovníka, který na rozdíl od černých kouzelníků nemůže ke svým bližním nikdy přistupovat s myšlenkou jim ublížit, zneužít je nebo je využít k vlastnímu prospěchu.

Chtěli-li se dvě osoby vesnívat společně, musejí už od začátku obě umět dobře pracovat s časem a místem svého snění, musejí to být lidé velmi blízcí, kteří navzájem důvěrně znají svou energii a tonalitu.

Takové hrátky jako chytit za nohu kamaráda či kolegu z práce v těle snění na důkaz jeho existence jsou dovoleny pouze mezi navzájem si blízkými lidmi, kteří jsou rovněž zapojeni do těchto cvičení. A nesmí jít o víc než o jemné lechtání nebo štouchnání.

V díle dona Carlose je snad nejdůležitější aplikací snění průzkum jiného světa a tato možnost je tu samozřejmě pro každého, kdo pronikne do spleťových stezek snění. V každém případě je třeba vědět, že zasahovat sněním do každodenního světa vyžaduje umírněnost a nezlomnost cesty bojovníka, abychom to nepřehnali, což by mohlo mít nežádoucí účinky.

#### 65. NĚKOLIK TECHNICKÝCH RAD

V díle Carlose Castanedy najdeme několik podnětů, které bych označil za poznámky technického rázu, které nám mají pomoci vytvořit ty nejlepší podmínky k vesnivání.

Nepovažují za bezpodmínečně nutné dodržet je všechny, jel-

kož během našich cvičení jsme sledali, že když se učíme vesní-  
vání, nemusejí se speciální a doporučené postupy osvědčovat.  
Přesto některé popíší, aby cvičící mohl využít ty, které jsou v je-  
ho možnostech a které uzná za vhodné. Nebudu se jimi zabývat  
příliš do hloubky a tomu, kdo by se o nich chtěl dozvědět více,  
doporučuji obrátit se přímo na dílo dona Carlose, a především  
je vyzkoušet.

- Když se ukládáme ke spánku, snažíme se až do usnutí sou-  
středit na špičku hrudní kosti. To je totiž bod, odkud vychá-  
zí energie potřebná pro snění (VI-113).
- Pro vesnívání je dobré spát s čepicí nebo čelenkou, a to nej-  
lépe s takovou, kterou jsme nejprve uviděli v nějakém snu,  
a až poté ji získali v každodenním světě (III-116).
- Doporučuje se usínat vsedě, ženy se skříženými nohama,  
muži s nataženými, pokud máme k dispozici úzké lože,  
tím lépe (VI-114-115).
- V počátečních etapách jsou pro vesnívání nejvhodnější  
dobou časně ranní hodiny, kdy je oslabena pozornost lidí  
na nás zaměřovaná. To nám umožní jednat svobodněji.
- Doporučuje se vyhýbat se rozlehlým místům a rovinám,  
rovněž místům blízko u jezer a moře. Příhodnější jsou uza-  
vřené a úzké prostory, jeskyně, soutěsky, rokle, vyschlá ko-  
ryta, řek, anebo prostě uzavřená místnost (VI-204).
- Zaměření pozornosti může být usnadněno prováděním  
rituálů. Monotonní opakování nějakých slov či pohybů, spí-  
še než symbolický smysl rituálu, může mít příznivý účinek  
na soustředění zvláštní pozornosti, kterou vesnívání vyža-  
duje.
- Masírování lýték vyvolá potřebnou senzibilizaci. Oblast lý-  
tek hraje totiž ve vesnívání podstatnou roli (VI-208).

#### 66. ZÍRÁNÍ NA PŘEDMĚTY VE SNĚNÍ

Technika, která si zaslouhuje zvláštní pozornost, je zírání na  
předměty ve snění. Slouží k procvičování druhé pozornosti, již  
je zapotřebí pro přeměnu běžných snů ve vesnívání.

Castaneda ji podrobně popisuje v knize *Druhý kruh síly*  
(V-221 až 230).

Zírající se pohodlně usadí, uvolní se a hodiny se věnuje zírá-  
ní na určitý předmět, při tom se snaží dosáhnout stavu vnitřní-  
ho ticha. Později ve snu se bude snažit najít zmíněný předmět.  
Nakonec se pokusí na předmět působit svým sněním. Castane-  
da doporučuje postupovat podle následujících kroků:

1. Zírat na uschlý list, pozorovat ho až do nejmenších detailů,  
až do chvíle, kdy člověk bude schopen rozpoznat tento list  
mezi jinými uschlými listy. Cvičení provádět několik dnů  
a každý den list vyměnit. Během snu se snažit najít pozorova-  
vaný list.
2. Zírat do hromady suchého listí a prstem do ní kreslit spirá-  
lu. Do podrobnosti pozorovat obrazy a vzory, které se vy-  
tvářejí, a potom se je snažit najít ve snu.
3. Následujícím krokem je vytváření obrazců v suchém listí  
během snění, až se nám podaří najít stejné obrazy v hro-  
madě suchého listí, kterou pozorujeme, když jsme vzhůru.
4. Posléze lze přikročit k zírání na další věci jako třeba na  
malé rostliny, stromy, hmyz, skály, déšť, mlhu a mraky —  
v tomto pořadí.

Je třeba brát v úvahu, že toto cvičení neslouží jen k tomu,  
abychom dokázali nalézt ve snu pozorovaný předmět, nýbrž ta-  
ké k pěstování druhé pozornosti. Proto je zvláště vhodné jako  
pomocné cvičení, chceme-li ve snu najít své ruce.

Podrobnější přehled speciálních technik vesnívání, které  
jsou obsaženy v díle Carlose Castanedy, najdete v seznamu  
technik na konci této knihy.

ci mezi energii světelného obalu a vnějšími energetickými poli, pozbývá smyslu rozdělování na mysl a tělo.

Z toho důvodu don Juan již od samého počátku nabádá Car-  
lo se, aby věnoval více pozornosti tomu, co cítí, a zapomněl na  
myšlení. Říká mu, že tělo se učí a že tělo ví. Podstata všeho, če-  
mu učí, je tělesná, neboť tkví v činech a nikoli ve slovech nebo  
myšlenkách. Bojovníka dělají bojovníkem především jeho skut-  
ky, spíše než jeho filozofie.

Tělesné vědění je schopnost zásadně odlišná od vědění, jak je  
chápano moderní západní kulturou, která je spojuje se schop-  
ností vytvářet slovní či mentální výpovědi, jež domněle odhalují  
vlastnosti věci nebo poznávaného procesu.

Civilizovaný člověk si obvykle myslí, že vnímání je něco, co se  
děje výhradně prostřednictvím našich pěti smyslů, a na prvním  
místě prostřednictvím zraku, a že vše, co nám poskytly naše  
smysly, je posléze zpracováno v centru našeho myšlení nachá-  
zejícím se za očima. Don Juan nám však ukazuje, že smyslů lze  
užívat i jinými způsoby, než jsme zvyklí, že podstatu věci a sku-  
tečnost můžeme poznat, aniž bychom museli používat myšlení,  
že tělo má svůj vlastní způsob tichého vědění a svou vlastní  
paměť.

Tělesné vnímání, o němž pojednává Castanedovo dílo, se tý-  
ká tichého vědění, do nějž nepatří slova ani myšlenky. Je to tělo  
a svět interakce.

Již u cvičení chůze a mnoha jiných cvičení jsme se dotkli  
otázky tělesného vnímání, když jsme hovořili o nutnosti přenést  
pozornost na to, co tělo cítí. Příklad dětí, které čtou bez použití  
zraku, či člověk, tělo, který jde chůzí sily, jsou bezprostředními  
příklady toho, že tělo je schopno vnímat nezvyklými způsoby.

Ve skutečnosti je tělesné vnímání součástí většiny technik,  
kterým don Juan učí svého žáka Carllose, neboť, v souladu s tím,  
co bylo řečeno, jiné než tělesné vnímání neexistuje. Cílem toho-  
to oddílu je popsat některé z technik, jež kladou důraz na vztah  
těla a světa, a to především světa přírody, v němž není zapotře-  
bí racionalizace.

## KAPITOLA IX.

### TĚLO, KTERÉ SI UVĚDOMUJE

#### TĚLESNÉ VNÍMÁNÍ

Základní pravda umění vědomého bytí je, že my, lidské bytos-  
ti, jsme součástí emanací Orla a jsme v nich zavěšení (VII-36,  
40, 43), jak praví Castaneda v knize *Vnitřní oheň*. Tato pravda,  
stejně jako všech pět dalších pravd tohoto učení, hovoří o tom,  
že jsme světelné bytosti, specifický druh ve světě energetických  
polí, který don Juan nazývá emanace Orla.

Část energie, kterou jsme my, je po dobu našeho života vlože-  
na do tvaru či formy, nazývané „matrice člověka“ (VII-206). Zá-  
kladní vlastností tohoto energetického pole je vnímat; proto don  
Juan říká Carlosovi, že „jsme pocit, jsme uvědomování si, které  
sídlí tady...“ a přitom se jemně bil v prsa (IV-14).

Je třeba poznamenat, že hovoříme-li o člověku jako o recep-  
toru, nemáme tím na mysli ego – které není receptorem, nýbrž  
„verbalizátorem“ –, ale naše tělo ve smyslu energetického pole.  
Proto nemá smysl snažit se určit, kterými částmi tělo vnímá.  
Vnímá celý světelný obal. Tělesné vnímání je záležitostí celého  
těla, dokonce i té části, jež přesahuje naši kůži a jež se zraku vi-  
doucích jeví jako „obrovské světelné vejce“ (II-24).

Tělesné vnímání se jeví jako opak vnímání běžného, které je  
nepřímé, jelikož jej docílujeme spojením příkazů ega, osobního  
příběhu a práce smyslů. Tělesné vnímání je naopak přímé a ne-  
připouští žádné interpretace. V jeho kontextu, jakmile přijme-  
me tělo jako energetické pole a vnímání se stane pouze interak-

## TECHNIKY

## 67. CHŮZE STŘEDOVÉHO BODU

První, co potřebujeme k tomuto cvičení, je stanovit si s matematickou přesností střed svého těla (VII-92). Musíte změřit své tělo s milimetrovou přesností, aby bylo možné vypočítat přesný střed na výšku i na šířku. Jakmile jsme našli střed, musíme jej označit nějakou barvou nebo kamínkem, který přilepíme leucoplasti nebo jiným lepidlem, které nedráždí pokožku.

Stanovení středu těla je užitečné i pro celou řadu nejrůznějších zkušeností, při nichž nám zaměření pozornosti do středového bodu umožní mnohem ostřejší vnímání jakékoli situace.

Jakmile jsme stanovili a označili středový bod, můžeme začít chůzi. Ta vypadá stejně jako chůze síly, s tím rozdílem, že pozornost se soustředí na tři hlavní prvky: středový bod, dech a prostředí, kterým jdeme.

Dýchání nám bude pomáhat udržovat rytmus a soustředit se během chůze. Okolí zaznamenáváme intuitivně, to znamená nikoli zrakově. Naše oči by měly zametat zem přímo před našimi nohama, z toho důvodu doporučuji pomoc nějakého vůdce jako při chůzi v zástupu, anebo se vydat známým terénem.

Jde o to snažit se vnímání i vědomí soustředit do středu těla, jako by naše centrum vnímání sídlilo právě v něm. Dobré je vydat se na dlouhý pochod, při kterém se bude měnit okolní prostředí, abychom tyto změny mohli vnímat středovým bodem, cítit proměny přírody bez použití očí. Musí být jasné, že nejde o to, abychom si vizuálně představovali, jak vypadají místa, kterými procházíme, nýbrž si musíme všimnout, jak působí na naši energii a jaké vyvolávají pocity.

Kamínkem označující střed těla pomáhá též při cvičeních snění. Stačí, když si jej ponecháme při usínání.

## 68. LŮŽKO Z PROVÁZKŮ (III-127)

Tuto techniku bychom mohli označit za jednu z těch nej příjemnějších. Ani ne tak proto, že poskytuje potěšení podobné

tomu, co za potěšení běžné pokládáme, nýbrž proto, že požitek, který přináší, je přímým prožitkem pocitu hluboké pohody plynoucí z blahodárného účinku, jenž má na naše energetické pole. Slouží nám k obnově energie. Poskytuje nehlubší odpočinek, umožňuje obnovení síly po nějaké náročné či obzvlášť vyčerpávající situaci. Mý jsme ji používali ke zklidnění a posílení po prožití nějakého zážitku katarze.

Technika, jak ji popsal Castaneda v knize *Cesta do Ixtlanu*, je určena dvěma osobám, jedna připravuje lůžko z provázků, druhá v něm odpočívá. Provádí se na vrcholku menšího kopce dle následujícího postupu:

1. Vybereme si místo vhodné k odpočinku, metodou citění očí ma. Můžeme buď šilhat, nebo pouze očima přejíždět a prohledávat okolí.
2. Na místě sesbíráme suché listy a vyznačíme jimi kruh, do nějž se vejde jeden ležící člověk.
3. Větví jakoby zameteme zem uvnitř kruhu, aniž bychom se jí opravdu dotkli.
4. Sesbíráme všechny kameny uvnitř kruhu a srovnáme je do dvou skupin podle velikosti.
5. Malé kameny umístíme na kruh z listů, které jsou položeny symetricky a ve stejné vzdálenosti od sebe, přičemž je trochu zasadíme do země, aby držely.
6. Nacházíme-li se na nepřilís vysokém kopci, ten, kdo připravuje lůžko, bude kutálet větší kameny dolů z kopce, a osoba, která bude odpočívát na lůžku, je dole chytá a dává přitom velký pozor na to, aby si kámen nespletla s jinými kameny, které s ním mohly být cestou dolů strženy. Kameny rovná postupně do stejného kruhu jako ten, který je na vršku kopce, dokud kruh neuzavře.
7. Zatímco ten, kdo bude odpočívát, stoupá na kopec, druhý vystylá lůžko drobnými větvičkami, až ho zcela zaplní.
8. Ten, kdo bude odpočívát, si položí na břicho několik listů, které mu dal ten, kdo připravuje lůžko, potom se uloží na lůžko a odpočívá nebo i spí tak dlouho, jak je nezbytné.



Způsob, jakým jsme prováděli tuto techniku s pracovními skupinami se trochu lišil v některých drobnostech, avšak mohu říci, že jsme dosáhli báječných výsledků. Dalo by se namítnout, že u tohoto postupu, stejně jako u jiných podobných, nespočívá výsledný efekt pouze v technice samotné, nýbrž také v osobní síle toho, s kým jej provádíme, což byl v případě Carlose don Juan. Je to pravda. My jsme však u tohoto cvičení, a i u řady jiných, aplikovali způsob bojovníka, který don Juan tak jasně vyjadřuje, když říká: „... bojovník jedná bezchybně, když důvěřuje své osobní síle bez ohledu na to, zda je malá nebo nesmírně velká...“ (III-144).

Naše obměna je následující:

- Je třeba být ve stavu zvýšené citlivosti a pozornosti, čehož dosáhneme užitím jakékoli vhodné techniky. Pracujeme v přírodě, nejlépe ve smíšeném lese, na rovině nebo v horách.
- Pracuje se ve dvojici, obě osoby staví lůžko společně a postupně se v něm obě vystřídají.
- Oba účastníci hledají kameny na stavbu kruhu. Aby nám kameny správně posloužily, je důležité sbírat je ve stavu vysokého soustředění, za naprostého ticha a snažit se vybrat kameny stejného tvaru a velikosti, co nejoblejší. Je třeba dobře si zapamatovat místo, kde jsme kámen sebrali, i zvláštní rysy každého kamene, protože na závěr cvičení musí být všechny vráceny na své původní místo.
- Jakmile máme nasbírané kameny, vyznačíme jimi kruh, do nějž si můžeme lehnout (po jednom) s rukama rozpaženými do stran a s nataženými a lehce roztaženými nohama. Kruh musíme stavět s nejvyšším soustředěním a snažit se, aby byl dokonale a vzdálenost mezi kameny byla stejná.
- Dále nasbíráme drobné větvičky, listy a květiny v takovém množství, abychom jimi mohli vystlat vnitřek kruhu. Při sběru materiálu je důležitá nejen maximální soustředěnost, ale také uvědomování si našeho vztahu k rostlinám, keřům a květinám ve chvíli, kdy je trháme. Vědět, že stejně

nečekaným a definitivním způsobem bude ukončen i náš život a stejným způsobem i on poslouží jako pokrm nebo pomoc něčemu nebo někomu jinému. Krom toho, že se každé rostlině, keři a květině, kterou utrháme, omluvíme, musíme sbírat pouze ty, které potřebujeme, a lůžko, je-li to nutné, doplníme suchými listy sesbíranými po zemi.

— Kruh z kamenů vystyláme nasbíraným materiálem tak, aby bylo lůžko nejen pohodlné, ale také krásné. Čím více péče, soustředění a dobré vůle do úkolu vložíme, tím lepší budou výsledky.

- Nacházíme-li se v chladnějším podnebí, doporučuji vložit si pod oděv, do oblasti pod pupkem, několik listů.
- Jakmile jsme vše dokončili, dohodneme se, kdo bude odpovídat jako první a kdo bude pomáhat. Ten, kdo pomáhá, sundá druhému boty a obejme ho, potom ho s velkou péčí uloží na lůžko z větviček, tváří k zemi, s volně nataženými končetinami. Odpočívající zavře oči a pozdělí, chce-li, může si najít pozici, ve které se cítí nejlépe. Zůstane na lůžku tak dlouho, jak potřebuje, mohou to být minuty i hodiny, jak vyžaduje potřeba.
- Po uplynutí doby nezbytné k odpočinku si účastníci vymění místo a role a postupují dle stejných kroků.
- Nakonec vrátíme kameny na místo, kde byly sebrány, a listy, květiny a větvičky rozneseme kolem tak, aby po naší přítomnosti zbylo co nejméně stop.

#### Komentář k technice

U této techniky je třeba mít na paměti dvě věci. Prvou je to, že technika se provádí po prožitcích, které z nějakého důvodu zanechaly člověka ve stavu zvýšené senzibility a on jasně pociťuje potřebu takové pomoci, jakou je lůžko z provázků. Způsobit škodu přírodě si bojovník dovoluje výhradně z důvodů velmi specifických potřeb. Není dobré používat toto cvičení k obyčejnému odpočinku nebo ho jen zkoušet, abychom viděli, „co při něm budeme cítit“. V takovém případě by se rostliny a okolní

příroda mohly obrátit proti člověku a možná mu i ublížit, místo aby mu přinesly úlevu. Chcete-li si jen odpočinout nebo spát, postačí k tomu lůžko upéchané pouze ze suchého listí.

## 69. CVIČENÍ POSLEPU

### Úvodem

Již v kapitole pojednávající o zastavení vnitřního dialogu jsem se letmo zmínil o technice zavazování očí (viz cv. 44). Cvičení zvané „nevidoucí“ je jednou z jejích variant a je jedním z nejrepresentativnějších ve skupině cvičení tělesného vnímání. Toto cvičení společně s dalšími, která následují, patří do oblasti, již jsme v mých pracovních skupinách nazývali „cvičení slepých“.

Při takových praktikách nesmí nevidoucí ustát ve své aktivitě ze strachu jednat poslepu, naopak ji musí zvýšit. Tak se bude moci vynořit nová forma pozornosti, jež mu dovoli, aby jeho ostatní smysly začaly pracovat velmi intenzivním a neobvyklým způsobem, a mimo to, což je nejdůležitější, se jeho tělo bude pomalu rozpomínat na to, že je receptorem, a začne jako receptor fungovat, přičemž tento způsob vnímání nebude nutně odpovídat tomu, co považujeme za běžné smyslové vnímání.

Nejdůležitější je být schopen a ochoten zapomenout na svět, který nám zprostředkovává náš zrak, nikoli se snažit vybavit si ho. Zatímco většina lidí má v situaci chvilkové slepoty sklon si za pomoci představivosti a paměti vizualizovat v myslí své okolí, v tomto případě je třeba zapomenout na oči a jejich svět, abychom pronikli do světa temnoty, v němž se budeme cítit přirozeně, jelikož se sami proměníme v temné bytosti. Místo toho, abychom se zabývali nepřítomností světla, se učíme poznávat svět temnoty, jednat v něm a využívat ho.

To s sebou přináší odhalení, že obava a archaické odmítání tmy je předsudek, kterého se můžeme zbavit, neboť stejně tak jako existuje noc a den, světlo a tma ve světě kolem nás, i my v sobě neseme odpovídající ontologickou proměnlivost, tudíž přijmeme-li tmu jako přirozený stav, můžeme se jí přizpůsobit

tím, že přejdeme do našeho „temného bytí“, které, nutno zdůraznit, nemá zhola nic společného s nesmyslným spojováním temnoty se zlem.

Je třeba mít na paměti, že nejsou-li předměty kolem nás vidět, neznamená to, že zmizí, nýbrž se změní v to, čím jsou ve tmě. A toto je nesmírně důležitý bod: svět, ani my, nejsme ve tmě stejní. Čaroděj si to uvědomuje, a proto má pro něj tma zvláštní význam. Ví, že v temnotě se oslabí přirozený popis světa a jeho tok v obvyklém vnímání, a že přirozená proměna světa za tmy i jeho vlastní proměna ve svou temnou bytost velice usnadňují pronikání do jiné reality.

### Základní technika

Technika nevidoucího začíná velmi prostým krokem: zavážeme si oči sátkem nebo jakýmkoli kusem látky, která nepropouští světlo. Doporučuji též vložit si pod sátek na každé oko poskládaný toaletní papír nebo papírový kapesník, aby se zcela zamezilo pronikání světla.

Jakmile jste proměněni v nevidoucího, nesmíte zůstat v nečinnosti, jak již bylo řečeno u techniky „dočasné slepoty“, a musíte se snažit pozvolna přizpůsobit své vnímání nové situaci.

Často je dobrá a někdy i nutná přítomnost někoho, kdo vám bude pomáhat, kdo vám bude nablízku při cvičeních, která to budou vyžadovat, aby zabránil nebezpečným situacím, ke kterým by mohlo dojít u náročnějších cvičení nebo v důsledku nezkoušenosti začátečníků. Pomocník bude při své práci co nejméně mluvit, aby cvičícího nerušil v procesu senzibilizace. Nesmí jej chránit s přílišnou přehnaností, aby cvičící mohl v co nejkratším čase dosáhnout co nejvyšší soběstačnosti. Pomocník rovněž napomáhá vytváření situací nezbytných pro dané cvičení, jako například fyzické usměrňování cvičícího v takových situacích, kdy se sám není schopen orientovat.

Musí-li „nevidoucí“ při některém cvičení chodit nebo běhat, obzvláště v nepravdělném terénu, měl by při tom zvedat kolena o něco výše, než je běžné, jako když pochoduujeme. Tak se bu-

de meci snadněji přizpůsobovat změnám terénu a reagovat na různé překážky, kameny, kmeny stromů apod. Jinou vhodnou metodou je klušat v poskokích a zvedat přitom vysoko stehna. Nohy musí kmitat rychle po sobě, a pružně, aby se mohly způsobit jakékoli změny terénu. Jdeme-li někudy, kde jsou stromy nebo jiné větší překážky, zvlášť, není-li s námi pomocník, je dobré zvednout jednu ruku před obličej, abychom předešli možným poraněním.

Co se týče činností, které lze provozovat, nabízím dále několik příkladů, jež provádíme v souladu s jejich stupněm náročnosti a se stupněm naší připravenosti a mírou poznání naší temné bytosti.

### 70. NEVIDOUCÍ DOMA

Nevidoucí zůstane celý den doma a věnuje se všem obvyklým činnostem, které může vykonávat, aniž by se vystavoval nebezpečí — například může uklízet svůj pokoj nebo dům, oblékat se, kreslit, psát, poslouchat hudbu, cvičit apod. Velmi vhodné je vařit, musíme však být nanejvýš opatrní s ohněm. Večer si jdeme lehnout se zavázanýma očima a necháme je zavázané až do rána. Doporučuji, aby s vámi byl nějaký pomocník.

### 71. CHŮZE SLEPÝCH

Začneme nejprve nějakou nenáročnou vycházkou. Musíme mít s sebou někoho, kdo nám bude pomáhat v nebezpečných situacích a bude naším „vůdcem“ po celou cestu. Vůdce půjde vpředu, zády ke cvičícímu, který se za chůze občas dotkne jeho levého ramene, aby se zorientoval. Je důležité mít na paměti, že dotyky slouží pouze k orientaci, nikoli jako opora, pomocník není vaše hůlka. Čím delší chůze, tím lépe. Jakmile začnete nabývat jistoty, můžete se pustit do náročnějších vycházek, například do výstupů na horu nebo se vydat do neznámého terénu. Jinou variantou cvičení může být slepý zástup, kdy se postupuje stejným způsobem, pouze se cvičení musí účastnit více než dva lidé, a každý se dotýká levého ramene toho, kdo jde před

ním. V tomto případě je lepší mít dva pomocníky, jeden jde v čele řady a druhý na konci, aby upozornili a předcházeli všemu, co by vás mohlo potkat.

### 72. VOLÁNÍ

Při tomto cvičení účastník čeká na místě, na které ho postavil pomocník, zatímco ten se vydá na nějaké jiné místo, odkud ho volá předem dohodnutým zvukem. Vzdálenost mezi nimi může být různá, několik metrů, desítky až stovky metrů, závisí na terénu a schopnostech cvičícího. Jakmile cvičící uslyší volání, vydá se směrem, odkud se ozývá, dokud nenajde pomocníka, přičemž se řídí pouze zvukem a citem svého těla. Když dosáhne nevidoucí stanoveného cíle, zůstane na tomto místě, pomocník se mezitím vydá jinam a celé cvičení se opakuje tolikrát, kolikrát považují za dobré. Při této chůzi je velice vhodné zvedat vysoko kolena. Důležité je, aby si po mocník ověřil, že na cestě mezi ním a „nevidoucí“ nejsou žádné nebezpečné překážky, jako jámy, velké kameny nebo příliš strmá místa.

### 73. BĚH DO NEZNÁMA

Toto je jedno z mých nejoblíbenějších cvičení, protože patří k těm, která umožňují velice přímým a přesvědčivým způsobem zakusit zkušenost tělesného vnímání a vynoření naší temné bytosti.

Potřebujeme nejméně dva pomocíky, dostatečně silné a schopné poskytnout nám během cvičení účinnou pomoc.

Běh slepých je běh se zavázanýma očima maximální možnou rychlostí z jednoho předem stanoveného bodu do druhého předem stanoveného bodu.

Technika se může provádět v nějakém rovném, například travnatém terénu. Na trati, ani v její těsné blízkosti, se nesmí nacházet žádné překážky, ani malé, kupříkladu kameny, keře, hrboly atd., o které by mohl běžící zakopnout.

Postupuje se následujícím způsobem:

a) Stanovíme si výchozí a cílový bod, do obou z nich si stoup-

ne jeden či více pomocníků. Délka trati by měla být v roz-  
pětí od 20 do 150 metrů.

b) Cvičícího, již se zavázanýma očima, přivedeme na místo,  
odkud bude vybíhat, a nasměrujeme ho tvář k cíli.

c) Jeden z pomocníků v cíli zakřičí co nejzřetelněji příkazy:  
„Na místa, připravit, teď!“

d) Běžec vyběhne a pomocník v cíli na něj nepřestává volat  
tady!, tady!, aby se mohl orientovat podle zvuku. Pokud by  
se běžec nějak znatelně vychýlil z trati, může ho usměrňo-  
vat i voláním doprava, doleva a pod.

e) Když běžec dorazí do cíle, pomocník musí zakřičet stát!, za-  
timco se jej společně s ostatními pomocníky snaží fyzicky  
zastavit, přičemž musejí dávat pozor, aby přitom nepora-  
nili sebe ani jeho. Vhodnou metodou je chytit ho kolem  
hrudníku nebo břicha ohnutou paží — jakoby ho obejmout  
— a kousek s ním pokračovat v běhu, aby se nezastavil na-  
ráz, ale zpomaloval v plynulém pohybu. Není to tak těžké,  
jak by se mohlo zdát, protože ve chvíli, kdy je běžec zasta-  
vován, se již sám snaží zastavit.

f) Cvičení opakujeme, kolikrát chceme, až se běžec úplně  
uvolní a osmělí a pobeží skutečně ze všech svých sil.

g) Zvolíme-li variantu závodu více běžců, což může mít stimu-  
lující účinek, budeme potřebovat více pomocníků, kteří  
budou přítomni i na trati, aby zamezili případným kolizím  
mezi běžci. Každý z běžců se řídí voláním svého pomocní-  
ka, který na něj může volat i jménem, aby nedocházelo  
k nedorozuměním. Cílové body každého z běžců musí být  
od sebe vzdáleny nejméně čtyři metry. Nedoporučují běh  
více než dvou osob najednou.

#### Komentář k technice

Abychom s touto technikou dosáhli úspěchu, je nutné vy-  
tvorit vnější podmínky vzbuzující v běžci důvěru nezbytnou pro  
jeho fyzickou jistotu. Musíme si uvědomit, že běh poslepu vyvo-  
lává zpočátku strach a nejistotu, proto účastníci poběží nejdří-

ve s velkými zábranami. Ovšem bude-li mít běžec dostatek dů-  
věry v pomocníky a v to, že se správně soustředí a dávají dobrý  
pozor na všechny detaily, snadněji se „odváže“, neboť bude vě-  
dět, že jediná překážka stojící mu v cestě se skrývá v něm sa-  
motném a žádné skutečné nebezpečí, že by si mohl ublížit, ne-  
hrozí. Být běžci správnou oporou již při prvních pokusech je  
rozhodující k získání jeho důvěry. Kupříkladu když voláte  
„stát!“ a zastavujete jej, je-li to učiněno s rozhodností, jistotou  
a bez prudkosti, běžec bude cítit, že může dát do běhu opravdu  
všechno, aniž by to bylo nebezpečné, a při další příležitosti ze  
sebe vydá vše. Těž je důležité volat silně a zřetelně, aby se běžec  
ani na chvíli necítil „ztracený“. Tolik k práci pomocníka.

Co se týče nevidoucího běžce, ten musí při běhu vysoko zve-  
dat kolena. V tom málo pravěpodobném případě, že by upadl, se  
musí pouze snažit zmírnit pád rukama a skulit se, nezuhnout,  
nepolekat se a neodvezdat se. Hlavním příkazem je stále po-  
kračovat vpřed. Tato technika je opravdovým během do nezná-  
ma, a stejně jako v životě, je lepší jít vpřed než se vracet zpátky.  
Přestože zpočátku má běžec tendenci uhýbat při běhu tvář  
a končetinami dozadu, aby se chránil, musí se naučit vrhat  
vpřed do tmy, pronikat do ní a nebát se jí. Musí si říkat, že ne-  
existuje žádné nebezpečí a vše je otázkou toho, přijmout a vni-  
mat zkušenost proniknutí do neznámého jako potěšení a nádhe-  
ru, nikoli se jí bát a nutit se do ní. Jakmile člověk v praxi dovlí-  
tělou rozběhnout se ve tmě, obvykle dosahuje mnohem vyšší rych-  
losti, než by dosáhl, kdyby viděl. Jednou z věcí, které pomáhají,  
je opět zbavení se náchylnosti k vizualizaci okolí. Při běhu si ne-  
smíme vizuálně představovat okolí, nýbrž přijmout tmu. Ti, kdož  
provádějí tuto techniku, nejčastěji popisují pocit zvaný „efekt  
tunelu“. Napovídá o tom, co se děje, když překonáme veškeré zá-  
brany a přijmeme temnotu. V tu chvíli máme pocit, že temnota  
před námi je jako černý tunel, do něhož se člověk vrhá závrat-  
nou rychlostí. Tělo se cítí přitahováno a vtažováno dopředu jako při-  
na toboganu, zakouší pocity radosti, euforie a síly, které nás při-  
vádějí do stavu bytí a vědomí, jež lze označit jako „jiné já“.

charakteristické pro naši dobu, jsou příkladem a dokladem toho, co bylo řečeno. Důsledkem přemíry násili jsou autodestruktivní tendence projevující se u dnešního člověka čím dál častějšími sebevražednými depresemi a devastací životního prostředí, která není ničím jiným než sebevraždou lidského společenství. To vše uprostřed strašlivé samoty.

#### PAMĚŤ ZEMĚ

Má setkání s domorodými komunitami mi umožnila odhalit, že existují i jiné způsoby, jak se vztahovat k zemi a k přírodě. Pro mexického indiána země nepatří člověku, nýbrž člověk patří řízi. Mezi domorodci toltéckého původu se říká kukuřici „no nacatl“ (naše maso), čímž je vyjádřeno vědomí toho, že svými plody nám dává příroda existenci.

Dnešní Nahuové konce tisíciletí stále provádějí obřad „paměť země“, jehož jméno je tajemstvím, které znají jen ti, kdož měli to štěstí zúčastnit se ho. U této příležitosti se celé společenství, které normálně respektuje náboženský kalendář katolické církve, uchyluje do jeskyní, které znají pouze oni, a světi rituály, o nichž mi není dovoleno cokoliv prozradit, pouze to, že při nich nabývají schopnosti spojit se s vědomím země. Jejíkož ceremoniál nemá stanovené přesné datum, knězi, který žil v této oblasti, se nepodařilo ani po deseti letech pobytu mezi domorodci zjistit, kde a jak se jeho farníci odčívají těmto pohanským rituálům, které se marně snažil vymýtit. Pokud vím, tohoto rituálu, trvajících tři dny, se s výjimkou mé osoby nezúčastnil žádný jiný běloch. Možná jednou, v jiné knize, povyprávím o okolnostech, které mě tam přivedly, a jak to vše bylo. V tuto chvíli chci zdůraznit pouze to, že mexičtí domorodci ani po staletích poroby a vyhlazování nezapomněli na svůj vztah se jsoucнем, které jim dalo bytí, a stále v něm žijí.

Stejný pocit integrace a souměřitelnosti, pro nějž dnešní domorodci milují zemi jako živou a vnímající bytost, měly i předkolombovské civilizace Ameriky, které rozvíjely vědu a techniku, jež by klidně mohly být označeny za ekologické a jež umožnily

## KAPITOLA X.

### NEJVĚTŠÍ LÁSKA BOJOVNÍKA

#### SAMOTA

Samota je neodmyslitelnou stránkou lidského bytí. U běžného člověka je samota tím nejbezprostřednějším vyjádřením reálných vztahů, které si vytváří ke světu a k lidem. Je obklopen spoustou svých bližních, příbuznými, přáteli, spolupracovníky, a přesto je mezi nimi sám. Člověk se naučil vlastnit, soutěžit, bát se, lhát a skrývat se, nikoli však setkávat se, sdílet a milovat. Pro to si to vždy nějak zařídí, že je sám.

Lidskou bytost obklopuje též příroda v tisíci formách a barvách, stromy a zvířata rozmanitých druhů, řeky, moře, pouště, pralesy, jezera a hory. Žije na divukrásné planetě pod nebesy plnými nespočetných světél učících jej snít. Nic z toho se ho však nedotýká, zůstává sám. Protože byl naučen, že okolní svět jsou více či méně neživé věci, které jsou tu pro něj, k jeho potřebě. Celé lidské dějiny vypadají jako postupné rozvíjení schopnosti využívat přírodu a stále více a více z ní těžit.

Tento postoj vychází z toho, že člověk sám sebe nevnímá jako součást přírody. Podle nejstarší židovsko-křesťanské tradice a stejně tak dle nejnovějších marxistických i kapitalistických ekonomických teorií je tu příroda od toho, abychom ji ovládli a využili. Člověk je vlastním a ze země těží a využívá ji. Má-li takový vztah k bytosti, která mu dala tělo, život, potravu, domov a krásu, není divu, že se stejně vztahuje i ke všemu ostatnímu, včetně lidí. Proto umí západní „samec“ ženu vlastnit, mít, a proto ji neumí milovat. Sklony k pýše, násili a lakotnosti, které jsou

— například — budování velikých městských center (třicet miliónů obyvatel ve středu Mexika<sup>1)</sup>) bez znatelného zásahu do životního prostředí.

### POSELSTVÍ JINÝCH

Při pohledu na život domorodců, kteří znali a znají alternativní způsob vztahování se ke světu, můžeme zaslechnout poselství života, které tak naléhavě potřebujeme právě dnes, kdy je existence moderního člověka téměř ohrožena jeho vlastní nevědomostí o jeho vztahu k zemi. Je to otázka života a smrti. A musíme mu naslouchat právě nyní, kdy našim příčiněním mizí takové poslední pozůstatky těchto starobylých civilizací. Hrozí nám, že po stálejších vyhlazování druhých, těch jiných, zůstaneme úplně sami.

I myšlenkový svět dona Juana a jeho skupiny bojovníků je prostoupen tímto pocitem a jistotou blízkosti se zemí. Láskou k nejpůvodnějším kořenům. V tomto kontextu je i Castanedovo dílo poselstvím, mostem mezi onim světem magie a tajemství a naším světem zpupné pýchy a nudy.

Zalíbení bojovníka je prostým a jasným projevem lidské bytosti uvědomující si, že země mu poskytuje vše, čím je a co dělá; dává mu domov, potravu, na každém kroku ho obdarovává svou krásou, je plná tajemství, z nichž každé je nám výzvou. Zalíbení bojovníka je citem bytosti, která se vnitřně raduje z věrosti země, již je zahrnována. A proto nikdy není sám. Země jej provází a pomáhá mu v každické chvíli jeho života. K této bytosti nezměrné a nevyčerpitelné lásky se člověk uchyluje se svým trápením a zármutky, a aby se očistil od ubohosti. Je-li bojovník schopen zapomenout na sebe a odložit vlastní důležitost, a s pokorou otevřít svou duši lásky plné zemi, vědomí země, hluboké a nesouměřitelné, jej obdaruje mocí a tajemstvími. Proto, jak říká don Juan, „bojovník už nemůže mít větší lásku...“ (IV-251).

<sup>1)</sup> Viz Woodrow Borah: El Siglo de la Depresión en Nueva Espana. México, 1983.

### SAMOTA BOJOVNÍKA

Přesto i bojovník si je vědom své samoty, neboť ví, že jeho boj je výlučně jeho zodpovědností, a jeho život je osobní cesta. Avšak samota bojovníka a samota obyčejného člověka jsou odlišné povahy. Samota bojovníka není bolestí ani nedostatkem. Je to skrytá radost dovolující velmi silně milovat vše, čeho se dotýká, na co se dívá, co cítí, neboť poznal pomíjivost života a naučil se milovat nevyčerpitelnou a nezištnou láskou země. Z jeho oddanosti zemi se mezi ním a přírodou i lidmi vytvořil úzký a věrlý vztah.

Bojovník je ztělesněním zvláštní rovnováhy mezi dvěma póly téměř nepochopitelného rozporu: bytost v samotě, která nikdy není sama. Ponořen v tomto zdánlivě neřešitelném rozporu si je vědom, že je v zásadě sám, avšak ví, že samota je pouze lidské zdání týkající se pouze tonalu. Ví, že za světem, který vidíme, existuje jiná realita, neboť do ní pronikl, v níž je lidská bytost sotva rozeznatelným světýlkem, a to jen na krátkou chvíli, pocházejícím z nejvyššího zdroje jeho původu a osudu, jímž je země.

### LĚK NA SAMOTU

Kdyby mě někdo prosil o nějaký lék proti úzkosti pramenící z lidské samoty, poradil bych mu, ať zkusi znovu najít pouto, kterým jsme spojeni se zemí, tu ztracenou pupeční šňůru. Vyzval bych ho, ať zkusi cítit přítomnost nekonečné lásky, pocit, který mu nemohou poskytnout mezilidské vztahy. Není to tak těžké. Stačí se rozhlédnout kolem, pomyslet na bytost, jež nám dává život, a uvědomit si, že jsme doma, stále doma. Myslím, že ve školách bychom měli naše děti nejprve naučit milovat a respektovat bytost poskytující nám útočiště, a teprve potom je učit počítat a odčítat, kupovat a pro dávat, bát se a lhát. Měl jsem velké štěstí vidět a zažít to, jak se změnila a obohatila život mnoha lidí pouhým faktem, že otevřou oči, aby mohli přijmout a oplátit objetí země. Tehdy se naučíme v každé bytosti v přírodě vidět svého

bratra, který rostl ve stejném lůně. Tehdy proti všem našim příchylnostem každodenního života — zášti, soutěžení, závisti, vlastnickým pocitům, dychtivosti, neuspokojeným potřebám atd. — můžeme postavit cosi vznešenějšího. Náš svět se rozšíří, vstoupí do něj a zkráslí jej mnoho bytostí, stromy začneme vnímat jako bytosti, ptáci, velryby, květiny, psi, lidé, řeky i hory se stanou tím, čím jsou, našim přirozeným dědictvím, které však nevládneme, nýbrž se z něj máme těšit, i když tato radost může trvat jen po krátký okamžik, kterým je náš život smrtelníků. Nechat na sebe působit krásu a tajemství přírody ve všech jejích formách znamená přijmout dar země a znovu objevit naši zapomenutou přirozenost: i my jsme bytostí patřící do tohoto světa, jsme součástí krajiny, v každém z nás pulzuje a proudí stejná magie a tajemství. Zcela jednoznačně máme své nezaměnitelné místo ve velkém koncertu přírody.

## TECHNIKY

Existuje nespočet technik, které mohou sloužit k opětovnému shledání se s přírodou a se zemí. Tento účel může splnit ledacos — procházka, výstup na horu, plavání v řece, pohladit psa nebo lidskou bytost, musíme se však při tom oprostit od jakéhokoli záměru využívat, a naopak se soustředit na shledání. Obecně bych mohl doporučit co nejvíce chodit do přírody, respektovat a pečovat o životní prostředí, otevřít své srdce a pozornost a naslouchat poselství přírody, která nás zavede také k našemu vlastnímu přirozenému bytí. Jak jeřt to jde se vzdálit městům, kde lidské handlování ničí veškerou přirozenost, a pronikat do světa, kde se vše děje tak, jak to má být. Bedeme-li pozorní a vnímaví, můžeme se naučit rytmu přírody, který tolik potřebujeme v našem životě. Mnoho lidí se mě ptalo, kde najít učitele. Já osobně neznám učitele moudřejšího, než je příroda. Stačí ji pozorovat a napodobovat.

Při práci se skupinami jsme dosáhli výborných výsledků při

výstupu na zasněžené vrcholky hor, sjíždění řek s divokými víry, při dlouhých pochodech pouští nebo tropickým pralesem, při pronikání do jeskyní a slují. Všechny tyto zkušenosti nás naučily, že nezpřostředkované setkání s přírodou, při němž je člověk otevřen a ochoten se učit, je neobyčejně obohacující. Provozování jakéhokoli druhu sportu v přírodě je nanajvýš účinným způsobem, jak se navrátit k zemi a jak lépe užívat energii, obzvláště kombinujeme-li je se zvláštními formami pozornosti, o nichž bylo pojednáno v této knize.

Jako příklady uvedu nyní několik neobvyklých postupů, které nám při spojování se s vědomím země přinesly krásné a překvapivé výsledky.

## 74. LEZENÍ NA STROMY

Mnozí z nás poznali tuto techniku v dětství v podobě jedné činnosti, kterou jsme provozovali pro zábavu, a tou je lezení na stromy. V našem případě se však jedná o něco trochu propracovanějšího.

Prospěšnost našeho vztahu se stromy vyplývá z osobního prožitku toho, o čem hovoří řada starých domorodých tradic, včetně učení dona Juana: o přirozené empatii stromů vůči lidem. Mnohokrát jsme měli štěstí zakusit tuto náklonnost, když nám ji jeden nebo hned několik stromů projevilo formou rozličných druhů pomoci: ulevily našemu smutku, odhalily nám nějaké tajemství, vyléčily nás z psychické nemoci tak, že zaplavily naši duši mírem nebo nás naučily nějakou píseň.

Dokonce i obyčejný člověk si může všimnout, že stromy jsou k člověku neobyčejně štědré. Zkrášlují pro nás krajinu, při našem pohledu na ně přenášejí na nás klid a harmonii, dovolují nám odpočinout si v jejich stínu, krmi nás svými plody, jejich dřevo nám poskytuje přístřeší a pohodlí, vyrábějí kyslík, který dýcháme. Zatímco my znečišťujeme ovzduší, stromy ho neúnavně čistí. Ve vědomí stromů bychom našli mnohem více, kdybychom byli schopni se mu otevřít.

Naše technika spočívá, řečeno velmi jednoduše, ve vylezení

na strom, kde provádíme nedělání umožňující spojit se s vědomím stromu.

Vhodný je kterýkoli strom, jehož kmen a větve jsou dost tlusté na to, aby se nezlomily pod naší vahou. Sblížení, o kterém hovoříme, musí být upřímné a ke stromu musíme přistupovat s úctou. Chceme-li se stromem navázat dobrý vztah, musíme dávat bedlivý pozor, abychom mu nijak neublížili.

Dříve, než začneme lézt nahoru, musíme strom chvíli pozorovat a nechat k němu plynout city náklonnosti, kterou on dozajista vycítí. Potom s ním musíme mluvit. Pozdravit ho a poprosit o svolení vylézt na něj, přičemž mu vysvětlíme naše důvody a ujistíme ho, že budeme opatrní. Pouhé rozmlouvání se stromem, nahlas, nikoli v duchu, nám může být skvělou pomocí k rozptýlení zmatku a smutku nebo ve chvílích, kdy potřebujeme dobrou radu.

Jakmile jsme připraveni k lezení, musíme postupovat opatrně. Začínáme s menšími stromy, které mají větve již nízko u země, aby stoupání nebylo příliš náročné. K lezení používáme techniku „tři bodů“, která je založena na tom, že v pohybu je vždy jen jedna z našich končetin, zatímco tři ostatní jsou pevně opřeny. Například: máme dobře zapřené nohy a pravou rukou se držíme větve nebo nějakého pahýlu, zatímco levou rukou heldáme nový opěrný bod. Nebo zvedáme pravou nohu na vyšší větvi a přitom máme levou pevně opřenou a držíme se oběma rukama. Cílem postupu je předejít pádu, kdyby nový opěrný bod selhal. V takovém případě bychom se dokázali na stromě udržet díky našim třem opěrným bodům. Pamatujeme si: v pohybu je vždy jen jedna z končetin, ostatní jsou pevně opřeny.

Dalším důležitým detailem je to, že čím blíže je větev ke kmeni, tím více unese váhy, proto se vždy snažíme klást nohy co nejblíže kmeni, hlavně, ležeme-li po tenkých větvích.

Jakmile dosáhneme větší obratnosti, můžeme se pustit do opravdového horoložectví a zdolávat i třicetimetrové stromy, i když u nich první větve vyrůstají až v několikametrové výšce nad zemí. Zkušebnímu horolezci po stromech poslouží jako

opěrné body malé pahýlky, suky nebo šterbiny v kůře. V pracovních skupinách jsme častokrát vtipkovali o tom, že pokud nedokážeme přelezt přes jeho špičku a nespadnout, strom nebyl opravdu zdolán. Ve skutečnosti to není tak těžké, jak by se mohlo zdát. Je třeba se učit pomalu, abychom neublížili sobě ani stromu. My jsme se specializovali na jehličnany rostoucí v lesích v Michoacánu, Pueblu a ve státě Mexiko, ale lézt lze na jakýkoliv druhu stromu.

Základem cvičení je pozorné a soustředěné lezení na strom. Čím delší a komplikovanější výstup, tím lépe. Na vrcholku můžeme provádět celou řadu cvičení, například:

- Ve vysokých větvích hledat místa k odpočinku a učit se uzpůsobit polohu těla uspořádání větví.
- Pokoušet se splynout svým vědomím s vědomím stromu představujice si sebe jako jednu z jeho větví. Snažit se vstřebat stav bytí stromu a kolébat se s větrem.
- Pozorovat, jaké pocity v nás strom vyvolává. Vyjádřit je nějakou písní.
- Strávit noc ve vrcholku stromu. Nemáme-li dost zkušeností, je lepší se přivázat, abychom zmenšili riziko pádu ve spánku. Jednou z očišťujících variant je spánek v hamace uvázané mezi vrchními větvemi stromu, přičemž je dobrým opatřením uzavřít nahoře hamaku tenkým provázkem provlečeným jejím obvodem, takže jsme v ní jakoby zabaleni.
- Vyprávět stromu o našem trápení nebo naopak o něčem, z čeho jsme velmi šťastní, záleží na okolnostech.

Každý si může vymyslet svá vlastní cvičení nebo se je naučit přímo od stromů, kterým se ne nadarmo říká „naši starší bratři“.

## 75. RYTMUS ZEMĚ

Toto cvičení je snadné i náročné zároveň. Ačkoli postup je velmi jednoduchý, jeho provádění vyžaduje být ve zvláštním stavu bytí. Cvičící musí být schopen vlastními prostředky dosáhnout



nout stavu zostřené pozornosti a úkolu se zhostit bez zábran a strachu. Krom toho je zapotřebí mít trochu volné energie. I přes tuto obtížnost zde cvičení uvádím, neboť jsem zkonstatoval, že této zkušenosti může dosáhnout téměř kdokoli, kdo upřímně a pravidelně střádal energii, cvičil svou pozornost a vědomí sounáležitosti s přírodou.

Jedná se o pochod, při němž můžeme strádat chůzi, klus nebo běh. Základní podmínkou tohoto cvičení je, že během celého pochodu udržujeme stejný rytmus, chůze i dech musí být synchronizované. Abychom to dokázali, musíme se odevzdat rytmu země. Jedině země sama může předat svůj rytmus, proto je našim úkolem se s ní spojit, aby nám jej ukázala.

K tomu, jak toho dosáhnout, nelze mnoho říci. Jediné, co mohu poradit, vychází z mé vlastní zkušenosti: snažit se nalézt spojení se zemí prostřednictvím dlouhé pěší procházky po vrcholcích nebo v horách. Může to být i prales nebo poušť, hlavně, aby místo bylo neobydlené, daleko od silnic a vesnic. S mými žáky se nám nejlépe vedlo v pohorí Sierra Norte ve státě Puebla, jehož část jsme společně prochodili.

Je třeba naplánovat si několikadenní pochod, jehož cílem nemusí být nic jiného než jít a cvičit pozornost. Lze začít „chůzí pozornosti“, tak jak byla popsána dříve. Musíme se soustředit na rytmus, snažit se najít a udržet stejný rytmus chůze a dechu, který by neměl být ovlivňován změnami terénu, například stoupáním a klesáním. Je třeba jít tak dlouho, jak je nutné, přecházet v poklus jen tehdy, učinili to tělo spontánně, ne pod vlivem rozumu nebo přání. Totéž platí o běhu. Můžeme také střídát chůzi a klus a opět chůzi, podle uspořádání terénu nebo našeho tělesného pocitu. Umění je v tom, udržet stejný rytmus i při změnách rychlosti.

Dalším důležitým bodem je, ani na chvíli nezapomenout na zemi a stále si uvědomovat, že jdeme po ní. Z každého kroku můžeme učinit jakési připomenutí si země. Svou chůzi hladíme zemi, čímž se ale náš přirozený způsob chůze nijak nemění. Čím déle jdeme bez odpočinku nebo přestávky, tím větší je

pravděpodobnost úspěchu, neboť zostřená pozornost je jedním z nejdůležitějších předpokladů k navázání spojení se zemí. Jakmile dojde ke spojení, chůzi již neřídí člověk, nýbrž síla země či zrychlení, jež udílí (VII-163-165), které nás uvádí do polyubu, klidné chůze nebo zběsilého běhu, jehož rychlost může překonat veškerá naše očekávání. Je zřejmé, že v tu chvíli přestává hrát roli únava, čas a vzdálenosti. Jakmile navážeme spojení, nezbyvá příliš prostoru k přemýšlení, neboť pocít, že náležíme síle, která nás přesahuje, nám nedovoluje pochybovat.

## 76. POHRĚBÍVÁNÍ BOJOVNÍKA

O pohřbívání bojovníka se hovoří v díle Carlose Castanedy hned na několika místech (III-96-98, VI-13). Castaneda říká, že bojovník se pohřbívá, aby tím prozřel, dostal radu nebo se vyčlil z nějaké nemoci, avšak podrobněji celou věc nerozvádí.

Já jsem zkušenost dobrovolného pohřbení prožil a rovněž jsem tomu učil své žáky. Zjistil jsem, že dobrovolné pohřbení působí na člověka nejrozmanitějšími účinky, a všechny jsou blahodárné. Uvedu několik příkladů:

- Pohřbení velice usnadňuje akt rekapitulování, neboť země působí jako obrovská síla, která je zpravena o našem úkolu a spolupracuje s námi.
- Pohřbívání jsme osoby, které prožily velmi bolestné ztráty nebo se nacházely ve stavu deprese, a země nám ukázala, že umí citová poranění zaceřit lépe než kdodokoli jiný, protože má schopnost absorbovat jakoukoli tíhu.
- Země nám pomáhá nacházet odpovědi a osvětlovat otázky, které nám přináší život.
- Taktéž nám může být nápomocna, chceme-li se nabít energií před nějakým obzvlášť náročným úkolem nebo po něm nebo při souboji.
- Být pohřben usnadňuje pronikání k jinému já.
- Stojíme-li před nějakou významnou životní změnou, můžeme pohřbít naše staré já, aby se mohla zrodit nová bytost.
- Obecně platí, že když se pohřbíme, můžeme od země do-

stat jakýkoli druh pomoci, pokud máme jasno, v čem chceme pomoci. Čím jasnější je náš záměr, tím jasnější a účinnější pomoc.

Já jsem zkusil dva způsoby pohřbívání, jeden na zemi v „kleci“ z půdy, druhý pod zemí. Oba způsoby mají stejné použití, i když bych řekl, že máme-li naléhavou potřebu, je vhodnější pohřbit se pod zemí.

Obvykle, a především při prvních pokusech, je zapotřebí pomoc druhé osoby, nejlépe někoho, kdo má zkušenost s pohřbíváním se. Jeho hlavní úlohou bude dohlížet na nás, zatímco budeme pohřbeni, aby nás nikdo nevyrušoval a aby nám mohl v případě potřeby poskytnout jakoukoli pomoc. Obvykle platí, že když se někdo pohřbívá poprvé, dělá se mu to mnohem snáze, jestliže ví, že na něj dává pozor někdo, komu důvěřuje.

Postup je následující.

1. Vybrat si místo k pohřbení. Musí to být v neobydlené oblasti a nejlépe mezi stromy. V případě začátečnicků doporučuji vyhnout se poušti, pralesu a hlavně mořským břehům či břehům velkých řek. Krom toho by se kolem neměli objevovat žádní diváci, kteří by nás mohli vyrušovat nebo se poplašit naší činností. Vyhnout se mraveništím, hmyzím a hadím hnízdům apod. Dobrá mohou být místa s vysokým množstvím energie, pokud na takových místech umíme pobývat. Za žádných okolností se nesmíme pohřbívát v blízkosti nějakých archeologických vykopávek nebo hřbitova. Velmi dobře postačí obyčejný les na odlehlém místě.
2. Ve zvolené oblasti si najít konkrétní místo, snažíce se „cítil očima“ (III-52) to místo, které se nám z nějakého důvodu líbí. Vyhnout se svahům, okrajům struh a roklí a také příliš vlhkým místům.
3. Větvi vyznačit prostor, do kterého se vejde ležící osoba. Bude to obdélník, o něco širší a delší než naše tělo, abychom se do něj vešli i s příkryvkou v případě, že je místo chladné a my na něm setrváme delší dobu. „Hrob“ musíme oriento-

vat do polohy, která je pro nás příznivá, jestliže ji neznáme, pak hlavou k jihu nebo východu.

4. Posléze začneme pomoci nějakého špičatého klacku hloubit hrob, asi do hloubky 50 cm. Vykopanou zem klademe nalevo od jámy.
5. Potom musíme nasbírat dostatečné množství rovných klacků, dlouhých asi 70 cm, z nichž sestavíme mříž, která bude zakrývat hrob.
6. Budeme potřebovat též větve s listím a velké listy ke zpevnění mříže, aby hlína, která na ni bude naložena, nepropadávala dovnitř jámy.
7. Jakmile je hrob hotový a je připravené všechno, co potřebujeme k pohřbení, můžeme začít. Klacky, větve, listí i hlínu si nachystáme vedle hrobu tak, abychom na ně dosáhli, až se budeme pohřbívát.
8. Začneme uzavírat rakev, klacky klademe příčně směrem od nohou, hodně blízko u sebe, až k ramenům. Potom na ně naklademe větve a listí, a nakonec hlínu, kterou vše zcela zakryjeme. Mezi klacky a větve s listím můžeme dát i nějakou bavlněnou či nesyntetickou látku velikosti těla, aby hlína nemohla pronikát dovnitř.
9. Připravíme se ke vstupu do hrobu. Měli bychom mít co nejméně potravy v žaludku, a jde-li to, zajít si předtím na záchod. Může být dobré se trochu napít. Jako příprava může posloužit jedno ze cvičení techniky „kostry“, která jsou popsána v oddíle pojednávajícím o vědomí smrti. Může to být také nějaký osobní rituál loučení se světem, v případě, že se pohřbíváme za účelem změny.
10. Vlezeme do hrobu otvorem pro hlavu, nohama napřed, a dáваме pozor, abychom přitom nerozházeli klacky a hlínu.
11. Když jsme uvnitř, opatrně dokončíme zakrytí hrobu zbylými klacky, větvemi, listím a hlínou. V této poslední fázi nám může zvenku pomáhat pomocník. Je třeba nechat malý otvor (asi 10 x 10 cm), aby jim mohl proudit vzduch, zároveň

jim však nesmí vstupovat světlo, pokud pracujeme ve dne. Toho dosáhneme jednoduchým způsobem – u hlavy uzavřeme hrob zcela a skulinu pro vzduch necháme v nohách.

12. Ponoříme se do cvičení, dokud nenadejde čas vylézt ven.

Je několik věcí, které je třeba mít na zřeteli:

- První z nich je pozornost. Všechny kroky, které provádíme, musí být pokládány za součást rituálu. Proto bychom při hloubení, sbírání větví či kladení hlíny neměli mluvit, ani jiným způsobem rozptylovat svou pozornost, abychom se již ve chvíli, kdy se pohrbíme, nacházeli ve stavu zostřeného vědomí.
- Nejlepší je vstoupit do země nahý, obzvláště v případě vážného duševního neklidu či nemoci. Pak nesmíme provádět pohrbivání na chladném místě. Musíme si uvědomit, že pod zemí je nižší teplota než teplota okolní, krom toho země zadržuje vlhkost. V chladných oblastech je proto lepší pohrbivát se oblečený, nebo dokonce i s příkryvkou nebo ve spacím pytlí. Je možno vzít si i malý polštářek.
- Nesmíme se polekat ničeho, co se nám pod zemí může přihodit. Mnohé z věcí, které v každodenním životě považujeme za divné, jsou během pohrbení normální. Mohou se objevit hlasy, vidiny, pocity přesahující hranice jámy v zemi, které však nejsou důvodem ke zděšení. Pohrbení bojovníka je cestou, ze které je návratu. Musíme si udržet rozvahy a být s to čelit všemu, jak bude nutno. K udržení rozvahy může být užitečné soustředěné dýchání, zpívat si písně síly nebo ty, které si zrovna vymyslíme.
- Své pocity musíte nechat volně plynout v přicházejícím smíchu, pláči, písních, slovech, v čemkoli, co tělo potřebuje.
- Doba pohrbení může být různá, závisí na každém bojovníkovi a jeho podmínkách. Pohrbít se na celou noc nebo celý den je možné i pro začátečníka. Máme-li více zkušeností nebo i v případě nutnosti lze dobu prodloužit na 24 hodin. Má-li doba pohrbení přesáhnout 24 hodin, dotyčná osoba

si s sebou musí vzít lehkou, ale výživnou potravu – sušené ovoce, obiloviny a vodu. Pohrbení v kombinaci s půstem se může provádět jedině za asistence někoho, kdo s tím má zkušenosti.

– Nejvhodnější doba k ukončení a vystoupení z hrobu je rozbřesk, případně i večerní soumrak.

U varianty s použitím klece nad zemí postupujeme zhruba stejným způsobem, pouze místo hloubení jámy si obstaráme klacky dlouhé asi 60 cm nahoře rozdvojené (jako prak), které upevníme do země a příčně o ně zapřeme další, čímž vytvoříme „klec“. Klec potom pokryjeme větvemi a listím a nakonec hlínou. Necháme si otvor v hlavové části, kudy později vlezeme dovnitř.

## 77. SHLEDÁNÍ SE SE ZEMÍ

Toto cvičení můžeme provádět na úvod nebo na závěr ostatních cvičení, popisovaných v této kapitole. Jedná se o velice intimní setkání se zemí, které se podobá shledání dvou bytostí, jež se velmi milují a dlouhý čas se neviděly.

K setkání si musíme zvolit místo, které kromě nás nikdo nezná a které zůstane navždy našim tajným místem. Určíme si ho buď dopředu, nebo se je vydáme hledat. Je lepší, když je trochu vzdáleno, nejlépe, musíme-li k němu urazit dlouhou cestu pěšky. Ať si zvolíme jakékoli místo, vždy bude dobré, v žádném případě se nemůže stát, že by nás země odmítla a nedostavila se na schůzku.

Na místě setkání si musíme lehnout tváří k zemi, objímajíc ji. Musíme ji cítit a nechat se jí prostoupit. Stále ji objímáme a hladíme, a přitom k ní nahlas promlouváme důvěrnými slovy, vyjadřující ji díky za to, že přišla na naši schůzku. Za to, že je stále tady. Povíme jí o světě, ze kterého přicházíme, a tom, proč jsme na ni zapomněli. Budeme ji vyprávět o tom, jak sami jsme se cítili, když se ztratila z naší paměti, jak nám scházela a jak jsme šťastni z našeho opětovného shledání. Navrhujeme jí jednu či dvě činnosti, jejichž provozováním v našem každodenním

světě si budeme udržovat vědomí její přítomnosti a společnosti. Slíbíme jí, že už na ni nikdy více nezapomeneme a budeme ji stále milovat, až do chvíle, kdy nás vezme zpět do svého lůna, aby nás osvobodila od tíhy všech našich břemen.

Nakonec ji políbíme a vrátíme se do světa zaplaveni jejím tajemstvím a láskyplným objetím...

## ZÁVĚREM

Na závěr bych rád připojil několik úvah vztahujících se k obsahu knihy, kterou právě dočítáte. I když materiál, který jsem vám předložil na stránkách této knihy, představuje hlavní osu mé práce badatele a vedoucího pracovních skupin, nezachycuje ji v její celistvosti.

Celých dvanáct let jsem se věnoval současně práci se svými žáky, bádání na poli nové formy antropologie, kterou nazývám antiantropologii, a zkoumání nových možností v oblasti psychologie a psychoterapie, jež se zrodily ze setkání s přírodou a s „tolteckou psychologií“, která se vyznačuje mnohem komplexnějším přístupem k lidské bytosti než moderní společnost.

Práce se skupinami byla nejen polem, na kterém jsem aplikoval výsledky svého bádání, ale sama byla zároveň výzkumem. Na základě mého bádání se rozvíjela práce skupin, která do něj vnášela nové prvky, jimiž se inspirovalo další bádání a opětovně se obohacovala práce se skupinami.

Snažit se v tuto chvíli vysvětlovat předmět, cíle a teoretický rámec mého bádání by bylo příliš složité, obsáhle a především by to nebylo na místě, neboť tato kniha není teoretickým ani metodologickým dílem, nýbrž praktickým průvodcem. Není určena na badatelům, teoretikům ani odborníkům, ale tazajícimu se člověku, toužícimu poznat a sám prozkoumat nové možnosti

prožitků, vědění a svobody, který se nechce spokojit s pouhým přemýšlením o nich, představováním si a mluvením.

Nicméně mohu říci, že hlavním tématem mého bádání a celé mé práce je přirozeně lidská bytost a její neprozkoumané možnosti. Mé tážení badatele se ve skutečnosti mnoho neliší od přirozených otázek kterékoli lidské bytosti, zvláště té, která pochopila, že je smrtelná. Kdo jsme? Z čeho jsme? Proč nejsem šťasten? Musím nutně žít stejně jako většina lidí? Mám volbu? Existuje alternativa? Existuje jiná skutečnost?

Při setkání s jiností jsem odhalil, že existují jak alternativy, tak jiná podoba života. Máme skutečnou možnost volby, můžeme si vybudovat svůj svět a život v souladu s touhami našeho ducha. Neříkám, že je to snadné. Říkám, že je to možné, a říkám to, protože jsem si tím jist. Je jasné, že chceme-li toho dosáhnout, musíme se zbavit mnoha běžných názorů, které jsme přijali od společnosti, a musíme znovu objevit stránky naší bytosti, na které jsme kvůli společnosti zcela zapomněli. Jak říkal don Juan, v každém z nás se skrývá čaroděj, po kterém tajně a teskně toužíme. Toužíme po magii, tajemství a svobodě, které jsou nám vlastní.

Mé tážení a otázky týkající se Člověka a jeho možnosti mě dovedly k antropologii; setkání s domorodci mě přimělo zvolit postup antiantropologie a proměnit se směrem k jiným, místo toho měnit je. U domorodců jsem též odhalil, že psychologie a psychoanalýza mají o člověku velmi omezenou představu, zakládající se na západním způsobu bytí, zatímco jejich názor na svět odkrývá stránky vědomí, do nichž moderní věda nikdy neohlédla. Z vědění domorodců o lidské přirozenosti jsme mohli dokonce rozvinout nové formy terapie, nazývané někdy „etnoterapie“.

Setkání s přírodou v jejich nerozmanitějších podobách, hlavně však s horami, stromy a mořskými savci, nám ukázalo, že příroda je ten nejlepší terapeut a učitel, jakého lze najít.

S postupem let jsme získali obrovské množství informací a zkušeností, které se odrážely nejen v solidních výsledcích,

jichž dosahovali účastníci pracovních skupin, ale rovněž představovaly nový přínos pro společenskou vědu, zejména pro antropologii, psychologii a psychoterapii. Hledající mladí lidé, průkopníci a odborníci v těchto otázkách, se zajímali o naši práci, aby obohatili svou. Zájem odborníků a vědomí toho, že výsledky naší práce mohou obohatit práci jiných, stejně tak jako nás obohatovala jejich práce, mě přivedly k závěru, že je třeba sepsat to, co jsme objevili.

Množství nashromážděných informací, údajů a zkušeností bylo tak obrovské a rozmanité, že jeho zpracování by vyžadovalo ne jednu, nýbrž několik knih, pojímajících hlavní oblasti naší práce.

Rozhodl jsem se, že první z nich bude ta, která se vztahuje k dílu Carlose Castanedy. Jednak proto, že praktická aplikace učení popisovaného v jeho díle, spolu s našimi zkušenostmi mezi domorodci, byla jednou z hlavních os našeho zaměření, a mým záměrem bylo rovněž využít značné rozšíření Castanedyho díla k tomu, abychom vstoupili do prvního kontaktu se všemi lidmi, s nimiž jsme si tak blízci v našem tážení, kteří však nevěděli nic o našich zkušenostech.

Materiál, který předkládám v této knize, nezahrnuje všechny praktiky, které jsme rozvíjeli. Zaměřuje se především na ty, které nevyžadují vedení a nemusí být prováděny ve skupině, abychom usnadnili práci právě „osamělým bojovníkům“.

Zbylé tři knihy jsou ve stadiu přípravy. První z nich bude pojednáním o aplikaci našich objevů v praktické antropologii, psychologii a psychoterapii, druhá se bude zabývat zkušenostmi a metodami práce ve skupinách. Třetí kniha bude věnována poetickým momentům (v nejširším smyslu), které jsme společně prožili s účastníky pracovních skupin. Budou v ní zahrnuta nejen vyprávění o magických chvílích, které nás uvedly v úžas, ale také část povídání, básní a písní, jež vytryskly z vřelosti setkání.

Kromě těchto zmíněných knih existuje ještě jedna, určená užšímu okruhu odborníků, kteří se zajímají o přípravu a vedení pracovních skupin.

*VSTUP DO SVĚTA DONA JUANA CARLOSE CASTANEDY*

Přeje-li si někdo získat více informací o kterékoli ze stránek naší práce, může se s námi setkat na kurzech a seminářích, které čas od času organizujeme, nebo se s námi spojit písemně na následující adrese:

Victor Sanchez  
APARTADO POSTAL 12.762  
C.P. 03001  
MÉXICO D.F.

**PŘÍLOHA**

## BIBLIOGRAFIE CARLOSE CASTANEDY

- I. *Učení dona Juana*. Volvox Globator, Praha 1997.
- II. *Oddělená skutečnost*. Volvox Globator, Praha 1996.
- III. *Cesta do Ixtlanu*. Volvox Globator, Praha 1996.
- IV. *Příběhy síly*. Volvox Globator, Praha 1966.
- V. *Druhý kruh síly*. Volvox Globator, Praha 1997.
- VI. *Dar Orla*. Volvox Globator, Praha 1997.
- VII. *Vnitřní oheň*. Volvox Globator, Praha 1998.
- VIII. *Síla ticha*. Volvox Globator, Praha 1998.

## SEZNAM TECHNIK V DÍLE CARLOSE CASTANEDY

1. **TĚLESNÉ VNÍMÁNÍ**
  - Místo síly, I-28 až 33
  - Místo síly, II-195 až 197
  - Místo síly, III-52
  - Místo síly, III-127
  - Místo k odpočinku a lísitky z keřů, III-138 až 141
  - Lůžko z větviček, III-127
  - Čenichat, III-102
  - Stimulování lýtek třením, VI-208
  - Střed těla, VII-92
2. **CHŮZE A POCHODY**
  - Správná chůze, III-27
  - Sledování stop, III-123
  - Chůze a síla, III-144
  - Chůze a dialog, IV-17 až 18
  - Správná chůze, IV-207
  - Chůze s paží před sebou, V-191 až 192
3. **ZASTAVENÍ VNITŘNÍHO DIALOGU**
  - Pozornost (viz seznam)
  - Naslouchání, II-186,188
  - Mezery mezi zvuky, II-189 až 192
  - Vidět tmavá místa, III-169
  - Správná chůze, III-27
  - Dialog a chůze, IV-17 až 18
  - Rozostřování (zírání), V-227
  - Snění a vnitřní dialog, VI-113
  - Ženy a vnitřní dialog, VI-113 až 144

**4. POZORNOST**

- Nedělání (viz seznam)
- Pochody a chůze (viz seznam)
- Lapač duchů, II-193 až 194
- Vidět v mlze, III-112
- Pozornost a zvuk, III-114
- Zírání na stíny, III-152 až 153
- Zírání na kus látky, III-157
- Zírání na kámen, III-160
- Stíny a šilhání, III-164
- Dívat se přivřenýma očima, III-169
- Místa se spojenci, III-171
- Volání nočního motýla, V-113
- Jíst jako bojovník, V-172
- Zírání na kopce, mraky atd., V-185 až 186
- Zírání k navození druhé pozornosti a snění, V-220 až 225
- Zírání na kus látky, V-226 až 227
- Hra v postroji zavěšeném ze stropu, VI-52 až 53
- Očišťující postroj, VI-152
- Cítit nastavení – prohlubeň druhé pozornosti, VI-205 až 207
- Bavlněný pytel, VI-208
- Postroj, VI-213
- Postroj, VI-245
- Trhnutí pánví, nastavení a snění, VII-217
- Probouzení, přivolávání záměru, VIII-194, 196 až 214

**5. NEDĚLÁNÍ**

- Pozornost (viz seznam)
- Klobouk se zrcátky, VI-114
- Bedna pro nedělání, VI-192
- Změna roviny vědomí, VI-192 až 193
- Nedělání naslouchání, VI-193
- Zavěšení na stromě, VI-193

**6. NEDĚLÁNÍ OSOBNÍHO JÁ**

- Smrt jako rádkyně, III-34
- Smrt jako rádkyně, IV-210 až 211
- Smazat osobní příběh, III-20
- Přerušit mechanické rutiny, III-69
- Lhát si, III-167
- Měnit fasády, IV-211
- Ztratit důležitost, III-27
- Mluvit s rostlinami, III-31
- Jednat jen tak, IV-207 až 208
- Starat se o někoho, VI-108, 112
- Přijmout odpovědnost, III-42
- Gesto, III-48

**7. STOPAŘSKÉ UMĚNÍ**

- Nedělání osobního já (viz seznam)
- Stát se lovcem, III-51
- Být nepřístupný, III-69
- Pozorování tonalů, IV-116 až 129
- Stopovat vlastní slabosti, V-171 až 172
- Být nestranný, VI-139
- Zásady stopařského umění, VI-219, 226 až 228, 236
- Poučky stopařského umění, VI-219, 226 až 228
- Rekapitulování, VI-232 až 235
- Prvky strategie, VII-23
- Sprostý tyran, VII-23 až 34
- Návyky a nastavení, VII-110 až 111
- Stopování a nastavení, VII-136, 137
- Záměr, VII-139, 145
- Převleky, VIII-60
- Přestrojit se za opačné pohlaví, VIII-61 až 65
- Básně a vnitřní ticho, VIII-97 až 99
- Čtyři příkázání stopařství (Čtvero rozpoložení stopaře), VIII-65 až 79



**8. SNĚNÍ**

- Nedělání (viz seznam)
- Nastavit snění, III-90
- Snění, III-101
- Čelenka, III-116
- Snění, III-132 až 134
- Snít, IV-15 až 17
- Snít, V-121 až 124
- Udržování obrazů, V-205 až 207
- Snít, V-205 až 209
- Kůly, V-213
- Zírání pro navození druhé pozornosti a snění, V-220 až 225
- Snění, VI-43
- Snění, VI-106
- Snění a vnitřní dialog, VI-113
- Snění, VI-114 až 120
- Snění, VI-202 až 205
- Postup snění, VII-140
- Trhnutí pánvi, pozice nastavení a snění, VII-217

**9. ENERGIE**

- Síla rozbřesku (klusání), IV-55
- Osobní síla, III-109
- Chytání energie světla očima, V-207
- Chytání energie země, V-207
- Soupis výdajů energie, VII-22

**10. TECHNIKY SPOJENÉ S PŘÍRODOU**

- Stát se přístupným síle, III-83
- Mluvit „hlučně“, III-89
- Pohřbívání, III-96
- Pohřbívání v kleci, III-98
- Schovávat se před větrem, III-109
- Klusat za soumraku, III-131
- Síla rozbřesku (klusání), IV-55

- Léčit se pohřbením, VI-13
- Zavěšení na stromě, VI-193
- Trpyt, ticho a zrychlení země, VII-164, 168
- Pohřbívání, VII-188

**11. RŮZNÉ**

- Dýchání při nebezpečí, napětí nebo strachu, IV-166
- Vystrčit něco z těla, III-161
- Odpočinek na lůžku z provázků, III-127
- Pozice v nejisté situaci, III-171
- Králičí podupávání (obrana), III-181
- Zklidnit nervozitu, IV-21 až 22
- Zklidnit se vydáváním skřeků, IV-66 až 67
- Vyhnat nemoc, V-82 až 83
- Kouřové koupele pro vidění a léčení, V-200
- Zklidnit se tréním lýtek, VI-39
- Privolávání spojence zrcadlem, VII-75 až 78, 82 až 85
- Zklidnit se koulením očí, VII-207
- Pro dobrý spánek, VIII-33

**12. ROZPOLOŽENÍ BOJOVNÍKA III**

- Odevzdání se a sebekontrola, III-106

**13. KOUZLA**

- Maíz-pinto (kukuřičné zrno s rudou žilkou), I-21 až 22
- Obrana a válečný pokrýk, I-153 až 154

## SEZNAM TECHNIK V TĚTO KNIZE

### TĚLO JAKO ENERGETICKÉ POLE

1. Soupis vřadajů energie 67
2. Technika ke zjiřtování energetické kvality činů 71
3. Jak poznat, s jakou energiı jsme se narodili 72
4. Technika k zastavenı oslabujících emoci  
nebo myřlenek 73
5. Technika k ůspoře energie a dosažení  
celkové pohody 74
6. Technika ticha 74
7. ůspora sexuální energie 74
8. Technika k chytání energie Slunce 75

### STOPAŘSKÉ UMĚNı A JEHO PROVÁDĚNı

9. Seznam událostı 95
10. Dýchání 98
11. Bedna pro rekapitulování 101
12. Sprostý tyran 104
13. Vyzkoušet jiné podoby 108
14. Hercem na několik dnů 110
15. Převely 110
16. Přestrojeni se v ženu 111
17. Pozorování tonalů 112

### NEDĚLÁNı OSOBNıHO JÁ

18. Smrt jako rádkyně 112
19. Probuzeni kostry 123
20. Dotýkat se kostry 124
21. Tanec kostry 125

### PŘıLOHA

22. Ego: Mluvený portrét 128
23. Začıt se vymazávat 129
24. Lhát si 130
25. Měnění fasád 131
26. Stopování vlastních návyků 133
27. Individualizovaná nedělání 134
28. Mluveni se stromy a s rostlinami 140
29. Jednat jen tak 141
30. Starat se o někoho 142
31. Změna prostředí 142
32. Dělát hloupého 143
33. ůsvědčovat se 144

### ZASTAVIT VNıTRNı DIALOG

34. Zvláštnı způsoby užívání pozornosti 156
35. Chůze pozornosti 156
36. Chůze v zástupu 158
37. Chůze ve slépějích 161
38. Chůze stínů 161
39. Chůze podle dona Juana 162
40. Chůze sily 162
41. Naslouchání 169
42. Tok přírody 169
43. Naslouchání tichu 169
44. Dočasná slepota 169
45. Rozostřené vidění 169
46. Pozorování tmavých míst 169
47. Základnı technika dýchání 170
48. Varianta „A“ základního dýchání 171
49. Varianta se zvuky 171
50. Varianta s čísly 172
51. Svíce ticha 172
52. Umění a sport 173

## MAGIE POZORNOSTI

- 53. Zírání na stíny 179
- 54. Zírání kameny 179
- 55. Strom z oblohy 180
- 56. Chůze pozpátku 181
- 57. Klobouk se zrcátky 182
- 58. Očišťující postroj 183

## NASTAVENÍ SNĚNÍ

- 59. Podívat se na své ruce 197
- 60. Udržet obraz 199
- 61. Naučit se pohybovat 200
- 62. Prostor a čas 200
- 63. Najít své spící tělo 201
- 64. Využití 204
- 65. Několik technických rad 205
- 66. Zírání na předměty ve snění 206

## TĚLESNÉ VNÍMÁNÍ

- 67. Chůze středového bodu 210
- 68. Lůžko z provázků 210
- 69. Cvičení poslepu 214
- 70. Nevidoucí doma 216
- 71. Chůze slepých 216
- 72. Volání 217
- 73. Běh do neznáma 217
- 74. Lezení po stromech 225
- 75. Rytmus země 227
- 76. Pohrbívání bojovníka 229
- 77. Shledání se se zemí 233

**T**ato kniha je stručným, nicméně naneivěš srozumitelným shrnutím a vysvětlením světa dona Juana, a zároveň praktickým průvodcem určeným k provádkání technik, které, jsou-li správně použity, umožňují přístup do oddělené skutečnosti popisované Carlosem Castanedou.

Na jejích stránkách čtenář nalezne odpovědi na otázky, jež vyvolává Castanedovo dílo, a stejně tak podrobný popis technik, které prováděl don Juan a jeho bojovníci.

**D**ílo Carlose Castanedy není jen vyprávěním o šamanském zasvěcování ani pouhým výkladem filozofie čarodějů. Je něčím víc: systémem technik umožňujících přístup do oddělené skutečnosti. A přestože to zdaleka není věc obyčejná, Víctor Sánchez tvrdí, že se to může podařit každému, kdo sám zkusí prakticky pracovat s těmito technikami.

Tato kniha obsahuje sedmdesát sedm náležitě vysvětlených cvičení, počínaje ovládnutím běžné skutečnosti, až po přístup do oddělené skutečnosti. Cvičení může kdokoli, kdo má zájem, sám vyzkoušet.

## VICTOR SANCHEZ

zřídavý mexický antropolog, kterému učarovaly indiánské kultury jeho země. Když se setkal s dílem Carlose Castanedy, nespokojil se pouze s četbou, nýbrž sám začal proniknout do oddělené skutečnosti.

Jeho toulky po mexických horách a pralesích, učení, jež čerpal bezprostředně od domorodých marakamů, a rovněž i setkání se samotným Carlosem Castanedou mu dovolily věrně rekonstruovat a provádkat techniky, které jsou podrobně popsány na stránkách této knihy. Sánchez nám předkládá svědectví o své práci trávající déle než patnáct let jak samostatně, tak skupinově.

