

Temnota v každém z nás

Konfrontace s polaritou

Dobrou analogií pro pochopení procesu konfrontace se stínem je náš dech – ilustruje problém, ale zároveň i jeho řešení. Dýchání nehodnotíme, oba póly, vdech i výdech, jsou nám stejně milé a stejně důležité. Žádnému z pólů nedáváme přednost a rytmus dýchání nás rovnoměrně a jistě provází našimi životy – dokud zůstáváme u tohoto vyrovnaného (ne)hodnocení.

Rytmus vzniká střídáním dvou pólů a je životně důležitý. Rudolf Steiner, zakladatel antroposofie, vycházel z toho, že vůbec celý život je rytmem. A opravdu se život ve světě protikladů rozvíjí mezi dvěma póly, jak to ukazuje nejen dýchání. Jakmile však do hry (života) vneseme hodnocení, okamžitě se objeví potíže. Pokud je nám například bližší přijímání při vdechu než dávání při výdechu, vzniká okamžitě život ohrožující problém. Upřednostňováním vdechu klesá výdech do stínu – to je situace u bronchiálního astmatu. K upřednostňování vdechu automaticky náleží zanedbávání výdechu. Postižení se křečovitě snaží nadechnout a zapomínají přitom na výdech. Kvůli tomuto omylu někteří astmatici dokonce umírají.

Tento příklad ozřejmuje důležitý mechanismus vzniku stínu. Kdykoli něco odmítáme – zde výdech a dávání –, příslušná věc nemizí, jen klesá do stínu. Odtud se, jak už víme, odmítnuté téma může různými způsoby opět hlásit o slovo. Ovšem ten, kdo pochopí a akceptuje význam obrazu své nemoci, může svůj „ztělesněný“, z vědomí vytěsněný a do nevědomí zatlačený, stín zase vrátit zpět do vědomí. Takováto opětovná integrace kdysi odstraněné části nás dělá zdravějšími a úplnějšími. Jde zde o akt integrace stínu. Vždycky, když nějaký vytěsněný a odmítaný pól vrátíme do našeho vědomí, posune nás toto sjednocení protikladů blíže k jednotě. Naučí-li se tedy astmatik vydechovat, tj. nechávat odplynout a dávat, bude jeho astma vyléčeno. Každopádně je i zde vidět, jak těžké je vrátit ten pól skutečnosti, který jsme kdysi odmítli, zpátky do vědomí.

Nelze dost často opakovat, že jakmile něco vykážeme z našeho vědomí, protože z toho máme strach, stane se to nevědomým a poklesne to do stínu. Všude, odkud odstraníme světlo vědomí, vytváříme stín. Ale to, co nechce-

me vědět, se nevzdává bez boje. Americká psychologka a specialista na stín Debbie Fordová k tomuto tématu říká: „Pocity, jež jsme potlačili, nás nutí, abychom je uznali a integrovali. Škodlivé jsou jen v tom případě, že byly vytěsňené, v takovém případě totiž hrozí, že se prosadí a projeví tehdy, kdy to bude naprosto neadekvátní. Jejich zákeřné ataky nás budou omezovat právě v těch oblastech našeho života, které jsou pro nás nejdůležitější.“⁶⁾

Naproti tomu, všech těch vlastností a energií, které jsme si zvědomili, se v budoucnu nebudeme muset ani obávat ani je vytěšňovat. Můžeme je naopak využít, místo abychom dovolili, aby nás týraly a trápily. Nebudeme-li se stínem zabývat dobrovolně, bude se on zabývat námi. To není hrozba, ale jistota a naděje zároveň.

Lidé ve všech dobách znali nebo alespoň tušili vzorec cesty lidského vývoje – je podobný dráze slunce, naší centrální hvězdy. Díváme-li se na Slunce ze Země, i ono putuje přes krajinu stínu. Toto je prastarý vzorec polarit.

Tak, jako babylonskému slunečnému hrdinovi Gilgamešovi, jenž musel bojovat se svým temným bratrem – dvojčetem, aby tak zdolal svůj životní úkol a získal svůj stín na svou stranu jako nejdůležitějšího spojence, se v našem světě protikladů vede v zásadě všem lidem. Musíme se vypořádat s polaritou, se světem ovládaným protiklady, abychom se přiblížili k Bohu, resp. k jednotě. Ábel se musí dostat do sporu s Kainem. Adam najde svůj protipól v Evě, hinduistický Šiva ve své manželce Parvátí.

O přímém letu ke světlu sní jenom někteří přívrženci pozitivního myšlení s jejich afirmační akrobatikou nebo sportovci, spoléhající na doping. Ten, kdo dosáhne úspěchů tímto způsobem, ve sportu hodnoceným jako podvod, si svého vítězství stejně nebude moci pořádně užít. Naproti tomu ten, kdo překonal propast, ležící před stoupáním, ten, jenž před výstupem zdolal hlubiny, bude svůj úspěch později moci oslavovat úplně jinak, v jeho celistvosti. Poznal obě strany (životní) cesty. V pohádkách se hrdina musí doslova vydat na cestu, aby se naučil mít strach. Až poté se může ujmout královského dědictví a vzít si za ženu princeznu. Cesta do temnot vlastní duše jej pro to učinila dostatečně silným.

Sportovci vědí, že každá tréninková jednotka je nejdřív vysílí, že tedy jejich výkon nejdřív klesá, než se zotaví a dosáhnou vyšší úrovně. Takto se postupně, po pomalu stoupající sinusoidě dostávají stále výše, což odpovídá

⁶⁾ Debbie Ford: *Die dunkle Seite der Lichtjäger. Kreativität und positive Energie durch die Arbeit am eigenen Schatten, Temná stránka lovců světla. Kreativita a pozitivní energie skrze práci na vlastním stínu.* Goldmann, Mnichov 1999, str. 19. (Originál: *The Dark Side of the Light Chasers* – pozn. překl.)

obrazu typického vývojového procesu v archetypálním smyslu (obr. 1).

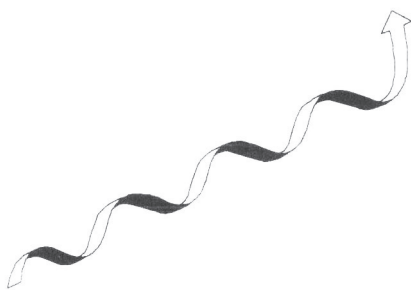
Zkušenost se stínem je integrální součástí cesty lidského vývoje. Musíme se naučit mít rádi své nepřátele, než se budeme moci stát součástí jednoty všeho. Ten, kdo se věnuje rozvoji osobnosti, vždycky narazí na tento fakt

a tedy na stín. Jen slova se mění. Buddha učil, že si člověk před konečným osvobozením musí zvědomit všechny předchozí inkarnace, ty, v nichž byl obětí, i ty, v nichž byl viníkem. Elisabeth Kübler-Rossová, která se věnovala výzkumu umírání a smrti, naléhavě doporučovala dát si včas do pořádku nevyřešené záležitosti, aby člověk mohl svůj život uzavřít ve správný moment. Terapeut Bert Hellinger hovoří o tom, že každý systém usiluje o úplnost. Velmi jednoduše řečeno – musíme si udělat pořádek v naší minulosti, abychom mohli zdraví a úplní vejít do budoucnosti. Toto je také zásadním cílem reinkarnační terapie, resp. terapie stínu, jež používá předchozí inkarnace k tomu, aby člověk mohl opustit všechnu zátěž a břemena a stát se svobodným, otevřeným pro přítomnost, pro ono „zde a nyní“.

Světlo probuzení, osvícení, potřebuje stín tak naléhavě, jako je pro vdech nutný výdech. Jinak řečeno, cesta lidského vývoje vede přes polaritu, přes svět protikladů. Oba póly skutečnosti jsou v našem světě stejně důležité a vzájemně se potřebují. Cílem cesty však je překonání polarity, jednotu. Na tom se shodnou všechna náboženství.

Zákon polarity může na první pohled působit tak jednoduše, tak samozřejmě, že by se mohlo zdát, že konfrontace s ním snad ani nestojí za námahu. Na druhý pohled však i v zákonu polarity najdeme polaritu. A stín je jejím dítětem – důležitým a přesto často zanedbávaným. Přiblížíme si nyní toto téma co možno nejjednodušším způsobem, abychom je mohli využít pro náš rozvoj a osvobození.

Ve světě polarity vše *přirozeně* existuje díky protikladnosti. Nikdo by se nemohl cítit velký, kdyby jiní nebyli malí. Mír není myslitelný bez války, bohatství bez chudoby a dokonce ani dobro beze zla. Při pohledu ze světa protikladů si jednotu neumíme ani představit. Polarita způsobuje, že vše vypadá jako protikladné. Z perspektivy jednoty je samozřejmě všechno jedním. Protiklady tedy bezpodmínečně patří k sobě a teprve až spolu jsou



úplné. V duálním světě je naším základním omylem, že tuto skutečnost stále znovu přehlízíme.

Cvičení: Pokuste se v myšlenkách najít něco z tohoto světa, k čemu neexistuje protiklad.

Poté, co zakusíte marnost této zkušenosti, užívejte si chvíli jistoty, že z toho plyne, že i vy sami smíte mít svou temnou stránku. Zaznamenejte si své myšlenky k tématu opět do svého Deníku stínu.

Stvoření světa

Polarita vzniká z jednoty. Je to zřejmé již z prvního verše Bible: „Na počátku Bůh stvořil nebe a zemi.“ Bůh zastupuje jednotu, nebe a země představují svět polarit. Po tomto prvním kroku směrem k polaritě Bůh pokračuje dál – stvoří světlo a oddělí je od tmy, poté oddělí souš od vod a tak dále. Prvních deset veršů Genesis se tedy zabývá rozdělením toho, co předtím bylo jednotné, do párů protikladů.

Představa, že svět vznikl rozštěpením jednoty na protiklady, tvoří základ téměř všech náboženství. V čínském například vzniká z jednoty tao polarita jin, tmavého, vlhkého elementu země, a jang, světlého, pevného elementu nebe. *Tao-Te-Ting* popisuje toto rozdělení jednoty ve své druhé kapitole takto:

Krásné považujeme za krásné,
protože jsou jiné věci ošklivé.
Dobré považujeme za dobré,
protože jsou jiné věci špatné.
Bytí vzniká z nebytí.
Těžké podepírá lehké.
Dlouhé a krátké se vzájemně určují.
Vysoké a nízké jsou na sobě závislé.
Předtím a potom následují po sobě.

Proto Mistr koná,
aniž by cokoli činil,
a učí, aniž by cokoli řekl.
Věci se objevují, a on je nechává přicházet;
věci mizejí, a on je nechává odcházet.
Má, ale nevlastní,
koná, ale neočekává.
Když je jeho práce hotova, zapomene na ni.
Právě proto přetrvá věčně.⁷⁾

Podobně popisuje svět protikladů Bible, přičemž do hry vnáší čas, který je jednotě cizí:

Vše má svou určenou chvíli. Veškeré dění pod nebesy má svůj čas:
čas rodit se
a čas umírat,
čas sít
a čas sklízet úrodu,
čas zabíjet
a čas léčit,
čas bourat
a čas stavět,
čas plakat
a čas smát se,
čas naříkat
a čas tančit,
čas házet kameny
a čas kameny sbírat,
čas obejmout
a čas vymanit se z objetí,
čas hledat
a čas ztrácet,
čas opatrovat
a čas vyhazovat,
čas trhat
a čas sešívát,

⁷⁾ Lao-c': *Tao-Tě-Ťing: Moderní verze pro západního čtenáře*. S komentáři Stephena Mitchella. Goldman, Mnichov, 2. vydání, 2003, str. 16.

čas mlčet
 a čas mluvit,
 čas milovat
 a čas nenávidět,
 čas boje
 a čas míru.⁸⁾

Náš světský problém s jednotou, kterou si neumíme představit, protože i naše smyslové orgány podléhají polaritě a vycházejí ze srovnávání, lze vysvětlit analogií z geometrie. (Jednorozměrný) bod je snad teoreticky představitelný, ale nelze ho vnímat. Na to, abychom ho mohli vidět, musí být rozšířený tak, aby vznikl alespoň (dvojměrný) kruh, ne-li (trojměrná) koule.

Meditace podle CD: Poslechněte si meditaci 1 a 2 z příloženého CD. (Je potřeba použít CD přehrávač s funkcí programování, díky níž si budete moci cíleně volit různé části. Jen tak má použití CD smysl. Většina MP3 přehrávačů není vhodná.)

Po druhé meditaci si dopřejte dostatek času, aby meditace mohly dále působit a doznívat.

Posléze se zhluboka nadechněte a tento nádech necht' vás opět spojí s polaritou, se světem protikladů. Vědomě se zorientujte v prostoru tím, že se rozhýbete a protáhnete, a v čase tím, že se podíváte na hodinky. Zaznamenejte si své dojmy do Deníku stínu.

Vpustit světlo a uvědomění

V konečném důsledku existuje jenom jednota; v lidském světě však zůstává neviditelná. Odpovídá poslední skutečnosti a jako taková stojí nad každou polaritou a zároveň jí na všech rovinách a v každém momentu proniká. Stín se objevuje jen ve světě polaritě jako rovnoprávný opak světla, jež je zároveň

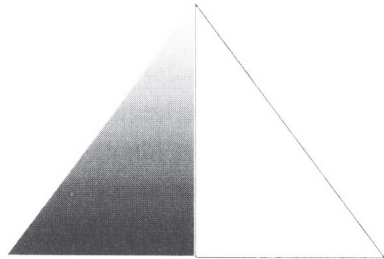
⁸⁾ Kniha *Kazatel*, 3,1-8. *Bible*, ekumenický překlad. Herder, Freiburg 1980

symbolem jednoty. S ohledem na tuto poslední skutečnost stojí světlo nad stínem.

Zatímco stín je jen nepřítomností světla, tedy ničím vlastním, samostatným, světlo (vědomí) existuje samo o sobě a ke své existenci stín nepotřebuje. Dobrou ilustrací tohoto faktu je známý přírámek: I malá svíce zažene tmou. Naopak je to ale nemožné – stín nemůže světlu ublížit.

Vztah světla a stínu ve světě lze pochopit na obrázku trojúhelníku, jenž je schematickým znázorněním lidského duševního vývoje (obr. 2). Horní vrchol trojúhelníku představuje symbolicky jednotu (1), jeho základna polaritu s oběma jejími póly (2 a 3). Rozdělíme-li trojúhelník kolmicí, vedoucí od vrcholu k základně, na dvě poloviny, octnou se dole na základně proti sobě nejtmaší čern jako symbol stínu a bílá jako symbol jasného světla. S každým dalším vývojovým krokem v průběhu života, a tedy s každým posunem směrem vzhůru, na vyšší úroveň vývojového trojúhelníku, ubývá na straně stínu černé, kdežto světlo na pravé straně zůstává stejně světlé. Absence světla se s narůstajícím vědomím zmenšuje a stín se stále více projasňuje přes tmavě šedou ke světle šedé, až nakonec úplně zmizí. V blízkosti vrcholu trojúhelníku je vidět, že světlo se nezměnilo, ale stín se jednoduše postupně vytratil, resp. rozpustil ve světle.

Úplně dole u základny trojúhelníku stojí jasné světlo a tmavý stín nesmiřitelně proti sobě. Světlo na této spodní úrovni odpovídá vědomému Já neboli egu – na této úrovni je ego nutné pro naše přežití.



Na cestě k vrcholu trojúhelníku Já potřebuje stín jako protiklad, aby si mohlo stále více uvědomovat samo sebe. V průběhu tohoto procesu stín stále slábne a stává se průhlednějším, na našem obrázku šedým a stále světlejším. Čím výše postoupíme ve vývoji, tím světlejším se stín stane, t.j. tím více do jeho revíru pronikne světla. Tento proces lze nazvat také uzdravováním.

Na vrcholu přecházejí obě strany do světla jednoty, jež odpovídá božskému světlu a Bytostnému Já, Jungovu Selbst. To již nemá žádný protiklad a stojí mimo duální svět, tedy je přítomné všude současně. Až nyní jsme dospěli ke skutečnosti a poznáváme, že cesta k ní i svět polarit, světla a stínu, včetně všech těžkostí a klamů, byly iluzí. Takto nebo velmi podobně popisují svou zkušenost lidé, kteří dosáhli osvícení. *Tao-Te-Āng* to v kapitole 41 popisuje takto: