



Autogenní  
trénink



Božské  
kočky



Feng Ren Shui  
a podzim

# Sféra

#DIOCHI

ZÁŘÍ - ŘÍJEN 2025  
ROČNÍK 22 • 69 Kč/2,40 €



ROZHOVOR:

**ROZALIE  
BERANOVÁ**  
VÍTEŽKA ULTRA  
SPARTAN RACE

TČM:  
Ženská vitalita

Když zvuk léčí

Aromaterapie  
a mysl

Bylinné preparáty  
pro období  
babího léta

Aurachirurgie

## Tajemný symbol hada



UNIKÁTNÍ SYSTÉM **Regenerace ve Sféře** | CELOSTNÍ MEDICÍNA | ZDRAVÍ A KRÁSA | OSOBNÍ ROZVOJ  
| SPIRITUALITA | ZÁHADY | CESTOVÁNÍ | VĚDA A EKOLOGIE | ASTROLOGIE | PRO VOLNÉ CHVÍLE



# EGO VERSUS POKORA

JEHO SVATOST XII. GYALWANG DRUKPA

„Přirozeností ega je brát a přirozeností ducha sdílet.“

~  
buddhistické přísloví

Co přesně je ta věc zvaná ego? No, v mé mysli je to jen vykonstruovaná „věc“, kterou snadno zaměníme s tím, kým skutečně jsme. Naše ego je náš sebeobraz, jsou to všechny nálepky, kterými se popisujeme, všechny zážitky, které vytvářejí naše emocionální spouštěče. Je to objektiv nebo filtr, přes který vidíme svět. Z nějakého důvodu si často myslíme, že je ego vytesané do kamene. Ale všechny věci v životě se neustále mění a ego rozhodně nemusí být něco, k čemu se cítíme vázáni nebo čím bychom byli ovládáni.

Postupem času tento konstrukt, kterým je naše ego, vytváří vrstvy odporu vůči změnám a činí nás sebevědomými. Od našich nejrannějších zkušeností během dětství a poté po celý život nám naše ego říká, kdo jsme a co bychom od sebe měli očekávat. Začíná to tím, jak vás vaši rodiče označili jako dítě. Řekněme, že jste byli označeni za plachého a tichého a pak jste tuto roli hráli celé dětství, než jste si uvědomili, že jste ve skutečnosti docela upovídaní. Možná jste byli „hodné“ dítě a vypěstovali ve vás úzkost, že jednoho dne nakonec zklamete. Nebo jste byli „noční můra“, nezbední a vzpurní, takže jste začali přemýšlet, jestli někdy budete „hodní“. Samozřejmě, každé dítě má mnohem víc než jednu vlastnost, ale takové nálepky mívají velkou přilnavost, a jak jste z dítěte vyrostli v dospělého, vaše ego se na ně chytlo jako na silné identifikátory. Pak můžete snadno uvíznout v minulosti se strnulým pohledem na sebe a na svět a být nejistí z toho, jak nechat minulost za sebou a jít lehce životem. Nebo se můžete přistihnout, že se často bezhlavě řítíte do budoucnosti a utíkáte před minulostí tak rychle, že už nejste tam, kde jste byli před chvílí.

Když necháme své ego převzít kontrolu, pak se naše připoutanost k majetku a lidem, dokonce i ke spalujícím emocím, stává stále silnější, jako řetězy, které nám brání žít svůj život svobodně a jednoduše. Naše ego lpí na příčinách utrpení. Brání nám dovolit naší přirozené moudrosti fungovat svým vlastním, velmi krásným způsobem. Ego zakrývá naši podstatu vrstvami výmyslů stvořených naší myslí. Proto je nutné ego vyříznout. Je potřeba ho vzít a zahodit.

To může být matoucí, protože zatímco vše na světě a v životě je propojené a vzájemně odvislé, ego by nemělo být řídicí spojení. Jakmile přidáme slovo moje, pak se spojení stává přehnaným. Přeháníme přitažlivost něčeho nebo někoho, protože jsou moje, nebo můžeme, často u sebe, zveličovat neatraktivní vlastnosti. „Prostě nejsem vtipný“, nebo: „Jsem nudný“ – maličkosti, kterých si ostatní nevšimnou, se stávají v naší mysli obrovskými nedostatky, a mohou být i překážkami k oproštění se od věci a uvědomění si, jak krásný je dnes den.

## NAHRAĎTE EGO POKOROU

Klíčovou vlastností pro praktikování nepřipoutanosti je pokora. Předtím, než se můžeme něčemu naučit a nalézt poznání, musíme nejprve zmenšit svou pýchu a pak se stát pokornými. Tato pokora se rozvíjí prostřednictvím nepřipoutanosti.

Pokud jste stále připoutáni ke svému tělu, svému vzhledu, mládí, bohatství nebo čemukoli, není možné, abyste



byli pokorní. Pokud vám chybí pokora, vaše pýcha je jako velký kulatý balón. Všechno z něj sklouzne, nic se na něm nemůže udržet. A protože pýcha nemá podstatu, stačí malá jehla a balón splaskne. Pýcha je vždy stejná. Je velká, někdy dokonce obrovská, ale bez podstaty. Chvástá se: „Já jsem to, já jsem tamto“, čímž zvětšuje svůj sebeobraz. Řekne-li někdo něco, co naše pýcha nechce slyšet, buď se to pod sebemenším tlakem rozpadne, nebo se nafoukne a prohlásí: „Jsem lepší než tato osoba – kdo si vůbec myslí, že je?“

Kvůli pýše si zavíráte šanci na přijímání, zatímco pokora vás činí otevřenými všemu. Poslouchejte a přijměte cokoli chcete vědět, cokoli vám lidé říkají.

## EGO A EMOCE

Když se nad tím zamyslíte, je to naše ego, které je často spojeno se spouštěním palčivých emocí, které ničí náš den a často i den lidí kolem nás. Žádná z nich nemá velký vliv, když se cítíme šťastní a sjednoceni se sebou samými a se světem. Během chvíle mohou však negativní emoce neuvěřitelně zesílit a nejenom ovlivnit daný okamžik, ale vytvořit hluboko zakořeněné nejistoty. Jsou útočištěm našeho vnitřního sebekritika, našeho zraněného vnitřního dítěte.

Úzkost zasévá nepokoj v moderní době – ten základní uzel neklidu, pocit, že věci nebo vy prostě nejsou úplně v pořádku. U některých lidí úzkost podněcuje představu, kterou o sobě mají. Tu malichernou pochybnost, že možná nejste dost dobří nebo že byste mohli dělat špatná rozhodnutí. Jste zatíženi

svými vlastními nemožnými měřítky. Možná jste perfekcionista. V hloubi duše víte, že nikdo není dokonalý, ale místo toho, abyste se osvobodili, se stále snažíte a hromadíte napětí. Ego miluje úzkost, protože pomocí ní vás drží pod kontrolou, spoléhá se na neměnné mínění, které o sobě máte a které je často spojeno s minulostí, spíše než s tady a teď.

Rovněž deprese v západních společnostech dosahuje úrovně epidemie. Vidím silnou souvislost mezi velkými



očekáváními, která nyní lidé mají od tak raného věku a po celý svůj život, a nárůstem deprese. Během velmi těžkých časů, jako byly světové války v minulém století, měli lidé ve skutečnosti sklon být ve svých každodenních životech šťastnější, i když tolik lidí přišlo o život. Jejich odolnost byla mnohem větší, možná proto, že se naučili vzdát se svých očekávání a radovat se z každé maličkosti.

Deprese lze přirovnat k sebenávisti. Ti, kteří jí trpí, budou mít často dokonce pocit, že jsou ve své nemoci velmi sobečtí, takže se mají rádi ještě méně. Je velkým neštěstím moderní doby, že deprese je tak rozšířená. Deprese potřebuje pečlivou léčbu. Často pozoruji, že deprese je živena egem. Špatné vnímání a nepochopení sebe sama nás může dostat do depresivního stavu.

Když nás má ego pod kontrolou, což se u některých může projevit jako velká míra sebevědomí, vede to k pocitům rozrušení nebo dokonce ponížení. Ponížení pálí. Cítíte se tak malí a vlastně byste byli nejraději, kdybyste mohli úplně zmizet. Je to pocit silně spojený se vzpomínkami z raného dětství. Ten první okamžik, kdy jsme se cítili hloupí, nepřitažliví nebo nemilovaní. Ego se drží takových vzpomínek a pocity, které je provázely, je snadné opět vyvolat.

Není lehké upokojit pocity ponížení, čelíme-li nátlaku, nebo když na nás ostatní směřují silnou kritiku, zvláště když se často nejprve vynoří jako fy-

zické reakce, jako je nával horka nebo propuknutí v pláč. Tyto pocity jsou opět spojeny s tím, že se nepřijímáte takoví, jací jste – pocit, že dříve nebo později budete odhaleni a vaše nedostatky budou bolestně vystaveny, znovu se potvrdí, že tyto rané vzpomínky jsou správné a vy jste opravdu hloupí, nepřitažliví nebo nemilovaní.

Vina je další z emocí, ke kterým se vaše ego bude snažit připoutat. Pro mě je to emoce uvězněná v minulosti. Převzít odpovědnost a hledat řešení problému je velmi pozitivní krok, který je třeba udělat, ale břímě viny nahodí vaši sebedůvěru a zdrží vás užitečného procesu učení se z chyb a zkušeností. S pocitem viny není spojen žádný čin, jen se cítíte špatně. Rodiče se cítí provinile, že se svými dětmi netráví dostatek času, ale často se do pocitů viny zapletou, místo toho, aby s tím něco udělali. Cítíte se v práci provinile, protože jste někomu nezavolali, ale spíše, než aby vás to pobídlo ke zvednutí telefonu, zdá se, že vás pocit viny paralyzuje, takže strávíte celý den přemýšlením o tom, jaké to může mít následky. Skrýváte se, i když v hloubi duše víte, že nejlepší by bylo ten úkol hned udělat. Vzpomeňte si na situaci, kdy jste něco udělali, a nakonec jste dostali odvahu nést za to následky. Nebylo to nakonec zdaleka tak špatné, jaké jste si mysleli, že bude?

Protože ego má potřebu se ujišťovat o své existenci prostřednictvím hledání vnějších připoutaností, často hraje hru na vinu. Obviňování způsobuje velkou

bolest. Když se nad tím zamyslíte, tak obviňování nikomu neprospívá. Sebeobviňování v nás vyvolává pocit, že jsme špatní nebo neužiteční – dovolujeme svým chybám, aby nás ovládly, místo abychom se z nich poučili a opustili je. Je zbytečné obviňovat sebe nebo ostatní. Přemýšlejte – čeho jste tím kdy dosáhli? Záleží na tom, co uděláte dále, abyste pomohli najít řešení.

Zaměňujeme převzetí viny s převzetím odpovědnosti. Ano, všichni jsme zodpovědní za své činy, ale pokud se budeme snažit ze všech sil, co víc můžeme udělat? Obviňování je ochromující, zastavuje lidi uprostřed cesty, začnou se bát, že udělají stejné chyby znovu nebo že se vůbec dopustí nějaké chyby, a tak raději sejdou z cesty a ztratí zájem o cokoli. Nebo máme pocit, že potřebujeme svalit vinu na ostatní, abychom se cítili lépe, takže můžeme říci: „Nebyla to moje chyba.“

Opravdu se kvůli něčemu takovému můžeme cítit lépe? Stud je ponížení, které si na sebe klademe. Často to souvisí s vinou a sebeobviňováním. Stydíme se za své činy, a tak trávíme čas utápěním se v tom, co jsme udělali špatně, místo abychom přemýšleli: „Co teď budu dělat?“ Stejně jako mnoho z těchto egem řízených emocí vás stud drží uvězněné v minulosti a v neaktivitě, než abyste udělali další krok. Každý dělá chyby, ale nemůžete vrátit čas – jediné, co můžete udělat, je učit se a dovolit, aby vám tyto lekce pomohly dnes i zítra.

Někdy nás ego nutí ponořit se sami do sebe, jako když se stydíme a chceme zmizet, zatímco jindy se nafoukne do zcela nepřírodných a nevábných rozměrů. Navenek se zdá, že arogance má velkou míru sebevědomí, ale je to maska, pod kterou se skrývá mnoho nejistoty. Arogance není nikdy laskavá, a když člověk nemůže být laskavý k ostatním, jak pak může být laskavý k sobě? Zatímco úzkostliví lidé budou zveličovat své chyby, arogance často klame svého vlastního nositele, aby věřil, že všechno je prostě skvělé. Vzhledem ke své podstatě není vlastní arogance něco, co by si byl člověk schopen lehce přiznat. A proto je tak oblíbená egem. Ve skutečnosti je to vlastnost, kterou si nejsnáze spojíme se slovem egoistický. Velké „já jsem“.

„Je snadné vidět mouchu na nose druhé osoby, ale nevíš, jak se chová na svém.“  
tibetské přísloví

Arogance je často spojena s defenzivou, když se cítíme pod jakýmkoli útokem. A člověku se často zdá jako útok cokoli, když ho má arogance pod kontrolou. Úzkostný člověk se může zhroutit a stáhnout se do svého ega, zatímco arogantní člověk vyletí přímo proti vám a bude své ego bránit, aby zabránil čemukoli nebo komukoli odhalit svou zranitelnost pod povrchem.

Je ironií, že když přecházíme do defenzivní, je to obvykle z neobhajitelné pozice. Naše dokonalost byla zpochybněna. Hluboko uvnitř víme, že nejsme dokonalí, ale nedokážeme to tak docela přijmout a jít s proudem. Plytváme tedy časem a energií obranou vlastního výmyslu. Proto je taková obrana vždy vratká, vybudovaná na chatrných základech. Pokud upadnete do pastí ztotožnění se s tím, jak se srovnáváte s ostatními, vaše ego vás zařadí nejen hůře než některé jiné, ale také lépe než další jiné, což povede k pocitům vlastní důležitosti. Moderní svět je tak konkurenční, že je extrémně těžké se tomu vyhnout. Když si vzpomenete na chvíli, kdy jste se v nějakém ohledu cítili být lepšími než ostatní, byl to pro vás v hloubi duše dobrý pocit? Protože k tomu, abyste zvýšili svou důležitost, musíte snížit důležitost někoho jiného. Myslím si, že si všichni uvědomujeme, že takové jednání není

příliš laskavé, ale přesto upadáme do zvyku to dělat.

Vždy je zdravé snažit se ze všech sil, ať už jsou vaše schopnosti jakékoli, ale když ego začne soutěžit, může se to pro vás stát řetězem kolem krku. Vždy se na něco těšíte, nikdy se nespokojíte s tím,

nabídnout, je přijetí. Když chceme být laskaví, tak nesmíme být krutí. Prostě otevřete své srdce a buďte více uznalí a méně kritičtí. Každý člověk je cenný, tak proč tolik přehlížíme, nadáváme nebo soudíme? Radost a štěstí jsou důležité pro každého, nejen pro mě. Tak jim je dopřejte.



že si prostě užíváte daný okamžik, nikdy nejste šťastní, že si to můžete jen tak vyzkoušet. Soutěživost vám může přinést materiální nebo intelektuální úspěch, ale pokud se nedokážete radovat z úspěchu druhých, pak o něco přicházíte.

Moderní svět nás může naučit být velmi kritický, jak k druhým, tak k sobě. Ego miluje kritiku, protože je to další způsob, jak udržet věci stejné. Někteří lidé na vás hned vysypou všechny věci, ve kterých nejsou dobří, než se dostanou ke svým přednostem. A pro kritiky je na oplátku snadné posuzovat ostatní. Ten člověk se dost nesnaží, dost nemiluje, není dost dokonalý. Ego má rádo, když se celá vaše bytost cítí v ohrožení, protože realita je taková, že věci nikdy nemohou být dokonalé. Nikdy nemůžete být dokonalí. Nezastaví to vaše úsilí, ale stejně jako soutěživost to zastaví váš život v daný okamžik. Možná jste si na začátku školního roku vedli velmi dobře – byli jste nejlepší ze všech žáků. Ale jednoho dne jste se dostali na druhou příčku a měli jste pocit, že váš svět skončí. Teď to zní směšně, ale ty pocity zůstávají hluboko uvnitř a každý den, kdy neplníte své vlastní náročné standardy, máte pocit, že jste to mohli udělat lépe. Proto říkám, že i když čtete tyto řádky a snažíte se udělat malá zlepšení, největším darem, který vám mohu

Více se dočtete v knize Jeho Svatosti XII. Gyalwang Drukpa *Každodenní osvícení - Cesta ke štěstí v moderním světě*, vydalo nakladatelství Lux, [www.lux-book.cz](http://www.lux-book.cz)

