



Vztahy  
a aromaterapie



Astrologie  
ve starověku

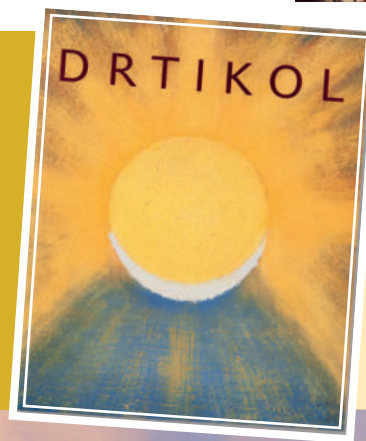


MYTOLOGIE:  
Chronos  
a Kairos

# Sféra

DIOCHI®

ČERVENEC - SRPEN 2025  
ROČNÍK 22 69 Kč/2,40 €



ROZHOVOR:

**Dr. JAN LÍPA  
A UČENÍ FRÁNI  
DRTIKOLA**

TČM  
a trávící potíže

Feng Ren Shui  
a energie léta

Jóga v podání  
Šárky Vojáčkové

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART  
O ájurvédě

Alternativní pomocníci  
v období klimakteria

Země jako tělo bohyně



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

# JAN LÍPA:

## „Duchovní cesta má být korunou života, nikoliv jeho náhražkou!“

HANA NĚMCOVÁ

JUDr. RNDr. PhDr. Ing. Jan Lípa, Ph.D. DBA M.Div. LL.M. je český právník, religionista, ekolog, vysokoškolský pedagog a současný představitel Učení Fráni Drtikola. Od roku 2002 spolupracuje se Stanislavem Doležalem a Nakladatelstvím Svět na vydání odkazu Františka Drtikola. Je autorem řady odborných i populárně naučných publikací, mimo jiné knih Učení Fráni Drtikola – Od čakramů k nemyšlení (2014, 2021) a Učení Fráni Drtikola – Všemocná hadí síla (2019).

▼ **Jste veřejně činná osoba, působíte v různých oblastech, jste absolventem několika vysokých škol a zároveň jste dosáhl realizace, tedy osvícení. Jak to jde dohromady?**

Ano, jenomže ono to ani oddělit nejde. Jestliže je cílem duchovního úsilí Jednota, proč už na začátku upřednostňovat a upevňovat dualitu? Ta přeci k Jednotě nevede.

Není rozdíl mezi hmotným a duchovním. Stejně jako není rozdíl mezi samsárou a nirvánou. „Samsára je nirvána a nirvána je samsára“, jak říkal Drtikol. Obojí má totiž stejnou podstatu – prázdnotu. K tomu ovšem člověk musí dojít vlastním přičiněním, meditací. Víra nestačí. Nestačí vědět, že to tak je. Samozřejmě ale, že vše má svůj čas. Nejdříve je třeba dosáhnout osvícení, čímž pomůžete všem bytostem najednou úplně nejvíc. Pak teprve, zbyde-li čas, je možné pomáhat navenek... Ono to spolu souvisí a plynule navazuje. Postupně se to vzájemně doplňuje a propojuje.

Podle Platóna by se měli veřejného dění účastnit právě filozofové. Takže proč ne?!

▼ **Jaká byla cesta k realizaci? V mládí jste pobýval v klášteře u premonstrátů, nyní jste buddhistickým mnichem. Jaké jsou rozdíly v cestě křesťanské a buddhistické?**

Osvícení přišlo poměrně brzy, po několikaleté pravidelné každodenní meditační praxi, bylo mi 20 let. K tomu nestačí víra, člověk se o To musí sám přičinit, jít Tomu naproti. Považuji za jednodušší to udělat, než popsat nebo naučit, dovést jiného člověka k tomu, co jemu samotnému šlo téměř samo. Můj mistr Evžen vysvětloval ostatním žákům, že já to mám z minulých životů, proto ten rychlý postup. Člověk se ale i po osvícení musí učit, jak to co nejsrozumitelněji popsat. Vzdělávání může být samo o sobě také meditací.

Školy jsem dodělával až poté a většinou při práci. Ale právě to vzdělání pomáhá přesně a srozumitelně se k osvícení a cestě k němu vyjadřovat, když už jsem se při tom osvícení rozhodl zůstat zde.

Je třeba dávat si pozor na svá přání i obavy – o to víc po probuzení hadí síly, neboť hadí síla je všemocná!



Není třeba odporovat, vzdorovat, vyhábat se tomu, co život přináší. Obzvláště po osvícení... V dřívějších dobách byl pobyt v klášteřích spojen s celoživotní duchovní praxí. Dnes je to už jinak. Ač je to zkušenost pozitivní, už není třeba chodit do kláštera, na retreaty nebo podobně a na druhé straně je to samo o sobě oddělující, takže to ani není dobrá cesta. A rozdíl mezi současnými katolíky a západními buddhisty není žádný. Obě skupiny využívají odpustek. Katolíci se na konci týdne vyzpovídají a dostanou rozhřešení, buddhisté si čas od času zaplatí retreat, během něhož se pokoušejí chovat jako buddhisté, ačkoli to tak v běžném životě nedělají. To vede k rozvíjení duality, nikoli k Jednotě.

Je třeba žít každý den, okamžik od okamžiku tak, abychom naplňovali ideu Jednoty a plynule se ke splynutí blížili.

Celoživotní pobyt v klášteřích máme za sebou z minulých životů. Dnes je nutno realizovat během občanského života. Duchovní cesta má být korunou života, nikoli jeho náhražkou!

Každá duchovní cesta začíná obrácením do nitra, bez rozdílu, zda použijete křesťanskou nebo buddhistickou terminologii. K tomu je ovšem nutno, minimálně na začátku, omezit vnější aktivity. To znamená odklon od institucionální religiozity náboženství k individuální spiritualitě. Náboženství může být nápomocné na začátku, ale v průběhu duchovní cesty je překážkou. Každé náboženství je

totiž jen politikou a nemá s duchovnem nic společného.

▼ **Měl Ježíš a Buddha totožnou úroveň vědomí?**

Neexistuje důvod domnívat se, že by na tom byli odlišně, nebo že by jedna cesta byla lepší než druhá. Ostatně, úroveň vědomí... Co je to vědomí? Vědomí je přeci uvědomovací schopnost mysli, je to proces!, žádný orgán, není to reálně existující věc, stav, sféra a nic podobného.

Vědomí ve smyslu „já“ je proměnlivé, nestálé, iluzorní. Klid i pohyb mysli jsou jejími přirozenými stavy. Není žádoucí upřednostňovat jedno před druhým, ale poznat, pozorovat obojí v konkrétním okamžiku v přítomnosti. Ke klidu mysli, jako jejímu nejvyššímu stavu, tak dojdeme zcela přirozenou cestou „pouhým“ pozorováním proměn jejího obsahu. Drtikol uváděl důležitý klíč: „Vědomí je představa a představa je vědomí.“ Cílem duchovní cesty je odstranění všech představ. Nakonec musí být tedy odloženo vše bez rozdílu a bez výjimky. Vzdát se všeho, i toho vzdávání. Na ničem se nemá ulpět. Úroveň vědomí je pak nutno brát pouze symbolicky, jako mezníky na cestě skrz jednotlivá pohroužení, vnory. Tedy tak, jak je popisuje například Drtikolův překlad textu *Knihy chudoby* (121. sutta *Sbírky středních řečí*) nebo jiné rané buddhistické texty.

▼ **A co reinkarnace? Ano, nebo ne?**

Reinkarnace, její hinduistická podoba, jak je dnes na západě známá, tedy znovuvtělení nebo převtělování duší, je jenom jeden z mnoha tisíců možných výkladů určitého jevu, prožitku, zkušenosti. A tím jsou vzpomínky na minulý životy. Každého však jistě napadne minimálně pět jiných možností výkladu, přenosem energie počínaje a psychickým traumatem konče.

Teorie reinkarnace byla v indických filosofických a náboženských systémech známá dávno před Buddhou jako jedna z variant nesmrtnosti (především ve vztahu k víře v nesmrtelný osobní átmu – „já“ – jehož všechny možnosti existence i neexistence buddhismus vyvrací). Volní možnost vědomého ukončení „reinkarnační řady“, prezentované životní strastí, „vstupem do proudu“, a posléze osvícením a dále celkovým vyhasnutím bytosti (tedy jejích žádostí, z nichž strast pramení), je skutečným klenotem nauky. Je však



na tomto místě třeba dodat, že samotná reinkarnace a karma jako by do buddhismu příliš nezapadaly. A opravdu nezapadají – při bližším zkoumání zjišťujeme, že je to pouze lidová podoba výkladu esoterické nauky o dharmách a odvislém vznikání, přibližující nevědomému davu možnost dosažení nirvány.

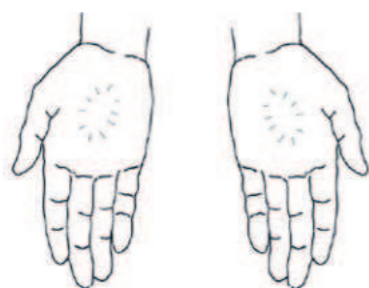
Co by se mělo reinkarnovat, pokud „já“ je složené, iluzorní?

Při pozdějším prolínání buddhismu a hinduismu, v osmém století, při vzniku tantrického, později tibetského buddhismu se tato teorie do buddhismu vrací například v podobě nauky o tulku, vědomě převtělené nebo opakovaně převtělované bytosti. To se však v žádném případě netýkalo všech, ale pouze vysoce realizovaných mistrů. Ale vraťme se k otázce vzpomínek na minulé životy. Každý si může vzpomenout na své minulé životy. Evžen Štekl říkal:

„Každý má právo vzpomenout si na své minulé životy.“ Dlužno ovšem dodat, že se mu to podaří, či samo objeví, jen když to pro svou duchovní cestu potřebuje.

#### ▼ Jsou vnitřní stavy, prožitky různých duchovních cest vždy totožné?

Jsou způsobené obratem pozornosti, a tím pádem i energie do nitra. Každý postup na duchovní cestě je provázen vzestupem hadí síly a samo osvícení pak jejím usazením v temenním čakramu. Pokud toto víme, bylo by pošetilé nejt touto cestou vědomě. Záleží však na kulturním prostředí, kterým stavům a zkušenostem je na duchovní cestě přičítána větší či menší úloha.



Například stigmatizace, tedy pocíťování ran po hřebecích z ukřižování v dlaních může být pro západního člověka provázeno vizemi samotného procesu ukřižování i bolestí stigmat, pokud jde moc rychle nebo nemá

dostatečně pročištěné, produchovněné (prodýchané) tělo. Zatímco člověku z východu je známo, že v těch místech v dlaních jsou umístěny malé vedlejší čakramy, kterými přirozeně dýchá éterická složka těla. Pokud použijete jako přípravu čchi kung nebo podobné energetické cvičení, urychlíte a zjemníte průběh i jejich pocíťování.

Na východě i na západě lze vysledovat podobný sled stavů mysli, nebo řekněte tzv. vnorů. Nicméně, jejich intenzita a obecně intenzita jednotlivých mystických stavů je ryze individuální. Jeden má intenzivnější tento, druhý tamten stav. Obecně však platí, že přes všechny je nutno pouze projít, nic si nenechat, vše pustit.

Cílem duchovní cesty a každého duchovního úsilí je nebo aspoň má být Svoboda. Svoboda s velkým S. Osvobození ode všeho bez výjimky. Dosažení osvícení musí být primární a hlavní, vše ostatní musí stranou. Jinak osvícení nebude.

#### ▼ Jaké je Vaše současné prožívání? Používáte mysl jako nástroj? Hodnotíte? Rozlišujete? Kritizujete? Umíte se naštvat? Jaké to prostě je?

Každá živá bytost chce být šťastná. Hledání duchovní cesty začíná uvědoměním si strasti, pochopením že vše je strastiplné, že během života trpíme. Duchovní cesta je pak vlastně léčba životní strasti. Ono jde v první řadě o ty představy. Lidé mají představy úplně o čemkoliv, nejen o tom existujícím, ale dokonce i o tom neexistujícím. Představy o tom, co jak je, co jak má být, co jak není či být nemá... Nenačtením představ vzniká strast. Samotné bdění na základě pozorování nádechu a výdechu neomezuje, ale naopak prohlubuje prožívání přítomného okamžiku, čímž dokonale naplňuje průběh dne okamžik od okamžiku. Už při pokusech o něj uvidíte, nejen, že nemarníte čas, ale kolik ho vlastně je, kolik ho máte. Mnoho ho „přibude“. Stejně tak nemyšlení a snaha o něj neomezuje mysl, ale učí nás ji plně využívat.

Pak budete žít doslova naplno a nepromarníte ani vteřinu.

Ale co je to to osvícení? I o tom mají lidé různé a doslova nekonečné představy, a přitom je to úplně jinak. Osvícení nebo poznání neznamena poznat vše, ale vlastně pravý opak – Nic, Nic s velkým N. Ono to osvícení je vlastně dosažení pouze prázdnoty, trvalého stavu prázdnoty mysli. Co je prázdnota mysli? Stav mysli bez představ!

Změní se vnímání světa i reakce na něj. Dojde ke smazání takzvané duševní, respektive psychické stránky bytosti, včetně emocí. Vlnobití oceánu mysli ustane. Vnitřní se stane vnějším a vnější vnitřním, protože obojí je od té chvíle prázdno. Tím dojde nejen k prolnutí obého, ale i ke sjednocení, k Jednotě. (Ke grafickému znázornění se v esoterické symbolice používá propojení dvou trojúhelníků.)



A co je to ta Jednota? „Jednota je prázdnota plus všechno kolem“, jak říkával Evžen Štekl. Ego,

já, jež je pouze domnělé, nestálé, iluzorní, je smazáno a zůstane jen tělo se svými projevy (na kterých už nemá kdo ulpívat), de facto tedy prázdna schránka a to, co je na Pozadí všeho, prázdnota, a ta je sama o sobě radostivá a naplňující. Vědomí už není unášeno myšlenkami a představami. Mysl je ovládnuta a všechny její schopnosti se stanou vašim nástrojem! Navenek to ovšem nikdo nepozná, nebo by to aspoň nemělo být dááno na oddiv. Jednat a chovat se budete moci navenek stejně jako předtím, ale „vnitřně“ to budete vnímat jinak, s nejvyšším klidem. Jelikož již nebudete otroky emocí, přání a nevědomosti, budete se moci rozhodnout, zda tu kterou konkrétní emoci v danou chvíli užijete či nikoli. A hlavně – budete šťastná – „nafurt“.

#### ▼ V křesťanství je kladen důraz na srdce a lásku (i když ta je často vnímána různě...), buddhismus se proti tomu jeví poněkud studeně, odtažitě a lhostejně. Jak to je?

Římské a řecké katolictví a pravosláví jsou nejen díky svému pantheonu svatých hodně blízké a podobné severnímu buddhismu – tibetskému. Tak jako má křesťanství hlavní ctost

Lásku, tak má buddhismus Soucítění – mahákarunu. A stejně tak jako v křesťanství nejde o lásku fyzickou, tak v buddhismu nejde o soucit, to je něco úplně jiného. Symbolika srdce se tak objevuje nejen v křesťanství, ale i v buddhismu, a dokonce i v onom jižním, který by mohl na Evropana působit poněkud, řekněme, stroze. I tam však je (výraz, nikoli obraz) srdce symbolem čistoty úmyslu, čistoty mysli a nitra jako takového.

#### ▼ Mnozí tvrdí, že zůstat v těle po vystoupení hadí síly je velmi složité až bolestivé (viz Hawkins). Je to tak?

Ano, sám mám podobnou zkušenost, jak jsem popisoval například v knize *Učení Fráni Drtikola – Všemocná hadí síla*. Když jsem dosáhl sahasráry (a následně osvícení), meditoval jsem dál. A Evžen to věděl – a viděl. Nepřestal jsem cvičit, meditoval dál a s Evženovými radami ustálil, harmonizoval ten stav všech stavů. Stav Síly. Tím se zvýrazňoval nejen ten kontakt s Tím Pozadím a ozřejmovala cesta k Němu vedoucí, ale také další jevy, které vytvářely určité problémy, a současně s tím se nabízela hned i jejich řešení. Kdybych v tu chvíli cvičit přestal, zůstal jen v Tom Stavu a udržoval jen ten tlak na temeno, stačilo by to, ale dnes bych s Vámi již nemluvil. Přes tento stav je možno vstoupit okamžitě do *parinirvány*, je totiž konečný. Ale jak se říká, kdyby... Dnes vidím, že byl nutný i ten další vývoj, včetně životních zkušeností, a že se nedalo nic přeskočit či vynechat. Všim, čím jsem následně prošel, jsem projít musel, abych To dokázal popsat a poradit.

#### ▼ S duchovním probuzením je spojováno otevírání vnitřních smyslů. Vidíte do budoucnosti? Jste schopni „přečíst“ člověka před sebou?

Ano, přesně tak.

#### ▼ Jste žákem Evžena Štekl, potažmo Fráni Drtikola. Co je podstatou této cesty? Jak začít? Mantry?

Učení Fráni Drtikola můžeme stručně shrnout slovy „čakramy – bdění – nemyšlení“, která označují meditační cvičení používaná na této cestě.

Cvičení čakramů představuje po všechny časy tajný klíč k základu tantrických nauk Náropy – ke cvičení *tummo*. Byla to právě kundaliní jóga, kterou obdržel Milarepa od Marpy po mnoha letech příprav. Evžen Štekl to krásně popsal v knize *Síla moudrosti*, jíž bych na tomto místě volně citoval: *Podstata jógy kundaliní spočívá v rozsvícení sedmi čakramů v těle. Po probuzení božské hadí síly kundaliní máme tuto sílu vědomě vytáhnout po páteři do mozkového čakramu (sahasrára – nad hlavou), kde je v mystickém spojení realizováno osvícení. Tato jóga se dobře praktikuje zároveň s klasickou buddhistickou stezkou (to je mimo jiné bdění a jasné vědomí a celý souhrn Buddhova učení) a potom, když*



František Drtikol a Evžen Štekl

už jsme natolik zralí (nebo na pokyn gurua), praktikovat nemyšlení. Kdo cvičí čakramy, je vnitřně pevný, jistý, ovládá se... Získává moudrost, která je mu východiskem k osvobození.

Pokud víme, že právě průchod hadí síly skrze čakramy a její vystoupení na temeno předchází osvícení při každé duchovní cestě, bylo by pošetilé nejt zrovna touto cestou vědomě.

S pomocí manter člověk začíná vlastně bezděčně, ať už s použitím přímo mantry nebo modlitby, která je de facto také mantrou, pokud má křesťanskou výchovu či víru, anebo opakovaným přáním. Avšak bdění na základě pozorování nádechu a výdechu (*ánápána sati*) je samo o sobě také mantrou, a to tou nejvyšší! A tím je dobré začít. Ostatně ke bdění nabádali jak Buddha, tak i Kristus. Pokud provedeme důkladný rozbor původních textů, zjistíme, že to bylo současně také jediné cvičení, které Buddha svým žákům dal. Ta hrst listů

v lese, co ukazoval Buddha svým žákům jako příměr k množství učení, které jim předal, není o tom málu, ale o tom podstatném. O tom plně dostačujícím! Skutečná duchovní cesta začíná obratem do nitra, dovnitř, do sebe sama, neboli introspekci.

Zkoumáním vnějšku nepoznáte nitro, zatímco zkoumáním nitra poznáte i to vnější.

V křesťanství se to nazývalo živou vírou, v judaismu obratem toku Jordánu a na východě probuzením hadí síly.

A bdění je formou introspekce, která vede přímo do nitra, a navíc umožňuje objevit čakrasy, probudit hadí sílu a dojít až k nemyšlení, tedy prázdnotě Nirvány. Tomu všemu by ovšem měla předcházet důkladná morální průprava vedoucí k přirozené stabilitě etického jednání, nácvik pozice, ásany pro meditaci a harmonizace dechu.

▼ **Je předpokladem určitá askeze?**

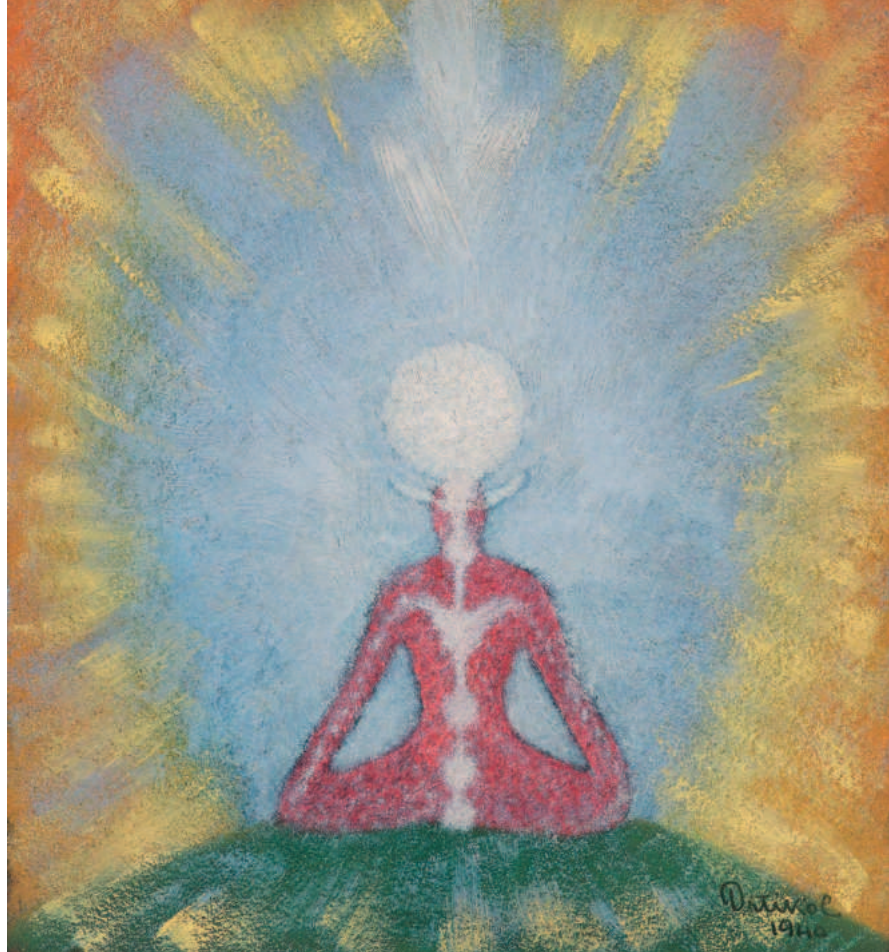
Askeze je jedna ze dvou krajností, mezi kterými se rozprostírá Střední cesta. Je to ovšem ta krajnost lepší, pozitivní, s níž je dobré mít zkušenost. Také Buddha při své cestě k osvícení s ní zkušenost měl. Není však nepostradatelnou podmínkou, jen může urychlit postup. Nesmí se však na tom ulpět!

Víme, že Buddha maso jedl a to, že nejspíš nemáme záznam o tom, že by pil alkohol, ještě neznamená, že ho nepil. Pokud by mu jej někdo nalil do žebračí misky, nemohl by dar odmítnout, to by byla neúcta vůči daru i darujícímu. Drtikol maso jedl a alkohol pil.

Předpokladem je střední cesta. Střední cesta ve všem. Vyhýbání se extrémům. Harmonicky vyvážené protiklady. Míra jednotlivých aspektů je pak ryze individuální.

A samozřejmě morální předpoklady, protože bez jejich upevnění člověk stává na písku a bude se muset vracet na začátek.

▼ **A zdraví na závěr. Co děláte v případech, když Vaše tělo není úplně fit?**



František Drtikol, Meditační pozice, 1940

Nejdůležitější je prevence. Takže cvičit, cvičit, cvičit! Pravidelně. A k tomu žít střídavým způsobem života, tedy opět střední cestou. Cvičení by měly vést k harmonii těla a ducha, k Jednotě. Rozdíl mezi duchovním a hmotným je pouze iluzorní. Cvičit je dobré jak zdravotní či energetická cvičení, jako jsou Tai chi chuan, čchi kung, jóga, tak na posílení těla i anaerobní cvičení, ale nezapomínat i na svěží mysl, nejlépe učením se, a pochopitelně také meditaci. Nebát

se pohybu, nebát se zapotit, rozhýbat, rozproudit lymfatický systém, a tím posílit imunitu, nejlépe pravidelným plaváním. Tělo je nástrojem i chrámem současně, budeme jej užívat po celý život, proto je dobré se o něj patřičně postarat.

*Obrazové materiály jsou z archivu nakladatelství Svět a byly publikovány v knize Doležal S. (ed.): František Drtikol – Duchovní cesta sv. 1 a sv. 2.*

© František Drtikol – dědicové



Hana Němcová

Šéfredaktorka Sféry a nakladatelka. Zajímá se o astrologii, mystiku a odkaz duchovních tradic v životě moderního člověka.

