

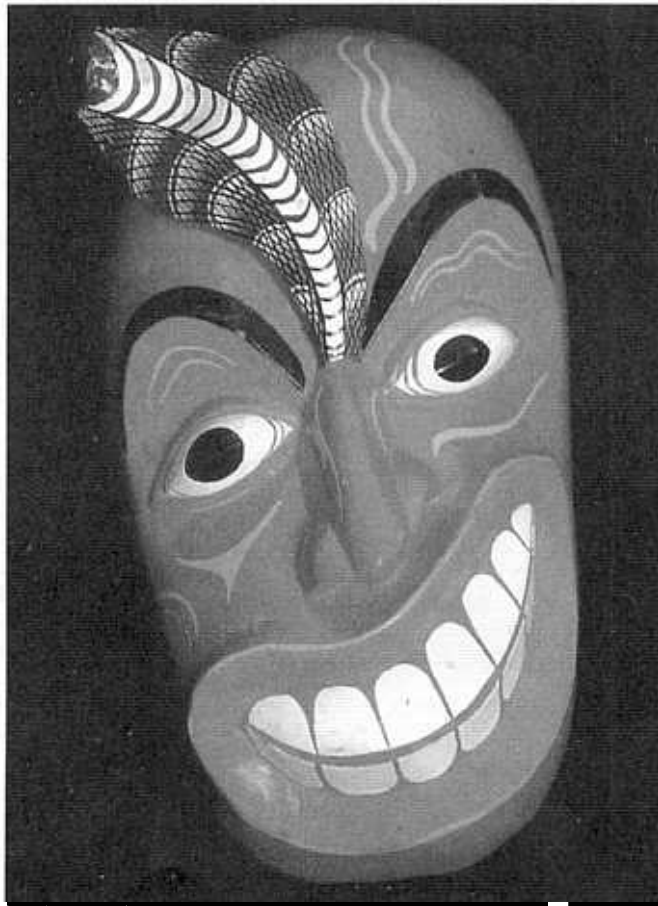
Jedním z lidí, jejichž pozoruhodnou cestu bychom vám v této rubrice rádi představili, je psychoterapeut – psychoanalytik a psychodramatik – Dr. Mirko Frýba. Dráha jeho životních osudů byla značně klikatá. V šedesátých letech studuje psychologii na Karlově universitě. Krátce po ruské okupaci v srpnu 1968 odchází do švýcarského exilu. Shodou okolností to bylo pouhý měsíc poté, co se vrátil z Indie, kde celý rok žil nejdříve

v klášteře a později jako potulný tantrický mnich a učitel meditace (přijal tehdy jméno Svami Džňánananda). Na podzim roku 1967 se v Bodh-Gaji, místě Buddhova probuzení, setkal s učitelem meditace všímavosti a vhledu, Áčárjou Anagarikou Munindrou. Je zde zasvěcen do metody, kterou učil historický Buddha Gotama a která byla nepřetržitou tradicí áčarjů předávána až k jeho cvičiteli, Šri Munindrovi.

OCHOČENÍ DÉMONŮ V PSYCHOKOSMU

ROZHOVOR S DR. MIRKO FRÝBOU

Mirko Frýba se pak vrací ke svému původnímu tantrickému učiteli Svami Satyanandovi, aby mu poděkoval za jeho vedení. Šri Satyananda jej pozorně vyslechl, oslovil ho titulem Paramhansa a přijal jeho rozhodnutí odložit mnišskou róbu a vrátit se zpět do Evropy. Doporučil mu, aby se ještě seznámil s tantrickým učebním tibetských lámů. Tak se, před svým návratem do Evropy, Frýba ještě vydává na několik měsíců do Himalájí. V květnu 1968 se lodí vydává na cestu z Kalkaty na Šrí Lanku do Kolumba a setkává se zde s Anagarikou Sugatanandou, Angličankou, jehož původní jméno bylo Francis Story. Šri Sugatananda mu věnoval několik textů „vyššího učení“ zvaného Abhidhamma a též knížku „Slovo Buddhovo“, kterou Frýba (ovšem až o 25 let později) přeložil do češtiny. Po zmíněném krátkém „mezipřistání“ v okupovaných Čechách následuje Švýcarsko (od roku 1975 pak žije střídavě na Šrí Lance a ve Švýcarsku), kde pracuje jako psychoterapeut vedoucí „tripy“ osob pod vlivem LSD. Využívá zde jednak toho, co se naučil od léčitelů na Šrí Lance, poznatků získaných během šedesátých let studiem psychologie na Karlově universitě a na universitě v Bernu, a dalšími prohloubenými výzkumy, jež byly součástí projektu prof. Spoerriho na Psychiatrické klinice university v Bernu. Dr. Frýba se tak stává uznávaným psychologickým



průvodcem osob, které se vydaly na cesty průzkumu mnohdy velmi exotických oblastí psychokosmu. Takové cesty podnikají lidi s pomocí různých prostředků, pomocí meditace, lucidního snění, šamanských technik extáze, psychoterapeutických technik imaginace a dramatizace – ale i pomocí psychedelických látek, jež mají změnit běžné fungování jejich mysli.

Nedávno se doktor Frýba po letech vrá-

til do staré vlasti a přijal místo docenta psychologie na Masarykově universitě v Brně. Mimo tu pořádá meditační sezení a výcvik psychoterapie, na nichž zájemcům prostředkuje metodu psychohygiény nazvanou satiterapie – léčbu všímavím. Její principy jsou odvozeny ze systému abhidhamma, který je nejstarší formulací eticko-psychologických paradigmat, používaných v tradičních buddhistických metodách léčby a tréninku mysli. V rámci psychodramatu se terapeut (šamanským způsobem) např. pokouší o „chycení a ochočení démonů“ zosobňujících „špinu“ patologických komplexů a „vypálení nečistot“ mysli, stejně tak jako o kultivaci zdravých vlastností duše člověka – vnímavosti, vědomého řízení a sjednocení mysli – vedoucích jej ke vhledu. O tom však podrobně hovoří Frýbovy publikace, přednášky, kursy nebo semináře týkající se prožití a průzkumu „psychotopu“. V roce 1993 založil Dr. Frýba Ate-

lier satiterapie ve Velké Bíteši u Brna. V r. 1995 vychází v nakladatelství Shambhala americké vydání jeho knihy o buddhistické strategii štěstí, moudrosti a extáze „The Practice of Happiness“, oceněná takovými osobnostmi, jako je Claudio Naranjo nebo Jack Kornfield.

Následující rozhovor probíhal koncem léta roku 1995.

MANA: Kdy a kde jste začal profesionálně pracovat s LSD?

M. FRÝBA: V roce 1970 jsem byl pozván ředitelem Psychiatrické polikliniky university v Bernu, panem profesorem Theodorem Spoerri, abych se zúčastnil projektu výzkumu a terapie užívání drog. Bylo to v době, kdy jsem pracoval na své doktorské disertaci, v níž jsem – dá se říct – „mapoval psychokosmos“ pro naši západní vědu tak, jak je už dlouho zmapován v psychologii *abhidhamma* na Šrí Lance.

Profesor Spoerri o mně věděl od svých pacientů, kterým pomohla účast na svých kurzech meditace všímavosti a vzhledu, *sati-patthána-vipassaná*. Byli to především švýcařští umělci a intelektuálové, kteří experimentovali s LSD, meskalinem a podobnými látkami – no, a když došlo na jejich tripech k nehodám, tak se obraceli pro první pomoc na něj. Spoerri byl v té době jeden z mála odborníků v Evropě, kteří se opravdu vyznali v psychologických aspektech užívání LSD a příbuzných látek. Jeho publikace o extázi, například *Beitrag zur Extase* vydané počátkem 60. let v nakladatelství Springer, jakož i o psychotickém prožívání a příbuzných jevech, patří ke klasickým pracím v této oblasti. Spoerri byl psycholog i lékař, znal se též s chemikem Albertem Hofmannem, který LSD objevil a laicky popsal účinky této látky na mysl. Theodor Spoerri byl žákem Johanneše Heinricha Schultze, který jako první používal v evropské psychiatrii principy budhistické psychologie *abhidhamma* a vyvinul takzvaný Schultzův autogenní trénink, který je – i když v poněkud znetvořené podobě – dobře známý též u nás.

Považoval jsem za projev velkého uznání, že mne profesor Spoerri požádal, abych pro něj pracoval, a přijal jeho nabídku. Pověřil mne – tehdy ještě ani ne třicetiletého mladíka – provádět též postdoktorátní výcvik psychiatrů a psychologů na universitě v Bernu. To bylo v roce 1971, po mém studijním pobytu v USA, kde jsem se mimo jiné poprvé setkal s praxí užívání svatých psychedelických substancí u Indiánů. Důležité pro pozdější práci byly též mé poznatky zúčastněného pozorovatele v americké subkulturní „flower-power“, v níž se používala LSD jako nástroj obnovy humanitních ideálů: lásky, úcty k životu a respektu pro sebeurčení každé osoby.

MANA: Dostal jste se k psychedelickým látkám a jejich problematice už v Čechách? V 60. letech se tu LSD terapii zabýval např. Milan Hausner nebo Stanislav Grof a další...

M. FRÝBA: K problematice psychedelických látek jsem se dostal přes poznání z druhé ruky, jednak z literatury, jednak z vyprávění osob, které je požíly. Z české literatury mne nejvíce oslovily práce Svetozara Nevole, četl jsem však všechno možné, co se mi v té době dostalo do rukou. Odborná literatura mne ale spíš odpuzovala svou snahou o odlidštěnou objektivitu na straně jedné a přehnaným zájmem o podivné až morbidní bizarnosti na straně druhé. Říkal jsem si něco jako: „Ti odborníci v tom pěkně lítají a zřejmě ani nevědí, čím jsou.“ Co napsal Dr. Nevole se mi líbilo, měl jsem dojem, že

je to k věci a použitelné. Zamlouvalo se mi, že se zabýval též lucidními sny. To byla oblast, ve které jsem se trochu vyznal z vlastní zkušenosti, něco, co souviselo také s meditací.

Měl jsem to štěstí, že jsem na Karlově universitě studoval s neteří dr. Nevole, která mi poskytl další podrobnosti o tom, co vše dělal. Moje první ročníková práce z psychologie byla právě o lucidních snech. Snažil

LSD je velmi silný prostředek. Je to nástroj, kterým lze zasáhnout hluboko do osoby a změnit ji. V nekompetentních rukách to může být i vražedný nástroj, který může člověka zničit. Jenom moudré a láskyplné užívání psychedelických prostředků otevírá mysl pro vize hodnotnějšího života.

jsem se v ní vědecky formulovat dynamiku prožívání při vědomém řízení lucidního snu.

V šedesátých letech se v Praze dělaly pokusy s LSD na lidech, se kterými jsem se pak jaksi náhodou seznámil a vedl s nimi rozhovory o jejich zkušenostech. To, co většina těchto osob v Praze o pokusech vyprávěla, to mne vnitřně pobuřovalo. Připadalo mi to jako mrhání psychickými poklady a též lidmi. Ti vědeckt experimentátoři chtěli zřejmě jen nasbírat co nejvíce dat o pokusech. Prahlí po šílených vyprávěních a divotvorných obrázcích – čím bizarnější, tím žádanější. Nejvíce mi ale vadilo, že se nikdo nestaral o to, co si ty pokusné osoby počnou se svými zážitky po těchto pokusech.

Snažil jsem se o těchto problémech hovořit s několika odborníky, kteří se však tvářili tajuplně a odmítavě. Jediný, kdo mne v roce 1966 pořádně vyslechl, byl Dr. Eduard Urban. Když se nad tou dobou dnes zamyslím, mohu klidně říci, že jsem se právě v důsledku těchto neuspokojivých skutečností dostal k vlastní práci s psychedelickými látkami. Chtěl jsem najít cesty – a ukázat je druhým – k vědecky fundovanějšímu a především *lidštějšímu* způsobu práce s psychedelickými látkami v naší kultuře. Dnes vidím, že to tenkrát – ačkoli jsem ještě studoval – byly mé první kroky psychoterapeutického zpracování LSD-tripů. A s kritickým odstupem mohu říci, že se mi už tenkrát poštěstilo postupovat mnohdy kompetentněji než třeba některým švýcarským psychoterapeutům, jež jsem měl o patnáct let později v supervizi. O tom, jak se v „normalizovaném“ Československu po roce 1968 v této oblasti pracovalo, jsem se zatím nedozvěděl nic.

MANA: Je známo, že Dr. Milan Hausner byl od podobných výzkumů za normalizace odstaven.

M. FRÝBA: Nevzpomínám, že bych se kdy setkal s panem doktorem Hausnerem, rád bych si s ním ale popovídal o tom, k jakým závěrům se propracoval a jak je vidí v současném kontextu.

S výsledky, které jsme při LSD terapii dosahovali v Bernu, jsme byli velmi spokojeni. V rámci psychoterapie, která trvala v průměru pouhých 50 sezení, tedy po jeden rok jednu hodinu týdně, stačila dvě nebo tři desetihodinová sezení pod vlivem LSD. Terapeuticky nejnarůčnější, ale i nejhodnotnější byly přítom takzvané horror-trippy, při kterých se pacienti vypořádali s tím, co pro ně bylo strašné. Hlavním úkolem terapie bylo najít harmonické přechody mezi tím, co se odhalilo a objevilo pomocí LSD a tím, co bylo té které osobě důvěrně známé v každodenním prožívání. A k tomu jsme používali různé postupy *abhidhammy* tak, jak je dnes používáme v *satiterapii* i v České republice. No a výsledkem je, že ti pacienti, kteří chtějí, se tímto způsobem mohou vydat na stejné tripy jako s LSD i bez pomoci této látky.

LSD je velmi silný prostředek. Je to nástroj, kterým lze zasáhnout hluboko do osoby a změnit ji. V nekompetentních rukách to může být i vražedný nástroj, který může člověka zničit. Jenom moudré a láskyplné užívání psychedelických prostředků otevírá mysl pro vize hodnotnějšího života.

MANA: LSD se mezitím stalo „nepřítelem společnosti“.

M. FRÝBA: V polovině sedmdesátých let došlo v západní Evropě k politickým změnám. Starým vládnoucím strukturám, takzvanému establishmentu, se nelíbilo, že uživatelé psychedelických drog jim odmítají poslušnost, že začínají přemýšlet o tom, co vlastně chtějí a co nechťejí dělat. Mluvílo se tenkrát o fenoménu „drop-out“, to znamená „vypadnout“ ze společenských institucí, které jsou nesmyslné a ničí život i životní prostředí. Ti, kteří takto „vypadli“, odmítali například vojenskou službu a jiné formy výcviku v zabíjení. LSD tudíž byla v Evropě i Americe prohlášena za nebezpečnou drogu, se kterou smí pracovat pouze státní instituce jako CIA, FBI, KGB, STB a podobné. A tak začal hon na čarodějnice v moderní podobě 20. století. Narkomani, kteří užívali opiáty, amfetamíny a ostatní ohlupující drogy, samozřejmě politicky stíhání nebyli.

MANA: A jaký postoj jste zaujal vy?

M. FRÝBA: U nás na univerzitní poliklinice v Bernu se začaly objevovat i osoby, které byly mučeny při výslechu policí za to, že užívaly LSD a nechťely říct, odkud tuto látku získaly. V takové situaci by samozřejmě bylo nezodpovědné dávat LSD pacientům. Nám bylo ale povoleno dávat v rámci výzkumu psychedelické látky psychologům a lékařům. Je jasné, že tyto látky nezmizely z černého trhu. Takže jsme se i nadále setkávali s případy, že si je lidé sehnali sami. Pak k nám přišli jako pacienti, abychom jim pomohli zpracovat jejich zážitky. A s takovými případy – pokud to čas dovolí – pracuji samozřejmě dodnes. Považuji to za nejpříjemnější způsob pomoci.

MANA: Prožil jste sám cosi, co bychom mohli nazvat „vizionářskými zážitky“ – je možné podělit se o některé z nich? Nebyl jste jenom jejich pozorovatel, ale i účastník.

M. FRÝBA: Vědomí každé osoby, která prošla psychedelickou zkušeností je rozšířené a zůstává rozšířené i po jejím návratu z tripu,

z něhož si přináší poznatky – někdy ve formě vizí – do svého každodenního života. A tak tomu bylo i s mými prožitky politicky podmíněných a psychedelicky zesílených událostí, které zasahovaly do nejintimnějších oblastí mého života. A zároveň jsem nemohl jinak, než vidět sám sebe v každém člověku, v každém členu člověčenstva, v každé živé bytosti tohoto vesmíru.

Tyto silné zážitky jsem znal ze svého tréninku jako tantrický mnich tradice *Sarasvatí*, v níž souvisí s tak zvaným „vědomím Krišny“. Nebyl jsem tedy zaskočen jejich prožíváním při vědeckém výzkumu psychedelických látek. Uměl jsem si ale dobře představit, jaké problémy s takovými vizionářskými zážitky mají eticky nepřipravené, citlivé osoby, například politici, vědci a vůdcové všech typů. Ti se po takovém zážitku považují buď za spasitele, anebo za zneuznané genie, anebo se dají zcela do služeb nějaké instituce, kterou uctívají jako svatou. Setkal jsem se se všemi třemi typy osob i mezi lidmi ve vyšším společenském postavení. Osobám v nižším společenském postavení a těm, kdo nemají potřebné mezilidské dovednosti, většinou jejich citlivost neprojde a jsou označeni za megalomany, nebo se stávají psychotiky.

Tento sociálně psychologický mechanismus funguje u vědčích osobností i bez vlivu psychedelických látek. Psychedelické zážitky – ale i jiné jim podobné zážitky z hraničních situací, například při mučení, ukřižování, sebetryznění, askezi, orgiích, smrtelném nebezpečí atp. – působí jako zesilovač či katalyzátor. Všechny zmíněné hraniční situace jsem osobně prožil, jakož i osobně spoluprožil s osobami pod vlivem psychedelických látek.

Takovéto zážitky a vize jsou pro mnohé osoby intenzivnější a proto reálnější, než jakýkoli jiný zážitek z jejich celého životního příběhu. Někteří pak hovoří o znovuprožívání minulých životů. Nechci se zde pouštět do problematiky znovuzrovnání – to je příliš rozsáhlé téma. Chci ale v této souvislosti poukázat na další psychologický mechanismus, který funguje při požití chemicky uměle vyrobených psychedelických látek. Vycházím přitom zase jen z osobních zkušeností, z nichž vím, že rituální požití kaktusů nebo hub, které člověk osobně vyhledal a s plným respektem k přírodním silám nasbíral, se dá popsat spíše jako dialog s partnerskou bytostí. Požití chemicky vyrobených psychedelik bych přirovnal spíše k požití nástroje.

Metaforicky bych LSD přirovnal k velké sekačce na trávu a mysl člověka k louce. Naše prožívání – pokud není ovšem zastíněno mraky otrupujících medikamentů – je

jako sluníčko, které na louce „vidí“ jen vrcholky přebujelých trav. Tyto traviny představují všeobecně sdílené názory, pojmy dané společností, zkrátka vše, co umíme označit slovy, co si myslíme a o čem mluvíme s ostatními lidmi. A teď si představte, že přes tuto louku přejeďte sekačka LSD. Sluníčko našeho prožívání najednou vidí dosud zakryvané a trávou téměř udušené malé kytičky emocí, mechy nálad, oblázky a možná tu a tam i nějaký drahokam. Možná, že když je posečena větší část té louky, je vidět i struktury dřívější kultivace pozemku orbou anebo korytka potůčků přirozeně vznikajících při zavlažování louky vydatným deštěm. Bylo by jisté možné tuto metaforu smysluplně dále rozvíjet. Co chci říci: LSD odkrývá sféry mysli, které jsou normálně dušeny přebujelými verbálními sférami myšlení a mluvení.

A tím se dostávám k tomu nejdůležitějšímu sociálně psychologickému mechanismu spojenému s působením psychedelických látek, totiž k tomu, čemu v satiterapii říkáme

nosný mezilidský vztah a čemu se v abhidhammē říká *uslechtilé přátelství*. Na základě svých osobních zkušeností, jakož i z výsledků svého vědeckého výzkumu vím, že rozho-

dujícím činitelem, který ovlivňuje jak kvalitu prožívání pod vlivem psychedelických látek, tak výsledky tohoto prožívání a způsob jejich začlenění do psychokosmu, je kvalita mezilidských vztahů. V mých přednáškách „Psychologie zvládnutí života“ na Masarykově universitě v Brně a ve výcvikových kurzech, které provádím pro psychoterapeuty, je kultivace nosných mezilidských vztahů proto vždy stěžejním tématem.

MANA: Není možno LSD považovat za cosi jako prostředek k psychologické „obnově člověka“? Není možno *psychedelickou zkušenost* dokonce chápat jako vstupní bránu do duchovního světa?

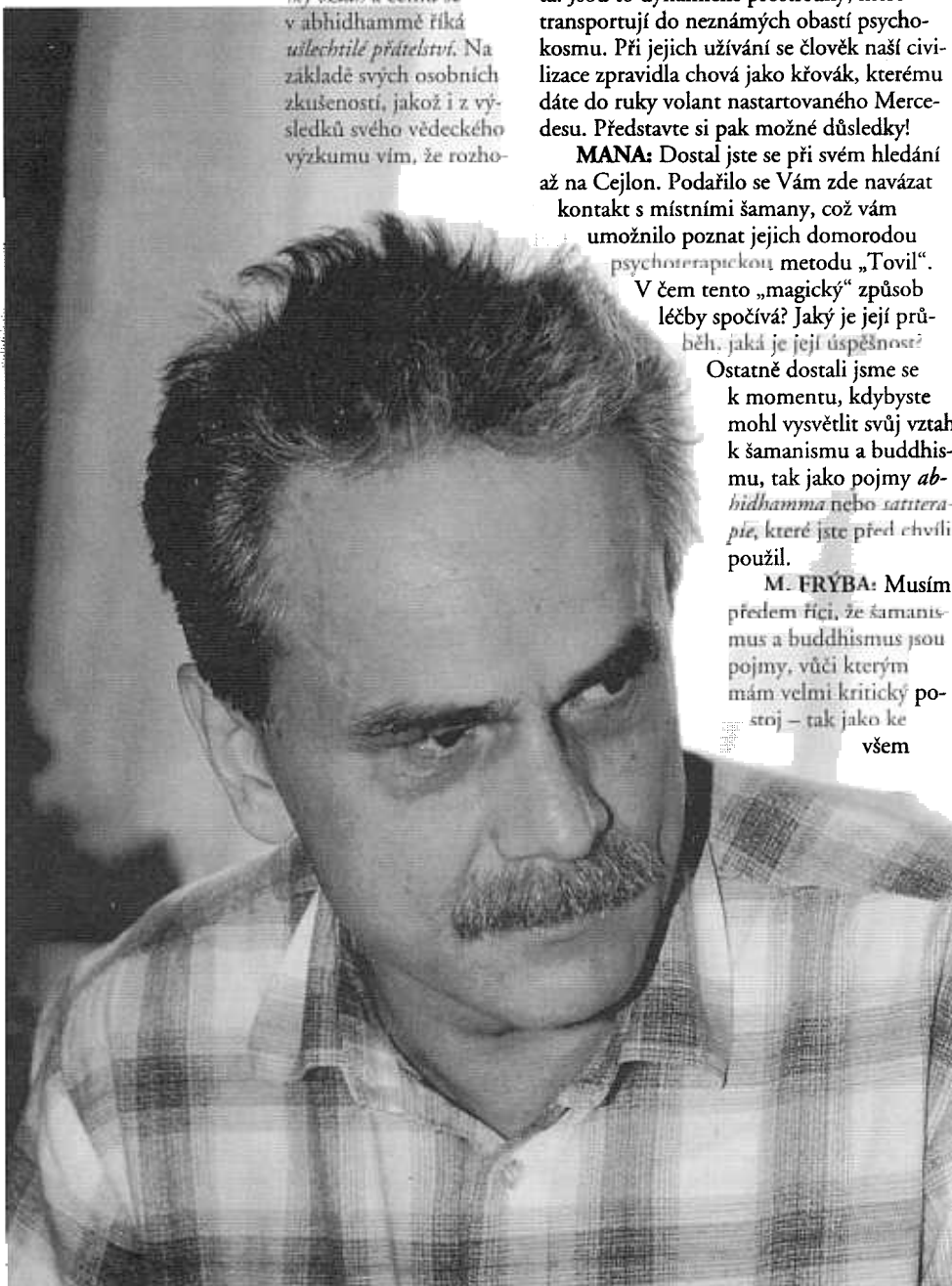
M. FRÝBA: Léčivé vlastnosti LSD, či dokonce přínos této látky pro „obnovu člověka“ bych nehledal v látce jako takové, nýbrž v dovedném užívání psychedelických substancí v rámci psychoterapie nebo náboženské praxe. A takové dovedné užívání se můžeme naučit od lidí, u nichž to patří ke kulturní tradici. Psychedelické substance nejsou statickými branami do duchovního světa. Jsou to dynamické prostředky, které transportují do neznámých oblastí psychokosmu. Při jejich užívání se člověk naší civilizace zpravidla chová jako křovák, kterému dáte do ruky volant nastartovaného Mercedesu. Představte si pak možné důsledky!

MANA: Dostal jste se při svém hledání až na Cejlon. Podařilo se Vám zde navázat kontakt s místními šamany, což vám umožnilo poznat jejich domorodou psychoterapeutickou metodu „Tovil“.

V čem tento „magický“ způsob léčby spočívá? Jaký je její průběh, jaká je její úspěšnost?

Ostatně dostali jsme se k momentu, kdybyste mohl vysvětlit svůj vztah k šamanismu a buddhismu, tak jako pojmy *abhidhamma* nebo *sattiterapie*, které jste před chvílí použil.

M. FRÝBA: Musím předem říci, že šamanismus a buddhismus jsou pojmy, vůči kterým mám velmi kritický postoj – tak jako ke všem



ostatním „ismům“. Při svém hledání praktických metod poznání a kultivování mysli, při hledání metod psychoterapie, psychohygieny a rozvíjení osobnostních předpokladů, jsem se snažil nezaujatě vyzkoušet všechno možné, pokud to ovšem nebylo proti mým etickým zásadám pravdivosti a nenásilnosti.

Šamanským léčitelům se na Šrí Lance říká *Jakādura*, což doslovně znamená učitel či krotitel (ādura) démonů (jaka). Páli slovo *Sámana*, označující „mistra nad svou myslí“ se dnes používá už jen ve zdvořilém *Sámanera*, tedy česky „šamánek“, což je označení pro mladé mnichy Buddhova řádu Sangha. Se šamanským léčitelem *Jakādura* jsem se poprvé setkal jako pacient v roce 1975. Po meditačním pobytu v klášteře jsem strávil nějaký čas u moře na severu Šrí Lanky a pak v džungli na horách poblíž Kandy v chýši, kde bylo vlhko. Ozvaly se mi revmatické potíže, o kterých jsem si myslel, že je mám už deset let za sebou. Jedna známa mi v Kandy doporučila léčitele, ze kterého se vyklubal plnokrevný šaman.

Na revma se na Šrí Lance, podobně jako u nás v Podkrkonoší, užívá konopný olej – je to mimo jiné ta neúčinnější aplikace aktivních látek rostliny *canabis*. Ten léčitel mi ale zcela věrohodně vysvětlil, že mé potíže souvisí s nesplněnými požadavky jistých psychických bytostí, které jsem před léty zanedbal. Nabídl mi, že pro ně provede *Tovil*, rituál, ve kterém nejprve povzbudí aktivitu těchto bytostí a pak je zpacifikuje, zprostředkuje jim „mír“, šánti. Buddhistická psychoterapie meditou *Tovil* divadelně ztvárňuje zlo a dobro, nemoci a zdraví. Samozřejmě jsem tuto nečekanou možnost poznat zkušeností z první ruky šamanskou metodu léčení něčeho, co bychom v Evropě označili nejspíše jako psychosomatické potíže, uvítal.

Byl jsem skutečně překvapen, jak ten léčitel pomocí tance, bubnování a recitace ve mně i v přihlížejícím publiku dokázal navozovat a nečekaně měnit nálady. Vrcholem jeho výkonu bylo, když ony psychické bytosti vstřebaly do svého vlastního těla a probojovaly se s nimi k míru a klidu postupem, který zvenku vypadal jako velký epileptický záchvat. Na závěr pro mne jako pacienta udělal smlouvu s chránícími bohy a vzdal hold památce Buddhově.

Některé části šrílanského *Tovilu* mi připomínaly to, co jsem viděl u šamanů v Himáláji. Ale až teprve po několikaletém pozorování postupů *Tovilu* a po rozhovorech

s několika *Jakādura* jsem dokázal přijmout jejich tvrzení, že jejich metoda je odvozená z Buddhova učení. Od té doby se k poznání, že je *Tovil* postaven na paradigmatech abhidhammy, dopracovalo nezávisle několik dalších výzkumníků.

MANA: Často místo slova „duše“ používáte nezvyklého termínu „psychokosmos“. Chcete tím asociovat představu duše rozlehlé

jeme na bytosti vzdálenější, postupně až do nekonečna se otevřeme celému vesmíru. Při výcviku terapeutů často zjišťují, že i tato stručná instrukce citlivějšímu zcela postačuje.

Jiným aspektem psychokosmu je rozlišení světů nižších a vyšších. V nižších světech zvířat, démonů, příšer atp. převládá boj, strach, nenávisť, závist, chtíč a podobné formy neštěstí. Ale i ve šťastných a rajských světech se setkáváme s nižšími bohy a anděly, kteří se umí hněvat, svářit, trestat či jinak ničít ostatní bytosti, které ve své pýše považují za své stvoření.

Vezměme například jednoho z našich slovanských bohů, Radihosta, kterému naši germánští a keltští sousedi říkali Radegast. Když se v klidu uchýlíte do jeho hájemství na hoře Radhošť v Beskydech, zcela tělesně pocítíte jeho mohutnost a laskavost. Nevyruší vás ani přítomnost nedaleké svatyně cizího, před několika staletími importovaného boha, v jehož jménu byly upalovány lidové léčitelky a vraždění ti, kteří v něj nevěřili. Ve jménu našeho nejvyššího boha Svaroga, který je na stejné úrovni jako třeba indoevropský Brahma, se nekotavého nikdy nestalo. Ani naše bohyně neznají hněv a zlobu. Morena je sice přísná jako matka, která vyžaduje pořádek a vládne zimnímu rozhodování o životě a smrti, není ale zlá. Rozjařenou Vesnu a štedrou Živu jistě nemusím dále charakterizovat.

MANA: To je naše národní tradice. Jak se ale k této problematice staví soudobá věda?

M. FRÝBA: Pojem psychokosmu se používá v nové kulturní antropologii a et-

nopsychologii a vztahuje se mimo jiné též na empirii, to znamená na zkušenostní fakta, o kterých jsem teď hovořil. Tato empirie je v různých civilizacích různě strukturovaná. V civilizaci vzniklé z římského impéria byl pojem duše užíván pro rasistické účely – lidem z cizích ras byla duše odpírána, mohli tedy být beztržně zabíjeni. Dodnes je duše předmětem byznysu různých sekt a církví v naší civilizaci. Z těchto a dalších důvodů moderní psychologie ani ostatní vědy pojem duše nepoužívají.

Pojmu psychokosmos jsou blízké pojmy „životní prostor, ekopsychologie a prožívaný svět“ humanistické psychoterapie. V satiterapii je v tomto smyslu používán pojem „psychotop“.

MANA: Na počátku našeho rozhovoru



a složitě jako vesmír, nebo také představu „oduševnělosti“ kosmu ve kterém žijeme? Rozuměl jsem tomu tak dobře?

M. FRÝBA: Líbí se mi vaše představa *oduševnělosti* kosmu. Ano, mysl může být rozčleněna jako vesmír a rozšířena tak, že obnáší všechny živé bytosti. Pro osoby, které trénují například Buddhovu meditaci dobrotivosti, nazývanou *mettá*, to není žádná teorie, ale zcela praktická zkušenost – tak skutečná, jako třeba prožitek chladu nebo tepla.

Zkušenost psychokosmu se dá stručně vysvětlit pomocí postupu rozpínání vědomí při meditaci *mettá*. Nejprve si zcela konkrétně uvědomujeme – se zavřenýma očima a bez tělesného dotyku – přítomnost ostatních osob v naší blízkosti a přejeme všem, ať jsou šťastné. Pak tento pocit pohody rozšiřu-

jste se zmínil o technice vědomého snění – o *lucidních snech*. Nakolik vaše práce souvisí s takovým fenoménem, jako je astrální cestování nebo „out-of-body-experience“ – zkušenost opuštění těla? Mimo to: co si myslíte o vstupu člověka do elektronické reality generované počítači, o zkušenosti *virtuální reality*?

M. FRÝBA: Počítačem vytvářené rozvíjení takzvané virtuální reality má své předchůdce v projektivních testech, užívaných klinickými psychology. V obou případech se jedná o šikovně nastavené umělé podmínky, za kterých si může osoba vytvářet novou skutečnost a víceméně ji ovlivňovat vlastním přičiněním.

Při práci s těmito „možnými skutečnostmi“ neboli virtuálními realitami mne jako vědeckého pracovníka zajímaly především tři oblasti: kybernetika psychických procesů modelovaných počítačem, prožívání tvořivosti v různých oblastech a etická odpovědnost za onu vlastním přičiněním vytvořenou skutečnost. Jako psychoterapeuti využíváme výsledky tohoto výzkumu ve výcvikových kurzech satirapie, focusingu a průzkumu psychotopu, které nabízí Institut pro integrální psychoterapii a psychologii poradenství se sídlem v Olomouci (IPIPAPP, P.O.Box 08, 775 08 Olomouc).

S virtuální skutečností se pracuje také v klasickém psychodramatu Jacoba Levy Morena, ten však používal výrazu „surplus reality“, tedy „nadsazená“, „přídavná“, „přehnaná“ skutečnost. Také různé techniky psychoterapeutické imaginace jsou porovnatelné se simulací skutečnosti vytvořenou počítačem. U všech těchto postupů však chybí onen skutečný základ, ona různými, i lidskými bytostmi sdílená realita psychokosmu, která je virtuálně zpracovatelná tak, že její změny mají skutečný dopad na všechny bytosti. Při takzvaném astrálním cestování a ovlivňování skutečných událostí na různých místech psychokosmu hraje velkou roli etický aspekt našeho jednání, protože tam je skutečný dopad na jiné bytosti přítomen, a pro nás samotné jsou etické důsledky, tedy vytváření vlastní karmy, často závažnější, než v obyčejném každodenním životě.

Podobně je tomu při opravdovém lucidním snění, které vychází ze zcela přirozeného snění ve spánku. Když jsem na začátku našeho rozhovoru zmínil lucidní snění, měl jsem na mysli právě tento typ výletů do psychokosmu. Takovéto lucidní snění je pro mne vlastně meditací, kterou nezačínám z obvyklého každodenního vědomí, ale ze snového vědomí během spánku.

Už jsem se zmínil, že na cesty do neznámých oblastí psy-

chokosmu se mohou různí lidé dostat při různých příležitostech. Může to být sen, psychotická ataka, klinická smrt a jakákoliv jiná neobvyklá událost. V takové situaci se může dotyčná osoba chovat buď jako již zmíněný křovák v Mercedesu, nebo jako snaživý učedník. Součástí mé práce jako psychoterapeuta a jako mistra meditace je pomáhat osobám, které se na své cestě psychokosmem dostaly do potíží – ale samozřejmě jen těm, které mne o pomoc nejen požádají, ale věrohodně prokáží, že mé vedení následují.

A to je důležitá zásada, platná pro každého ačárju abhidhammy.

MANA: Nedávno vám u renomovaného nakladatelství Shambhala vyšla kniha *Art of Happiness – Umění být šťastný*. Jack Kornfield ji doporučuje jako knihu, její principy buddhistické psychologie činí západnímu člověku mnohem srozumitelnějšími a tudíž pro moderní život použitelnějšími. Mohl byste říci něco víc o této knize?

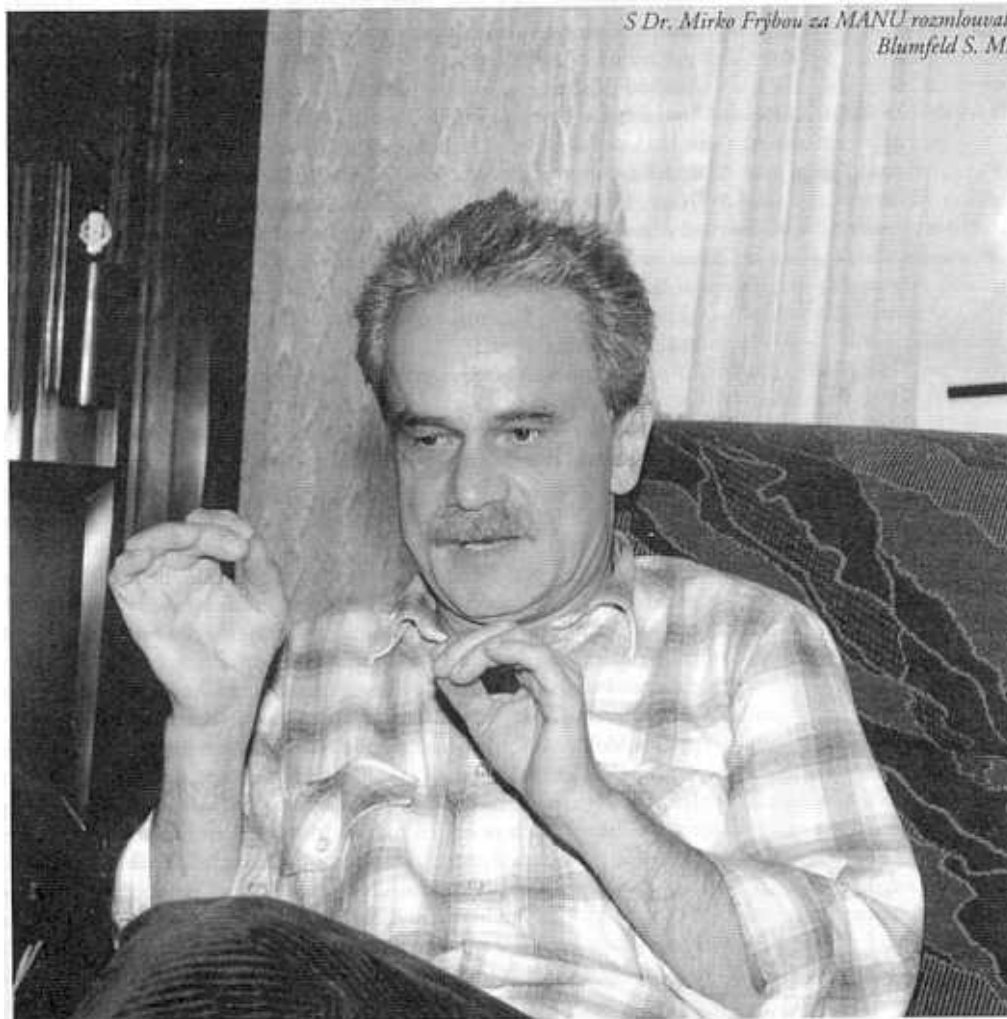
M. FRÝBA: Už tomu bude skoro sedm let, co tato kniha vyšla v angličtině, v němčině a později též v italštině. Letos vydala Shambhala další moji knihu *Practice of Happiness (Praxe štěstí)*, na jejímž překladu už pracuji, takže by mohla příští rok vyjít u nás. „Umění být šťastný“ jsem napsal tři roky po nejhroznější události svého života. Ztratil jsem ženu a tři děti, které jsem nadevše miloval. Několik měsíců jsem je oplakával v džungli na Šrí Lance, kam jsem se stáhl, abych se s pomocí meditace dostal přes svou

osobní krizi. Pak jsem začal nový život. Věnoval jsem se ve spolupráci se svými učiteli abhidhammy, ctihodnými mnichy Mahátherou Nyánaponikou a Mahátherou Piyadassi, dalšímu výzkumu buddhistických metod léčení a kultivace mysli.

Kniha „Umění být šťastný“ je jednak výsledkem tohoto dalšího výzkumu, který mi umožnil proniknout ještě hlouběji do metod abhidhammy tak, že jsem je byl schopen zcela jasně podat západním čtenářům, jednak je výsledkem mé osobní „inventury“ těch postupů, které mi pomohly nejen překonat tu nejhroznější krizi, ale též znovu pěstovat schopnost být šťastný, šťastnější než jsem byl na vrcholu své profesní kariéry a svých osobních úspěchů ve Švýcarsku.

Moje nová kniha „Praxe štěstí“ má podtitul „Techniky a cvičení všímavého rozvoje radosti a moudrosti“. Je svým způsobem nezávislým pokračováním knihy předešlé, kterou jsem si zatím netroufal přeložit do češtiny potom, co jsem tento jazyk čtvrt století nepoužíval.

Teď už zase žiju skoro pět let na Moravě a přednáším hlavně česky. Letos vyšla na Masarykově universitě v Brně skripta „Psychologie zvládání života“, jež jsem už napsal v češtině. Tato skripta používají nejen psychologové, ale i studenti jiných oborů – všichni tvrdí, že moje čeština je dobře srozumitelná a jasná. A to mi dělá velkou radost.



S. Dr. Mirko Frýbou za MANU rozhovor
Blumfeld S. M.