

## Původ školy Arica

Oscar Ichazo vyrůstal na svém statku v Bolívii. Trpěl častými mimotělnými zážitky spojenými s předtuchou smrti, jež ho naprosto ochromovaly. Chtěl své záhadné nemoci porozumět, proto hltal knihy o anatomii, fyziologii, medicíně a psychologii, až byl něco jako zázračné dítě. Po svém strýci zdědil knihovnu, jež obsahovala téměř šest set děl o filozofii a okultních vědách, včetně padesáti svazků *The Sacred Books of the East* (Posvátné knihy Východu, soubor anglických překladů asijských náboženských textů, jež vydával Max Müller v nakladatelství Oxford University Press v letech 1879 až 1910. Obsahuje základní posvátné texty hinduismu, buddhismu, taoismu, konfucianismu, zoroastrizmu, džinismu a islámu – pozn. překl.), které ho zcela uchvátily a vzbudily v něm touhu naučit se praktiky těchto tradičních směrů. V rámci svého pátrání se Oscar dostal ke curanderovi, domorodému léčiteli, a dalším místním šamanům. Doporučili mu léky z bylin a ayahuascu, tradiční amazonský nápoj z bylin a lián. Změna okolností pak Oscara přivedla k intenzivnímu výcviku starých samurajů u sensei Kentara Ohary. Později byl pozván do Buenos Aires, kde se seznámil se skupinou lidí, kteří se věnovali pokročilým duchovním praktikám – sufismu, kabale, alchymii a zenu. Scházeli se a vzájemně si sdělovali spirituální teorie, rituály a praktiky svých vlastních kultur. Když zjistili, že je Oscar zdatný student, naučili ho různé praktiky, aby mohl podávat zprávy o svých zkušenostech. Dozvěděli se od něj spoustu nových věcí a Oscar vyzkoumal, které druhy a kombinace cvičení jsou nejučinnější. Po třech letech praktikování kundalíní se konečně zbavil nepříjemných jevů, jež ho trápily od dětství. Oscar pak založil komplexní mystickou školu slučitelnou s moderním vědeckým pohledem neboli, jak sám říkal, „kořeny nové tradice“. Tuto školu pojmenoval Arica podle města v Chile, kde vyučoval. Jeho přístup k uvědomění byl založen na přesných parametrech, jež překlenovaly cíl všech mystiků, jímž je dosažení jednoty. V roce 1970 se objevilo záhadné poselství, které způsobilo velký rozruch mezi členy institutu Esalen, hlavního centra hnutí lidského potenciálu, jež se nacházelo ve skalách v přímořské oblasti Big Sur v Kalifornii. Vzkaz byl krátký: *V poušti čeká blázen plný lásky*. Tou pouští byla ohromná Atacama, jež leží nedaleko města Arica v Chile. Vzkaz podepsal Oscar Ichazo, jehož budu nazývat Profesor. Zanedlouho se asi padesát veteránů esalenských seminářů a odborníků včetně lékaře Johna Lillyho a psychiatra Claudia Naranja vydalo na deset měsíců do Chile studovat s Profesorem a zažít proces osvícení krok za krokem. Po příjezdu jim Oscar řekl: „S plným respektem k síle náboženské víry platí že, závislost na vážených autoritách a nezpochybnitelná přesvědčení už nemohou uspokojit rostoucí potřeby moderního lidstva.“ V souladu s myšlenkou připisovanou Albertu Einsteinovi, že problém nelze vyřešit na stejné úrovni vědomí, na jaké vznikl, si Profesor kladl za cíl pozvednout lidstvo na vyšší úroveň uvědomění, aby mohlo

vyřešit nově vznikající problémy.

Po deseti měsících intenzivního studia arické teorie a praxe se Profesor a jeho základní skupina učitelů přesunuli z Chile do Spojených států. Hnutí začalo, stejně jako mnoho jiných věcí, v New Yorku. Členové základní skupiny očekávali, že Profesor zahájí svou činnost v Esalenu. Profesor jim na to řekl: „Dokážete-li dosáhnout osvícení v New Yorku, pak už to dokážete všude.“ Další školící centrum Arica bylo otevřeno v San Francisku, což mě přivádí zpět k mým vlastním zkušenostem s Profesorovou školou.

### **Originální učení**

Před začátkem školení Arica si měli všichni muži oholit vousy a ženy (a někteří muži) stáhnout delší vlasy. Školitel nás pak vyfotil a hotové fotografie poslal Profesorovi k analýze asymetrií v obličejí, které jsou způsobeny napětím a jsou spojeny s nervovým vedením do mozku. Analýza umožnila Profesorovi určit *ego-fixaci* každého studenta, jeden z devíti citlivých bodů, jež označovaly nevědomý vztah ke světu.

Tato představa, že napětí v obličejí může odhalit mé (nebo někoho jiného) strategie, pro mě byla něco úplně nového. Všech devět fixací bylo znázorněno jako devíticípá hvězda v kruhu – symbol enneagramu, který dříve používali mystici, například Georgij Gurdžijev.

Oscar Ichazo byl jedním z prvních lidí, již tímto způsobem analyzovali strukturu ega za účelem sebepoznání.

Oscarovo stěžejní dílo později adaptovala a zpopularizovala Helen Palmer a další autoři, kteří psali o fixacích především jako o osobnostních typech.

Kromě seznámení se s Profesorovou mapou struktury psychiky jsem se také učil, rozjímal, diskutoval a pracoval a zkoušel „myslet celým tělem“. Každý orgán totiž dokáže zodpovědět zásadní otázky jako „Co potřebuji?“ nebo „Jakou mám kapacitu?“ či „Dá se (to) odstranit?“ Toto cvičení se později stalo inspirací konceptu moudrosti těla v mé vlastní tvorbě. Jak nám předčítal trenér z příručky Aricy: „Tělo je projektor, mysl je plátno.“ Tento poznatek vychází podle mého názoru z Profesorova samurajského výcviku, protože v boji není čas na přemítání. Tělo musí reagovat okamžitě, instinktivně a rozhodně.

Navzdory kognitivním mapám a modelům byla Profesorova práce založena na jeho rozsáhlých znalostech neuroanatomie lidského těla. Větší část výuky spočívala ve fyzickém cvičení, jež mělo probudit všechny orgánové systémy.

### **Můj výcvik**

Během tréninku v Arice jsem se seznámil s více než třiceti specializovanými meditačními a dechovými praktikami. Naučil jsem se také tolik map k rozšíření vědomí, až mi z toho šla hlava kolem. Jedna taková mapa zahrnovala devět základních způsobů neboli dveří, které my lidé běžně používáme ke kompenzaci stresu v životě. Patří sem alkohol (a další drogy jako tabák či opiáty), psychosomatická

onemocnění, hyperaktivita, kriminalita, psychická panika, psychoneuróza (nebo v extrémních případech psychóza), přejídání, krutost a závislost na sexu. Každý den jsme se rozdělili na menší skupiny a hodinu jsme diskutovali o tom, v jakých situacích jsme sami použili některé z těchto dveří. Profesor jednou řekl, že dveře sexu, přejídání a hyperaktivity lze používat vědomě a jsou méně extrémní nebo dysfunkční než některé z ostatních dveří. Jako příklad dodal: „Je lepší sníst sušenku než si přivodit bolest hlavy.“ Když už mluvíme o jídle, bylo nám doporučeno jíst větší množství bílkovin a méně sacharidů a během tréninku dávat přednost rybám před červeným masem. Protože jsem maso ani ryby nejedl, nahradil jsem je vejci, ořechy, fazolemi a mléčnými výrobky, jež jsem doplnil saláty a čerstvým ovocem.

### Vnitřní mapy a cvičení

Jedna důležitá mapa Aricy, s níž jsme se seznámili hned na začátku výcviku, se týkala vzestupných fází vědomí. Na nejnižším stupni je *slepá víra* – opak osvícení, která se vyznačuje hluboko zakořeněným strachem (jenž se často skrývá za silácké vystupování) a projevuje se svalovým napětím, potlačovanou násilností a ztotožněním se s přesvědčeními, která jsou zcela odtržená od reality. Jak nám školitel vysvětlil, podle Oscarova názoru se většina lidstva nachází právě na tomto stupni. Nechtěl jsem tomuto tvrzení věřit, dokud jsem na vlastní oči neviděl, jak miliony lidí stále lpí na nesmyslných názorech a konspiračních teoriích. Dalším stupněm je podle našeho školitele *sociální dogma*. Tato úroveň je typická pro jedince, kteří uvízli v konvenční a konsenzuální realitě, mají potřebu jít neustále s módou, drží se aktuálního směru myšlení, vkusu a společenských dohod a dbají na to, co je „správné“. Třetí úroveň, na níž se nacházejí některé celebrity, sportovci, politici, rockové hvězdy a zločinci, se projevuje utkvělým pocitem vlastní výjimečnosti a nadřazenosti nad ostatními lidmi i nad zákony a společenskými pravidly. „Vzestup do vyššího stavu vědomí je možný,“ řekl nám trenér, „jen pokud prohlédnete současnou úroveň.“ Jakmile se tedy člověk dostane za hranice slepé víry, sociálních dogmat a povýšenosti, psychika se upne na vlastní teorie téměř o čemkoliv. Další úroveň se točí kolem temné deziluze, kdy nám už teorie nestačí a my narazíme na skutečnost, že vlastně spíme – a toto uvědomění otevírá cestu k šesti vyšším stupňům vědomí. Nejvyšší úroveň je stav jednoty, který jsem měl možnost okusit před lety při svém pokusu s LSD. Vydal jsem se tedy na cestu učení, která se naprosto lišila od mého akademického vzdělání i od fyzického tréninku. Intenzivní práce na této mapě nás dovedla k hlubokému, deziluzivnímu sebepoznání. (Deziluze znamená osvobození se od iluzí, přetvářky a představ o sobě samém.) Musel jsem se vyrovnat se skutečností, že stále spím, a přitom hledat způsob, jak se probudit. Díky tomu jsem se však dostal až k Arice a posunul se kupředu. Arica sice nabízí mapu území, ale uskutečnit cestu

a vykonat práci už musí každý sám. Jde o intenzivní průzkum vlastního nitra urychlený skupinovým procesem a podpořený dechovým cvičením a meditací. Při jednom z těchto cvičení jsem seděl naproti partnerovi a pět minut jsme si upřeně hleděli navzájem do očí, než jsme se přesunuli k dalšímu partnerovi. Cílem cvičení bylo transpersonální spojení se srdcem lidstva.

Po psychicky náročné introspekci jsme se pro odlehčení seznámili s různými aktivitami JERF (což je zkratka pro Joy – radost, Energy – energii, Relaxation – relaxaci a Fun – zábavu), k nimž patřil africký tanec, zpěv, divadlo a týmové cvičení a při nichž jsme se často váleli smíchy.

Při jiné nové meditaci jsem ležel s rukama sepjatýma pod hlavou s prsty přitisknutými k uším. V následujícím tichu jsem si postupně uvědomoval stále hlubší vrstvy vnitřních zvuků. Potom jsem pracoval s kombinací dechu a pomalých pohybů a vytvářel tím vnitřní teplo. Mezitím nám trenér četl z příručky a stručně shrnul výhody pomalého hlubokého dýchání, jež zahrnovaly zpomalení srdeční frekvence, snížení krevního tlaku a stimulaci bloudivého nervu, což zmírňuje reakci útok nebo útěk a úzkost a napětí.

Další dechové cvičení spočívalo v pomalém nádechu a výdechu načasovaném podle stoupajících a klesajících refrénů skladby *Bolero* od Maurice Ravela. Dýchání mě připravilo na cvičení kundalíní, které otevírá páteřní kanál. Vizualizoval jsem při tom žhnoucí hlavu hada, jenž se zakusuje do vlastního ocasu a s každým nádechem se pomalu pohybuje nahoru po páteři. Při nádechu jsem slyšel a cítil vnitřní praskání, potom se zářící hadí hlava protáhla prvním obrátekem a stočila se dopředu přes hypotalamus a epifýzu. S výdechem pak putovala dolů přes přední mozek, měkké patro, hrdlo, srdce a bránici a zastavila se na perineu, odkud se opět vrátila nahoru po páteři. Každý úplný cyklus nádechu a výdechu trval asi minutu, takže jsem během hodiny provedl asi šedesát nádechů. Když se mi na čele objevili krůpěje potu, pochopil jsem, proč je toto cvičení součástí tréninkové fáze s názvem *Týden ohně*.

Tato práce prokládaná různými meditacemi, mantrami, kontemplacemi, vizualizacemi a dechovými cvičeními mi podle mých poznámek připadala jako „učit se bruslit se zavázanýma očima na střeše rozjetého vozidla... a prohrabávat se vrstvami sedimentu, abych našel zlatou žílu.

## **Mladší tělo**

V sobotu dopoledne jsem seděl ve vyhřátém obývacím pokoji starého viktoriánského domu v San Francisku ve skupině dalších převážně nahých těl a dvě trenérky nás krok za krokem učily sedmihodinovou automasáž kostí, kterou Oscar nazval *chua ka* a která vychází z rituální očisty, jakou používají mongolští bojovníci k uvolnění chronického napětí způsobeného strachem. „Při této formě práce s tělem,“ vysvětlovaly, „je každá část těla spojena s jiným strachem.“ Například jen zpracování chodidel, jež v sobě prý skrývají strach z bytí sebou samým, trvalo téměř hodinu. „Proč jsou chodidla spojena právě s tímto strachem?“

zeptal jsem se.

„V chodidlech se odráží celé tělo,“ odpověděla mi trenérka.

„A napětí v nich brání vědomému spojení se zemí.“

Cílem masáže, bylo vyhladit hrbolky neboli, jak jim říkala, „kuličky strachu“ na povrchu kostí nejprve pomocí rukou a potom dřevěným nástrojem zvaným *ka*.

Jedna z trenérek mi vysvětlila, že podle Profesora je tato masáž způsobem, jak převzít přímou odpovědnost za vlastní vývoj. V jistém smyslu odrážel proces *chua ka* podstatu celého výcviku a demonstroval psychofyzickou práci, jež je nezbytná k přípravě těla a mysli na probuzení, jako bychom doma uklízeli před vzácnou návštěvou.

Když jsem dokončil celý proces, připadal jsem si uvolněný a pružný jako malé dítě. Během následujících měsíců jsem tuto automasáž mnohokrát opakoval s kumulativními výsledky. Musel jsem si neustále připomínat, že účelem masáže kostí není zbavit se strachu, ale uvolnit chronické napětí způsobené strachem, které jsem si za ta léta nahromadil.