



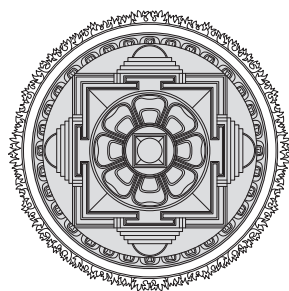
LODRO RINZLER

BUDDHA
VCHÁZÍ DO BARU...

PRŮVODCE ŽIVOTEM PRO NOVOU GENERACI

BUDDHA VCHÁZÍ DO BARU...

PRŮVODCE ŽIVOTEM PRO NOVOU GENERACI



Lodro Rinzler

Buddha vchází do baru...

Lodro Rinzler

Z anglického originálu *The Buddha Walks into a Bar* přeložil Jiří Zbořil

Odpovědný redaktor Robert Kubánek

Návrh obálky Ondřej Klouček

Na obálce je použita čínská tapisérie ze 14. století

„Mandala of Yamantaka-Vajrabhairava“ ze sbírek The Metropolitan Museum of Art, New York

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Výroba CPI Moravia Books s. r. o.

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Vydání první

Copyright © 2012 by Paul Rinzler

Translation Copyright © 2014 Synergie Publishing SE

by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Horticultural Hall,
300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115.

ISBN 978-80-7370-316-5

Mému učiteli



OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	11
------------------	----

ÚVOD	13
------------	----

ČÁST PRVNÍ:

Nejdřív se dejte dohromady

1 Život je hřiště	19
2 Zasmějte se před obrazovkou své mysli	29
3 Projevují se vlastnosti tygra	37
4 Rozpoznat svou mandalu	43
5 Být na sebe jemní	53
6 Každý okamžik je událost	61
7 Malé životní detaily	69

ČÁST DRUHÁ:

Jak zachránit svět

8 Společnost otevřených srdcí	81
9 Projevují se vlastnosti sněžného lva	91
10 Sex, láska a soucit	99
11 Jak uplatnit kázeň, i kdyby vám měli hlavu uříznout ...	109
12 Jízda na vlnách života	117
13 Vnést světlo do temnoty	129

ČÁST TŘETÍ:

Do volného prostoru

14 Vytrhněte šíp z oka svého a pohled'te na svět nezkaleným zrakem	139
15 Neohrožený garudův let	149
16 Buddhistický Bar micva	157
17 Kokosy bdění	165
18 Jak roztrhat papírmašové „já“	173
19 Prostorná mysl a nepatrné činy	181

ČÁST ČTVRTÁ:

Do magie

20 Píseň vadžry (ve sprše)	195
21 Drak je autentický	203
22 Tančete Milarepu	213
23 Spojení srdce s myslí	221
24 Z všedního magické	229
25 Do života	237

POZNÁMKY	246
----------------	-----



PODĚKOVÁNÍ

DĚKUJI. MYSLÍM TO VÁŽNĚ. To, že se pouštíte do čtení mé knihy, pro mě hodně znamená. Mí rodiče, Beth a Carl Rinzlerovi, jsou úžasní a dlužím jim víc, než jsem schopen vypsát, rozhodně mnohem víc, než se dá vypsát v poděkování v úvodu knihy. Velmi mne v celém průběhu psaní podpořila také má přítelkyně Victoria Gerstmanová, věřila mi i ve chvílích, kdy já sám už jsem ve vznik knih přestával doufat. Je vážně, vážně neuvěřitelná. Miluji ji a jsem šťastný, že si mě chce vzít. Také bych rád poděkoval své sestře, Jane Buckinghamové, a bratrovi, Michaelu Rinzlerovi, kteří mi vždy poskytnou dost podpory a lásky.

Mám také štěstí na spousty přátel, kteří tuto knihu v mnohém inspirovali (nebo mi aspoň koupili pivo a poslechli si mě): David Delcourt, Brett Eggleston, Oliver Tassinari, Ethan Nichtern, Will Conkling, Josh Silberstein, Laura Sinkmanová, Maron Greenleafová, Alex Okrent, David Perrin, Jeff Grow, Ericka Phillipsová, Marina Klimaasiewski a UsGuys. Do tohoto seznamu patří i mnoho dalších přátel, a pokud jste se v něm nenašli, vězte, že v srdci vás mám a děkuji i vám.

Při psaní této knihy na pohovce v Brooklynu mi neustále přes rameno koukaly dvě další bytosti – Tillie a Justin Bieber.

Jsou to velmi milá zvířata, a přestože neumějí číst, děkuji jim za jejich vřelost.

Velmi důležití jsou poradci – a já měl skvělé: Richarda Reocha, Connie Brockovou a Mitchella Levyho. Díky za velkou péči a neutuchající pozornost k detailům. Poděkování patří i Stanovi Leemu za to, že mi v době dospívání poskytl skvělé hrdiny: Xmana a Spidermana.

Velmi zavázán jsem i všem v nakladatelství Shambhala Publications. Děkuji tímto Saře Bercholzové, která v tento projekt věřila a občas mu rozuměla lépe než já. Vděčný jsem Emily Bowerové, která mě neustále postrkovala správným směrem, a Katie Keachové a Benu Gleasonovi, kteří oba mají tu schopnost má slova měnit v něco vypovídajícího. A samozřejmě velký dík patří i Davu O'Nealovi za to, jak pečlivě knihu redigoval a vrstvu po vrstvě cizeloval její sdělení. Pracovat s vámi se všemi mi bylo potěšením.

Kromě tradičních textů mě velmi inspiroval i rozsáhlý učební materiál *Cesta šambhaly*, kde se o čtyřech stupních široce rozepisuje Acharya Adam Lobel. Hluboce na mne zapůsobily jeho příklady i jazyk. A konečně je třeba přiznat, že by nikdy nemohla vzniknout ani stránka této knihy, nebýt neustálých podnětů, které mi svým příkladem poskytuje Sakjong Mipham rinpoče – podle mne nejvelkorysejší bytost naší planety. Díky vám všem.



ÚVOD

TOTO NENÍ BABIČČINA KNIHA o meditaci. Je pro vás. Tedy pokud si rádi občas zajdete na pivo, baví vás sex, máte pocit, že se rodiče zbláznili, nebo vás frustruje práce. Nestaví buddhismus na piedestal, abyste k němu museli vzhlížet. Místo toho nahlíží do nejrůznějších zákoutí vašeho života a uplatňuje v nich buddhistické učení bez ohledu na binec, s jakým se setká.

Musíte se tedy stát buddhistou, abyste si ji s chutí přečetli? Jasně, že ne. Veškerá případná moudrost na těchto stránkách pochází ze skvělého vedení mých učitelů a mého vlastního postupu systémem pokus–omyl. Buddhistická dharma, neboli cesta, není nic, na co by člověk měl koukat jako na temnou tlustou knihu, kterou je třeba pitvat a rozebírat. Je to způsob života. A vůbec nemusíte být buddhisty, abyste tomu rozuměli, stačí, že jste už chvíli na světě a máte chuť se na svůj život podívat z nové perspektivy.

Další otázka: Musíte změnit život, abyste mohli žít pravdy z této knihy? Jasně, že ne. Je to kniha pro každého, kdo si někdy řekl „jsem duchovní bytost“ nebo „jestli něco jsem, tak buddhista“. Bere tradiční, tisíciletými testovaná učení a říká: „Co takhle zkusit žít trochu soucitněji,“ nebo „Co

takhle trochu zpomalit a víc se ze života radovat?“ Nemusíte měnit *sebe*. Jste skvělí. Tato kniha je o tom, jak co nejplněji prožívat svůj život.

Prozkoumáme čtyři stupně *šambhaly* a tři *jány*, čili vozy, tradičního tibetského buddhismu. Nabídnu, co mám, zbytek je na vás. To vy musíte jít a žít svůj život s plným vědomím a soucitem. Však to víte. Koneckonců pravá moudrost přichází zevnitř. Tato kniha poskytuje řadu nástrojů, které člověku pomohou se k ní dostat. Probereme jednoduchá cvičení, rady a techniky, s jejichž přispěním se spojíte se svým vnitřním morálním kompasem, s důstojností svého srdce.

Chcete-li tedy zakusit více přítomnosti, čtěte dál. Chcete-li změnit svět, čtěte dál. Chcete-li meditovat, ale také si občas skočit na pivo, čtěte dál. Až dočtete, napište mi. Upřímně mě zajímá, co si o tom myslíte.

Lodro Rinzler

2. června 2011

ČÁST PRVNÍ



Nejdřív
se dejte
dohromady



1 | ŽIVOT JE HŘIŠTĚ

*Dokud nezkrotíte nepřítele v podobě vlastního hněvu,
každý boj s vnějšími protivníky rozmnoží jejich počet.
Proto krotit vlastní mysl milující laskavostí a soucitem
je cestou Bódhisattvy.*

KDYŽ JSEM BYL MLADÝ, míval jsem budík ve tvaru japonského samuraje. Na břicho měl hodiny a v ruce držel meč. Fungoval deset let. Každé ráno jsem se probouzel za zvuků japonského válečného pokřiku: „Vstávej! Vstávej! Je čas vyrazit do boje!“

Jako boj se život jeví mnohým z nás. Nevyskakujeme hned po procitnutí radostí, že můžeme prožít další den. Místo toho se v sebeobranném gestu schoulíme zpátky do peřin. Je to tím, že své denní povinnosti vnímáme jen jako způsob, jak se protlouci životem – zaplatit účty, najít partnera či partnerku, uživit rodinu. Snažíme se to všechno nějak udržet pohromadě a býváme z toho pořádně vyčerpaní.

Spotřebujeme spousty energie na zprávy, vzkazy, e-maily, telefony, účty, kontakty s ženami či muži. A místo abychom se všemi těmito stránkami svého života zabývali s otevřenou

myslí, prodíráme se jimi jako džunglí a hledáme úniky: koušeme si nehty, pijeme pivo, vyhledáváme sex, nakupujeme online nebo chodíme do posilovny. Někteří z nás jsou dokonce schopní provozovat všechny výše zmíněné věci najednou. Ať se snažíme sebevíc, víme, že večer vždycky zbude ještě něco nedokončeného. A to jsme si ještě ani nestačili udělat čas na sebe.

V takovou chvíli přichází velmi vhod meditace. Meditování spočívá v první řadě a z největší části v tom, že se člověk učí vnímat přítomnost a oceňovat svět kolem sebe. Meditace člověku pomáhá, aby na svět přestal pohlížet jako na bitevní pole a spatřil ho spíš jako úrodnou půdu, kde může cvičením otevřít své srdce a probudit se. Buddhisté učí, že jediná překážka, která člověku brání, aby žil plně v přítomnosti a v souladu se světem, je silný návyk dívat se na věci určitým způsobem.

Většina z nás prožívá dny svým zaběhaným způsobem. Postupem času tuto rutinu povýšíme na způsob života. Nabízí se však otázka: „Funguje to?“ Stále stejná práce, stejný vztah, stejná místa či potíže nás mohou postupně začít ubíjet tak, že zatoužíme po radikální změně.

Nicméně problém netkví nutně ve světě kolem nás: mnohem spíš je to nastavenou perspektivou. Říká se, že být osvícený znamená vidět věci takové, jaké jsou, než je přefiltrujeme svými strachy a nadějemi. Kdybychom se dokázali oprostít od představ o tom, jaké by věci měly být, a dokázali je brát takové, jaké jsou, svět by se magicky proměnil v bohaté hřiště plné možností.

Během let, co učím buddhismus, mě už mnohokrát překvapila neuvěřitelná rozmanitost lidí, kteří překračují prahy meditačních center. Bez ohledu na věk, rasu či ekonomickou

příslušnost mívají jedno společné – nikdo z nich není spokojený se životem, který momentálně žije. Většina z nich už ve snaze nějak si jej naplnit vyzkoušela všechno možné – novou drogu, novou práci, nové auto, nový vztah. Nikdo z nich však nedosáhl trvalého uspokojení.

Tento kruh utrpení, v němž se motáme, buddhisté nazývají *sansára*. *Sansára* je vše od nepříjemného pocitu ze záděry až po ztrátu milovaného přítele či člena rodiny. Je to pocit neštěstí, který zažíváme, když toužíme po něčem, co nemáme. Je to pocit, který zažíváme, když dostaneme, co jsme chtěli, jenže mezitím už chceme, aby nás pobavilo něco jiného.

Sansára žije ze strachů a nadějí. Doufáme, že uspějeme v práci, ale bojíme se naštvat šéfa. Těšíme se na pláž, ale bojíme se, že bude pršet. Velké naděje či strachy mohou úplně zkazit vlastní zážitek, protože strávíme příliš mnoho času představami či úzkostmi z toho, co by se všechno mohlo stát. Mnozí lidé časem nahlédnou, že vnější faktory štěstí nepřinášejí, a napadne je hledat pro změnu uvnitř. Většina z nás však neví, kde začít.

Právě o této celkové nespokojenosti mluvil Buddha, když otevřel ústa ke svému vůbec prvnímu kázání. Neřekl: „Tady je plán, lidi. Udělejte X, Y a Z a budete svítit stejně jako já.“ Místo toho prohodil: „Poslyšte, vy nejste zrovna nejšťastnější, co? Pojďme si to rozebrat.“ Dále poukázal na to, že trpíme, protože moc nevíme, kdo jsme. Naštěstí potvrdil, že ten neustálý životní nepokoj lze zastavit, a navrhl cestu, po které se člověk může vydat, sám sebe prozkoumat a najít vlastní způsob, jak probudit srdce a mysl. Ona cesta spočívá v meditaci a vhodném chování.

Meditace je jednoduchý nástroj sebepoznání, má však obrovskou moc. Není to sice žádný všelék, rozhodně vám

však poskytne dost sil k rozšíření srdce i mysli, čímž posílí vaše schopnosti vyrovnávat se s denními obtížemi. Čím širší má člověk srdce a mysl, tím snadněji se dokáže vyrovnat se světem, aniž by mu život připadal jako věčný boj.

Lidé, kteří se rozhodnou meditovat, procházejí třemi obdobími. První se dá popsat jako: „Odkud se všechny ty myšlenky berou?“ Jsme tak uvyklí na hektický způsob života, že když máme v klidu osamět jen se svým dechem, zaplavují nás vodopády myšlenek. Při prvních setkáních s vnitřkem nás pořádně zaskočí zjištění, jak rychle se nám v hlavě střídají různé nálady – vztek, zmatky, pocity osamění a další a další.

Základní meditační technika spočívá v tom, že zaujmeme vzpřímenou pozici, vcítíme se do těla a soustředíme mysl na dech. Dech slouží jako kotva, která nás udržuje v přítomném okamžiku. Zní to dost jednoduše, jenže po chvíli zjistíme, že mysl sklouzne k rozhovoru, který jsme nedávno vedli, nebo si začne sestavovat seznam věcí, jež budeme muset udělat, hned jak s meditací skončíme. Jakmile se to stane, naším úkolem je vzít tyto myšlenky na vědomí prostě jako své myšlenky, nijak je nehodnotit a obrátit pozornost zpátky k dechu. Pokud nám to pomůže, můžeme si v duchu říct „myšlenky“, tím je uznat jako fakt, a ne jako prohrěšek, a zároveň si uvědomit svou schopnost vrátit se k dýchání.

Během půlhodinové meditace nás obvykle zaplaví široká škála myšlenek všeho druhu. Ve fázi „Odkud se všechny ty myšlenky berou?“ lidé často propadají malomyslnosti, neboť mají pocit, že se nijak nevyvíjejí, popřípadě že jim meditace nefunguje. Meditace po tisíciletí fungovala už nesčetným průměrným Pepíkům, kteří se jednou rozhodli, že to zkusí, jenže zrovna vy jste zřejmě beznadějný případ, že?

Jedna z bezvadných věcí na buddhismu je, že neuctívá Buddhu jako Boha či božstvo, ale jako příklad obyčejného člověka, jako jste vy nebo já, který jen vnesl dostatek řádu a trpělivosti do svých cvičení, čímž se mu nebývalým způsobem podařilo si otevřít srdce a mysl.

Původně Buddha totiž nebyl žádný osvícený mistr. Jmenoval se Siddharta Gautama a žil u rodičů. Brzy se oženil, a než se stačil vzpamatovat, měli se ženou syna. Teprve po dvacítce začal zjišťovat, že na světě existují nemoci, stárnutí a smrt, a uvědomil si, v jak chráněném prostředí vyrůstal. Stejně jako mnoho dnešních dvacátníků nebyl se světem spokojen a chtěl s ním něco udělat. Představuji si, že mu tehdy jeho blízcí říkali nejspíš Sid.

Po střetu s realitou světa se Sid rozhodl, že opustí domov a půjde duchovní cestou. Aby se co nejvíce vzdálil luxurním poměrům, v nichž vyrůstal, zacházel do nejruznějších krajností. Ve jménu svatosti žil v příšerných podmínkách a málem se vyhladověl k smrti. Nakonec dospěl k tomu, že když na sebe nebude ani příliš měkký, ani příliš tvrdý, může jít střední cestou, zůstat k sobě laskavý, pilně meditovat a vést ušlechtilý život. Teprve poté dosáhl osvícení.

Kdykoli se mě lidé ve fázi „Odkud se všechny ty myšlenky berou?“ ptají, co si mají se svými meditacemi počít, říkám jim to, co říkali moji učitelé mně: „Zůstaňte sedět.“ Ne proto, že mají uvěřit jakémusi Sidovi, který žil před šestadvaceti stovkami, ani proto, že spousta lidí z meditačních komunit tvrdí, jak jim meditace pomáhají. Radím jim to proto, že dříve nebo později zakusí účinky meditace sami na sobě.

Když Buddha došel osvícení, vyhledával blízké přátele, kteří s ním v minulosti meditovali. Nechodil však za nimi s něčím jako: „Už jsem na to přišel, pojďte se ke mně učit,“ nýbrž prostě navrhoval: „Pojďte si to vyzkoušet sami.“

Meditace je cesta sebepoznávání. Dáme-li na rady Buddhy či dalších velkých učitelů minulosti a budeme v meditacích pokračovat, přestaneme se časem cítit jako pod věčnou sprchou nekonečného proudu myšlenek. Místo toho se ocitneme, řekněme, uprostřed proudu mohutné řeky myšlenek. To není špatný začátek. S přibývajícím praxí a časem pak přicházejí myšlenky spíše v intenzitě bublajícího potoka, který ústí do rozlehlého rybníku s hladinou bez jediné vlnky.

Postupně při meditacích začneme přivykat neustálým návratům k vlastnímu dechu a zároveň s tím se v nás začne rodit určitý mentální prostor, který se brzy projeví v běžném denním životě, aniž bychom proto museli cokoli dalšího dělat. Naučíme se přijímat myšlenky bez toho, abychom na ně museli okamžitě reagovat. To je ve světě, kde jeden zlostný e-mail či zmáčknutí tlačítka „delete“ dokáže ukončit vztah, neobyčejně užitečná dovednost.

Někdy se v průběhu meditace třeba rozčílíme na kolegu z práce či spolužáka. Opakovaně se s nimi v duchu dostáváme do sporu, pokaždé jim vynadáme jinak. Probíráme, čím vším se na nás v minulosti provinili, a dokonce vymýšlíme, čím se ještě proviní. Vždy, když se při tom přistihneme, přiznejme si to, řekněme si „myšlenky“ a vraťme se k dechu. Může to probíhat nějak takhle:

„Honza je fakt blb.“

„Myšlenky.“

Zpátky k dechu.

„Ten blb se mi fakt snažil zkazit den. Určitě se chystal...“

„Myšlenky.“

Zpátky k dechu.

Toto jednoduché meditační cvičení vnáší prostor mezi nás a pocity k oné osobě. Jeho opakováním se mimoděk připravujeme k tomu, abychom těmto pocitům dokázali čelit jiným způsobem i v běžném životě. Během meditace nacvičujeme vědomé prožívání přítomnosti a tento zvyk se postupně začne rozšiřovat i do zbývajících třiadvaceti a půl hodiny dne, kdy formálně nemeditujeme. S trochou štěstí pak při příštím setkání s Honzou na něj podle svého neblahého zvyku hned nezaútočíme, místo toho dáme prostor malému odstupu, který nám umožní nejednat automaticky, zůstat vědomě v přítomnosti a počkat, jak se situace vyvine.

Jakmile se nám něco takového přihodí, posouváme se do další fáze: „Ta věc mi fakt trochu pomáhá.“ Cítíme mírné potěšení z toho, že nám meditace dává víc prostoru v myšlení i v běžném životě. Je to tím, že meditační cvičení není a nemá být pokusem o to, abychom ze sebe dělali ideální jedince. Naopak je to způsob, jak se naučit být sami se sebou a vědomě prožívat své zkušenosti, ať už procházíme čímkoli.

Třetí fáze by se dala označit slovy: „Je to jako droga.“ Viděli jsme, že uvolníme-li trochu prostoru kolem myšlenek a silných emocí během meditačního cvičení, umožňuje nám to lépe zvládat různé situace v běžném životě. To je fajn. Je to dokonce tak fajn, že máme chuť jít tou cestou stále dál. Vypadá to totiž, že by nám do života mohla vnést trochu přítomnosti a světu kolem vštípit nějaký smysl.

Nicméně i Buddhovi kdysi trvalo mnoho let než našel techniku, která by mu vyhovovala, takže ani my nemůžeme očekávat, že se nám život změní přes noc. Chcete-li dostat do formy tělo, také nečekáte převratné změny po týdnu běhání či jednom víkendu v posilovně. Ve skutečnosti začínáte pozvolna, zvykáte si na činky a různé přístroje, rozvíjíte

sílu trénink po tréninku a pokaždé, když se povede zvednout o něco víc, cítíte povzbuzení do další práce.

To samé platí o myslí a meditaci. Nemůžete čekat, že si na pět hodin sednete a budete osvíceni. Stejně tak nemá smysl cvičit čtvrt hodinku denně a po týdnu toho nechat, protože necítíte žádnou změnu. Sezení za sezením je třeba budovat duševní pružnost a otevřenost, díky nimž se mysl rozjasní a zesílí. Musíte začít v krátkých dávkách a pravidelně, abyste nechali vyrůst stabilitě, která se vám postupně přelije i do běžného života.

Věřím, že kdokoli touží po duchovním životě, chce být něčím prospěšný světu. Nikdo nevzal tuto knihu do ruky proto, že chce lepší auto nebo přitažlivějšího partnera či partnerku. Chceme se naučit zůstat přičetní, chceme být v běžném životě otevřenější a chceme trochu přičetnosti a soucitu dávat i stále chaotičtějšímu světu. Prvním krokem je seznámit se pomocí meditačních cvičení se sebou samými a postavit se svým vnitřním démonům. Potřebujeme se sami se sebou spřátelit a, jakkoli to může znít jako klišé, naučit se sebe samého milovat. Teprve pak dokážeme milovat i tento svět.

Den se dá začít různě. Jeden způsob ukazuje samurajský budík. Každé ráno se vzbudíme a řekneme si: „Je čas vyrazit do boje. Já proti světu.“ Na cestě k vítězství budeme nemilosrdní, zvýší nám plat a povýší nás, nakoupíme si nejnovější technické hračky, za ženu si vezmeme supermodelku. Tento staromódní přístup je vyčerpávající, protože neustále zápasíme o každou další příčku na žebříku své kariéry, technické hračky vycházejí z módy během měsíců a životní partneři stárnou a uvadají. Perspektiva každodenního boje nás odděluje od okolního světa a vytváří pocit, že běžný život je něco,

co si musíme podrobit, co musíme dobýt – nebo to aspoň přežít.

Zrovna tak dobře však na svůj život můžete hledět jako na bohatství příležitostí. Až budík dozvoní, uděláte si chvilku času a zamyslíte se nad vším, co v životě už máte – přátele, rodinu, cokoli, co vám dělá radost – a oceníte to. Pak si vyhradíte čas na meditaci a můžete sledovat, jak vám ta chvilka času po ránu pomáhá rozšířit mysl.

S tímto přístupem třeba brzy zjistíte, že svět, který se až donedávna jevil nepřátelský a neustále nastavený k souboji, zase tak složitý není. Stačí jen přestat do každé situace vnášet vlastní neukojitelné touhy, agresivitu a zmatek a ponechat jí raději trochu prostoru. Čím méně tlačíme na to, že mají věci být po našem, tím dostupnější se stáváme věcem v jejich vlastní podobě. Zvládneme-li to, život přestane být bojištěm. Místo toho se stane hřištěm, na němž si jej dokážeme užívat.



2 | ZASMĚJTE SE PŘED OBRAZOVKOU SVÉ MYSLI

NEŽ NASTOUPÍME CESTU ROZVÍJENÍ moudrosti a soucitu, není špatné zvládnout pár základních věcí. Potřebujeme se naučit zacházet s myslí. Meditační technika popsaná v této kapitole se nazývá *šamatha*. Je to sanskrtské slovo a znamená asi tolik co „setrvat v klidu“. To zní dobře, ne? Zklidňující účinky může mít už jen sám fakt, že si uděláte čas uprostřed denního shonu a letu.

Nicméně bych vám měl říct celou pravdu: meditace nepůsobí vždy jen zklidňujícím dojmem. Brzy zjistíte, že *šamatha* má i překvapivě vedlejší účinky. Začnete totiž různé aspekty své mysli nahlížet, jako by je před vámi někdo promítal na filmové plátno. Spatříte své naděje, strachy i ty nejdivočejší sexuální fantazie jako nekonečnou smyčku v mysli. Po nějaké době pak nejspíš zjistíte, že se to všechno pořád opakuje a je to vlastně dost nudné. Pravda je taková, že vám to v hlavě běží pořád, jen jste se na to až doposud nekoukli zpříma.

CVIČENÍ MYSLI MEDITACÍ ŠAMATHA

Šamatha cvičí mysl, aby se neustále vracela k tomu, co se děje právě teď. Sledujete-li zrovna na obrazovce své mysli,

jak si cachtáte nohy v Karibiku a popíjíte tropické koktejly, možná vám náhle dojde: „Bacha! Tak to není. Já přece sedím v tomhle přecpaném bytě, trochu mě bolí záda a toulá se mi mysl.“ Věřte nebo ne, tak to má být. Uvědomit si, že se vám myšlenky toulají, je první krok k trvalejšímu pobytu v přítomnosti.

Je to něco jako první krok u Anonymních alkoholiků, kdy si člověk přiznává, že je vůči alkoholu bezbranný. I vy si přiznáte: „Vůči této bizarní přehlídce myšlenek a pocitů jsem zcela bezmocný.“ Jistá cestička k nabytí moci tu však je, stejně jako u alkoholiků, jen musíte nenásilně dojít k něčemu jinému, než je vaše síla zvyku.

Cvičit *šamathu* je jako ohánět se mečem: rozbíhavými smyčkami, které se vám v mysli neustále přehrávají, se dá prosekát jako papírem. Budete-li se stále vracet k dechu, zjistíte, že není žádný důvod, proč byste se museli nechat pokaždé chytit nějakým dramatem. Místo toho se naučíte dotýkat mírumilovného prvku pod vším tím šílenstvím: vnitřní moudrosti.

Meditace je součástí praxe nejrůznějších kultur po celém světě, není to výhradně buddhistická záležitost. Není to dokonce ani výhradně náboženská záležitost a praktikuje se už po staletí. Vy a já jsme se rozhodli meditovat jen proto, že náš přítel Sid kdysi za pomoci meditace našel svou vnitřní moudrost a díky tomu dokázal šťastně žít až do smrti. Dotknout se své moudrosti můžeme i my, stejně jako si můžeme prohlédnout film ve své mysli a nahlédnout, jak je iluzorní.

Sid se proslavil tím, že prý dosáhl čehosi, čemu se běžně říká osvícení. Od té doby o jeho objevech neustále diskutují nesčetní lidé, z nichž mnozí je také popsali v nesčetných knihách. Pro naše účely úplně postačí, když si řekneme, že se probudil do reality, jaká je sama o sobě. Meditačním

cvičením dosáhl konečného klidu, kdy už se nemusel dále obtěžovat reakcemi na všechno, co se promítá na obrazovce jeho mysli. Místo toho dokázal vědomí nasměrovat k vnitřní moudrosti, jíž se často říká buddhovská přirozenost nebo také elementární dobro.

Buddhou se může stát každý z nás. Elementární dobro, které Buddha objevil, si v sobě neseme všichni. Sid se naučil mu hluboce důvěřovat a od té doby jej neustále nabízel světu. To není špatný příklad toho, co *šamatha* může udělat pro hňupy, jako jste vy nebo já.

Nemusíte si hned klást za cíl definitivní osvícení. To je v pohodě. Fakt. Nicméně chcete-li se naučit víc otevírat srdce, zvládat emoce, které vás často přemáhají, nebo se prostě jen zbavit stresu, *šamatha* vám poslouží jako užitečný nástroj. Pomůže vám poněkud uvolnit návyk neustále se zaobírat nekonečnou filmovou smyčkou v mysli.

Funguje to asi takhle. Jste-li doma, jděte si natočit sklenici vody. Pokud se to nehodí nebo to nejde, použijte představitvost. Křišťálově čistá voda je jako váš přirozený stav. Je průzračná a bez jediné vlnky.

Stačí však do sklenice kápnout trochu nečistoty a věci se komplikují. Zvláště když ještě vezmete lžičku a všechno to zamícháte. Udělejte to!

Vír nečistoty symbolicky zobrazuje způsob, jakým mysl funguje v běžném denním životě. Ve chvíli, kdy nás zasáhne silná myšlenka či emoce, rozvíříme ji do tisíce různých scénářů. Jednou z takových nečistot může být třeba: „Co ta Laura tím svým e-mailem asi myslela?“ A už to jede – vzápětí máme dvanáct různých možností, co asi tak myslela, plus co jí na to odpovědět, plus komu o tom říct, a tak dále. Čím víc energie věnujeme různějším „co kdyby“, tím zasviněnější mysl máme.

Tak jo. Přestaňte s tím míchat. Sledujte, jak se nečistota usazuje na dně, zatímco voda nahoře se vrací do svého přirozeného stavu – je průzračná a bez jediné vlnky.

Stejným způsobem mysl přijímá všechny silné city a pocity. Ať se však děje cokoli, v pozadí zůstává stále vnitřně živá a čistá – z podstaty dobrá. Podaří-li se vám zůstat nezachyceni kolotočem myšlenek, pocitů a citů, zjistíte, že spočívat ve své vnitřní moudrosti je osvěžující.

PRAKTICKÉ RADY K MEDITACI

Jak odložit lžičku a začít si zjednávat přístup ke své dobré podstatě.

MÍSTO, MÍSTO, MÍSTO

K meditaci budete doma potřebovat stálé místo. Musí být klidné, pohodlné a čisté. Nemáte-li k dispozici místo, které splňuje všechny tyto požadavky, najděte si takové, které se jim co nejvíce blíží. Někdo si nakoupí meditační polštáře, jinému stačí hodit si na zem přikrývku a na ni polštář z gauče. Trpíte-li bolestmi zad, použijte klidně židli.

Zařídte se podle libosti na místě, kde budete mít dost prostoru a budete sedět vyvýšeně. Není nutné, aby tam vládlo absolutní ticho, nejdůležitější je, aby se vám tam líbilo a vydrželi jste nějaký čas bez vyrušování. Rozhodně nesaďte tvář k televizi nebo k počítači, i kdyby měly být vypnuté. Nejlepší je usadit se proti zdi nebo oknu.

TĚLO

Usaďte se na polštář nebo židli. Na polštáři složte nohy volně křížem, na židli opřete celá chodidla pevně o zem. Při meditaci člověk potřebuje být v maximální rovnováze a cítit spojení se zemí.

Jakmile máte pevnou základnu, vzpřimte se (přesně jak vám kázávala matka). Pokud vám to pomůže, představte si, že vám z vršku hlavy vede šňůra, která vás táhne vzhůru a prodlužuje páteř. Nenuťte tělo k žádné činnosti, nechte mu přirozenou polohu. Uvolněte ramena a ruce.

Buddha měl jednou žáka – hudebníka –, který při meditačním cvičení vždy strašně tuhl. „Vysvětli mi, prosím, jak ladíš svůj nástroj. Jak mají být struny natažené?“ požádal ho Sid.

„Ani příliš napjaté, ani příliš povolené,“ odvětil hudebník.

„Jo. Tak takhle přesně si sedni,“ na to Sid.

Pamatujte na jeho radu při zaujímání meditační polohy. Nedělejte si ze svalů uzly, ani se nesnažte uvolnit, jako byste měli každou chvíli usnout. Najděte si svou vlastní střední cestu.

Položte paže volně podél těla, pak je ohněte v lokti, aniž byste jakkoli hýbali jejich horní částí, a spusťte ruce volně na stehna dlaněmi dolů. Nejspíš to tak pro ně bude nejpohodlnější.

Hlavu držte zpříma a trochu povystrčte bradu. Uvolněte svaly v obličejí, kolem očí, nosu a čelistí. Pokud se vám přitom trochu pootevřou ústa, nechte je tak. Pokud vám to pomůže, opřete špičku jazyka o horní patro.

A ještě jedna věc: nechte oči otevřené. Některé školy meditace studentům radí oči zavřít, jiné nechat otevřené. Já patřím k těm druhým. Je-li cílem meditace zůstat v přítomnosti, nemá cenu úmyslně si zavírat jeden ze smyslů. Se zavřenýma očima lidé také mnohem snadněji při meditaci usínají. Nechte tedy oči otevřené a koukejte rozostřeně někam asi metr před sebe.

DECH

Předmětem meditačního cvičení je dech. Nemusíte si jej nijak vynucovat, přichází přirozeně, takže je snadné se na něj

naladit. Pravidelnost výdechů a nádechů zároveň tiší mysl. Kromě toho se dech děje nyní. Vždy se děje nyní. Je stále čerstvý, a proto je výbornou kotvou v přítomném okamžiku.

Obraťte pozornost k fyzickým pocitům zvláště při výdechu a zvláště při nádechu. Nesnažte se měnit rytmus dýchání, nechte ho úplně být, ať si plyne po svém jako vždy.

MYSL

Nevyhnutelně se na dech nevydržíte dlouho soustředit. Něco neodbytného vám vyskočí na mysl a vy pocítíte nutkání vyskočit z meditačního polštáře a jít to hned zařídit nebo zjistit. Může se vám také stát, že si začnete přehrávat poslední telefonní rozhovor nebo nacvičovat, jak se na zítřejším rande představíte své nové známosti.

Nic si z toho nedělejte. Úplně stejnými problémy procházel každý, kdo kdy meditoval. Vsadím se, že Sid ve své první fázi také kolikrát přemýšlel, co asi sežene k jídlu.

Kdykoli si uvědomíte, že už zase bloumáte někde v myšlenkách, prostě se jen vraťte k dechu. Pokud vám to pomůže, řekněte si jako připomínku v duchu: „Myšlenky.“ Nevyjadřujete tím žádný postoj, jen konstatujete prostý fakt, že myslíte, a připomenete si, že ve skutečnosti se máte soustředit na dech.

Věřte, že je-li některá z myšlenek opravdu tak dobrá nebo důležitá, zůstane s vámi v nějaké podobě i po cvičení. Básník Allen Ginsberg si pokládal vedle meditačního polštáře deník. V hlavě mu vyskakovaly geniální nápady a jeho učitel, Čögjam Trungpa rinpoče (mistr meditace, který na Západ přinesl buddhistické učení šambhaly), jej vedl k pořádku. Místo aby ho povzbuzoval: „Jasně, napiš další *Kvílení* rovnou tady z fleku,“ připomínal mu: „Ne. Zapiš si to a zpátky k dechu!“

Kdykoli během meditace vyskočí na mysl něco zdánlivě důležitého mně, vždy si na tu historku vzpomenu a vrátím se k dechu. Ať přijde cokoli, vraťte se k dechu. Z meditačního polštáře se předčasně nevyskakujte.

ČAS

Nejdůležitější je meditovat krátce a pravidelně. Určete si předem, jak dlouho budete sedět. I kdyby to mělo být jen deset minut denně, pusťte se do toho a vydržte.

Meditační cvičení je něco jako učit se hrát na hudební nástroj. Vezmete-li do ruky kytaru jednou za měsíc na dvě hodiny, postupně se pár věcí naučíte, ale může vás otrávit, že za rok neumíte zahrát ještě ani jednu písničku. Pokud však s toutéž kytarou budete cvičit deset minut každý den, naučíte se rychle pár akordů, pak pár písniček, a ani se nenadějete a máte kapelu.

Stejně to funguje i s meditací. Usadí-li se jednou měsíčně na dvě hodiny, nic moc to s vámi neudělá. Oproti tomu po deseti minutách denně si na meditování rychle zvyknete a jeho účinky se brzy začnou rozlévat do všech oblastí vašeho života.

Meditování činí mysl vnímavější, rozvíjí její schopnost věnovat pozornost tomu, co se právě děje. Začínáme tím, že vnímáme bouřlivé události na filmovém plátně mysli. Zaznamenáváme je a používáme techniku *śamatha*, abychom odolali sklonům nechat se vtáhnout do děje.

Postupem času se mysl začne zklidňovat a meditování se stane příjemnějším. Výjevy na plátně mysli se můžeme začít i bavit. Co nám před časem ještě připadalo jako drama, najednou působí jako komedie. Ne že by se nějak měnila

zápletka. Pořád si přehráváme různé rozhovory nebo nacvičujeme nadcházející schůzky, jenže jim už nejsme vydáni na milost a nemilost, neboť čím dál lépe umíme zaměřit pozornost jinam. Snadněji se dostáváme do kontaktu se svou dobrou podstatou. Dokážeme se těm výjevům v mysli zasmát a nemusíme je brát smrtelně vážně.

Jakmile se dostaneme až sem, uvěříme v sílu meditování, protože cítíme, co nám do života přináší. Jsme v kontaktu se svou dobrou podstatou a jsme schopni vnímat i dobrou podstatu světa kolem nás.



3 | PROJEVUJÍ SE VLASTNOSTI TYGRA

VYRŮSTAL JSEM V OSMDESÁTÝCH LETECH a jako dítě jsem miloval kreslený televizní seriál *Superpřátelé*. Byla to taková směs nejlepších superhrdinů včetně Supermana, Batmana a Wonder Woman. Spojené síly těchto postav dokázaly odvrátit jakékoli zlo, na které narazily.

Svou sbírku superpřátel má i tibetský buddhismus. Jsou to čtyři mytická i skutečná zvířata, která reprezentují různé aspekty cesty k moudrosti a soucitu. Patří mezi ně tygr, sněžný lev, *garuda* (zčásti člověk, zčásti pták) a drak. Společně tvoří čtyři stupně šambhaly. Dohromady disponují úctyhodnou mocí. Nevoláme je zaklínadlem, ani kouzelným prstenem, místo toho cvičením postupně vstřebáváme jejich vlastnosti.

Na stránkách této knihy budeme čtyři stupně šambhaly postupně zkoumat. Jejich vlastnosti jsou neuvěřitelně praktické. Bytosti, které je zastupují, nemusíme brát jako něco mimozemsky esoterického, spíš na ně budeme hledět jako na příklady toho, co bychom rádi zosobňovali ve vlastním životě.

Každá z pozic se úzce váže s jednou z tradičních cest tibetského buddhismu. Při zkoumání jednotlivých zvířat budeme postupovat za pomoci tří *ján* neboli vozů, tradičního buddhistického učení.

TYGR A HÍNAJÁNA

První ze zmiňovaných čtyř zvířat je tygr. Mnohé z jeho vlastností se tradičně pojí s *hínajánou*. *Hínajána* se soustředí na vlastní cestu adepta k moudrosti, aniž by předpokládala, že bude něčím užitečný také ostatním.

Hínajána se dá doslova přeložit jako „malý vůz“. Některé z buddhistických tradic se soustředí výhradně na ni a nepříliš překvapivě považují doslovný překlad tohoto výrazu za urážku. Není však třeba se zaseknout na etymologii. Považujme *hínajánu* prostě za způsob, jak se dát dohromady. Jinými slovy: na cestě *hínajány* pracujeme s myslí tak, abychom došli k jasnému probuzení.

Podle mě je to něco, za co se všichni můžeme postavit. Tygr se s tradicí *hínajány* pojí tak úzce proto, že se ve svém prostředí pohybuje neustále s bdělým vědomím, takže je ve svém životě plně účasten.

TŘI TYGRŮ VLASTNOSTI

Tygr zosobňuje tři základní vlastnosti: rozlišovací schopnosti, jemnost a preciznost.

ROZLIŠOVACÍ SCHOPNOSTI

Tygr kráčí džunglí opatrně, avšak s noblesou. Pečlivě pozoruje vše okolo a jedná až na základě znalosti prostředí. Jinými slovy: tygr se nejdřív dívá, teprve potom skáče.

Pro nás, adepty meditace jednadvacátého století, to může znamenat, že si panáka tequily před napitím nejdřív prohlédneme a zeptáme se sami sebe: „Přispěje to k mé spokojenosti, nebo mi to způsobí bolest?“ Podíváme-li se na svůj život upřímně, třeba zjistíme, že se chceme napít jen proto, že jsme nedávno dostali od někoho kopačky a snažíme se otupit

bolest. Pokud je to opravdu tak, je dobré si také uvědomit, že tequila působí pouze jako dočasná náplast. Vystřízlivíme, a ta osoba bude pořád pryč. V takové situaci nám tygr svými rozlišovacími schopnostmi připomíná, že opít se není životaschopná cesta vpřed. Místo toho je třeba se bolesti postavit přímo, bez léčiv.

Takto jednoduchým vědomým sledováním svých denních činností se důvěrně seznámíme se svými zvyky. Zjistíme, že když nás něco rozhodí, pijeme; když jsme nervózní, koušeme si nehty; když se cítíme osamělí, vyhledáváme sex. Přenesme všímavost z meditačního polštáře do všech zákoutí života. Jakmile zjistíme, jakým stránkám svého života bychom se raději věnovali více a jakých se chceme úplně zbavit, vytyčili jsme si cestu ke štěstí.

JEMNOST

Tygři se často líčí jako divoké bestie. Zkuste však někdy pozorovat tygří mámu s koťaty – je neuvěřitelně jemná. Majestátnost tygra spočívá v tom, že sice je schopen kdykoli smrtelně zasáhnout svými drápy, mnohem častěji se však rozhodne to neudělat.

Nedávno zesnulý buddhistický mistr Tulku Urgjen rinpoče říkával: „Agresivitou se dá docílit lecčeho, jemností se dá docílit všeho.“ Uvědomíte-li si, že podléháte zvyku, který vám zrovna štěstí nepřináší, neměli byste se na sebe hned obořit: „Ty idiote! Mohlo tě napadnout, že vožralej jí zavoláš! Takže teď jsi nejen propásl poslední šanci se usmířit, ale ještě je na tebe naštvaná!“ Tento druh vnitřního dialogu nikam nevede.

Cesta sebereflexe je dlouhá a bouřlivá. Kdybyste na sebe měli pukat vzteky pokaždé, když vynecháte meditaci nebo

opilí zavoláte bývalé přítelkyni či příteli, mohli byste rychle usoudit, že tahle cesta není nic pro vás, a začít zkoušet zase něco jiného. Proto je důležité být k sobě jemný. Tygr je sám sobě přítelem a laskavě se chová i k ostatním. To je jádrem jeho cesty.

Učitelka buddhistické tradice šambhaly Pema Chödrön měla v sedmdesátých letech jednou přednášku v Texasu. Když se tak rozhlížela po sále plném vysokých mužů s velkými klobouky, napadlo ji: „Tak nevím, jestli tady někoho dokážu oslovit.“

O mnoho let později se jí při autogramiádě její knihy představil pán, který vyprávěl, jak se kdysi zúčastnil jejího texaského programu. Od vyslechnutí přednášky prý pravidelně meditoval a zpočátku k sobě byl velmi tvrdý. Vždy, když svou mysl přistihl na toulkách, vztekle na sebe ječel: „Myslím!“ Pak se však nad jejími doporučeními znovu zamyslel a rozhodl se přístup změnit. Místo aby se na sebe vztekal, naučil se radovat z toho, že se umí vrátit k dechu. „Myslíš, kámo,“ upozorňoval se laskavě.

Chceme-li, aby naše meditační cvičení nesla zdravé plody, vezměme si z tohoto pána všichni příklad. Podobně laskavý přístup je pak třeba si vypěstovat i vůči ostatním životním situacím, které nás rozčilují. Nemůžeme se kvůli všemu pořád peskovat. Za šestadvacet století výuky meditační praxe se ještě neobjevil buddhistický učitel, který by své žáky nabádal: „Teda upřímně, musíte na sebe být psi. Jinak vnitřní proměny nedosáhnete.“

Chodit světem jemně jako tygr chce cvik. Vyžaduje to spousty sebereflexe, učení a trpělivosti. Nakonec však v sobě tuto vlastnost vypěstovat dokážeme. Jakmile svedeme být jemní k sobě, můžeme jemnost nabídnout i ostatním.

PRECIZNOST

Tygr pomalu našlapuje džunglí, každou tlapu klade s neuvěřitelnou péčí. Všechny smysly má naladěny na svět kolem sebe. Jinými slovy: je ve svém běžném prostředí plně přítomný a probuzený.

Zatímco my až příliš často běžíme životem bez jakéhokoli smyslu pro to, co se zrovna děje kolem. Meditování nás učí zůstat v přítomnosti: fyzický pocit vzprímených zad, přirozený dech, proudy myšlenek. V pomeditačním světě pak můžeme být přítomni v každé chvíli svého života – v práci, ve škole, při telefonu s nepříjemným příbuzným nebo třeba při hře se psem.

Zní to jako příliš těžká úloha? Zkuste něco velmi jednoduchého – třeba mytí nádobí. Hned teď. Jděte k dřezu, a pokud tam zrovna nic není, udělejte si klidně nejdřív sendvič.

Teď vezměte do ruky talíř. Potěžte ho. Pusťte vodu. Vychutnejte si na pokožce její teplo. Uchopte houbičku. Všimněte si, jak pocit v prstech přechází od suché a drsné v mokrou a měkkou. Pečlivě talíř omývejte, a když jste s tím hotovi, prohlédněte si, jak se třpytí čistotou.

Vykonávejte podobné jednoduché úkony s plným vědomím a budete překvapeni, oč spokojeněji se budete cítit.

Trénink prožívání přítomnosti v různých životních situacích navozuje pocit celkového zpomalení a nabytí jisté preciznosti. Pokud se vám někdy stalo, že jste se náhle zastavili uprostřed rušné ulice, víte, jaké je, když ubíhající svět kolem sebe prořezáváte jako nůž. Jsou však i jiné způsoby, jak ten pocit vyvolat, než zatarasit chodník. Přítomnost můžeme prožívat i během kolegovy nudné pracovní prezentace nebo při milování s manželkou či manželem. Ve chvíli, kdy rozčíslneme rychlost, která nás obklopuje,