

LODRO RINZLER



BUDDHA

VCHÁZÍ DO KANCELÁŘE

PRŮVODCE ŽIVOTEM PRO NOVOU GENERACI

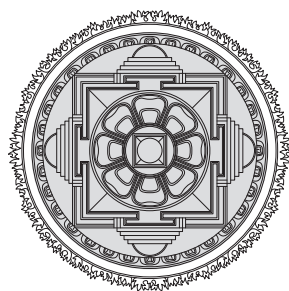
BUDDHA

VCHÁZÍ DO KANCELÁŘE

BUDDHA

VCHÁZÍ DO KANCELÁŘE

PRŮVODCE ŽIVOTEM PRO NOVOU GENERACI



Lodro Rinzler

Buddha vchází do kanceláře

Lodro Rinzler

Z anglického originálu *The Buddha Walks into the Office* přeložil Jiří Zbořil
Odpovědný redaktor Robert Kubánek

Návrh obálky Ondřej Klouček

Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com

Elektronická formátová příprava KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Vydání první

Copyright © 2014 by Lodro Rinzler

Translation Copyright © 2015 Synergie Publishing SE

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

ISBN 978-80-7370-346-2 (váz.)

ISBN 978-80-7370-428-5 (e-kniha)

Památce mého otce
Carla Rinzlera



OBSAH

PŘEDMLUVA	11
-----------------	----

PODĚKOVÁNÍ	15
------------------	----

ČÁST PRVNÍ

HÍNAJÁNA: Žijte smysluplně

1 Zaměřit se	21
----------------------	----

2 Objevit vlastní cenu: úvod do meditace	31
--	----

3 Buďte tím, kým chcete být	43
-------------------------------------	----

4 Vládnout řečí jako Thor kladivem	53
--	----

5 Ruská ruleta a síla hesla „prostě to udělej“	63
--	----

6 Pět pravidel, která vám pomohou změnit pohled na práci	69
---	----

ČÁST DRUHÁ

MAHÁJÁNA: Soucit v práci

7 Zombíci a bódhičitta	79
--------------------------------	----

8 Mentoři a ctnost	87
----------------------------	----

9 Bombardovat pracoviště bdělostí	95
---	----

10 Karma, šest sfér a proč se přestat chovat jako pitomec	111
--	-----

11 Vnitřní proměnou ke změnám ve společnosti ve třech krocích	123
--	-----

12 Pět pravidel vcítění a soucitu	133
---	-----

ČÁST TŘETÍ

MAHÁJÁNA: Šest nástrojů soucitného vůdcovství

13 Benevolentní, aneb mlátit hněv sametovým kladivem	145
14 Pravdivý, aneb pevný jako skála	155
15 Ryzí, aneb ukazovat ke hvězdám	163
16 Neohrožený, aneb rozhodný v nerozhodném světě	171
17 Obratný, aneb uspořádat si své království	179
18 Radost, aneb pojďme na večírek	187

ČÁST ČTVRTÁ

VADŽRAJÁNA: Bdělí v každém okamžiku

19 Rozvíjet sebedůvěru	197
20 Pasáci to mají těžké: Ještě jednou o správném živobytí	205
21 Vypustit ego	215
22 Striptérka, životní kouč a kultivace autentického projevu	223
23 Pět pravidel pro prohloubení důvěry v přirozený stav	231
Poznámky	238



PŘEDMLUVA

V PRÁCI BÝVAJÍ LIDÉ NĚKDY za pitomce. Někdy jste tím pitomcem vy. Tato kniha je o tom, jak v práci pitomcem nebýt (což by vlastně možná býval byl i lepší název) a jak s ostatními spolupracovat tak, aby se u vás v kanceláři dařilo bdělé pozornosti a vzájemnému pochopení.

Po vydání své první knihy, *Buddha vchází do baru*, jsem zjistil, že si mě lidé zařadili někam na úroveň buddhistického George W. Bushe. Osobně jsem politiku toho pána nijak neobdivoval, pamatuji si však přesně, jak při prezidentských volbách mimořádně přitahoval lidi: každý si totiž dovedl představit, že by si s ním dal pivo.

Z nějakého důvodu se totéž stalo i mně. Neměl jsem v úmyslu psát nějak mimořádně ležérně, ale nalijme si čistého vína: nejsem nejstarší z učených mistrů vašeho nejbližšího kláštera. Jsem chlápek, co meditováním na zadku strávil víc času, než je ochoten přiznat, přemýšlel nad praktickými účinky meditace v životě a rád pije pivo. Takže když mě lidé po přečtení mé první knihy kontaktovali, obvykle mě zvali na drink, až prý pojedou kolem.

Jenže když už jdete s někým na drink, obvykle se stočí řeč na práci. Dávám-li si pivo s mladšími přáteli, bavíme se často o hledání cest k živobytí, s kterým by člověk byl spokojen.

Pokud jsou o něco starší, mluvíme hodně o tom, jak těžké je uplatňovat zásady z meditačního polštáře v průběhu běžného pracovního dne.

Uvědomil jsem si, že po baru zase musí člověk ráno za povinnostmi. A protože se mnou chtějí lidé na mých cestách často mluvit o uplatňování buddhistických zásad v práci, přišlo mi to jako přirozené téma.

Tato kniha je tedy pokračováním té předchozí, je však mnohem soustředěnější. Nehodlám v ní dále omílat všechny možné aspekty buddhistické filosofie z knihy *Buddha vchází do baru*, ani probírat tolik různých témat jako v knize *Chodit jako Buddha*. Místo toho se rovnou ponoříme k jádru věci pracovní. Jak má člověk přenést bdělou pozornost, setrvání v přítomnosti a soucit z meditačního polštáře na místo, kde tráví nejvíc svého bdělého času? Tato kniha je zvláště pro ty, kdo už s otáčením kola dharmy mají své zkušenosti. Zabývám se tu hlavně *mahájánovým* učením, tedy učením, které do všech našich aktivit a setkání v tomto světě vnáší otevřené srdce a mysl. Je to průvodce, který vám poradí, jak se stát autentickým typem vůdce, jaké tento svět vskutku potřebuje.

Medituji a učím meditaci déle, než se účastním pracovního procesu, proto mými pracovními vztahy přirozeně prolínají mé buddhistické zvyky. Nakonec mě to přivedlo k myšlence založit Institut soucitného vůdcovství (*Institute for Compassionate Leadership*). Nabízíme v něm půlroční školící program, který spojuje filosofii této knihy s různými dalšími technikami. Jeho cílem je pomoci rozvíjet novou generaci otevřených a upřímných jedinců. Tato kniha obsahuje jen malou část z moudrosti mých buddhistických učitelů, kterou jsem byl schopen za léta s nimi strávená pochytit. Zbytek

vychází z mých zkušeností s chybami, kterých jsem se sám na buddhistické i profesní cestě dopustil. Bylo jich nesččetně a z mnohých vyloučeno nějaké poučení.

Tolik o mně a teď co se týče vás – stejně jako u předchozích knih, i u této přichází nejdůležitější část v rozhovorech po přečtení. Napsal jsem ji pro vás a pořád tu někde jsem, takže se neostýchejte se ozvat. Dáme si pivo a popovídáme si o práci.

Lodro Rinzler



PODĚKOVÁNÍ

DĚKUJI VÁM, ŽE JSTE si na tuto knihu našli čas. Doufám, že vám k něčemu bude.

Velkou podporu jí poskytlo nakladatelství Shambhala Publications. Za povzbuzování i pracovní prostor bych rád poděkoval Saře Bercholzové, přestože mé umírání za počítačem také téměř pravidelně umanutě dokumentovala obrazem. Velké potěšení mi posledních několik let poskytovala práce s editorem Davem O'Nealem. Jeho způsob myšlení i chápavost mě opravdu fascinuje. Mám velké štěstí, že ho mám. Prvním fanouškem mi byl Jonathan Green, který se mnou jako s autorem vykazoval nekonečnou trpělivost. Obálky knih mi navrhoval Daniel Urban-Brown, za což jsem mu ze srdce vděčný, jako ostatně v Shambhale všem.

Dále bych rád poděkoval Susan Piverové a Michaelu Carrollovi za neuvěřitelnou péči a cenné rady během psaní i v pracovním životě. Nejlepší agentka, jakou člověk v tomto oboru může mít, je zřejmě Stephanie Tadeová.

Při psaní mě podporovalo velké množství přátel. Zvláště bych chtěl poděkovat Davidu Delcourtovi, Brettu Egglestonovi, Oliveru Tassinariimu, Ethanu Nichternovi, Willu Conklingovi, Mirandě Stoneové, Christině Espinozové, Joshi

Silbersteinovi, Maron Greenleafové, Davidu Perrinovi, Jeffu Growovi, Ericu Frenchovi, Mattu Bonaccorsovi, Dilipu Sidhuovi, Annie Colbertové, Victorii Gerstmanové a Noahu Isaacsovi. Mé díky patří i rodičům, Beth a Carlovi Rinzlerovým, bratrovi Michaelovi a sestře Jane.

Kromě toho se kolem mne pohybuje spousta dalších osobností, jejichž láska a příběhy se na této knize podílely. Zvláště děkuji Lauře Sinkmanové, Tomu Krieglsteinovi, Marině Klimasiewfski, Liz McKennové, Erině Peaveyové, Lize Kindredové, Erice Phillipsově, Arshadu Chowdhurymu, Seanu Gavinovi, Lucy McKennaové a Hylke Faberovi.

Narozdíl od mé předchozí knihy *Buddha vchází do baru* vznikala kupodivu velká část této knihy v baru. Tímto bych chtěl za velmi milou kancelář poděkovat veškerému personálu baru Sophie's v newyorské East Village.

Nebýt vlivu Sakjonga Miphama rinpočeho, jehož mám tu čest zvát svým učitelem, bych nenapsal nic. Považuji za velké štěstí, že všechny tyto lidi znám.

ČÁST PRVNÍ



HÍNAJÁNA

Žijte smysluplně



1 | ZAMĚŘIT SE

POŘÁDNOU PORCI ČASU, KTERÝ neprospíme, trávíme většinou v práci. Mnozí z nás svou práci přitom ani nemají rádi. Přesto do ní den za dnem chodí a přistupují k ní jako ke způsobu financování svého volného času. Pevně věřím, že při správném přístupu založeném na prohlubujícím se vědomí toho, proč člověk dělá to, co zrovna dělá, může každý žít šťastnějším a plnějším životem na pracovišti i mimo něj. Můžete svůj život založit na kvalitách, které byste rádi rozvíjeli v sobě, i na těch, které byste rádi viděli vzkvétat ve světě.

Poté, co vyšla má první kniha, jsem dost cestoval. Účastnil jsem se různých akcí v meditačních centrech, knihkupectvích i na univerzitách. Hned zpočátku turné jsem měl přednášku na Yaleské univerzitě. Seznámil jsem se tam se dvěma mladými ženami, obě měly těsně před dokončením studia. První z nich, říkejme jí Jana, mě vzala na procházku kampusem, kterou jsme zakončili ve Starbucks. Jen tak mimochodem jsem se Jany zeptal: „Co myslíš, že bys chtěla dělat po promoci?“ Vždycky si dávám pozor, abych se lidí ptal, co *chtějí* dělat nebo kde *chtějí* žít, zásadně nekladu stresující otázky typu: „Co budeš dělat, až vyrosteš?“

„Zvláštní, že se ptáš,“ odvětila, „chci se totiž stát šéfkou marketingu ve Starbucks.“ A dál mluvila o tom, jak moc na

splnění tohoto cíle závisí její štěstí. Přišlo mi to dost zajímavé. Nejenže si ze všech oborů světa už vybrala jeden určitý, vybrala si dokonce jednu přesnou společnost a v té společnosti konkrétní pozici. Nevzpomínám si, že bych coby dvacátník, nebo ostatně kdykoli jindy, pocítil ohledně svých cílů podobnou jistotu. Kromě toho znám nemálo lidí, kteří by už jen vzhledem ke své výchově tak vysoko vůbec nedokázali myslet. Nicméně jsem popřál Janě hodně štěstí a ještě chvíli si s ní povídal o tom, co ji na tuto cestu vlastně přivedlo.

Později ten večer jsem potkal jinou mladou ženu, říkejme jí Kristýna. „Já?“ opáčila otázkou. „Nemám nejmenší ponětí, co chci dělat. Děsí mě to.“ Přišlo mi to jako překvapivě upřímná odpověď, mnohem bližší mé vlastní zkušenosti z doby před deseti lety: netušil jsem, co chci dělat, byl jsem však odhodlán zkoumat své možnosti, přestože se vlastně nebylo čeho chytit. Na dalších zastávkách cesty na podporu své knihy jsem pak zjistil, že je to mezi mladými lidmi na prahu „skutečného světa“ běžný pocit. Jen velmi málo z nich vědí, co chtějí, což na jednu stranu sice člověka děsí, na druhou to však před ním otevírá spousty možností.

Neřekl bych, že je Kristýnina pozice v něčem lepší či horší než Janina. Na touze po úspěchu podle mě není nic špatného. Pokud chcete pozitivně ovlivňovat svět, je to bezvadné. Klidně si můžete dopřávat i materiální radosti jako šaty a hezký domov; buddhismus netvrdí, že je nemáte mít, jen na nich nesmíte lpět.

Pokud se ovšem člověk upne na dosažení jedné tak určité věci, jako je přesná pozice v dané společnosti, často mu hrozí zklamání. Jana může strávit desítky let snahou o dosažení vysněného cíle a úplně přitom pominout všechny ostatní stránky života. Zaměření na cíl jí třeba nedovolí přijmout

milostné nabídky, propásne lecjakou jinou zajímavou práci, neužije si přátelského života s jinými lidmi a nedosáhne-li nakonec svého cíle, bude nešťastná.

Nejpodivnější na tom však je, že může být nešťastná i tehdy, pokud svého cíle dosáhne! Nemusí být spokojená se všemi stránkami toho místa – bude se jí zdát, že musí pracovat příliš dlouho, může si připadat nedostatečně ohodnocená finančně či lidsky. Nebo zjistí, že vysněná práce vůbec není tím, čím měla být, a začne přemýšlet o tom, jak získat jiné místo v jiné společnosti. S příliš úzce vymezenou představou o tom, čím chce člověk být, až vyroste, mu akutně hrozí celoživotní nespokojenost.

Kristýna byla sice vyděšená, protože vůbec nevěděla, co bude dělat, zároveň však tvrdila, že zůstává otevřená čemukoli, co ji v životě potká. Na rozdíl od budoucí marketingové ředitelky sice bez smyslu pro přímý tah, nicméně působila mnohem lépe připravená prozkoumávat svůj svět, aniž by lpěla na tom, že musí všechno rozlousknout.

Téma obstarávání obživy se pak stále znovu vynořovalo v dalších a dalších rozhovorech, které jsem na svých cestách vedl. Jsem (zřejmě) až otravně zvědavý, takže se bavím s lidmi nejrůznějších profesí i postavení, ať už přijdou na čtení knihy, nebo je potkám v dopravním prostředku či hospodě. Mluvil jsem s lékaři, tatéry, studenty, číšnicemi, podnikateli i tanečnicemi. Jedno měli všichni společné – nechtěli, aby jejich práce určovala, kým jsou. Všichni přišli na to, že co se osobního štěstí týče, není důležité, co člověk dělá, ale proč to dělá.

Záměr je klíč. Chcete-li meditovat, je důležité vědět proč. Cesta meditace je obtížná a postupuje se po ní pomalu, takže člověk občas ztrácí odvahu. Jakmile tedy zjistíte, že se

meditačnímu polštáři spíš vzdalujete, je dobré mít po ruce silnou motivaci k pokračování.

Stejně důležité je vědět, proč děláme, to co děláme, i v jiných životních situacích. Proč jdete s přáteli na skleničku? Protože jste je dlouho neviděli a chcete se nad sklenkou vína na ně opět napojit? Nebo je to proto, že vás frustruje práce a potřebujete upustit páru? Přijde-li na rozhodování o tom, jakou životní dráhu zvolit a jak ji propojit s duchovní cestou, základním a nejužitečnějším vodítkem je zaměřit se na to, co opravdu vnitřně chcete od života.

TŘI JÁNY

Tibetský buddhismus učí, že chceme-li se v životě pustit po stezkách bdělé pozornosti a soucitu, máme k dispozici tři *jány*. *Jána* v sanskrtu znamená „vůz“. Tato kniha se celá točí kolem tří *ján*, našich dopravních prostředků na cestě od zmatků k probuzení. Každá z nich má svůj zvláštní účel – zdůrazňují různé aspekty buddhistického kánonu. Každá z nich má také svou důležitost, navzájem se prolínají a jakmile si je člověk osvojí, užívá všechny tři najednou.

V první části půjdeme cestou *hínajány*. Prozkoumáme, co vlastně v dnešním světě obnáší správné živobytí a přihlédneme přitom k individuálním potřebám každého z nás. Správné živobytí je totiž jedním z osmi aspektů dobrého a ohleduplného života, jak je před dvěma a půl tisíci lety formuloval Buddha. Tvrdil, že chceme-li být prospěšní sobě i ostatním, musíme pracovat určitým způsobem. Představa „správné“ práce stojí mimo jiné na předpokladu, že své činnosti věnujeme soustředěnou pozornost. Na její platnosti nic nezměnila ani staletí.

Vycházím sice z tradice, která užívá *hínajánu*, nejsem na to však nijak pyšný, neboť některé texty tento pojem

nepoužívají zrovna v lichotivých souvislostech. Často se překládá jako „omezený vůz“. Učení *hínajány* klade důraz na hluboké vnitřní porozumění sobě samému. Je to cesta sebeobjevování, na níž se člověk soustředí pouze na své vnitřní problémy a moudrost. Vycházím z tradice tibetského buddhismu, takže mi nezbývá než konstatovat, že proti *hínajáně* existuje jistá předpojatost; bez urážky. Ve skutečnosti cesta *hínajány* spočívá v takové práci s vlastní myslí a srdcem, aby si člověk vybudoval solidní základy a mohl soucit a bdělou pozornost uplatňovat ve všech aspektech svého života. V tomto smyslu ovšem nijak omezená není!

V další části pak prozkoumáme druhý vůz, cestu *mahájány*. Pozornost zaměříme na způsoby, jakými v prostředí, kde trávíme nejvíce svého času v bdělém stavu, tedy v práci, lze nabídnout své srdce. Na cestě *mahájány* člověk daleko překračuje hranice svého pohodlí a život i práci vnímá z hlediska všeobecného prospěchu, nejen z vlastního. Tato cesta vyžaduje otevřít srdce světu a nechat ho působit opravdové změny ve společnosti. Prozkoumáme nástroje, které nám umožní uplatnit buddhistické zásady bdělé přítomnosti a pochopení na jakémkoli pracovním poli. Patří mezi ně odhodlání být každému ku prospěchu, šest zvláštních technik – *páramit* a *Šest způsobů vládnutí*.

Po dosažení jisté zdatnosti ve všech těchto věcech už na nás čeká třetí vůz – *vadžrájána*, založená na představě, že práce i naše společenské role jsou všechno jen součástí jedné duchovní cesty. Od této chvíle už svět nedělíme na věci, které pracují pro nás a které stojí proti nám; každá radost, stejně jako zklamání se nám stává stejnou potravou na cestě k probuzení. Pokládáme své pracoviště za posvátné prostředí, v němž je každá událost poučením a příležitostí k rozvíjení sama sebe.

Na všech třech těchto vozech nás podrží pevná ruka meditace. V tibetštině se pro meditaci používá výraz *gom*, který se dá doslovněji přeložit jako „důvěrně poznávat“. Meditace nám umožňuje důvěrněji poznávat sám sebe, své touhy i záměry. Čím lépe si uvědomujeme, proč chceme dělat to, do čeho se zrovna hodláme pustit, tím více péče této činnosti dokážeme věnovat a s tím větší sebedůvěrou ji budeme vykonávat.

NASLOUCHAT SVÝM ZÁMĚRŮM

Svou první práci po vysoké škole jsem dostal jako výkonný ředitel meditačního centra v Bostonu, což v té době byla nezisková organizace s bohatou pětaticetiletou historií – v dobrém i špatném slova smyslu. Nebylo nijak samozřejmé, že správní rada svěří takovou funkci dvaadvacetiletému holobrádkovi bez jakýchkoli pracovních zkušeností, kterého v celé organizaci navíc nikdo ani nezná. Ještě před stěhováním do Bostonu jsem zaslechl, že se ozývají varovné hlasy, které se radu snaží přimět, aby své rozhodnutí přehodnotila a najala někoho staršího.

V den mého příjezdu se v centru slavilo výročí založení komunity. Představili mě členům a požádali mě, abych při přebírání funkce pronesl pár slov. Měl jsem sice připravenou řeč, když jsem však povstal před více než stočlenným publikem, zmohl jsem se jen na pár improvizovaných slov zcela od srdce. „Mým záměrem je chovat se ve své funkci neohroženě a upřímně,“ pravil jsem. „Možná vás přivedu na buben, udělám to však se vši upřímností a odvahou.“

Neměl jsem žádné obchodní zkušenosti, tohoto záměru jsem se však držel zuby nehty. První rok jsme pracovali na novém velkorysém programu pro všechny naše semináře.

Hlásili se nám noví lidé, praskali jsme ve švech. Organizace, která pravidelně končila ročním schodkem deset až dvacet tisíc dolarů, se poprvé za spoustu let dostala do černých čísel. Dost jsem riskoval, činil jsem tak však zcela v souladu se svým původním záměrem a věci pracovaly pro mě.

Zažil jsem ale i časy, kdy jsem sice měl stejně jasný záměr, jenže jsem se ho nedržel. Před několika lety jsem se rozhodl přesunout z neziskového sektoru a zkusit něco výnosnějšího. Pořád jsem chtěl být lidem prospěšný, toužil jsem však zároveň také po svěštějším úspěchu. Našel jsem místo jako vedoucí provozu jedné poradenské společnosti. Zpočátku jsem se domníval, že mi bude vyhovovat. Byla to firma, která pomáhala malým rodinným podnikům celého světa. Připadalo mi, že prací pro ně naplním oba své záměry – pomáhat ostatním i vydělat balík.

Časem jsem se však upnul především na peníze a ten druhý záměr vyšuměl někam k oblakům. Kdybych věnoval více pozornosti svému prostředí, zřejmě by mi neušlo, že to pro mě není vhodná firma. Já jsem však vůči všem varovným znamením oslepl.

Čím lépe jsem se ovšem se společnostmi seznamoval, tím nesnadnější bylo některé věci přehlížet. Tým tu byl malý a oddaný své práci, jenže výplaty chodily neustále pozdě, přestože ředitelka žila v obrovském bytě v newyorské West Village (občas jsme tam také pracovali, když zrovna neměla na zaplacení pronájmu kanceláří). Žádný zaměstnanec kvůli vysokým nárokům a špatnému zacházení nevydržel déle než rok. Malých podniků, kterým jsme měli teoreticky pomáhat, bylo pomálu a ředitelka trávila veškerý čas klábosením s investory.

Během několika měsíců jsem se stal služebně nejstarším zaměstnancem a ani výplaty mě už nedokázaly přesvědčit

o tom, že svou prací prospívám lidem (včetně sebe). Přátelsky jsem se rozloučil a vrátil se k práci, která lépe splňovala můj záměr pomáhat lidem.

Z těchto dvou zkušeností jsem načerpal mnohé poučení o tom, co vlastně potřebuji ke štěstí. S přibývajícím věkem se sice mé záměry neustále mění, v základu však zůstává touha být něčím prospěšný společnosti. Pokud jsem se svým záměrem v souladu, jsem šťastný a spokojený. Vzdálím-li se mu, abych si vydobyl nějaké větší materiální požitky, na chvíli mě to sice uspokojí, dlouhodobě se však cítím vyčerpaný a nešťastný.

Buddhistická cesta proto začíná průzkumem vnitřní krajiny. Než se pustíme do práce s ostatními, potřebujeme nejprve znát sami sebe. Věrní si totiž můžeme být jen tehdy, pokud se dobře známe. Prvním krokem je poznat své úmysly – velké, například proč děláme zrovna to, co děláme, i malé, tedy čeho chceme dosáhnout třeba tento den. V tom spočívá podstata cesty, je to její srdce. Prvním krokem je poznat *proč* za každým *co*.

ROZJÍMÁNÍ NAD ÚMYSLY

První věc, kterou by si měl člověk ráno po probuzení promyslet, je – co chci dnes dělat? Nemám přitom na mysli onu devastující otázku typu „Co si počít s životem?“, ale mnohem jednodušší představy: *mohl bych být o něco laskavější než včera, nebo: jestli mě v práci zase naštvou, budu trpělivější*. Udělejte si ještě v posteli čas a promyslete si, jak chcete strávit den.

Nebo vstaňte a nad nadcházejícím dnem rozjímejte až po ranní meditaci. Zvyknete-li si na to, budete si připadat ukotvenější. V příští kapitole vám poskytnu

podrobné instrukce, jak k meditaci přistoupit, aby se vám stala základem sebepoznávání. Rozjímaní nad záměry pro daný den by mělo přijít na závěr.

Pokud vám to pomůže, můžete si je dokonce sepsat a vystavit někam, kde na ně uvidíte – ať už to bude samolepicí lísteček na stole nebo textový dokument v počítači. Pomohou vám neustále se vracet ke svému cíli stejně, jako se při meditaci vracíte k dechu.

Večer si pak někde v klidu sedněte a přemýšlejte, jakým způsobem se vám svůj záměr dařilo realizovat. To neznamená, že se máte hodnotit a plísnit. Právě naopak. Je to dobrá příležitost dopřát sám sobě kapku přátelství a jemnosti.

Chcete-li se s někým seznámit, také přece nezačínáte tím, že jej odsoudíte za všechno, co se mu nevede. Naopak k němu přistupujete otevřeně, jste jemní a zvědaví. To samé platí pro seznamování s vlastní osobou. Myslete na to, udělejte si každý večer chvilku času a jemně se sami sebe ptejte, jak se vám dařilo.

Vyskytly se chvíle, kdy jste byli k ostatním opravdu milí? Dokázali jste zůstat v klidu, ačkoli kolega na poradě pořád nechtěl sklápnout? Ano? Radujte se. Ne? Zítřka je také den a třeba se vám povede lépe než dnes. Pokud jste na své úmysly během dne úplně zapomněli, nevadí. Vzpomenete-li si na ně nazítří aspoň dvakrát, bude to významný pokrok! Čím důvěrněji známe sebe i to, oč nám opravdu jde, tím spokojenější se cítíme po všech stránkách, v práci pak zvlášť. Tak se do toho pusťte celým srdcem.



2 | OBJEVIT VLASTNÍ CENU: ÚVOD DO MEDITACE

Zazen a všední život jsou jedno a to samé.

ŠUNRJU SUZUKI

DOMNÍVAT SE, ŽE ČLOVĚK může oddělit meditaci od pracovního života, je hloupé. Ať jsme kdekoli, pořád můžeme být plně přítomni. Na meditačním polštáři prožíváme přítomnost prostřednictvím fyzického pocitu z dýchání. Mimo polštář můžeme přítomnost prožívat skrze lidi, s nimiž se setkáváme, skrze pocity během cesty do práce a z práce, skrze jídlo, skrze cokoli. Smyslem meditace je naučit se být plně přítomen a uvědomovat si každý aspekt života.

Co se práce týče, vždy máme na výběr: buď se budeme protloukat den za dnem, neustále sledovat, kdy už skončí pracovní doba, a považovat čas strávený v práci za ztracený kus života, nebo práci přijmeme za svou způsobem, který nám umožní plnohodnotně ji prožívat. Meditace nám pomáhá zpomalit a vnímat přítomnost do té míry, abychom byli schopni prožívat malé pracovní radosti stejně jako frustrace.

Pomáhá nám probrat se bincem v naší mysli, uvědomit si, co doopravdy chceme a žít plným životem.

V tibetštině pro meditaci existuje více výrazů. Jedním z nich je *samten*. *Sam* znamená „mysl“, zatímco *ten* je „silný“. Meditace je tedy jinými slovy způsob, jak rozvíjet vyrovnanou a pružnou mysl. Silná a pružná mysl se očividně hodí jak při rozhodování o tom, co si chce člověk v životě počít, tak k tomu, aby si dobře vedl ve zvolené práci. Jistě pak není těžké nahlédnout, že rozlišovat mezi silnou myslí na meditačním polštáři a v práci nedává dobrý smysl. Je to přeci pořád jedna a tatáž mysl.

Buddha se v meditaci cvičil s mnoha učiteli a pokaždé dosahoval ohromujících, magických výsledků. Vždy se jich pak ptal: „To je ono? Tohle děláte?“ A učitelé žasli, že si tak rychle dokázal osvojit jejich praktiky, a odpovídali: „Ano! To je ono! Tak to má být. Necítíš se nyní svatým?“ Řekl bych, že Buddha nebyl tak neslušný, aby prohlásil: „Sakra, to teda ne!“ Od každého z nich však odešel.

Po nějakém čase se posadil pod stromem a věnoval se prosté meditaci na dech. Zakotvilo jej to v realitě přítomného okamžiku, v tom, co se děje právě teď. Touto zkušeností dosáhl čehosi, čemu se často říká osvícení. Co jej osvítilo? Skutečnost, jaká je. Náhle spatřil, jak se věci ve světě doopravdy mají, jak trpíme, jak mateme sami sebe i ostatní. Naučil se to v sobě zastavit.

Meditace, kterou praktikoval a která je stejně přístupná i nám, nespočívá v dosahování magických stavů změněného vědomí, jaké mu učitelé představovali zpočátku jeho cesty. Kouzlo Buddhovy meditace tkví v tom, že člověka přivede ke skutečnému bytí věcí. Říká se jí *šamatá*, meditace klidu. Čím lépe se s klidem dokážeme v životě i v práci ponořit do

přítomnosti, tím lépe můžeme přispívat světu okolo nás. Čím intenzivněji žijeme v přítomnosti, tím méně stresu zažíváme. Když k tomu připočteme podporu silné a vyrovnané mysli, máme všechny předpoklady k tomu, abychom si vedli obdivuhodně.

NÁVOD K MEDITACI

Ještě než začnete meditovat, je nejdůležitější se uvolnit. Zní to docela hloupě – copak nám uvolnění nemá zajistit právě meditace? Lidé naneštěstí až příliš často berou meditování děsně vážně. Mají pocit, že to musí „dělat správně“. Jsou z toho pak celý upjatí, čímž si rovnou zavřou cestu k tomu, oč se snaží.

Důležitost uvolnění před meditací vždy zdůrazňuje i můj učitel Sakjong Mipham rinpoče. Usadíte-li se spěšně na polštář a snažíte se do ukradených deseti minut nacpat tisíce věcí, načež zase vyskočíte a chvátáte jinam, mysl se vám ani v nejmenším nezpomalí.

Proto pomáhá se před meditací uvolnit. Stačí si pomalu natočit a vypít sklenici vody nebo si udělat čaj, natáhnout se, přechíst si kousek z nějaké buddhistické knihy nebo se před usednutím aspoň párkrát zhluboka nadechnout. Smyslem toho všeho je nevřítit se do meditace rychlostí 120 km/h, ale uvolnit se natolik, aby se mysl pokud možno hned od počátku loudala třicítkou. Udělat si čas na pořádnou meditaci se vyplatí.

PROSTŘEDÍ

Někdy se mne lidé ptají, jestli si musí kupovat meditační polštář. Nemusí, určitě ne zpočátku, přesto to však může být užitečné. Už jen to, že doma něco takového máte, vám totiž připomíná, že můžete meditovat. Při každém pohledu na něj si člověk pomyslí: „No jo, dnes už se do toho vážně musím

pustit.“ Pokud se vám však do něj nechce investovat, použijte klidně jakýkoli polštář, který doma už máte.

Také si můžete k meditaci vyhradit nějaký stálý kout se svíčkou, miskou s vonnými tyčinkami nebo soškou Buddhy. Tyto malé připomínky hrají ve vyčlenění meditačního prostoru vsutku podstatnou roli. Důležitý je stálý prostor, i kdyby to měl být jen kout v obýváku. V meditaci už tak člověku brání spousta věcí, je zbytečné jejich seznam rozšiřovat ještě o každodenní hledání vhodného místa.

Měli byste si najít takové místo, kde kolem sebe budete cítit dostatek prostoru. To znamená, že byste neměli sedět před počítačem či televizí, ani těsně před zdí, měl by tam být relativní klid a světlo. Když usedáte k meditaci, chcete, aby vás prostředí podporovalo, ne aby vás rušilo.

POLOHA

Jakmile si vytvoříte vhodné prostředí kolem sebe a dost místa v hlavě na důkladnou meditaci, posaďte se na polštář či na židli a navažte kontakt se svým tělem. Při zaujímání vhodné polohy je vhodné vědomě zkontrolovat šest prvků:

1. *Sed.* Člověk se má při meditaci cítit stabilně. To znamená, že sedí uprostřed polštáře či židle, nikam se nenaklání, neklouže, neopírá se, ani netyčí. Sedíte jako král či královna na trůnu. Cítit se královsky povzneseně je při meditaci žádoucí.
2. *Nohy.* Sedíte-li na polštáři, dejte nohy volně křížem, kolena by měla být níže než boky. Sedíte-li na židli, obě chodidla by se měla celá dotýkat země.
3. *Trup.* Z pevné základny se dá stavět vzhůru. Představte si páteř jako sloupek vyrovnaných mincí

zakončený lebkou. Představte si pevnou, vzpřímenou strukturu a zcela uvolněte svaly ramenou a zad. Nenuťte tělo do vzpřímené pozice násilím, spolehněte se na přirozenou polohu páteře. Pokud se přistihnete, jak se hrbíte vpřed (a komu se to nestane?), vyvolejte v sobě opět představu pevné základny a sloupku mincí, který srovnáte pohybem hlavy.

4. *Ruce.* Různé tradice učí studenty dělat s rukama různé věci. Já doporučuji zvednout paže, ohnout je v lokti a spustit dlaně volně na stehna. Mělo by to být dost pohodlné a zároveň v této poloze trochu podpoří vzpřímená záda.
5. *Oči.* Máte-li uvolněně spočinout v přítomnosti, je třeba uvolnit i oči. Nechte je klidně otevřené, koukejte rozostřeným pohledem tak metr před sebe. Necháváme oči otevřené jako připomínku, že se snažíme probudit do plné přítomnosti.
6. *Ústa.* Při uvolňování obličejových valů vám pusa může zůstat viset trochu pootevřená. To je v pořádku. S pootevřenou pusou budete snadněji dýchat. Špičku jazyka opřete o horní zuby.

Smyslem je držet se zpříma s pocitem důstojnosti a zároveň se uvolnit. Nepřehánějte to ani s těmito šesti body, je to však dobrá pomůcka k tomu, aby se člověk občas srovnal.

DECH

Účelem meditace není podávat výkony, nýbrž volně spočinout v přítomnosti. A protože nemusíte nic dělat, nemusíte se ani hodnotit a můžete k sobě zůstat jemní. Tohle mějte dobře na paměti.

Jakmile se zakotvíte v těle, obraťte pozornost k dechu. Vnímejte fyzické pocity při nádechu i při výdechu. Stejně dýcháte pořád, takže si vlastně jen začínáte všímat toho, co už tak jako tak děláte. Nemusíte dech nijak měnit, jen se mu věnujte. Říká se tomu bdělá pozornost – jednoduché soustředění na svou bezprostřední činnost.

Není to sice to nejzábavnější cvičení pod sluncem, jenže je základní, což znamená, že vás ani nebude nic moc rozptylovat. Dýchání je prosté. Vždy čerstvé. Vždy se děje právě teď. Můžete proto zůstat se svým dechem a nechat myšlenky připlouvat a odplouvat jako mraky na obloze.

VRACEJTE SE – ZNOVU A ZNOVU

Má to však jedno úskalí, myšlenky se zcela jistě objeví. Někdy jsou rozbíhavé – sledují všechno, co máte do večera udělat. Někdy jsou jako film – pustíte se do hádky s někým, kdo vůbec není ani nablízku. Někdy vás zasáhne silná emoce, vášně či hněv, z nichž srší nejrůznější krátké příběhy. Pokyny se však nemění za žádných okolností – vracejte se k dechu. Vracejte se k tomu, co se děje právě teď.

Pokud vám to pomůže, řekněte si v duchu „Myslím!“ pokaždé, když si nějakou myšlenku uvědomíte. To neznamena, že na sebe máte řvát, a to ani v duchu. Raději se k sobě chovejte hezky. Jak už jsme se zmínili v předchozí kapitole, chcete-li se o sobě něco dozvědět, musíte se sebou zacházet v rukavičkách. Takže na sebe buďte hodní, mile se upozorněte, že se zřejmě vzdalujete přítomnosti, což vlastně nemáte v úmyslu. Jakmile si to uvědomíte, zašeptáte si: „Myslím!“ A vrátíte se k dechu.

To je základ celé meditace. Přesně tohle dělal Buddha, a bylo-li to dost dobré pro něj, mělo by to stačit i nám. Nepotřebujeme na tom nic měnit, nic vylepšovat. V jednoduchosti je kouzlo.

Někdy je to skvělé, jindy se už nemůžeme dočkat, až budeme z polštáře moci vyskočit. Tak to chodí. Po pravdě řečeno, kdybyste zašli do místnosti plné medituujících lidí a zeptali se, jestli už si někdy někdo z nich pomyslel, že je nejhorší ze vše medituujících na světě, nejspíš se přihlásí skoro všichni.

Meditovat je jako jezdit po horské dráze. Někdy se cítíme „nahore“ a hladce spočíváme s dechem. Jindy usedneme na polštář a rovnou bychom mohli v bezmocném gestu zdvihnout ruce a křičet nad tím sešupem do hlubin roztržitosti. Jsme na tom všichni stejně.

Nicméně dokážeme-li se vždy znovu a znovu vracet ke svému dechu, cvičíme tím ve skutečnosti návraty do „tohoto okamžiku“. Kdykoli pak opouštíme meditační polštář, máme život „těmito okamžiky“ vždy o něco plnější. Stálým cvičením tak v sobě pěstujeme schopnost zůstat stejně bděle pozorní v životě jako na meditačním polštáři.

Jak říká učitelka meditace a publicistka Pema Chödrön: „Nemeditujeme proto, abychom vynikali v meditaci, ale proto, abychom dokázali zůstat bdělí v běžném životě.“

DOBŘÁ PODSTATA

Pema Chödrön klade velký důraz na to, že smyslem meditace není meditovat „dobře“. Hodně jsem o tom přívlastku *dobře* přemýšlel. Lidé se velmi často snaží být v něčem „dobří“: Dobrý zaměstnanec. Dobrý manžel. Dobrá matka. Dobrý v meditaci. Když to člověk dobře zváží, je pojem „dobrý“ velmi relativní. Srovnáváme se s ostatními a používáme je jako měřítko. Jsme lepší zaměstnanci než Jakub, který chodí všude pozdě, ovšem ne zase tak dobří jako Anna, která se dobrovolně cpe do čela zřejmě každé přesčasové aktivity. Podle ostatních pak usuzujeme, jak „dobří“ jsme v zaměstnání my.

Učím meditaci v buddhistickém centru Šambhala, které má sice kořeny v tibetském buddhismu, zároveň však nabízí meditaci jako nástroj, který může bez ohledu na náboženství využít každý, kdo chce žít svůj život probuzeněji. V *šambhalové* tradici má výraz *dobrý* zvláštní obsah. Mluvíme totiž často o *dobré podstatě* člověka, což je přesný opak katolické představy prvotního hříchu. Máme tím na mysli, že člověk ze své podstaty není vůbec špatný; pod slupkami zmatku, bolesti a agresivity jsme z podstaty dobří.

Vaše dobrá podstata vychází z toho, že v sobě skrýváte vrozenou moudrost. Jste od přírody laskaví. Jste od přírody schopní. Rodíte se s tím. Takoví jste. Říkáme-li, že Buddha dosáhl osvícení, myslíme tím, že se mu podařilo naplnit svou buddhovskou přirozenost, semínko, které je v každém z nás přirozeně bdělé a vědomé. Buddhovská přirozenost je schopnost sledovat Buddhovu cestu a dosáhnout vlastního probuzení.

Probouzíme se do své pravé přirozenosti – dobré podstaty. V jádru totiž disponujeme neochvějným zdrojem síly – vnitřního dobra.

Jsmo-li ovšem v jádru moudří, laskaví a dobří, pak také v jádru máme všichni svou cenu. Před dvěma lety jsem přednášel v New Haven a na konci mé řeči se o slovo přihlásil muž jménem Michael. Meditace je v pořádku a fajn, prohlásil, když se však všechno sečte, stejně má prý pocit, že není tak vzdělaný a dobře vyškolený jako ostatní. „V práci si nevěřím. Nejsem dost chytrý ani schopný, abych uspěl.“

Předpokládám, že v tom Michael není sám. Mnozí z nás, kdo jsme vyrostli v konzumní společnosti, jsme se z reklamy poučili o tom, že jsme příliš hloupí, tlustí, mladí nebo staří na to, abychom mohli být tím, čím bychom chtěli. Vtip je v tom, že pokud dokážeme jednat ze své dobré podstaty, jsme

všichni naprosto schopní. Máme všechno, co potřebujeme, a můžeme se klidně nabízet takoví, jací jsme. „Máš takovou cenu, jakou si myslíš,“ řekl mi jednou jeden moudrý přítel. Nejspíš je tedy nejvyšší čas uznat, že za to opravdu stojíte.

Dobrá podstata je ticho, které prožíváme po meditaci. Je to klid, který se v nás rozhostí, když se nechytáme vírů emočních bouří a divokých fantazií. Je k dispozici vždy, když se dokážeme natolik ponořit do přítomnosti, abychom ji spatřili.

„Změň svůj pohled na věci, a věci, na něž hledíš, se změní,“¹ vyzývá velký motivátor Wayne Dyer. Pravidelné meditace mohou člověku zdánlivě nepřekonatelné překážky proměnit v běžné obtíže. Naučíme-li se setrvávat v přítomnosti a jednat ze své dobré podstaty, dokážeme cokoli.

TIPY PRO MEDITOVÁNÍ V PRÁCI

Doporučuji lidem meditací začínat den, neboť ráno je mysl ještě čerstvá. Nicméně nejvhodnější doba pro meditaci může být pro každého různá. Někdo rád medituje, když dorazí z práce domů. Jiný si zase nejraději udělá čas o polední přestávce na oběd. Ať už vám vyhovuje cokoli, začněte deseti minutami denně tak pravidelně, jak jen svedete. Říká se, že děláte-li něco jedenáct dní po sobě, stane se z toho zvyk. Zkuste se tedy v první řadě soustředit na tuto první metu. A buďte k sobě milí. Když časem nějaký ten den vypadne, není třeba se čílit. Buďte v pohodě.

Každodenní meditace se může stát základem duchovní cesty. Bylo by pošetilé nechávat bdělou pozornost na meditačním polštáři, kdykoli skončíte s meditací. Meditujeme přeci z nějakého důvodu. Ten důvod je zbytek života.

Vzhledem k tomu, že v práci trávíme tolik času, je užitečné se naučit nacházet chvilky pro meditaci i během

dne. Mám přítele, skvělého učitele meditace – jmenuje se Adam Lobel. Někdy po dvacítce si pořídil dítě a jak ví každý rodič, dělat si vlastní program s malíčkým je velmi obtížné. Adam to řešil tak, že kdykoli se mu během dne naskytla volná chvilka, využil jí ke krátké meditaci. Udělal přesně to, o čem mluví Šunrju Suzuki – spojil meditaci s běžným denním životem.

Podle mě se Adamovým příkladem může řídit každý. Dopřejeme-li si kdykoli během dne jednu delší meditaci, můžeme ji použít jako východisko pro řadu dalších krátkých sezení. A pro tyto případy si vám dovolím nabídnout pár technik, které vám umožní medитovat i v práci, ať už děláte na poště, v autoservisu, v knihovně nebo klidně i v rušném obchodním centru.

CINK

Mám jeden takový zvyk – nařizuji si na telefonu časovač, aby mi každou hodinu pípl. Je jedno, na čem zrovna pracuji, pravidelně mi připomíná, abych zvedl pohled, srovnal si polohu těla a chvilku meditoval. Čas na to si neodměřuji. Prostě v meditaci setrvám minutu či dvě, znovu nastavím časovač a vrátím se k práci.

ČERVENÁ TEČKA

Tohle mě naučil můj první instruktor, když jsem o meditaci projevil zájem už jako malý kluk. Věděl, že nevydržím delší dobu jen tak v klidu sedět. Poradil mi, abych si pořídil červená samolepicí kolečka (v Americe je prodávají v každém papírnictví) a nalepil si je různě po domě. Kdykoli pak na nějaké narazím, budu vědět, že se mám na chvíli zastavit, srovnat si tělo a chvíli pozorovat dech. Pak zase