Alferia

KAIRA JEWEL LINGO

STVOŘENI PRO TYTO ČASY

Deset lekcí o vyrovnání se s otřesy, změnami a ztrátami

Překlad Vojtěch Ettler

STVOŘENI
PRO TYTO ČASY

Alferia

Alferia

KAIRA JEWEL LINGO

STVOŘENI PRO TYTO ČASY

Deset lekcí o vyrovnání se s otřesy, změnami a ztrátami

Překlad Vojtěch Ettler

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Lingo, Kaira Jewel
[We were made for these times. Česky]
Stvořeni pro tyto časy : deset lekcí o vyrovnání se s otřesy, ztrátami a změnami / Kaira Jewel Lingo ; překlad Vojtěch Ettler. -- První vydání. -- Praha : Alferia, 2022. -- 153 stran
Přeloženo z angličtiny -- Vydal nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia. -- Obsahuje bibliografické odkazy

* 159.923.2 * 17.02 * 364.6-027.233.4 * 316.346.32 * 24-583-584.7 * 165.24 * 24-1/-9 * (049)
– sebepojetí -- buddhistické pojetí
– sebepřijímání -- buddhistické pojetí
– smysl života -- buddhistické pojetí
– životní krize -- buddhistické pojetí
– životní fáze -- buddhistické pojetí
– životní harmonie -- buddhistické pojetí
– vipašjaná
– meditační techniky -- buddhistické pojetí
– učení buddhismu
– pojednání

22/24 - Náboženství Dálného východu. Indická náboženství. Hinduismus. Buddhismus [5]

ISBN 978-80-271-6603-9 (ePub)
ISBN 978-80-271-6602-2 (pdf)
ISBN 978-80-271-3867-8 (tisk)

www.alferia.cz
www.kairajewel.com

© Kaira Jewel Lingo, 2021
© Vojtěch Ettler, 2022
© Grada Publishing, a. s., 2022

Těm, kteří hledají svou cestu,
a všem zapouzdřeným v kukle

Někdy bývá období růstu tak matoucí, že si ho ani neuvědomujeme. Stavíme se ke světu nepřátelsky, jsme naštvaní, plačtiví a podráždění nebo propadáme depresi. Nesetkáme-li se s knihou či člověkem, který nám to vysvětlí, nikdy by nás nenapadlo, že ve skutečnosti procházíme proměnou, že se vlastně oproti dřívějšku duchovně rozvíjíme. Kdykoli rosteme, cítíme to, stejně jako malé semínko musí pociťovat tíhu a nehybnost země, když se snaží prorazit povrchem a vyrašit v květinu. Ten pocit je častokrát všechno, jen ne příjemný. Nejhorší je ovšem nevědět, co se děje. Ona dlouhá období, kdy jako by něco v nás čekalo, zadržovalo dech a váhalo, kam se vydat dál, se nakonec přerodí ve chvíle, které úpěnlivě vyhlížíme, protože právě během nich zjišťujeme, že se připravujeme na další fázi života a že nám bude se vší pravděpodobností odhalena nová rovina vlastní osobnosti.

Alice Walkerová
z knihy *Living by the Word* (Živa slovem)

Dej, ať se mi na této cestě dostane příslušných překážek a utrpení, aby se mé srdce opravdu probudilo a má praxe osvobození a všeobecného soucitu se opravdu naplnila.

---

modlitba tibetského buddhismu
citovaná Jackem Kornfieldem v knize *Cesta srdce*

OBSAH

PŘEDMLUVA 11

První kapitola: NÁVRAT DOMŮ 17

Druhá kapitola: UVOLNĚNÍ A DŮVĚRA V NEZNÁMO 29

Třetí kapitola: PŘIJETÍ TOHO, CO JE 41

Čtvrtá kapitola: PŘEČKÁNÍ BOUŘE 53

Pátá kapitola: PÉČE O SILNÉ EMOCE 65

Šestá kapitola: POMÍJIVOST A PATERO UPOMENUTÍ 77

Sedmá kapitola: KLIDNÉ SETRVÁVÁNÍ V OSMERU SVĚTSKÝCH VĚTRŮ 89

Osmá kapitola: VYROVNANOST A POUŠTĚNÍ 101

Devátá kapitola: ŽIVENÍ DOBRA 117

Desátá kapitola: STVOŘENI PRO TYTO ČASY 129

PODĚKOVÁNÍ 145

POZNÁMKY 151

PŘEDMLUVA

Žijeme ve věku spásného pokání,
co od prvních dnů hrůzu nám nahání.
Nezvykali jsme bedra na tíži
tak děsivých, zlomových chvil,
ale přímo v nich našli jsme dostatek sil
obrátit list a psát od začátku.
Rozdávat smích a šířit naději.
A tak jsme se kdysi ptali,
jak vůbec můžeme překonat obtíže?
Ale dnes hrdě říkáme,
jak mohly by obtíže překonat nás?

Amanda Gormanová
The Hill We Climb
(Kopec, na který stoupáme)[1]

Srdečně vás vítám na cestě za porozuměním, jak s jasným zrakem a soucitem proplouvat obdobím změn i výzev a neutonout na rozbouřeném moři.[2] Na vlastní kůži jsem zažila, nakolik mě během zásadních životních zlomů podržela praxe setrvávání v přítomnosti, otevírání srdce a přijímání vrtkavosti života. Dvěma největšími zvraty, kterými jsem si prošla, bylo v pětadvaceti vysvěcení na buddhistickou mnišku a odchod z kláštera o patnáct let později.

Vyrostla jsem v rasově smíšené rodině ovlivněné ekumenickým křesťanským řádem, který vyznával nový druh rodinného mnišství zaměřeného na dobrovolnou skromnost a službu potřebným a opomíjeným. Rodiče mě vychovávali v chicagské komunitě o několika stovkách členů, která jich celosvětově čítala několik tisíc, a náš společný život se točil okolo duchovní praxe. Vzpomínám si, že mě každý den o půl šesté ráno budil zvon a na šestou jsem vyrážela na pravidelnou bohoslužbu. Když mi bylo osm, čtyři pestré a určující roky jsem strávila v oblasti na předměstí Nairobi pokládané za „jeden z největších afrických slumů“, zatímco se můj táta pod hlavičkou našeho náboženského společenství účastnil mise za účelem rozvoje venkova v Keni i dalších východoafrických státech.

Odmala jsem milovala tanec, a tak jsem v Keni docházela na hodiny baletu a také jsem byla vděčná, že jsem se naučila jezdit na koni. Jelikož jsem měla ráda španělštinu, v patnácti jsem jedno léto strávila v Mexiku, ale kvůli zážitkům s rasismem a diskriminací ve Spojených státech jsem v rámci výměnného pobytu odešla na rok studovat do Brazílie, abych si vyzkoušela život v zemi, která se k rase

nestaví tak černobíle a nabízí silnou zkušenost s africkou diasporou. Právě tam jsem se pustila do hravé capoeiry, africko-brazilského bojového umění, kterému jsem se následně věnovala i po dvacítce a napsala o něm bakalářskou i magisterskou práci. Studium jsem brala vážně a škola mě bavila, takže jsem nastoupila na Stanford a první ročník jsem absolvovala na Howardově univerzitě, abych si užila pobyt na jedné ze slavných původně „černých" amerických univerzit a přijala vlastní africké kořeny. Měla jsem husté kudrnaté vlasy, nosila barevné batikované oblečení a během posledních dvou let na vysoké jsem prožívala vztah plný péče a opětované lásky. Také jsem se vydatně zajímala o duchovno a začala jsem svou spiritualitu prozkoumávat prostřednictvím meditace a jógy.

Přesto jsem při dokončování magisterského titulu měla pocit, že mi ve vzdělání něco chybí. Jednou měl v kampusu Stanfordské univerzity přednášku Ram Dass a prohlásil: „Naučíte se tu spoustu věcí, ale nenaučíte se, jak být šťastní." Cítila jsem, že navzdory všem úžasným poznatkům, které si odnáším, mi pořád zbývá zjistit, kde najít štěstí a jak se vypořádat s vlastním trápením. Proto jsem se vydala na cesty a hledala duchovního učitele a komunitu, kteří by mi ukázali, jak žít v míru sama se sebou, a ne jen sklízet akademické úspěchy. Když mi bylo třiadvacet, zavítala jsem do francouzského buddhistického kláštera Plum Village, a jakmile jsem spatřila vietnamského zenového mistra Thicha Nhata Hanha, věděla jsem, že jsem učitele našla. Vyučoval a praktikoval bdělou všímavost tak prostě a elegantně, že jsem zbytek naplánovaného čtyřměsíčního

putování po Evropě zrušila, abych v klášteře pokračovala v praxi, a když onen čas uplynul, toužila jsem se stát mniškou. Říkala jsem si: *Proč neudělat to, co je teď pro mě nejdůležitější?* Dospěla jsem k závěru, že nikdy nevíme, kolik času nám zbývá, a tak jsem chtěla dát přednost tomu, na čem mi nejvíc záleželo.

Buddhistickou mniškou ve společenství Thicha Nhata Hanha, kterého jeho žáci nazývají *Thay* neboli vietnamsky „učitel" (a já ho tak budu označovat po zbytek knihy), jsem se stala ve věku pětadvaceti let. Když jsem prošla vysvěcením, vzdala jsem se veškerého hmotného majetku, oholila si hlavu, oblékla si prosté roucho a začala dodržovat celibát. Přestěhovala jsem se z amerického velkoměsta na poklidný francouzský venkov. Najednou jsem žila společně se stovkami mnichů a mnišek, kteří byli povětšinou vietnamského původu, ale jinak pocházeli z celého světa. Patnáct let jsem prožila v klášterech na několika světadílech a vyučovala i provozovala mindfulness napříč Spojenými státy, Asií, Afrikou i Latinskou Amerikou.

Potom, co jsem skoro celý dospělý život strávila jako mniška, jsem čerstvě po čtyřicítce provedla druhý radikální obrat, jelikož jsem se rozhodla mnišský stav opustit a začít znovu od začátku. Takže zatímco řada mých přátel z mládí už založila rodinu a měla za sebou dvacet let v zaměstnání, já se ve středním věku učila věcem, které moji vrstevníci prováděli už jako dvacátníci – platit daně, používat mobil, starat se o domácnost nebo randit přes internet! Byl to obrovský skok ve mnoha rovinách: osobní, sociální, finanční, pracovní, duchovní i kulturní.

V určitém smyslu jsem od základů přetvářela celou svou identitu.

Ať už změnám čelíme dobrovolně, nebo nedobrovolně, často nás stresují a vyvádí z míry. Každého bezesporu zasáhne, když ztratí práci, cítí se odtrženě a sám nebo truchlí nad smrtí blízkého člověka. Ale dokonce i radostné události jako příchod miminka na svět, nové zaměstnání nebo zamilovanost můžou člověka silně znejistit. Začínáme psát novou kapitolu svého života a budoucnost je ve hvězdách.

Osobní výzvy, s nimiž se potýkáme, nejsou oddělené od větších problémů a výkyvů, kterým dnes čelí celý svět. Nemůžeme se odstřihnout a zůstat nedotčeni klimatickou krizí, hrozbou globálních nemocí, narůstající platovou nerovností, do očí bijícími šrámy v rasovém soužití nebo systémovou nadřazeností „bílých". V této knize si ukážeme, jak uprostřed toho všeho najít svobodu i stabilitu, abychom k jakýmkoli ranám osudu dokázali přistupovat s otevřeným srdcem, vyrovnanou myslí a angažovaným úsilím. Rozvineme v sobě bdělost, odvahu a vytrvalost, což jsou nezbytné předpoklady k tomu, abychom jako jednotlivci i jako druh nalezli cestu k udržitelné budoucnosti.

Těším se na společné putování.

PRVNÍ
KAPITOLA

NÁVRAT DOMŮ

Ale kámen, kterej stavitel zavrh,
uvidíš, bude kámen úhelnej.
A ať si hrajou hru, jakou chtěj,
hej, v nás hoří něco, co nikdy neuhasej,
v nás hoří něco, co nikdy neuhasej.

Bob Marley
píseň „Ride Natty Ride“
(Jeď, rasto, jeď)

Již jste tím, čím se chcete stát.

---

mistr Lin-ťi

Všichni si procházíme změnami, výzvami a nesnázemi. Možná už nás potkala nebo ještě potká ztráta, zmatek či hluboké zklamání, kdy si uvědomíme, že nad stavem věcí nemáme kontrolu, ať už jde o osobní život, nebo celý okolní svět. Bdělá všímavost nás učí tato vypjatá a náročná období zvládat tak, aniž bychom utrpení a obtíže ještě přiživovali. A můžeme se dokonce naučit otevřít srdce a nechat k sobě promluvit bohatství i moudrost, které nám takové propady přinášejí.

Rozhodujícím krokem, který nám v zajetí hlubokého neklidu dopomůže k uklidnění, je vrátit se domů k sobě,