

JAK NALÉZT ŠTĚSTÍ V NEJISTÉM SVĚTĚ

BUDDHISMUS

pro zaneprázdňené



DAVID MICHIE

AUTOR BESTSELLERU *DALAJLAMOVA KOČKA*

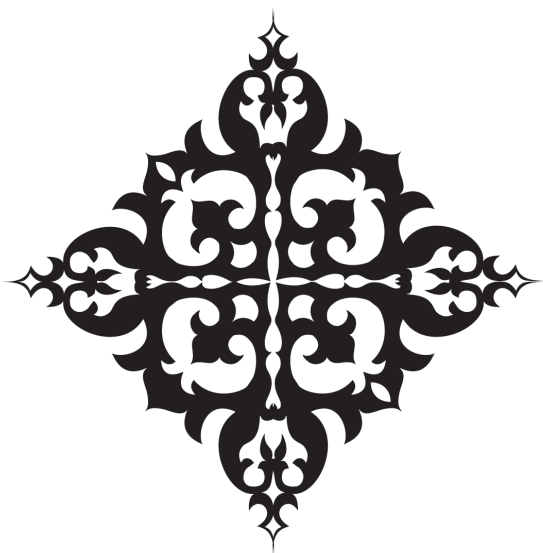
BUDDHISMUS

pro zaneprázdnění

JAK NALÉZT ŠTĚSTÍ V NEJISTÉM SVĚTĚ

BUDDHISMUS

pro zaneprázdněné



DAVID MICHIE

AUTOR BESTSELLERU *DALAJLAMOVA KOČKA*

Buddhismus pro zaneprázdněné

David Michie

Z anglického originálu Buddhism for Busy People přeložila Petra Vlčková

Odpovědná redaktorka Soňa Havlová

Návrh obálky Diana Delevová, 2Design

Výroba CPI Moravia Books s. r. o.

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Elektronické formáty připravil KOSMAS,

www.kosmas.cz

Vydání první

Copyright © Mosaic Reputation Management, 2004

Translation Copyright © 2015 Synergie Publishing SE

First published in Australia by Allen & Unwin Pty Ltd, 2004

ISBN 978-80-7370-302-8 (váz.)

ISBN 978-80-7370-425-4 (e-kniha)

VĚNOVÁNÍ

*Tuto knihu věnuji s hlubokou vděčností
svým učitelům dharmy:*

*gešemu áčárjovi Thubtenu Lodenovi,
zakladateli Tibetské buddhistické společnosti,
a Lesovi Sheehymu, řediteli Tibetské
buddhistické společnosti v Perthu v západní
Austrálii. Byli ke mně laskaví tak, že jim
to nikdy nedokážu oplatit, a bez nich bych tuto
knihu nikdy nemohl napsat.*



OBSAH

Poděkování.....	9
1 Co je třeba ke štěstí?.....	11
2 Buddhovo první učení	19
3 Jak meditovat.....	43
4 Karma	73
5 Hodnota tohoto života	97
6 První krok.....	123
7 Rozvíjení soucitu	139
8 Najít štěstí v každodenním životě.....	159
9 Jádru Buddhovy moudrosti	187
10 Následování učitele.....	221
Doslov	237
Slovníček.....	245



PODĚKOVÁNÍ

MÉ PODĚKOVÁNÍ A VDĚČNOST PATŘÍ gešemu áčárjovi
Thubtenu Lodenovi, z jehož všeobsáhlé knihy
*Cesta k osvícení v tibetském buddhismu (Path to Enlightenment in
Tibetan Buddhism*, Tushita Publications, Melbourne, 1993)
jsem čerpal překlady veršů Šántidévova velkého
klasického díla *Bódhičárjávátára*.

Rád bych také poděkoval Jeho Svatosti dalajlamovi. Z jeho
knihy *Cesta k osvícení (The Path to Enlightenment*, překlad
a redakce Glenn H. Mullin, Snow Lion Publications, Ithaca,
New York 1995) cituji vlastní komentáře Jeho Svatosti.

1

CO JE TŘEBA KE ŠTĚSTÍ?



Byl jednou jeden chudák, jmenoval se Depa, a ten našel drahokam nesmírné ceny. Depa po ničem netoužil a byl naprosto spokojený se svým skromným příjmem, a tak přemýšlel, komu by ten drahokam měl věnovat. Zvažoval, kdo by ho nejvíc potřeboval, a napadlo ho, že ho zanese králi Prasenadžitovi. Král se divil, proč zrovna on, když je v jeho zemi tolik chudáků a lidí v nouzi, a Depa mu odpověděl: „Ó, králi, ty jsi nejubožejší, protože ti chybí spokojenost.“

NÁGÁRDŽUNA, DOPIS PŘÍTELI

CO JE TŘEBA KE ŠTĚSTÍ? Ze všech otázek na světě je tato nej-univerzálnější. Zároveň mezi námi všemi stírá rozdíly, protože všichni – ti, kdo jsou finančně zajištěni, i ti, kdo obracejí každou korunu, ti, kdo jsou bez partnera, i ti, kdo partnera mají, ti, kdo mají velkou nadváhu, i ti, kdo jsou elegantně štíhlí – ti všichni jsou si rovni ve svém přání být skutečně šťastní. Nejenom prožívat chvilkové štěstí, které přichází a zase odchází podle okolností, ale dosáhnout takového štěstí, které by bylo trvalé bez ohledu na proměnlivé okolnosti. Štěstí, které bychom cítili hluboko ve svém nitru.

Naše snahy dosáhnout tohoto jednoduchého cíle přinášejí podle všech objektivních kritérií velmi rozporuplné výsledky.

Naše společnost se těší takovému blahobytu, který by našim předkům vyrazil dech – jenže naše lékárničky jsou víc než kdy dřív přeplněné všelijakými sedativy, prášky na uklidnění a anti-depresivy, které nás oddělují od naší nové „vylepšené“ skutečnosti. Máme k dispozici bezprecedentní množství strojů, zařízení a pomůcek, které nám šetří práci – ale nikdy v historii jsme nepracovali tolik hodin denně. Daří se nám vytvářet příjemný a útulný pocit jedné velké „globální vesnice“ – ale zároveň jsme ještě nikdy tak silně nevnímali hrozbu mezinárodního terorismu, nestabilitu světových trhů a burzy, nebezpečí nakažlivých chorob a další rizika. A seznam paradoxů by mohl pokračovat.

Jako jednotlivci jsme ve svém úsilí dosáhnout šťastného a smysluplného života příliš nepokročili. Podle většiny lidí jsou zaručeným receptem na štěstí peníze, vztahy a smyslupná práce, jenže když provedeme odbornou revizi těchto položek, zjistíme, že při bližším zkoumání neobstojí.

Následné výzkumy u výherců loterií například ukazují, že přestože tito šťastlivci vyhráli mnohamilionové částky, po několika měsících od pohádkové výhry se míra jejich štěstí vrací tam, kde byla před výhrou. My lidé jsme nesmírně přizpůsobiví a velice rychle si zvykáme na nové podmínky. To, co nám zpočátku připadá báječné a velkolepé, se brzo stává normou, a jsme znovu tam, kde jsme byli předtím, a opět hledáme nějaké nové podněty a rozptýlení. I když získáme vytoužené povýšení, dosáhneme závratného zisku nebo učiníme převratný vědecký objev, stejně nás to zklame. Zjistíme totiž, že nám to nepřináší tak skvělý pocit, jak jsme si mysleli, a tak se divíme: „To je všechno?“

Ani ve vztazích nemusíme nijak hluboce pátrat, abychom viděli, jak často a jak rychle se počáteční intenzita závratného zamilování mění v něco docela jiného.

Přesto se nám kupodivu stále daří přesvědčit sebe samé, že to není chyba receptu – a snažíme se jen vylepšit jednotlivé ingredience. Jen kdyby se nám podařilo získat zrovna *tuhle* práci a uzavřít *tuhle* smlouvu, pak by bylo všechno jiné. *Tamten* muž, nebo *tamta* žena je ten pravý, nebo ta pravá. Teprve s ním nebo s ní bychom mohli být konečně šťastní. Při tom se nám ovšem nechce myslet na to, že kdysi jsme úplně stejně smýšleli o svém předchozím partnerovi nebo partnerce. A pokud si na to vzpomeneme, máme podivuhodnou schopnost přesvědčit sebe samé, že tentokrát to bude úplně jiné!

PRAKTICKÁ ALTERNATIVA

Velkou část svého dospělého života jsem strávil v oblasti public relations, propagaci a marketingové komunikaci a velmi usilovně jsem toužil po štěstí. Budoval jsem si kariéru, pracoval od časného rána dlouho do noci, žongloval s tuctem míčků, prožíval širokou škálu emocí, zažíval vítězství, která mě nabíjela adrenalinem, i takové zoufalství, že jsem si přál, aby se zastavil svět. Na vlastní kůži jsem poznal zatvrzelou touhu po úspěchu i vyčerpávající zjištění, že ať se dostanu jakkoliv daleko, nikdy to nestačí.

Měl jsem však to štěstí, že jsem se setkal s tibetským buddhismem, a tak jsem objevil praktickou alternativu. Tato kniha vysvětluje, jak lze podle této starodávné tradice dosáhnout hlubokého a trvalého štěstí. Zároveň je to moje bezostyšně osobní výpověď o tom, jak mi tibetský buddhismus pomohl naplnit každodenní život větším smyslem a jak se díky němu proměnilo moje chápání toho, co je opravdu důležité.

Jakkoliv je má výpověď ryze osobní, psal jsem ji s vědomím, že to není jen moje zkušenost. Odmyslíte-li si firemní

a marketingovou komunikaci a dosadíte namísto ní libovolnou práci, která vás plně zaměstnává, pak dostanete podobný příběh, který bude variací na stejné téma: spousta práce, málo času na to, abychom to všechno stihli, a v pozadí neodbytný pocit, že i když se snažíme sebevíc, stejně nežijeme tak, jak bychom mohli. Tím, že jsem do svého života začlenil nej-různější buddhistická cvičení, získal jsem něco, co také není ojedinelé – a den za dnem dál získávám.

Máte-li stejně jako já sklon brát se příliš vážně a zlobit se, když se všechno nedaří podle vašich plánů; pokud cítíte, že vaše naděje na štěstí podkopávají okolnosti, které nemáte pod kontrolou; pokud byste chtěli být laskavější a velkorysejší, ale máte srdce znečitlivělé ranami a otupělé strachem; pokud byste jednoduše chtěli zažívat hlubší smysl, než „dožít se večera a vydělat si pár korun“, pak vám nabízím buddhistická cvičení, která vám skutečně mohou změnit život.

ZMĚNY NIKOLIV VNĚJŠÍ, NÝBRŽ VNITŘNÍ

Možná se ptáte, co může nějaká tradice, která se zrodila ve vzdálené a zapadlé orientální zemi přede dvěma a půl tisíci lety, naučit západního člověka jednadvacátého století o štěstí.

Jedním z nejúžasnějších paradoxů je, že právě přístup tibetského buddhismu odpovídá potřebám dnešního uspěchaného západního světa. V propracované empirické podobě předkládá přístup k lidským otázkám, který je založený na přesné analýze faktů. Disponuje vyzkoušenými a ověřenými technikami, které nás v jasně definovaných krocích vedou od současného mentálního stavu k většímu štěstí a nakonec k osvícení.

Z buddhistického pohledu nám pokusy o změnu vnějších okolností našeho života – peněz, vztahů, práce – mohou přinést jen dočasné uspokojení. Důvod, proč jsou všechny tyto

pokusy nakonec neúspěšné, spočívá v tom, že při svém snažení pomíjíme jedinou konstantu v životě – a tou je změna. I když se nám na chvíli podaří poskládat všechno tak, jak chceme, dříve či později přijde nevyhnutelně něco, co naše plány znovu naruší.

To ovšem neznamená, že se máme vzdát naděje na štěstí. Jde spíš o to, abychom našli nějakou účinnější strategii, jak dosáhnout štěstí. Buddhistický filozof Šántidéva kdysi použil výmluvný příměr:

Kde bych jen našel dostatek kůže,
aby pokryla celou zemi?
Stačí mi kousek na podrážky
a bude to, jako by pokryta byla celá zem.

Jinými slovy, namísto toho, abychom se snažili o nemožné – ovládnout celé okolní prostředí –, se podle buddhistické filozofie snažíme ovládnout to, jakým způsobem je *prožíváme* ve své mysli. Předmětem našeho zájmu není změna vnějších podmínek, nýbrž vnitřního stavu. Jde nám o to, abychom rozpoznali své navyklé negativní vzorce myšlení a nahradili je pozitivnějšími alternativami, abychom změnili nikoliv svět, nýbrž způsob, jakým ho *prožíváme*.

„To je všechno moc hezké,“ můžete namítnout, „ale kdybyste museli žít/pracovat/spát s takovými dětmi/šéfem/manželem jako já, tak by vám žádná duševní gymnastika nepomohla.“

Může vám to tak připadat. Ale změna je možná i v těch nejtěžších podmínkách. Právě z těchto důvodů je jedním z nejznámějších symbolů buddhismu lotos, rostlina, která koření v bahně močálu, ale vyrůstá z něj k hladině a nad ní se rozvíjí do překrásného květu.

PSYCHOLOGIE ZALOŽENÁ NA PRAXI

Jak lze dosáhnout takového přesahu? Nestačí k tomu jen si to přát a doufat, je třeba se pustit do známých technik, které už po tisíce let přinášejí odpovídající výsledky.

Lidé se často ptají: „Čemu ti buddhisté vlastně věří?“ Víra tvoří základ židovskokřesťanské tradice, a tak předpokládají, že je na ní postaven i buddhismus a že Šákjamuni Buddha je buddhistickou obdobou Ježíše nebo Mohameda.

Buddhismus však funguje podle zcela jiného modelu. Buddhisté neuctívají Buddhu jako nějakou zbožštělou bytost, spíš ho pokládají za příklad toho, čeho mohou dosáhnout, pokud se pro to rozhodnou. Buddhismus nám nepředkládá žádné svrchované božství, které by nám pomáhalo, ale nabízí nám určitý mentální software, který potřebujeme k tomu, abychom si pomohli sami – a tím samozřejmě pomohli i ostatním.

Podtitul této knihy, „Jak nalézt štěstí v nejistém světě“, odkazuje k záměrnému procesu. Chceme-li se naučit hrát na klavír nebo se zlepšit v golfu, víme, že nestačí jenom mít doma klavír a golfové hole. Musíme se naučit, jak daný nástroj používat, krok za krokem trénovat patřičnou techniku, až se v ní zdokonalíme. Stejně je to s naší myslí. Účinky buddhistických technik na mysl jsou nepochybné, opakovatelné a měřitelné.

CESTA KE ŠTĚSTÍ

Kde se člověk může dozvědět něco o této cestě, která je starodávná i moderní, praktická i transcendentní, radikální i veskrze bezpečná? Říká se, že Šákjamuni Buddha předal za svůj život 84 000 technik. My ale máme to štěstí, že nám Atíša, jeden z nejdůležitějších buddhistických učitelů, který rozšířil buddhismus z Indie do Tibetu, shrnul jejich podstatu.

Atišovy instrukce jsou známé pod názvem Lam rim, což se volně překládá jako „Cesta k osvícení“. V rámci tibetského buddhismu existuje řada škol, které používají svou vlastní terminologii a kladou důraz na různé aspekty cesty. Vlastnímu textu Lam rim přiřkládají různé školy různou důležitost, ale všechny si vážící učení, které „Cesta k osvícení“ předkládá.

Buddhismus pro zaneprázdněné představuje úvod do podstaty buddhistické nauky. Neklade si za cíl stát se všeobecným výkladem, k tomu slouží už řada jiných knih, včetně skvělé *Cesty k osvícení* mého vlastního učitele, gešeho áčárji Thubtena Lodena. Na tomto místě je také důležité připomenout, že se nepokládám za „profesionála“ – nejsem totiž ani učitel, ani lama, ani mnich. Právě proto doufám, že to bude kniha užitečná pro zaměstnané lidi, kterým je určena – protože i já jsem velmi zaneprázdněný člověk.

Budu vám vyprávět svůj vlastní příběh, příběh typického zaměstnaného člověka, nastíním vám základy učení Lam rim a ukážu vám, jak mně toto učení pomohlo – a při tom všem budu doufat, že vás tato kniha něčím osloví a že něco z ní oceníte. Některé myšlenky a techniky vám snad budou připadat užitečné, jiné možná ne. To je v pořádku. V buddhismu si můžete vybírat z jídelního lístku podle vlastní chuti, nenabízí jen „hotové menu“. Vyberte si to, co vám osobně bude fungovat, a ostatní praktiky nechte klidně stranou.

Tato kniha je mou osobní výpovědí, a tak v ní píši o skutečných lidech. Některým jsem však změnil jména, abych příliš nenarušoval jejich soukromí. Pokud jde o to ostatní, mohu vás ujistit, že Lam rim jsem nijak nepřepisoval.

Vysvětlovat buddhistické učení nebo dharmu, tak jak se všeobecně chápe, je jako pokoušet se popsat bohatě vyšívanou tapisérii tím, že budu rozebírat jednotlivé nitky, z nichž

je utkána. Všechno souvisí se vším a je opravdu těžké věnovat se jedné niti odděleně od ostatních. Doufám, že učení, které tu cituji, vás osloví a najdete v něm inspiraci, ať už je pro vás buddhismus něco zcela nového, nebo jste znalci Lam rim.

Osvícení nám může připadat jako něco velice vzdáleného – většina z nás ani pořádně neví, co to vlastně znamená. Ale Lam rim je také cestou ke štěstí, a tomu už rozumíme o něco lépe. Nikoliv k tomu krátkodobému světskému štěstí, které jsme už všichni v životě tolikrát zažili a zase ztratili, ale k trvalému radostnému klidu v hloubi srdce, k vnímání významu, který přesahuje úzké sebestředné zájmy a zahrnuje šťastné bytí všech kolem nás, k prožitku naší pravé přirozenosti, která je čistá, ničím neohraničená a přesahuje smrt.

V tom spočívá Buddhův příslib – naším budoucím osudem je tak jasná záře, že si ji teď ještě ani neumíme představit. Podobně jako lotosu je nám dána možnost vyrůst z bažiny a nad hladinou zažít dokonalou blaženost.

2

BUDDHOVO PRVNÍ UČENÍ



ČTYŘI VZNEŠENÉ PRAVDY

*Buddhové nesmývají hříchy vodou,
neléčí utrpení přikládáním rukou,
nevládají do hlav pochopení.
Ukazují ostatním skutečnost,
a tím je seznamují se svobodou.*

MATERČETA

OBEČNÁ MOUDROST PRAVÍ, ŽE k hledání hlubšího významu nás obvykle přivádějí velké životní tragédie. Zklamání v lásce, ztráta naděje, kariéra v troskách – když na náš život dolehne takový temný stín, pak se podle této obecné moudrosti obrácíme k něčemu jinému, k něčemu, co by vysvětlilo, co se nám to děje, nebo nám aspoň bylo zdrojem útěchy. To je ovšem jen částečná pravda, jak už to tak u obecných moudrostí bývá.

Co s tím, když je v práci i doma všechno v pořádku, ale přitom jsme pořád nespokojení? Co když si nemůžeme na nic stěžovat, ale stejně nás pořád pronásleduje určitý nepříjemný pocit? Žijeme ve světě, který ohrožuje naše obvyklé jistoty, a většina z nás se tím nechává vyvést z rovnováhy a trpí pocitem marnosti.

Osobně jsem se k buddhismu dostal nikoliv proto, že bych si sáhl až na dno, ale paradoxně proto, že jsem podle svět-ských měřítek naopak začínal být docela úspěšný. Žil jsem v Londýně a ve svém oboru jsem stoupal stále výš. Přepychově vybavené kanceláře firmy, kde jsem pracoval, měly výhled na Trafalgarské náměstí a já si připadal v samotném centru veškerého dění. Byl jsem šťastně ženatý a bydleli jsme v čím dál tím žádanější čtvrti mezi Wandsworth a Clapham Commons. Nenosal jsem sice domů šesticiferné příplatky, kterými se mohli chlubit moji vrstevníci v City, ale nepřipadal jsem si nijak chudý. K mému životnímu stylu patřily večere v luxusních restauracích, cesty do zahraničí a drahá německá auta.

Jak to tak popisuji, uvědomuji si, že to zní docela lákavě, jenže mně můj život tehdy takový vůbec nepřipadal. A v tom byl ten problém. Namísto abych byl spokojený s tím, že se mi splnily mé dávné sny, a abych se radoval z toho, kam jsem se dostal ve své profesní kariéře, na jak vysoké příčky pomyslného žebříku se mi podařilo vystoupat, cítil jsem tehdy jen velkou únavu a vyčerpání. Byl to draze vykoupený úspěch.

CENA ÚSPĚCHU

Pracoval jsem hodně přesčas, potýkal se s šibeničními termíny zakázek a s přívalem neustávajících požadavků nespokojených klientů, a tak jsem si vůbec nestíhal vychutnat ani ty pomíjivé životní radosti. Přepych, který mě obklopoval, jsem pokládal za pouhou kompenzaci obtížných každodenních situací, do kterých mě stavěl život v přední linii.

Postupem doby pro mě bylo kvůli náročnému životnímu stylu stále těžší a těžší najít chvíli, kdy bych se mohl uvolnit a udělat si nějakou drobnou radost. Byl jsem vyčerpaný,

otupělý a práce mi zastiňovala všechno ostatní. Restaurace Terence Conrana, víkendové výlety do Prahy, ale co z toho? K čemu to všechno? Do čtrnácti dnů jsem musel mít hotové další tři velké zakázky a v duchu jsem před sebou viděl neko-nečnou řadu klientů s nevyčerpatelnými požadavky. Jako bych byl pořád v kanceláři. Připadalo mi, že jsem přestal žít někde mezi jiskřivým mládím a pětatřicítkou, ale nedokázal jsem si ani vybavit, kdy přesně k tomu došlo.

Ještě horší bylo, když jsem si uvědomil, že přestože jsem vlastně dosáhl svých cílů, odměna za to nebyla zdaleka tak báječná, jak jsem si představoval. Můj plat jako cifra na papíře vypadal dost slušně – tak proč jsem si nepřipadal bohatý? Měl jsem pocit, že bych potřeboval ještě mnohem víc peněz. Jenže na rozdíl od předchozích let, která jsem strávil prací v oboru, jsem si už byl vědom toho, že víc peněz na výplatní pásce je vykoupeno ještě větším tlakem. A opravdu jsem to chtěl? Byl jsem jako křeček, který běží ve šlapacím kole – čím rychleji jsem běžel, tím rychlejší jsem musel být.

Vydrápat se až na samotný kluzký vrchol public relations nikdy nebylo mým hlavním cílem. Od osmnácti let zhruba do dvaatřiceti jsem se zarytě pokoušel stát spisovatelem. Namísto toho, abych roky kolem dvacítky trávil stejně jako většina zdravých mladých mužů na večírcích, randěním a vůbec provozováním všelijakých nezbedností, jsem po nocích a o víkendech psal jeden román za druhým. Pak jsem s nimi chodil od jednoho nakladatele k druhému a úporně se snažil, aby mi něco vydali. Vyzkoušel jsem celou škálu žánrů, od dobrodružné literatury typu *Zadáno pro chlapce* až po romantický příběh pro ženy. Napsal jsem deset knih, z nichž ani jedna nevyšla, a teprve pak jsem to vzdal. Měl jsem tak náročnou práci, že už mi nezbývala energie na nic jiného.

Ted' mi však připadalo, že už nemám energii ani na samotnou práci, zvláště když jsem se tísnil v neuvěřitelně přeplánaném vagonu metra, nebo jsem čekal uvězněný v zácpě na nábřeží Temže. Doma na jedné z polic s knihami jsem měl složku s přesvědčivými argumenty pro to, abych zpomalil, jenže ať jsem to probíral z kterékoliv strany, stejně jsem se nemohl odhodlat vzdát se Londýna a rozhodnout se pro nejistou budoucnost někde jinde. Pravda byla taková, že moje schopnosti a dovednosti přesně odpovídaly práci, kterou jsem dělal. Dokonce jsem měl svoji práci rád. Jenomže ne v až takové míře.

Situace, ve které jsem se ocitl, nebyla nijak ojedinělá. Je to totiž depresivně příznačný stav, který provází svět podnikání od začátku devadesátých let minulého století. A nemusel jsem nijak složitě pátrat, abych viděl, že v porovnání s jinými jsem na tom ještě docela dobře. Měl jsem kolegu, který horko těžko hledal čas na to, aby se viděl se svými dětmi. A také jsme zaměstnávali konzultanta, který dojížděl do práce až ze Swindonu – tři hodiny denně ztrácel cestováním.

Až později jsem si uvědomil, jaké jsem měl štěstí a jaké výhody mi přineslo to, co jsem tehdy cítil. Materiální hojnost doprovázená nespokojeností – skvělý základ, na kterém lze začít budovat smysluplnější život! Kolik milionů lidí v rozvojových zemích nemá příležitost zjistit, že štěstí si za peníze nekoupí? Nikdy bych však nepochopil, jaké mám štěstí, kdybych nedostal určitý psychosomatický šťouchanec správným směrem. Nebylo to nic tak zásadního jako dramatický infarkt, po kterém by následovala okamžitá životní změna, ani smrtelná choroba, které bych unikl jen o vlasek. První varování přišlo v podobě malé zarudlé svědivé skvrnky na levém zápěstí.

Nepamatuji si přesně, kdy se objevila, ale vzpomínám si na to, jak mě překvapilo, že v rozmezí několika dnů mě cosi poštípalo znovu – tentokrát na kotníku. Vyrostl jsem v Africe, a tak jsem si bedlivě prohlédl bílé hrbolky na začervenalé kůži a instinktivně je pokládal za mravenčí kousnutí. Překvapilo mě, že nějaký mravenec mohl přežít v prostředí našich kanceláří na Trafalgarském náměstí – a tak jsem si zarudlá místa ošetřil antibakteriální mastí, ale nijak jsem se nezlobil. Odolnost neznámého mravence na mě udělala dojem.

Jenže pupínky se objevily znovu, tentokrát současně na zápěstí i na kotnících a navíc doma, takže jsem musel upustit od teorie s mravencem. Něco se dělo s mým tělem. Začínala se u mě projevovat jakási podivná alergie. Nechtěl jsem riskovat, že se osypu vyrážkou právě v průběhu důležité prezentace, a neodkladně jsem se vydal za svým lékařem.

LÉČENÍ SYMPTOMŮ

Pan doktor Jazrat mi ponuře sdělil, že alergické reakce jsou na naší znečištěné planetě čím dál tím častější a mohou se objevit i zmizet v kterémkoliv věku bez jakéhokoliv zřejmého důvodu. Jako obvykle byla doba strávená v čekárně nekonečně dlouhá a konzultace naopak blesková. Za pár minut jsem odcházel vyzbrojen receptem na antihistaminika a vybaven pokyny, abych si při prvních známkách potíží vzal předepsaný prášek.

Antihistaminika účinkovala přímo zázračně. Což bylo moc dobře vzhledem k tomu, že vyrážka se mi vracela s čím dál tím větší intenzitou a urputností. Během několika týdnů jsem si vypěstoval slušnou antihistaminovou závislost. Sypal jsem do sebe jeden prášek za druhým jako léčbu i jako

prevenci, ale došlo mi, že je to neudržitelná situace. Nechtěl jsem příštích čtyřicet let svého života trávit s tubou prášků v kapse.

Další konzultace, tentokrát na klinice alternativní medicíny, mi zprostředkovala docela jiný pohled na věc.

„Máte tělo plné toxinů,“ oznámila mi paní Gruberová, korpulentní dáma v bílém plášti, když mě vyšetřila. „Kolik kávy vypijete za den?“

O tom mě ještě nikdy nenapadlo přemýšlet. Až teď mi došlo, že by to s těmi mými rudými skvrnami mohlo mít nějakou spojitost. „Asi osm šálků,“ připustil jsem. Měl jsem kávovar po ruce hned před kanceláří a pokaždé tam svůdně voněla čerstvá káva.

„S tím budete muset přestat,“ varovně zahrozila paní Gruberová zdviženým ukazováčkem. „Žádná káva ani čaj, žádný cukr, mouka ani alkohol. Žádné polotovary. Budete jíst jenom čerstvé potraviny, ovoce, zeleninu. A pít hodně vody. Dám vám něco, co podpoří játra.“

Chvilku bylo ticho. Paní Gruberová mi předepisovala recept na povzbuzení jater. Než mi ho podala, starostlivě se mi zadívala do očí. „Celý váš organismus je ve velkém stresu. V alternativní medicíně vnímáme tělo a mysl jako součást jednoho celku. Máte náročnou práci...,“ ani nečekala na potvrzení, „...a tak se musíte naučit kultivovat vnitřní klid a pohodu.“

Předala mi recept a ještě jakýsi list papíru. „Doporučila bych vám meditaci. Tady máte seznam míst, kde probíhají kurzy.“

Vyšel jsem ven s velmi smíšenými pocity, rozpínajícími se od truchlivého smutku až po odmítavé rozhořčení. Nejvíce mě zasáhlo to, že po mně chtěla, abych „kultivoval vnitřní

klid“. Způsob, jakým mi podala seznam meditačních center, naznačoval, že něco takového se lze naučit se stejnou pragmatičností, jako se učíme například řídit auto nebo pracovat s počítačem – a tak to také bylo. Přestože jsem byl v takovém stresu a celý osypaný, až do té doby mě vůbec nenapadlo, že by mi meditace mohla v čemkoliv pomoci.

Seznam kurzů zaplňoval skoro celou stránku. Jak jsem jím ale procházel, jedno místo mě hned upoutalo – a nejen proto, že jsem to měl při cestě domů z práce. Gönpa v Kensingtonu na Glebe Street nabízela meditaci jako součást šestitýdenního kurzu pro začátečníky každé úterý večer. Přečetl jsem si, že jde o „tibetský buddhismus“, a to rozhodlo. Moje kamarádka Marcy Jensenová se buddhismu věnovala už řadu let. Když jsme se potkali, často jsem se jí na leccos vyptával, a její odpovědi mi pokaždé ukázaly novou zajímavou perspektivu. Říkal jsem si, že Marcy by se gönpa v Glebe Street určitě líbila. A co mohu ztratit, tedy kromě několika hodin času?

BUDDHOVO PRVNÍ UČENÍ

*Představte si, že rodině, která žije v té nejhlubší chudobě,
povíte o zlatém pokladu ukrytém pod špinavou podlahou
jejich chatrče. Stačí, aby odhrabali navrstvenou špínu,
pod kterou je poklad ukrytý, a budou z nich navždy boháči.
Stejně tak my si nejsme vědomi pokladu Buddhovy
přirozenosti, který zakrýváme vlastní nevědomostí
a sebeklamem.*

VZNEŠENÉ KONTINUUM MAHÁJÁNY
(SUBLIME CONTINUUM OF THE GREAT VEHICLE)

Z ulice vyhlížela gönpa na Glebe Street jako ostatní řadové domy v georgiánském stylu v hezké čtvrti západně od stanice