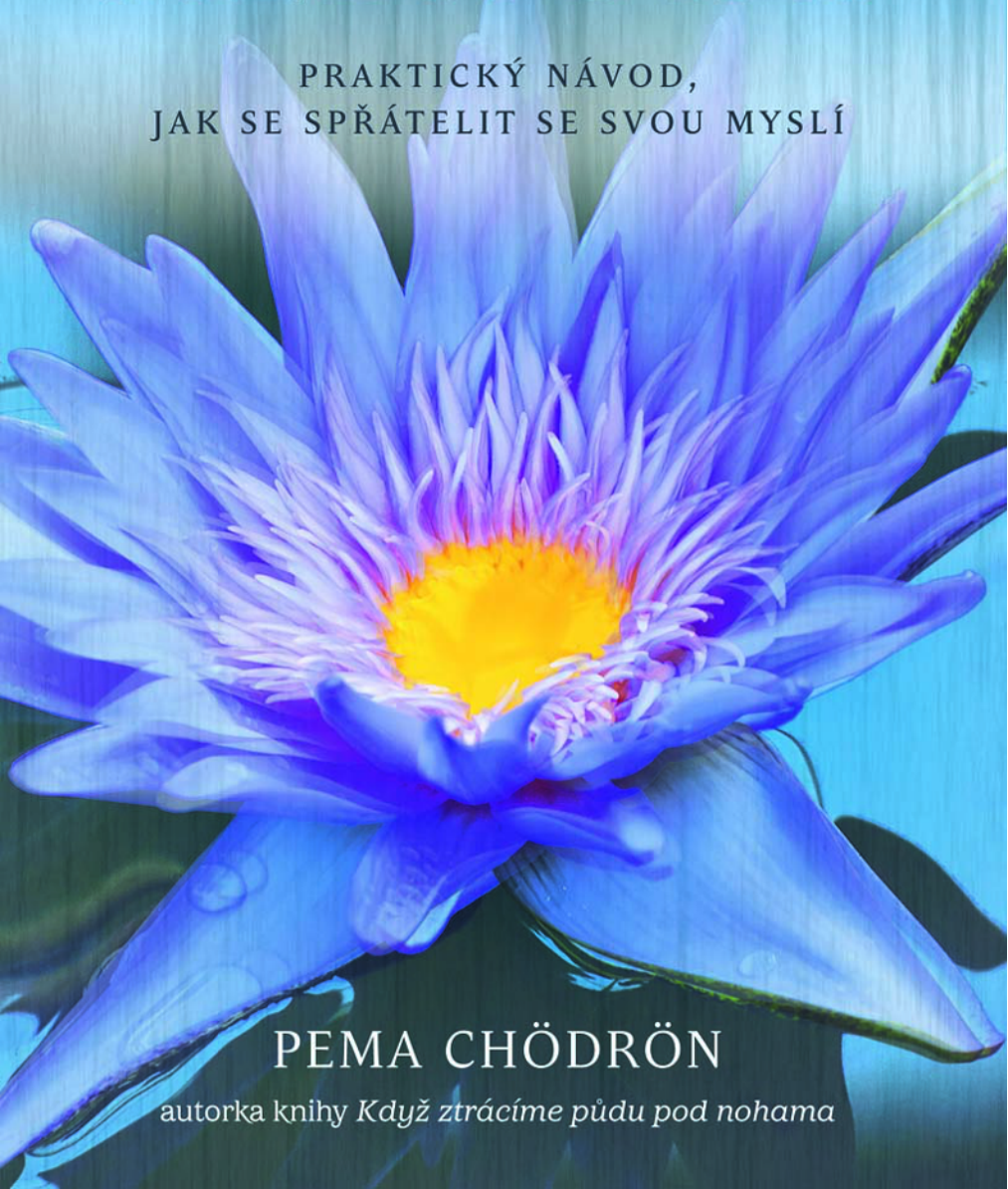


JAK MEDITOVAT

PRAKTICKÝ NÁVOD,
JAK SE SPŘÁTELIT SE SVOU MYSLÍ



PEMA CHÖDRÖN

autorka knihy *Když ztrácíme půdu pod nohama*

JAK MEDITOVAT

PRAKTICKÝ NÁVOD,
JAK SE SPŘÁTELIT SE SVOU MYSLÍ

PEMA CHÖDRÖN

Jak meditovat

Pema Chödrön

Z anglického originálu *How To Meditate*

přeložila Hana Čermáková

Odpovědný redaktor Jan Čermák

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

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Elektronické vydání první

Copyright © 2013 by Pema Chödrön

Translation Copyright © 2013 Synergie Publishing SE

This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

ISBN 978-80-7370-280-9



*Meditace jednoduše znamená učit se stavu bytí,
ve kterém synchronizujeme mysl a tělo.
Když se věnujeme meditaci, můžeme se naučit, jak existovat
prosti klamu ve své ryzí podobě, jak být plně naživu a vnímající.*

CHÖGYAM TRUNGPA RINPOČHE

*Náš život je nekonečná cesta:
meditační praxe nám umožňuje uvědomit si,
jaký nejružnější povrch tato cesta může mít,
a o to vlastně na ní jde.*

CHÖGYAM TRUNGPA RINPOČHE

OBSAH

ÚVOD:

VYBRAT SI ŽIVOT V UPŘÍMNOSTI	13
------------------------------------	----

ČÁST PRVNÍ:

JAK PŘI MEDITACI POSTUPOVAT

1 Připravujeme se na meditaci a bereme na sebe závazek	31
2 Stabilizujeme svou mysl	37
3 Šest bodů, které se týkají držení těla	43
4 Dýchání	51
5 Přístup	55
6 Bezpodmínečná přátelskost	61
7 Jste sami sobě meditačním instruktorem	67

ČÁST DRUHÁ:

PRACUJEME S MYŠLENKAMI

8 Neposedná mysl	75
------------------------	----

9	Tři úrovně roztěkaných myšlenek	79
10	Myšlenky jako předmět meditace	85
11	Na všechny <i>dharmy</i> se díváme jako na sny	89

ČÁST TŘETÍ:

PRACUJEME S EMOCEMI

12	Důvěrně poznáváme své emoce	97
13	Prostor uvnitř emoce	103
14	Emoce jako předmět meditace	107
15	Špiníme si ruce	113
16	Podržíme si svůj prožitek	119
17	Dýcháme s emocí	123
18	Přestáváme sledovat své životní příběhy a nacházíme, co cítíme	127

ČÁST ČTVRTÁ:

PRACUJEME SE SMYSLOVÝM VNÍMÁNÍM

19	Smyslové vnímání	137
20	Propojení všech smyslů	155

ČÁST PÁTÁ:

OTVÍRÁME SVÉ SRDCE, ABYCHOM OBSÁHLI VŠE

21	Vzdáváme boj	163
22	Sedmero potěšení	169

23	Snesitelná lehkost bytí	179
24	Přesvědčení	183
25	Relaxujeme, aniž bychom měli pevnou půdu pod nohama	187
25	Utvořte si skupinu praktikujících	191
27	Pěstujme v sobě schopnost žasnout	195
28	Cesta <i>bódhisattvy</i>	201



ÚVOD

VYBRAT SI ŽIVOT V UPŘÍMNOSTI

Princip bytí tady a teď je velice důležitý pro jakékoli úsilí o vybudování osvícené společnosti. Asi si kladete otázku, jak společnosti nejlépe pomoci a jak si můžete být jisti, že to, co děláte, je autentické a správné. Jedinou odpovědí na to je být tady a teď. Aby si naše mysl mohla odpočinout a setrvala v současném okamžiku, věnujeme se meditační praxi. V meditaci je náš postoj nezaujatý. Věci necháváme plynout tak, jak jsou, aniž bychom je soudili, a tímto způsobem se sami učíme být.

CHÖGYAM TRUNGPA RINPOČHE

Mysl je velmi neuspořádaná. Lidská zkušenost je plná nepředvídatelností a paradoxů, radostí a bolestí, úspěchů a selhání. Žádnému z těchto prožitků nelze v nesmírném prostoru našeho bytí uniknout. Je to součást velkoleposti života a zároveň důvod, proč nás naše mysl bere na tak bláznivou projížďku. Pokud se pomocí meditace dokážeme naučit více se otevřít směrem k bráně

vedoucí do neznáma a pokorněji přijímat to, co nás čeká, pokud budeme schopni se opřít o těžkosti života i spolehnout se na cestu naší mysli, pak se můžeme uprostřed čehokoli, co nám život přinese, zklidnit a uvolnit.

Existuje nepřeberné množství způsobů, jak s myslí pracovat. Jedním z nejúčinnějších nástrojů je meditace vsedě. Tento druh meditace nás otvírá vůči každičkému okamžiku našeho života. Každý moment je zcela jedinečný a neznámý. Náš duševní svět je zdánlivě předvídatelný a čitelný. Věříme, že promýšlením všech událostí a všeho, co máme v životě vykonat, nabudeme pocitu pevné půdy pod nohama a bezpečí. Je to však jen sen a přítomný okamžik, zbavený pojmového nátěru, je zcela ojedinělý. Je naprosto neznámý. Tento přítomný okamžik jsme dosud neměli možnost poznat, a ten následující bude zcela jiný než ten, ve kterém se nacházíme nyní. Meditace nás učí vztahovat se k životu přímo, abychom mohli přítomný okamžik prožít pravdivě, bez pojmového balastu.

Když se podíváme na *dharmu* – jinými slovy, na Buddhovo učení, na pravdu o způsobu bytí – vidíme, že pomocí meditační praxe usilujeme o to, abychom se zbavili utrpení. To je možná důvod, proč meditování přitahuje tolik lidí, protože všeobecně vzato se v meditační pozici ocitáte většinou až ve chvíli, kdy vás v životě něco trápí. Buddhistická učení však neodstraňují pouze příznaky utrpení – ona se přímo soustředí na odstraňování příčiny, chcete-li na kořeny utrpení. Buddha řekl: „Já učím jen jediné věci: utrpení a tomu, jak je zastavit.“

V této knize bych chtěla zdůraznit, že u kořene našeho utrpení leží mysl – naše vlastní mysl. A stejně tak leží naše mysl i u kořene našeho štěstí. Na téma utrpení mluví moudrý Šantidéva v *Bódhičarijávataře* a nabízí tam slavný příměr toho, jak se snažíme si v utrpení ulevit. Říká, že když kráčíme po zemi a zraňujeme si přitom nohy, pravděpodobně zatoužíme pokrýt celou zemi vyčiněnými kůžemi, abychom už nikdy nemuseli pocítit bolest, kterou nám dotyk s půdou působí. Kde však takové ohromné množství kůží nalézt? Jednodušší je zabalit si do cáru kůže jen nohy; máme pak pocit, jako by byl kůží obalen celý svět a my byli navždy chráněni.

Jinými slovy, mohli bychom se donekonečna pokoušet zastavit utrpení tím, že se budeme zabývat vnějšími okolnostmi – a to je také to, co většinou všichni děláme. Je to běžný přístup: prostě se znovu a znovu snažíme řešit vnější problém. Buddha však pronesl cosi zcela revolučního, co se většině z nás zdá těžko uvěřitelné: pracujeme-li se svou myslí, ulevíme si ve veškerém utrpení, které zdánlivě přichází zvenčí. Když nás něco trápí – štví nás nějaký člověk, vadí nám nějaká situace nebo nás trýzní fyzická bolest – musíme pracovat se svou myslí, a to lze uskutečnit skrze meditaci. Práce s vlastní myslí je jediným prostředkem, jak se skutečně začít cítit šťastnými a spokojenými ve světě, ve kterém žijeme.

Pokud jde o výraz „utrpení“, musíme brát v potaz dvojitý význam tohoto slova. Když Buddha řekl „já učím jen jediné věci: utrpení a tomu, jak utrpení zastavit“, použil pro

utrpení slova *dukkha*. *Dukkha* je něco jiného než bolest. Bolest tvoří nevyhnutelnou součást lidského života, tak jako radost. Bolest se střídá s radostí a jedna i druhá představuje nedílnou součást v životě každého, kdo má tělo a mysl a narodil se do tohoto světa.

Buddha neřekl „já učím jen jediné věci: bolesti a tomu, jak bolest zastavit“. On řekl, že bolest *je* – a my musíme k faktu, že bolest nás bude provázet životem, dospět, dozrát a u jeho vědomí se uvolnit. Naším cílem není dostat se do stavu, kdy nám zemře milovaná bytost, ale my nepocítíme žal. Nedospějeme do stavu, kdy bychom spadli ze schodů a nebyli samá modřina. S přibývajícím věkem nás mohou bolet záda a kolena. Takovéto věci a spousta jiných se přihodit mohou.

I ten nejpokročilejší meditující má své nálady. Kvalita energie, která proudí lidmi – těžším energiím říkáme deprese, strach nebo úzkost – je všem lidem společná, stejně jako se mění počasí ze dne na den. Naše vnitřní počasí se neustále přetváří a mění, ať jsme dosáhli úplného osvícení, nebo ne. Vystává pak otázka, jak s těmito pohyblivými energiemi pracovat. Musíme se s nimi zcela ztotožňovat a nechat se jimi unášet a smýkat?

Slovo *dukkha* se rovněž překládá jako „nespokojenost“, či „nikdy spokojen“. *Dukkha* se udržuje při životě tím, že jsme setrvali nespokojeni s realitou své lidské podmíněnosti, což znamená, že jsme neustále nespokojeni s tím, že příjemné a nepříjemné situace tvoří nedílnou součást života. Všechny živé bytosti mají sklon chtít, aby příjemné,

pohodlné a bezpečné pocity převládaly. Pokud se objeví bolest v jakékoli podobě – pokud dojde k něčemu nepříjemnému, nepohodlnému nebo nebezpečnému – chceme od toho utéci a vyhnout se tomu. To je důvod, proč se uchylujeme k meditaci.

PROČ MEDITOVAT?

Nemeditujeme proto, abychom se cítili pohodlně. Nemeditujeme proto, abychom se vždy a za všech okolností cítili dobře. Dovedu si představit, že při čtení těchto řádek cítíte rozhořčení, protože mnoho lidí přichází na meditace právě proto, aby „se cítili dobře“. Účelem meditace není cítit se nedobře – to je dobrá zpráva, kterou jistě rádi uslyšíte. Meditace nám však spíše poskytuje příležitost projevat otevřenou soucitnou pozornost vůči čemukoli, co se právě děje. Meditativní prostor je jako velká obloha – prostorná a dostatečně nedozírná, aby vstřebala vše, co se objeví.

V meditaci se naše myšlenky a emoce dovedou proměňovat jako mraky, které se chvíli zdrží a pak zase odejdou. Dobré a pohodlné, příjemné, obtížné i bolestivé – to vše přichází a odchází. A tak je základem meditace vycvičit se k čemusi, co je zcela radikální a lidskému rodu rozhodně ne vlastní: zůstat sami se sebou bez ohledu na to, co se děje, aniž bychom navíc své prožitky označovali nálepkami typu „dobrý“ a „zlý“, „správný“ a „špatný“, „čistý“ a „nečistý“.

Kdyby byla meditace jen o tom, jak se cítit dobře (a já se domnívám, že my všichni potají doufáme, že o tom nakonec také je), často bychom si nevyhnutelně mysleli, že ji

děláme špatně. Meditace totiž občas může být obtížným prožitkem. Často se stane, že meditující během běžného dne nebo na klasických meditačních seminářích zakouší neklid, bolest v zádech, bolest v kolenou – dokonce i mysl jej může bolet – zkrátka spoustu prožitků, kdy „není ve své kůži“. Meditace však znamená, že se máme soucitně otevřít, je to schopnost být sám se sebou i se svou situací skrze všechny druhy prožitků. V meditaci jsme otevřeni vůči všemu, co nám život přináší. Jde o to, dotknout se země a vrátit se zpátky tam, kde zrovna jsme. Zatímco se některé druhy meditace spíše snaží dosáhnout určitého stavu a jsou tak spíše transcendentní nebo se vznášejí nad těžkostmi života, meditace, které jsem se naučila a kterou vyučuji já, je o tom, jak se do života plně probudit. Je o tom, jak otevřít své srdce a mysl vůči těžkostem i radostem života, vůči tomu, jaký je. A ovoce, které tento druh meditace přináší, je nezměrné.

Když meditujeme, sytíme pět vlastností, které se projeví teprve po měsících a letech praxe. Třeba vám pomůže, když tyto vlastnosti přijmete za své, kdykoli sami sobě položíte otázku: „Proč vlastně medituji?“ První vlastnost – konkrétně první věc, kterou děláme, když se do meditace pouštíme – je rozvíjení a podněcování vytrvalosti u sebe samých. Jednou jsem se o tom s kýmsi bavila, a on se zeptal: „Je tahle vytrvalost něco jako věrnost? Něco, díky čemu jsme věrní?“ Pomocí meditace rozvíjíme věrnost vůči sobě samým. Vytrvalost, kterou rozvíjíme při meditaci, se okamžitě mění ve věrnost vůči naší životní zkušenosti.

Vytrvalost znamená, že když se posadíte do meditačního sedu a dovolíte sami sobě prožít vše, co se vám v tu chvíli bude dít – třeba se vaše mysl bude řídit rychlostí 150 km za hodinu, tělem vám budou probíhat záškuby, v hlavě vám to bude pulzovat, srdce vám bude přetékat strachem, zkrátka může se dít cokoli –, tak s tímto prožitkem setrváte. A to je ono. Někdy sedíte celou hodinu, a není to lepší. A pak si třeba řeknete: „To byla blbá meditace. Prostě se mi nepovedla.“ Ale vůle posadit se k meditaci na deset minut, patnáct minut, dvacet minut, půl hodiny, hodinu, nebo ať už to má být jakkoli dlouhé – už to je soucitné gesto, ve kterém rozvíjíte věrnost nebo vytrvalost vůči sobě samým.

Máme sklon se vyjadřovat ke všemu, co se děje, lepit nálepky, vynášet soudy. Být neochvějný znamená věrnost sobě samému i to, že od takovýchto soudů upustíme. Součástí neochvějnosti je svým způsobem i to, že když svou mysl přistihneme, jak pádí rychlostí milion kilometrů za hodinu, a hlavou se nám honí spousta věcí, nastane přirozeně, bez jakéhokoli úsilí okamžik, kdy se u svého prožitku zastavíme.

Při meditaci se tato schopnost věrnosti, neochvějnosti a vytrvalosti vůči sobě samému rozvíjí. Tak jak si tuto schopnost při meditaci osvojujeme, stáváme se stále schopnějšími překonávat i nejrůznější situace, kdy v meditaci nesetrváváme. Tento stav nazýváme postmeditací.

Druhou schopností, kterou si meditací pěstujeme, je jasné zření, jež se podobá neochvějnosti. Někdy mu říkáme čistá vnímavost. Meditováním u sebe rozvíjíme schopnost zachytit sami sebe, když se vychylujeme nežádoucím

směrem, když se zatvrzujeme vůči okolnostem a druhým lidem, nebo když se uzavíráme před životem. Začínáme rozpoznávat počátky neurotické řetězové reakce, která v nás omezuje schopnost prožívat radost nebo se spojovat s druhými lidmi. Možná si myslíte, že když tiše a klidně sedíme v meditaci a soustředíme se na svůj dech, že si příliš ničeho nevšímáme. Opak je však pravdou. Když rozvíjíme neochvějnost, tedy učení, jak setrvat v meditaci, začínáme si vytvářet způsob jasného nezaujatého nazírání, které se vyhýbá soudům. Myšlenky přicházejí, emoce přicházejí a my je vidíme tak zřetelně jako nikdy.

V meditaci se stále více přibližujeme sami sobě a stále lépe sami sobě začínáme rozumět. Začínáme vidět jasně, aniž bychom se uchýlovali k racionální pojmové analýze, protože díky pravidelné meditační praxi spatřujeme zřetelně to, co děláme znovu a znovu a znovu a znovu. Uvědomíme si, že si v hlavě přehráváme stále tytéž pásy. Jméno partnera se může změnit, zaměstnavatel může být jiný, jen témata se poněkud opakují. Meditace nám pomáhá vidět zřetelně samy sebe i zvykové vzorce, které omezují náš život. Najednou začneme jasně vidět své názory. Vidíme své soudy. Spatřujeme své obranné mechanismy. Meditace v nás prohlubuje porozumění sobě samým.

Třetí schopnost, kterou při meditaci rozvíjíme, je to, na co narážím, když zmiňuji jak neochvějnost, tak jasné zření, a rodí se ve chvíli, kdy si při meditaci dovolíme prožít své emoční strádání. Domnívám se, že je skutečně důležité vymezit tuto schopnost nabývanou meditací odděleně,

protože když během meditace projdeme emoční bolestí (a k tomu opravdu dochází), je běžné si pak myslet, že při meditaci nepostupujeme správně. Takže třetí schopnost, která v nás postupně sama od sebe narůstá, je pěstování odvahy, její postupné rozvíjení. Myslím, že slovo „postupné“ je zde velmi důležité, protože může jít o pomalý proces. V průběhu času si však všimneme, že naše odvaha zažívat emoční bolest a veškeré životní zkoušky roste.

Meditace je spíše transformační proces než kouzelná radikální přeměna, ve které se urputně pokoušíme na sobě něco změnit. Čím více meditujeme, tím více se otevíráme, a tím více ve svém životě rozvíjíme odvahu. V meditaci nikdy nezažijeme pocit, že se nám „to povedlo“, nebo že „jsme to dali“. Pouze cítíme, že jsme se dostatečně uvolnili a mohli tak prožít to, co máme stále ve svém nitru. Někdy tomu to transformačnímu procesu říkám „milost“. Protože když rozvíjíme tuto odvahu, díky níž dovolíme nejrozličnějším emocím, aby vypluly na povrch, může se nám náhle stát, že prohlédneme a pochopíme. Prožijeme moment vhledu do podstaty věcí, který by nikdy nenastal, kdybychom se jen snažili v racionálních pojmech přijít na to, co je v nepořádku s námi samými nebo se světem. Tyto okamžiky vhledu přicházejí pouze v souvislosti s meditací, jež vyžaduje odvahu – odvahu, která s časem roste.

Tak, jak naše odvaha sílí, dostává se nám často daru v podobě měnícího se světonázoru, byť i jen nepatrně. Meditace nám dovolí uvidět něco nového, co jsme doposud nespatriili, nebo pochopit něco, co jsme dříve nechápali. Někdy

těmto pomocem, které při meditaci zažíváme, říkáme „požehnutí“. V meditaci se naučíme, jak nepřekážet sami sobě na cestě, která je dostatečně dlouhá k tomu, aby se na ní projevila naše vlastní moudrost, a to proto, že tuto moudrost přestaneme potlačovat.

Když v sobě vypěstujeme odvahu zakoušet emoční bolest na její nejnáročnější úrovni a zůstaneme s ní pouze přítomni v meditaci, uvědomíme si, jak silnou útěchu a bezpečí nám skýtá náš duševní svět. Je tomu tak proto, že v takový emočně vypjatý moment se skutečně ocitáme v kontaktu s určitým pocitem, se skrytou energií svých emocí. Tak jak se to naučíme v této knize, dojde k tomu, že přestaneme lpět na slovech a příbězích, jak jen budeme schopni, a najednou zůstaneme jen se svou meditací. Tehdy si uvědomíme, byť by se to mohlo zdát nepříjemné, že nás něco nutí oživit si paměť, znovu prožít příběh svých emocí – nebo i to, od čeho se chceme distancovat. Třeba se i často přistihneme, že nám mysl zalétá do světa příjemných představ. A tajemství toho všeho tkví v tom, že ve skutečnosti nechceme dělat ani to, ani ono. Jedna část našeho já se opravdu poctivě chce probudit a otevřít. Lidské bytosti touží žít vědoměji a probuzeněji, ale zároveň se necítí bezpečně v konfrontaci s pomíjivostí a proměnlivostí, kterou nese energie skutečnosti. Zjednodušeně řečeno, převážná část naší bytosti dává přednost pohodlí duševních představ a sprádání plánů, a to je důvodem, proč je meditační praxi tak těžké provádět. Zažívání emoční bolesti a pěstování všech zmíněných schopností – neochvějnosti, jasného

žření a odvahy –, to našimi zaběhanými vzorci skutečně důkladně zatřese. Meditace rozvolňuje to, jak jsme utvářeni; uvolňuje způsob, jakým držíme pohromadě, způsob, jakým udržujeme své utrpení při životě.

Čtvrtá schopnost, kterou si při meditaci osvojujeme, je cosi, čeho se zde dotýkám průběžně, totiž schopnost být bdělými vůči svému životu, vůči každické chvílce, takové, jaká zrovna je. Toto je absolutní esence meditace. Učíme se pozornosti vůči přítomné chvíli; učíme se zde jen být. A k tomu, abychom zde pouze byli, zároveň pociťujeme velice silný odpor! Když jsem začínala meditovat, říkala jsem si, že mi to nejde. Trvalo mi nějakou dobu, než jsem si uvědomila, že vynakládám velký odpor vůči tomu, abych jen tak byla tady a teď. Pouze být tady a teď, věnovat pozornost této chvíli – to nám nepřináší žádnou jistotu či předvídatelnost. Když se však naučíme vůči přítomné chvíli povolit, naučíme se i to, jak se uvolnit tváří v tvář neznámému.

Život se nikdy nedá předvídat. Můžete říci „ale já mám rád překvapení“, to však platí pouze do určité míry, jen pokud nepředvídatelnost obnáší legraci a dobrodružství. Mám dost příbuzných, kteří jsou posedlí bungee jumpingem a podobně děsivými činnostmi – zvláště synovce a neteře. Když o těch jejich aktivitách někdy přemýšlím, prožívám neuvěřitelnou hrůzu. Avšak každý, dokonce i tito mí blázniví příbuzní, jednou pozná své omezení. Někdy i ti nejdobrodružnější z nás poznají své limity na místech, kde by to nečekali, jako třeba když nám zrovna není dopřáno dát si dobrou kávu. Chce se nám skočit po hlavě z mostu, ale vyvádíme, když nedostaneme

dobré kafe. Je zvláštní, že když se musíme obejít bez kafe, na které jsme se těšili, může to znamenat setkání s neznámem, ale pro určité lidi, a třeba i pro nás, to opravdu bezprostředně představuje onu čáru, jejímž překročením vstupujeme do nepohodlného a nejistého prostoru.

A tak toto místo, kde se setkáváme se svým omezením a kde přijímáme přítomnou chvíli a ono neznámé, má v sobě nesmírnou sílu pro člověka, který si přeje probudit se a otevřít srdce a mysl. Přítomný okamžik představuje pro naši meditaci tvůrčí oheň. To on nás žene směrem k transformaci. Jinak řečeno, přítomný okamžik je palivem pro naši osobnostní cestu. Meditace nám pomáhá, abychom se se svým omezením setkali, je to v podstatě místo, kde svému omezení čelíme a zároveň ho začínáme ztrácet. Když se v přítomném okamžiku setkáváme s neznámem, dovoluje nám to žít svůj život a vstupovat do vztahů a závazků mnohem intenzivněji. Znamená to žít s plným nasazením.

Meditace je převratná záležitost, protože nejde o konečné spočinutí: pořád se můžeme stát ještě mnohem vyrovnanějšími. Z tohoto důvodu v ní pokračuji už léta. Kdybych se měla ohlédnout a mít pocit, že u mě nedošlo k žádné změně, kdybych nevnímala, že jsem mnohem vyrovnanější a přizpůsobivější, odradilo by mě to. Je tomu však naopak. Vždycky se objeví další výzva, a to nás udržuje v pokore. Život nás shazuje z piedestalu. Stále se však můžeme snažit setkávat s neznámem v prostoru, kde jsme usebranější a srdce máme otevřenější. Děje se to nám všem. Myslíme si, že máme věci pod kontrolou a jsme v pohodě, ale pak nás

najednou něco vyhodí ze sedla. Teď se například pouštíte do četby knihy o meditaci, kterou napsala „usedlá mniška“. Měli byste přitom vědět, že jsou věci, které ji samu rozhodí také, a že i ona pak vyvádí jako malý spratek. I ona – totiž já – mívá chvíle, kdy čelí výzvě setkání s přítomným okamžikem, a to i po letech meditační praxe. Před lety jsem se vydala sama na výlet s vnučkou, které tehdy bylo šest let. Byl to pro mě tehdy velmi nepříjemný zážitek, protože se chovala nesmírně protivně. Na všechno říkala „ne“ a já jsem si s tímto andílkem, kterého normálně naprosto zbožňuji, věděla stále méně rady. A tak jsem jí pak řekla: „Tak jo, Alexandrie, tohle zůstane jen mezi tebou a babičkou. Nikomu neřekneš, jak se věci mají, ano? Víš, co myslím, všechny ty fotky babičky na předních stranách knížek. Až uvidíš někoho, že má jednu z těch knížek v ruce, nic jim neříkej!“

Jde o to, že když někdo odhalí něco, co se nás týká, je to trapné. Když se věnujeme meditaci a něco na nás praskne, je to dvojnásob trapné, ale nakonec jsme rádi, když vidíme, kde jsme se zasekli, protože koneckonců bychom rádi umřeli bez nějakých dalších větších překvapení. Pokud jsme si o sobě mysleli, že jsme svatý Tenaten, jistě nechceme na smrtelné posteli zjistit, že nás ošetřovatelka dovede svým chováním dokonale otrávit, ba rozzuřit doběla. Nejenže pak zemřeme naplnění zlostí vůči ošetřovateli, ale ještě navíc zemřeme zklamaní sami sebou. Takže když se mě zeptáte, proč meditoval, odpovím vám, že proto, abychom se stali přízpůsobivějšími a tolerantnějšími vůči přítomnému okamžiku. Když umíráme, můžeme být na ošetřovatelku

dožraní a říci: „No vidíte, takhle to v životě chodí.“ Nebo to sebou necháme projít. Můžeme se zklidnit a dokonce se při umírání i zasmát – to ale bylo štěstí, že jsme vyfasovali právě tuhle ošetřovatelku! Možná nás napadne: „To je ale absurdní!“ Těmto lidem, kteří nás připravují o rovnováhu, se ale říká „guruové“.

Pátá a poslední schopnost, kvůli které meditujeme, je to, čemu říkám „o nic nejde“. Mám tím na mysli totéž, jako když říkám, že se stáváme „přizpůsobivými“ vůči přítomnému okamžiku. Ano, během meditace můžeme zažít hluboký vhled nebo nádherný pocit milosti či požehnání, nebo pocit transformace a nově nalezené odvahy, ale stále platí: o nic nejde. Ležíme na smrtelné posteli a okolo je ta protivná sestra, a přece na tom nezáleží, protože o nic nejde.

To byla jedna z největších moudrostí, které mi předal můj učitel Chögyam Trungpa rinpoče: o nic nejde. Pamatuju si, jak jsem za ním jednou přišla s čímsi, co jsem pokládala za velmi silný zážitek z meditace. Byla jsem celá rozrušená, a jak jsem mu tak o tom prožitku vyprávěla, on se na mě *podíval*. Byl to nepopsatelný pohled, velmi otevřený. Nebyl ani soucitný, ani posuzující, prostě nevyzařoval nic. A zatímco jsem vyprávěla, on se dotkl mé ruky a povídá: „O... nic... nejde.“ Neřekl „špatně“ ani „dobře“. Prostě řekl, že tyto věci se dějí a mohou nám změnit život, ale zároveň nad nimi nemáme moc jásat, protože to vede k povýšenosti a pýše nebo k pocitu výjimečnosti. Na druhou stranu, když věnujeme příliš pozornosti svým potížím, vede to k opačnému extrému: cítíme se bídňě, snižujeme sami sebe a máme o sobě nízké mínění.

Meditace nám tedy pomáhá rozvíjet tento pocit, že o nic nejde, ne jako cynické tvrzení, ale jako tvrzení vyzařující humor a přizpůsobivost. Všechno nahlédneme a tím, že to spatříme v celé šíři, dokážeme to milovat takové, jaké to je.

