

Proč a jak meditovat

Propojení
východních tradic
a západní vědy

*Daniel Goleman
Tsoknyi Rinpoče*

Pro vnitřní klid, mírumilovný svět a dobro všech bytostí

Proč a jak meditovat

Propojení
východních tradic
a západní vědy

*Daniel Goleman
Tsoknyi Rinpoče*

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Daniel Goleman, Tsoknyi Rinpoče

Proč a jak meditovat

Propojení východních tradic a západní vědy

Přeloženo z německého originálu knihy Daniela Golemana a Tsoknyie Rinpočeho *WHY WE MEDITATE – The Science and Practice of Clarity and Compassion*, vydaného nakladatelstvím Simon & Schuster, Inc.

1230 Avenue of the Americas, New York, USA, 2022.

© 2022 by Tsoknyi Rinpoche and Daniel Goleman

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC.

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8910. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová

Odpovědná redaktorka Zuzana Böhmová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Daniel Goleman author photograph © Frank Ward

Tsoknyi Rinpoche author photograph © Tenzin Thakuri

Počet stran 192

První české vydání, Praha 2023

Tisk Iva Vodáková – Durabo

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2023

ISBN 978-80-247-1875-0 (ePub)

ISBN 978-80-247-1874-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-2928-7 (print)



OBSAH

| | |
|---|-----|
| O AUTORECH | 9 |
| NAPSALI O KNIZE | 11 |
| 1. CO VÁM NABÍZÍ TATO KNIHA | 13 |
| TSOKNYI RINPOČHE | 13 |
| DANIEL GOLEMAN | 17 |
| CO TATO KNIHA NABÍZÍ | 18 |
| 2. ODHOĎTE ZÁTĚŽ! | 21 |
| TSOKNYI RINPOČHE: VYSVĚTLENÍ | 21 |
| Jak najít stabilitu | 23 |
| DANIEL GOLEMAN: VĚDA | 27 |
| 3. DÝCHÁNÍ DO BŘICHA | 31 |
| TSOKNYI RINPOČHE: VYSVĚTLENÍ | 31 |
| Tři rychlostní limity | 33 |
| Energie a jemnohmotné tělo | 35 |
| Techniky | 39 |
| DANIEL GOLEMAN: VĚDA | 47 |
| Meditace jako cesta ke zmírnění stresu | 50 |
| 4. KRÁSNÉ NESTVŮRY | 55 |
| TSOKNYI RINPOČHE: VYSVĚTLENÍ | 55 |
| Autentické a zkreslené relativní prožitky | 60 |
| Krásné nestvůry | 62 |
| Techniky | 64 |
| DANIEL GOLEMAN: VĚDA | 77 |
| 5. ESENCE LÁSKY | 85 |
| TSOKNYI RINPOČHE: VYSVĚTLENÍ | 85 |
| Duševní pohoda nezávislá na okolnostech | 87 |
| Esence lásky a projev lásky | 88 |
| Techniky | 94 |
| DANIEL GOLEMAN: VĚDA | 100 |

| | |
|---|-----|
| 6. LÁSKA A SOUCIT | 107 |
| TSOKNYI RINPOČHE: VYSVĚTLENÍ | 107 |
| Základní podstata | 108 |
| Roviny projevů lásky | 111 |
| Překážky lásky a soucitu | 113 |
| Rozdíl mezi láskou a soucitem | 116 |
| Ochota trpět | 118 |
| Techniky | 119 |
| Trénink mysli | 120 |
| Vděčnost | 123 |
| Podání ruky a projevy lásky | 124 |
| DANIEL GOLEMAN: VĚDA | 126 |
| 7. KLID A JASNOST | 133 |
| TSOKNYI RINPOČHE: VYSVĚTLENÍ | 133 |
| Čtyři projevy mysli | 135 |
| Všímavá pozornost | 137 |
| Pastýř, ovce a provaz | 139 |
| Přítomnost | 140 |
| Překážky | 142 |
| Pár praktických tipů | 143 |
| Techniky: Návčik všímavosti | 145 |
| Spočinutí v klidu a soustředění | 147 |
| DANIEL GOLEMAN: VĚDA | 148 |
| 8. HLUBŠÍ POHLED DO NITRA | 155 |
| TSOKNYI RINPOČHE: VYSVĚTLENÍ | 155 |
| Všechno se točí kolem mě | 156 |
| Čtyři „já“ | 158 |
| Plynutí, rozmanitost a vzájemná provázanost | 165 |
| Techniky | 165 |
| DANIEL GOLEMAN: VĚDA | 168 |
| UKOTVENÉ TĚLO, OTEVŘENÉ SRDCE, JASNÁ MYSL | 175 |
| PODĚKOVÁNÍ | 181 |
| POZNÁMKY | 183 |

Upozornění: Tato kniha obsahuje názory a myšlenky autorů. Jejím účelem je nabídnout nápomocný a informativní materiál k tématům, o nichž kniha pojednává. Prodává se s vědomím, že autor ani vydavatel v této knize neposkytují lékařskou nebo zdravotní pomoc ani žádné jiné služby osobního či odborného charakteru. Než bude čtenář realizovat doporučení z této knihy nebo z nich vyvozovat nějaké závěry, měl by to konzultovat se svým lékařem, terapeutem nebo jiným kompetentním specialistou.

Autor ani vydavatel nenesou odpovědnost za případné přímé či nepřímé škody, ztráty či rizika, jak osobní, tak jiné, které by mohly vzniknout v souvislosti s využitím a aplikací obsahu této knihy.

O AUTORECH



Daniel Goleman je autorem mezinárodních bestsellerů a spoluautorem několika knih, mimo jiné *Emoční inteligence* (Grada, 2011), *Pozornost* a *Altered Traits*. Působil v redakci vědy deníku *New York Times*, dvakrát byl nominován na Pulitzerovu cenu a obdržel cenu Americké psychologické asociace za celoživotní dílo. Žije v Berkshires.

Více na www.danielgoleman.info.



Tsoknyi Rinpoche je jedním z nejoblíbenějších učitelů z nové generace tibetských buddhistických mistrů meditace. Už více než dvacet pět let je po celém světě uznáván jako vynikající učitel meditace, je autorem knih *Open Heart, Open Mind; Fearless Simplicity* a *Bezstarostně a důstojně*. Získal ocenění od předních buddhistických učitelů, včetně Jeho Svatosti dalajlámy.

Více na www.tsoknyirinpoche.org.



NAPSALI O KNIZE

„*Proč a jak meditovat* je úžasná nová kniha kombinující nejnovější výzkumy meditace s moderním, přístupným a hlubokým učením zaměřeným na praktikování meditačních technik. Tsoknyie Rinpočeho považuji za jednoho z mých oblíbených učitelů, a tak z celého srdce vítám veškeré snahy šířit jeho léčivé a osvobozující učení po celém světě.“

Pema Chödrön

„Dva velikáni se spojili a dali dohromady přátelskou příručku meditace – to se vám bude líbit. V této knize najdete praktické techniky, které snadno začleníte do života a které vám pomohou udělat dva zásadní vnitřní kroky: dostat se z hlavy a zkrotit své démony s pomocí laskavého přístupu, bez toho, že byste se ze zvyku bránili změnám, lpěli na požitcích nebo odmítali přijmout realitu. Nejlepší na tom je, že vše je podloženo exaktními vědeckými výzkumy.“

Dan Harris

„Tato pozoruhodná kniha mistra meditace Tsoknyie Rinpočeho a vědce a spisovatele, který sám dlouhodobě medituje, Daniela Golemana je vzácným a výjimečným pohledem na umění meditace, vědecké výzkumy související s meditací a meditační praxí. Kniha je praktická, vtipná a je vynikajícím zdrojem informací, proto se k ní čtenáři i medituující budou opakovaně vracet.“

Roshi Joan Halifax

„Kniha *Proč a jak meditoval* je vzácnou kombinací hluboké meditační moudrosti s obrovským dosahem a nejnovějších poznatků z oboru neurovědy, které objasňují a podporují meditační techniky. Tsoknyi Rinpoče své učení předává s charakteristickou hloubkou porozumění, s pomocí přímočarých vysvětlení a se srdečným soucitem, zatímco Daniel Goleman přispívá svými poznatky, jež shrnují desítky let vědeckého zkoumání mysli z pohledu západní psychologie. Tato kniha je příkladem výjimečné spolupráce a klenotem, který obohatí každého, kdo si ji přečte. Vřele doporučuji.“

Joseph Goldstein

CO VÁM NABÍZÍ TATO KNIHA

TSOKNYI RINPOČHE

Vyrůstal jsem ve venkovském prostředí, obklopený spoustou lásky a péče. Živě si pamatuji, jak jsem jako malý chlapec sedával na klíně dědečkovi, který měl přes ramena přehozený *dagam*, velký, teplý meditační plášť. Dědeček nerušeně meditoval a odříkával mantry, zatímco se mu malý uličník škrábal do klína a zase seskakoval. Z dědečka vyzařovala vřelost, láska a klid, bez ohledu na to, co se kolem něj dělo.

Narodil jsem se v Káthmándú, mým otcem byl Tulku Urgjän Rinpoče, věhlasný tibetský mistr meditace, a moje nepálská matka pocházela z tibetského rodu, který meditaci praktikoval. K předkům mé matky patřil i známý tibetských král, jehož potomci se usadili v Nubri, nepálském údolí na úpatí Manáslu, osmé nejvyšší hory světa. Rané dětství jsem strávil v této odlehle horské oblasti.

V obou větvích mé rodiny najdeme příbuzné, kteří byli meditací oddaní a vynikali v ní, patří k nim můj otec, babička mého otce a její otec, který byl legendárním mistrem meditace ve své době. Úspěch v meditaci obecně znamená, že člověk projde mnoha fázemi výcviku myslí a dosáhne stabilní moudrosti a soucitu. Měl jsem tedy výhodu,

že jsem se učil meditovat už od dětství a byl jsem vychováván v meditativním prostředí.

Ve třinácti letech mě poslali na studia do tibetské uprchlické komunity v údolí Kangra v severní Indii, abych získal formální tibetské vzdělání. Tam jsem pokračoval v meditačním výcviku u několika mistrů meditace, včetně jogínů, kteří praktikovali v ústraní. A od té doby jsem měl štěstí, že jsem mohl dál studovat u nejvýznačnějších mistrů meditace naší doby.

Po dvacátém roce života jsem začal vyučovat buddhismus, od té doby cestuji po celém světě a na několika kontinentech učím meditovat desítky tisíc lidí. Sám se také dál vzdělávám a zkoumám relevantní vědecké poznatky o lidské mysli. Navštívil jsem několik seminářů Mind & Life, kde Dalajláma diskutoval s vědci, a učil jsem meditaci studenty postgraduálních programů a doktorandy na Mind & Life Summer Research Institute.

Od chvíle, kdy jsem začal učit meditaci, jsem se díky své přirozené zvědavosti zajímal zejména o západní psychologii, současný život a jedinečné výzvy, kterým čelí moderní lidé. Působím jako cestující učitel, a to znamená, že jsem stále na cestách. Na rozdíl od mnoha asijských učitelů meditace raději cestuji sám a anonymně, takže mohu pozorovat lidi a komunikovat s nimi spontánně a autenticky. Na letištích, při procházkách v ulicích měst po celém světě, v kavárnách a vlastně všude trávím spoustu času pozorováním lidí.

Desítky let se společně s psychology i vědci, přáteli i studenty z celého světa snažím pochopit, jak funguje jejich mysl, jakým potížím a kulturním tlakům čelí. Konzultoval jsem problematiku s několika vysoce uznávanými psychoterapeuty, jako je například Tara Bennett-Golemanová a John Welwood. S Tarou (manželkou Daniela Golemana) jsme zkoumali mnohá psychologická témata, zejména nejčastější dysfunkční emoční vzorce, jako jsou pocit emoční deprivace a strach z opuštění, o kterých psala ve své knize *Emoční alchymie*

i v dalších publikacích. John Welwood, manželský terapeut a autor několika knih, mi pomáhal pochopit vzorce partnerských vztahů a „duchovního úniku“, což je tendence využívat duchovní techniky, jako je meditace, k vyhýbání se nevyřešeným psychickým zraněním a nezvladatelným, problematickým emocím. Nesmírně moc jsem se naučil také od svých studentů, protože jsem s nimi mohl mluvit o jejich životě, vztazích a duchovní praxi.

Z těchto zdrojů jsem se dozvěděl mnohé o neurózách, zažitých vzorcích a emocích jak mých studentů, tak i mých vlastních. Stále lépe jsem si uvědomoval, jakým konkrétním emočním a psychickým výzvám čelí západní studenti, a ruku v ruce s tím jsem upravoval svůj přístup k učení. Pochopil jsem například, jak mohou lidé utíkat před psychickými problémy k duchovní praxi, a uvědomil jsem si skrytou sílu emočních vzorců a zranění ze vztahů. Nově nabyté porozumění formovalo i doporučení, která nabízím v této knize.

Jako učitel ve svém přístupu zohledňuji moderní výzvy v říši emocí a psychiky, zůstávám však oddaný možnosti transformace a probuzení. Snažím se zůstat věrný tradiční hluboké moudrosti, z níž vycházejí mé kořeny, ale zároveň se přiblížit současnosti a být inovativní. To znamená, že se při přímých interakcích se studenty snažím být otevřený a přímočarý, zatímco pracuji s napětím, psychickými zraněními i nejistotou, které se u nich projevují na mnoha úrovních.

Když jsem začínal učit, držel jsem se více tradičního stylu, zaměřoval jsem se na teorii a zdůrazňoval jsem jemné nuance tradičních textů. Většina studentů byla vzdělaná, intelektuálně chápali význam a kladli mi chytré otázky. Pomyslel jsem si: *Páni, tihle lidé jsou opravdu chytrí! Měli by dělat rychlé pokroky.* Ale zhruba po deseti letech jsem si uvědomil, že něco není úplně v pořádku. Studenti učení intelektuálně „chápali“, ale přesto se zdálo, že rok za rokem zabředávají do stále stejných emočních a energetických návyků. Uvízli v určitých vzorcích, a to jim nedovolovalo pokročit v meditační praxi.