



PEMA CHÖDRÖN

Místa, která vás děsí

Návod, jak pěstovat odvahu
v náročných chvílích

Místa, která
vás děsí

PEMA CHÖDRÖN

Místa, která vás děsí

Návod, jak pěstovat odvahu
v náročných chvílích



Místa, která vás děsí

Pema Chödrön

Z anglického originálu *The Places that Scare You*
přeložila Hana Čermáková

Odpovědný redaktor tištěné knihy Jan Čermák

Návrh obálky Diana Delevová, 2Design

Grafická úprava a sazba tištěné knihy 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 © 2001 by Pema Chödrön

Translation Copyright © 2015 Synergie Publishing SE

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.,

Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA
02115.

ISBN 978-80-7370-441-4

*Přiznej se ke svým skrytým chybám.
Přibliž se k tomu, co se ti zdá odpuzující.
Pomoz těm, o nichž si myslíš, že jim pomoci nemůžeš.
Vše, k čemu jsi připoutána, nech odejít.
Vydej se do míst, která tě děsí.*

RADA UČITELE TIBETSKÉ
JOGÍNCE MACHIK LABDRÖN (11.-12. stol.)

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	11
ÚVOD	13
KAPITOLA PRVNÍ	
Bódhičitta a její mimořádnost	15
KAPITOLA DRUHÁ	
Narážíme na skrytý pramen	23
KAPITOLA TŘETÍ	
Životní realita	33
KAPITOLA ČTVRTÁ	
Učíme se zůstatvat	41
KAPITOLA PÁTÁ	
Bojovnické slogany	53
KAPITOLA ŠESTÁ	
Čtvero neomezených vlastností	61
KAPITOLA SEDMÁ	
Milující laskavosti	65
KAPITOLA OSMÁ	
Soucít	75
KAPITOLA DEVÁTÁ	
Tonglen	83
KAPITOLA DESÁTÁ	
Nalézáme v sobě schopnost se radovat	91

KAPITOLA JEDENÁCTÁ	
Cvičíme se v radosti stále dál	99
KAPITOLA DVANÁCTÁ	
Uvažujeme v širších dimenzích	103
KAPITOLA TŘINÁCTÁ	
Setkání s nepřitelem	109
KAPITOLA ČTRNÁCTÁ	
Nový začátek	117
KAPITOLA PATNÁCTÁ	
Síla	121
KAPITOLA ŠESTNÁCTÁ	
Tři druhy lenosti	129
KAPITOLA SEDMNÁCTÁ	
Činnost bódhisattvy	135
KAPITOLA OSMNÁCTÁ	
Bez jistoty	143
KAPITOLA DEVATENÁCTÁ	
Zvýšená neuróza	151
KAPITOLA DVACÁTÁ	
Když se průběh zkomplikuje	157
KAPITOLA DVACÁTÁ PRVNÍ	
Duchovní přítel	163
KAPITOLA DVACÁTÁ DRUHÁ	
Přechodný stav	169
ZÁVĚREČNÁ MODLITBA	175

PŘÍLOHA: CVIČENÍ

Atišovy slogany výcviku mysli	177
Modlitba za čtvero neomezených vlastností	180
Procvičujeme milující laskavost	181
Procvičujeme soucit	182
Modlitba o třech krocích	183

POUŽITÁ LITERATURA	185
--------------------------	-----

DUCHOVNÍ CENTRA	189
-----------------------	-----

*Šestému Karmapovi,
Rangdžungovi Rigpe Dordžemu,
Dilgo Khyentse Rinpočemu
a Chögyam Trungpovi Rinpočemu,
kteří mě naučili, co znamená žít beze strachu.*

PODĚKOVÁNÍ

Za to, že této knize pomohli spatřit světlo světa, bych chtěla obzvlášť poděkovat pěti lidem: mému spolubratrovi z kláštera, Tingdzinovi Ötrovi, který se neocenitelnou měrou zasloužil o mé přednášky; Tamarovi Ellentuckovi, který mi byl vynikajícím a oddaným sekretářem v některých velmi těžkých časech; Gigimu Simsovi, který neúnavně přepisoval mé přednášky; mé dobré přítelkyni Heleně Tworkové, která mi poskytla ideální místo na psaní, a především mé dlouholeté přítelkyni a editorce Emily Hilburn Sellové, která se knize věnovala s plným nasazením a vynaložila přitom úsilí opravdové bojovnice.

Také bych chtěla poděkovat mnoha dalším lidem, kteří během posledních pěti let přepisovali mé proslovy a přednášky: Migme Chödrön, Lynne Van de Bunte, Eugenovi a Heleně Tashima, Susan Stowensové, Alexisovi Shawovi, Billovi a Eileen Fellovým, Rohaně Greenwoodové a Barbaře Blouinové.

Ráda bych poděkovala Soledad Gonzálesové za její milující laskavost.

Mé hluboké ocenění patří Joko Beckové a Ezrovi Baydovi, jejichž dílo mě hluboce ovlivnilo. Zvláště pak bych chtěla vyzvednout Ezrův přínos v kapitole o meditaci.

Konečně bych chtěla vyjádřit nesmírnou vděčnost svým učitelům, kteří jsou dosud naživu, Dzigarovi Kongtrulovi

Rinpočhemu a Sakyongovi Miphamovi Rinpočhemu. Velmi šlechetně mi stále ukazují povahu mé mysli a odkrývají mé skryté chyby.

ÚVOD

Když vyučuji, začnu tím, že vyjádřím nějaký soucitný zá-
měr. Vyslovím přání, abychom učení aplikovali ve svém
každodenním životě, a osvobozovali tak sebe i druhé
od utrpení.

Během hovoru posluchače povzbuzuji, aby si uchovali ote-
vřenou mysl. Ta se často přirovnává k úžasu dítěte, které vidí
svět bez předsudků. Tak, jak to říká zenový mistr Suzuki Roshi:
„V mysli začátečníka se nachází mnoho možností, avšak v mysli
zkušeného jich je jen málo.“

Svou promluvu zakončuji tím, že danou příležitost vě-
nuji všem bytostem. Toto gesto všeobjímajícího přátelství lze
přirovnat ke kapce čerstvé pramenité vody. Kápneme-li ji na
skalnatý povrch do přímého slunečního světla, brzy se vypaří.
Pošleme-li ji však do oceánu, nikdy se neztratí. Z tohoto důvo-
du vyslovuji přání, abychom si neponechávali učení pouze pro
sebe, ale použili je ve prospěch ostatních.

Daný přístup odráží to, čemu se říká tři ušlechtilé principy:
dobré na začátku, dobré uprostřed, dobré na konci. Můžeme je
aplikovat na veškeré činnosti svého života. Vše, co děláme –
jak začínáme den, snídáme nebo jdeme na schůzku – můžeme
provádět s úmyslem být otevření, přizpůsobiví a laskaví. Mů-
žeme pak s jistou zvědavostí postupovat dál. Jak říkával můj

učitel Chögyam Trungpa Rinpoče: „Žijte svůj život jako jeden experiment.“

Na závěr našeho sezení, ať už máme pocit, že jsme ve svém záměru uspěli či neuspěli, stvrzujeme svou činnost tím, že se zamyslíme nad druhými, nad lidmi, kterým se daří i nedaří všude, na celém světě. Přejeme si, aby vše, čemu jsme se ve svém experimentu naučili, prospělo i jim.

V tomto duchu vám nabízím tuto knihu jako návod, jak se cvičit v tom, být soucitným bojovníkem. Nechť je vám ku prospěchu na začátku, uprostřed i na konci. Nechť nám pomůže posunout se směrem k místům, která nás děsí. Nechť inspiruje naše životy a dopomůže nám k tomu, abychom jednou umírali, aniž bychom čehokoli litovali.

KAPITOLA PRVNÍ

BÓDHIČITTA A JEJÍ MIMOŘÁDNOST

*Člověk dokáže správně vidět pouze srdcem;
co je podstatné, je okem neviditelné.*

ANTOINE DE SAINT EXUPÉRY

Když mi bylo asi šest let, dostalo se mi zásadní lekce z bódhičitty od jedné staré ženy. Zrovna se vyhřívala na sluníčku, když jsem šla kolem jejího domu. Cítila jsem se opuštěná a nemilovaná a přitom jsem kopala do všeho, co mi přišlo do cesty. Žena se zasmála a řekla mi: „Holčičko, nedopust', aby ti život zatvrdil srdce.“

V té chvíli se mi dostalo veledůležitého ponaučení: buď můžeme dopustit, že nás naše životní okolnosti zatvrdí, a my v sobě necháme narůstat vztek a strach, anebo jim můžeme dovolit, aby nás obměkčily, a my se tak stali laskavějšími a otevřenějšími vůči tomu, co nás děsí. Tuto volbu máme vždycky.

Kdybychom se měli na to, co je bódhičitta, zeptat Buddhy, pravděpodobně by nám odpověděl, že toto slovo je snadnější pochopit než přeložit. Možná by nás vyzval, ať hledáme

způsoby, jak se jeho významu dobrat, ve svém vlastním životě. A třeba by nás ještě i popíchl slovy, že bódhičitta dovede transformovat i ta nejzatvrzejší srdce a tu nejzaujatější a nejvystrašenější mysl.

Čitta znamená „mysl“ a také „srdce“ či „postoj“. Bódhi znamená „probuzený“, „osvícený“ či „zcela otevřený“. Někdy se zcela otevřenému srdci a mysli bódhičitty říká měkké místo, místo, které je tak zranitelné a křehké, jako otevřená rána. Do jisté míry se ztotožňuje s naší schopností milovat. Toto měkké, zranitelné místo totiž mají i ti nejkrutější lidé. I ta nejdivočejší zvířata milují své potomky. Jak říkával Trungpa Rinpoče: „Každý miluje něco, i kdyby to měly být třeba jen tortilly.“

Bódhičitta se rovněž přirovnává k soucitu – k naší schopnosti cítit bolest, kterou sdílíme s druhými. Dokud si to neuvědomíme, stále se budeme snažit si od této bolesti držet odstup, protože nás děsí. Z názorů, předsudků a strategií vztyčujeme ochranné zdi, bariéry, které stavíme na hlubokém strachu z možnosti být zraněn. A tyto zdi dále opevňujeme emocemi všeho druhu: hněvem, toužením, lhostejností, žárlivostí a závistí, arogancí a pýchou. K našemu štěstí však ono měkké místo – naše vrozená schopnost milovat a zajímat se o druhé – je jako prasklina v oněch zdech, které vztyčujeme. Je to přirozený otvor v bariérách, které si vytváříme, když se bojíme. S jistou praxí se můžeme naučit, jak tento otvor nalézt. Můžeme se naučit, jak tento zranitelný okamžik – lásku, vděčnost, osamělost, rozpaky, nevhodnost – uchopit, abychom probudili bódhičittu.

Analogickým přirovnáním k bódhičittě je syrovost zlomeného srdce. Někdy z tohoto zlomeného srdce povstane úzkost

a panika, někdy hněv, vzdor a obviňování. Pod tvrdým krunýřem však je křehkost ryzího smutku. Toto je naše spojení se všemi těmi, kteří kdy milovali. Srdce plné ryzího smutku nás může naučit velkému soucitu. Může nás pokořit, když se chováme povýšeně, a obměkčit nás, když nejsme laskaví. Probouzí nás, když chceme raději spát, a proniká naší lhostejností. Tato nepřetržitá bolest srdce je požehnáním, které když plně přijmeme, můžeme ho sdílet se všemi.

Buddha pravil, že na cestě mezi námi a osvícením nikdy nic nestojí. Dokonce i ve chvílích, kdy se cítíme nejvíce ublížení, nám stav bdělosti není cizí. To je revoluční tvrzení. I obyčejní lidé jako my, se všemi problémy a zmatky, mají tuto osvícenou mysl, které se říká bódhičitta. Otevřenost a vřelost bódhičitty je ve skutečnosti dokonce naší pravou podstatou a stavem. I když se může zdát, že naše neuróza je silnější než naše moudrost, i když se cítíme naprosto zmatení a nevíme si rady, bódhičitta – jako jasná obloha – je stále zde, aniž by ji umenšily mraky, které ji občas zakryjí.

Vzhledem k tomu, že mraky známe dost důvěrně, nám ovšem může být zatěžko Buddhovu učení uvěřit. Přesto však zůstává faktem, že uprostřed našeho utrpení, když je nám nejhuř, se můžeme s tímto ušlechtilým srdcem bódhičitty spojit. Je vždy k dispozici, v bolesti i radosti.

Jedna mladá žena mi psala, že se nachází v malém městečku na Středním východě, obklopena lidmi, kteří se jí a jejím přátelům vysmívají, řvou na ně a hrozí jim ukamenováním, protože to jsou Američané. Samozřejmě že byla vyděšená, ale to, k čemu došlo posléze, bylo zajímavé. Ona se náhle se ztotožnila

se všemi lidmi v průběhu lidských dějin, kterými druzí pohrdali a které nenáviděli. Pochopila, jaké to je, když vámi někdo opovrhne z jakéhokoli důvodu: pro příslušnost k etnické skupině, pro rasový původ, sexuální orientaci či pohlaví. Něco v ní se doširoka otevřelo a ona pocítila, jaké je to být v kůži milionů utiskovaných lidí, a nahlédla vše z nového úhlu pohledu. Dokonce pochopila, že sdílí své lidství i s těmi, kteří ji nenávidí. Toto vědomí hlubokého spojení, toho, že patříme do jedné rodiny, to je bódhičitta.

Bódhičitta existuje na dvou úrovních. Zaprvé je to bódhičitta bezpodmínečná, okamžitý prožitek, který je osvěžujícím způsobem prost jakékoli představy, názoru a naší obvyklé namyšlenosti. Je to jakási neuvěřitelná dobrotivost, kterou ani v nejmenším nedovedeme přesně vyjádřit, ale jen kdesi uvnitř víme, že nemáme absolutně co ztratit. Zadruhé je to bódhičitta relativní, naše schopnost uchovat si srdce i mysl otevřené vůči utrpení, aniž bychom je uzavírali.

Těm, kdo se cvičí se vší upřímností v tom, jak bezpodmínečnou i relativní bódhičittu probouzet, se říká bódhisattvové nebo bojovníci – ne bojovníci, kteří zabíjejí a škodí, ale bojovníci nenásilní, kteří slyší nářek světa. Jsou to muži a ženy, kteří jsou ochotni se cvičit uprostřed ohně. Cvičení uprostřed ohně může znamenat, že bojovníci bódhisattvové vstupují do náročných situací, aby zmírnili něčí utrpení. Také to ukazuje na jejich odhodlání odpoutat se od své osobní reaktivity a sebeklamu a na odhodlání odhalovat základní nepokřivenou energii bódhičitty. Máme celou řadu takových příkladů v mistrovských bojovnících, jako byla například Matka Tereza a Martin Luther

King, kteří rozpoznali, že největším nebezpečím pro nás je naše vlastní agresivní mysl. A své životy zasvětili tomu, že pomáhali druhým pochopit pravdu. Existuje mnoho obyčejných lidí, kteří tráví svůj život tím, že se učí, jak otvírat své srdce a mysl, aby pomohli druhým dělat totéž. Podobně jako oni bychom se mohli naučit, jak se vztahovat k sobě samým i našemu světu jakožto bojovníci. Mohli bychom se učit probouzet svou odvahu a lásku.

Tuto statečnost a laskavost nám pomáhají rozvíjet dvě metody: formální a neformální. Existují cvičení, která mají podpořit naši schopnost se radovat, nechávat věci plynout, milovat i uronit slzu. Jsou taková cvičení, která nás učí zůstat otevření vůči nejistotě. Jiná nám zase pomáhají zůstat přítomní ve chvíli, kdy bychom se ze zvyku uzavřeli.

Ať jsme kdekoliv, můžeme se cvičit v tom, být bojovníkem. Našimi nástroji jsou cvičení meditace, milující laskavosti, soucitu, radosti a vyrovnanosti. Za pomoci těchto cvičení můžeme odhalit měkké místo bódhičitty. Nalezneme onu láskyplnost v bolesti i ve vděčnosti. Nalezneme ji za tvrdostí hněvu i tehdy, když se chvějeme strachy. Je dostupná právě tak v samotě, jako v laskavosti.

Mnozí z nás dávají přednost cvičením, která neohrozí naše pohodlí, ale přesto si zároveň přejeme uzdravit se. Cvičení bódhičitty však takto nefungují. Bojovník přijímá, že nikdy nemůžeme vědět, co nás čeká za chvíli. Můžeme se snažit mít pod kontrolou nekontrolovatelné tím, že hledáme jistotu a předvídatelnost, a přitom stále doufáme, že budeme v pohodlí a bezpečí. Pravdou však je, že nejistotě se nevyhneme nikdy. Toto

nevědění je součástí dobrodružství a zároveň je to také to, čeho se obáváme.

Cvičení bódhičitty neslibuje žádný šťastný konec. Spíše se při něm toto Já, které chce nalézt bezpečí, které chce něco, čeho by se mohlo držet, naučí konečně dospět. Zásadním tématem cvičení bojovníka není to, jak se vyhnout nejistotě a strachu, ale to, jak se vztahovat k nepohodlí a trápení. Jak se cvičíme v práci s překážkami, emocemi a nečekanými setkáními v běžném dni?

Až příliš často komunikujeme jako plaší ptáci, kteří se neodvažují opustit hnízdo. Sedíme si ve svém hnízdečku, které už pořádně zasmrádá a svůj účel ztratilo již dávno. Nikdo nepřilétá, aby nás nakrmil. Nikdo nás nechrání a nezahřívá. A my přesto pořád doufáme, že ptačí máma přiletí.

Mohli bychom sami sobě prokázat nejvyšší dobrodiní a konečně ono hnízdo opustit. Je jasné, že to vyžaduje odvalu. Rovněž je zřejmé, že můžeme použít určité nápomocné rady. Nemusíme věřit tomu, že se kdy budeme cvičit v tom, být bojovníkem. Můžeme si však položit otázku: „Dám přednost tomu, vyrůst a vztahovat se k životu přímo, nebo si zvolím to, že budu žít a zemřu ve strachu?“

Všechny živé bytosti mají schopnost prožít svou citlivost – zažít zlomení srdce, bolest a nejistotu. Z tohoto důvodu je osvětlené srdce bódhičitty k dispozici nám všem. Jack Kornfield, učitel meditace vzhledu, nám říká, že toho byl svědkem v Kambodži v době řádění Rudých Khmérů. Z padesáti tisíc lidí se pod namířenými zbraněmi stali komunisté: vyhrožovali jim smrtí, pokud neupustí od svých buddhistických praktik. Avšak

navzdory této hrozbě byla v uprchlickém táboře zřízena svatyně a jejího otevření se zúčastnilo dvacet tisíc lidí. Nezaznělo přitom žádné kázání ani modlitby, pouze nepřetržitý zpěv jednoho z ústředních učení Buddha:

Nenávist nikdy neukončí nenávist,
ale vyléčena je pouze láskou.
To je pradávný a věčný zákon.

Tisíce lidí zpívaly a plakaly a přitom si uvědomovaly, že pravda obsažená v těchto slovech je větší než jejich utrpení.

Bódhičitta má tento druh moci. Bude nás inspirovat a podporovat v časech dobrých i zlých. Je to, jako bychom objevili moudrost a odvahu, o jejichž existenci jsme u sebe neměli ponětí. Tak jako alchymie přeměňuje jakýkoliv kov na zlato, může bódhičitta, pokud jí to dovolíme, transformovat jakoukoli činnost, slovo nebo myšlenku a učinit z nich nástroj probuzení našeho soucitu.