

KĚŤ

*Dobré rady*

SATI

*na zlé časy*

RÚCA

PEMA ČHÖDRÖN

SVET

ikar

KEĎ  
SA TI  
RÚCA  
SVET

KEĎ

*Dobré rady*

SATI

*na zlé časy*

RÚCA

PEMA ČHÖDRÖN

SVET

**IKAR**

**PEMA CHÖDRÖN**

**When Things Fall Apart**

Copyright © 1997 by Pema Chödrön

The Sādhana of Mahāmudrā © 1968, 1976 by Chögyam Trungpa,

© 1990 by Diana J. Mukpo.

Used by permission of Diana J. Mukpo and the Nalanda

Translation Committee.

By arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boulder, CO, USA.

Cover design © 2016 by Jim Zaccaria

Cover illustration © 2025 by Shutterstock/isifa

Translation © 2025 by Anna Rácová

Slovak edition © 2025 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať akýmkoľvek spôsobom v žiadnej podobe – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-575-0279-1

*Sakjongovi Miphamovi  
s oddanosťou, láskou a vďakou*

# OBSAH

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Podakovanie                                 | 9   |
| Úvod                                        | 11  |
| 1. Dôverné zoznámenie so strachom           | 17  |
| 2. Keď sa všetko rozpadá                    | 23  |
| 3. Práve tento okamih je dokonalým učiteľom | 29  |
| 4. Zmierte sa s tým, čo je                  | 36  |
| 5. Nikdy nie je príliš neskoro              | 43  |
| 6. Neublížovať                              | 50  |
| 7. Beznádej a smrť                          | 57  |
| 8. Osem svetských dhárm                     | 65  |
| 9. Šesť typov pokojnej osamelosti           | 72  |
| 10. Zvedaví na existenciu                   | 80  |
| 11. Neagresia a štyria márovia              | 86  |
| 12. Dospievanie                             | 95  |
| 13. Rozširovanie kruhu súcitu               | 99  |
| 14. Láska, ktorá nikdy neumrie              | 107 |
| 15. Ísť proti prúdu                         | 114 |
| 16. Sluhovia mieru                          | 119 |
| 17. Názory                                  | 131 |
| 18. Tajné ústne poučenia                    | 137 |
| 19. Tri metódy práce s chaosom              | 144 |
| 20. Trik nevýberu                           | 152 |
| 21. Obrátenie kola sansáry                  | 163 |
| 22. Cesta je cieľ                           | 169 |
| Bibliografia                                | 174 |

## POĎAKOVANIE

Moja úprimná vďaka patrí Lynne Van de Buntovej, ktorá nielenže uchovala magnetofónové pásky s prednáškami uverejnenými v tejto knihe, ale strávila tiež veľa hodín hľadaním osôb na ich prepis: ďakujem Heidi Utzovej, Rexovi Washburnovi, Ginny Daviesovej, ako aj Aileen a Billovi Fellovsovcom (ktorí tiež vložili všetky prednášky do jedného počítača). Ďakujem aj samotnej Lynne za prepis pásovk, takých starých, že by nikto iný nedokázal zistiť, čo sa na nich hovorí. Nakoniec veľmi veľké ďakujem patrí mojej priateľke a editorke Emily Hilburn Sellovej, ktorá si vzala škatuľu needitovaných prednášok a premenila ich na túto knihu. Bez jej talentu, usilovnej práce a láskyplnej oddanosti by som nikdy nič nepublikovala. Som šťastná, že môžeme naďalej spolupracovať.

## ÚVOD

V ROKU 1995 som si vzala voľno. Dvanásť mesiacov som v podstate nič nerobila. Bolo to duchovne najpodnetnejšie obdobie môjho života. Takmer ustavične som len oddychovala. Čítala som, chodila na prechádzky a spala. Varila som a jedla, meditovala a písala. Nemala som nijaký plán, nijaký program a nijaké „mala by som“. Počas tohto úplne voľného, nerozplánovaného času som toho veľa utriedila. Pomaly som začala čítať veľmi nahrubo zapísané, nezredigované texty prednášok z rokov 1987 až 1994, uložené v dvoch kartónových škatuliach. Zdalo sa mi, že na rozdiel od prednášok o meditácii v ústraní (dathun), ktoré tvoria knihu *Wisdom of No Escape*, a učenia lodžong, tvoriaceho knihu *Start Where You Are*, nemajú tieto prednášky nijakú jednotiacu niť. Občas som si prezrela niekoľko zápisov. Zistila som, že je v nich všetko, počnúc nezáživnosťou až po zábavnosť. Bolo zaujímavé aj mätúce čeliť takému množstvu vlastných slov. Postupne, ako som pokračovala v čítaní, som začala vidieť, že bez ohľadu na to, aký predmet som si vybrala, v akej krajine som sa nachádzala alebo v akom roku to bolo, akosi donekonečna som prednášala o tých istých veciach: o veľkej potrebe *maitrí* (láskyplnej prítvetivosti k samému



sebe) a od nej sa odvíjajúceho prebudenia nebojácne súcitného postoja k vlastnej bolesti aj k bolesti iných. Zdalo sa mi, že za každou tou prednáškou je názor, že by sme mohli vstúpiť na nezmapované územie a prijať bezpodstatnosť svojej situácie. Ďalšou zásadnou témou bolo ukončenie dualistického napätia medzi nami a nimi, týmto a tamtým, dobrým a zlým tým, že pozveme ďalej to, čomu sa zvyčajne vyhýbame. Môj učiteľ Čhögjam Trungpa rinpoče to opísal ako „postaviť sa čelom výzve“. Došlo mi, že celých tých sedem rokov som sa jednoducho usilovala utrieť a komunikovať užitočné a veľmi odvážne rady, ktoré Trungpa rinpoče dával svojim žiakom.

Pri prehrabávaní v škatuliach som pochopila, že ma čaká ešte dlhá cesta, kým naplno ocením, čo som sa naučila. Zistila som tiež, že uvádzaním rinpočeho rád do praxe podľa svojich najlepších schopností a tým, že sa pokúšam podeliť sa s inými o tento zážitok cesty žiaka, som našla akési základné šťastie a spokojnosť, aké som nikdy predtým nepoznala. Rozosmialo ma, keď som videla, že ako som tak často hovorila, spriatelenie sa s vlastnými démonmi a neistotou, ktorá ich sprevádzala, vedie k veľmi jednoduchému, zdržanlivému uvoľneniu a radosti.

Asi po pol roku sa ma editorka Emily Hilburn Sellová náhodou opýtala, či nemám nejaké ďalšie prednášky, ktoré by sa dali použiť v tretej knihe. Poslala som jej kartónové škatule. Prečítala si zápisy a to ju podnietilo, aby oznámila vydavateľstvu Shambala Publications: „Máme ďalšiu knihu.“

Počas nasledujúcich šiestich mesiacov Emily triedila, presúvala, mazala a redigovala a ja som si mohla dožiť do sýtosti pracovať na každej kapitole. Keď som neoddychovala alebo sa nedívala na

oceán či neprechádzala sa v horách, bola som úplne pohltená tými prednáškami. Rinpoče mi raz dal radu: „Oddychuj a píš.“ Vtedy som si nemyslela, že niekedy budem jedno či druhé robiť, ale v neskorších rokoch som jeho radu poslúchla.

Táto kniha je výsledkom mojej spolupráce s Emily a môjho roku ničnerobenia.

Nech vás povzbudí, aby ste si usporiadali svoj život a vzali si k srdcu učenie o úprimnosti, láskavosti a statočnosti. Ak je váš život chaotický a stresujúci, nájdete v ňom množstvo rád. Ak prechádzate zmenou, trpíte stratou alebo ste len zásadne nespokojní, toto učenie je vám šité na mieru. Hlavná vec je, že nám všetkým treba pripomenúť a povzbudiť nás, aby sme prijali čokoľvek, čo sa objaví, a priniesli na túto cestu všetko, s čím sa stretneme.

Pri zavádzaní týchto pokynov do praxe sa pripájame k dlhej línii učiteľov a žiakov, pre ktorých sa buddhovská dharma stala relevantnou pri vzostupoch a pádoch v ich bežnom živote. Môžeme sa spriatelíť so svojím egom a odhaliť múdru myseľ tak ako oni.

Ďakujem ctihodnému Čhögjamovi Trungpovi rinpočemu za to, že úplne zasvätil svoj život dharme a horlivo odovzdával jej podstatu ľuďom na Západe. Nech je inšpirácia, ktorú som od neho získala, nákazlivá. Kiež by sme, tak ako on, viedli život bódhisattvu a nezabudli sme na jeho slová: „Chaos by sa mal považovať za nesmierne dobrú zvesť.“

PEMA ČHÖDRÖN

Gampovo opátstvo

Pleasant Bay, Nové Škótsko, 1966

*Ked' sa ti rúca svet*

## 1.

# DÔVERNÉ ZOZNÁMENIE SO STRACHOM

*Strach je prirodzená reakcia na približovanie sa  
k pravde.*

PUSTIŤ SA NA DUCHOVNÚ CESTU je ako nastúpiť do veľmi malého člna a vydať sa na oceán hľadať nepoznané krajiny. S úprimným cvičením prichádza inšpirácia, no skôr či neskôr narazíme na strach. Pokiaľ vieme, stratíme sa na okraji sveta, keď sa dostaneme k horizontu. Priťahuje nás, tak ako všetkých bádateľov, objaviť, čo nás tam čaká, hoci ešte nevieme, či máme odvahu tomu čeliť.

Ak sa začneme zaujímať o buddhizmus a rozhodneme sa zistiť, čo nám môže ponúknuť, rýchlo objavíme, že existujú rozličné pohľady na to, ako sa dá pri tom postupovať. Pri meditácii nazerať dovnútra začíname rozvíjaním všímavosti, pri ktorej venujeme plnú pozornosť všetkým svojim činnostiam a myšlienkam. Pri zenovej meditácii počúvame učenie o prázdnote a sme vyzývaní, aby sme sa spojili s otvorenou, neohraničenou jasnosťou mysle. Vadžrajánové učenie nás uvádza do teórie práce s energiou všetkých situácií a videnia všetkého, čo vzniká, ako neoddeliteľného od prebudeného stavu. Každý z týchto prístupov nás môže zaujať a podnietiť naše nadšenie bádať ďalej, ale keď sa chceme dostať pod povrch a cvičiť

bez váhania, v istom bode nevyhnutne zakúsime strach.

Strach je univerzálna skúsenosť. Cíti ho aj ten najmenší hmyz. Keď ponoríme ruku do prílívovej kaluže a priložíme prst k jemným, otvoreným telám morských sasaniek, zatvoria sa. Robí to tak spontánne všetko. Nie je na tom nič strašné, keď cítime strach pri stretnutí s neznámym. Patrí to k životu, je to spoločné pre všetkých. Reagujeme na možnosť osamelosti, smrti, na to, že sa nebudeme mať o čo oprieť. Strach je prirodzená reakcia na približovanie sa k pravde.

Ak sa zaviazeme zostať tam, kde sme, potom sa naša skúsenosť stane veľmi živou. Veci sa veľmi vysvetľujú, keď niet kam uniknúť.

Počas dlhého života v ústraní som dospela k niečomu, čo mi pripadalo ako otrasné odhalenie, že nemôžeme byť v prítomnosti a zároveň zasahovať do toho, čo sa nám deje. Viem, znie to celkom pochopiteľne, ale keď objavíte niečo také, zmení vás to. V tej chvíli sa nestálosť stáva veľmi jasnou; takisto súcit, úžas a odvaha. A rovnako strach. V skutočnosti každý, kto stojí na prahu neznámeho, úplne v prítomnosti bez referenčného bodu, zažíva bezpodstatnosť. Naše chápanie sa prehĺbi, keď zistíme, že prítomný okamih je veľmi zraniteľným miestom a že môže byť zároveň úplne skľučujúci aj úplne jemný.

Na začiatku bádania máme všemožné ideály a očakávania. Hľadáme odpovede, ktoré ukoja náš dlho pociťovaný hlad. No to posledné, čo chceme, je ďalšie zoznámenie sa so strašiakom. Prirodzene, ľudia sa snažia varovať nás. Spomínam si, že keď som dostala prvé inštrukcie k meditácii, inštruktorka ma oboznámila s technikou a návodom, ako ju mám

praktizovať, a potom dodala: „Ale prosím, neodchádzajte odtiaľto s myšlienkou, že meditácia je oslobodenie od podráždenosti.“ Nepresvedčia nás žiadne varovania. V skutočnosti nás ešte väčšmi pritiahnu.

Hovoríme tu o spoznávaní strachu, o zoznamovaní sa so strachom, o dívaní sa mu priamo do očí – nie ako o spôsobe riešenia problémov, ale ako o úplnom rušení starých spôsobov pozerania, počúvania, ovoniavania, ochutnávania a myslenia. Pravdou je, že keď to naozaj začneme robiť, budeme neustále ponížení. Nebude veľa priestoru na aroganciu, ktorú môže priniesť pridržiavanie sa ideálov. Aroganciu, ktorá nevyhnutne vzniká, bude neustále odvracať naša odvaha pokročiť o kúsok ďalej. Objavy, ku ktorým dospejeme prostredníctvom cvičenia, nemajú nič spoločné s vierou v niečo. Oveľa viac spoločného majú s našou odvahou zomrieť, odvahou neustále zomierať.

Všetky rady o všímavosti, prázdnote či pracovaní s energiou ukazujú na to isté: že byť priamo na mieste nás prikúva. Prikúva nás to k bodu času a priestoru, v ktorom sa nachádzame. Keď sa tam zastavíme a nekonáme, nepotláčame, nezvalujeme vinu na nikoho iného ani na seba, potom narazíme na otvorenú otázku, ktorá nemá koncepcnú odpoveď. Stretávame sa aj so svojím srdcom. Ako veľavravne povedal jeden študent: „Buddhovská prirodzenosť, šikovne zamaskovaná ako strach, nás kopne do zadku, aby sme boli vnímaví.“

V šesťdesiatych rokoch 20. storočia som sa raz v Indii zúčastnila na prednáške istého muža o duchovných skúsenostiach. Povedal, že bol rozhodnutý zbaviť sa negatívnych emócií. Bojoval s hnevom a so žiadostivosťou; bojoval s lenivosťou a pýchou. Ale

najviac sa chcel zbaviť strachu. Jeho učiteľ meditácie mu ustavične hovoril, aby prestal bojovať, ale on to bral len ako ďalší spôsob vysvetlenia, ako má prekonať svoje prekážky.

Nakoniec ho učiteľ poslal meditovať do malej chatrče na úpätí hôr. Zatvoril dvere a usadil sa, aby cvičil, a keď sa zotmelo, zapálil tri malé sviečky. Okolo polnoci začul v kúte miestnosti hluk a v tme zazrel veľikánskeho hada. Pripadal mu ako kobra kráľovská. Bola rovno pred ním a kolísala sa. Po celú noc vydesený upieral pohľad na hada. Bol taký vyľakaný, že sa nemohol ani pohnúť. Bol tam len ten had, on a strach.

Tesne pred svitaním zhasla posledná sviečka a on sa rozplakal. Neplakal zo zúfalstva, ale z dobrotivosti. Cítil túžbu všetkých zvierat a ľudí na svete; poznal ich odcudzenie a boj. Celá jeho meditácia nebola ničím iným než ďalším odlúčením a bojom. Prijal – naozaj prijal z celého srdca –, že bol nahnevaný a žiarlivý, že vzdoroval a bojoval a že sa bál. Prijal, že je tiež nadmieru vzácny – múdry a hlúpy, bohatý a chudobný a úplne nevyspytateľný. Cítil takú vďačnosť, že v tej úplnej tme vstal, podišiel k hadovi a poklonil sa mu. Potom na podlahe hlboko zaspal. Keď sa zobudil, had bol preč. Nikdy sa nedozvedel, či bol len jeho fantáziou, alebo sa tam naozaj nachádzal, a nezdalo sa mu, že na tom záleží. Ako povedal na konci prednášky, táto dôverná známosť so strachom spôsobila, že sa jeho drámy zrútili a konečne cez ne prenikol svet okolo neho.

Nikto nám nikdy nepovie, aby sme prestali utekať pred strachom. Veľmi zriedkavo nám povedia, aby sme sa k nemu priblížili, aby sme tam len boli, aby sme sa so strachom zoznámili. Raz som sa spýtala

zenového majstra Kóbuna Čhina róših, ako chápe strach, a on odpovedal: „Súhlasím. Súhlasím.“ Obyčajne nám však poradia, aby sme k nemu boli milí, utíšili ho, vzali si tabletku alebo odvrátili od neho pozornosť, no aby sme sa ho za každú cenu zbavili.

Takéto povzbudenie nepotrebujeme, lebo od strachu sa prirodzene dištancujeme. Obvykle sa krútime a rozrušíme pri najmenšom náznaku strachu. Cítíme, že prichádza, a máme sa na pozore. Je dobré vedieť, že to robíme, nie aby sme sa ustavične obviňovali, ale aby sme si zdokonalili nepodmienený súcit. Najžalostnejšie je, ako samých seba klameme o prítomnom okamihu.

Niekedy sa však dostaneme do slepej uličky; všetko sa rozpadá a došli nám možnosti na únik. Vtedy sa zdajú najhlbšie duchovné rady celkom jasné a jednoduché. Niet sa kde skryť. Vidíme to tak ako hocikto iný – *lepšie* než hocikto iný. Skôr či neskôr pochopíme, že hoci nemôžeme zariadiť, aby strach vyzeral pekne, tak či tak nás uvedie do všetkého učenia, ktoré sme kedy počuli alebo čítali.

Takže keď sa nabudúce stretnete so strachom, považujte sa za šťastných. Tu prichádza odvaha. Obyčajne si myslíme, že odvážni ľudia nemajú strach. Pravdou je, že strach dôverne poznajú. V prvom manželstve mi manžel povedal, že som jedným z najodvážnejších ľudí, akých pozná. Keď som sa ho opýtala prečo, odvetil, že preto, lebo robím veci ďalej, hoci som úplný zbabelec.

Vtip je v tom, aby sme pokračovali v skúmaní a nestiahli sa dokonca ani vtedy, keď zistíme, že niečo nie je také, ako sme si mysleli. Budeme to objavovať vždy znovu a znovu. Nič nie je také, ako sme si mysleli. Môžem to povedať s veľkou istotou.



Prázdnota nie je to, čo sme si mysleli. Ani všímavosť a strach. Súcit tiež nie je, čo sme si mysleli. Láska. Buddhovská prirodzenosť. Odvaha. Toto sú kľúčové označenia pre veci, ktoré vo svojej mysli nepoznáme, ale každý z nás ich mohol zakúsiť. Toto sú slová, ktoré ukazujú, aký je život naozaj, keď necháme, aby sa všetko rozpadlo, a dovoľíme si byť prikovaní v prítomnej chvíli.

## 2.

### KEĎ SA VŠETKO ROZPADÁ

*Keď sa všetko rozpadá a my sa ocitneme na hranici ani nevieme čoho, skúškou pre každého z nás je zostať tam a nekonkretizovať. Duchovná cesta nie je o nebi ani o tom, že sa nakoniec dostaneme na miesto, ktoré je naozaj úžasné.*

GAMPOVO OPÁTSTVO je rozľahlé miesto, kde more splýva s oblohou. Obzor sa tam tiahne do nekonečna a v tom širom priestore poletujú čajky a havrany. Tá scéna je ako obrovské zrkadlo, ktoré znásobuje pocit, že sa niet kam skryť. Okrem toho, keďže ide o kláštor, existuje tam len veľmi málo možností úniku – žiadne klamstvo, žiadna krádež, žiadny alkohol, žiadny sex.

Gampovo opátstvo bolo miestom, kam som túžila ísť. Trungpa rinpoče ma požiadal, aby som sa stala jeho riaditeľkou, a tak som sa tam napokon ocitla. Môj tamojší pobyt bol pozvaním overiť si lásku k riadnej výzve, pretože v prvom roku som mala pocit, ako keby ma varili zaživa.

Keď som sa dostala do opátstva, stalo sa mi, že sa všetko rozpadlo. Všetky spôsoby, akými sa chránim, ktorými sa klamem, akými si udržiavam seba dôveru – to všetko sa rozpadlo. Nech som sa akoľko usilovala, nedokázala som si s tou situáciou poradiť. Môj štýl privádzal všetkých do šialenstva

a nemohla som nájsť miesto, kde by som sa mohla skryť.

Vždy som sa považovala za flexibilnú, láskavú osobu, ktorú má takmer každý rád. Tejto ilúzie som sa dokázala držať takmer po celý život. No počas prvých rokov v opátstve som odhalila, že som žila v istom nepochopení. Niežeby som nemala dobré vlastnosti, len som nebola zlatíčko. Veľa som investovala do toho imidžu a už jednoducho neobstál. Celé moje nedokončené dielo sa ukázalo živo a presne v žiari-  
vých farbách nielen mne, ale aj všetkým ostatným.

Zrazu sa zdramatizovalo všetko, čo som predtým na sebe nevidela. Akoby to nestačilo, ostatní sa mohli slobodne vyjadrovať o mne aj o tom, čo robím. Bolo to také bolestivé, že som premýšľala, či ešte niekedy budem šťastná. Mala som pocit, že takmer nepretržite na mňa padajú bomby so sebaklamami vybuchujúcimi všade navôkol. Na mieste, kde sa toľko cvičilo a študovalo, som sa nemohla stratiť v snahe ospravedlniť seba a obviňovať ostatných. Taký únik nebol možný.

V tom čase prišla na návštevu jedna učiteľka a spomínam si, ako mi povedala: „Keď sa spriatelíš so sebou, aj tvoja situácia bude priateľskejšia.“

Túto lekciu som sa naučila už prv a vedela som, že je to jediná cesta, ako ísť ďalej. Na stene som mala pripnuté heslo: „To, čo je nezničiteľné, možno v nás nájsť len do tej miery, do akej sa znovu a znovu vystavujeme záhube.“ Už pred spoznaním buddhistického učenia som akosi vedela, že toto je duch pravého prebudenia. Všetko to bolo o odpútaní sa od všetkého.

Predsa len, keď sa odrazu všetko zrúti a nemôžeme nájsť nič, čoho by sme sa mohli chytiť, veľmi to

bolí. Je to ako motto Náropovho inštitútu: „Láska k pravde vás stavia na miesto.“ Mohli by sme mať romantický pohľad na to, čo to znamená, ale keď nás priklincuje pravda, trpíme. Pozeráme sa v kúpeľni do zrkadla a sme tam so svojimi vyrážkami, starúcou tvárou, s nedostatkom láskavosti, agresivitou a bojzlosťou – s tým všetkým.

Tu prichádza dobrodenie. Keď je všetko neisté a nič nefunguje, mohli by sme si uvedomiť, že sme sa ocitli na pokraji niečoho. Mohli by sme si uvedomiť, že je to veľmi zraniteľné a dobrotivé miesto a že dobrotivosť môže ísť oboma smermi. Môžeme vypnúť a cítiť sa pohoršene alebo sa môžeme s tou pulzujúcou vlastnosťou vyrovnáť. V bezpodstatnosti je rozhodne niečo dobrotivé a pulzujúce.

Je to druh skúšky, akú potrebujú duchovní bojovníci, aby prebudili svoje srdcia. Niekedy sa na tomto mieste ocitneme pre chorobu alebo smrť. Zažívame pocit straty – straty našich milovaných, mladosti, života.

Mám priateľa, ktorý zomiera na AIDS. Kým som sa vybrala na cestu, zhovárali sme sa. Povedal: „Nechcel som to, nenávidel som to a bol som z toho vydesený. Ale ukazuje sa, že tá choroba je mojím najväčším darom.“ Vrazil: „Teraz je pre mňa veľmi vzácna každá chvíľa. Celý môj život pre mňa veľa znamená.“ Niečo sa naozaj zmenilo a on sa cítil pripravený na smrť. Čosi, čo bolo hrozné a desivé, sa premenilo na dar.

Rozpadajúce sa veci sú istým druhom testu a tiež istým druhom liečenia. Myslíme si, že pointou je urobiť skúšku alebo prekonať problém, ale pravdou je, že veci sa naozaj nevyriešia. Spoja sa a rozpadnú. Potom sa znovu spoja a znovu rozpadnú. Je to jed-