

VEDA A PRAX
JASNOSTI A SÚCITU

PREČO MEDITUJEME

Daniel GOLEMAN
Tsoknyi RINPOČHE

VEDA A PRAX
JASNOSTI A SŮCITU

PREČO MEDITUJEME



Daniel GOLEMAN
Tsoknyi RINPOČHE

*Táto publikácia obsahuje názory a myšlienky svojho autora.
Jej cieľom je poskytnúť užitočné a informatívne materiály o témach,
ktorým sa publikácia venuje. Predáva sa s tým, že sa autor a vydavateľ neangažujú
v poskytovaní lekárskeho, zdravotníckeho ani akýchkoľvek iných osobných
odborných služieb uvedených v knihe.*

*Skôr, než čitateľ prijme akýkoľvek návrh z tejto knihy alebo z neho vyvodí závery,
mal by sa poradiť so svojím lekárske, zdravotníckym
alebo iným kompetentným odborníkom.*

*Autor a vydavateľ sa výslovne zriekajú všetkej zodpovednosti za akúkoľvek škodu,
stratu alebo riziko, osobné či iné, ktoré vznikne ako priamy alebo nepriamy
dôsledok použitia a aplikovania čohokoľvek z obsahu tejto knihy.*



PREČO MEDITUJEME

Veda a prax jasnosti a súcitu

Daniel Goleman a Tsoknyi Rinpoche

Original title:

Why We Meditate: The Science and Practice of Clarity and Compassion
by Daniel Goleman and Tsoknyi Rinpoche

Copyright © 2022 by Tsoknyi Rinpoche

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC. All rights reserved.

Prvé vydanie.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmie byť kopírovaná, rozmnožovaná ani inak šírená bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Preklad © Ján Dulla

Redakčná úprava a korektúry: Ľubomír Závada

Grafická úprava: Mgr. Michaela Janeček

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2025

ISBN: 978-80-8182-262-9

PREČO MEDITUJEME

ĎALŠIE KNIHY **DANIELA GOLEMANA**

Dôležité lži, jednoduché pravdy

Emocionálna inteligencia

Práca s emocionálnou inteligenciou

Deštruktívne emócie

Sociálna inteligencia

Prvotné líderstvo

(s Richardom Boyatzisom a Annie McKeeovou)

Ekologická inteligencia

Fokus

Sila k dobru

Zmenené vlastnosti

(s Richardom Davidsonom)

ĎALŠIE KNIHY **TSOKNYIHO RINPOČHEHO**

Nedbalá dôstojnosť

Nebojácna jednoduchosť

Otvorené srdce, otvorená myseľ

PREČO MEDITUJEME



Veda a prax jasnosti a súcitu

DANIEL GOLEMAN

A

TSOKNYI RINPOČHE

S ADAMOM KANOM

*Pre vnútorný mier, pokojný svet
a prospech všetkých bytostí*





OBSAH

ČO VÁM PONÚKA TÁTO KNIHA	15
PUSŤTE TO!	25
BRUŠNÉ DÝCHANIE	37
KRÁSNE PRÍŠERY	67
ESENCIÁLNA LÁSKA	101
LÁSKA A SÚCIT	127
POKOJNÝ A JASNÝ	159
HLBŠÍ POHĽAD DO VNÚTRA	183
EPILÓG: RADA NA ZÁVER	205

PodĎakovania

Poznámky

1



ČO VÁM PONÚKA TÁTO KNIHA

TSOKNYI RINPOČHE

Vyrastal som v dedinskej atmosfére, obklopený množstvom lásky a starostlivosti. Živo si spomínam, že ako malé dieťa som opakovane skákal a zoskakoval z kolien svojho starého otca, odetého v *dagame*, veľkom meditačnom plášti. Starý otec neprestával meditovať a odriekať mantry, nechávajúc toho darebáka slobodne prichádzať a odchádzať. Vyžarovalo z neho teplo, láska a pokoj, bez ohľadu na to, čo sa okolo neho dialo.

Narodil som sa v Káthmandú Urgyenovi Rinpočhemu, známemu majstrovi tibetskej meditácie a nepálskej matke, pochádzajúcej z tibetskej rodiny meditátorov. K predkom mojej matky patrila aj slávny tibetský kráľ, ktorého potomkovia sa usadili v Nubri, nepálskom údolí v tieni Manaslu, ôsmej najvyššej hory sveta. V tej odľahlej hornej oblasti som strávil svoje rané detstvo.

Do oboch strán mojej rodiny patrili horliví a uznávaní meditátori, vrátane môjho otca, otcovej starej mamy a jej otca, ktorý bol jedným z legendárnych meditátorov svojej doby. Úspech

v meditácii vo všeobecnosti znamená prejsť mnohými etapami cvičenia mysle a stať sa stabilný v múdrosti a súcite. Mal som teda to privilégium cvičiť sa v meditácii od detstva a byť vychovávaný v meditačnej atmosfére.

Ako trinásťročného ma poslali do tibetskej utečeneckej komunity v severoindickom údolí Kangra na formálne budhistické vzdelávanie. Tam som pokračoval v cvičení meditácie s niekoľkými majstrami tohto umenia, vrátane jogínov, ktorí tam v ústraní praktizovali. A odvtedy som mal to šťastie pokračovať v štúdiu s niektorými najpoprednejšími majstrami našich čias.

Krátko po dvadsiatke som začal budhizmus učiť a odvtedy som precestoval celý svet, učiac meditáciu desaťtisíce študentov na viacerých kontinentoch. Pokračoval som vo svojom vlastnom vzdelávaní a skúmal relevantné vedecké poznatky z oblasti vedy o mysli. Zúčastnil sa viacerých seminárov Mind & Life, kde s vedcami hovoril dlhšie a v Letnom inštitúte Mind & Life som učil meditáciu študentov a absolventov postgraduálneho štúdia.

Už od počiatku mojej výučby meditácie ma moja prirodzená zvedavosť nútila zaujímať sa najmä o západnú filozofiu, súčasný život a jedinečné výzvy, ktorým čelia súčasní ľudia. Môj životný štýl učiteľa na cestách znamenal neustály pohyb. Na rozdiel od mnohých známych ázijských učiteľov meditácie cestujem radšej sám a anonymne, aby som mohol spontánne a autenticky komunikovať s ľuďmi. Strávil som veľa času na letiskách, prechádzal som sa ulicami miest po celom svete, vyesedával v kaviarňach a, celkove, pozoroval ľudí.

Desaťročia som strávil s odborníkmi na psychológiu a vedu, ako aj s priateľmi a študentmi z celého sveta, snažiac sa pochopiť ich spôsob myslenia, problémy a kultúrne vplyvy, ktoré na nich pôso-

bia. Konzultoval som s niekoľkými psychoterapeutmi, napríklad s Tarou Bennettovou-Golemanovou a Johnom Welwoodom. S Tarou (manželkou Daniela Golemana) sme preskúmali veľa psychologických tém, najmä obvyklé dysfunkčné emocionálne modely, ako napríklad pocity citovej deprivácie a strach z opustenia, o ktorých písala vo svojej knihe *Emocionálna alchymia* a inde. Manželský terapeut a spisovateľ John Welwood mi umožnil preniknúť do podstaty partnerských vzorcov, ako aj do konceptu „duchovného bypassu“, teda sklonu používať duchovné cvičenia, napríklad meditáciu, na vyhnutie sa nezhojeným psychickým ranám a nepríjemným, otravným emóciám. Hrozne veľa som sa naučil aj od svojich študentov, rozprávaním sa o ich životoch, vzťahoch a duchovnej praxi.

Z týchto zdrojov som sa dozvedel tak o mojich vlastných neurózach, navyknutých vzorcoch správania a emócií, ako aj o neurózach mojich študentov. To formovalo môj učebný prístup, s tým, ako sa prehľbovalo moje porozumenie konkrétnym emocionálnym a psychologickým výzvam, ktorým čelia súčasní študenti. Napríklad to, ako sa ľudia vo svojej spirituálnej praxi vedia skrývať pred psychologickými problémami a tiež ako vycítiť skrytú moc našich emocionálnych modelov a zranení vzťahmi. Takéto vnútorné pochopenia formovali pokyny ponúkané v tejto knihe.

Môj prístup ako učiteľa nevychádza len z tejto citlivosti na moderné výzvy v emočnej a psychickej oblasti, ale aj z hlbokého odhodlania k podpore transformácie a duchovného prebudenia. Snažím sa zostať verný tradičnej hlbkej múdrosti, z ktorej som vyšiel, no zároveň byť aj súčasný a inovatívny. To znamená snažiť sa byť otvorený a úprimný v priamej interakcii so študentmi, zameriavajúc sa pritom súčasne na mnohé úrovne ich úzkostí, zranení a zmätku.

Keď som začal s učením, používal som tradičnejší štýl, zameriavajúc sa na teóriu a zdôrazňujúc jemné odlišnosti od tradičných textov. Väčšina študentov bola vzdelaná, intelektuálne chápali podstatu a kládla bystré otázky. *Fíha, títo ľudia sú naozaj inteligentní!* vravel som si v duchu. *Tí by mali rýchlo napredovať.* No po asi desiatich rokoch som mal pocit, že niečo nie je celkom v poriadku. Študenti to „chápali“ v hlavách, no rok čo rok sa zdali byť uviaznutí v tých istých modeloch emocionálnych a energetických návykov. Táto uviaznutosť im bránila napredovať v ich meditačnej praxi.

Začal som si klásť otázku, či mojou tradíciou tak oceňovaný prístup naozaj zasahuje študentov zamýšľaným spôsobom. Uvažoval som, prečo toľko študentov z celého sveta učenie síce chápe, no nie sú schopní dať mu konkrétnu formu a hlboko sa transformovať.

Mal som podozrenie na zablokované alebo podráždené kanály medzi ich myslami, pocitmi a telami. Z tibetského pohľadu by všetky tieto kanály mali byť spojené a mali by voľne plynúť. Napriek tomu som si všimol, že moji študenti nedokážu integrovať pochopenia, ku ktorým dospeli svojím intelektom, pretože ich nedokázali stráviť na úrovni tela a pocitov. To ma viedlo k zmene spôsobu, akým učím meditáciu.

Teraz sa v príprave študentovej celej bytosti zameriavam predovšetkým a hlavne na liečenie a na otvorenie kanálu medzi myslou a svetom pocitov. Tento nový prístup, ktorý som zdokonaľoval uplynulých niekoľko desaťročí, odrážajú tu opísané techniky. Hoci vychádzajú z desaťročí tréningu s veľkými majstrami meditácie, ako aj z mojich vlastných meditačných skúseností a pedagogickej praxe, nie sú určené výhradne pre budhistov či „skutoč-

ných meditátorov“. Práve naopak, sú určené na úžitok všetkých a každému.

Samy osebe nie sú liekom na neurózy – ponúkajú však praktické spôsoby, ako pracovať s úzkostnými myšlienkami a emóciami, ktoré nás opakovane prepadajú. S týmito sa okrem strachu môžu spájať aj agresivita, žiarlivosť, nespútaná túžba a mnoho ďalších takých prekážok vnútorného pokoja.

Veľmi rád sa delím o meditáciu spôsobom, ktorý je psychologicky a emocionálne relevantný, praktický a dostupný ľuďom dnešného sveta. Máme málo vzácneho času pracovať s našou myslou a srdcom, a preto musíme z techník čerpať úžitok okamžite, tu a teraz.

DANIEL GOLEMAN

Vyrastal som v kalifornskom Stocktone, meste vzdialenom asi deväťdesiat minút na východ od oblasti Sanfranciského zálivu. V tom čase som to miesto vnímal ako pokojné stredoamerické mesto z obrázkov Normana Rockwella. Neskôr však Stockton získal úplne inú povest': prvého miesta v Amerike, ktoré zbankrotovalo, ako aj miesta experimentu poskytovania každomesačného príjmu občanom v núdzi – a semeniska gangov.

Už v ranom detstve mi udrelo do očí, že v domoch mojich priateľov nie sú takmer žiadne knihy, zatiaľ čo v našom ich boli tisíce. Obaja moji rodičia učili na univerzite a vzdelanie si cenili ako najlepšiu cestu k životnému úspechu. Rovnako ako moji rodičia, aj ja som pristupoval ku škole s vážnosťou a usilovne som na sebe pracoval.

To ma dostalo na college na Východnom pobreží a odtiaľ na Harvardovu univerzitu, študovať na titul PhD z klinickej psychológie. Moja cesta vzdelávania však nabrala prudký obrat, keď som získal preddoktorandské cestovné štipendium do Indie, kde som dva roky strávil štúdiom – ako som povedal svojim sponzorom – psychoetnológie, či „ázijských modelov mysle“. V skutočnosti som sa ponoril do štúdia meditácie.

Meditovať som začal ako študent univerzity a v Indii nadšene absolvoval sériu desaťdenných duchovných cvičení. V nich som našiel stav vnútorného pokoja a s cvičením som pokračoval aj po návrate do Štátov. Počas desaťročí v pozícii meditátora som narazil na celý rad skvelých učiteľov a dnes sa pokladám za žiaka Tsoknyiho Rinpočeho.

Moja dizertačná práca na Harvarde bola na tému meditácia ako intervencia v strese a odvtedy som sa prísne riadil vedou kontemplatívnej praxe. Moja kariérna dráha ma zaviedla do vedeckej žurnalistiky a nakoniec do *New York Times*, kde som pracoval vo vedeckom oddelení. Mojou hlavnou zručnosťou v tomto druhu práce naďalej zostáva zahĺbenie sa do toho, čo uvádzajú vedecké časopisy a prekladanie tých zistení spôsobom, ktorému dokážu porozumieť a považovať za zaujímavý bežní ľudia bez akejkoľvek špeciálnej prípravy.

To ma priviedlo k napísaniu knihy o vedeckých zisteniach o meditácii s mojím dávnyim priateľom z čias postgraduálneho štúdia Richardom Davidsonom, dnes svetovo uznávaným neurovedcom z Wisconsinkej univerzity. Naša kniha *Zmenené vlastnosti: Veda odhaľuje, ako meditácia mení váš mozog, telo a myseľ* čerpá z tých najpoctivejších štúdií o cvičení meditácie. K tomuto žriedlu kontemplatívnej vedy som sa vrátil aj vo svojom príspevku k tejto kni-

he, recenzujúc zistenia z laboratória, vyjadrujúce sa k cvičeniam, ktoré v každej kapitole uvádza Tsoknyi Rinpoče.

ČO VÁM PONÚKA TÁTO KNIHA

Mindfulness, alebo tiež všímavý stav mysle, všímavosť, uvedomovanie či bdelá pozornosť, zasahuje do našich povolaní, škôl, jogových centier, zdravotných stredísk a mnohých iných miest, prenikajúc do odlahlých kútov západnej spoločnosti. Hoci sa táto úľava od starostí života mnohým pochopiteľne páči, *mindfulness* je len jedným z mnohých nástrojov hlbšej meditačnej praxe. Spôsob praktizovania, ktorému sa podrobne venujeme v tejto knihe, referuje o základoch *mindfulnessu*, ale ide aj oveľa ďalej. Hovoríme vám, čo robiť ďalej po tom, čo ste s *mindfulnessom* začali – a tiež čo robiť na začiatku na odstránenie hlbokých emocionálnych návykov, ktoré ľudí často poháňajú.

Táto kniha vám pomáha s obvyklými prekážkami sústredenia, ktorým čelíme v tom súčasnom živote – nielen so všadeprítomnými telefónmi a čoraz hektickejšími pracovnými rozvrhmi, ale ešte viac, s deštruktívnymi myšlienkami, ako sú pochybnosti a cynizmus a emocionálne návyky, napríklad nadmerne nás zamestnávajúca sebakritika. Úvodné kapitoly pomáhajú čitateľom zmierniť dva problémy, na ktoré sa sťažuje väčšina začínajúcich meditujúcich: (1) *Moja myseľ je nedisciplinovaná, nedokážem nájsť pokoj* a (2) *moje najznepokojujúcejšie myšlienky sa jednoducho stále vracajú*. V úprave meditačných pokynov pre prácu s týmito dvoma prekážkami začína Tsoknyi Rinpoče technikou „pustenia“, ktorá pomáha meditujúcemu prejsť cez neodbytné myšlien-

ky, a pokračuje technikou „podania ruky“, kde sa meditujúci učia so svojimi najneodbytnjšími mentálnymi modelmi spriatelíť.

Tieto cvičenia, ktoré obvykle v štandardných pokynoch k *mindfulnessu*, všímavému stavu mysle chýbajú, sú neoceniteľné. Mnohí, ktorí s metódou *mindfulnessu* začínajú, ju opúšťajú, znechutení a nahnevaní tým, že ich stále mučia myšlienky, ktoré sa snažili premôcť. Táto kniha sa zaoberá tým, ako také myšlienky zvládnuť s láskou a prijatím.

Navyše, niektoré tu uvedené metódy neboli predtým bežne dostupné. Poznajú ich len Rinpočeho študenti, no zatiaľ ich nepozná širšia verejnosť.

Táto kniha je pre vás:

- ♦ Ak zvažujete, že začnete meditovať, no nie ste si istí, prečo alebo ako na to;
- ♦ Ak meditujete, no kladiete si otázku, či pokračovať alebo čo robiť ďalej, aby ste napredovali;
- ♦ Alebo už presvedčený meditujúci ste a chcete pomôcť začať s meditáciou niekomu, koho máte radi tým, že mu dáte túto knihu.

