

MEDZINÁRODNÝ BESTSELLER

RADIKÁLNE PRIJATIE



AKO PREKONAŤ
POCITY STRACHU A HANBY
A AKCEPTOVAŤ SA TAKÍ, AKÍ SME

TARA BRACH



Hlavný výber One Spirit Book Club

Alternatívny výber Quality Paperback Book Club

Najlepšie duchovné knihy roku 2003 – *Spirituality and Health Magazine*

Vítaz ceny Knihy pre lepší život za rok 2003



Pochvalné recenzie:

„Kniha *Radikálne prijatie* nám ponúka výzvu, aby sme prijali seba samých so všetkou našou bolesťou, strachom a obavami a aby sme s ľahkosťou, ale pevne vykročili na cestu porozumenia a súcitu.“

– THICH NHAT HANH

„*Radikálne prijatie* prináša láskavú múdrosť a citlivé uzdravenie, vynikajúci liek na naše pocity, že nie sme dosť dobrí, a na naše nenaplnené túžby. Nadýchnite sa, uvoľnite sa a nechajte toto súcitné učenie pozhnať vaše srdce.“

– JACK KORNFIELD,

AUTOR KNÍH *CESTA SRDCE* A *PO EXTÁZI PRÁDELNA*

„Tara Brach nám pripomína, že bez ohľadu na to, ako veľmi sme zranení, môžeme sa rozhodnúť patriť životu. Kniha *Radikálne prijatie* je pozvánkou k uzdraveniu našej bolesti tým, že prijmeme naše srdce.“

– RACHEL NAOMI REMEN, M. D.,

AUTORKA KNÍH *KITCHEN TABLE WISDOM*

A *MY GRANDFATHER'S BLESSINGS*

„Tara Brach zručne prepája niektoré z najdôležitejších nových poznatkov súčasnej psychoterapie s jedným z hlavných psychologických pochopení Budhu: Neexistuje žiadna časť nás samých, ktorú by sme museli vyhnat' z nášho vedomia a z našej lásky. *Radikálne prijatie* je kniha a praktika, ktorú všetci potrebujeme.“

– STEPHEN COPE,

AUTOR KNIHY *YOGA AND THE QUEST FOR THE TRUE SELF*

„*Radikálne prijatie* je hlbokým, vrúcny a dôležitým príspevkom do novovznikajúcej oblasti terapeutickéj vnímavosti.“

– TARA BENNET-GOLEMAN,

AUTORKA KNIHY *EMOČNÁ ALCHÝMIA*

„Ak bojujete s pocitom, že nie ste dostatočne dobrý, dostatočne hodný lásky, dostatočne múdry alebo že si nezaslúžite nič dobré, kniha *Radikálne prijatie* by mala byť na prvom mieste vo vašom zozname kníh na čítanie.“

– LARRY DOSSEY, M. D.,

AUTOR KNÍH *HEALING BEYOND THE BODY,*

REINVENTING MEDICINE A HEALING WORDS

„*Radikálne prijatie* je jedným z najlepších sprievodcov skutočnou meditačnou praxou. Tara nám ukazuje prebudenú inteligenciu a láskavosť, ktoré sú samy osebe radikálnou slobodou.“

– RICHARD FREEMAN,

MEDZINÁRODNE UZNÁVANÝ LEKTOR AŠTANGA JOGY

„Väčšina z nás reaguje na utrpenie tak, že sa mu bezmyšlienkovite snaží vyhnúť alebo uniknúť. Táto prelomová kniha ponúka alternatívnu cestu, ktorá nám umožní prijať seba samých aj druhých s láskou a porozumením.“

– G. ALAN MARLATT, PHD.,

RIADITEĽ CENTRA PRE VÝSKUM ZÁVISLOSTÍ,

WASHINGTONSKÁ UNIVERZITA

TARA BRACH

RADIKÁLNE PRIJATIE

AKO PREKONAŤ
POCITY STRACHU A HANBY
A AKCEPTOVAŤ SA TAKÍ, AKÍ SME



eastone BOOKS

RADICAL ACCEPTANCE

Copyright © 2003, 2023 by Tara Brach

Slovak edition © 2025 by Eastone Group, a. s.

All rights reserved.

Z anglického originálu Tara Brach – *Radical Acceptance*, vydaného
vydavateľstvom Bantam Books, preložila Veronika Baluchová.

V roku 2025 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2025 Mgr. Veronika Baluchová

Jazykové úpravy: Mgr. Silvia Bálintová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s. r. o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy
nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek
prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-786-7

*Mojim rodičom,
ktorí požehnali môj život
svojím štedrým, milujúcim srdcom*

*Za hranicami predstáv o krivde a nekrivde
leží lúka. Stretneme sa tam.*

*Keď si duša ľahne do trávy,
svet je príliš plný na správy.
Myšlienky, jazyk, dokonca ani zvraty obratom
nedávajú zmysel v ňom.*

– RÚMÍ

Obsah



Predslov	XI
ÚVOD Kde to bolí?	XIII
PROLÓG „Niečo so mnou nie je v poriadku.“	XXI
JEDEN Tranz bezcennosti	1
DVA Prebudenie sa z tranzu: Cesta radikálneho prijatia	19
TRI Posvätné zastavenie sa: Spočinutie pod stromom bódhi	41
ŠTYRI Bezpodmienečná priateľskosť: Duch radikálneho prijatia	62
PÄŤ Návrat domov k nášmu telu: Základ radikálneho prijatia	81
ŠEŠŤ Radikálne prijatie nášho chcenia: Uvedenie si zdroja našej túžby	113
SEDEM Otvorenie nášho srdca tvárou v tvár strachu	144
OSEM Prebudenie súcitu so sebou: Sme tým, kto objíma svoju bolesť a kto je objímaný	178
DEVÄŤ Dážď súcitu: Riadená meditácia pre uzdravenie a slobodu	199
DESAŤ Rozširovanie kruhov súcitu: Cesta bódhisattvu	224
JEDENÁŠŤ Rozpoznanie našej základnej dobrotivosti: Brána k nášmu odpúšťajúcemu a milujúcemu srdcu	247
DVANÁŠŤ Spoločné prebudenie: Rozvíjanie radikálneho prijatia vo vzťahoch s druhými ľuďmi	283
TRINÁŠŤ Uvedenie si našej pravej podstaty	306
Dodatok Partnerstvo pri meditácii R.A.I.N.	327
Poďakovanie	331
Zdroje a oprávnenia pre citácie	335
O autorke	339

RIADENÉ SEBAREFLEXIE A MEDITÁCIE



JEDEN	Rozpoznanie tranzu bezcennosti	17
DVA	Technika vipassaná (Meditácia všímavosti)	39
TRI	Posvätné zastavenie sa	60
ŠTYRI	Sila toho, keď životu povieme „áno“	75
	Ako čeliť ťažkostiam a pomenovávať to, čo je pravdivé	77
	Prijímanie života s úsmevom	79
PÄŤ	Rozvíjanie schopnosti byť plne vo svojom tele	108
	Radikálne prijatie bolesti	111
ŠEŠŤ	„Nerobiť nič“, keď sa cítime ovládaní chcením	140
	Objavovanie našich najhlbších túžob	142
SEDEM	Stretnutie sa so strachom s otvorenou a zúčastnenou prítomnosťou	175
OSEM	Ako objasniť svoju bolesť	195
	Privolávanie si prítomnosti Milovanej bytosti	197
DEVÄŤ	Technika R.A.I.N.	220
	Ľahký dážď	223
DESAŤ	Tonglen – Prebudenie súcitného srdca	244
JEDENÁŠŤ	Rozvíjanie odpúšťajúceho srdca	274
	Prebúdzanie dobroty	278
DVANÁŠŤ	Komunikácia s vedomím	303
TRINÁŠŤ	Kto som?	324

Predslov



Držíte v rukách krásnu výzvu: uvedomiť si, že život možno žiť s múdrom a láskavým srdcom Budhu. V knihe *Radikálne prijatie* vám Tara Brach štedrým priehrštím ponúka liečivé slová aj transformačné poznanie, ktoré sú plodmi jej dlhoročných skúseností, ktoré nadobudla ako oceňovaná lektorka meditácie a psychoterapeutka. Keďže sa ponorila do každodennej práce na znovuobjavovaní ľudskej dôstojnosti so súcitným srdcom plným odpustenia, Tarino učenie je bezprostredné a hmatateľné: rozpúšťa bariéry, ktoré nám bránia žiť svoj život naplno.

V modernej spoločnosti plnej stresu a súťaživosti, ktorá v mnohých ľuďoch prehlbuje pocit nedostatočnosti, odsudzovanie seba samého a stratu posvätnosti, sú princípy radikálneho prijatia, ktoré sú tu vyjadrené, nevyhnutné na znovuobjavenie radostného a oslobodeného života. Prostredníctvom rôznych príbehov a skúseností študentov a klientov, ako aj Tarinej osobnej cesty a jasných, systematických techník, ktoré ponúka, nám kniha *Radikálne prijatie* ukazuje múdre spôsoby, ako sa starať o seba, ako pretransformovať svoje trápenia a znovunadobudnúť celistvosť.

A čo je najdôležitejšie, *Radikálne prijatie* v nás prebúdza našu budhovskú prirodzenosť, základné šťastie a slobodu, ktoré sú neoddeliteľným právom každej ľudskej bytosti od jej narodenia. Čítajte tieto stránky pomaly. Vezmite si tieto slová a postupy k srdcu. Nechajte sa nimi viesť a požehnať nimi svoju cestu.

Jack Kornfield
Spirit Rock Center
február 2003

ÚVOD

Kde to bolí?



Drahý priateľ,

v jedno horúce letné popoludnie som pozorovala svoje dve malé vnučky, ako sa špliechajú a hrajú na brehu zálivu Cape Cod. Už hodinu zbierali poklady – mušle hrebenatiek, krabie klepetá, malé farebné kamienky – a tešili sa z každého nového nálezu. Hľadela som na ne s radosťou v srdci a zároveň so skutočným pocitom smútku. Milovali život, milovali tento krásny, tajomný svet, svet, ktorý sa dnes ocitá vo veľkých problémoch. Len mesiac predtým boli medzi tými, ktorí museli opustiť svoje domovy v Kalifornii pre lesné požiare. Aký bude ich život a život ich rodiny o štyri roky? O desať rokov? Aký svet im zanecháme, aký svet zanecháme ich generácii a tým, ktorí prídu po nás?

Nad týmito myšlienkami som rozjímala, keď ma oslovilo moje vydavateľstvo s návrhom na nové vydanie knihy *Radikálne prijatie*. Ohotne som súhlasila. Moje vlastné chápanie sveta sa odvtedy prehĺbilo a svet sa od prvého vydania knihy zmenil. A v súčasnosti, v čase viacerých globálnych kríz a narastajúcej kolektívnej úzkosti, si plne uvedomujem, že praktiky radikálneho prijatia sú pre našu prosperitu ešte dôležitejšie. Pestujú nesúdiacu, bdelú a ohľaduplnú prítomnosť, ktorá nám umožňuje reagovať na náš svet so všetkou našou inteligenciou a súcitom.

V ten deň na pláži mi práve toto prijatie prítomnosti umožnilo udržať a uctiť si tú nežnú zmes emócií – radosť, ktorá oslavuje zázraky života, a smútok nad stratou toho, čo milujeme. Oboje sú nevyhnutnou

a krásnou súčasťou toho, čo ma naplňa energiou, aby som robila, čo môžem, a svojou troškou pomohla zmeniť svet, ktorý budú obývať moje vnučky.

* * *

Princípy radikálneho prijatia zostávajú ústredným prvkom všetkých oblastí môjho života. Pomáhajú mi s láskavosťou prijať našu ľudskú nedokonalosť. Umožňujú mi zostarnúť a zmieriť sa so smútkom, ktorý prichádza s odchodom blízkych. Umožňujú mi čeliť utrpeniu rasizmu, nerovnosti a neprávosti a reagovať na ne. A v každom okamihu ma plná, neodporujúca prítomnosť radikálneho prijatia otvára krásu a dobro, ktoré sú vždy tu, v nás a okolo nás, a odhaľujú milujúce vedomie, ktoré je našou spoločnou podstatou.

Nespočetné množstvo študentov a čitateľov sa so mnou podelilo o to, ako im požehnanie radikálneho prijatia pomohlo duchovne sa prebudiť – či už riešili problémy v rodičovstve, pri rozvoze, strate zamestnania, závislostiach či vážnych chorobách, alebo konfliktoch s inými ľuďmi vo svojom živote. A v posledných rokoch tie isté postupy posilnili odolnosť v čase strachu a utrpenia z klimatických zmien, pandémie, likvidácie demokracie, z násilia a vojen na celom svete.

Aj pre tých, ktorých sa globálne krízy priamo nedotýkajú, je prirodzené, že náš svet vnímajú s ťažkým srdcom. Nikto z nás sa nevyhne skúsenosti s tým, aká je naša spoločnosť rozdelená, ako radikálne neprijímame tých, ktorých považujeme za „iných“, akí sme k nim nepriateľskí a ako im nedôverujeme. Prenášanie zla na druhých – robenie z druhých nepriateľov – sa stupňuje, keď ľudí zachváti strach. Vidíme to, keď ľudia považujú imigrantov a utečencov za nepriateľov, keď útočia na tých, ktorí majú opačné politické názory, alebo keď sa cítia ohrození príslušníkmi určitých rás alebo náboženstiev, pohlaví či sexuálnych identít. Nenávisť a pohrdanie nepriateľmi sú koreňmi ľudského násilia a zdá sa, že v našom traumatizovanom svete sú mimoriadne silné.

Ak cítíme averziu voči druhým, máme tendenciu smerovať ju dovnútra a robiť si z časti seba nepriateľa, a to aj napriek tomu, že si to

uvedomujeme. Mnohí z nás sa odsudzujú za svoju neistotu, závislosti, za svoje vlastné telo, nekontrolované emócie, sústredenosť na seba. Základná bolesť prameniaca z pocitu, že sme nemilovaní a nejakým spôsobom narušení, podnecuje najvyššiu mieru depresií a úzkostí, aká bola kedy zaznamenaná, čo má za následok celosvetovú epidémiu osamelosti a alarmujúci nárast samovrážd, najmä u mladých dospelých.

Žijeme v časoch kolektívnej duchovnej krízy: Zabudli sme, že patríme k sebe navzájom a k našej živej Zemi. Táto choroba odlúčenia je zúfalým volaním po lieku radikálneho prijatia, po jasnej a otvorenej prítomnosti, ktorá nás znovu spojí so životom. Vďaka radikálnemu prijatiu milujeme seba a jeden druhého, aby sme sa navzájom uzdravili a duchovne prebudili.

Niektoré z ikonických umeleckých diel tibetského budhizmu znázorňujú, ako k tomuto prebudeniu dochádza. V mandalách a chrámoch strážia vstup do posvätného priestoru neľútostné božstvá. S planúcimi očami a hnevlivým výrazom na tvári znázorňujú univerzálne energie strachu, hnevu, nenávisť, chamtivosti a klamu, ktoré všetci nosíme v sebe. Ak sa s týmito tieňovými božstvami nevyrovnáme múdro, ľahko sa nás zmocnia, uväznia nás v utrpení a oddelia nás od seba samých i od seba navzájom. Ignorovanie nášho strachu či chamtivosti alebo odsudzovanie sa za to, že cítime hnev a nenávisť, tieto božstvá len posilňuje. Ak sme schopní otvoriť sa týmto prvotným energiám s vedomou prítomnosťou, uznať ich a bez boja či odporu im dovoliť, aby nami prenikali, začne dochádzať k prerodu. Keď sa otvoríme trvalej a chápacej prítomnosti, aby sme sa v nej plne usídlili, sami sa stávame tou bdelou, milujúcou prítomnosťou. V tomto posvätnom priestore sme doma.

Prednedávnom som mala živú skúsenosť s tým, ako sa dajú transformovať tieňové božstvá. Bývam dvadsaťpäť minút od washingtonského Kapitolu, a keď sa 6. januára 2021 objavili správy o útoku naň, môj nervový systém v prvej chvíli zaplavil šok. Tento šok sa následne zmenil na hnev na páchatelov, hlboký pocit averzie a obviňovania. Až keď som si uvedomila, že si vytváram takzvaného „nepriateľa“, zastavila som sa a vedome som sa otvorila hnevu – cítila som tlak a horúčavu na hrudi, stiahnuté hrdlo, zovretú čeľusť – a dovolila som si naplno prežiť surovosť tejto energie. Keď sa obviňujúce myšlienky utíšili, hnev sa zmenil

na strach. Vyvolá to občiansku vojnu? Čo to znamená pre budúcnosť demokracie? To, že som neodolávala strachu a nepopierala ho, vo mne uvoľnilo vlnu bezmocnosti a zúfalstva z našej krajiny a sveta. Keď som ďalej vnímala, čo sa vo mne odohrávalo, a venovala som tomu pozornosť, zistila som, že v zúfalstve sú obsiahnuté aj starosti a smútok. Smútok, ktorý sa teraz objavil, sa netýkal len skutočného utrpenia, ktoré útok spôsobil, ale aj utrpenia, ktoré tento útok vyvolal, a budúceho utrpenia, ktoré môže pre nás všetkých znamenať. Pozornosť a energia, ktorú mali tieňové božstvá, bola teraz prítomná a citlivá. Radikálne prijatie rozvíjajúcich sa emócií ma prenieslo domov, do posvätného priestoru, a ja som mohla reagovať na túto násilnú udalosť slovami a činmi, ktoré vychádzali z miesta jasnosti a starostlivosti, nie hnevu.

Potreba zastaviť sa a prehĺbiť pozornosť sa objavuje vždy, keď sa zjaví tieto zúrivé božstvá hnevu a obviňovania. Najčastejšie sa to stáva, keď čítam alebo počúvam správy a zaráža ma skutočnosť, že práve tí najzraniteľnejší sú najviac zneužívaní. S každým ďalším nácvikom radikálneho prijatia je cesta domov jednoduchšia. Každé ďalšie praktizovanie radikálneho prijatia ma vracia k tomu, aby som si uvedomila, na čom mi najviac záleží, a čo mi dodáva energiu konať v reakcii na našu ohrozenú demokraciu, devastáciu spôsobenú narastajúcimi klimatickými zmenami a sociálnu a rasovú nespravodlivosť.

Moja vlastná skúsenosť mi ukázala, aké ľahké je považovať tých druhých za zlých, za nepriateľov. Videla som tiež, ako nás toto vnímanie založené na strachu oddeľuje od nášho srdca a rozumu. Nie sme schopní vidieť ľudskú zraniteľnosť druhých ani našu spoločnú ľudskosť. Namiesto toho, aby sme našu spoločnosť posúvali k uzdraveniu, prispievame k špirále rozdelenia a agresie, ktorá zachvátila našu spoločnosť. Ako to už pred stáročiami vyjadrili budhistické písma: *Nenávisť nikdy nezaniká nenávisťou, uzdravuje sa jedine láskou. To je prastarý a večný zákon.*

* * *

Ruby Sales, aktivistka za občianske práva a duchovná vodkyňa, vychádza z tejto múdrosti. Keď sa stretne s ľuďmi, ktorí zneužívajú seba alebo

iných, namiesto toho, aby ich súdila či odsudzovala, vnútorne (a niekedy aj navonok) sa pýta: „*Kde to bolí?*“ To jej umožňuje vidieť za škodlivým správaním bolesť a utrpenie, ktoré sú jeho hnacou silou, a prebúdať prítomnosť a súcitiť v jadre radikálneho prijatia.

Radikálne prijatie však neznamená, že dovoľíme druhým, aby nám ubližovali. Učiteľka zenového budhizmu Roshi Joan Halifax hovorí o dôležitosti mať „Pevný základ“ a „Mäkké srdce“. Potrebujeme Pevný základ – jasnosť, hranice, odvahu, silu a ochotu chrániť seba aj druhých pred zranením. Potrebujeme schopnosť byť rozhodní, hovoriť pravdu a bojovať proti nespravodlivosti. A zároveň potrebujeme Mäkké srdce – prijatie, nehu a starostlivosť, ktorá zahŕňa všetky bytosti, aj keď ich správanie je zraňujúce. Rozvíjaním tejto kombinácie sily a otvorenosti sa náš život stáva aktívnym vyjadrením lásky.

Mnohí evoluční psychológovia sa domnievajú, že násilie medzi ľuďmi sa v priebehu storočí zmiernilo, že prosociálne emócie ako láska, odpustenie, empatia a súcitiť sa posilnili. Táto evolučná trajektória však neprebíha priamočiarno. Podobne ako ja môžete mať pocit, že na rozdiel od toho, aby sa náš druh stával kooperatívnejším a altruistickejšim, sa zdá, že upadá do bolestne temného obdobia. Hoci sila prvotnej agresie nás sprevádzala naprieč celou ľudskou históriou, dnes je jasné, že ak v sebe nedokážeme prebudiť lepšie aspekty našej prirodzenosti, predstavujeme jasnú a bezprostrednú hrozbu pre všetky druhy na Zemi.

Preto je ešte dôležitejšie, aby sme sa venovali konfrontácii a premenie tieňových božstiev strachu a nenávisti, ktoré nás rozdeľujú. To sa deje, keď trénujeme svoje vlastné srdce a vedomie a keď praktizujeme vzájomné radikálne prijatie. Zakaždým, keď sa sami seba alebo jeden druhého spýtame: „*Kde to bolí?*“ a potom pozorne načúvame a venujeme sa tomu, zasievame semenka skutočného uzdravenia. Prechádzame od rozdelenia k spojeniu, od „my a oni“ k „my“. Môžeme to robiť bez ohľadu na to, či sme s druhým človekom osobne, alebo len premýšľame vo vlastnej mysli a srdci o niekom, koho možno poznáme, alebo aj nie. Môžete to skúsiť na chvíľu s niekým vo svojom živote, od koho sa cítite oddelení alebo s kým ste v rozpore. Vo svojej mysli si danú osobu predstavte zblízka. Čo si všimnete? Aký je výraz jej tváre? V čom môže byť jej život zložitý? Teraz sa spýtajte: „*Kde to bolí?*“ a nalaďte sa vnímavo

celým telom, srdcom aj duchom. Vnímajte kvalitu súcitu a spojenia, ktorá sa objavuje.

Najmä v týchto náročných časoch nielen vo svete, ale aj v našich životoch je spoločná cesta radikálneho prijatia tým, čo posilňuje nášho ducha. Videla som silu spoločnej meditácie v intimite ticha a spojenie, ktoré vzniká, keď sa úprimne delíme o svoje zúfalstvo a smútok nad našou ubolenou Zemou. Videla som, ako nám odvážne praktizovanie bdelosti, čeliac zraneniam z rasového rozdeľovania, umožňuje prehĺbiť citlivosť a porozumenie, otvoriť sa vzájomnej starostlivosti a smerovať k zmiereniu. Videla som, ako sa ľudia v konfliktných, rozdelených rodinách znova spájajú, keď si uvedomia, že to, na čom záleží, je láska, a keď sa učia láskavo znášať svoju vlastnú bolesť aj bolesť toho druhého. A videla som, ako tí, ktorí sa spájajú, aby slúžili nášmu svetu, či už v malej miere, alebo veľkej, v tom nachádzajú nový zmysel a hlboké uspokojenie.

Prehľbuje to našu dôveru, keď vieme, koľkým ľuďom skutočne záleží na tom, aby prebudili svoje srdcia a pomohli nášmu zranenému svetu. Spoločná cesta radikálneho prijatia naplňuje náš život nádejou, odvahou a láskou, ktoré pramene z uvedomenia si našej spolupatričnosti.

V tomto novom vydaní knihy *Radikálne prijatie* vám s radosťou predstavujem meditačnú techniku R.A.I.N., aplikovanú meditáciu radikálneho prijatia, ktorá sa stala neoddeliteľnou súčasťou mojej vlastnej praxe a ktorá mnohým zmenila život. R.A.I.N., čo je skratka pre Recognize – Allow – Investigate – Nurture (uvedomovať si – dovoliť – preskúmať – postarať sa), systematicky vzbudzuje všímavosť a súcit, ktoré prinášajú uzdravenie ťažkých emócií. Bude vás viesť pri hlbokej a oslobodzujúcej práci na transformácii tieňových božstiev, s ktorými sa stretávate. R.A.I.N. vás spolu s riadenými meditáciami, príbehmi a učením v tejto knihe môže do viesť domov k láske a vedomiu, ktoré sú vašou pravou podstatou.

Vďaka tomuto vnútornému prebudeniu sa náš život čoraz viac zosúladzuje s naším srdcom. Vidíme a poznávame nielen našu spoločnú ľudskú zraniteľnosť, ale aj tajomstvo, dobrotu a svetlo, ktoré prebývajú v každej bytosti. Láska, ktorá prekvitá v našom osobnom živote, sa spoločne prejavuje ako spravodlivosť, súcit, rovnosť a mier. Táto

vedomá a starostlivá spoločnosť je naším spoločným potenciálom, je nádejou nielen pre moje vnúčatá, ale aj pre všetky naše deti, pre všetky druhy, pre našu vzácnu Zem.

Najdrahší čitateľ, či už túto knihu čítate po prvýkrát, alebo ju čítate znova, nech vám tieto učenia a praktiky poslúžia na oslobodenie vášho srdca. A nech spoločne vytvoríme svet, po ktorom túžime – radostnejší a láskavejší svet, ktorý si váži posvätnosť vo všetkých živých bytostiach.

S láskyplným požehnaním,

Tara

november 2023

PROLÓG



„Niečo so mnou nie je v poriadku.“

Počas štúdia na vysokej škole som odišla na víkend do hôr so svojou staršou a múdrejšou priateľkou, ktorá mala vtedy dvadsaťdva rokov. Keď sme si postavili stan, sedeli sme pri potoku, pozorovali sme, ako sa voda víri okolo kameňov, a zhovárali sa o našich životoch. V jednej chvíli mi opísala, ako sa učí byť „svojou vlastnou najlepšou priateľkou“. Zaplavila ma obrovská vlna smútku a rozplakala som sa. Od vlastnej najlepšej priateľky som bola na míle vzdialená. Neustále ma prenasledoval môj vnútorný hlas, ktorý bol nemilosrdný, neľútostný, odsudzujúci, neúnavný, často neviditeľný, ale vždy naporúdzi. Vedela som, že by som sa nikdy nesprávala k mojej priateľke tak, ako som sa správala sama k sebe, bez zľutovania a láskavosti.

Nemohla som sa zbaviť predstavy, že „niečo so mnou nie je v poriadku“. Snažila som sa dostať pod kontrolu a napraviť to, čo som pocítovala ako svoje narušené ja. Realizovala som sa na akademickej pôde, bola som horlivou politickou aktivistkou a viedla som čulý spoločenský život. Bolesti som sa vyhýbala (a zároveň si vytvárala ďalšiu) závislosťou od jedla a posadnutosťou úspechom. Moja snaha vyhľadávať pôžitok bola niekedy konštruktívna – v prírode, s priateľmi –, ale inokedy zahŕňala impulzívny druh hľadania vzrušenia prostredníctvom

užívania rekreačných drog, sexu a iných avantúr. V očiach sveta som bola vysoko funkčná. Vo svojom vnútri som však bola úzkostlivá, popudlivá a často depresívna. Nebola som spokojná so žiadnou oblasťou svojho života.

Pocit, že niečo so mnou nie je v poriadku, sprevádzala hlboká osamelosť. V období ranej mladosti som si niekedy predstavovala, že žijem v priehľadnej bubline, ktorá ma oddeľuje od ľudí a života okolo mňa. Keď som sa cítila dobre a bola som v pohode s ostatnými, bublina sa stenčovala, až bola takmer ako neviditeľný opar plynu. No keď som sa cítila zle, jej steny boli také hrubé, až sa mi zdalo, že ich musia vidieť aj ostatní. Uväznená vo vnútri tejto bubliny som sa cítila prázdna a bolestne osamelá. Postupom času sa bublina akosi vytratila, ale stále som žila v strachu, že niekoho sklamem alebo že budem odmietnutá.

S mojou priateľkou z vysokej školy to bolo iné – dôverovala som jej natoľko, že som k nej bola úplne otvorená. Počas nasledujúcich dvoch dní zdolávania vysokých horských hrebeňov, keď sme sa niekedy rozprávali a inokedy sedeli v tichu, som si začala uvedomovať, že pod všetkými mojimi výkyvmi nálad, depresiami, osamelosťou a návykovým správaním sa skrýva pocit hlbokej osobnej nedostatočnosti. Prvýkrát som jasne nazrela do jadra utrpenia, ku ktorému som sa v živote stále vracala. Hoci som sa cítila odhalená a vydaná svetu napospas, intuitívne som cítila, že tým, že čelím tejto bolesti, vstupujem na cestu uzdravenia.

Keď sme v ten večer schádzali dole z hôr, moje srdce bolo ľahšie, no stále boľavé. Túžila som byť k sebe láskavejšia. Túžila som spriatelieť sa so svojím vnútorným prežívaním a cítiť väčšiu blízkosť a ľahkosť vo vzťahu k ľuďom v mojom živote.

Keď ma o niekoľko rokov neskôr táto túžba priviedla na cestu budhizmu, našla som tam učenie a praktiky, ktoré mi umožnili priamo čeliť pocitom nedostatočnosti a neistoty. Poskytli mi spôsob, ako jasne vidieť, čo prežívam, a ukázali mi, ako pristupovať k môjmu životu so súcitom. Budhovo učenie mi tiež pomohlo zbaviť sa mojej bolestnej a mylnej predstavy, že som vo svojom utrpení sama, že je to môj osobný problém a nejakým spôsobom moja vina.

Za posledných dvadsať rokov som ako psychologička a lektorka budhizmu pracovala s tisíckami klientov a študentov, ktorí sa mi zverili,

ako bolestne ich zatažuje pocit, že nie sú dosť dobrí. Či už sa náš rozhovor odohrával v ústraní počas desaťdňového meditačného pobytu, alebo na týždennom terapeutickom sedení, utrpenie a strach z nedostatočnosti a menejcennosti sú vo svojej podstate vždy rovnaké.

Na mnohých z nás tento pocit, že nie sme dosť dobrí, číha hneď za rohom. Netreba veľa – stačí počuť o úspechoch niekoho iného, vypočuť si kritiku, pohádať sa, urobiť chybu v práci –, aby sme nadobudli pocit, že niečo s nami nie je v poriadku.

Jedna moja priateľka to zhrnula takto: „Pocit, že so mnou niečo nie je v poriadku, je ako neviditeľný a toxický plyn, ktorý neustále dýcham.“ Keď vnímame svoj život cez túto optiku osobnej nedostatočnosti, sme uväznení v tom, čo nazývam *tranzom bezcennosti*. Uväznení v tomto tranze nie sme schopní vnímať pravdu o tom, kým skutočne sme.

Jedna študentka na meditačnom pobyte, ktorý som viedla, mi porozprávala o zážitku, ktorý jej ukázal, akou tragédiou je žiť v tomto tranze. Marilyn presedela mnoho hodín pri posteli svojej umierajúcej matky – čítala jej, meditovala vedľa nej neskoro do noci, držala ju za ruku a neustále jej opakovala, že ju miluje. Väčšinu času zostávala Marilynina matka v bezvedomí, jej dych bol prerývaný a nepravidelný. Jedného rána pred svitaním však náhle otvorila oči a jasne a sústredene sa zahľadela na svoju dcéru. „Vieš,“ zašepkala ticho, „celý život som si myslela, že so mnou niečo nie je v poriadku.“ Mierne pokrútila hlavou, akoby chcela povedať: „Aká škoda.“ Nato zavrela oči a opäť upadla do kómy. O niekoľko hodín zomrela.

Nemusíme čakať, kým budeme na smrteľnej posteli, aby sme si uvedomili, aké mrhanie naším drahocenným životom je nosiť v sebe presvedčenie, že s nami niečo nie je v poriadku. Keďže náš zvyk mať pocit, že nie sme dostatočne dobrí, je taký silný, prebudenie sa z tranzu bezcennosti si vyžaduje nielen vnútorné odhodlanie, ale aj aktívny tréning srdca a mysle. Prostredníctvom budhistických praktík uvedomovania sa oslobodíme od utrpenia tohto tranzu tým, že sa naučíme rozpoznávať, čo je pravdivé v prítomnom okamihu, a tým, že prijmeme všetko, čo vidíme, s otvoreným srdcom. Toto pestovanie bdelosti a súcitu nazývam *radikálnym prijatím*.