

Žít s lehkostí

v nejistotě a změně



PEMA CHÖDRÖN

Žít
s lehkostí
v nejistotě a změně

Žít s lehkostí v nejistotě a změně

PEMA CHÖDRÖN



Žít s lehkostí

Pema Chödrön

Z anglického originálu Living Beautifully přeložila Hana Čermáková
Odpovědný redaktor Jan Čermák

Produkce Singularis, s.r.o.

Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Vydání první

Copyright © 2012 by Pema Chödrön

Translation Copyright © 2016 Synergie Publishing SE

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.

4720 Walnut Street, Boulder, CO 80301, USA.

ISBN 978-80-7370-364-6 (brož.)

ISBN 978-80-7370-457-5 (e-kniha)

*Kéž se tužby
Chögyama Trungpy Rinpočhe,
Druk Sakyonga
a Dorje Dradüla Mukpo
záhy naplní*

OBSAH

PŘEDMLUVA.....	9
----------------	---

PŘEHLED

KAPITOLA PRVNÍ

Hlubinná nejednoznačnost lidské existence	13
---	----

KAPITOLA DRUHÁ

Život bez děje	29
----------------------	----

ZÁVAZEK PRVNÍ: NEŠKODIT

KAPITOLA TŘETÍ

Položit základy	41
-----------------------	----

KAPITOLA ČTVRTÁ

Být plně přítomen, cítit své srdce a skočit.....	61
--	----

KAPITOLA PÁTÁ

Zůstat uprostřed	75
------------------------	----

ZÁVAZEK DRUHÝ: STARAT SE JEDEN O DRUHÉHO

KAPITOLA ŠESTÁ

Mimo sféru vlastního bezpečí	93
------------------------------------	----

KAPITOLA SEDMÁ

Vdechovat bolest, vydechovat úlevu.....	111
---	-----

KAPITOLA OSMÁ

Katalyzátor soucitu.....	123
--------------------------	-----

ZÁVAZEK TŘETÍ: PŘIJÍMAT SVĚT, JAKÝ JE

KAPITOLA DEVÁTÁ

Není, kde se schovat 137

KAPITOLA DESÁTÁ

Probouzení na pohřebišti 157

ZÁVĚREM

KAPITOLA JEDENACTÁ

Je nás zapotřebí 177

PODĚKOVÁNÍ 185

SOUVISEJÍCÍ LITERATURA 187

PŘEDMLUVA

UČENÍ OBSAŽENÉ V TÉTO knize jsem přednesla v Gampo Abbey, klášteře tibetského buddhismu v Cape Breton v kanadské provincii Nové Skotsko, během zimního šestidenního meditačního pobytu, kterému se říká Yarne. Zakládá se volně na tradičních buddhistických myšlenkách spjatých s tzv. třemi přísahami: přísahou *pratimókša*, přísahou *bódhisattva* a přísahou *samaya*.

Přitom je třeba mít na paměti, že přísahy žák formálně skládá pod dohledem učitele. První na řadu přichází přísaha *pratimókša*, později následuje přísaha *bódhisattva*. A nakonec, když se žák rozhodl úzce spolupracovat s mistrem *vadžrajány*, složí také přísahu *samaya*.

V této knize se zmíněné přísahy pokouším vyložit obecněji. Předkládám je jako tři závazky, jež může přijmout kterýkoli vyznavač kteréhokoli náboženství – stejně jako ten, kdo nevyznává náboženství žádné –, přeje-li si zaujmout postoj k nestálé, neustále se proměňující povaze naší životní zkušenosti a přeje-li si naší životní zkušenost využít k tomu, aby procítl, ožil, uvolnil se a stal se láskyplnějším a uvědomělejším vůči ostatním bytostem.

Kéž tento dost možná nekonvenční přístup k tradičnímu tématu prospěje všem, kdo tuto knihu budou

číst, a kéž je povzbudí. A kéž i v některých z nich podnítí zvědavost a oni zatouží přijít na to, co tradice těchto přísah jako součást buddhistické cesty k osvícení vlastně znamená.

PEMA CHÖDRON



PŘEHLED

*Život je formou nejistoty, stavu, kdy nevíme,
co si dál počít nebo jak postupovat.
Ve chvíli, kdy se to dozvíme, začínáme tak trochu
umírat. Umělci také nikdy docela nevědí.
Hádáme. Možná se mýlíme, ale v temnotách
podnikáme skok za skokem.*

AGNES DE MILLE



KAPITOLA PRVNÍ

HLUBINNÁ NEJEDNOZNAČNOST LIDSKÉ EXISTENCE

*Život je, jako když vstoupíme do člunu,
který se chystá vyplout na moře
a tam klesnout ke dnu.*

SHUNRYU SUZUKI ROSHI

JAKO LIDSKÝM BYTOSTEM je nám všem společné to, že se pachtíme za jistotami, kdykoli si uvědomíme, že všechno kolem nás podléhá ustavičné změně. A v nesnadných chvílích stres plynoucí ze snahy najít pevnou půdu pod nohama – cosi předvídatelného a jistého – podle všeho ještě sílí. Avšak popravdě řečeno, ustavičná změna jednou provždy je samou podstatou naší existence. Vše se neustále mění, ať už si to uvědomujeme nebo ne.

To je ale pěkné nadělení! Zdá se, že jsme odsouzeni k utrpení prostě a jednoduše proto, že v sobě máme hluboce zakořeněný strach z toho, jaké věci doopravdy jsou. Naše snahy o nalezení trvalého potěšení, trvalého bezpečí jsou v rozporu se skutečností,



že jsme součástí dynamického systému, v němž se všechno a všichni vyvíjejí.

A právě tady se nalézáme: v samém středu určitého dilematu. To v nás vyvolává některé provokativní otázky: jak můžeme plně žít, jestliže čelíme nestálosti a víme, že jednoho dne zemřeme? Jaké to je, uvědomit si, že si svůj život nejsme nikdy schopni úplně a s konečnou platností uspořádat? Dokážeme se vůči nestabilitě a změně stát snášenlivějšími? Jak se můžeme s nevypočitatelností a nejistotou spřátelit – a dokonce je přijmout jako nástroje proměny svého života?

Buddha označil nestálost za jeden ze tří určujících rysů naší existence, nezvratnou skutečnost života. Zároveň je to ale podle všeho něco, čemu se silně vzpíráme. Říkáme si, že když uděláme tohle nebo naopak neuděláme tamto, dosáhneme nějak života, který bude jistý, na který se budeme moci spolehnout, který budeme moci řídit. Jaké je pak ale naše zklamání, když se vše nevyvíjí tak, jak jsme si naplánovali!

Před nedlouhým časem jsem četla rozhovor s válečným korespondentem Chrisem Hedgesem, a on v něm použil obrat, který podle mě naši situaci dokonale vystihuje: „morální nejednoznačnost lidské existence“. Myslí tím, řekla bych, zásadní volbu, před níž stojí každý z nás – totiž zda se upínat k falešné jistotě svých fixních idejí a stádních názorů, byť by nám dokázaly přinést pouze chvilkové uspokojení, anebo zda máme svůj strach překonat a skokem začít vést autentický



život. Onen obrat, „morální nejednoznačnost lidské existence“, mi promluvil z duše, protože právě tohle už řadu let zkoumám: jak se uvolnit a navázat skutečný, vášnivý vztah s hlubinnou nejistotou, s nezakotveností lidské existence?

Můj první učitel, Chögyam Trungpa, mluvil o hlubinné úzkosti lidství. Tato úzkost či znepokojení tváří v tvář nestálosti nepostihuje jen několik málo z nás – je to vše pronikající stav společný všem lidským bytostem. Co kdybychom ale tuto nejednoznačnost – místo toho, že se jí necháme deprimovat – s úlevou přijali? Co kdybychom si řekli „ano, takhle to je; právě tohle znamená být člověkem“, a rozhodli se, že se přestaneme bránit a prostě si to začneme užívat?

Buddha nám bohudík zanechal řadu pokynů, jak si právě v této situaci počínat. K nim patří také to, co tibetská buddhistická tradice zná jako tři přísahy či tři závazky. Jsou vlastně tři způsoby, jak svou situaci se vši její chaotičností, nestálostí, dynamičností a náročností přijmout jako cestu k probuzení. První z nich, tradičně označovaný jako *pratimókša*, je základem osobního osvobození. Jím se zavazujeme, že uděláme vše pro to, abychom neubližovali skutky, slovy ani myšlením, že budeme jeden k druhému dobří. Vytváří nám prostor, v němž se učíme pracovat se svými myšlenkami a pocity, nemluvit a nejednat ve chvílích, kdy je nám podnětem náš vlastní zmatek. Dalším krokem k tomu, abychom se s nezakotveností své existence sžili, je



závazek, že druhým budeme pomáhat. To je tradiční bódhisattva, životní závazek, že naše srdce a mysl zůstanou otevřené a že budeme pěstovat soucítění s touhou mírnit utrpení světa. Poslední ze tří přísah, tradičně známá jako *samaya*, představuje rozhodnutí přijmout svět, jaký je, bez předsudků. Je to závazek, že vše, s čím se setkáme, ať dobré, či špatné, příjemné, či bolestné, budeme nahlížet jako projev probuzené energie. Je to závazek, že v čemkoli a ve všem budeme spatřovat prostředek, jak se stávat stále probuzenějšími.

Co však tato hlubinná nejednoznačnost lidské existence znamená v každodenním smyslu? Především porozumění, že se všechno mění. Jak píše Šantidéva, buddhistický mistr z 8. století, ve své knize *Uvedení na cestu probuzení* (Bódhičarjávátára):

Vše, co vlastním a užívám,
je jako prchavá vidina snu.
Mizí v říši paměti
a zmizelou ji už nespatriš.

Ať už si to uvědomujeme nebo ne, půda pod nohama se nám neustále hýbe. Nic netrvá, ani my sami. Jakkoli platí, že pravděpodobně jen velmi málo lidí stravuje v kterémkoli okamžiku myšlenka, že zemřou, spousta dokladů nasvědčuje tomu, že nás toto pomyšlení, tato obava ustavičně znepokojuje. „Krátkou a prchavou věcí jsem i já sám,“ poznamenává Šantidéva.



Jaké to tedy je, být člověkem v tomto nejednoznačném, nezakotveném stavu? Je zřejmé, že číháme na potěšení a naopak se snažíme vyhnout bolesti, ale že se veškerému snažení navzdory ustavičně pohybujeme mezi těmito dvěma póly. Vedeni iluzí, že ideálním stavem je zažívat stále bezpečí a blahobyt, podnikáme všechno možné, jen abychom se ho pokusili dosáhnout: jíme, pijeme, užíváme drogy, pracujeme přespříliš, dlouhé hodiny vysedáváme na internetu nebo před televizí. Z nějakého důvodu ale onoho stavu neotřesitelného uspokojení nikdy tak docela nedosahujeme. Občas se cítíme dobře: tělo nás nebolí a s duší je všechno v pořádku. Pak se to ale změní a zasáhne nás fyzická bolest nebo duševní utrpení. Říkám si, že bychom dokonce snad dokázali i nějak zaznamenat, jak se nám radost a bolest v životě střídají, hodinu od hodiny, den za dnem, rok po roce, přičemž panuje chvíli jedno a pak zase druhé.

Platí však, jak učil Buddha, že příčinou našeho utrpení není ona nestálost sama o sobě, ba dokonce ani vědomí, že jednou zemřeme. Příčinou je spíše to, že se hlubinné nejistotě svého životního rozpoložení bráníme. Naš vnitřní nesoulad pramení z veškeré naší snahy najít pevnou půdu pod nohama, naplnit svůj sen o ustavičné pohodě. Utrpení označuje stav, kdy se bráníme změně. Když ale všemu necháme volný průběh a nebojujeme s tím, když nezakotvenost své situace přijmeme a uvolnění vstoupíme do její dynamické



dimenze, dosahujeme stavu, který se označuje jako osvícení nebo bdělost vůči naší přirozenosti, hlubinného stavu, kdy je nám dobře. Jiným označením tohoto stavu je *svoboda* – osvobození od zápasu s hlubinnou nejednoznačností lidské existence.

Hlubinná nejednoznačnost lidské existence poukazuje na to, že nikdy nemůžeme prohlásit: „Toto je jediný správný způsob. Takhle to je. Konec debat.“ Chris Hedges v onom rozhovoru mluví také o bolesti, jaká povstane z toho, když určitá skupina nebo náboženství trvá na svém hledisku jako jediném správném. Spoustu fundamentalistických sklonů ale projevujeme i jako jednotlivci. Jejich pomocí sami sebe utěšujeme. K určitému stanovisku nebo názoru se upínáme, abychom pěkně hladce objasnili povahu skutečnosti, a nejsme ochotni snášet nejistotu a vnitřní nesoulad pramenící z toho, že zůstaneme otevřeni vůči možnostem jiným. Na tom stanovisku pak lpíme jako na své osobní pozici a zastáváme ho velmi dogmaticky.

Kořenem těchto fundamentalistických, dogmatických sklonů je fixní totožnost – zafixovaný názor, který zastáváme na sebe samé jakožto dobré či špatné, něčeho hodné nebo naopak nehodné, takové nebo makové. Žijeme-li s fixní totožností, máme plné ruce práce s přetvářením skutečnosti, ale ona se leckdy nechce dát.

Když jsem do Gampo Abbey přišla poprvé, domnívala jsem se, že jsem milá, přizpůsobivá, dobrosrdečná



a nepředpojatá. Zčásti to byla pravda, ale zčásti ani trochu. Tak především jsem měla strašný sklon řídit druhé. Ostatní obyvatelé Gampo Abbey si mou vinou připadali bezmocní. Poukazovali na mé nedostatky, ale já jsem je neslyšela, protože má fixní totožnost byla opravdu silná. Kdykoli se k nám připojili noví lidé, dostalo se mi oné negativní zpětné vazby vždy znovu, ale já byla dál slepá a hluchá. A tak to trvalo několik let. Až pak jednoho dne – jako by se byli všichni domluvili, že už musejí zasáhnout – jsem konečně uslyšela, co se mi všichni snažili říci, totiž jak neblaze je mé chování ovlivňuje. A já to konečně pochopila.

Tak to vypadá, když něco odmítáme: neslyšíme nic, co nezapadá do naší fixní totožnosti. Ta dokáže odfiltrovat i něco kladného – třeba že jsme hodní nebo že se nám něco povedlo nebo že máme úžasný smysl pro humor. Pokud to není součástí onoho obrazu, který jsme si o sobě vytvořili, tak to prostě nepřijmeme.

V buddhismu fixní totožnosti říkáme „lpění na egu“. Tak se v neustále se měnícím světě snažíme vytvořit si pevnou půdu pod nohama. Fixní totožnost se začne drobit teprve ve chvíli, kdy se pustíme do meditace. Teprve pak začneme sami sebe nahlížet jasněji a povšimneme si, jak na svém náhledu na sebe samé lpíme. První ránu fixní totožnosti často vyvolá nějaká krize. Když se vám v životě najednou přestane dařit, což se po příchodu do Gampo Abbey stalo právě i mně, máte pocit, že se začíná hroutit celý svět. Přitom se ale hroutí jen vaše



fixní totožnost. A jak nám říkával Chögyam Trungpa, to je důvod k oslavě.

Smyslem duchovní cesty je sundat si masku, odložit svou zbroj. Když k tomu dojde, vypadá to jako krize, protože to krize také opravdu je – totiž krize fixní totožnosti. Buddha učil, že fixní totožnost je příčinou našeho utrpení. Když se podíváme hlouběji, můžeme říci, že pravou příčinou utrpení je neschopnost snášet nejistotu – a myslet si, že je naprosto rozumné, naprosto normální popírat hlubinnou nezakotvenost lidské existence.

Prostředkem takového popírání je pro nás právě lpění na egu. Jakmile jednou žijeme s fixní ideou „toto jsem já“, vnímáme všechno jako hrozbu, nebo jako příslib – anebo jako něco, na čem nám pranic nezáleží. Ať se setkáme s čímkoli, jsme tím přitahováni, nebo odpuzováni, nebo jsme vůči tomu lhostejní – podle toho, jak velkou hrozbu pro naši představu o sobě samých to představuje. Fixní totožnost je naší falešnou ochranou. Udržíme ji tak, že přes ni filtrujeme veškerou svou zkušenost. Když někoho máme rádi, je tomu tak zpravidla proto, že se s ním cítíme dobře. Nekazí nám naše plány, nenarušuje nám fixní totožnost, a tak jsme kámoši. Když někoho rádi nemáme – není na stejné vlnové délce, a tak se s ním nedružíme – je tomu tak většinou z toho důvodu, že pro naši fixní totožnost představuje výzvu. V jeho přítomnosti se necítíme dobře proto, že nás nepotvrzuje způsobem,



jakým si být potvrzování přejeme, a tak nedokážeme ani fungovat tak, jak bychom chtěli. Často na lidi, které nemáme rádi, pohlížíme jako na nepřátele, ač jsou pro nás ve skutečnosti veledůležití. Jsou totiž našimi největšími učiteli: zvláštními posly, kteří se zjeví právě v okamžiku, kdy je potřebujeme, aby nás upozornili na naši fixní totožnost.

To, že nás znepokojuje nezakotvenost, hlubinná nejednoznačnost lidské existence, má svůj původ ve lpění na vůli vidět věci určitým způsobem. Tibetské slovo pro lpění je šenpa. Můj učitel Dzigar Kongtrül označuje šenpa za barometr našeho lpění na egu, měřítko naší domýšlivosti a pohrouženosti do sebe sama. Lpění šenpa je niterně spjata s žádostí a naopak odmítáním. Takové pocity vyjadřují výroky *mám rád, chci, potřebuji a nemám rád, nechci, nepotřebuji, chci, aby to pominulo*. Šenpa pro mě vyjadřuje stav závislosti, kdy ve své zkušenosti zůstáváme viset, kdy se v ní nebo vůči ní uzavíráme, kdy ji odmítáme ve chvílích, kdy se děje něco, co v nás vyvolává znepokojení a vnitřní nesoulad. Šenpa je zároveň nutkáním nalézt úlevu od těchto pocitů v tom, že lpíme na něčem, co je nám zdrojem potěšení a radosti.

Popudem k našemu ulpívání a závislosti může být cokoli: někdo nám zkritizuje práci nebo se na nás křivě podívá, pes nám rozkouše oblíbené boty nebo si potřísníme zamilovanou kravatu. V jednu chvíli se cítíme skvěle, ale pak se něco stane, a už ulpíváme v hněvu,



žárливosti, obviňování, výčitkách nebo pochybnostech o sobě samých. Toto znepokojení, tento impuls v důsledku toho, že věci nejsou „v pořádku“, protože my chceme, aby trvaly nebo naopak pominuly, je prožívanou zkušeností, niternou zkušeností hlubinné nejednoznačnosti lidské existence.

Naše lpění, naše šenpa většinou vzniká nezávisle na naší vůli – zvykově reagujeme na svůj pocit nedostatečného bezpečí. A na onen popud bereme zavděk čímkoli, co nám v našem znepokojení uleví – jídlem, alkoholem, sexem, nakupováním, kritičností nebo nelaskavostí. Na své zneklidnění však můžeme reagovat i plodnějším způsobem, podobným tomu, jak se vyrovnáváme s bolestí. Jednou oblíbenou metodou, jak se vztáhnout k tělesné bolesti, je vědomá meditace. Je založena na tom, že veškerou pozornost věnujeme bolesti a vdechování do místa a opětovnému vydechování z místa, kde je bolest soustředěna. Místo abychom se nesouladu vyhýbali, naprosto se mu otevřeme. Bolestivý vjem přijmeme, aniž bychom setrvali u příběhu, který si vybíjela naše mysl: *je to zlé; nemělo by to bolet; možná to už nikdy nepřestane.*

Když se spojíme s rozjitřeným pocitem šenpa, základní pokyn pro nás je týž jako u tělesné bolesti. Ať už jde o pocit libý nebo nelibý, nebo o emoční stav osamělosti, deprese nebo úzkosti, otevřeme se danému vjemu v úplnosti a nijak si ho nevykládáme. Pokud jste tento postup vyzkoušeli u tělesné bolesti, víte, že může

