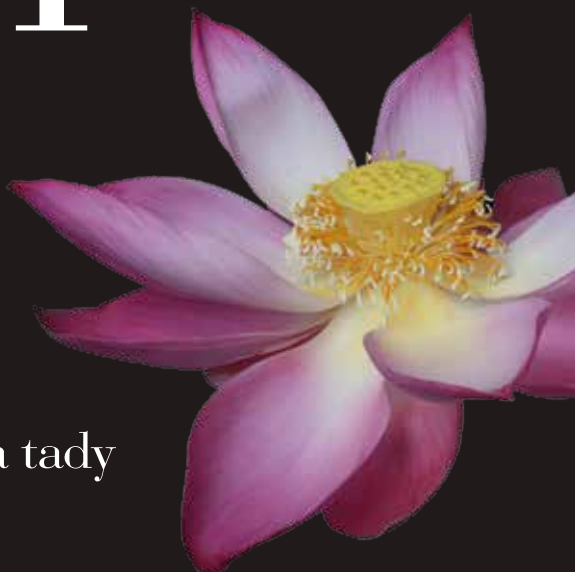


Zen na každý den

Štěstí je teď a tady



Charlotte Joko Becková



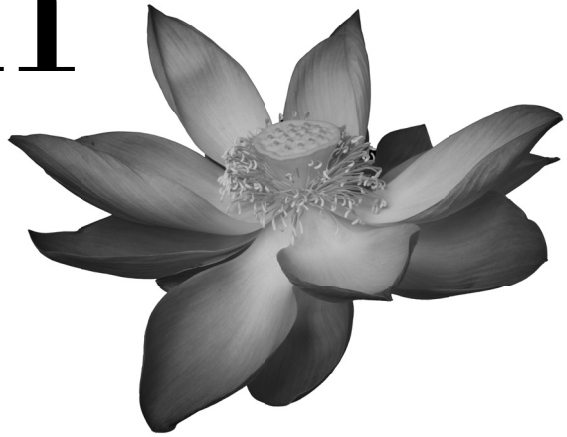
Alferia



Alferia

Charlotte Joko Becková

Zen na každý den



Štěstí je teď a tady

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Charlotte Joko Becková

Zen na každý den **Šťěstí je teď a tady**

Přeloženo z anglického originálu *Everyday Zen: Love and Work*.

Copyright © 1989 by Charlotte Joko Beck. Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

All rights reserved. Printed in the United States of America. For information address HarperCollins Publishers, 195 Broadway, New York, NY 10007.

Překlad Daniela Vránová a Hana Vránová

Vydala GRADA Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7 jako svou 6 436. publikaci

Realizace obálky Vojtěch Kočí

Foto na obálce depositphotos.com

Sazba Jan Šístek

Odborná redaktorka Šárka Kratochvílová

Počet stran 240

První vydání, Praha 2017

Výtiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© GRADA Publishing, a.s., 2017

ISBN 978-80-271-9538-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-9537-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-0284-6 (print)

GRADA Publishing: tel.: 234 264 401, fax 234 264 400, www.grada.cz

Obsah

Předmluva	7
Poděkování	11
I. ZAČÁTKY	13
Začátek zenové praxe	15
Právě tento okamžik	20
Autorita	28
Stažení způsobené strachem	30
II. PRAXE	35
Co není praxe	37
Co je praxe	39
Oheň pozornosti	45
Hon za osvícením	49
Cena praxe	54
Odměna za praxi	56
III. POCITY	61
Jedna, dvě, tři	63
Pandořina skříňka	67
„Nerozčilujte se“	70
Falešný strach	78
Konec nadějí	80
Láska	85
IV. VZTAHY	89
Hledání	91
Vztahy a naše praxe	96
Prožívání a chování	103
Nefunkční vztahy	106
Nevztahovost vztahů	111

V. UTRPENÍ	115
Skutečné a falešné utrpení	117
Odříkání	122
Je to v pořádku	126
Tragédie	131
Pozorující já	134
VI. IDEÁLY	141
Běh na místě	143
Aspirace a očekávání	145
Vidíme přes nadstavbu	148
Vězni strachu	156
Nadějně vyhlídky	160
VII. HRANICE	165
Na ostří nože	167
New Jersey neexistuje	175
Náboženství	181
Osvícení	186
VIII. NAŠE VOLBA	189
Od problémů k rozhodnutím	191
Bod obratu	198
Zavřené dveře	202
Závazek	205
IX. SLUŽBA	211
Buď vůle tvá	213
Něco za něco?	215
Podobenství o Mušinovi	219
Rozhovor Amy Grossové s Charlotte Joko Beckovou	224

Předmluva

Úspěšný život znamená umět dobře fungovat v práci i v partnerství, prohlásil Sigmund Freud. Přesto většina zenového učení vzešla z klášterní tradice, která je tak vzdálená běžnému světu romantické a sexuální lásky, rodiny a rodinného života, klasického zaměstnání a kariéry. Jen málo západních studentů zenu žije odtrženě v tradičně pojatých klášterních komunitách. Většina jich řeší stejná témata jako kdokoli jiný: od budování nebo ukončování vztahů, přes vyměňování plenek, vyjednávání hypotéky až po snahu o povýšení v práci. Zenová centra určená pro tyto studenty jsou však často obestřena aurou něčeho ezotericky zvláštního a odtažitého. Černé mnišské šaty, oholené hlavy a tradiční klášterní rituály můžou budit dojem, že zen je spíše exotická alternativa k běžnému životu než samotný obyčejný život, jen žitý plněji. Jelikož metafory tradičního zenu i jeho praxe pochází z mnišství, nejsou tradičně vzdělaní zenoví učitelé vždy schopni mluvit o záležitostech běžného života svých západních žáků dvacátého století. Mohou i nevědomky podpořit únik před těmito problémy – stáhnout se do ústraní před problémy reálného života pod záminkou hledání výjimečných, přesahových zážitků. Pokud chceme zen integrovat do západní kultury, musí se zenový přírůstek „štípej dříví, nos vodu“ nějak proměnit na západní pojetí „miluj se, jezdi autem“.

Jakmile se lidé budou chtít vnitřně probudit a poznat svůj život takový, jaký je – v bezprostřednosti každého okamžiku – podstata zenu se vyjeví. A právě to se neslyšně odehrává a rozvíjí v tiché boční

ulici předměstí San Diego, v jednom malém nevzhledném řadovém domku. Pochopit fungování lidských vztahů, rozluštit dilema mezi kariérou a ambicemi – tedy využít zen ve světě osobních a pracovních vztahů – je podstatou „zářivě jasného a živého zenu“*, jak jej učí Charlotte Joko Becková.

Joko Becková stála u zrodu zenu ve Spojených státech amerických. Joko (tehdy Charlotte) se narodila v New Jersey a studovala na státních školách a Oberlinské hudební konzervatoři. Poté se vdala a začala vychovávat děti. Po rozpadu manželství živila sebe a své čtyři děti jako učitelka, sekretářka a později vysokoškolská administrativní asistentka. Se zenovou praxí začala Joko až okolo své čtyřicítky, kdy se učila u Maezumiho Roshiho (tehdy Senseie) z Los Angeles a později Yasutaniho Roshiho a Soena Roshiho. Dlouhé roky pravidelně dojížděla ze San Diego do zenového centra v Los Angeles (ZCLA). Díky své přirozené neutuchající vytrvalosti postupně rozvíjela své vlohy, a později, když si i jiní studenti začali všimnout její vnitřní zralosti, bystrého rozumu a empatie, ji začala přitahovat výuka. Joko byla nakonec prohlášena za třetí pokračovatelku dharmy Maezumiho Roshiho a v roce 1983 se přestěhovala do zenového centra v San Diegu, kde nyní žije a vyučuje.

Jako Američanka, která již prošla řadou zkušeností, než začala zen praktikovat, není Joko zatížená patriarchální pastí tradičního japonského zenu. Bez namyšlenosti nebo pocitu vlastní důležitosti učí formu zenu, která vychází ze starodávného zenového principu *wu ši* – „nic zvláštního“. Od té doby, co přestěhovala svou praxi do San Diego, si již neholí vlasy, zřídka nosí zenové šaty či používá své tituly. Spolu se svými studenty položili základ americkému zenu, který se přizpůsobuje povaze a způsobu života západního člověka, aniž by však ztrácel na své britkosti a disciplíně.

Přednášky Joko o dharmě¹ vynikají čistou jednoduchostí a vychází ze selského rozumu. Má ojedinělý psychologický vhled a nadání předávat své učení pomocí trefných odpovědí či působivých obrazů,

¹ [v buddhismu nazývané řeči dharmy]

a to díky zkušenostem ze svých osobních vzletů a pádů, stejně jako díky řadě let, kdy svým přirozeným soucitem pomáhá studentům vyrovnat se s životními traumaty a zmatky. Má velice pragmatický přístup a zabývá se dosažením vnitřního životního vhledu spíše než cíleně získaných zvláštních zážitků. Jasně si uvědomuje, že silná, ale uměle navozená duchovní prozření nezajistí spokojený a soucitný život (a mohou být dokonce na škodu). Stejně je skeptická k jakýmkoli vypjatým snahám, jak překonat svůj vlastní odpor a nalézt nějakou zkratku ke spáse. Dává přednost zdravějšímu, odpovědnějšímu rozvoji celé osobnosti, kdy člověk se svými psychologickými omezeními hlavně pracuje, než aby se jim vyhýbal. Jeden z jejích studentů Elihu Genmyo Smith popisuje její způsob výuky následovně:

Je ještě jiný způsob praxe, kterému říkám „práce se vším“, tedy s emocemi, myšlenkami, vjemy a pocity. Místo, abychom je od sebe odháněli, nenechali je projít svou zatatou myslí nebo je provrtávali silou své koncentrace, otevřeme se jim. Rozvineme v sobě schopnost uvědomovat si, co se děje v každém okamžiku, jaké myšlenky přicházejí a odcházejí, jaké emoce prožíváme atd. Místo úzce zaměřené pozornosti se soustředíme na vše, co se děje.

Potřebujeme si začít více uvědomovat, co se děje „uvnitř“ a co „venku“. Při meditaci vnímáme všechno, co se odehrává, a necháváme to plynout. Nesnažíme se nic zadržovat, analyzovat nebo odmítat. Čím jasněji vidíme povahu svých vjemů, emocí a myšlenek, tím více jsme schopni přirozeně vidět „za ně“.

Jako přistupuje ke všem jako k sobě rovným. Sama sebe vnímá spíše jako průvodkyni než pomyslného guru a nechce být vyzdvihována na nějaký piedestal. Místo toho se dělí o problémy z vlastního života a navozuje tak prostředí důvěry, které jejím studentům pomáhá najít vlastní cestu.

Uvedené statě jsou revidovanou verzí neformálních přednášek zaznamenaných během intenzivních meditačních zasedů² nebo pravidelného sobotního dopoledního programu. Joko v nich často nazývá tradiční zenovou meditaci *zazen* jednoduše „meditací vsedě“. Výraz *sangha* je buddhistickým označením pro shromáždění nebo komunitu osob, které společně praktikují meditaci. Termín *dharma* lze přibližně přeložit jako „Pravda“, „učení“ nebo „správné žití“. Zásedy zvané *sešin* (z japonského „propojit mysl“), trvají od dvou do sedmi dnů a probíhají v tichosti, kromě nezbytně nutné komunikace učitele se studentem. Začíná se každý den v brzkých ranních hodinách a meditace vsedě, plus další meditační praxe, probíhá osm i více hodin. Tyto zasedy představují náročnou osobní výzvu a mají potenciál nastartovat silný proces duchovního probuzení.

Joko příliš neholduje romantizující spiritualitě, příjemné představě nějaké „idylly“, která se snaží obejít realitu a utrpení, které skutečný život přináší. Ráda cituje verš z knihy *Shoyo Roku*: „Z uschlého stromu vykvétá květ.“ Prožíváme-li každý okamžik takový, jaký je, ego se postupně vytrácí a odhaluje zázrak každodenního života. Joko je na této cestě s námi a její slova, výjimečná ve své naprosté obyčejnosti, nám pomůžou najít směr. Jsou jako moudrost oděná do prostých šatů.

² [zased neboli ústraní z anglického retreat znamená ztišení mysli v meditaci]

Poděkování

Mnoho studentů a přátel Joko bez váhání podpořilo vznik této knihy a pomohlo mi při práci na této publikaci, která tak vznikla z čirého potěšení. Velkou zásluhu mají všichni anonymní zapisovatelé, kteří začali přednášky Joko písemně zaznamenávat. Přestože nemohu poděkovat všem jednotlivcům, ti, kterých se to týká, o tom vědí sami. Když jsem začínal přemýšlet o vzniku knihy, byla pro mě důležitou osobou Rhea Loudonová, která mě tehdy hodně podpořila a po celou dobu mě velmi povzbuzovala. Kniha začala dostávat svou podobu díky dalším rozhovorům s konkrétními lidmi, kterým jsem vděčný za jejich erudovanou pomoc. Byli to: Larry Christensen, Anna Christensenová, Elihu Genmyo Smith a Andrew Taïdo Cooper. Mnoho cenných rad během rozhodování o podobě knihy mi poskytl Arnold Kotler z nakladatelství Parallax Press. Srdečné poděkování za svůj podíl si zaslouží také Elizabeth Hamiltonová, která po celé roky zajišťuje každodenní chod zenového centra v San Diegu – a to s mimořádným časovým vypětím, energií a láskou. Důležitým zdrojem odborných informací a morální podpory mi byl můj kolega Christopher Ives. Ve finálních fázích příprav knihy jsem byl v kontaktu s profesorem Masao Abem, který je studnicí znalostí práci se zdroji. S administrativními záležitostmi, rychlým a bezchybným psaním a přepisováním rukopisu mi vždy velmi ochotně a se zájmem pomáhala Pat Padillová. Její pomoc je pro vznik knihy klíčová. Při psaní předmluvy jsem se inspiroval knihou Lenore Friedmanové *Setkání s významnými ženami: buddhistické*

učitelky v Americe (Boston a London: Shambhala, 1987), ve které trefně a neformálně popsala Joko i její učení.

Vize Johna Loudona z nakladatelství Harper & Row nakonec umožnily této knize vzniknout. S pomocí své asistentky Kathryn Sweetové jí pomohli spatřit světlo světa. Díky jejich vstřícnosti, přátelskosti a maximální podpoře pro mě byla spolupráce s tímto nakladatelstvím potěšením.

I přes jisté výhrady Joko k vydání této knihy, která k ní a jejímu malému zenovému centru pravděpodobně přitáhne další pozornost, ke mně byla Joko nadmíru vstřícná a laskavá – jak při přípravě rukopisu, tak v mé nejisté snaze jít svou vlastní cestou. Jí jsem zavázán nejvíce.

Steve Smith
Berkeley, Kalifornie
v únoru 1988

I. ZAČÁTKY

Začátek zenové praxe

Můj pes se netrápí otázkami po smyslu života. Možná se podiví, když nedostane snídani, ale určitě neposedává a nepřemýšlí, jestli bude mít naplněný život, dojde osvobození či osvícení. Stačí, když mu dám něco málo jídla a trochu se s ním pomazlím, a je mu dobře. Ale my, lidské bytosti, se od psů dost lišíme. Máme sebestřednou mysl, kvůli níž se dostáváme do spousty problémů. Pokud neporozumíme oné chybě ve způsobu, jak přemýšlíme, stane se naše sebeuvědomění, které je vlastně naším největším požehnáním, i naší zkárou.

Do jisté míry nám všem připadá život těžký, zapeklitý a deprimující. I když jde vše hladce, což se na chvíli stává, děláme si starosti, že to tak asi nevydrží. Podle toho, čím jsme si prošli v dětství, se ocitneme v dospělosti s velmi smíšenými pocity o životě. Kdybych vám řekla, že váš život je už teď dokonalý, celistvý a kompletní takový, jaký je, mysleli byste si, že jsem blázen. Nikdo nevěří tomu, že jeho život je dokonalý. Ale i přesto je v každém z nás něco, co si ze své podstaty uvědomuje, že nemá hranice, ani žádná omezení. Ocitáme se v rozporu, kdy nám život připadá spíš jako matoucí hádanka, která nás hodně trápí, ale zároveň mlhavě tušíme neomezenou přirozenost života bez hranic. Začneme tedy hledat odpověď na tuto hádanku.

Nejprve hledáme řešení všude kolem sebe. Zprvu na velmi základní úrovni. Existuje hodně lidí, kteří mají pocit, že kdyby měli větší auto, hezčí dům, jezdili na dražší dovolenou, měli chápavějšího šéfa nebo zajímavějšího partnera, jejich život by určitě fungoval lépe. Tím si projdeme všichni. Ale postupně nás všechna „kdyby“ začnou unavovat. „Kdybych jen měl tohle nebo tamto, pak by můj život fungoval.“ Nikdo z nás se do určité míry nevzdal úplně všech „kdyby“. Nejprve odpadnou ta na nejhrubší úrovni. Pak se se svým hledáním přesuneme do jemnějších pater. A nakonec se při hledání věcí, které by nás měly naplnit, přestaneme dívat kolem sebe a obrátíme se k duchovním cvičením. Bohužel máme tendenci

vnášet do tohoto nového hledání stejný přístup jako dříve. Hodně lidí, kteří chodí do zenového centra, si sice nemyslí, že Cadillac to spraví, ale doufají, že osvícení ano. Máme tedy teď nový bonbónek, nové „kdyby“. „Kdybych pochopil, o čem je duchovní uvědomění, byl bych šťastný.“ „Kdybych zažil alespoň maličké osvícení, byl bych šťastný.“ I při setkání s praxí, jako je zen, nepřestáváme uvažovat v obvyklých pojmech, že něčeho musíme dosáhnout – stát se osvícenými – a že tak dostaneme všechny sladkosti, kterých se nám v minulosti nedostávalo.

Celý náš život se skládá z toho, že náš malý subjekt hledá mimo sebe jiný objekt. Ale když si vezmeme za příklad něco omezeného, jako je tělo a mysl, a hledáme mimo ně, to něco se stane předmětem pozornosti a musí být zákonitě rovněž omezené. Takže něco omezeného hledá jinou omezenou věc – a jsme zpátky u stejné pošetilsti, kvůli které jsme se začali trápit.

Všichni jsme strávili mnoho let vytvářením si představy o životě na základě jeho podmíněnosti. Jsem tu „já“ a pak ta „věc“ tam někde, která mě zraňuje nebo těší. Máme tendenci se celý život vyhýbat všemu, co nás bolí nebo je nám nepříjemné. Sledujeme, co, kdo nebo jaké situace v nás vyvolávají bolest nebo potěšení. Tomu prvnímu se vyhýbáme a za tím druhým se ženeme. Děláme to tak všichni bez výjimky. Jsme odděleni od svého života, díváme se na něj, analyzujeme jej, soudíme jej, hledáme odpovědi na otázky: „Co z toho budu mít? Dá mi to pocit potěšení či útěchy, nebo bych od toho měl utéct?“ Takto fungujeme od rána do večera. Pod naší milou, přátelskou tvář se skrývá obrovský neklid. Kdybychom seškrábali tu horní vrstvu každého z nás, našli bychom strach, bolest a úzkost přecházející v zuřivost. Každý z nás má způsob, jak vše zamaskovat. Přejídáme a opijíme se, přepracováváme se. Neustále zíráme na televizi. Pořád se nějak snažíme zamaskovat svou základní existenciální úzkost. Někdo tak prožije celý život až do svého posledního dne. S přibývajícími léty se to stále zhoršuje. Co ještě jde ve dvaceti pěti, vypadá už v padesáti děsivě. Všichni známe někoho, kdo už v podstatě nežije. Kdo se tak uzavřel ve svém omezeném pohledu

na život, že pohled na něj je stejně bolestný pro jeho okolí jako pro něj. Pružnost a radost z proudu života jsou pryč. A s možností tohoto poněkud neradostného scénáře se střetáváme všichni, dokud se neprobudíme a neuvědomíme si, že musíme se svým životem pracovat, že potřebujeme duchovně praktikovat. Musíme prohlédnout klam o existenci „já“, které je oddělené od „toho“. V naší praxi jde o přemostění této mezery. Jen tehdy, kdy se my i objekt staneme jedním, můžeme spatřit, jaký náš život je.

Osvícení není něco, co můžeme získat. Je to spíše absence něčeho. Celý život se za něčím ženeme, sledujeme nějaký cíl. Osvícení znamená se toho všeho vzdát. Ale mluvit o tom moc nepomůže. Každý musí svou duchovní praxi odvést sám. Nelze ji ničím nahradit. Můžeme si o ní číst tisíc let, ale neudělá to s námi vůbec nic. Usilovně praktikovat musíme všichni a to až do konce svého života.

Co opravdu chceme, je žít přirozeně. Náš život je tak nepřirozený, že na začátku je pro nás extrémně obtížné věnovat se duchovní praxi, jako je zen. Ale jakmile zahlédneme jen záblesk pochopení, že naše životní problémy nestojí mimo nás, udělali jsme první krok na této cestě. Jakmile se začneme probouzet a uvidíme, že život může být otevřenější a radostnější, než jsme si vůbec dříve dovolili pomyslet, objeví se v nás touha po duchovní praxi.

Začneme praktikovat zen, abychom se naučili žít konečně vyrovnaně. Praxe zenu je stará skoro tisíc let a už má vychytané mouchy. I když není lehká, není nemožná. Je zemitá a velmi praktická. Jde v ní o náš každodenní život. O naše lepší fungování v práci, lepší výchovu dětí a hezčí vztahy. Duševně zdravější a uspokojivější život musí vycházet ze zdravé, vyvážené praxe. Chceme tedy najít způsob, jak pracovat se svými zmatky, které způsobila naše slepota.

Opravdová meditace vsedě vyžaduje odvahu. Zen není cvičení pro každého. Musíme být ochotní dělat něco nesnadného. Když budeme za vedení dobrého učitele postupovat trpělivě a vytrvale, pak se náš život postupně usadí a stane se vyrovnanějším. Naše emoce už nás nebudou tak despoticky ovládat. Při meditaci vsedě zjistíme, že tím hlavním, s čím musíme pracovat, je naše uspěchaná, chaotická mysl.

Všichni jsme pohlceni horečnatými myšlenkami a v naší duchovní praxi půjde právě o to je projasnit a srovnat. Když se mysl vyčistí, vyrovná a není již zahlcena předměty, může dojít k prozření, kdy si na sekundu uvědomíme, kým skutečně jsme.

Meditace vsedě však není něčím, co budeme dělat rok nebo dva s představou, že se ji za tu dobu naučíme. Je to celoživotní záležitost. Prozření, kterého je lidská bytost schopna, nikdy nekončí. Nakonec spatříme, že jsme neomezeným, nekonečným základním kamenem vesmíru. Naše poslání spočívá v tom, abychom se až do konce života nepřestali otevírat této nezměrnosti a uměli ji vyjádřit. Když budeme s touto realitou víc a víc v kontaktu, budeme více soucítit s ostatními a náš každodenní život se začne měnit. Budeme žít jinak, pracovat jinak, mít s lidmi jiné vztahy. Zen je studiem na celý život. Nejde jen o to sedět třicet nebo čtyřicet minut denně na polštáři. Duchovní praxí se stává celý náš život, dvacet čtyři hodin denně.

Teď bych chtěla odpovědět na pár dotazů ohledně zenové praxe a jejího propojení s naším životem.

STUDENT: Mohla byste rozvést představu, jak nechat odejít myšlenky, které k nám během meditace přicházejí?

JOKO: Nemyslím si, že vůbec kdy necháváme něco odejít. Myslím si, že se spíš necháme věcmi unavit. Když začneme svou mysl k něčemu nutit, vrátíme se zase do duality, ze které se pokoušíme dostat. Nejlepší způsob, jak nechat něco odejít, je všimnout si myšlenek, když se objeví a přiznat si je. „Ano, už to dělám zase“ – a bez posuzování se vrátit k jasnému prožívání přítomného okamžiku. Budme trpěliví. Možná to budeme muset udělat desettisíckrát, ale hodnota naší praxe spočívá v neustálém vrácení naší mysli do přítomnosti. A to stále dokola. Nehleďte žádná krásná místa bez myšlenek. Vzhledem k tomu, že myšlenky nejsou ve své podstatě ničím reálným, začnou v určitém bodě slábnout a méně na nás dorážet, až zjistíme, že někdy samy úplně zmizí, protože jsme odhalili jejich nereálnost. Prostě jen po chvíli ustanou, aniž si všimneme, jak k tomu došlo. Myšlenkami

se sami sebe pokoušíme chránit. Nikdo z nás se jich opravdu nechce vzdát. Jsme k nim připoutaní. Jejich nereálnou podstatu však můžeme nakonec spatřit tak, že prostě necháme ten film běžet. Když uvidíte stejný film pětsetkrát, už vás opravdu bude nudit, věřte tomu!

Jsou dva druhy myšlenek. Jednomu typu myšlenek říkám „technické myšlení“ a není na něm nic špatného. Musíme uvažovat nad tím, jak se dostat odsud někam, jak upéct dort nebo jak vyřešit fyzikální problém. Takové používání mysli je v pořádku. Není ani skutečné ani neskutečné. Ale názory, posuzování, vzpomínky, snění o budoucnosti – devadesát procent myšlenek, které nám běhá hlavou, nemá žádnou skutečnou podstatu. Pokud se neprobudíme, většina života – od narození až do smrti – nám kvůli nim proteče mezi prsty. Když však prohlédneme, co se v naší mysli skutečně děje, dostaneme se do fáze meditace, která nás může vyděsit (a bez přehánění opravdu nahnat strach). Pro každého je to naprostý šok. Uvědomíme si, že jsme agresivní, sobečtí a máme předsudky. Jsme tím vším, protože tam nás dovedl náš podmíněně prožívaný život založený na falešném myšlení. Lidské bytosti jsou ve své podstatě dobré, laskavé a soucitné, ale musíme kopat hluboko, abychom v nich tento skrytý poklad objevili.

STUDENT: Řekla jste, že jak procházíme horšími i lepšími momenty, časem se tyhle výkyvy zmírní, až zmatky prostě opadnou. Je to tak?

JOKO: Neříkám, že veškerá naše zmatenost zmizí. Měla jsem na mysli to, že když se rozčílíme, už se toho nebudeme křečovitě držet. Když se naštveme, budeme se zlobit jen sekundu. Ostatní si toho možná ani nevšimnou. To je asi tak všechno, co se stane. Nebudeme se na zlost citově vázat, nebudeme do ní mentálně zabídat. Nemyslím tím, že bychom po létech praktikování byli jako živé mrtvolky. Právě naopak. Budeme mít pravdivější emoce, budeme víc cítit s ostatními. Nebudeme tak pohlceni svými vnitřními stavy.