

DALAJLÁMOVA MAČKA  
A SILA  
MEDITÁCIE



DAVID MICHIE



Citadella

DALAJLÁMOVA MAČKA  
A SILA  
MEDITÁCIE



David Michie

DALAJLÁMOVA MAČKA A SILA MEDITÁCIE

Preložené z anglického originálu

THE DALAI LAMA'S CAT AND THE POWER OF MEOW

Copyright © 2014 by David Michie

Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA

Slovak edition © Citadella, 2016

Preložila: Andrea Sporková

Jazyková redakcia: Ivana Bánová

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2016.

ISBN 978-80-8182-053-3

DAVID MICHIE

DALAJLÁMOVA MAČKA  
A SILA  
MEDITÁCIE





Žil som s niekoľkými zenovými  
majstrami – boli to samé mačky.

ECKHART TOLLE,  
AUTOR KNIHY  
*SILA PRÍTOMNÉHO OKAMIHU*

Všetky činy pochádzajú z mysle.  
Ak človek hovorí alebo koná s jasnou  
a čistou myslou, sprevádza ho šťastie,  
tak ako nás na slnku sprevádza tieň.

BUDHA, *DHAMMAPADA*







## ÚVOD

Hanbím sa, ale túto knihu musím začať priznaním. Je mi to také trápne, že sa mi do toho vôbec nechce. Určite totiž predpokladáte, že keď žijem s dalajlámom medzi mníchmi z kláštora Namgjal a denne sa stretávam s tými najváženejšími majstrami meditácie tibetského budhizmu, bude k mojim mnohým obdivuhodným vlastnostiam patriť aj skvelá schopnosť meditovať.

Žiaľ, milý čitateľ, nie je to tak!

Možno som neopísateľne krásna, mám uhrančivé modré oči, uhľovočiernu tvár a prepychový smotanový kožuch. Možno som celosvetová celebrita a na to, ako sa mi darí, sa často pýtajú rôzne osobnosti, aké nájdete v Oválnej pracovni, v Buckinghamskom paláci alebo v tých najhonosnejších sídlach na Hollywood Hills.





Ale že by sa mi prirodzene aj dobre meditovalo? Bodaj by to tak bolo!

*Skúšala som to*, už niekoľkokrát. Ešte som sa však ani poriadne nezamerala na sledovanie dychu, a už som zistila, že myslím na kuracie pečienky pani Trin-ciovej, alebo na to, ako nepohodlne sa mi sedí. A niekedy som dokonca myslela súčasne na oboje.

Hovorí sa, že my, mačky, sme veľmi pozorné stvo-renia a že neustále žijeme „v prítomnom okamihu“. Je síce pravda, že sa dokážeme veľmi účinne skoncentro-vať, hlavne ak sa do toho zapojí náš lovecký inštinkt, ale pravdou je aj to, že veľa času trávime premýšľaním. Navonok to však nedávame najavo. Ale koľko z va-šich myšlienok vidno? A povedzte mi, prosím vás, keby bolo vaše myšlienky vidieť, ostali by vám ešte vôbec nejakí priatelia?

Ak ste niekedy pochybovali o tom, či má vaša ma-čacia spoločníčka svoj vlastný vnútorný svet, tak sa len pozerajte, čo sa deje, keď zaspí a stratí vedomú kon-trolu nad svojím fyzickým telom. Určite si všimnete, že sa jej hýbu nohy, chveje sa jej čelusť, možno nieke-dy pokrčí ňufák alebo dokonca zamňauká. Čo by to mohlo byť, ak nie mimovoľné prejavy súvisiace s dra-matickými predstavami, ktoré sa jej vo sne preháňa-jú hlavou? Mačky naozaj dokážu byť veľmi pozorné a bdelé. Lenže sme aj mysliace bytosti.

A v mojom prípade, žiaľ, mysliace až príliš.



Práve preto som napokon nadobudla presvedčenie, že aj keď je meditácia užitočná a je to cvičenie, ktoré má transformačný potenciál a určite je dobré sa mu venovať, nie je to nič pre mňa – aspoň zatiaľ. Možno na budúci rok, keď budú mať mnísi z Namgjalu intenzívne meditačné cvičenie. To by mohol byť vhodný čas, aby som sa aj ja opäť viac snažila. Alebo možno by to bolo lepšie počas dlhých tmavých zimných mesiacov, keď je úplne prirodzené, že sa väčšina bytostí sťahuje zo sveta a ponára sa do svojho vnútra. Zdalo sa mi, že existuje kopa skvelých príležitostí, keď sa znova môžem pustiť do meditovania.

Zhodou okolností však žiadna z tých príležitostí zatiaľ nenastala.

Svet je plný meditačných aspirantov, ktorí to vyskúšali a vzdali, alebo si o meditácii prečítali množstvo kníh, ale nemeditujú pravidelne. Ja som sa, milí čitateľa, až donedávna pokladala za jedného z nich. Potom sa však stalo niečo, čo spôsobilo zmenu. A zistila som, že väčšina z tých, čo meditujú, prešla niečím podobným. Určitá udalosť zapôsobí ako spúšťač a pošle vás smerom, o ktorom ste už dlho uvažovali, ale nikdy ste ním nešli s plným odhodlaním.

S vrodenuou schopnosťou meditovať sa rodí len málo ľudí. Tí ostatní si túto zručnosť osvoja postupným učením. Väčšinu z nás je však potrebné do meditácie priam hodiť. Chcem sa s vami podeliť o svoj



príbeh nie preto, že by som si myslela, že je výnimočný – aj keď ja, osobne, určite výnimočná som, to je bez debaty. Porozprávam vám, ako som sa dostala k meditácii, pretože cítim, že by sa vás to mohlo určitým spôsobom týkať. Je to príbeh, ktorému by ste mohli porozumieť. Možno by ste sa v tom príbehu mohli aj trošičku so mnou stotožniť – to by bolo milé!

Ako sa teda stalo, že som začala nielen chápať, ale aj osobne prežívať to, čo nazývam „sila meditácie“?

Milí čitatelia, usadte sa vo svojom obľúbenom kresle alebo na pohovke. Najprv si pripravte svoj obľúbený nápoj a niečo pod zub. Vypnite ten protivný telefón, alebo ešte lepšie, nechajte ho úplne v inej miestnosti. Zavolajte svoju milovanú mačku, aby sa k vám pridala.

Ste pripravení? Sedí sa vám pohodlne?

To je dobre. Môžeme začať.







## PRVÁ KAPITOLA

Všetko sa začalo obyčajnou zvedavosťou. Na rohožke pri dverách nášho domu prespal v noci jeden túlavý pes. Keď som potom ráno vychádzala von, zastavila som sa na mieste jeho nočľahu, aby som nabrala do nosa prenikavý pach, ktorý po ňom zostal, a pokúsila som sa určiť jeho rasu. A keď som sa potom vracala domov, znova som sa chvíľočku zdržala pred dvermi.

Krátko po svojom návrate som odpočívala na parapete okna dalajlámovej izby na prvom poschodí. Bolo to moje obľúbené miesto, okrem iného aj vďaka tomu, že poskytovalo ideálnu vyhliadku. Videla som totiž odtiaľ maximum s minimálnym vynaloženým úsilím. Navyše, byť v tej istej miestnosti s Jeho Svätosťou len tak, je vôbec ten najkrajší zážitok. Či už to nazvete jeho prítomnosťou, energiou alebo láskou, keď ste



v jeho blízkosti, mimovoľne vás naplní hlboký a trvalý pocit spokojnosti. Vnútri v srdci máte odrazu istotu, že nech sa deje čokoľvek, pod povrchom je všetko v poriadku.

V to ráno som sa uvelebila na parapete a práve som sa chcela ponoriť do poľa láskavosti, ktoré obklopovalo dalajlámu, keď ma sčista-jasna začala strašne svrbieť koža. Okamžite som prudko otočila hlavu a začala som sa usilovne oblizovať. Lenže svrbenie bolo čím ďalej, tým horšie! Škriabala som sa a dokonca som si hrýzla kožu na chrbte aj na bruchu. Toto som ešte nikdy necítila. Bolo to, ako keby na moje telo zrazu zaútočila celá armáda neviditeľných záškodníkov!

Jeho Svätosť na mňa od pracovného stola uprela ustarostený pohľad.

O chvíľu svrbenie prestalo tak náhle, ako začalo. Nedialo sa to všetko len v mojej predstave? Nebol to hádam nejaký humorný kúsok karmy, ktorý sa vynoril ktovie odkiaľ?

V ten istý deň o niečo neskôr, keď som sa vrátila domov z ďalšej prechádzky, sa mi to stalo znova. Bolesť bola taká nečakaná a prudká, že som zoskočila z kartotéky v kancelárii výkonných tajomníkov, kde som mala svoju ďalšiu pozorovateľňu, a neisto som dopadla na zem. Na zemi som sa potom všelijako krútila a zúrivo som si oblizovala a hrýzla chrbát. Akoby ma zrazu napadli stovky maličkých útočníkov. Akoby



sa mi hemžili po koži, zatínali do mňa tesáky a pichali do mňa dočervena rozžeravenými bodákmi. Ich útok ma absolútne pohltil – nemyslela som na nič iné, len ako sa ich zbaviť, a bolo mi úplne jedno, čo sú vlastne zač.

Tenzin, dalajlámova pravá ruka vo všetkých svetových diplomatických záležitostiach, sa vyklonil spoza svojho stola a uprel na mňa skúmový pohľad. Práve písal email prominentnej škandinávskej popovej hviezde z osemdesiatych rokov, ale moje počínanie ho očividne prekvapilo.

„Jeska?“ oslovil ma skratkou môjho oficiálneho titulu, Jej Svätosť mačka, JSM, skrátene Jeska. „Čo sa s tebou deje?“

To keby som vedela! Záchvaty pichania, horúčkoviťého škrabania a zvíjania pokračovali celý zvyšok dňa a celú nasledujúcu noc. Zdalo sa mi, akoby som strácala rozum.

Hneď ráno si Jeho Svätosť zavolala svojho tajomníka. „Tenzin, naša malá Snežná levica má ťažkosti.“

Dalajlámove osobné prejavy náklonnosti mi zvyčajne napĺňali srdce vďačnosťou. Tentoraz však nie. Ako keby som chcela potvrdiť jeho slová, v okamihu som sa v ďalšom záchvate točila dokola a zúrivo chniapala po konci svojho chvosta.

„Áno, už včera sa tak správala,“ poznamenal Tenzin. Obidvaja nado mnou chvíľku mlčky stáli a sle-





dovali moje počínanie. Potom sa na seba významne pozreli a obaja zároveň vyslovili rovnakú diagnózu: „Blchy!“

Tenzin okamžite objednal špeciálny obojok proti blchám, ktorý mi chcel pripevniť okolo krku. Ubezpečil ma, že ma to nielen zbaví súčasného trápenia, ale ochráni ma pred blchami aj v budúcnosti.

Dalo mi dosť práce, kým som sa vyrovnala s tým, čo sa stalo. Blchy? Ja a blchy?! Či dalajlámova mačka nemá imunitu proti takému potupnému a nechutnému trýzneniu? A zo všetkého najhoršie bolo to, že ma nakazil túlavý pes!

Najprv som sa Tenzinovi bránila, pretože som nechcela priznať také poníženie verejne, ale Tenzin ma pevne držal a chlácholil ma, kým mi obojok nesedel na krku. Potom som musela zostať v karanténe na ošetrovni, kým dalajláma odišiel do kláštora, aby dozrel na priebeh dôležitých skúšok. V jeho neprítomnosti nechal Tenzin vyčistiť celú kanceláriu Jeho Svätosti od podlahy po strop a dôkladnému jarnému upratovaniu neunikli ani chodby, ktoré som používala.

Ktosi sa zmienil o túlavom psovi, a keď preskúmali rohožku pred dvermi, ukázalo sa, že je celá zamorená, takže ju museli vyhodiť. Nahradili ju peknou novou rohožou z kokosového vlákna s krátkymi štetinami a červeným lemovaním. Ochránku upozornili, aby sa mala na pozore pred túlavým psom, a keby



sa znova objavil, mali ho ihned' odvieť do kláštora, kým sa pre neho nenájde nový domov.

Zdalo sa, že tým bol celý incident s blchami šťastne za nami.



Lenže život je zložitejší. Aj keď som sa blch zbavila pomerne skoro, ich dotieravé besnenie ma tak poznamenalo, že som si v rôznej dennej aj nočnej hodine aj bez zjavného dôvodu v duchu predstavovala, že mi znova pijú krv. Sedela som napríklad na okne a oddávala sa tichému rozjímaniu, keď ma z ničoho nič znova začala svrbieť koža. Alebo som sa usadila k meditácii a ščista-jasna som si spomenula, aké to bolo, keď som mala blchy. A zistila som, že sa znova celá krútim a škrabem sa na rôznych miestach, zatiaľ čo mi imaginárne potvorky poskakujú v kožuchu. Aj keď som sa pekne ovládla a dokázala som nereagovať fyzicky, moju myseľ to úplne rozhodilo. Sem-tam som sa pokúšala v pokojných svetlých chvíľkach presvedčiť samu seba, že moja traumatická minulosť je už za mnou, ale nemohla som prehliadnuť pravdu, ktorá bola úplne zjavná: reálnych blch som sa síce zbavila, ale v duchu ma trápili aj naďalej.

A práve v tom čase sa prihodilo niečo, čo zaskočilo celé naše spoločenstvo. Bola som pritom ako in-



terný pozorovateľ. Ani vo sne by mi však vtedy nena-  
padlo, aký priamy dopad to bude mať na môj osobný  
život. Nemala som ani tušenie, že sa stanem súčasťou  
toho, čo bude nasledovať. A vďaka tomu som pocho-  
pila, že my, mačky, zďaleka nie sme jediné, ktoré trpia  
pre blchy.



Stalo sa to počas jedného významného obeda, kto-  
ré dalajláma usporadúva z času na čas. Tentoraz bol  
u nás na návšteve vysokopostavený zástupca Vatiká-  
nu. Dole v kuchyni sa pani Trinciová, dalajláмова šéf-  
kuchárka pre VIP hostí, maximálne snažila, aby obed  
očaril hostí Jeho Svätosti. Usilovne na tom pracova-  
la posledné tri dni. Táto Talianka akoby chcela do-  
kázať, že tu, u nás v Himalájach, sa dokážeme vyro-  
nať gastronomickým výšinám najlepších reštaurácií  
v Ríme, ak ich dokonca neprekonáme.

Keď odniesli taniere po cestovinách, nasledova-  
la príjemná prestávka, počas ktorej Jeho Svätosť ko-  
munikovala so svojimi hosťami – nielen prostredníc-  
tvom slov, ale aj svojou prostou prítomnosťou. Celý  
život dennodenne sledujem, aký účinok má dalajláma  
na svojich návštevníkov, a ešte ma to neomrzelo. Dnes  
boli na rade hostia z Vatikánu a mohli si užívať jeho



vyžarovanie, ktorým okolo seba šíril hlboký vnútorný pocit, že je všetko v poriadku. A hostia to tiež naplno využívali, kým ja som zostávala na svojom okennom parapete a so vzrastajúcou netrpezlivosťou som čakala, kým príde rad s obedom aj na mňa.

Keby sa ma niekto opýtal, koho mám najradšej zo všetkých ľudí v kláštore Namgjal – samozrejme, okrem Jeho Svätosti – bez veľkého premýšľania by som menovala pani Trinciovú. Táto citom pretekajúca, farbami hýriaca a rozkazmi nešetriaca vládkyňa kuchyne ma nazvala Najkrajším stvorením pod slnkom hneď v prvom okamihu, keď ma zbadala. Stačí, aby som sa objavila v kuchyni, a pani Trinciová sa na mňa hneď vrhne, objíma ma a posadí si ma na kuchynskú linku ako krehkú porcelánovú sošku z obdobia dynastie Ming a hneď mi beží pripraviť nejaký šťavnatý kúsok jedla, ktorým by mi urobila radosť. A kým ja s hlasným mlaskaním hltám z misky kuracie pečienky, pani Trinciová ma spokojne pozoruje svojimi jantárovými očami spod namaľovaných rias a do uší mi šepká milé nežnosťky.

U pani Trinciovej v mojom prípade neplatí ani príslovie: zíde z očí, zíde z mysle. Aj keď možno práve pripravuje ten najzložitejší chod pre návštevníkov z takej diaľky, ako je Biely dom, Pražský hrad alebo Palácio da Alvorada, nikdy na mňa pritom nezabudne. Okrem dezertných lahôdok, nad ktorými sa návštevníkom