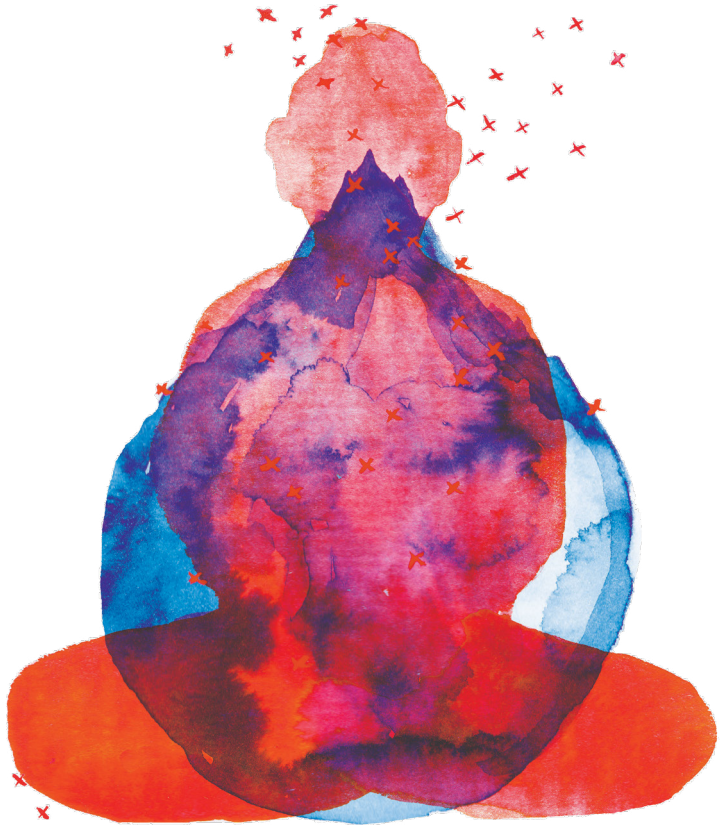


KDYŽ NENÍ ÚNIKU

umění milovat sebe a tento svět



PEMA ČHÖDRÖN

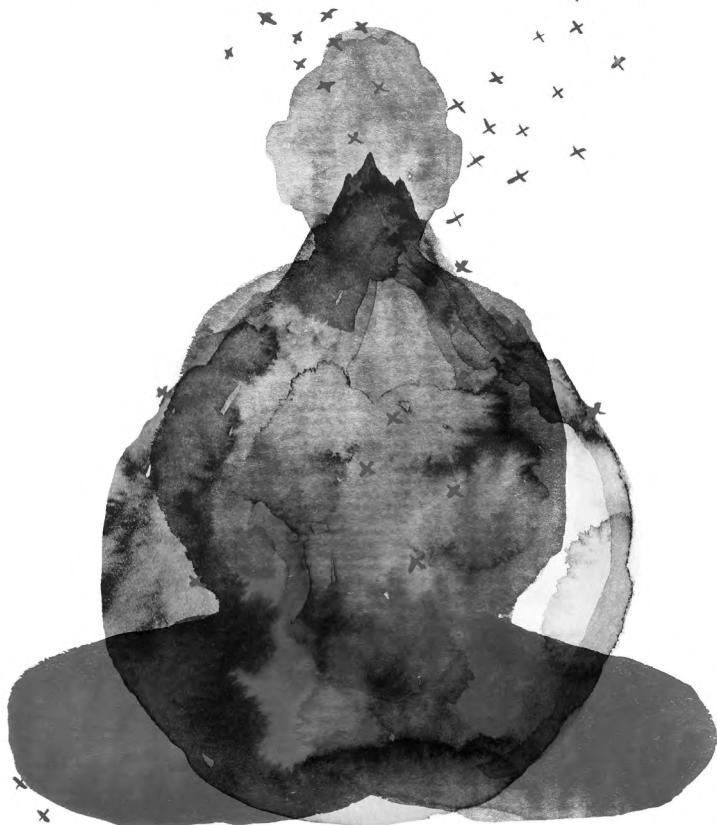
Překlad Vojtěch Ettlér

KDYŽ NENÍ ÚNIKU

umění milovat sebe a tento svět

KDYŽ NENÍ ÚNIKU

umění milovat sebe a tento svět



PEMA ČHÖDRÖN

Překlad Vojtěch Ettlér

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Čhödrön, Pema, 1936-

[Wisdom of no escape. Česky]

Když není úniku : umění milovat sebe a tento svět / Pema Čhödrön ; překlad

Vojtěch Ettler. -- První vydání. -- Praha : Alferia, 2020. -- 161 stran

Přeloženo z angličtiny -- Vydal Nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia.

-- Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-271-2512-8 (brožováno)

* 24-583 * 165.24 * 243.4-584.5 * 24-584.7 * 24-582/-587 * 17.02 * 243.4 *
(042.5)

- buddhistická meditace
- meditační techniky
- duchovní cesta -- buddhistické pojetí
- duchovní cvičení -- buddhistické pojetí
- sebepoznání -- buddhistické pojetí
- životní harmonie -- buddhistické pojetí
- tibetský buddhismus
- promluvy

22/24 - Náboženství Dálného východu. Indická náboženství. Hinduismus.
Buddhismus [5]

ISBN 978-80-271-1655-3 (ePub)

ISBN 978-80-271-1654-6 (pdf)

ISBN 978-80-271-2512-8 (print)

*Mému učiteli,
ctihodnému vidjádharovi
Čhögjamu Trungpovi rinpočhemu,
a mým dětem Arlyn a Edwardovi*

OBSAH

PŘEDMLUVA 9

- 1.** Milující laskavost 13
- 2.** Spokojenost 18
- 3.** Nalézání své pravé podstaty 22
- 4.** Přesnost, jemnost a pouštění 29
- 5.** Když není úniku 40
- 6.** Radost 44
- 7.** Získávání nadhledu 48
- 8.** Není jedna pravda 56
- 9.** Počasí a čtyři vznešené pravdy 62
- 10.** Ani v křeči, ani ochable 69
- 11.** Odřikání 80
- 12.** Dávání a přijímání 87
- 13.** Přijetí útočiště 99

- 14.** Ani sansára, ani nirvána 110
- 15.** Dharma jako nauka a dharma jako
zkušenost 121
- 16.** Spoléhání na jednu loď 130
- 17.** Nepohodlí 134
- 18.** Čtyři připomenutí 142

SEZNAM PRAMENŮ 158

DALŠÍ INFORMACE 159

PŘEDMLUVA

PROMLUVY v této knize zazněly v rámci jednoměsíční praxe meditace v ústraní (*dathun*) na jaře roku 1989. Během onoho měsíce účastníci z řad mnichů i laické veřejnosti praktikovali meditační techniky Čhögjama Trungpy, které se popisují na následujících stranách. Formální meditaci vsedě doplňovala pro nastolení rovnováhy meditace v chůzi, meditace při jídle (*orjoki*) a také péče o prostředí kláštera a pomoc při přípravě pokrmů.

Promluvy zaznívaly každý den časně zrána, a to za účelem inspirovat účastníky k setrvání ve stavu naprosté bdělosti vůči všemu, co přichází, a povzbudit je k tomu, aby prožitky každodenního života považovali za hlavního učitele a rádce.

Na vyznění těchto promluv se podstatnou měrou podílela malebnost Gampo Abbey, buddhistického kláštera pro muže i ženy ze Západu založeného Čhögjamem Trungpou v roce 1983. Klášter se nachází na ostrově Cape Breton v kanadské provincii Nové Skotsko, vede k němu jediná dlouhá prašná cesta a z vysokých útesů shlíží na záliv svatého Vavřince. Na jedinečné atmosféře místa se tak podílí divoká příroda, rozmarnost počasí, zvěř i krajinný ráz. Když člověk sedí v meditačním sále, šírost oblohy a nespoutanost moře mu prostupuje srdcem i myslí. Ticho podbarvené a zdůrazněné šuměním vln, šepotáním větru, cvrlikáním ptáků a hlasy zvířat prostupuje smysly.

Během dathunu účastníci (jak je tomu v klášteře ostatně vždy) dodržovali pět mnišských slibů: nelhat, nekrást, zříct se sexuálních aktivit, nezabíjet a nepožívat alkohol ani drogy.

Společným působením přírody, samoty, meditace a striktních pravidel vznikl střídavě bolestný a slastný stav, že „není úniku“. Když se člověk neměl kam schovat, moudrost obsaženou v ranních promluvách zaslechl jasněji, bez předsudků a spíš srdcem než myslí.

Sdělení určené dathunu i čtenáři je totožné: buďte sami se sebou beze studu a zároveň bez krutosti. Je to rada, jak mít rád sebe i svůj svět. A tudíž se jedná o jednoduchý a dostupný návod, jak zmírnit lidské utrpení na osobní i celospolečenské rovině.

Přála bych si poděkovat Ani Trime Lhamo, Jonathanovi Greenovi z nakladatelství Shambhala Publications, který mě k sepsání knihy motivoval, Migme Čhödrön z Gampo Abbey, která promluvy přepsala a upravila, a Emily Hilburn Sellové rovněž ze Shambhala Publications, která jim dala finální podobu. Vše, co je v této knize řečeno, vychází pouze z mého dosud velice omezeného porozumění toho, co mi s nezměrným soucitem a trpělivostí předal můj učitel Čhögjam Trungpa rinpoče.

Kéž vám to přinese užitek.



**KDYŽ
NENÍ
ÚNIKU**



MILUJÍCÍ LASKAVOST

VŠECHNY lidské bytosti, které kdy přišly na tento svět, sdílejí mylné přesvědčení, že nejlepší způsob života spočívá ve snaze vyhybat se utrpení a usilovat o bezstarostné pohodlí. Podobně se chovají i zvířata, ptáci, a dokonce i hmyz. Všichni jsme stejní.

Mnohem zajímavějším, laskavějším, dobrodružnějším a radostnějším přístupem k životu je ovšem rozvíjet zvědavost, která nesoudí, jestli předmět našeho zájmu chutná hořce, nebo sladce. Abychom vedli život, který neustrne u malicherností, předsudků a neustálého chtění, ať je všechno podle nás, abychom místo toho žili zaníceněji, plněji a blaženěji, musíme si uvědomit, že dokážeme snášet spoustu bolesti i slasti za účelem objevování, kým jsme a čím je tento svět, jak my i svět fungujeme, jak všechno prostě jen je. Pokud za žádnou cenu nedáme dopustit na pohodlí, jakmile se přiblížíme být jen na dohled k hranici strádání, obrátíme se na útěk: nikdy nepoznáme, co se za onou hranicí, zdí či strachem nachází.

Když lidé začínají s meditací nebo jakoukoli jinou duchovní praxí, často si myslí, že se nějak zlepší, což je svého druhu nenápadné násilí vůči tomu, kým skutečně jsou. Trochu jako by říkali: „Když budu běhat, budu mnohem lepším člověkem“, „Kdybych si tak mohla dovolit hezčí dům, to by ze mě byl lepší člověk“, „Kdybych dokázala meditovala a zklidnit se, hned bych byla někým lepším“. Nebo dojde k tomu, že hledají vinu u ostatních. Pak si stěžují: „Nebýt toho, jak to mezi mnou a mým šéfem drhne, měla bych úplně skvělou práci.“ Nebo: „Kdyby mě pořád nerozptylovala mysl, meditovala bych jedna báseň.“

Milující laskavost – *maitrí* – ve vztahu k sobě neznamená, že se musíme něčeho vzdát. Můžeme léta žít v maitrí a klidně být pořád ztřeštění. Klidně s námi po těch letech může lomcovat vztek. Klidně můžeme propadat ostychu, žárlivosti nebo pocitům méněcennosti. Jde o to, abychom se nesnažili sami sebe měnit. Při meditaci se nemáme zahodit do koše a stát se někým lepším. Máme se spřátelit s tím, kým už jsme. Praxe má základ ve vás, ve mně, prostě v tom, kdo právě teď jsme, tak jak jsme. K tomu obrácíme pozornost, to zkoumáme, to si s nesmírnou zvědavostí a zájmem přejeme poznat.

Mezi buddhisty se termín *ego* občas používá v hanlivém významu a s jinými konotacemi, než jak ho chápal Sigmund Freud. Coby buddhisté možná říkáme: „Moje ego mi pořád hází klacky pod nohy.“ Pak si pomyslíme: „Dobrá, mám se ho tedy zbavit, ne? A bude po problémech.“ Jenže je to přesně naopak, my se nemáme ega zbavovat, ale začít se o sebe zajímat, zkoumat se a klást si otázky.

Cesta meditace a celkově naše životní cesta stojí na zvědavosti, na zvědavé pozornosti. Předmětem zájmu jsme my sami: jsme tu, abychom o sobě něco zjistili, a to právě teď, ne někdy později. Lidé se mi často svěřují: „Chtěl jsem přijít a udělat s vámi rozhovor, chtěla jsem vám napsat dopis, chtěl jsem vám zavolat, ale radši jsme chtěli počkat, až to v sobě budeme mít víc srovnané.“ A mě pokaždé napadne: „Jestli jste aspoň trochu jako já, tak byste taky mohli čekat věky!“ Takže přicházejte takoví, jací jste. Kouzlo spočívá v tom, že se tomu ochotně otevřete, že k tomu budete naprosto bdělí. Jedním z hlavních objevů při meditaci je

zjištění, jak nepřetržitě utíkáme od přítomného okamžiku, jak se vyhýbáme bytí tady a teď prostě tak, jak jsme. Tím se není třeba trápit – zásadní je to vidět.

Zvědavost či zvidavost zahrnuje určitou jemnost, přesnost a otevřenost – opravdovou schopnost přestat lpět a úplně se otevřít. Jemnost představuje dobrotivost vůči sobě samému. Přesnost znamená nezkalený zrak, odvahu vidět to, co opravdu je, stejně jako se vědec nebojí podívat do mikroskopu. Otevřenost je schopnost přestat lpět a otevřít se.

Měsíční meditace, která nás čeká, na vás bude mít takový dopad, jako by vám někdo na konci každého dne přehrál záznam vás samých a vy jste si to všechno mohli znovu prohlédnout. Nezřídka byste se při tom otráslí a vyjekli: „Fujtajbl!“ Pravděpodobně byste najednou viděli, že děláte všechno, za co kritizujete ty, které nemáte v lásce, které neváháte soudit. Když se spřátelíte sami se sebou, vlastně dojde k tomu, že se spřátelíte i se všemi těmito lidmi, protože jakmile se vám v sobě podaří vybudovat tento druh upřímnosti, vlídnosti a dobrotivosti ve spojení s jasným náhledem na své nitro, padnou všechny překážky, které by vám milující laskavost bránily cítit i k ostatním.

Takže základem maitrí jsme my sami. Sešli jsme se tu, abychom se poznali a prozkoumali. Cestou, metodou sloužící k tomuto účelu, naším hlavním prostředkem k dosažení tohoto cíle, bude meditace a jistá všeobecná bdělost. Zvidavost nebudeme rozvíjet jenom při sezení zde, ale ponese si ji v sobě i při přecházení po chodbách, chození na záchod, výletech po okolí, přípravě jídla v kuchyni nebo

povídání s přáteli. Zkrátka ať budeme dělat cokoli, budeme se snažit uchovat bdělost, otevřenost a zvědavost vůči tomu, co se zrovna děje. Možná se nám pak podaří zakusit to, co se mairí tradičně připisuje jako jeden z jejích hlavních plodů: hravost.

Takže doufám, že tu společně prožijeme dobrý měsíc, že místo pochmurnosti nalezneme větší hravost a poznáme sami sebe.



SPOKOJENOST

VELMI POMÁHÁ, když si uvědomíme, že být tady, sedět v meditaci, dělat prosté každodenní úkony jako pracovat, procházet se venku, mluvit s ostatními, koupat se, chodit na záchod a jíst ve skutečnosti naprosto stačí k tomu, abychom byli plně bdělí, plně živí, plně lidští. Zároveň velmi pomáhá si uvědomit, že tělo, které máme, to tělo, které právě teď sedí na podlaze tohoto klášterního sálu, to tělo, které možná bolí, protože je teprve druhý den dathunu, a mysl, kterou rovněž máme právě teď k dispozici, také naprosto stačí, abychom byli plně lidští, plně bdělí a plně živí. A co víc, i emoce, které právě prožíváme, všechno negativní i pozitivní, jsou přesně to, co potřebujeme. Je to, jako bychom horečně pátrali všude kolem, jakého bychom se museli dobat bohatství, abychom žili důstojný, dobrý, naplňující, aktivní a smysluplný život, a nakonec ho našli přímo tady v sobě.

Být spokojeni s tím, co už máme, je kouzelný recept na plné, svobodné a smysluplné žití. Jednou z hlavních překážek k dosažení toho, co tradičně nazýváme osvícení, je roztrpčenost, pocit, že jsme byli podvedeni, nevraživost vůči tomu, kdo jsme, kde jsme, co jsme. Proto pořád mluvíme o tom, že se musíme se sebou spřátelit, protože z toho či onoho důvodu onu spokojenost úplně a beze zbytku necítíme. Meditace je proces rozjasňování, prožitek důvěry v dobrotivou podstatu toho, co máme a čím jsme, a uvědomění, že veškerá existující moudrost tkví právě v tom, čeho už se nám dostává. Naše moudrost je neodlučně spjatá s tím, čemu říkáme neuróza. Naše výtečnost, naše šťavnatost, naše říznost je neoddělitelně smíchaná s bláz-