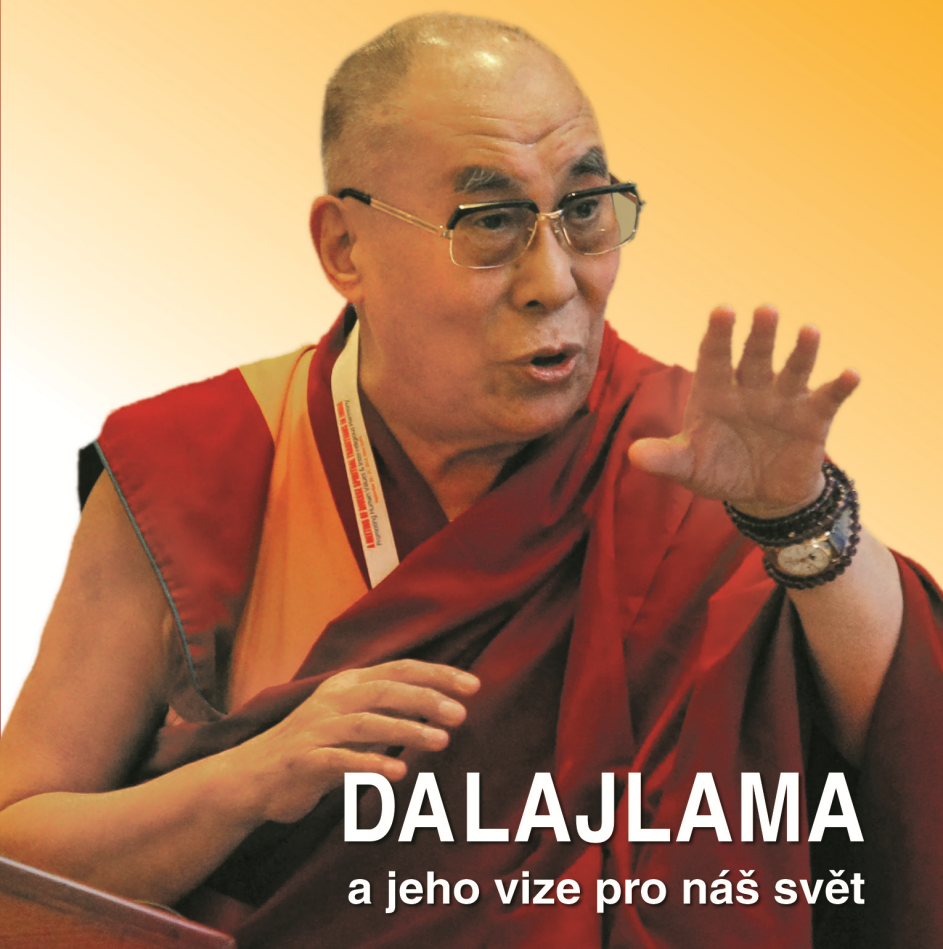


DANIEL GOLEMAN

Autor mezinárodního bestselleru *Emoční inteligence*

Síla lidskosti



DALAJLAMA

a jeho vize pro náš svět

U příležitosti 80. narozenin

Daniel Goleman
SÍLA LIDSKOSTI

Daniel Goleman

SÍLA LIDSKOSTI



*Dalajlama
a jeho vize pro lidstvo*

Přeložila Kateřina Orlová

Copyright © 2015 by Daniel Goleman
Translation © Kateřina Orlová, 2015
Czech edition © Metafora, 2015

All rights reserved

ISBN 978-80-7359-765-8 (PDF)

OBSAH

Úvodní slovo Jeho Svatosti dalajlamy 7

ČÁST PRVNÍ

Světový občan

Kapitola první: Přetvořme budoucnost 11

ČÁST DRUHÁ

Pohled dovnitř

Kapitola druhá: Emoční hygiena 31

Kapitola třetí: Laskavá revoluce 47

Kapitola čtvrtá: Partnerství s vědou 62

ČÁST TŘETÍ

Pohled ven

Kapitola pátá: Aktivní soucit 79

Kapitola šestá: Ekonomika,
které záleží na lidech 93

Kapitola sedmá: Starost o lidi v nouzi 110

Kapitola osmá: Zhojit Zemi 126

Kapitola devátá: Století dialogu 141

Kapitola desátá: Vzdělávejme srdce 161

ČÁST ČTVRTÁ

Pohled zpět, pohled vpřed

Kapitola jedenáctá: Daleká budoucnost 175

Kapitola dvanáctá: Jednat hned 188

POZNÁMKY 199

ÚVODNÍ SLOVO

Od té doby, co jsem před padesáti šesti lety uprchl z Tibetu za svobodou do Indie, jsme to Tibeťané ani já neměli lehké. Podle naší tradice se má člověk snažit proměnit i ty nejhorší podmínky v příležitost. Díky tomu jsme vydrželi. Mně samotnému život uprchlíka rozšířil obzory. Kdybych zůstal v Tibetu, byl bych s největší pravděpodobností izolován od okolního světa, uzavřen před odlišnými názory, jež jsou pro člověka výzvou. Měl jsem však to štěstí, že jsem mohl cestovat do celé řady různých zemí, setkat se s mnoha a mnoha rozličnými lidmi, učit se z jejich zkušeností a podělit se s nimi o některé z těch mých. Vyhovovalo to mému temperamentu, jemuž se přičí formálnost, jež lidi od sebe pouze vzdaluje.

Jako lidská bytost vím, že mé blaho závisí na druhých, a starost o blaho druhých je morální povinnost, kterou беру vážně. Není realistické si myslet, že budoucnost lidstva lze stavět pouze na modlitbě a hezkých přáních; je třeba konat. Proto je mou hlavní povinností přispívat k lidskému štěstí, jak nejlépe dokážu. Jsem též buddhistický mnich a podle mých zkušeností mají všechny náboženské tradice potenciál tlumočit myšlenku lásky a soucitu. Mou druhou povinností je tudíž podporovat harmonii a dobré vztahy mezi různými náboženstvími. Za třetí jsem Tibeťan, a ač jsem ze své politické funkce již odstoupil, ze všech svých sil se snažím pomáhat tibetskému lidu a přispívat k zachování buddhistické kultury a přirozeného prostředí Tibetu – obojímu totiž hrozí zánik.

Jsem moc rád, že můj dávný dobrý přítel Dan Goleman napsal knihu, v níž popisuje, jak se v posledních několika

desetiletých vyvíjela situace kolem těchto základních povinností. Jako zkušený autor a člověk s aktivním zájmem o záležitosti lidského vnitřního i vnějšího světa mě velmi obohatil a je tím pravým, kdo umí tyto věci vyjádřit srozumitelně.

Klidnější svět šťastnějších lidských bytostí žijících pospolu a ve větší vzájemné podpoře je cíl, jehož podle mého názoru můžeme dosáhnout. Je však třeba k němu přistupovat v širším horizontu a v dlouhodobější perspektivě. Změna nás samých a světa, v němž žijeme, neprobíhá rychle, chce svůj čas. Jestliže se však snažit nebudeme, nestane se vůbec nic. Pevně doufám, že čtenáři pochopí především to, že tato změna se neuskuteční rozhodnutím vlád či Spojených národů. Ke skutečné změně může dojít jedině proměnou jednotlivců, která musí vycházet z hodnot, jež jsou jádrem všech etických systémů lidstva, vědeckých poznatků i zdravého rozumu. Při četbě této knihy mějte prosím stále na paměti, že jako lidské bytosti vybavené úžasnou inteligencí a možností rozvoje laskavého srdce se všichni můžeme stát silou sloužící dobru.



14. dalajlama Jeho Svatost Tändzin Gjamccho
8. února 2015

ČÁST PRVNÍ



SVĚTOVÝ OBČAN

KAPITOLA PRVNÍ



Přetvořme budoucnost

British Broadcasting Corporation vysílá zprávy ze zahraničí do celého světa. Na krátkých vlnách dospějí až do vzdálené horské oblasti Himálaje, do Dharamsaly a městečka McLeod Ganj uloženého pod jeho hřeben, kde žije Tändzin Gjamccho, 14. dalajlama.

Radí se mezi nejvěrnější posluchače BBC, kterou začal poslouchat už zmlada v Tibetu. Vysoce si jí cení jako spolehlivého zdroje informací, a kdykoli pobývá doma, vždycky si ji během snídaně v půl šesté ráno naladí.

„Každý den poslouchám BBC,“ sdělil mi dalajlama, „a slyším zprávy o zabíjení, korupci, zneužívání, šílencích.“

Dennodenní nekonečné výčty nespravedlivých lidských činů a utrpení na BBC jej přivedly k poznání, že většina tragédií je výsledkem jediné chyby: nedostatku soucitné morální odpovědnosti. Morální zásady nadřazují povinnosti k druhým nad to, co chceme pro sebe, prohlašuje dalajlama.

Představujme si chvíli ranní zprávy jako barometr nedostatku morálních principů lidstva. Novinky se na nás nemilosrdně valí jako moře černoty: na děti padají v jejich domovech bomby, vlády brutálně potlačují opozici, další kout přírody zpustošen. Kruté poprav, invaze, peklo na zemi, otrocká práce, bezpočet běženců, pracujících chudí, kteří se

neužívají a jsou bez přístřeší. Nářky nad slabiny lidstva jsou nekonečné.

Vše provází zvláštní pocit *déjà vu*. Dnešní zprávy jsou ozvěnou těch loňských, z minulého desetiletí, z minulého století. Hořké a tragické příběhy, jež promlouvají o posledních přešlapech v běhu dějin, jsou jen současným převyprávěním prastarých událostí.

Oč jsme hrdější na pokrok, jehož jsme během dlouhé historie dosáhli, o to víc nás trápí úpornost ničení a nespravedlnosti, nepoctivosti a zoufalé nerovnosti.

Kde je protisíla, jež dokáže vybudovat svět takový, jaký chceme?

A právě k tomuto dílu nás dalajlama vybízí. Z perspektivy dané svým mimořádným postavením jasně vidí, v čem lidský rod chybí a co máme dělat, abychom se nasměřovali k lepší budoucnosti, v níž se nebudou ustavičně opakovat tragédie minulosti, ale kdy se člověk díky svým vnitřním zdrojům dokáže vyrovnat s problémy doby tak, aby se další běh dějin změnil.

Vidí tolik potřebný protijed: sílu sloužící dobru.

A právě dalajlama ztělesňuje a vyjadřuje tuto pozitivní sílu víc než kdokoli jiný, koho jsem kdy poznal. Poprvé jsem se s ním setkal v osmdesátých letech a v průběhu dalších desetiletí jsem byl mnohokrát svědkem, jak svými činy vyjadřuje ten či onen aspekt svého poselství. Přímo této knize věnoval celé hodiny, aby do detailů propracoval vizi síly lidskosti, síly ve službách dobra.

Předpokladem této síly je schopnost ubránit se energii lidské mysli, jež v nás zažehává negativní popudy. Aby nebyla budoucnost smutnou nápodobou minulosti, musíme dle dalajlamových slov proměnit svoji mysl – oslabit přitažlivou sílu destruktivních emocí, aby se posílilo to lepší v nás.

Bez této vnitřní proměny budeme i nadále podléhat zkratovým reakcím, jako jsou vztek, frustrace a beznaděj. Ale ty nás jen vedou cestou marnosti.

Positivní vnitřní změnou se však přirozeně začneme zajímat o druhé a jednat soucitně, což je základem morální odpovědnosti. Jen tak se dokážeme vypořádat s bezvýhodnými problémy, jako jsou úplatní politici a bezohledné eli-

ty, hamížnost a prospěchářství, netečnost mocných k bezmocným.

Dalajlama se chce svou vizí společenské revoluce vycházející z nitra lidské mysli vyhnout slepým uličkám minulých hnutí za lepší zítřky. Připomeňme si poselství varovného podobenství *Farmy zvířat* George Orwella – jak chamtivost a touha po moci rozleptala „utopii“, jež měla sesadit despoty a pomoci všem bez výjimky, ale nakonec obnovila nerovnováhu a nespravedlnost nedávné minulosti, kterou měla vymýtit.

Dalajlama nahlíží na naše dilemata prizmatem vzájemné provázanosti. Jak prohlásil Martin Luther King Jr.: „Jsme lapeni v osudové síti vzájemnosti, provázání jediným údělem. Cokoli postihne jednoho přímo, postihne všechny ostatní nepřímo.“

Protože jsme do problémů zapleteni všichni, jsou některá z potřebných řešení na dosah – a na síle sloužící dobru se podílí každý z nás. Můžeme začít právě teď, říká dalajlama, pohnout se správným směrem – každý podle svých možností a způsobem, který je mu vlastní. Všichni dohromady můžeme přispět ke změně, k viditelnější historické síle, jež přetvoří budoucnost tak, aby nás osvobodila z okovů minulosti.

Semínka, která dnes zasadíme, praví dalajlama, mohou změnit běh naší společné budoucnosti. Některá přinesou ovoce hned, plody jiných budou sklízet až generace, které přijdou po nás. Rozhodující silou však může být sjednocené úsilí vycházející z vnitřní proměny jednotlivců.

Životní cesta, jež dalajlamu přivedla k této vizi, nebyla jednoduchá. V téhle knize se na ni napojíme ve chvíli, kdy na sebe upoutal pozornost celého světa.

Cena za mír

Jsme v Newport Beach v Kalifornii. Je 5. října 1989.

Dalajlama vstupuje do místnosti provázen sborem cvakajících fotoaparátů a ostrým staccatem blesků na tiskovou konferenci u příležitosti Nobelovy ceny za mír, která mu byla právě udělena.

Dozvěděl se o ní před několika hodinami a zatím se z toho překvapení nevzpamatoval. Reportér se ho otázal, co udělá se získanými penězi. V té době to bylo kolem čtvrt milionu dolarů.

S údivem, že je cena spojena s finanční odměnou, dalajlama odpověděl: „Skvělé. V Indii je osada malomocných, které jsem chtěl dát nějaké peníze.“ A jak mi svěřil následujícího dne, jeho první myšlenkou bylo ty peníze darovat – možná také hladovějícím.

Jak často připomíná, nepovažuje se za vznešeného „dalajlamu“, ale za prostého mnicha. Peníze za Nobelovu cenu tedy nepotřebuje. Kdykoli nějaké dostane, rozdává je.

Vzpomínám si například, jak na konferenci se sociálními aktivisty v San Francisku bylo na konci oznámeno, kolik setkání stálo (což je samo o sobě při takové události nečekané gesto).¹ Po zaplacení nákladů zbylo z prodeje vstupenek přibližně 15 000 dolarů. Dalajlama se ihned ozval, k příjemnému překvapení všech, že částku daruje jedné ze zúčastněných skupin pro znevýhodněné mladé lidi v Oaklandu, které tato konference inspirovala k uspořádání vlastní podobné akce. Stalo se to před mnoha lety a od té doby jsem býval opakovaně svědkem, jak bez sebemenšího zaváhání někoho velkodušně obdaroval (totéž udělal se svým podílem z výtěžku z této knihy).²

Telefonát z Norska oznamující, že přijíždí velvyslanec, aby mu osobně předal prohlášení o Nobelově ceně za mír za rok 1989, přišel večer předtím v deset hodin, tedy dlouho poté, co šel jako obvykle v sedm spát.

Druhého dne ráno prováděl dalajlama od tří ráno do sedmé duchovní cvičení (s přestávkou na snídani a BBC).³ Nikdo se jej ale neodvážil kvůli ocenění rušit, takže veřejnost byla informována dřív, než se to vůbec dozvěděl on sám.

Mezitím jeho osobní sekretář odmítal ohromnou záplavu žádostí o rozhovor z vrcholných médií z celého světa, což bylo v příkrém kontrastu s předchozími lety, kdy o něm novináři přinášeli zprávy jen zdráhavě.⁴ Najednou byl v hledáčku zájmu celosvětového tisku; snad všechny významnější televize a noviny světa se domáhaly interview.

Ač telefony řinčely bez přestání, dalajlama toho rána

svého sekretáře nevzrušeně instruoval, že se budou držet programu, který měli na ten den naplánovaný, tedy setkání s neurovědci. Protože akci nezrušil, museli nejružnější žádosti zamítnout nebo odložit. Tiskovou konferenci mohli do programu zařadit až na pozdní odpoledne.

V příslušnou hodinu se do tanečního sálu v místním hotelu na narychlo svolaný brífink dostavila bezmála stovka novinářů a fotografů. Fotografové vytvořili velikou skrumáž, v níž tvrdě bojovali o nejlepší úhel záběru přední části místnosti.

Řadu reportérů naspěch naverbovali v nedalekém hollywoodském sdružení navyklém informovat o filmovém průmyslu, takže se museli přeorientovat na zcela jiný druh celebrity. Stáli před člověkem, jehož neuchvacovala sláva ani peníze a který nijak nedychtil po publicitě zprostředkované světem tisku.

Ve věku *selfies*, kdy mnozí z nás mají pocit, že musejí světu oznamovat každý svůj krok, každou banalitu, je to radikální postoj. Jako by nám celou svou bytostí sděloval: *Nejste středem vesmíru. Uvolněte se a zbavte úzkostí, odhodte posedlost sebou samými a oprostěte se od tížádnosti být všude první, abyste mohli myslet i na druhé.*

Zastavme se na chvíli u jeho reakce na získání Nobelovy ceny. Měl jsem možnost být na jeho tiskové konferenci přítomen, neboť jsem právě ukončil moderování třídenního dalajlamova dialogu s několika psychoterapeuty a sociálními aktivisty o podstatě soucitného činu.⁵

Den poté, co se o svém ocenění dozvěděl, jsem s ním vedl rozhovor pro *New York Times* a znovu jsem se jej zeptal, jaký má z toho pocit. Svou, jak říká „lámanou“, angličtinou odpověděl: „Já, osobně – nemám zvláštní pocit.“ Spíš měl radost z pocitu štěstí těch, kteří se zasloužili o to, aby cenu obdržel – tato reakce je projevem toho, co se v jeho tradici nazývá *mudítá*, pocitu radosti z radosti druhých.

Cítíme v tom i hravost. Zdá se, že obzvláště jeho blízký přítel arcibiskup Desmond Tutu dovede odhalit dalajlamovu veselou, šibalskou podobu. Když jsou ti dva spolu, žertují a vtípkují jako malí kluci.

Bez ohledu na společenskou etiketu vyžadovanou tou kterou událostí má dalajlama vždy blízko ke smíchu. Vzpo-

mínám na moment během setkání s vědci, kdy vtípkoval na vlastní účet (jak tomu často bývá). Již předtím byl na mnoha podobných setkáních s vědci, a jak mi prozradil, připomnělo mu to starý tibetský příběh o yettim, který chytal sviště.⁶

Yeti zaujal místo u sviští nory, a jakmile jeden svišť vykoukl, yeti po něm chňapl a sedl si na něj. Když chtěl hmátnout po dalším svišti, musel ale vstát – a předtím poplavený svišť mu utekl.

„Přesně tak,“ prohlásil potom se smíchem, „je to s mojí pamětí na vědecké poznatky, které jsem se kdy dozvěděl!“

Jednou čekal v postranním křídle vysoké školy, kde měl vést se skupinou vědců panelovou diskusi. Setkání zahájil *a cappella* sbor středoškolských studentů, který měl na starost zábavnou část programu. Sotva zpěváci spustili, vyšel fascinovaný dalajlama na jeviště a celý unesený přešlapoval vedle sboru.

Tohle ve scénáři nebylo. Zbytek diskuzní skupiny a představitelé univerzity, připraveni formálně jej uvítat, zůstali celí zmatení v zákulisí. Bezprostřední dalajlama tam stál, zářivě se usmíval na zpěváky a vůbec nevnímal publikum, které se umívalo zase na něj.

Při jiném uvítacím setkání se dva tucty výkonných ředitelů usadily u dlouhého konferenčního stolu s dalajlamou v čele. Fotograf, jehož najali, aby vše zdokumentoval, se během debaty zničehonic ocitl na zemi u dalajlamovy židle a cvakal aparátem s obrovským teleobjektivem.

Dalajlama náhle uprostřed věty vstal, rozpačitě shlédl na fotografa a vyjádřil přesvědčení, že si lehl na podlahu, aby se chvilíčku prospal. Na konci setkání tentýž fotograf zvětšil formálně vytvořenou skupinku dalajlamy s byznysmeny.

Když se naaranžovaná skupina rozešla, dalajlama na něj pokývl, pevně jej objal a zapózoval s ním, aby měli společný obrázek.

Jsou to drobnosti, které samy o sobě nepůsobí zvláště zajímavě. V obrovském součtu jsou však svědectvím, že dalajlama žije podle ojedinelých emočních a sociálních algoritmů, k nimž patří empatické naladění na ostatní lidi, humor a spontánnost a smysl pro jednotu lidského rodu – a kromě mnoha dalších též nevšední velkorysost.

Odmítání role ctnostného svatouška a schopnost smát se vlastním vrtochům jsou vlastnosti, jež jsou mi na něm nejmilejší. Soucit okořeňuje radostností, nikoli upjatostí a prázdnými frázemi.

Tyto rysy nepochybně pramení ze studia a cvičení, do něhož je dalajlama ponořen od dětství a stále ještě se mu věnuje pět hodin denně (čtyři hodiny ráno a další hodinu večer). Výsledky každodenního cvičení samozřejmě formují jeho morální postoj a veřejnou osobnost.

Sebekázeň, s níž rozvíjí vlastnosti, jako jsou zvědavost, vyrovnanost a soucítění, jsou pevným základem jedinečné hierarchie hodnot, z nichž vychází jeho zásadně odlišný pohled na svět a z něj plynoucí vize.

Seznámili jsme se na počátku osmdesátých let, kdy navštívil Amherst College; představil nás jeho starý přítel a tamní profesor Robert Thurman. Vzpomínám si, že při našem prvním setkání dal dalajlama najevo, že by se rád pustil do vážných debat s vědci. Což rezonovalo s mým vzděláním psychologa a prací novináře pro otázky vědy v *New York Times*.

V následujících letech jsem pro něj zorganizoval pár schůzek s vědci mého oboru nebo se jich přímo zúčastnil a několik let jsem mu posílal články z *Times* o vědeckých objevech. S manželkou jsme si zvykli, že kdykoli můžeme, navštěvujeme jeho diskuze a přednášky. A když jsem byl požádán, abych napsal tuhle knížku, bez váhání jsem po té příležitosti skočil.

Třebaže se ve většině svých knih docela podrobně zabývám novými vědeckými trendy a ač dalajlama svou vizi zakládá spíš na vědě než na náboženství, není to vědecká kniha. Vědecké důkazy uvádím nikoli jako základ, ale protože potvrzují vizi nebo objasňují názor. Čtenáře, kteří chtějí vědět víc, odkazuji na prameny uvedené na konci knihy (v textu jsou odkazy na poznámky nebo zdroje citací označeny čísly).

V knize představovaná vize, jež se zrodila z mých rozhovorů s dalajlamou, je nepochybně ovlivněna mými vlastními zájmy a vášněmi. Přesto se snažím jeho základní poznatky a podstatu výzvy, s níž se obrací na každého z nás, podat co nejvěrněji.

Člověk

Tändzina Gjamccha přivedla k celosvětově významné roli souhra historických okolností. Po více než čtyři sta let trvání instituce dalajlamy žádný tibetský politický a duchovní vůdce nesídlil mimo území tibetského buddhismu. Jako čtrnáctiletý hoch bloumal po paláci Potála ve Lhase, kde se jako mnozí před ním vzdělával v oborech, jako jsou filozofie, debatování a epistemologie, a připravoval se na to jak naplnit svou tradiční roli.⁷

Po invazi komunistické Číny do Tibetu v padesátých letech byl však vržen do širšího světa a nakonec v roce 1959 uprchl do Indie. Od té doby zde žije a do své domoviny se nikdy nevrátil.

„V šestnácti,“ vypráví, „jsem ztratil svobodu.“ To když zaujal roli tibetské duchovní a politické hlavy státu. O svém odchodu pak říká: „Ztratil jsem svou zemi.“

Tento moment přechodu zachycuje film *Kundun*, v němž jsou vylíčena dalajlamova první léta. Když překročí hranice mezi Tibetem a Indií, seskočí mladý dalajlama z koně a ohlédně se na své tibetské strážce, kteří jej doprovázejí. Už nikdy je nespatří. Nálada je poněkud tesklivá – částečně proto, že jej v této nové, cizí zemi nechávají samotného, zčásti proto, že je pravděpodobně už víc neuvidí. Vracejí se do ohrožené země, pro niž budou možná riskovat život.

Když se známé tváře ztratí v dálce, dalajlama se otočí a uvědomí si, že se ocitl mezi cizinci. Indičtí hostitelé jej vítají v jeho novém domově. Dnes však „ať přijde kamkoli, je mezi přáteli“ – jak jej na jedné veřejné akci uvedl herec a jeho dlouholetý přítel Richard Gere.

Žádná z předchozích generací žijících mimo Tibet neměla příležitost vidět dalajlamu tak jako my dnes. Neúnavně cestuje, aby byl po celém světě k dispozici – jeden den mluví v Rusku s Burjaty vyznávajícími buddhismus, za týden s vědci v Japonsku, pohybuje se mezi školními třídami a přeplněnými posluchárnami.

Snad jediná síla, která mu brání dostat se k ještě většímu počtu lidí, je nemožnost získat víza do zemí, které se pod tlakem Číny bojí ekonomických následků, kdyby jej pustili na své území. Zastánci tvrdé linie uvnitř čínského komu-