

TSULTRIM ALLIONE

PEČUJ O SVÉ DÉMONY

Starobylá moudrost pro vyřešení
vnitřního konfliktu



MAITREA

PEČUJ O SVÉ
DÉMONY

Tsultrim ALLIONE

**PEČUJ O SVÉ
DÉMONY**

**Starobylá moudrost
pro vyřešení vnitřního konfliktu**



MAITREA

2015

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Allione, Tsultrim

Pečuj o své démony : starobylá moudrost pro vyřešení
vnitřního konfliktu / Tsultrim Allione; [z anglického originálu ...

přeložila Lenka Adamcová]. – 1. vyd. v českém jazyce. –

Praha : Maitrea, 2012. – 288 s.

Název originálu: Feeding your demons

ISBN 978-80-87249-38-3

159.942-022.212 * 616.1/.9 * 616.89-008.441 * 24-582/-587 * 2-312.6-584.5 *

159.923.2 * 24 * 24-1/-9 * 243.4

- negativní emoce

- úzkostné poruchy

- nemoci

- sebepoznání – buddhistické pojetí

- vnitřní konverze – buddhistické pojetí

- sebezpřijímání – buddhistické pojetí

- učení buddhismu

- tibetský buddhismus

- populárně-naučné publikace

159.92 - Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

Tsultrim Allione

Pečuj o své démony

Feeding your Demons

Copyright © Tsultrim Allione, 2008

Translation © Lenka Adamcová, 2012

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2012

ISBN 978-80-87249-38-3

*Věnováno mé vzácné matce Ruth,
jež je mým celoživotním zářivým příkladem soucitu
a nepodmíněné lásky, a Velké matce, Pradžňápáramitá,
nebeskému vědomí neboli pravé podstatě.*

ÚVODNÍ SLOVO K ČESKÉMU VYDÁNÍ

Personifikování sil dobra a zla provází lidstvo od nepaměti. V pohádkách i mýtech se bohové a démoni sváří o lidskou duši a člověk rozpolcený mezi těmito silami vždy znovu hledá cestu ke štěstí, poznání, svobodě. Je to lidský úděl. Něco, s čím se nevyhnutelně setkáváme. Také psycho-terapie vždy samozřejmě na tuto rozpolcenost narážela. Nechápe ji přitom nábožensky, ale vnímá ji jako vnitřní konflikt: Superego – Ego – Id. Ušlechtilé ideály proti primitivním pudům v nás.

Již brzy po Freudovi psychologové začali využívat personifikaci vnitřních sil a později také vědomý dialog s nimi jako nástroj léčby. Carl Jung popisoval tyto síly jako komplexy a archetypy. Roberto Assagioli používal pojem podosobnosti. Jacob Moreno byl možná prvním, kdo externalizoval vnitřní hlasy v rámci psychodramatu. Fritz Perls na něj navázal technikou dvou židlí. Dnes můžeme najít celou řadu podobných postupů. Jmenujme alespoň práci s takzvaným „vnitřním kritikem“ (např. Sonja Straub), „krocení šotka“ (Rick Carson), metodu „voice dialogue“ (Hal a Sidra Stone) nebo „individuální systemiku“ (Artho Wittemann). Všechny tyto metody využívají shodné prvky a principy. Klient si představuje vybrané vnitřní síly jako samostatné

bytosti, poznává je a postupně objevuje způsob, jak s nimi zacházet tak, aby mu přinejmenším nebyly na obtíž.

I některé klasické pohádky mimochodem zachycují takový proces. Například Rampelník ztrácí svou moc v okamžiku, kdy přadlenka odhalí jeho jméno, kdy jej tedy – psychologicky řečeno – rozpozná, identifikuje, uvědomí si, kdo to je. Žabák se, poté co jej princezna políbí – rozuměj akceptuje – dokonce promění v prince. K podobné proměně dochází také v příběhu o krásce a zvířeti a našli bychom jistě mnohé další. Moudrost těchto příběhů ukazuje, že ignorování, odmítání, potlačování či jakékoli bojování stínové, démonické bytosti jen ještě více posiluje. Je-li démon vyhnán, vrací se obvykle ve druhém díle zpět ještě mocnější než předtím. Co naopak napomáhá integraci těchto sil, je pozornost, porozumění, přijetí.

Mýty a legendy v tradičních kulturách prostřednictvím metafor tradují tuto obecně lidskou zkušenost. A jak se ukazuje, psychologové stejně jako zájemci o osobní rozvoj mohou studiem mytologie, ale i rituálů a léčitelských postupů, které jsou s jednotlivými mýty spojeny, mnohé získat. Fascinující svědectví o domorodé „psychoterapii“ v tradičně buddhistických zemích přineslo v uplynulých letech několik transkulturních studií: „Lékařství a psychiatrie tibetského buddhismu“ od Terry Clifforda, „Dovednost a důvěra“ od Beatrice Vogtové (vydání připravuje Maitrea) a konečně kniha „Pečuj o své démony“ od Tsultrim Allioneové.

Metoda „krmení démonů“, kterou Tsultrim Allioneová představuje, je inspirována praxí tantrického rituálu čod. Umožňuje integrovat vlastní stín a řešit vnitřní konflikt způsobem „win-win“. Kniha přitom nenabízí jen samotný postup, pomocí nějž lze vnitřního „démona“ proměnit ve „spojence“, ale i nesmírně cennou typologii „demonů“, od těch nejčastějších až po ty vzácnější, s nimiž se adeпти potkávají například v průběhu

meditační praxe. Věřím, že stejně jako ve světě, se i u nás kniha „Pečuj o své démony“ stane skvělou inspirací pro psychoterapeuty a také všechny čtenáře se zájmem o sebepoznávání a seberozvoj.

Jan Benda
lektor kurzu „*Krocení démonů v nás*“
www.mindfulness.cz
www.jan-benda.com

PŘEDMLUVA

U bran do většiny buddhistických chrámů stojí sochy divokých démonů a střeží vstup dovnitř. Abyste mohli vstoupit do posvátného prostoru, musíte projít přímo mezi nimi. Je tomu tak proto, že všichni lidé, každý z nás, se musí vyrovnat s démony strachu, agresivity, pokušení, nevědomosti a s jejich všemožnými komplicí, máme-li žít svobodný a posvátný život. Není možné je opomíjet či zanedbávat.

V knize *Feeding Your Demons* vykonala Tsultrim Allione významný skutek kulturního převodu a nabídla západnímu světu nový poklad. Vzala významnou a poměrně neznámou starobylou linii učení a přeformulovala ji do přístupné moderní podoby, aniž by tím došlo k jakýmkoli kompromisům ohledně její podstaty nebo ke ztrátě její síly. Tímto počinem uvádí v činnost celou hloubku svého čtyřicet let trvajících buddhistického studia, svých vědomostí coby zkušeného lamy a vizionářky, svého sofistikovaného chápání západní psychiky a vlastního odvážného vědomí, pohrouženého v tradičním tibetském i moderním životě.

Potřeba transformovat naše vlastní démony je univerzální. My všichni a ve všech dobách trpíme kvůli působení svých osobních démonů, ať už se jedná o démony zmatení, zlosti, nenávisti vůči sobě samým, traumatu, touhy nebo ztráty. V kolektivním měřítku vytváří síla těch samých démonů na zemi obrovské utrpení, které zahrnuje neustálé válečné konflikty,

rasismus, ničení životního prostředí a všeobecně rozšířený, avšak zbytečný hlad a nemoci. Ke zmírnění těchto forem utrpení se my lidé budeme muset postavit tváří v tvář démonům chamtivosti, nenávisti a mylných představ u samotných jejich kořenů. Změny v oblasti politiky nebo vědy, jež by mohly tato utrpení ukončit, mnoho nezmohou, dokud se současně nenaučíme pracovat s vlastními demony, individuálně i kolektivně. Zde, v tomto přímém učení, jež nám Tsultrim Allione nabízí, získáváme účinnou metodu, s jejíž pomocí to můžeme uskutečnit. V mimořádných detailech a s dokonalou přesností nám ukazuje, jak můžeme přeměnit energii závislosti, studu, nemoci, úzkosti, strachu a zlosti v energii přinášející osvobození.

Tato transformace tvoří samotné jádro buddhistické realizace, zjištění, že osvobození je možné najít přesně tam, kde se právě nacházíme – nikoli tím, že bychom utrpení ze života vylučovali, ale tak, že se k jeho různým podobám postavíme čelem s velkým soucitným srdcem. A tím, že uvolníme naše osobní lpění na nich, se můžeme naučit transformovat jejich energii a uprostřed nich nalézt svobodu.

Buddhistické dějiny nám říkají, že po mnoha letech vyučování Buddha vyzval své nejpokročilejší následovníky, aby nesli lampu učení o osvobození a soucitu do celého světa. Dal jim pokyny k přeložení dharmy do mateřského jazyka každé nové země, aby tak mohli její prospěch zprostředkovat všem.

V knize *Feeding Your Demons* to Tsultrim Allione dělá kouzelným způsobem. Nechť požehnání a osvobození, jež tato technika transformace démonů nabízí, zbaví pout vaše srdce, přinese prospěch všem bytostem a přispěje k nápravě a probuzení světa. Nechť se tak stane.

Jack Kornfield

Spirit Rock Mountain Center

ÚVOD

Krmení vlastních démonů namísto zápolení s nimi se může zdát v rozporu se základním konvenčním západním přístupem k tomu, co na nás útočí a sužuje nás, ukazuje se však, že se jedná o pozoruhodně účinnou cestu k dosažení vnitřního míru a osvobození. Démoni, to jsou naše posedlosti a strachy, chronické nemoci nebo běžné problémy, jako jsou deprese, úzkosti a různé závislosti. Nejsou to žádní krvelační duchové číhající na nás na nějakých temných místech. Přebývají v našem nitru, jedná se o síly, s nimiž bojujeme sami v sobě. Jsou to naši vnitřní nepřátelé, kteří podkopávají naše nejlepší záměry. Přístup, jenž těmto vnitřním silám dává podobu a poskytuje jim plné nasycení, pečuje o ně, místo aby s nimi bojoval, byl původně zformulovaný v jedenáctém století tibetskou buddhistickou učitelkou jménem Machig Labdrön (1055-1145). Přesné časové údaje o jejím životě jsou předmětem diskuzí a liší se podle zdroje, většina odborníků se ale shoduje na tom, že se narodila v roce 1055 a žila dlouho, až do nějakých svých devadesáti let. Její duchovní praxe se nazývala chöd (vyslovováno „čad“), což znamená „proříznout, proseknout“. Machig vyvinula tuto formu meditace, neobvyklou dokonce i na Tibet jejích časů, a ta přinesla tak neobyčejné výsledky, že si získala velkou oblibu a rozšířila se do všech škol tibetského buddhismu i mimo ně.

V dnešním světě trpíme rekordními úrovněmi vnitřních i vnějších zápasů a zjišťujeme, že jsme ještě víc polarizovaní jak politicky, tak spirituálně.

Potřebujeme nějaký nový model, nějaký neotřelý přístup ke konfliktům. Strategie Machig zahrnující péči o vlastní vnitřní i vnější nepřátele místo boje s nimi nabízí revoluční cestu k vyřešení konfliktu vedoucí k psychické integraci a k dosažení vnitřního míru.

V roce 1967 jsem ve svých devatenácti letech měla velké štěstí – podařilo se mi vycestovat do Indie a Nepálu a setkat se tam s Tibeťany, kteří se v těchto zemích usadili poté, co byli násilím donuceni opustit svou zemi v průběhu invaze komunistické Číny do Tibetu. Zamílovala jsem se do Tibeťanů a do Indie jsem se v roce 1969 vrátila poté, co jsem strávila šest měsíců v prvním tibetském klášteře ve Skotsku, jež založil Chögyam Trungpa rinpoče. V roce 1970 jsem od jeho svátosti šestnáctého karmapy v indické Bodhgayi přijala svěcení buddhistické mnišky v tibetské tradici a několik následujících let se mi dostalo nezměrného požehnání získávat poučení u nohou mnoha významných buddhistických mistrů, kteří získali své vzdělání v Tibetu. Jak popisuji na následujících stránkách, rozhodla jsem se po několika letech vrátit své klášterní sliby. Právě v této době změny a nejistoty jsem byla poprvé seznámena s tradicí chöd. Poté jsem se vrátila do Ameriky, stala se matkou a snažila jsem se začlenit tibetskou moudrost do svého laického života. Nakonec jsem byla zavedena k objevení životopisu Machig Labdrön (psaného v tibetštině) a její učení se pro mě stalo klíčovým bodem mého zájmu.

Protože jsem já sama byla schopná v učení Machig nahlédnout tak neobyčejný význam, motivovalo mě to ke hledání způsobu, jak její učení zpřístupnit lidem, kteří žijí v kontextu západní kultury. Když jsem začala vyučovat techniku chöd na Západě, vyvinula jsem cvičení založené na vizualizaci démonů, rozmlouvání s nimi a jejich krmení, jež přinášelo konkrétní výsledky. Postupně se zde popisované cvičení o pěti krocích vyvinulo v metodu, kterou nazývám *krmení démonů* a moji studenti ji

začali používat nezávisle na praktikování tibetského chödu. Uplynulých pětadvacet let – v poslední době v našem coloradském meditačním centru Tara Mandala na seminářích chödu a Kapala Training – se věnuji vyučování tohoto způsobu krmení vlastních démonů za účelem spráteleení se s tím, čemu bychom se nejraději vyhnuli.

Lidé, kteří tuto metodu používají, vyprávějí, že díky tomuto přístupu se jim podařilo vyřešit nebo výrazně zlepšit takové chronické emoční a fyzické problémy, jako jsou úzkosti, chorobné přejídání, panické ataky a různé nemoci. Tento postup o pěti krocích se také prokázal jako užitečný při vypořádávání se s krátkodobými životními zvraty, jako jsou rozpad nějakého vztahu, stres ze ztráty zaměstnání, smrt nějakého blízkého člověka a mezilidské problémy na pracovišti nebo doma. Někdy byly výsledky okamžité a jevily se jako úplný zázrak, zatímco jindy byly účinky postupné a méně výrazné.

Metoda, kterou nazývám krmení démonů – založená na principech chödu – je jednoduché cvičení o pěti krocích, jež nevyžaduje žádné znalosti buddhismu ani jakékoli tibetské či jiné spirituální techniky. V prvním kroku zjistíme, kde v našem těle je přítomnost ukrytého démona nejintenzivnější. Tímto démonem může být závislost, nenávisť k sobě samému, perfekcionismus, zlost, žárlivost nebo cokoli jiného, co vás stahuje ke dnu, co vám odčerpává energii. Jednoduše vyjádřeno, naši démoni jsou to, čeho se obáváme. Jak řekla Machig, vše, co jakkoli blokuje plnou vnitřní svobodu, je nějaký démon. Rovněž hovořila o bozích a bohyních. Bohové jsou naše naděje, přání, to, čím jsme posedlí, po čem toužíme, naše připoutanosti. Bohové-démoni se objevují, pokud jsou spolu naděje a strach úzce spojené, jestliže se přesouváme tam a zpět mezi nadějí a strachem, je to nějaký bůh-démon. Přestože na následujících stránkách hovořím především o démonech, stejný přístup je použitelný rovněž na naše bohy a bohy-démony.

Při druhém kroku necháváme energii, kterou jsme ve svém těle našli, vzít na sebe nějakou personifikovanou podobu démona a ztělesnit se přímo před námi. Při třetím kroku odhalujeme, co tento démon potřebuje, tak, že se postavíme na jeho místo a staneme se tímto démonem. Při čtvrtém kroku si představujeme, jak se naše tělo rozpouští v nektar tvořený čímkoli, co démon potřebuje, jež následně necháme proudit do démona. Tímto způsobem ho nakrmíme, poskytneme mu takovou péči, která zajistí jeho plnou spokojenost. Poté, co jsme démona nasýtli, zjistíme, že energie, jež byla předtím v démonovi spoutaná, se proměňuje ve spojení. Tento spojenec nám nabízí ochranu a podporu a pak se do nás rozpouští. Na konci čtvrtého kroku se rozpouštíme do prázdnoty a v pátém, závěrečném kroku jednoduše setraváme ve stavu otevřeného vědomí, jenž po rozpuštění se do prázdnoty nastává.

Nasyčení našich bohů a démonů k jejich plné spokojenosti paradoxně neznamená jejich posilování. Namísto toho dovoluje energii, jež v nich byla uzavřená, stát se pro nás přístupnou. Tímto způsobem se vysoce napjaté emoce, které byly potlačované vnitřním konfliktem, uvolní a promění v cosi přínosného. Pokud se pokoušíme potlačovat části sebe samých, jichž jsme se zřekli a které nazývám démony, nebo proti nim bojovat, získávají ve skutečnosti na síle a budují si odolnost. Tím, že své démony nakrmíme, je nejen učiníme bezbrannými, ale díky tomu, že se jimi zabýváme, místo abychom od nich utíkali, pečujeme rovněž o stinné části sebe samých, takže se energie zachycená v tomto zápolení proměňuje v pozitivní ochrannou sílu.

Dáme-li svým démonům podobu tím, že si je personifikujeme, dostanou se do našeho zorného pole nevyzrálé energie nebo zraňující vzorce chování, čímž jim dáváme možnost osvobození, místo abychom je ponechávali dál jako neviditelné destruktivní síly. Alternativou k nasycení vlastních démonů je vstoupit do konfliktu, který nikdy nemůžeme

vyhrát: naši hladoví démoni se stanou jen ještě silnějšími a monstróznějšími, budeme-li s nimi otevřeně bojovat nebo dál budeme ignorovat jejich tajné operace.

Přestože terapeutická technika personifikace nějakého strachu nebo neurózy není západní psychologii neznámá, technika o pěti krocích s krměním vlastních démonů se tímto přístupem zabývá hlouběji. Její doplňková hodnota spočívá v rozpouštění našeho těla a nasycení našich vnitřních nepřátel, místo abychom si je pouze personifikovali a komunikovali s nimi, a v prožitku nedvojnásobného meditativního vědomí, jež se vynořuje v závěrečném kroku této metody. Je to stav uvolněného, bdělého vědomí, prostý naší obvyklé fixace „já“ versus „ostatní“, jež nás zavádí za hranici, kde normální psychoterapie končí.

Nalezení vhodných způsobů jak přenést starobylou moudrost Tibetu do současného světa je výzvou, jíž musí čelit každý, kdo se touto tradicí hluboce zabývá. Na konferenci v Dharamsale v roce 1996 s jeho svátostí čtrnáctým dalajlamou jsem byla požádána, abych představila techniku krmění vlastních démonů při jednom sezení věnovaném novým metodám vyučování buddhismu na Západě. Měla jsem tu obrovskou čest provést dalajlamu, skupinu význačných lamů (tibetských buddhistických učitelů) z různých tradic a své západní kolegy určitou verzí techniky pěti kroků, kterou se naučíte z této knihy. Po jejím skončení mi jeho svátost vyslovila velkou podporu a několik západních učitelů tuto metodu přijalo a používá ji při vlastních seminářích.

Tato zkušenost posílila můj pocit, že všichni buddhističtí učitelé, východní i západní, se potýkají s otázkami, jak účinně představit Buddhovo učení v dnešním světě. Jak přeložíme a interpretujeme tato učení, aniž by došlo ke ztrátě zásadních a často nedefinovatelných požehnání tradičních metod? Jak bychom mohli vyučovat něco, co by lidem skutečně pomáhalo? Každý učitel musí dojít ke svým vlastním závěrům a výsledkem je celá

škála odpovědí od velmi konzervativních až po vysoce experimentální. Přestože podstata myslí transcenduje čas a kulturu, psychika je ovlivňována kulturní historií a jazykem, takže musíme těmto odlišnostem věnovat pozornost, abychom mohli v globálním měřítku dosáhnout nějakých výsledků. Buddhismus konec konců na své cestě z Indie do Tibetu, Japonska, Koreje, Barmy, Thajska, na Srí Lanku a do Číny prošel proměnami a bude se měnit i nadále při své cestě do zbytku světa.

Mým cílem je představit vám něco z podstaty učení Machig na základě toho, co se prokázalo jako účinné z mojí vlastní zkušenosti coby praktikující buddhistky, ženy a učitelky. Tyto informace by vám mohly otevřít dveře k podstoupení tradičního výcviku v chůdu nebo zůstat samy o sobě metodou, jež vám pomůže pracovat s výzvami, s nimiž se setkáte ve svém životě. V každém případě jsem přesvědčena, že přístup, při němž se Machig věnuje zájmu o nepřítele a jeho „krmení“, je revolučním posunem v paradigmatu – od dominance k toleranci a integraci. Náboženské systémy, jež vytvářejí bojová pole vnitřní i vnější, nám zprostředkovávají polarizované prožívání jak ve vlastním nitru, tak ve stále děsivějším vnějším světě. Bez ohledu na to, kolik démonů se pokusíme zničit, ještě víc takových se objeví na jejich místě; není podstatné, kolik teroristů zabijeme, mnohem víc dalších lidí vstoupí do jejich řad. Ke skutečnému úspěchu potřebujeme nějaký nový model založený na soucitu, začlenění a dialogu. Takový přístup má neuvěřitelný dosah v osobním i kolektivním měřítku. Přestože se budeme zaměřovat v první řadě na aspekty osobní, v poslední části knihy se rovněž zmíním o kolektivním uplatnění učení Machig Labdrön, jehož je v našem rozděleném světě tolik zapotřebí.

Celý svůj život jsem strávila budováním mostu mezi Východem a Západem, hluboce oddaná tomu, aby se moudrost tibetského buddhismu dostala na Západ neporušená, *a současně* usiluji o její přizpůsobení modernímu životu na Západě. Já osobně při svém výcviku pod vedením

tibetských lamů pokračuji ve striktním následování tradičních učení. Když ale sama učím, zjistila jsem, že je účinné zároveň předávání tradičních učení i používání metod, které tato učení uzpůsobují používání v mém praktickém životě člověka západní kultury. Jsem přesvědčená, že zmenšení významu kulturně specifických aspektů této starobylé moudrosti ji učiní přístupnější a prospěje mnoha lidem, které by mohla komplikovanost tibetské tradice odrazovat.

Proto se v této knize nebudu pokoušet o výuku chödu v jeho původní podobě, neboť tato praxe vyžaduje osobní předání od zkušeného učitele, používají se při ní zvonek, trubka ze stehenní kosti a buben a je zpívaná v tibetštině. Zaměřuji se na používání principů této praxe coby odrazového můstku pro vytvoření systému použitelného v moderním životě, něčeho, co by přineslo úlevu od utrpení a běžného člověka dovedlo blíž ke stavu vnitřní svobody.

Mým záměrem je, aby tato kniha přinesla sdělení o něčem z velkolepé moudrosti mých učitelů a poskytla vám živé spojení s učením Machig Labdrön. Nechť je vám ve vašem životě k užítku, nechť účinně pomáhá osvobodit vaše démony a nechť nakonec přispěje k vytvoření klidnějšího a mírovějšího světa.

ČÁST PRVNÍ

STAROBYLÁ TECHNIKA

SETKÁNÍ S DÉMONEM

*Zhoubní démoni mužské i ženské podstaty,
kteří vytvářejí nespočet problémů a překážek,
zdají se skuteční, než člověk dosáhne osvícení.
Jakmile však člověk odhalí jejich pravou podstatu,
stanou se z nich ochránci
a prostřednictvím jejich pomoci a asistence
člověk dosáhne řady úspěchů.*

- významný tibetský jogín Milarepa (1052-1135)

Mahátma Gándhí, jeden z nejvýznamnějších mírových aktivistů dvacátého století, změnil běh indických dějin tím, že doslova nakrmil svého nepřítele. Říká se, že ke Gándhímu se donesla zpráva o chystané návštěvě jistého britského státního úředníka, jenž mu hodlá vyhrožovat uvězněním, pokud by neupustil od toho, co Britové považovali za podvratnou činnost – protestního pochodu proti britské dani ze soli. Gándhímu jeho rádci navrhovali vyspat na cestu hřebíky, aby propíchal pneumatiky úředníkovu automobilu.

„Nic takového dělat nebudete,“ řekl Gándhí. „Pozveme ho na čaj.“

Jeho následovníci byli z této odpovědi sklíčení, ale uposlechli. Úředník dorazil, s pompou a důležitostí. „Tak tedy, pane Gándhí, tenhle takzvaný solný pochod musí okamžitě přestat. Jinak budu nucený vás zatknout.“

„No,“ odpověděl Gándhí, „nejdřív si vypijeme trochu čaje.“

Angličan zdráhavě souhlasil. Když pak vyprázdnil svůj šálek, řekl energicky: „A teď se musíme věnovat povinnostem. Co se těch pochodů týče...“

Gándhí se usmál. „Ještě ne. Vezměte si ještě trochu čaje a nějaké sušenky; jsou důležitější věci, o nichž můžeme hovořit.“

A tak to pokračovalo. Angličan se začal stále víc zajímat o to, co mu Mahátma povídal, vypil mnoho dalších šálků čaje a snědl hodně sušenek, až se docela odvrátil od svého oficiálního úkolu a nakonec odcházel nakloněný Gándhího záležitosti. Gándhí použil jako prostředek čaj, anglický rituál, s nímž se tradičně pojí zdvořilost a vzájemný respekt, a tohoto nepřítelů doslova krmil tak dlouho, až se z něj stal spojenec. Jeho taktika krmení namísto boje přispěla k jedné z nejvýjimečnějších nenásilných revolucí v historii.

Ta samá taktika byla použita téměř o tisíc let dřív, když významná tibetská jogínka Machig Labdrön spolu s několika svými duchovními sestrami přijímala iniciaci od svého učitele Sonam lamy. V klíčovém okamžiku iniciace se Machig tajemně zvedla z místa, kde seděla, až visela ve vzduchu zhruba jednu stopu nad zemí a tam tančila a hovořila v sanskrtu. Ve stavu hluboké meditace bez nejmenšího vyrušení prošla hliněnými zdmi a odlétla do koruny stromu nad malým jezírkem u kláštera.

Toto jezírko bylo sídlem mocného *nágy* neboli vodního ducha. Říká se, že tyto vrtošivé mytické bytosti přivolávají na člověka problémy a nemoci, pokud jsou vyrušeny ze svého klidu, a mohou také působit jako strážci pokladů nebo ochránci, dojde-li k jejich usmíření. Tento konkrétní nága byl tak děsivý, že se místní lidé na jezírko netroufali ani podívat, natož aby se k němu přibližovali. Machig ale přistála na stromě nad vodou a setrvala tam ve stavu meditace.

Vodní duch považoval příchod Machig za přímou konfrontaci. Výhrůžně se k ní přiblížil, ona však setrvávala beze strachu v meditaci. To ducha rozzuřilo, a tak shromáždil obrovskou armádu nágů z celé tamní oblasti ve snaze ji přemoct. Když uviděla, jak se k ní blíží tato horda tajemných zjevení, proměnila Machig náhle svoje tělo v obětinu ve formě potravy a, jak uvádí její životopis (jež najdete v mojí knize *Women of Wisdom* neboli *Moudré ženy*), „Duchové nebyli schopni ji pozít, protože byla prosta ega.“

Nejen že se agresivita nágů vytratila, dokonce se dali do služeb Machig a slíbili, že neublíží jí ani jiným bytostem a budou ji chránit, a dokonce přísahali, že budou sloužit jí a každému, kdo bude následovat její učení. Tím, že se setkala s démony a nabídla jim svoje tělo jako potravu s neotřesitelným soucitem, místo aby proti nim bojovala, proměnila Machig démony ve své spojence.

Při studiu učení Machig jsem začala uvažovat o západním chápání démonů. Když jsem si toto slovo vyhledala v anglickém výkladovém slovníku, objevila jsem, že „démoni“ vždy nemívali tak špatnou pověst. Toto slovo, pocházející z řeckého *daemon* nebo *daimon* původně označovalo vůdčího ducha člověka. Řecký daemon byl božskou bytostí, vůdčím duchem, jemuž člověk důvěřoval a spoléhal se na něj. Tato raná víra v demony se s nástupem křesťanských útoků na pohanskou víru postupně měnila, takže středověcí démoni byli viněni za všechna možná neštěstí, lidé jimi opovrhovali a obávali se jich jako něčeho zlého. Přesvědčíme se, že prostřednictvím procesu setkání s démonem a jeho krmení s láskou a soucitem může dojít k jeho proměně v daemona. Touto cestou se vaši démoni stanou vašimi spojenci, právě jako se děsiví nágové proměnili v ochránce, když jim Machig nabídla svoje tělo coby potravu.

Pověsti ze západní mytologie stojí v ostrém protikladu k příběhům, jako jsou ty o Machig a Gándhím. Mýtus o dvanácti náročných úkolech

Herkulových je klasikou západní literatury, zářivým příkladem dobytelského úsilí hrdiny, jedním z nejdůležitějších osobních a politických mýtů, jež ovládají západní kulturu. Aby získal rozhořčení za vraždy svých dětí, dostal Herkules dvanáct úkolů, z nichž druhý ho poslal k jezeru Lerna v jižním Řecku, kde sídlil devítihlavý had s mnoha končetinami zvaný Hydra a útočil tam na nevinné kolemjdoucí. Herkules dorazil k jezeru v doprovodu svého synovce a svěřence Iolaa. Poté, co našli doupe Hydry, začali do něj oba muži střílet ohnivé šípy, aby nestvůru vyhnali ven. Když se ale Hydra vynořila a Herkules vkročil do vody u břehu jezera, rozrušená Hydra mu obtočila jednu ze svých končetin kolem kotníku, chytla ho do pasti a její pomocník, obří krab, ho vlekl ke břehu bezedného jezera. Pokaždé, když setnul Hydře jednu hlavu, vyrostly k Herkulově zděšení na jejím místě dvě nové.

Herkules, chycený do pasti, si zavolal jako posilu Iolaa. Mladý muž přiběhl svému strýci na pomoc a použil hořící větev, aby vypálil pahýl po každé hlavě, kterou Herkules usekl, a Hydře tak nemohly dorůstat další. To pomohlo Herkulovi získat převahu, až nakonec nestvůře zůstala jenom jedna hlava. Tato hlava byla nesmrtelná, Herkules ale zjistil, že může přeseknout smrtelný krk, jenž ji nese. Useknul hlavu, ta však ležela před ním, syčela a zírala na něj. Tak tuto nesmrtelnou hlavu pohřbil pod balvan a měl zato, že nestvůru přemohl a svůj druhý úkol tím dokončil.

Jakého druhu vítězství však Herkules dosáhl? Skutečně nepřítel zlikvidoval, nebo ho pouze potlačil? Nesmrtelná hlava Hydry, vůdčí síla její shromážděné energie, stále zuří někde pod balvanem a mohla by se znovu vynořit, pokud by jí to okolnosti dovolily. Co to říká o Herkulově úspěchu a v obecnějším měřítku o heroické mentalitě zaměřené na stínání monster, jež tak fascinuje a prostupuje západní literaturou a společností?

V posledních čtyřech a půl tisících letech západní psychiku ovládají různé variace tohoto mýtu o hrdinovi stínajícím dračí hlavy. Přestože

pozitivní aspekt tohoto mýtu umožňuje vést bitvy proti skutečně nebezpečným démonům, jako byl Hitler, stejně jako proti nemocím, chudobě a hladu, představuje také velká nebezpečí. Mezi ně patří nadutost těch, kteří se identifikují s úlohou hrdiny stínajícího hlavy bez ohledu na vlastní ctnost a moudrost. Dalším je promítání zla na naše protivníky, jejich demonizace a ospravedlňování jejich vraždy, zatímco prohlašujeme, že se plně ztotožňujeme s dobrem. Sklon zabít, místo abychom se o draka zajímali, nám zabraňuje poznat naše vlastní demony a proměnit je ve své spojence.

Důkazy, že dál naplňujeme tento mýtus, je možné spatřit takřka všude, od populární filmové tvorby až po současnou globální události. V dnešních bojích se každá ze soupeřících stran ztotožňuje s boží pravdou a s dobrem a prohlašuje, že bojuje proti zlu. Polarizace na dobro a zlo ospravedlňuje násilí coby nezbytnou oběť, kterou je nutno přinést a strpět pro dosažení vítězství. Dnes možná víc než kdy dřív jsme lapeni v pasti přílišného ztotožňování se s mýtem stínání dračích hlav.

Náš stav polarizace se nevyskytuje pouze ve vnějším světě; ve vlastním nitru bojujeme s demony závislosti, stresu, traumatu, zlosti a sebenávisti, a to uvádím jen pár příkladů. Snažíme se získat nadvládu úplně nad vším, v sobě i kolem sebe, včetně Matky Přírody samotné. Místo abychom dosáhli nějakého vítězství, nás však tento boj pohlcuje a drží nás ve svém zajetí. Ve snahách o zabití draka se dostáváme do nebezpečí vzájemného zničení a destrukce přírodního světa, a tím se přibližujeme ke stavu neudržitelnosti lidského života na této planetě.

Známky neúčinnosti tohoto mýtu můžeme najít na každém kroku. Například:

- Američané utrácejí každoročně desítky miliard dolarů za různé produkty a programy při svých pokusech o snižování nadváhy, „bitva s oblinami“ je ale stále prohraná záležitost. Chroničtí dietáři často

naberou další tři až pět kilo na váze pokaždé, když drží nějakou dietu, a poruchy příjmu potravy spouštěné opakovanými cykly hladovění a přejídání zabíjejí každý rok tisíce z nás.

- Naše úsilí o takové záležitosti, jako je bohatství a úspěch, je natolik definované bojem, že i když se nám nakonec podaří těchto cílů dosáhnout, hluboce zakořeněný vzorec usilování nám nedovolí radovat se z plodů vlastní práce. A jakmile dosáhneme úspěchu, staneme tváří v tvář nikdy nekončícímu boji na obranu toho, co jsme získali.
- Odborníci na léčení závislostí nám říkají, že použití síly vůle v boji s nějakou závislostí nevede k jejímu odstranění a musíme si přestat myslet, že dokážeme překonat závislost tak, že proti ní budeme bojovat.
- Nepokoušíme se porozumět svým nemocem. Místo toho jakmile onemocníme, okamžitě začneme rozvíjet strategie „boje“ s nemocí. V kolonkách s úmrtími oznámeními se běžně dočteme: „Ten a ten zemřel po dlouhém boji s rakovinou.“
- Náboženský fundamentalismus se v dnešní době rozrůstá v mnoha zemích po celém světě a zdůrazňuje propast mezi dobrem a zlem. Každá skupina je skálopevně přesvědčena, že Bůh je právě na její straně. Tím, že jsme své náboženství identifikovali s dobrem a ta ostatní se zlem, jsme sami sebe uvěznili v nekonečném boji a nemůžeme se dostat k tomu, abychom se postavili zlu v sobě samých a v našich vlastních politických systémech.
- Drancujeme přírodní svět, přehrazujeme řeky a bezstarostně vyčerpáváme zdroje, znečišťujeme atmosféru a zápasíme s Matkou Zemí. Teď nám to příroda vrací zpět s divokostí přírodních katastrof: hurikánů, tsunami, tornád, období sucha, záplav a globálního oteplování. My reagujeme tak, že bojujeme s klimatickými změnami, snažíme se je zastavit, aniž bychom se zabývali zásadním postojem, jenž celý problém na počátku vytvořil.

- Své nepřátele se snažíme odstranit prostřednictvím válek a násilí, ale násilí plodí jen ještě větší násilí. Například studie prováděné tajnými službami Spojených států ukázaly, že válka v Iráku místo aby zastavila šíření terorismu, posílila radikalismus a zhoršila celosvětové nebezpečí terorismu.

S tím, jak žijeme tento mýtus, podle něhož se snažíme bojovat proti nepřátelům vnitřním i vnějším a nakonec je zničit, předáváme ho i svým dětem. Toto téma najdeme v pohádkách, náboženských příbězích a politické rétorice, kde hrdinové jako svatý Jiří zabíjejí draka nebo vítězí nad skrytou nestvůrou, často s bezmocnou pannou, jež je hrdinou „zachráněna“. Rovněž ho vidíme v nesčetných variantách ve filmech a televizních programech. Vyhledání a zničení „nepřítele“ se může jevit jako nejlepší řešení, ve skutečnosti to však znamená vytváření stále nebezpečnějšího světa. Jednoznačně potřebujeme zkoumat alternativní přístup – zabývat se nepřítelem a komunikovat s ním, místo abychom ho likvidovali.

V této knize se budeme zaměřovat v první řadě na osobní demony a na konci knihy se pak po kruhu vrátíme zpátky k démonům kolektivním a politickým. Je to proto, že u kořenů démonů globálních dřímají naši démoni osobní, a tím, že pracujeme s vlastními demony, vytváříme změnu, jež se následně šíří do světa. Přístup, jehož podstatou je krmení místo boje s našimi demony, nám poskytuje cestu, jak *věnovat pozornost* démonům v sobě a vyhnout se nebezpečí potlačování toho, čeho se bojíme. Pokud se svým démonům postavíme čelem a nakrmíme je, vyhneme se tím stvoření monstra, jež by páchalo škody jak v nás, tak ve světě.

Navrhuji, abychom následovali příklad Machig: drakovi se nestíhá hlava, dokonce se proti němu ani nebojuje, je vytažen ven na světlo a beze strachu je o něj pečováno. Touto cestou překleneme propast mezi

„dobrem“ a „zlem“ a potenciální nepřítel se promění ve spojence. To znamená, že energie, jež byla uvězněná v boji, se stane pozitivní a potenciálně ochrannou silou, daemonem namísto démona. Každá bitva, která probíhá v našem nitru, spoutává zdroje, které by bylo možné vynaložit na mnohem lepší účely.

V mytologii to často bývá tak, že drak stráží nějaký tajný poklad. Prostřednictvím krmení našich démonů a jejich proměňování ve spojence objevíme své vlastní poklady, jež byly skryté naší přílišnou zaneprázdněností bojem. Poté, co bude energie uvězněná v boji osvobozena, ukáže se, že skutečně *je* pokladem. Pečujeme-li o své demony, stáváme se také méně nebezpečnými ve vnějším světě. Pokud si začneme uvědomovat vlastní demony a nabídneme jim elixír vědomého přijímání a soucitu, je mnohem méně pravděpodobné, že si je budeme promítat na druhé.

Carl Gustav Jung, věhlasný švýcarský psycholog, naši temnou stránku popisoval jako „stín“, jenž se může vynořovat ve snech nebo si ho můžeme promítat na druhé. Stín, který popsal, se skládá z těch částí nás samotných, které naše vědomá mysl považuje za neakceptovatelné. Stín je potlačeným já, nevítanými aspekty naší osobnosti, jichž se zříkáme. Může to být náš pocit studu, naše zlost nebo předsudky. Bývají to ty naše součásti, o nichž nechceme, aby druzí věděli, a často se objevují ve snech a dělají věci, o nichž by naše vědomé já ani neuvažovalo. Pokud se ženě nebo muži, kteří žijí v manželství, zdá o tom, že mají nějaký milostný poměr, právě to je stín. Stínových součástí své osobnosti si často nejsme vědomi, protože pro vědomou mysl jsou nepozorovatelné. Stín nás ponouká sníst celou mísu sušenek, když nemáme v úmyslu vzít si ani jednu. Stín způsobí, že se hloupě přerekneme před někým, na koho se snažíme udělat dojem.

Postup krmení vlastních démonů je metodou, jak zpřístupnit svůj stín vlastnímu vědomí a získat přístup k pokladům, které obsahuje, místo

abychom ho potlačovali. Pokud nedojde ke zpřístupnění stínu pro vědomí a k jeho integraci do bytosti jako celku, působí ve skrytu, stává se z něj sabotér našich nejlepších úmyslů a zároveň ubližuje ostatním. Tím, že stín zpřístupníme běžnému vědomí, dojde k omezení jeho destruktivní síly a k uvolnění životní energie, jež je v něm uvězněna. Jestliže se spřátelíme s tím, co nás nejvíc děsí, najdeme svou vlastní moudrost. Toto vyřešení vnitřního konfliktu také zmenší zlo vytvářené nevědomím, jež přispívá k nebezpečným kolektivním změnám.

Při praktikování péče o své demony nabízíme to, co je pro nás nejvzácnější (vlastní tělo), tomu, co nás nejvíc děsí (svým démonům), a tím překonáváme jádro veškerého utrpení, jímž je z buddhistického pohledu sebestřednost. Abych vám umožnila udělat si představu o tom, jak může krmení vašich démonů vypadat v nějaké situaci z reálného života, popíšu vám příběh, jenž se mi stal před několika roky, když jsem cestovala po Tibetu.

S mojí kamarádkou Sárou jsme na jedné naší společné pouti cestovaly autobusem. V tom čase jsem již dospěla k jistému osobnímu pochopení démonů, vyučovala jsem praktikování chödu a vyvinula jsem metodu vyživování vlastních démonů, kterou popisuji v této knize. Jednoho dne jsme se po celonoční jízdě přesunuly do výrazně větší nadmořské výšky. Snědly jsme obsah další z mnoha plechovek makrel v rajské omáčce, zatímco autobus nekonečně poskakoval po prašné cestě, a zhoršoval tak naši bolest hlavy způsobovanou vysokou nadmořskou výškou. Oblaka prachu byla tak hustá, že ani když jsem si omotala hlavu šátkem, nepodařilo se mi před ním uniknout.

Sára seděla sama na sedačce přede mnou a plakala. Šla jsem a sedla si k ní. Vykládala mi o depresi, která se jí zmocňuje, démonovi, s nímž bojuje celý svůj život, neboť vyrůstala v rodině, kde byla nechtěná. Byla zoufalá a neovladatelně vzlykala. Pokusit se jí pomoci nakrmit tohoto démona

mi připadalo jako to nejlepší, co jsem jí mohla nabídnout, přestože jsme se nacházely v obtížných okolnostech, kdy jsem s ní nemohla projít všechny kroky tak uceleně, jak bych to udělala normálně. Tak jsme se přímo na sedačce v autobusu, zmítané po prašné cestě, pustily do práce.

Řekla jsem jí: „Tak jo, Sáro, zkusíme jeden experiment. Zkusíme se podívat, jak by to vypadalo, kdybys téhle bolesti dala nějakou podobu.“

Zavřela oči a já jsem její pozornost zavedla do jejího těla a hledaly jsme pocit nevolnosti a zármutku, který mi popisovala jako temný, rudě purpurový, těžký a hustý. Pak jsem jí navrhla, aby ho před svým vnitřním zrakem nechala nabýt nějakou živou podobu. Spatřila obrovské purpurové monstrum s doširoka otevřenou tlamou v místě, kde se měl nacházet jeho žaludek. Ta obluda ji chtěla sežrat.

Řekla jsem: „Podíváme se, jestli dokážeme najít skutečnou potřebu, která se skrývá za tím, co tenhle démon říká, že chce.“

Sára se démona zeptala, co potřebuje, a on odpověděl, že potřebuje, aby se přestala pokoušet uniknout, a že když mu vyhoví, bude (on) cítit lásku a přijetí. Pak jsem Sáře navrhla, aby si představila, jak se její tělo rozpoští do nektaru lásky a nakrmila jím démona k jeho plné spokojenosti.

Sára pomalu přestala vzlykat a uklidnila se. Po chvíli řekla: „Nakrmila jsem ho a on se stále víc a víc zmenšoval. Nevím, jak se to stalo, ale zmizel.“

Poté, co si tu chvíli klidu pořádně užila, oznámila: „Moje mysl se ztišila do klidného prostoru. Nikdy jsem si nemyslela, že něco takového je pro mě možné. Pořád ale nevím, jak se to stalo.“

Několik měsíců poté, co jsme se vrátily domů, mi Sára o tomhle zážitku napsala dopis. Stálo v něm: „Tenhle výlet byl nejobtížnější fyzickou a emocionální záležitostí, kterou jsem kdy zažila. Ze svojí podstaty jsem samotářská. Pobývat ve velké skupině pro mě bylo obtížné zejména proto, že ty jsi byla jediný člověk, kterého jsem před odjezdem na tuhle pouť

znala. Toho dne v autobuse, když jsem se sesypala, dosáhla jsem ve svém životě bodu, kde, pokud bych nebyla schopná žít sama se sebou, umřela bych. Doslova. Toho dne se všechna moje bolest spojila dohromady. Bolest hlavy způsobovaná vysokou nadmořskou výškou. Bolest v mém srdci způsobovaná hroznými traumaty z dětství. Bolest z toho všeho, čeho jsem byla svědkem v Tibetu. Té bolesti bylo zkrátka moc. Když jsem toho démona bolesti a smutku nakrmila, bylo to, jako bych vyšla na druhé straně jako někdo úplně nový. Cítila jsem se tak nějak znovuzrozená.“

Zajímavým aspektem na Sářině prožitku bylo, že se nejednalo pouze o dočasnou změnu. V dopise mi psala, že bolest, kterou si nesla celým svým životem, se už nikdy nevrátila. Nakrmení vlastních démonů vás samozřejmě pokaždé neosvobodí od dlouhotrvající bolesti za jedno sezení. Obvykle to vyžaduje celou sérii setkání, v Sářině případě k tomu však došlo pouze za jedině.

Vezmeme-li v úvahu příběhy Gándhího, Machig a Sary, vidíme přesvědčivou alternativu k Herkulově řešení, jímž bylo proti démonům bojovat. Inspirovaní jejich soucitem a odvahou se teď můžeme podívat na to, jak bychom se mohli vypořádat s našimi vlastními démony, nakrmit je a možná je i proměnit ve své spojence – nevyužívané zdroje podpory a ochrany.

OBJEVENÍ TECHNIKY

*Na počátku má jogín pocit,
že se jeho mysl valí jako vodopád;
vprostřed, jako Ganga,
plyne vpřed pomalu a mírně;
na konci je to ohromný,
širý oceán, kde světla
dítěte a matky splývají v jedno.*

- **Píseň Tilopova (The Song of Tilopa), (988-1069)**

Nikdy nezapomenu na okamžik, kdy jsem byla poprvé svědkem praktickování chödu. Bylo to v roce 1973, bylo mi pětadvacet a nedávno předtím jsem se po roce ve Spojených státech vrátila do Indie, abych tam byla se svými tibetskými učiteli. Po třech a půl letech v roli tibetské buddhistické mnišky jsem se nacházela ve stavu velkého přechodu. Přestože jsem jako buddhistická mniška byla šťastná, ve dvaceti pěti letech jsem se rozhodla, že chci ve své spirituální praxi pokračovat bez oholené hlavy, mnišského hávu a slibů, které mě oddělovaly od lidí na Západě.

Vrátila jsem zpátky svoje sliby jednomu laskavému, vysoce ctěnému lamovi, jenž mě nijak nepokáral, ale místo toho mi navrhnul, abych hodnoty, jichž jsem za svého kněžského života dosáhla, zasvětila všem

bytostem. Také mi doporučil, abych prováděla určitá očistná cvičení pro odstranění všech překážek a problémů, jež by mohly vzejít z mého zrušení slibů. Začala jsem se cvičením technik, které mi doporučil, a žila jsem přitom v chatce na úpatí Himálaje v oblasti zvané údolí Kulu, nedaleko města Manali, kde přebýval můj učitel Apho rinpoče, ženatý lama, se svou manželkou, čtyřmi dětmi a skupinou mnichů, mnišek a jogínů. Manali bylo poslední zastávkou před horským průsmykem Rohtang, branou do himálajského království Lahaul. Od hlavní ulice, kterou bylo možné identifikovat podle obchůdků s čajem, železářským zbožím, restaurací, stánků s občerstvením a prodejen oděvů táhnoucích se po celé její délce, se rozbíhala spletitá síť bahnitých uliček a dřevěných stánků. Nebyly tam žádné hotely a v celém městě fungovala jediná pošta s otlučeným průčelím. Pár mil proti proudu řeky na příkrém úbočí jedné hory bylo místo, kde přebýval Apho rinpoče (rinpoče je uctivé oslovení pro tibetského buddhistického duchovního mistra).

Lidé v Manali vypadali, jako by se vynořili z nějaké pohádky. Ženy nosily ručně tkané pláště, jež držel pohromadě pásek a mohutná spínací spona na rameni. Jejich hlavy pokrývaly bavlněné šátky zářivě třešňové barvy zavazované vzadu pod vlasy. Muži nosili ručně vyrobené boty a tenké bavlněné kalhoty a s nimi sladěné tuniky v délce po kolena, přepásané tlustými vrstvami provazu z hrubé plsti. V údolí Kulu se jako tržní plodiny pěstovaly rýže, jablka a švestky a lidé tam žili z těchto příjmů a ze samozásobitelského zemědělství.

Pronajímala jsem si malý domek nedaleko domu Apho rinpočeheho. Můj domek měl stejně jako mnoho typických domů v Manali kolem sebe krytou verandu, takže jste mohli sedět venku chráněni před nepřízní počasí. Ze své přední verandy jsem měla výhled přes řeku na ovocné sady na protějším břehu. Nad nimi jehličnaté lesy ustupovaly zářícím himálajským vrcholům pokrytým věčným sněhem.

Jednou odpoledne, když jsem zrovna seděla po obědě ve své chatě, jsem zaslechla radostný zpěv z kopce na druhé straně řeky. Schylovalo se k bouřce a od sedla Rohtang nad údolím řeky táhly nízké temné mraky. Na kopci jsem zahlédla asi tak čtrnáctiletou dívku oblečenou do tradičních růžových šatů z plátna. Aniž by o mně věděla, tančila a zpívala ze všech sil a kroužila přitom mezi kravami, které tam pásla.

Krátce nato jsem šla po cestě jabloňovým sadem k domu Apho rinpočeho, abych mu položila nějaké otázky ohledně své meditační praxe. K rinpočeho kamennému domu jsem dorazila chvíli předtím, než se rozpoutala monzunová bouře. Rinpoče seděl v prvním patře v rohové místnosti s výhledem na dvůr před domem a na úbočí za ním. Nedávno se usadil se svojí rodinou v Manali poté, co uprchli z Tibetu. Byl to padesátník, stále pohledný, s řídkým knírkem, krátkými šedými vlasy a širokým úsměvem, při němž odhaloval krásné bílé zuby. Na sobě nosil několik vrstev vybledlých bavlněných halen v různých odstínech červené a oranžové barvy přes hnědé roucho sahající až ke kotníkům, přepásané tkaným opaskem z červeného hedvábí. Seděl se zkříženými nohama na své posteli a opíral se o zeď, záda podložená polštáři. V pravém úhlu k jeho posteli stála nižší postel pokrytá kobercem.

Na stolku vedle jeho postele stál malý tibetský šálek na čaj na stříbrném stojánku se stříbrným víčkem, aby při dlouhých rozhovorech zůstal čaj horký. Vedle šálku stála světle modrá čínská termoska a pár tibetských textů, jejichž zhruba třicet centimetrů dlouhé jednotlivé listy ležely na látkových obalech. U jedné stěny stála skříň tvořící jeho svatyni. Naznačil mi gestem, abych si sedla na nižší postel. U protější stěny na zemi ležel koberec, na němž seděl nějaký Tibeťan.

Tento muž, jenž přišel rinpočeho navštívit, byl uprchlík pracující jako dělník na stavbě silnice. Na sobě měl potrhané vlněné kalhoty a šedou košili, na níž chybělo několik knoflíků, a celý byl bledý a vyhublý –

skoro až strašidelný. Vykládal rinpočhemu o svém chabém zdraví a žádal ho o pomoc. Venku bubnoval na střechu dešť a my tři jsme tam spolu seděli a popíjeli sladký čaj, ježž nám z čínské termosky nalévala rinpočeho manželka Urgyen Chödrön, které jsme říkali Amala. Rinpoče poslouchal, příkyvoval, vydával zvuky naznačující sympatie a tvářil se starostlivě. Nakonec tomu muži řekl, aby přišel znovu večer a mně navrhnul, abych se večer vrátila také.

Stále uvažuji o tom, jestli nějak dopředu věděl o mém spojení s obřadem, k němuž mělo dojít. V každém případě jsem ten večer vzala svou rachtající čínskou kapesní svítilnu a v temnotě ze svého domku za neustávajícího deště sklouzala dolů po cestě. Když jsem vcházela do rinpočeho domu, uslyšela jsem rytmické zvuky bubnů a zvonků. Při šplhání po ztemnělém schodišti na konci vstupní chodby jsem zahlédla světlo pod závěsem zakrývajícím vstup do místnosti s oltářem.

Uvnitř byla skupina mnichů a mnišek v tmavě červených róbách shromážděná v kruhu kolem onoho Tibeťana ležícího nehybně na zádech se zavřenými očima. Všichni ze skupiny mnichů a mnišek drželi v levé ruce tibetský zvoněk a v pravé ruce bubínek, který obraceli ze strany na stranu. Ve stavu hlubokého soustředění společně zpívali. Tiše jsem se posadila za tento kruh a poslouchala vznikající melodii přerušovanou trubkou ze stehenní kosti. Rytmus hudby vytvářely zvonky a dvoustranné bubínky. Jak jsem tam seděla na okraji jejich kruhu v tlumeném světle, cítila jsem hlubokou touhu po čemsi, co jsem nedokázala pojmenovat. Byla to nějaká vzpomínka, nebo to bylo volání k něčemu novému?

Poté, co obřad skončil, se dělník zvedl, otřepal se a lehce se usmál. Tiše předal dary mnichům a mniškám a odešel do bouřlivé noci. Když jsem šplhala zpátky na kopec do svojí chatky, uvažovala jsem o té bouřce a o dívce tančící a zpívající ono odpoledne a cítila jsem, že její přítomnost signalizovala něco o náhlém průlomů v mém životě. Věděla

jsem, že mě tenhle obřad zavolal domů. Té noci jsem uléhala ke spánku do svého starého bavlněného kytičkovaného spacáku za zvuku deště bubnujícího do plechové střechy mojí chatky a současného dunění bubnu v mém srdci.

Následující odpoledne jsem seděla u rinpočeho a pila s ním čaj, když tu se najednou silniční dělník vrátil zpátky. Ten muž byl úplně proměněný. Vypadal celý rozzářený, zdravý a oči mu jiskřily, což den předtím nebylo. Poděkoval rinpočemu a společně jsme vypili čaj.

Poté, co odešel, zeptala jsem se rinpočeho: „Co to bylo včera večer za obřad, za techniku?“

A on mi odpověděl: „To je technika zvaná chöd.“

Věděla jsem o téhle praxi něco málo z jedné knihy o tibetské józe a meditaci, kterou jsem kdysi četla, a zeptala jsem se, jestli bych se mohla chöd naučit. Okamžitě přikývl, jako by na tuto otázku čekal, a řekl, že bych se jí mohla začít učit od Gegyena Khyentseho, zkušeného starého mnicha, jenž působil jako učitel pro mnichy a mnišky v rinpočeho centru. Provádění této tradiční techniky znamenalo naučit se používat dvoustranný bubínek v pravé ruce, zvonek v ruce levé a občas trumpetu ze stehenní kosti. Amala, manželka Apho rinpočeho, mi laskavě půjčila svůj bubínek, abych s ním mohla cvičit. Začala jsem se učit a každé odpoledne jsem seděla na svojí verandě s Gegyemem a Paulem, Holanďanem, s nímž jsem se seznámila už dřív v Nizozemí. Studoval u Apho rinpočeho a dalších lamů od té doby, co jsem ho před čtyřmi lety poprvé potkala v Nizozemí, těsně před tím, než odjel do Indie a já se vrátila do Nepálu, abych tam získala svěcení od karmapy.

Chödový bubínek má dvě „paličky“ vyrobené ze smotaných koulí látky nebo korálek zabalených v látce, které visí na obou stranách tohoto dvoustranného bubínku, jenž má zhruba třicet centimetrů v průměru. Pokud se bubínek drží ve vertikální poloze a otočí se silným pohybem

zápěstí, paličky udeří do protilehlých stran současně. Geygen nám vysvětloval, že tenhle buben symbolizuje neoddělitelnost cyklické existence a nirvány, nadějí a strachů, bohů a démonů.

Provázky, na nichž visely paličky, se u mého bubínku neustále zamotávaly a já si zoufala, jestli se to vůbec někdy naučím. Geygen se jen zasmál a řekl mi: „Zkusíme to znovu.“ Ruka mě bolela a svému bubínku jsem dávala za vinu špatné chování, ale vydržela jsem a nakonec jsem se to naučila. Postupně jsem přidala ještě zvonek v levé ruce. Dělat obojí současně bylo něco jako snažit se klepat si rukou na hlavu a současně si druhou kroužit po bříše. Geygen nás učil, že zvuk zvonku je zvukem prázdnoty a představuje ženskou moudrost. Zaklonil se a přimhouřil oči tak, že téměř zmizely, a řekl: „Vše, co se zdá pevné, je pouhým zdáním a nemá to žádnou skutečnou podstatu. To, o čem uvažujeme jako o skutečném, je jako místa a lidé, jež vidíme ve svých snech.“ Pak se na nás zasmál svými bezzubými ústy a s pokýváním se na nás podíval: „Prima, zkusíme to znovu.“

Toto období studia chödu přineslo do mého života i vzplanutí lásky mezi mnou a Paulem, mým holandským přítelem. Naše známost se rozvíjela už v průběhu čtyřletého dopisování v období, kdy jsem byla mniškou. Brzy jsme spolu navázali milostný vztah a moje doba osamělosti byla u konce. Toužebně jsem si přála dosáhnout hlubšího pochopení této techniky a rozhodla jsem se jí věnovat, jak nejdřív to bude možné. Koncem toho jara jsme ale zjistili, že jsem těhotná a rozhodli jsme se přes Nizozemí vrátit do Spojených států. V Dillí jsme se vzali a pak, po návštěvě mých rodičů v New Hampshire, jsme se usídlili v jedné chatě sběračů lesních plodů na ostrově Vashon nedaleko Seattlu, kde jsme založili malé buddhistické meditační centrum. V průběhu následujících let jsem přivedla na svět dvě dcery pouhých sedmnáct měsíců po sobě. Většinu času visel můj chödový bubínek na stěně a usazoval se na něm prach,

když jsem se potýkala s náhlou změnou svého klášterního života v noci beze spánku při péči o dvě nádherné, čilé holčičky Sherab a Alok.

Po čtyřech letech jsme se s manželem rozešli jako přátelé. Za další dva roky jsem se vdala za italského dokumentaristu a přestěhovala jsem se do Itálie. V roce 1980 se mi v Římě narodila dvojčata. Přišla na svět trochu dřív, než byl plánovaný termín, obě děti ale měly víc než dvě a půl kila a po třech týdnech v nemocnici jsme si je mohli vzít domů. Chlapečkovi jsme dali jméno Costanzo (zkráceně Cos) a holčičce Chiara. V tu chvíli už jsem měla čtyři děti mladší šesti let. Měla jsem plné ruce práce, začali jsme si ale nacházet určitý životní rytmus a zdálo se, že věci se usazují tím správným způsobem.

A potom, brzy ráno prvního června 1980, jsem se vysoukala zpod přikrývek a došourala se přes koupelnu do malé sousední místnosti, abych zkontrolovala dvojčata. Malý Cos byl vzhůru a něco si broukal. Dala jsem mu pusy, vyměnila mu plínku a vzala ho do náručí, abych ho nakrmila, a jeho sestřičku Chiaru jsem nechala spát v její malé modré postýlce. Byla jsem ráda, že nejsou vzhůru oba současně a nepotřebují krmit ve stejnou chvíli.

Prsa jsem měla obrovská a plná mléka, a když jsem seděla s Cosem v náručí, záda mě bolela. Podívala jsem se na Chiaru v její malé postýlce vedle. Spala na břiše, ve svojí oblíbené poloze, byla ale nějak moc klidná. Položila jsem Cose do jeho postýlky a došla jsem k postýlce Chiary. Podívala jsem se na ní a bylo mi jasné, že nedýchá. Jako by mnou prolétl závan ledového větru, když jsem se sehnula a zvedla jí. Ležela s hlavičkou obrácenou na stranu. Obličej měla světle fialový kolem očí a z nosu jí vedl zaschlý pramínek krve.

Její tělíčko bylo lehce ztuhlé a zdálo se lehčí, než by mělo být. Zakřičela jsem na manžela. Přiběhl a já mu řekla, že Chiara je mrtvá. Vzal mi ji z rukou a naříkal: „Ne, ne, ne,“ zatímco se ji marně pokoušel donutit dýchat.

Věděla jsem, že Chiara odešla, všichni jsme se ale hnali do nemocnice v naději, že by bylo možné přivést ji zpátky k životu. Jak jsme projížděli časným jarním ránem po úzké ulici, pomyslela jsem si: „Tohle je něco, co se nedá vrátit zpátky, to se nedá nijak napravit. Všechno se mění a já nemůžu udělat vůbec nic, abych to zastavila.“ Z mojí budoucnosti se stala jedna velká rozmazaná čmouha, jako když padá déšť na nějaký nedokončený akvarel.

Začala jsem být podivně klidná. Cítila jsem, jako bych byla unášená ven z auta a všímala jsem si nepodstatných detailů – rozvíjejících se pupenů, kočky, která zaběhla do živého plotu. Pak mě zachvátila obrovská vlna emocí. Zármutek, strach, pocit viny a bolestivé vzpomínky na Chiaru, na její drobné bílé tělíčko, její sladce voňavou kůži a její nádherný úsměv. Byla její smrt mojí vinou? Mohla jsem něco udělat, abych tomu zabránila? Chiara byla vždycky bledší, menší než její bratr. Zdálo se, jako by byla napůl v jiném světě. Vždycky jsem měla pocit, že s ní není něco v pořádku, dětský lékař mě ale ujistil, že je zcela normální.

A teď jsem seděla na předním sedadle auta a držela ji zabalenou v kostkované dece, kterou jsem pro ni vyrobila. Sherab a Aloka seděly na zadním sedadle s malým Cosem, plakaly a volaly Chiaru, což v italštině znamená „jasná“. Jasno bylo to, co jsem v tu chvíli potřebovala ze všeho nejvíc. Cítila jsem se naprosto zlomená.

Mladý lékař, jenž nás přijímal v nemocnici Velletri, měl tmavé vlasy a kouřil cigaretu. Vzal nás do vyšetřovací místnosti a nenuceně prohlásil Chiaru za mrtvou. „*È morta.*“ Zemřela na syndrom náhlého úmrtí kojenců. Lékař říkal, že tento druh úmrtí je běžný; v průběhu několika uplynulých měsíců už měli několik miminek, jež zemřela stejným způsobem. Tento druh úmrtí nemá žádnou známou příčinu. Prostě se to stalo: největší obava každé matky.

Po smrti Chiary jsem upadla do hluboké deprese. Zpochybňovala jsem úplně všechno: svůj sňatek, cestu, již jsem následovala, a všechna

rozhodnutí, která jsem do toho okamžiku ve svém životě udělala. Všechno mi působilo bolest a já si připadala ztracená. Sužovali mě démoni sebeobviňování, přestože mi ostatní lidé říkali, že si to nemám dávat za vinu. Jak jsem tápala po nějakém záchytném bodě, nějaké naději v téhle temnotě, vybuodovala jsem si akutní potřebu znát příběhy buddhistických žen. Veškerá buddhistická literatura, kterou jsem do té doby studovala, byla o osvícených mužích, jejich životech, jejich příbězích. Coby matka se třemi malými dětmi utápějící se v nekonečném smutku jsem potřebovala příběhy o ženách. Co *ony* ve svém životě dělaly, když se dostaly na životní křižovatky, jako je tahle? Věděla jsem, že zakladatelka techniky chödu, Machig Labdrön, byla žena, nevěděla jsem toho však o ní moc, tak jsem se rozhodla prozkoumat její život a životy žen – učitel z Tibetu v naději, že najdu nějaké odpovědi na svůj vlastní život.

Toho léta jsme absolvovali pobyt v ústraní s Namkhai Norbu rinpočhem, tibetským lamou žijícím v Itálii. Vzpomínám si, jak jsme seděli venku na nějaké plošině, když nás prováděl praxí chödu. Součástí této praxe je vizualizace Machig Labdrön jako mladé bílé dákiní (ženského ztělesnění moudrosti). Normálně bychom prováděli chöd pouze jednou, ten večer ho ale učitel opakoval stále znovu a znovu. Bylo už hodně po půlnoci, když místo abych viděla mladou dákiní, měla jsem vizi staré ženy vynořující se z pohřebiště. Měla šedé vlasy, jež jí splývaly z hlavy. Byla nahá, s dlouhými, povislými prsy a její kůže byla temně zlatohnědá. Zastavila se přímo přede mnou a dívala se na mě pronikavě současně s výzvou v očích a se soucitem; zůstala na tom místě až do konce invocace a poté jsem cítila určitou zásadní proměnu.

Tě noci se mi zdál sen, v němž jsem se pokoušela dostat na jeden kopec v Káthmándú zvaný Swayambhu, což v překladu znamená „seberealizace“. Je to místo, kde se nachází velmi známý chrám a stúpa (bílá stavba ve tvaru kupole obsahující mnoho relikvií) v údolí Káthmándú, a kdysi

v dobách svého raného mnišství jsem tam chvíli žila. Celý týden jsem měla každou noc sérii opakujících se snů s nepatrnými obměnami. Zdálo se mi, že musím jet do Swayambhu, cestou jsem se ale setkávala s řadou překážek včetně války.

Po těchto snech jsem se rozhodla pro cestu do Nepálu, abych tam pátrala po příbězích ženských lamů. Svě děti a manžela jsem nechala doma a vydala se na dlouhou cestu do Nepálu. Po příjezdu jsem si odložila zavazadla v hotelu a vydala se pomalu na procházku po dlouhém schodišti, jež mě zavedlo na vrchol hory, kde se nachází chrám Swayambhu. Když jsem dosáhla posledního schodu, stál tam Gyalwa, mnich, jenž byl mým drahým přítelem, když jsem v devatenácti letech poprvé jela do Nepálu, a byl mým nejbližším přítelem, když jsem tam žila v jedné maličké místnosti jako mniška. Stál na vrcholu schodiště, jako by na mě čekal, vrásky v koutcích jeho očí byly prohloubené v úsměvu. Pozdravil mě a vedl mě do svého pokoje v klášteře po úzkém schodišti pocákaném tibetským čajem s máslem.

Gyalwa mi nalil šálek čaje s máslem a nabídl mi smažené *kapsi*, tvrdě sušenky vyráběné na tibetský Nový rok. Upíjela jsem kouřící čaj z dřevěného šálku a ukusovala kapsi a přitom jsem mu v tibetštině vyprávěla o ztrátě Chiary a o mém hledání příběhů významných tibetských žen – učitelek. Poklepal si na nohu, pak se mu rozzářily oči, stoupl si na svou postel a natáhl se kamsi nahoru. Z horní police svojí knihovny vytáhl velkou, tlustou tibetskou knihu a řekl: „Tohle je životopis Machig Labdrön.“ Na rukou se mi dělala husí kůže, když mi podával ty listy zabalené v oranžové látce a já se jimi probírala. Zeptala jsem se ho, jestli bychom její životopis mohli společně přeložit, a on odpověděl: „Ano, přijď za pár dní.“

Celý tento text byl nazvaný *Výklad o transformaci energií v obětinu potravy, osvětlující smysl chödu* a první dvě kapitoly od Namkhy Gyaltsena, jenž žil ve čtrnáctém století, byly nazvané „Úchvatný život Machig

Labdrön“. Když jsem sedávala s dalším mnichem, jenž uměl anglicky, a s místním lamou při překládání příběhu Machig, cítila jsem, že nalézám nit, jež mě vyvede z mého zmatení. Zjistila jsem, že Machig učila, že bychom měli své demony nasytit, nikoli s nimi bojovat. Přestože jsem tehdy ještě nechápala, jak by se to mohlo týkat mého vlastního života, semínka jejího učení byla zasetá.

Od tohoto okamžiku se Machig stala mým majákem při hledání moudrosti v náročném světě, obrazem ženského potenciálu. Její životní příběh a učení chödu byly klíčem k tomu, abych se vyhrabala z temnoty, do níž jsem předtím upadla. Začala jsem chápat podstatu démonů a potřebu je nasytit. Zjistila jsem, že Machig byla v Tibetu v období jedenáctého století záračným dítětem, v čase, kdy tamní buddhismus procházel velkým obrozením. V mládí žila mnišským životem a stala se proslulou předčítačkou Sútry (Buddhovo učení) dokonalého soucitu – Pradžňápáramitá sútry – v domovech patronů svého učitele. Mělo se za to, že čtení sútry přináší požehnání domu a šťastný osud rodině.

Když vyrostla, věnovala se Machig studiu učení jak indických, tak tibetských mudrců a měla mnoho hlubokých zážitků včetně té situace, kdy nabídla svoje tělo jako potravu útočící armádě nágů. Po dvacátém roce opustila klášterní život, aby žila s jedním skvělým indickým jogínem, Topabhadrou, a spolu měli tři děti. Dřív byla chovaná ve velké úctě, v tomto období však byla kritizovaná za to, že se z ní stala „padlá“ mniška, a její rodina se musela přestěhovat do jiné části Tibetu. Poté, co prožila několik let s Topabhadrou a plnila svou mateřskou roli, pocítila volání k návratu ke svým učitelům a k prohloubení své praxe. Tak nechala své děti u jejich otce a vrátila se k životu putující jogínky. Při jednom pobytu v ústraní v horské jeskyni obdržela poučení přímo od ženského buddhy, od Táry, a postupně vyvinula svoje vlastní učení o nabízení vlastního těla jako potravu démonům. To vyústilo v její nejproslulejší učení – chöd.