

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 psychotherapie 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“, jenž 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 zpívána 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 rozhršení 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 nepřítele 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 ospravedlnování 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 utrácí 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 střeží 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