

VOLNÉ POKRAČOVÁNÍ PŘÍBĚHU KOČKY  
JEHO SVATOSTI DALAJLAMY

DALAJLAMOVA  
KOČKA  
A SÍLA MEDITACE



DAVID MICHIE

DALAJLAMOVA

# KOČKA

A SÍLA MEDITACE

DAVID MICHIE

DALAJLAMOVA  
KOČKA

A SÍLA MEDITACE

# **Dalajlamova kočka a síla meditace**

*David Michie*

Z anglického originálu *The Dalai Lama's Cat and the Power of Meow* přeložila Petra Vlčková

Odpovědná redaktorka Soňa Havlová

Návrh obálky Amy Rose Grigoriou

Grafická úprava a sazba Art D, [www.art-d.com](http://www.art-d.com)

Produkce Singularis, s.r.o.

Výroba CPI Moravia Books, s. r. o.

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

[www.synergiepublishing.com](http://www.synergiepublishing.com)

Elektronické vydání první

Copyright © 2014 by David Michie

Translation Copyright © 2016 Synergie Publishing SE

Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA

ISBN 978-80-7370-445-2

*Žil jsem s několika zenovými mistry – samými kočkami.*  
ECKHART TOLLE, AUTOR MOCI PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU

*Mysl předjímá veškeré činy.  
Mysl řídí naše jednání a vytváří naše skutky.  
Jestliže člověk mluví nebo jedná s jasnou a čistou myslí,  
provází ho štěstí,  
právě tak jistě, jako nás na slunci provází stín.*

BUDDHA, DHAMMAPADAM



## ÚVOD

Napadlo mě to jednoho slunečného himálajského rána. Ležela jsem na svém obvyklém místě, na parapetu okna v prvním patře – což je ideální stanoviště, které mi poskytuje maximální přehled s minimálním vynaloženým úsilím – a Jeho Svatost právě ukončovala soukromou audienci.

Stydím se, ale tuto knihu musím začít přiznáním. Je mi to tak trapné, že se mi do toho vůbec nechce. Určitě totiž předpokládáte, že když žiji s dalajlamou, mezi mnichy z kláštera Namgjal a neustále se setkávám s těmi nejváženějšími mistry meditace v tibetském buddhismu, bude k mým mnoha obdivuhodným vlastnostem patřit také výtečná schopnost medítovat.

Želbohu, milí čtenáři, není tomu tak!

Možná jsem nevýslovně nádherná, mám uhrančivě modré oči, uhlově černou tvář a přepychový kožich smetanové barvy. Možná jsem celosvětová celebrita a na to, jak se mi daří, se často vyptávají rozmanité osobnosti, které se vyskytují v Oválné pracovně, v Buckinghamském paláci nebo v těch nejhonosnějších sídlech na Hollywood Hills.

Že by se mi ale přirozeně také dobře meditovalo? Kéž by!

*Zkoušela jsem to*, už několikrát. Ještě jsem se ale ani pořádně nezaměřila na sledování dechu, a už jsem zjistila, že myslím na kuřecí játra od paní Trinciové. Nebo na to, jak nepohodlně se mi sedí. A někdy jsem myslela dokonce na obojí zároveň.

Obecně se má za to, že my kočky jsme velmi pozorná stvoření a že neustále žijeme „v přítomném okamžiku“. Je sice pravda, že se dokážeme velmi účinně zkoncentrovat, zvláště když se do toho zapojí náš lovecký instinkt. Je ale také pravda, že velkou část času trávíme přemýšlením. Navenek to příliš nedáváme znát. Ale kolik z vašich myšlenek je vidět? A povězte mi prosím: kdyby byly vaše myšlenky vidět, zbyli by vám pak ještě vůbec nějakí přátelé?

Pokud jste někdy pochybovali, zda má vaše kočičí společnice nějaký vlastní vnitřní svět, tak se jen dívejte, co se děje, když usne a ztratí vědomou kontrolu nad svým fyzickým tělem. Určitě si všimnete, jak jí cukají nohy, chvěje se jí čelist, někdy možná nakrčí čumák nebo dokonce zamňouká. Co by to bylo jiného, než bezděčné projevy související s dramatickými

představami, které se jí ve snu honí hlavou? Kočky skutečně umějí být velmi pozorné a bdělé. Jenže jsme také myslící bytosti.

V mém případě bohužel myslící až příliš.

Právě proto jsem nakonec došla k přesvědčení, že ačkoliv je meditace užitečná a je to cvičení, které má transformativní potenciál a určitě je dobré se mu věnovat, není to nic pro mě – alespoň zatím. Možná příští rok, až budou mít mniši z Namgjalu intenzivní meditační cvičení. To by mohla být vhodná doba na to, abych se i já znovu začala víc snažit. Nebo by to možná bylo lepší za dlouhých tmavých zimních měsíců, kdy je docela přirozené, že se většina bytostí noří do svého nitra. Připadalo mi, že je spousta skvělých příležitostí, kdy se znovu pustit do meditování.

Žádná z oněch příležitostí však shodou okolností nenastávala dnes.

Svět je plný aspirantů meditace, kteří to vyzkoušeli a vzdali, nebo si o meditaci přečetli tucet knih, ale nemeditují pravidelně. Sama jsem se, milí čtenáři, až donedávna pokládala za jednoho z nich. Pak se však přihodilo něco, co to změnilo. A zjistila jsem, že něčím podobným si prošla většina z těch, kdo meditují. Určitá událost zapůsobí jako spouštěč a pošle vás směrem, o kterém jste už dlouho uvažovali, ale nikdy jste tamtudy nevyrazili s plným odhodláním.

Jen pár lidí se narodí s vrozenou schopností meditovat. Ostatní si tuto dovednost osvojí postupným učněním. Většinu z nás je však zapotřebí do meditace hodit. Chci se s vámi podělit o svůj příběh nikoliv proto, že



bych si myslela, jak je výjimečný – přestože já sama samozřejmě výjimečná jsem, to bez debaty. Budu vám vyprávět, jak jsem se dostala k meditaci, protože cítím, že by se vás to mohlo určitým způsobem týkat. Je to příběh, kterému byste mohli porozumět. Možná byste se v tom příběhu mohli se mnou i malinko ztotožnit – to by bylo tak milé!

Jak se tedy přihodilo, že jsem začala nejen chápat, ale také osobně prožívat to, čemu říkám „síla meditace“?

Milí čtenáři, uveleďte se ve svém oblíbeném křesle nebo na pohovce. Předem si připravte svoje oblíbené pití a malou svačinku. Vypněte ten protivný telefon, nebo ještě lépe, nechte ho v úplně jiné místnosti. Přivolejte si svou milovanou kočku, aby se k vám přidala.

Jste připraveni? Sedí se vám pohodlně?

To je dobře. Tak začneme.



## PRVNÍ KAPITOLA

Všechno to začalo obyčejnou zvědavostí. Na rohožce u dveří našeho domu v noci přespal jeden toulavý pes. Když jsem pak ráno vycházela ven, zastavila jsem se na místě jeho noclehu, abych nabrala do nosu pronikavý pach, který po něm zbyl, a pokusila se určit jeho rasu. A když jsem se potom vracela domů, zase jsem se chvíličku zdržela přede dveřmi.

Krátce po svém návratu jsem odpočívala na parapetu okna dalajlamova pokoje v prvním patře. Bylo to mé oblíbené místo, mimo jiné proto, že poskytovalo ideální vyhlídku. Viděla jsem totiž odtamtud maximum s minimálním vynaloženým úsilím. Navíc být jen tak ve stejné místnosti s Jeho Svatostí je ten nejnádhernější zážitek vůbec. Ať už to nazvete jeho přítomností, energií nebo

láskou, jste-li v jeho blízkosti, bezděčně vás prostoupí hluboký a trvalý pocit spokojenosti. Uvnitř v srdci máte najednou jistotu, že ať už se děje cokoliv, pod povrchem je všechno v pořádku.

Onoho rána jsem se uvelebila na parapetu a právě se chystala ponořit se do pole laskavosti, které dalajlamu obklopovalo, když mě zčistajasna začala strašlivě svědit kůže. Okamžitě jsem prudce otočila hlavu a začala se usilovně olizovat. Jenže svědění bylo čím dál tím horší! Škrábala jsem se a dokonce jsem si kousala kůži na zádech i na břicho. Tohle jsem ještě nikdy necítila. Bylo to, jako kdyby na moje tělo najednou zaútočila celá armáda neviditelných záškodníků!

Jeho Svatost na mě od pracovního stolu upřela starostlivý pohled.

Za pár okamžiků svědění přestalo tak náhle, jako začalo. Nedělo se to všechno jen v mých představách? Byl to snad nějaký povedený kousek karmy, který se vynořil bůhví odkud?

Tentýž den o něco později, když jsem se vrátila domů z další procházky venku, se mi to stalo znovu. Bolest byla tak nečekaná a prudká, že jsem seskočila z kartotéky v kanceláři výkonných tajemníků, kde jsem měla svou další pozorovatelnu, a nejistě dopadla na zem. Na zemi jsem se pak všelijak kroutila a zuřivě si lízala a kousala záda. Jako kdyby mě najednou napadly stovky maličkých útočníků. Jako kdyby se mi hemžili po kůži, zakusovali se do mě tesáky a píchali mě doruda rozžhavenými bodáky. Jejich útok mě naprosto pohltil – nemyslela jsem na nic jiného než na

to, jak je ze sebe dostat, a bylo mi úplně jedno, co jsou vlastně zač.

Tenzin, dalajlamova pravá ruka ve všech světských diplomatických záležitostech, se vyklonil zpoza svého stolu a upřel na mě zkoumavý pohled. Psal zrovna e-mail prominentní skandinávské popové hvězdě z osmdesátých let, ale moje počínání ho očividně překvapilo.

„Jesko?“ oslovil mě zkratkou mého oficiálního titulu, Její Svatost Kočka, JSK, zkráceně Jeska. „Co se s tebou děje?“

To kdybych věděla! Záchvaty píchání, horečného čištění a svíjení pokračovaly po celý zbytek dne a celou následující noc. Připadalo mi, že možná přicházím o rozum.

Hned zrána si Jeho Svatost zavolala svého tajemníka. „Tenzine, naše malá Sněžná lvice má potíže.“

Dalajlamovy osobní projevy náklonnosti obyčejně naplňovaly mé srdce vděkem. Tentokrát tomu však tak nebylo. Jako kdybych chtěla potvrdit jeho slova, v tu ránu jsem se v dalším záchvatu točila dokolečka a divoce chňapala po konečku svého ocasu.

„Ano, tak se chovala už včera,“ poznamenal Tenzin. Oba dva nade mnou chvilku mlčky stáli a sledovali moje počínání. Pak se na sebe významně podívali a oba současně vyslovili stejnou diagnózu: „Blechy!“

Tenzin okamžitě poslal pro speciální obojek proti blechám, který mi chtěl připevnit kolem krku. Ujistil mě, že mě nejenom zbaví současného trápení, ale také mě ochrání před blechami i do budoucna.

Dalo mi dost práce, než jsem se vyrovnala s tím, co se stalo. Blechy? Já a blechy?! Copak dalajlamova kočka není imunní vůči tak potupnému a nechutnému

trýznění? A ze všeho nejhorší na tom bylo, že mě nakažil toulavý pes!

Napřed jsem se Tenzinovi bránila, protože jsem nechtěla veřejně přiznat takové ponížení. On mě ale pevně držel a chlácholil mě, dokud mi obojek neobepínal krk. Pak jsem musela zůstat v karanténě na ošetřovně, zatímco dalajlama odešel do kláštera, aby dohlédl na průběh důležitých zkoušek. Během jeho nepřítomnosti nechal Tenzin celou kancelář Jeho Svatosti vyčistit od podlahy až po strop. Důkladnému jarnímu úklidu neunikly ani chodby, které jsem používala.

Kdosi se zmínil o toulavém psu. Když pak prozkoumali rohožku přede dveřmi, ukázalo se, že je celá zamořená, takže ji museli vyhodit. Nahradili ji hezkou novou rohoží z kokosového vlákna s krátkými štětinami a červeným lemováním. Ochranka dostala avízo, aby se měla na pozoru před toulavým psem. Kdyby se znovu objevil, měli ho bez prodlení odvést do kláštera, dokud se pro něj nenajde nový domov.

Zdálo se, že tím je celý incident s blechami šťastně za námi.



Jenže život je složitější. Přestože jsem se blech zbavila poměrně brzy, jejich dotěrné řádění mě natolik poznamenalo, že jsem si v různou denní i noční dobu bez zcela zjevného důvodu v duchu představovala, jak mi

znovu pijí krev. Seděla jsem třeba na okně a oddávala se tichému rozjímání, když mě zničehonic znovu začala svědit kůže. Nebo jsem se usadila k meditaci a zčista-jasna mě napadlo, jaké to bylo, když jsem měla blechy. A zjistila jsem, že se zase celá kroutím a škrábu se na tuctu různých míst, zatímco mi imaginární potvůrky poskakují v kožichu. I když jsem se nakrásně ovládla a dokázala nereagovat fyzicky, moji mysl to úplně rozhodilo. Tu a tam jsem se v klidných světlých chvilkách pokoušela přesvědčit samu sebe, že moje traumatická minulost je už za mnou. Nemohla jsem ale přehlížet pravdu, která byla zcela zjevná: reálných blech jsem se sice zbavila, ale v duchu mě pořád trápily.

A právě v tu dobu se přihodilo něco, co zaskočilo celé naše společenství. Byla jsem u toho jako interní pozorovatel. Ani ve snu by mě však tenkrát nenapadlo, jaký přímý dopad to bude mít na můj osobní život. Neměla jsem tušení, že se stanu součástí toho, co bude následovat. A díky tomu jsem pochopila, že my kočky nejsme zdaleka jediné, kdo trpí kvůli blechám.



Došlo k tomu během jednoho významného oběda, které dalajlama čas od času pořádá. Tentokrát u nás byl na návštěvě vysoce postavený zástupce Vatikánu. Dole v kuchyni se dalajlamova šéfkuchařka pro významné hosty paní Trinciová snažila, seč mohla, aby hosté Jeho Svatosti byli obědem zcela oslněni. Usilovně na tom

pracovala uplynulé tři dny. Sama původem Italka jako kdyby chtěla dokázat, že tady u nás v Himálaji se rozhodně vyrovnáme gastronomickým výšinám těch nejlepších restaurací v Římě, pokud je rovnou nepředčíme.

Když odnesli talíře po těstovinách, následovala příjemná přestávka, během které Jeho Svatost komunikovala se svými hosty – nejenom prostřednictvím slov, ale také svou prostou přítomností. Celý život denně sleduji, jaký účinek má dalajlama na své návštěvníky, a ještě mě to neomrzelo. Dnes byli na řadě hosté z Vatikánu. Mohli si užívat jeho vyzařování, kterým kolem sebe šířil hluboký vnitřní pocit, že je všechno v pořádku. A hosté toho také plně využívali, zatímco já jsem zůstávala na svém okenním parapetu a se vzrůstající netrpělivostí čekala, až i na mě dojde řada s obědem.

Kdyby se mě někdo zeptal, koho mám ze všech lidí v klášteře Namgjal nejraději – samozřejmě kromě Jeho Svatosti –, bez velkého přemýšlení bych jmenovala paní Trinciovou. Tato citem přetékající, barvami hýřící a rozkazy nešetřící vládkyně kuchyně mě hned v prvním okamžiku, kdy mne spatřila, nazvala Nejkrásnějším stvořením pod sluncem. Stačí, abych se objevila v kuchyni, a paní Trinciová se na mě hned vrhne, obejmě mě a jako křehkou porcelánovou sošku z dob dynastie Ming si mě posadí na kuchyňskou linku, načež mi běží přichystat nějaké šťavnaté sousto, kterým by mi udělala radost. A zatímco já s hlasitým mlaskáním hlátám z misky kuřecí játra, paní Trinciová mě spokojeně pozoruje svými jantarovými očima zpod namalovaných řas a do uší mi šeptá roztomilé něžnůstky.

Ani přísloví „Sejde z očí, sejde z mysli“ u paní Trin-  
ciové v mém případě neplatí. I když třeba zrovna při-  
pravuje ten nejsložitější chod pro návštěvníky z takové  
dálky, jako je Bílý dům, Pražský hrad nebo Palácio da  
Alvorada, nikdy na mě při tom nezapomene. Kromě de-  
zertních lahůdek, nad kterými se návštěvníkům sbíhají  
sliny, se pokaždé postará také o to, aby její nejmilova-  
nější dostala misku mléka bez laktózy nebo i – jako vel-  
kou vzácnost – lžičku šlehačky.

Onoho dne na hodovní stůl směřovala panna cotta,  
tiramisu a celá přehlídka dortů, což hosté Jeho Sva-  
tosti kvitovali s uznalým úsměvem. Číšníci obsloužili  
všechny hosty a po dezertu se postupně vytráceli, až  
zbyl jen jeden, vrchní Dawa. Zahleděla jsem se na serví-  
rovací vozík s dorty, ale svou obvyklou bílou mističku  
jsem nikde neviděla.

Přece na mě nemohli zapomenout! Něco takového  
by se snad nemohlo stát!?

Naštěstí jsem nebyla jediná, kdo si toho všiml. Jak  
jsem tam tak naprázdno seděla připravená o svůj ob-  
vyklý požitek, spatřila jsem, jak Jeho Svatost vzhlédla  
od spletité debaty o svatém Františkovi z Assisi a podí-  
vala se významně na Dawu, mě a servírovací stůlek. Vů-  
bec nemusel nic říkat. Za okamžik už stál Dawa u dveří  
a komusi šeptem sděloval naléhavé pokyny.

Moji pozornost však teď upoutalo ještě něco jiného:  
z dálky jsem zaslechla sirénu sanitního vozu. Zdálo se,  
že míří přímo k nám.

Nastražila jsem uši a otočila se směrem k blížícímu se  
zvuku. Už nebylo pochyb – *skutečně* jela k nám nahoru.



Když se bílý vůz s blikajícím světlem objevil před branami Namgjalu, vstala jsem.

Tenzin vstal také. Sanitka houkala tak, že stejně nebylo možné pokračovat v rozhovoru, a tak se Tenzin omluvil a přistoupil k oknu. Pár okamžiků jsme se ven dívali společně. Sanitka vjela do brány a pomalu projížděla nádvořím. Skupinky mnichů i turistů se jí rychle snažily uhnout z cesty a pak překvapeně hleděly za podivným houkajícím zjevením. Jak se sanitka přibližovala, byly sirény čím dál tím hlasitější, až se to skoro nedalo vydržet. Pak najednou všechno utichlo. Sanitka dojela k hlavnímu vchodu a už jsme na ni neviděli.

Ticho, které se rozhostilo, bylo děsivé. Lidé kolem jídelního stolu se tvářili překvapeně a starostlivě. Několik delegátů z Vatikánu se pokřižovalo a přitom pohlédlo vzhůru. Tenzin se vrátil na své místo a přerušená debata se zas pomalu rozproudila.

Sledovala jsem, jak se zas nádvoří zaplňuje obvyklou směsicí mnichů v červených hábitech, turistických průvodců třímajících deštník a kurýrů v jasně barevných vestách. Na chvíli jsem při tom úplně zapomněla, k jakému nevysvětlitelnému opomenutí došlo při obědě – dokud se neobjevil Dawa s mojí obvyklou mističkou a s působivou úklonou ji nepostavil přede mě na parapet.



Chvilku nato se vatikánští vyslanci začali s Jeho Svatostí loučit. Ještě si domluvili, že budou v kontaktu

prostřednictvím Skypu, a pak zavířily sutany a návštěvníci byli pryč. Dalajlama na pár okamžiků osaměl. Stál s rukama sepjatýma před srdcem a tiše šeptal jakési mantry. Už jsem ho tak párkrát viděla. Intuice mi napovídala, že se děje něco významného.

Trvalo to jen pár okamžiků. Pak se na chodbě objevil Tenzin a spěchal k nám.

„Vaše Svatosti, je mi to líto, ale paní Trinciovou zřejmě postihl infarkt.“

Vzhledla jsem vzhůru – slyšela jsem dobře?

Soucit naplnil nejen tvář Jeho Svatosti, nýbrž celou místnost. Bylo to, jako kdyby se jeho sdílená účast nevešla dovnitř, ale přetékala ven, a dotýkala se každé živé bytosti nejenom v Namgjalu, ale široko daleko kolem.

„Záchranka přijela rychle,“ pokračoval Tenzin. „Odvezli ji do nemocnice. Jakmile se dozvím něco dalšího, dám vám hned vědět.“

Dalajlama přikývl. „Děkuji,“ řekl tiše. „Kéž se rychle a úplně zotaví.“

Než se obrátil k odchodu, sepjál Tenzin ruce před srdcem.



Dny, které následovaly po této události, byly nezvykle ponuré. Zpráva, že paní Trinciová měla infarkt, se roznesla po celém Namgjalu i za jeho hranice. I když v klášterní kuchyni nepracovala každý den, byla jedním z nejbýstřednějších zaměstnanců a všichni znali

jak její výbušný temperament, tak její vřelé srdce. Jen málo obyvatel kláštera dosud neochutnalo její úžasné pokrmy – i když to byla třeba jen jediná lahodná sušenka, které pravidelně pekla pro namgjalské mnichy.

První oficiální zpráva z nemocnice potvrdila diagnózu – srdeční infarkt. Probíhaly testy, které měly určit rozsah poškození. Nějakou dobu jsme neměli z nemocnice žádné další informace a nevěděli jsme, co se děje. Pak po několika dnech zatelefonovala dcera paní Trinciové Serena, aby Jeho Svatosti řekla, jak to vypadá. Dalajlama zrovna recitoval mantry a tak dal telefon na hlasitý odposlech a dál posouval kuličky mály mezi prsty.

Serena vyrostla v McLeod Gandži a dole v kuchyni pomáhala od doby, kdy se naučila krájet mrkev. Její matka brzy ovdověla, a tak v Serenině životě Jeho Svatost zastávala roli otce. Dokud byla malá, zahrnoval ji dalajlama svou láskou, a když povyroستla, nabídl jí spolu s rodičovskou láskou i pocit bezpečí a jistoty.

I když většinu svého dospělého života strávila Serena v Evropě, kde vystudovala prestižní hotelovou školu a pracovala v několika slavných restauracích, zachovala si s dalajlamou zvláštní spojení. A se mnou také. Byly jsme ty největší přítelkyně od okamžiku, kdy jsme se setkaly poprvé. Teď Serena volala, že její matku už pustili z nemocnice. Infarkt nezpůsobil žádné větší poškození. Operace nebyla nutná a paní Trinciovou ani vůbec nic nebolelo. Měla však vysoký krevní tlak a musela začít brát denně léky. Lékař jí navíc velmi doporučoval, aby se začala věnovat podpůrné metodě, která by jí pomohla lépe zvládat stres: totiž meditaci.

Jeho Svatost se okamžitě nabídla, že ji meditaci naučí. Serenu to moc potěšilo. „Osobní vedení dalajlamy!“ vydechla.

„Ty se samozřejmě můžeš k matce přidat,“ pokračoval dalajlama. Když Jeho Svatost něco takového nabídne, nikdy to neříká jen tak do větru. „Když jsme ve stresu a chybí nám klid mysli, je meditace o to důležitější. Pro nás pro všechny.“

Seděla jsem na křesle poblíž a se zájmem sledovala, o čem spolu mluví.

„Bolest je nevyhnutelná,“ pokračoval dalajlama, „ale utrpení je volitelné. Všichni čelíme různým výzvám a zraněním. Důležité je, co uděláme potom. Ponese se svou své zranění a jeho příčiny dál ve své mysli? Nebo najdeme způsob, jak se toho zbavit a přestat se trápit?“

Jejich rozhovor se mě začínal dost osobně týkat.

„A právě v tom nám může pomáhat bdělá pozornost.“

Otočila jsem hlavu, abych se podívala na Jeho Svatost, a zjistila jsem, že se dalajlama dívá přímo na mě.



Čekala jsem, že se paní Trinciová se Serenou u Jeho Svatosti objeví za pár dní. Ale uplynul celý týden a za ním další, a ony nikde. Asi jim do toho něco přišlo. Nějaká překážka. Přece by Serena na něco takového nezapomněla!? A jaký důvod by asi musela mít paní Trinciová, aby si nechala ujít takovou příležitost? Moje

posttraumatická porucha způsobená blechami nebyla zdaleka tak nebezpečná jako infarkt, ale stejně mě dost zneklidňovala a otravovala. Proto jsem byla hodně zvědavá na to, co je dalajlama bude učit.

Musela jsem však čekat víc jak měsíc, než se jednoho pozdního odpoledne paní Trinciová se Serenou objevily u bran Namgjalu. Krátce nato byly obě uvedeny do přijímací místnosti Jeho Svatosti. Bylo zvykem, že běžní návštěvníci se ostýchavě usazovali do židlí naproti dalajlamovi. Ale paní Trinciová se Serenou nebyly běžné návštěvnice. Byly součástí rodiny. Paní Trinciová mě spatřila na okenním parapetu a okamžitě vyrazila za mnou.

„Ach, moje malá, *dolce mio!*“ vykřikla.

Vstala jsem, protáhla přední nohy daleko před sebe s požitkářským zachvěním a pak vyhrbila hřbet na znamení, že se mi líbí, jak mě hladí na krku.

„Ale co je tohle?“

„Obojek proti blechám,“ pravila Jeho Svatost.

„*Mamma mia*, ty moje zlatíčko!“ politovala mě paní Trinciová a sklonila se, aby mi byla co nejbližší. „Jak jsi asi trpěla! A jak se mi po tobě stýskalo!“

„Jí se po vás také stýskalo,“ Jeho Svatost stála u židle a s úsměvem nás pozorovala. „A po všech těch lahůdkách z vaší kuchyně,“ dodal dalajlama s úsměvem.

„Nebojte, však si to vynahrazuje dole v kavárně,“ zavtipkovala Serena stojící vedle něj. Byla spolumanážerkou Himálajské literární kavárny, jednoho z mých oblíbených míst, které bylo ani ne deset minut odtud.

Když se všichni tři usadili na svá místa, vydala jsem se k nim, aby mi nic neuniklo.

„Povězte mi, moje milá,“ začal dalajlama, vzal ruku paní Trinciové do svých (což měl ve zvyku bez ohledu na to, kdo byl jeho návštěvníkem) a zadíval se hluboko do jejích očí, „jak je vám?“

Na paní Trinciovou, která se tak rázem ocitla v jeho soucitné přítomnosti, toho bylo najednou příliš. Propukla v hlasitý pláč a musela si z kabelky vylovit kapesník. Mezi vzlyky vysvětlovala, jaký šok pro ni byl ten infarkt. Jak zoufale touží po tom, aby bylo všechno zase jako dřív. Jenže lékař jí vysvětlil, že to už vrátit nejde. Už napořád to bude jinak. A má-li zvládat svůj vysoký krevní tlak a vyhnout se dalším problémům se srdcem, bude muset ve svém životě leccos změnit.

Seděla jsem na koberci a pozorně sledovala tvář paní Trinciové. Nevím, jestli to bylo tím, že nebyla namalovaná tolik jako obvykle, nebo že jí chyběly pověstné náramky, které výrazně cinkaly pokaždé, když pohnula rukou. Připadalo mi ale, že se něco změnilo. Jako kdyby už nebyla plná energie. Její nezpochybnitelná nezdolnost, kterou dřív vyzařovala, byla najednou pryč. Co si pamatuji, vůbec poprvé v životě působila paní Trinciová zranitelně. Přistoupila jsem k její židli, vyskočila nahoru, usadila se vedle ní a začala jemně příst, abych jí dodala pocit bezpečí a jistoty.

„Podle lékařů bych měla začít medитovat. Jsem vám moc vděčná za nabídku, že mi ukážete jak na to,“ pronesla a pohládila mě.

„Ano, pamatuji se, jak jsme o tom mluvili se Serenou,“ odpověděla Jeho Svatost. „Kdy to bylo?“

„Před deseti dny?“ obrátila se paní Trinciová na Serenu.

„Před měsícem.“

„Už před měsícem,“ pronesl dalajlama zamyšleně.

Nemusel říkat vůbec nic dalšího. V houstnoucím šeru visela nevyřešená otázka a byla tak jasná a hlasitá, že paní Trinciová nemohla jinak, než odpovědět. „No, já... já jsem nepřišla dřív, protože, totiž,“ smutně při tom zavrtěla hlavou, „já si totiž nejsem jistá, jestli vůbec *dokážu* meditovat.“

Možná čekala, že ji Jeho Svatost začne kárat. Z tónu jejího hlasu bylo těžké vyčíst, jestli se stydí, nebo zda si zoufá. Dalajlama se však rozzářil a vypadal pobaveně, jako kdyby právě slyšel výborný vtip. Napětí, které předtím viselo ve vzduchu, v tom okamžiku zmizelo. Napřed paní Trinciová a pak i Serena se přidaly k dalajlamovu veselí a oběma začalo připadat přiznání paní Trinciové legrační.

„Povězte mi,“ požádal ji dalajlama a v očích mu při tom pořád ještě pobaveně jiskřilo, „z čeho usuzujete, že možná *nedokážete* meditovat?“

„Protože už jsem to zkoušela!“ vyhrkla paní Trinciová. „Už několikrát.“

„A?“

„Mám potíže s myslí.“ Paní Trinciová se na dalajlamu upřeně zadívala. „Vůbec ji *nedokážu* ovládat.“

„Výborně!“ Dalajlama sepal ruce a usmíval se nad tím, k čemu paní Trinciová došla. „Už jste si toho všimla někdy dřív?“

„Ne,“ neváhala paní Trinciová s odpovědí. „Vůbec ne. Nikdy předtím jsem se na to totiž takhle nezaměřovala.“

„Pak jste tedy učinila první nesmírně důležitý objev,“ prohlásil dalajlama. „Jedině když si přiznáme, že