

# PŘIVÍTEJTE NEVÍTANÉ

umění soucitu v bezcitem světě



**PEMA ČHÖDRÖN**

Překlad Vojtěch Ettler





# PŘIVÍTEJTE NEVÍTANÉ

umění soucitu v bezcitném světě



**PEMA ČHÖDRÖN**

Překlad Vojtěch Ettler

## **KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR**

Čhödrön, Pema, 1936-

[Welcoming the unwelcome. Česky]

Přivítejte nevtané : umění soucitu v bezcitném světě / Pema Čhödrön ; překlad Vojtěch Ettler. -- První vydání. -- Praha : Alferia, 2021. -- 198 stran

Přeloženo z angličtiny -- Vydal nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia

ISBN 978-80-271-3288-1 (brožováno)

\* 2-423.79 \* 177.74 \* 24-582/-587 \* 243.4-584.5 \* 159.923.5 \* 364.6-027.233.4

\* 24-583 \* 24-1/-9 \* 24-423.788-584.5 \* 243.4 \* 24 \* (035)

- láska -- buddhistické pojetí
- soucit -- buddhistické pojetí
- sebepoznání -- buddhistické pojetí
- duchovní cesta -- buddhistické pojetí
- rozvoj osobnosti -- buddhistické pojetí
- životní krize
- buddhistická meditace
- učení buddhismu
- bódhičitta
- tibetský buddhismus
- příručky

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

ISBN 978-80-271-4680-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-4679-6 (pdf)

ISBN 978-80-271-3288-1 (print)

© Pema Čhödrön Foundation, 2019

© Vojtěch Ettler, 2021

© Grada Publishing, a. s., 2021

*Tuto knihu věnuji*  
**KHENČHENU THRANGUOVI RINPOČHEMU**  
*s láskou, oddaností a vděčností*  
*za veškerou podporu a vstřícnost,*  
 *které mi za všechna ta léta projevil.*

## OBSAH

1. Začněte se zlomeným srdcem 9
2. Záleží na tom? 20
3. Konec polarizace 30
4. Umění selhat 41
5. Cesta neodmítání 47
6. Prostě tak, jak to je 56
7. Jak neklesat na mysli 63
8. Za hranicemi komfortní zóny 73
9. Promlouvejte z pozice společného lidství 83
10. Jak tomu říkáte, takové to je 92
11. Praxe otevřené pozornosti 101
12. Život se změní mrknutím oka 108
13. Studená prázdnota 118
14. Prožívejte kouzlo okamžiku 124
15. Zrození a smrt v každém okamžiku 131
16. Představte si život bez ega 138
17. Naše moudrost mění svět 145

18. Přivítejte nevítané se smíchem 153  
19. Naslouchejte učitelům 159  
20. Mission Impossible 171

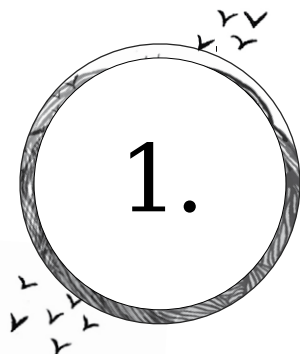
## CVIČENÍ K PŘIVÍTÁNÍ NEVÍTANÉHO

- Základní meditace vsedě 183  
Tonglen 186  
Zaměř, přijmi, zastav, zůstaň 193

Poděkování 197







**ZAČNĚTE SE ZLOMENÝM  
SRDCEM**

*Klademe si za cíl probudit své srdce a mysl,  
a to nejen kvůli vlastnímu štěstí,  
ale také abychom přinášeli prospěch, útěchu a moudrost  
ostatním živým bytostem.  
Existuje snad vznešenější pohnutka?*

Kdykoli se pouštíte do duchovních vod, bývá moudré vědět, proč to děláte. Například se sami sebe můžete zeptat: „Proč vlastně čtu tuhle novou knížku s tak zlověstným názvem *Přivítejte nevítané?*“ Čtete ji proto, že panují nejisté časy a vy hledáte nějaké tipy, jak budoucí události přečkat bez úhony? Čtete ji, abyste se dozvěděli něco o sobě? Doufáte, že se tím zbavíte určitých emočních nebo mentálních vzorců, které vás připravují o vnitřní pohodu? Nebo vám knihu někdo dal – s velkým nadšením – a vy se ho nechcete dotknout tím, že byste ji ani neotevřeli?

Vaší motivací k přečtení této a vlastně jakékoli jiné knihy může být něco nebo rovnou všechno z výše uvedeného. Všechno jsou to dobré důvody (dokonce i ten poslední). Nicméně v tradici mahájánového buddhismu, k níž patřím, se do studia duchovních nauk pouštíme s ještě hlubším záměrem, známým jako *bódhičittá*. *Bódhi* v sanskrtu znamená „probuzený“ a *čittá* „srdce“ nebo „mysl“. Klademe si za cíl probudit své srdce a mysl, a to nejen kvůli vlastnímu štěstí, ale také abychom přinášeli prospěch, útěchu a moudrost ostatním živým bytostem. Existuje snad vznešenější pohnutka?

Buddha hlásal, že všichni lidé jsou v základu dobří a milující. Vlivem této základní dobroty tu přirozeně chceme být prospěšní i ostatním, zejména pro své nejbližší a pro ty, kteří se nacházejí v největší nouzi. Palčivě si uvědomujeme, že nás druzí potřebují a že nás potřebuje i společnost a celá planeta, obzvláště v dnešní době. Toužíme dělat vše, co je v našich silách, abychom zmírnili strach, vztek a pocit ztráty pevné půdy pod nohama, které v současnosti sužují tolik z nás. Jenže náš dobrý úmysl se často mine účinkem, protože se nám do cesty postaví vlastní zmatek a zakoreněné návyky. Slýchám, jak lidé říkají: „Chtěla jsem pomáhat rizikovým pubertákům, tak jsem vystudovala školu, prošla výcvikem a začala dělat v sociálních službách. Za dva dny už jsem většinu těch spratků nenáviděla! Padl na mě pocit ‚Proč prostě tyhle klacky neposlat k čertu a najít nějaké hodnější děti, které budou spolupracovat?‘. V tu chvíli jsem si uvědomila, že si ze všeho nejdřív musím udělat pořádek v sobě.“

Bódhičittá – probuzené srdce – začíná přáním osvobodit se od všeho, co nám brání pomáhat ostatním. Přejeme si opustit zmatené myšlenky a škodlivé vzorce, které zakrývají naši vrozenou dobrotu, abychom nebyli tak popudliví, ustrašení a zaseklí ve starých kolejkách. Uvědomujeme si, že čím víc se dokážeme oprostít od svých neuróz a zlozvyků, tím víc se zvládneme věnovat oněm pubertákům, vlastní rodině, širšímu společenství i neznámým lidem, které potkáme. I nadále můžeme uvnitř prožívat intenzivní pocity a reakce, ale když víme, jak s emocemi pracovat, aniž sklouzneme k naučeným nešvarům, dokážeme být

s druhými skutečně naplno. A i když jim zrovna nemůžeme pomoci nijak zásadně, budou cítit naši podporu, což ve skutečnosti vůbec není málo.

Na začátku bódhičittá stojí aspirace, ale tím to nekončí. Bódhičittá představuje také závazek. Zavazujeme se dělat všechno pro to, abychom se zcela osvobodili od veškerých forem zmatku, nevědomého chování a utrpení, protože jinak tu pro své bližní naplno nebudeme. Naším nejvyšším závazkem je, řečeno jazykem buddhismu, dosáhnout „osvícení“. To v podstatě znamená vědět, kým skutečně jsme. Když dosáhneme osvícení, zcela si uvědomíme svou nejhlubší podstatu, která je laskavá, tolerantní a nápo-mocná druhým. Budeme si tím jisti bez nejmenších pochyb a už pro nás nebude návratu. V takovém stavu budeme vládnout tou největší možnou moudrostí a umem, díky nimž budeme ostatním ku prospěchu a dopomůžeme k probuzení i jim.

Abychom závazku bódhičittá dostáli, musíme své srdce a mysl poznat do těch nejzazších koutů. To není jen tak. S nejvyšší pravděpodobností to bude zahrnovat čtení knih, naslouchání mistrům a hluboké rozjímání nad podstatou učení. Mimo to se toho o sobě spoustu dozvíme, když budeme pravidelně provádět jednoduchou meditaci vsedě. V závěru knihy jsem zařadila základní meditační techniku, kterou využijete kdekoli. A nakonec musíme své rozšiřující se poznání ověřovat a tříbit tím, že ho budeme sami žít, že ho uplatníme v situacích, ve kterých se přirozeně vyskytneme. Jakmile se bódhičittá stane určujícím principem našeho každodenního života, všechno, co uděláme,

bude mít svůj význam. Naše existence nám bude připadat neskutečně bohatá. Právě proto je velmi smysluplné zvědomovat si bódhičittá co nejčastěji.

Někdy onu nádhernou motivaci k bódhičittá pociťujeme bez většího úsilí. Ale když na nás padne úzkost nebo jsme zahleděni jenom do sebe, když trpíme nízkým sebevědomím, zdá se, jako by nám bódhičittá zmizela z dohledu. Jak se v takových chvílích povznést na duchu, abychom v sobě onu odvážnou touhu probudit se ve prospěch ostatních opět vyvolali? Jak silou vůle vzpružit svou mysl, když se ustrašeně krčí v koutku?

Jednu techniku proměny mysli, kterou dodnes používám, mě naučil můj hlavní učitel Čhögjam Trungpa rinpoče. Nejprve si vybavíte nějaký smutně dojemný výjev nebo příběh, něco, z čeho vám srdce samo od sebe roztaje a spojí vás to s těžkým lidským údělem. Možná někomu, koho máte velmi rádi, nedávno zjistili rakovinu nebo nevyléčitelnou nemoc. Nebo někdo jiný, na kom vám záleží a kdo byl závislý na drogách či alkoholu, se už dlouho držel nad vodou, ale právě do toho zase spadl. Nebo váš blízký přítel utrpěl palčivou ztrátu. Možná jste se v obchodě stali svědky nějakého smutného výjevu, třeba bolestné scény mezi rodičem a dítětem. Nebo si vzpomenete na tu bezdomovkyni, kterou vídáte pokaždé po cestě do práce. Nebo vás možná zasáhla nějaká zpráva v novinách, například zmínka o hladomoru nebo deportované rodině.

Trungpa rinpoče říkával, že jiskru bódhičittá v sobě zažehneme tehdy, když „začneme se zlomeným srdcem“. Utíkáni před bolestí – svou i druhých – nikam nevede.

Nikdo nechce trpět, ale většina z nás jedná způsobem, který všechno jenom zhoršuje. Když se uzavřeme před zranitelností vlastní všemu živému – což zahrnuje i zranitelnost nás samých –, odtrhne nás to od celistvého prožitku života. Náš svět se scvrkne. Jakmile se naši hlavní starostí stane vyhledávání pohodlí a vyhýbání se nepohodlí, začneme se cítit odděleně od ostatních lidí, což snadno přeroste v to, že je začneme vnímat jako hrozbu. Obalíme se sítí strachu. A když takový přístup zvolí dostatek lidí a států, výsledkem je komplikovaná celosvětová situace plná sváru a utrpení.

Vynakládáme obrovské úsilí, abychom své srdce uchránili před bolestí, a to nás stále dokola zraňuje. Dokonce i když si uvědomíme, že nám to vůbec neprospívá, zbavujeme se toho zlovyky velmi obtížně. Člověk to má zkrátka v povaze. Jakmile v sobě ovšem rozdmýcháme bódhičittá, oné zhoubné tendenci se vzepřeme. Místo abychom se od bolesti odvraceli, nasbíráme odvalu podívat se na sebe i okolní svět zpříma. Místo aby nám svět naháněl hrůzu, přijmeme svůj nekonečně bohatý život se všim všudy.

Spojení s bódhičittá navážeme tak, že si dovolíme prožívat emoce v syrové podobě, aniž se necháme pohltit myšlenkami či interpretacemi, kterými je oprádkáme. Například když se cítím osaměle, můžu se na sebe zlobit nebo můžu fantazírovat o tom, jak by bylo krásné s někým trávit čas. Ale zároveň mám příležitost se na pocit osamění prostě napojit a zjistit, že bódhičittá je přímo v jeho středu, v mém vlastním křehkém srdci. Můžu si uvědomit, že má osamělost se ničím neliší od osamělosti, kterou zažívají

všichni ostatní lidé na planetě. Stejně tak i další nevíтанé emoce – třeba když si připadám odstrčeně nebo když mě někdo neprávem osočuje – mě mohou propojit se všemi, kteří trpí podobně.

Když je mi trapně, když se cítím jako břídil, když mám dojem, že je se mnou něco od základu špatně, přebývá ve všech těchto pocitech bódhičitta. Když šlápnu vedle, když neudělám, co jsem si stanovila, když mám pocit, že jsem všechny zklamala – v takových chvílích mám možnost napojit se na své probuzené srdce. Pokud se skutečně setkám se svou závistí, vztekem či předsudky, ocitnu se v kůži veškerého lidstva. Pak už touha procitnout, abych světu ulevila od utrpení, přijde sama od sebe.

Dějiny jsou plné lidí, kteří svou vrozenou dobrotu a odvahou zdárně odhalili důslednou praxi. Někteří z nich jsou slavné náboženské osobnosti, ale většinu zná málokdo, jako třeba mého přítele Jarvise Masterse, který už víc než třicet let sedí v kalifornské věznici. Pokaždé se nám ale nebude chtít následovat jejich příkladu a nebojácně jít proti proudu. Naše sebevědomí bude kolísat jako příboj. A učení nás nikdy nenabádá, abychom si ukousli větší sousto, než dokážeme sníst. Jak se ovšem naše schopnost zůstávat s vlastní bolestí i trápením světa bude prohlubovat, sami sebe překvapíme, jak v nás postupně poroste kuráž.

Díky praxi rozvíjení zlomeného srdce si kousek po kousku vybudujeme sílu a schopnost unést čím dál větší břímě. Trungpa rinpoče – který v přítomnosti utrpení dokázal setrvat obdivuhodnou měrou – si často připomínal dávný zážitek, když mu bylo asi osm let. Stál v Tibetu na střeše



kláštera a najednou zahlédl skupinku malých chlapců, jak kamenují štěně. Ačkoli byli poměrně daleko, jasně viděl vyděšené psí oči a slyšel klučičí smích. Dělal to jen tak pro zábavu. Rinpoče chtěl to štěně zachránit, ale nevěděl jak. Po celý zbytek života mu stačilo, aby si ten výjev vybavil, a v srdci mu vyvstala silná touha odlehčit světu od utrpení. Vzpomínka na pejska dodávala jeho touze po probuzení na naléhavosti. Právě to ho den za dnem pohánělo, aby se svým životem nakládal co nejlíp.

Většina z nás se tím či oním způsobem snaží konat dobro. To je přirozený důsledek naší vrozené dobroty. Jenže naše pozitivní pohnutky se často mísí s dalšími faktory. Kupříkladu existují tací, kteří chtějí pomáhat, protože ze sebe mají špatný pocit. Spoléhají na to, že se tak ukážou v lepším světle, doufají, že si šplhnou v očích ostatních, a z toho potom čerpají ztracenou sebeúctu. Na základě dlouholetých zkušeností s životem v různých komunitách můžu říct, že tito lidé často dosahují neuvěřitelných výkonů. Ostatní pak říkají „Maria toho udělá za šest ženských“ nebo „Kdyby tak všichni byli jako Jordan“. V mnoha ohledech chcete mít právě takové lidi v týmu. Jenže zároveň platí, že se patrně k probuzení vůbec nepřibližují. Všichni nejspíš známe někoho, kdo si stěžuje: „Tak já se furt snažím a snažím, ale nikdo mi nikdy nepoděkuje!“ Takový druh frustrace je známkou toho, že pod povrchem bují problémy, kterým se nedostává pozornosti.

Jiní se mohou druhým upomáhat a pracují dnem i nocí, ale jejich nejsilnější motivací je hlavně mít pořád co dělat,

aby se nemuseli zabývat vlastní bolestí. Některé pohání představa, že jsou „hodní“, kterou jim vstúpili jejich rodiče nebo kultura. Některé žene vpřed domnělá povinnost nebo pocit viny. Další konají dobro proto, aby se vyhnuli potížím. Ještě jiní se ženou za vyhlídkou budoucí odměny, v tomto životě nebo třeba až po něm. A pak jsou dokonce tací, kteří páchají dobro ze vzteku, zatrpklosti nebo potřeby ovládat.

Když pozorně nahlédneme do svého nitra, pravděpodobně zjistíme, že s naší upřímnou touhou pomáhat druhým se prolínají právě pohnutky takového druhu. Neměli bychom si to příliš vyčítat, protože všechny tyto motivace vycházejí z přirozené lidské tendence vyhledávat štěstí a chránit se před bolestí. Brání nám nicméně v tom, abychom se těsněji propojili se svým srdcem i srdcem ostatních lidí. A pak je těžké pomáhat druhým jakýmkoli hlubším způsobem.

Naproti tomu motivace bódhičittá vede k hlubokým a dlouhotrvajícím výsledkům, protože tehdy chápeme, kde má utrpení kořeny. Na vnější úrovni existuje nezměrné utrpení, které vidáme, o němž slýcháme a jež čas od času sami zakoušíme – krutost, hlad, strach, týrání a násilí, které sužují lidstvo, zvířata i samotnou planetu. To všechno do jednoho vyvěrá z emocí jako nenasytlost a agresivita, které pro změnu plynou z nepochopení toho, že v jádru jsme všichni dobří. Tato nevědomost leží v základu veškerého utrpení. Skrývá se ve všem, čím sobě i druhým ubližujeme. Když v sobě probouzíme bódhičittá, zavazujeme se překonat všechno, co zastírá naši vrozenou moudrost