

# ŠKOLA ŠŤASTNÉHO ŽIVOTA

Ako meditovať v 21. storočí

GELONG THUBTEN

**Ljndeni**

# Škola šťastného života

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
[www.lindeni.sk](http://www.lindeni.sk)  
[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

## Ljndeni

Gelong Thubten  
Škola šťastného života – e-kniha  
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všetky práva vyhradené.  
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná  
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

  
**ALBATROS MEDIA**

# **ŠKOLA ŠŤASTNÉHO ŽIVOTA**



**ŠKOLA ŠŤASTNÉHO  
ŽIVOTA**

**AKO MEDITOVAŤ V 21. STOROČÍ**

**GELONG THUBTEN**

**Ljndeni**



Venujem  
Akongovi Rinpočemu  
a mame





# Obsah

<b>PRVÁ KAPITOLA: Čo je šťastie</b>	11
<b>DRUHÁ KAPITOLA: Stvorení pre šťastie</b>	22
<b>TRETIA KAPITOLA: Stres v 21. storočí</b>	30
<b>ŠTVRTÁ KAPITOLA: Meditácia a všímavý stav mysle</b>	45
<b>PIATA KAPITOLA: Začíname</b>	62
<b>ŠIESTA KAPITOLA: Pestovanie návyku</b>	80
<b>SIEDMA KAPITOLA: Prenikanie do hĺbky</b>	99
<b>ÔSMA KAPITOLA: Šťastie nedosiahneš sám</b>	119
<b>DEVIATA KAPITOLA: Súcit</b>	140
<b>DESIATA KAPITOLA: Odpustenie</b>	163
<b>JEDENÁSTA KAPITOLA: Oživenie praxe</b>	180
Doslov	204
PodĎakovanie	205
O autorovi	206



## PRVÁ KAPITOLA

# Čo je šťastie



V júni 2009 sa skončilo moje štvorročné meditačné ústranie. Tento intenzívny program som absolvoval spolu s ďalšími dvadsiatimi mníchmi na opustenej usadlosti na ostrove Arran v Škótsku. Boli sme úplne odrezaní od vonkajšieho sveta, bez telefónu, internetu či novín. Jedlo nám nosili zvonku a náš denný rozvrh bol veľmi prísny. Išlo predovšetkým o dvanásť až štrnásť hodín meditačnej praxe, ktorú sme vykonávali osamote, vo svojej izbe. Každý deň, bez výnimky, celé štyri roky. Rozprávať sme sa mohli iba v čase spoločného stolovania alebo počas krátkych prestávok medzi jednotlivými meditáciami, no v druhom roku sme všetci zložili päťmesačný sľub mlčanlivosti.

Tak dlho a intenzívne som nikdy predtým nemeditoval a bolo to pre mňa veľmi náročné. Spomínam si, že som to v duchu prirovnával k operácii srdca bez podania anestézie: zahnaný do kúta so svojimi najbolestivejšími myšlienkami a pocitmi, bez možnosti úniku či rozptýlenia. V tibetských budhistických kláštoroch je takýto druh radikálnej meditač-

nej praxe a výcviku čímsi celkom bežným. Špecifické podmienky a intenzívny program s dôrazom na meditáciu doviedú meditujúceho k tomu, aby sa nakoniec spriatelil s vlastnou myslou. Nie raz som si v duchu vravel, že prežívam najhoršie obdobie svojho života. Nakoniec som však musel uznať, že ma tie štyri roky veľa naučili. Aj o šťastí. O tom, že šťastie je *voľba* a že jeho zdroj má každý vo svojom vlastnom vnútri.

O tom, čo sa dialo tam vonku, nemal nikto z nás ani potuchy, hoci sa v tom období stalo hneď niekoľko zásadných vecí. Trh zaplavili iPhony a na internete sa objavili YouTube, Twitter a Facebook. Barack Obama sa stal prezidentom Spojených štátov, vypukla hospodárska kríza a popravili Saddáma Husajna. Raz za pár mesiacov k nám síce zavítal učiteľ, no od neho sme sa dozvedeli len toľko, že existuje „akýsi Facebook, kde vás niekto požiada o priateľstvo a vy máte pocit, že musíte povedať áno, aby ste sa necítili previniť“; počúvali sme ho s úžasom a ústami dokorán.

Keď som sa vrátil do normálneho sveta, jednou z prvých vecí, ktoré som si všimol, bola rýchlosť; všetci a všetko sa hýbalo neuveriteľne rýchlo. Ďalšou bola všadeprítomnosť smartfónov; Blackberry sa zaradil k dinosauirom. Pri prechádzke Londýnom som mal pocit, akoby som sa ocitol v zombie apokalypse. Ľudia sa ponevierali z miesta na miesto ako v tranze, s očami zabodnutými do obrazovky smartfónu. Plagáty na stenách popri eskalátoroch na staniaciach metra vymenili za obrazovky, na ktorých sa v rýchлом slede striedali reklamy, až sa mi z toho všetkého krútila hlava. Ľudia, ktorí sa v tomto prostredí pohybovali každodenne, si zjavne nijakú zmenu neuvedomovali. Môj pobyt v ústraní a návrat z neho mi umožnili s novou čerstvosťou vnímať to,

ako sa svet zrýchľuje. Všimol som si aj zmenu spoločenskej nálady: moderátori správ hovorili vydesenými hlasmi hraničiacimi s hystériou, displeje mobilných telefónov bombardovali katastrofické príbehy, pred ktorými nebolo kam ujsť. Náš vzťah k informáciám sa v dvadsiatom prvom storočí radikálne zmenil: zrazu vieme priveľa. Spôsob, akým ich konzumujeme – úchytkom, ako jednohubky, *skrolujeme* a *svajpujeme* – zasa zmenil to, ako vnímame a spracúvame realitu.

Po návrate z ústrania ma tiež zarazilo, nakoľko si ľudia zvykli zamieňať šťastie s dosiahnutím okamžitého uspokojenia, aj to, že sa napriek všetkému cítia stále rovnako nespokojní a frustrovaní. Čím viac som sa s touto realitou zoznamoval, tým jasnejšie som si uvedomoval, že to, čo svet najviac potrebuje, je meditácia. Nie ako luxus, ale ako nevyhnutnú podmienku prežitia. Vášnivo som sa začal zaoberať otázkou pravého a trvalého šťastia, či vôbec existuje a čo to vlastne je. S pocitom hlbokého záväzku som potom vyučoval meditáciu na najrôznejších miestach: v školách, na univerzitách, v nemocniciach, centrách pre liečbu závislosti a vo väzniciach, ale aj v nadnárodných korporáciách a na pracoviskách, kde sú ľudia vystavení nadmernému stresu.

## DÁVKA ŠŤASTIA

Zistil som, že väčšina ľudí hľadá šťastie vo forme prchavého zážitku: chceme byť *high* ako po užití drogy – túžime dostať dávku energie podanú injekčnou striekačkou rovno do srdca. Čosi také však nikdy nemá trvalejší účinok a keď želaný efekt opadne, začneme túžiť po novej dávke.

Naša doba kladie nesmierny dôraz na to, aby sme sa cítili dobre. Neustále hľadáme uspokojenie, nejakú „pecku“, rýchlo a jednoducho, ako keď si dáme niečo sladké. Vrháme sa od jedného pôžitku k ďalšiemu, s jediným cieľom: získať čo najviac podnetov a uspokojenia pre svoje zmysly, v najlepšom prípade pre všetky naraz.

Väčšina jedál a nápojov, ktoré konzumujeme, nám poskytuje síce okamžitý, ale v podstate iluzórny príval energie: cukor, rôzne prísady, káva, sacharidy... To všetko konzumujeme, aby sme sa upokojili. Pár hodín po obede zacítíme únavu, a tak si dáme čokoládovú tyčinku či dávku kofeínu, prípadne oboje, aby sme sa vzpružili. Jedna reklama na zemiakové lupienky hlása *Once you pop, you cannot stop*, teda že keď ich balenie otvoríš, neprestaneš ich chrúmať, kým ho celé nezješ – a prísady v uvedenom produkte sa o to naozaj postarajú. Je vôbec možné nájsť trvalé uspokojenie?

Ak porovnáme filmy a televízne programy natočené v súčasnosti s tými z minulosti, zistíme, že jedným z poznávacích znakov moderného filmárskeho štýlu je tendencia prinášať vzrušujúce, rýchlo sa meniace obrazy, ktoré stimulujú naše zmysly. Filmy, televízne programy, reklamy aj hudobné klipy, vo všetkých sa v priebehu dvoch minút vystriedajú stovky rôznych filmových záberov. Do veľkej miery práve preto, lebo naše zmysly si neustále žiadajú nové rozptýlenie a sú závislé od vysokej úrovne nabudenia. Starý čiernobiely film s niekoľkominútovými zábermi na jednu scénu nám pripadá nudný; čosi také považujeme za strávitelné v rámci *artového* štýlu, no ako *mainstream* by nás to určite neuspokojilo. To, čo nás v tejto dobe priťahuje, sú dynamické a vzrušujúce zážitky, pretože tak zijeme.

Vďaka sociálnym médiám máme spojenie s mnohými ľuďmi, ale aj skúsenosť hlbokoj izolácie. Stratení v displeji svojho mobilu si prezeráme obrázky iných ľudí, ktorí – tak ako my – obedujú, a predstava, že by sme sa mali na chvíľu zastaviť a zostať prítomní v danej chvíli, nám pripadá hrozne nudná. Je pre nás čoraz ťažšie naplno prežiť jednoduchý okamih; namiesto toho bažíme po mnohorakosti: jeme pri sledovaní televízie, sociálnych sietí alebo počúvaní hudby. Všetko nás veľmi rýchlo omrzí, a preto hneď siahame po niečom inom, túžime po ďalšom novom zážitku, no akosi to nemá konca. Stali sme sa závislými od lajkov, vecí s lesklým povrchom či doslova od čohokoľvek, čo nám, ako veríme, sprostredkuje ďalší príjemný zážitok. Cítíme sa unavení, naše telá sú preťažené neustálou produkciou stresových hormónov, kortizolu a adrenalínu. Sme zaplavení toxínmi. Sami sa staráme o ich pravidelný prísun, a preto sa cítime unavení a chorí, posadnutí túžbou mať toho ešte viac. Žiadostivosť v nás prebúdza ďalšiu žiadostivosť. Ociatáme sa v pasci nekonečného kolobehu návykov a závislostí, v ktorého rámci nikdy nezažijeme skutočné uspokojenie, pretože myseľ je už dávno niekde inde, ženie sa za čímsi novým. Je to ako neukojiteľný hlad a my si dookola kladíme tie isté otázky: *Kedy sa mi to už konečne podarí? Kedy pocítim naplnenie? Čo bude ďalej? Je azda toto šťastie?*

Najdôležitejší chemický prvok, aký produkuje náš mozog, aby sme dostali svoju dávku šťastia, je dopamín. Je zaujímavé, že jeho hladina je najvyššia *pred tým*, než dosiahneme to, po čom túžime. Potom prudko klesá. Tesne *pred tým*, než sa zahryzneme do koláča, keď sa ešte len chystáme na večierok, *utedy* sme omámení vzrušením z naháňačky.

Len čo do toho vytúženého koláča zahryzneme, hladina dopamínu prudko klesne; tak sa v našom živote pohybujeme od jedného očakávania k tomu ďalšiemu. Zvieratá vykazujú najvyššiu hladinu dopamínu vtedy, keď očakávajú, že budú nakrmené; zdá sa, že to, čo nám prináša najväčšie vzrušenie, je nádej, že „sa o chvíľu niečo stane“. „Keď zarobím peniaze“; „Keď stretnem toho pravého“; „Keď schudnem“ ... Akurát sa do toho bodu nikdy nedostaneme, pretože uviazneme v zlozvyku vždy očakávať a naháňať to „ďalšie“. Nikdy nezakúsime, aké to je, byť na mieste, mať pocit, že sme to, čo hľadáme, naozaj našli. Medzi nami a skutočným šťastím vždy stojí nejaké „keby“, „keď“ a „lebo“.

## **PRAVÉ, TRVALÉ ŠĎASTIE**

Veríme, že šťastie musíme „získať“ a že sa tak stane, keď sa nám podarí dať do poriadku všetky vonkajšie detaily našich životov. To však nie je šťastie, ale forma zotročenia.

Predpokladáme, že šťastie, a teda aj utrpenie, prichádzajú „zvonku“. Pravá príčina toho, či sa cítime šťastní alebo nešťastní, však tkvie v našich myšlienkach a reakciách. Keď si uvedomíme, že sotva nájdeme dvoch či viacerých ľudí, ktorých by robili šťastnými či nešťastnými presne tie isté veci, pochopíme, že ak hovoríme o šťastí, hovoríme o mentálnej skúsenosti v našom vnútri, nie o predmetoch, ktoré nás obklopujú.

Táto kniha nás nabáda obrátiť sa do svojho vnútra a objaviť zdroj šťastia, ktorý sa tam nachádza. Zistiť, že viac než náhodný pocit, ktorý sa nám podarí občas zažiť, je šťastie



*zručnosť*, ktorú sa môžeme naučiť. Na základe vlastnej skúsenosti som pochopil, že šťastie je výsledok mentálneho tréningu a verím, že na tej najhlbšej úrovni sme pre šťastie odjakživa stvorení. Ak si osvojíme meditáciu a všímavosť, môžeme si *vybrať* byť šťastní, *bez ohľadu na okolnosti*. Bez týchto nástrojov sa budeme stále znovu ocitať v role obetí toho, čo sa môže a nemusí stať.

Mnoho ľudí v našom svete žije v náročných podmienkach a nám sa zdá, že o šťastí môžu len snívať. Ide im do slova o prežitie. Zároveň je dôležité uvedomiť si, že ak majú dosť priestoru na to, aby sa nadýchli, majú k dispozícii mocný nástroj meditácie. Ten im poskytne ochranu a pomôže im vypestovať si mentálnu odolnosť, vďaka ktorej sa dajú zvládnuť aj tie najťažšie situácie.

## ŠŤASTIE JE SLOBODA

Byť šťastný. Aký je to vlastne pocit? Byť úplne ponorený do prítomného okamihu, nelipnúť na minulosti a nezaoberať sa budúcnosťou. Byť prítomný znamená zažiť naplnenie a celistvosť. Je v tom obsiahnutý pocit *slobody*; keď sme skutočne šťastní, sme oslobodení od svojich túžob a iných konfliktných emócií. Sme oslobodení od *túžby* po šťastí. Keď šťastie *hľadáme*, zažívame hlad a neúplnosť; sme zamotaní do očakávania, či dostaneme to, po čom túžime, a strachu, že sa to nestane; sme polapení v pasci neistoty. Myslíme si, že môžeme byť šťastní, len ak sa nám podarí dosiahnuť naše ciele, čo znamená, že sa náš život odohráva vždy kdesi v budúcnosti a nie v prítomnosti.

Za normálnych okolností myseľ nezažíva pocit slobody. Myšlienky a emócie nás naplňajú nepokojom a my sme celkom v ich moci. Stále znovu zisťujeme, že sme v „konflikte“ s realitou, pretože si neustále želáme, aby bola iná, než je. Šťastie súvisí so schopnosťou mať kontrolu nad myšlienkami a emóciami, a prijímať veci také, aké sú; čo znamená, že sa môžeme uvoľniť a nemanipulovať viac okolnosti, v ktorých sa nachádzame. Ak sa naučíme hlboko a uvoľnene spočinúť v prítomnom okamihu, dokonca aj keď čelíme ťažkostiam, a ak naučíme svoju myseľ neposudzovať, objavíme v sebe nesmierny zdroj šťastia a spokojnosti. Možno sa nám tiež podarí uvedomiť si, ako často hľadáme naplnenie svojich potrieb mimo seba.

Ak si predstavíme niekoho v dokonalých podmienkach, s dokonalým pocitom šťastia, a preskúmame, čo vlastne cíti, objavíme stav mysle, ktorý najvýstižnejšie zachytáva slovo *úplnosť*. Taký človek má skutočnú *slobodu*. Pocit úplnosti a pokoja, bez úsilia a strachu, to všetko sú stavy našej mysle. Zvyčajne si myslíme, že to, čo nás urobí šťastnými, sú nejaké *veci*. Ak však ide o stav našej mysle, čo keby sme jednoducho „vynechali sprostredkovateľa“, teda nadbytočný medzičlánok, a vydali sa rovno za skutočným šťastím?

## MEDITÁCIA A ŠŤASTIE

Túto knihu som napísal z túžby pomôcť ľuďom uvedomiť si, že šťastie si môžu *vybrať*. Rád by som im ukázal, ako im v tom dokáže pomôcť meditácia. Meditácia je to, vďaka čomu získame prístup k akejsi bezodnej studni v našom

vnútri, studni plnej živej vody, z ktorej sa môžeme napiť, kedykoľvek to potrebujeme.

Namiesto pocitu, že sa nám naše životy vymykajú z rúk, ovládané stresom, osamelosťou a nespokojnosťou, nadviažeme spojenie s vlastným vnútrom, zakotvíme vo svojom vlastnom strede, a to kedykoľvek, aj v náročných situáciách. Naše šťastie, aj naše problémy, súvisia s tým, v akom stave sa nachádza naša myseľ – a predsa väčšina z nás prepláva životom bez toho, aby poriadne nahliadla do jej tajomstiev a objavila jej skutočný potenciál. Ak máme porozumieť tomuto svetu, naliehavo potrebujeme porozumieť vlastnej mysli. Meditácia a všímavosť sú mocnými nástrojmi veľkej revolúcie v našom vnútri.

## MÝTY O MEDITÁCII

O meditácii a všímavosti existuje mnoho mylných predstáv, ktoré táto kniha, ako dúfam, pomôže uviesť na pravú mieru.

*Tak rád by som meditoval, ale mám veľmi zaneprázdnenú myseľ.*

Mnoho ľudí si myslí, že meditácia je o upokojení a stíšení mysle. Zdá sa im, že ich myseľ je príliš aktívna a zaneprázdnená, takže nemá cenu, aby sa o to vôbec pokúšali. *Množstvo* myšlienok, ktoré sa nám preháňajú hlavou, však nemá na meditáciu nijaký vplyv; nejde o vyčistenie či vyprázdnenie mysle ani o navodenie tranzu – aj tak by

to nefungovalo a v podstate by to pre nás nemalo nijakú skutočnú hodnotu. Vďaka meditácii sa zmení náš *vzťah* k myšlienkam a emóciám; cieľom meditácie nie je zbaviť sa ich.

Niektorí sa na meditáciu pozerajú ako na istý druh úniku, teda niečo, čo je úplne mimo ich aktívneho života. Alebo si myslia, že s jej pomocou dosiahnu úľavu od stresu a ochránia sa pred smútkom: že je to čosi ako diéta alebo chodenie do fitka. Niektorí sa dokonca domnievajú, že venovať sa meditácii je veľmi sebecké. Tieto mýty sa však zakladajú na nedostatku informácií alebo mylných predpokladoch. Meditácia nie je kúpeľná procedúra: je to spôsob, ako sa spojiť so svojou najhlbšou podstatou a stať sa tým, kým vo svojej podstate naozaj sme. Vďaka všímavosti potom vnášame toto uvedomenie do každej situácie. Kľúčom ku všetkému je naše vedomie a zdá sa, že rastúci záujem o bdelú všímavosť (*mindfulness*) v našej kultúre odráža nové smerovanie v evolúcii ľudstva: živé formy sa vyvíjajú v súlade s prostredím, v ktorom žijú, a všetko nasvedčuje, že tlak, ktorý na nás náš súčasný svet kladie, nás vedie k tomu, aby sme – ak chceme prežiť – začali meditovať.

Dnes mám aj ja smartfón a každý rok trávim takmer tristo dní na cestách. Žijem v rýchlom tempe súčasného sveta, no keby som pravidelne nemeditoval, neviem, ako by som to zvládol. A nielen to. Vďaka meditácii som pochopil mnohé o šťastí.

Táto kniha si kladie za cieľ pomôcť vám, aby ste boli šťastní a dosiahli to tým, že si vo svojom každodennom živote vytvoríte priestor pre meditáciu – nie preto, aby ste