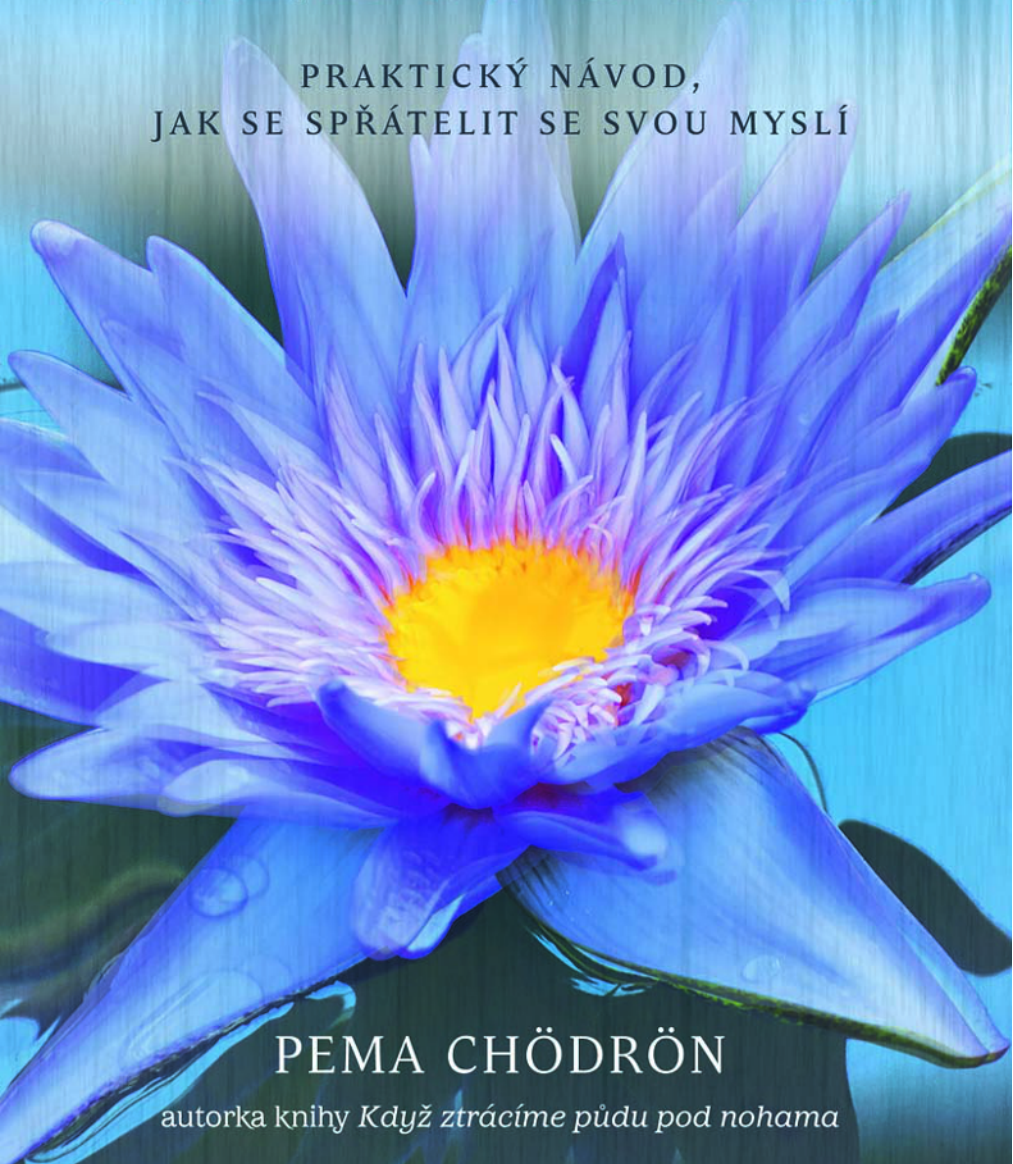


# JAK MEDITOVAT

PRAKTICKÝ NÁVOD,  
JAK SE SPŘÁTELIT SE SVOU MYSLÍ



PEMA CHÖDRÖN

autorka knihy *Když ztrácíme půdu pod nohama*

# JAK MEDITOVAT

PRAKTICKÝ NÁVOD,  
JAK SE SPŘÁTELIT SE SVOU MYSLÍ

PEMA CHÖDRÖN

## **Jak meditovat**

Pema Chödrön

Z anglického originálu *How To Meditate*

přeložila Hana Čermáková

Odpovědný redaktor Jan Čermák

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

Elektronické formáty připravil KOSMAS, [www.kosmas.cz](http://www.kosmas.cz)

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

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

Elektronické vydání první

Copyright © 2013 by Pema Chödrön

Translation Copyright © 2013 Synergie Publishing SE

This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

ISBN 978-80-7370-280-9



*Meditace jednoduše znamená učit se stavu bytí,  
ve kterém synchronizujeme mysl a tělo.  
Když se věnujeme meditaci, můžeme se naučit, jak existovat  
prosti klamu ve své ryzí podobě, jak být plně naživu a vnímající.*

CHÖGYAM TRUNGPA RINPOČHE

*Náš život je nekonečná cesta:  
meditační praxe nám umožňuje uvědomit si,  
jaký nejrůznější povrch tato cesta může mít,  
a o to vlastně na ní jde.*

CHÖGYAM TRUNGPA RINPOČHE

# OBSAH

## ÚVOD:

VYBRAT SI ŽIVOT V UPŘÍMNOSTI .....	13
------------------------------------	----

## ČÁST PRVNÍ:

### JAK PŘI MEDITACI POSTUPOVAT

1 Připravujeme se na meditaci a bereme na sebe závazek .....	31
2 Stabilizujeme svou mysl .....	37
3 Šest bodů, které se týkají držení těla .....	43
4 Dýchání .....	51
5 Přístup .....	55
6 Bezpodmínečná přátelskost .....	61
7 Jste sami sobě meditačním instruktorem .....	67

## ČÁST DRUHÁ:

### PRACUJEME S MYŠLENKAMI

8 Neposedná mysl .....	75
------------------------	----

9	Tři úrovně roztěkaných myšlenek .....	79
10	Myšlenky jako předmět meditace .....	85
11	Na všechny <i>dharmy</i> se díváme jako na sny .....	89

### ČÁST TŘETÍ:

#### PRACUJEME S EMOCEMI

12	Důvěrně poznáváme své emoce .....	97
13	Prostor uvnitř emoce .....	103
14	Emoce jako předmět meditace .....	107
15	Špiníme si ruce .....	113
16	Podržíme si svůj prožitek .....	119
17	Dýcháme s emocí .....	123
18	Přestáváme sledovat své životní příběhy a nacházíme, co cítíme .....	127

### ČÁST ČTVRTÁ:

#### PRACUJEME SE SMYSLOVÝM VNÍMÁNÍM

19	Smyslové vnímání .....	137
20	Propojení všech smyslů .....	155

### ČÁST PÁTÁ:

#### OTVÍRÁME SVÉ SRDCE, ABYCHOM OBSÁHLI VŠE

21	Vzdáváme boj .....	163
22	Sedmero potěšení .....	169

23	Snesitelná lehkost bytí .....	179
24	Přesvědčení .....	183
25	Relaxujeme, aniž bychom měli pevnou půdu pod nohama .....	187
25	Utvořte si skupinu praktikujících .....	191
27	Pěstujme v sobě schopnost žasnout .....	195
28	Cesta <i>bódhisattvy</i> .....	201





## ÚVOD

# VYBRAT SI ŽIVOT V UPŘÍMNOSTI

*Princip bytí tady a teď je velice důležitý pro jakékoli úsilí o vybudování osvícené společnosti. Asi si kladete otázku, jak společnosti nejlépe pomoci a jak si můžete být jisti, že to, co děláte, je autentické a správné. Jedinou odpovědí na to je být tady a teď. Aby si naše mysl mohla odpočinout a setrvala v současném okamžiku, věnujeme se meditační praxi. V meditaci je náš postoj nezaujatý. Věci necháváme plynout tak, jak jsou, aniž bychom je soudili, a tímto způsobem se sami učíme být.*

CHÖGYAM TRUNGPA RINPOČHE

**M**ysl je velmi neuspořádaná. Lidská zkušenost je plná nepředvídatelností a paradoxů, radostí a bolestí, úspěchů a selhání. Žádnému z těchto prožitků nelze v nesmírném prostoru našeho bytí uniknout. Je to součást velkoleposti života a zároveň důvod, proč nás naše mysl bere na tak bláznivou projížďku. Pokud se pomocí meditace dokážeme naučit více se otevřít směrem k bráně

vedoucí do neznáma a pokorněji přijímat to, co nás čeká, pokud budeme schopni se opřít o těžkosti života i spolehout se na cestu naší mysli, pak se můžeme uprostřed čehokoli, co nám život přinese, zklidnit a uvolnit.

Existuje nepřeberné množství způsobů, jak s myslí pracovat. Jedním z nejúčinnějších nástrojů je meditace vsedě. Tento druh meditace nás otvírá vůči každičkému okamžiku našeho života. Každý moment je zcela jedinečný a neznámý. Náš duševní svět je zdánlivě předvídatelný a čitelný. Věříme, že promýšlením všech událostí a všeho, co máme v životě vykonat, nabudeme pocitu pevné půdy pod nohama a bezpečí. Je to však jen sen a přítomný okamžik, zbavený pojmového nátěru, je zcela ojedinělý. Je naprosto neznámý. Tento přítomný okamžik jsme dosud neměli možnost poznat, a ten následující bude zcela jiný než ten, ve kterém se nacházíme nyní. Meditace nás učí vztahovat se k životu přímo, abychom mohli přítomný okamžik prožít pravdivě, bez pojmového balastu.

Když se podíváme na *dharmu* – jinými slovy, na Buddhovo učení, na pravdu o způsobu bytí – vidíme, že pomocí meditační praxe usilujeme o to, abychom se zbavili utrpení. To je možná důvod, proč meditování přitahuje tolik lidí, protože všeobecně vzato se v meditační pozici ocitáte většinou až ve chvíli, kdy vás v životě něco trápí. Buddhistická učení však neodstraňují pouze příznaky utrpení – ona se přímo soustředí na odstraňování příčiny, chcete-li na kořeny utrpení. Buddha řekl: „Já učím jen jediné věci: utrpení a tomu, jak je zastavit.“

V této knize bych chtěla zdůraznit, že u kořene našeho utrpení leží mysl – naše vlastní mysl. A stejně tak leží naše mysl i u kořene našeho štěstí. Na téma utrpení mluví moudrý Šantidéva v *Bódhičarijávataře* a nabízí tam slavný příměr toho, jak se snažíme si v utrpení ulevit. Říká, že když kráčíme po zemi a zraňujeme si přitom nohy, pravděpodobně zatoužíme pokrýt celou zemi vyčiněnými kůžemi, abychom už nikdy nemuseli pocítit bolest, kterou nám dotyk s půdou působí. Kde však takové ohromné množství kůží nalézt? Jednodušší je zabalit si do cáru kůže jen nohy; máme pak pocit, jako by byl kůží obalen celý svět a my byli navždy chráněni.

Jinými slovy, mohli bychom se donekonečna pokoušet zastavit utrpení tím, že se budeme zabývat vnějšími okolnostmi – a to je také to, co většinou všichni děláme. Je to běžný přístup: prostě se znovu a znovu snažíme řešit vnější problém. Buddha však pronesl cosi zcela revolučního, co se většině z nás zdá těžko uvěřitelné: pracujeme-li se svou myslí, ulevíme si ve veškerém utrpení, které zdánlivě přichází zvenčí. Když nás něco trápí – štve nás nějaký člověk, vadí nám nějaká situace nebo nás trýzní fyzická bolest – musíme pracovat se svou myslí, a to lze uskutečnit skrze meditaci. Práce s vlastní myslí je jediným prostředkem, jak se skutečně začít cítit šťastnými a spokojenými ve světě, ve kterém žijeme.

Pokud jde o výraz „utrpení“, musíme brát v potaz dvojitý význam tohoto slova. Když Buddha řekl „já učím jen jediné věci: utrpení a tomu, jak utrpení zastavit“, použil pro

utrpení slova *dukkha*. *Dukkha* je něco jiného než bolest. Bolest tvoří nevyhnutelnou součást lidského života, tak jako radost. Bolest se střídá s radostí a jedna i druhá představuje nedílnou součást v životě každého, kdo má tělo a mysl a narodil se do tohoto světa.

Buddha neřekl „já učím jen jediné věci: bolesti a tomu, jak bolest zastavit“. On řekl, že bolest *je* – a my musíme k faktu, že bolest nás bude provázet životem, dospět, dozrát a u jeho vědomí se uvolnit. Naším cílem není dostat se do stavu, kdy nám zemře milovaná bytost, ale my nepocítíme žal. Nedospějeme do stavu, kdy bychom spadli ze schodů a nebyli samá modřina. S přibývajícím věkem nás mohou bolet záda a kolena. Takovéto věci a spousta jiných se přihodit mohou.

I ten nejpokročilejší meditující má své nálady. Kvalita energie, která proudí lidmi – těžším energiím říkáme deprese, strach nebo úzkost – je všem lidem společná, stejně jako se mění počasí ze dne na den. Naše vnitřní počasí se neustále přetváří a mění, ať jsme dosáhli úplného osvícení, nebo ne. Vystává pak otázka, jak s těmito pohyblivými energiemi pracovat. Musíme se s nimi zcela ztotožňovat a nechat se jimi unášet a smýkat?

Slovo *dukkha* se rovněž překládá jako „nespokojenost“, či „nikdy spokojen“. *Dukkha* se udržuje při životě tím, že jsme setrvali nespokojeni s realitou své lidské podmíněnosti, což znamená, že jsme neustále nespokojeni s tím, že příjemné a nepříjemné situace tvoří nedílnou součást života. Všechny živé bytosti mají sklon chtít, aby příjemné,

pohodlné a bezpečné pocity převládaly. Pokud se objeví bolest v jakékoli podobě – pokud dojde k něčemu nepříjemnému, nepohodlnému nebo nebezpečnému – chceme od toho utéci a vyhnout se tomu. To je důvod, proč se uchylujeme k meditaci.

## PROČ MEDITOVAT?

Nemeditujeme proto, abychom se cítili pohodlně. Nemeditujeme proto, abychom se vždy a za všech okolností cítili dobře. Dovedu si představit, že při čtení těchto řádek cítíte rozhořčení, protože mnoho lidí přichází na meditace právě proto, aby „se cítili dobře“. Účelem meditace není cítit se nedobře – to je dobrá zpráva, kterou jistě rádi uslyšíte. Meditace nám však spíše poskytuje příležitost projevat otevřenou soucitnou pozornost vůči čemukoli, co se právě děje. Meditativní prostor je jako velká obloha – prostorná a dostatečně nedozírná, aby vstřebala vše, co se objeví.

V meditaci se naše myšlenky a emoce dovedou proměňovat jako mraky, které se chvíli zdrží a pak zase odejdou. Dobré a pohodlné, příjemné, obtížné i bolestivé – to vše přichází a odchází. A tak je základem meditace vycvičit se k čemusi, co je zcela radikální a lidskému rodu rozhodně ne vlastní: zůstat sami se sebou bez ohledu na to, co se děje, aniž bychom navíc své prožitky označovali nálepkami typu „dobrý“ a „zlý“, „správný“ a „špatný“, „čistý“ a „nečistý“.

Kdyby byla meditace jen o tom, jak se cítit dobře (a já se domnívám, že my všichni potají doufáme, že o tom nakonec také je), často bychom si nevyhnutelně mysleli, že ji

děláme špatně. Meditace totiž občas může být obtížným prožitkem. Často se stane, že meditující během běžného dne nebo na klasických meditačních seminářích zakouší neklid, bolest v zádech, bolest v kolenou – dokonce i mysl jej může bolet – zkrátka spoustu prožitků, kdy „není ve své kůži“. Meditace však znamená, že se máme soucitně otevřít, je to schopnost být sám se sebou i se svou situací skrze všechny druhy prožitků. V meditaci jsme otevřeni vůči všemu, co nám život přináší. Jde o to, dotknout se země a vrátit se zpátky tam, kde zrovna jsme. Zatímco se některé druhy meditace spíše snaží dosáhnout určitého stavu a jsou tak spíše transcendentní nebo se vznášejí nad těžkostmi života, meditace, které jsem se naučila a kterou vyučuji já, je o tom, jak se do života plně probudit. Je o tom, jak otevřít své srdce a mysl vůči těžkostem i radostem života, vůči tomu, jaký je. A ovoce, které tento druh meditace přináší, je nezměrné.

Když meditujeme, sytíme pět vlastností, které se projeví teprve po měsících a letech praxe. Třeba vám pomůže, když tyto vlastnosti přijmete za své, kdykoli sami sobě položíte otázku: „Proč vlastně medituji?“ První vlastnost – konkrétně první věc, kterou děláme, když se do meditace pouštíme – je rozvíjení a podněcování vytrvalosti u sebe samých. Jednou jsem se o tom s kýmsi bavila, a on se zeptal: „Je tahle vytrvalost něco jako věrnost? Něco, díky čemu jsme věrní?“ Pomocí meditace rozvíjíme věrnost vůči sobě samým. Vytrvalost, kterou rozvíjíme při meditaci, se okamžitě mění ve věrnost vůči naší životní zkušenosti.

Vytrvalost znamená, že když se posadíte do meditačního sedu a dovolíte sami sobě prožít vše, co se vám v tu chvíli bude dít – třeba se vaše mysl bude řídit rychlostí 150 km za hodinu, tělem vám budou probíhat záškuby, v hlavě vám to bude pulzovat, srdce vám bude přetékat strachem, zkrátka může se dít cokoli –, tak s tímto prožitkem setrváte. A to je ono. Někdy sedíte celou hodinu, a není to lepší. A pak si třeba řeknete: „To byla blbá meditace. Prostě se mi nepovedla.“ Ale vůle posadit se k meditaci na deset minut, patnáct minut, dvacet minut, půl hodiny, hodinu, nebo ať už to má být jakkoli dlouhé – už to je soucitné gesto, ve kterém rozvíjíte věrnost nebo vytrvalost vůči sobě samým.

Máme sklon se vyjadřovat ke všemu, co se děje, lepit nálepky, vynášet soudy. Být neochvějný znamená věrnost sobě samému i to, že od takovýchto soudů upustíme. Součástí neochvějnosti je svým způsobem i to, že když svou mysl přistihneme, jak pádí rychlostí milion kilometrů za hodinu, a hlavou se nám honí spousta věcí, nastane přirozeně, bez jakéhokoli úsilí okamžik, kdy se u svého prožitku zastavíme.

Při meditaci se tato schopnost věrnosti, neochvějnosti a vytrvalosti vůči sobě samému rozvíjí. Tak jak si tuto schopnost při meditaci osvojujeme, stáváme se stále schopnějšími překonávat i nejrůznější situace, kdy v meditaci nesetrváváme. Tento stav nazýváme postmeditací.

Druhou schopností, kterou si meditací pěstujeme, je jasné zření, jež se podobá neochvějnosti. Někdy mu říkáme čistá vnímavost. Meditováním u sebe rozvíjíme schopnost zachytit sami sebe, když se vychylujeme nežádoucím



směrem, když se zatvrzujeme vůči okolnostem a druhým lidem, nebo když se uzavíráme před životem. Začínáme rozpoznávat počátky neurotické řetězové reakce, která v nás omezuje schopnost prožívat radost nebo se spojovat s druhými lidmi. Možná si myslíte, že když tiše a klidně sedíme v meditaci a soustředíme se na svůj dech, že si příliš ničeho nevšímáme. Opak je však pravdou. Když rozvíjíme neochvějnost, tedy učení, jak setrvat v meditaci, začínáme si vytvářet způsob jasného nezaujatého nazírání, které se vyhýbá soudům. Myšlenky přicházejí, emoce přicházejí a my je vidíme tak zřetelně jako nikdy.

V meditaci se stále více přibližujeme sami sobě a stále lépe sami sobě začínáme rozumět. Začínáme vidět jasně, aniž bychom se uchýlovali k racionální pojmové analýze, protože díky pravidelné meditační praxi spatřujeme zřetelně to, co děláme znovu a znovu a znovu a znovu. Uvědomíme si, že si v hlavě přehráváme stále tytéž pásy. Jméno partnera se může změnit, zaměstnavatel může být jiný, jen témata se poněkud opakují. Meditace nám pomáhá vidět zřetelně samy sebe i zvykové vzorce, které omezují náš život. Najednou začneme jasně vidět své názory. Vidíme své soudy. Spatřujeme své obranné mechanismy. Meditace v nás prohlubuje porozumění sobě samým.

Třetí schopnost, kterou při meditaci rozvíjíme, je to, na co narážím, když zmiňuji jak neochvějnost, tak jasné zření, a rodí se ve chvíli, kdy si při meditaci dovolíme prožít své emoční strádání. Domnívám se, že je skutečně důležité vymezit tuto schopnost nabývanou meditací odděleně,

protože když během meditace projdeme emoční bolestí (a k tomu opravdu dochází), je běžné si pak myslet, že při meditaci nepostupujeme správně. Takže třetí schopnost, která v nás postupně sama od sebe narůstá, je pěstování odvahy, její postupné rozvíjení. Myslím, že slovo „postupné“ je zde velmi důležité, protože může jít o pomalý proces. V průběhu času si však všimneme, že naše odvaha zažívat emoční bolest a veškeré životní zkoušky roste.

Meditace je spíše transformační proces než kouzelná radikální přeměna, ve které se urputně pokoušíme na sobě něco změnit. Čím více meditujeme, tím více se otevíráme, a tím více ve svém životě rozvíjíme odvahu. V meditaci nikdy nezažijeme pocit, že se nám „to povedlo“, nebo že „jsme to dali“. Pouze cítíme, že jsme se dostatečně uvolnili a mohli tak prožít to, co máme stále ve svém nitru. Někdy tomuto transformačnímu procesu říkám „milost“. Protože když rozvíjíme tuto odvahu, díky níž dovolíme nejružnějším emocím, aby vypluly na povrch, může se nám náhle stát, že prohlédneme a pochopíme. Prožijeme moment vhledu do podstaty věcí, který by nikdy nenastal, kdybychom se jen snažili v racionálních pojmech přijít na to, co je v nepořádku s námi samými nebo se světem. Tyto okamžiky vhledu přicházejí pouze v souvislosti s meditací, jež vyžaduje odvahu – odvahu, která s časem roste.

Tak, jak naše odvaha sílí, dostává se nám často daru v podobě měnícího se světónázoru, byť i jen nepatrně. Meditace nám dovolí uvidět něco nového, co jsme doposud nespatriili, nebo pochopit něco, co jsme dříve nechápali. Někdy