

JAK BÝT TRVALE ŠŤASTNÝ
V DNEŠNÍM PROMĚNLIVÉM SVĚTĚ

Kniha
RADOSTI

Jeho Svatost
DALAJLÁMA
arcibiskup
DESMOND TUTU

DOUGLAS ABRAMS

JOTA®

The Book of Joy: Finding Enduring Happiness in an Uncertain World

Text Copyright © The Dalai Lama Trust, Desmond Tutu,
Douglas Abrams, 2016

Translation © Tamara Váňová, 2016

Fotografie na přední straně obálky a na stranách 2, 170, 302 a 348 © Miranda
Penn Turin, fotografie na zadní straně obálky a fotografie na stranách 8, 12,
20, 36, 74, 86, 188, 272 a 286 © Tenzin Choejor
Book design © Amanda Dewey

© Nakladatelství JOTA, s. r. o., 2017

ISBN 978-80-7565-101-3



Den 1

Podstata skutečné
radosti

Proč nejste morous?

Na začátku jsem požádal arcibiskupa o modlitbu, protože v jeho tradici jde o způsob, jak zahájit jakýkoli důležitý rozhovor. „Velmi rád, děkuji,“ začal arcibiskup. „Vždy potřebuji co nejvíc pomoci.“

Ztišme se na chvíli. Přijď, Duchu svatý, naplň srdce svých věrných a zapal v nich oheň své lásky. Sešli svého Ducha a budou stvoření a obnovíš tvář země. Amen.“

„Amen,“ dodal dalajláma. Pak jsem dalajlámu požádal, zda by se s námi nepodělil o to, co si od společně stráveného týdne slibuje. Pohodlně se usadil a zamnul si ruce. „Nacházíme se ve dvacátém prvním století. Rozvíjíme vymoženosti století dvacátého a nadále zlepšujeme svůj hmotný svět. Přestože stále ještě existuje spousta chudých lidí, kteří nemají dostatek jídla, z obecného hlediska je dnes svět vysoce rozvinutý. Problém tkví v tom, že náš svět a naše vzdělání zůstávají zaměřeny pouze na vnější, materialistické hodnoty.“

Dostatečně se nezabýváme svými vnitřními hodnotami. Ti, kdo jsou vychováni v takovém duchu, žijí materialistickým způsobem života, a nakonec se celá společnost stává materialistickou. Ale materialistická kultura je pro řešení našich lidských problémů nedostatečná. Hlavní problém je *tady*,“ řekl dalajláma a ukázal na hlavu.

Arcibiskup si prsty poklepal na prsa, aby zdůraznil, že i srdce je důležité.

„Ano, *tady* také,“ souhlasil dalajláma. „Mysl a srdce. Materialistické hodnoty nám nemohou nabídnout klidnou mysl. Musíme se zaměřit na naše vnitřní hodnoty, na naši skutečnou lidskost. Jen tak můžeme dosáhnout míru v duši – a více míru i na zemi. Spousta problémů, jimž čelíme, jako je válka a násilí, jsou našimi vlastními výtvoři. Na rozdíl od přírodních katastrof, tyto problémy si vytváříme my lidé.“

„Cítím v tom velký rozpor,“ pokračoval dalajláma. „Je nás sedm miliard, nikdo nechce mít problémy, nikdo nechce trpět, a přesto tolik problémů a tolik utrpení vzniká většinou naší zásluhou. Proč?“ Teď mluvil přímo k arcibiskupovi, který souhlasně přikyvoval. „Něco nám schází. Jako jedna ze sedmi miliard lidských bytostí jsem přesvědčený, že každý z nás má zodpovědnost přispět k rozvoji šťastnějšího světa. Musíme se více starat o blaho ostatních. Jinými slovy, musíme nabídnout laskavost nebo soucit, čehož se dnes nedostává. Musíme se zaměřit na naše vnitřní hodnoty. Musíme hledat uvnitř.“

Obrátil se k arcibiskupovi, zvedl ruce a v úctě je sepjál. „Tak teď vy, arcibiskupe Tutu, můj dlouholetý příteli.“ Natáhl ruku k arcibiskupovi, který ji něžně sevřel do obou dlaní. „Myslím, že máte velký potenciál–“

„*Potenciál?!“* zareagoval arcibiskup s předstíraným rozhořčením a pustil dalajlámovu ruku ze sevření.

„Velký potenciál, ano. Myslím tím velký potenciál k vytvoření šťastnějšího lidstva.“

Arcibiskup se smíchem zvrátil hlavu. „Ach tak.“

„Už jen když se vám lidé podívají do tváře,“ pokračoval dalajláma, „vždy se smějete, jste vždy veselý. To je pozitivní poselství.“ Dalajláma se natáhl, opět uchopil arcibiskupovu ruku a pohládl ji.

„Když se někdy podíváte na představitele vrcholné politiky nebo na duchovní vůdce, tváří se velice vážně,“ narovnal se na židli, zamračil se a vypadal velmi přísně. „To člověka znejistí, ale když se podívá do tváře vám–“

„To je tím velkým nosem,“ odušil arcibiskup a oba se vesele zasmáli.

„Opravdu si cením toho, že jste sem přijel, abyste si se mnou popovídal,“ řekl dalajláma. „Abychom mohli rozvíjet mysl, je třeba nahlédnout hlouběji. Každý hledá štěstí, radost, ale zvenčí – v penězích, v moci, ve velkém autě, ve velkém domě. Většina lidí vůbec nevěnuje pozornost tomu nejdůležitějšímu zdroji šťastného života, který je v nitru, nikoli venku. Dokonce i zdroj fyzického zdraví přichází zevnitř, nikoli zvenku.“

Mezi námi může být pár rozdílů. Vy většinou zdůrazňujete víru. Já osobně jsem buddhista, a přestože považuji víru za velmi důležitou, skutečnost je taková, že ze sedmi miliard lidí na této planetě je více než miliarda nevěřících. A my je nemůžeme vyloučit. Jedna miliarda je docela hodně lidí. Jsou to naši bratři a sestry. I oni mají právo stát se šťastnějšími bytostmi a být dobrými členy lidské rodiny. Takže člověk nemusí být odkázán na náboženskou víru, aby šířil povědomí o vnitřních hodnotách.“

„Je velmi obtížné navázat na vaše hluboce pravdivá slova,“ začal arcibiskup. „Myslel jsem, že řeknete, že když usilujete o štěstí, nenajdete ho. Je velmi, velmi prchavé. Nenajdete ho tím, že na všechno ostatní zapomenete a budete se snažit jen o dosažení štěstí. C. S. Lewis napsal knihu s názvem *Žaskočen radostí*, která, jak se domnívám, přesně vyjadřuje, jak to funguje.“

Mnoho lidí se na vás podívá,“ pokračoval arcibiskup, „a přemýšlí o všech těch strašných věcech, jež se vám staly. Nemůže být nic otřesnějšího, než být vyhnán z vlastní země, od věcí, kterých si tak hluboce ceníte. A přesto, když za vámi lidé přijdou,

setkají se s někým, kdo je v neuvěřitelné pohodě, je neuvěřitelně soucitný, rošťácký–“

„To je to správné slovo,“ dodal dalajláma. „Formálnost nemám příliš v oblibě.“

„Neskákejte mi do řeči,“ popíchl ho arcibiskup.

„Ach,“ zasmál se dalajláma jeho pokárání.

„Je úžasné zjistit, že to, co skutečně chceme, není ve skutečnosti štěstí. Není to to, o čem bych chtěl mluvit. Já bych chtěl hovořit o radosti. Radost v sobě zahrnuje štěstí. Ale radost je něco mnohem většího. Představte si matku, která má před porodem. Skoro všichni z nás se snaží uniknout bolesti. A matky vědí, že je čeká bolest, obrovská bolest doprovázející porod. Ale přijímají ji. A i po sebebolestivějším porodu, jakmile je dítě na světě, je radost matky nezměrná. Je to jeden z těch neuvěřitelných případů, kdy radost může tak rychle vzniknout z utrpení.“

Matka může padat únavou,“ pokračoval arcibiskup, „ale když jí dítě onemocní, zapomene na své vyčerpání a bude sedět u jeho lůžka celou noc. Jakmile se dítěti uleví, dostaví se obrovská radost.“

Jak je možné, že tato věc, které říkáme radost, může být vyvolána tak širokou škálou podnětů? Jak může prožitek radosti sahat od slz radosti při zrodu dítěte přes nezkrotný záchvat smíchu, když uslyšíme povedený vtip, až po spokojený úsměv během meditace? Zdá se, že radost pokrývá celý tento emocionální prostor. Paul Ekman, významný badatel v oboru emocí a dlouholetý dalajlámův přítel, napsal, že radost je spojena s pocity tak odlišnými, jako je:

rozkoš (pramenící z pěti smyslů)

pobavení (od potlačovaného smíchu po nezkrotný chechot)

uspokojení (klidnější varianta spokojenosti)

vzrušení (reakce na něco nového nebo na výzvu)

úleva (reakce na jiné emoce, jako je strach, úzkost, a dokonce i potěšení)

údiv (nad něčím překvapivým a obdivuhodným)

extáze nebo blaženost (něco nás přeneso mimo nás)

euforie (pocit po splnění obtížného nebo nebezpečného úkolu)

zdravá pýcha (když si naše děti vyslouží zvláštní ocenění)

škodolibost (radost z utrpení někoho jiného)

dojetí (z pocitu, že jsme svědky laskavosti, velkorysosti nebo soucitu)

vděk (ocenění nesobeckého činu vůči nám)

Ve své knize o štěstí přidal buddhistický učenec a bývalý vědec Matthieu Ricard další tři vznešenější stavy radosti:

sdílení radosti (s druhou osobou, což buddhisté nazývají *muditá*)

potěšení nebo okouzlení (sálající druh uspokojení)

duchovní vyzařování (poklidná radost zrozená z hluboké pohody a laskavosti)

Z tohoto užitečného mapování říše radosti je zřejmé, že jde o složitou a velmi delikátní záležitost. Radost může pramenit z široké škály zdrojů od potěšení, jež nám působí, pokud jiným štěstí přeje, což buddhisté nazývají *muditá*, až po potěšení, jež nám působí neštěstí jiných, jinými slovy až po škodolibost. To, co popisoval arcibiskup, se spíše než prosté rozkoši podobá úlevě, údivu a blaženosti ze zrození. Radost může samozřejmě zahrnovat všechny tyto lidské prožitky, ale trvalá radost – radost jako způsob bytí – již jsme svědky u arcibiskupa i dalajlámy, je

pravděpodobně nejbliž duchovnímu vyzařování nebo sálajícímu uspokojení.

Věděl jsem, že právě objevování této komplexní topografie radosti je důvodem, proč tady vlastně jsme. Výzkum provedený v Ústavu neurověd a psychologie na University of Glasgow naznačuje, že existují jen čtyři základní emoce, z nichž tři jsou takzvaně negativní – strach, hněv a smutek. Jedinou pozitivní je radost neboli pocit štěstí. Zkoumání radosti není nic menšího než zkoumání toho, co činí lidskou existenci uspokojující.

Je radost pocit, který se dostaví a překvapí nás, nebo spíše závisí na způsobu bytí?“ zeptal jsem se. „Zdá se, že pro vás dva je radost něčím mnohem trvalejším. Vaše duchovní praxe z vás neučinila záдумčivé a vážné muže. Způsobila, že jste radostnější. Jak tedy mohou lidé kultivovat pocit radosti jako způsob bytí a nechápat ho jen jako pocit dočasný?“

Oba muži se na sebe podívali a arcibiskup pokynul dalajlámovi, který mu na oplátku stiskl ruku a začal: „Ano, to je pravda. Radost je něco jiného než štěstí. Slovem *štěstí* v jistém smyslu míním *spokojenost*. Někdy je naše zkušenost bolestná, ale i tato zkušenost, jak jste to ukázal na příkladu porodu, může přinést obrovské uspokojení a radost.“

„Dovolte mi, abych se vás na něco zeptal,“ přerušil ho arcibiskup. „Jak dlouho žijete v emigraci? Přes padesát let?“

„Padesát šest.“

„Šestapadesát let mimo zemi, kterou milujete nade vše na světě. Proč z vás není morous?“

„Morous?“ zeptal se dalajláma nechápaje význam slova. Dříve než Jinpa přispěchal s překladem do tibetštiny, arcibiskup jeho smysl přiblížil: „Smutný.“

Dalajláma vzal arcibiskupovu ruku do své, jako by ho chtěl

utěšit, a zavzpomínal na ony bolestné události. Byl identifikován jako reinkarnace předchozího dalajlámy, a tak ho ve věku dvou let odvezli z rodné vesnice ve východotibetské provincii Amdo do paláce Potála o tisíci pokojích v hlavním městě Lhasa. Tam byl vychováván v okázalé izolaci jako příští duchovní a politický vůdce Tibetu a jako božské vtělení bódhisattvy soucitu. Po čínské invazi do Tibetu v roce 1950 byl vržen do politiky, v patnácti letech se stal vládcem šesti milionů lidí a čelil totální a zoufale nerovné válce. Devět let se snažil s komunistickou Čínou vyjednávat pro blaho svého lidu a hledal politická řešení i v době, kdy došlo k anexi jeho země k Číně. V roce 1959 se během povstání, které hrozilo masakrem, s těžkým srdcem rozhodl pro emigraci.

Šance na úspěšný útěk do Indie byly pramalé, ale aby se vyhnul konfrontaci a krveprolití, uprchl v noci oblečený jako palácový strážce. Musel si sundat brýle, podle kterých by ho snadno poznali, a rozmazané vidění určitě zvýšilo pocit strachu a nejistoty, když se jeho prchající skupina plížila kolem posádek Čínské lidové osvobozené armády. Během třítýdenního útěku přes šestitisícové vrcholy hor museli přestát písečné i sněhové bouře.

„Jedna z mých technik pochází od prastarého indického učitele,“ pustil se dalajláma do odpovědi na arcibiskupovu otázku. „Učil, že když prožíváte tragickou situaci, zamyslete se nad ní. Pokud neexistuje způsob, jak tuto tragédii překonat, pak nemá smysl se příliš trápit. Takto k tomu přistupuji.“ Dalajláma se odvolával na indického buddhistického učence Šántiděvu z 8. století, který napsal: „Pokud s tím lze něco udělat, jaký je důvod ke sklíčenosti? Pokud se nic dělat nedá, k čemu je být sklíčený?“

Arcibiskup se hlasitě zasmál, snad proto, že mu připadalo až příliš neuvěřitelné, že by si někdo mohl přestat dělat starosti jen proto, že to nemá smysl.

„Ano, ale myslím, že lidé to rozumem vědí,“ řekl a dotkl se hlavy ukazováčky obou rukou. „Vědí, že nepomůže se rozčilovat. Ale i tak se trápí starostmi.“

„Mnozí z nás se stali uprchlíky,“ pokoušel se dalajláma o vysvětlení, „a moje vlastní země čelí mnoha problémům. Když se zaměřím pouze na to,“ řekl a položil si jednu ruku do dlaně druhé, „pak znepokojen jsem.“ Rozhodil ruce a pokračoval: „Ale když se podívám na svět, existuje mnoho problémů, dokonce i v Čínské lidové republice. Například čínská muslimská komunita Hui má spousty problémů a trápení. I mimo Čínu je obrovské množství problémů a utrpení. Když to vidíme, uvědomíme si, že trpíme nejen my, ale i mnoho našich lidských bratrů a sester. Takže když se podíváme na stejné události z širší perspektivy, přestaneme se tolik zabývat svým vlastním utrpením.“

Překvapila mě jednoduchost a hloubka toho, co dalajláma říká. Vůbec se to nepodobalo textu populární písně Bobbyho McFerrina *Don't Worry, Be Happy*. Toto nebylo popření bolesti a utrpení, ale posun v perspektivě při pohledu na utrpení jiných – od sebe k ostatním, od úzkosti k soucitu. Pozoruhodné na tom, co dalajláma popisoval, je, že když si začneme být vědomi utrpení druhých a zjistíme, že nejsme sami, naše bolest se zmenší.

Často, když slyšíme o tragédii někoho jiného, naše vlastní situace nám najednou nepřipadá strašná. To je zcela odlišné od toho, co dělá dalajláma. Nestaví svou situaci do kontrastu se situací ostatních, ale svou situaci spojuje s ostatními, čímž rozšiřuje svou identitu a chápe, že tibetský lid není ve svém utrpení osamocený. Toto poznání, že jsme všichni navzájem propojeni bez ohledu na to, zda jde o tibetské buddhisty nebo muslimy Hui, je zrodem empatie a soucitu.

Uvažoval jsem, zda může dalajlámova schopnost změnit úhel pohledu souviset s úslovím „Bolest je nevyhnutelná; utrpení je

volitelné.“ Je opravdu možné cítit bolest, ať už jde o bolestivé zranění, nebo o bolest ze ztráty vlasti, bez toho, aby člověk trpěl? Jedna ze sůter neboli ze záznamů Buddhova učení dělá podobný rozdíl mezi našimi „pocity bolesti“ a „utrpením, které je výsledkem naší reakce“ na bolest: „Při dotyku s pocitem bolesti se nevytrénovaný, obyčejný člověk trápí, truchlí a stěžuje si, bije se do prsou, je vyvedený z míry. Takže pak cítí bolesti dvě, fyzickou a duševní. Je to stejné, jako kdyby muže zasáhl šípem a hned vzápětí dalším, takže cítí bolest ze dvou šípů.“ Zdá se, že dalajláma tím naznačuje, že přesunem našeho úhlu pohledu směrem k širěji pojatému, soucitnějšímu pohledu se můžeme vyhnout starostem a utrpení, které jsou tím druhým šípem.

„A je zde ještě další věc,“ pokračoval dalajláma. „Jakákoli událost má různé stránky. My jsme sice například ztratili vlast a stali se z nás uprchlíci, ale tatáž událost nám zároveň poskytla příležitost poznat více věcí. Já osobně jsem získal více příležitostí k setkání s různými lidmi, s duchovními různé víry, jako jste vy, ale i s vědci. Tato nová příležitost se mi naskytla proto, že jsem se stal uprchlíkem. Kdybych zůstal v Potále ve Lhase, pak bych dál žil v tom, co se často popisuje jako zlatá klec – láma, svatý dalajláma.“ Seděl teď strnule tak, jak zřejmě kdysi musel, když byl ještě od světa izolovanou duchovní hlavou Zakázaného království.

„Takže já osobně dávám přednost posledním padesáti letům, kdy jsem žil jako uprchlík. Je to prospěšnější, mám více příležitostí se učit, poznávat život. Díváte-li se na tuto událost z jednoho úhlu, říkáte si, ach, jak strašné, jak smutné. Ale díváte-li se na tutéž tragédii, na tu stejnou událost z jiného úhlu, pak vidíte, že mi poskytuje nové příležitosti. Je to tudíž úžasné. To je hlavní důvod, proč nejsem morous. V Tibetu máme rčení: „Vaše země je všude tam, kde máte přátele, a váš domov je všude tam, kde se vám dostává lásky.““

„Hlavní zdroj štěstí je uvnitř nás samotných.“

JEHO SVATOST DALAJLÁMA

„Naše laskavost roste jen tehdy, je-li vystavena zkoušce.“

ARCIBISKUP DESMOND TUTU



 **populárně naučná**



9 788075 651013

