

Joan Halifaxová



Bytí v umírání

*Rozvíjení soucitu
a překonávání strachu
v přítomnosti smrti*



MAITREA

BYTÍ V UMÍRÁNÍ

BYTÍ V UMÍRÁNÍ

*Rozvíjení soucitu a překonávání strachu
v přítomnosti smrti*

Joan Halifaxová

S předmlouvou MUDr. Iry Byockové

Přeložil Jan Honzík



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Halifax, Joan

[Beingwithdying. Česky]

Bytí v umírání : rozvíjení soucitu a překonávání strachu v přítomnosti smrti /

Joan Halifaxová ; z anglického originálu Beingwithdying přeložil Jan Honzík.

-- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2015. -- 238 stran

ISBN 978-80-7500-118-4 (brožováno)

2-487 * 24-186 * 364.624.6:612.67 * 177.74 * 24-582/-587 * 17.02 * 616-093.75 * 24-583

- umírající -- buddhistické pojetí

- smrt -- buddhistické pojetí

- strach ze smrti

- soucit -- buddhistické pojetí

- sebepoznání -- buddhistické pojetí

- smysl života -- buddhistické pojetí

- paliativní péče

- buddhistická meditace

- populárně-naučné publikace

22/24 - Náboženství Dálného východu. Indická náboženství.

Hinduismus. Buddhismus [5]

Joan Halifaxová

Bytí v umírání

Being with Dying

Copyright © Joan Halifax, 2008

Translation © Jan Honzík, 2014

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2015

ISBN 978-80-7500-118-4

Věnováno Francisku Varelovi
(1946–2001)

„Ve smrti budete tím, co prožíváte.“

Předmluva

„BYTÍ V UMÍRÁNÍ“ je pojem, který výstižně zachycuje podmínky lidské existence. Ačkoliv jsme mezi ostatními tvory jedineční tím, že si svoji smrtelnost uvědomujeme a máme schopnost se nad svou smrtí zamýšlet, většina lidí se podobným myšlenkám záměrně vyhýbá.

Zatímco západní kultura nevěnuje smrti pozornost, buddhisté hledají již déle než 2 500 let odpovědi na otázku, jak v její neustálé přítomnosti žít co nejlépe. Po odpovědích začínáme pátrat i my, když utrpíme nějaký život ohrožující úraz nebo vážně onemocníme. Tehdy se náhle – a od té doby už napořád – probudíme z iluze o své nesmrtelnosti. Od okamžiku, kdy nám lékař sdělí diagnózu, je smrt jako zvon, který nepřestává zvonit. Můžeme předstírat, že ho neslyšíme, jako to třeba děláme s nepříjemným telefonátem, zaměřovat svou pozornost jinam a zabývat se lékařskými informacemi nebo nějakými horečnými aktivitami. Můžeme jeho vyzvání tlumit pitím alkoholu nebo užíváním drog. Ale stále je tu a ve chvílích ztišení ho vždy slyšíme. Nakonec většinou neochotně pochopíme, že jediný způsob, jak jej lze utišit, je na jeho hlasité volání odpovědět.

Život ohrožující nemoc nás přivádí na místo, které lze metaforicky přirovnat k vrcholu hory či pouštní krajině – na místo, kde nemilosrdný vítr reality odnáší veškeré vnější příkrasy života. My tam pak zůstáváme naří, nepřikrášlení, jen se svým nádechem a výdechem, v daném okamžiku. Nemoc nám ukazuje, že ke smrti máme velmi blízko, a to každý den a v každé chvíli. Tento nezvratitelný fakt nás ale nemusí přivádět do deprese. Naopak, jak roší Joan Halifaxová výmluvně ukazuje v této pozoruhodné knize, naše připravenost na smrt může pozitivně ovlivnit to, jak žijeme a jak se vztahujeme k druhým lidem.

Pokud se zastavíme a setrváme pouze u nádechu a výdechu, zjistíme, že ztráta všeho, co jsme doposud spojovali se životem, může vést k obrození nového vnitřního života – původního, jednoduchého a čistého. Není to snadné. Vyrušení a nepříjemné prožívání související s nemocí může být děsivé. Doprovází-li nás člověk, jako je róši Joan, který má zkušenosti a umí se pohybovat v tomto náročném terénu, je pak vítanou pomocí. Přesto i my sami máme přístup k moudrosti svého těla. Nádech pro nás může být doslova zdrojem inspirace, výdech, doprovázený úlevným „aaaaach“, umožňuje nechat být a s klidem se zabydlet v nové realitě.

Skutečně, smrtelnost nás učí o životě, pokud jí to dovolíme. Lidé, se kterými jsem se setkala jako s pacienty, mi často vyprávěli, že je vážná, život ohrožující nemoc donutila, nebo jim poskytla příležitost, znovu si stanovit priority a určit, čemu chtějí věnovat svůj čas a energii. Zeptejte se někoho, kdo je zapsaný v pořadníku na transplantaci srdce nebo ledvin nebo koho čeká třetí či čtvrtá chemoterapie, na čem nejvíce záleží. Odpověď se bude vždy týkat těch, které mají rádi. Po zjištění diagnózy se mnoho lidí rozhoduje pro rychlé ukončení stávajících projektů či přesunutí pracovních povinností na druhé. Většina z nich si přeje strávit více času s rodinou a přáteli a je běžné, že lidé začnou klást větší důraz na estetické aspekty života, jako je jídlo (pokud si jej mohou dopřát), příroda, děti, hudba, umění a jiné krásné věci.

Nicméně by nebylo správné vyvolat dojem, že s poznáním faktu smrtelnosti a blížící se smrtí jí lidé nutně vycházejí poslušně vstříc a stanou se pasivními účastníky „mírumilovného odchodu z tohoto světa“. Naopak, z vlastní zkušenosti vím, že emočně a psychologicky přímočarý přístup k životu a smrti často obsahuje i prvek vzdoru. Jedním z nejnázornějších příkladů tohoto vzdoru je láska k druhému člověku tváří v tvář smrti. Láska mezi dvěma lidmi je záměrný, život tvořící a život potvrzující akt. V kontextu postupující nevléčitelné nemoci je něčím, čím před vyšší mocí deklaruujeme, že ať už je zde cokoli, co nemůžeme nijak ovlivnit, včetně smrti samotné, na druhém člověku nám záleží!

Opakovaně jsem byla svědkem toho, jak pozoruhodní lidé reagovali na smrt, jejíž blížící se příchod se zdál absolutně nespravedlivý a nepřijatelný, tak, že prožívali každý okamžik života ještě intenzivněji a plněji. Nejednalo se o popření, ale o sofistikovanou odpověď na nechtěnou a obtížnou situaci. Jedna z mých patientek, mladá dívka s dlouhodobě přetrvávající leukémií, o svém slábnutí a blížícím se konci života řekla: „Je to tak, jak to je.“ Věděla, že má omezený počet dní, přesto ale nedávala smrti větší moc, než bylo nutné. V čase, který jí zbýval, byla namísto toho rozhodnutá vyjít životu vstříc o to intenzivněji.

Bytí v umírání není filozofická nebo metafyzická otázka odtržená od skutečného života. Spíše se jedná o moudrou a pragmatickou metodu, jak ke smrti přistupovat.

MUDr. Ira Byocková

Úvod

Propojení života a smrti

V mnoha duchovních tradicích neexistuje přesně vymezená hranice mezi životem a smrtí. Mluví se o jednotné energii, kterou nelze rozdělit. V tomto smyslu platí, že popíráme-li smrt, popíráme také život. Stáří, nemoc a smrt nemusí nutně znamenat utrpení; je možné naučit se žít takový život, ve kterém umírání probíhá jako přirozený přechodový rituál, završení našeho života, a dokonce vrchol procesu osvobození se.

Naše krásná, náročná práce, spočívající v poskytování duchovní péče umírajícím, vznikla jako odpověď na strach, jenž dal vzniknout americkému pojetí tzv. dobré smrti (*good death*), která příliš často znamenala popření života, sterilitu, narkotika a institucionalizaci. V tomto pojetí také naprosto chyběly smysluplné rituály, příručky a studijní materiály týkající se vědomého umírání, ačkoliv na toto téma postupně vznikla snad až přemíra literatury. Přestože byly techniky péče vycházející ze soucitu vyvinuty konkrétně pro umírající a k nim se vztahující pomáhající profese, mnohá učení o smrti mohou oslovit i ty, kteří nemocní nejsou, ale rádi prozkoumávají neznámá území a různé okolnosti života a chtějí se prakticky zaměřit a pracovat i s touto jedinou jistotou našeho života.

Po čtyřiceti letech práce s umírajícími lidmi a lidmi zaměstnanými v příslušných pomáhajících profesích jsem přesvědčená, že zaměření se na to, jak je možné dobře zemřít, přináší užitek i těm, kteří mají před sebou ještě řadu let. Lidé, kteří jsou nemocní či trpí, umírají

na stáří nebo nějakou nevy léčitelnou nemoc, jsou samozřejmě více otevření a ochotní zkoumat záležitosti související s umíráním než lidé, kteří jsou mladí a zdraví či přesvědčení o své nezníčitelnosti. Nicméně čím dříve vnitřně přijmeme svoji smrtelnost, tím dříve můžeme začít žít plným životem, životem zasazeným do reality. Naše přijetí smrti neovlivní pouze její prožívání, ale i prožívání života. Život i smrt tvoří jedno jediné kontinuum. Člověk nemůže, ačkoli se o to mnozí z nás pokoušejí, žít život naplno a zároveň ignorovat nevyhnutelné.

Úvahy o smrti pro nás nejsou příjemným tématem, a tak o ní často vtipkujeme, například jako o jediné věci, která je stejně jistá jako daň. Woody Allen to v jedné své slavné historce vyjádřil takto: „Není to tak, že bych se bál zemřít. Já jen nechci být u toho, až se to začne dít.“¹ Ano, je to legrační, jen je třeba dodat, že vyhýbáme-li se smrti, vyhýbáme se i životu. Nevím jak vy, ale já chci u toho všeho být.

Lidé, kteří jezdí na meditační kurzy, mohou zažít ve své mysli i v životě významné posuny. Často vzpomínám na jeden meditační kurz, protože to, co se tam jednoho dne stalo, velmi jasně poukazuje na křehkost našich tělesných schránek a závažnost toho, čemu buddhisté říkají „základní otázka života a smrti“.

Kurz, o němž mluvím, se konal někdy v 70. letech v tichém meditačním centru Cold Mountain Institute na Cortez Islandu v Kanadě. Stalo se to úplně prvního rána, právě když jsme ukončili úvodní část tiché meditace vsedě. Jemně zazvonil zvonek, aby se tak ohlásil konec první části, a my všichni si protáhli nohy a pokračovali jsme v meditaci v chůzi. Všichni, až na jednoho muže, který zůstal sedět.

Pamatuji si, že jsem pocítila znepokojení. Proč nevstal? Seděl dál v plné lotosové pozici, nohy perfektně zkřížené, chodidla v klidu spočívající na stehnech. Pak jsem v šoku přihlížela tomu, jak se ten muž naklonil k jedné straně, jeho pozice se zhroutila, a on upadl na zem. Přímo

1 Z divadelní hry Woodyho Allena *Death: A Play*, zmíněné v knize téhož autora s názvem *Without Feathers*. New York: Random House, 1975, s. 106. (Česky: *Bez peří*. Argo, 1996.)

na místě zemřel. Kurzu se účastnilo několik lékařů a sester, kteří mu ihned poskytli první pomoc a zajistili přívod kyslíku, ale bylo už pozdě. Později jsme se dozvěděli, že příčinou jeho smrti, která nastala během meditace, byla prasklá srdeční aorta.

Ten muž, kterému bylo kolem třiceti let, si téměř jistě nemyslel, že během kurzu zemře. Přijel jako zdravý člověk. A přesto toho dne usedlo k meditaci šedesát lidí a pouze padesát devět jich meditaci ukončilo.

Zdrcující příběh pro všechny, kdo prožívají život a jednají tak, jako by byli nesmrtelní. Pravda o smrti jako součásti života, o smrti jako přirozené fázi cyklu existence se nám sice líbí, ale není pro nás stanoviskem, ze kterého bychom skutečně vycházeli. Naše kultura smrt neustále popírá, což má za následek, že jsme žalostně nepřipraveni, když přijde náš čas nebo když přijde čas pomoci zemřít někomu druhému. Jsme tak ochromeni strachem a odporem ke smrti, že těm, kteří nás potřebují, ani sami sobě obvykle nejsme schopni pomoci.

Kdysi jsem se při práci s umírajícími lidmi cítila poněkud nesvá kvůli tomu, že jsem buddhistka. Znepokojovalo mě, že by moje praxe mohla někomu připadat sektářská a nevhodná. V průběhu let jsem ale viděla, kolikrát Buddhovo učení pomohlo žijícím i umírajícím lidem všech možných vyznání, a mé výhrady se rozplynuly. Je nesmírně důležité, abychom my na Západě objevili takové pojetí smrti, které dává životu hodnotu. Setkání mezi kulturami Východu a Západu nám odhalilo dary, které s sebou přináší láska a smrt. Také jsme nyní schopni vidět, že se jedná o dvě strany téže mince. Doufám, že v této knize, v jejímž obsahu se odráží čtyřicet let práce s umírajícími lidmi, pro sebe naleznete některé z neobyčejných možností, které se v našem životě mohou v okamžiku setkání se smrtí otevřít.

Nepředkládám zde nějaké teoretické úvahy. Vycházím ze své práce s umírajícími lidmi a z mnohaletých zkušeností se vzděláváním osob v pomáhajících profesích i rodinných příslušníků pečujících o umírající. Tato kniha byla ovlivněna také mým přátelstvím s rošim Berniem Glassmanem, který formuloval zde uváděné *tři základní principy*, jež jsou východiskem pro navození vyrovnanosti, klidu a smíření. Těmito třemi základními principy jsou princip nevědění, princip nezaujatého bytí

u něčeho a princip soucitného jednání. Promítají se do mé práce s umírajícími, truchlícími pozůstalými i s lidmi, kteří o umírající pečují. Jsou to principy, které se mi staly vodítkem v praxi bytí v umírání.

První z nich, nevědění, nás vybízí, abychom opustili své zažité názory na druhé a sebe sama a objevili v sobě spontánní, otevřenou mysl začátečníka. Druhý princip, prostě bytí u něčeho, vyzývá k přítomnému spočívání u starosti i radosti ve světě takovém, jaký je, bez posuzování nebo jakéhokoliv lpění na výsledku. Třetí princip, jednání vycházející ze soucitu, znamená obrácení se směrem ke světu či návrat do světa s cílem osvobodit druhé i sama sebe od utrpení. Při práci s umírajícími používám tyto tři principy od doby, kdy se o ně se mnou před mnoha lety podělil róši Bernie. V této knize jsou představeny jako jedna z možností, jak se postavit k životu a k umírání.

Jak uvidíte, nedělám mezi životem a umíráním velký rozdíl. Lidé jsou zvyklí na život a smrt nahlížet odděleně, ale ve skutečnosti mezi nimi žádná hranice neexistuje, pouze vzájemné pronikání a jednota. Meditační techniky a praxe uvedené v této knize mohou být užitečné jak pro vás samotné, ať jste nemocní nebo umíráte, tak pro umírající, jež máte rádi, i pro ty, kteří o ně pečují. A vlastně pro všechny bytosti, protože jednoduše řečeno, mají tu moc učinit náš život živější a láskyplnějším.

Na konci každé kapitoly v této knize uvádím meditační postupy, které můžete provádět sami, a získat tak praktickou zkušenost s tím, co to znamená začít nahlížet na základní otázky života a smrti integrujícím a soustředěným způsobem. Tato meditační cvičení zaměřená na práci s myslí a srdcem patří mezi *upája*, což v sanskrtu znamená „dovedné prostředky“, tj. techniky a postupy, které můžeme využít, abychom byli v životě i při umírání dovednější a efektivnější. Můžete si je představit jako brány, do kterých je nutné vstupovat znovu a znovu, dokud se opakovaným zakoušením nestanou součástí našeho bytí.

Někdy říkám, že nad vstupem do našeho kláštera v Santa Fe by měl být nápis „Stačí, když prostě přijdete“. To je vše, co je třeba udělat, chcete-li meditovat – prostě přijít. Přijít se sebou a všemi svými myšlenkami a pocity a cvičit se v prostém bytí u toho, co právě je, ať už jsme unavení, naštvaní, plní strachu, odporu, neochoty nebo právě truchlíme. Opravdu

nezáleží na tom, jaké pocity právě prožíváme, prostě přijdeme do chrámu a sedneme si. Cokoli se vynoří, můžeme použít jako součást meditační praxe: „Tak se podívejme, co tu dnes je. Odpor... Zajímavé.“ Nebo třeba takhle: „Dnes se cítím vystrašený, posadím se tedy se svým strachem.“

Otevřený a nediskriminující přístup je nezbytně důležitý jak pro práci s umíráním a smrtí, tak pro poskytování péče a proces truchlení. Jediný způsob, jak lze kultivovat otevřenost vůči situacím takovým, jaké jsou, je cvičit se v bytí v přítomnosti a ve schopnosti přijímat. Snažíme se o to, abychom vše prožívali plně a nevyhýbali se žádným prožitkům, ani těm, které se zpočátku jevily děsivé.

Jedná se vlastně o úplně obyčejný stav. Říkám tomu „obyčejná dharmá“, jednoduše každodenní život. Nejde o nic zvláštního. Je to otevřená a přijímající vědomí, v němž jsme úplní my i každý okamžik, který zažíváme. Není tu nic zvláštního, co bychom si měli uvědomit, žádná transcendentní skutečnost, které bychom měli dosáhnout, nic mimo to, co se v daném okamžiku objevuje.

Kontemplativní praxe je naprosto přirozená aktivita, přímočarý způsob, kterým lze v životě vnímat věci tak, jak jsou. Ačkoliv je jistě užitečné cvičit se v tomto procesu při tiché meditaci vsedě, není nutné si pro praxi vyhrazovat určitou dobu či místo nebo vytvářet nějaký zvláštní stav mysli. Také není třeba navozovat cokoli silou. Pokud zaznamenáme úsilí vycházející z ega nebo vzniknou-li nezvyklé mentální prožitky, jednoduše je pozorujeme, přijmeme a necháme jít. Zaznamenat, uvolnit a nechat jít – to jsou tři klíčové aspekty všímavosti (*mindfulness*). Nevědění jako stav mysli je stav jednoduchý, přímočarý, otevřený a svěží. Je jako mraky na obloze, jako tekoucí voda, jako lehký větřík – nic nezabraňuje jejich plynutí.

Ať přemýšlíte, píšete, procházíte se nebo v tichosti sedíte, otevřeně využívejte veškeré projevy života tak, jak k vám přicházejí. Mohu vám slíbit, že „žádný pocit není definitivní“, jak v jedné ze svých básní napsal R. M. Rilke.²

2 Rainer Maria Rilke. *Book of Hours: Love Poems to God*. New York: Riverhead Books, 1996, s. 88. Použito se svolením. (Německý originál: *Das Stunden-Buch*. Leipzig: Insel-Verlag, 1918.)

Jakkoli může být nějaká věc nepříjemná či nesnesitelná, nakonec je vše, co prožíváme, pomíjivé. Věnujte prosím úsilí tomu, abyste byli ve svém životě přítomní – v každém jeho okamžiku a právě v *tuto* chvíli – protože je dokonalý právě takový, jaký je.

ČÁST PRVNÍ

Neznámé území

Cesta k bytí v umírání začíná pro mnohé z nás stanovením diagnózy, ať už naší vlastní nebo přítele či příbuzného: Alzheimerova choroba, rakovina, cukrovka, nemocné srdce. Pro jiné začíná ztrátou syna ve válce, zastřelením dcery na školním dvoře nebo smrtí horníka zasypaného v dole. Najednou jsme vrženi do neznámého území, necháváme za sebou vše, co známe, a pohybujeme se směrem k neznámému. V buddhistickém pojetí jsme povoláni do sféry *nevědění* neboli do *mysli začátečnicka*.

V procesu bytí v umírání se s tímto nevěděním setkáme bez ohledu na to, jak usilovně se budeme pokoušet vše mapovat či vědomě řídit. Ptáme se: Jaké to bude, až budu umírat? Budu trpět? Budu sám či sama? Co přijde po smrti? Bude se po mně někomu stýskat? Bolí smrt? Je to úleva? Jsou to otázky, ze kterých se rodí naše nevědění, protože na ně opravdu nedokážeme odpovědět.

Princip nevědění nám může připadat podivný. Pojmovému poznání je v našem světě přisuzována vysoká hodnota. Přesto se za moudrost v mnoha kulturách nepovažují vědomosti, ale otevřené srdce. Navíc nemůžeme vědět, co se stane v příštím okamžiku. Antropolog Arnold van Gennep označuje proces odstoupení od předvídatelného a obvyklého pojmem *separace*, což je první fáze rituálu přechodu do neznámého.³ V této

3 Arnold van Gennep. *The Rites of Passage*. London: Routledge and Kegan Paul, 1960. (Česky: *Přechodové rituály*. NLN – Nakladatelství Lidové noviny, 1997.)

počáteční fázi je nevědoucí mysl otevřená a přijímající. Ochota setrvat v otevřeném postoji vůči nejistému je v buddhistické básni s názvem *Song of the Jewel Mirror Awarness* popsána jako „přijetí cesty“.⁴

Jeden zenový učitel řekl, že moudrost spočívá v připravenosti mysli. Taková mysl je uvolněná a otevřená, protože nezávisí na faktech, znalostech a konceptech. Leží hlouběji, pod procesy podmiňování. Je to mysl, která není připoutaná k ustáleným představám o nějakém já a druhých lidech. Je odvážná a schopná opustit známý prostor mentální zaměstnanosti. Je schopná spočívat u tiché reality věcí – takových, jaké jsou, a ne takových, jakými by podle nás měly být. Nevědění poukazuje k čisté a otevřené mysli, k potenciálu dosažitelného pro všechny bytosti, k moudré osvícené mysli, která je zároveň nekonečná, intimní, transparentní, slovy neuchopitelná a pronikavá.

Pravá povaha naší mysli je jako ohromný oceán. Je bez hranic, úplná a přirozená tak, jak je. Většina z nás se rozhodla žít na malém ostrově uprostřed tohoto oceánu, protože tam hledáme pocit bezpečí a známý výchozí bod. Z tohoto zdánlivě bezpečného prostoru pak zapomínáme vyhlédnout do nekonečného prostoru kolem, který je ve skutečnosti naší pravou podstatou.

Když zemřeme, zanikají pouta, která nás držela v mezích našeho ostrova. Pohybujeme se pak do neznámých vod, velmi daleko od toho, co důvěrně známe. André Gide v tomto ohledu připomíná, že není možné objevit nové země, aniž bychom přitom na dlouhou dobu ztratili z dohledu známé pobřeží.⁵

4 Dongshan Laingje. *Song of the Jewel Mirror Awarness*. Upaya Zen Center.

5 André Gide. *Les faux-monnayeurs*. Gallimard, 1991. (Česky: *Penězokazi*. Odeon, 1968.)

1

Cesta objevování

Požehnaná temná noc

Vyrůstala jsem na Jihu a jedním z lidí, ke kterým jsem měla jako dítě nejbliž, byla moje babička. Velmi ráda jsem trávila léto u ní v Savannah, kde pracovala na svých sochařských a uměleckých zakázkách na náhrobních kamenech určených pro místní hřbitov. Byla to obdivuhodná venkovská žena, která byla často ve své komunitě užitečná, protože se v přítomnosti nemocných a umírajících cítila ve své kůži a často sedávala u lůžka umírajících přátel.

Přesto když sama onemocněla, nedokázala jí její vlastní rodina poskytnout dostatek soucitu a blízkosti. Moji rodiče byli dobří lidé, ale podobně jako ostatní z jejich společenské třídy nebyli v té době připraveni být s ní v jejích posledních dnech. Když babička onemocněla rakovinou a potom prodělala mrtvici, byla umístěna do ošetrovatelského centra a ponechána z velké části o samotě. Její smrt byla dlouhá a těžká.

Odehrávalo se to někdy na počátku 60. let, kdy se v lékařských zařízeních přistupovalo k umírání podobně jako k porodům – jako by to byly nemoci. Smrt byla obvykle „zajišťována“ v klinickém prostředí mimo domov. Navštívila jsem babičku v jednoduchém, rozlehlém pokoji v ošetrovatelském centru, kam byla umístěna i řada dalších lidí, kteří byli jaksi nevědomky opuštěni svými příbuznými. Nikdy nezapomenu na to,

jak babička prosila otce, aby ji nechal zemřít, aby jí pomohl zemřít. Potřebovala naši přítomnost, a my se ze strachu čelit jejímu trápení stáhli.

Když nakonec zemřela, prožívala jsem ambivalentní pocity – lítost i úlevu. Když jsem v pohřebním ústavu nahlédla do rakve, viděla jsem, že příšerná frustrace, kterou babička měla předtím vepsanou do tváře, zmizela. Konečně vypadala klidně a smířeně. Stála jsem tam, dívala se na její jemnou tvář a uvědomila jsem si přitom, kolik z jejího utrpení bylo zapříčiněno strachem rodiny, včetně mého vlastního. V tom okamžiku jsem sama sobě v duchu slíbila, že budu rozvíjet schopnost být k dispozici těm, kteří umírají.

Přestože jsem byla vychována v protestantské rodině, nedlouho po smrti babičky jsem se obrátila k buddhismu. Buddhické učení dalo mému mladistvému trápení perspektivu. Bylo přímé a jasné – osvobození od utrpení spočívá uvnitř tohoto utrpení, a je na každém, aby si našel svou vlastní cestu. Zároveň Buddhovo učení ukazuje cestu k překonání odcizení a nalezení svobody. Buddha učil, že bychom měli praktikovat tak, že budeme pomáhat druhým lidem a zároveň kultivovat hluboké soustředění, soucit a moudrost. Dále učil, že osvícení není mystický, transcendentní zážitek, ale postupný proces vyžadující tři základní kvality: nepřítomnost strachu, důvěru a transparentnost. Utrpení postupně ubývá v souvislosti s tím, jak se zmatek a strach mění v otevřenost a sílu.

Když mi bylo něco přes dvacet, vstoupila jsem do *jeskyně modrého draka* – do temného vnitřního prostoru, kde bylo usazené to nečisté, co se během mého doposud krátkého života nashromáždilo.⁶ Instinktivně jsem věděla, že vyléčení je možné pouze skrze vlastní poznání, že mé navyklé soužití s utrpením vyřeším pouze tehdy, když se mu postavím tváří v tvář. Měla jsem pocit, že spřátelit se s touto temnou stránkou bude úkol, který musím nezbytně splnit pro to, abych přežila, a intuitivně jsem chápala, že pouhé přemýšlení o tom mi mnoho užitku nepřinese. Bylo třeba praktikovat a být s tím – tiše sedět a dívat se směrem dovnitř, abych byla u toho, až se objeví moje přirozená moudrost.

6 John Daido Looi. *Mountain Record of Zen Falos*. Boston: Shambhala Publications, 1988, s. 21.

Také jsem díky hnutí za občanská práva a protestům proti válce ve Vietnamu chápala, že problémy nemám jen já, ale i zbytek světa. Vnitřní hlas mi říkal, že Buddhovo učení a buddhistická praxe by mohly být východiskem pro práci zaměřenou na transformaci prožitku odcizení, a to jak na úrovni osobní, tak mezilidské. Uzrálo ve mně pevné rozhodnutí věnovat se sociální práci. Zjistila jsem, že mé starosti dostávají jinou perspektivu, pracuji-li s lidmi, jejichž problémy jsou závažnější než moje.

Smrt babičky vedla k tomu, že jsem začala s praxí lékařského antropologa ve velké městské nemocnici v Dade County na Floridě. Umírání se stalo mým učitelem, protože jsem znovu a znovu byla svědkem toho, jak se umírající lidé s naléhavostí obracejí k duchovním a psychologickým otázkám. Poskytování péče druhým se pro mne stalo cestou a školou, jak se odnaučit odporu, tak hluboko zažitého v mém nitru i uvnitř naší kultury. Poskytovat péči také nutně znamená ztížit se, nechat být, poslouchat a otevřít svou mysl neznámému.

Mezi skutečností, které mě tehdy nepřestávaly znepokojovat, patřilo odsouvání umírajících, strach a osamělost, které umírající lidé prožívali, a nepříjemné pocity a výčitky, jež se objevovaly u lékařů, sester i rodinných příslušníků, jakmile nastala smrt. Měla jsem pocit, že duchovní péče dokáže snižovat strach, stres, potřebu některých léků a nákladných lékařských zásahů, jakož i počet soudních žalob, a ušetřit čas lékařů a sester vynakládaný na konejší pacientů. A že může být přínosem také pro profesionální pečovatele a pečující rodinné příslušníky, protože jim umožňuje vyrovnat se s utrpením, smrtí, ztrátou, zármutkem a napomáhá hledat smysl toho všeho.

Protože jsem pracovala s umírajícími lidmi a s těmi, kteří o ně pečovali, i s těmi, již prožívali nějaké jiné neštěstí, věnovala jsem se meditačním cvičením. Chtěla jsem dát svému životu pevný základ a otevřít své srdce, abych dohlédla za to, co jsem si myslela, že vím. Byla jsem ráda, když jsem zjistila, že buddhismus nabízí mnohá cvičení a vede k vhledům do toho, jak dovedně a se soucitem zacházet s utrpením, bolestí, umíráním, neúspěchem, ztrátou a smutkem – vším tím, co svatý

Jan od Kříže nazval „požehnaná temná noc duše“.⁷ Tento velký křesťanský mystik poukazoval na to, že utrpení může být prospěšné, protože jeho přítomnost umožňuje vyžívání osobnosti, a bez něj není takový vývoj možný. Po mnoho let byla temná noc duše východiskem mého života, v němž byla smrt zprvu považována za nepřítele a později uznána jako učitel a průvodce.

Jako mladá antropoložka jsem se také zabývala studiem tématu smrti z archeologických záznamů o historii lidstva. Po tisíce let a ve všech kulturách vzbuzovala smrt v lidech strach, vedla je k zabývání se tématy transcendence, ke skutečnosti a spiritualitě. Neolitická pohřebiště a paleolitické nástěnné malby zachycují mysterium smrti pomocí kostí, kamenů, těl pohřbených v poloze nenarozeného plodu a výjevů smrti i extáze na stěnách jeskyní.

Dokonce i dnes je smrt jako skok z vysoké výšky, a nezáleží na tom, jestli žijeme při zemi nebo ve vysokém mrakodrapu. Pro mnohé z nás je to jen skok a víc už nic, žádné mysterium. Můžeme ale přesto intuitivně cítit, že maličký zlomek nekonečna uvnitř nás by mohl být v okamžiku smrti osvobozen. Je to výzva podívat se dovnitř a porozumět té části, která doposud zůstávala skrytá a tichá.

S blížící se smrtí umírající člověk někdy zaslechne slabý hlas, který zve ke svobodě. Při sezení s umírajícími lidmi, při meditaci vsedě a v odlišných kulturách jsem se s ním také setkala. Je uvnitř nás všech, každý ho může slyšet, jen je potřeba se dostatečně ztišit.

7 San Juan de la Cruz, *The Dark Night*, v knize *The Poems of St. John of the Cross*. Chicago: University of Chicago Press, 1979, s. 19. (Česky: *Temná noc*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1995.)

MEDITACE

Jak byste chtěli zemřít?

Před pár lety mi umírající přítel četl řádky z hindského eposu *Mahábhárata*. Vyvolávaly úsměv. Ctnostný král Juddhištira, syn pána smrti Jamy, byl tázán, jaká je nejpodivuhodnější věc na světě. Jeho odpověď zněla takto: „Nejpodivuhodnější věcí na světě je to, že ačkoliv kolem nás umírá tolik lidí, nevěříme, že se to může stát i nám.“⁸

Vzdělávací kurzy pro osoby pečující o umírající často zahajují tím, že se ptám účastníků na jejich zkušenosti se smrtí, a společně pak z hlediska smrti zkoumáme svoje vnitřní kulturní a rodinné dědictví. Můžeme se na své zkušenosti podívat jako na něco, co formuje naše očekávání, poučit se z toho a objevit nové možnosti.

Začínáme velmi přímou a jednoduchou otázkou: „Jaká je vaše nejhorší představa o tom, jak zemřete?“ Odpověď na tuto otázku lze najít někde velmi blízko a podvědomě formuje mnohá naše rozhodnutí ohledně toho, jak žijeme svůj život. V rámci této silné sebepoznávací techniky účastníky kurzu žádám, aby svoji představu o nejhorší smrti zapsali tak, jak je to napadá, se všemi detaily (co, kdy, jak, s kým a kde). Při psaní se vychází z maximálně necenzurovaného a nekorigovaného stavu mysli, aby se mohly volně vynořit i potlačované elementy naší psyché. Na cvičení si vyhraďte asi pět minut.

Když dopíšete, položte si otázku, jak se cítíte, jaké pocity máte v těle a co se vynořuje, a to si také запиšte. Zde je nezbytně nutnou podmínkou poctivé sebepozorování. Co vám říká vaše tělo? Dejte si pár minut a запиšte vše, co ve vás vyvolaly představy nejhorší smrti, jaká může nastat.

Potom věnujeme dalších pět minut druhé otázce: „Jak si doopravdy přejete zemřít?“ Odpověď opět запиšte co nejpodrobněji. Jaké má být ideální místo, doba, jaký druh smrti? Kdo je tam s vámi? Když dopíšete, přeneste pozornost k tomu, co se děje ve vaší mysli a těle, a také to запиšte.

8 Jane Polden. *Regeneration: Journey through the Mid-Life Crisis*. New York: Continuum, 2002.

Pokud je to možné, provádějte cvičení společně s dalšími lidmi, abyste viděli, jak odlišné jsou vaše odpovědi. Budete překvapeni, že ostatní nemusí sdílet vaše nejhorší obavy a také představy ideální smrti se budou lišit. Moje odpovědi na tyto otázky se v průběhu času měnily. Před lety jsme měla pocit, že nejhorší smrt by byla ta, co trvá dlouho. Dnes mám pocit, že by bylo horší zemřít nesmyslnou, násilnou smrtí. Dlouhé umírání by mohlo být příležitostí lépe se připravit. Navíc, při umírání bych mohla být užitečná druhým.

V jedné teologické škole, kde jsem v několika třídách učila o smrti a umírání, třetina třídy odpověděla, že by si přála zemřít ve spánku. Jinde zase více lidí, než jsem očekávala, odpovídalo, že by chtěli zemřít o samotě a v klidu. Několik lidí chtělo zemřít v přírodě. Mezi tisíci odpověďmi na tyto otázky bylo jen málo těch vyjadřujících přání zemřít v nemocnici nebo v pečovatelské instituci, ačkoliv právě tam mnozí z nás umírat budeme. A téměř každý si přál zemřít způsobem, který byl v jistém smyslu velmi spirituální. Násilná a náhodná smrt byla označena za jednu z nejhorších možností. Za nejlepší bylo považováno umírání bez bolesti, s duchovní podporou a pocitem smysluplnosti.

Potom, co jste prozkoumali své představy o umírání, si položte třetí otázku: „Co jste ochotni udělat pro to, abyste zemřeli způsobem, který jste si vybrali?“ Děláme řadu věcí pro své vzdělání, připravujeme se na zaměstnání, většina z nás věnuje spoustu času péči o své tělo a energii investujeme také do vztahů. Nyní se tedy prosím zeptejte sami sebe, co děláte pro to, abyste mohli zemřít duševně zdravou a jemnou smrtí. A co můžete udělat pro to, abyste zažili nesmrtelnost osvícení nyní a v okamžiku smrti?

2

Jádro meditace

Slova a ticho

Před lety jsem trávil čas s jedním starým tibetským lamou. Vypadalo to, že má radost, že se jeho smrt blíží. Ptala jsem se ho, jestli jeho spokojenost vyplývá z toho, že je starý a připravený zemřít. Odpověděl, že se cítí jako malé dítě, které se vrací k matce. Celý jeho život byl přípravou na smrt. Také říkal, že mu jeho dlouhodobá příprava na smrt umožnila život takový, jaký byl. Těšil se, že konečně otevře mysl její pravé přirozenosti.

Duchovní praxe nám může poskytnout útočiště a úkryt, ve kterém rozvíjíme vhledy do toho, co se děje kolem nás, v naší mysli a v našem srdci. Může vést ke stabilitě, která je stejně důležitá pro osoby pečující o umírající i pro umírající samotné. V rámci duchovní praxe můžeme kultivovat prospěšné mentální vlastnosti a schopnosti, jako je soucit, radost a nepřípoutanost, schopnosti, jež vedou k odolnosti a vytrvalosti a které nám umožňují snadněji čelit utrpení a transformovat ho. Duchovní praxe může být místem, kde se přeměňuje to, čemu Keats říkal *negativní schopnosti*, jako jsou nejistota a pochybnosti, v útočiště pravdy.

Jedna umírající žena přirovnávala svůj zážitek z meditace ke spočívání v náručí své matky. Říkala, že při meditaci neuniká svému utrpení, ale otevírá se v ní přístup k prožívání láskyplnosti a síly vlastní mysli.

Díky tomu, že dovolila své mysli jednoduše spočívat u bolesti a nejistoty, dokázala proniknout pravdu o nevědění a dosáhla mnohem větší vyrovnanosti.

Sedíme-li tiše u umírajícího člověka, jsme svědky citových projevů truchlících příbuzných a pokoušíme se být plně přítomní a vyrovnaní tváří v tvář strachu, smutku a zmatku těch, jejichž životy právě prochází radikální změnou. Naše vlastní pocity mohou být velice silné a rušivé. Nejspíš pak hledáme způsob, jak tyto extrémně náročné mentální stavy přijmout a transformovat. Pokud jsme se již dříve zakotvili v kontemplativní praxi, jsme schopni najít klid, prostor a pevnost, a to i v bouři našich vlastních obtížných pocitů spojených s umíráním.

Buddhisté často poukazují na pravidelnou meditační praxi, protože to, co v meditaci cvičíme, je právě schopnost být přítomný. Nemusíme v tom být perfektní, stačí tam prostě být. Pravidelná meditační praxe přináší dary vycházející ze slov i z ticha. Jazyk umožňuje klíčové vhledy do fungování mysli a srdce, ticho je nezbytnou podmínkou pro kultivaci hlubokého soustředění, klidu a duševní vyrovnanosti. Kontemplativní strategie, které k těmto blahodárným stavům vedou, nás připravují jak na vlastní umírání, tak na poskytování péče umírajícím. Některé se zaměřují na kultivování klidu, soustředění nebo otevřenosti, jiné zase na rozvíjení pozitivní imaginace nebo vytváření prospěšných mentálních schopností a vlastností.

Často máme pocit, že pokud je přítomné utrpení, ticho a klid nestačí. Cítíme nutkání *něco dělat* – něco říkat, utěšovat, dělat nějakou práci, uklízet, nějak se hýbat, prostě *pomáhat*. Přesto ve sdíleném prostředí meditace mohou pečující osoba a umírající člověk společně spočívat v důvěrném tichu, které je hlubší než slova útěchy a pomoci. Sedím-li u umírajícího člověka, ptám se sama sebe: Jaká slova by byla prospěšná? Je opravdu třeba něco říkat? Dostaneme se k sobě blíž skrze společné pobývání za slovy a jednáním? Mohu se uvolnit a jednoduše se spolehnout na přítomné bytí, aniž by bylo třeba nějak osobně zprostředkovat jemné spojení mezi námi?

Jeden umírající muž mi řekl: „Pamatuji si, jak jsem byl se svou matkou, když umírala. Byla tak stará jako já nyní a byla připravena odejít.

Jen jsem s ní seděl a držel ji za ruku... Budeš teď držet za ruce ty mě?“ A tak jsme tiše seděli a ten dotyk spojoval naše srdce.

Ticho je důležité, ale právě tak mohou být užitečná také slova. Na jazyk se můžeme spolehnout jako na prostředek, který dovede odhalit smysl události a věcí, ať už se jedná o modlitbu, poezii, dialog nebo vedenou meditaci. Vyslechnout výpověď umírajícího člověka nebo truchlícího člena rodiny může být pro toho, kdo potřebuje mluvit, užitečné, záleží ale na tom, *jak* posloucháme. Můžeme například zrcadlit slova a pocity vyprávějící osoby takovým způsobem, že si konečně může opravdu uvědomit, co vlastně říká. Nám posluchačům nabízí spočívání u takové výpovědi vhledy a inspiraci. Slova dokážou rozvázat uzel, který umírajícího svazoval se strachem, a přivést jej k uvědomění si věcí, které otevírají srdce a vzbuzují v myslí stavy naplněné soucitem. Dobře volená slova nebo vedená meditace mohou také rozvíjet pozitivní postoj k aktuálním tématům a dovedné prostředky, jak s nimi zacházet.

Základem všeho, co v bytí v umírání děláme, je všímavost (*mindfulness*). Jedná se o zaměření hluboké pozornosti ke všemu, co se odehrává v přítomném okamžiku – k tomu, co se odehrává v myslí a v těle pozorující osoby a také v jeho či jejím okolí. Cvičit všímavost můžeme tak, že pozorujeme tělo, dech nebo prožívání fyzických změn, včetně nemoci a bolesti. Také si můžeme všímat svých reakcí a pocitů, které se objevují v důsledku příjemných a nepříjemných situací, a pozorovat, jak vznikají a zanikají. A konečně, můžeme pozorovat své mentální stavy, jakými jsou třeba touha, vztek, zmatek, soustředění, jasnost myslí nebo roztékanost. To jsou čtyři podklady všímavosti: tělo, pociťování, mysl a předměty myslí.

Při praxi všímavosti rozvíjíme kvality, jakými jsou důvěra, trpělivost, otevřenost a schopnost přijímat – kvality, které podporují proces bytí v umírání. Pomáhají nám propojit a harmonizovat soucit a vyrovnanost a učíme se díky nim reagovat z vnitřního prostoru, který není dotčen naší osobností a konceptuální myslí. Pokud při své práci vycházíme současně ze soucitu a vyrovnanosti, oslabí se tím naše sklony k posuzování a připoutanost k výsledkům. Pro mě osobně byla praxe všímavosti

základem učení se tomu, jak poskytovat péči umírajícím lidem, i základem pro vlastní práci s nimi. Mnoha lidem praxe všímavosti otevřela přístup k tichému vnitřnímu prostoru, odkud se naučili čerpat svoji sílu a moudrost.

Rozvíjíme-li všímavost, stabilizujeme tím mysl a tělo. Praxe nám pomáhá stát se méně vznětlivými, reagovat citlivěji a pozitivněji, s větší pevností a odolností.

Přání pomáhat druhým lidem naši všímavost energeticky aktivizuje. Závazek pomáhat druhým, vycházející z altruistického stavu myslí, nás zbavuje silné připoutanosti k vlastní osobě. Touha pomáhat sytí energeticky celou naši praxi, dodává jí hloubku a činí jí něžnější a otevřenější.

Modlitbě i meditaci je třeba věnovat se celou svou bytostí, jinak nemá valný účinek. Naš záměr praktikovat proto, abychom pomáhali druhým lidem, oddanost tomuto záměru a jeho upřímost, společně s energií, kterou do praxe vkládáme, mají velký význam z hlediska kvality a výsledků meditace. Když se například zamilujeme, vkládáme mnoho energie do toho, abychom učinili svého milovaného šťastným. Pokud se dozvíme, že jsme onemocněli nějakou vážnou nemocí, ze všech sil budeme hledat způsob, jak se uzdravit. Naše duchovní praxe vyžaduje tu samou odhodlanost a úsilí.

Měli bychom si také uvědomit, že nerealistická očekávání mohou způsobit problémy. Meditační praxe není rychlý způsob, jak změnit dlouhodobé návyky myslí způsobující nám utrpení. Trénink myslí vyžaduje čas, podobně jako je tomu v případě těla, když pravidelným, pomalým protahováním cvičíme jeho pružnost. Pokud jsme tělo předem nepřipravili, nemůžeme jej ihned vystavit velké zátěži. Není-li tělo připraveno, nemůžeme do vysokých poloh. Máme-li příliš velká očekávání a jsme-li konfrontováni s překážkami, můžeme na praxi snadno zanevřít.

Ve skutečnosti musíme počítat s tím, že se objeví potíže. Jakmile přestaneme provádět navykklé mentální a fyzické činnosti a tiše usedneme, obtíže budou více viditelné. Může se dokonce stát, že naše citlivost vůči utrpení vzroste a budeme mít pocit, že nám hrozí zhroucení.

Pravděpodobně se jen hroutí naše ego, naše identita ve smyslu malého, odděleného *self*, což by zdravá část naší bytosti mohla vítat s radostí. Často ale není jednoduché přijmout syrové a nepříjemné pocity vznikající při zpochybnění a narušení vlastního ega. Buďte trpěliví a uvědomte si, že všechny meditační techniky uvedené v této knize vznikly z mnoha pokusů a omylů v průběhu mnoha let. Aby fungovaly, je třeba čas. Buďte trpěliví! Obtíže vznikající při praxi jsou někdy dokonce znamením, že se vše vyvíjí tím správným směrem. I v případě, že trpělivost a schopnost nechat být nejsou vaší silnou stránkou, pokuste se zdržet posuzování své praxe a jemně si tyto kvality připomínejte, kdykoliv se objeví odpor. Musíme být ochotni riskovat vše, hlavně to, co bychom si přáli udržet nejvíce.

Nesmíme zapomenout ani na oddanost záměru, konzistenci a motivaci, které také vyžadují úsilí. Nemůžeme tam prostě sedět a čekat, že se něco zázračného stane.

Jdete-li si sednout k meditaci, vezměte s sebou celé své já, včetně srdce, jež je schopno přijmout i situaci, kdy se zdá, že není důvod pokračovat. Takový pocit prostě přijměte a pokračujte dál. Pokud se vám podaří využít pocity odporu k prohloubení praxe, přidávají jí na síle a hloubce, což jsou kvality, díky nimž je náš kontakt s umíráním duševně zdravější.

Úsilí i vědomé bytí v přítomnosti rozvíjejte i tehdy, když nemeditujete. Všímavě provádějte vše, co je součástí práce s umírajícími lidmi, ať už je to koupel, výměna ložní mýsy, tiché sezení u lůžka nemocného nebo tiché sezení sami se sebou. Formální praxe všímavosti v rámci tiché meditace poskytuje vhodný prostor, kde lze tento typ bdělé pozornosti rozvíjet. Pro bytí v umírání je nezbytný, protože mysl je zde běžně konfrontována se všemi možnými těžkostmi. Pracujeme s rodinami v extrémních stavech smutku, zlosti a frustrace a s umírajícími lidmi, kteří trpí téměř nesnesitelnou bolestí, zažívají strach, popírají svůj stav nebo se cítí osamoceni. Sedíme s přáteli, kteří čelí pomalým výkyvům Alzheimerovy choroby, nebo s matkou, které právě někde zavraždili syna. Soustředěná pozornost synchronizuje tělo, řeč a mysl. Pozornost je plně věnována přítomnému okamžiku, aniž bychom přidávali cokoliv navíc.

Když se učíme rozvíjet všímavost, a to i po mnoha letech meditace, soustředíme se na nám velmi blízký předmět – na nádech a výdech. Setraváme u nádechu a výdechu. Potom rozšíříme soustředění na celé tělo a učíme se spočívat v jednotě dechu, mysli a těla. Jakmile se v tomto stavu zabydlíme, můžeme soustředění rozšířit do okolního světa. Pozvolna vytváříme důvěru, díky níž nahlížíme za ostatný drát svého strachu. To je způsob, jak navodit plný a blízký vztah s existencí samotnou.

MEDITACE

Pevná záda, laskavé srdce

Sledování nádechu a výdechu a zklidnění mysli je nejen základem buddhistické praxe, ale jak věřím, také základem praxe bytí v umírání. V této meditaci se naučíme soustředit se a zklidnit tak, abychom mohli klidně spočívat v jakémkoli okamžiku, bez ohledu na to, co přináší.

Posaďte se do pohodlné pozice – takové, v jaké budete moci nějakou dobu nehybně setrvat. Můžete sedět na židli nebo na meditačním polštářku. Až se usadíte, pomalu převedte pozornost k nádechu a výdechu a k tomu, co se děje v těle. Nechte tělo, aby se uvolnilo. Pokud sedíte na židli, uvolněte nohy. Obě chodidla se dotýkají země. Sedíte-li na polštářku, najděte pro nohy co možná nejpohodlnější pozici. Je důležité, aby do obou nohou mohla volně proudit krev. Uvědomte si prožívání zemské tíže. Přizvěte prvek země, její pevnost, aby se staly součástí vaší pozice. Nechte celé tělo prožít pevné spojení se zemí. V této pevné a stabilní poloze se uvolněte.

Nyní zaměřte pozornost na páteř. Dýchejte do páteře. Uvědomte si, jak je dobré, že je tak rovná, silná, ohebná a spojující. Hledáte-li optimální pozici, jemně se zhoupněte ze strany na stranu. Síla vaší páteře vám umožní udržet vzpřímenou pozici za jakýchkoli podmínek. Můžete si její pevnost připomenout a vnitřně si říci: „Pevná záda.“ Záda a mysl jsou propojené. Uvědomte si mentální pocit vzpřímenosti a pružnosti.

Zaměřte pozornost do oblasti břicha. Dýchejte do břicha. Hluboký a silný nádech a výdech, břicho se zvedá a klesá. Uvědomte si pocit odvahy a otevřenosti, který přirozeně vzniká při hlubokém nádechu a výdechu. Potom zaměřte pozornost do oblasti hrudníku a dotkněte se jemného, otevřeného pocitu vycházejícího z této oblasti. Spočítejte v přítomnosti svého trápení a uvědomte si, že také ostatní zažívají trápení, právě tak jako vy. Představte si, že jste od utrpení osvobozeni a pomáháte druhým lidem se od něj také osvobodit. Uvědomte si sílu tohoto záměru, jak stoupá nahoru v oblasti břicha. Nechte srdce otevřené a prostupné. Nechte dech procházet srdcem a přitom uvolněte veškeré napětí, které cítíte v těle. Připomeňte si svoji něhu a láskyplnost a vnitřně vyslovte: „Měkkost, laskavost v srdci.“

Dále zaměřte svou pozornost do oblasti plic. Se vzpřímenou páteří se nadechněte a plně a jemně naplňte plíce vzduchem. S vděkem si uvědomte, že náš život vychází z nádechu a výdechu. V této části cvičení můžete v celé přední části těla zakoušet pocity otevřenosti, prostupnosti a přístupnosti. Tělo zakotvené v pocitu otevřenosti umožňuje zakoušet svět se soucitem. Pevná záda zase umožňuje setrvat u utrpení a dosáhnout vyrovnanosti. Nechte stav otevřenosti splynout se stavem vyrovnanosti. Nechte je na sebe vzájemně působit a setrvejte s jejich pomocí v pravé přítomnosti. *Pevná záda, laskavé srdce.* To je základ naší práce při bytí v umírání.

Zaměřte pozornost do oblasti ramen, povolte je a uvolněte. Pak přesuňte pozornost do rukou. Vyzkoušejte si následující dvě pozice a to, jaký mají dopad na stav vaší mysli. V první pozici nechte ruce spočívat volně na kolenou. Takto necháte přední část těla otevřenou do prostoru. V této pozici otevíráte svou pozornost vůči všemu, co k vám přichází. V druhé pozici složte ruce před břichem jednu do druhé. Tato pozice posiluje pozornost a soustředění zaměřené dovnitř.

Naši mysl ovlivňuje také to, co děláme s očima. Můžete mít oči otevřené běžným způsobem a upřené směrem dopředu, u ničeho konkrétního ale nesetrvejte. Můžete mít také oči pootevřené a dívat se dolů na podlahu. Nebo je můžete úplně zavřít. Pokud máte oči otevřené, můžete

být u toho, co se odehrává ve světě, a zažívat pocit zářivosti světa jevů. S očima pootevřenýma jako byste stáli na prahu mezi vnějším světem a vaší myslí. Zavřené oči umožňují relaxovat v ničím nerušeném soustředění.

Mysl nechte spočívat u nádechu a výdechu, a objeví-li se jakékoli zvuky, obrazy, vůně, chuť v ústech nebo jakékoli pocity, nechte je jednoduše vstoupit a odejít ze svého vědomí. Dopřejte sami sobě jednoduchost. Postupně se uvolníte do přítomnosti natolik, že budete moci sestoupit do míst, které leží hlouběji než vaše osobnost, vaše identita a váš osobní příběh.

Po skončení meditačního cvičení nabízíme to dobré, co v jeho průběhu vzniklo, ke sdílení ostatním bytostem. Také si připomínáme, že chceme-li pomáhat ostatním lidem, je třeba praxi převést i do každodenního života.

Toto je základní meditace, ke které se budeme v této knize vracet. Sledování několika nádechů a výdechů je nejlepší způsob, jaký znám, jak ztišit tělo a mysl a připravit se na obtížnější či emočně náročnější cvičení. K nádechu a výdechu zaměřuji svou pozornost často, protože jsou základem samotného života. Podle dechu můžeme navíc rozpoznat stav své myslí. Můžeme si všimnout, je-li dech přerušovaný nebo plynulý, mělký nebo hluboký, rychlý nebo pomalý. Regulací dechu můžeme zase zklidnit naše prožívání. A kdykoliv nás něco zneklidní nebo rozhodí, můžeme najít útočiště u nádechu a výdechu a spočívat zde tak dlouho, jak je třeba, abychom se zase ukotvili.

3

Dikobrazí efekt

Laskavost namísto strachu

Religionista Huston Smith jednou vyprávěl příběh o starém, zlomyslném muži, velmi známém psychologovi, který byl blízko smrti. Jedno ráno, když se pokoušel dojít na toaletu a sestra mu nabídla pomoc, vyštěkl na ni: „To zvládnú sám!“ Upadl a na místě zemřel.

Smith chtěl prostřednictvím tohoto příběhu ukázat, jak často odmítáme nabízenou pomoc. Říkal této reakci *dikobrazí efekt*. Někteří z nás mají problémy se závislostí na druhých lidech a těžko se vyrovnávají s tím, že od nich potřebují podporu. Kvůli tomu pak mohou potlačovat základní láskyplné pocity vůči k ostatním lidem.

Naše síla bohužel vychází příliš často ze strachu, a nikoli z lásky. Mnohým chybí pevnost v zádech a svou slabou pozici chrání obranným štítem umístěným vpředu. Jinými slovy, kráčíme světem se svou křehkostí a zaujímáme obranné postoje, abychom nedali najevo nedostatek sebevědomí. Pokud, obrazně řečeno, zpevníme záda a naše páteř bude silná a ohebná, můžeme si dovolit riskovat měkké a otevřené srdce, ze kterého vychází soucit ke všem bytostem bez výjimky. Tam, kde se v těle pevná záda jakoby dotýkají laskavého srdce, vzniká prostor odvahy a laskavosti, v němž je třeba pevně zakotvit péči v procesu bytí v umírání. A jak můžeme vlivem tohoto zakotvení poskytovat a přijímat péči

a dostat se přes strach k opravdové láskyplnosti? Věřím, že je to možné díky transparentnosti naší mysli – dokážeme-li vidět svět s jasností a necháme ho, aby on viděl do nás.

O transparentnosti mysli jsem se učila od zenového mnicha Issana Dorseyho. Issan založil zenové centrum Hartford Street Zen Center a hospic Maitri AIDS Hospice v San Francisku, ve čtvrti, kde žijí především homosexuálové. Sám AIDS neměl, ale věřil, že je třeba nabídnout pomoc lidem, kteří v jeho okolí umírali. Přestože budova instituce, kterou založil, byla velmi malá, pod její střechu se vždy vešlo vše, co bylo třeba. Issan byl buddhista, který obsáhl mnohé.

Občas jsme spolu vedli meditační kurzy a Issan mi jednou nabídl, abych se stala členkou výboru jeho hospicu. Na jeho práci bylo dobře vidět, jak lze buddhismus využít v praxi a jak z něj může mít prospěch celá komunita v krizi. Atmosféra v hospicu nebyla nijak zbožná. Pro návštěvníky to bylo útočiště, a bylo velké jako širé nebe. Utrpení, které lidé v hospicu zažívali, dodávalo praxi uvnitř energii, místo aby ji odčerpávalo.

Jednoho dne se Isaan dozvěděl, že se sám nakazil AIDS. Doufali jsme, že bude žít ještě dlouho, ale ukázalo se, že měl před sebou už jen pár krátkých let. Krátce před svou smrtí obdržel od svého učitele róšiho Richarda Bakera přímý přenos prožitku podstaty mysli. Přenos podstaty mysli znamená v zenovém buddhismu potvrzení žákovy probuzení. Isaan byl tak slabý, že stěží došel k oltáři, u kterého se rituál odehrával. Na sobě měl župan, roztřeseně vstal ze svého křesla a udělal několik kroků směrem k učiteli. Baker mu vyšel vstříc na půl cesty a v tom okamžiku jako by rozkvetl velký lotosový květ.

Věřím, že Isaan zažil přenos prožitku podstaty mysli již mnohokrát předtím. Byl transparentní sám pro sebe i pro druhé. Nebyl svázán žádnými názory, identitami ani koncepty. Jednou, když Issan něco říkal, jeden můj přítel k tomu poznamenal: „Úžasné, ani jedna myšlenka!“

Isaanův zdravotní stav se dál zhoršoval. Jednoho dne jsem přijela do jižní Kalifornie, abych ho navštívila v nemocnici. Ačkoliv jsem předtím seděla u lůžka mnoha umírajících lidí, vidět umírat Isaana bylo pro mne těžké. Byl tak nápomocný ostatním. Byl to můj dobrý přítel, osobnost,

kteřou jsem obdivovala, a bylo s ním často veselo. Jeho život byl příkladem toho, co znamená být opravdovou lidskou bytostí. Byl vždy přítomný pro druhé takovým způsobem, v němž se pojetí „ten druhý“ ztrácí. Někdy se ztratilo ve smíchu, jindy v tichu. Někdy se díval svýma hnědýma očima přímo do postaty věci. Já i ostatní jsme si přáli, aby náš přítel mohl žít dál.

Když jsem ho přišla navštívit, bylo pozdní odpoledne a Isaan seděl v posteli oblečený do nemocničního županu, hubený a křehký. Bylo to asi měsíc před jeho smrtí. Sedla jsem si na kraj postele a najednou jsem na tváři ucítila slzy. Isaan se ke mně naklonil a dotkl se mé ruky. Podíval se na mě a řekl: „To není třeba.“ A usmál se.

Bylo to gesto laskavosti a mně tehdy došlo, že ačkoliv jsem si myslela, že jsem přišla Isaana navštívit proto, abych mu pomohla, pomáhal on mně. Jako pravý buddha, naplněný čistým, bezprostředním soucitem, mi nastavil zrcadlo, abych viděla svou zbytečnou lítost, která tam byla navíc, a abych spatřila pravou podstatu našeho přátelství. Něco jemného, co bylo za lítostí a za jazykem, nás spojilo a učinilo transparentními jeden pro druhého. Tento typ dosažení svobody není možný, není-li přítomný vztah k druhému člověku. To je prostor, kde se projevuje duch. Ne v jednotlivci, ale mezi nimi. Když se to stane, hranice mezi naším self a jiným self jednoduše mizí, stejně jako zmizí strach v srdci. Zdálo se, že v tom okamžiku vzájemného spojení jsme Isaan a já otevřeli truhlu s pokladem, ve které byla láska a smrt.

Jak můžeme transparentnost mysli rozvíjet? Často používám přirovnání k lotosovému květu. Kořeny čistého bílého lotosu spočívají hluboko v bahně na dně rybníka. Ale je to právě to bahno, které lotos vyživuje a umožňuje, aby se jeho květ mohl na slunci otevřít v celé své kráse.

Lotosový květ je ve skutečnosti naší probuzenou myslí, která vyrostla z utrpení. Někteří z nás se možná schovávají za své staré já, odložené a rozpadající se někde na dně srdce. V takovém případě je čas vyrůst z vlastního utrpení. Je čas využít to vlhké a plesnivé trápení, které činilo náš život tak těžkým a nevladatelným, jako potravu pro růst. V naší praxi se podobně jako lotos živíme tím, co je na dně, abychom získali sílu otevřít srdce a mysl světu, jako to udělal Isaan.

Často musí dojít k nějaké nehodě, katastrofické diagnóze nebo neštěstí, abychom se mohli více otevřít a přijímat utrpení trpělivěji. Utrpení nám umožňuje stát se láskyplnými. Pokud jsme ale velmi citliví, budeme se možná naopak chtít chránit a stáhneme se do sebe. Utrpení nám jako meč – dokáže osvobodit i zahnat do úkrytu.

Abychom mohli být s trpícími lidmi a dokázali jednoduše sdílet jejich utrpení, aniž bychom se hroutili nebo někam utíkali, musíme nejprve stabilizovat mysl a navázat přátelský vztah s jejími obsahy. Pak můžeme otevřít mysl životu, veškerému životu uvnitř nás samých i kolem nás. Z této stabilní vnitřní základny vidíme věci jasně a nepodmíněně. Odtud je možné otevřít beze strachu své srdce světu a přátelsky ho přijmout bez ohledu na to, jak mizerný a plný bolesti může v té chvíli být. Říkám tomu trojí transparentnost – jsme transparentní sami pro sebe, svět je transparentní pro nás a my jsem transparentní pro svět.

Je dobré přistupovat ke každému člověku a každé situaci otevřeně, s myslí, která neví. Je to často obtížné, protože se mylně domníváme, že vše, co můžeme v procesu umírání druhému člověku dát, jsou naše pečovatelské dovednosti a zkušenosti. Ve skutečnosti je ale tím nejcennějším, co můžeme nabídnout, naše otevřená přítomnost. A jestliže navíc pro druhého něco skutečně děláme, vychází to také z našeho způsobu bytí. Otevřená bytí v přítomnosti je pro sezení u umírajících to nejlepší. Jeden starší muž, který pracoval v hospicu, mi řekl: „Když jdu k někomu, kdo umírá, pokouším se nechat v autě vše, co vím.“ Předstíráním, že víme, pouze zakrýváme svůj strach.

Nezáleží na tom, jak jsme zaměstnaní. Vždy můžeme zavést do naší pečovatelské praxe jednoduché kontemplativní prvky, které nám pomohou nechat se od umírajícího člověka vést a naučí nás nepředávat strach. Sdílená meditační technika nebo modlitba, společné ticho a přítomnost mají pozitivní dopad i na osobu pečovatele. Když zjistíte, že jste se zapletli do událostí probíhajících kolem vás nebo do vlastních nadějí a obav, zpomalte nebo se zastavte. Postupně si vybudujte zvyk obracet se k nádechu a výdechu. Využívejte dech k upevnění a soustředění mysli.