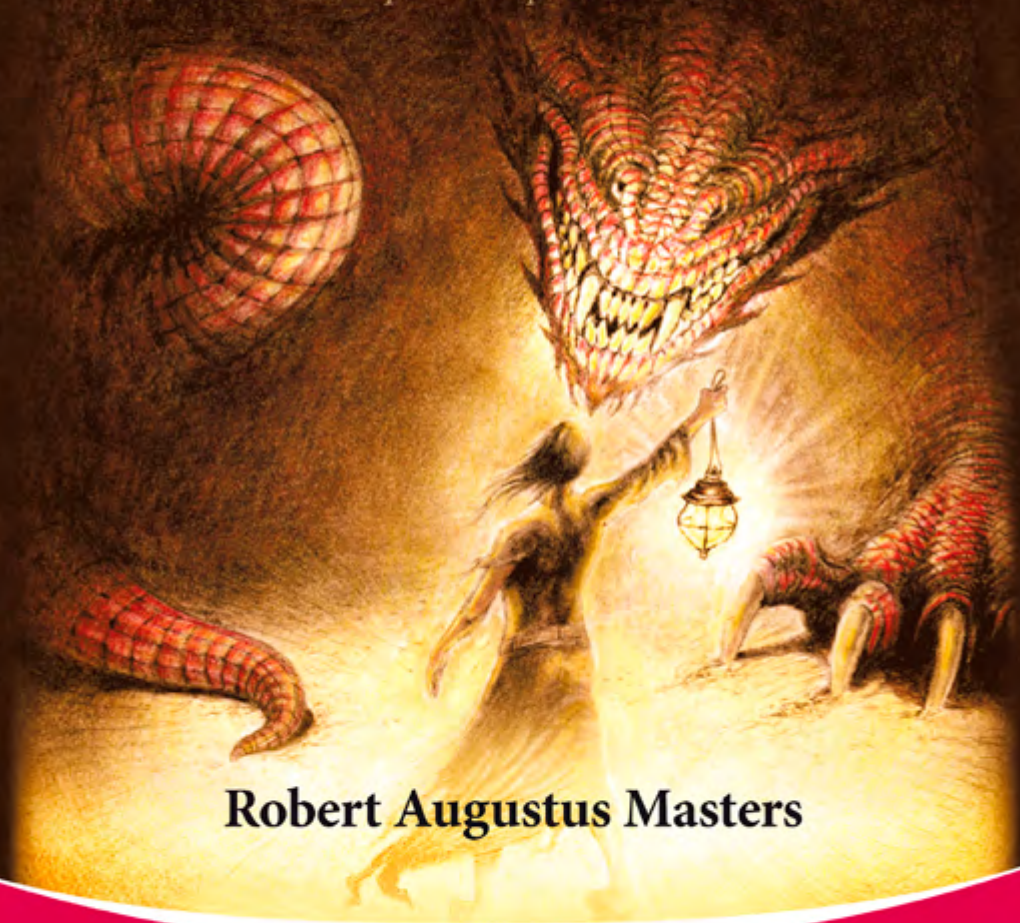


# SETKÁNÍ S DRAKEM

*Jak ukončit utrpení vstupem do vlastní bolesti*



**Robert Augustus Masters**



MAITREA

SETKÁNÍ  
S DRAKEM

**Robert Augustus Masters**

# SETKÁNÍ S DRAKEM

*Jak ukončit utrpení vstupem do vlastní bolesti*

Přeložila Dina Podzimková



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Masters, Robert Augustus

[Meeting the dragon. Česky]

Setkání s drakem: jak ukončit utrpení vstupem do vlastní bolesti / Robert Augustus

Masters; z anglického originálu Meeting the dragon ... přeložila Dina Podzímková. --

První vydání v českém jazyce. -- Praha: Maitrea, 2017

ISBN 978-80-7500-304-1

159.942.4 \* 364.6 \* 159.923.2 \* 316.648.4 \* 615.851 \* (049)

– bolest

– utrpení

– sebezpoznání

– změna postoje

– sebeuzdravování

– pojednání

159.93/.94 – Senzorické a motorické funkce. Emoce. Vůle [17]

Robert Augustus Masters

**Setkání s drakem**

*Meeting the Dragon*

Copyright © Robert Augustus Masters, 2008

Translation © Dina Podzímková, 2017

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2017

ISBN 978-80-7500-304-1

*Pro Diane*

*Mé manželce, nejoprávdovějšímu příteli, stále více milované ženě a partnerce ve všem, co dělám, skrze kterou jsem probuzen ke všemu, čím jsem.*

*Zrovna, když jsem si myslel, že naše pouto už se nemá kam prohlubovat, stalo se to znovu, takže jsem zůstal vyprázdněn od všeho, za co jsem sám sebe považoval, a zůstala jen tato navždy nová sdílená důvěrnost a neustále se rozvíjející intimita, tato nádherně osobní vzájemnost, která je tak láskyplně zakořeněna v syrové skutečnosti absolutního Tajemství.*

Milí čtenáři,

snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v knize nějakou chybu, napište nám na [nakladatelstvi@maitrea.cz](mailto:nakladatelstvi@maitrea.cz) a my ji rádi opravíme.

Děkujeme, Váš nakladatel.

# OBSAH

Úvod .....	xi
<b>Část první – PRÁCE S BOLESTÍ</b> .....	1
Kapitola 1 – Rozlišování mezi bolestí a utrpením .....	3
Kapitola 2 – Pojmenování bolesti .....	7
Kapitola 3 – Obrácení se k naší bolesti .....	11
Kapitola 4 – Vstup do naší bolesti .....	17
Kapitola 5 – Oproštění bolesti od bolesti .....	21
Kapitola 6 – Vynoření se z naší bolesti .....	25
<b>Část druhá – VLASTNOSTI BOLESTI</b> .....	27
Kapitola 7 – Směřování bolesti .....	29
Kapitola 8 – Struktura bolesti .....	35
Kapitola 9 – Teplota bolesti .....	39
Kapitola 10 – Barva bolesti .....	45
Kapitola 11 – Hustota a intenzita bolesti .....	49
Kapitola 12 – Tvar bolesti .....	51
<b>Část třetí – VÍCE O BOLESTI</b> .....	55
Kapitola 13 – Příklad, jak to uvést do praxe: Když deprese přestane deprimovat .....	57
Kapitola 14 – Nerozptylujte se od svých rozptýlení .....	67
Kapitola 15 – Odhalení vnitřního kritika .....	71
Závěr – Ukončení utrpení vstupem do vlastní bolesti .....	77

Ved' mě na dno svojí bolesti  
Odved' mě k předivu svého pravého jména  
Ved' mě, ved' mě k tomu, čeho si žádáš  
Odved' mě do srdce plamene  
Připravme se nyní na náš velký skok  
Pojďme tam, kde i láska musí plakat

Ved' mě na dno svojí bolesti  
Odved' mě k předivu svého pravého jména  
Ved' mě, ved' mě přes stráně  
Proved' mě všemi svými loučeními  
Zkusme zářit pod každou svou maskou  
Pojďme tam, kde má láska otevřené oči

Ved' mě na dno svojí bolesti  
Odved' mě k předivu svého pravého jména  
Odved' mě přímo ke svému jádru  
Proved' mě svými skrytými dveřmi  
Odhod' mě všechny své výmluvy  
Pojďme tam, kde láska už nelže

Ved' mě na dno svojí bolesti  
Odved' mě k předivu svého pravého jména  
Odved' mě, odved' mě za svou minulost  
Zaved' mě tam, kde přetrvá jen posvátno  
Pojďme tam, kde není nic, co svazuje  
Žijme tam, kde porozumění není otázkou rozumu  
Pojďme tam, kde láska již není slepá



## ÚVOD

OBRÁTIT SE KE SVÉ BOLESTI – k vlastní omezenosti, strachu, úzkosti, otupělosti, nespokojenosti – a vstoupit do ní napomáhá tomu, abychom vykročili na cestu k opravdovému štěstí.

Obrátit se ke své bolesti? Není cílem bolest odstranit nebo se od ní přinejmenším oprostít? Není bolest již tak dostatečně nepřijemná? Proč ji ještě zhoršovat tím, že se k ní přiblížíme, o nějakém vstupu do ní ani nemluvě?

Tyto a další podobné otázky jsou zcela pochopitelné, obzvlášť vezmeme-li v úvahu obecný odpor k bolesti, ať už fyzické, duševní nebo emocionální. Samotná zmínka o obratu směrem k bolesti, a zejména o vstupu do ní, působí jako něco, co jde proti intuici, co je neuvážené, naivní, nerozumné, ba dokonce masochistické.

Ovšem jak bude popsáno v první kapitole, podobný krok bolest zpravidla nezvětší, ale ve skutečnosti ji zmírní. Čím blíže se ke své bolesti dostáváme, tím je pravděpodobnější, že se dokážeme vztahovat k ní, a nikoliv z ní.

A když se začneme takto vztahovat ke své bolesti, začneme se osvobozovat od bolesti z vyhýbání se bolesti.

Lidí se zdravým vztahem k vlastní bolesti mezi námi není až tak moc, ale pokud na takovém vztahu nebudeme pracovat, budeme navzdory svým „světlejším“ okamžikům a různým potěšením stále odříznuti od skutečného štěstí.

A proč? Když se odvracíme od své bolesti a snažíme se před ní uniknout – a tím se vyhýbáme vytvoření vztahu k ní – jen sami sebe zaplétáme do zdánlivých řešení bolesti, a začínáme tak příliš silně lpět či být závislí na čemkoliv, co nás z této bolesti co nejpříjemněji

či nejspolehlivěji vytrhne. A to navzdory chvílím, kdy se cítíme dobře, pouze vytváří zase další bolest.

Dobrá zpráva zní, že nespokojenost, která je s tím nedílně spjata, nás dříve nebo později navede na směr, který je k životu přívětivější – ať už se to stane jakkoliv drsným způsobem.

Skutečné štěstí vyvstane, když přestaneme měnit svou bolest v utrpení.

A co je utrpení? Utrpení je to, k čemu dochází, když se ztotožňujeme se svou bolestí (nebo se vztahujeme z ní, a nikoliv k ní), když ji zdůrazňujeme natolik, že ji začneme vnímat přehnaně osobně. Utrpení je něco, co svou bolestí působíme, něco, co naši bolest zhoršuje, něco, co nás drží daleko od zkoumání a osvětlení naší bolesti, které by mohlo mít nějaký význam. Utrpení jako takové je určitá volba, jakkoliv nám jeho působení může připadat automatické.

Podmínkou skutečného štěstí není nepřítomnost bolesti, ale spíš to, abychom se k ní postavili čelem a vědomě do ní vstoupili, a to nikoliv bez rozmyslu, ale celým svým srdcem, a abychom přitom využívali pozornost jako hornickou svítilnu. Jinak řečeno, když ke své bolesti přistoupíme s pochopením, vstoupíme do ní a začneme jí umožňovat, aby nás probudila ze snů, do kterých jsme se zapletli, zjistíme, že se noříme do jakéhosi uvážlivého štěstí, štěstí, které nemusí zrovna zmizet nebo se rozpadnout jen proto, že máme zrovna špatný den.

Stejně jako nám přijetí naší nejistoty – ne splynutí s ní, ale její soucitné objetí – přináší jistotu, přijetí naší nespokojenosti (nebo jakéhokoliv jiného bolestného stavu nebo podmínek) nás zavádí do říše skutečného štěstí.

Bolest je nevyhnutelná, ale utrpení je povětšinou volitelné.

Bolest nemusí být nutně na překážku štěstí, zato utrpení mu brání vždy.

Když se obrátíme k vlastní bolesti, naše utrpení se tím zmírní. Když do ní vstoupíme, naše utrpení se zmenší ještě o něco více. Když projdeme skrze vlastní bolest, utrpení tím skončí nebo se přinejmenším výrazně zmírní, i kdyby bolest samotná měla zůstat.

Pokud se utrpením patřičně nezabýváme, brání nám ve vytvoření důvěrného vztahu k naší bolesti.

Důvěrný vztah k vlastní bolesti? I když to může znít velmi podivně a nepěkně, je to ve skutečnosti velice praktické. Čím hlouběji a úplněji svou bolest známe zevnitř, tím pravděpodobnější je, že budeme schopni ji použít k vylepšení vlastního života. Jakkoliv silná či nepříjemná může bolest být, vždy v sobě skrývá schopnost probudit nás z našeho každodenního polospánku a rutiny – i kdyby jen tím, že nás vytrhne z otupělosti, samolibosti, apatie a mechaničnosti.

Bolest není to, oč tu běží! Na čem skutečně záleží, je to, co svou bolestí působíme. Přeměňujeme ji v utrpení? Couváme před ní? Démonizujeme ji? Mluvíme o ní jako o pouhé nepříjemnosti, špatné karmě, mizerném štěstí, jako o překážce, která nám brání žít život, jaký bychom doopravdy chtěli? Nebo s ní nakládáme rozumněji? Pronikáme do srdce své bolesti a nalézáme v něm uzdravení, které nám umožní znovu se spojit s tím, na čem skutečně záleží?

Nejde o to si vytvářet romantizující představy o probouzející se síle bolesti, ale ani o to naříkat nad její přítomností. Skutečná svoboda neznamená nepřítomnost bolesti, ale spíš to, že si osvojíme, a to plně až po konečky prstů, nekomplikované směřování k bolesti.

A to do jisté míry znamená postavit se čelem drakům, kteří strážejí poklad, jež hledáme, a setkat se s nimi. A co jiného jsou draci, ne-li archetypální přítomnost toho, co se nám zdánlivě nejděsivěji

a nejevýhružněji staví na odpor, hutně ztemnělá a zatvrzelá, nikoliv mimo nás, ale v našem nitru?

Abychom se dostali k pokladu, musíme se všem drakům, kteří u něj drží stráž, postavit čelem a naplno se s nimi střetnout. Není to jen pouhá pohádka, není to jen metafora, ale živoucí skutečnost. Zpočátku můžeme draky – ať už na sebe vezmou jakoukoliv podobu – chápat jako zábrany, úskalí, problémy, nesnáze, pudové překážky, ale později na ně začneme nahlížet nikoliv jako na obtíže na cestě, ale jako na zásadní součást cesty. Cesty k čemu? K tomu, po čem z hloubi duše toužíme.

Jak uvidíme, primární role draků spočívá v tom ujistit se, zda skutečně dokážeme ocenit a moudře používat to, co střeží.

A abychom toho byli schopni, musíme se oprostít od svého utrpení, až mezi námi a naší bolestí nezbude nic kromě prostoru vyplněného vnímáním. Tato pouť, tento radikální posun, tento životodárný pohyb je pro nás připraven, abychom jej podstoupili nejen ve vlastním zájmu, ale v zájmu všech. Už žádné odvracení tváře.

Tato kniha pojednává o ukončení utrpení a také o svobodě a štěstí. Kéž vám skutečně poslouží. Kéž se setkáte tváří v tvář se svými draky a skrze setkání s nimi naleznete uzdravení, probuzení a svobodu, které jsou vašim přirozeným právem.