



# *Usmívej se na strach*

Probuzení skutečného  
srdce statečnosti

CHÖGYAM  
TRUNGPA



MAITREA

*Usmívej se  
na strach*

# *Usmívej se na strach*

Probuzení skutečného  
srdce statečnosti

CHÖGYAM  
TRUNGPA

Přeložil Antonín R. Machander



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Trungpa, Chögyam  
[Smile at fear. Česky]

Usmívej se na strach : probuzení skutečného srdce statečnosti / Chögyam Trungpa ; z anglického originálu Smile at fear ... přeložil Antonín R. Machander. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2018  
ISBN 978-80-7500-306-5

243.4 \* 24-1/-9 \* 243.4-584.5 \* 159.942 \* 613.86 \* 24-582/-587 \* 159.923.5 \* (049)

- tibetský buddhismus
- učení buddhismu
- duchovní cesta
- strach
- zvládání stresu
- sebepoznání
- sebeřízení
- pojednání

22/24 – Náboženství Dálného východu. Indická náboženství. Hinduismus.  
Buddhismus [5]

Chögyam Trungpa  
**Usmívej se na strach**  
*Smile at Fear*

Všechna práva vyhrazena na základě dohody se společností Shambhala Publications, Inc., 4720 Walnut Street, Boulder, CO 80301.  
Copyright © Diana J. Mukpo, 2009  
Translation © Antonín R. Machander, 2016  
Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2018  
ISBN 978-80-7500-306-5

KDYŽ SE NĚČEHO BOJÍME, je zapotřebí navázat se svým strachem vztah, prozkoumat, proč se bojíme a získat určitý pocit přesvědčení. Na strach se můžeme opravdu podívat. Strach pak přestane být v situaci, která nás chce porazit, určující. Nad strachem můžeme zvítězit. Pokud si uvědomíme, že strach není strašidlo, můžeme se od něj osvobodit. Můžeme na strach šlápnout, můžeme získat to, co se označuje jako nebojácnost. Ale vyžaduje to, abychom se na strach, když ho uvidíme, pouсмáli.

Chögyam Trungpa, *Velké východní slunce*

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

|   |            |
|---|------------|
| <i>Obsah</i> .....                          | <i>vii</i> |
| <i>Předmluva</i> .....                      | <i>ix</i>  |
| <i>Úvod odpovědné redaktorky</i> .....      | <i>xi</i>  |
| <br>  |            |
| <i>Část první: Cesta bojovníka</i> .....    | <i>1</i>   |
| 1 Pohlížet na sebe .....                    | 3          |
| 2 Meditace: dotkni se a jdi .....           | 11         |
| 3 Měsíc ve tvém srdci .....                 | 19         |
| 4 Slunce ve tvé hlavě .....                 | 25         |
| 5 Nezničitelná povaha .....                 | 29         |
| 6 Posvátný svět .....                       | 35         |
| 7 Výchova bojovníka .....                   | 39         |
| 8 Nenásilí .....                            | 45         |
| <br>  |            |
| <i>Část druhá: Cesta nebojácnosti</i> ..... | <i>53</i>  |
| 9 Překonání pochybnosti .....               | 55         |
| 10 Prostředky statečnosti .....             | 63         |
| 11 Nepodmíněná nebojácnost .....            | 69         |
| 12 Spojení nebe a země .....                | 75         |
| 13 Navázání přátelství se strachem .....    | 83         |
| 14 Velkolepá neexistence .....              | 87         |

|   |            |
|---|------------|
| <i>Část třetí: Jízda na energii větrného koně .....</i> | <i>91</i>  |
| 15 Nepodmíněná důvěra .....                             | 93         |
| 16 Objevování větrného koně .....                       | 97         |
| 17 Jiskra důvěry .....                                  | 103        |
| 18 Druhá strana strachu .....                           | 107        |
| 19 Nepřemožitelnost .....                               | 111        |
| 20 Jak vyvolat větrného koně .....                      | 115        |
| <br>  |            |
| <i>Závěr .....</i>                                      | <i>121</i> |
| <i>Doslov odpovědné redaktorky .....</i>                | <i>127</i> |
| <i>Prameny .....</i>                                    | <i>135</i> |
| <i>Další četba a prameny .....</i>                      | <i>137</i> |
| <i>O autorovi .....</i>                                 | <i>141</i> |
| <i>Rejstřík .....</i>                                   | <i>143</i> |



## *Předmluva*

**R**OZJÍMÁNÍ NAD UČENÍM Chögyama Trungpy pro mě znamená ponořit se do studny moudrosti, ze které lze nekonečně čerpat. Vracím se k tomuto zdroji po více než třicet let a vždy zde nacházím pomoc na mé cestě, objevuji zde něco inspirujícího, něco provokujícího. Vzhledem k tomu, jak velkým problémům naše společnost a každý z nás čelíme, jsou učení Trungpy rinpočeho velmi nápomocná.

Jak je možné, že slova někoho, kdo zemřel před více než dvaceti lety, jsou tak úžasně svěží, aktuální a použitelná v situacích, se kterými jsme v tuto dobu konfrontováni? Ve skutečnosti to příliš divné není, neboť rinpoče se vždy obracel k tomu, co se právě v tuto chvíli dělo a takový druh přímého, spontánního učení zůstane vždy aktuální a moderní.

Rovněž se zdá, že Trungpa rinpoče pochopil, jakým problémům budeme v tomto tisíciletí čelit. Všude kolem nás i v nás samotných existuje hodně spěchu, úzkosti, bojácnosti a právě k tomu se vyjadřuje. Můžeme se to snažit skrývat, ale hluboko uvnitř tušíme, že jediné skutečné řešení spočívá v tom, abychom se s nejistotou této doby spřátelili a přijali ji. Je skutečně nutné to udělat nyní – nemáme času nazbyt.

Způsob, jakým nás Chögyam Trungpa probouzí, je provokující, vřelý a úchvatný. Objevila jsem, že jeho učení Shambhaly, které je jádrem této knihy, nám pomáhá otevřít srdce a najít skutečnou odvalu k tomu, abychom se přiblížili ostatním lidem. Znamená to být

zranitelní a současně silní. Neagresivnost a klidné spočinutí přináší velkou sílu. Rinpoče to nazývá „být bojovníkem Shambhaly“. Myslím si, že to je něco, po čem všichni toužíme. Přijměme proto jeho pozvání a pohlédněme upřímně do svého nitra, abychom mohli být nebojácnými a jemnými lidmi.

*Pema Chödrönová*

## *Úvod odpovědné redaktorky*

**T**ATO KNIHA POJEDNÁVÁ o veškerém strachu, který máme a kterému musíme čelit, od přechodné paniky a úzkosti až k největším děsům, které se objeví ve spojení s naším životem a smrtí. Jde o základní zdroje strachu a úzkosti, které na nás všechny působí. Autor uvádí praktické rady, ale nejsou to žádná rychlá řešení. Snaží se nám pomoci od základu proměnit naše životy a naše vnímání, abychom byli schopni přemoci strach a nejen ho na čas potlačili. Autor tvrdí, že se staneme skutečně nebojácní, když přestaneme před strachem utíkat a místo toho se s ním spřátelíme. Je nutné se naučit na strach usmát, což je rozhodující pro to, abychom dosáhli vítězství.

Když píšete tento úvod, nacházíme se uprostřed dramatické ekonomické krize, která po celém světě vyvolává šokující vlny strachu a úzkosti. Proto se mi zdá, že je velmi vhodná doba, aby vyšla kniha o tom, jak se strachem pracovat. Při pohledu na podmínky lidského bytí a trvající chaos ve světě je zřejmé, že je stále důležité, abychom se na otázky strachu a nebojácnosti podívali.

Chögyam Trungpa, jeden z největších buddhistických učitelů dvacátého století, zemřel v roce 1987. Ale zdá se, že jeho učení o duchovním bojovnictví a statečnosti jsou napsaná právě pro tuto dobu. Rinpoče měl pocit, že Západ a ve skutečnosti celý svět, bude čelit v jednadvacátém století nesmírným obtížím. Se svými studenty mluvil o těchto přicházejících útrapách se směsí důvěry a realizmu. Trungpa rinpoče (rinpoče, v překladu „drahocenný“, je titul pro realizované učitele) si byl jist, že lidstvo je schopné zvládnout

to, co přijde, ale byl rovněž přesvědčen, že výzvy a problémy budou velmi vážné. Osobně jsem se s ním účastnila střizlivých a uvážlivých rozhovorů ohledně ekonomické a politické budoucnosti Severní Ameriky a jiných částí světa.

Sám rinpoče byl člověk, který ztělesňoval nebojácnost a soucit. V roce 1950 byl jeho rodný Tibet přepaden čínskými komunisty a v roce 1959 byl nucen utéci ze země s vědomím, že byla vypsána cena na jeho hlavu. Vydal se pěšky ze vzdálené oblasti východního Tibetu, hledal útočiště v Indii a na cestě, která trvala deset měsíců, vedl skupinu tři sta Tibetanů. Je snad zbytečné říkat, že se setkali s extrémními výzvami a s mnoha příležitostmi pohlédnout zblízka na svůj strach.

Větší část skupiny byla zadržena v posledním měsíci putování, když se snažili překročit řeku Brahmaputru v jižním Tibetu. Jen padesát z nich se dostalo do Indie. Během této cesty se Trungpa rinpoče spoléhal na svůj meditativní vhled, coby základ pro svoji sílu a odvalu, a nikdy nepřestal doporučovat tento přístup ostatním.

Po útěku z Tibetu bylo pro něj velmi smutné, že již nikdy nemohl spatřit svoji matku ani ostatní členy své rodiny. Přesto později, po mnoha letech, dával najevo velký soucit vůči Mao Ce-tungovi, revolučnímu vůdci, který invazi do Tibetu přikázal. V této knize předává ostatním buddhistické učení, které je základem tohoto druhu soucitné statečnosti.

Každý z nás je schopen právě nyní probudit ve svém životě podobný druh odvahy. To, co nás děsí, se během různých desetiletí příliš nemění, ani není příliš odlišné u různých lidí. Základní strach, se kterým musíme pracovat, je strach, že ztratíme sebe. Když je ohrožena tvrz ega, strach je jedním z našich nejsilnějších obranných mechanismů. Když začneme strach obnažovat a rozkládat, je to jeden z největších darů, které můžeme dát sobě a druhým.

V této knize používá Chögyam Trungpa obraz bojovníka k tomu, aby popsal postoj, který je nutné přijmout, abychom vyvolali nebojácnost a statečnost v naší duchovní praxi i v našich životech. Rinpoče si uvědomil, že aby moderní spiritualita mohla skutečně sloužit potřebám této doby, musí být světské a náboženské mnohem více spojeno. Odráží se to v jeho použití metafory Šambhaly, mytické země osvícených obyvatel, kterým vládli dobrotiví panovníci. Šambhala je symbol snahy vybudovat dobrou společnost. Klade se zde důraz na plnou účast v našem každodenním životě. Když rinpoče mluví o síle světa Šambhaly, poukazuje částečně na to, jak práce se světskými, běžnými aspekty života může mít transcendentální dimenzi. Ukazuje nám, že svět, takový, jaký je, obsahuje důstojnost a krásu.

Chögyam Trungpa probírá mnoho úrovní, jak pracovat se strachem, nejen v podobě překážek v naší mysli, ale také se zmiňuje o tom, jak se máme správně zachovat v nejkrajnějších situacích, kdy může dojít k boji se skutečným nepřítelem. Zdá se, že časy ve kterých žijeme, volají po druhu výrazné odvahy, kterou rinpoče osvětluje na příkladech. Protože rinpoče ve svém životě pracoval s obzvláště náročnými situacemi, chápe výzvy skutečného života. Neostýchá se takové situace probírat. Současně mluví o tom, jak každá chvíle může být příležitostí k probuzení důvěry, neboť můžeme spatřit posvátnost v každodenním životě, což je obzvláště silná protilátka vůči strachu a úzkosti. Jedna z výrazných charakteristik jeho přístupu spočívá v odmítání agresivity coby strategie k překonávání překážek. Hluboká a mocná studna jemnosti je základem statečnosti bojovníka Šambhaly, což je praktikující člověk, který se chce plně účastnit života bez arogance a agresivity. Pokud jsme ohroženi, všichni se příliš snadno rozzlobíme. Když dostaneme úder, máme chuť úder vrátit. Rinpoče nám ukazuje alternativy, které jsou mocné, aniž by byly destruktivní. Je v tom moudrost, kterou potřebujeme.

Tato učení nejsou jen účinná a plná energie, ale jsou současně také srdečná a upřímná. Zdůrazňují naše spojení se srdcem učení, o kterém bychom mohli říci, že je to srdce Buddha i srdce Shambhaly. Láska je nesmírně mocná, což všichni víme. Chögyam Trungpa popisuje spojení s citlivostí srdce a smutkem jako energii, která pohání rozvoj skutečné lidské statečnosti nebo bojovnictví. K tomuto tématu se vrací znovu a znovu. Klíčovým prvkem je také spojení měkkosti a pevnosti, což je významná součást bojovníkovy cesty. Opakovaně doporučuje meditaci jako klíč k odhalení a otevření tohoto potenciálu.

Závěr knihy pojednává o potřebě být ryzím a plně lidským. Pokud jsme ochotni být zranitelnými, můžeme díky této zranitelnosti objevit nepřemožitelnost. Když nemáme co ztratit, nemůžeme být přemoženi. Pokud se ničeho nebojíme, nemůžeme být poraženi.

Nechť máte radost z cesty díky strachu a nebojácnosti. Nechť podnítlí ryzí statečnost a přispěje k úsměvu nebojácnosti. Nechť pomůže přinést klid a blahobyť tomuto světu.

*Carolyn Rose Gimianová  
Halifax, Nové Skotsko*

Část první

## CESTA BOJOVNÍKA

*Stát se bojovníkem a pohlédnout na sebe, je spíše věc upřímnosti než sebeodsuzování. Pokud se na sebe díváme, můžeme zjistit, že jsme byli špatnými chlapci nebo děvčaty a můžeme ze sebe získat hrozný dojem. Možná se dostaví pocit, že je naše existence ubohá, zcela černá jako dehet, podobná černé díře v Kalkatě. Nebo naopak můžeme na sobě spatřit něco dobrého. Idea spočívá prostě v tom postavit se čelem k faktům. Hraje v tom velmi důležitou roli upřímnost. Jde hlavně o to, vidět prostou a zřetelnou pravdu o sobě. Budeme-li k sobě upřímní, rozvine se ryzí, základní úroveň pravdy. Není nijak nutné se ponížovat. Prostě je třeba objevovat to, co tady je, pouze to vidět a pak se zastavit! Tímto způsobem se nejdříve na sebe dívat a neodsuzovat se. Je důležité se v tom okamžiku držet faktů. „Pouze se dívejte a vidíte-li situaci v největší možné úplnosti, začnete být bojovníky.“*

# 1

## Pohlížet na sebe

**N**AŠÍM TÉMATEM je bojovnictví. Každý, kdo má zájem slyšet pravdu, která se v buddhismu nazývá dharma, každý, kdo má zájem o sobě něco zjistit, a každý, kdo má zájem praktikovat meditaci, je v podstatě bojovníkem. Mnoho přístupů ke spiritualitě a všeobecně k životu je ovlivněno zbabělostí. Pokud se bojíme na sebe pohlédnout a vidět se, můžeme používat duchovnost nebo náboženství jako způsob pohlížení na sebe, aniž bychom se cokoliv o sobě dozvěděli. Pokud jsou lidé ze sebe v rozpacích, pak nejsou odvážní. Ale když má člověk ochotu na sebe pohlédnout, zkoumat se a v danou chvíli praktikovat bdělost, stane se bojovníkem.

Výraz „bojovník“ vychází z překladu tibetského slova pawo. Pa znamená statečný a wo je člověk, který to ztělesňuje, „člověk, který je statečný“. Tradice bojovnictví, kterou zde probíráme, je tradice statečnosti. Možná si bojovníka představujete jako někoho, kdo bojuje. Ale v tomto případě nemluvíme o bojovníkovi jako o někom, kdo se účastní boje. Bojovnictví se v tomto pojetí týká základní statečnosti a nebojácnosti.

Bojovnictví je založeno na překonávání zbabělosti a našeho pocitu zranění. Pokud se cítíme zásadně zranění, můžeme mít strach, že někdo bude chtít naši ránu sešít, aby se zhojila. Je také možné, že ránu již máme sešitou a bojíme se, aby stehy někdo nechtěl odstranit. Přístup bojovníka spočívá v tom, že se postaví



čelem ke všem těmto situacím strachu či zbabělosti. Hlavním cílem bojovníka je nemít žádný strach, ale základem bojovnictví je strach samotný. Abychom byli beze strachu, musíme nejdříve zjistit, co strach je.

Strach je nervozita, strach je úzkost, strach je pocit nepatřičnosti, pocit, že vůbec nebudeme schopni čelit výzvam každodenního života. Cítíme, že život nás zmáhá, je zdrcující. Aby lidé svůj strach potlačili, mohou používat sedativa nebo jógu a snažit se tak pouze proplouvat životem. Dovolíme si udělat příležitostné přestávky tím, že zajdeme na kávu nebo do nákupního střediska. Zkoušíme všemožné triky a úskoky v naději, že zažijeme nebojácnost tím, že svoji mysl od strachu odpoutáme.

Odkud strach pochází? Vzniká ze základního zmatku. A odkud pochází základní zmatek? Vzniká z toho, že nejsme schopni harmonizovat nebo synchronizovat mysl a tělo. I v praxi meditačního sezení, pokud špatně sedíme na polštáři, také nejsme schopni mysl a tělo synchronizovat. Necítíme místo, na kterém sedíme, nemáme pocit ze své pozice. To rovněž platí o našem životě celkově. Když se necítíme zakotvení nebo důkladné usazení ve svém světě, nejsme schopni navázat vztah se svou zkušeností nebo s ostatním světem.

Problém tedy začíná velmi prostě. Když není tělo s myslí synchronizováno, cítíme se jako karikatura sebe sama, téměř jako primitivní idiot nebo klaun. V takové situaci je velmi těžké navázat vztah s ostatním světem.

Je to zjednodušená verze toho, co se nazývá mentalita zapadajícího slunce, což znamená, že člověk zcela ztratí směřování k základní harmonii lidského bytí. Idea zapadajícího slunce spočívá v tom, že slunce v našem světě zapadá a my nejsme schopni se nad temnotu pozvednout. Máme pocit, že je zde pouze trápení, stíny, žalář, život

ve stoce. Abychom se s tím vyrovnali, můžeme jít do velmi tmavého sklepení se špatným osvětlením, kde se opijeme. Nazývá se to klub. Tancujeme zde jako opilá opice, která dávno zapoměla na banány a na svůj domov v džungli. Opice ve sklepení oslavuje, popíjí levné pivo a celá, včetně svého ocasu, se natřásá. Na samotném tančení není nic špatného, ale v tomto případě je to forma úniku nebo vyloučení strachu. Je to velmi smutné. Je to zapadající slunce. Je to slepá ulice, skutečně slepá cesta.

Naproti tomu může v našem životě zcela vyjít Velké východní slunce. Je to slunce bdělosti, slunce lidské důstojnosti. Je velké, protože představuje povznesení a kvality otevřenosti a jemnosti. Máme povznesený pocit z pozice nebo místa ve světě, který nazýváme pocit dobrého držení hlavy a ramen. Je na východě, protože máme úsměv na tváři. Východ představuje svítání. Když se ráno podíváme poprvé ven, vidíme, že světlo přichází z východu, dokonce dříve, než vyjde slunce. Takže východ je úsměv, který máme, když se probudíme. Slunce začíná vycházet. Se svítáním přichází čerstvý vzduch. Slunce je tedy na východě a je velké.

Slunce, které vidíme na obloze kolem desíti hodin ráno, je slunce v plné síle. Je to protiklad k obrazu opilé opice, jež tančí o půlnoci pod světlem elektrických žárovek. Kontrast je mimořádně šokující. Vize Velkého východního slunce je svěží, jasná a ostrá, povznáší nás a probouzí.

Další detaily můžeme studovat později, ale nejdříve bychom měli probrat základní pochopení strachu a nebojácnosti. Jedna z hlavních překážek nebojácnosti jsou návykové vzorce, které umožňují náš sebeklam. Obyčejně si nedovolíme, abychom měli se sebou úplnou zkušenost. Znamená to, že máme strach na sebe pohlédnout. Prožít nejhlubší nitro své existence přivádí hodně lidí do rozpaků. Mnoho lidí se snaží najít takovou duchovní cestu, aby na sebe pohlédnout

nemuseli, ale přesto se mohli osvobodit – ve skutečnosti se chtějí osvobodit od sebe, což je vpravdě nemožné. To nejsme schopni dokázat. Je nutné být k sobě upřímní. Musíme vidět své vnitřnosti, své skutečné sračky, své nejméně žádoucí části. Musíme je vidět. To je základ bojovnictví a podstata vítězství nad strachem. Musíme se vystavit svému strachu, musíme se na něj podívat, studovat ho, pracovat s ním a praktikovat s ním meditaci.

Také se musíme vzdát představy božského spasitele, což nemá nic do činění s tím, ke kterému náboženství patříme, ale týká se to představy někoho nebo něčeho, co nás spasí, aniž bychom museli prožívat nějakou bolest. Vzdát se této falešné naděje je první krok. Musíme být se sebou. Musíme být skutečnými lidmi. Neexistuje možnost se jen vymlouvat a chodit kolem horké kaše v naději, že získáme to nejlepší. Pokud máme opravdu zájem se sebou pracovat, nemůžeme žít tento dvojitý život, osvojit si ideje, techniky a koncepty všeho druhu, čistě kvůli tomu, abychom se sobě vzdálili nebo před sebou unikli. Nazýváme to duchovním materialismem, je to naděje, že můžeme nádherně spát v narkóze a jakmile procitneme, vše bude vyřešeno, zašito, vše bude vyléčeno. V takovém případě bychom žádnými bolestmi nebo problémy procházet nemuseli.

V ryzí duchovní disciplíně takto postupovat není možné. Můžeme sami sebe sice přesvědčit, že existuje nějaká úžasná náboženská disciplína, která nám umožní přejít přímo do duchovní extáze. Můžeme sami sebe přesvědčit, že tento svět neexistuje, že existuje pouze říše ducha. Nicméně později se k nám něco vrátí, neboť není možné oklamat základní zákon, což je karma neboli zákon příčiny a následku. Ten není možné podvést.

Musíme mnohému čelit. Musíme se mnohého vzdát. Možná nechceme, ale přesto, pokud chceme být k sobě laskaví, je to nutné. Možná se nám to nelíbí, ale je to tak. Na druhé straně, pokud si

chcete ublížit zálibou v neuróze zapadajícího slunce, je to vaše věc a nikoho jiného. Nikdo vás před vámi samotnými nezachrání. Můžete pokračovat, ale později toho budete určitě velmi hluboce litovat. Do té doby můžete nahromadit tolik odpadu a smetí, že nebude téměř možné situaci napravit. Skončíte na velmi ubohém místě.

Často dáváme přednost tomu si ubližovat. Zdá se nám, že máme lepší pocit, když pokračujeme ve svých návykových vzorcích, než když si pomáháme. Ve škole jsme slyšeli, že je dobré tvrdě studovat. Je možné, že nám rodiče říkali, abychom snědli vše, co máme na talíři, neboť nám to prospěje. Mnoho lidí na světě hladoví a my můžeme být šťastní, že máme před sebou jídlo. Měli bychom ho sníst. Možná nám takové rady mohly pomoci. Ale je pravděpodobné, že v době, kdy jsme je slyšeli, zdály se nám, kvůli stavu naší mysli, zcela nepřijatelné. Nicméně takový ortodoxní názor a vyjádření disciplíny mají v sobě prvek pravdy.

Musíme dojít k rozhodnutí, abychom na sebe pohlédli a pravdivě se vnímali. Někteří z nás se nacházejí ve velmi zoufalých a hluboce ponižujících situacích. Někteří z nás naopak zažívají velmi skvělé situace a dobré události. Nicméně, ať to dopadne jakkoliv, ať naše zkoumání přinese naději, nebo strach, je nutné na sebe pohlédnout. Je třeba, abychom sebe objevili, pohlédli si do tváře a kromě toho se vzdali svého soukromí a zábran.

Při použití slova soukromí může dojít v angličtině, případně v češtině, k významovému problému. Jediná doba, kdy se sebou můžeme opravdu být, ve skutečnosti nastane, pokud se soukromí vzdáme. Naše běžné pojetí soukromí totiž opravdovým soukromím není. Říkáme: „Potřebuji své soukromí.“ Pokud se však snažíme do tak zvaného soukromí uzavřít, zjistíme, že začneme sami sobě překážet. Takovou situaci v žádném případě není možné za soukromí považovat. Soukromí zde neexistuje. Místo toho máme pocit, že jsme zcela

bombardování vnitřními emocemi a myšlenkami, které nám berou příležitost být se sebou a plně se uvolnit. Avšak pokud se jednou začneme soukromí vzdávat, otevřeme své srdce a celou svou existenci ostatnímu světu, najdeme větší soukromí. Zjistíme, že skutečně objevujeme sami sebe.

Jediný způsob, jak se uvolnit, je otevřít své srdce. Získáme pak příležitost zahlédnout, kdo jsme. Taková zkušenost se podobá otevření padáku. Když vyskočíme z letadla a otevřeme padák, jsme na obloze sami se sebou. Někdy je to velmi děsivé, ale na druhé straně, když tento krok uděláme, celá situace, celá cesta získá smysl. Musíme to skutečně udělat, a pak to pochopíme. Vzdát se soukromí není proces závislý na vzdělání a logice, ale dojde k němu přímo v tu chvíli, když to uděláme.

Musíme se vzdát zábran, ale není to exhibice. Bez zábran budeme sami vůči sobě pravdiví. Prostě se vzdáme soukromí, pocitu nesmělosti a touhy si udělat osobní „výlet“. Když se toho vzdáme, neznamená to, že se staneme exhibicionisty, ale můžeme být opravdovým člověkem. Když se vzdáme kouření, nemusíme prohlašovat, že jsme to udělali. Je možné, že to nikdo nezpozoruje. Prostě už dál nekouříme. Může nás rmoutit, že nikdo neocení naši schopnost to dokázat, ale na druhé straně na tom přeci nezáleží. Když se vzdáme svého soukromí, nadále chodíme a stojíme na dvou nohou jako ostatní lidské bytosti. Díváme se na vesmír nadále dvěma očima a je to tak v pořádku. Staneme se poprvé plně důstojnou bytostí, ale nemusíme to prohlašovat. Zastavíme na červenou. Rozjedeme se, až se objeví zelená. Je to nudný svět. Musíme však udělat první krok. Pak zjistíme, že nadále stojíme na stejném místě a udržujeme stejnou pozici, která je někdy hrozná, někdy dobrá, ale je stále pevná. V určitém smyslu je to velmi humorné, snad i bolestné, ale možná tomu tak není! V každém případě vítajte v bojovnickém světě.

Posléze si začneme uvědomovat, že v sobě máme něco, co je elementárním způsobem v podstatě dobré. Překračuje to pojetí dobra a zla. Existuje v nás všech něco cenného, prospěšného a zdravého. Poprvé vidíme Velké východní slunce. Dobro pochází z objevu vize Velkého východního slunce. Takové dobro je základní nebo prvotní dobro, které v nás je. Toto dobro již máme. Takové dobro znamená totéž, co statečnost. Je zde neustále. Kdykoli vidíme jasnou a krásnou barvu, jsme svědky svého vlastního vrozeného dobra. Kdykoli slyšíme něžný a krásný zvuk, slyšíme své vlastní základní dobro. Kdykoliv ochutnáme něco sladkého nebo kyselého, prožíváme své vlastní základní dobro. Pokud jsme v místnosti a otevřeme dveře, vykročíme ven, pocítíme náhlý vánek čerstvého vzduchu. Takový prožitek může trvat jen vteřinu, ale tento závan čerstvého vzduchu má vůni základního dobra.

Podobné věci zažíváme neustále, ale my je ignorujeme, neboť si myslíme, že nejsou důležité, jsou světské a všední, je to pouze obyčejná shoda náhod. Nicméně je cenné použít vše, s čím se setkáváme a má to onu zvláštní povahu dobra. Začneme si uvědomovat, že v našem životě, všude kolem nás již není agrese a jsme schopni opakovaně pocítit čerstvost uvědomění si svého dobra.

Neměli bychom se však ukvapovat a nejdříve měli pohlédnout na sebe. Pokud vložíme stoprocentně své srdce do toho, abychom se na sebe podívali, pak se spojíme s nepodmíněným dobrem. Pokud do toho však vložíme jen padesát procent, pak se snažíme se situací smlouvat a příliš mnoho se nestane. Když jsme v nejhlubším smyslu pravdiví, nepotřebujeme podmíněné posouzení, zda jsme dobří nebo špatní, neboť dobří opravdu jsme, neznamená to, že se dobrými teprve staneme.

Když na sebe pohlédneme důkladně a plně, zjistíme, že existuje ještě něco za tím, na co pohlížíme. Existuje v nás něco v podstatě