

Proč a jak meditovat

Propojení
východních tradic
a západní vědy

*Daniel Goleman
Tsoknyi Rinpoče*

Pro vnitřní klid, mírumilovný svět a dobro všech bytostí

Proč a jak meditovat

Propojení
východních tradic
a západní vědy

*Daniel Goleman
Tsoknyi Rinpoče*

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Daniel Goleman, Tsoknyi Rinpoče

Proč a jak meditovat

Propojení východních tradic a západní vědy

Přeloženo z německého originálu knihy Daniela Golemana a Tsoknyie Rinpočeho *WHY WE MEDITATE – The Science and Practice of Clarity and Compassion*, vydaného nakladatelstvím Simon & Schuster, Inc.

1230 Avenue of the Americas, New York, USA, 2022.

© 2022 by Tsoknyi Rinpoche and Daniel Goleman

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC.

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8910. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová

Odpovědná redaktorka Zuzana Böhmová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Daniel Goleman author photograph © Frank Ward

Tsoknyi Rinpoche author photograph © Tenzin Thakuri

Počet stran 192

První české vydání, Praha 2023

Tisk Iva Vodáková – Durabo

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2023

ISBN 978-80-247-1875-0 (ePub)

ISBN 978-80-247-1874-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-2928-7 (print)



OBSAH

O AUTORECH	9
NAPSALI O KNIZE	11
1. CO VÁM NABÍZÍ TATO KNIHA	13
TSOKNYI RINPOČHE	13
DANIEL GOLEMAN	17
CO TATO KNIHA NABÍZÍ	18
2. ODHOĎTE ZÁTĚŽ!	21
TSOKNYI RINPOČHE: VYSVĚTLENÍ	21
Jak najít stabilitu	23
DANIEL GOLEMAN: VĚDA	27
3. DÝCHÁNÍ DO BŘICHA	31
TSOKNYI RINPOČHE: VYSVĚTLENÍ	31
Tři rychlostní limity	33
Energie a jemnohmotné tělo	35
Techniky	39
DANIEL GOLEMAN: VĚDA	47
Meditace jako cesta ke zmírnění stresu	50
4. KRÁSNÉ NESTVŮRY	55
TSOKNYI RINPOČHE: VYSVĚTLENÍ	55
Autentické a zkreslené relativní prožitky	60
Krásné nestvůry	62
Techniky	64
DANIEL GOLEMAN: VĚDA	77
5. ESENCE LÁSKY	85
TSOKNYI RINPOČHE: VYSVĚTLENÍ	85
Duševní pohoda nezávislá na okolnostech	87
Esence lásky a projev lásky	88
Techniky	94
DANIEL GOLEMAN: VĚDA	100

6. LÁSKA A SOUCIT	107
TSOKNYI RINPOČHE: VYSVĚTLENÍ	107
Základní podstata	108
Roviny projevů lásky	111
Překážky lásky a soucitu	113
Rozdíl mezi láskou a soucitem	116
Ochota trpět	118
Techniky	119
Trénink mysli	120
Vděčnost	123
Podání ruky a projevy lásky	124
DANIEL GOLEMAN: VĚDA	126
7. KLID A JASNOST	133
TSOKNYI RINPOČHE: VYSVĚTLENÍ	133
Čtyři projevy mysli	135
Všímavá pozornost	137
Pastýř, ovce a provaz	139
Přítomnost	140
Překážky	142
Pár praktických tipů	143
Techniky: Návčik všímavosti	145
Spočinutí v klidu a soustředění	147
DANIEL GOLEMAN: VĚDA	148
8. HLUBŠÍ POHLED DO NITRA	155
TSOKNYI RINPOČHE: VYSVĚTLENÍ	155
Všechno se točí kolem mě	156
Čtyři „já“	158
Plynutí, rozmanitost a vzájemná provázanost	165
Techniky	165
DANIEL GOLEMAN: VĚDA	168
UKOTVENÉ TĚLO, OTEVŘENÉ SRDCE, JASNÁ MYSL	175
PODĚKOVÁNÍ	181
POZNÁMKY	183

Upozornění: Tato kniha obsahuje názory a myšlenky autorů. Jejím účelem je nabídnout nápomocný a informativní materiál k tématům, o nichž kniha pojednává. Prodává se s vědomím, že autor ani vydavatel v této knize neposkytují lékařskou nebo zdravotní pomoc ani žádné jiné služby osobního či odborného charakteru. Než bude čtenář realizovat doporučení z této knihy nebo z nich vyvozovat nějaké závěry, měl by to konzultovat se svým lékařem, terapeutem nebo jiným kompetentním specialistou.

Autor ani vydavatel nenesou odpovědnost za případné přímé či nepřímé škody, ztráty či rizika, jak osobní, tak jiné, které by mohly vzniknout v souvislosti s využitím a aplikací obsahu této knihy.

O AUTORECH



Daniel Goleman je autorem mezinárodních bestsellerů a spoluautorem několika knih, mimo jiné *Emoční inteligence* (Grada, 2011), *Pozornost* a *Altered Traits*. Působil v redakci vědy deníku *New York Times*, dvakrát byl nominován na Pulitzerovu cenu a obdržel cenu Americké psychologické asociace za celoživotní dílo. Žije v Berkshires.

Více na www.danielgoleman.info.



Tsoknyi Rinpoche je jedním z nejoblíbenějších učitelů z nové generace tibetských buddhistických mistrů meditace. Už více než dvacet pět let je po celém světě uznáván jako vynikající učitel meditace, je autorem knih *Open Heart, Open Mind; Fearless Simplicity* a *Bezstarostně a důstojně*. Získal ocenění od předních buddhistických učitelů, včetně Jeho Svatosti dalajlámy.

Více na www.tsoknyirinpoche.org.



NAPSALI O KNIZE

„*Proč a jak meditovat* je úžasná nová kniha kombinující nejnovější výzkumy meditace s moderním, přístupným a hlubokým učením zaměřeným na praktikování meditačních technik. Tsoknyie Rinpočeho považuji za jednoho z mých oblíbených učitelů, a tak z celého srdce vítám veškeré snahy šířit jeho léčivé a osvobozující učení po celém světě.“

Pema Chödrön

„Dva velikáni se spojili a dali dohromady přátelskou příručku meditace – to se vám bude líbit. V této knize najdete praktické techniky, které snadno začleníte do života a které vám pomohou udělat dva zásadní vnitřní kroky: dostat se z hlavy a zkrotit své demony s pomocí laskavého přístupu, bez toho, že byste se ze zvyku bránili změnám, lpěli na požitcích nebo odmítali přijmout realitu. Nejlepší na tom je, že vše je podloženo exaktními vědeckými výzkumy.“

Dan Harris

„Tato pozoruhodná kniha mistra meditace Tsoknyie Rinpočeho a vědce a spisovatele, který sám dlouhodobě medituje, Daniela Golemana je vzácným a výjimečným pohledem na umění meditace, vědecké výzkumy související s meditací a meditační praxí. Kniha je praktická, vtipná a je vynikajícím zdrojem informací, proto se k ní čtenáři i medituující budou opakovaně vracet.“

Roshi Joan Halifax

„Kniha *Proč a jak medítovat* je vzácnou kombinací hluboké meditační moudrosti s obrovským dosahem a nejnovějších poznatků z oboru neurovědy, které objasňují a podporují meditační techniky. Tsoknyi Rinpoče své učení předává s charakteristickou hloubkou porozumění, s pomocí přímočarých vysvětlení a se srdečným soucitem, zatímco Daniel Goleman přispívá svými poznatky, jež shrnují desítky let vědeckého zkoumání mysli z pohledu západní psychologie. Tato kniha je příkladem výjimečné spolupráce a klenotem, který obohatí každého, kdo si ji přečte. Vřele doporučuji.“

Joseph Goldstein

CO VÁM NABÍZÍ TATO KNIHA

TSOKNYI RINPOČHE

Vyrůstal jsem ve venkovském prostředí, obklopený spoustou lásky a péče. Živě si pamatuji, jak jsem jako malý chlapec sedával na klíně dědečkovi, který měl přes ramena přehozený *dagam*, velký, teplý meditační plášť. Dědeček nerušeně meditoval a odříkával mantry, zatímco se mu malý uličník škrábal do klína a zase seskakoval. Z dědečka vyzařovala vřelost, láska a klid, bez ohledu na to, co se kolem něj dělo.

Narodil jsem se v Káthmándú, mým otcem byl Tulku Urgjän Rinpoče, věhlasný tibetský mistr meditace, a moje nepálská matka pocházela z tibetského rodu, který meditaci praktikoval. K předkům mé matky patřil i známý tibetských král, jehož potomci se usadili v Nubri, nepálském údolí na úpatí Manáslu, osmé nejvyšší hory světa. Rané dětství jsem strávil v této odlehle horské oblasti.

V obou větvích mé rodiny najdeme příbuzné, kteří byli meditací oddaní a vynikali v ní, patří k nim můj otec, babička mého otce a její otec, který byl legendárním mistrem meditace ve své době. Úspěch v meditaci obecně znamená, že člověk projde mnoha fázemi výcviku myslí a dosáhne stabilní moudrosti a soucitu. Měl jsem tedy výhodu,

že jsem se učil meditovat už od dětství a byl jsem vychováván v meditativním prostředí.

Ve třinácti letech mě poslali na studia do tibetské uprchlické komunity v údolí Kangra v severní Indii, abych získal formální tibetské vzdělání. Tam jsem pokračoval v meditačním výcviku u několika mistrů meditace, včetně jogínů, kteří praktikovali v ústraní. A od té doby jsem měl štěstí, že jsem mohl dál studovat u nejvýznačnějších mistrů meditace naší doby.

Po dvacátém roce života jsem začal vyučovat buddhismus, od té doby cestuji po celém světě a na několika kontinentech učím meditovat desítky tisíc lidí. Sám se také dál vzdělávám a zkoumám relevantní vědecké poznatky o lidské mysli. Navštívil jsem několik seminářů Mind & Life, kde Dalajláma diskutoval s vědci, a učil jsem meditaci studenty postgraduálních programů a doktorandy na Mind & Life Summer Research Institute.

Od chvíle, kdy jsem začal učit meditaci, jsem se díky své přirozené zvědavosti zajímal zejména o západní psychologii, současný život a jedinečné výzvy, kterým čelí moderní lidé. Působím jako cestující učitel, a to znamená, že jsem stále na cestách. Na rozdíl od mnoha asijských učitelů meditace raději cestuji sám a anonymně, takže mohu pozorovat lidi a komunikovat s nimi spontánně a autenticky. Na letištích, při procházkách v ulicích měst po celém světě, v kavárnách a vlastně všude trávím spoustu času pozorováním lidí.

Desítky let se společně s psychology i vědci, přáteli i studenty z celého světa snažím pochopit, jak funguje jejich mysl, jakým potížím a kulturním tlakům čelí. Konzultoval jsem problematiku s několika vysoce uznávanými psychoterapeuty, jako je například Tara Bennett-Golemanová a John Welwood. S Tarou (manželkou Daniela Golemana) jsme zkoumali mnohá psychologická témata, zejména nejčastější dysfunkční emoční vzorce, jako jsou pocit emoční deprivace a strach z opuštění, o kterých psala ve své knize *Emoční alchymie*

i v dalších publikacích. John Welwood, manželský terapeut a autor několika knih, mi pomáhal pochopit vzorce partnerských vztahů a „duchovního úniku“, což je tendence využívat duchovní techniky, jako je meditace, k vyhýbání se nevyřešeným psychickým zraněním a nevladatelným, problematickým emocím. Nesmírně moc jsem se naučil také od svých studentů, protože jsem s nimi mohl mluvit o jejich životě, vztazích a duchovní praxi.

Z těchto zdrojů jsem se dozvěděl mnohé o neurózách, zažitých vzorcích a emocích jak mých studentů, tak i mých vlastních. Stále lépe jsem si uvědomoval, jakým konkrétním emočním a psychickým výzvám čelí západní studenti, a ruku v ruce s tím jsem upravoval svůj přístup k učení. Pochopil jsem například, jak mohou lidé utíkat před psychickými problémy k duchovní praxi, a uvědomil jsem si skrytou sílu emočních vzorců a zranění ze vztahů. Nově nabyté porozumění formovalo i doporučení, která nabízím v této knize.

Jako učitel ve svém přístupu zohledňuji moderní výzvy v říši emocí a psychiky, zůstávám však oddaný možnosti transformace a probuzení. Snažím se zůstat věrný tradiční hluboké moudrosti, z níž vycházejí mé kořeny, ale zároveň se přiblížit současnosti a být inovativní. To znamená, že se při přímých interakcích se studenty snažím být otevřený a přímočarý, zatímco pracuji s napětím, psychickými zraněními i nejistotou, které se u nich projevují na mnoha úrovních.

Když jsem začínal učit, držel jsem se více tradičního stylu, zaměřoval jsem se na teorii a zdůrazňoval jsem jemné nuance tradičních textů. Většina studentů byla vzdělaná, intelektuálně chápali význam a kladli mi chytré otázky. Pomyslel jsem si: *Páni, tihle lidé jsou opravdu chytrí! Měli by dělat rychlé pokroky.* Ale zhruba po deseti letech jsem si uvědomil, že něco není úplně v pořádku. Studenti učení intelektuálně „chápali“, ale přesto se zdálo, že rok za rokem zabředávají do stále stejných emočních a energetických návyků. Uvázli v určitých vzorcích, a to jim nedovolovalo pokročit v meditační praxi.

Začal jsem pochybovat, zda přístup, který je v mé tradici tolik ceněný, na studenty působí skutečně tak, jak by měl. Přemýšlel jsem, proč studenti na celém světě sice rozumí mému učení, ale nedokážou ho realizovat a dospět k hluboké transformaci.

Měl jsem podezření, že mají zablokované nebo přetížené kanály zajišťující komunikaci mezi myslí, emocemi a tělem. Z pohledu tibetských nauk by měly být všechny tyto kanály propojené a volně průchodné. Přesto jsem viděl, že studenti nedokázali prakticky aplikovat poznatky, které dobře chápali v intelektuální rovině, protože je nebyli schopni zpracovat na úrovni těla a emocí. To mě vedlo ke změně způsobu výuky meditace.

Nyní se v první řadě soustředím na uzdravení a otevření kanálu mezi myslí a světem pocitů a emocí, aby byli studenti připraveni na úrovni celé bytosti. Techniky popsané v této knize vycházejí z nového přístupu, který jsem během uplynulých desítek let zdokonaloval. Ačkoli jsou založené na desítkách let výcviku u vynikajících mistrů meditace, mé vlastní meditační praxi a zkušenostech s výukou, nejsou určeny výhradně pro buddhisty nebo adepty, kteří se meditaci věnují seriózně. Právě naopak, upravil jsem je tak, aby byly přínosné pro všechny.

Nejsou ani pouhým protilékem na neurózu – nabízejí praktické způsoby, jak se vyrovnat s jakýmkoli znepokojivými myšlenkami a emocemi, které nás opakovaně přepadají. Kromě strachu k nim patří agrese, žárlivost, nespoutaná touha a mnohé další překážky vnitřního klidu.

S nadšením předávám učení o meditaci způsobem, který je psychologicky i emocionálně relevantní, praktický a přístupný lidem žijícím v současném světě. Na práci s myslí a srdcem máme jen velmi málo cenného času, proto nám meditační techniky musí prospívat tady a teď.

DANIEL GOLEMAN

Vyrůstal jsem v kalifornském Stocktonu, městě vzdáleném přibližně devadesát minut východním směrem od Sanfranciského zálivu. V té době na mě působilo jako poklidné, středoamerické město, jako z obrázků Normana Rockwella. V poslední době si však Stockton vysloužil velmi odlišnou reputaci: první americké město, které zbankrotovalo, a také místo experimentu, kde zchudlí obyvatelé dostávali jednou měsíčně stipendium – a líheň gangů.

Už v raném dětství mě překvapovalo, že v domácnostech mých kamarádů neměli téměř žádné knihy, zatímco v našem domě jich byly tisíce. Oba moji rodiče byli univerzitními profesory a vážili si vzdělání jako nejlepší cesty k životnímu úspěchu. Stejně jako oni, i já jsem bral školu vážně a pilně jsem se učil.

Díky tomu jsem se dostal na vysokou školu na východním pobřeží a odtud na Harvard, kde jsem získal doktorát z klinické psychologie. Ale má studijní dráha prudce změnila směr, když jsem v rámci postgraduálního studia vycestoval na stáž do Indie, kde jsem dva roky studoval – jak jsem vysvětlil svým sponzorům – psycho-etnologii nebo „asijské modely mysli“. Ve skutečnosti jsem se pohroužil do studia meditace.

Meditovat jsem začal už při magisterském studiu a v Indii jsem se s nadšením účastnil série desetidenních meditačních pobytů v ústraní. Při těchto meditacích jsem našel stav vnitřního klidu a když jsem se vrátil domů, v meditacích jsem pokračoval. Za desítky let, co medituji, jsem se setkal s řadou úžasných učitelů a dnes se považuji za žáka Tsoknyie Rinpočeho.

Tématem mé disertační práce na Harvardu byla meditace jako intervence při stresu a od té doby se vědeckému zkoumání kontemplativních technik věnuji velmi úzce. Má profesní dráha mě později přivedla k vědecké žurnalistice, nakonec jsem zakotvil v deníku *New*

York Times, kde jsem pracoval ve vědecké redakci. Klíčové schopnosti z této profesní oblasti stále využívám, když zkoumám závěry vědeckých prací a tlumočím nové poznatky do podoby, která je srozumitelná a zajímavá i pro širokou veřejnost bez vědeckého vzdělání.

To mě přivedlo k myšlence napsat společně s mým dávným přítelem z univerzity, dnes světově uznávaným neurologem Richardem Davidsonem působícím na Wisconsinské univerzitě, knihu o vědeckých poznatcích věnovaných meditaci. Naše kniha *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Brain, Body, and Mind* vychází z nejvýznamnějších studií meditační praxe. K této studnici vědeckých poznatků o meditaci jsem se znovu vrátil v příspěvcích do této knihy, kde zkoumám objevy z laboratoří související s technikami, které Tsoknyi Rinpoče vysvětluje v jednotlivých kapitolách.

CO TATO KNIHA NABÍZÍ

Mindfulness neboli všímavost si našla cestu do našich firem, škol, jógových center, zdravotních zařízení i dalších sfér a proniká do vzdálených koutů západní civilizace. Ačkoli je pro mnohé oddech od starostí světa pochopitelně lákavý, všímavost je pouze jedním z nástrojů hlubší meditační praxe. Cesta praxe, kterou představujeme v této knize, pokrývá základy všímavosti, má však i mnohem větší záběr. Začnete-li s všímavostí, řekneme vám, co dělat dál – a také, co dělat na začátku, abyste si dokázali poradit s hluboce zakořeněnými emočními návyky, které nás často k meditaci přivedou.

Tato kniha vám pomůže překonat nejčastější překážky soustředění, jimž v moderním životě čelíme – nejen všudypřítomné telefony a stále hektičtější životní styl, ale především destruktivní myšlení, k němuž patří například pochybnosti a cynismus, a emoční návyky, mezi které patří například sebekritika. První kapitoly pomáhají čtenářům zmírnit dva hlavní problémy, na něž si stěžují lidé, kteří začínají medítovat:

1. *Moje mysl je jako splašená, nedokážu najít klid.*

2. *Nejnepříjemnější myšlenky se stále vracejí.*

V upravených pokynech k meditaci, kde Tsoknyi Rinpoče popisuje, jak pracovat s těmito dvěma překážkami, začneme technikou „spouštění pozornosti do těla“, která meditujícím pomáhá vypořádat se s neodbytnými myšlenkami, a technikou „podání ruky“, jejímž prostřednictvím se meditující naučí spřátelit s nejproblematičtějšími mentálními vzorci.

Ve standardních pokynech k meditaci všímavosti tyto techniky obvykle chybějí a jsou neocenitelné. Mnozí lidé sice začnou praktikovat všímavost, ale záhy od ní upustí, protože je frustruje a rozčiluje, jak je stále obtěžují myšlenky, kterých se pokoušejí zbavit. V této knize se dozvíte, jak takovým myšlenkám čelit a jak se s nimi vypořádat s láskou a smířlivě.

Některé z technik popsanych v této knize navíc dosud nebyly běžně dostupné. Zatím je znají pouze žáci Rinpočeheho, ne však široká veřejnost.

Tato kniha je pro vás, pokud:

- Jste uvažovali, že začnete medítovat, ale nejste si jistí proč a jak byste měli začít.
- Už medítujete, ale zatím si nejste jistí a přemítáte, co byste měli udělat, abyste se posunuli.
- Jste v meditaci zblhlí a rádi byste k ní přivedli někoho, na kom vám záleží, tím, že mu věnujete tuto knihu.