



Tématem dávání a přijímání se zabývám mnoho let. Jako rodič, jako průzkumnice, autodidaktka, pozorovatelka a spisovatelka. Během let jsem si nevědomky vypěstovala senzory pro rozpoznání toho, co je bytostem na úkor a co ku prospěchu. Před měsícem jsem pro rozjímání o tomto tématu získala výrazný impulz: řízením božím se mi naskytla příležitost účastnit se celodenní lekce Jeho Svatosti dalajlamy, který v době konání Fora 2000 pobýval několik dnů v Praze.

# Dalajlama

## darovaný a darující



**V**lastně zde ještě tak dlouho nikdy nebyl. Dříve sem jezdil především za Václavem Havlem, se kterým se osobně velice sblížil. Proto ve vzduchu byla otázka, zda bude mít po Havlově skonu důvod sem ještě přijet.

Přijel a pobyl tu překvapivě dlouho. A co víc – přinesl nečekaný dar. Jak se to stalo, jaký dar to je a jací lidé jsou v této zemi připraveni jej přijmout?

Je docela zvláštní a pozoruhodné, jak se k dalajlamovi vztahujeme my, Češi. Je v tom určitá důvěrnost. Nejen u nás samozřejmě – asi v celé západní Evropě je velmi populární a oblíbený člověk. Má na tom zásluhu poptávka po duchovní tradici, kterou nám zprostředkovává a kterou Západ přijímá a často přetváří k obrazu svému. Nazýváme to pro sebe rezonančním tibetstvím. Dalajlama je nejen jeho symbolem, ale je i putujícím člověkem, vypuzeným ze země kořenů svých předků. Tento člověk se stal v globálním měřítku nezpochybnitelnou spirituální autoritou dnešní doby. Prvotním předpokladem této popularity jistě bylo svým způsobem dosti rozšířené protibetské solidární hnutí na Západě (jakkoli by se mohly přímé dopady tohoto hnutí pro obyvatele současného Tibetu problematizovat). Na druhou stranu je tu totiž ještě jeden, možná dnes daleko podstatnější důvod: v popularitě jeho osobního poslání je

skryta informace, že nám něco schází a že to něco lze hledat, znovu přečíst a přijímat právě skrze ono vypuzené, světem putující dalajlamovo „tibetství“.

## CESTY K DUŠEVNÍ ROVNOVÁZE

Je přirozené chtít být šťastný a spokojený. Existují různé směry a praxe, jejichž jazyk se snaží postihnout cestu směřující k duševní rovnováze. Obraz duše jednotlivce se zrcadlí v povaze krajiny a společnosti. A naopak. Vnímaví lidé vědí, že myslet na svoje štěstí nelze bez rozpoznání způsobu, jak činit šťastnými druhé. Altruistou se nazývá ten, kdo podle tohoto poznání vědomě řídí svoje konání, který praktikuje soucit. Je to život v souvislosti (nikoli závislosti!).

Společnost vnímáme jako organismus, který ovlivňuje naše individuální životy. Jedno nelze oddělit od druhého. Jaká míra a potřeba altruismu je rozpoznatelná v organismu české společnosti? Myslím (a možná si to myslí i dalajlama, protože proč by sem jinak jezdil?), že

*„Dokud bude existovat prostor a budou žít vnímající bytosti, kež budu po celou tu dobu žít i já a dokážu zbavovat svět jeho strastí.“ (Jeho Svatost dalajlama)*

v ní dřímá velký potenciál a dochází v ní v posledních letech k velkým změnám, jejichž pojmenování zůstává zaseknuto v negativní sebereflexi. Jiné, hlubší aspekty těchto změn zůstávají nepojmenovány. Je to pochopitelné – jazyk, kterým změny reflektujeme, se zatím zdráhá tyto změny přijmout a zpracovat. Proč tomu tak je? Možná proto, že k tomu, aby došlo k pojmenování, je třeba dosáhnout určitého stupně vývoje. Když přijmeme to, o čem mluví ono dalajlamou zprostředkované učení, víme, že cesta altruismu je cestou moudrosti, respektive zralosti. Ale rozeznat správně a svým vlastním pojmovým aparátem obsah toho sdělení nemusí být jednoduché, protože aby se to stalo, musí zde být zažitá určitá praxe. Píšu o tom právě proto, že se domnívám, že v poslední době se v organismu české společnosti taková rovina praxe pomalu, ale jistě otevírá.

## OSM VERŠŮ VÝCVIKU MYSLI

Žlutou pásku, kterou jsem od organizátorů dostala u vchodu, mám ještě pořád na

ruce společně s páskou modrou, kterou jsem dostala na ruku den předtím na finále MS ve vodním slalomu v pražské Troji, kde moje vlastní dítě darovalo mnoha lidem velikou radost v podobě sportovního triumfu. Oba dny jsem vnímala jako velké obdarování; kdykoli se k nim v myslí vrátím, vyladím se, uklidním, jako by se ve mně cosi poskládalo.

Patnáctého září se sešlo v pražském Podvíní ve sportovní aréně Sparta zhruba dva a půl tisíce lidí, aby celý den poslouchali dalajlamův výklad osmi veršů výcviku mysli. Jejich autorem je Geše Langri Thangpa, tibetský mistr z 11. století. U nás to bylo historicky první veřejné dalajlamovo učení. Jedná se o krátký, prastarý text o vyvíjení soucitu a transformaci mysli, který dalajlama uvádí jako jeden z hlavních zdrojů své inspirace. A opravdu se zdá, že v těchto verších je obsažen celý návod, jak uskutečnit cestu ke stavu rovnováhy, která se dá nazvat moudrostí. Každý verš otevírá prostor jazyka, jímž rozpráví jeho čtenář a vykladač, pak i jeho dokonale vyladěná překladatelka a v momentu předání i naše mysl. Jedná se přece o naši existenci mezi bytostmi, o naše vnímání, myšlení, chování, které ovlivňuje vše v nás i kolem nás, každý den. V tomto okamžiku, ve společenství lidí různých vyznání, různých ras a národností. Nejedná se o žádnou populární esoteriku, ale o setkání s univerzálním jazykem moudrosti, předávané a konkretizované generaci za generací.

Během toho dne jsem nejen poslouchala, o čem dalajlama mluví, ale také se dívala kolem sebe. Seděla jsem v poslední řadě. Sem tam někdo spal, někdo si povídal, lidé stále byli překvapivě v pohybu, stále tu byl jakýsi pomalý šum. I já jsem občas zaklímala, přitom jsem byla ve stavu neustále probíhající duševní, dialogické aktivity. Ti lidé se sem přišli něco naučit. Není to žádné dogma, je to povídání o optimálním stavu bytí, které je základním zájmem každého z nás.

Náš příjemný, dobře naladěný lektor začíná mluvit o lásce k citícím bytostem. Přitom do mikrofonu chrchlá, smrká a sám se těm zvukům chechtá. Přivezl si z Litvy chřípku. Není výš a je v centru, pozornost všech přítomných je upřena k jeho slovům. Slova se ale odrážejí a pohybují se v prostoru mezi námi. Každý je tu najednou člověkem, který sem přijel něco přijmout, něco ze sebe dát. Co cítí on sám? Zdá se, že ho to baví, že je zaujatý. Mluví o tom, že

nechce být považován za Mistra, že je jeden z nás, že je stejný jako my. Každému je umožněno zažít ten prostor, kdy myšlenky se řadí a tkají jazyk tak, že dává smysl.

## RUŠIVÉ EMOCE

Velmi důležitou a v mých myšlenkách od té doby přítomnou pasází je promluva o rušivých emocích. Stav a zážitek štěstí nezáleží na okolnostech, a když toto posloucháme, můžeme si maně vybatvit stav donkichotský, protože vezíme ve stereotypu, ba v soukolí neustálého kladení podmínek pro stav štěstí neboli řekněme optimálního stavu bytí. Štěstí souvisí s tím, co nosíme v sobě, ve svém vlastním prostoru. Zaměříme-li pozornost na způsob vztahování k situacím a lidem v každodenním životě, lze to snadno pochopit. Některé situace a někteří lidé, některé bytosti, nás naplňují strachem, nedůvěrou, odporem. Zeptejme se, proč tomu tak je. Zaměřit se na ono *proč* znamená vydat se k sobě. A zase – je zde připravena armáda spasitelů, odborníků, únikových prostředků, které s otevřenou náručí přijmou každého, kdo své fobie či alergie potřebuje opravit. Přitom těmi prvními kompetentními učiteli a pomocníky jsou právě ti roztomilí narušitelé naší vnitřní rovnováhy, kteří nám ukazují na nějaký dosud nepřechtený vztah.

Řečník uvádí příklad – nikdy například nechápal, proč mu nevádí vzít do ruky pavouka, ale ke stonožce cítí nepřekonatelný odpor. A co udělá? Zaujme k tomuto (sebe)poznatku vědecký postoj. Rozklíčuje rozdíl mezi hloubkovým a povrchním prožitkem. Stanoví pro sebe původ svého strachu, rušivé emoce. Rušivá emoce má cosi velmi společného s egem, přímo vychází ze sebestředného já, na kterém ulpíváme, protože jsme tak naučení. Je to sebeobraný reflex. Stejně tak jako žárlivost, nedůvěra, rivalita, strach, zápas o místo na slunci... Těchto reflexů je v organismu společnosti nadbytek právě proto, že se jedná o pouhé projekce představ vyprodukovaných zcela účelově, s cílem z nich těžit a ovládat, mírněji řečeno organizovat skutečnost kolem sebe. Často si je ani neuvědomujeme, protože fungují zcela automaticky. Mají, či nemají reálný základ? Pokud ne, je snadné je eliminovat. Rozpoznat toto ale právě vyžaduje jistý klidný, soustředěný stav mysli. Toto pokládám za velice dobrodružný proces. Pokud jej přijmeme jako jeden z aspektů našeho



bytí, může přinést velké možnosti vnitřní i vnější (individuální i kolektivní) transformace. Zažíváme nadprodukcii rušivých emocí ve společnosti, která je bezradná v kultivaci veřejného prostoru, a proto se utíká do prostoru osobního. Aniž chci sklouznout do mentorování, princip této – jak říká Jeho Svatost – vědecké metody k rozpoznání původu emocí nám může přinést nečekaná rozuzlení v orientaci, kudy na cestě ven z bryndy do skutečnosti.

## ALTRUIZMUS

Dostáváme se ke klíčovému tématu učení Osmi veršů – k altruismu neboli umění daru a soucitu. Není to ovšem otázka jednorázově ohraničeného praktikování, je to otázka perspektivy, kterou do sebe přijmeme a zvnitřníme ji tak, aby se promítala do každodenního vnímání situace kolem nás i v nás. Právě schopnost darovat a *darovat se* s sebou totiž nese zcela opačný, nový a dosud velmi málo prozkoumaný způsob komunikace. Výrok „Čím více dáváš, tím více dostáváš“ může znít jako podezřelé klišé. Nicméně mám za to, že i v uspěchané, vystresované společnosti je možné zažít a vědomě prožít

situace, kdy dostanete a přijmete třeba jen úsměv druhého člověka, dejme tomu v dopravní zácpě, kdy vás někdo pustí před sebe nebo vy jeho. Znáte to? Znáte ten pocit vděku za momentální obdarování? Znáte ten příliv sebedůvěry a energie? To je přesně ono. Na takové situace se nezapomíná, protože ve vědomém, nevykalkulovaném přijetí nebo vydání daru poznáváme sami sebe, svoje dispozice, které za jiných okolností nejsou vidět a ani o nich nevíme. Altruismus je vlastně dokonalé sobectví, protože čím více dáváme, tím více (informací) přijímáme.

Přirozeně fungující, osvojený systém dávání (se) a přijímání má jednu skvěle ekonomicko-ekologicky laděnou vlastnost: nula od nuly pojde. Nedochozí k energetickým ztrátám, ale naopak energii generuje. Mám za to, že ačkoli dalajlama *o svobodě společnosti a jednotlivců* vůbec nemluvil, přímo to s ní souvisí. A právě tato dispozice, respektive touha po svobodě, je zde, myslím, (respektive doufám) velice silná. Často slyším v různých kritických diskusích o stavu české společnosti, že se chováme jako otroci. Nemyslím si to. Lidé z této podivuhodné



kotliny si jednotlivě a v malých skupinách vždycky cestu ke svobodě a nezávislosti najdou. Jde jen o to, že tak mohou činit na úkor ostatních a že potom vzniká nebezpečné, výbušné ovzduší pro všechny. Něco zde vážně v rovině komunikace v rámci organismu společnosti, jenž vykazuje určité sebepoškozující reflexy. Napadlo mne, že ona cesta výcviku myslí může platit nejen pro vědomí a mysl jednotlivého člověka, ale i pro mysl bytosti kolektivní. Cestou je kultivace štědrosti, té skutečné, nejen té, která se jako štědrost tváří, ale za rohem natáhne ruku a obdarovaného tvrdě přitáhne zpět za „flígr“.

### **PORUŠENÁ ROVNOVÁHA DÁVÁNÍ**

Událost, jejíž význam jsem se zde pokusila popsat, zprodukovalo uskupení lidí kolem projektu Hearth.net proto, že jeho myšlenka souzní s principy učení Osmi veršů. Kdokoli má možnost celou tuto událost sledovat ze záznamu na internetových stránkách projektu. Je to otevřený prostor, vytvořený těmi, kdo se cítili být natolik obdarováni poznatky, obsaženými v tomto učení, že mají potřebu se

o ně dělit dnes běžně dostupným, neexkluzivním způsobem. O genezi nápadu tohoto v podstatě velkolepého setkání s Jeho Svatostí dalajlamou hovoří krátký rozhovor s Liborem Malým, který uvádím v závěru tohoto textu.

Zdá se mi, že dalajlamu do Prahy přivedli ti, kdo se po svém a systematicky zabývají alternativou současného světa, ve kterém rovnováha dávání a přijímání byla porušena. Nevím, jak dalece jsme si tohoto všichni vědomi, ale na tom teď až tak nezáleží. Důležité je, že zde prostřednictvím tohoto konceptu přicházejí jiné způsoby probouzení povědomí o cestě k optimu i v situaci, kdy otázky všech možných forem strádání jsou zpracovávány převážně toliko tržně.

Učení Osmi veršů výcviku myslí říká, že strádání pochází z nepochopení. Ale že strádání je odstranitelné soucítěním, které pomáhá k osvobození. Ano, řeknete si – nic nového pod sluncem. A bude to pravda.

Jen to umět praktikovat.

**Jana HRADILKOVÁ**

## **Rozhovor s Liborem Malým, sponzorem pobytu Jeho Svatosti v Praze a autorem aplikace Hearth.net**

### **Jak a kdy vznikla myšlenka umožnit české veřejnosti zážitek setkání s dalajlamou formou předání jeho učení?**

To je historie dlouhá snad dvacet let, kdy malá skupinka tehdejších buddhistů požádala dopisem Jeho Svatost o předání učení Osmi veršů, ale nebyla na to žádá reakce. Konkrétní impuls přišel až před dvěma lety, kdy jsem osobně prováděl Jeho Svatost dlouhými chodbami hotelu, kde bydlel, a protože jsem v tu chvíli honem nevěděl, o čem s ním zdvořile konverzovat, bleskla mi hlavou myšlenka požádat ho, aby přijel do Prahy příště ne jen jako vůdce Tibeťanů, ale také jako buddhistický učitel. On se jen usmál a v tu chvíli neřekl nic, ale později, těsně před odletem prohlásil, že není žádný důvod, proč by příště nepřijel a učení nepředal. A tím bylo rozhodnuto.

**Jak vzniklo téma, respektive jak došlo k výběru textu Osm veršů výcviku myslí: tento text vybrala přímo Jeho Svatost, nebo byl dílem dohody? A proč by vybrán?**

Výběr učení provedla ona malá skupinka buddhistů už před dvaceti lety, ale jestli to mělo konkrétní vliv na současné rozhodnutí Jeho Svatosti, že toto učení kvůli tomu vybral nebo ne, není jasné.

### **Souvise nějak projekt nové internetové aplikace Hearth.net se záměrem darovat lidem v ČR tuto unikátní zkušenost? Je to tak, že výtěžek z prodeje lístků na tuto akci jde nikoli na pokrytí nákladů, ale na dobročinný účel v Tibetu? Kdo byl potom hlavním sponzorem akce?**

Hearth.net je projekt, jenž stojí na hodnotách velice blízkých těm, o které se opírá učení Osmi veršů. To bylo jedním z důvodů, že se tento projekt spojil s učním Jeho Svatosti. Druhým důvodem bylo, že sponzorem jak Hearth.net, tak celé akce učení Jeho Svatosti je moje osoba, ale není nezbytné dále zbytnovat moje již tak zbytně ego nějakou chválou... A ano, veškeré příjmy akce, kolem 65 000 eur, jdou na podporu výstavby konkrétní školy v Tibetu.

### **Měl jste možnost po skončení akce s dalajlamou mluvit? Jaké jsou jeho důvody proto, že se rozhodl v ČR pobýt relativně dlouho a investovat do této návštěvy značné množství energie?**

Jeho Svatost je pod pečlivou péčí své kanceláře, která střeží jeho čas a energii. Já jsem měl jen velmi letmou možnost s Jeho Svatostí krátce promluvit a moje osobní domněnka je následující:

Dalajlama přijížděl do Prahy především kvůli podpoře myšlenek a činů Václava Havla, kterého si pravděpodobně nesmírně cenil. Nicméně tato etapa již bohužel pominula, proto to vypadalo, že tato návštěva Jeho Svatosti bude v ČR poslední. Nicméně mám velkou radost z toho, že dalajlama osobně sám navrhl, že znovu přijede a bude opět předávat nějaké další učení. Možná že vzniká nový důvod, proč Jeho Svatost chce jezdit do ČR. Doufám v hloubi srdce, že byl z průběhu učení velice spokojený a vidí pravděpodobně smysl v tom pokračovat.

**Jana HRADILKOVÁ**