

## Smír se zoufalstvím

*Ajahn Sucitto*

Tato otázka smíru se zoufalstvím je otázkou hluboce duchovní. Nemůžeme ji vyřešit tak, že se budeme pokoušet udělat ze světa jiné místo - což je náš obvyklý přístup. Smířit se se zoufalstvím znamená pochopit nejen to, odkud povstávají nepříjemnosti typu nemoci a násilností, ale také to, jak vzniká pocit, že jsme k těmto problémům připoutáni, že jsme jimi utiskováni; a jak všudypřítomný tento pocit je. Lidé mohou prožívat zoufalství, když myslí, aniž by zrovna chtěli; když mají mysl plnou neklidu, nejistoty, nestálosti; když se ocitnou ve stavu pochybnosti a nevědí, co mají dělat. Těm z vás, kdo mají alespoň nějakou zkušenost s meditací, je jistě známý pocit zoufalství nebo bolesti způsobený uvíznutím v něčem, co se vám nelíbí, jako např. v bolestné vzpomínce - ačkoli právě neprobíhá nic obzvlášť hrozného nebo nic, o čem byste mohli říct, že je to nefér.

Takže je spousta způsobů, jak lze prožívat konflikt nebo nesouhlas, a pocit, že jsme jimi svázáni a utiskováni, je veskrze duchovní. Je to pocit probíhající v mysli nebo srdci - v duši, chcete-li. Lidské bytosti mají schopnost reflexe, která udělá od zkušenosti krok zpátky a prohlásí: "Tohle se mi nelíbí. Takováhle bych neměla být. Pryč s tím!" Cílem duchovní cesty je plně pochopit, že hlavní problém života nespočívá v nespravedlivosti vlády, v nedostatečném výdělku, v existenci hladu, násilí, bolesti nebo nemoci, ba ani v tom, že člověk nikdo nemá rád - ale v pocitu svázanosti těmito okolnostmi, který vzniká v reflexivní mysli. Jakmile jsme jasně porozuměli mysli, můžeme prožívat trpělivost, vyrovnanost a uvolnění - dokonce i v patáliích, které jsou složité nebo nepříjemné.

Narazíme-li na tuto otázku, znamená to, že naše mysl je schopná reflektovat problémy lidské existence a podstatu našeho zoufalství. Jestliže jí jasně neporozumíme, budeme podle Budhy nadále usilovat a unaveně se plahočit směsicí cílů, ambicí, příčin, motivů, kampaní, válek a křížových výprav, zrození za zrozením, ve snaze se vším tímhle skoncovat. S takovým přístupem ale vším jen zamícháme a způsobíme, že naše existence bude přinejmenším tak bolestivá jako dřív. Ve skutečnosti se nikam nepohneme. Na pozadí lidských dějin je dnešní život úžasně rafinovaný; pokud jde o pohodlí a bezpečnost, jsme na hony vzdáleni našim prapředkům. Běžná délka života je dnes šedesát, sedmdesát, osmdesát let. Člověk se může ohřát, získat tělesnou teplotu, zmáčknutím vypínače; může cestovat, jíst rozmanité pokrmy a těšit se vyvinuté zdravotní péči, může komunikovat a prožívat nádherné stavy radosti a štěstí díky výtvarnému umění, hudbě, zábavě nebo intelektuálnímu úsilí.

Navzdory tomu je naše schopnost trpět stále velká. Možná netrpíme tím, že by nás z jeskyně vyhnal medvěd, polámala se nám pazourková sekera či nás stihla morová rána. Nicméně stále trpíme, když se porouchá počítač, zahradní sekačka najede na kámen, televize nám spálí pojistky nebo se rozbije auto. Vznikají stále nové nemoci, viry, alergie a nervová onemocnění, které sužují lidstvo bez ohledu na to, kolika jiných jsme se již zbavili. Světová

Zdravotnická Organizace například zjistila, že v oblastech, kde byla vedena kampaň za vymýcení černých neštovic, je dnes nejrozšířenější AIDS, což určitým způsobem souvisí s tím, že očkování proti neštovicím vytvořilo cosi jako vstupní bránu, kterou se dovnitř vplížil relativně slabý virus AIDS. Jakkmile se zbavíme jednoho problému, hned jako by na nás číhal další. Problém utrpení jsme nevyřešili, jen jsme ho přesunuli na jemnější úroveň.

Naše očekávání roste spolu s našimi standardy. Pro nás je dnes otrava, když nám cesta z Londýna do Edinburghu zabere devět nebo deset hodin, zatímco před sto padesáti lety byl zázrak, když to člověk zvládl za čtrnáct dní a nikdo ho cestou nevzal palicí po hlavě nebo mu povoz neuvízl v bažině! Samozřejmě, letadlem se tam dostanete během pětačtyřiceti minut, ale pak musíte zase vyrazit o hodinu dřív a nějakou dobu se potloukat po letišti, takže cesta může zabrat celkem tři hodiny. Dokonce i já pamatuji dobu - zhruba před třiceti lety -, kdy zdaleka ne každý měl auto. Kdo měl v naší ulici auto, byl velký pán. My jsme jezdívali Bourákem o víkendech na zábavu, do Watfordu a zpátky a cestou jsme to vytáhli až na šedesát nebo pětadesát kilometrů za hodinu! Když dnes žijete v Londýně, nepovažujete ovšem Watford ani za nějaké jiné místo, je to jen okrajový kousíček Londýna a člověk očekává, že tam dolétne alespoň stovkou.

Stroje, které byly pro vykonávání takových zázračných výkonů vyvinuty, jsou úžasně rafinované - ale pořád se porouchávají, a pak je člověk ještě bezmocnější než kdysi. Když před sto padesáti lety dostal váš kůň koliku, mohli jste mu dát nějaký lék nebo ho zabalit do deky a on se zase postavil na nohy. Nebo když jste sami utrpěli zranění, bylo vám jasné, co máte dělat; když šlo o problém na tělesné úrovni, bylo na vás, jestli s tím něco uděláte nebo ne. Dnes je však technika, kterou používáme k naplňování našich prostých každodenních potřeb, natolik složitá, že ji sami opravit nedokážeme. Co dělat, když nastane výpadek elektřiny? Pro naše předky bylo posezení ve tmě něco normálního - buď šli prostě spát nebo sehnali lampu; dojde-li však dnes k výpadku elektřiny, může to mít osudné následky, protože některé život podporující systémy vyžadují neustálý přísun energie. Závisíme na elektřině kvůli topení, svícení, kvůli obecnému chodu věcí, a člověk nemůže doopravdy ovlivnit, zda tu elektřina je nebo ne - nemluvě ani o poště, likvidaci odpadu nebo vodě. Nemáme tedy žádnou bezprostřední kontrolu nad svým životním prostředím a jsme v roli bezmocných, což znamená, že neustále žijeme na pokraji možného pádu do ztracenosti, strachu, izolace nebo nejistoty. A to se nezmiňuji o nebezpečí jaderného holocaustu nebo války. Lidská situace je v současnosti velmi ošidná.

Co s tímto problémem můžeme dělat? Nuže, musíme používat více moudrosti a zkoumat motivy, které za touto křehkostí, chatrností života stojí; v jádře jde o to, že lidské bytosti se ze života na smyslové úrovni snaží mít víc, než v něm je. Jaksi se pokoušíme ošidit smrt, věk nebo nemoc, abychom se dostali za meze, které příroda neustále klade - jako jsou počasí nebo životní prostředí. Neustálou snahou podříditi si přírodu jsme své postavení zjemnili natolik, že

již nemáme přístup k žádné vnitřní nezlomnosti, houževnatosti nebo vynalézavosti ducha. Snažíme se z oné patálie našich smyslů získat více, než je možné.

Je součástí lidské přirozenosti pokoušet se nastolit pořádek, určité zkvalitnění života; zdá se, že je v nás už takový pud. Problém však tkví v tom, že ho neuplatňujeme na správném místě. Ne že bychom neměli usilovat o zlepšení života - ale veškerá frustrace vyplývá z toho, že překonáváním Přírody vynakládáme spoustu snahy a energie způsobem, který není právě nejplodnější. Je to, jako bychom se pokoušeli pěstovat pšenici na rumišti: je třeba vložit do toho rumišťe spoustu práce, abychom je pro pěstování pšenice sdostatek zúrodnili; ten však, kdo zaseje do půdy úrodné, vystačí s mnohem menším úsilím. Když hledáme klid a uspokojení na smyslové úrovni, je to spíš, jako bychom se pokoušeli pěstovat pšenici na úhoru, a dokud se lidé považují za pouze smyslové tvory, budou vždycky pociťovat tuhle frustraci a toto niterné zoufalství. Smyslová říše (čímž míním vše, co lze slyšet nebo vidět a vjemy, které vyvstávají skrze slyšení, vidění, dotýkání a chutnání) je z podstaty křehká, taková, že nad ní nelze mít plnou kontrolu. V říši smyslů je všechno pomíjivé, protože všechno, co je smyslové, umírá.

Existuje spousta myšlenek, filozofií, náboženství a sociálních zřízení určených k tomu, aby učinily svět lepším místem pro život. Vezměte si systém království, kde existuje jeden silný vůdce, kde každý prostě následuje a nechá si určovat život jediným člověkem, takže všechny věci alespoň jdou stejným směrem. To vytváří určitý řád - jde tedy o docela dobrý nápad. Pak máme sdílenou moc, kde se radí skupina moudrých lidí, takže nedostatky jednotlivce se nestávají zákonem země. Potom lze mít demokracie - ale ty mají sklon být ovlivňovány obchodní mocí a ekonomikou, takže co kdybychom se raději o všechny majetek podělili v komunismu? Pak je tu náboženství s nějakým bohem jako králem, jehož všichni následují. Potom jsou tu ovšem vždycky rozdílné výklady toho, co přesně po nás Bůh chce, a jak si to přeje mít uděláno - což vede ke konfliktu. Takže náboženství nebo věrouky nebo filosofie ustavené myslí mohou být tou myslí zase svrženy; není možné udržovat správu, pořádek, stát nebo systém, jako trvalou věc, jako něco, na čem je možno lpět.

Kolik systémů doopravdy funguje tak, jak bylo zamýšleno? Je nutno ty systémy nejprve trochu onosit jako nové boty, nemyslíte? Vezměte si zdejší monastický režim, kde máme konkrétní zvyklosti a určitou vinaju (disciplínu) - která je jako idea velmi dobrá. Musíme ji však průběžně upravovat, tvarovat, přizpůsobovat okolnostem, komentovat a vykládat; a jejího ducha a správné způsoby jeho osvojení je nutno vyučovat. Člověku začíná docházet, že za tím vším není chyba systému. Systém, který vám tohle umožňuje - ten, který sám sebe nepokládá za nějakou absolutní poslední pravdu -, je ve skutečnosti systém toho nejlepšího typu. Jinými slovy, myslí vytvořená idea, která sebe sama neustavuje jako něco víc než pouhý přibližný odhad, je možná ta nejpřesnější. Je skromná, zdánlivě bezvýznamná, ale je nejpřesnější, protože říká, že ve smyslové sféře není možné nikdy ustavit nic dokonalého; musíme ji vždy přizpůsobovat času a místu, tomu, co skýtá daná situace.

Ve vašem vlastním životě jsou struktury, které vytváříte, vaše zvyklosti a vztahy, funkční, jen když si vytyčíte nějaký ideál, jemuž zkoušíte být věrni, a užíváte ho, jak nejlépe umíte. Vezměte si například manželství: při obřadu je řeč o lásce, ctění a podřizování se. Ovšem kdybychom chtěli být realisty, bylo by lepší říkat spíš "vždy se s ní/ním budu snažit nějak vyjít". Jakýkoli systém ukutý myslí, jakákoli z myslí pocházející struktura, musí být vyladěna způsobem, který není nikdy plně sdělitelný. Musíme se spoléhat na své reflexivní porozumění, a přemítat: funguje to? Přistupujeme k tomu moudře? Máme nějakou ideu toho, jak by mělo vypadat naše manželství, jak by měl probíhat náš den, ba i jací bychom měli být my sami - a musíme se tomu průběžně přizpůsobovat. Nemůžete na těchto pojmech prostě ulpět a očekávat, že budou fungovat, aniž byste o nich uvažovali. Jinak pravděpodobně skončíte s obrovskou kupou zoufalství z lidského světa.

Neboť, i když máme vládu, pořád ve společnosti existuje korupce a násilí; i když máme zdravotnictví, pořád je tu nemoc; ač máme účinnou techniku, stále existují poruchy, zmatek, nehody a nedopatření; pořád něco, co jsme ještě tak docela nevyřešili, ještě jeden červ v jablku. Avšak pro někoho, kdo moudře reflektuje a chápe, že červi mají plné právo být v jablcích - nemají kam jinam jít a jablko je pro takového červa dokonalým domovem -, jsou rozpory a nesouhry života pro smyslovou oblast mnohem přirozenější než ideje dokonalosti, které světu poněkud arogantně vnucujeme.

Dokonalé podnebí, kde si člověk nikdy nemusí stěžovat na počasí; dokonalý den, dokonalý domov, dokonalá vláda, dokonalá společnost, dokonalý klášter, náboženství, filosofie, tělo nebo mysl - odkud tato idea dokonalosti pochází? Pochází z této přídatné dimenze lidské mysli, kterou kočky, hlemýždi a brouci nemají. Zvířata se zkrátka nepozastavují. Ne že by neprožívala bolest nebo strach, ale neprožívají - pokud víme - ten typ tísnivého bezdůvodného utrpení, který člověk cítí, když jde všechno špatně. Bolest a utrpení tohoto druhu je aspektem oné přídatné dimenze, která vytváří pojem dokonalosti, ideálu, Snu. Lidé jsou snící tvorové s velkými aspiracemi, s myslmi bohů, myslmi, které aspirují na dokonalost a přitom jsou svými těly zakořeněny v patálii smyslů, kde dokonalost prostě neexistuje. Dokonalost růže spočívá v tom, že je poupětem, žene do květu, odkvétá a okvětní lístky opadají a ona umírá. Její dokonalostí je to, jak je. Takže když růže ztrácí okvětní lístky, nemůžete jí říkat: "Nechala jsi mě na holičkách, zase jsi mě zklamala! Proč jsi nezůstala pořád taková? Přes všechno hnojivo, co jsem ti dávala! Znova podvedená!" Je to prostě tak, jak to je.

Člověk začne chápat, že tento pocit zoufalství je něčím, co vnucujeme oné patálii smyslů tím, že si ji představujeme jinou, než jaká je. Ovšem tu "přídatnou dimenzi" v nás, která si umí představovat a vytyčovat aspirace, nesmíme chtít vynulovat. Někdy lidé k buddhismu přistupují na základě tohoto nedorozumění; domnívají se, že jde o naprostou inertnost a apatii, že žijeme v nějakém inertním stavu a jen pasivně přihlížíme a čekáme na zánik, na Nibbánu, definitivní vyprázdnění. Něco takového však nevede ke klidu mysli, ale jen ke sterilizaci a

ztuhnutí mysli. Zkuste si na pět minut sednout v meditaci a jen pasivně všechno přijímat - a uvidíte, jaký je to zápas! Během těch pěti minut sedíte a snažíte se být zticha a pak něco v kuchyni udělá bum a vy si říkáte: "No, kdybych tak věděla, jak dlouho už to rámusí? Pokouším se být zticha! Kolik minut už tu sedím? Opravdu při meditaci nenarazím na větší ticho, než je tohle? Jestlipak se moje mysl někdy utiší?" A tak to jde pořád dál, není-liž pravda?

Jestliže ale na druhé straně říkáte: "Nu dobrá, nesmím očekávat, že budu někdy jiná než ubohá a nespokojená" - pak také neuskutečníte žádný klid mysli, prostě se budete cítit zadušeni. Někdy přistoupíme na tuhle alternativu, že? Prostě všechno zadusíme, po tlačíme, zahladíme. Něco ve vás křičí a vy to přesto spolknete, ignorujete to; to jsou velmi běžná zadní vrátka, kterými utíkáme před naším zoufalstvím - nebo je to jeho blokáda. Ve velkých městech, kde je obrovské množství smyslových podráždění, vídáme lidi, kteří se naučili všechno zablokovat. Kráčejí s hlavami svěšenými, aniž by se jeden na druhého podívali, a v mozku mají program, který říká: "Domů - jdi domů - dojdi na stanici - kup si lístek - ať se děje cokoli, prostě se před vším uzavři." Lidé tohle praktikují do nevídaného stupně!

A co děláme s utrpením v mysli, frustracemi dne, se smutkem nebo strachem z něho? Přijdeme domů a pustíme si rádio, televizi, magnetofon, čteme si knihu, konverzujeme, dáme si jídlo, pití, cokoli. Jinými slovy, proklouzáváme kolem bolesti a rozptylujeme se hrubými smyslovými podrážděními, která jsou příjemná a konejšivá a přinášejí nám jistou úlevu. Bohužel nás však nezbaví zoufalství. Všimněte si, kolika způsoby se umíme rozptýlit, vyhnout se pohledu do naší mysli, vyhnout se přemítání o důsledcích denních událostí, letitým vzpomínkám, pocitu z nějaké hádky, frustraci, bolesti, zklamání, strachu, úzkosti; je tolik způsobů, jak se vyhnout nutnosti tohle všechno dělat. Vytváří to jakousi neklidnou potřebu něco neustále vkládat do své mysli nebo konzumovat ně jaký druh smyslové zkušenosti, aby byl překryt onen pocit neukojenosti a neklidu. Stává se to normou do té míry, že mnozí lidé si ani neuvědomují přítomnost nějaké neukojenosti. Myslí si: "Mám se dobře," dokud si jednou možná na deset minut tiše nesesednou a nezačnou vidět onen těkavý pohyb, který vibruje v mysli, zatímco - ejhle - myšlenky, vzpomínky a pocity vyplouvají na povrch.

Není obtížné na naší chuti po smyslovém postřehnout určitou nutkavost; nejde o to, že bychom byli od podstaty chamtiví a chlípní, jde jen o to, že chamtivost je vydrážděna tou spoustou věcí a příležitostí, k jejichž ustavičnému hledání jsme pobízeni. Proč je tomu tak, proč existuje toto nepřetržité puzení a pobízení hledat víc, když přece už máme tak moc? Právě proto, že máme tak moc, stává se naše smyslové vědomí hrubším a my se cítíme stále frustrovanější jeho mezemi, a proto cítíme potřebu mít víc.

Jen se podívejte, jak vypadá naše společnost zvenku: jdete-li do velkého města, setkáte se s přívalem smyslových podráždění. Jen máloco říká: "Tady je cesta, jak mít méně, jak něco odložit." Narazíte spíše na poselství typu: "Podívej, tady máš víc, tady máš š víc a víc a víc!" Dokonce i na hlubokém a podnětném smyslovém prožitku je tak zdůrazňován pocit nutnosti

mít víc. Vezměte si dnešní Ameriku - každý druhý den je k mání nějaké nové náboženství, nové druhy jógy, Východních náboženství. Teď když máte své dva ústředně vyhřívané bazény, své auto, video, soukromý vrtulník, ranč o výměru pět tisíc akrů, mohli byste TAKÉ dosáhnout osvícení! Můžete si vybrat svoje náboženství pro daný den, pustit si příslušnou audio- nebo videokazetu - nemusíte dokonce ani nikam chodit, prostě si vše přinesete domů a vyberete si to, které vypadá nejinspirativněji a nejaktuálněji.

Opravdová duchovní cesta vyžaduje odložení veškerého očekávání, že daná náboženská forma bude dokonalá, že jí budete totálně okouzleni a že je ta jediná pravá, lepší než všechny ostatní. Vezměte si theravádový buddhismus: jako pouhá forma je v pořádku, ale nejrůznější věci nás od něho budou odrazovat. Nemá právě propracovaný hospodářský program a dokonce ani příliš liberální ideály; je hierarchický; není soběstačný - mniši a mnišky nesmějí pěstovat své vlastní potraviny nebo dělat něco podobného, nesmějí si zvolit, že budou vegany, ba ani vegetariány a nad tím vším je možné pociťovat určitou lítost. Když jsem se prvně setkal s buddhismem, lákal mě Zen, protože mniši tam mají opravdu krásné kláštery, věnují se kaligrafii, zametají štěrky a dělají spoustu podobně milých věcí; pronášejí skutečně moudré a vtipné výroky a všechno je prostě bezvadné. Pak jsem skončil v jednom thajském klášteře, kde byly všude poházené prázdné plechovky, kolem pobíhali toulaví psi a žrali odpadky, které se tam prostě nahromadily, a já jsem seděl v chatrči celý zpocený! Nevypadalo to moc inspirativně, nově nebo progresivně a nezdálo se, že bych dělal nějaký pokrok. Nejen na tělesné úrovni smyslů, ale i na intelektuální úrovni jsem byl trochu zklamaný; člověk se musel vzdát spousty intelektuální žízni a idealismu.

Avšak opravdové překonání zoufalství vyžaduje totální převrácení postoje k sobě samému, kdy už od smyslového vědomí neočekáváme, že nám poskytne víc než pouhý základ, z něhož můžeme naplňovat svou lidskost: přinést něco do svého života. Ne proto, že si to zasloužíme nebo že to život učiní úžasným, ale prostě proto, že právě k tomuhle je lidská bytost nejlépe způsobilá.

Jemná vyváženost duchovní cesty s hledáním dokonalosti na světské úrovni spočívá v tom, že duchovní cesta je v jádru cestou dávání, přinášení něčeho nového z oné reflexivní stránky mysli, z oné jiné dimenze, o níž jsem mluvil. Je to cesta vytváření trpělivosti, když se objeví neklid, vytváření lásky, když se objeví averze, vytváření tolerance, když se objeví předsudky. Jinými slovy, ona reflexivní stránka na situaci spíše odpovídá než reaguje. Duchovní je ta cesta, na níž existuje tato kvalita dávání, nabízení; neříkáme na ní svému prostředí: "Obšťastni mě a udělej to co možná nejrychleji!" Přitažlivost reaktivního, světského stavu mysli spočívá v tom, že člověk obdrží rychlý, okamžitý efekt; zbavíme-li se neuspokojivých věcí rychle, okamžitě a zdánlivě úplně - když vyhubíme mšice, zničíme nemoc a vyhladíme nepřítele - dostaví se okamžitý pocit úspěchu a pokroku. Ale jakmile se problémy nevyhnutelně znova objeví, dostaví se pocit mrzutosti, hněvu a zoufalství. Na duchovní cestě tedy musíme věci pojímat mnohem více v celku a chápat, že učíme-li se mít

více trpělivosti s jejich mezemi, jsou naše očekávání realističtější. Uznáváme: dobře, letos nám část zelné úrody snědí králíci, tak to prostě chodí. Musíme se učit, jak se tomu přizpůsobit - ale to neznamená, že nad tím pocít'ujeme beznaděj.

Existuje tedy reflexivní způsob, jak se doopravdy přizpůsobit okolnostem - ale co je nejdůležitějším posláním člověka? Na čem můžeme postavit svůj klid, své štěstí? V podstatě se to děje tak, že do světa přinášíme vše, co můžeme, a tak, že v nás samých reflektujeme ducha, který umí dělat dobro, který umí být moudrý, trpělivý a milující. Už tohle je pro nás samo o sobě tak úžasným pokladem, že jsme schopni vytrvat. Uznáváme, že život je těžký, ale umíme ho snášet, protože ona svízel se už nestává středem naší pozornosti.

Někomu, kdo nemá zkušenost s meditační praxí, se životní styl mnicha nebo mnišky bude zdát velmi obtížný. "Co děláte po večerech," ptají se. "Nemáte televizi, netancujete, nepijete, nejíte (je na jídle něco špatného?). Neužijete si žádnou legraci, jaký ubohý způsob života!" A tak by to skutečně bylo, kdyby v naší praxi šlo jen o potlačování a odmítání všeho. Když se ale zaměříte na obohacování vašeho života rozvíjením schopností pozornosti, aplikace, úsilí, laskavosti, trpělivosti, citlivosti - pak na těch ostatních věcech nezáleží. Nepotřebujete už tolik věcí; ne že byste je odmítali, ale prostě je nepotřebujete, protože získáváte z věcí velmi prostých - jako je vzájemné pečování nebo prosté sezení a bytí s dechem - tak mnoho, že vás jejich prožívání obohacuje mnohem víc než dejme tomu sledování televize nebo účast na nějaké estrádě. Ne že byste se něčeho doopravdy vzdávali; vlastně si jen dopřáváte přístup ke svobodě na útraty zoufalství, takže na těch ostatních věcech vlastně nesejde. Nejsem-li neustále bezvadně zdravý - to je jen pozadí. Ve skutečnosti nesejde tak moc na tom, není-li vždy po mém, když nemohu dělat, co je mi libo - to vše je okrajové. Smyslový svět není něčím, na čem byste mimovolně lpěli, takže přízně a nepřízně štěstěny pro vás už nepředstavují palčivé problémy; jsou prostě něčím, co používáte a s čím praktikujete.

Máte například pronést řeč a nevíte, o čem mluvit, a tak proslov použijete jako způsob smíru se svým pocitem nepatřičnosti. Neustále používáte nepatřičnosti těla a mysli a smyslových prožitků k vytvoření něčeho, co je vyváží. Zjišťujete tak, že samotné mez e vás neustále činí plnějšími a bohatšími, protože je vynahrazujete přítomností ducha, bdělosti mysli.

Život je těžký. Neříkáme, že neexistuje násilí nebo neklid nebo strach nebo věci, které nás děsí nebo nám působí bolest. Ale na to vše můžeme pohlížet jako na příležitosti: ne k vytvoření pout, ale k osvobození. Jestliže nás něco zasahuje nebo se u něčeho zasekneme, je to proto, že nějakým způsobem ulpíváme, něco očekáváme, domníváme se, že máme kontrolu nad tím, co se stane - a mýlíme se! Takhle to nefunguje. Nemůžeme ani předpovědět, co se stane s naším vlastním tělem - jak bychom to tedy mohli provést se světem? Nemůžeme to provést s naší myslí, s věcí, kterou nejsoustavněji považujeme za svou a s níž se identifikujeme. Zkuste přinutit mysl, aby se nějak chovala - byla šťastná, jasná, bystrá:

neposlechne vás. Když ale člověk udělá krok zpět a věnuje své srdce, ochotu a pozornost, vyjasní se sama od sebe. Potíže mohou zajisté i nadále přetrvávat, avšak onen pocit, že se vám v krku zaseklo nestravitelné sousto něčeho, co nelze polknout, vyplivnout nebo tolerovat - ten pocit zmizí.

Mluvíme o praxi toho, co Buddha nazval Čtyřmi Vznešenými Pravdami: neukojenost, její zdroj, její ustání a cesta k němu. Jde o praxi, která transformuje smyslový svět ve svět duchovní - ač založena na omezení a smrtelnosti, vede nás ke volnosti a vysvobození.

Pomocí meditace se můžeme v mžiku vrátit zpět k pozorování bolestivých pocitů, aniž bychom se ptali, co jsou zač nebo proč by měly či neměly existovat, popř. co si s nimi máme počnout. Vidíme naproti tomu, kde nás zoufalství zasahuje - kde sídlí ten pocit a co je zač? Je to touha, aby situace byla jiná, než je, že? A jestliže s tím pocitem vytrváte, ucítíte, jak do mysli vstupuje zoufalství, když se věci nedaří, když se komplikují nebo stávají nepřehlednými. O vzniklé panice, o těchto pocitech, které prostě vybublají, však můžete přemítat a spíše než je potlačit nebo překrýt nějakým dalším smyslovým podrážděním, je sledovat; upínat stále pozornost na srdce, které umožňuje jejich existenci. Pak už nejste zoufalstvím tísněni nebo do něho zapleteni a ono ustoupí.

Toto je způsob, jak obratně rozptýlit úzkost ze světa na samotném místě, kde vás zasahuje. Získat takovou schopnost nezabere dva tisíce let dějin a nevyžaduje masivní technologii nebo civilizaci. Vyžaduje ovšem civilizovanost instinktu; je ovšem možné v průběhu jediného života, ba dokonce během několika let, pochopit a rozvinout určitou obratnost na Cestě.