

FABRICE

MIDAL

DEJ

Š

 POHOV!

A ZAČNI ŽÍT

Francouzské umění, jak mít  
všechno na háku



Fabrice Midal

# DEJ SI POHOV! A ZAČNI ŽÍT

Francouzské umění,  
jak mít všechno na háku

*Přeložil Martin Kratochvíl*



**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**.

© Fabrice Midal, 2017

Published by Flammarion, Versilio 2017

Translation © Martin Kratochvíl, 2018

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2019

All rights reserved

ISBN 978-80-7625-037-6 (ePub)

ISBN 978-80-7625-038-3 (pdf)

ISBN 978-80-7359-586-9 (print)

# Obsah

Úvod	7
<b>KAPITOLA 1</b>	<b>9</b>
PŘESTAŇTE MEDITOVAT • <i>Nedělejte nic</i>	
<b>KAPITOLA 2</b>	<b>19</b>
PŘESTAŇTE POSLOUCHAT • <i>Jste inteligentní</i>	
<b>KAPITOLA 3</b>	<b>31</b>
PŘESTAŇTE BÝT MOUDŘÍ • <i>Budte nadšení</i>	
<b>KAPITOLA 4</b>	<b>41</b>
PŘESTAŇTE BÝT KLIDNÍ • <i>Žijte v pokoji</i>	
<b>KAPITOLA 5</b>	<b>52</b>
PŘESTAŇTE SE KROTIT • <i>Probudte v sobě touhu!</i>	
<b>KAPITOLA 6</b>	<b>57</b>
PŘESTAŇTE BÝT PASIVNÍ • <i>Naučte se čekat</i>	
<b>KAPITOLA 7</b>	<b>64</b>
PŘESTAŇTE BÝT VĚDOMÍ • <i>Budte přítomní</i>	
<b>KAPITOLA 8</b>	<b>70</b>
PŘESTAŇTE USILOVAT O DOKONALOST	
• <i>Přijměte nepohodu</i>	
<b>KAPITOLA 9</b>	<b>80</b>
PŘESTAŇTE SE SNAŽIT VŠECHNO CHÁPAT	
• <i>Objevte moc nevědomosti</i>	
<b>KAPITOLA 10</b>	<b>87</b>
PŘESTAŇTE VŠECHNO RACIONÁLNĚ ANALYZOVAT	
• <i>Nechte věcem volný průběh</i>	

<b>KAPITOLA 11</b>	<b>92</b>
PŘESTAŇTE SE SROVNÁVAT • <i>Budte sami sebou</i>	
<b>KAPITOLA 12</b>	<b>101</b>
PŘESTAŇTE SE ZA SEBE STYDĚT • <i>Budte zranitelní</i>	
<b>KAPITOLA 13</b>	<b>108</b>
PŘESTAŇTE SE MUČIT • <i>Staňte se svým nejlepším přítelem</i>	
<b>KAPITOLA 14</b>	<b>119</b>
PŘESTAŇTE CHTÍT MILOVAT • <i>Budte laskaví</i>	
<b>KAPITOLA 15</b>	<b>122</b>
PŘESTAŇTE UKÁZŇNOVAT SVOJE DĚTI • <i>Meditace není Ritalin</i>	
Závěr	128
Dodatek	133
Bibliografie	141
Poděkování	143

# Úvod

**L**éta už se zabývám přednáškami a semináři ve školách, různých podnicích a nemocnicích. Odcházím odtamtud vždy se stejným zjištěním: po celé dny se mučíme.

Mučíme se snahou začlenit do svého života normy, příkazy a modely, které s námi nejsou v souladu. Mučíme se, protože chceme „konat lépe“ a protože soudíme, že „nikdy dobře nekonáme“. Mučíme se, protože jsme přesvědčeni, že ostatní „konat dobře“ dovedou. Často se mučíme, aniž by se po nás vůbec něco chtělo...

Jsme pohlceni zběsilým vykonáváním činností, jež nás zcela zaslepují. Ve vleku naléhavého nutkání „konat“ už nevidíme, že ve skutečnosti „nekonáme“ nic: zmítáme se a zapomínáme na to hlavní. Zapomínáme na nutnost mít odvahu.

Dejte si konečně pohov! Zkušenost mě naučila, že neexistuje jiný prostředek, jak v sobě znovuobjevit možnosti, na které jsme úplně zapomněli. Zastavte se! To je jediné, co můžete udělat. Osvobodte se od protokolů, procedur a pseudonutností, které nejsou tím, čím se zdají! Jen tak v sobě pocítíte nové nadšení a chuť jít dál.

Abyste se mohli zastavit a v klidu přemýšlet, nemusíte hledat útočiště na vrcholu hory nebo v hloubi jeskyně: zůstaňte tam, kde jste, a přestaňte planě rozumovat. Dopřejte si pokoj v našem světě plném utrpení, bídy a nelidskosti, kde vládne pocit neodkladnosti a spěch. Začněte se změnou hned teď. Tím, že si dáte pohov...



## KAPITOLA 1

# Přestaňte meditovat

## *Nedělejte nic*

*Nikdy se neptej na cestu toho, kdo ji zná.  
Hrozilo by ti, že nebudeš moci zabloudit.*

Rabbi Nachman z Braclavi

**P**rovádím meditaci? Tuhle otázku si kladu, kdykoli vidím záplavu knih a všemožných pojednání, které nás nabádají k praktikování meditace, učí nás jejím technikám a vyjmenovávají množství jejích výhod.

Provádím meditaci? Přísně vzato podle oněch pravidel, nikoli. Do ničeho se nenutím, a pokud nemám chuť meditovat, dělám něco jiného a hotovo. Na tom není nic dobrého ani špatného, není důvod z toho dělat drama.

Nepoužívám žádnou techniku, nespolehám se na návod k použití: medituji, abych se osvobodil od všech příkazů.

A mým cílem není stát se moudrým ani klidným, ani trpělivým. Nemám žádný cíl, žádný záměr, dokonce ani ten, abych zahájil nebo zakončil den v nějakém zvláštním rozpoložení ducha.

Medituji už víc než dvacet pět let a z toho meditaci vyučuji skoro patnáct, ale nemám žádnou techniku, kterou bych mohl

předat, ani nějaké zázračné grify. Ostatně, když jsem s výukou začínal, mnozí mi předpovídali nezdar. Co jsem hodlal předávat? Vždyť jsem všem od začátku tvrdil, že meditace není něčím produktivním, že nečiní nikoho výkonnějším ani moudřejším a že v podstatě k ničemu zvláštnímu neslouží. A že nás právě díky tomu může osvobodit od diktatury užitečnosti a rentability vlastní naší době, což je naší jedinečnou šancí.

Během let jsem viděl, jak se posedlost výkonem stala opravdovým jedem. Rentabilita a užitečnost byly povýšeny na vládnoucí principy našeho světa, a to včetně oblasti meditace. Sledoval jsem, jak se množí manuály a propracovaná cvičení, dokonce s téměř předepsaným dávkováním a se zaručenými výsledky po deseti nebo dvaceti seancích. Měli bychom prý medítovat v podnicích, aby se zvýšila ziskovost, ve školách, aby žáci byli koncentrovanější a výkonnější, a doma, abychom byli méně vystresovaní.

Viděl jsem meditující začátečníky znejistělé a potom znechucené, protože jejich „učení“ ztroskotalo, nedošlo u nich k žádné proměně, natož aby se zbavili stresu. Vysvětlovali mi, že se nejspíš dostatečně nekoncentrovali, nepodařilo se jim odpoutat od svých myšlenek, nechali se rozptýlit, špatně seděli, nebo pro ně možná nebyla tato hojně užívaná technika, koneckonců velmi nesnadná, prostě vhodná. Ve skutečnosti se připravovali jako k ústní zkoušce, kde platí, že čím víc se křečovitě snaží, tím víc se mysl zaměřuje na povinnost úspěchu, a tím víc hrozí, že se člověku sevře hrdlo, zvlhnou mu ruce, dostaví se strach, nikoli potěšení. A výsledkem je pochopitelně nezdar.

Tenhle druh meditace, nebo to, co se tím nazývá, mi není vlastní. Meditace, jak ji chápu já, není technika ani cvičení,

ani nic mysteriózního: je uměním žít. Uměním dát si už konečně pokoj. Nic nepředepisuji, neprozrazuji žádné fígle, nic nezaručuji, neuděluji pochvaly. Nenavrhuji sledovat plynutí vlastních myšlenek a neulpívat na nich, jako by to byly mračky, které se posléze rozplynou: tato technika není v podstatě založena na špatné ideji, ale když ji praktikujeme, velmi rychle se stává nezáživnou a nakonec to člověka vyloženě otravuje. A když se otravujeme, přestáváme žít. Opravdu se nemám chuť mučit pod záminkou, že potřebuji meditovat. Raději sázím na inteligenci a lidské stránky každého jedince. Víím, že moje názory narazí, ale zvolil jsem si říkat pravdu, protože je to moje hluboké přesvědčení.

V podstatě lze meditovat pouze tehdy, když se o meditaci přestaneme snažit. Pokud se zbavíme imperativně pocítované povinnosti v něčem uspět, něco splnit, směřovat k nějakému cíli. Tedy pokud se zbavíme úzkosti z nezdaru. Ano, ve svém životě bývám někdy křečovitý; přikázat si, abych se uvolnil, je ten nejlepší způsob, jak se stát ještě křečovitějším. Jak se týrat. Vůbec nepotřebuji, aby mi k tomu někdo dával příkaz: dovedu se velice dobře mučit sám. Mám stejně jako všichni ostatní snahu „konat dobře“. Natolik velkou snahu, že se tím dostávám do stavu extrémního napětí. Stanovuji si úkoly a zmocňuje se mne panický strach, že jim nedokážu dostat. Nicméně ze zkušenosti víím, že když se spokojím s konstatováním, že jsem v křeči, a upřímně si povolím tak zůstat, když si dám pohov se svojí křečovitostí, většinou se nakonec kupodivu uvolním velmi rychle. Tohle gesto, současně jednoduché i komplikované, onu odvalu nechat se být, tuto smělost dopřát si svatý pokoj nazývám meditací.

Vzpomínám si na své prarodiče, kteří dlouhé okamžiky

mlčky sledovali praskání ohně v krbu. Jako komunisté si zachovávali odstup od náboženství a spirituality. Měli daleko k mystikům a o meditaci nikdy neslyšeli, ale jejich večery u ohně se mému pojetí meditace blíží nejvíc. Byla to pro ně určitá forma duševní hygieny. Činnost přirozená, všední, ale nepostradatelná. Stejně přirozená a všední, jako je chůze, pohyb, námaha či provozování toho, čemu dnes říkáme sport, který provádíme podle vědeckých schémat za pomoci strojů, návodů a přístrojů na měření dosažených výkonů, jež pak porovnáváme s výkony svého bližního. Naši praparodiče nepotřebovali provozovat jogging, aby zůstali ve formě.

Bylo mi čtrnáct let, když jsem se poprvé doslechl o meditaci, která byla v té době známá víceméně jen zasvěcencům. Velmi mne zaujala, ale obával jsem se, abych se, pokud se do ní pustím, neomezil jenom na jakési biologické přežívání. Po nějakou dobu vůbec nic nedělat, není to totální rezignace? Kromě toho, říkal jsem si, kdyby tato prostá metoda opravdu fungovala, všichni by ji už přijali. Opět jsem se ponořil do hltavé četby knih a psaní básní. Ale v hloubi jsem se o to nepřestal zajímat...

V jednadvaceti letech jsem se rozhodl zahájit studium filozofie a míra mého zklamání odpovídala míře nadšení, jež mne touto cestou vyslalo. Zkrátka, vůbec mi to nešlo. Všechno jsem navíc tajil před rodiči, kteří si mysleli, že studuji práva. Kvůli té lži jsem se necítil nejlépe, ale doufal jsem, že se mi nakonec podaří dosáhnout nějakého úspěchu. Jenže moje výsledky byly nevalné. Nedokázal jsem číst knihy, které byly povinnou četbou, a pokud už jsem za cenu ohromného úsilí nějakou přečetl, okamžitě jsem zapomínal pojmy, jež jsem si měl vštípit.

Byl jsem tak sklíčený, až jsem nakonec zazvonil u dveří skupiny Američanů, jejichž adresu mi někdo dal. Přijal mne vlídný muž, jenž mne pár slovy zasvětil do problematiky meditace. Tvrdil, že postačí, když se pohodlně posadím na svoji podložku a budu jenom přítomný a pozorný k tomu, co se děje. Když odložím své vědomosti a dovednosti a nebudu se snažit něco pochopit, protože tu k chápání nic není. Nevycházel jsem z údivu: tentokrát jsem opravdu nemusel dělat nic komplikovaného. Tak se mi podařilo poprvé medítovat. V té chvíli jsem ještě nevěděl, jaké jsem měl štěstí, že mne do meditace zasvětil Francisco Varela – onen vlídný muž, který mi otevřel dveře, byl skutečně jeden z největších soudobých neurobiologů.

Na své podušce jsem konečně poznal, co je to opravdová úleva. Nedovedete si představit to ohromení! Byl jsem špatným žákem, v jehož školních hodnoceních bylo samé „může pracovat lépe“, „přísně potrestat“, „stále duchem nepřítomný“, žákem, který by rád „pracoval lépe“, ale který vůbec nechápal, co se po něm chce ani jak to souvisí s jeho životem. Na základní škole to ještě docela šlo. Kdykoli jsem měl potíže nebo jsem byl smutný, zašel jsem za paní učitelkou a její laskavý a chápavý přístup mne uklidňoval. Ale na střední škole jsme měli tolik vyučujících... Neměl jsem s nimi už žádný osobní vztah. Už jsem ničemu nerozuměl. Muselo se dělat to a to. Naučit se tu a tu látku. Nešlo mi to.

A teď poprvé jsem nemusel dosahovat žádného úspěchu. Stačilo, abych byl přítomen tomu, co se děje, vracel se ke svému přítomnému tělu, ke svému dechu, ke svým pocitům a vjemům, k tomu, co mne obklopuje.

Konečně jsem se v něčem cítil jako doma a začal jsem

skupinu pravidelně navštěvovat. Někdy jsem se do své meditační praxe ponořil s příliš velkou intenzitou, i když hlavním požadavkem bylo, abych se uvolnil. Prožil jsem seance, kdy jsem se obával, že se mi to nepodaří, že selžu. Ale nebylo tu nic, co by mohlo být předmětem selhání, a já jsem si to ještě docela neuvědomoval. Nebylo pro mě snadné tomu uvěřit. Zažil jsem chvíle neklidu z toho, že mne někdo posuzuje, přestože tam nikdo takový, kdo by mne soudil, nebyl. V takových okamžicích jsem se cítil zklamaný a ztracený. Stěží se mi dařilo dýchat, natolik jsem se snažil koncentrovat, abych „konal dobře“. Ještě jsem nevěděl, že tu nic ke konání není. Nejvíc by mi prospělo, kdyby mi někdo řekl: „Dej si už konečně pohov“, ale to nepatřilo ke slovníku té doby. Naznačovali mi to, ale já jsem si byl jistý, že jsem to špatně pochopil. Proti své vůli jsem se vracel k zavedeným mechanismům, které člověk automaticky používá v každodenním životě, když má splnit nějaký úkol. Začal jsem „dávat pozor“. Pozor, abych se nedopustil chyby, abych dobře seděl, abych dobře dýchal. Tehdy se všechno najednou začalo zamotávat: ztrácel jsem schopnost meditace.

Muselo uběhnout hodně času a musel jsem si projít mnohým tápáním, abych konečně vnitřně přijal, že meditovat znamená nechat se prostě na pokoji. A že dát si pohov, to zlaté pravidlo meditace, by mělo být leitmotivem celé naší existence. Jsme zvyklí stále něco „dělat“: vařit, pracovat, milovat, sledovat film, telefonovat. Dokonce i když říkáme, že „neděláme nic“, zabýváme se ve skutečnosti mnoha věcmi: přepínáme televizi, v duchu si povídáme, přecházíme od jedné činnosti a myšlenky ke druhé, nesouvisle a se strachem z chvíle ticha. Naše pozornost je roztříštěná a my máme skutečně dojem, že „nemáme

+

nic na práci“, že zbytečně ztrácíme čas, že nevykonáváme nic podstatného ani přínášejícího obživu.

Meditovat v podstatě znamená prostě být. Zastavit se, povolit si pauzu, přestat se honit, abychom mohli zůstat přítomni v sobě, abychom pevně zakotvili ve svém těle. Je to škola života. Samotné bytí nepředpokládá žádné zvláštní znalosti. Meditace, jak ji chápu a provádím já, rovněž ne. Ostatně v rámci meditace neexistují žádné odborné dovednosti – japonský zenový mistr Šunrjú Suzuki, který žil a vyučoval ve Spojených státech koncem šedesátých let 20. století rád opakoval, že nejlepší meditace se daří začátečníkům, kdežto znalci mají sklon utápět se ve složitostech... Meditovat znamená zůstat začátečníkem. Otevřeným a zvědavým. Člověk nic nedělá a přitom se děje plno věcí.

Formoval mě způsob meditace, který byl spíše aktem svobody než mechanickou a předepsanou technikou. To je to, čemu se dnes velmi správně říká *mindfulness*, termín, který překládám raději jako plná přítomnost než jako plné vědomí. Z tohoto pohledu je meditace stejně snadná jako čištění zubů nebo pozorování ohně v krbu.

Zkuste to. Posadte se. Na podložku nebo na židli, na tom nezáleží. Neexistuje žádná předepsaná nebo zapovězená poloha. Samotné sezení není žádná technika, je to jenom velmi prostý způsob, jak dosáhnout nicnedělání, jak se ničím nezabývat, o nic se nestarat. Přidal bych ještě rozumnou radu: držte se zpříma, abyste zůstali bdělí, duchapřítomní a pohotiví. Spíše než povinnost v tom vidím přirozený postoj. Když se díváte na film nebo posloucháte přednášku, nemáte přirozenou tendenci narovnat se v zásadních okamžicích, kdy vás něco zaujme a chcete, aby vám nic neuniklo?

Přímost postoje otevírá ducha úplnosti přítomného okamžiku. Není to náhoda, že si prozpěvujete raději vestoje pod sprchou než rozvalení na kanapi! Tento fenomén dnes koneckonců celkem zábavným způsobem zkoumají vědci. V rámci jedné studie prováděné ve Spojených státech tak byli účastníci pokusu rozděleni do dvou skupin. Badatelé chtěli po těch z první skupiny, aby zaujímali ochablý postoj s pokleslými rameny, jako kdyby se omlouvali. Po těch ve druhé skupině se požadovalo, aby se drželi zpříma, v pozici charakteristické pro úspěch. Obě skupiny měly řešit stejné úkoly. V první skupině se účastníci potýkali s potížemi. Ti ve druhé, kteří se drželi zpříma, se s úkoly vypořádali hladce...

Držet se zpříma nebude, alespoň na začátku, příliš pohodlné. Budete potřebovat nějaký čas, abyste si na tu podivnost zvykli. Přijmout to chce trochu odvahy! Možná vás budou bolet záda anebo nohy. Povolte si to zkonstatovat, uznejte to, pozorně a blahosklonně, bez sebeobviňování: ne, já jsem neseseděl špatně, neselhal jsem, jenom mě bolí záda nebo nohy a tahle bolest s sebou nenese žádný hodnotící soud. Nejde o to se mučit: změnit po chvíli pozici není trestuhodné. Stává se, že se mne někdo občas zeptá, jestli na to má „právo“. Nechte plavat ideu „práva“ a nahradte ji ideou svobody. A nedaří-li se vám zůstat rovně, tak ať!

Máte hlavu plnou myšlenek? Budiž. Nebudu se nutit k jejich odehnání – určitě bych dospěl k přesně opačnému výsledku a musel bych čelit nekontrolovatelnému myšlenkovému přívalu. Navážu vztah s tím, co se děje, budu myšlenky brát, jak přicházejí. Nebudu je pitvat, nebudu jim vyhlášovat válku ani je nebudu nutit odcházet. Budu považovat všechny svoje myšlenky, všechny svoje vjemy,



včetně smyslových, za součást meditace. V podstatě nebudu dělat nic. Prostě budu.

Meditovat neznamená odpoutat se ani se odtělesnit, ale naopak, otevřít se světu prostřednictvím všech smyslů, tedy prostřednictvím svého těla. Znamená to cítit kontakt nohou se zemí, ruce položené na stehnech, oblečení na kůži. Znamená to slyšet auto, které brzdí, řeč kolemjdoucího, beze snahy to chápat, posuzovat, nebo dokonce k tomu přidávat slova jako komentář. Jenom brát okolí na vědomí, to je vše: slyším, vidím, mám hlad, vnímám a brzy se zvuk stane plnějším, stane se nekonečným, stane se poezií...

Zpočátku jsme bytostmi vyloženě vztahovými, ale v životě se potom od vztahů odpoutáváme, izolujeme a zapomínáme na ten velkorysý postoj spočívající v absenci snahy stále všechno vysvětlovat, chápat, ospravedlňovat, kritizovat. Beru meditaci jako velmi prostý a jednoduchý způsob, jak rozvíjet tento velkorysý postoj, který bychom si měli osvojit i vůči sobě. Dokonce především vůči sobě. Neberu to jako nějaké cvičení nebo práci na sobě. Není to příkaz ani výzva, kterou je třeba přijmout, ale pozvání k tomu, abyste se nechali unášet. Není to metoda introspekce nebo osobního růstu, není to samé „já, já, já“. Protože ono „já“ není izolovaný jedinec, meditující, aby hleděl na svůj pupek. Při meditaci odhaluji, nakolik jsem součástí světa. S laskavostí, již nás život odnaučil, navazuji vztah s tím, co je a jaké to je, což zahrnuje i mě samotného.

Přestaňte medítovat... a dýchejte. Dýchání je přirozená činnost, která nevyžaduje žádné úsilí. Ale je to zároveň mimořádný fenomén, životní projev par excellence. Stačí si dát pohov a dýchat a jsem živý! Meditace je stejné povahy: je to přirozený akt, díky kterému do sebe nechávám opět proudit

život, díky němuž se opět stávám živým. Je to především neustálá činnost zahrnující v sobě určitou formu pozornosti a laskavosti zbavenou veškerých soudů. Jsem smutný nebo rozčilený? Vezmu svůj smutek nebo rozčilení na vědomí... a dám si pohov. Meditace je dýchání bez příkazů a sankcí. A právě v tom spočívá její hojivá moc. Dýchání představuje opětnou synchronizaci se životem. Meditovat znamená nechat se na pokoji a povolit si stát se opět člověkem...

## KAPITOLA 2

# Přestaňte poslouchat

## *Jste inteligentní*

*Odhodlejte se přestat sloužit a budete svobodní.*

Étienne de La Boétie

V dětství jsem byl na rodinné dovolené v jižní Francii. Na pláži mne rodiče spolu s mojí sestrou přihlásili do soutěže ve stavbě hradů z písku. Měli jsme na to jednu hodinu a já se pustil do stavby pořádného hradu s věžemi a padacími mosty. Nepodařilo se mi to dokončit ani z poloviny. Moje sestra se rozhodla vytvořit berušku, a aby byla dokonalá, potečkovala ji jahodovou zavařeninou, kterou si přinesla ve skleničce z domova. Získala první cenu a já jsem byl neuvěřitelně zklamaný. Ne proto, že vyhrála, ale protože jsem měl dojem, že nerespektovala zadání. Pořadatelé soutěže odměnili její kreativitu a zjevně i know-how. Její beruška, to musím uznat, měla úspěch.

Ta příhoda se mi vybaví pokaždé, kdykoli jsem v pokušení následovat slepě a doslovně nějaké pravidlo, do něhož se mohu nakonec jenom zamotat. Pravidlo, které mi někdo stanovil, nebo, a to ještě častěji, pravidlo, které jsem si určil