



# *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>
<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
<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
<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.“*