

VOLNÉ POKRAČOVÁNÍ PŘÍBĚHU KOČKY  
JEHO SVATOSTI DALAJLAMY

DALAJLAMOVA  
KOČKA  
A SÍLA MEDITACE



DAVID MICHIE

DALAJLAMOVA

# KOČKA

A SÍLA MEDITACE

DAVID MICHIE

DALAJLAMOVA  
KOČKA

A SÍLA MEDITACE

# **Dalajlamova kočka a síla meditace**

*David Michie*

Z anglického originálu *The Dalai Lama's Cat and the Power of Meow* přeložila Petra Vlčková

Odpovědná redaktorka Soňa Havlová

Návrh obálky Amy Rose Grigoriou

Grafická úprava a sazba Art D, [www.art-d.com](http://www.art-d.com)

Produkce Singularis, s.r.o.

Výroba CPI Moravia Books, s. r. o.

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

[www.synergiepublishing.com](http://www.synergiepublishing.com)

Elektronické vydání první

Copyright © 2014 by David Michie

Translation Copyright © 2016 Synergie Publishing SE

Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA

ISBN 978-80-7370-445-2

*Žil jsem s několika zenovými mistry – samými kočkami.*  
ECKHART TOLLE, AUTOR MOCI PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU

*Mysl předjímá veškeré činy.  
Mysl řídí naše jednání a vytváří naše skutky.  
Jestliže člověk mluví nebo jedná s jasnou a čistou myslí,  
provází ho štěstí,  
právě tak jistě, jako nás na slunci provází stín.*

BUDDHA, DHAMMAPADAM



## ÚVOD

Napadlo mě to jednoho slunečného himálajského rána. Ležela jsem na svém obvyklém místě, na parapetu okna v prvním patře – což je ideální stanoviště, které mi poskytuje maximální přehled s minimálním vynaloženým úsilím – a Jeho Svatost právě ukončovala soukromou audienci.

Stydím se, ale tuto knihu musím začít přiznáním. Je mi to tak trapné, že se mi do toho vůbec nechce. Určitě totiž předpokládáte, že když žiji s dalajlamou, mezi mnichy z kláštera Namgjal a neustále se setkávám s těmi nejváženějšími mistry meditace v tibetském buddhismu, bude k mým mnoha obdivuhodným vlastnostem patřit také výtečná schopnost medítovat.

Želbohu, milí čtenáři, není tomu tak!

Možná jsem nevyzlovně nádherná, mám uhrančivě modré oči, uhlově černou tvář a přepychový kožich smetanové barvy. Možná jsem celosvětová celebrita a na to, jak se mi daří, se často vyptávají rozmanité osobnosti, které se vyskytují v Oválné pracovně, v Buckinghamském paláci nebo v těch nejhonosnějších sídlech na Hollywood Hills.

Že by se mi ale přirozeně také dobře meditovalo? Kéž by!

*Zkoušela jsem to*, už několikrát. Ještě jsem se ale ani pořádně nezaměřila na sledování dechu, a už jsem zjistila, že myslím na kuřecí játra od paní Trinciové. Nebo na to, jak nepohodlně se mi sedí. A někdy jsem myslela dokonce na obojí zároveň.

Obecně se má za to, že my kočky jsme velmi pozorná stvoření a že neustále žijeme „v přítomném okamžiku“. Je sice pravda, že se dokážeme velmi účinně zkoncentrovat, zvláště když se do toho zapojí náš lovecký instinkt. Je ale také pravda, že velkou část času trávíme přemýšlením. Navenek to příliš nedáváme znát. Ale kolik z vašich myšlenek je vidět? A povězte mi prosím: kdyby byly vaše myšlenky vidět, zbyli by vám pak ještě vůbec nějakí přátelé?

Pokud jste někdy pochybovali, zda má vaše kočičí společnice nějaký vlastní vnitřní svět, tak se jen dívejte, co se děje, když usne a ztratí vědomou kontrolu nad svým fyzickým tělem. Určitě si všimnete, jak jí cukají nohy, chvěje se jí čelist, někdy možná nakrčí čumák nebo dokonce zamňouká. Co by to bylo jiného, než bezděčné projevy související s dramatickými

představami, které se jí ve snu honí hlavou? Kočky skutečně umějí být velmi pozorné a bdělé. Jenže jsme také myslící bytosti.

V mém případě bohužel myslící až příliš.

Právě proto jsem nakonec došla k přesvědčení, že ačkoliv je meditace užitečná a je to cvičení, které má transformativní potenciál a určitě je dobré se mu věnovat, není to nic pro mě – alespoň zatím. Možná příští rok, až budou mít mniši z Namgjalu intenzivní meditační cvičení. To by mohla být vhodná doba na to, abych se i já znovu začala víc snažit. Nebo by to možná bylo lepší za dlouhých tmavých zimních měsíců, kdy je docela přirozené, že se většina bytostí noří do svého nitra. Připadalo mi, že je spousta skvělých příležitostí, kdy se znovu pustit do meditování.

Žádná z oněch příležitostí však shodou okolností nenastávala dnes.

Svět je plný aspirantů meditace, kteří to vyzkoušeli a vzdali, nebo si o meditaci přečetli tucet knih, ale nemeditují pravidelně. Sama jsem se, milí čtenáři, až donedávna pokládala za jednoho z nich. Pak se však přihodilo něco, co to změnilo. A zjistila jsem, že něčím podobným si prošla většina z těch, kdo meditují. Určitá událost zapůsobí jako spouštěč a pošle vás směrem, o kterém jste už dlouho uvažovali, ale nikdy jste tamtudy nevyrazili s plným odhodláním.

Jen pár lidí se narodí s vrozenou schopností meditovat. Ostatní si tuto dovednost osvojí postupným učněním. Většinu z nás je však zapotřebí do meditace hodit. Chci se s vámi podělit o svůj příběh nikoliv proto, že



bych si myslela, jak je výjimečný – přestože já sama samozřejmě výjimečná jsem, to bez debaty. Budu vám vyprávět, jak jsem se dostala k meditaci, protože cítím, že by se vás to mohlo určitým způsobem týkat. Je to příběh, kterému byste mohli porozumět. Možná byste se v tom příběhu mohli se mnou i malinko ztotožnit – to by bylo tak milé!

Jak se tedy přihodilo, že jsem začala nejen chápat, ale také osobně prožívat to, čemu říkám „síla meditace“?

Milí čtenáři, uvelebte se ve svém oblíbeném křesle nebo na pohovce. Předem si připravte svoje oblíbené pití a malou svačinku. Vypněte ten protivný telefon, nebo ještě lépe, nechte ho v úplně jiné místnosti. Přivolejte si svou milovanou kočku, aby se k vám přidala.

Jste připraveni? Sedí se vám pohodlně?

To je dobře. Tak začneme.



## PRVNÍ KAPITOLA

Všechno to začalo obyčejnou zvědavostí. Na rohožce u dveří našeho domu v noci přespal jeden toulavý pes. Když jsem pak ráno vycházela ven, zastavila jsem se na místě jeho noclehu, abych nabrala do nosu pronikavý pach, který po něm zbyl, a pokusila se určit jeho rasu. A když jsem se potom vracela domů, zase jsem se chvíličku zdržela přede dveřmi.

Krátce po svém návratu jsem odpočívala na parapetu okna dalajlamova pokoje v prvním patře. Bylo to mé oblíbené místo, mimo jiné proto, že poskytovalo ideální vyhlídku. Viděla jsem totiž odtamtud maximum s minimálním vynaloženým úsilím. Navíc být jen tak ve stejné místnosti s Jeho Svatostí je ten nejnádhernější zážitek vůbec. Ať už to nazvete jeho přítomností, energií nebo

láskou, jste-li v jeho blízkosti, bezděčně vás prostoupí hluboký a trvalý pocit spokojenosti. Uvnitř v srdci máte najednou jistotu, že ať už se děje cokoliv, pod povrchem je všechno v pořádku.

Onoho rána jsem se uvelebila na parapetu a právě se chystala ponořit se do pole laskavosti, které dalajlamu obklopovalo, když mě zčistajasna začala strašlivě svědit kůže. Okamžitě jsem prudce otočila hlavu a začala se usilovně olizovat. Jenže svědění bylo čím dál tím horší! Škrábala jsem se a dokonce jsem si kousala kůži na zádech i na břicho. Tohle jsem ještě nikdy necítila. Bylo to, jako kdyby na moje tělo najednou zaútočila celá armáda neviditelných záškodníků!

Jeho Svatost na mě od pracovního stolu upřela starostlivý pohled.

Za pár okamžiků svědění přestalo tak náhle, jako začalo. Nedělo se to všechno jen v mých představách? Byl to snad nějaký povedený kousek karmy, který se vynořil bůhví odkud?

Tentýž den o něco později, když jsem se vrátila domů z další procházky venku, se mi to stalo znovu. Bolest byla tak nečekaná a prudká, že jsem seskočila z kartotéky v kanceláři výkonných tajemníků, kde jsem měla svou další pozorovatelnu, a nejistě dopadla na zem. Na zemi jsem se pak všelijak kroutila a zuřivě si lízala a kousala záda. Jako kdyby mě najednou napadly stovky maličkých útočníků. Jako kdyby se mi hemžili po kůži, zakusovali se do mě tesáky a píchali mě doruda rozžhavenými bodáky. Jejich útok mě naprosto pohltil – nemyslela jsem na nic jiného než na

to, jak je ze sebe dostat, a bylo mi úplně jedno, co jsou vlastně zač.

Tenzin, dalajlamova pravá ruka ve všech světských diplomatických záležitostech, se vyklonil zpoza svého stolu a upřel na mě zkoumavý pohled. Psal zrovna e-mail prominentní skandinávské popové hvězdě z osmdesátých let, ale moje počínání ho očividně překvapilo.

„Jesko?“ oslovil mě zkratkou mého oficiálního titulu, Její Svatost Kočka, JSK, zkráceně Jeska. „Co se s tebou děje?“

To kdybych věděla! Záchvaty píchání, horečného čištění a svíjení pokračovaly po celý zbytek dne a celou následující noc. Připadalo mi, že možná přicházím o rozum.

Hned zrána si Jeho Svatost zavolala svého tajemníka. „Tenzine, naše malá Sněžná lvice má potíže.“

Dalajlamovy osobní projevy náklonnosti obyčejně naplňovaly mé srdce vděkem. Tentokrát tomu však tak nebylo. Jako kdybych chtěla potvrdit jeho slova, v tu ránu jsem se v dalším záchvatu točila dokolečka a divoce chňapala po konečku svého ocasu.

„Ano, tak se chovala už včera,“ poznamenal Tenzin. Oba dva nade mnou chvilku mlčky stáli a sledovali moje počínání. Pak se na sebe významně podívali a oba současně vyslovili stejnou diagnózu: „Blechy!“

Tenzin okamžitě poslal pro speciální obojek proti blechám, který mi chtěl připevnit kolem krku. Ujistil mě, že mě nejenom zbaví současného trápení, ale také mě ochrání před blechami i do budoucna.

Dalo mi dost práce, než jsem se vyrovnala s tím, co se stalo. Blechy? Já a blechy?! Copak dalajlamova kočka není imunní vůči tak potupnému a nechutnému

trýznění? A ze všeho nejhorší na tom bylo, že mě nakažil toulavý pes!

Napřed jsem se Tenzinovi bránila, protože jsem nechtěla veřejně přiznat takové ponížení. On mě ale pevně držel a chlácholil mě, dokud mi obojek neobepínal krk. Pak jsem musela zůstat v karanténě na ošetřovně, zatímco dalajlama odešel do kláštera, aby dohlédl na průběh důležitých zkoušek. Během jeho nepřítomnosti nechal Tenzin celou kancelář Jeho Svatosti vyčistit od podlahy až po strop. Důkladnému jarnímu úklidu neunikly ani chodby, které jsem používala.

Kdosi se zmínil o toulavém psu. Když pak prozkoumali rohožku přede dveřmi, ukázalo se, že je celá zamořená, takže ji museli vyhodit. Nahradili ji hezkou novou rohoží z kokosového vlákna s krátkými štětinami a červeným lemováním. Ochranka dostala avízo, aby se měla na pozoru před toulavým psem. Kdyby se znovu objevil, měli ho bez prodlení odvést do kláštera, dokud se pro něj nenajde nový domov.

Zdálo se, že tím je celý incident s blechami šťastně za námi.



Jenže život je složitější. Přestože jsem se blech zbavila poměrně brzy, jejich dotěrné řádění mě natolik poznamenalo, že jsem si v různou denní i noční dobu bez zcela zjevného důvodu v duchu představovala, jak mi

znovu pijí krev. Seděla jsem třeba na okně a oddávala se tichému rozjímání, když mě zničehonic znovu začala svědit kůže. Nebo jsem se usadila k meditaci a zčista-jasna mě napadlo, jaké to bylo, když jsem měla blechy. A zjistila jsem, že se zase celá kroutím a škrábu se na tuctu různých míst, zatímco mi imaginární potvůrky poskakují v kožichu. I když jsem se nakrásně ovládla a dokázala nereagovat fyzicky, moji mysl to úplně rozhodilo. Tu a tam jsem se v klidných světlých chvilkách pokoušela přesvědčit samu sebe, že moje traumatická minulost je už za mnou. Nemohla jsem ale přehlížet pravdu, která byla zcela zjevná: reálných blech jsem se sice zbavila, ale v duchu mě pořád trápily.

A právě v tu dobu se přihodilo něco, co zaskočilo celé naše společenství. Byla jsem u toho jako interní pozorovatel. Ani ve snu by mě však tenkrát nenapadlo, jaký přímý dopad to bude mít na můj osobní život. Neměla jsem tušení, že se stanu součástí toho, co bude následovat. A díky tomu jsem pochopila, že my kočky nejsme zdaleka jediné, kdo trpí kvůli blechám.



Došlo k tomu během jednoho významného oběda, které dalajlama čas od času pořádá. Tentokrát u nás byl na návštěvě vysoce postavený zástupce Vatikánu. Dole v kuchyni se dalajlamova šéfkuchařka pro významné hosty paní Trinciová snažila, seč mohla, aby hosté Jeho Svatosti byli obědem zcela oslněni. Usilovně na tom

pracovala uplynulé tři dny. Sama původem Italka jako kdyby chtěla dokázat, že tady u nás v Himálaji se rozhodně vyrovnáme gastronomickým výšinám těch nejlepších restaurací v Římě, pokud je rovnou nepředčíme.

Když odnesli talíře po těstovinách, následovala příjemná přestávka, během které Jeho Svatost komunikovala se svými hosty – nejenom prostřednictvím slov, ale také svou prostou přítomností. Celý život denně sleduji, jaký účinek má dalajlama na své návštěvníky, a ještě mě to neomrzelo. Dnes byli na řadě hosté z Vatikánu. Mohli si užívat jeho vyzařování, kterým kolem sebe šířil hluboký vnitřní pocit, že je všechno v pořádku. A hosté toho také plně využívali, zatímco já jsem zůstávala na svém okenním parapetu a se vzrůstající netrpělivostí čekala, až i na mě dojde řada s obědem.

Kdyby se mě někdo zeptal, koho mám ze všech lidí v klášteře Namgjal nejraději – samozřejmě kromě Jeho Svatosti –, bez velkého přemýšlení bych jmenovala paní Trinciovou. Tato citem přetékající, barvami hýřící a rozkazy nešetřící vládkyně kuchyně mě hned v prvním okamžiku, kdy mne spatřila, nazvala Nejkrásnějším stvořením pod sluncem. Stačí, abych se objevila v kuchyni, a paní Trinciová se na mě hned vrhne, obejmě mě a jako křehkou porcelánovou sošku z dob dynastie Ming si mě posadí na kuchyňskou linku, načež mi běží přichystat nějaké šťavnaté sousto, kterým by mi udělala radost. A zatímco já s hlasitým mlaskáním hl-tám z misky kuřecí játra, paní Trinciová mě spokojeně pozoruje svými jantarovými očima zpod namalovaných řas a do uší mi šeptá roztomilé něžnůstky.

Ani přísloví „Sejde z očí, sejde z mysli“ u paní Trin-  
ciové v mém případě neplatí. I když třeba zrovna při-  
pravuje ten nejsložitější chod pro návštěvníky z takové  
dálky, jako je Bílý dům, Pražský hrad nebo Palácio da  
Alvorada, nikdy na mě při tom nezapomene. Kromě de-  
zertních lahůdek, nad kterými se návštěvníkům sbíhají  
sliny, se pokaždé postará také o to, aby její nejmilova-  
nější dostala misku mléka bez laktózy nebo i – jako vel-  
kou vzácnost – lžičku šlehačky.

Onoho dne na hodovní stůl směřovala panna cotta,  
tiramisu a celá přehlídka dortů, což hosté Jeho Sva-  
tosti kvitovali s uznalým úsměvem. Číšníci obsloužili  
všechny hosty a po dezertu se postupně vytráceli, až  
zbyl jen jeden, vrchní Dawa. Zahleděla jsem se na serví-  
rovací vozík s dorty, ale svou obvyklou bílou mističku  
jsem nikde neviděla.

Přece na mě nemohli zapomenout! Něco takového  
by se snad nemohlo stát!?

Naštěstí jsem nebyla jediná, kdo si toho všiml. Jak  
jsem tam tak naprázdno seděla připravená o svůj ob-  
vyklý požitek, spatřila jsem, jak Jeho Svatost vzhlédla  
od spletité debaty o svatém Františkovi z Assisi a podí-  
vala se významně na Dawu, mě a servírovací stůlek. Vů-  
bec nemusel nic říkat. Za okamžik už stál Dawa u dveří  
a komusi šeptem sděloval naléhavé pokyny.

Moji pozornost však teď upoutalo ještě něco jiného:  
z dálky jsem zaslechla sirénu sanitního vozu. Zdálo se,  
že míří přímo k nám.

Nastražila jsem uši a otočila se směrem k blížícímu se  
zvuku. Už nebylo pochyb – *skutečně* jela k nám nahoru.



Když se bílý vůz s blikajícím světlem objevil před branami Namgjalu, vstala jsem.

Tenzin vstal také. Sanitka houkala tak, že stejně nebylo možné pokračovat v rozhovoru, a tak se Tenzin omluvil a přistoupil k oknu. Pár okamžiků jsme se ven dívali společně. Sanitka vjela do brány a pomalu projížděla nádvořím. Skupinky mnichů i turistů se jí rychle snažily uhnout z cesty a pak překvapeně hleděly za podivným houkajícím zjevením. Jak se sanitka přibližovala, byly sirény čím dál tím hlasitější, až se to skoro nedalo vydržet. Pak najednou všechno utichlo. Sanitka dojela k hlavnímu vchodu a už jsme na ni neviděli.

Ticho, které se rozhostilo, bylo děsivé. Lidé kolem jídelního stolu se tvářili překvapeně a starostlivě. Několik delegátů z Vatikánu se pokřižovalo a přitom pohlédlo vzhůru. Tenzin se vrátil na své místo a přerušená debata se zas pomalu rozproudila.

Sledovala jsem, jak se zas nádvoří zaplňuje obvyklou směsicí mnichů v červených hábitech, turistických průvodců třímajících deštník a kurýrů v jasně barevných vestách. Na chvíli jsem při tom úplně zapomněla, k jakému nevysvětlitelnému opomenutí došlo při obědě – dokud se neobjevil Dawa s mojí obvyklou mističkou a s působivou úklonou ji nepostavil přede mě na parapet.



Chvilku nato se vatikánští vyslanci začali s Jeho Svatostí loučit. Ještě si domluvili, že budou v kontaktu

prostřednictvím Skypu, a pak zavířily sutany a návštěvníci byli pryč. Dalajlama na pár okamžiků osaměl. Stál s rukama sepjatýma před srdcem a tiše šeptal jakési mantry. Už jsem ho tak párkrát viděla. Intuice mi napovídala, že se děje něco významného.

Trvalo to jen pár okamžiků. Pak se na chodbě objevil Tenzin a spěchal k nám.

„Vaše Svatosti, je mi to líto, ale paní Trinciovou zřejmě postihl infarkt.“

Vzhledla jsem vzhůru – slyšela jsem dobře?

Soucit naplnil nejen tvář Jeho Svatosti, nýbrž celou místnost. Bylo to, jako kdyby se jeho sdílená účast nevešla dovnitř, ale přetékala ven, a dotýkala se každé živé bytosti nejenom v Namgjalu, ale široko daleko kolem.

„Záchranka přijela rychle,“ pokračoval Tenzin. „Odvezli ji do nemocnice. Jakmile se dozvím něco dalšího, dám vám hned vědět.“

Dalajlama přikývl. „Děkuji,“ řekl tiše. „Kéž se rychle a úplně zotaví.“

Než se obrátil k odchodu, sepjál Tenzin ruce před srdcem.



Dny, které následovaly po této události, byly nezvykle ponuré. Zpráva, že paní Trinciová měla infarkt, se roznesla po celém Namgjalu i za jeho hranice. I když v klášterní kuchyni nepracovala každý den, byla jedním z nejbýstřednějších zaměstnanců a všichni znali

jak její výbušný temperament, tak její vřelé srdce. Jen málo obyvatel kláštera dosud neochutnalo její úžasné pokrmy – i když to byla třeba jen jediná lahodná sušenka, které pravidelně pekla pro namgjalské mnichy.

První oficiální zpráva z nemocnice potvrdila diagnózu – srdeční infarkt. Probíhaly testy, které měly určit rozsah poškození. Nějakou dobu jsme neměli z nemocnice žádné další informace a nevěděli jsme, co se děje. Pak po několika dnech zatelefonovala dcera paní Trinciové Serena, aby Jeho Svatosti řekla, jak to vypadá. Dalajlama zrovna recitoval mantry a tak dal telefon na hlasitý odposlech a dál posouval kuličky mály mezi prsty.

Serena vyrostla v McLeod Gandži a dole v kuchyni pomáhala od doby, kdy se naučila krájet mrkev. Její matka brzy ovdověla, a tak v Serenině životě Jeho Svatost zastávala roli otce. Dokud byla malá, zahrnoval ji dalajlama svou láskou, a když povyroستla, nabídl jí spolu s rodičovskou láskou i pocit bezpečí a jistoty.

I když většinu svého dospělého života strávila Serena v Evropě, kde vystudovala prestižní hotelovou školu a pracovala v několika slavných restauracích, zachovala si s dalajlamou zvláštní spojení. A se mnou také. Byly jsme ty největší přítelkyně od okamžiku, kdy jsme se setkaly poprvé. Teď Serena volala, že její matku už pustili z nemocnice. Infarkt nezpůsobil žádné větší poškození. Operace nebyla nutná a paní Trinciovou ani vůbec nic nebolelo. Měla však vysoký krevní tlak a musela začít brát denně léky. Lékař jí navíc velmi doporučoval, aby se začala věnovat podpůrné metodě, která by jí pomohla lépe zvládat stres: totiž meditaci.

Jeho Svatost se okamžitě nabídla, že ji meditaci naučí. Serenu to moc potěšilo. „Osobní vedení dalajlamy!“ vydechla.

„Ty se samozřejmě můžeš k matce přidat,“ pokračoval dalajlama. Když Jeho Svatost něco takového nabídne, nikdy to neříká jen tak do větru. „Když jsme ve stresu a chybí nám klid mysli, je meditace o to důležitější. Pro nás pro všechny.“

Seděla jsem na křesle poblíž a se zájmem sledovala, o čem spolu mluví.

„Bolest je nevyhnutelná,“ pokračoval dalajlama, „ale utrpení je volitelné. Všichni čelíme různým výzvám a zraněním. Důležité je, co uděláme potom. Ponese se svou své zranění a jeho příčiny dál ve své mysli? Nebo najdeme způsob, jak se toho zbavit a přestat se trápit?“

Jejich rozhovor se mě začínal dost osobně týkat.

„A právě v tom nám může pomáhat bdělá pozornost.“

Otočila jsem hlavu, abych se podívala na Jeho Svatost, a zjistila jsem, že se dalajlama dívá přímo na mě.



Čekala jsem, že se paní Trinciová se Serenou u Jeho Svatosti objeví za pár dní. Ale uplynul celý týden a za ním další, a ony nikde. Asi jim do toho něco přišlo. Nějaká překážka. Přece by Serena na něco takového nezapomněla!? A jaký důvod by asi musela mít paní Trinciová, aby si nechala ujít takovou příležitost? Moje

posttraumatická porucha způsobená blechami nebyla zdaleka tak nebezpečná jako infarkt, ale stejně mě dost zneklidňovala a otravovala. Proto jsem byla hodně zvědavá na to, co je dalajlama bude učit.

Musela jsem však čekat víc jak měsíc, než se jednoho pozdního odpoledne paní Trinciová se Serenou objevily u bran Namgjalu. Krátce nato byly obě uvedeny do přijímací místnosti Jeho Svatosti. Bylo zvykem, že běžní návštěvníci se ostýchavě usazovali do židlí naproti dalajlamovi. Ale paní Trinciová se Serenou nebyly běžné návštěvnice. Byly součástí rodiny. Paní Trinciová mě spatřila na okenním parapetu a okamžitě vyrazila za mnou.

„Ach, moje malá, *dolce mio!*“ vykřikla.

Vstala jsem, protáhla přední nohy daleko před sebe s požitkářským zachvěním a pak vyhrbila hřbet na znamení, že se mi líbí, jak mě hladí na krku.

„Ale co je tohle?“

„Obojek proti blechám,“ pravila Jeho Svatost.

„*Mamma mia*, ty moje zlatíčko!“ politovala mě paní Trinciová a sklonila se, aby mi byla co nejbližší. „Jak jsi asi trpěla! A jak se mi po tobě stýskalo!“

„Jí se po vás také stýskalo,“ Jeho Svatost stála u židle a s úsměvem nás pozorovala. „A po všech těch lahůdkách z vaší kuchyně,“ dodal dalajlama s úsměvem.

„Nebojte, však si to vynahrazuje dole v kavárně,“ zavtipkovala Serena stojící vedle něj. Byla spolumanážerkou Himálajské literární kavárny, jednoho z mých oblíbených míst, které bylo ani ne deset minut odtud.

Když se všichni tři usadili na svá místa, vydala jsem se k nim, aby mi nic neuniklo.

„Povězte mi, moje milá,“ začal dalajlama, vzal ruku paní Trinciové do svých (což měl ve zvyku bez ohledu na to, kdo byl jeho návštěvníkem) a zadíval se hluboko do jejích očí, „jak je vám?“

Na paní Trinciovou, která se tak rázem ocitla v jeho soucitné přítomnosti, toho bylo najednou příliš. Propukla v hlasitý pláč a musela si z kabelky vylovit kapesník. Mezi vzlyky vysvětlovala, jaký šok pro ni byl ten infarkt. Jak zoufale touží po tom, aby bylo všechno zase jako dřív. Jenže lékař jí vysvětlil, že to už vrátit nejde. Už napořád to bude jinak. A má-li zvládat svůj vysoký krevní tlak a vyhnout se dalším problémům se srdcem, bude muset ve svém životě leccos změnit.

Seděla jsem na koberci a pozorně sledovala tvář paní Trinciové. Nevím, jestli to bylo tím, že nebyla namalovaná tolik jako obvykle, nebo že jí chyběly pověstné náramky, které výrazně cinkaly pokaždé, když pohnula rukou. Připadalo mi ale, že se něco změnilo. Jako kdyby už nebyla plná energie. Její nezpochybnitelná nezdolnost, kterou dřív vyzařovala, byla najednou pryč. Co si pamatuji, vůbec poprvé v životě působila paní Trinciová zranitelně. Přistoupila jsem k její židli, vyskočila nahoru, usadila se vedle ní a začala jemně příst, abych jí dodala pocit bezpečí a jistoty.

„Podle lékařů bych měla začít medитovat. Jsem vám moc vděčná za nabídku, že mi ukážete jak na to,“ pronesla a pohládila mě.

„Ano, pamatuji se, jak jsme o tom mluvili se Serenou,“ odpověděla Jeho Svatost. „Kdy to bylo?“

„Před deseti dny?“ obrátila se paní Trinciová na Serenu.

„Před měsícem.“

„Už před měsícem,“ pronesl dalajlama zamyšleně.

Nemusel říkat vůbec nic dalšího. V houstnoucím šeru visela nevyřešená otázka a byla tak jasná a hlasitá, že paní Trinciová nemohla jinak, než odpovědět. „No, já... já jsem nepřišla dřív, protože, totiž,“ smutně při tom zavrtěla hlavou, „já si totiž nejsem jistá, jestli vůbec *dokážu* meditovat.“

Možná čekala, že ji Jeho Svatost začne kárat. Z tónu jejího hlasu bylo těžké vyčíst, jestli se stydí, nebo zda si zoufá. Dalajlama se však rozzářil a vypadal pobaveně, jako kdyby právě slyšel výborný vtip. Napětí, které předtím viselo ve vzduchu, v tom okamžiku zmizelo. Napřed paní Trinciová a pak i Serena se přidaly k dalajlamovu veselí a oběma začalo připadat přiznání paní Trinciové legrační.

„Povězte mi,“ požádal ji dalajlama a v očích mu při tom pořád ještě pobaveně jiskřilo, „z čeho usuzujete, že možná *nedokážete* meditovat?“

„Protože už jsem to zkoušela!“ vyhrkla paní Trinciová. „Už několikrát.“

„A?“

„Mám potíže s myslí.“ Paní Trinciová se na dalajlamu upřeně zadívala. „Vůbec ji *nedokážu* ovládat.“

„Výborně!“ Dalajlama sepal ruce a usmíval se nad tím, k čemu paní Trinciová došla. „Už jste si toho všimla někdy dřív?“

„Ne,“ neváhala paní Trinciová s odpovědí. „Vůbec ne. Nikdy předtím jsem se na to totiž takhle nezaměřovala.“

„Pak jste tedy učinila první nesmírně důležitý objev,“ prohlásil dalajlama. „Jedině když si přiznáme, že

máme nějaký problém, s ním můžeme začít něco dělat. Teď jste získala osobní zkušenost s tím, jak je mysl mimo naši kontrolu. Víte, moje milá,“ pokračoval dalajlama a pozorně při tom paní Trinciovou sledoval, „když jsme ve stresu, není to jenom kvůli vnějším okolnostem. Obvykle si myslíme, že všechno je to jenom o tom, co je kolem nás. Ve vnějším světě. Říkáme si, že kdybychom neměli ten a ten problém a nebyli v té a té situaci, pak bychom žádný stres neměli. Ale jiní lidé zažívají třeba ještě náročnější situace, a vše zvládají úspěšně a bez stresu. Stres na nás nečíhá nikde venku. Jeho původcem je většinou naše mysl.“

Dalajlama se naklonil. Co říkal, se týkalo nás všech, nejenom paní Trinciové. „Když cvičíme meditaci, začínáme sledovat svou vlastní mysl. A když jí věnujeme mnohem větší pozornost, postupně ji začínáme ovládat.“

„Ale mám vůbec nějakou naději, že se mi to podaří?“ zeptala se paní Trinciová. „Když je ta moje mysl tak strašně neklidná?“

Jeho Svatost se na ni vážně zadívala. „Když se pouštíme do prvních pokusů o meditaci, většinu sezení trávíme tím, že myslíme na všechno možné *kromě* toho, co jsme si zvolili jako předmět meditace. Skoro u všech je to tak. To je normální.“

Ještě nikdy předtím jsem neslyšela dalajlamu mluvit tak přímo s někým, kdo meditoval teprve začínal. Ale to, co říkal, pro mě znamenalo obrovskou úlevu. Nebyla jsem jediná! Já a paní Trinciová máme zřejmě jedno společné – tedy kromě naší gurmánské záliby.



Obě nás postihly blechy. Chceme se pustit do meditace a užít si klid, který přináší, jenže jen co se posadíme, hned je tu těkavé bleší cupitání a rozruch. Naše kontemplace skončí dřív, než vůbec začala. Naši koncentraci kazí nechtěné myšlenky a úplně nás připravují o klid mysli. Teď je naprosto jasné, že v tom kočky nejsou samy. Pokud jde o meditaci, blechy otravují i lidi.

„U všech lidí je to stejné,“ pokračoval dalajlama. „Všichni musíme někde začít. Není důležité, kde začnete. Záleží na tom, kde skončíte.“

Chvilku bylo ticho, jak jsme o tom všichni přemýšleli. Pak paní Trinciová pronesla tiše a omluvně: „Takže jste ochotný učit mě medитovat, přestože mám tak děsnou mysl?“

„Samozřejmě!“ rozzářila se Jeho Svatost. „Od toho jsme tady.“

Zdálo se, že dalajlama nemyslí jen to, že jsme se teď sešli tady v této místnosti. Jako kdyby tím také naznačoval nějaký hlubší smysl nebo širší souvislosti.

„Celou tu dobu jste nesmírně štědrá a pro naše hosty vaříte úžasná jídla,“ pokračoval dalajlama a při tom sepal dlaně před srdcem a uklonil se paní Trinciové. „Možná vám vaši laskavost teď mohu aspoň trochu oplatit.“ Pak náhle zvažněl. „Ale nikdy neříkejte ‚mám děsnou mysl‘, protože to je chybné uvažování. Můžete prožívat veliký neklid. Být velmi neklidná a roztěkaná. Ale to vše je jen dočasné. Myšlenky přicházejí, nějakou dobu se pozdrží a pak zas odejdou. Nejsou trvalé. Podobně jako mraky. Není podstatné, jak hodně zakrývají celou oblohu, ani jak dlouho. Nakonec stejně zmizí.“

Když jedna myšlenka odejde, nastává kratičký okamžik, než přijde druhá – a v tomto okamžiku můžete zahlédnout svou vlastní mysl. Můžete ji vidět takovou, jaká je. Vaše mysl, moje mysl, všechny naše mysli mají stejné vlastnosti – naprostou čistotu, dokonalou jasnost, neohraničenost, klid...“

Během dalajlamovy promluvy se oči paní Trinciové zalily slzami. Jeho Svatost nekomunikovala jenom slovy. Význam toho, co říkal, předával takovým způsobem, že jsme to všichni přímo hmatatelně cítili.

Paní Trinciová se podívala na dceru a viděla, že i Sereně se lesknou oči.

„Až se vám bude dařit častěji setrvávat ve své mysli,“ pokračoval dalajlama, „budete také stále více objevovat, že vaše vlastní původní přirozenost je čistá, veliká láska a čistý, veliký soucit. Všechno to začíná spočinutím v přítomném okamžiku, tady a teď.“

Chvilku jsme tiše jen tak seděli. Otevřeným oknem dovnitř proudil podvečerní vítr a nesl s sebou svěží horský vzduch prosycený vůní borovic. A jakoby zároveň přinášel i příslib čehosi nového.

Pak dalajlama znovu promluvil: „Rád bych vám všem dal jeden úkol. Chtěl bych, abyste po dobu šesti týdnů meditovaly každý den deset minut. Po šesti týdnech to můžeme shrnout a říct si, jestli má pro nás meditace význam. Pokud ano,“ přikývl dalajlama, „jestli dojde k nějaké změně, pak budeme v meditování pokračovat.“ Pak pokrčil rameny. „A pokud ne, můžeme si alespoň říct, že jsme to dostatečně vyzkoušeli. To je poctivý přístup, co říkáte?“

„Jenom deset minut?“ podivila se Serena.

„Pro začátek ano. Možná budete překvapené, jaké změny může přinést i takto krátká doba zacílené pozornosti při každodenním praktikování.“

Serena přikývla na znamení toho, že úkol Jeho Svatosti přijímá za svůj. Pak se podívala na matku, která na okamžik zaváhala, ale pak také souhlasně přikývla.

Jak jsem tam tak seděla mezi nimi na židli, ucítila jsem na sobě upřený pohled dalajlamy, Sereny i paní Trinciové.

Pozornost, jakou mi věnovali, mě přiměla vzhlednout a zamňoukat.

Všechny tři to rozesmálo.

„Jdeš do toho s námi?“ zavtipkovala Serena a paní Trinciová mě pohladila.

„Výborně,“ zasmála se Jeho Svatost. „Vydáváte se na cestu k hluboké spokojenosti a k objevení své vlastní pravé přirozenosti.“



Toho večera se dalajlama účastnil obřadů v chrámu. Když se vrátil, svítal už měsíc a celé nádvoří zaléval přízračným stříbrným světlem.

Velice se mi líbí, jak měsíc pokaždé promění známá místa v magickou scenérii. Jako denní světlo patří psům, tak jsme my, kočky, bytostně noční stvoření. Jsme kočičí jin k psímu jang. Obyvatelky tajemného

a zázračného času. Alespoň já si ze všeho nejvíc užívám, když sedím v nočním zasnění pod ochrannou hradbou Himálaje, jehož ledové vrcholky se chladně třpytí ve svitu hvězd.

Oné noci jsem ve vzduchu zaznamenala jakousi neznámou omamnou vůni. Byl to pro mě zcela nový čichový vjem a bylo v něm cosi silně podmanivého. Chřípí se mi chvělo. Bylo mně jasné, že to je vůně nějaké neznámé květiny či rostliny. Ale odkud přesně ji sem noční vítr přivál? A proč jsem si jí nikdy předtím nevšimla? Nastavila jsem tvář větru a v tom okamžiku si uvědomila, že to je záhada, která si zaslouží bližší prozkoumání.

Teď však ještě ne. Právě v tu chvíli se totiž vrátila Jeho Svatost. Uviděl mě sedět ve tmě a také možná pocítil magický rozměr tohoto okamžiku. Nerozsvítil, místo toho přistoupil k otevřenému oknu, u kterého jsem seděla a dívala se na jasně osvětlený chrám. Dalajlama se pohodlně opřel vedle mě a chvíli jsme společně soustředěně pozorovali svět pod sebou.

Mniši se vraceli z chrámu přes nádvoří zpátky do svých pokojů a zdola k nám zaznívaly útržky jejich hovoru. Pak tmě oživily oranžové čtverce rozsvícených oken. Zafoukal studený vítr a přinesl sebou noční vůni jasmínu – a spolu s ní znovu opojně zavoněla i ona neznámá rostlina. V chrámu zhasínalo jedno světlo po druhém. Napřed se do tmy ponořila střecha se všemi symboly štěstí, které ji zdobily. Pak schody vedoucí ke vchodu a pestrobarevné dveře rázem celé zešedly.

Na okamžik zůstal osvětlený pouze jeden jediný zlatý lotosový květ – buddhistický symbol transcende-  
dence, zřeknutí se a naděje –, který byl před chrámem.  
Vznášel se na neviditelné hladině oceánu stínů.

„To je dobrá připomínka, moje malá Sněžná lvice,“  
zašeptal dalajlama. „Lotosy rostou v nepříznivých pod-  
mínkách, jejich kořeny jsou v bahně, někdy dokonce ve  
špinavých stokách. Ale lotosy se nad to umějí povznést  
a mají nádherné květy. Když se někdy dostaneme do  
potíží, můžeme i my složité životní podmínky využít  
k tomu, abychom vytvořili něco, co by nás předtím ani  
nenapadlo. Můžeme své trápení proměnit v příležitost  
k neobyčejnému rozvoji.“

Dalajlamova slova, stejně jako jeho promluvy v to-  
lika jiných situacích, bylo možné chápat různě. Věděla  
jsem, že nemluví jen všeobecně, ale že mi zároveň pře-  
dává hluboké osobní poselství. Takové, které se nevzta-  
hovalo jenom k tomu, čím jsem si procházela poslední  
dobou já, ale zahrnovalo také paní Trinciovou. A co  
bylo ještě důležitější: jasně nám ukazoval, kterým smě-  
rem nás naše zkušenosti mohou vést. Moje zablešení  
nemuselo být jen zdrojem palčivého utrpení. Začínala  
jsem chápat, že by se mohlo stát i podnětem k osob-  
nímu rozvoji.



## DRUHÁ KAPITOLA

Když se kočky dobře najedí skvělého jídla, něco se s nimi stane. Řekněme, že jim prudce vystoupá energie a zmocní se jich nezvladatelný slastný pocit. Pak zapomínáme na svou obvyklou usedlou povahu a měníme se v poděsy, kteří se prohánějí chodbami, skáčou z jednoho kusu nábytku na druhý nebo znenadání vyrážejí zpoza přivřených dveří a útočí na tkaničky nic netušících kolemjdoucích. Jako kdybychom dočasně přišly o rozum.

To uvádím na svou omluvu, milí čtenáři, a je to také jediné vysvětlení pro to, jak jsem se neplánovaně poprvé dostala do celosvětového televizního vysílání.

Abych byla upřímná, vůbec jsem netušila, že má Jeho Svatost toho odpoledne u sebe nějaké hosty. Nevěděla

jsem, že s ním natáčí rozhovor jedna z nejvlivnějších a nejznámějších amerických mediálních osobností.

Jediné, co jsem věděla, bylo, že jsem si s velkou chutí dala svou oblíbenou lahůdku – kuřecí játra. A pár minut poté se mě zmocnil známý nezvladatelný příval energie. Zamířila jsem do pokojů, které jsem obývala spolu s dalajlamou, a snažila se odolat náhlému nutkání udělat něco naprosto šíleného. Například ztřeštěně vyrazit vpřed a hnát se jako divoká kočkovitá šelma džunglí. V tom okamžiku mi totiž připadalo, že taková šelma skutečně jsem.

Vrazila jsem do místnosti, ve které Jeho Svatost přijímala hosty, a řítila se dál po koberci až na pohovku naproti místu, kde seděl dalajlama. Šplhala jsem vzhůru po čalounění a zatínala do něj drápy. Byla jsem divoká šelma, která obratně šplhá vzhůru po nebezpečném srázu. Svůj triumfální výstup na opěradlo pohovky jsem ještě korunovala ladným přeskokem na protější opěradlo.

A právě v tu chvíli jsem si uvědomila, že na pohovce někdo sedí. Krásná blondýna byla zrovna uprostřed věty a moje nečekané náhlé zjevení ji očividně překvapilo.

Znáte to, jak se čas jakoby zpomalí, když se děje něco opravdu nečekaného? Tak přesně to se stalo. Svištěla jsem ženě kolem obličeje a výraz její tváře se přitom měnil z klidného zaujetí v naprostý šok.

Uhnula přede mnou tak, že se zprudka opřela zády o pohovku. Překvapení, které se jí zračilo v obličeji, snad ani nemohlo být větší.

Já jsem ovšem byla právě tak zaskočená jako ona, milí čtenáři. Nečekala jsem, že na pohovce bude někdo

sedět. A už vůbec ne slavná televizní celebrita uprostřed natáčeného rozhovoru. Jak jsem tak mířila k opačnému konci pohovky, vnímala jsem najednou všechna ta světla a kamery. Celý štáb filmařů, který vše sledoval v pozadí. A když jsem přistála na druhém konci pohovky, veškerá nezkrotná energie, která mě předtím hnala do akce, ze mě vyprchala.

Už jsem nebyla divoká Sněžná lvice.

Slavná blondýna se dívala na mě a já na ni. Obě jsme se snažily rychle vstřebat, co se právě odehrálo. Teprve teď jsem si vzpomněla, že o ní a o její chystané návštěvě se v kanceláři výkonných tajemníků v posledních týdnech často mluvilo. Jakožto kočka s určitými zkušenostmi v diplomatických kruzích rozhodně neprozradím jméno dalajlamovy návštěvnice. Povím vám jen tolik, že dotyčná žena je Američanka řeckého původu a založila internetovou mediální společnost, která se shodou okolností rozrůstá zdaleka nejrychleji ze všech na světě. Sama je také spisovatelkou a jedna z jejích posledních knih se zabývá tím, co to znamená skutečný úspěch. Tak to je vše, co jsem ochotná vám o ní prozradit.

Dál jsme na sebe pozorně hleděly, když se z druhé strany konferenčního stolku ozvalo tlumené zasmání.

„To ona někdy dělá,“ pronesla Jeho Svatost. „Zvlášť když příliš dlouho sedím u pracovního stolu.“

„To je Její Svatost Kočka?“ zeptala se dalajlamova návštěvnice jasným zvučným hlasem. Komu čest, tomu čest, zdálo se, že se vzpamatovala právě tak rychle jako já.

Jeho Svatost přikývla.



„No,“ pronesla mediální hvězda, pohlédla znovu k místu, kde jsem seděla a dívala se na ni tak hluboce modrýma a nevinnýma očima, že byste mě pokládali málem za svatou, „netušila jsem, že budu mít příležitost přivítat v našem pořadu hned *dvě* celebrity najednou.“

„Máte ráda kočky?“ zeptal se dalajlama a ukázal směrem ke mně.

„To mám.“ V jejím hlase s lehkým cizím přízvukem byla znát vřelá náklonnost. „Věřím, že naši zvířecí přátelé nás toho mohou hodně naučit. Například právě to, co jste zmínil před chvilkou. Mohou nám připomínat, abychom nechali odpočinout hlavu a žili víc v přítomnosti.“

Jeho Svatost potěšeně přitakala. „Ano, ano. Dokážou nás přivést k tady a teď, abychom to nepřeháněli s přemýšlením.“

„Což nás přivádí zpátky k bdělé pozornosti,“ navázala slavná žena pohotově na to, co zřejmě bylo tématem jejich rozhovoru. „O bdělé pozornosti se dnes hodně mluví. Je to totéž co meditace, nebo je mezi tím nějaký rozdíl?“

Dalajlama pokývl hlavou. „To je velmi dobrá otázka. Je kolem toho hodně nejasností. Víte, když praktikujeme bdělou pozornost, jsme plně v přítomném okamžiku, jsme tady a teď, záměrně a bez posuzování. Věnujeme pozornost tomu, co přichází branami našich smyslů. Co slyšíme,“ ukázal si dalajlama na uši, „jaké chutě vnímáme a tak dál.“

Jeho Svatost se na okamžik odmlčela a v očích jí zajiskřilo. „Existuje jedna slavná historka o mnichovi

nováčkovi, který žádá osvíceného mistra: ‚Prozrad' mi, jak to děláš, že jsi šťastný.‘ Mistr mu odpoví: ‚Jím, chodím a spím.‘“ Jeho Svatost se zasmála. „Mladý novic je z toho celý zmatený. Musí přiznat: ‚Já také jím, chodím a spím.‘ A tak mu to mistr musí vysvětlit polopatě: ‚Ano, ale já když jím, tak jím. Když chodím, tak chodím. A když spím, tak spím.‘ Bdělá pozornost znamená, že se zaměříme na přítomný okamžik a nenecháme se chytit do sítě svých myšlenek.“

Slavná žena s vřelým úsměvem přikyvovala. „Viděla jsem jednu nedávnou studii, která dokazovala, že mezi štěstím a věnováním pozornosti tomu, co právě děláme, existuje přímá souvislost. Jde o bytí v přímém módu namísto narativního módu.“

„Přesně!“ předklonil se dalajlama ve svém křesle. „Když meditujeme, vybíráme si jen jeden objekt meditace na určitou dobu. Například se můžeme zaměřit na dech. Nebo na mantru. Na deset minut nebo na hodinu.“ Pokrčil rameny. „Tak dlouho, jak je to pro nás užitečné. Když se takto soustředíme, podporuje to i naši všeobecnou bdělou pozornost.“

„Mohli bychom tedy říct, že nám meditace pomáhá stát se bdělejšími a pozornějšími, tak jako nám fyzické cvičení pomáhá být v lepší fyzické kondici?“ ujišťovala se moderátorka.

Jeho Svatost přikývla. „Ano, velmi správně. S bdělou pozorností máme víc vnitřního míru a štěstí. Máme větší svobodu.“

Dalajlama pokračoval a vysvětloval, že i velmi zaplnění lidé mohou získat víc životního prostoru