

DAN HARRIS

# o 10% šťastnější

Jak jsem zkontroloval hlas ve své hlavě,  
snížil stres bez ztráty efektivity  
a objevil schopnost opravdu pomoci sám sobě

PRAVDIVÝ PŘÍBĚH

#1 na seznamu  
bestsellerů  
*New York Times*



„ZAJÍMAVÉ, PROVOKATIVNÍ, ZÁBAVNÉ.“  
Gretchen Rubin, autorka knihy *Projekt štěstí*

## Řekli o knize *O 10 % šťastnější*

„Dan Harris zajímavě, provokativně, velmi zábavně a otevřeně vypráví příběh o tom, proč tak naléhavě potřeboval zkrotit pronikavý hlas ve své hlavě a jak se mu to podařilo. Jeho důkazy o síle uvědomění – vycházející z nejnovějších poznatků vědy a z jeho vlastních, těžce nabytých zkušeností – přesvědčí o přínosu meditace i toho nejskeptičtějšího čtenáře.“

Gretchen Rubin, autorka knihy *Projekt štěstí*

„Kniha *O 10 % šťastnější* je bezpochyby nejlepší knihou o meditaci pro laiky, skeptiky či zkrátka jen zvědavé čtenáře. Dan Harris zasvěceně, poutavě a zábavně vypráví o své cestě do temných zákoutí mysli a ukazuje, jak lze nastolit klid v duši. Zčásti vyznání, zčásti investigativní žurnalistika – kniha *O 10 % šťastnější* vás stoprocentně zaujme.“

Daniel Goleman, autor knih *Emoční inteligence a Pozornost – Skrytá cesta k dokonalosti*

„Inteligentní, jasnozřivý, odvážný a velmi osobní názor na možné přínosy meditace, který nabízí i nový pohled na to, jak tato prastará metoda může pomoci nám, lidem moderní doby, aniž bychom upadli do nástrah obvyklých klišé. Kniha, která může, jednoduše řečeno, lidem vskutku pomoci.“

Elizabeth Gilbert, autorka knihy *Jíst, meditovat, milovat*

„Nesmírně živé čtení... zčásti reportáž, zčásti osobní zkušenost. Harris nás nechá zaslechnout hlas ve své hlavě – předtím i poté, co se pustil do meditace – a přesvědčivě ukazuje, že když to dokázal on, dokážeme to i my.“

Richmond Times-Dispatch

„Harris do nejmenších detailů popisuje problémy a stresové situace lidí z žurnalistické branže a nahléd, jež mu přinesla meditace. Je to velmi odvážná, zábavná, nové pohledy nabízející kniha, kterou by si měl přečíst každý ambiciózní člověk.“

Sam Harris, autor knihy *The End of Faith*

„Harris ze své objevitelské cesty přináší poučení o životě pro nás všechny.“

Diane Sawyer

„Zčásti věda, zčásti memoáry a zčásti kniha o svépomoci. Harris nás seznamuje s originálními metodami, díky nimž se naučil ovládat toho zbabělce ve své hlavě.“

GQ

„Napínavé spirituální dobrodružství od skvělého vypravěče.“

George Stephanopoulos

„Dan Harris, spolumoderátor pořadu *Nightline*, je trochu překvapivým věrozvěstem uvědomění, ale jeho nová kniha je možná právě tím, co všichni potřebujeme k tomu, abychom

na chvíli vypnuli a uvědomili si, že se právě kvůli všudypřítomnému spěchu cítíme tak mizerně a máme tolik zdravotních problémů.“

xoJane

„Harris vstřícně a vlídně popisuje svůj boj o dosažení vnitřní vyrovnanosti, přičemž nikdy neztrácí smysl pro humor, s nímž se snaží proplouvat problémy a peripetemiemi těžce vybojované kariéry v současném mediálním světě. Kniha je praktickou obhajobou síly a moci uvědomění a osvícení.“

Kirkus Reviews

„Neodolatelně upřímný, vtipný a zajímavý příběh, který občas i zahřeje u srdce, pojednává o cestě inteligentního člověka k hlubšímu porozumění všeho toho, co ovlivňuje náš život a dělá z nás lepší lidi. Jakmile Dan ještě prohloubí svou praxi, bude jistě šťastnější alespoň o 11 % nebo ještě o něco víc, což mu ze srdce přeji.“

Chade-Meng Tan, autor knihy *Hledej ve svém nitru*

„Vědeckých důkazů o přínosech meditace pro zdraví stále přibývá a stejně tak roste i počet lidí, kteří ji praktikují, ale teprve až četba knihy *O 10 % šťastnější* konečně přiměla i mě, abych jí dal šanci. Dan Harris zbavuje meditaci jejího mystického hávu a ukazuje, jak snadno ji lze začlenit do každodenního života. Po přečtení této knihy, až bolestně upřímné, neskutečně zábavné a v každém ohledu přinášející osvícení, jsem se cítil šťastnější o mnohem víc než o 10 %.“

Richard E. Besser, doktor, šéfredaktor redakce zdraví a medicíny televizní stanice ABC News

„V mnoha knihách o meditaci je opomíjeno to nejdůležitější, a sice že efektivita, výkonnost a pracovní nasazení neznamenají nic, chybí-li soucit. Tato skvělá, jednoduchá a zajímavá kniha ukazuje, jak jeden konkrétní člověk našel způsob, jak zvládnout stres a požadavky moderního života a vrátit se k lidskosti tak, že se naučil jednoduše sedět a nic nedělat.“

Colin Beavan, autor knihy *No Impact Man*

„Průvodce oblastí svépomoci, kterého jistě přijmou se zájmem i skeptici... Harris bourá stereotypy týkající se meditace a vypráví o tom, jak díky ní radikálně snížil míru svého stresu a utišil úzkost ve své mysli.“

Parade

„Odvážné, velmi poutavé a často i upřímné a vtipné čtení.“

Booklist

„Podnětné čtení... doporučuji každému.“

USA Today, Pop Candy

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Vydáno se svolením HarperCollins Publisher

Původně vyšlo jako 10 % Happier: How I Tamed the Voice in my Head, Reduced Stress Without Losing My Edge, and Found Self-Help That Actually Works – A True Story, v nakladatelství Dey Street Books, 2014, USA

© Dan Harris, 2014

Překlad © Petr Jochmann, 2016

Fotografie na obálce © Shutterstock.com

© Nakladatelství ANAG, 2016

ISBN 978-80-7554-026-3

Pro Biancu



„Žijeme v centru událostí, které jsou pro evoluci lidského vědomí zásadní, v dnešních večerních zprávách o tom však nepadne ani slovo.“

**Eckhart Tolle**, guru svépomoci

„Otevřete svou mysl, ať do ní vniknou všechny ty nesmyslné řeči.“

**Meat Puppets**, „desert punková“ kapela





# Obsah

<b>Autorova poznámka</b>	<b>11</b>
<b>Předmluva</b>	<b>13</b>
Kapitola 1	
<b>Panika</b>	<b>17</b>
Kapitola 2	
<b>Mimo církev</b>	<b>47</b>
Kapitola 3	
<b>Génius, nebo blázen?</b>	<b>71</b>
Kapitola 4	
<b>Štěstí, s. r. o.</b>	<b>91</b>
Kapitola 5	
<b>JewBu</b>	<b>107</b>
Kapitola 6	
<b>Síla negativního myšlení</b>	<b>121</b>
Kapitola 7	
<b>Ústraní</b>	<b>147</b>
Kapitola 8	
<b>O 10% šťastnější</b>	<b>179</b>
Kapitola 9	
<b>„Nový kofein“</b>	<b>197</b>
Kapitola 10	
<b>Ve vlastním zájmu... nebýt za blba</b>	<b>213</b>
Kapitola 11	
<b>Nevystavuj to na obdiv</b>	<b>227</b>
<b>Epilog</b>	<b>249</b>
<b>Poděkování</b>	<b>257</b>
<b>Instrukce</b>	<b>260</b>
<b>O autorovi</b>	<b>271</b>



## Autorova poznámka

**P**ráci na knize mi velmi usnadnila skutečnost, že většina popisovaných událostí byla zaznamenána buď televizními kamerami, nebo na můj iPhone. Pokud některé rozhovory zaznamenány nebyly, cituji je popaměti, přičemž jsem jejich znění ve většině případů konzultoval s mými partnery. Na několika místech jsem dialogy očistil (vypustil jsem různá ta *ehm, ó* atd.), aby byla četba plynulejší a abych i já vypadal bystřejší.



# Předmluva

Původně jsem chtěl tuto knihu nazvat *Hlas v mé hlavě je pěkný šmejd*, nicméně by bylo přece jen trochu zvláštní, aby člověk, od něhož se z titulu jeho profese vyžaduje přiměřeně slušné vyjadřování v duchu normy FCC (Federal Communications Commission – nezávislá komise pro mediální komunikaci při vládě USA – pozn. překl.), dal své knize takový název.

Ale bylo by to trefné, neboť hlas v mé hlavě umí být fakt pořádně otravný. A dovolte mi předpokládat, že u vás je tomu taky tak. Většina z nás je však natolik zaměstnána konverzací se sebou samými, že si existenci hlasu ve své hlavě ani neuvědomuje. Alespoň já jsem si jej rozhodně neuvědomoval – přinejmenším tedy do doby, než jsem se vydal na podivnou odyseu, kterou popisují v této knize.

Aby bylo jasno – nejde o to, že bych „slyšel hlasy“. Mluvíím o vnitřním vypravěči, o tom nejintimnějším souputníkovi našeho života. Je to ten hlas, jehož kňourání se ozve hned ráno, sotva otevřeme oči, a pak nás celý den vytrvale pronásleduje s intenzitou klaksonu nákladáku. Je to propast plná nejrůznějšího naléhání, tužeb a úsudků, zaměřená výhradně na minulost a budoucnost, která se vůbec nestará o to, co je „tady a teď“. To ona nás vábí k ledničce, i když vůbec nemáme hlad, to ona v nás probouzí vztek, ačkoliv dobře víme, že to vůbec není v našem zájmu, to ona nás nutí neustále procházet a čistit naše hlasové a e-mailové schránky, zatímco předstíráme konverzaci s ostatními lidmi. To naše vnitřní žvanění však samozřejmě není vždy jenom špatné – někdy umí být i kreativní, velkorysé nebo zábavné. Nedáme-li si však pozor, a to dokáže jen velmi málo z nás, umí si s námi pohrát jako zlomyslný loutkář s loutkou.

Pokud byste mi řekli v době, kdy jsem přišel do New Yorku a začal pracovat v televizním zpravodajství, že někdy v budoucnu budu nucen uchýlit se k meditaci, abych ten hlas ve své hlavě zvládl – a že o tom dokonce napíšu knihu – vysmál bych se vám. Není to tak dávno, co jsem si myslel, že se

meditace hodí nanejvýš tak pro svaté muže s plnovousem někde v Indii, pro nemyté hippies nebo pro ty, co poslouchají hudbu Johna Teshe (americký popový skladatel, pianista a moderátor – pozn. překl.). Navíc se moje schopnost soustředit se rovná schopnosti šestiměsíčního štěněte labradora. Nedovedl jsem si tudíž ani představit, že bych se někdy mohl něčemu takovému věnovat. Měl jsem za to, že kvůli neustálému bzučení, víření a přeskakování myšlenek u mě vůbec nepřipadá v úvahu, abych se jakkoliv pokoušel svou mysl „vyčistit“.

Později však došlo k zvláštnímu a zcela neplánovanému sledu událostí, mezi nimiž byly například cesty do válečných zón, problematika megacírkví, setkání s guruy svépomoci, Paris Hilton, dalajlámou, ale také deset dní strávených v tichosti, a to vše se pak v jediném záblesku proměnilo z nejpitomějšího v nejhlubší zážitek mého života. Všechno pak vyústilo v poznání, že moje dosavadní předsudky ohledně meditace byly převážně mylné.

U meditace je totiž obrovský PR problém, který spočívá především v tom, že ji její koryfeje a prominentní zastánci líčí jako skvělý zážitek za málem nepřetržitého doprovodu Panovy flétny. Pokud se však oprostíme od tohoto kulturního balastu, zjistíme, že meditace není nic víc než jen cvičení mozku. Je to osvědčená metoda, která účinně brání tomu, aby nás hlas v naší hlavě vodil za nos. Samozřejmě to však není žádný zázračný lék. Nevyrostete díky ní ani o kousek, nebudete vypadat lépe ani jako mávnutím kouzelného proutku nevyřeší všechny vaše problémy. Rozhodně nevěřte těm populárním knihám a slavným guruům slibujícím okamžité osvícení. Podle mé zkušenosti se můžete díky meditaci stát šťastnějšími asi o 10 %, což je samozřejmě jen odhad, víceméně absurdní a naprosto nevědecký. Ani tak to ale není vůbec špatný úrok z vaší investice.

Toto cvičení, pokud je přijmete a správně pochopíte, může ve vaší hlavě vytvořit právě tolik prostoru, abyste v situaci, kdy jste naštvaní nebo vás přepadne vztek, nespokli návnadu i s navijákem a nezačali se podle toho chovat. Existuje dokonce celé vědecké odvětví, které pro to přináší důkazy – jde o explozivně se rozvíjející výzkum, kdy se pomocí magnetické rezonance vytvářejí barevné snímky mozku, a my tak vidíme, že díky meditaci může v podstatě dojít k úplně novému zapojení našeho mozku.

Výzkumy v tomto vědeckém odvětví zpochybňují obecný předpoklad, že naše schopnost pociťovat štěstí, stejně jako naše obecná duševní elasticita či laskavost, jsou kvality, jejichž úroveň je v nás nastavená jednou provždy již v okamžiku našeho narození. Většina z nás žije – a trpí – v bludu, že jsme trvale připoutáni ke všem těm problematickým součástem naší osobnosti – že jsme prostě odsouzeni k tomu být choleriky, lidmi stydlivými nebo smutnými – a že jsou nám vlastnosti a rysy jednou provždy dané a neměnné. Nyní se však už ví, že mnohé z našich atributů, a to i těch, kterých si ceníme nejvíc, jsou ve skutečnosti jakési *dovednosti*, jež lze cvičit a rozvíjet podobným způsobem, jako když formujeme tělo a chodíme proto do posiloven a tělocvičen.

A to je věc radikálně nová a nadějná. Ano, je pravdou, že je na této nové neurovědě založen vzestup a rozkvět oněch elitních subkultur manažerů, sportovců a třeba i příslušníků námořní pěchoty – využívají meditaci k tomu, aby zvýšili svou schopnost soustředění, dokázali ukočírovat svou závislost na technologiích a vymanili se z vlivu vlastních emocí. Někdy se meditace dokonce nazývá „novým kofeinem“, a já si dokonce hýčkám vizi, že kdyby se o meditaci přestalo žvanit tím nabubřelým, nasládlým a rádoby spirituálním žargonem plným „posvátných prostorů“, „božských matek“ a „emocí, jejichž základem je láska a něha“, mohla by se tato metoda stát atraktivní i pro další miliony vnímavých, skeptických a ambiciózních lidí, kteří by o ní jinak nechtěli ani slyšet.

Mezi otázky, které mi různí skeptikové kladou nejčastěji, patří i tato: „Pokud umlčím ten hlas ve své hlavě, nepřijdu zároveň o část svého elánu a energie?“ Spousta lidí si myslí, že k tomu, aby byli kreativní, musí být v depresi, a že k úspěchu se lze dostat jen trnitými cestami.

V průběhu čtyř let jsem podroboval metodu meditace jakési zkoušce ohněm, a to v jednom z nejvíce konkurenčních prostředí, jaká si jen lze představit – v televizním zpravodajství – a mohu říct, že se osvědčila naprosto dokonale. Navíc díky ní může člověk získat v jistém smyslu výhodu, a to v podobě větších sympatií od ostatních. Později samozřejmě uvidíte, že jsem se na této cestě dostal i do několika dosti překérných situací. Těm se však, třeba i díky mým zkušenostem, možná budete sami schopni vyhnout.

V této knize jsem se pokusil demystifikovat meditaci a ukázat, že když pomohla mně, může s jistou pravděpodobností pomoci i vám. Patrně nejlepší způsob, jakým toho mohu dosáhnout, je poskytnout vám k hlasu v mé hlavě to, co se v byznysu nazývá „výhradní přístup“. Všichni se neustále úporně snažíme nastolit jistou rovnováhu mezi obrazem, který o sobě předkládáme světu, a realitou naší „vnitřní krajiny“. Zvláště složitý úkol to představuje pro moderátora televizních zpráv, ze kterého by měl vyzařovat klid, sebevědomí a (tam, kde je to vhodné) dobrá nálada. To, co ve své práci prezentuji navenek, je většinou autentické, tedy alespoň v podstatě. Jsem víceméně šťastný člověk, který si je velmi dobře vědom toho, že má kliku, ale jsou samozřejmě také okamžiky, kdy je moje vnitřní situace poněkud komplikovanější. A právě na tyto klíčové momenty se chci v této knize zaměřit především a ukázat je takřkajíc „pod lupou“.

Můj příběh začíná v období, kdy jsem dopustil, aby hlas v mé hlavě doslova zešílel. Došlo k tomu hned na začátku mé kariéry. Tehdy jsem byl dychtivý, zvědavý a ambiciózní moderátorské štěně, které díky různým příznivým okolnostem bleskově vylétlo nahoru a bylo odtud vzápětí smeteno – a všechno to vyvrcholilo v jediném okamžiku, kdy jsem zažil nejhorší ponížení ve svém životě.



## Panika

**P**odle údajů agentury Nielsen (agentura sledující chování spotřebitelů – pozn. překl.) vidělo můj mentální kolaps 5 019 milionů lidí.

Došlo k němu 7. června 2004 hned na začátku pořadu *Good Morning America* (GMA). Měl jsem tehdy kolem krku uvázanou svou oblíbenou novou kravatu a na tváři silnou vrstvu make-upu. Vlasy jsem měl vyfoukané snad až trochu moc. Zaskakoval jsem jako hlasatel za kolegu Robina Robertse a v podstatě nešlo o nic jiného než na začátku každého hodinového bloku přečíst naživo pár aktuálních zpráv.

Seděl jsem u Robinova malého hlasatelského stolku ve druhém patře proskleného studia televize ABC na Times Square v New Yorku a na druhé straně haly byl stůl hlavních moderátorů pořadu, žoviálního Charlese Gibsona a elegantní Diane Sawyer.

Charlie nadhodil: „A teď je zde Dan Harris se zprávami. Dane?“ Načež jsem měl přečíst šest „voice-overů“ – krátkých zpráviček v rozsahu dvaceti vteřin, k nimž režie vysílala reportáže.

Začalo to dobře. „Dobré ráno, Charlie a Diane, díky,“ zahlaholil jsem svým nejlepším hlasovým tónem pro ranní zprávy, bystrým a veselým, avšak přesto autoritativním.

Ale pak, tedy přesně uprostřed druhého voice-overu, to přišlo. Bylo to nečekané jako bodnutí nožem – do mozku mi zničehonic vtrhl příval zvířecího strachu. Ochromující vlna paniky se mi valila přes ramena až k temeni hlavy a odtud zpět přes obličej dolů. Měl jsem pocit, že se na mě zřítíl celý vesmír. Můj tep byl zběsilý. V ústech jsem měl úplně sucho, zato z dlaní mi pot do slova kapal.

A to jsem měl před sebou ještě čtyři zprávy, tedy celou věčnost, a žádnou pauzu mezi nimi, takže nebylo kam se schovat – žádný zvukový předěl, žádná předtočená pasáž nebo vstup zpravodaje z terénu, na kterého bych to mohl přehodit, dát se trochu dohromady a popadnout dech.

Nebylo pro ni snadné nebrat si mou občasnou nevrlost i trochu osobně a navíc upřímně nesnášela, když jsem byl našťvaný – měla totiž lékařský syndrom potřeby léčit a napravovat a byla smutná a frustrovaná, když to nefungovalo.

Neznamenalo to, že by nechápala a neuznávala můj náhled na „cenu za bezpečí“. Sama absolvovala studium medicíny jako jedna z nejlepších v ročníku, získala stáž v elitní nemocnici a měla pocit, že by toho měla dokázat víc než ostatní, takže i ona přicházela někdy domů napjatá a vyčerpaná, ale ve srovnání s Biančinými úzkostmi a problémy se mi ty moje zdály – právem či neprávem – jaksi povrchní a méně podstatné. Ona byla schopná rozplakat se nad svými pacienty, nad jejich bolestmi nebo ztrátou blízkých, zatímco já jsem byl našťvaný kvůli tomu, že nějaký kolega dostal příležitost zpracovat událost, o kterou jsem stál já sám, nebo jsem si lámal hlavu nad tím, zda jsem dost dobře zvládl nějaké problematické interview v přímém přenosu.

Nakonec asi Biance ze všeho nejvíc vadilo, že součástí mé fixace na pracovní záležitosti byla i moje až nepřirozená závislost na mobilu. Ten jsem musel mít po ruce při večeři, ležení na gauči u televize a také v noci na nočním stolku u postele. A když mi občas oči sjely směrem k mobilu i při běžném rozhovoru, kvitovala to pohledem plným výčitek. Nakonec se jí podařilo přesvědčit mě, abych alespoň v noci ten zlořečený aparát i nabíječku odkládal mimo svůj dosah na druhý konec ložnice.

Z toto svého mobilu jsem, mimo jiné, hodně často posílali e-maily Tedu Haggardovi. Zhruba tak jednou za měsíc, tedy pokaždé, když se vynořil ze svého úkrytu, jsem z něj zkoušel dostat exkluzivní interview. Nebyl za tím jenom „syndrom“ novináře, ale byl jsem prostě hrozně zvědavý na to, kde je a co dělá.

Odpověděl mi asi až po roce. Když se mi konečně podařilo dostat ho k telefonu, vyprávěl mi těžko uvěřitelný příběh – on, kdysi podle časopisu *Time* jedenáctý nejvlivnější evangelikál v zemi, žije nyní se svou rodinou v ubohém kutlochu kdesi v Arizoně a sotva se protlouká jako pojišťovák. Zajímavé na tom ale bylo to, že s ním zůstala jeho manželka Gayle.

O několik měsíců později, jednoho mrazivého lednového rána, jsem dělal s Tedem v New Yorku první televizní interview od doby, co se ten skandál provalil.

## Génius, nebo blázen?

**Z**muže sedícího naproti mně jsem byl úplně paf, a to jak ze způsobu, jakým mluvil, tak z jeho oblečení – obojí bylo tak nenápadné a monotónní, jako by on sám chtěl jako chameleon splynout s vyšisovanými tapetami na stěnách hotelového pokoje v Torontu, v němž jsme seděli. Vypadal tak trochu jako skřítek. Měl uslzené oči a do vrčení kamer si pobrukoval jakýsi prastarý, snad teutonský popěvek. Na první, spíše povrchní pohled to byl člověk, kterého byste na nějakém nóbl večírku ignorovali nebo se mu rovnou raději vyhnuli.

Jenže to, co říkal, bylo neobvyklé. Ty věci by možná mohly změnit váš život. Jeho názory mě nutily znovu promýšlet a přehodnocovat celý můj *modus operandi*, onu „cenu za bezpečí“. A nejen jej znovu promýšlet, ale zamýšlet se nad ním jaksí mimo a nad jeho původní rámec – a nakonec případně vystoupit snad i nad úroveň *myšlení* jako takového.

Ale to, co člověka na jeho způsobu uvažování skutečně dostalo, bylo to, že byl schopen vedle opravdu skvělé myšlenky pronést vzápětí něco úplně jiného, co vám přišlo naprosto směšné. On prostě přepínal, hladce a nepozorovaně, mezi věcmi přesvědčivými a matoucími, takže za větou, která se vám zadřela pod kůži, následoval naprosto šílený výrok. Vypadalo to asi takhle:

**Cik:** perfektní diagnóza dnešní situace člověka.

**Čak:** nějaký bizarní pseudovědecký výrok.

**Cik:** hluboký náhled na způsoby, jakými sami sebe uvádíme do té mizérie, v níž vezíme až po uši.

**Čak:** jeho tvrzení, že v jisté době žil po dva roky jako bezdomovec na lavičce v parku, a to ve stavu naprosté blaženosti.

Pokud jsem tomu dobře rozuměl, je Buddhovou nejdůležitější tezí, že neustále se měnící svět je pro nás zdrojem utrpení z toho, že lpíme na věcech, které nejsou trvalé. Ústřední téma Buddhovy „dharmy“ (tento výraz se většinou překládá přibližně jako „způsob bytí“) se neustále vrací právě k tomu slovu, jež se vznášelo v mém vědomí, když jsem jen tak ležel na gauči ve své pracovně a dumal nad nepředvídatelností televizního zpravodajství: tím slovem je „ne-stálost“. Buddha nahlédl, přijal a pochopil to, co často uniká naší pozornosti jako pouhý truismus, něco samozřejmého, čím není třeba se nějak zvláště zabývat – skutečnost, že nic není trvalé, a to včetně nás samých. Zemřeme, my i všichni ti, které milujeme. Sláva pomine, krása pohasne, světařily se zase o kousek posunou. Faraony spolknou římsští císaři, kteří sami zase podlehnou sultánům, králům a prezidentům, a to vše se odehrává na pozadí a v kulisách nekonečného vesmíru, v němž existují naše těla skládající se z atomů. A tak tomu je od okamžiku, kdy se na nebi rozzářily první hvězdy. Intelektuálně se to snad dá pochopit, ale na emocionální úrovni jsme, zdá se, naprogramováni něco takového odmítnout. Chováme se, jako bychom měli pevnou půdu pod nohama, jako bychom všechno měli pod kontrolou. Staré lidi odkládáme do domovů, aby nebyli na očích, zatímco sami se tváříme, že my nikdy nezestárneme. Trpíme, protože si vytváříme vazby k lidem i k majetku, přičemž obé nakonec stejně pomine. A když nám pak prořídnu vlasy, když už nejsme schopni zajistit si svou dávku adrenalinu v nějaké té válečné zóně, dávku, bez níž se už nedokážeme obejít, propadáme úzkosti a děláme chybná rozhodnutí.

Na rozdíl od mnoha jiných náboženství a věroučných soustav, se kterými jsem se setkal coby reportér zabývající se duchovnem, neslibuje Buddha spásu v podobě nějakého dogmatu popírajícího smrt, ale jeho řešení je spíše cestou přijetí právě toho, čemu časem nutně podlehneme. Tvrdí, že cestou k opravdovému štěstí je dosažení hluboce niterného, celé naše tělo prostupujícího pochopení pomíjivosti, díky čemuž můžeme opustit tu emocionální horskou dráhu a nahlédnout naše dramata a touhy jakoby z povzdálí. Skrze probuzení do reality naší situaci tak můžeme „nechat věci běžet“, jak to buddhisté nazývají, a zbavit se našich „vazeb“ a veškerého „lpění“. Jde

## Den osmý

Podle rozpisu mám dnes ráno schůzku s Goldsteinem. Jdu tam našťvaný a zahořklý. Goldstein bude prvním, komu povím o svých nedávných meditačních výkonech. Po své židli málem skočím, načež mu podám vyčerpávající zprávu o tom svém průlomovém prožitku: nejdřív non-selektivní uvědomění, kolibřík, meditace mettá a pláč, který vyvolala.

Nevím, co jsem očekával. Potlesk? Ale hned se ukazuje, že to na něm nezanechalo žádný dojem. Usmívá se a tiše říká, že tohle už slyšel milionkrát. Je to prostě první ústraní, pořadové číslo 101.

A já jsem si myslel, že jsem v divadle mé mysli dostal lístek do první řady. Goldstein mi vysvětluje, že skutečně mám místo v lóži. „A jak budeš se svou praxí pokračovat,“ dodává, „bude se úroveň tvého *uvědomění za minutu zvyšovat*.“

Vyprávím mu pak o hrozném ataku neklidu z minulého večera. Jeho odpověď je znovu tatáž: „Nic zvláštního. To se stává pravidelně.“

Pokouší se mě co nejvíc uklidnit ohledně nevyhnutelných problémů a výkyvů při praxi. „Není nic zvláštního, že se člověk během jediné hodiny propadne z pocitu dokonalé blaženosti do naprosté bídy a zoufalství.“ Ujišťuje mě však, že čím budu v praxi pokročilejší a zkušenější, tím méně prudké ty vzestupy a pády budou. Když se pak zvednu k odchodu, utěšuje mě vědomí, že jsem na správné a mnohokrát ověřené cestě. Vždyť lidé vykonávají přesně stejnou praxi již 2 500 let.

Když pak jdu ke dveřím, stihne na mě ještě křiknout, že jdu moc rychle. „Není v tom dost uvědomění,“ říká. Jako nějaký sportovní trenér mě nabádá, abych se polepšil a věnoval všemu, co dělám, včetně chůze nebo způsobu, jak otevírám dveře, ještě více pozornosti. „V tom to všechno je!“

Zajímalo by mě, jestli je moje čím dál větší úcta ke Goldsteinovi jakousi formou stockholmského syndromu, nebo je ten člověk opravdu tak výjimečný a zvláštní? A pak stojím před kanceláří a chvíli se vyhřívám na slunci, když tu se znovu objeví kolibřík.

Asi o hodinu později, při ranním kolečku otázek a odpovědí, položí jedna energická zrzavá žena z první řady otázku, která i mně vrtá hlavou po celou

# Instrukce

Existuje spousta špatných důvodů, proč nemeditovat, a zde jsou ty, se kterými jsem se setkával nejčastěji:

- **Je to blbost.** To beru. Určitě si vzpomínáte, že jsem to tak kdysi viděl taky. Ale to, že se lidé z byznysu, právníci a mariňáci začali o meditaci zajímat, má nepochybně taky svoje důvody. Nejsou v tom žádná kouzla nebo mystika, je to prostě cvičení. Budete-li cvičit dostatečně dlouho, začne se něco dít, spolehlivě a předvídatelně. Podle nových výzkumů bude jednou z těch změn i proměna vašeho mozku, a to v pozitivním smyslu. Budete se cítit líp a nebudete vydáni napospas pomíjivým emocionálním poryvům ve svém nitru. Naučíte se – možná v 10 % času, možná za delší dobu – odpovídat, nikoliv pouze reagovat. Nyní už je známo, že schopnost prožívat štěstí, duševní pružnost a soucit jsou dovednosti, kterým se můžeme díky cvičení naučit a které taky můžeme upevňovat a zlepšovat. Není nutné se spokojit se svou aktuální úrovní pohody nebo čekat, až se naše životní podmínky zlepší. Můžeme to všechno vzít do vlastních rukou. Přece si taky čistíte každý den zuby, užíváte léky, které vám lékař předepíše, jíte zdravě – a pokud ne, možná z toho máte pocit viny. Vezmeme-li v úvahu poznatky moderní vědy, myslím, že je naprosto bezpečné zahrnout do této kategorie i meditaci.
- **Je to pro mě příliš obtížné.** Tento argument nazývám „falešnou představou o vlastní výlučnosti“. Často slyším lidi říkat: „Já vím, že bych asi měl meditovat, ale vy mi nerozumíte – moje mysl prostě plyne příliš rychle. Asi bych to nezvládl.“ No, to je mi tedy novinka. Vítejte mezi nás lidi. Mysl žádného člověka nelze kontrolovat a dokonce i zkušený praktici meditace bojují s tím, že se jejich mysl občas odvrátí či zatoulá. A navíc představa, že praxe meditace vyžaduje, abyste „vyčistili svou mysl“, je mýtus. (Víc o tomto nepochopení dále.)
- **Nemám čas.** Pět minut času má každý. Doporučuji začít pěti minutami denně a slíbit si, že to nebude nikdy víc. Pokud se vám časem podaří,

postupně a přirozeně čas na meditaci navýšit, bude to skvělé, pokud ne, je to úplně v pořádku.

### Základní meditace uvědomění

- Pohodlně si sedněte. Nemusíte se nutit do pozice se zkříženýma nohama – tedy pokud sami nechcete, samozřejmě. Můžete si prostě jen sednout do křesla. (Můžete také stát nebo si lehnout, jenže vleže se vám může stát, že za chvíli usnete.) Ať už je vaše pozice jakákoliv, měli byste mít rovnou páteř, ovšem přirozeně, bez zvláštního úsilí.
- Vnímejte svůj dech. Zvolte si konkrétní místo – nos, břicho, hrudník, a zkuste opravdu cítit každý nádech a výdech.
- Toto je klíčový bod. Pokaždé, když se ztratíte v myšlenkách, a to se vám stane snad tisíckrát, se k dechu klidně vraťte. Nelze dostatečně silně zdůraznit, že celý smysl této hry spočívá v tom, vždycky odpustit sám sobě a začít znovu. Skvěle to formulovala má kamarádka a učitelka meditace Sharon Salzberg: „Celá praxe spočívá vlastně v tom, začínat stále znovu a znovu. Nejde o to vyřešit problém a pak, jednoho dne, se konečně pustit do *skutečné* meditace.“

### Co pomáhá

- Pro soustředění na dech je dobré si vytvořit nějaký jemný mentální signál, například „dovnitř“ a „ven“. (Nenechte se jím však až příliš fascinovat, využijte ho pouze k nasměrování své pozornosti na skutečně smyslové vnímání dechu.)
- „Registrace“, jak se to také někdy nazývá, může být užitečná, když nějaký silný vjem nebo počitek – jako svědění, bolest, starost nebo hlad – vstoupí do vašeho vědomí a má tendenci odvést vaši pozornost od dechu samotného. Prostě tento vjem nebo myšlenku zaregistrujte a označte nálepkou – třeba „plánování“, „bušení srdce“, „fantazírování“. Tím, že je vlastně jakoby objektivizujete a učiníte méně konkrétními, možná pak budou trochu menší a méně „monolitické“. (Nenechte se moc svádět k listování vaším vnitřním slovníkem, abyste našli to správné slovo. Udělejte si poznámku a jděte dál.)



„Zasvěcená, poutavá a zábavná zpráva o cestě do temných zákoutí mysli a o tom, jak můžeme dosáhnout alespoň trochu klidu.“

Daniel Goleman, autor knih *Emoční inteligence* a *Pozornost*

Poté, co prodělal v přímém přenosu vysílaném na celostátním televizním kanálu záchvat paniky, uvědomil si Dan Harris, že musí ve svém životě něco změnit. Jako celoživotní přesvědčený ateista se ocitl na dobrodružné cestě, kde se setkal s zdiskreditovaným pastorem, tajemným guruem svépomoci a spoustou vědců zabývajících se studiem mozku. Nakonec si uvědomil, že hlavním zdrojem problémů je právě to, co vždy považoval za svou největší přednost, a sice nikdy neutichající, nenasytný hlas v hlavě, který ho hnal stále dál a výš v extrémně soutěživém prostředí jeho zaměstnání, ale vedle toho ho dovedl i k některým skrznaskrz stupidním rozhodnutím, jejichž důsledkem byl právě onen kolaps v přímém přenosu.

Posléze se Dan Harris, zprvu nepřilíš ochotně, vydal na cestu s cílem efektivně ten hlas zkrotit, jakkoliv to do té doby považoval buď za nemožné, nebo zbytečné a k ničemu – na cestu meditace. Ta se ukázala být nástrojem schopným – a současné výzkumy to potvrzují – ovlivnit prakticky všechno, od snížení krevního tlaku až k zásadnímu přenastavení a novému zapojení našeho mozku. Kniha *O 10% šťastnější* je tak zprávou o cestě přinášející spoustu informací, od vnějších, obecných poznatků současných neurověd přes vhledy do nejvnitřnějších svatyní televizního zpravodajství až k těm nejbizarnějším figurám americké spirituální scény. A poznatky, které si z ní čtenář odnese, mohou skutečně změnit jeho život.

„Kniha, která může, jednoduše řečeno, lidem vskutku pomoci.“

Elizabeth Gilbert, autorka knihy *Jíst, medítovat, milovat*

„Napínavé spirituální dobrodružství od skvělého vypravěče.“

George Stephanopoulos

„Zčásti věda, zčásti memoáry a zčásti kniha o svépomoci. Harris nás seznamuje s originálními metodami, díky nimž se naučil ovládat toho zbabělce ve své hlavě.“

GQ

**DAN HARRIS** je moderátorem pořadu *Nightline* a víkendového vydání formátu *Good Morning America* v ABC News. Pravidelně přispívá do programů *20/20*, *World News with David Muir* a do víkendového vydání *Good Morning America*. Předtím, než v roce 2000 nastoupil do ABC News, pracoval v regionálním zpravodajství v Bostonu a Maine. Se svou ženou Biancou žije v New Yorku. Toto je jeho první kniha.



[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG**  
ANDRAGOGOS  
AGENCY