

CESTA KE ŠTĚSTÍ  
PRŮVODCE DOBRÝM ŽIVOTEM

Jeho svatost dalajlama a Howard C- Cutler, M. D.

Z anglického originálu *The Art of Happiness*  
vydaného v New Yorku v roce 1998

přeložila Helena Bönischová.

Obálka Marek Naglmüller, LE<sup>7</sup>.

Sazba a technická redakce Renáta Plíšková.

Odpovědná redakce a korektury iTutorial.

Vydalo nakladatelství Alpha Book,

Bořivojova 769/68, 130 00 Praha 3, roku 2016.

Tisk a vazba S-TISK.

Vydání druhé.

ISBN 978-80-84529-05-8

Naše knihy distribuuje knižní velkoobchod Kosmas

Sklad: Za Halami 877, 252 62 Horoměřice

Tel.: 226 519 383, fax: 226 519 387

E-mail: [odbyt@kosmas.cz](mailto:odbyt@kosmas.cz)

[www.firma.kosmas.cz](http://www.firma.kosmas.cz)

Knihy je možno pohodlně zakoupit v internetovém  
knihkupectví [www.kosmas.cz](http://www.kosmas.cz)

## Kapitola první

# PRÁVO NA ŠTĚSTÍ

„Věřím, že žijeme proto, abychom hledali štěstí. Věřící i bezvěrci a vyznavači všech náboženství bez rozdílu hledají v životě něco lepšího. Myslím si tedy, že hlavní pohnutkou našeho života je hledání štěstí...“

Těmito slovy, pronesenými před početným publikem v Arizoně, se dalajláma dostal přímo k jádru věci. Ale jeho tvrzení o hledání štěstí jako cíli našeho života mi vnučko jednu otázku. Později, když jsme byli sami, jsem se ho zeptal: „Jste vy šťastný?“

„Ano,“ řekl. Odmlčel se a poté dodal: „Ano... určitě ano.“ V jeho hlase byla tichá upřímnost, jež nepřipouštěla pochybnosti – upřímnost, která se odráží i v jeho výrazu a v jeho očích.

„Pro většinu z nás je rozumný cíl docílit štěstí?“ zeptal jsem se. „Je to skutečně možné?“

„Ano. Domnívám se, že štěstí může být dosaženo prostřednictvím výcviku mysli.“

Na čistě lidské úrovni jsem to chápal – myšlenka štěstí mi připadala jako dosažitelný cíl. Ovšem coby psychiatr – jsem byl zatížen různými názory, jako například Freudovým přesvědčením, že „záměr, aby byli lidé šťastni, nebyl při ‚stvoření‘ součástí plánu.“ Takové poznatky vedly mnohé mé kolegy z nelitostnému závěru, že vše, v co může člověk doufat, je

„přechod od hysterického zoufalství k běžnému pocitu neštěstí.“ Z tohoto hlediska se názor, že ke štěstí vede přímo stanovená cesta, zdá poněkud radikální. Když jsem se ohlédl zpět na roky mého psychiatrického výcviku, vůbec jsem si nevzpoměl, že by kdy slovo „štěstí“ bylo použito jako terapeutický cíl. Samozřejmě se hodně mluvilo o tom, jak u pacientů zmírnit symptomy deprese nebo hněvu, jak vyřešit jejich vnitřní konflikty nebo vztahové problémy, ale nikdy s vysloveným stanoveným cílem jak dosáhnout u nich pocitu štěstí.

Koncepce dosažení opravdového štěstí se na Západě vždy zdála špatně definovaná, nepolapitelná, neuchopitelná. Dokonce i slovo „šťastný“ (anglicky happy) je odvozeno z islandského slova *happ*, jež znamená šťastnou náhodu či příležitost. Zdá se, že většina z nás sdílí tento pohled na mystickou podstatu štěstí. Ve chvílích radosti, které život přináší, se zdá, že štěstí přišlo zčista jasna. Mému západnímu myšlení nepřipadalo štěstí jako něco, co lze rozvíjet a dokonce si udržet jednoduše „tréninkem mysli.“

Vznesl jsem námitku, dalajláma mi to rychle vysvětlil. „Když říkám ‚trénink mysli,‘ nepoužívám v tomto kontextu slovo ‚mysl‘ pouze jako poznávací schopnost či intelekt. Spíše tento termín užívám ve smyslu tibetského slova *sem*, které má širší význam blízký slovům ‚psýché‘ nebo ‚duše‘ – zahrnuje intelekt, cítění, srdce i mysl. Při nastolení určité vnitřní disciplíny, dokážeme podstoupit transformaci našich postojů, celého našeho náhledu na život a přístupu k němu.

Tato vnitřní disciplína, o které hovoříme, může představovat řadu věcí a mnoho metod. Obecně řečeno však člověk začne sám ovlivňovat faktory vedoucí ke štěstí a faktory vedoucí k utrpení. Následně eliminuje faktory vedoucí k utrpení a rozvíjí faktory vedoucí ke štěstí. To je cesta.“

Dalajláma tvrdí, že našel určitou míru osobního štěstí. Během jeho týdenního pobytu v Arizoně jsem byl často svědkem toho, jak se jeho osobní štěstí projevuje prostou ochotou přiblížit se k druhým lidem, vytvořit pocit spříznění dobré vůle a to dokonce i při těch nejkratších setkáních.

Jednoho dopoledne po veřejné přednášce se dalajláma ubíral po vnějším dvoře zpátky do svého hotelového pokoje, provázen obvyklým doprovodem. Když si povšiml jedné z hotelových pokojských, stojící u výtahu, zastavil se a zeptal se jí: „Odkud pocházíte?“ Pokojskou nejdříve zarazilo, že ji zastavil takový cizokrajně vypadající muž v tmavorudém rouchu a byla celá rozpačitá z jeho uctivého doprovodu. Pak se usmála a nesměle špitla: „z Mexika“. Dalajláma si s ní chvílku povídal a pokračoval v cestě a zanechal ji celou rozzářenou a potěšenou. Na druhý den ve stejný čas se na stejném místě u výtahu objevila s další pokojskou a obě ho srdečně pozdravily. Rozhovor byl krátký, ale obě dvě se vracely ke své práci zardělé štěstím. Každý další den jich v tu samou dobu a na tom stejném místě bylo o několik více, až na konci týdne zde bylo několik tuctů pokojských v naškrobených šedobílých uniformách, které stály po obou stranách cesty vedoucí k výtahům.

Naše dny jsou sečteny. V této chvíli se rodí na svět tisíce dětí. Některým je souzeno žít jen několik dnů či týdnů a potom tragicky podlehnout nějaké nemoci či jinému neštěstí. Jiným je dáno dožít se stovky či ještě o něco více a ochutnat všechny chutě, které život nabízí: úspěch, zoufalství, radost, nenávisť a lásku. To nikdy předem nevíme. Ale ať už žijeme den či století, hlavní otázkou stále zůstává: Co je cílem našeho života? Co činí náš život smysluplným?

*Cílem našeho života je hledání štěstí.* Vypadá to jako samozřejmost a západní myslitelé od Aristotela po Williama Jamese by s touto myšlenkou souhlasili. Není ale život založený na hledání osobního štěstí příliš egocentrický nebo dokonce příliš shovívavý sám k sobě? Nikoliv nezbytně. Stále další a další výzkumy dokazují, že naopak *nešťastní* lidé mají sklon být příliš zaměřeni na sebe a jsou často na okraji společnosti, uzavření a odmítaví. Šťastní lidé jsou naopak všeobecně společenštější, pružnější, kreativnější a mnohem schopnější snášet stresy všedního dne než lidé nešťastní. Nejdůležitější je, že umějí více milovat a odpouštět, než ti nešťastní.

Mnohé zajímavé vědecké pokusy dokazují, že šťastní lidé jsou častěji otevřenější, ochotnější sblížovat se s druhými lidmi a pomáhat jim. Vědci se například u testovaných osob pokusili navodit dobrou náladu tím, že je nechali neočekávaně nalézt peníze v telefonní budce. Jeden z experimentátorů poté prošel kolem jako obyčejný chodec a „náhodně“ upustil balíček papírů. Výzkumníci chtěli vědět, zda se testovaná osoba zastaví, aby neznámému pomohla. V jiném výzkumu vědci pouštěli testovaným osobám komedie a pak je konfrontovali s někým potřebným, kdo potřeboval půjčit peníze (ten byl rovněž dohodnut s výzkumníky). Vědci zjistili, že osoby cítící se šťastně byly ochotnější někomu pomoci nebo mu půjčit peníze, než „kontrolní skupina“ jedinců, kteří byli rovněž testováni v těchto situacích, ale nebyli právě v dobré náladě.

Tyto druhy pokusů odporují názoru, že hledání a dosažení osobního štěstí nějakým způsobem vede k sobectví a sebepohlčení. Ostatně my všichni můžeme provádět své vlastní pokusy v „laboratoři“ nazvané každodenní život. Předpokládejme například, že jsme uvízli v dopravní zácpě. Po dvaceti minutách se auta opět pohnou, a to pořádně rychle. Spatříme řidiče v jiném autě, který nám signalizuje, že by se rád zařadil

před nás do našeho pruhu. Když jsme v dobré náladě, je mnohem pravděpodobnější, že zpomalíme a mávneme na něho, aby jel. Když jsme zoufalí, můžeme prostě reagovat zrychlením a uzavřením mezery. „Čekal jsem tady celou tu dobu, tak ať si počkají taky!“

Začneme tedy se základním předpokladem, že cílem našeho života je hledání štěstí. Vize štěstí jako reálné možnosti nám dá šanci podniknout pozitivní kroky k jeho dosažení. Když rozklíčujeme faktory, jež vedou ke šťastnějšímu životu, zjistíme, že hledání štěstí není přínosem jen pro jednotlivce, ale i pro rodinu jedince a pro společnost jako takovou.

## Kapitola druhá

# ZDROJE ŠTĚSTÍ

Před dvěma lety potkalo jednu mou známou neočekávané štěstí. Osmnáct měsíců před tím opustila svoje místo zdravotní sestry, aby mohla pracovat pro dva své přátele, kteří právě otvírali malé sanatorium. Sanatorium mělo obrovský úspěch a po osmnácti měsících ho za vysokou částku odkoupila jedna obří společnost. Protože moje známá měla v podniku majetkovou účast, měla najednou plné kapsy peněz – ve věku třiceti dvou let mohla klidně odejít do důchodu. Nedávno jsem ji potkal a zeptal jsem se jí, jak si užívá odpočinku. „No,“ řekla, „je skvělé mít šanci cestovat a dělat věci, které jsem vždycky chtěla dělat. Je ale divné,“ dodala, „že když jsem se vzpamatovala z toho vzrušení z takového neočekávaného zvratu, věci se nějak vrátily do normálu. Je to jiné – koupila jsem si nový dům a plno věcí – ale vcelku si nemyslím, že bych byla o moc šťastnější než dříve.“

Zhruba ve stejné době, kdy se moje známá radovala z nena-dálého finančního štěstí, jiný můj známý stejného věku zjistil, že je HIV pozitivní. Mluvili jsme o tom, jaká je jeho situace a jak se s ní vyrovnává. „Samozřejmě jsem byl zpočátku zoufalý,“ řekl mi. „A trvalo mi skoro celý rok, než jsem se vyrovnal s faktem, že ten virus mám. Ale během minulého roku se to změnilo. Myslím, že každý den dokážu teď prožívat více,

než kdykoliv předtím. Cítím, že celkově jsem teď šťastnější. Vážím si obyčejných a všedních věcí a jsem vděčný za to, že se u mne zatím neprojevíly žádné výrazné příznaky AIDS. Dokážu skutečně ocenit všechno, co mám. Samozřejmě bych raději nebyl HIV pozitivní, ale musím přiznat, že to určitým způsobem změnilo můj život... pozitivním způsobem...“

„V jakém směru?“ zeptal jsem se.

„Víš přeci, že jsem byl vždycky přesvědčeným materialistou. Ale v minulém roce, když jsem se vyrovnával se svojí smrtelností, se mi otevřel nový svět. Poprvé ve svém životě jsem začal zkoumat duchovní věci. Přečetl jsem na toto téma mnoho knih a hovořil s mnoha lidmi... a objevil jsem plno věcí, na které jsem dříve ani nepomyslel. Nabíjí mě i to, že ráno vstanu a těším se, co ten den přinese nového.“

Oba tyto lidé jsou důkazem podstaty věci – *štěstí závisí více na stavu mysli člověka, než na vnějších okolnostech*. Úspěch může přechodně vést k pocitu nadšení, tragédie nám může přivodit období deprese, ale dříve či později se naše celková úroveň štěstí ustálí na nějaké základní linii. Psychologové tomuto procesu říkají *adaptace* a my ve svém denním životě můžeme sledovat, jak tyto principy fungují – zvýšení platu, nové auto nebo uznání od našich vrstevníků nás může na čas naplnit příjemným pocitem, ale brzy se zase vrátíme k naší obvyklé hladině štěstí. Hádky s přáteli, rozbité auto či drobné zranění nám mohou znepříjemnit život, ale postupně se nám nálada zase vrátí.

Tento sklon není omezen jen na banální každodenní provoz, ale přetrvává i u extrémnějších situací, kdy triumfujeme či si naopak zoufáme. Vědci zkoumali výherce v loterii ve státě Illinois a britské vítěze karetních soutěží a zjistili, že prvotní závratné nadšení se postupně vytratí a výherci se vrátí ke své obvyklé hladině štěstí. Jiné studie dokládají, že dokonce

i lidé postižení katastrofou typu rakoviny, slepoty nebo paralýzy se po nějaké době nezbytné k přizpůsobení vrátí či téměř vrátí na svou obvyklou hladinu štěstí.

Když tedy máme tendenci vrátit se na svou obvyklou hladinu štěstí bez ohledu na vnější podmínky, co určuje tuto naši obvyklou hladinu? A, což je důležitější, je možné ji změnit, zvýšit? Někteří vědci se v poslední době přiklánějí k názoru, že charakteristická hladina štěstí či spokojenosti jednotlivce je přinejmenším částečně podmíněna geneticky. Například studie jednovaječných dvojčat (která mají stejný genetický základ), jež naznačuje, že vykazují tendenci k podobnému stupni spokojenosti, ať už byla vychovávána společně či nikoliv, vedla tyto vědce k závěru, že hladina štěstí je dána biologicky a že je v mozku zapsána již při narození.

Ale i pokud genetická výbava hraje při pocitu štěstí určitou roli – a stále není jisté, jak velká ta role je – psychologové se obecně shodnou na názoru, že ať už jsme od přírody obdařeni jakoukoliv mírou štěstí, můžeme podniknout určité kroky a pracovat s „faktorem mysli,“ abychom zvýšili náš pocit štěstí. Důvodem je, že lidský pocit štěstí v určitém okamžiku je ovlivněn naším pohledem na věc. Ve skutečnosti nemá náš pocit štěstí či neštěstí v daném okamžiku příliš společného s konkrétními podmínkami, ale spíše je to výsledek našeho *vnímání situace a spokojenosti s tím, co máme.*

## Porovnávající mysl

Co vytváří vnímání a úroveň našeho uspokojení? *Lidské pocity spokojenosti jsou silně ovlivněny naším sklonem porovnávat.* Když svou situaci porovnáme s minulostí a zjistíme, že jsme na tom lépe, jsme šťastni. To se stane, když například náš plat najednou vyskočí z dvaceti tisíc dolarů ročně na třicet tisíc, ale není to *konkrétní* výše platu, která nás činí šťastnými, což brzy zjistíme, když si na novou výši platu zvykneme a dojdeme k závěru, že nebudeme opět šťastni, dokud nebudeme ročně vydělávat čtyřicet tisíc dolarů. Také se rozhlížíme kolem a porovnáváme se s ostatními. Ať už vyděláváme jakoukoliv částku, máme sklon být se svým platem nespokojeni, pokud náš soused vydělává více. Profesionální atleti si hořce stěžují na roční příjem ve výši jednoho, dvou či tří milionů dolarů a jako důvod své nespokojenosti uvádějí vyšší příjmy svých spoluhráčů. Tato tendence zřejmě potvrzuje definici zámožného muže od H. L. Menckena, který tvrdí, že „zámožný muž je ten, jehož příjem je o sto dolarů ročně vyšší než příjem jeho švagra.“

Vidíme tedy, že náš pocit životní spokojenosti často závisí na tom, s kým se srovnáváme. Kromě platu samozřejmě hodnotíme i jiné věci. Stálé srovnávání se s těmi, kdo jsou chytřejší, krásnější nebo úspěšnější, navíc rodí závist, frustraci a neštěstí. Ale stejný princip můžeme využít i pozitivním způsobem – můžeme *zvýšit* svůj pocit životní spokojenosti srovnáváním se s těmi, kdo jsou méně šťastní a oceněním všeho, co na rozdíl od nich máme.

Vědci provedli celou řadu experimentů dokazujících, že úroveň životního uspokojení jednotlivce lze jednoduše zvýšit posunutím pohledu na věc a uvědoměním si skutečnosti, že situace by mohla být daleko horší. V jedné studii ukazovali ženám z Wisconsinké univerzity v Milwaukee obrázky extrémně tvrdých životních podmínek v Milwaukee na přelomu století. Jiné ženy byly požádány, aby si představily některé osobní tragédie, jako být popálena nebo znetvořena, a potom o tom napsaly. Po skončení tohoto úkolu měly ženy posoudit úroveň svého vlastního života. Výsledkem byla poměrně velká spokojenost s vlastním životem. V jiném pokusu, tentokrát na státní newyorské univerzitě v Buffalu, měly subjekty doplnit větu: „Jsem rád, že nejsem...“ Když toto cvičení respondenti provedli pětkrát, jejich spokojenost s vlastním životem výrazně stoupla. Jiná skupina subjektů byla požádána o doplnění věty: „Přál bych si být...“ Výsledkem byly pocity nespokojenosti s vlastním životem.

Tyto pokusy dokazují, že náš pocit životní spokojenosti můžeme zvýšit nebo snížit prostou změnou pohledu na věc a jasně naznačují, že pro šťastný život je ze všeho nejdůležitější náš psychický stav.

Dalajláma to vysvětluje: „Je možné dosáhnout štěstí, ale není to snadná věc. Existuje mnoho úrovní štěstí. V buddhismu se například hovoří o čtyřech faktorech naplnění neboli štěstí: blahobyt, světské uspokojení, duchovno a osvícení. Tyto faktory dohromady představují celistvost lidského hledání štěstí.

Odložme na chvíli stranou náboženské či duchovní cíle, jako jsou dokonalost a osvícení, a zabývejme se radostí a štěstím v jejich všedním či světském významu. V této souvislosti existují jisté klíčové prvky, které formálně připisujeme radosti či štěstí. Například za jeden z nezbytných faktorů