

Obsah

Predhovor:	Za hranicou života a smrti	IX
1	Kto som?	1
2	Život je pohyb	25
3	Tajomstvo sebaobrany	49
4	Oddeliť horkosť od bolesti	73
5	Za hranicou neba	93
6	Hľadanie čísla nula	115
7	Staň sa vnukom sveta	139
8	Dar odovzdanosti	167
9	Urobte si tréning z celého svojho života	195
10	Znovu dieťaťom	219
	Podakovanie	235

PREDHOVOR

ZA HRANICOU ŽIVOTA A SMRTI

VŠETCI ĽUDIA TÚŽIA PO DVOCH VECIACH: zdraví a šťastí. Väčšina z nás trávi čas premýšľaním o tom, ako byť zdravý, cvičíme, zdravo sa stravujeme, oddychujeme, keď sme unavení, a keď sme chorí, ideme k lekárovi. Zaujímame sa o najnovšie vedecké poznatky s prísľubom dlhého života a nakupujeme podľa reklám, ktoré sľubujú pôvab a úspech.

Len málokto z nás sa však hlboko zamýšľa nad tým, ako byť šťastný. Radi trénujeme telo, no zanedbávame tréning mysle. Ak však budeme zdraví navonok, ale nešťastní vo vnútri, budeme trpieť. Aby sme dosiahli trvalé šťastie, telo a myseľ musia byť v rovnováhe. Oba aspekty musia byť rozvíjané, aby sme mohli kráčať zlatou strednou cestou a neuviazli v extrémoch.

Mnohí z nás dnes hľadajú niečo mimo seba, čo by nám prinieslo pokoj, namiesto toho, aby sme hľadali vnútornú rovnováhu. Naše šťastie zakladáme na očakávaniach rodiny a spoločnosti, svoj pokrok porovnávame s rovesníkmi

alebo s honosným vykresľovaním úspešných ľudí. Keď nám život ide podľa predstáv, cítime sa plní vitality a inšpirácie; no keď narazíme na prekážky a neúspechy, naše duchovné nastavenie klesá. Výsledkom je nekonečný kolobeh túžby a pripútanosti.

Rozvíjanie trvalého, nezlomného šťastia znamená nájsť si čas a spýtať sa: *Kto vlastne som? Ako vyzerá skutočná sloboda a aký pocit mi prináša? Kde môžem nájsť pocit zmyslu a životného cieľa, ktorý vydrží aj nevyhnutné vzostupy a pády života?*

Počas mojich raných úspechov v oblasti bojových umení a môjho raketového štartu na filmovom plátne ako akčného hrdinu som dosiahol veľké úspechy: päť rokov po sebe som vyhral národné majstrovstvá vo wushu (čínskych bojových umeniach); získal som hlavnú rolu vo filme *Kláštor Shaolin* a s ním aj uznanie po celej Ázii; a prerazil som na svetovú scénu ako akčný herec v rýchlo rastúcom filmovom priemysle Hongkongu. Môj úspech ma vyviedol z chudoby a umožnil mi splniť si detský sen: zabezpečiť finančnú istotu pre moju matku a súrodencov.

Lenže napriek všetkej vzrušujúcej sláve týchto svetských výšin bolo uspokojenie, ktoré som cítil z týchto míľnikov, len prchavé. Ešte skôr, než jeden triumf skončil, už som sa hnal za ďalším, ťahaný do nespočetných smerov, hľadajúc slávu, obdiv, bohatstvo a moc. Moje túžby a obavy vládli mojej mysli ako krutí tyrani, ktorým som čelil vo svojich bojových filmoch; boli mojimi šéfmi a ja som bol ich podriadeným. Pretože som netrénovať svoju myseľ, žiadny vonkajší úspech ma nemohol oslobodiť z ich spárov. Začal som tušiť, že vonkajšie ciele života a lesklé symboly úspechu neobsahujú tajomstvo trvalého šťastia, ako som veril, že sľubujú.

To ma vyslalo na celoživotnú cestu objavovania zdroja pokoja, pohody a spokojnosti, ktorý by mohol pretrvať nad všetkými svetskými vzostupmi a pádmi. Prostredníctvom mnohých cvičení, úsilia a vedenia som postupne spoznával pravdu o svojej vlastnej povahe – pravdu, že každý z nás je svojím vlastným šéfom. Keď som sa učil pozorovať svoj život zvnútra, sledovať, ako prichádzajú a odchádzajú moje túžby a obavy, začal som si uvedomovať svoju podstatu ako človeka so schopnosťou byť slobodný. A spolu s týmto poznaním, odhaľujúc víziu slobody, ktorá presahuje akýkoľvek konkrétny cieľ, som videl, ako moje alter egó miznú. Začal som sa stávať svojím vlastným šéfom. Dodnes na tom pracujem.

A vy to môžete urobiť tiež.

Toto je začiatok prechodu za hranicu života a smrti. Prejsť za hranicu života a smrti znamená oslobodiť sa od nekonečného cyklu utrpenia a žiť každý okamih s väčšou slobodou a zmyslom; pozorovať, ako všetky známe ukazovatele vašich identít vznikajú a zanikajú a prúdiť s neustálym pohybom bytia. Znamená to nájsť odvahu konať odvážne a skúmať seba samého vo svojom vnútri.

Keď žijeme týmto spôsobom, stávame sa živým obrazom čínskeho pojmu *zizai*. *Zi* znamená „seba“ a *zai* „existovať“ alebo „byť prítomný“. Spolu vytvárajú hlboký a jemne vrstvený význam, ktorý naznačuje stav ďaleko presahujúci obyčajnú slobodu. Bežná sloboda znamená robiť čokoľvek, po čom túžime, bez obmedzení. Ako vietor chceme duť tam, kam nás vedú naše rozmary a túžby, meniť svet podľa vlastných predstáv, neviazaní a neobmedzení.

Ale *zizai* je sloboda oblaku, zvrchovaná moc. Na rozdiel od vetra oblak nepoháňajú túžby ani strach. Je spokojný

s tým, kde práve je, a s tvarom, ktorý práve nadobúda. Prechádza nespočetnými premenami hladko a bez odporu. Nehodnotí, nepripútava sa ani sa nebráni.

Zizai však nie je pasívna. Ten, kto ju stelesňuje, vyžaruje tichú istotu, uvedomujúc si, že je svojím vlastným stredom gravitácie, a plynulo sa pohybuje uprostred neustále sa meniacich okolností. Už ju z rovnováhy nevytrhávajú túžby ani odpor, kráča s neotrasiteľnou ľahkosťou niekoho, kto sa zbavil bremena sympatií a antipatií. Dokonale doma, slobodná a úplne živá, jednoducho je – tu a teraz.

Toto je pravá sloboda: nie schopnosť robiť čokoľvek, ale oslobodenie od potreby čokoľvek kontrolovať. Tu sa náš úzky, obmedzený pocit seba rozpúšťa v nekonečnosti vesmíru. Jazyk sa to snaží vyjadriť, no *zizai* nie je len koncept – je to skúsenosť byť úplne doma vo vesmíre, byť slobodný od všetkých bremien, úplne živý, a pritom za hranicou seba, života i smrti.

PO ROKOCH MA PRIATELIA AJ REDAKTORI z vydavateľstiev doma i v zahraničí povzbudzovali, aby som svoj príbeh zdieľal s verejnosťou.

Pýtali sa: „Prečo nenapíšeš knihu? Veď si mal taký jedinečný život!“ Vždy som však odmietol.

Nechcel som byť obviňovaný z chválenkárstva ani z pokusu kázať. A ak je pravý zmysel môjho života, ako každého ľudského života, neustále sa vyvíjajúci, neuchopiteľný myslením a nevysloviteľný slovami, prečo by som mal strácať čas jeho opisovaním?

Po dlhom váhaní a rozpakoch som však zmenil názor. Pod vedením mojich učiteľov som si uvedomil, že moje

skúsenosti – úspechy aj zápasy – môžu byť svetlom, ktoré zapáli iskru v iných a inšpiruje ich na ich vlastných cestách.

V duchu toho sa chcem podeliť o postrehy z mojej vlastnej cesty: o snahe spoznať seba samého pod všetkými svetskými identitami, o bolestivom objavení pravdy, o pomínutelnosti a o mojom tajomstve sebaobrany. Prevediem vás tým, ako som sa naučil pracovať s fyzickou bolesťou, čeliť neúspechu a sklamaniu, venovať svoju energiu pomoci druhým a premeniť všetok ten chaos života na tréningové pole pre oslobodenie.

Mojím zámerom s touto knihou je jednoducho zdieľať svoju skúsenosť. Nie je to večná múdrosť. Ak chcete nájsť pravdu za hranicou života a smrti, budete ju musieť objaviť sami. Prajem vám vytrvalosť, odvahu, súciti a podporu, aby sa vám to podarilo.

KAPITOLA 1

Kto som?





MOJA CESTA ŽIVOTOM MI DALA MNOHO MIEN. Každé z nich rozpráva časť môjho príbehu, ale žiadne nevyjadruje celú pravdu o mojej bytosti. Moje meno je Li Lianjie. V čínštine mená obsahujú nielen priezvisko a krstné meno, ale často aj znak, ktorý označuje, ku ktorej generácii rodiny patríte. Li je moje priezvisko, Lian je moje generačné meno a Jie je moje krstné (osobné) meno. To vyjadruje, že som syn svojho otca v patriarchálnej línii všetkých mojich predkov z jeho strany a že som bratom svojich súrodencov. Hoci môj otec zomrel, keď som mal dva roky, nesiem jeho pamiatku vo svojom mene.

Meno Li Lianjie som používal až do svojich sedemnástich rokov. Od roku 1975 do roku 1979, začínajúc vo veku dvanásť rokov, som päť rokov po sebe vyhral majstrovstvá Číny vo všestrannom wushu, čím som dokázal, že som bol najsilnejším súťažiacim praktikantom bojových umení v krajine. Meno, pod ktorým som tieto úspechy dosiahol, bolo Li Lianjie.

V roku 1982 som účinkoval vo svojom prvom filme, *Kláštor Shaolin*. Keď sa pripravovala jeho premiéra na

Filipínach, propagačný tím vtedy usúdil, že meno Li Lian-jie je pre anglicky hovoriacich ľudí príliš ťažké na vyslovenie. Rozhodli sa, že pre tento trh budeme potrebovať iné meno. Pamätám si, že som videl propagačný plagát filmu z Filipín a moje meno na ňom bolo uvedené ako Jet Li.

Spýtal som sa ich: „Prečo Jet Li?“ „Jet znie podobne ako Jie, tvoje krstné meno, a pohybuješ sa tak rýchlo, že si ako tryskáč – po anglicky jet!“ znela odpoveď. Páčila sa mi predstava niečoho, čo sa pohybuje rýchlo a poháňa ho silný motor, ale úprimne, nezáležalo mi na tom, ako bude moje meno uvedené. Chcel som len, aby bol film úspešný. Dodnes presne neviem, kto konkrétne vymyslel meno Jet Li, ale pre väčšinu sveta som odvtedy známy pod týmto menom.

Kláštor Shaolin mal obrovský úspech. Vo filme som stvárnil mladého bojového mnícha menom Jue Yuan a v mysli mnohých ľudí som ním aj skutočne bol. Keď ma videli na ulici, volali: „Jue Yuan!“ O niekoľko rokov neskôr, keď som hral ľudového hrdinu Wong Fei-hunga vo filmoch *Vtedy v Číne*, sa stalo to isté. Podľa toho, ktoré meno fanúšik zakričal na ulici, som vedel, ktorý film má najradšej.

V osemdesiatych rokoch som prostredníctvom svojich duchovných hľadání dostal prvé z viacerých mien, ktoré som prijal. Študoval som u majstra taoizmu, starobylej tradície čínskeho myslenia. V taoistickej tradícii je zvykom, že učiteľ dá žiakovi nové meno ako potvrdenie začiatku jeho cesty. Môj učiteľ mi dal meno Tian Yuan: *Tian* znamená „obloha“ alebo „nebo“ a *Yuan* znamená „osud“.