

BESTSELLEROVÝ AUTOR NEW YORK TIMES

8 PRAVIDIEL LÁSKY

JAY SHETTY

AKO JU NÁJST,
AKO V NEJ ZOTRVAT,
AKO PRIJAT' JEJ KONIEC

8 PRAVIDIEL
LÁSKY

8 PRAVIDIEL LÁSKY

Ako ju nájsť,
ako v nej zotrvať,
ako prijať jej koniec

JAY SHETTY



Fortuna
Libri

Original title: Jay Shetty: 8 RULES OF LOVE
Copyright © 2023 by Jay R. Shetty
Published by Simon & Schuster, Inc., New York 2023,
Cover design by Rodrigo Corral
Author photograph by Josh Telles
Translation © Michal Ganát, 2023
Slovak edition © Fortuna Libri, Bratislava 2023

Vydalo vydavateľstvo Fortuna Libri.

www.fortunalibri.sk

Redakčná a jazyková úprava Anna Šikulová

Prvé vydanie

Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať,
ukladať do informačných systémov ani rozširovať akýmkoľvek spôsobom,
či už elektronicky, mechanicky, fotografickou reprodukciou,
alebo inými prostriedkami, bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ISBN 978-80-573-0387-9

*Mame, ktorá ma naučila
milovať nekonečne.*

*Sestre, ktorá ma naučila
milovať nepodmienečne.*

*Manželke, ktorá ma naučila
milovať skutočne.*

Obsah

Úvod	1
------	---

PRVÁ ČASŤ

SAMOTA

ČLOVEK SA UČÍ MAŤ RÁD SAMÉHO SEBA

1. pravidlo: Doprajte si samotu	15
2. pravidlo: Neignorujte svoju karmu	38
<i>Napíšte sám sebe milý list</i>	70
<i>Meditácia samoty</i>	72

DRUHÁ ČASŤ

TOLERANCIA

UČÍME SA MILOVAŤ INÝCH

3. pravidlo: Definujte si, čo je láska, skôr než vám mysel, city a jazyk ovládne vašen	77
4. pravidlo: Váš partner je váš guru	100
5. pravidlo: Na prvom mieste je zámer	125
<i>Napíšte svojmu partnerovi milý list</i>	161
<i>Meditácia kompatibility</i>	163

TRETIA ČASŤ
ZOTAVENIE
AKO MILOVAŤ AJ NAPRIEK ŤAŽKOSTIAM

6. pravidlo: Spolu v dobrom aj v zlom	167
7. pravidlo: Koniec neznamená koniec	199
<i>Napíšte sám sebe milý list. Pomôže vám to pri zotavovaní</i>	241
<i>Meditácia na zotavenie pomocou lásky</i>	243

ŠTVRTÁ ČASŤ
SPOJENIE
AKO MILOVAŤ OKOLITÝ SVET

8. pravidlo: Miluj znova a znova	247
<i>Napíšte láskavý list svetu</i>	267
<i>Meditácia na spájanie</i>	269
Podakovanie	271
Autorská poznámka	273
Použité zdroje	275
Ďalšie kroky	295

Úvod

„**A**ký je rozdiel medzi tým, keď sa nám niečo páči a keď niečo milujeme?“ pýta sa študent. Učiteľ odpovedá: „Ak sa ti kvet iba páči, odstrihneš ho a dáš do vázy. Ak sú tvoje city silnejšie, každý deň sa oň staráš.“ Dialóg výstižne ilustruje podstatu lásky a patrí k mojim najobľúbenejším. Priťahuje nás krása. Túžime po nej a chceme ju len pre seba. To je ten kvet, ktorý odstrihneme, a tešíme sa z neho, no len chvíľu. Napokon kvet zvädne a vyhodíme ho. Keď však pôvodné čaro prerastie do niečoho silnejšieho, vyžaduje si starostlivosť. Ak chceme, aby kvet prežil, neodstrihneme ho. Nechceme ho mať len vo váze. Staráme sa, aby mal dostatok slnka, kvalitnú pôdu, polievame ho. Len vďaka láskavej starostlivosti sa napokon



PÁČI SA NÁM



MILUJEME HO

dočkáme kvetu v jeho plnej kráse, sviežosti, farbe, vôni – v jeho plnom rozkvetu.

Záleží vám aj na najmenších detailoch, na každom jednom lupienku. Pozorujete, ako reaguje na zmenu ročných období. Keď sa objaví nový púčik, tešíte sa, cítite zadosťučinenie. Je vzrušujúce sledovať, ako sa kvet rozvíja, kvitne.

Láska si nás pritiahne rovnako ako kvet. Najprv nás očarí krásou, no ak v nej chceme zotrvať, musíme jej venovať neprestajnú pozornosť a starať sa o ňu. O lásku sa musíme starať každý deň. V tejto knihe vás chcem naučiť vnímať lásku ako neprestajné úsilie. Predstavím vám prístupy, spôsoby aj nástroje, ktoré vám pomôžu vychutnávať si plody lásky každý deň.

Hovorí sa, že zmyslom ľudského života je milovať a byť milovaný. Veríme v lásku, je to naša prirodzenosť. Radi čítame príbehy o láske, a preto ju chceme zažiť aj sami. Veríme, že existuje pravá láska. Mnohí z nás však skúsili, aké je byť kvetom, ktorý odstrihli a hodili do vázy, tam zvädol a stratil pôvab. Možno to poznáte. A možno ste sami nejaké kvety odstrihli. Alebo ste ešte nenašli lásku a stále ju hľadáte. Sklamanie má mnoho podôb: Zdalo sa, že ide o úprimnú lásku, ale nebolo to tak. Mysleli ste, že ide o lásku, no bola to žiadostivosť. Verili ste, že ide o lásku, no bola to faloš. Verili ste, že láska bude trvať večne, no postupne vyhasla. Možno sa bojíme záväzkov. Možno si vyberáme ľudí, ktorí sa boja záväzkov. Možno máme vysoké požiadavky a iným len odopierame šance. Možno sme sa stále nepreniesli cez minulé vzťah alebo máme jednoducho smolu. Chcem, aby ste namiesto nenaplnených sľubov, neuspokojivého partnerstva, pocitu prehry, beznádeje a zlomeného srdca zažili farbistú lásku, takú, v akú veríte.



Známe je romantické chápanie lásky v dejinách a v rôznych kultúrach. Psychológ Tim Lomas (pôsobí na Harvardovej univerzite) v programe Human Flourishing analyzoval päťdesiat jazykov, v ktorých identifikoval štrnásť jedinečných typov lásky. Starovekí Gréci tvrdili, že poznáme sedem základných typov: *Eros*, teda láska

vášnivá; *Filia*, čiže priateľstvo; *Storge*, príbuzenská láska; *Agapé*, bezpodmienečná, nesebecká láska; *Ludus*, láska hravá a srdečná; *Pragma*, láska dospelá; *Philautia*, teda sebaláska. Čínska literatúra pred päťsto až tritisíc rokmi odhaľuje rozmanité typy lásky – od vášnivej a žiadostivej po oddanú a úprimnú. V tamilčine nájdeme viac než päťdesiat slov označujúcich rôzne podoby a odtienky lásky. Napríklad *láska pôvabná*, *láska naplňajúca* či *láska tonúca*. Japonské *koj no jokan* vyjadruje nadšenie zo stretnutia s niekým, koho považujeme za svoju osudovú lásku. Výraz *kokubaku* zas značí vznik ľúbostného záväzku. V indickom jazyku boro nájdeme výraz *onsra* vyjadrujúci chabnúcu lásku.

Aj v našej kultúre reflektujeme pestrú škálu lásky. Ak sa pozrieme na rebríček týždenníka Billboard, v zozname 50 najlepších piesní o láske všetkých čias zistíme, že láska je ako tovar zo secondhandu (Tina Turner: *What's Love Got to Do With It*); s láskou je to ako na hojdačke (Ohio Players: *Love Rollercoaster*); z lásky neradno vytriezvieť (Diana Ross: *Love Hangover*); láska je slabá, no šialená (Queen: *Crazy Little Thing Called Love*), Beyoncé je v piesni *Crazy in Love* celá bez seba z lásky a Leona Lewis v *Bleeding Love* láskou doslova krváca. Filmy lásku idealizujú, no netušíme, čo vlastne znamená okrídlené spojenie „žiť šťastne až naveky“. Každý deň sa na nás chrlí množstvo podôb, spôsobov a chápaní lásky, chcem, aby ste si s pomocou tejto knihy vytvorili vlastný obraz lásky a osvojili si schopnosť, ako ju každodenne budovať a tešiť sa z nej.



Ako dvadsaťjedenročný som sa rozhodol, že odídem z univerzity a vstúpim do ašramu neďaleko Bombaja. Ako hinduistický mních som v ňom strávil tri roky meditáciou, štúdiom starovekých spisov a v dobrovoľníckych aktivitách s ostatnými mníchmi.

Študovali sme najstaršie hinduistické spisy, ktoré sa nazývajú Védy. Védy boli napísané sanskritom na palmových listoch pred viac než päťtisíc rokmi. Väčšina palmových listov sa nezachovala, no text prežil. (Niektoré pasáže nájdeme aj online.) Aj dnes ma nekonečne fascinuje ich prítomnosť a relevantnosť. Študujem ich už šesťnásť rokov, a keď

som bol mních, tri roky som sa im venoval naozaj podrobne. Keď som si uvedomil, koľko praktickej a využiteľnej múdrosti je v nich skryté, začal som poslanstvo Véd šíriť medzi ľuďmi v každom kúte sveta v podcastoch, knihách či videách. Výrazná časť mojich súčasných aktivít je učiť ľudí, aby mohli robiť to isté. Vďaka tejto práci sa mi podarilo vyškoliť viac než dvetisíc mentorov a všetci pracujú so zásadami, ktoré som odvodil z učenia obsiahnutého vo Védach.

Múdrost' Véd som využil aj pri tvorbe konceptov obsiahnutých v tejto knihe. Čerpal som z nich preto, lebo ide o staroveké spisy vykresľujúce lásku jedinečne. Ich posolstvá sú jednoduché a zrozumiteľné – akoby sme cez starú lupu získali novú perspektívu. Vďaka nim som pochopil, že láska má svoje štádiá, že ide o proces. Všetci chceme milovať a byť milovaní. V oblasti vzťahov a vecí lásky som pomáhal jednotlivcom aj dvojiciam a môžem povedať, že moje plány obstáli aj v životných skúškach. Zrazu sa v komentároch pod mojimi videami a reakciami na podcast začali objavovať príspevky od ľudí, ktorí vo svojich vzťahoch čelili vzorcovo sa opakujúcim problémom. Mnohé z nich sa podarilo odstrániť práve prostredníctvom ideí vychádzajúcich z Véd.

Túto knihu som napísal, lebo chcem, aby sa k týmto ideám dostal každý a mohol sa o ne podeliť s priateľmi, rodinou, partnerom či partnerkou. Čerpám teda zo skúseností s klientmi, z vlastných cestovateľských skúseností a z toho, čo som sa naučil od mníchov. Mám rád súhru modernej vedy a starovekej múdrosti. Argumentujem pomocou oboch, lebo ešte nikdy neboli idey Véd použité tak ako tu. Ide totiž o aplikáciu duchovného učenia na ľudské vzťahy.

Láska je otázkou cviku

Nikto nás niekde neposadí ako v škole a nenaučí nás, ako milovať. Hoci láska je všade navôkol, ťažko by sme sa o nej učili od priateľov či blízkych, ktorí trpia takisto ako my. Nieкто lásku hľadá, nieкто jej má až po uši, niektorí sa len vodia za nos, iní sú spolu, no nemajú sa radi. Ďalší sa rozídu, lebo to neklape. Iní sú zas vo vzťahu spokojní. Všetci poznáme tie rady: *Potrebuješ iba lásku. Keď nájdeš spriaznenú dušu,*

spoznáš to. Vyjde ti to. Vzťahy by mali byť bezstarostné. Protiklady sa priťahujú. Ťažko povedať, ktorou z rád sa riadiť a kde vlastne začať. Nemôžeme čakať, že láska padne z neba, musíme dopredu vedieť, ako ju prijať či opätovať. Ako pracovať so svojimi emóciami a zároveň s emóciami niekoho iného. Ako pochopiť druhých. Ako vybudovať a udržiavať užitočný a príjemný vzťah.

Väčšina rád o láske sa snaží ponúknuť recept, ako nájsť pána Dokonalého či pani Dokonalú. Myslíme si, že na nás čaká niekto bezchybný, spriaznená duša, náš vyvolený. Zoznamovacie aplikácie nás v tejto predstave len utvrdzujú. Ak niekedy niekto naozaj nájde spriaznenú dušu, je to skvelé, no nie každý má také šťastie. Ani šťastie však nemusí trvať večne. Moja kniha je iná v tom, že v nej nepíšem o hľadaní vysnívanej osoby či vzťahu, pričom zvyšok ostáva na náhode. Namiesto túženia, chcenia a čakania na lásku vám chcem pomôcť, aby ste ju vedome budovali. Chcem vám pomôcť, aby ste vedeli prekonať nástrahy a vyrovnáť sa s tým, že všetko na ceste za láskou nemusí byť dokonalé. Chcem, aby vaša láska každým dňom rástla a aby sa rozvíjala, aby „nezamrzla“. Netušíme, kde a kedy ju naozaj nájdeme, ale keď sa to stane, budeme vedieť získané poznatky aplikovať.

Védy hovoria o štyroch životných štádiách. V štyroch lekciami sa zoznámime s pravidlami lásky, aby sme na ňu boli pripravení, keď k nám zavíta. Lekcie nevykresľujú lásku ako éterický koncept, ale ako sled krokov, štádií a skúseností, ktoré nás vedú k jasnému cieľu. Keď si osvojíme podstatu prvej etapy, posunieme sa k druhej. Ak sa nám nedarí alebo niektorú časť etapy preskočíme, jednoducho sa vrátíme k tej lekcii, ktorú potrebujeme. Život nás usmerní aj na tejto ceste. Štyri lekcie tvoria: *Ašram Brahmačári, Ašram Grihastha, Ašram Vānaprastha, Ašram Sanjāsī.*

Ak vyhľadáte slovo *ašram* v slovníku, zistíte, že ide o pustovňu. Anglické definície význam slov napísaných v sanskrite často zjednodušujú. Ich skutočný význam je totiž hlbší. Ašram vnímam ako školu učenia, rastu a podpory. Vnímam ho ako útočisko na sebarozvíjanie, tým trochu pripomína ašram, kde som pôsobil ako mních. Učiť by sme sa mali v každej etape svojho života.

ŠTYRI AŠRAMY



Uvažujeme o živote ako o súbore lekcí či ašramov. O nich sa učíme stále.

Každý ašram nás privedie do inej etapy lásky.

Prvý ašram – PRÍPRAVA NA LÁSKU

Prvý ašram, *Brahmacáří*, je prípravou na lásku. Ani do auta len tak nezasadneme a nešoférujeme bez vodičského oprávnenia, bez predchádzajúcej prípravy a bez osvojenia základných zručností. Aj v novej práci sa musíme naučiť, ako pracovať s dosiaľ neznámym softvérom. Od kolegov zas zisťujeme, čo od nás očakávajú a čo všetko sa ešte musíme naučiť. Na lásku sa pripravujeme zas tým, že skúmame, ako nájsť lásku k sebe. Keď sme sami, učíme sa, ako sami seba rozumieť. Učíme sa, ako sa vyrovnáť s trápením a ako sa o seba starať. Naučíme sa, čo je súcit, empatia, trpezlivosť (1. pravidlo). Ide o dôležitý krok v príprave na lásku, lebo ak chceme lásku s niekým prežívať, potrebujeme vedieť, ako dať najavo súcit či empatiu. Pozrieme sa dozadu aj za našimi predchádzajúcimi vzťahmi, aby sme sa z nich poučili a v budúcnosti sa chybám vyhli (2. pravidlo).

Druhý ašram – LÁSKA V PRAXI

Druhý ašram, *Grihasta*, je spoločné prežívanie lásky s niekým iným tak, aby sme neubrali z lásky k sebe. V troch kapitolách venovaných

tejto etape sa naučíme, ako pochopiť a ako si vážiť človeka aj so svojráznym hodnotovým nastavením a ako s ním spolupracovať. Často máme sklon podstatu lásky zjednodušovať. Vnímame ju len cez chémiu či kompatibilitu. Samozrejme, prvotnými impulzmi sú romantické city a príťažlivosť. Ja však ozajstnú lásku vnímam inak. Ak sa ľuďom navzájom páčia osobnostné črty, ak im vyhovujú hodnotové nastavenia a v dlhodobom a pevnom zväzku si pomáhajú, vtedy je to láska. Podobne to môže fungovať aj vo vzťahoch priateľstva. Mám však na mysli schopnosť zachovať si tieto vzácne vlastnosti aj vo vzťahu s niekým, s kým prežívate všetky radosti, útrapy či bežné strasti každodenného života.

V *Grihaste* si načrtneme, ako zistiť, či milujeme (3. pravidlo), ako sa vo vzťahu učiť a rásť (4. pravidlo), ako si nastaviť priority či prispôbiť si čas pre seba (5. pravidlo).

Tretí ašram – OCHRANA LÁSKY

Vánaprasta, tretí ašram, ponúka priestor, aby sme sa pozbierali a našli stav vyrovnanosti. Je to stav po rozchode, strate milovanej osoby alebo keď máme problémy v rodinnom živote.

V *Grihaste* sa učíme, ako s ďalším človekom prežívať lásku, no tretí ašram je medzistupňom, kde možno využiť predchádzajúce skúsenosti a zistiť, čo nám v tom, aby sme našli lásku, bráni. Učíme sa, ako odpúšťať, ako sa liečiť. Vo *Vánapraste* sa učíme, ako riešiť spory a zároveň lásku chrániť (6. pravidlo). Keď pochopíme, kedy je správny čas ukončiť vzťah, keď nevieme zvládať ukončenie vzťahu, chránime aj seba a svoju schopnosť milovať (7. pravidlo).

Štvrtý ašram – ZDOKONALENIE LÁSKY

Štvrtý ašram, *Sanjásí*, je stelesnením lásky. Ide o štádium, keď šírieme lásku ku všetkým, a tým sa naša láska stáva bezhraničnou. Zrazu si uvedomíme, že milovať možno kedykoľvek a kohokoľvek. Učíme sa, ako milovať znova a znova (8. pravidlo). Prahne po dokonalosti, ale nikdy ju nedosiahneme. Mnohí z nás prejdú cez štyri ašramy, no

nepochopia ich podstatu. V prvom ašrame sa stráňime samote a vyhýbame sa priestoru na rast, ktorý samota ponúka. V druhom sa vyhýbame poučeniu plynúcemu z problémov prítomných v každom vzťahu. V treťom nie sme schopní prijať zodpovednosť za vlastné zotavenie. Vo štvrtom ašrame ide o bezhraničnú lásku, pre nás niečo nepredstaviteľné, lebo ani netušíme, že také niečo môže jestvovať.

V tejto práci sledujeme poradie ašramov – ich zoradenie je paralelou k jestvujúcim vzťahom. Začína sa prípravou, nasleduje praktická realizácia, ochrana a zdokonalenie. Podstatu ašramov som zhrnul do ôsmich pravidiel založených na hodnotách, ktoré si treba osvojiť, aby sme mohli postúpiť od jedného ašramu k ďalšiemu; dve pravidlá sú prípravou na lásku, tri sa týkajú lásky v praxi, dve pravidlá ochrany lásky a jedno úsiliu doviest' lásku do dokonalosti. Celkovo osem nadčasových a všeobecne platných pravidiel, ktoré sú prepojené. Zámerne vám ich predkladám v načrtnutom poradí, no možno sa nimi riadiť v akomkoľvek veku a v akomkoľvek štádiu vzťahu. Niektoré pôsobia proti intuícii. Samotu vykresľujem ako počiatok lásky. Zdôrazňujem, že musíte hľadiť predovšetkým na svoj zámer, nie na zámer partnera. Hovorím, že partner je váš guru. Ide o nový spôsob vnímania lásky, ktorý vám môže zvýšiť šancu nájsť lásku. Ukáže vám, na čo sa zamerať na prvom rande. Poradí, čo robiť, ak ste našli svoj typ, ako sa prezentovať, kedy je správny čas na slová „lúbim ťa“, kedy sa rozhodnúť, že ide o záväzný vzťah, ako riešiť spory, ako viesť spoločnú domácnosť a kedy povedať dost, stačilo.

Každé pravidlo vám pomôže sformovať myseľ, nastaviť ju na lásku. Nezáleží na tom, či ste single, či ste vo vzťahu alebo sa práve rozchádzate. Samotu možno uplatniť aj vo vzťahu. Spôsob, akým riešite spory, sa dá kedykoľvek zmeniť. Pravidlá možno uplatniť v každom životnom období.

Táto kniha nie je nijaká zbierka manipulatívnych techník. Neponúkam okrídlené frázy, ktorými si získate pozornosť. Neporadím vám, ako sa stať takým človekom, akého z vás chcú mať iní, ani ako druhých prerobiť na svoj obraz. Ide o to, aby ste si uvedomili svoje hodnotové nastavenie, aby ste nestrácali čas s nesprávnymi ľuďmi. Naučte sa, ako prezentovať svoje hodnoty, nie, ako sa predať. Zahodte hnev,

nenásytnosť, ego či nejasnosti, ktoré vám ťažia srdce ako balvan a bránia otvoriť sa láske. V knihe vám predstavím spôsoby, ako poraziť osamelosť, zbaviť sa očakávaní, rozvíjať intimitu a ako vyliečiť zlomené srdce.



Keď som sa rozhodol požiadať Radhi o ruku, zaumienil som si zorganizovať krásne, romantické zásnuby. Najprv som o zásnubných prsteňoch hovoril so známymi, no napokon som jej kúpil klasiku – prsteň s diamantom. Písal sa rok 2014 a jedného krásneho jarného večera som Radhi navrhol stretnutie pri London Bridge, aby sme sa prešli popri Temži (vtedy sme ešte žili v Londýne). Spomenul som aj večeru v nejakej dobrej reštaurácii, lebo som vedel, že sa oblečie primerane večeru, ktorý som naplánoval. Prechádzali sme cez priam idylické miesto s azda najkrajším výhľadom v celom meste, keď sa zrazu zjavil chlapík a podal jej kyticu. Kým Radhi obdivovala kyticu, zjavila sa kapela a spolu s tým chlapíkom spustili pieseň *Marry You* od Bruna Marsa. Pokľakol som a požiadal som ju o ruku. Plakala ona aj ja. Keď povedala áno, priniesli nám vegánske jedlo, potom sme sa posadili na lavičku a večerali sme pri stole, ktorý som prestrel na brehu Temže. Myslela si, že obrady sa končia, a pobrali sme sa domov. No len čo sme zašli za roh, čakal nás zapriahnutý koč s bielymi koňmi. Usadili sme sa v koči. Cestou sme prešli azda okolo každej pamätihodnosti. „Som zasnúbená!“ oznamovala Radhi a okoloidúci tleskali. Konečne sme šli radostnú novinu oznámiť jej rodičom.

Cestou za nimi sa Radhi začali na tvári vyhadzovať červené fliačky. Kým sme prišli k jej rodičom, vyzerala ako poprhlená a ich prvé slová neboli gratulujeme!, ale čo to máš na tvári? V ten deň sme zistili, že je alergická na konskú srst.

Bol som presvedčený, že som pripravil bezchybné zásnuby, no postupom času som si uvedomil, že všetky moje predstavy pramenia z disneyoviek a videí. Páčila sa Radhi vôbec tá hudba? Páčila, hoci na pompéznosť si nepotrpí. Má rada Temžu? Rada sa preváza po Londýne? Ani nie. Otvorene, na celej tvári sa jej vyhádzali vyrážky, lebo koč ťahali kone, pravdupovediac, vôbec to nie je v súlade s jej predstavou

ideálneho rande. Ani na diamanty si nepotrpí. Čo má Radhi vlastne rada? Má rada jedlo. Obstaral som donášku z vegánskej reštaurácie, jedlo doniesli až k rieke, no keď ho doviezli, už bolo bez chuti. Tú časť, čo by ju potešila najviac, som naplánoval ako poslednú, a dosť nepodarene. Radhi má rada svoju rodinu. Keby som vopred o tom uvažoval, mohol som namiesto kapely zakomponovať stretnutie s jej rodinou. Určite by ju to potešilo.

Zabavili sme sa a pošťastilo sa mi – Radhi povedala áno a nikdy sa ani len náznakom nestážovala, no zásnuby akoby z mojej strany neboli osobné. V živote som videl pompézne prejavy lásky a myslel som si, že je to jediný spôsob, ako prejavíť city. Výsyp na Radhinej tvári mi nenápadne naznačil, že som konal bez rozmyslu; mal som radšej myslieť na milovanú osobu, nie na rozprávkové prejavy vyznania lásky, ktorými nás stále zahlcujú.

Odjakživa som počúval reči o tom, ako má láska vyzeráť. Poznáme to všetci. Mnohí z nás podvedome stále kráčajú po vyšliapaných chodníčkoch. Pokiaľ ide o heterosexuálny pár, o ruku vždy žiada muž. Podľa webu spoločnosti *The Knot*, zameranej na plánovanie svadiieb, až v 97 percentách prípadov pokľakne práve budúci ženích. Zásnubný prsteň s diamantmi dostane 80 percent budúcich neviest. Podľa časopisu *Brides* si zvolí biele šaty 80 percent neviest a 76 percent žien si vezme manželovo priezvisko. Najfrekvencovanejším modelom rodiny v USA je stále nukleárna rodina, pričom len jeden z piatich Američanov žije v dvoj- či viacgeneračnej domácnosti. Percentuálne ide zhruba o rovnaký podiel ako v roku 1950. Sedemdesiatdva percent Američanov žije priamo na mieste alebo blízko miesta, kde vyrastali. Aj keď sa množia hlasy volajúce po voľnejších partnerských zväzkoch, len približne 4 až 5 percent Američanov volí konsenzuálny nemonogamný vzťah.

S rozprávkovou verziou lásky, ktorou som ohúril Radhi, by náš vzťah nevydržal. Rozprávky, filmy, piesne a mýty nás nenaučia, ako prežívať lásku každodenne. Treba sa naučiť, čo pre nás, pre jednotlivcov, láska znamená, a treba si vyhodiť z hlavy to, na čo sme si zvykli, čo by podľa zaužívanej predstavy mala znamenať.

Aj preto vám chcem rozprávať o svojej nedokonalosti. Určite neviem všetko a určite nemám odpoveď na každú otázku. Radhi ma

naučila o láske nesmierne veľa a stále sa od nej mám čo učiť. Zhrnul som svoje rady a chcem vám ich ponúknuť s vedomím, že mne by pomohli a aj v budúcnosti mi pomôžu. Láska, to nie sú dokonalé zasnuby či bezchybný vzťah. Láska je schopnosť prijať vlastné nedokonalosti, nedokonalosti partnera a života. Verím, že s pomocou mojej knihy to pochopíte.

PRVÁ ČASŤ

Samota

Človek sa učí mať rád samého seba



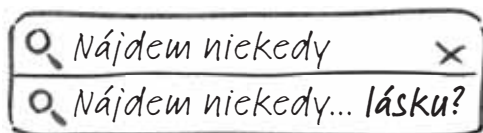
V prvom ašrame, *Brahmačáří*, sa pripravujeme na lásku cez samotu. Učíme sa, ako byť sám, a uvažujeme o predošlých vzťahoch, aby sme sa lepšie pripravili na budúci vzťah. V samote sa učíme, aby sme mali radi sami seba, uvedomujeme si, akí sme, učíme sa, ako sa zotaviť z bolesti a ako sa o seba starať. To je *átma préma* – sebaláska.

Doprajte si samotu

Kiežby som ti smel ukázať v osamelých a temných časoch žiarivé svetlo tvojho bytia.

HAFIZ

A si sa zhodneme na tom, že nikto nechce byť sám. Mnohí radšej udržujú živoriaci vzťah, než by mali zostať sami. Ak do anglického vyhľadávača zadáte spojenie *will I ever* nájdete veľa pesničiek, kde za týmto spojením nasleduje slovo láska. Na spojenie v slovenčine „nájdem niekedy...“ vyhľadávač ponúkne na automatické doplnenie slovo „láska“, pretože táto otázka ľudí pri pohľade na svoju budúcnosť zaujíma najviac.



Otázka odhaľuje naše neistoty, obavy a úzkosti súvisiace so samotou, no práve tieto pocity nám bránia, aby sme lásku našli. Vedci z Torontskej univerzity skúmali tento problém a zistili, že ak sa bojíme byť single, radšej zotrváme vo vzťahu, aj v takom, v ktorom nie sme spokojní. Zvyšuje sa tak naša závislosť od partnera a znižuje sa pravdepodobnosť rozchodu, aj keď vzťah nenapĺňa naše potreby.

Akoby vzťah bol liekom na osamelosť. A nie sme osamelí preto, lebo sme sami? Strach z osamelosti narúša našu schopnosť správne sa rozhodovať o vzťahoch. Môj klient Leo chodil s Islou takmer rok, no musela sa presťahovať z Filadelfie do Austinu – išla za prácou. „Urob,