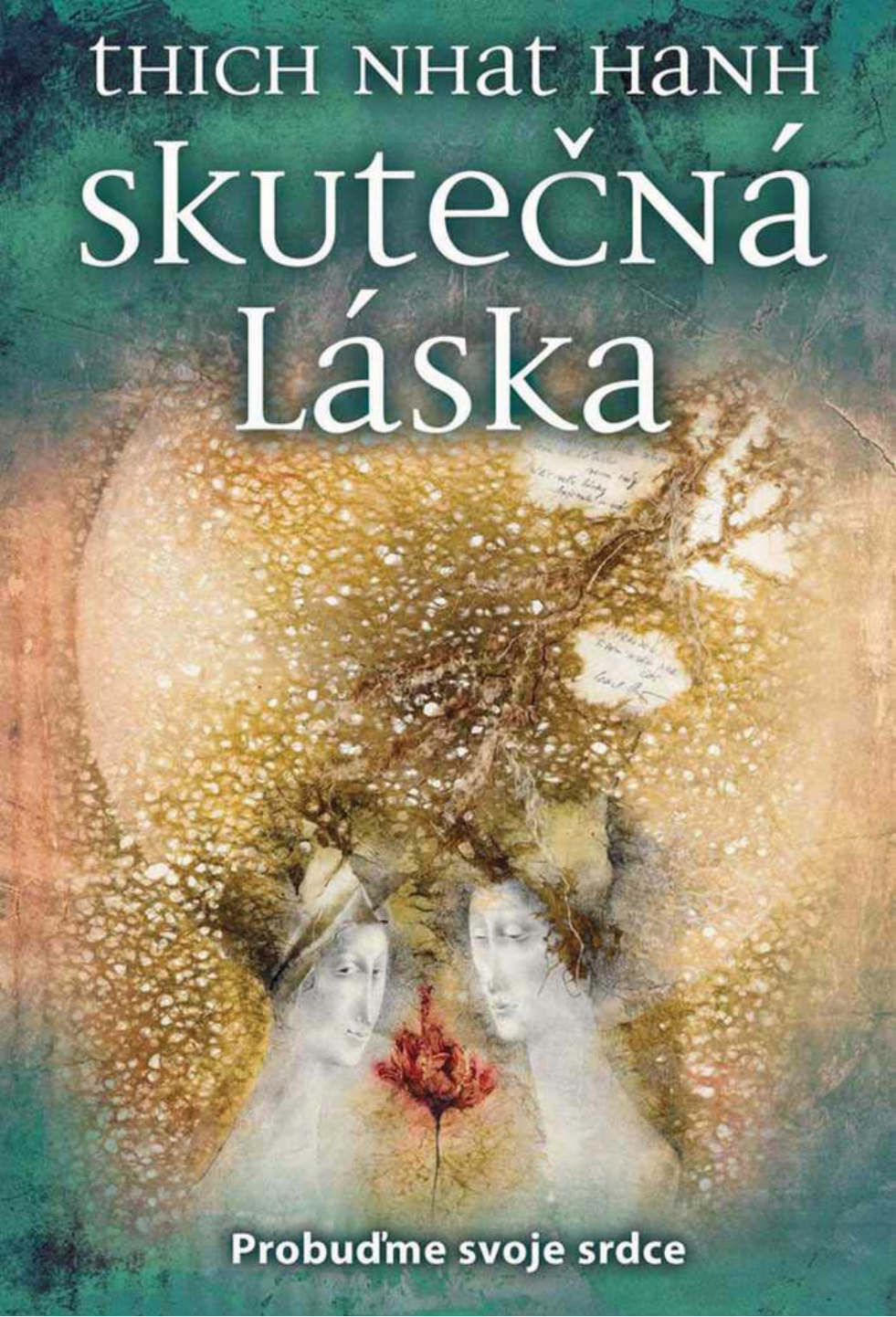


THICH NHAT HANH
skutečná
Láska

The background of the cover is a textured, painterly illustration. It features two pale, ethereal faces, one on the left and one on the right, looking towards each other. Between them is a small, vibrant red flower. Above the faces, there is a large, golden, circular shape resembling a sun or a full moon, with intricate, dark, branching patterns (like roots or veins) extending from it. The overall color palette is dominated by greens, yellows, and browns, with a dark green border at the top and bottom.

Probudíme svoje srdce

SKUTEČNÁ LÁSKA

Thich Nhat Hanh

SKUTEČNÁ LÁSKA

Probudme svoje srdce

Thich Nhat Hanh

Přeložil Lumír Mikulka



*Nakladatelství děkuje panu Martinu Augustínovi
za laskavé poskytnutí obrazu na obal knihy.*

Copyright © 1997 by Édition Terre du Ciel
a © 1997 by Unified Buddhist Church, Inc.
Translation © Lumír Mikulka, 2014
Cover Art © Martin Augustín, 2013
(Na obálce použit obraz *Nečakám Ťa na kolenách...*)
Czech edition © Metafora, 2015

All rights reserved

ISBN 978-80-7359-767-2 (PDF)

Obsah

Jedna		
ČTYŘI ASPEKTY LÁSKY		7
Dvě		
LÁSKA ZNAMENÁ BÝT PŘÍTOMEN		11
Tři		
VNÍMEJME PŘÍTOMNOST DRUHÉHO		17
Čtyři		
BUĎME TU PRO TRPÍCÍHO		23
Pět		
PŘEKONEJME PÝCHU		27
Šest		
HLUBOKÉ NASLOUCHÁNÍ		33
Sedm		
NAUČME SE ZNOVU LÁSKYPLNÉMU HOVORU		39
Osm		
NASTOLME OPĚT MÍR V SOBĚ		43
Devět		
ENERGIE UVĚDOMĚNÍ		49

Deset		
PEČUJME O VLASTNÍ BOLEST		55
Jedenáct		
PRINCIP NEDUALITY		61
Dvanáct		
USMÍŘENÍ		67
Třináct		
NÁVRAT DO ŽIVOTA		73
Čtrnáct		
MEDITACE S TELEFONEM		77
Patnáct		
KAŽDÝ BY MĚL TRÉNOVAT UVĚDOMĚNÍ		83
Šestnáct		
OPROSTĚME SE OD VLASTNÍCH POJMŮ A PŘEDSTAV		87

Jedna

ČTYŘI
ASPEKTY LÁSKY



Podle buddhismu existují čtyři aspekty skutečné lásky.

Prvním z nich je *maitri*, což lze přeložit jako láskyplná vlídnost, laskavost či shovívavost. V této laskavosti ale není obsažena jen touha učinit někoho šťastným nebo přinášet milované osobě radost a štěstí. *Maitri* v sobě zahrnuje rovněž *schopnost* milovanou bytost štěstím a láskou obdařit. Někdy totiž, přestože máme v úmyslu dávat lásku, můžeme dotyčnému ve skutečnosti působit utrpení.

Abychom dokázali opravdu milovat, je zapotřebí se v tom zdokonalovat. Chceme-li se naučit přinášet štěstí a radost, musíme si procvičovat *hluboký vhled* nasměřovaný do nitra druhého. Pokud mu totiž skutečně neporozumíte, nemůžete ho ani opravdu milovat. Základním kamenem lásky je tedy pochopení. Nedokážete-li chápat, nedokážete ani milovat. Tak zní poselství buddhismu. Jestli například manžel nechápe nejniternější problémy a touhy své ženy, nechápe její trápení, nedokáže ji ani správným způsobem milovat. Bez porozumění je láska nemožná.

Co musíme učinit pro to, abychom někomu porozuměli? Musíme mít čas a trénovat hluboký vhled do jeho nitra. Musíme být zde, být k dispozici, musíme milovaného bedlivě pozorovat a sledovat. Výsledek takového hlubokého vhledu se nazývá pochopení, porozumění. A láska se stává skutečnou, pokud podstatou, z níž ji vytváříme, je právě to, čemu se říká porozumění.

Druhým aspektem skutečné lásky je soucit, *karuna*. Není to pouze touha ulevit druhému od bolesti, ale současně *schopnost* to udělat. Je třeba procvičovat umění hlubokého vhledu, abyste se naučili správně chápat povahu utrpení jiného člověka a abyste mu dokázali pomoci dosáhnout změny. Poznání a pochopení je vždy základ, z něhož vychází další cvičení. Zdokonalovat se v pochopení je cvičením v meditaci. Meditovat znamená nahlížet do srdce věcí.

Třetím aspektem opravdové lásky je radost, *mudita*. Jestliže není v lásce přítomna radost, o skutečnou lásku se nejedná. Pokud se stále trápíte, pláčete a k slzám doháníte i milovanou osobu, pravá láska to není. Dokonce to může být její pravý opak. Není-li v lásce obsažena radost, můžete si být jisti, že není opravdová.

Čtvrtým aspektem je *upekša*, rovnováha a svoboda. V pravé lásce dosahujete svobody. Když milujete, přinášíte svobodu i svému vyvolenému. Pokud je tomu právě naopak, o skutečnou lásku nejde. Musíte milovat takovým způsobem, aby se milovaná osoba cítila svobodná, a to nejen navenek, ale i vnitřně. „Můj drahý/ moje nejmilejší, máš dostatek místa ve svém srdci i kolem sebe?“ Tak zní moudrá otázka, pokud si chcete ověřit, zda je vaše láska opravdová.

Dvě

LÁSKA ZNAMENÁ
BÝT PŘÍTOMEN



Milovat v buddhismu především znamená být zde, být přítomen. To však není nic jednoduchého. K dosažení tohoto cíle je nezbytný jistý trénink, určité cvičení. Pokud nejste zde, jak byste mohli milovat? Být přítomen je veliké umění. Umění meditace, neboť meditace je tím, co zajišťuje, abyste byli přítomni právě zde a právě nyní. Zásadní otázka tudíž zní: Máte čas, abyste dokázali milovat?

Znám jednoho dvanáctiletého chlapce, jehož se otec jednou otázel: „Co by sis přál k narozeninám?“ Hoch nevěděl, jak má otci, velmi bohatému muži, který mu mohl koupit cokoli, odpovědět. Nechtěl totiž nic kromě jeho přítomnosti. Jelikož role, kterou onen muž hrál ve svém životě, ho setrvalé příliš zaměstnávala a neměl čas, aby se věnoval rodině. Bohatství někdy bývá překážkou při naplňování lásky. Jste-li bohatí, toužíte zůstat bohatí i nadále, a proto hrozí vážné nebezpečí. Můžete skončit tak, že veškerý čas a všechnu energii každický den věnujete jen tomu, abyste si bohatství zachovali. Pokud by měl zmíněný otec

pochopit, co to je skutečná láska, měl by udělat všechno, co by bylo v jeho silách, aby si na syna a ženu našel čas.

Nejcennější dar, jaký můžete milovanému člověku dát, je vaše přítomnost. Co musíme dělat, abychom byli skutečně přítomni? Ti, kdo už mají zkušenost s buddhistickou meditací, vědí, že je založena zejména na schopnosti být přítomni: u sebe samých, u těch, kteří vás milují, ve vlastním životě.

Zkuste si velice prosté cvičení. Vyzkoušejte si takzvané vědomé dýchání. Nádech – vím, že se nadechuji. Výdech – vím, že vydechuji. Půjдете-li na to aspoň s nepatrným soustředěním, budete skutečně *tady*, třebaže v každodenním životě bývají naše těla a mysli jen zřídka spolu. Naše tělo je možná zde, ale mysl se toulá úplně jinde. Možná jste se ztratili v pocitech lítosti kvůli něčemu z minulosti, možná v obavách spojených s budoucností. Případně jste přespříliš zaměstnáni vlastními plány, zlostí či žárlivostí. A tak vaše mysl není zde, ve vašem těle.

Mezi myslí a tělem je cosi, co může posloužit jako most. V okamžiku, kdy začnete praktikovat vědomé dýchání, vaše tělo a mysl se začínají sbližovat. K tomu, aby se naplnil zázrak zvaný soulad duše a těla, stačí jen dvacet vteřin. Pomocí vědomého dýchání můžete uvést tělo i mysl v jediné chvíli do jednoty. Dokáže to úplně každý, dokonce i malé dítě.

Buddhův naprosto základní text se nazývá *Anapasati Sutta* neboli *Pojednání o cvičení vědomého dýchání*. Jestliže skutečně chcete praktikovat buddhistickou meditaci, bez prostudování tohoto textu se neobejdete.

Pokud by o tom všem věděl zmiňovaný otec, začal by tím, že by se vědomě nadechoval a vydechoval. Po jedné či dvou minutách tohoto cvičení by pak zašel za synem,

pohlédl na něho, usmál se a pronesl: „Můj milý, jsem tady pro tebe.“ To je nejlepší dárek, jaký můžete dát tomu, koho milujete.

V buddhismu často hovoříme o mantrách. Mantra je „magická“ formule, která dokáže poté, co je vyřčena, naprosto změnit danou situaci stejně jako naši mysl, tělo či jiného člověka. Musí být ale vyslovena ve stavu soustředění. Jinými slovy to znamená, že k tomu musí dojít ve chvíli, kdy se tělo a mysl nacházejí v dokonalé jednotě. Co v takovém stavu býtí pronesete, stane se mantrou.

Rád bych vám nabídl velice účinnou mantru, která není v sanskrtu ani v tibetském jazyce, ale ve vaší rodné řeči: „Můj drahý/moje drahá, jsem zde pro tebe.“ Možná se dnes večer pokusíte několik minut procvičovat vědomé dýchání, abyste své tělo a mysl uvedli do stavu jednoty. Pak člověku, jehož milujete, s plným uvědoměním a soustředěním pohlédněte do očí a vyslovte tuto větu: „Můj drahý/moje drahá, jsem zde pro tebe.“ Musíte tak ovšem učinit v momentu, kdy budou vaše mysl i tělo pohromadě. Pak uvidíte, jak dochází k proměně.

Máte dostatek času na to, abyste milovali? Chcete mít každý den aspoň chvilku na lásku? Většinou nemáme mnoho času na to, abychom byli skutečně spolu. Jsme velice zaneprázdnění, a zatímco třeba snídáme, nedíváme se na svého milovaného. Jíme v ohromném spěchu a přemýšlíme o docela jiných věcech. Někdy dokonce držíme noviny, za kterými tvář miláčka vůbec nevidíme. Večer, když se vrátíme domů, jsme příliš unavení na to, abychom se na drahou bytost zahleděli.

Musíme proto provést převrat, revoluci ve způsobu, jakým se odvíjejí naše každodenní životy, protože vlastní štěstí i to, jak žijeme, si neseme sami v sobě.

