

Ako milovať

5 KLÚČOV
K VYSPELÝM
VZŤAHOM

David Richo



Ako milovať

5 KLÚČOV
K VYSPELÝM
VZŤAHOV



David Richo

David Richo
Ako milovať

Vydala GRADA Slovakia s.r.o., pod značkou Alferia
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
www.grada.sk
Tel.: +421 2 556 451 89
ako svoju 267. publikáciu.

Z anglického originálu *How to Be an Adult in a Relationship*, vydanú vydavateľstvom Shambhala Publications, Inc., v roku 2021, preložila do slovenčiny Mária Opátová.

Jazyková redakcia Anetta Letková
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Lucia Krajičková

Vydanie 1., 2024
Počet strán 328
Tlač THB a.s.

© 2002, 2021 by David Richo
This edition published 2021

This second edition has been updated throughout, including the addition of a new preface

This edition is published by arrangement with Shambhala
Publications, Inc., 4720 Walnut Street, Boulder, CO 80301, USA

Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2024
Translation © Mária Opátová, 2024
Cover design © Adrián Macho, 2024

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť reprodukováná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu nakladateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané. Automatizovaná analýza textov alebo dát v zmysle čl. 4 smernice 2019/790/EU a používanie tejto knihy na tréningovanie AI sú **bez súhlasu nositeľa práv zakázané.***

ISBN 978-80-8090-851-5 (ePub)
ISBN 978-80-8090-850-8 (pdf)
ISBN 978-80-8090-849-2 (print)

*Celej mojej rodine a priateľom:
ďakujem, že mi ukazujete
rozmanitosť a premenlivosť
nášho spoločného života.*

Svetlom si vyznačujeme v pamäti
tých zopár rozhovorov, ktoré sme viedli
s dušami, ktoré naše duše poučili,
ktoré hovorili, čo sme si mysleli,
ktoré vyslovili, čo sme vedeli,
ktoré nám dovolili byť tým, čím vnútri sme.

- Ralph Waldo Emerson, 1838,
prejav na bohosloveckej fakulte

Obsah

Predslov 11

Predhovor k 20. výročiu vydania knihy 13

Úvod 17

1 | Ako sa to všetko začalo 23

Sila všímavosti 28

Pozitívny pohľad na to, ako to bolo a je 35

Päť P: Kľúče, ktoré otvárajú naše vnútro 42

Bezpodmienečná prítomnosť verzus

päť spôsobov zmýšľania ega 60

Cvičenia 63

2 | Láska a menej 76

Keď popierame, že sme nemali dosť 81

Čo nás bolí, to nás upokojuje 83

Ako dobre mi bolo v mojej rodine? 86

Svetlo na rany 89

Hrdinská cesta 95

Cvičenia 96

3 Hľadanie partnera	106
Je blízky, intímny vzťah vôbec niečo pre mňa?	108
Vhodné kandidátstvo na vzťah	111
O čo nám ide?	113
Úplná otvorenosť	116
Sexualizovanie našich potrieb	121
Naše túžby	124
Osud zohráva istú úlohu	125
<i>Cvičenia</i>	128
4 Vyššia úroveň ľúbostného vzťahu	136
Ľúbiť s hlavou na svojom mieste	139
Keď je ľúbostný vzťah závislosťou	145
Aký je pocit milovať	149
<i>Cvičenia</i>	152
5 Keď nastanú konflikty	161
Riešenie problémov	164
Minulosť v prítomnosti	171
Introvert alebo extrovert?	174
Zdravý hnev	178
<i>Cvičenia</i>	185
6 Prichádzajú strachy — a aj nebezpečenstvá	203
Pohltenie a opustenie	204
Poučenie sa zo strachov	206
Žiarlivosť	208
Nevera	210
Vyrovňovanie sa so sklamaním	214
<i>Cvičenia</i>	218

7 | Opustenie ega 229

Anatómia arogantného ega 232

Anatómia biedneho ega 236

Povedať áno tomu, čo nedokážeme zmeniť 239

Cvičenia 243

8 | Náš záväzok a jeho prehĺbovanie 258

Čo vraví láska 261

Trvácne puto 266

Cvičenia 269

9 | Keď sa vzťahy končia 286

Pohnúť sa ďalej s gráciou 288

Keď vás niekto opustí 297

Doslov 305

Príloha: Kroky a zmeny všímavého smútku 309

O autorovi 327

Predslov

Táto kniha približuje mystiku bežnému životu na Zemi, svetu vzťahov, v ktorom sa snažíme zorientovať od narodenia až po našu smrť. Predstavuje praktického sprievodcu efektívnymi vzťahmi, ktorý je rovnako nežný a dôsledný ako autorov osobný prístup k študentom, študentkám a známym. Prostredníctvom spoľahlivých duchovných praktík všímavosti a milujúcej láskavosti sa čitateľky a čitatelia vydajú na cestu, ktorá vedie k vnímavosti, radosti a hlbokým vzťahom.

Všímavosť (mindfulness) je pradávnym spôsobom meditácie, pri ktorej sa zbavujeme svojich strachov, väzieb, túžob, očakávaní a nárokov, ako aj svojich úsudkov o druhých. Namiesto týchto zaužívaných stratégií sa učíme, ako jednoducho otvorene zotrvať v prítomnom okamihu – bez prekážok –, aby sme mohli prežívať život tak, ako sa odohráva. Keď do svojich vzťahov vnesieme všímavosť, dokážeme konečne uvidieť seba aj ostatných v pravom svetle, v celej našej dojímavej zraniteľnosti a s celým naším obrovským potenciálom milovať.

Duchovná prax milujúcej láskavosti nám rozširuje povedomie o druhých nesmierne citlivým a starostlivým spôsobom. Vydávame sa za hranice našich osobných vzťahov a otvárame sa širšiemu svetu. Učíme sa rozdávať lásku všetkým okolo nás, a to aj ľuďom, ku ktorým sme ľahostajní, či tým, s ktorými nevychádzame najlepšie. Vďaka milujúcej láskavosti napokon romantické puto medzi partnermi obsiahne celý svet. Na jednom mieste v tejto knihe David vraví: „Dokážeme rozšíriť svoje vedomie... dávania a prijímania lásky.“ V mojej praxi poradenstva pre páry a profesionálnych školení sa vždy vynára otázka: Ako

môžeme rozšíriť svoju schopnosť narábať s väčším množstvom lásky a pozitívnej energie, aby sme už viac nesabotovali akékoľvek pokroky? My – môj manžel Gay a ja – tomu hovoríme „problém hornej hranice“ a najväčšia výzva ľudstva.

Táto kniha je návodom, ako sa môže zväčšujúca sa vlna lásky slobodnejšie šíriť v nás všetkých a medzi nami. David Richo v nej dláždi chodník od osobnej lásky k univerzálnej láske. Duchovné cvičenia v knihe *Ako sa vo vzťahoch správať dospelo* nie sú doplnkom psychologickkej praxe: sú jej naplnením.

David Richo prináša významnú a novú syntézu v hnutí sebarozvoja, praktickú spiritualitu založenú na tom, čo básnik Ted Loder nazýva „poklady/radosti, priateľstva, mieru/ukryté v priestore každodennosti“. Davidove príklady, a najmä množstvo praktických tipov, ktoré ponúka na praktizovanie týchto zmien pohľadu a konania, výrazne podporujú rozvoj čitateľov a čitateľiek. Nachádzame nový priestor, v ktorom môžeme spoločne existovať v rovnosti. Zreteľné znamenia nás vedú k súcitnému životu, v ktorom ľudské bytosti konečne dospejú k tomu, aby sa starali jedna o druhú, ako aj o náš širší domov. Naše vzťahy môžu prispieť nielen k nášmu osobnému rastu, ale aj k evolúcii celého sveta. Vyzývam vás, aby ste sa nechali unášať týmito vlnami možnosti.

Kathlyn Hendricksová, PhD.

Predhovor k 20. výročiu vydania knihy

S dojatím a nadšením vítam toto jubilejné vydanie mojej knihy, ktorá teraz opäť vychádza po dvadsiatich rokoch, počas ktorých sa dočkala už štvrtý milióna výtlačkov v dvanástich jazykoch. Za tie roky som cítil obrovskú vďačnosť za ohlasy ľudí z celého sveta, ktorí mi rozprávali o tom, ako im moja kniha pomohla. Veľa to pre mňa znamená zvlášť preto, lebo písanie je pre mňa duchovným cvičením, prostredníctvom ktorého sa delím o to, čo som sa naučil, pre dobro iných. Som vďačný za to, že moje slová rezonujú v tolkých ľudoch. A ešte úžasnejším požehnaním je puto, ktoré cítim medzi mojou čitateľskou komunitou a mnou. To si cením najväčšmi zo všetkého.

Vznik tejto knihy súvisí s mojím presvedčením, že vzťahy si ako všetko hodnotné vyžadujú *opateru*. Nezlepšujú sa a ani len nevydržia samy od seba. Keďže nie sú sebestačné, vyžadujú si údržbu, rovnako ako záhrady, katedrály a telá. Opatera v sebe zahŕňa neustálu psychologickú prácu a duchovné cvičenia zo strany všetkých zúčastnených. Táto kniha má byť akýmsi návodom na údržbu. Ukazuje, ako sa môžeme s láskou starať o svoje jemné putá tak, aby prekvitali. Vzťah prosperuje, keď sa nevzdáme lásky, nech sa deje čokoľvek, a zároveň pokračujeme vo vylepšovaní a v opravovaní. Témy v tejto knihe sa zameriavajú na pomoc v tomto krásnom úsilí.

V knihe sa pozrieme na to, čo sa skrýva pod dôverou; ako vplýva detstvo na naše voľby a konanie, ako aj na náš strach z intimity alebo

zo záväzkov; akými fázami vzťahy prechádzajú; ako sa na seba zamerané ego môže skloniť pred vzájomnosťou; na dôležitosť prejavovania pocitov a reagovania na ne i na rešpektovanie hraníc; riešenie konfliktov; zachovávanie všímavosti a srdečnosti v komunikácii; ako aj na posilňovanie našich záväzkov prostredníctvom dávania a prijímania piatich P lásky: pozornosti, prejavov náklonnosti, prejavov vďačnosti, prijatia, povolenia. Takýchto výziev sa nemusíme báť. Môžeme ich zvládnuť s pomocou niekoľkých usmernení a odporúčaní, ktoré, dúfam, ponúka táto kniha. Každý dokáže milovať; ktokoľvek sa môže naučiť robiť tak veľkoryso a efektívne. Preto sa nemusíme báť vydať sa na cestu vzťahmi.

Súčasnú vydanie obsahuje materiály toho pôvodného, avšak s malými zmenami. Každá kapitola tu zostala zachovaná, no kniha už nie je rozdelená na tri časti. Téma hnevu je teraz súčasťou piatej kapitoly s názvom *Keď nastanú konflikty* a kapitola s názvom *Keď sa vzťahy končia* je poslednou kapitolou tejto knihy. Text som tiež do istej miery zmodernizoval a vylepšil som niektoré koncepty. V súčasnosti môžeme napríklad použiť výraz „opatrovník“, pričom nemusí ísť o „rodiča“. Pozorujeme rozmanitosť druhov vzťahov, napríklad polyamorické namiesto jednoduchých „párových“. Podobne aj online randenie je oveľa bežnejšie ako výhradne osobné stretnutia. Komunikujeme prostredníctvom správ a sociálnych médií, nielen e-mailom alebo telefonicky. Avšak aj popri týchto zmenách v spôsobe vytvárania a udržiavania vzťahov zostáva hlavné poslanstvo tejto knihy rovnaké – všetci môžeme v živote nájsť lásku a rozvíjať sa v tom, ako ju prejavujeme sebe aj ostatným. V tomto vydaní som sa osobitne nezaoberal všetkými zmenami vo svete vzťahov, pretože som chcel zachovať celkový účel knihy: skúmať srdce a dušu vzťahov, a nie obsiahnuť všetky nové podoby, ktoré na seba vzťahy preberajú. Dnes už existuje mnoho iných kníh, ktoré sa zaoberajú súčasnými štýlmi stretávaní, vytvárania väzieb a všetkými ostatnými možnosťami, ktoré v súčasnosti pozorujeme v novom prostredí vzťahov a vnímania vlastnej identity. Dúfam, že poslanstvo knihy

Ako sa vo vzťahoch správať dospelo zostáva aktuálne a poskytne radu každému, kto sa snaží pestovať láskyplné vzťahy.

V priebehu desiatich rokov od vydania tejto knihy som pocítil, že sa moje vlastné chápanie lásky a vzťahov rozšírilo, najmä v duchovnej oblasti. Výsledkom je kniha *How to Be an Adult in Love: Letting Love in Safely and Showing It Recklessly* (*Ako sa v láske správať dospelo: Ako lásku bezpečne vpustiť a bezstarostne ju prejavovať*, Shambala). Je to pokračovanie tejto knihy a vrelo vám ju odporúčam ako ďalšie čítanie.

Nech sú toto a všetky moje diela prospešné pre vás a všetky bytosti.

*Čo sme kedy mali
viac či lepšie vari,
než spoločné dni nám dali?*

– David Richo, Santa Barbara

Úvod

*Len milovať nie je dost',
ak nám neradí múdrosť
a lásku si nevychutnávame.*

– sir John Suckling

Láska je možnosťou všetkých možností. Jej moc presahuje naše chápanie, bez ohľadu na to, ako dlho a ako veľmi milujeme. Navždy zostane mlčivou záhadou, ktorej extáze a bolesti sa dokážeme len súhlasne podvoliť. Máme v sebe čosi povzbudivé a statočné, čo nám dovoľuje riskovať vstup do labyrintu lásky, bez ohľadu na to, aký je nebezpečný. Avšak ani všetka láska sveta nám neprinesie šťastie a nezaručí fungujúci vzťah. Na to potrebujeme zručnosti. A tieto zručnosti sa dajú nadobudnúť pomerne ľahko. Vďaka tréningu dokážeme zlepšiť svoju obratnosť tak, aby sme spolu mohli tancovať s ladnosťou, aj keď sme na začiatku akokoľvek nesmelí alebo nešikovní.

Každý z nás prežíva lásku inak, no väčšina ľudí si všíma päť aspektov lásky. Cítíme sa milovaní, keď sa nám dostáva pozornosti, prijatia, prejavov vďačnosti a prejavov náklonnosti a keď je nám povolené slobodne žiť v súlade s našimi najhlbšími potrebami a túžbami. Tými istými piatimi spôsobmi lásku prejavujeme. S týmito „piatimi P“ sa stretávame v rôznych podobách počas celej našej púte životom. V detstve potrebujeme týchto päť P, aby sme si vybudovali sebaúctu a zdravé ego.

Sú základnými kameňmi identity, ucelenej ľudskej osobnosti. Ľudské prežívanie sa vyznačuje nápadným a spoľahlivým súladom: to, čo potrebujeme na budovanie vlastného ja, je zároveň presne to, čo nám prináša spokojnosť v našich dospelých ľúbostných vzťahoch. Intimita, v tej najlepšej podobe, predstavuje dávanie a prijímanie spomínaných piatich P, ktoré sú radosťami a pokladmi vzťahu. Týchto päť elementov alebo aspektov lásky tiež vystihuje náš údel slúžiť svetu ako zrele duchovné bytosti. Veľké duchovné vzory ako napríklad Ježiš alebo Budha možno vnímať ako bytosti, ktoré nám všetkým ponúkli práve takúto päťúrovňovú lásku. Prostredníctvom duchovných praktík spoznáваме silu, ktorá je väčšia ako naše ego. Táto sila nás vyživuje tým, že nám dáva milosti pozornosti, prijatia, prejavov vďačnosti, prejavov náklonnosti a povolenia.

V našej existencii je zakotvená úchvatná a povzbudzujúca synchronicita – zmysluplná zhoda okolností: spomínaných päť P predstavuje súčasne naplnenie našich najranejších potrieb, predpoklady intimity dospelých a univerzálneho súcitu, ako aj základné črty praktizovania všímavosti (mindfulness). V úžasnej úspornosti ľudského a duchovného rozvoja nám tie isté kľúče otvárajú všetky dvere k prevratným zmenám.

Týchto päť P teda dostávame v detstve ako dar. My ich potom venujeme ďalej ako dary sebe samým aj druhým. Nie sú výsledkom snaženia, sú automatickým presahom lásky, ktorú dostávame. Nemusíme sa o nič pokúšať; jednoducho vnímame, že k ľuďom, ktorých milujeme, sme pozorní, prejavujeme im vďačnosť, náklonnosť, prijímame ich a povoľujeme im byť takými, akí sú. Preukazovanie piatich P predstavuje „srdečnosť“, duchovnú prax.

Dá sa nejakým spôsobom zvýšiť naša schopnosť dávať a prijímať tieto základné elementy lásky? Áno, vieme to dosiahnuť prostredníctvom všímavosti, bdélého vnímania reality tu a teraz bez posudzovania, väzieb, strachu, očakávaní, vzdoru, zaujatosti alebo kontroly – čo je v podstate definíciou efektívnej komunikácie. Prostredníctvom

všímavosti sústredenej na srdce si osvojíme schopnosť poskytovať základné ingrediencie lásky každému – dokonca aj sebe samým. Na nasledujúcich stranách sa budem neustále vracat' k všímavosti a srdečnosti ako k najlepšej ceste k skutočnej a zmysluplnej láske.

Táto kniha venuje priestor každému z piatich P a tomu, ako súvisia s detstvom, so vzťahmi a s duchovnou zrelosťou. Ponúka tiež návrhy na duchovné cvičenia, ktoré dokážu pomôcť pri riešení tráum z detstva, vytváraní šťastnejších vzťahov, ako aj pri tom, aby sme sa stali duchovne uvedomelejšími a súcitnejšími. Pohnútkou týchto cvičení je totiž duchovná ambícia s vyšším cieľom: milujúcejšia verzia vášho ja, z ktorej má prospech celý svet.

Toto všetko si vyžaduje vydať sa na spoločnú púť – hrdinskú púť, ktorej súčasťou je bolesť a ktorá nás núti presmerovať svoje sústredenie z ega na riziká, ktorým musíme v spoločnom živote čeliť. Táto kniha vás prevedie celou tou cestou a poskytne vám všetky nástroje, ktoré budete potrebovať na to, aby ste boli spolu tam vonku v bezpečí a pohodlí. Využijeme západné psychologické pomôcky, ako aj východné a západné duchovné cvičenia, pričom nebudeme prechádzať od jedného k druhému, ale budeme ich uplatňovať súčasne. Hlavné psychologické nástroje slúžia na prekonanie osobných problémov a ťažkostí z detstva s cieľom identifikovať, spracovať a vyriešiť veci tak, aby ste sa mohli zmeniť a rásť. Duchovnými nástrojmi sú opustenie ega, zvýšenie všímavosti a rozvíjanie etiky milujúcej láskavosti. Stav všímavosti dosiahneme, keď realita získa prevahu nad naším egom. Preto všímavosť vedie k intimite, vzájomnému daru lásky bez ega. Ľudia vo vzťahoch, či už ako páry, alebo v iných formách, nachádzajú väčší pokoj, keď sa v rámci spoločného života venujú nejakej duchovnej praxi. Zvyšujú si tak aj šance na šťastné a dlhotrvajúce vzťahy.

Vzťahy nás dokážu doviest' k tomu, aby sme sa vrátili ku každému pocitu a spomienke v legende o nás samých. Naša psychologická práca v sebe zahŕňa rozoberanie emocionálnych blokov a problémov, ich spracovanie a vyriešenie. Pod rozoberaním chápeme, že sa na problém

pozrieme priamo. V rámci spracovania sa sústredíme na pocity, skúmame ich dôsledky a držíme sa ich, až kým sa nezmenia alebo neodhalia cestu, ktorá vedie hlbšie do nášho vnútra – a o tom je riešenie. V rámci duchovnej praxe všímavosti sa deje niečo celkom iné. Nechávame pocity a myšlienky prichádzať a potom ich nechávame odísť. Nespracúvame ich ani sa ich nedržíme. Každý z týchto prístupov má svoj vhodný čas a oba sú potrebné. Pozorovanie a púšťanie tvorí dvojicu nástrojov, ktorým sa budeme na týchto stránkach venovať. Terapia bez všímavosti nás posunie iba do bodu vyriešenia nejakej zložitej situácie. Všímavosť v kombinácii s terapiou nám pomôžu rozpustiť ego, ktoré nás vlastne priviedlo k samotnej terapii.

Hrdinská púť je metaforou túžby ľudskej duše po niečom, čo by mohlo napraviť a obnoviť to, čo sa v našom obmedzenom svete pokazilo alebo stratilo. Cesta hrdinu alebo hrdinky sa začína opustením toho, čo poznáme, pokračuje prechodom cez prekážky na nové miesto a napokon sa končí návratom domov s darom vyššieho vedomia, ktoré je dostupné pre všetkých, ktorí oň stoja. Partneri sa stretávajú v láske a stoja proti sebe v konflikte, aby sa nakoniec vzájomne zaviazali k spoločnému životu. Zdá sa, že nedokážeme milovať zreлым spôsobom, ak neprekonáme celý itinerár práve takejto riskantnej výpravy. Táto západná metafora však nie je kompletná bez srdečnosti a všímavosti.

Skrátka musíme vstať a ísť, ale zároveň sa musíme aj zastaviť a zostať stáť. Ak sa vydáme na cestu bez meditácie a ticha, môžeme sa stať obeťami obmedzujúceho a extrovertného aktivizmu. Praktizovaním meditácie bez uvedomovania si, že sme na ceste, by sme mohli podľahnúť introvertnému kvietizmu. Východný hlas nám napovedá, že sme už tu. Západný hlas nás volá, aby sme vyšli von, aby sme sa sem dostali v plnej miere. Bez kombinácie oboch nedorazíme nikam a nikde sa nenachádzame. Budha nesedel večne. Šiel do sveta a šíril svoje poslanstvo. Ježiš nekázal a neliečil každý deň. Niekedy sedel sám v púšti.

Ľudské srdce v sebe ukrýva omnoho viac lásky, než dokáže za celý jeden život rozdať. Táto kniha ponúka plán na aktiváciu tohto

ohromného potenciálu. Intímna láska je tajomná a náročná; mnohí z nás sa jej boja a zároveň po nej stále túžia. Preto si jednoznačne vyžaduje rozsiahly manuál. Táto kniha skúma nežné aj desivé zákutia našej duše a razí si nimi cestu. Pre nikoho z nás nie je príliš neskoro a zvládne to každý.

Píšem z pohľadu psychoterapeuta, ktorý sa vydal na cestu budhizmu, a človeka, ktorý má za sebou pestrú históriu vzťahov. Stretol som sa s množstvom problémov, našiel som však spôsoby, ako si s nimi poradiť. Zistil som, že to nie sú bezodné priepasti, ale brány k bohatšiemu životu. V tejto knihe nevyhnutne kladiem dôraz na to, ako sa dostávame do slepej uličky a ako sa veci kazia. Môžete sa však spoľahnúť, že vám ukážem aj spôsoby, ako veci môžu fungovať lepšie a ako sa vďaka celej tejto skúsenosti môžeme stať lepšími ľuďmi a vytvoriť lepší svet.

Osvietenosť môžu vo svete stelesňovať len ľudia, ktorí sa navzájom milujú. Vzťahy teda nie sú o tom, ako sa dokážu dvaja alebo viacerí ľudia vystáť, ale o tom, ako sa celý svet stáva schopnejším lásky, so všetkými jej tlmenými útrapami a ohromnými radosťami. Cieľom práce a praxe, ktorú tu odporúčam, nie je urobiť váš spoločný život jednoduchším, ale pomôcť vám vyrovnať sa s jeho nevyhnutnými ťažkosťami s nadhľadom, ľahkosťou a veľkorysosťou. Neskrotené ego to nedokáže. Zvládne to iba prebudené srdce. Vtedy je najlepšie pristupovať k intimité duchovnou cestou. Ako bonus dokáže naša limitovaná osobná práca liečiť aj okolitý svet.

Dúfam, že táto kniha poodhalí páľčivé otázky, ako sú tieto, a pomôže vám na ne nájsť odpovede:

- Čo musím urobiť, aby som našiel šťastie, po akom som vždy túžil?
- Budem cítiť, že som milovaná tak, ako som vždy chcela byť?
- Čo musím urobiť, aby som sa odpútal od minulosti?
- Dokážem sa naučiť chrániť svoje vlastné hranice, trvať na tom, aby ich ostatní rešpektovali, a vážiť si hranice druhých?

- Zbavím sa niekedy potreby mať veci pod kontrolou?
- Odvážim sa niekedy milovať z celého svojho srdca?

Celá táto kniha je akýmsi listom, ktorý som vám napísal. S nadšením sa s vami delím o to, čo som sa naučil od svojich klientok a klientov, známych aj z vlastného života. Zároveň bude kniha vyžadovať informácie *od* vás, nielen *vám* ich poskytovať. Pravdy o láske a o tom, ako funguje, sú vám a každému človeku dôverne a dlhodobo známe. Mojou úlohou bolo zapísať do tohto „Jablka“ (odkaz na počítač značky Apple, pozn. prekl.) múdrosť, ktorá sa ku mne dostala z Edenu a od jeho vyhnančov – nás všetkých.

1 | Ako sa to všetko začalo

V živote je veľa ciest, ale po tej najdôležitejšej vedľa kráčať len niektorí... Je to cesta, ako byť skutočnou ľudskou bytosťou. Myslím, že ty si na tej ceste. Som rád, že to môžem vidieť. Blaží to moje srdce.

– Michael Blake, *Tanec s vlkami**

RODÍME SA so schopnosťou tancovať spolu, avšak bez potrebného tréningu. Musíme sa naučiť tanečné kroky a cvičiť, až kým sa nebudeme pohybovať s ľahkosťou a ladnosťou. Musíme pracovať, aby sme z toho mali neskôr radosť. Niektorí z nás sú poznačení na tele či na svojom sebedomí, a preto budú musieť tanec trénovať viac ako ostatní. Niektorí z nás môžu mať také závažné ujmy, že sa možno nikdy nenaučia dobre tancovať. Niektorých z nás učili, že tanec je hriech.

So vzťahmi je to rovnako. Naša raná skúsenosť formuje alebo deformuje naše vzťahy v dospelosti. V detstve utrpeli niektorí z nás také zranenia alebo psychické ujmy – zo zanedbávania, zneužívania alebo z obmedzovania –, že nás môže stáť roky práce a tréningu, kým sa nám podarí pôvabne pretancovať zväzkom v dospelosti. Niektorým z nás

* Citované zo slovenského prekladu Júlie Haulišovej a Ondreja Laurinca: BLAKE, Michael. *Tanec s vlkami*. Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1992, s. 201, pozn. prekl.

ubližovali do takej miery, že cítime nutkanie ubližovať iným v mene pomsty. Niektorí z nás si z minulosti nesieme také rany, že sa nám možno nikdy nepodarí nadviazať zrelý vzťah.

Avšak väčšine z nás sa dostalo dostatočne dobrej výchovy – primeraného uspokojenia našich emocionálnych potrieb, pozornosti, prijatia, prejavov vďačnosti, prejavov náklonnosti a povolenia: piatich P. A tak v dospelosti pomerne ľahko nadväzujeme zdravé vzťahy s inými ľuďmi. To znamená, že si vytvárame všímavé vzťahy, v ktorých neexistuje zaslepená majetníckosť ani ochromujúci strach z blízkosti. Nikto však nevie nadväzovať vzťahy s dokonalou ľahkosťou bez toho, aby takúto zručnosť nadobudol, rovnako ako nikto nevie tancovať s dokonalou ľahkosťou bez tréningu. Niektorí ľudia v tanci vynikajú, iným sa zasa nikdy úplne nepodarí ovládať ho – hoci si to ostatní nemusia všimnúť. Takisto aj vzťah môže navonok pôsobiť úspešne, no nemusí poskytovať skutočnú intimitu alebo oddanosť – čo je veľký problém, ak viedol k manželstvu a deťom. V pozícii tancujúcich môžeme odmietnuť zlepšovanie svojich schopností, pričom dôsledky pre niekoho iného budú veľmi malé. Ak však urobíme to isté vo vzťahu, môžeme tým niekoho raniť. (*Vzťah* v tomto kontexte znamená intímny pomer, či už v spoločnej domácnosti, alebo nie.)

Okrem toho niektorí z nás v detstve trpeli závažným zneužívaním a nedostatočným naplnením potrieb, čo nás poznačilo natoľko, že nám intimita spôsobuje ťažkosti. Časom sa aj my môžeme naučiť nadväzovať intímne vzťahy, ale iba v prípade, že sa prepracujeme cez tie rané problémy. Je našou povinnosťou vynaložiť potrebnú energiu na to, aby sme sa naučili dobre nadväzovať vzťahy. Nepríde to automaticky. Budeme sa musieť vzdelávať, nechať sa učiť, smútiť za našou minulosťou, pracovať na terapiách, spoznať svoje skutočné ja, zmeniť roky zaužívané návyky, trénovať s partnerom alebo partnerkou, riadiť sa duchovným postupom – a čítať knihu, ako je táto, a pracovať s ňou. Dobrou správou je, že tak ako všetky ľudské bytosti máme dušu, ktorá je na túto prácu predurčená. Nakoniec rozpaky a prešľapy ustúpia

harmonickému a kooperatívnemu pohybu, ktorý je odrazom ľúbostnej piesne v pozadí toho všetkého.

Počúvame o tom, že ujmy z detstva dokážu ublížiť našim vzťahom v dospelosti, ale ja vnímam detskú fázu nášho ľudského príbehu vo všeobecnosti pozitívne. To, čo sa nám udialo, nie je až také dôležité ako to, ako to teraz uchopíme: pozitívne ako niečo, čo nám pomohlo vyrásť, alebo negatívne ako čosi, čo nás a naše vzťahy neustále zraňuje. Ak dokážeme oplakať minulosť, a znížiť tak jej vplyv na naše súčasné životy, podarí sa nám zachovať si svoje hranice a zároveň nadviazať úzky partnerský vzťah. Pokiaľ máme plán, ako sa vyrovnáť s nepriazňou osudu, žiadny problém nás nemôže priviesť do zúfalstva.

Počúvame, že ľudia sú označovaní za „spoluzávislých“, keď nie sú schopní opustiť mučivý vzťah, ktorý nemá budúcnosť. Ak však daný vzťah pretvára pôvodné puto s naším otcom alebo našou matkou, jeho ukončenie môže predstavovať desivú hrozbu pre náš vnútorný pocit bezpečia. Vtedy sa akákoľvek vyhliadka zmeny – dokonca aj k lepšiemu – javí ako hrozba. V takomto prípade je dôležité, aby sme k sebe pristupovali so súcitom tak dlho, ako to bude potrebné, kým urobíme zmenu. To, že sa neponáhľame, nemusí znamenať, že sme zbabelí alebo spoluzávislí, ale len to, že sme citliví na tlaky a signály z oblastí našej psychiky, ktoré sú stále v zajatí nášho starého režimu. Naše nevydarené a zlyhávajúce väzby nás môžu zamestnávať celý život. Opaakovať ich je ľudské; prebudovať ich je zdravé. Keď začneme nahrádzať, hoci pomaly, obranné reakcie inými spôsobmi konania, objavíme nové schopnosti a do našich vzťahov vstúpia nové zručnosti. Nejde iba o to, aby sme sa vymanili z bludného kruhu detstva. My ľudia potrebujeme vyživujúcu podporu svojich blízkych. Potrebujeme vedieť, že niekde tam vonku, v tomto obrovskom a spustošenom svete, existuje rezonujúca a nadšená ozvena nášho jedinečného bytia. Nevieme to zariadiť, ale môžeme tomu byť otvorení a prijať to.

Ak by sme v detstve našli úplné uspokojenie, nemali by sme žiadnu motiváciu zaujímať sa o širší svet. Cesta do dospelosti sa začína vtedy,

keď nevyhnutne opustíme bezpečné hniezdo, ktoré nám poskytl rodičia alebo opatrovníci, a vstúpime do sveta dospelých. Bez tejto nevyhnutnosti by nás mohlo zlákať pohodlie domova, izolovali by sme sa od okolitého sveta, a nenašli by sme tak svoje jedinečné miesto v ňom, svoj jedinečný prínos. Tým sa tiež vysvetľuje, prečo žiadna osoba ani vec nikdy nepostačí na to, aby naplno uspokojila náš ľudský potenciál. Príroda si nemôže dovoliť prísť o žiadneho zo svojich členov, a preto srdce nastavila tak, aby nikdy necítilo trvalé naplnenie. Dopraje nám však *chvíle* spokojnosti s vecami a s ľuďmi a tie nás dokážu nasýtiť. Veľmi dojímavá to opísala postava rytiera vo filme *Siedma pečať* od Ingmara Bergmana: „Budem si pamätať túto hodinu pokoja – jahody, misku mlieka, vaše tváre v súmraku. Budem si pamätať naše slová a túto spomienku budem niesť v rukách tak starostlivo ako misku čerstvého mlieka. A bude dôkazom hlbokej spokojnosti.“ Áno, môžeme si uchovať spomienky mimoriadnych okamihov skutočnej intimity a môžeme sa k nim neskôr vracieť, aby nám poskytl útechu. Môžeme sa k nim dokonca utiekať, aby sme sa upokojili, keď sa cítime opustení alebo osamelí. Ľudia, ktorí nás milujú, sa stávajú našimi vnútornými spoločníkmi, ktorí sú vždy nablízku, keď ich potrebujeme. „Nebudem sa báť zlého, lebo ty si so mnou.“

Láska či akékoľvek iné hlboké puto s iným človekom, hoci krátkodobé, nám prináša viac než len uspokojenie v prítomnosti. Vytvára vlny späť v čase, napráva, obnovuje a rekonštruje nevyhovujúcu minulosť. Úprimná láska tiež vyvoláva vlnu valiacu sa vpred, ktorá spôsobuje posun v našom vnútri. Dostaneme sa do bodu, v ktorom si dokážeme povedať: „Teraz už nemusím potrebovať až tak veľa. Teraz už nemusím až tak veľmi obviňovať svojich rodičov. Teraz dokážem prijať lásku bez toho, aby som po nej bažil viac a viac. Môžem mať a byť dosť.“ Človek, ktorého cesta pokročila do tohto bodu, je pripravený niekoho dôverne milovať.

Podporujúce prostredie – bezpečný a spoľahlivý priestor piatich P – je nevyhnutnou podmienkou rastu, a to psychologického aj

duchovného. Nežijeme ako slimáky vo svojich ulitách. Každý z nás je ako kengura, ktorá sa vyvíja vo vaku. Zažívame náruč lona, rodiny, vzťahu, podporných skupín, ako aj občianskych a duchovných spoločenstiev. V každej fáze nášho života potrebuje naše vnútorné ja starostlivosť od milujúcich ľudí, ktorí sú naladení na naše pocity a reagujú na naše potreby. Ich bezpodmienečne milujúci pohľad prijíma osobitú podobu nášho pravého ja. Ľudia, ktorí nás milujú, podporujú naše vnútorné zdroje osobnej sily, pokoja a schopnosti ľúbiť. Ľudia, ktorí nás milujú, nás chápu a stoja pri nás plní pozornosti, prejavov vďačnosti, prijatia a prejavov náklonnosti, ktoré cítime. Vytvárajú nám priestor na to, aby sme mohli byť takí, akí skutočne sme. Bezpečné väzby v dospelom živote vznikajú práve vďaka vytváraniu takéhoto priestoru. Našou úlohou je potom stať sa tou najzdravšou verziou svojho jedinečného ja. Zdravé ego – ktoré Freud nazval „koherentným súhrnom psychických procesov“ – je našou súčasťou, ktorá dokáže pozorovať seba, situácie a osoby, hodnotiť ich a reagovať na ne tak, aby sme sa posúvali k svojim cieľom. Tohto aspektu ega sa nevzdáme, budeme na ňom stavať. Pomáha nám vo vzťahoch, a to tým, že nás núti prijímať zodpovedné a rozumné rozhodnutia a záväzky. Neurotické ego, naopak, je tou súčasťou nás samých, ktorú nutkavo poháňa alebo brzdí strach či túžba. V nafúknutom stave, ktorý nazývame „veľké ego“, sa prejavuje aroganciou, povýšenosťou, naviazanosťou a potrebou ovládať iných ľudí. Niekedy samo seba popiera a vyvoláva v nás pocit, že sme obeťami druhých. Toto neurotické ego je práve tým, ktorého rozpustenie je našou životnou duchovnou úlohou. Jeho tyrania odstrašuje intimitu a ohrozuje našu sebaúctu.

Západná psychológia kladie veľký dôraz na formovanie vnímania vlastného ja alebo ega. Naproti tomu budhizmus kladie veľký význam na oslobodenie sa od ilúzie samostatného, pevného ja. Tieto pohľady sa môžu javiť ako protichodné, kým si neuvedomíme, že budhizmus vopred počíta so zdravým vnímaním svojho ja. Neodporúča vzdávať sa úloh dospelých, akými sú budovanie schopností a sebadôvery,

efektívne nadväzovanie vzťahov s ostatnými, objavovanie životného cieľa alebo plnenie zodpovedností. V skutočnosti si najprv musíme vytvoriť nejaké vlastné ja, až potom sa ho môžeme vzdať. Toto ja je akýmsi dočasným a pohodlným vymedzením, ale v konečnom dôsledku nie je skutočné žiadnym trvalým, nemenným spôsobom. Keď hovoríme, že neexistuje žiadne obmedzené, pevné ja, poukazujeme tým na neobmedzený potenciál v každom z nás – Budhovu podstatu alebo Budhovu prirodzenosť. Môžeme prekročiť hranice nášho limitovaného vnímania seba samých. Sme viac ako naše obmedzené ego.

Veľkí mystici vnímajú zjednotenie, ktoré zažívajú pri meditácii, spočiatku ako upokojujúce, no neskôr ako silu, ktorá ich ženie do sveta s cieľom slúžiť. (Preto je naša cesta hrdinská – a paradoxná.) To znamená, že všetci musíme prežiť život v neustálej službe ľudstvu. Naplnenie dosahujeme vtedy, keď v plnej miere využívame svoju osobnú kapacitu lásky a prejavujeme ju jedinečnými a neopakovateľnými spôsobmi, ktoré v sebe odjakživa nesieme.

SILA VŠÍMAVOSTI

Všíímavosť vytvára podmienky na objavovanie.

– Sylvia Boorsteinová

Seberealizácia nie je náhly, a dokonca ani trvalý výsledok dlhodobého úsilia. Tibetský budhistický svätý básnik Milarepa, ktorý žil v jednástom storočí, vyhlásil: „Neočakávajte úplné naplnenie; jednoducho sa venujte cvičeniu každý deň svojho života.“ Zdravý človek nie je dokonalý, ale môže sa zdokonaľovať, nie je hotovou vecou, práca stále prebieha. Zostať zdravý si vyžaduje disciplínu, úsilie a trpezlivosť. Preto je náš život púťou, a to nevyhnutne hrdinskou. Neurotické ego sa chce vydať cestou najmenšieho odporu. Duchovné ja chce odhaliť nové

cesty. Nie je to tak, že cvičenie robí majstra, ale že cvičenie je majstrovstvom. Spája v sebe snahu a otvorenosť voči milosti.

Autentická skúsenosť je bezplatným darom pokroku alebo prebudenia, ktorý k nám prichádza samovoľne a bez kúziel od našej Budhovej – teda osvietenej – podstaty. Chlieb si vyžaduje námahu s miešením, ale potrebuje aj tiché čakanie, kým cesto vykysne vďaka svojej vlastnej sile. Psychickým a duchovným rozvojom neprechádzame osamote. Sila vyššia než ego, múdrejšia než náš intelekt a vytrvalejšia než naša vôľa nám prichádza na pomoc. Dokonca aj teraz, keď toto čítate, mnoho bódhisattvov a svätých sa zhromažďuje, aby vaše srdce sprevádzali na ceste ako jeho mocní spoločníci.

Všímavosť je elegantným budhistickým cvičením, ktoré upriamuje našu pozornosť na to, čo sa deje tu a teraz. Robí to tak, že nás oslobodzuje od nášho psychického návyku hľadať si zábavu v egu prameniach strachoch, túžbach, očakávaníach, hodnoteniach, väzbách, predsudkoch, obranných mechanizmoch a tak ďalej. Mostom, ktorý vedie od rozptýlenia späť k tomu, čo je tu a teraz, je fyzická skúsenosť venovania pozornosti nášmu dýchaniu. Klasická pozícia v sede zohráva pri meditácii všímavosti dôležitú úlohu, pretože nás nabáda k tomu, aby sme sa nehýbali a našli svoj fyzický stred. Okrem toho sa v sede dotýkame zeme, ktorá nás vďaka svojej konkrétnej prítomnosti ukotvuje a stabilizuje zoči-voči podmanivým lákadlám v našej myslí. Sedíme, aby sme si nacvičili, ako budeme konať počas celého dňa. Všímavosť však zahŕňa viac než len sedenie. Je to jeden okamih za druhým, keď sa nepripútavame k egu. Je to jednoduchosť, ku ktorej dospejeme, keď zažijeme realitu bez neporiadku spôsobeného dekoratívnym umením ega.

Slovo *všímavosť* (aj anglický výraz *mindfulness*) je vlastne nesprávnym pomenovaním, keďže samotný akt spočíva v nevšímaní si okolitého sveta, vo vyprázdnení mysle, a nie naopak. Je to jediný nezmenený stav mysle, čisté prežívanie našej vlastnej reality. Meditácia je prostriedkom k všímavosti vo všetkých oblastiach. Meditácia všímavosti

nie je náboženským aktom ani formou modlitby. Ide o skúmanie toho, ako funguje myseľ a ako ju dokážeme utíšiť tak, aby odhalila vnútorný priestor, v ktorom k nám s ľahkosťou prichádzajú múdrosť a súcit.

Všímavosť nemá za cieľ pomôcť nám uniknúť z reality, ale vidieť ju jasne, bez oslepujúcich vrstiev ega. Meditácia nie je eskapizmus; tým sú len vrstvy ega. Zotrvanie v tomto uhle pohľadu vedie k uvoľneniu, zatiaľ čo únik paradoxne vedie k lipnutiu na veciach. Keďže žijeme vo svete strastiplných paradoxov, *získavame a posúvame sa ďalej tým, že púšťame a nechávame odísť*. Všímavosť je pri tom našim dobrým vnútorným sprievodcom.

V rámci všímavosti nepotláčame žiadne myšlienky ani sa v nich neutápame, iba ich vnímame a vraciame sa k svojmu dychu, čím sa nežne privádzame späť tam, kam patríme, podobne ako láskavý rodič privádza zablúdené dieťa. Meditácia je úplne úspešná vtedy, keď sa k svojmu dychu vraciame trpezlivo a bez odsudzovania. Pri všímavom vedomí sme v pozícii férového a bdelého svedka, nie sudcu, poroty, prokurátora, žalobcu, obžalovaného ani obhajcu. Vnímame, čo sa deje v našej mysli, a jednoducho to prijímame ako informáciu. Nejde ani o stoicizmus alebo ľahostajnosť, pretože v takých prípadoch by sme prišli o svoju zraniteľnosť, ktorá je podstatnou súčasťou intimity. Byť svedkom neznamená stáť bokom, ale stáť nablízku. Vtedy vieme konať bez nátlaku alebo nepokoja, vnímať, čo sa deje bez toho, aby sme sa tým nechali pohltiť.

Existujú dva druhy svedectva: súcitné a nezaujaté. Ak sme súcitnými svedkami, pozorujeme z láskyplnej perspektívy. Je to, akoby sme si prezerali rodinný fotoalbum. Zaplavuje nás láskavý cit bez pocitu zovretia. Pozeráme sa a nechávame veci odísť, posúvame sa ďalej k tomu, čo sa môže objaviť na ďalšej stránke. Na druhej strane, ak sme nezaujatými svedkami, pozorujeme s pasívnou ľahostajnosťou. Sme flegmatickí a nepohnutí, nemáme žiadne očakávania od toho, čo príde, necítíme vďačnosť za to, čo bolo. Je to, akoby sme sa dívali na scéneriu za oknom vlaku. Jednoducho sa len dívame, ako nás míňa, bez

vnútornej odpovede. Všímavé svedectvo je súcitné svedectvo, angažovaná prítomnosť oslobodená od strachu alebo lipnutia.

Všímavosť je skôr bdelosť ako sledovanie: pozeráme sa na realitu ako strážcovia jej pravdy. Sestra Wendy Beckettová, učiteľka umenia, vravievala, že skvelí umelci tvoria skvelé obrazy, pretože sa naučili „dívať sa bez utkvelých predstáv o tom, čo je vhodné“. O tom je všímavosť. Môže ísť o stav vedomia bez obsahu (čisté uvedomovanie si, ktoré nevenuje pozornosť žiadnemu konkrétnemu problému alebo pocitu) alebo stav vedomia s obsahom (pozornosť bez zásahov ega, nazývajúca všímavosť mysle). V tejto knihe mám vo všeobecnosti na mysli ten druhý prípad, keď hovorím o všímavosti.

Všímavosť je teda odvážny počin, pretože je o dôvere, že máme v sebe silu udržať a tolerovať svoje pocity, poskytnúť im útočisko bez ohľadu na to, aké desivé sa môžu zdať, žiť s nimi v rovnováhe. Vtedy v sebe objavíme silu, ktorá sa rovná sebapoznaniu. Výsledkom takejto sebadôvery je efektívne nadväzovanie vzťahov s druhými ľuďmi. Keďže všímavosť nás vedie k opusteniu ega prostredníctvom uvoľnenia strachu a zovretia, je vhodným nástrojom na zdravé nadväzovanie vzťahov. Vďaka nej sme pre druhých plne prítomní, bez mátiacich prvkov neurotického ega. Jednoducho sme s človekom takým, aký je, pozorujeme a nesúdime ho. To, čo partnerka alebo partner robí, berieme ako informáciu bez toho, aby sme mali potrebu kritizovať alebo obviňovať.* Týmto spôsobom vytvárame okolo udalostí priestor namiesto toho, aby sme ich zahlcovali vlastnými presvedčeniami, obavami a úsudkami. Takáto všímavá prítomnosť nás oslobodzuje od stiesňujúceho stotožňovania sa s konaním druhého. Zdravý vzťah je taký, v ktorom pribúda stále viac podobne priestranných momentov.

* V tejto knihe používam mužský a ženský rod, ale nevyklúčujem tým iné formy sebaidentifikácie alebo partnerskej kombinácie, napríklad on a on, ona a ona alebo oni. Partnerstvo tiež označujem ako dvojicu, ale nechcem tým ignorovať možnosť, že vo vzťahu môžu byť aj viacerí ako dvaja ľudia.

Všímavosť je cestou, ako dávať iným päť P, základné prvky lásky, rešpektu a podpory. Je to spôsob, ako zostať v bdelej prítomnosti tu a teraz. Venujeme teda pozornosť inému človeku a zostávame s ním v jeho pocitoch a v jeho ťažkostiach tu a teraz. Keď niekoho prijímam týmto pokojným spôsobom, dochádza vo mne k zmenám a obaja začíname objavovať užitočné nástroje na dosiahnutie hlbšej vďačnosti v náklonnosti a záväzku. Prijatie je tiež prvým krokom k uvoľneniu kontroly a rešpektovaniu slobody druhého. Toto všímavé prijatie teda tvorí funkčný základ vzťahov. *Päť P predstavuje dôsledky a podmienky všímavosti.* Pokiaľ ide o nás ako jednotlivcov, všímavosť nám umožňuje nechať myšlienky a udalosti, aby sa formovali a plynuli bez toho, aby sme sa nimi museli rozrušovať. Ide o P ako povolenie, formu lásky, tentoraz k sebe samému.

Všímavosť je daná človeku prirodzene. Boli sme stворení na to, aby sme venovali pozornosť realite. Pozornosť je vlastne jednou z techník prežitia. V priebehu rokov sme sa však naučili unikať a skrývať sa v iluzórnych útočiskách, ktoré si vytvorilo ego vystrašené z reality. Pozorujeme, že je ľahšie uveriť tomu, vďaka čomu sa budeme cítiť lepšie, a považujeme za oprávnené očakávať, že ostatní sa budú správať podľa našich predstáv. Ide o reťaze vytvorené človekom, ktoré naoko pôsobia ako kúsky šťastia. Keď sa však odovzdáme prežívaniu, ktoré je oslobodené od želaní a väzieb ega, začneme konať priamo a budeme k sebe navzájom pravdiví. Pokojne sa ponoríme do daného okamihu a ten sa stane zdrojom nesmiernej zvedavosti. Nemusíme nič robiť. Nemusíme ťahať z vreca plného svojich egoistických hračiek čosi, čo nám pomôže čeliť danému okamihu. Nemusíme dvíhať päste. Nemusíme sa stať pešiakmi svojich fixácií alebo svojich utkvělých predstáv o realite. Nemusíme sa pokúšať zapasovať do škatuľky. Nemusíme prechádzať do defenzívy ani pripravovať odvetu. Môžeme jednoducho nechať veci plynúť, vnímať realitu takú, aká je, a zostať v nej takí, akí sme. Je to oveľa uvoľnenejší prístup než naše zvyčajné reakcie. Navyše pritom využívame pôvodné nástroje ľudskej psychiky, a nie

umelé „zlepšováky“, ktoré si za stáročia vymyslelo ego. Preto sa všímavosť nazýva aj prebudením.

Podporujúce prostredie je nevyhnutné pre akýkoľvek druh rastu, psychický aj duchovný. Tak ako kengura vyvíjajúca sa vo vaku, aj my zažívame náruč rodiny, vzťahu, komunity – vrátane komunit, ktoré sa venujú uzdravovaniu a praxi osobného rozvoja. V každej fáze nášho života potrebuje naše vnútorné ja starostlivosť od milujúcich ľudí, ktorí sú naladení na naše pocity, reagujú na naše potreby a podporujú naše vnútorné zdroje osobnej sily, pokoja a schopnosti ľúbiť. Ľudia, ktorí nás milujú, nás chápu a stoja pri nás plní pozornosti, prejavov vďačnosti, prijatia a prejavov náklonnosti, ktoré cítime. Vytvárajú nám priestor na to, aby sme mohli byť takí, akí skutočne sme.

Hoci to môže znieť zvláštno, samotná všímavosť je podporujúcim prostredím. Keď sedíme, nikdy nie sme osamote, pretože všetci svätí a bódhisattvovia (osvietené bytosti) z minulosti aj prítomnosti sú pri nás. Všímavé meditovanie znamená byť v kontakte s dlhou tradíciou a pokračovať v nej. Meditačné sedenie nie je sólo zážitkom. Pomáhajú nám a podopierajú nás všetci ostatní meditujúci, ktorí v tej chvíli sedia inde vo svete, všetci, ktorí kedy sedeli a žasli nad silou ticha, ktoré nás otvára. Keď Budha sedel na zemi, bolo to, akoby sedel v lone. Tak je to aj s nami.

Všímavosť aktivizuje našu vnútornú kohéznosť, osobnú kontinuitu a stabilitu. Byť férovým svedkom si vyžaduje zdravé ego, pretože človek so slabými hranicami, ktorý nedokáže tolerovať mnohoznačnosť a nemá zmysel pre osobnú rovnováhu, nie je schopný odstupu a objektívnosti. Meditácia môže byť hrozbou pre niekoho, kto nie je stabilný a potrebuje zrkadlenie, upokojujúci a potvrdzujúci odraz svojich pocitov od druhej osoby (pozrite 2. kapitolu). Budhov nemilosrdný záväzok k prijatiu pomínuteľnosti pôsobí desivo a deštruktívne na niekoho, kto nemá pevný základ v samostatnom, autonómnom a inteligentne chránenom ja. Napokon, výzva žiť v prítomnosti prichádza v nesprávnom čase k niekomu, kto najskôr potrebuje prebádať

minulosť a oslobodiť sa z jej tvrdošijného zovretia. Preto bude na osvietenie bytostí stvorených tak nádherne a záhadne, ako sme my, vždy potrebná psychická práca na osobnosti aj duchovná prax na dosiahnutie absencie ega.

O meditáciu by sme sa nemali vážne pokúšať, ak na ňu nie sme psychicky pripravení. Zároveň môžeme začať s jednoduchým každodenným meditovaním ako doplnkom psychoterapeutickej práce. Táto kniha odporúča súbežne pracovať na psychologickej aj duchovnej rovine, a to po malých častiach. Vychádza to zo skutočnosti, že niektoré duchovné postoje prispievajú k psychickému zdraviu a naopak. Napríklad duchovný postoj prijatia nám pomáha znášať nevyhnutný a primeraný smútok, zatiaľ čo psychologická schopnosť asertívnosti nám pomáha postaviť sa za spravodlivosť pre seba a ostatných, čím zlepšuje našu schopnosť súcitu. Budhistický sociálny aktivista a autor Ken Jones povedal: „Systémy dozrievania, ako je budhizmus, učia, že len ak sa neochvejne postavíme zoči-voči svojim trápeniam a bezvýhradne sa otvoríme svojim pocitom, môžeme zažiť silu, ktorá je iná ako toto trasľavé ja [ego].“

Keď odvrhneme ego, nájdeme príležitosť sústrediť sa na srdce. Získame prístup k svojim vnútorným cnostiam nekonečnej lásky, večnej múdrosti a uzdravujúcej sily (práve tie vlastnosti, ktoré prispievajú k evolúcii ľudstva). Nikdy nám nechýba srdce. Dokážeme ním počúvať, vidieť ním, rozprávať ním, milovať ním. Nájsť seba samého v duchovnej rovine znamená využívať schopnosti svojho zdravého ega na to, aby slúžili cieľom srdca, teda bezvýhradnej milujúcej láskavosti vo všetkých našich vzťahoch. Ego sa zameriava na zhromažďovanie, srdce zasa na rozdávanie. Ocitáme sa v situácii, keď sa usilujeme o intimitu s celým vesmírom, nielen s jednou osobou. Preto je nasledovanie vlastnej duchovnej cesty veľmi dôležitou súčasťou starostlivosti o všetky naše vzťahy a tiež o Zem.

Ak žijeme od srdca, neznamená to, že nikdy nemáme neláskavé myšlienky, iba že sa nimi nenecháme ovládnuť. Tak ako aj v prípade strachu,