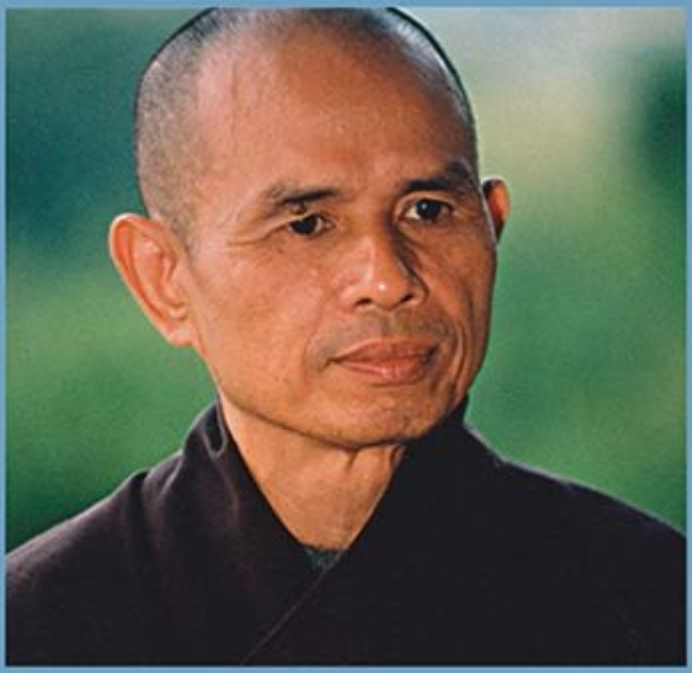
THICH
NHAT HANH



PRAVÁ LÁSKA

AKO PREBUDIŤ SVOJE SRDCE

PRAVÁ LÁSKA

AKO PREBUDIŤ SVOJE SRDCE

THICH
NHAT HANH

PRAVÁ LÁSKA

AKO PREBUDIŤ SVOJE SRDCE

slovart

Shambala Publications Inc.
Horticultural Hall
300 Massachusetts Avenue
Boston, Massachusetts 02115, USA

Copyright © 1997 Éditions Terre du Ciel
and © 1997 Unified Buddhist Church, Inc.
English translation © 2004 Shambala Publications, Inc.
Slovak translation © Tatiana Bužeková 2014
Slovak edition © Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., Bratislava 2014

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať ani šíriť v žiadnej forme ani žiadnymi prostriedkami, či už elektronickými, alebo mechanickými, vo forme fotokópií či nahrávok, respektíve prostredníctvom súčasného alebo budúceho informačného systému a podobne, bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

Prvé slovenské vydanie
Vydalo Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., v Bratislave roku 2014.
Z francúzskeho originálu do angličtiny preložil Sherab Chödzin Kohn.
Z anglického originálu *True Love: A Practice for Awakening the Heart*
vydaného vo vydavateľstve Shambala Publications, Inc. Books roku 2006
preložila Tatiana Bužeková.
Zodpovedný redaktor Vladimír Potančok
Odborná konzultantka Sofie-Iva Prokopová, Chân An Đia
Editorka Jana Behulová
Návrh obálky Braňo Gajdoš
Zalomenie Alias Press, s. r.o., Bratislava
Tlač TBB, a. s., Banská Bystrica

ISBN 978-80-556-0964-5
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
www.slovart.sk

Obsah

Štyri prvky lásky ◆ 7
Láska znamená byť tu ◆ 13
Rozpoznanie prítomnosti druhého človeka ◆ 19
Byť tu, keď niekto trpí ◆ 25
Premôcť pýchu ◆ 29
Hlboké počúvanie ◆ 37
Naučiť sa znovu rozprávať s láskou ◆ 43
Obnovenie vnútorného pokoja ◆ 49
Energia plného vedomia ◆ 55
Postarať sa o bolesť ◆ 61
Princíp neduality ◆ 69
Zmierenie ◆ 75
Znovu sa vrátiť do života ◆ 83
Meditácia po telefóne ◆ 89
Každý by mal prakticky cvičiť plné vedomie ◆ 95
Zbaviť sa vlastných konceptov ◆ 99

Meditačné centrá ◆ 106
O autorovi ◆ 111

ŠTYRI PRVKY LÁSKY

Podľa buddhistického učenia pravá láska pozostáva zo štyroch prvkov.

Prvým je *maitrí*, čo sa dá preložiť ako láskavosť alebo zhovievavosť. Láskavosť neznamená len túžbu urobiť niekoho šťastným, urobiť radosť milovanej osobe; je to *schopnosť* priniesť šťastie a radosť človeku, ktorého milujete, pretože aj keď ho chcete milovať, vaša láska ho môže urobiť nešťastným.

Aby človek miloval správne, potrebuje výcvik; a aby ste boli schopní šíriť radosť a šťastie, musíte trénovať *hlboké nazeranie* do osoby, ktorú milujete. Pretože ak jej nerozumiete, nemôžete ju správne milovať. Porozumenie je podstatou lásky. Ak neporozumiete, nemôžete milovať. Toto je Buddhovo posolstvo. Ak napríklad manžel nechápe najtajnejšie súženie svojej manželky, jej skryté túžby, ak nerozu-

mie jej trápeniu, nemôže ju milovať správnym spôsobom. Bez porozumenia nie je možné milovať.

Čo máme robiť, aby sme porozumeli človeku? Musíme mať čas; musíme trénovať pozeranie do hĺbky tohto človeka. Musíme byť tu a byť všímaví; musíme pozorovať, musíme hľadieť do hĺbky. Výsledkom tohto hlbokého pozerania bude porozumenie. Pravá láska pozostáva zo substancie nazývanej porozumenie.

Druhým prvkom pravej lásky je súcit, *karuná*. Nie je to len túžba zmenšiť bolesť inej osoby, ale aj *schopnosť* urobiť to. Musíte trénovať pozeranie do hĺbky, aby ste dobre porozumeli povahe utrpenia tohto človeka, aby ste pomohli jemu alebo jej zmeniť sa. Poznanie a porozumenie sú vždy základom praktického cvičenia. Praktické cvičenie porozumenia je meditácia. Meditovať znamená pozorne pozerať do hĺbky vecí.

Tretím prvkom pravej lásky je radosť, *muditá*. Ak v láske niet radosti, nie je to pravá láska. Ak stále trpíte, ak stále plačete a ak spôsobujete plač milovanej osobe, nie je to pravá láska – dokonca je to jej opak. Ak vo vašej láske niet radosti, môžete si byť istí, že to nie je pravá láska.

Štvrtým prvkom je *upekšá*, vyrovnanosť alebo sloboda. V pravej láske nadobúdate slobodu. Keď milujete, prinášate milovanej osobe slobodu. V opačnom prípade nejde

o pravú lásku. Musíte milovať tak, aby sa milovaná osoba cítila voľná, nielen zvonku, ale aj vnútri. „Moja drahá, môj drahý, máš dosť priestoru vo svojom srdci a všade okolo seba?“ Toto je rozumná otázka, ktorou si overíte, či je vaša láska skutočná.

LÁSKA
ZNAMENÁ BYŤ TU

V kontexte buddhizmu milovať znamená predovšetkým byť tu. Byť tu však nie je jednoduchá záležitosť. Potrebuje to tréning, praktické cvičenie. Ak nie ste tu, ako môžete milovať? Byť tu je skutočné umenie, umenie meditácie, pretože meditovanie vás robí prítomnými tu a teraz. Vzniká otázka: máte čas na to, aby ste milovali?

Poznám dvanásťročného chlapca, ktorého sa jeho otec jedného dňa spýtal: „Syn môj, čo by si rád dostal na narodeniny?" Chlapec nevedel, čo má odpovedať. Jeho otec bol veľmi bohatý muž a mohol mu kúpiť čokoľvek. No chlapec nechcel okrem otcovej prítomnosti nič. Keďže pre množstvo povinností bol jeho otec veľmi zaneprázdnený, nemal čas, aby sa venoval svojej žene a deťom. Bohatstvo je prekážkou v láske. Keď ste bohatí, chcete byť stále bohatí a napokon v každodennom živote venujete všetok svoj čas

a energiu tomu, aby ste zostali bohatí. Ak by tento otec pochopil, čo je pravá láska, urobil by všetko možné, aby si našiel čas pre svojho syna a manželku.

Najvzácnejší dar, ktorý môžete dať milovanej osobe, je vaša pravá prítomnosť. Čo máme robiť, aby sme naozaj boli tu? Tí, čo vykonávali buddhistickú meditáciu, vedia, že meditovať znamená predovšetkým byť prítomný: pre seba, pre tých, ktorých milujete, pre život.

Takže navrhujem veľmi jednoduché praktické cvičenie, cvičenie dýchania s plným vedomím: „Dýcham – viem, že vdychujem; dýcham – viem, že vydychujem." Ak sa pritom aspoň trochu sústredíte, budete schopní naozaj byť tu, pretože v bežnom živote sú naše telo a myseľ zriedkakedy spolu. Naše telo musí byť tu, ale naša myseľ je inde. Možno sa umárate v ľútosti nad minulosťou, možno sa obávate budúcnosti alebo sa zaoberáte svojimi plánmi cítiac hnev či žiarlivosť. A preto vaša myseľ nie je naozaj tu spolu s telom.

Existuje niečo, čo by mohlo poslúžiť ako most medzi mysľou a telom. V tom momente, keď začínate dýchať s plným vedomím, vaša myseľ a telo sa začínajú spájať. Uskutočniť tento zázrak, ktorý sa nazýva jednota tela a mysle, zaberie len desať-dvadsať sekúnd. Pomocou dýchania s plným vedomím môžete spojiť telo a myseľ v prítomnom momente. Každý z nás to môže urobiť, dokonca aj dieťa.

Buddha nám zanechal ten najpodstatnejší text – *Ánápánasmrti-sútra*: *Rozprava o plnom vedomí pri nadychovaní a vydychovaní*. Ak naozaj chcete vykonávať buddhistickú meditáciu, musíte si tento text naštudovať.

Keby otec, ktorého som spomínal, toto vedel, začal by vdychovať a vydychovať s plným vedomím a o minútu-dve by šiel za svojím synom, s úsmevom sa naňho pozrel a povedal by mu toto: „Môj drahý, som tu pre teba." To je najväčší dar, ktorý môžete dať milovanej osobe.

V buddhizme hovoríme o mantrách. Mantra je magická formula, ktorej vyslovenie môže úplne zmeniť situáciu, našu myseľ, naše telo alebo nejakú osobu. Ale táto formula má byť vyslovená v stave sústredenia, to znamená v stave, keď telo a myseľ sú absolútne jednotné. To, čo poviete v tomto stave bytia, stáva sa mantrou.

Teraz uvediem veľmi účinnú mantru, nie v sanskrite či tibetštine, ale vo vašom materskom jazyku: „Môj drahý, moja drahá, som tu pre teba." Možno dnes večer budete niekoľko minút skúšať dýchanie s plným vedomím, aby ste spojili telo a myseľ. Pôjdete za osobou, ktorú milujete, a s plným vedomím, takto sústredení sa jej pozriete do očí a poviete: „Drahý, drahá, naozaj som tu pre teba." Musíte to povedať v tom istom okamihu aj telom, aj mysľou a potom uvidíte premenu.

Máte dosť času, aby ste milovali? Môžete zariadiť, aby ste v bežnom živote mali trochu času na lásku? Netrávime veľa času spolu; sme príliš zaneprázdnení. Keď raňajkujeme, nepozeráme sa na milovanú osobu, nemáme na to čas. Jeme veľmi rýchlo a myslíme pritom na čosi iné. Niekedy dokonca máme v rukách noviny, ktoré nám zacláňajú tvár milovanej osoby. Keď prídeme večer domov, sme príliš unavení, aby sme sa na milovanú osobu pozreli.

V našom spôsobe života musíme uskutočniť radikálnu zmenu, pretože naše šťastie, naše životy sú v našom vnútri.