

Individuální vědomí

I když se rozhodneme držet „smyslový půst“ a odstříhneme od sebe vnější hluk a jeho zdroje, stále ještě konzumujeme silný zdroj potravy: své vlastní vědomí. Toto vědomí spolu s kolektivním vědomím tvoří zdroj naší výživy.

Jakmile nasměrujeme svou pozornost k nějakým prvkům svého vědomí, stáváme se jejich konzumentem. A stejně jako u fyzického jídla, i v tomto případě platí, že to co jíme, může být zdravé, nebo jedovaté. Když budeme mít v hlavě kruté nebo zlé myšlenky a budeme si je znovu a znovu přehrávat, konzumujeme toxické vědomí. Pokud si budeme všimát krásného dne nebo pociťovat vděčnost za své zdraví a lásku k lidem okolo nás, konzumujeme zdravé vědomí.

Každý z nás má schopnost milovat, odpouštět, chápat druhé a být soucitný. Pokud víte, jak tyto prvky uvnitř svého vědomí kultivovat, bude vás vaše vědomí živit zdravou potravou, díky níž se budete cítit krásně a budete přínosem pro všechny bytosti okolo vás. V našem vědomí se však nacházejí i jedovaté prvky, jako jsou posedlost, strach, zoufalství, osamělost a sebelítost. Pokud budete konzumovat smyslovou potravu způsobem, který vyživuje tyto negativní prvky – pokud budete číst bulvární tisk, hrát násilnické hry, trávit čas jen u počítače, závidět druhým jejich úspěchy nebo se účastnit malicherných konverzací – zesílí ve vašem vědomí energie hněvu, zoufalství a žárlivost. Tyto činnosti kultivují ve vaší mysli takový druh potravy, která vás naplní jedem. I dlouho poté, co se zvednete od plytké četby nebo od počítačové hry, se bude vaše mysl vracet a bude znovu konzumovat tyto toxické prvky, protože po celou tu dobu se ve svém vědomí zalévali negativní semena.

Existují rostliny, ze kterých můžete onemocnět, například bolehlav nebo rulík. Pokud je sníte, budete trpět. Lidé je většinou nepěstují, nepřejí si, aby jim rostli v jejich

zahradách. I vy se můžete rozhodnout, že ve svém vědomí budete pěstovat zdravé věci, které vás vyživují, a vystříháte se toxinů, které vás tráví a působí vám utrpení.

Ať už jsme vědomí, nebo nikoli, ve své mysli neustále zaléváme nějaké věci – věci, které budeme později téměř jistě znovu konzumovat. To, co zaléváme a nevědomky konzumujeme, se může projevit i v našich snech. Zrovna tak se to může projevit jako bezděčný výrok v naší konverzaci a pak se divíme: „Propána, kde se tohle ve mně vzalo?!“ Pokud nebudeme věnovat pozornost tomu, co pouštíme do své mysli a co v ní pěstujeme, můžeme si velmi ublížit a poškodit naše vztahy.

Jak naslouchat bez námahy

Nedávno jsem potkal jednu ženu z Paříže, která mě požádala o radu ohledně své práce, zabývala se kineziologií. Chtěla vědět, jak by svou práci mohla dělat účinněji, tak, aby jejím klientům přinášela co největší užitek. Řekl jsem jí: „Budete-li cítit v srdci lehkost a prostor, budete mít i hluboký vhled a vaše rozmluva s klientem bude skutečná komunikace. Váš vhled se bude odrážet ve vašem sdělení.“ A také jsem se s ní podělil o poznání:

Aby byla naše řeč správná,
nejprve musíme pohlédnout hluboko do sebe
a do člověka, jenž stojí před vámi;
naše slova pak vytvoří most
vzájemného porozumění
a zmírní utrpení na obou stranách.

Když mluvíme, samozřejmě jen to, o čem si myslíme, že je správné; avšak někdy, díky způsobu, jakým to říkáme, to posluchač není schopen přijmout, takže naše slova nemají požadovaný účinek a nepodaří se nám vnést do situace větší jasnost a porozumění. Musíme se sami sebe zeptat, zda mluvíme jen proto, abychom mluvili, nebo proto, že si myslíme, že tato slova mohou někomu pomoci. Pokud jsou naše slova vyřčena se soucitem, pokud jsou vyřčena z lásky a

s vědomím vzájemné provázanosti, pak je můžeme považovat za pravdivá.

Pokud někomu dáme okamžitou odpověď, většinou je to jen ozvěna našich znalostí nebo naše emocionální reakce. Když slyšíme otázku nebo připomínku druhého člověka, málokdy se uděláme čas naslouchat pozorně a z hloubky, abychom pochopili, co s námi sdílí; prostě jen vystřelíme rychlou odpověď. To není důležité.

Příště, když vám někdo položí otázku, neodpovídejte hned. Přijměte jeho otázku nebo sdělení a nechte je do sebe proniknout; jen tak mluvčí pocítí, že ho skutečně posloucháte. Budeme-li se cvičit v této dovednosti, budeme z ní mít užitek všichni – a zejména ti, jejichž povoláním je pomáhat druhým. Především však platí, že pokud vnímavě nenasloucháte sobě samým, nedokážeme vnímavě naslouchat ani druhým.

Chceme-li být svobodní a cítit se opravdu v pohodě, musíme kultivovat duchovní rozměr svého života. Cílem naší praxe musí být obnovení našeho vnitřního prostoru. Teprve když otevřeme prostor v sobě, můžeme skutečně pomáhat druhým. Když se procházím venku nebo když cestuji veřejnou dopravou – ať jsem kdekoli, opravdu – je velmi snadné vidět, zda má v sobě někdo pocit prostornosti. Možná jste se s takovými lidmi už setkali – ani je pořádně neznáte, ale cítíte se s nimi dobře, protože jsou nenucení a uvolnění. Tito lidé už nejsou plní své vlastní agendy a nemyslí jen na svůj program.

Pokud v sobě vytvoříte prostor, zjistíte, že lidé, a dokonce i ti, kteří se vám možná vyhýbali (dospívající dcera, partner, s nímž jste se pohádali, některý z vašich rodičů) najednou chtějí být ve vaší blízkosti. Nemusíte nic dělat, nemusíte je nic učit, nemusíte dokonce nic říkat. Pokud vy sami praktikujete bdělou pozornost a rozvíjíte v sobě prostor a klid, ostatní to k vám bude přitahovat. Kvalita vaší přítomnosti způsobí, že lidé se budou cítit dobře už jen díky tomu, že jsou blízko vás.

Tak vypadá síla a cnost nekonání. Zastavíme myšlení, přeneseme pozornost zpět k tělu a zůstaneme v přítomnosti. Nekonání je velmi důležité. Není to totéž jako pasivita nebo netečnost, je to dynamický a kreativní stav otevřenosti. Sedíme, bdělí a pozorní, a když někdo přijde a posadí se k nám, hned se cítí velmi příjemně. I přesto, že „neděláme“ nic konkrétního, čím bychom druhému pomáhali, druhá osoba od nás hodně získá.

Nezbytným předpokladem k tomu, abychom byli druhému opravdovým přítelem, kolegou, rodičem či partnerem, je umění naslouchat. Nemusíte být psycholog, abyste uměli dobře naslouchat. Mnoho terapeutů to ve skutečnosti neumí, *nejsou schopni* naslouchat druhým, protože jsou plní utrpení. Mnoho let studovali psychologii a vědí toho hodně o různých technikách, ale v jejich srdci je spousta bolesti, kterou nebyli schopni vyléčit a transformovat, neboť sami sobě neposkytli dostatek radosti. Nemají čím vyvážit všechno to utrpení, které převzali od svých klientů; v jejich nitru jednoduše není prostor k tomu, aby mohli někomu účinně pomoci. Lidé jim platí spoustu peněz a týden co týden se k nim vracejí v naději, že je uzdraví; tito poradci jim však nepomohou, dokud se nenaučí soucitně naslouchat sami sobě. Terapeuti a poradci jsou lidé, kteří trpí stejně jako všichni ostatní. Jejich schopnost soucitně naslouchat druhým závisí na jejich schopnosti soucitně naslouchat sobě samým.

Chceme-li pomáhat druhým, musí v nás být vnitřní mír. Tento mír můžeme vytvářet každým krokem, každým dechem – a pak můžeme druhým opravdu pomoci; jinak jen marníme jejich čas – a pokud jsme profesionální léčitelé, mrháme i jejich penězi. To, co všichni potřebujeme, je nenucenost, uvolněnost, lehkost a klid v těle i v duši. Jen tak budeme schopni opravdu naslouchat druhým.

To všechno vyžaduje určitý cvik. Udělejte si každý den čas na svůj dech a na svoje kroky; to vrátí vaši mysl zpět k tělu

– vzpomenete si, že *máte* tělo! Každý den věnujte několik chvil soucitnému naslouchání vašemu vnitřnímu dítěti; naslouchejte věcem ve svém nitru, které se dožadují vaší pozornosti. Pak budete vědět, jak naslouchat druhým.



Všechny zázraky života už jsou tady. Volají vás. Budete-li jim naslouchat, pomohou vám zastavit váš běh. To, co potřebujete, co potřebujeme my všichni, je ticho. Abyste uslyšeli nádherné zvuky života, musíte utišit hluk ve své mysli. Pak začnete žít autenticky a naplno, z hloubi své duše.

Když ráno otevřete oči, můžete se rozhodnout, že tento den prožijete vědomě, s bdělou pozorností k tomu, co a proč děláte.

Můžete se rozhodnout, že ho nepromarníte, protože víte, že těchto čtyřiaadvacet hodin je dar, kterým vás tohoto rána znovu obdaroval samotný život.



Výtažek z knihy „TICHO“ (autor: THICH NHAT HANH)