



1

VIDĚT SRDCEM

První krok k osvojení radikální laskavosti



Pan Rogers kdysi řekl: „Ke konečnému úspěchu vedou tři cesty: první spočívá v laskavosti, druhá v laskavosti, třetí v laskavosti.“ Ráda bych předpokládala, že všichni víme, co znamená chovat se k sobě navzájem laskavě. Znamená to říci děkuji vám, podržet druhému dveře, nakrmit zatoulanou kočičku nebo utěšit milovaného bližního, když se mu doma, v práci či ve škole nevedlo dobře. Laskavost je to, co se po vás chce, když vám říkají „buďte milí“, a je to jeden z prvních pojmů, jež se vštěpují předškolním dětem. Dokonce i nejposlednější členové společnosti vědí, co je laskavost, i když jen skrze bolestné vědomí toho, že jim samotným se laskavosti v životě nedostává.

Co se však myslí pojmem *radikální* laskavost? Radikální laskavost znamená, že všechno, co řeknete a uděláte, tkví svými

kořeny v laskavosti, v trvalé a nezištné laskavosti ke každému. Neznamená to příležitostnou laskavost podle okolností či pouhé „udělat správnou věc“, nýbrž žít na základě niterného soucitu.

Co znamená vidět srdcem?

V knize *Malý princ* píše Antoine de Saint-Exupéry: „Správně vidíme jen srdcem. Co je důležité, je očím neviditelné.“ Pokud jste nadáni radikální laskavostí, „vidíte“ srdcem. Zrak srdce nám často umožňuje vidět i to, co je pro oči neviditelné. Díváme-li se „zrakem srdce“, pozorujeme skrze optiku důvěry, respektu, lásky, trpělivosti a vřelosti. Zrak srdce nás spojuje s čímsi, co je krásné a co nás natolik proměňuje, že se svět před našima očima mění potěšujícím, neočekávaným, ba přímo revolučním způsobem.

Ve svém PBS speciálu *Síla záměru (Power of Intention)* říká dr. Wayne Dyer: „Jakmile změníte způsob, jímž se na věci díváte, věci, na něž se díváte, se změní.“** Pokud ona vnitřní pro-

* Saint-Exupéry, Antoine de (1943): *The Little Prince*, do angl. přel. Katherine Woods, vyd. Harcourt, Brace & World, New York 1943 [zde jsme ovšem využili český překlad Zdeňky Stavinohové z roku 1972]. (pozn. aut., překl.)

** DYER, Wayne (2004): *The Power of Intention*, vyd. Hay House, Carlsbad (Kalifornie) 2004, str. 249; můžete také zhlédnout na: <https://www.youtube.com/watch?v=urQPraeeY0w> [Wayne Dyer (1940–2015) byl mimo jiné nesmírně plodným autorem knih zaměřených na otázky sebezdokonalování, velmi hojně překládaným i u nás, viz např.: DYER, Wayne W. – TRACY, Kristina (2012): *Jsi skvělý!: 10 způsobů jak projevit svou jedinečnost* (z angl. orig. *The Incredible You!* přeložila Monika Tomíčková), vyd. Keltner, Praha; DYER, Wayne W. – TRACY, Kristina (2012): *Já jsem: proč tato dvě slova tolik*



měna nastane a my důležitost laskavosti přijmeme a pochopíme, získáme tím schopnost transformovat nejen svůj vlastní vnitřní život, ale i vnější svět. Budeme se cítit lépe, zbavíme se úzkosti a staneme se tvořivějšími, načerpáme více energie a začneme druhé lidi vnímat v přijatelnějším světle.

Budeme-li se dívat zrakem srdce, budeme pozorované věci interpretovat zostřeným vědomím toho, že o životě druhých nevíme úplně všechno. Nerudný číšník? Nu, ve skutečnosti nevíme, co všechno jej během dne potkalo – třeba se k němu někdo nezachoval příliš laskavě, možná celé tucty lidí, a tak by

znamenají (z angl. orig. *I am* přeložila Monika Tomíčková), vyd. Keltner, Praha; DYER, Wayne W. – TRACY, Kristina (2012): *Jsi mnohem víc než jen to, co máš! : hojnost znamená víc než peníze* (z angl. orig. *It's Not What You've Got!* přeložila Monika Tomíčková), vyd. Keltner, Praha]. (pozn. aut., překl.)

nejraději šel domů. A co to ječící děcko v letadle? Je to zajisté nepříjemné, jenže možná se za celý den nevyspalo a bolí ho hlava. Na rozdíl od vás či ode mě malé dítě svým rodičům neumí vysvětlit, co ho trápí.

Procvičovat se v radikální laskavosti znamená předpokládat u každého to nejlepší – vidět ho zrakem srdce – a pak se podle toho k němu chovat se soucitem, trpělivostí a pokorou. Znamená to, že si budete neustále kontrolovat, co si myslíte a říkáte, a prožijete celý den naplnění vřelostí, porozuměním a starostlivým zájmem. Znamená to, že s každým člověkem – ale i se sebou samým! – budete jednat jako s osobou důležitou, na které ve světě záleží. A znamená to, že tak budete jednat *opravdu s každým*, ať už je dotyčnou osobou rodinný příslušník, přítel, cizinec, žebrák, člověk s opačným politickým názorem nebo omezenec, který v tiché kavárně bez zábran huláká do mobilu. Pozorovat druhé zrakem svého srdce znamená vnímat každého člověka především s nezištným soucitem, což je také jediný způsob, jak lze praxi radikální laskavosti integrovat do svého života.

Jistě, žít podle principů radikální laskavosti zpochybňuje některé zažitě teze o tom, že se s laskavostí v životě daleko nedojde nebo že soucit je v podstatě formou slabosti. Výzkumy opakovaně prokázaly, že člověk může být laskavý a *zároveň* silný, milosrdný a *zároveň* rozhodný, jemný a *zároveň* neústupný. Vnímat lidi zrakem srdce se neobejde bez osobní síly. Jednat se soucitem vyžaduje sebedůvěru a pevné osobní stanovisko.

Vlastnosti, jež potřebujete k tomu, abyste byli laskaví (soucit, integrita, úcta), jsou naprosto shodnými vlastnostmi, bez nichž se neobejdete, chcete-li být stateční, silní a úspěšní.

Praktikovat radikální laskavost prostřednictvím zraku srdce znamená procvičovat se v umění všímavosti. K tomu, abychom si více všímali druhých a byli k nim citlivější, v první řadě potřebujeme všimnout si své vlastní situace, svých potřeb a vlastností. (V následujících kapitolách se k tomuto aspektu vrátíme a zevrubněji ho rozvedeme.) Pak, jakmile se přeneseme přes své vlastní zájmy a začneme vnímat potřeby, zármutek a osobní zápasy druhých lidí, vidění světa se nám rozšíří. Až příliš často jsme ponořeni do svých vlastních každodenních snažení a vůbec si neuvědomujeme, že člověk stojící za námi ve frontě v supermarketu prožil těžký den nebo že má starosti se svým nemocným rodičem nebo že děcko obsluhující za pultem stánku s rychlým občerstvením hladově čeká na pár slov vděčnosti.

Vyzkoušejte si, jaké by to bylo v kůži toho druhého

Jedním ze způsobů, jak se stát citlivějším vůči potřebám druhých, je představit si sebe sama na místě milovaného bližního. Na chvíli se zamyslete: opravdu chcete od své upracované matky, aby sloužila noční směny v nemocnici, když se tak zoufale potřebuje v noci pořádně vyspat? Opravdu chcete od svého syna, aby ignorován a nedoceněn pracoval za minimální mzdu, ačkoli musí zároveň v plném rozsahu studovat na univerzitě?

Může se zdát, že rozšířit si vědomí tak, aby nezahrnovalo jen nás samotné, ale i všechny a všechno kolem nás, je těžké. Zejména to platí pro ty, kteří chovají vůči druhému člověku

zášť, kteří si nemohou dopřát svůj ranní šálek kávy nebo kteří jsou od přirozenosti vznětliví. Přesto je třeba říci, že odměna za vnímání zrakem srdce – odměna tělesná, duševní, citová a psychická – za námahu stojí.

Stačí jen, že svůj zrak odnaučíme sledovat jen povrch a naučíme ho vidět, kým druhá lidská bytost skutečně je. Musíme se odnaučit slyšet jen slova. Měli bychom naslouchat i emocím, úmyslům, smutku a osamělosti, jež se za slovy skrývají. Stačí k tomu jen posílit mysl, aby se aktivněji angažovala v úvahách o tom, co vidíme a slyšíme.

Čím častěji se vyvarujeme kritičnosti a svárlivosti a vědomě zvolíme laskavost, tím houževnatější si vypěstujeme „svalstvo laskavosti“, jež nám poskytne sílu potýkat se se životem efektivním, radostným způsobem.

Pohledem na svět skrze zrak srdce vytváříme krásu

Představte si, jaký by byl svět, kdybychom se všichni rozhodli vnímat skrze zrak svého srdce a nechat se vést laskavostí. Ubylo by rodinných sporů, v zaměstnání by panovaly harmoničtější vztahy, v našich městech a městech by se lidé mohli spolehnout, že žijí ve společenství. Obecně by na všech úrovních – vnitřní i mezinárodní – zavládl spíše pokoj a mír. Všichni bychom se cítili ve svém konání uvolněněji, protože bychom se zbavili břemene stresu, kterým je zatíženo odsuzování či snaha ovládat druhé – toho typu stresu, v jehož důsledku lidé stárnou a jenž z nich vysává energii.

Navzdory tomu, že se svět často jeví chaotický a tvrdý, existují v něm laskaví lidé. Nevytrubují to do světa, ale prostě jsou. Všimněte si, kteří to jsou. Sledujte, jak žijí. Pozorně se dívejte, co dělají. Většina z vás si vzpomene na učitele nebo přítele, který si vždycky udělá čas na to, aby se lidé cítili vítání, a který to často vyjádří pouhým stiskem ruky či vřelým úsměvem a sdělením: „Rád vás vidím.“ Vzpomeňte si na tyto lidi a na to, jak na vás zapůsobili – na cizího člověka, který vám podržel dveře; na řidiče, který měl na dálnici přednost, a přesto vám s úsměvem a mávnutím ukázal, abyste jeli; na osobu, která vám řekla: „Dobré jitro,“ když jste ji mýjeli – uvažujte o těchto okamžicích, všimněte si jich, uvědomte si jejich sílu a využijte je jako základy, na nichž budete stavět, až se sami začnete procvičovat v radikální laskavosti. Uvědomte si, že způsob, jímž druzí lidé „hledí srdcem“, může být pro vás informativní a může vám pomoci rozšířit zorné pole a pochopit, jaké to je, když někdo ve světě praktikuje radikální laskavost.

Pokud budete zrak srdce kultivovat, rozvíjet laskavý přístup a nastavení mysli a učiníte z laskavosti vědomou součást svého každodenního života, mohou se tím částečně vyvážit negativní zkušenosti, jež všichni denně prožíváme.

Když to, co vidíme, není laskavé

Indický jogín Paramhansa Jógánanda si jednou do svého *Duchovního deníku (Spiritual Diary)* poznamenal: „Nechť mne sprostota a nelaskavost druhých pohánějí k tomu, abych zkrásněl milující laskavostí. Nechť mi nevlídná slova mých

společníků připomínají, že musím za všech okolností používat slova vlídná. Pakliže na mne budou lidé zlé mysli vrhat kameny, necht' je na oplátku obdařím jen střelami dobré vůle.“ Jinými slovy, někdy nás může k laskavému kroku inspirovat, když si ve svém okolí všimneme věci, jež se nám *nelíbí*. Pokud se vám nelíbí šéfův ponižující tón, snažte se, abyste se svými spolupracovníky či svým bezprostředním chováním *nejednali stejně*. Pakliže se na vás vaše choť po stresujícím dni oboří, zapamatujte si, jak jste se cítili, a využijte tuto zkušenost k pečlivé volbě laskavých slov, i když vám vaše děti dávají zabrat. V podstatě jedněte podle zlatého pravidla a chovejte se k ostatním lidem tak, jak byste chtěli, aby se oni chovali k vám.

* YOGÁNANDA, Paramahansa (2005): *Spiritual Diary: An Inspirational Thought for Each Day of the Year*, 2. vyd., vyd. Self-Realization Fellowship, 2005; česky vyšla jiná významná díla tohoto jogína: JÓGÁNANDA, Paramhansa (2016): *Moudrost Jógánandy, část 1: Tajemství trvalého štěstí* (z angl. orig. *The Wisdom of Yogananda, vol. 1: How to be Happy All the Time* přeložil Michal Šubrt), 156 s., vyd. Fontána, Olomouc; JÓGÁNANDA, Paramhansa (2016): *Moudrost Jógánandy, část 2: Karma a reinkarnace* (z angl. orig. *The Wisdom of Yogananda, vol. 2: Karma and Reincarnation* přeložila Veronika Glogarová), 133 s., vyd. Fontána, Olomouc; JÓGÁNANDA, Paramhansa (2017): *Moudrost Jógánandy, část 3: Duchovní vztahy* (z angl. orig. *The Wisdom of Yogananda, vol. 3: Spiritual Relationships* přeložila Daiana Krhutová), 155 s., vyd. Fontána, Olomouc; JÓGÁNANDA, Paramhansa (1996): *Životopis jógína*, s předmluvou W. Y. Evans-Wentze (z angl. orig. *Autobiography of a Yogi* přeložil Dušan Zbavítel), 403 s., vyd. Aquamarin, Praha. (pozn. aut., překl.)