

# Vnitřní blaho

## Arthur Zajonc

### *Kultivace mentální a emoční rovnováhy*

Když poprvé ustaneme s vnější činností a zaměříme svoji mysl, žasneme nad rozdováděným zmatkem, který v myslí v zásadě převažuje. Myšlenky se přesouvají jakoby odnikud nikam. Náš mentální záznamník nám náhle začne ukazovat tři naléhavé a zapomenuté pracovní dluhy, které si rychle musíme zaznamenat, než je zapomeneme. Naše mysl se obrátí k nedávnému argumentu našeho manžela či manželky, a my víme, co bychom měli v takovém případě říct, a podobně. Nejprve se myšlenka, že mysl může být klidná, osvícená a pod kontrolou, jeví jako vzdálená budoucnost, ne-li jako naprostá nemožnost. Emoce, jež byly zapomenuty nebo potlačeny, se nyní znovu vynořují, neovladatelné myšlenky se zmocňují života, třou se o sebe a spějí po vlastní dráze, mají svoji vlastní asociativní logiku. S myslí v takovém stavu lze od meditace jen málo očekávat. Základním úkolem je tudíž kultivace mentální a emoční rovnováhy neboli vnitřního pramene bytí. Myslete na tuto otázku jako na vnitřní hygienu, pokud vám taková představa vyhovuje. Je to základní a trvalá část praxe, se kterou nebudeme nikdy hotovi.

Třídění mentálních strastí a negativních emocí patří k západní i buddhistické psychologii. Buddhismus tak skutečně hovoří o čtyřiceti osmi tisících druzích negativních emocí! Nicméně všech čtyřicet osm tisíc negativních emocí lze zestručnit na pět základních, které jsou v jádru vší strasti: nenávisť, chtivost, nevědomost, pýcha a žárlivost. Jiný užitečný způsob, jak utřídit zmatek, je založen na trojčlenném obraze niterné existence člověka: myšlení, cítění a chtění. Každá z těchto oblastí se může vyznačovat patologickými tendencemi, jež mohou být meditujícím zaznamenány a kvůli nimž jsou kontemplativní cvičení konána. V prvním plánu se tudíž praxe týká navržení struktury, která tyto zmatky zmírní. Ačkoliv existuje celá řada cvičení, a několik z nich nabízím v třetí kapitole, zde uvádím jedno, které je založeno na doporučení Rudolfa Steinera, týkajícím se péče o emoční život.

Emoce, myšlenky a zkušenosti obvykle nahlížíme zevnitř. Ztotožňujeme se s nimi. Jsou námi a my jsme jimi. V tomto smyslu jsme uvízli ve svých emocích a myšlenkách a zakoušíme vědomí svého já či identity skrze ně. Takováto zkušenost já je klamná a je zdrojem potíží. První cvičení bylo tudíž vybráno tak, aby nás provedlo našimi zkušenostmi s určitým odstupem. Umožňuje nám, abychom je poznávali zvnějšku a pracovali s nimi z nového prospěšného úhlu. Objevit novou a vyšší rovinu prospěchu není vždy snadné, ale jakmile se to jednou naučíme, otevře se přímá cesta k emoční rovnováze a umožní nám rozvažovat nejintenzivnější každodenní zápasy požehnaně, z perspektivy blízké meditaci. Na úvod zmíním jednu událost ze života vrcholného amerického představitele boje za občanská práva - Martina Luthera Kinga ml.

### *Martin Luther King*

V letech, kdy pracoval v zájmu černých Američanů, se Martin Luther King bez ustání zasazoval za nenásilné aktivity upozorňující na utlačování černochů, zvláště na Jihu. Bylo mu vyhrožováno a zažil několik útoků na svůj život. Jednou například byl na jeho dům v Montgomery v Alabamě spáchán pumový atentát, zatímco byl na církevním shromáždění. Veranda a vchod domu byly těžce poškozeny. Jeho žena Coretta a dcera Yoki byly vzadu v domě a nic se jim nestalo. Když King dorazil, shromáždil se zde rozčilený dav černošských sousedů a byl připraven pomstít se policii, která byla na místě. Jejich milovaný vůdce a jeho rodina byli napadeni. Tváří v tvář silné možnosti vzpoury policie požádala Kinga, zda by dav neoslovil. King vyšel tam, kde byla před výbuchem veranda, zvedl ruce a všichni ztichli. Rekl:

*Víříme v právo a pořádek. Nečinite nic v panice. Neužívejte svých hraní. Ti, kdo se chápou meče, mečem zajdou. Pamatujte, že to řekl Ulili. Nepodporujme násilí. Chceme své nepřátele milovat. Milujte je a dejte jim poznat, že je milujete. Nezahájil jsem tento protest. Požádali mě, abych byl vaším mluvčím. Chci, aby se vědělo po celé Americe, pokud budu zastaven, toto hnutí se nezastaví. Když skončím já, naše práce neustane. Protože to, co děláme, je správné. To, co děláme, je spravedlivé. A Bůh je s námi.*

Když King ukončil svoji promluvu, rozešli se všichni domů bez násilí a řekli jen „amen“ nebo „Bůh ti žehnej“. Mnozí plakali. King určitě také cítil hněv kvůli útoku na život své rodiny a svůj vlastní, ale dokázal v sobě nalézt místo, ze kterého mohl mluvit a jednat, aniž by odpovídal na nenávisť nenávisť. Místo toho dokázal na nenávisť odpovědět láskou.

Ve svých životech zakoušíme podobné, byť drobnější potupy, které však mohou vést k dlouhým obdobím rostoucího hněvu a vnitřního rozčilení. Kontemplativní cvičení začínají výběrem z minulých zkušeností, jejichž příčinou byly nenávisť, žárlivost, chtíč, hněv a podobně. Mohou to být i silnější zkušenosti, ne však zdrcující nebo příliš čerstvé. Poté, co jste našli cestu k bráně pokory a stezce úcty, prožijte opět tyto vybrané události. Když zvete tyto zkušenosti zpět do mysli, je důležité, abyste nechali opětovně vyvstat i s nimi spojené negativní emoce, jako jsou chtíč, pýcha nebo hněv. Vnímejte jejich sílu, pociťujte neklid v citové oblasti a jejich spodní proud, který vás, není-li pod kontrolou, může zavést nazpět do temných, nekontrolovatelných emocí původní situace. Pouze když těmto emocím umožníme, aby měly jakousi moc, můžeme je překonat a tak se naučit vidět situaci v novém světle. Když se emoce začínají srovnávat, podobně jako rozhněvaní sousedé Martina Luthera Kinga, hledejte ve svém nitru vyšší prostor, místo, z něhož můžete uzříti sebe i celou situaci. Obklopte všechny konfliktní části dramatu polem vlastní pozornosti. Vnímejte spojení mezi dvěma svými já. Opusťte spodní proud destruktivních emocí a zaujměte pozici svědka. Přesuňte se v nitru od mentality davu k smýšlení Martina Luthera Kinga. Z této nové výhodné pozice prozkoumejte vnitřní dynamiku, která je v této situaci ve hře.

Podlehnutí neklidu negativních emocí znamená být zaslepený. Když se necháváme unášet hněvem, chtíčem nebo žárlivostí, nevidíme, kdo či co před námi skutečně stojí. Nedokážeme pak posoudit síly, které jsou ve hře, nebo vytušit cestu, která vede vpřed. Nyní se však z tohoto nového úhlu pokuste vnímat, kdo před vámi skutečně stojí a jaké síly jsou právě činné. V tomto okamžiku vnímejte minulost této události i příležitost, která se za ní skrývá. Každodenní události a vpravdě celý náš život vedou ke srážce a negativním emocím. To jsou faktory, jež mohou být nazřeny a uznány.

### ***Nepsychologizovat sebe ani ostatní***

Jestliže jsou toho součástí i ostatní, představte šije podobným způsobem. Oni mají ve vztahu k tomuto střetu svoji minulost a budoucnost, a také žijí událostmi, které vám v každodenním životě nejsou známy. Nepsychologizujte sami sebe ani druhou osobu. Raději prostě soucitně a objektivně oceňte složitost a mnohočetnost dimenzí dramatu, které se rozvíjejí. Nejde o to, co je dobré nebo špatné, ale o soucitné porozumění. Emocionální síla výměny, ačkoli je stále přítomna, je nyní nahlížena a uchopována odlišným způsobem. Když mluvíme a jednáme z místa soucitného porozumění, jsme snáze schopni rozptýlit hněvivý dav a odpovědět na nenávisť láskou.

Když se plavíme na těchto otevřených mořích a udeří bouřka, jak budeme reagovat? Zatracovat vítr a narážet na vlny může být stejně nedospělé jako neúčinné. Mnohem lepší je přijmout fakt, že je bouřka, nad kterou nemáme kontrolu, a přesunout svoji pozornost k tomu, nad čím kontrolu máme, k sobě a lodi: kolik plachet máme napnout, co by mělo být na přídi a zda je náklad připoutaný a stavidlo zavřené. Život se nám představuje jako bouře a zkoušky. Často za jejich existenci neneseme odpovědnost, neseme ji však za to, jak s nimi nakládáme. Toto cvičení nás tedy nemá vést k vyprázdnění od emocí, ale spíše nám má usnadnit plavbu na otevřeném moři.

### ***Rozvíjení rovnováhy pro porozumění a usmíření***

Musí být zřejmé, že rovnováhu nerozvíjíme, abychom byli lépe připraveni na protiútok; jde spíše o otevřenost pro porozumění a usmíření. Z výhodného místa u kormidla nebo z vyšší pozice můžeme lépe objevit triviální základ našich žárlivostí nebo klamně pudy našich tužeb. Takto získaný vhled nevede automaticky k zničení žárlivosti a chťče. Je mnohem těžší své vhledy žít nežli je pouze mít! Nicméně začínáme tak, že se nesnažíme své emoce překonat, ale zastavíme se, odložíme stranou egoismus, hledáme vyšší pozici, objevíme v sobě Martina Luthera a tak uchopíme konflikt do mnohem velkorysejších rukou. Občas říkám tomuhle cvičení „cvičení Martina Luthera Kinga“, protože King měl sice také lidské slabosti, avšak často jednal, mluvil a žil z vyšší roviny v sobě, která překračuje ego; tuto rovinu můžeme nazvat „tiché já“.

