



## Pozvání k vyšší lásce

*Když jste jednou vstoupili naplno do říše lásky, svět – jakkoli nedokonalý – se stane bohatým a krásným; náhle se skládá jen z příležitostí milovat.*

Sören Kierkegaard, filozof 19. století

**V**e středověkém Japonsku byli ohniví samurajové uctíváni jako králové. Nosili veliký meč a uměli ho mistrně používat.

Jednoho dne se jistý slavný samuraj vydal za starým mnichem, který slul svou moudrostí. Když bojovník dorazil ke klášteru, rozrazil vrata a hned se na starce obořil: „Pověz mi, když jsi tak učený, co je nebe a co peklo?“

Mnich chvíli jen mlčky seděl na tatami. Pak se obrátil a na bojovníka se podíval. „Ty si říkáš samurajský bojovník,“ prohlásil, „ale podívej se na sebe! Vždyť jsi jen nápodoba muže! Pochybuj, že bys kdy dokázal tím svým mečem srazit hlavu mouše!“

Samuraj jen vytřeštil oči. Takhle s bojovníky nikdo nemluví! Potom, jako by někdo mávl rudým šátkem před býkem, se mu tvář zkrivila vzteky. „Jak se opovažuješ!“ zařval. „Takovou urážku ti neprominu.“ Vytáhl obrovský meč z pochvy, zvedl ho vysoko nad hlavu a chystal se starého mnicha zabít.

Mnich se s naprostým klidem zadíval rozrušenému válečníkovi do očí a pronesl: „Ptal ses, co je to peklo. Tohle je ono.“

Samuraj ztuhl, meč stále nad hlavou, vztek a zlost, které ho ještě před okamžikem spalovaly, vyprchaly. S údivem se na starce díval a docházelo mu, že ten drobný, shrbený muž riskoval vlastní život, aby mu odpověděl na otázku.

## LÁSKA: POSLEDNÍ HRANICE

Sklonil zbraň, mnichu se uklonil a do očí se mu vedrally slzy vděku. „Děkuji ti za tvou lekci,“ řekl pokorně, srdce plné lásky za ten dar.

Mnich se na něj usmál a dodal: „A toto, můj příteli, je nebe.“



Kniha, kterou držíte v rukou, je vašim pasem na cestě k poznání nebe už tady na zemi – ať si nebe představujete jakkoli. Nakonec je nebe na zemi vždy tak či onak spojené s láskou – s tou největší, nejmocnější, všezahrnující láskou, jakou si dokážete představit.

## Chceme jen lásku

### *Láska.*

Takové malé slovíčko a tak ohromný, expanzivní, exaltovaný zážitek!

Od úsvitu civilizace se lidé snaží hledat lásku. V jejím jménu se stavěly monumenty i pevnosti a vyprazdňovaly se pokladnice. Můžeme si namlouvat, co všechno chceme – víc šatů, víc přátel, peněz, lepší postavení, větší moc, víc čehokoli –, ale ve výsledku se vše zúží na lásku.

Když nám do života proudí láska, otvírá nám to srdce, náruč i oči. Rozkvétáme jako květina v jarním slunci. Když nám láska chybí, sesycháme a zavíráme se, chráníme se před drsností života.

Představte si, že jste tak plní lásky, až jí můžete rozdávat sebevíc a pořád jí máte víc než dost. A každá láska, kterou ještě dostáváte nádavkem, je jako třešnička na dortu.

Každá duchovní tradice nám říká, že máme milovat bližního svého, a my to všichni rádi činíme. Tak v čem je problém?

V kostce, v oboru lásky máme jisté rezervy – jak v jejím dávání, tak přijímání –, protože jsme se odpojili od stavu bezpodmínečné lásky, toho zdroje lásky v sobě.

Když se naučíte napojit na ten ohromný vnitřní rezervoár

lásky, místo abyste lásku hledali mimo sebe, dokážete lásku *vnášet* do každé situace. A tím se vám život promění jako kouzlem – bude mnohem šťavnatější a víc naplňující.

### **Žít v lásce**

Tohle není jenom nějaká hezká představa. Jak jsem při svém průzkumu zjistila, někteří lidé takto doopravdy žijí. Po každém rozhovoru s průkopníky lásky jsem se nestačila divit. Líčení života v bezpodmínečné lásce byla mnohem lepší než jakákoli pohádka – protože byla pravdivá. U některých přišel tento nádherný stav dramaticky a náhle – v okamžiku prozření. U jiných to byl postup nenápadnější a pomalejší.

Krásným příkladem člověka, který zažil okamžik milosti, jenž mu změnil život, je průkopnice lásky Mirabai Deviová, mezinárodní duchovní učitelka z Jižní Afriky, kterou jsem vyzpovídala, když přednášela v Kalifornii.

První zkušenost s tímto stavem čisté lásky zažila před téměř dvaceti lety, když jako mladá cestovala sama po Evropě. Mirabai tehdy zažila osvětlení:

Jako by mi v srdci praskla přehrada a vyvalila se masa vody. Láska, která se ke mně řinula, se nepodobala ničemu, co jsem do té doby poznala. Byla jako záplava, všechno stravovala a zalévala. Ani jsem to nedokázala ovládat. Cítila jsem se jako nabitá elektřinou, celé tělo se mi chvělo. Byla jsem tak zamilovaná do všeho kolem, že jsem chtěla objímat každého na potkání. Věděla jsem, že to dělat nemůžu, protože by mě měli za blázna. Přesto to ze mě bylo cítit. Kam jsem přišla, tam se ke mně hned hrnuli: Co pro vás můžu udělat? Co potřebujete? Chcete svézt? Nedáte si něco k jídlu? Nechcete...? Prostě všichni chtěli být v mé přítomnosti.

Já jsem toužila, aby všichni cítili, jak jsou milováni. Aby věděli, že tato láska je všude kolem a dostupná každému. Neustále jsem ji vysílala všem lidem, všem tvorům, všem formám života. Vysílala jsem ji všem trpícím.

Když jsem putovala jednou odpoledne zrovna Holandskem, zastavila jsem u silnice a zadívala se na zelné pole.

Všechno to zelí vydávalo nádherné světlo. Srdce mi přetéka-  
lo láskou k těm hlávkám.

Cítila jsem se sjednocená se vším, co bylo stvořeno. Všechno bylo stvořením lásky. Všechno pulzovalo láskou. Byla všude, ve všem. Ve zdech i stromech. Jako by přicházela z nebes.

Viděla jsem, jak je všechno propojené a jednotné. A vše zářilo nádhernou, vznešenou láskou.

To byl počátek Mirabaiiny zkušenosti života v neutuchajícím stavu bezpodmínečné lásky. Dnes cestuje po světě, přednáší a učí lidi o lásce.

V jednom rozhovoru za druhým jsem slyšala přes stovku variací na stejné téma. *Jestliže tohle zažívá tolik lidí z tak různých prostředí a žijících odlišným způsobem, říkála jsem si, pak to musí být dosažitelné i pro mě a pro všechny ostatní.*

Začala jsem se ptát: Jak k tomu osvícení láskou u Mirabai a dalších došlo? A co můžu já a vy ostatní udělat, abychom si tento stav lásky přilákali i do svého života?

## Tři pravdy bezpodmínečné lásky

---

*J sme stvořeni láskou, jsme stvořeni z lásky, jsme stvořeni pro lásku! Všechno je láska. Naše nenávisť je jen láska, která zkysla, žárlivost je láska, která zhořkla, strach je láska, která se otočila hlavou dolů, chamtivost je láska, která to přehání, lpění na něčem či na někom je láska, která rozměkla jak lepidlo.*

Khurshed Batliwala, bloger

Víc lásky do života si pozveme tím, že nejprve pochopíme, z jaké perspektivy na život nahlízejí lidé, kteří už v lásce žijí. Když jsem vyslechla přes sto padesát hodin povídání svých

průkopníků lásky a přečetla šest tisíc stran textů, pochopila jsem, že ze všeho vystupují tři hlavní pravdy.

## Pravda lásky č. 1: Láska je to, kdo jsme

Všichni průkopníci lásky mi říkali, že láska není jenom něco, co cítíme ke druhým lidem, je tím, kým jsme. Láska je substance, stavební kámen, podstata všeho, co v našem životě existuje. Jsme stvořeni z lásky. Naše molekuly vznikly z lásky. My *jsme* láska.

Když jsem to slyšela poprvé, obrátila jsem oči v sloup a pomyslela si: *Tohle všechno jsem už někde slyšela*. Ale zároveň jsem si uvědomila jednu věc. *Nemám potuchy, co to doopravdy znamená*.

Myslíme si, že láska je proud emocí, který protéká mezi dvěma body – mezi námi a tím, koho nebo co milujeme. Ale ve skutečnosti je láska spíš jako oceán, který je v nás a také všude kolem nás.

Chodíme po světě s malými hrníčky a žebroníme o pár kapek lásky od druhých, přestože sami jsme ve skutečnosti jako obrovský oceán lásky. Proto říkám, že každodenním prožíváním lásky bez důvodů *přestanete být „žebrákem lásky“ a stanete se „filantropem lásky“*. Nebudete každé setkání s druhým člověkem považovat za potenciální *zdroj* lásky – něco, co vás naplní a dodá vám dobrý pocit –, budete do každého setkání vstupovat s tím, že lásku *šíříte*. Překypujete láskou, protože *vy sami* jste jejím zdrojem!

Báječný vztah není závislý na tom, že vedle sebe máte toho správného člověka nebo jsou to ty správné okolnosti; vše závisí jen na tom, nakolik jste schopní milovat. Bezpodmínečná láska ke druhým je založena na tom, že „*jste oceánem lásky*“.

Když si uvědomujete, že to *vy sami* jste láska, je to nejvyšší forma sebelásky. Neznaменá to milovat svoje malé já – svou osobnost. Neznaменá to milovat se proto, že vypadáte dobře, máte skvělou práci nebo jste dosáhli určitého postavení. Je to láska vašeho vyššího já – vaší podstaty. Je to láska, která vychází z toho, že jste si uvědomili, kdo doopravdy *jste*.

## Pravda lásky č. 2: Cílem života je šířit lásku

Proč jste naživu? Průkopníci lásky říkají, že naším hlavním úkolem je zvýšit svou schopnost dávat a přijímat lásku. Jinými slovy, naším úkolem tady na zemi je milovat!

Jestliže tedy máme za úkol milovat, nejdůležitější je najít ten oceán lásky v sobě a přinést ho světu – sobě, svým milovaným, neznámým lidem, které míváte na ulici, *každému a všemu*.

Neznamená to, že budete postávat na rohu ulice s cedulí *Objímám zadarmo* (i když by to mohla být legrace). Znamená to, že svůj život vedete v lásce, vnímáte, že vše, co se vám přihodí, vám pomůže nějak navýšit vaši schopnost milovat. Je snadné milovat věci, které jsou okouzující a přitažlivé, ale skutečným úkolem je cítit lásku v obtížných situacích a k lidem, kterým vlastně ani rádi nemáte. Zachovat si otevřené srdce, když se choť chová nehezky, dítě má záchvat vzteku nebo šéf přichází s nesmyslnými požadavky – to už si žádá, abyste z lásky učinili opravdovou prioritu svého života.

Všechna líčení prožitků blížící se smrti, která jsem kdy četla, zdůrazňují, jak je důležitá láska. Spousta lidí tvrdí, že na konci života všechno, co jsme prožili, rekapitulujeme a naše duše musí odpovědět na jediné dvě otázky: Jak dobře jsme se z životních lekcí poučili? A jak moc jsme milovali?

Pokud má toto být naše poslední zkouška v životě, možná by nebylo od věci si odpovědi na ni dobře připravit. Nemyslím, že u tohohle testu se dá nějak opisovat.

## Pravda lásky č. 3: Srdce je nositelem lásky

Průkopníci lásky se všichni shodovali, že hlavní branou k prožívání bezpodmínečné lásky je srdce. Nemyslím tím náš srdceční sval jako takový, ale naše duchovní srdce – místo uprostřed hrudníku, kam si ukážeme, když říkáme, co jsme zač. Ve všech kulturách v dějinách se srdce považovalo za hlavní sídlo lásky.

Oceán vyšší lásky vám do života vtéká právě touto branou. Čím je vaše srdce otevřenější, tím zdravější, šťastnější a láskyplnější jste. Je to klíč k úspěšnému zvládnutí hlavního životního úkolu: rozšířit svou schopnost milovat.

Proto cílem všech cvičení, nástrojů a technik programu tajemství lásky, které na vás čekají ve druhé části, je udržet srdce otevřené.



Tyto tři pravdy jsou základ – první záchytné body, které shrnují, co jsem při svém průzkumu zjistila. Je to podstata, na které staví tato kniha. Nezapomínejte na ně, až budete číst dál. Jsou to mantry tajemství lásky.

## Nové paradigma lásky

Vím, že to všechno může vyznít poněkud vzletně. Co to však doopravdy znamená pro váš každodenní život? Možná si teď říkáte: *Srdce mě bolí, protože mám nemocné dítě. Neuvěřitelně se zlobím, protože manžel má poměr. Zrovna jsem přišla o práci a bojím se, že nesplatím účty. Pořád jenom jím, protože mám příšernou depresi. Jak mi může tajemství lásky vůbec pomoci?*

Může, protože tajemství lásky vám umožní přistupovat k jakékoli situaci s větší flexibilitou, klidem a lepším soustředěním na to hlavní. Uvidíte jasněji, jak máte reagovat v konfliktu, zvládat citové rozrušení a především soucítit sami se sebou, když denně zápolíte se životem.

Žít s otevřeným srdcem vám pomáhá zvládat – dokonce z toho i získávat – frustrace a zklamání, kterým den za dnem čelíte.

Když prožíváte tajemství lásky bez důvodů, neznamená to, že nikdy nepoznáte smutek, zlost nebo bolest; znamená to, že cítíte útěchu čisté lásky, která tyto bolestivé pocity otupuje. Čistá láska je jako polštář, který vás lépe uchrání před bolestí.

Láska vám také pomůže zvládat obtíže o něco lépe. Jsme

## LÁSKA: POSLEDNÍ HRANICE

zvyklí brát problémy v životě jako doslova problém, ale jak říkal už Einstein: „Nikdy nemůžete vyřešit problém na té úrovni, na níž se zrodil.“ Když se na svůj problém podíváte optikou vyšší lásky, jako byste najednou rozsvítili v temné místnosti: pomůže vám to rozehnat všechny obtíže s grácií a bleskovou rychlostí. Získáte perspektivu a osvobodíte se od staré negativity, ve které jste se točili jako v bludném kruhu. Tento přístup ke zvládnání každodenních situací si ovšem žádá docela nové paradigma lásky, nové vnímání toho, co slovo „láska“ znamená.

Mluvíme o lásce v jednom kuse: *Miluju svoji rodinu. Miluju svého psa. Miluju nakupování. Miluju jídlo. Moc rád pomáhám druhým. Ráda se dívám na televizi, rád si čtu.* Všechny naše prožitky lásky můžeme rozdělit do čtyř kategorií podle systému, který jsem nazvala kontinuum lásky. Následující diagram představuje celé spektrum lásky:

### Kontinuum lásky



**Žádná láska:** V tomto stavu máme srdce uzavřené; něco nás bolí, nebo se zlobíme, jsme smutní, případně zažíváme hluboké vyčerpání. Pocity strachu a úzkosti, což jsou ukázkové příklady stavu bez lásky, často spouštějí reakci uteč, nebo boj. Můžeme si připadat prázdní, znudění, odpoutaní ode



všeho a od všech, sami. Možná toužíme na lidi kolem sebe útočit, zejména na ty, kdo nám způsobili bolest. Tento stav žádné lásky značí absenci všeho, pro co stojí za to žít.

*Poznámka:* Lidé se v tomto stavu často ocitají tehdy, když zažívají těžký zármutek, depresi a trauma. V těchto situacích může být potřebný odborný zásah, který jim pomůže vylézt z té hluboké studně smutku, jež zažívají.

**Láska ze špatných důvodů:** Tento typ lásky ve skutečnosti žádnou láskou není. Vlastně je to jako žádná láska na analgetikách. Láska ze špatných důvodů se stará především o to, jak „být milován“, aby se zaplnila ta prázdnota v nás. Nestará se o ocenění nebo skutečný zájem; je to jen pokus uniknout nebo ulevit si v té prázdnotě. Vidíme to u posedlého milence, který se snaží „napravit“ toho druhého ve vztahu.

Stav lásky ze špatných důvodů je základem všech závislostí a v dlouhodobém pohledu nám ničí zdraví na všech úrovních – tělo, mysl i ducha.

Do této kategorie spadá i závislost na někom. Lidé, kteří jsou na někom závislí, si nechají doslova pohltit život jinými ve snaze zaplnit prázdnotu, kterou v sobě cítí. Chtějí druhé lidi potěšit – aby se jim na oplátku dostalo lásky. Nemůžete při pohledu zvenčí odhadnout, jestli někdo jedná z lásky ze špatných důvodů, záleží na jeho nebo její vnitřní motivaci. Ale můžete si všimnout, když *vy sami* milujete ze špatných důvodů. Dávejte si proto pozor na následující příznaky:

- ✳ Dáváte lásku, aby se vám dostala na oplátku.
- ✳ Chcete potěšit druhé, abyste byli přijímaní.
- ✳ Cítíte se závislí na objektu vaší lásky.
- ✳ Snažíte se zaplnit prázdnotu v sobě něčím zvenčí.
- ✳ Připadáte si vyhladovělí, zoufale toužíte po lásce, někoho nebo něco potřebujete.
- ✳ Kontrolujete ty, které milujete (snažíte se „napravit“ partnera nebo děti, abyste se jim zdáli lepší nebo se sami lépe cítili).

**Láska z dobrých důvodů:** Takto chápe lásku většina lidí. V tomto stadiu dokážete ocenit konkrétní lidi, situace, dokon-

ce i předměty, cítíte se s nimi spojení. Vše, co takto milujete, se pro vás stává jedinečné a cenné. Když milujete z dobrého důvodu, cítíte touhu přispívat druhým a jste schopni dávat i přijímat. Tento typ lásky je zdravý a posiluje vás.

Mít spousty dobrých důvodů k lásce je báječné: můj životní kouč Bill Levacy tomu říká „násobný citový příjem“. Připadáte si pak doopravdy bohatí.

Ale tento typ lásky má pořád jisté hranice. Hlavní problém spočívá v tom, že se váže k nějakým důvodům, a jestliže se ony výchozí důvody změní, změní se obvykle i vaše láska. Například milujete manžela nebo manželku, protože se v jeho/její přítomnosti cítíte báječně. Ale pak vás zradí nebo zklame, a co vaše láska?

Láska z dobrých důvodů má pořád svá omezení: můžete se cítit příliš svázaní, žárliví, bát se, že objekt své lásky ztratíte, nebo se cítíte spokojení, ale máte takový podprahový pocit, že vám pořád něco chybí. Láska, která závisí na nějakém vnějším důvodu, může přijít a zase odejít.

Nevím, jak vy, ale já strávila příliš velkou část svého života v područí „důvodů milovat“ a ty mi nepřinesly, po čem jsem doopravdy toužila. Naštěstí existuje ještě jedna vyšší úroveň.

**Láska bez důvodů:** To je vyšší láska, vnitřní stav čisté lásky, která není závislá na jiných lidech, vnějších podmínkách nebo okolnostech. Je to láska, kterou zažíváme zevnitř ven. Když poznáte lásku bez důvodů, zažíváte svobodu, mír, radost, otevřenost a hluboké naplnění. Když „milujete bez důvodů“, nepotřebujete žádné *důvody* – prostě *milujete*.

Když milujete bez důvodů, *přinášíte* lásku do svých prožitků, místo abyste se jí snažili *z nich získávat*.

Láska bez důvodů je něco docela jiného než starý známý omezený koncept lásky. To uznává i věda. Podle nejnovějších výzkumů se bezpodmínečná láska projevuje svébytným způsobem fungování mozku.

Ve studii, kterou prováděla University of Montreal, vědci zjistili, že mozkové skeny lidí prožívajících vědomě bezpodmínečnou lásku vykazují aktivitu v oblastech, která se u lidí zažívajících romantickou nebo mateřskou lásku neprojevuje.