

Hlavním činitelem, který vede k lidskému zrození, je touha. V našem životě je to převažující pocit. Po čem konkrétně člověk prahne, záleží na kultuře, vzdělání, osobních prioritách a návycích z minulých životů. Touha má mnoho podob – například připoutanost, dychtivost a vášeň – a vždycky je spojena se silným přáním dosáhnout osobního štěstí a naplnění. Pokud jsou silné i naše fyzické potřeby, stává se touha pohonnou silou pro hledání lásky a partnerství. Touha výrazně zabarvuje naše vnímání, a proto nás, nejsme-li osvobození od omezeného pohledu, nutí hledat naplnění ve vnějším světě. Touha je jako oheň, který toho potřebuje stravovat stále více.

#### SKUTEČNÁ NEZÁVISLOST

Cílem buddhismu je učinit člověka zcela nezávislým. Skutečná nezávislost se objevuje, pouze rozpoznáme-li vlastní mysl, která je mimo všechny dualismy dobra a zla, světla a stínu, ženství a mužství. Proto může být této nezávislosti dosaženo, jen pokud se povzneseme nad všechny krajnosti přitahování nebo odpuzování. Avšak při běžném hledání štěstí je člověk uvězněn v bahně svých ztuhlých dualistických představ. Co je absolutní štěstí a jak ho dosáhnout? Většinou si myslíme, že štěstí je nepřítom-

nost utrpení. Důsledkem této představy je, že neustále bojujeme za něco nebo proti něčemu, snažíme se něco odsunout nebo udržet daleko. Tato strategie nevede k absolutnímu štěstí, ačkoli by si to někdo mohl myslet. Ani když zažíváme ty nejlepší okamžiky, nejsme schopni je zmrazit, abychom si je udrželi. Jsme například venku u jezera, hledíme do očí novému partnerovi a jsme tak okouzleni, že si ani neuvědomujeme, zda vidíme vodu nebo jeho modré oči... Vše jiskří, vane lehký vítr a všechno je naprosto romantické. Ale snažit se udržet si tento okamžik je nemožné. Život se neustále mění a pomíjivost vždy zkříží naše plány, přání a tužby. Proto Buddha vyložil pomíjivost jako jedno z největších utrpení lidstva. Přesto se z pomíjivosti můžeme naučit něco velice důležitého. Můžeme svou lásku založit na neustálém uvědomování si pomíjivosti. Toto cvičení nám otevře dveře k prázdnotě nebo moudrosti. Jednou jsem se zeptala Lobjöna Ccheču rinpočeho, zda vnímá krásu našich hor stejně jako my. Odpověděl: „Vidím stejné hory a také jejich krásu, ale zároveň si uvědomuji jejich nestálou podstatu.“ To nejlepší, co můžeme udělat, je důvěřovat okamžiku, být v každém momentu naprosto bdělý a užívat si cokoliv, co se

objeví. Uvědomovat si pomíjivost je krokem k moudrosti. Skutečná nezávislost znamená být šťastný, ať partner přichází, nebo odchází. To je docela velká výzva! Právě k tomu však v buddhismu směřujeme. Snažíme se rozpoznat skutečnou podstatu myslí, která je bez počátku. Mysl nebyla vytvořena, nemá pevnou existenci a stejně tak nemá konec. Je to nepřetržitý proud vědomých okamžiků, ve kterých je přítomna schopnost prožívat, znát, chápat a zamilovávat se. Se vzrůstajícím počtem letných vhlédů do podstaty myslí začínáme být schopni prožívat sebe sama jako z podstaty bohaté a chápat, že není potřeba se čehokoli držet. Máme-li přístup k těmto vlastnostem myslí, můžeme mnoho nabídnout. Stáváme se pro svět dárkem. Jakýkoli vztah je mnohem bohatší, pokud víme, co bychom měli darovat. Život se stává bohatším a my jsme „pevným pilířem“, ať už jde o jakoukoli aktivitu, vztah, nebo úkol. Praktikujeme-li buddhismus, abychom dosáhli osvícení pro dobro všech, rozpouští se ve skutečnosti všechny problémy. Vše, co založíme na tomto postoji, uspěje, ať už to bude vztah, nebo jakýkoli jiný projekt v našem životě. Ve vztahu, který je v souladu s buddhismem, se budou partneři vždy vzájemně podporovat v rozvoji.

#### NESPRÁVNÉ UŽITÍ BUDDHISTICKÝCH UČENÍ

Láska je největší životní dar – „kaviár chudých“. Nikdo není schopen dotknout se nás tak jako náš milovaný partner. Láska poskytuje největší příležitost otevřít se partnerovým kvalitám a převzít je, ale současně ukazuje nejcitlivější místa nás samotných. Žádný šéf, příbuzný ani nikdo jiný nás nemůže zranit tolik jako náš partner. V první etapě svých učení Buddha učil o vhodném chování. Pokud nás někdo bije nebo používá hanlivá slova, měli bychom okamžitě odejít, protože jinak mu „umožňujeme“ špatně se chovat. Ve druhé fázi učení, ve Velké cestě, jde o motivaci. Pokud otevřeme něčí srdce, máme mnoho zodpovědnosti. Proto je dobré „nastupovat ve stejné váhové kategorii“. Měli bychom si tedy být vědomi toho, co děláme, když se nám někdo otevírá. Víme-li, že naše přání jsou příliš odlišná – například když jeden z partnerů chce lásku na jednu noc a druhý touží sdílet celý život – je lepší říci ne. Dokonce i buddhismus je někdy zneužíván pro osobní egoistické sklony. Děje se to, když obrátíme soucit a moudrost vzhůru nohama. Učení o moudrosti bychom měli většinou aplikovat na svou vlastní situaci. Například abychom

si připomenuli, že bychom neměli své utrpení brát osobně. Ale necháváme-li si pro sebe soucit, nemluvě o sebelítosti, je to něco jiného. Například pokud si člověk myslí, že kdyby přijal závazky vyplývající z partnerského vztahu, ztratil by veškerou osobní svobodu, může mu to – je-li sám – dávat smysl. Ale budeme-li se pokoušet žít s tímto postojem ve vztahu, nebude to fungovat. Budeme se neustále pokoušet přimět svého partnera, aby se vzdal své touhy po láskyplném vztahu, a budeme argumentovat tím, že je důležité vzdát se připoutanosti. Podíváme-li se na tuto situaci blíže, často najdeme ztuhlou představu o svobodě a málo štěrnosti nebo schopnosti milovat. Buddha neučil, že lidé potřebují mít milostný vztah. Jelikož všechny bytosti mají buddhovskou podstatu, nepotřebujeme nutně mít partnera. Avšak partner může být naším zrcadlem. Ve společnosti, kde se lidé stávají stále osamělejšími, je dobré si připomínat, že na naší cestě k osvícení je zrcadlo velmi užitečné. Tuto funkci může zastat i duchovní společenství. V zásadě je to tak, že se každý sám rozhoduje, jak chce žít, ale taky to závisí na karmických spojeních a dřívějších přáních.

Zcela jistě můžeme dosáhnout osvícení, i když jsme sami. Nicméně pokud je muž velice mužský nebo žena velmi ženská, přání mít milostný vztah bude přirozeně silné. Muž se pak může naučit, že dávat je zcela přirozené a že tím nic neztrácí. Žena může objevit, že její vnitřní prostor je plný bohatství a že koneckonců není potřeba potvrzovat sebe samu skrze muže nebo děti.

#### TOUHA A LÁSKA

Touha je velmi živý a mocný pocit. Filmy o touze zajímají mnoho lidí, protože vyprávěné příběhy se zdají být skutečnou láskou a vášní. I když příběh skončí dramaticky nebo smrtí, lidé opouštějí kinosál a říkají: „To bych chtěl nebo chtěla zažít!“ Touha nás může skutečně pohltnout. Je jako oheň a na rozdíl od žárivosti vždy potřebuje objekt. Vždycky potřebuje palivo, které by mohla strávit. Může to být romantický pocit, ale může být i velmi dramatický. Je dobré uvědomovat si tyto různé aspekty touhy. Lidé mají sklon zaměňovat touhu za lásku a myslet si, že právě zažívají nádhernou lásku, zatímco to často bývá spíše touha a připoutanost. Ve Velké cestě se říká, že láska má čtyři různé aspekty. Prvním aspektem je upřímný zájem o to, aby se ten druhý

# Láska & partnerství

Karola Schneiderová



**Karola Schneiderová Waldnerová** se narodila v roce 1962. Provozuje vlastní ordinaci čínské medicíny. Útočiště přijala v roce 1979. Od roku 1983 buduje centrum pro meditaci v ústraní v bavorském Schwarzenbergu, kde také žije. Cestující učitelkou je od konce 80. let.

měl dobře. Když je náš milovaný šťastný, jsme také šťastní. Měli bychom si na to vzpomenout tehdy, když náš partner odchází žít s někým jiným! Jsme-li schopni to udělat, dobré věci, které jsme sdíleli, zůstanou a stanou se základem pro další rozvoj. Pokud nám ale zbude hněv a zahořklost, zničí to dobré dojmy, které jsme spolu dříve sdíleli.

Láska se projevuje také jako soucit. Soucit znamená mít svého partnera rád i s jeho chybami a stát při něm v těžkých časech.

Třetím aspektem lásky je sdílená radost. Ta je dokonalým protijedem na žárlivost. Je velice užitečné trénovat sdílenou radost, pokud vidíme líbající se pár. Je úžasné, jak moc nám v těžkých situacích může pomoci základ dobrých dojmů, který jsme během let vytvořili. Rychleji si pak připomeneme učení.

Čtvrtým aspektem lásky je vyrovnanost, která nám umožňuje procítit až do morku kostí přání, aby opravdu každá bytost dosáhla štěstí.

Přát si rovněž naplnění vlastních potřeb není nic špatného. Buddhismus učí, jak dosáhnout absolutního štěstí také pro sebe sama. Prahnot po štěstí je přirozeným motorem. Můžeme se ale naučit usilovat o štěstí pro všechny. Nikdo by neměl vzdávat snahu dosáhnout štěstí, protože by to nebylo lidské.

## ASPEKTY VZTAHU

Buddha předal tři úrovně učení pro různé lidi a různé situace. V théravádě, Malé cestě, předal základní učení o příčině a následku a metody, jak se vyhnout utrpení. V mahájáně, Velké cestě, vysvětlil spojení moudrosti a soucitu jako cestu k osvícení. Ve vadžrajáně, Diamantové cestě, učil o důvěře ve vlastní buddhovskou podstatu.

Jak můžeme tyto úrovně vztáhnout k tématu lásky a partnerství? Tři úrovně učení můžeme chápat na vnější, vnitřní a tajné úrovni, které mohou být praktikovány souběžně. Na vnější úrovni se snažíme omezit negativní jednání, mluvení a myšlení. Důvěřujeme-li učení o karmě, zákonu příčiny a následku, chápeme vše, co prožíváme, jako následek našich minulých činů. Vědomě se vyhýbáme obtížným situacím, a nevytváříme tak žádné nové negativity. Z čerstvé ovčí mrvy nám růže nevyrostou. Místo toho čekáme, dokud čas nebo odstup situaci neusnadní.

Používáme-li učení mahájány, budujeme své vztahy na osvíceném přístupu. Tady Buddha zdůrazňoval, že hlavní příčinou utrpení je hněv. Protijedem na hněv je láska. Především v mileneckém vztahu, kde se veškerá radost objevuje ze schopnosti otevřít se a plně důvěřovat, si nemůžeme hněv dovolit. V tomto případě může láska jednoho z partnerů uklidnit

podrážděnost milované osoby. Mnoho mužů s vysokou hladinou testosteronu by bylo bez svých dívek ztraceno. Právě tyto muži přitom často velmi ochraňujícím a hrdinným způsobem poskytují útočiště svým přátelům a jsou schopni takto rozvíjet osvícený přístup a chránit ostatní z nadosobní úrovně.

Jestliže se na vnitřní úrovni setká pozitivní karma s dobrými dojmy, můžeme pochopit snovou podstatu jevů prostřednictvím rozvíjení idealismu, schopnosti chránit, lásky a síly pomáhat druhým. Pak můžeme neustále prožívat neoddělenost od lásky.

Existují různé úrovně partnerských vztahů. Všechny se mohou objevit současně, ale není tomu tak vždy. Tím, co dělá ze dvou lidí pár, je milostná stránka vztahu. Je to ta nejvíce vibrující část, kde jsou snad uspokojena naše přání dobrého sexuálního života a kde můžeme zažít nejvyšší blaženost. Bez této šťávy vztah vyschne. Naopak ale vztah, kde je sex jediným pojítkem, většinou netrvá dlouho.

Vztahy trvají déle, pokud jsou rozvíjeny i ostatní úrovně. Cítíme-li, že spolu procházíme různými úkoly bok po boku jako dobří přátelé nebo sourozenci, dává to vztahu širší perspektivu. Pár se učí společně pracovat a ctít jeden druhého nejen na sexuální úrovni, ale i na praktických úrovních. Znamená to například

být vytrvalý, když je ten druhý unavený, podporovat svého partnera, když nechce jít dál, nebo ho polechtat, pokud začne být příliš ztuhlý a nemožný. Někdy mohou být ve vztahu užitečné i rodičovské vlastnosti, i když se to většinou považuje za konec nočních radovánek. Avšak každý, kdo poznal podporu milujících rodičů, ví, kolik nadbytku mu jejich láska dala. Když nám zemřou milující rodiče, ztrácíme ty, kteří pro nás v tomto životě udělali nejvíce. Vplyne-li do vztahu část tohoto bezvýhradného, laskavého postoje, bude velmi stabilní a podporující. Čím více stránek vztahu jsme schopni prožít, tím bohatší bude. Objevování a vychutnávání si těchto dalších aspektů a následné obnovení vzájemné fyzické přitažlivosti může pomoci zachovat milostnou stránku vztahu. Určitá dávka sexuální přitažlivosti by samozřejmě měla být vždycky přítomna, jinak ztratíme zájem.

## SPOJENÍ MUŽSKÉ A ŽENSKÉ ENERGIE

Ve Velké cestě je osvícení popisováno jako spojení lásky – soucitu a prázdnoty. Avšak v Diamantové cestě je nahlíženo jako přímý prožitek neoddělitelnosti prostoru a blaženosti. To znamená, že láska a soucit jsou nějak spojeny s blažeností. Obojí vede k prožitku skutečné podstaty mysli. V Diamantové cestě se snažíme otevřít brány k pravdě prostřednictvím nejvyšší

radosti. Tato učení jsou někdy nazývána tajná, protože jejich význam je odhalen pouze těm, kdo jsou dostatečně zralí, aby pochopili jejich smysl. Tady vidíme spojení mužského a ženského jako slavnost, jako setkání prostoru a blaženosti. Jednoduchý závěr, k němuž můžeme dojít na úrovni všedního života, je, že pokud náš prožitek není radostný, nemůže být absolutní pravdou. Pravda a radost jsou neoddělitelné. Zdá se tedy, že je stále co se učit. Je určité moudré kontrolovat, zda jsme na vnější a vnitřní úrovni rozvinutí a stabilní.

V nejvyšších buddhistických učeních jsou ženy mající schopnost nechat v sobě vyrůst a porodit dítě považovány za držitelky moudrosti. Ženští buddhové jsou dárkyněmi pěti moudrostí. Setkání s touto moudrostí je často popisováno jako výzva, protože praktikující se musí vzdát ztuhlých představ o realitě. Dárkyně jsou „matkami moudrosti“. V těchto souvislostech mi připadá jako nanejvýš absurdní, že bozi-stvořitelé jsou v různých tradicích popisováni jako mužští.

Na druhou stranu projevuje energetický systém muže více hravosti, síly a radosti. A to je také důvod, proč našťástí v muži nikdy nezemře dítě. Pro muže je snazší, aby zářili sami o sobě, nemají tak velký sklon k ulpívání jako ženy. Fungují-li muži jako osvícená buddhovská energetická pole, dávají světu čtyři různé aktivity: uklidňující,

obohacující, fascinující a ochrannou. Používáme-li Diamantovou cestu, snažíme se pozvednout náš pohled na svět tak, abychom jej viděli jako dokonalé vibrující buddhovské pole. Funguje to, jen když máme v mysli milující přístup a celý oceán dobrých dojmů a prospěšných činů. V nejvyšších učeních je to všechno základem moudrosti. Rozdíl je v tom, že tady se snažíme pochopit, že láska a radost jsou přirozenými projevy naší mysli a jakmile přestaneme lpět na chybném pohledu, automaticky se objeví. Proto je nezbytné najít učitele, který nám může předat nejvyšší pohled a důvěru ve vlastní buddhovskou podstatu.

Pokud jsme párem, který praktikuje Diamantovou cestu, „víme“, že vztah není absolutním útočištěm, ale zdrojem rychlého rozvoje. Pokud rozvineme všechny úrovně vztahu, navenek budeme dobrým příkladem a na vnitřní úrovni budeme schopni znásobit svou aktivitu pro dobro všech bytostí. Na tajné úrovni budeme svého partnera vnímat na nejvyšší možné úrovni a vzájemně se otevřeme nejhlubším úrovním radosti.

Pokud se objevují těžkosti, partneři si mohou vzájemně připomenout nejvyšší buddhistický pohled, že vše, co se objevuje, ukazuje bohatství mysli. Společná meditace konečně posílí partnerské spojení a pozvedne je na nadosobní úroveň.

