

Vnímání SRDCem

Za hranicemi všímavosti
– objevte svůj skutečný život



Dr. STEPHEN MCKENZIE

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Ačkoliv má tato kniha sloužit jako zdroj všeobecných informací a její obsah byl zpracován s maximální pečlivostí, nezohledňuje individuální okolnosti a nenahrazuje profesionální poradenství. Využití těchto informací závisí na vlastním uvážení čtenáře. Autor, nakladatel ani distributoři nenesou žádnou zodpovědnost za jakoukoliv újmu, nároky či jednání, které mohou vzniknout v závislosti na informacích obsažených v této knize.

Původně vyšlo jako Heartfulness. Beyond mindfulness – finding your real life v nakladatelství Exisle Publishing Pty Ltd, Wollombi, Australia

Copyright © 2016 in text: Dr Stephen McKenzie

Dr. Stephen McKenzie si vyhrazuje morální právo být označován za autora tohoto díla.

Design: Big Cat Design

Fotografie na obálce © shutterstock.com

Překlad © Julie Tesla, 2018

© Nakladatelství ANAG, 2018

ISBN 978-80-7554-154-3

OBSAH

část 1

OBJEVOVÁNÍ VNÍMÁNÍ SRDCEM a PROČ TO STOJÍ ZA TO

- I Objevte svůj počáteční potenciál vnímání srdcem 12
- 2 Domov je tam, kde je vaše vnímání srdcem 16
- 3 Spojení srdce a všímavosti 23
- 4 Jak vypadá vnímání srdcem a jaké je? 29

část 2

stezky vedoucí k VNÍMÁNÍ SRDCEM

- 5 Laskavost 46
- 6 Nepřízeň osudu 56

- 
- 7 Humor 68
8 Spokojenost 86
9 Láska 99
10 Odvaha 118
11 Vědění 132
12 Naděje 153
13 Kreativita 165

část 3

NOVÉ OBZORY VNÍMÁNÍ

- 14 Návrat domů k vnímání srdcem 182
15 Objevte svůj nový potenciál vnímání srdcem 185
16 Další zdroje k rozvíjení vnímání srdcem 188



Test počátečního potenciálu vnímání srdcem

Než se vydáme na cestu domů k vnímání srdcem, vyplňte prosím tento test vašeho počátečního potenciálu, který vám pomůže zjistit, co byste měli vědět o sobě i ostatních.

Každou otázku ohodnoťte číslem od **1 (vůbec)** do **10 (naprosto)**.

Čím upřímnější budete, tím bude test směřodatnější.

1. Jak moc jste laskavý/á?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Jak snadno se vyrovnáváte s nepřízní osudu?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Jak velký máte smysl pro humor?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Jak jste šťastný/á?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Jak jste láskyplný/á?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Jak jste odvážný/á?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Jak jste vzdělaný/á?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



8. Jak jste optimistický/á?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Jak jste kreativní?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spočítejte si svůj počáteční potenciál vnímání srdcem

1. krok: Sečtěte body, které jste získali u každé otázky.

2. krok: Své skóre odečtěte od čísla 90.

Čím vyšší je vaše výsledné skóre, tím větší je váš potenciál rozvinout své vnímání srdcem. Po přečtení této knihy si můžete test udělat znovu, abyste zjistili, zda se něco změnilo.

Všechny cesty nakonec vedou domů...

Domov je tam, kde jsi ty.

Emily Dickinson, „Where Thou Art, That Is Home“ (česky dosud nevyšlo)

Nedělejte si starosti, pokud nevíte, co je s vaším životem v nepořádku, a nedělejte si starosti ani tehdy, pokud to víte. A neznepokojujte se, pokud si starosti děláte, naše mysl je prostě taková a jen dělá svou práci – je to továrna na starosti.

Ve svém srdci můžeme znovu nabýt ráj žití. Jak? Jak se dá získat zpět něco, o co jsme sami sebe okradli? Jak můžeme být opravdu šťastní, spokojení, klidní a také skutečně produktivní, když žijeme v době, v níž jsou náboženství zastaralá, filozofie choré a rodiny nemoderní, v níž medicína ztratila srdce, Bůh je nepochopený, psychiatrie šílí, právo ztrácí přitažlivost, věda přichází o své kouzlo a Oprah odešla do důchodu...? Co bude dál?

Existuje cesta k utrpení i cesta ven. A cesta ven je na tom posledním místě, kde bychom ji hledali – spočívá totiž v naší cestě dovnitř, do lidského srdce.

Naše cesta domů – devět stezek vedoucích k vnímání srdcem

Jestliže vnímáme srdcem, pak jsme plně naživu a žijeme ve světle, lehkosti a radosti. K vnímání srdcem vede devět stezek, na něž se nyní zaměříme:

- **laskavost,**
- **nepřízeň osudu,**
- **humor,**
- **spokojenost,**
- **láska,**
- **odvaha,**
- **vědění,**
- **naděje,**
- **kreativita.**

KAPITOLA 3

Spojení srdce a všímavosti

Všímavost znamená mnohem víc než jen prožívání přítomného okamžiku. Musíte ho prožívat s jasnou myslí v hodnotícím režimu – tehdy z ní moudrý ochránce v naší mysli udělá ryzí všímavost, protože všímavost byla v ryzím slova smyslu vždycky strážcem mysli... proti falešným myšlenkám a rušivým podnětům. Potřebujete hodnotící aspekt, ten je velice důležitý. Jen setrávat v přítomnosti s rušivými podněty nestačí! To, čemu se říká všímavost, by v takové znehodnocené formě dlouhodobě nefungovalo.

Dr. Jeffrey Schwartz – z rozhovoru s autorem v pořadu Život, co z něj budu mít?

Rádio The Pulse, 94,7 FM, prosinec 2014

Několik nám blízkých příkladů

Lidé, které známe

Vzpomeňte si na někoho, kdo vnímá srdcem nebo alespoň vnímá srdcem víc než vy (nebo si to myslíte). Jaké je jeho tajemství? Co ten člověk má, co vám chybí nebo si myslíte, že vám chybí? Má něco takového? Má něco, co máte i vy, ale on to má déle? Nebo se tomu méně brání?

Jakmile poznáme hodnotu vnímání srdcem, musíme ji najít a pěstovat – a nejlepším způsobem, jak v sobě něco najít, může být najít to u jiných lidí. Všichni známe někoho, kdo alespoň občas vnímá srdcem. Možná to byl nebo je náš rodič či jiný příbuzný, blízký přítel, manžel, kolega z práce nebo někdo jiný, koho dobře známe. Možná je to někdo, kdo dokáže navázat spojení s ostatními, kdo je vlídný, láskyplný, vtipný nebo moudrý – bez ohledu na to, co se mu děje.

Je možné, že osobu, která alespoň občas vnímá srdcem, nepotkáváte často nebo jste ji nepotkali nikdy. Možná je to někdo, koho neznáte osobně, ale *víte o něm*, například představitel nějaké organizace nebo systému životní moudrosti nebo čehokoliv, k čemu máte nějaký vztah. Může to být papež, dalajláma nebo jiná slavná moudrá osoba, za jejíž vystoupení platíte nebo ji zdarma sledujete v televizi. Může to být člověk, u něž si kupujete chleba nebo pivo, člověk, který vám je prodává s úsměvem, jímž k vám z hloubi promlouvá, a který se na vás usmívá bez ohledu na to, co prožívá... Může to být kdokoliv... Můžete to být i vy.

Když víme, jak vypadá vnímání srdcem u druhých, pomůže nám to poznat ho v sobě. Vnímání srdcem je cestou ven z komplikací, nikoliv k nim, netrapte se proto tím, zda kolem sebe vidíte nějaký příklad vnímání srdcem ani zda dokážete popsat, proč tomu tak je. Vnímání srdcem nám koneckonců nijak nepomůže, pokud nejdeme sami sobě příkladem, protože řešení druhých jsou *jejich* řešení a všichni máme jedinečnou životní příležitost najít svou vlastní stezku k vnímání srdcem.

Děti

Pokud si myslíte, že nedokážete najít dobrý živoucí příklad vnímání srdcem ani jím sami být, najdete příklad, který je tak běžný a evidentní, že ho nemůžete přehlédnout.



Malé děti jsou přirozeně vnímavé, protože životním podmínkám a nastavení našeho světa ještě nejsou vystaveny dost dlouho na to, aby o toto vnímání přišly. Pokud malé dítě požádáte, aby vás naučilo umění srdce, pravděpodobně vám na intelektuální úrovni nepomůže. Pokud s ním ale budete mluvit jeho vlastní řečí – řečí otevřeného, neomezeného, obdivného a obdivuhodného spojení na hlubší úrovni, než je jazyk –, pravděpodobně vám dá živou lekci toho, co znamená být dokonale otevřený, plný radosti a spojený s druhými a jaké to je vnímat srdcem a být plně naživu.

Krátký příběh

Když byly mé dceři Mirandě asi 2 roky, vzal jsem ji do kostela na uzdravovací setkání pro veřejnost. Tehdy už chodila poměrně zkušeně, ale ještě to pro ni nebylo něco běžného a nudného. Bylo to pro ni nové, stejně jako všechno ostatní. Vyrazili jsme spolu na onu akci a já jsem byl z nějakého důvodu příliš starý na to, abych pro ni měl pochopení, když si sedla do trávy a začala si hrát s tobolekmi eukalyptu. Její chování mě rozzlobilo, protože ostatní lidé, které znám, mají obvykle mnohem pragmatičtější styl chůze. Rozzlobilo mě něco, co moje mysl vnímala jako přerušení naší potřeby udělat další věc, kterou jsme měli v plánu, a co ve skutečnosti nebylo důležité. Pak jsem si však vzpomněl na všímavost a začal ji uplatňovat v praxi – sedl jsem si do trávy vedle Mirandy a přidal se k jejímu eukalyptovému dobrodružství. Přišlo mi to vhod, jelikož jsem v té době o všímavosti psal knihu. Soustředění na tobolečky namísto vlastních myšlenek o takzvaném zpoždění bylo projevem všímavosti; motivace navázat spojení s jinou bytostí s lidskou potřebou však byla známkou vnímání srdcem.

Živoucí příklady devíti stezek vedoucích k vnímání srdcem

Laskavost

Gautama Buddha

Gautama řekl, že není „Buddhou z kamene“. Je snadné nebýt zasažen utrpením druhých, pokud nám na nich nezáleží. Není už ale tak snadné nebýt zasažen utrpením těch, na nichž nám záleží dost na to, abychom svůj život zasvětili

Odvaha

Gautama Buddha

Co jiného je odvaha než opustit všechno kromě silné touhy najít hlubší a přenositelnou pravdu o lidském štěstí?

Máří Magdalena

Máří je v evangeliích popisována jako osoba, která měla dost odvahy na to, aby stála při Ježíšovi v době jeho utrpení a smrti i aby poté stála sama za sebou.

Marcus Aurelius

Velká odvaha Marca Aurelia nespočívala v jeho schopnosti úspěšně čelit politickým i vojenským nepřátelům a zvítězit nad nimi, ale v jeho schopnosti postavit se omezením, obavám a pochybám vlastní mysli a zvítězit nad nimi.

Nelson Mandela

Žjistil jsem, že odvaha není absence strachu, ale vítězství nad ním. Statečný člověk není ten, který necítí strach, nýbrž ten, který tento strach překoná.

Oprah Winfrey

Co jiného než odvaha je překonat extrémně chudé a těžké dětství a stát se pravděpodobně nejmočnější ženou světa, rozhodně však jednou z těch s největším duchovním vlivem?

Někdo, koho znáte...

Kdo z vašich známých žije odvázně?

Vědění

Gautama Buddha

Gautama věděl, co je opravdu důležité (kdo skutečně jsme), protože dokázal zapomenout na to, co je nedůležité (kdo si myslíme, že jsme).

Máří Magdalena

Máří se osobně znala s Kristem a znala i jeho poselství, že království nebeské se nachází uvnitř nás. Víme-li, kdo opravdu jsme, můžeme k tomuto poznání pomoci i ostatním.

Marcus Aurelius

Marcus Aurelius věděl, co bylo a je důležité a co bylo a je nedůležité. Jako všichni filozofové velcí věděl, že to nejdůležitější je znát sebe sama a to, co nás i druhé činí šťastnými a spokojenými – něco, co je hlubší a cennější než naše mysl.

**Co kdyby se vám zhroutil svět,
nebo by to tak alespoň vypadalo?**

**Co kdybyste přišli o něco zdánlivě životně důležitého
a nenahraditelného, jako je práce, vztah nebo zdraví?**

Co kdybyste přišli o srdce?

Je to konec, nebo začátek?

Německý filozof Friedrich Nietzsche pronesl slavný výrok „co mě nezabije, to mě posílí“. Tento princip se využívá také jako účinná látka při imunizaci proti nemocem, jako jsou plané neštovice a tuberkulóza, v homeopatii a při léčení kocoviny stylem „čím ses rozbil, tím se napravíš“. U všech těchto procedur dostaneme malou dávku něčeho, co by nám ve větší dávce ublížilo, což nás posílí, abychom byli vůči plné verzi imunní. Funguje to stejně i u nepřízně osudu? Mohou nám věci, které bychom si nikdy nevybrali – například extrémně obtížná životní situace – ve skutečnosti přinést prospěch tím, že nám dají větší hloubku, empatii a odolnost? Může nás nepřízeň osudu donutit najít cestu domů ke svému ztracenému srdci a vnímání?

Mnoho věcí nemá na první pohled jasný smysl a neexistují na ně snadné odpovědi. Má nepřízeň osudu a utrpení, k němuž může vést, nějaký neviditelný pozitivní smysl? Musí nepřízeň osudu vést k utrpení? Pokud ne, můžeme se z rozdílu mezi tím, kdy k němu vede, a kdy ne, nějak poučit? Může nám být nepřízeň osudu nějakým velice záhadným způsobem prospěšná?

Známý kardinál George Pell a ještě známější ateista Richard Dawkins spolu kdysi v televizi vedli debatu, která se proměnila spíš v intelektuální hádku. Během ní kdosi v publiku položil kardinálu Pellovi těžkou otázku: „Pokud existuje Bůh a pokud všechno stvořil, proč stvořil utrpení?“ Kardinál Pell uznal, že to je známý kámen úrazu, a Richard Dawkins jej zdvořile nechal, aby se s tím vypořádal sám. Kardinál odpověděl, že utrpení pro nás může být dobré: jakýmsi hlubokým a záhadným způsobem nám může pomoci vyrůst v to, co skutečně jsme.

Pokud je to pravda, možná mohou být některé formy utrpení alespoň pro někoho určitým způsobem dobré a možná nám utrpení dokáže pomoci se spojit s druhými lidmi, se skutečným smyslem života a s životním potenciálem.



Uzdravení hlavy státu

Nově zvolená hlava známého státu měla svou práci ráda. Řídit stát může být úžasně naplňující a tento konkrétní vůdce si to řádně užíval. Být při své činnosti sledován miliony dalších lidí má ovšem i svá proti – jako tomu je u všech veřejných funkcí.

Nakonec prohrál zdánlivě neprohratelné volby a v důsledku tohoto neštěstí, jak tuto situaci chápal, se u něj objevila deprese. Na zdánlivou nepřízeň osudu zareagoval nyní už bývalý vrcholný představitel státu tak, že začal vnímat srdcem a zjišťovat, co ji způsobilo. Tento účinný proces reflexe mu nakonec otevřel srdce a pomohl mu otevřít srdce i mnoha jiných lidí, když se stal ředitelem významné národní organizace zaměřené na zlepšování duševního zdraví. Organizace pomáhá lidem s duševními chorobami, poskytuje jim o jejich nemocích informace, zvyšuje povědomí veřejnosti o tomto tématu a zkoumá nové způsoby léčby.

Dalšími dvěma příklady potenciálních přínosů nepřízně osudu jsou dva výjimeční američtí prezidenti.

Rooseveltovo zranění

Když bylo Franklinu Rooseveltovi 39 let, onemocněl dětskou mozkovou obrnou. Tento stav mohl znamenat konec jeho slibné politické kariéry či jejího rozvoje. V roce 1933, dvanáct let poté, co se u něj obrna projevila a skončil na vozíku, byl Roosevelt zvolen prezidentem Spojených států a poté sloužil úctyhodná tři období. A nejen to – úspěšně Spojené státy vyvedl ze dvou největších krizí: hospodářské krize a druhé světové války. Lidé, kteří ho znali už před onemocněním, byli přesvědčeni, že se významným prezidentem nestal navzdory svému nešťastnému fyzickému postižení, nýbrž díky němu.¹¹

Jeho nemoc ho ukáznila.

Robert Jackson, soudce Nejvyššího soudu Spojených států amerických

Humor

Typ	Element	Charakteristika
sangvinik	vzduch	odvážný, optimistický, hravý, lehkovážný
cholerik	oheň	ambiciózní, vůdcovský, neklidný, vznětlivý
melancholik	země	sklíčený, tichý, analytický, vážný
flegmatik	voda	klidný, přemýšlivý, trpělivý, vyrovnaný

Časem začalo být slovo „humor“ spojováno s „dobrou náladou“ – a dobře naladění možná můžeme být všichni (tak jako sangvinici nebo i flegmatici), pokud se dokážeme zbavit části své ctižádosti, neklidu, hněvu, sklíčenosti, přílišného analyzování a vážnosti.

Humor, nebo alespoň určitý druh humoru, souvisí s důvtipem, jehož anglický ekvivalent „wit“ má původ ve staroanglickém slově znamenajícím chápání, duševní schopnosti či vědomí a je příbuzný se slovem „wisdom“ (moudrost). Moderní význam anglického výrazu „wit“ jako „schopnosti spojit dohromady myšlenky a vyjádřit je zábavným způsobem“ byl zřejmě prvně zaznamenán ve 40. letech 16. století.¹

Jak důvtip, tak i humor může vyžadovat jiný pohled na věci. Už jste někdy v životě viděli, jak se něco čím dál víc zhoršuje, a pak jste se najednou začali cítit lépe, protože situace vypadala tak příšerně, až byla směšná? Možná jste pocítili náhlou lehkost, protože vaše reakce na to, co se vám děje, byla tak negativní, že jste to museli utnout. Je možné, že když jste pocítili lehkost, spatřili jste světlo, protože jste se na temnotu dívali jinak. Možná nás humor stejně jako láska osvobozuje od toho, co si myslíme.

Přínosy humoru

Humor je zdaleka nejdůležitější aktivitou lidského mozku.

Edward de Bono

Humor je protilátkou proti všem chorobám.

Patch Adams

Některé populární výklady vědecké výzkumné literatury se ne vždy shodují s jejím vědeckým výkladem. Existuje například populární názor, že dospělí se smějí méně často než malé děti. To může být klidně pravda; neexistuje pro to ale žádný pádný vědecký důkaz. Je ovšem vědecky dokázáno, že se na veřejnosti dospělí smějí méně často než děti. To vypovídá něco zajímavého o tom, co se stane, když dospějeme, a o co můžeme přijít. Mark Chapell⁴ studoval 15 824 dětí, adolescentů, mladých dospělých, dospělých ve středním věku a starších dospělých a zjistil pokles v usmívání na veřejnosti napříč věkovými skupinami. Připisoval to zvýšení „emočních regulací“ v průběhu času. Ve skutečnosti to může znamenat, že my dospělí cítíme rostoucí potřebu brát se vážně, být „dospělí“. Vezmeme-li v potaz vědecky prokázané a evidentní přínosy humoru pro nás samotné i naše vnímání srdcem, je to tak k pláči, až je to k smíchu!

Časté usmívání je náš přirozený stav, stejně jako smích a dobrá nálada. Když si uvědomujeme své přirozené vnímání srdcem, chrání to a posiluje naši přirozenou dobrou náladu, a když si uvědomujeme svou přirozenou dobrou náladu, chrání to a posiluje naše přirozené vnímání srdcem. Humor a smích udržují náš vnitřní klid a pomáhají nám vrátit se k němu. Jsou přirozenými protilátkami proti stresu, a dokonce i proti emoční a fyzické bolesti – mají pro nás totiž významné přínosy:

- **Zdravotní přínosy:** Humor uvolňuje endorfiny (přirozená analgetika v našem těle) a povzbuzuje imunitní systém tím, že zvyšuje hladinu T-lymfocytů a snižuje hladinu kortizolu. Odbornice Wilkins a Eisenbraun⁵ zjistily, že nezáleží na tom, který ze tří hlavních výše popsaných typů humoru použijeme, všechny totiž mají významný fyziologický přínos.

Jaký je to pocit být spokojený?

Cítíte se tak teď?

Cítili jste se tak někdy?

Jaký je to pocit být nespokojený?

Cítíte se tak teď?

Cítili jste se tak někdy?

Jaký je rozdíl mezi spokojeností a nespokojeností?

Spokojenost není tak moderní jako uvolnění od stresu ani tak sexy jako osvícení. Kolik generálních ředitelů zveřejňuje zprávy o tom, že ve firmě za poslední fiskální rok stoupla spokojenost? Kolik čtenářů knih a účastníků kurzů osobního rozvoje chce být na konci knihy či kurzu spokojenější než na začátku? Kolik pracovníků se propracovává ke spokojenosti? Kolik škol vyučuje spokojenost? Kolik dětí vám řekne, že chtějí být spokojené, až vyrostou?

Musíme si uvědomit, že jsme-li spokojeni s tím, co máme, máme všechno – pak pochopíme velkou životní ironii i příležitost. Až přestaneme hledat život, lásku a důvody, proč cítit lásku k životu, někde *tam venku*, uvědomíme si, že to všechno máme *uvnitř*, vždycky jsme to měli a vždycky mít budeme.

Někdejší mesiáš Džiddú Krišnamúrti jednou uvedl svou přednášku v Indii před početným publikem slibem, že jim na konci prozradí tajemství štěstí. Na světě není mnoho bývalých mesiášů, díky čemuž je Džiddú Krišnamúrti a jeho tajemství ještě výjimečnější. Krišnamúrti byl jinak vcelku obyčejný chlapec z jihu Indie, v němž byl na začátku 20. století „odhalen“ moderní mesiáš. Toto „odhalení“ měla na svědomí Annie Besant, druhá předsedkyně Teosofické společnosti, organizace, která se snaží spojit filozofii a náboženství jako komplementární cesty k obecné životní pravdě. V roce 1912 odešel Krišnamúrti ve věku 17 let do mesiášského důchodu a následujících 74 spokojených let prožil jako obyčejný velký myslitel, spisovatel, řečník, učitel a odborník na životní moudrost.

Slíbit obecnstvu tajemství štěstí je skvělý způsob, jak ho přimět zůstat až do konce přednášky. V této kapitole o spokojenosti to můžeme udělat stejně, protože je to stejné tajemství.



Spokojený doma i jinde

Zafod Bíblbrox z *Restaurantu na konci vesmíru* od Douglase Adamse je takový normální dvouhlavý extravagantní prezident Galaxie. Galaxii ovšem ve skutečnosti řídí někdo, kdo vede naprosto obyčejný život, každé ráno se probouzí v obyčejném domě na obyčejné planetě a dělá víceméně stále to samé, například obyčejná rozhodnutí o tom, jak má vesmír pokračovat. Skutečný vládce si užívá všechno, co se v jeho obyčejném životě odehrává, i svá obyčejná rozhodnutí. Prožívá je, jako by to bylo poprvé, a tudíž je s nimi naprosto spokojený.

Existuje také mnoho skvělých reálných příběhů o moci spokojenosti spojené s vnímáním srdcem. Zde je několik mých oblíbených:

Spokojený významný teoretický fyzik...

Stephen Hawking nebyl žádný obyčejně významný teoretický fyzik. Byl to mimořádně významný teoretický fyzik, a to díky své výjimečné schopnosti učinit komplikované skutečným a skutečně zajímavým. Často někoho považujeme za inteligentního, protože říká věci, jimž nerozumíme; skutečná inteligence však spočívá v tom rozumět věcem dost dobře na to, abychom pochopili jejich jednoduchost a vysvětlili ji těm, kteří ji zatím nechápou. Stephen Hawking nám vysvětlil čas a věčnost, téměř nekonečně velké (klasická fyzika) i téměř nekonečně malé (kvantová mechanika). Byl spokojený nejen s tím, že je velkým teoretickým fyzikem; byl spokojený i se svým životem. Trpěl vážnou nemocí, která ho před mnoha lety upoutala na vozík a způsobila, že mohl mluvit pouze prostřednictvím hlasového syntetizátoru. Neprobudilo to v něm však vztek, zahořklost, zlobu, obviňování ani zoufalství; dovedlo ho to ke spokojenosti: „Co víc bych si mohl přát?“



Láska nám může připadat vzácná jako diamant: je výjimečná, můžeme o ni přijít a musíme o ni usilovat, a když ji najdeme, musíme si ji střežit, obdivovat ji, zpívat o ní a psát o ní sonety. Láska je ovšem ve skutečnosti vzácná jako východ a západ slunce – je všude a pro každého. Máme ji neustále, jsme neustále v jejím dosahu, ať už si myslíme cokoliv.

Láska je naše esenciální věčné bytí: je to srdce a duše vesmíru i našeho zdánlivě individuálního kousku z něj. Naší největší životní chybou je myslet si, že jsme ji ztratili. Ve skutečnosti jsme k ní však jen ztratili přístup, protože naše mysl ztratila kontakt s něčím hlubším, než je ona sama – s naším vlastním srdcem a s kolektivním srdcem. Je lepší přijít o rozum než o srdce, jakmile totiž ztratíme to, co je podle nás důležité, získáme to, co je skutečně důležité.

Lásku sice nemůžeme ztratit, ale můžeme zapomenout, kde jsme ji nechali. Stává se to, když si ji spleteme s pouhou kapkou v moři lásky. Pak po ní toužíme tak moc, že zapomeneme, že je to jen jedna kapka. Tato iluze vytvořená naší myslí se může projevit zoufalstvím ze vztahu, který se nám z jakéhokoliv důvodu rozpadl, nebo úzkostí či frustrací z vlastní neschopnosti vytvořit či udržet kvalitní vztah. To je ta špatná zpráva. Dobrá zpráva je, že lásku ve skutečnosti nikdy neztratíme, stejně jako nikdy neztratíme srdce nebo slunce během zamračeného dne – jen se nám ztratí z dohledu.

Jak tedy znovu objevíme čistou lásku? Jak jí umožnit, aby nás přenesla do rozšířeného, živého stavu spojení, v němž vnímáme srdcem? Jak nám může vnímání srdcem pomoci znovu objevit čistou lásku?

Co je láska?

Toto je láska: letět k tajnému nebi, v každém okamžiku nechat spadnout stovky závojų. Nejprve se odpoutat od života. Nakonec vykročit bez chodidel.

Rúmí, Díwáne Šams Tabrízí (česky dosud nevyšlo)

Na tuto otázku je, jak známo, obtížné odpovědět jinak než písní. Všichni víme, co je to láska; musíme se na to jen rozpomenout tím, že zapomeneme, co není – nejsou to naše představy o ní, například že se omezuje na konkrétní osobu či aktivitu. Kdyby byla přítomná jen při činnosti, o níž si myslíme, že ji

Co je odvaha?

Odvaha je vědět, čeho se nebát.

Sokratova slova zaznamenaná Platonem

Oxfordský online slovník definuje odvahu jako „schopnost udělat něco, co člověka děsí“. Už dřív přišel s podobnou definicí velký humorista a filozof Mark Twain: „Odvaha je odolnost vůči strachu, ovládnutí strachu, ne jeho absence.“

Vikingové měli o odvaze své vlastní představy a měli za to, že to skutečně je absence strachu. Stejně tak jiní, kteří tvrdili, že strach se dá překonat – dokonce i strach ze smrti, jestliže máme dost odvahy přesáhnout to, co se bojíme ztratit. Hinduisté, buddhisté i američtí indiáni stejně jako vikingové zdůrazňovali, že aby naše mysl dosáhla klidu, musíme uznat nevyhnutelnost smrti, a to i předčasné smrti způsobené šípů či čímkoliv jiným. Abychom uznali nevyhnutelnost smrti, musíme uznat, že vše pomíjí, včetně lidského těla i šípů, které mohou smrt uspíšit.

Čelit osudu – nést následky svého jednání – může být stejně jako postavit se šípům, často i horší. Neustále něčemu čelit, učit se, smát se, milovat a žít vyžaduje odvahu.

*Je důstojnější zapřít se a snášet
surovost osudu a jeho rány,
nebo se vzepřít moři trápení
a skoncovat to navždy?*)*

William Shakespeare, Hamlet, 3. jednání, 1. scéna

Nemusíme být vikingové, nemusíme se jim podobat a nemusíme je ani sledovat v televizi, abychom mohli využít jejich moudrost života a smrti. Stejně tak nemusíme být jako velcí Dánové, nemusíme je znát ani je mít rádi, abychom mohli těžit z Hamletovy moudrosti. Nemusíme zemřít, abychom se dostali do Valhally. Nejdůležitější chvílí našeho života nemusí být naše poslední chvíle; může to být náš přítomný okamžik.

*) Přeložil Martin Hilský

Odvaha v akci

- Objevte zdroj své odvahy.
- Vnímejte své srdce, ať už dělá cokoliv.
- Naslouchejte svému srdci, ať už říká cokoliv.
- Naslouchejte svému tichému hlasu v hloubi svého nitra, dokud si neuvědomíte, že to, co máte udělat, je jasné jako svítání.
- Nepřestávejte vnímat své srdce.
- Zůstaňte se svým pocitem tak dlouho, dokud nezapomenete na čas.
- Zůstaňte se svým pocitem tak dlouho, dokud nepocítíte odvahu uvědomit si, že je jen jedno srdce, jen jedno vnímání srdcem, jen jedno...
- Porážku vnímejte jako příležitost k vítězství.
- Zoufalství vnímejte jako příležitost k naději.
- Útlum vnímejte jako příležitost k růstu.
- Nepřízeň osudu vnímejte jako příležitost k lásce.
- Temnotu vnímejte jako příležitost zazářit.

DŮLEŽITÉ RADY

- Nemyslete, konejte.
- Nekonejte, buďte.
- Prostě ze sebe vydávejte to nejlepší, dokud to jde... a pak přestaňte.
- Prostě jděte dál, až dokud nenajdete... klid.



Osobní krize rodiny von Trappových

Na lehčí notu odvahy hraje film *Ža zvuků hudby* z roku 1965 podle skutečného příběhu zpěváků z von Trappovy rodiny, který sepsala Maria von Trapp a vyšel v roce 1949. Vezmeme-li v potaz inflaci, je *Ža zvuků hudby* dodnes jedním z nejvýdělečnějších filmů všech dob a je velkým překvapením pro ty, kdo si myslí, že film se nikdy nevyrovná knize nebo realitě, podle níž je natočen.

Ža zvuků hudby byl prvním filmem, který jsem viděl v kině v Adelaide. Bylo to zhruba v roce 1966 a od té doby jsem ho viděl ještě mnohokrát. Jedna z úžasných vzpomínek a životních lekcí, které mi tento film dal, byla o síle odvahy. Úžasný příběh síly, krásy a nutnosti odvahy zpívala jeptiška v písni „Climb Every Mountain“ (Vyšplhej na každou horu). I moje čtyřletá dcera Miranda dnes díky příběhu zpívanému v písni chápe, že jsou chvíle, kdy musíme odejít z kláštera, ze země nebo jiného místa, které považujeme za svůj domov, a uvědomit si, že v nás a skrze nás toto místo žije kdekoliv.

Jeptiška zpívá tuto píseň Marii (hraje ji Julie Andrews), která utekla zpět do kláštera poté, co odešla dělat guvernanku sedmi dětem námořního kapitána ve výslužbě von Trappa. Neutekla od nich proto, že by se jich bála; utekla, protože se bála své rostoucí lásky k nim. Myslela si, že se do kláštera, kde byla ne příliš úspěšnou novickou, vrátila proto, že chtěla žít tichým duchovním životem bez dětí a námořních kapitánů. Sestra představená však znala pravý důvod: Marie byla vyděšená z volání svého srdce, seberealizace nebo osudu. Sestra proto Marii v písni povzbuzovala k tomu, aby se vrátila ke svému záchrannému kruhu a dala skutečnou šanci svému skutečnému životu.

*Vyšplhej na každou horu,
přebrod' každou řeku,
jdi za každou duhou,
dokud nenajdeš svůj sen.*

Přínosy vědění

Lidská bytost je součástí celku, který nazýváme „vesmír“, součástí omezenou časem a prostorem. Sama sebe a své myšlenky a pocity vnímá jako něco odděleného od ostatních, což je jakýsi optický klam jejího vědomí.

Albert Einstein v dopise z 12. února 1950

Skutečné vědění znamená skutečnou svobodu. Skutečné vědění je naší přirozenou protilátkou proti falešným představám, nevědomosti a utrpení. Skutečné vědění je naší cestou ven, kterou najdeme jen tehdy, když se vydáme dovnitř. Skutečné vědění je skutečná životní moudrost, a pokud mu to dovolíme, přinese nám pomoc, štěstí a zdraví.

Skutečné vědění funguje, stejně jako my, na mnoha úrovních a také nám přináší prospěch na mnoha úrovních:

- **Fyziologická úroveň (tělo):** Jestliže víme, co našemu tělu prospívá, pak také víme, co mu neprospívá. Víme tedy, jak se vrátit do našeho přirozeného stavu rovnováhy a zdraví. Ke svému tělu si můžeme vypěstovat dobrý vztah stejně jako k čemukoliv a komukoliv jinému – tak, že mu budeme opravdu naslouchat, spojíme se s jeho potřebami a nebudeme tyto potřeby přehlížet, nebudeme se na něj zlobit ani se ho bát; budeme reagovat na jemné signály ohrožení, ještě než se promění v přímá varování. Klíč ke spojení s naším tělem spočívá ve spojení s tělesnými pocity, v jejich uvědomění a plném přijetí – jak přicházejí, odcházejí, jaké jsou.
- **Psychologická úroveň (mysl):** Pokud víme, co dělá naší myslí dobře, pak víme i to, co jí dobře nedělá. Víme tedy, jak se vrátit do našeho přirozeného stavu rovnováhy a zdraví. Ke své myslí si můžeme vypěstovat dobrý vztah stejně jako k čemukoliv a komukoliv jinému – tak, že jí budeme opravdu naslouchat, opravdu se spojíme s jejími potřebami a nebudeme je přehlížet, nebudeme se na ni zlobit ani se jí bát; budeme reagovat na jemné signály ohrožení, ještě než se promění v přímá varování. Klíč ke spojení s naší myslí spočívá ve spojení s našimi myšlenkami, v jejich uvědomění a plném přijetí – jak přicházejí, odcházejí, jaké jsou.



Příklad z praxe

Osobním příkladem buddhismu jako stezky k vnímavé moudrosti skrze vědění je moje zkušenost s meditací vipassaná. Zřejmě ji praktikoval Gautama Buddha a jde o klíčovou techniku, na níž je založena meditace všímavosti a vnímání srdcem. *Vipassaná* znamená „vidět věci takové, jaké opravdu jsou“ nebo se dá přeložit jako „spřátelení s realitou“, či dokonce „uvědomění si svého propojení se všemi věcmi“.

Vipassaná se tradičně vyučuje během desetidenní meditace v ústraní, během níž nesmíte mluvit s nikým kromě osoby, která kurz vede. Tě se během každodenních půlhodinových individuálních sezení můžete zeptat na jednu nebo dvě stručné otázky týkající se této techniky. Jednou jsem kvůli dotazu seděl ve frontě téměř půl hodiny a ani jsem si nebyl jistý, jaký dotaz to bude, až dokud jsem ho nevyslovil. Zněl takto: „Není buddhistická představa, nebo spíš ne-představa nejvyšší nicoty – žádného já, prázdnoty – vlastně úplně stejná jako védantská filozofická a hinduistická náboženská ne-představa absolutní reality neboli Já?“

Vipassanský průvodce několik okamžiků mlčel a pak dramaticky zvolal: „Ano!“

Taoismus

Význam slova „*taoismus*“ je obtížné správně uchopit, protože žádný nemá. Taoismus vznikl v Číně zhruba ve stejné době jako buddhismus a říká se o něm, že je nepřeložitelný. Přesto to zkusím a přeložím ho jako „život“. Taoisté rozhodně nepovažují tao za systém životní moudrosti ani nic jiného, pravděpodobně proto, že to zkrátka je život, nikoliv *vědomosti o něm*.



- **Nedoufejte, že budete někým, kým nejste. Někým, kdo bude mít víc toho, co chcete, nebo méně toho, co nechcete. Nedoufejte, že budete něčím jiným, než už jste, nebo že budete mít něco jiného, než už máte. Doufejte v to, že si uvědomíte, že naději nepotřebujete.**

DŮLEŽITÉ RADY

- Doufejte, že prožijete život, a ne představy o něm.
- Otevřete se skutečné naději, nesnižujte se k falešným ani slepým nadějím.
- Uvědomte si, že kde je život, tam je naděje, a kde je naděje, tam je život.
- Uvědomte si, že nepotřebujete důvod k naději.
- Doufejte srdcem, ne myslí.

Příklady stezky k vnímání srdcem skrze naději

Billy Wilder natočil v roce 1959 skvělý film *Někdo to rád horké*, v němž hrála Marilyn Monroe, Tony Curtis, Jack Lemmon a Joe E. Brown. Konec byl úžasně beznadějný a zároveň plný naděje. Jack Lemmon byl z důvodů důležitých pro neustále se komplikující zápletku převlečený za ženu a ocitl se na jachtě milionáře Joa E. Browna. Lemmon s Joem E. Brownem randil, aby jeho kamarád, jazzový hudebník Tony Curtis, mohl na Brownově jachtě bavit Marilyn Monroe. Situace se najednou vyvine tak, jak by nikdo kromě scenáristy nečekal – Brown požádá Lemmona na jachtě o ruku. Lemmon divoce protestuje a tvrdí, že toho není hoden, což Brownovi ani v nejmenším nevadí. Lemmon se nakonec vzdá veškeré (falešné) naděje na to, že situaci zachrání, odhodí přestrojení a přizná, že je muž. Brown na to odpoví nesmrtelným „nikdo není dokonalý“.

Někdy je jediným místem, kde najdeme nezlomnou naději, naše beznaděj. Existuje mnoho příkladů naděje zrozené z beznaděje; možná vás napadne i nějaký vlastní... Například:

- **Jakou naději měl chlapec s afroamerickými, bělošskými, indiánskými a čínskými kořeny jménem Eldrick, že si jednou vybuduje jméno, které si lidé budou chtít pamatovat?**



Eldrick „Tiger“ Woods je však jedním z nejslavnějších, nejbohatších a nejlepších golfistů, jaké svět zná.

- Jakou naději měla šestačtyřicetiletá skotsko-chilská zaměstnankyně anglické televize bez spisovatelských zkušeností Erika Mitchell, že skončí jako skvělá (nebo spíš velice úspěšná) spisovatelka? E. L. James prodala kolem 100 milionů výtisků erotické knihy, kterou si čtenáři původně kupovali na jakési „dluhopisy“, a osobně dohlížela na natáčení obrovského kasovního trháku natočeného podle této knižní předlohy.
- Jakou naději měla devatenáctiletá dívka, že jedné temné noci roku 1816 u švýcarského jezera zvítězí v soutěži o nejstrašidelnější příběh, když měla za soupeře mimo jiné i básníky Lorda Byrona a (svého budoucího manžela) Percyho Shelleyho? Mary Shelley vymyslela vítězný hororový příběh a později román *Frankenstein*.
- Jakou naději měla sedmnáctiletá nevzdělaná Francouzka rolnického původu, že zachrání svět, nebo alespoň uchrání Francii od okupace Angličany? Jakou měla šanci, že se v devatenácti letech stane první osobou, která kdy bez jakéhokoliv vojenského výcviku úspěšně vedla obrovskou armádu? Jakou měla Johanka z Arku šanci, že bude nakonec svatořečena?
- Jakou měl kdokoliv naději, že během druhé světové války prolomí neprolomitelný kód nacistů „Enigma“? Alan Turing vedl tým, který tento kód rozluštil díky tomu, že proti němu použil jeho vlastní metodu. Sestrojil počítač, který měl porozumět jinému počítači, a nakonec nám pomohl lépe pochopit náš vlastní počítač – naši mysl. Winston Churchill Turinga popsal jako člověka, který nejvíc přispěl k vítězství ve druhé světové válce, aniž by jedinkrát vystřelil. Enigma symbolizuje všechny naše beznadějně neřešitelné problémy a rozluštění kódu symbolizuje sílu naděje.



**Odpověděli jste, že byste cihlu upustili na palec onoho
všetečného člověka, který test sestavoval?**

Je kreativita jen kreativní inteligence?

**Co jsme, když tvoříme? Dokážeme dát kreativitě
další významy?**

Naše nejkreativnější odpovědi na naše nejkreativnější otázky možná začínají uvědoměním, že neexistuje a nikdy nebude existovat nic nového, a tudíž se nic nového nedá vytvořit. Hmota a energie jsou tím, čím jsou, a ačkoliv se jejich forma mění, nemůžeme z nich udělat nic víc. A přesto je všechno nové, protože pokud existuje jen jeden okamžik, pak jsme před ním nic neprožili a neprožijeme ho znovu. Ve skutečnosti nemůžeme nic vytvořit, protože všechno už existuje, jen v různých seskupeních hmoty a energie. To, co vytváříme, je vlastně jen rozpomenutí na to, co jsme zapomněli, odkrytí toho, co jsme zakryli, a prozrazení toho, co zatím zdánlivě neexistuje.

Skvělý filmový režisér George Lucas jednou dostal otázku, jak dokázal vytvořit tolik úžasných nových věcí, tolik báječných nových příšer, robotů a zápletek. Odpověděl, že nic nového neexistuje, že jen různě přeskupuje to, co už existuje, aby to vypadalo nové.

Vytvoření životního příběhu

Vesmír tvoří příběhy, ne atomy.

Muriel Rukeyser, The Speed of Darkness (česky dosud nevyšlo)

Pozitivní část našeho příběhu je ta, že náš přirozený stav je šťastný, zdravý a vnímavý. Špatná zpráva je, že nic z toho nemůžeme vytvořit, protože nemůžeme vytvořit nic, co ještě neexistuje. To nejlepší ale je, že štěstí, zdraví a vnímání srdcem *můžeme* vytvořit jednoduše tím, že odhalíme, co jsme skryli. Na počátku bylo odhalení našeho stvoření.

Příklady stezky k vnímání srdcem skrze kreativitu

Kreativní rozhovor s ne tak úplně živým kreativním géniem

Mary Shelley (věda/sci-fi)

Moderátor: V pořadu *Život, co z něj budu mít?* dnes více či méně naživo přivítáme výjimečnou milovnici života a kreativního génia. Jste neobyčejně zajímavým a inspirativním géniem, protože jste stejně jako někteří starořeční a egyptští bohové stvořila stvořitele, který dal život vlastnímu výtvoru... Mimořádně zajímavé a inspirativní je na vás i to, že vám stejně jako Johance z Arku bylo teprve devatenáct, když jste začala dělat to, co vás proslavilo.

Vytvořila jste úžasnou literární i „lidskou“ formu, a to ve století, kdy se od dobře vychované mladé dámy takové věci neočekávaly – zvlášť ne takový výtvor a stvořitel.

Vítejte zpět z onoho světa a děkuji, že jste opustila mlčící většinu alespoň na tak dlouho, abyste si s námi dnes mohla popovídat. Stvořitelka Viktora Frankensteinova, který byl stvořitelem Frankensteinova „monstra“ – Mary Shelley!

Mary Shelley: Děkuji za pozvání do vaší show; v současnosti ze zřejmých důvodů nedělám živé rozhovory v rádiu příliš často. Vlastně jsem jich moc nedělala ani zaživa, hlavně proto, že rádio tehdy ještě neexistovalo.

Moderátor: Takže, Mary Shelley, autorko *Frankenstein*a, přítelkyně a později manželka básníka Percyho Shelleyho, jaké pro vás jako ženu (a velmi mladou ženu!) bylo napsat skvělý vědecký



a hororový román, což jsou témata, o nichž ve vaší době nepsalo mnoho žen a pravděpodobně na ně ani nemyslely?

Mary: Nepřemýšlela jsem o sobě jako o ženě, která píše velký hororový román inspirovaný vědou. Dokonce jsem o sobě nepřemýšlela ani jako o ženě a nezabývala jsem se ani tím, že píšu cokoliv velkého, že to je inspirované vědou nebo že je to horor. Prostě jsem psala a výsledek byl nejrůznějšími lidmi, kteří se považovali za znalce, označován nejrůznějšími nálepkami. Velký příběh dělá velkým to, že nebyl napsán jako výtvar určité osoby určitého pohlaví z určité doby... Velký příběh je prostě velký příběh. Myslím si, že když vytvoříte atributy stvořitele, ať už je to Bůh nebo úspěšný filmový producent (a mezi těmito dvěma evidentně není velký rozdíl!), pak překryjete kreativitu tohoto stvořitele. Výtvar je výtvar bez ohledu na jeho rodokmen!

Moderátor: Rád bych se zeptal na několik opravdu kreativních otázek, třeba proč a jak jste *Frankensteina* napsala a jaké to bylo žít s Percym Shelleyem. Nejdříve ale úvodní otázka, abychom si spolu mohli vytvořit nějaký vztah, jak se doporučuje ve Stephenově učebnici zdravotní statistiky v kapitole o kvalitativním výzkumu... Takže, kam jezdíte na dovolenou?

Mary: Na všechny tři vaše otázky mohu odpovědět najednou, protože jsem kreativní génius a protože spolu souvisejí!

Moderátor: Báječné! Ještě předtím ovšem posluchače uvedu do kontextu. *Frankensteina* jste začala psát v létě roku 1816. Bylo to krátce po Napoleonově porážce a Wellingtonově vítězství u Waterloo. Velkou část Evropy zahalil mrak z obří sopky. Nebylo to žádné obyčejné léto!

Mary: A my jsme nebyli na žádné obyčejné letní dovolené! S Percym, Lordem Byronem a jeho osobním lékařem Dr. Johnem Polidorim jsme byli na dovolené ve Švýcarsku. Bydleli jsme v hezkém hotelu u krásného, i když trochu strašidelného jezera...

KAPITOLA 14

Návrat domů k vnímání srdcem

*Neustaneme ve zkoumání,
a až vše prozkoumáme,
dospějeme tam, kde jsme začali,
a poprvé poznáme to místo.*)*

T. S. Eliot, „Little Gidding“ Čtyři kvartety

*Uspokojení, které potřebuji, možná závisí na mé cestě pryč
z domova, abych ho pak našel doma, až se vrátím.*

Rúmí

Domov je tam, kde je srdce.

Plinius starší

*) Přeložil Jiří Valja

Chtěli byste znát tajemství?
Chtěli byste znát tajemství života?
Chtěli byste znát tajemství svého života?
Chtěli byste se životem tančit,
a ne s ním zápasit?
Tajemství života, včetně toho vašeho, je...

Tajemství života není žádné tajemství.
Tajemství života je volně a veřejně dostupné.
Tajemství života nikomu nepatří.
Na životě není nic složitého, život je prostě život.

Tajemství života nenajdeme v žádné knize, teorii, výkladu ani slovech. Žije v srdci této knihy a v srdci jakékoliv knihy, teorie, výkladu či slov a žije i v srdci čtenáře těchto slov – ve vás.

Tajemství života žije v tom, kdo jej žije: v našem esenciálním, věčném, nesmrtelném prostoru, v srdci srdcí, v mysli myslí, v podstatě podstat. Podstata naší všímavosti žije v prostoru mezi našimi myšlenkami. Podstata našeho vnímání srdcem žije v prostoru mezi údery našeho srdce. Podstata našeho těla žije v prostoru mezi našimi nádechy a výdechy. Podstata našeho řešení žije v prostoru mezi našimi problémy. Moje podstata žije ve vás. Vaše podstata žije ve mně.

Tajemství života žije hlouběji než nepřímé důkazy našeho života – to, co se v něm děje. Žije v nás jako jeho *svědcích*, v našem živoucím prožitku, který je neměnný bez ohledu na to, co se děje v jeho nekonečném čase a prostoru.

Žít život naplno, hluboce a vnímavě znamená žít ho zevnitř, nikoliv zvnějšku. Toto živoucí tajemství přirozeně objevíme, jakmile se zbavíme všeho, co si o sobě myslíme, a prostě *budeme* sami sebou. Zvolíme-li si život v našem reálném světě, a ne ve virtuálním světě vytvořeném naší myslí, pak umožníme něco, co by naše mysl nazvala zázrakem: naplnění našeho životního potenciálu být ve spojení s ostatními, veselí, plný života, milující, spokojení, klidní a svobodní.

Všímavost je slovo, které je dnes neustále omíláno. Ale neskrývá něco víc, než si myslíte? V Asii je myšlenka všímavosti spojena s jiným, bohatším pojetím – vnímáním srdcem. V některých asijských jazycích je slovo označující „všímavost“ téměř totožné se slovem označujícím „srdce“.

V knize *Vnímání srdcem* Dr. Stephen McKenzie posouvá hranice, které jsou často vytyčeny nesprávnou interpretací myšlenky všímavosti, a noří se do nekonečných hlubin vnímání srdcem, aby vám pomohl žít naplněnější a přínosnější život.

Tato pronikavá kniha s vřelostí a zájmem zkoumá devět cest k srdečnosti:

- laskavost,
- nepřízeň osudu,
- humor,
- spokojenost,
- lásku,
- odvahu,
- vědění,
- naději,
- kreativitu.

Dr. Stephen McKenzie má mnohaleté zkušenosti s výzkumy, učením, psaním a vydavatelskou činností na poli psychologie, filozofie a všímavosti – a nyní, v této významné knize, zkoumá dříve nepoznané hluboké životní spojení: vnímání srdcem.



www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY