

Ticho a hluboké naslouchání

Všechny záznaky života už jsou tady. Volají vás. Budete-li jim naslouchat, pomohou vám zastavit váš běh. To, co potřebujete, co potřebujeme my všichni, je TICHŮ. **Abyste uslyšeli nádherné zvuky života, musíte utiřit hluk ve své mysli.** Pak začnete žít autenticky a naplno, z hloubi své duše.

Když ráno otevřete oči, můžete se rozhodnout, že tento den prožijete vědomě, s bdělou pozorností k tomu, co a proč děláte. Můžete se rozhodnout, že ho nepromarníte, protože víte, že těchto čtyřadvacet hodin je dar, kterým vás tohoto rána znovu obdaroval samotný život.

* * *

Po většinu času je naše hlava tak plná myšlenek, že nemáme prostor naslouchat ani sami sobě, ani nikomu jinému. Možná jsme se od svých rodičů nebo ve škole naučili, že si musíme pamatovat spoustu věcí, slov, pojmů a koncepcí, a myslíme si, že tato duševní zásoba je užitečná pro náš život. A pak, když se snažíme s někým upřímně rozmlouvat, stěží ho slyšíme a stěží rozumíme tomu, co nám vůbec říká. Ticho nám dává příležitost hluboce naslouchat a vnímavě reagovat, poskytuje nám klíč k plné a upřímné komunikaci.

Znám mnoho párů, mnoho lidí, kteří po dlouhé době společného života přešli k praxi bdělosti, protože přestávali slyšet jeden druhého. Občas mi jeden z partnerů řekne: „Nemá to smysl. Ona mě prostě neposlouchá.“ Nebo: „On se nikdy nezmění. Mluvit s ním je jako mluvit do zdi.“ Také je ovšem možné, že právě onen žalující partner je ten, kdo v sobě nemá žádný prázdný prostor, který by mu dovolil naslouchat. Ano, všichni chceme, aby nám naši partneři rozuměli – ale i my musíme být schopni jim rozumět.

Mnozí z nás jsou jednoduše přetíženi. Jako bychom v sobě neměli dost místa, jako by byl náš vnitřní prostor tak zaplněný, že nejsme schopni opravdu slyšet druhé a rozumět tomu, co říkají. Možná máme náročné zaměstnání, při kterém musíme osm nebo devět hodin denně intenzivně přemýšlet. Sotva pak můžeme věnovat pozornost něčemu jinému než svým myšlenkám. Věříme, že pokud chceme být úspěšní, nemůžeme si dovolit pauzu. Nemůžeme se soustředit na dýchání či na něco jiného.

Jak naslouchat bez námahy

Když mluvíme, samozřejmě říkáme jen to, o čem si myslíme, že je správné, avšak někdy, díky způsobu, jakým to říkáme, to posluchač není

schopen přijmout, takže naše slova nemají požadovaný účinek a nepodaří se nám vnést do situace větší jasnost a porozumění. Musíme se sami sebe zeptat, zda mluvíme jen proto, abychom mluvili, nebo proto, že si myslíme, že tato slova mohou někomu pomoci. Pokud jsou naše slova vyřčena se soucitem, pokud jsou vyřčena z lásky a s vědomím vzájemné provázanosti, pak je můžeme považovat za pravdivá.

Pokud někomu dáme okamžitou odpověď, většinou je to jen ozvěna našich znalostí nebo naše emocionální reakce. Když slyšíme otázku nebo připomínku druhého člověka, málokdy si uděláme čas naslouchat pozorně a z hloubky, abychom pochopili, co s námi sdílí, prostě jen vystřelíme rychlou odpověď. To není užitečné.

Příště, když vám někdo položí otázku, neodpovídejte hned. Přijměte jeho otázku nebo sdělení a nechte je do sebe proniknout, jen tak mluvíte pocit, že ho skutečně posloucháte. Budeme-li se cvičit v této dovednosti, k budeme z ní mít užitek všichni – a zejména ti, jejichž povoláním je pomáhat druhým. **Především však platí, že pokud vnímavě nenasloucháme sobě samým, nedokážeme vnímavě naslouchat ani druhým.**

Chceme-li být svobodní a cítit se opravdu v pohodě, musíme kultivovat duchovní rozměr svého života. Cílem naší praxe musí být obnova našeho vnitřního prostoru. Teprve když otevřeme prostor v sobě, můžeme skutečně pomáhat druhým. Když se procházím venku nebo když cestuji veřejnou dopravou, ať jsem kdekoli, opravdu je velmi snadné vidět, zda má někdo v sobě pocit prostorosti. Možná jste se s takovými lidmi už setkali – ani je pořádně neznáte, ale cítíte se s nimi dobře, protože jsou nenucení a uvolnění. Tito lidé už nejsou plni své vlastní agendy a nemyslí jen na svůj program.

Pokud v sobě vytvoříte prostor, zjistíte, že lidé, a dokonce i ti, kteří se vám možná vyhýbali (dospívající dcera, partner, s nímž jste se pohádali...), najednou chtějí být ve vaší blízkosti. Nemusíte nic dělat, nemusíte je nic učit, nemusíte dokonce nic říkat. Pokud vy sami praktikujete bdělou pozornost a rozvíjíte v sobě prostor a klid, ostatní to k vám bude přitahovat. Kvalita vaší přítomnosti způsobí, že lidé se budou cítit dobře už jen díky tomu, že jsou blízko vás.

Tak vypadá síla a ctnost nekonání. Zastavíme myšlení, přeneseme pozornost zpět k tělu a zůstaneme v přítomnosti. Nekonání je velmi důležité. Není to totéž jako pasivita nebo neteč-

nost. Je to dynamický a kreativní stav otevřenosti. Sedíme, bdělí a pozorní, a když někdo přijde a posadí se k nám, hned se cítí velmi příjemně. I přesto, že „neděláme“ nic konkrétního, čím bychom druhému pomáhali, druhá osoba od nás hodně získá.

Nezbytným předpokladem k tomu, abychom byli druhému opravdovým přítelem, kolegou, rodičem či partnerem, je umění naslouchat. Nemusíte být psycholog, abyste uměli dobře naslouchat. **Mnoho terapeutů to ve skutečnosti neumí, nejsou schopni naslouchat druhým, protože jsou plní utrpení.** Mnoho let studovali psychologii a vědí toho hodně o různých technikách, ale v jejich srdci je spousta bolesti, kterou nebyli schopni vyléčit a transformovat, neboť sami sobě neposkytli dostatek radosti. Nemají čím vyvážit všechno to utrpení, které převzali od svých klientů, v jejich nitru jednoduše není prostor k tomu, aby mohli někomu účinně pomoci.

Lidé jim platí spoustu peněz a týden co týden se k nim vracejí v naději, že je uzdraví. **Tito poradci jim však nepomohou, dokud se nenaučí soucítěně naslouchat sami sobě. Terapeuti a poradci jsou lidé, kteří trpí jako všichni ostatní.** Jejich schopnost soucítěně naslouchat druhým závisí na jejich schopnosti soucítěně naslouchat sobě samým.

Chcete-li pomáhat druhým, musí v nás být vnitřní mír. Tento mír můžeme vytvářet každým krokem, každým dechem – a pak můžeme druhým opravdu pomoci. Jinak jen marníme jejich čas – a pokud jsme profesionální léčitelé, mrháme i jejich penězi. To, co všichni potřebujeme, je nenucenost, uvolněnost, lehkost a klid v těle i v duši. Jen tak budeme schopni opravdu naslouchat druhým.

Opravdu vyžaduje určitý cvik. Udělejte si každý den čas na svůj dech a na svoje kroky. To vrátí vaši mysl zpět k tělu – vzpomenete si, že máte tělo! Každý den věnujte několik chvil soucítěnému naslouchání vašemu vnitřnímu dítěti. Naslouchejte věcem ve svém nitru, které se dožadují vaší pozornosti. Pak budete vědět, jak naslouchat druhým

THICH NHAT HANH v knize **TICHŮ.**

Síla ticha ve světě plném hluku.

To, co potřebujeme my všichni, je ticho. Abychom uslyšeli nádherné zvuky života, musíme utiřit hluk ve své mysli. Pak začneme žít autenticky a naplno. Knihu vydalo nakladatelství Fontána, Horní nám. č. 5, 772 00 Olomouc, tel.: 585 221 400, www.fontana.ws.