

Dívejte se na něčí dlaně a pozorujte, jak vypadají. Jsou-li pěstěné, nebo upracované, představujte si, koho hladily, objímaly, co vytvářely. Pocítíte soucítění s jejich majitelem.

Žít laskavě ve vztahu k sobě i k ostatním

Laskavost je hodnota, kterou, bohužel, neuznáváme všichni. Ovšem pokud se člověk upřímně rozhodne, že chce, aby byla součástí jeho života, naučí se ji používat směrem k sobě i k ostatním. Život se pak mnohonásobně zkvalitní a zjemní.

Slovo laskavě jsem v životě měla spojené spíš s negativní emocií. Občas jsem doma slýchávala věty typu: „Laskavě si to už uklid, laskavě to konečně dojez, mohla bys už laskavě jít?“ Asi cítíte, že jsou to slova pronesená někým, kdo moc laskavý není.

Laskavý je od slova láska, laskat, může znamenat být vlídný, přátelský, milý. Pokud se rozhodneme žít laskavě, je sice skvělé, ale efekt zpravidla nepřijde okamžitě. Laskavost je vědomá volba životního stylu, je to rytmus, který určuje vše, nač v životě myslíme, co řekneme nebo uděláme.

Začít bychom měli u sebe. Zkusme se zamyslet nad tím, zda jsme k sobě vlídní a laskaví, zda na sebe příliš netlačíme, zda nedáváme přednost ostatním na úkor sebe. Můžeme prozkoumat, zda si neškodíme stresem či nedostatkem spánku. Důležité je také zjistit, jaký vztah máme k ostatním. Vidíme v nich to lepší? Chvá-

líme, je nebo pomlouváme? Leží nám na srdci osud této planety? Chováme se k ní hezky? Neznečišťujeme ji? Našli bychom mnoho podobných otázek a odpovědi na ně nám mohou pomoci zjistit, jak jsme na tom s laskavostí.

Na třináctý listopad připadá každoročně Světový den laskavosti, u jehož příležitosti pořádal Mindfulness Club Praha celodenní konferenci. Nabízím vám pár postřehů.

LASKAVOST K PLANETĚ ZEMI

Sociokulturní antropoložka Markéta Zandlová z Fakulty humanitních studií Univerzity Karlovy pustila na začátek svého příspěvku k tématu laskavost krátký animovaný film s názvem *Mykorhiza*, který najdete na YouTube. Tento snímek ukazuje skvělou symbiózu hub a stromů. Stromy a houby sdílejí své dary s ohromnou laskavostí, bez níž by nemohly žít. A takové vztahy panují napříč celou

zemí, mezi lidmi, živočichy, mezi všemi systémy. Potíží je v tom, že si to neuvědomujeme. Drancujeme planetu, aniž si uvědomujeme, že je to živá bytost s nesmírnou inteligencí.

Markéta Zandlová hovořila o fenoménu zvaném antropocén, což je výraz pro situaci, kdy lidstvo svou činností globálně ovlivňuje celý ekosystém. Tento vliv je tak významný, že by mohly být novodobé dějiny lidstva označeny za nové geologické období. Souvisí to s rozvojem průmyslu a těžby v takové míře, že planeta není schopná přirozenou cestou obnovovat své zdroje. Vybíráme si, co potřebujeme: jídlo, suroviny, zážitky, ale nic nevracíme. Základem laskavosti je vzájemnost – a ta ve vztahu k planetě Zemi zcela chybí. Východiskem z této situace je podle Markéty Zandlové uvědomit si, že stálý růst ani nezděravá konkurence už nejsou možné. Jako jejich alternativu nabízí spolupráci a potřebu



Lidé sklonění nad kytičkami: Laskavost k matce Zemi a rovnováha mezi dáváním a braním jsou základem zachování rovnováhy v celém systému.



Základem laskavosti je umět se o sebe dobře postarat. Dobře si sednout, lehnout, najíst se. Vědomě vnímat krásu kolem sebe.

cítit se jako součást celku – s ostatními lidmi i s přírodou.

NENÍ POZDRAV JAKO POZDRAV

Další seminář se týkal pozdravu a zdravení obecně. Zkoumali jsme jednotlivé druhy pozdravu, ať už jsme se znali, nebo ne – od letmého „Ahoj“ přes podání ruky s očním kontaktem až po objetí. Pokaždé jsme zkoumali, jaké máme pocity. Pro někoho může být problém přímý pohled z očí do očí nebo těsnější kontakt při objetí.

Vzpomněla jsem si, že můj táta si při pozdravu sundal klobouk a řekl zpravidla Moje úcta. Tento druh prvorepublikového pozdravu dnes už úplně vymizel... Nebo když jsem se přestěhovala z města na vesnici, byla jsem mile potěšená, že se tu všichni lidé zdraví, mladí, staří, děti. A přitom se nemusejí vůbec znát. Je to oproti anonymitě ve městech laskavé.

SÍLA SOUCÍTĚNÍ

Tenhle seminář, který vedl Šimon Grimich, se dotkl mé duše. Podle Šimona je základem laskavosti umět se o sebe dobře postarat. Dobře si sednout, lehnout, najíst se. Laskavostí k sobě projevujeme laskavost i ostatním, protože jsme spokojeni, naplnění – a tento dobrý pocit můžeme šířit dál. Umění milující laskavosti spočívá ve vstřícném a otevřeném přijímání, ve vlídném postoji ke všemu, co prožíváme, zatímco soucit je laskavost vztažená k něčemu nepříjemnému, k něčemu trápení. Je dobré soucítit, ovšem nenechat se okolními skutečnostmi pohltit.

V rámci laskavého sebezpečí je důležitá i laskavost vůči vlastnímu utrpení, uvědomit si, že když cítím neklid, nespokojenost, není to moje chyba, ale zažívám něco, co k člověku a jeho emocím přirozeně patří. Důležité je nezůstávat v tom dlouho, ale umět zvolit nějakou akci, která tyto nepříjemné stavy změní.

To, co v životě máme zakódované a co naše duše hledá, je láska, smysl, spojení, sounáležitost. Tyto hodnoty nám pomohou dotknout se laskavosti a radosti, které můžeme sdílet s ostatními. Součástí tohoto semináře byla i meditace ve dvojicích, kdy jsme si vzájemně prohlíželi své dlaně. Jak vypadají, jsou-li pěstěné, nebo upracované, představit si, koho hladily, objímaly, co vytvářely. Představit si, že byly malé a držely se nějaké větší dlaně, aby nezabloudily. Bylo to velmi jemné a dojemné, plné barvitých představ s respektem k člověku, na jehož dlaně jsme směřovali pozornost.

LASKAVOST A VSTRÍCNOST MEZI LIDMI

Laskavosti a vstřícnosti je mezi lidmi opravdu pomálu. Mnohem častěji se člověk setká s averzí a sobectvím. Ptám se sama sebe: kde se to bere? Říká se, že naše chování vůči ostatním zrcadlí naše nitro. To v něm má někdo asi pěkně neutušené.

Na začátku dalšího bloku zazněla slova o tom, že základem laskavosti

k sobě i ostatním lidem je pozorovat, co se ve mně děje. Jak se cítím v těle, jak na duši? Vše, co se děje, přivítám. Pokud jsem v nepohodě a tenzi, pokusím se najít příčinu a odstranit ji. Nenechám se za žádných okolností strhnout negativitou okolí. Kdykoliv a kdekoliv si za všech okolností sám v sobě pěstuji teplej a bezpečný domov a dovolím si dělat chyby. Pokud mám v sobě bezpečí, klid a pohodu, je jen velmi malá pravděpodobnost, že mě někdo svým chováním zraní a vystaví nebezpečí.

Pokud je člověk vnímavý, může kolem sebe pozorovat spoustu krásy. Důležité je si ji plně uvědomit, ať je to veselé dítě, rozkvetlá květina, hravé zvíře, milá tvář. Vidět a prožívat krásu a tento pocit si v sobě uchovat, jak nejdéle to jde. Vnímání krásných věcí nám pomůže přenastavit vnímání z negativního do pozitivního. Tomu se říká vědomá radost.

Dalším krokem k laskavosti je uvědomit si bytí. Je přínosné se několikrát za den takzvané postavit do své síly, tedy stát vzpřímeně, s rovnou páteří, nohy ukotvit pevně do země, zatáhnout břicho. Pocit vlastní síly je velmi důležitý.

Dalším krokem k laskavosti je podpůrný dotek. Laskavé doteky a pohazení jsou balzámem pro tělo i duši. Pokud je nemůžete sdílet s někým blízkým, v klidu se pohladte sami.

Renáta Kiara VARGOVÁ