

štyri

Podporovanie trpezlivosti a súcitu

Jacoby Ballard

praktikuje jógu a budhizmus už 20 rokov a je spoluzakladateľom Third Root Community Health Center v Brooklyne, v New Yorku, aby pomohol ľuďom zo všetkých vrstiev mať lepší prístup k joge, akupunktúre, herbálnej medicíne a iným liečebným metódam.

Thich Nhat Hanh, budhistický mních, povedal: *„Je ľahké povedať, ako je človek šťastný, keď pozoruješ, ako súcítne sa správa k druhým.“* Všetci sa snažíme byť šťastní a dúfame, že naše činy nás takými urobia. V dnešnej dobe však zostať trpezlivým a súcitným môže byť ale tá najťažšia vec.

Je ťažké súcítiť s členom rodiny, ktorý stále mešká, zápasí so životom alebo sa dostal do sklzu v škole. Alebo stratíme trpezlivosť s hlučným susedom, drzým kolegom alebo počítačom, ktorý sa práve pokazil. Alebo môžete byť rýchly vodič, ktorý stratí trpezlivosť s tým pomalším vodičom pred vami.

Dobrá správa je, že trpezlivosť a súcít sú ako svaly. Keď ich začneme precvičovať, budú rásť.

Výzva

Ako spoluzakladateľ Third Root Community Health Center často plánujem v našich priestoroch rôzne aktivity. Niekedy však učiteľ jogy mešká alebo sa neukáže vôbec. Často som sa rozzúrila a napomínala ho. V myšlienkach som ho hneď začal súdiť a myslel na to, aký je nezodpovedný.

Pravdou ale je, že život nie vždy ide tak, ako si ho naplánujeme alebo tak, ako by sme to chceli. Platí to pre nás, aj pre tých ostatných. Stres, ťažkosti a výzvy patria k životu. To, čomu teraz čelíte vy alebo ostatní, môže byť také bezvýznamné ako meškajúci autobus alebo také hlboké ako nedávna smrť člena rodiny alebo dlhotrvajúce vplyvy sociálnej nespravodlivosti vo svete.

Je normálne chcieť sa vyhnúť utrpeniu v živote predstieraním, že máme všetko pod kontrolou, popieraním, ustupovaním, oplácaním zloby alebo obviňovaním samých seba alebo druhých. Keď sa cítime vystresované, začneme súdiť samých seba a myslíme si: „*Prečo to nedokážem urobiť správne? Zbabral som to!*“

A tak trpíme nielen kvôli tomuto zážitku, ale aj kvôli svojim myšlienkam, úsudkom o týchto zážitkoch, a to dokonca oveľa viac. Keď sme zranení alebo sklamaní, máme tendenciu veci oplácať, a to spôsobí ešte viac utrpenia a poškodzuje to naše vzťahy s druhými.

Ako všímavosť pomáha

Keď prichytíme samých seba pri tom, že sme netrpezliví alebo sa súdime, všímavosť nám dokáže pomôcť presmerovať pozornosť na to, čo sa práve deje. Čeliac bolesti, trápeniu alebo sklamaniu sa môžeme zastaviť a otočiť sa preč, alebo môžeme ešte viac otvoriť naše srdcia. Predtým, ako si začneme klásť otázku „*Prečo sa toto stalo práve mne?*“, môžeme súcitne a pokojne povedať: „*Ako sa to mohlo stať a ako to môžeme vyriešiť?*“

Vďaka učiteľom jogy, ktorí meškali, som sa nakoniec naučil, že každý z nich chcel byť efektívny a dobrý vo svojej práci. Vo väčši-

ne prípadov, nech ich zdržalo čokoľvek, nikdy to nebolo niečo, čo by si sami vybrali.

Vďaka precvičovaniu všímavosti som zmenil svoju otázku „Čo je s tebou?“ na „Si ok? Čo sa deje? Môžem ti nejako pomôcť?“

Vďaka precvičovaniu súcitu sme doslova zmenili štruktúru našich mozgov, ktoré nás inštinktívne ženú preč od toho, čo vnímame ako negatívne alebo hrozivé, a naopak nás smerujú skôr k zábave. Vďaka trpezlivosti rastie naša schopnosť tolerovať bolesť a diskomfort. Trpezlivosť nám pomáha aj lepšie reagovať na nepríjemné situácie. Súciť s nami samými a s druhými nám umožňuje veriť vo vrodenu dobrotu všetkých bytostí a ukázať empatiu – to, že sme len ľudia snažiaci sa byť lepšími a, áno, robíme chyby. Keď si uvedomíme, že naše skúsenosti nám môžu pomôcť učiť sa a rásť, môžeme mať viac súcitu pre nás samých aj pre iných práve vtedy, keď veci nejdu tak, ako by sme chceli alebo očakávali.

Čo môžete robiť

Deň po tom, ako som sa presťahoval do Brooklynu, som tlačil svoj batožinový vozík po ulici. Jedna žena, okolo ktorej som prechádzal, na mňa spustila spršku nadávok a ja som si uvedomil, že som jej musel prejsť po nohách s vozíkom. Vedel som aj to, že susedská demografia sa tu rapídne menila, čo spôsobovalo obavy tým, ktorí tam žili dlhšiu dobu a nedôverovali ľuďom, ktorí sa prisťahovali.

O týždeň neskôr som ju uvidel a povedal: „*Je mi to veľmi ľúto, že som vás minulý týždeň zranil.*“ Ona odpovedala: „*Nič sa nestalo.*“ Ja som povedal: „*Podľa toho, ako mi to hovoríte, sa mi zdá, že sa práve naopak niečo stalo a chcem, aby ste vedeli, že by som nikdy neurobil zámerne niečo také, čím by som vás zranil. Rešpektujem vás a rešpektujem toto susedstvo.*“ Všimol som si, že časť jej brnenia zmäkla, plecيا klesli a sánka sa uvoľnila. Spomenul som si na učiteľa jogy, Seane Corna, ktorý raz poznamenal, že do susedských vzťahov treba vniesť viac trpezlivosti a súcitu.

Bolesť a diskomfort sú nevyhnutné, ale dlhotrvajúce utrpenie je len dobrovoľné. Či už šlo o učiteľov, ktorí meškali alebo o túto ženu, ktorej som sa ospravedlnil, mal som na výber. Mohol som

sa zaoberať svojou roztrpčenosťou a hanbou alebo sa im vyhnúť, mohol som situáciu vyhrotiť a pridať ju tak k mojim utrpeniam a utrpeniam iných. Keď sa pousilujeme byť trpezlivejšími a súcitnejšími, vyliečime tým aj časť nášho utrpenia a časť utrpenia vo svete.

Súcit a starostlivosť o samých seba vo chvíľach, keď cítime bolesť alebo je toho na nás už príliš, nám môže pomôcť vyrovnať sa s frustráciou a utrpením, ktoré vidíme vo svete. Súcit so samým sebou nám pomáha stať sa pokojnejšími a otvorenejšími, keď nám život priniesie nečakané sklamanie alebo prekvapenie.

Všetky externé okolnosti sú vlastne príležitosťami na precvičenie trpezlivosti a my rozvíjame túto kapacitu tým, že ich precvičujeme. Keď cítime nepokoj alebo začneme posudzovať iných alebo samých seba, môžeme sa sami seba opýtať: *„Čo by pomohlo zlepšiť túto situáciu? Čo môžem povedať alebo urobiť, čo by mohlo zmierniť utrpenie?“* Možno to nevyriešim úplne celé, ale môžem sa pokúsiť urobiť aspoň niečo. Vziať na vedomie svoje vlastné pocity a súčasne byť trpezlivým, empatickým a chápuším v tej istej chvíli.

Pred tým, ako som sa dozvedel o všímavosti viac, som reval na nezodpovedných vodičov na ceste bez toho, aby som sa zamyslel nad tým, či nemajú nejaké osobné dôvody na to, aby išli prirýchlo. Možno mali nejaký vážny dôvod na to, aby sa dostali rýchlo do nemocnice alebo sa báli, že zmeškajú dôležité stretnutie. Napriek tomu, že som s ich správaním nesúhlasil, zistil som, že si môžem vybrať, ako budem reagovať. Vyhnem sa im a venujem modlitbu nielen im, ale každému naokolo, aby šťastne dorazili do cieľa.

Rozvíjanie trpezlivosti a súcitu nám môže pomôcť zlepšiť vzťahy v rodine, spoluprácu s kolegami a naša láskavosť sa môže dokonca rozšíriť aj do sveta a my ju začneme prejavovať cudzím ľuďom. Pri oslobodzovaní sa od našich skostnatených očakávaní sa môžeme sčasti oslobodiť aj od utrpenia a začať akceptovať veci a ľudí takých, akí sú.