

Jak ovládat emoce podle šaolinských mistrů

Emoce by nás neměly ovládat. Šaolinští mniši (*Šaolin je buddhistický chrám stojící na úpatí posvátné hory Sung-šan v provincii Chenan v Číně. Byl založen v 5. století n. l. a jeho mniši se proslavili díky svému studiu bojových umění a vytvoření šaolinské školy kung-fu. – pozn. red.*) to vědí a nabízejí sedm zásad, které nám pomohou intenzivní pocity kontrolovat. Jsou to:

* **PRINCIP VYROVNANOSTI.** Nauč se zabránit tomu, aby tě protivník porazil tvou vlastní silou.

* **PRINCIP VYMEZENÍ.** Nauč se jednat nezávisle na tom, jak jednají tví protivníci.

* **PRINCIP NEOČEKÁVÁNÍ.** Nauč se oprostít své jednání od očekávání.

* **PRINCIP NEKONÁNÍ.** Nauč se, že nekonání je útok a obrana v jednom.

* **PRINCIP NEZLOMNOSTI.** Nauč se jednat výhradně podle svého přesvědčení.

* **PRINCIP OBRANY.** Nauč se ukončit boj dřív, než začne.

* **PRINCIP SEBEOVLÁDÁNÍ.** Nauč se své pocity ovládat sám.

Princip sebeovládání

Kdo neumí poslechnout sám sebe, tomu bude poručeno. (Friedrich Wilhelm Nietzsche)

Mohli byste si myslet, že tomu, kdo má své pocity pod kontrolou, by už vůbec nemělo být zatěžko se ovládat! Podle mě je ale sebeovládání mnohem víc než to, že ve vypjatých situacích neztratíte kontrolu nad vlastním chováním. Vidím to takto: **Sebeovládání je schopnost utvářet svůj citový život vždy podle vlastních představ a nenechat si jej utvářet druhými.**

Vezměte si prosím sešit a napište do něj, kdy jste se v poslední době vědomě rozhodli, že se kvůli něčemu budete zlobit nebo se kvůli něčemu cítit dotčeně. Pokud se vám to ještě nikdy nestalo, udělejte místo zápisu jen tlustou čáru.

Vedle toho napište, kdy se vás v poslední době něco dotklo, něčeho jste se báli, kvůli něčemu jste se rozzlobili nebo kdy jste zkrátka měli špatnou náladu. **K tomu také napište**, co přesně bylo skutečnými spouštěčem toho, že jste nebyli v pohodě.

Tehdy jste to totiž nebyli vy sami, ale někdo jiný, kdo ovládal váš život – i když třeba s vaším souhlasem. Své emoce jste tedy v těchto situacích neměli pod kontrolou vy sami, vládl jim někdo jiný. Někdy stačí jen chvilka nepozornosti a už jste ve vlastním domě svých emocí hostem místo hostitelem! Kdy se vám to naposledy stalo, jste právě napsali do sešitu.

V Šaolinu jsem se naučil, že každý člověk byl obdařen mocným nástrojem, aby zvládal svůj citový svět, a tím i vlastní život: myšlením. Samozřejmě nemůžeme ovlivnit, co dělají druzí. Nikomu nemůžeme zakázat, aby se pokusil nás urazit, rozzlobit, vyhrožovat nám nebo nás jinak vykolit. **Můžeme se ovšem rozhodnout, jak moc si to připustíme.**

Vypráví se, že jednoho dne se do chýše zenového mistra Shichiri Kojuna vloupal zloděj se slovy: „Peníze, nebo život!“ Kojun klidně odpověděl: „Peníze jsou tamhle naproti v šuplíku. Vezmi si je, ale něco mi tam nech, rád bych si zítra koupil trochu rýže.“ Zloděj se sice divil, ale pak se přece jen zmocnil skoro všech peněz. Když byl už u dveří, Kojun pravil: „Když člověk něco dostane, měl by za to také poděkovat.“ Zloděj kroutil hlavou, poděkoval a zmizel. Když ho později chytili při dalším vloupání, přiznal, že okradl i zenového mistra. Na to povolali Kojuna na polici. „Ten to zloděj ukradl peníze i vám, vidíte?“ zeptal se policista. „Ale ne,“ odvětil Kojun, „nic mi neukradl. Já jsem mu je dal a on poděkoval.“ Když si zloděj odseděl trest za své další prohřešky, vyhledal mistra Kojuna a požádal ho, zda by se mohl stát jeho žákem.

Na první pohled se zdá mistrova reakce nepochopitelná. Jak měl ale reagovat? O své peníze v každém případě přišel, to bylo jasné. Samozřejmě se ještě ke všemu mohl navštívát a rozčilovat se nad tím, že se stal obětí zločinu. Mohl vztekle poskakovat kolem, tlouci hlavou o zeď a přísahat věčnou pomstu. Ale co přesně by z toho měl?

Kojun se zde ale zřekl role postiženého ve prospěch jednajícího, a tím, že situaci jednoduše obrátil, přestal být obětí. Protože byl Kojun rozhodný nepředit kontrolu nad svým tělesným a duševním zdravím, nedovolil, aby jej zloděj ještě k tomu pokoril.

To, co nám nakonec škodí nejvíc, není jednání druhých, nýbrž právě ty myšlenky, jež sami v sobě vyvoláme v důsledku útoků.

Buddha poznal už před 2 500 lety, že „jsme to, co si myslíme“. **Naše myšlení utváří naše postoje, náš charakter, naše rozhodování – a tím náš život. A svým myšlením to všechno také můžeme kdykoli změnit.**

V praxi postačuje, když si v hlavě dostatečně dlouho přežíváme nezvyklou situaci nebo něco, co chceme změnit. Jednou nám to zničeho-

nic bude připadat tak přirozené a samozřejmě, že si budeme myslet, jako by tomu nikdy nebylo jinak.

Tento postup využívají mimo jiné lyžaři, kteří před závodem zas a zas v duchu sjíždějí danou trať. Zpočátku se na těžkých místech a při nebezpečných skocích bojí stejně, jako kdyby se skutečně zrovna řítily po sjezdovce. S každým dalším sjezdem, při němž lyžař tyto výzvy v mysli zdolává, mu ale nepřipadají už tak vzdálené a strašné. Když se pak při skutečném sjezdu blíží ke kritickým místům, může je projet maximální rychlostí naprosto v klidu a bez obav z možného pádu. **Tuto techniku můžete použít i vy, abyste každou životní situaci uzpůsobili vlastním představám.**

V klášteře Šaolin si vyprávějí příběh o třech žácích, kteří se dohadovali o tom, kdo z nich má nejlepšího mistra. „Můj mistr,“ řekl první, „je prostě nejlepší. Prežije několik dnů bez jídla!“ Na to druhý reagoval: „Můj mistr se umí natolik ovládat, že vydrží nespát několik týdnů!“ Načež třetí žák odpoví: „Můj mistr je tak moudrý, že jí, když má hlad, a spí, když je unavený.“

Bez ohledu na to, že pro každého žáka je vždy nejlepší ten mistr, kterého za nejlepšího považuje sám žák, poukazuje tato povídka ještě na něco jiného: dívat se na druhé v nás vzbuzuje závist, což je nadmíru zbytečná emoce. Tady nás princip sebeovládání učí mít se obzvlášť na pozoru před škodlivými pohnutkami.

A právě závist je emoce, jež není dobrá k ničemu jinému než k tomu, aby oslabila nás samotné, a tím nám škodila.

* * *

Je také nemožné být v zajetí dvou různých emocí současně. Jinak řečeno, nemůžete být současně naštvaní a uvolnění, nespokojení a šťastní nebo závistiví a spokojení. Musíte se jen vědomě rozhodnout pro vítané pocity, abyste ty nežádoucí vyloučili.

Kdo myslí jako šaolinský mistr, ten pochopil, že o tom, jak se bude cítit, rozhoduje jen on sám a nikdo jiný. Poručeno bude totiž jenom tomu, kdo neumí poslouchat sám sebe.

Bernhard MOESTL v knize **MOUDROST ŠAOLINSKÝCH MISTRŮ.**

Jak ovládat emoce. Vydalo ji nakladatelství Pavel Dobrovský BETA, Květnového vítězství 332/31, 149 00 Praha 4, www.dobrovsky.cz