

Vděčnost k rodičům

Adžán Sumédhó

Vděčnost, v páli „*kataññú katavédí*“, je pozitivní reakcí na život. Když ji rozvíjíme, vědomě přivádíme do své mysli to dobré, co nám bylo v životě dáno. Právě v tento den si zvlášť připomínáme dobrotu našich rodičů, a rozjímáme o ní. Nezabýváme se tím, co udělali špatně; místo toho se záměrně upomínáme na to dobré a laskavé, co pro nás naši rodiče udělali – i když v některých případech tato štědrost možná nebyla vždy přítomná.

Život bez vděčnosti je život bez radosti. Pokud nemáme za co být vděční, náš život je velmi pochmurný. Pokud je život jen nepřetržitým stěžováním si a naříkáním na nespravedlnosti a křivdy, kterým jsme byli vystaveni, a nepamatujeme si nic dobrého, co pro nás bylo kdy učiněno – vybavujeme si jen samé špatné věci – pak tomu říkáme deprese. To dnes není nijak neobvyklý problém. Když upadneme do deprese, nedokážeme si vzpomenout na žádné dobré věci, které se nám staly. Něco se v mozku zastaví a je nemožné si představit, že bychom mohli být ještě někdy šťastní: myslíme si, že toto strádání je navždy.

Na Srí Lance a v celé Asii je *kataññú katavédí* kulturní ctností; je vysoce ceněna a pěstována. Schopnost podporovat a starat se o své rodiče je považována za jedno z velkých požehnání života. To je zajímavé pro nás, kteří pocházíme ze západního kulturního prostředí, protože západní hodnoty jsou poněkud odlišné. Mnohým z nás se v životě dobře vede, ale máme sklon mnoho věcí považovat za samozřejmost. Máme výsady a výhody a mnohem lepší životy, než v co většina lidí na světě může kdy doufat. Je mnoho věcí, za které můžeme být vděční, mnoho důvodů cítit *kataññú*, když žijeme na místě jako je Británie.

Vzpomínám si na dobu, kdy jsem byl dítětem, a na to, jak moji rodiče zasvětili své životy péči o mě a mou sestru. Když jsem byl malý, vůbec jsem to nedokázal ocenit. Jako dítě ve Spojených státech jsme o tom nepřemýšleli; považovali jsme matku a otce za samozřejmost. Neuvědomovali jsme si, čeho všeho se museli vzdát, co museli obětovat, aby se o nás mohli postarat. Teprve když jsme starší a sami jsme se něčeho vzdali kvůli vlastním dětem nebo někomu jinému, začínáme si to uvědomovat a cítit *kataññú katavédí* vůči svým rodičům.

Můj otec byl začínající umělec před krachem na burze v roce 1929. Pak přišla hospodářská krize a oni s mou matkou přišli o všechno, takže si musel najít práci jako prodáváč obuvi. Má sestra a já jsme se narodili během velké hospodářské krize a on nás musel uživit. Když začala druhá světová válka, byl už příliš starý na to, aby mohl narukovat do armády. Chtěl přesto přispět k válečnému úsilí, a tak se stal lodním montérem v Seattlu. Pracoval v loděnici. Tu práci neměl rád, ale byla to nejlepší možnost, jak mohl pomoci. Po válce se vrátil ke své práci s obuví a stal se vedoucím prodejny. Když jsem s ním mluvil v dospělosti, zjistil jsem, že ho ta práce nikdy

opravdu nebavila, ale cítil, že je už příliš starý na to, aby hledal jiné povolání. Obětoval své vlastní preference především proto, aby mohl podporovat mou matku, mou sestru a mě.

Měl jsem mnohem větší výběr kariéry, mnohem lepší příležitosti v životě. Moje generace měla od mládí celou škálu možností. Moji rodiče takové příležitosti neměli; lidé z jejich generace museli prostě vzít život, jaký byl, a začít pracovat, když byli ještě velmi mladí. Když jsem byl na univerzitě v 50. letech, bylo v módě studovat psychologii. Tehdy bylo populární obviňovat svou matku ze všeho, co se v životě nepovedlo. Pozornost se soustředila na matky a na to, co udělaly, že kvůli tomu *já* teď trpím. Tehdy jsem si neuvědomoval, že utrpení je přirozenou součástí lidské existence. Moje matka nebyla dokonale osvícená bytost, když mě vychovávala, takže je pochopitelné, že byly věci, které mohla udělat lépe. Ale obecně vzato oddanost, nasazení, láska a péče tu byly, a směřovaly hlavně k tomu, aby život mého otce, mé sestry a mě byl co nejlepší a nejšťastnější. Byla to oddanost – a od života si pro sebe žádala jen málo. Když na to dnes vzpomínám, v mé mysli se přirozeně objevuje *kataňňú*, vděčnost, vůči mé matce a otcí. Dnes si už sotva vzpomenu na jakékoliv chyby, které mě dřív tolik rozčillovaly; připadají mi teď tak bezvýznamné, že si je sotva vybavím.

Pokud se necháme unášet silou návyků, zůstáváme víceméně uvězněni v různých věcech, které do nás byly vštípeny – v návycích, které jsme si osvojili v mládí – a ty pak mohou ovládat náš vědomý život, jak stárneme. Ale jak dospíváme a zrajeme, začínáme si uvědomovat, že můžeme rozvíjet dovednost v tom, jak o sobě přemýšlíme, a jak přemýšlíme o druhých. Buddha nám radil, abychom přemýšleli o dobrých věcech, které pro nás udělali naši rodiče, naši učitelé, přátelé a další lidé; a abychom to dělali vědomě – abychom to pěstovali, přiváděli to do vědomí záměrně – namísto toho, abychom se na to spoléhali jen náhodou.

Když jsem se stal buddhistickým mnichem v Thajsku, měl jsem veliké štěstí, že jsem potkal učitele jménem Adžán Čá, který se stal katalyzátorem *kataňňú* v mém životě. V té době mi bylo třicet čtyři let a musím říct, že *kataňňú* zatím nebyla součástí mé životní zkušenosti. Stále jsem byl velmi ponořený sám do sebe, do toho, co já chci a co si já myslím. Avšak po šesti letech výcviku jako buddhistický mnich jsem zažil zkušenost, při níž se mé srdce otevřelo – a byl to prožitek vděčnosti, *kataňňú katavédí*.

Byl jsem buddhistou už mnoho let předtím, než jsem potkal Adžána Čá. Buddhismus mě začal přitahovat kolem jednadvaceti let, a měl jsem o něj obrovský zájem i důvěru, stejně jako silné nadšení pro studium a praxi. Ale stále to vycházelo z mého ega – z pocitu „já to dělám, já to studuji, já se to snažím praktikovat“. I když jsem se stal mnichem, stále v mé mysli převládal pocit „já se chci zbavit utrpení, já chci dosáhnout osvícení.“ Mnoho jsem se nezajímal o druhé lidi, o své rodiče, a dokonce ani o samotného Adžána Čá, se kterým jsem tehdy žil. Byl jsem mu vděčný za to, že mi pomáhá, ale nebyla to hluboká vděčnost.

Byla ve mně pýcha, nepříjemná namyšlenost: měl jsem představu, že mi život všechno tohle dluží. V mém společenském prostředí střední třídy jsme spoustu věcí považovali za samozřejmé. Moji rodiče tvrdě pracovali, aby mi zajistili pohodlný život, ale já jsem si myslel, že měli

pracovat ještě víc; že si zasloužím víc, než mi dali. I když to nebyla vědomá myšlenka, podvědomě jsem cítil, že všechno, co mám, mi náleží: bylo jenom správné, že jsem to dostal, lidé mi to měli dát, moji rodiče měli udělat můj život co nejlepší, a takový, jaký já chci. A z tohoto úhlu pohledu bylo přece povinností Adžána Čá, aby mě učil a vedl! Někdy jsem se dokonce namyšleně domníval, že moje přítomnost je pro klášter velikým požehnáním a přínosem. Nebylo to úplně vědomé, ale když jsem o tom začal hlouběji přemýšlet, dokázal jsem tu namyšlenost rozpoznat a uvědomil si i svou necitlivost. Člověk může mít tolik věcí za samozřejmé a zároveň si stěžovat, že život není tak dobrý, tak bohatý, tak výjimečný, jak by si přál; nebo si myslet, že ostatní se mají mnohem lépe než on sám.

V Thajsku jsem praktikoval s velkou pílí a byl jsem odhodlaný ve svém mnišském životě. Po pěti vassách (obdobích dešťů) už mnich není považován za nováčka a může se vydat na vlastní cesty. Měl jsem pocit, že být s učitelem je v pořádku, ale chtěl jsem také být samostatný, a tak jsem odešel ze severovýchodního Thajska do centrálního Thajska. Poté, po vasse, jsem se vydal na pouť do Indie. Bylo to kolem roku 1972 a rozhodl jsem se jít jako *tudong bhikkhu* – tedy chodit z místa na místo jako součást své mnišské praxe. Někdo mi zařídil letenku z Bangkoku do Kalkaty a tak jsem se ocitl v Kalkatě jen se svou almužní miskou, rouchem a ničím víc.

V Thajsku to bylo jednoduché, ale v Indii se mi zdálo, že putování s miskou a bez peněz může být docela děsivé. Jak se ukázalo, těch pět měsíců, které jsem strávil v Indii, bylo velkým dobrodružstvím a mám na tu dobu velmi příjemné vzpomínky. Život žebravého mnicha v Indii fungoval. Ze všech zemí by měl fungovat právě tam, protože tam žil a učil Buddha.

Bylo to právě v této době, kdy jsem začal intenzivněji myslet na Adžána Čá. Má mysl si začala uvědomovat laskavost, kterou mi prokázal. Přijal mě za svého žáka, staral se o mě, zajímal se o mě, předával mi učení a pomáhal mi téměř ve všech ohledech. A pak tu byl jeho vlastní příklad. Pokud jste se chtěli stát mnichem, chtěli jste být jako on. Byl to naplněný člověk, muž, který mě inspiroval – někdo, komu jsem se chtěl podobat. Musím říct, že takových mužů jsem ve svém životě moc nepotkal. Ve Spojených státech pro mě mužské vzory nebyly příliš přitažlivé: John Wayne, prezident Eisenhower nebo Richard Nixon nebyli muži, které bych chtěl následovat. Filmové hvězdy a sportovci byli vysoce ceněni, ale nikdo z nich mě neinspiroval. Ale pak jsem v Thajsku potkal tohoto mnicha...

Byl velmi malý; převyšoval jsem ho o hlavu. Když jsme byli spolu, někdy mě to překvapilo, protože jeho přítomnost byla velmi silná. Vždy působil, že je mnohem větší než já. Bylo to zajímavé – ta síla, to vyzařování tohoto drobného muže. Vlastně jsem ho nevnímal jako malého muže; vnímal jsem ho jako velikána, protože v sobě měl tolik *mettá* či laskavosti. Byl to muž s nesmírnou *mettá*. Měl kolem sebe takové vyzařování, které lidi přitahovalo; byl jako magnet a člověk chtěl být v jeho blízkosti. Často jsem tak večer nebo kdykoli to bylo možné, chodil za ním do jeho *kuti* (chatky). Chtěl jsem využít každou příležitost být poblíž. Zjistil jsem, že tak se chovalo mnoho lidí kolem něj. Měl obrovské množství následovníků, jak Thajců, tak i západních mnichů a laiků, právě kvůli své praxi *mettá*.

Jednou jsem se ho zeptal, co to je, co k němu lidi tak přitahuje, a on řekl: „Říkám tomu můj magnet.“ Byl to velmi okouzlující člověk; měl jiskru, vyzařoval vnitřní světlo. A ten svůj „magnet“ používal k tomu, aby přitáhl lidi, a pak jim předával Dhammu. Takto používal svůj charismatický dar: ne pro své ego, ale aby pomohl ostatním.

Cítil jsem velkou vděčnost, že to dělal – že věnoval svůj život tomu, aby se staral o laiky a o obtížné mnichy, jako jsem byl já. Musel snášet všechny ty naše problémy bez přestání. Byli jsme tak posedlí sami sebou, svými touhami, pochybnostmi, názory a postoji. Být neustále obklopen lidmi, kteří jsou pořád v nějakém neklidu, je velká zkouška *mettá* – a on to zvládal. Mohl si vybrat nějaké pěkné místo a vést klidný život o samotě. To jsem si tehdy přál já – chtěl jsem dosáhnout osvícení, abych mohl žít pěkný, klidný život v příjemném a tichém místě. Chtěl jsem, aby všichni v klášteře byli harmoničtí, aby správně ladili se mnou, aby nebyly žádné konflikty ani třenice. Jenže v thajském klášteře jsou problémy a potíže vždycky. *Vinaya-pitaka*, soubor klášterních pravidel, popisuje celou řadu příběhů o tom, co všechno špatné mniši dělali, že pro to Buddha musel zavést konkrétní předpisy. Někteří mniši z dob Buddhy byli opravdu nesnesitelní.

Po svém probuzení si Buddha zpočátku myslel, že Dhamma je příliš jemná a subtilní, že ji nikdo nepochopí, a proto nemá smysl ji učit. Podle legendy tehdy před něj předstoupil jeden z bohů a řekl: „Prosím, pane, pro dobro těch, kteří mají jen trochu prachu v očích, vyučuj Dhammu.“ Buddha pak rozjímal o tom, kdo by mohl jeho učení pochopit. Vzpomněl si na své první dva učitele, ale díky svým schopnostem zjistil, že už oba zemřeli. Pak si vzpomněl na svých pět přátel, kteří s ním dříve praktikovali a kteří ho nakonec opustili. A tak se ze soucitu vydal za nimi a pronesl pro ně své učení o čtyřech vznešených pravdách.

Tato událost ve mně vzbudila pocit *kataññú katavédī* vůči Buddhovi. Je to úžasné: tady jsem – obyčejný člověk v tomto století – a mám možnost slyšet Dhammu, mít přístup k tomuto ryzímu učení, které stále existuje. Mít živého učitele jako byl Adžán Čá nebylo jako uctívat proroka, který žil před 2 500 lety, ale bylo to skutečné pokračování linie samotného Buddhy. Možná právě díky návštěvě buddhistických svatých míst ve mně v Indii pocit *kataññú katavédī* velmi zesílil.

Když jsem tato svatá místa navštívil a přitom myslel na Adžána Čá v Thajsku, vzpomněl jsem si, jak jsem si dříve říkal: „Mám za sebou pět let, teď odejdu. Chci si něco prožít, mít dobrodružství, dělat to, co chci, být mimo dohled starého muže.“ Uvědomil jsem si, že jsem vlastně utekl. V té době přicházelo do našeho kláštera v Thajsku mnoho západňanů a já s nimi nechtěl mít nic společného. Nechtěl jsem je učit ani pro ně překládat; chtěl jsem si prostě žít svůj život a nebýt těmi lidmi obtěžován. Takže v mém rozhodnutí odejít byla sobecká motivace, a navíc jsem Adžána Čá zanechal se všemi těmi západňany, kteří neuměli thajsky. Tehdy jsem byl jediný, kdo pro ně mohl překládat, protože Adžán Čá neuměl anglicky.

Když jsem pocítil toto *kataññú katavédī*, tak to jediné, co jsem si přál, bylo vrátit se do Thajska a odevzdat se Adžánu Čá. Jak by se dal takovému učiteli splatit dluh vděčnosti? Neměl jsem žádné peníze, a ty ho stejně nezajímaly. Pak jsem si pomyslel, že jediný způsob, jak ho mohu potěšit, je být dobrým buddhistickým mnichem a navrátit se, abych mu pomáhal; cokoli by po mně chtěl,

udělám to. S tímto úmyslem jsem se po pěti měsících v Indii vrátil a věnoval se učiteli. Byla to radostná oběť, ne něco, co bych činil s nechutí, protože vycházela z tohoto pocitu *kataññú* – z vděčnosti za všechno dobré, co jsem od něj dostal.

Od té doby jsem zjistil, že se má meditační praxe začala zlepšovat. Ta tvrdá sobeckost ve mně se prolomila – to „já“, které se snažilo něčeho dosáhnout, má touha po harmonii, já a má touha praktikovat a mít klidný život, mé já, které nechtělo být za nic zodpovědné, ale jen si dělat to své. Když jsem se toho všeho vzdal, věci jako by samy zapadly na své místo. To, co dříve bylo těžké – například soustředit mysl – se stalo snazším, a zjistil jsem, že život se pro mě stal radostným. Začal jsem si užívat mnišský život. Už jsem neseseděl s myšlenkami: „Narušuješ můj klid, tenhle klášter se mi nelíbí, chci jít do jiného,“ jak jsem to dělal dřív. Ani jsem necítil tolik odporu jako dříve: „Tenhle mnich mi narušuje praxi, nemůžu tady žít,“ a podobně. Tohle věčné stěžování bývalo překážkou v mé praxi, ale najednou to přestalo být důležité.

Dokonce jsem si myslel, že až se vrátím, požádám Adžána Čá, aby mě poslal do kláštera, kam žádný mnich nechtěl jít. Například do jednoho nového kláštera na kambodžské hranici. Jmenoval se Wat Baan Suan Kluay, což znamená „Klášter v banánovém háji“. Byl to odlehlý kout země, nebyly tam žádné pořádné cesty a oblast byla nerozvinutá, lidé tam byli dost chudí. Bylo tam velmi horko a všechny stromy byly nižší než já – i když jsem tam moc banánů neviděl! Bylo by pro mě to jako být vyhnán na Sibiř. Když jsem se vrátil, navrhl jsem Adžánu Čá, aby mě tam poslal. Neudělal to, ale řekl mi, abych šel do Baan Bung Wai, což byla vesnice asi šest kilometrů od našeho hlavního kláštera. V roce 1975 jsme tam založili Wat Pah Nanachat – Mezinárodní lesní klášter.

Před naším příchodem to místo sloužilo jako pohřebiště, místo kremací pro tuto vesnici, a věřilo se, že les je plný duchů. Nejdřív jsme si přesně neuvědomili, co to místo pro vesničany znamená. Pak mi došlo, že jsem ubytovaný přímo na místě, kde měl přebývat ten nejhroznější duch v lese, takže za mnou chodil starosta a ptal se: „Spíš v pořádku? Viděls něco zajímavého?“ Nic jsem neviděl; duchové mě nijak neobtěžovali. Ale ta zkušenost mi pomohla prokázat svou hodnotu jako mnicha, a to bylo díky *kataññú* (vděčnosti).

Když mě Adžán Čá v roce 1977 požádal, abych jel do Anglie, byl jsem rozhodnutý to vydržet a neřídít se jen svými momentálními pocity a náladami; během toho prvního roku mi bylo opravdu mizerně a byl jsem připraven se vrátit zpátky do Thajska. Ale kvůli tomuto pocitu vděčnosti jsem se nechtěl řídit osobními vrtochy. Pocit *kataññú* mi dal ohromný smysl pro povinnost, pro službu – ale ne v nějakém těžkopádném smyslu. Nezůstal jsem tady jen z pocitu povinnosti, což by život udělalo nepřijemným, ale z ochoty obětovat se a sloužit. A to je radostná věc.

To mi připomíná zajímavý příběh. Mnich, který mě vzal poprvé za Adžánem Čá, Phra Sommai, byl stejně starý jako já; sloužil v thajském námořnictvu, zatímco já jsem byl v americkém námořnictvu během korejské války. Uměl anglicky a byl na *tudongu* – putování pěšky z provincie Ubon, kde žil Adžán Čá, až do Nong Khai, kde jsem byl já. Byl jsem tehdy prvním rokem novicem a on byl první thajský mnich, kterého jsem potkal a který mluvil anglicky, takže

jsem byl nadšený, že mám s kým mluvit. Byl také velmi přísný jako mnich, dodržoval každé pravidlo. Jedl pouze z almužní misky a nosil tmavě hnědé lesní roucho, zatímco v klášteře, kde jsem byl já, mniši nosili oranžová roucha; udělal na mě dojem vzorného mnicha. Řekl mi, že bych měl jít s ním a zůstat u Adžána Čá. Když jsem pak byl ordinován jako *bhikkhu*, můj učitel souhlasil, že mohu s tímto mnichem odejít k Adžánu Čá. Ale cestou mě ten mnich začal pěkně štvát – ukázalo se, že je hrozně otravný. Pořád se něčím zabýval a kritizoval ostatní mnichy, říkal, že jen my jsme ti úplně nejlepší. Nemohl jsem snést tu neuvěřitelnou aroganci a domýšlivost, a doufal jsem, že Adžán Čá nebude jako on. Začal jsem si říkat, do čeho jsem se to vlastně pustil.

Když jsme dorazili do Wat Pah Pongu, ulevilo se mi, že Adžán Čá nebyl takový jako on. Následující rok ten mnich opustil mnišství a stal se alkoholikem. Jediné, co ho drželo od alkoholu, byl mnišský život, a jakmile ho opustil, upadl do alkoholismu a stal se skutečně zkaženým člověkem se špatnou pověstí v celé provincii Ubon. Stal se z něj tulák, opravdu politováníhodný případ, a já jsem vůči němu cítil jen odpor a averzi. Jednoho večera jsem o tom mluvil s Adžánem Čá a on mi řekl: „Měl bys vůči Sommaiovi vždy cítit *kataññú*, protože to on tě sem přivedl. Bez ohledu na to, jak špatně se chová nebo jak hluboko klesne, musíš se k němu chovat jako k moudrému učiteli a projevit mu vděčnost. Jsi možná jedna z mála opravdu dobrých věcí, které se mu v životě staly, něco, na co může být hrdý. Pokud mu to budeš čas od času připomínat – laskavým způsobem, ne zastrašujícím – možná jednou bude chtít změnit svůj způsob života.“ Tak mě Adžán Čá povzbudil, abych Sommaie vyhledal, mluvil s ním přátelsky a vyjádřil mu vděčnost za to, že mě přivedl k Adžánu Čá.

Bylo to skutečně krásné gesto. Bylo by snadné dívat se na něj svrchu a říct: „Opravdu jsi mě zklamal. Dřív jsi tak kritizoval ostatní a myslel sis, jak jsi výborný mnich – a podívej se na sebe teď.“ Můžeme se cítit pohoršeně a zklamaně, když někdo nesplní naše očekávání. Ale co říkal Adžán Čá, bylo: „Nebud' takový, je to ztráta času a je to škodlivé; udělej něco opravdu krásného ze soucitu.“

Viděl jsem Sommaie začátkem tohoto roku – byl stejně zkažený jako dřív; neviděl jsem na něm žádnou změnu. Ale pokaždé, když mě uvidí, zdá se, že to na něj má dobrý vliv. Vzpomene si, že to byl on, kdo mě přivedl k Adžánu Čá, a to je pro něj zdrojem několika šťastných okamžiků v životě. Člověk má radost, když může nabídnout několik šťastných chvil velmi nešťastnému člověku.

Vzpomínám si na jednu ženu z našich meditačních kurzů, která vždy, když přišla řada na šíření laskavosti *mettá* k jejím rodičům, upadla do záchvatu vzteku – a pak se kvůli tomu cítila strašně provinile. Bylo to proto, že používala jen intelekt; chtěla praktikovat *mettá*, ale emočně cítila pravý opak. Je důležité vidět tento konflikt mezi intelektem a citovým životem. V hlavě víme, že bychom měli být schopni odpustit svým nepřítelům a milovat své rodiče, ale v srdci cítíme: „Nikdy jim nemohu odpustit za to, co udělali.“ A tak buď' cítíme hněv a zášť, nebo se uchylujeme k racionalizaci: „Protože moji rodiče byli tak špatní, nemilující a krutí, způsobili mi tolik utrpení, že jim nemohu odpustit ani zapomenout.“ Anebo: „Je se mnou něco špatně, jsem hrozný člověk, protože nedokážu odpustit. Kdybych byl dobrý člověk, odpustil bych – takže asi nejsem dobrý

člověk.“ To jsou konflikty mezi intelektem a emocemi. Když tomuto konfliktu nerozumíme, jsme zmatení; víme, jak bychom se *měli* cítit, ale ve skutečnosti se tak necítíme.

Pomocí intelektu si to dokážeme ideálně zpracovat; v mysli si můžeme vytvořit úžasné obrazy a představy. Ale citová stránka není racionální. Je to stránka pocitová – a ta se nepodřizuje tomu, co je rozumné, logické nebo smysluplné. Na emoční úrovni tedy musíme pochopit, jak se vlastně cítíme. Zjistil jsem, že pomáhá mít *mettá* i vůči vlastním pocitům. Když máme pocit, že se k nám rodiče chovali nevlídně a bez lásky, můžeme mít *mettá* k tomuto pocitu v srdci – ne ho odsuzovat, ale mít s tímto pocitem trpělivost. Uvědomit si, že to takhle prostě cítíme, a pak ten pocit přijmout. Tehdy je možné ho postupně vyřešit. Když ale uvízneme v boji mezi logickými představami a citovými reakcemi, začneme být velmi zmateni.

Když jsem začal přijímat svou negativitu namísto jejího potlačování, mohl jsem ji vyřešit. Když něco vyřešíme pomocí uvědomění (*sati*), můžeme to pustit a osvobodit se od tohoto konkrétního problému – ne popřením nebo odmítnutím, ale porozuměním a přijetím toho negativního pocitu. Řešení takového konfliktu nás pak vede k hlubšímu zamyšlení nad tím, o čem vlastně život je.

Můj otec zemřel asi před šesti lety. Bylo mu tehdy devadesát let a nikdy vůči mně neprojevil lásku ani žádné pozitivní city, takže už od raného dětství jsem měl pocit, že mě nemá moc rád. Tento pocit jsem si nesl většinu svého života; nikdy jsem s otcem neměl žádný láskyplný ani vřelý vztah. Vždy to bylo jen takové povrchní: „Ahoj synu, rád tě vidím.“ Zdálo se, že se mnou cítí ohrožován. Pamatuji si, že kdykoli jsem přijel domů jako buddhistický mnich, řekl mi: „Pamatuj, tohle je můj dům, musíš dělat, co já řeknu.“ To bylo jeho přivítání – a to mi tehdy bylo téměř padesát let. Nevím, co si myslel, že udělám!

V posledním desetiletí svého života byl dost nešťastný a velmi zatrpklý. Měl hroznou artritidu a neustálé bolesti; trpěl Parkinsonovou nemocí a všechno se mu začalo rozpadat. Nakonec byl úplně paralyzovaný a musel být přemístěn do pečovatelského domu. Mohl hýbat očima a mluvit, ale zbytek jeho těla byl ztuhlý, naprosto nehybný. Nesnášel to a měl vztek na to, co se mu stalo, protože dříve byl silný, nezávislý muž, který měl vše pod kontrolou a zvládal svůj život podle svých představ.

Během mého prvního roku tady v Anglii jsem o rodičích mluvil se svou sestrou. Upozornila mě na to, že náš otec byl velmi ohleduplný člověk. Byl pozorný a starostlivý vůči mé matce. Vždy byl ochotný jí pomoci, když byla unavená nebo nemocná – byl velmi podporujícím manželem.

Protože jsem vyrůstal v rodině, kde bylo normální, aby se muž choval tímto způsobem, nikdy jsem si těchto vlastností nevšiml. Moje sestra mi připomněla, že není vůbec samozřejmé, aby byl manžel nápomocný a podporující vůči své ženě. V generaci mého otce nebyla ženská práva ani feminismus nějakým tématem. Tehdejší postoj zněl: „Já vydělávám peníze a ty vaříš a pereš.“ Teprve tehdy jsem si uvědomil, že jsem nejen úplně přehlížel tyto dobré vlastnosti, ale ani jsem je nezaznamenal.

Když jsem ho viděl naposledy, rozhodl jsem se, že se pokusím navázat mezi námi nějaké vřelé spojení, než zemře. Bylo to těžké, protože jsem celý život žil s pocitem, že mě nemá příliš rád. Je velmi těžké prolomit něco takového. Každopádně jeho tělo potřebovalo masáž, a tak jsem řekl: „Nech mě ti namasírovat nohu, jinak dostaneš proleženiny.“ A on odpověděl: „Nemusíš to dělat.“ Tak jsem řekl: „Opravdu bych to rád udělal.“ A on zase: „Nemusíš to dělat.“ Ale viděl jsem, že o tom přemýšlí, a řekl: „Takže ty bys to opravdu chtěl udělat?“ a já řekl: „Ano.“ Začal jsem mu masírovat chodidla, nohy, krk a ramena, ruce i obličej – a on si ten fyzický kontakt opravdu užíval. Bylo to poprvé, co se ho někdo takto dotýkal. Myslím, že starší lidé mají opravdu rádi dotek, protože fyzický kontakt má velký význam, je to vyjádření citů.

Začal jsem chápat, že mě můj otec ve skutečnosti opravdu miloval, ale kvůli svému způsobu výchovy nevěděl, jak to projevit. Vyrůstal v edwardiánské době, ve velmi formálním prostředí. Jeho rodina byla typická: „nedotýkat se, neprojevovat emoce“ – city se vždy musely kontrolovat. Teď jsem si uvědomil, že můj otec byl ve skutečnosti docela milující člověk, a cítil jsem velkou úlevu. Nedokázal jsem ho pochopit, když jsem byl mladý. Nechápal jsem, jaké důsledky má taková výchova a že když je člověk tímto způsobem formován, je velmi těžké z toho vystoupit. Když jsem se zpětně podíval, dokázal jsem za jeho chováním rozpoznat lásku, ale vždy se projevovala příkazem nebo požadavkem. Byl to jediný způsob, jakým uměl mluvit. Když říkal: „Pamatuj, tohle je můj dům, a musíš dělat, co řeknu“, možná to bylo proto, že jsem ho viděl jako starého muže, který ztrácí kontrolu, a on cítil, že jsem hrozbou. Pravděpodobně si myslel: „Bude si o mně myslet, že jsem bezmocný starý muž, ale já mu ukážu.“

Život je náročná a neustálá zkušenost; učíme se až do smrti. Myslíme si, že by to tak být nemělo, že by to mělo být snadné. Já si teď ale myslím, že život by měl být těžký, protože právě díky tomu se učíme.

Když se nyní ohlédnu zpět, cítím *kataññú* (vděčnost) vůči všem, kteří mě kdy povzbudili a pomohli mi, když jsem to potřeboval. Není podstatné, co od té doby udělali, nebo jestli naplnili má očekávání. Mít *mettá* (laskavost) a *kataññú* (vděčnost) neznamena být kritický, mstivý nebo se utápět v tom špatném, co kdo udělal; jde o to umět si vybrat a pamatovat si to dobré, co lidé vykonali. Mít den jako je tento, kdy vědomě vnášíme do mysli pocity vděčnosti ke svým rodičům, je způsobem, jak do svého života přinášet radost a pozitivní pocity.

V takový den bychom měli také zvážit, zda nevyjádřit *kataññú* i zemi, ve které žijeme, protože ji obvykle bereme jako samozřejmost. Můžeme si připomenout přínosy, které nám stát a společnost poskytly, místo abychom se stále soustředili jen na to, co je s nimi špatně. *Kataññú* nám umožňuje uvědomit si všechny pozitivní stránky života v této zemi. Měli bychom v sobě *kataññú* vědomě rozvíjet, i když moderní myšlení nás k tomu příliš nevede. Je to ocenění a vyjádření vděčnosti za příležitosti a dobro, které čerpáme ze života v této společnosti. Nemyslet si, že nám tento národ a společnost všechno dluží, taková ta mentalita „sociálního státu“. Jsme vděční za sociální zabezpečení, ale zároveň si uvědomujeme, že to může vést ke stavu mysl, která si jen stěžuje a všechno bere jako samozřejmost.

Takže dnešek je dnem, kdy rozvíjíme *kataňňú*. Není to jen den pro nějaký povrchní sentiment. *Kataňňú* je praxe, kterou můžeme rozvíjet každý den, protože otevírá srdce a přináší radost do lidské zkušenosti. A tu radost potřebujeme – je to něco, co nás vyživuje a je zásadní pro náš duchovní rozvoj. Radost je jedním z faktorů osvícení. Život bez radosti je jednotvárný – šedý, nudný a skličující. Dnešek je tedy dnem radostných vzpomínek.

Copyright © Vděčnost k rodičům
Gratitude to Parents by Ajahn Sumedho, translated by Bhikkhu Gavesako
Amaravati Publications, Amaravati Buddhist Monastery
Great Gaddesden, Hertfordshire, HP1 3BZ, UK
www.amaravati.org

Amaravati Publications jsou součástí English Sangha Trust Ltd, UK registered charity no. 231310
Poprvé vydalo nakladatelství Amaravati Publications 2020
ISBN 978-1-78432-082-9

Copyright © Amaravati Publications
Tato kniha je nabízena jako dar Dhammy. Je zde nabízena díky víře, úsilí a štědrosti lidí, kteří se chtějí
podělit o moudrost obsaženou v této knize s ostatními. Knihu lze šířit zdarma a to z ní dělá Dhamma
publikaci, knihu založenou na duchovních hodnotách. Prosím neprodávejte tuto knihu v jakékoli podobě,
ani ji nepoužívejte jakkoli ke komerčním účelům.

Pokud chcete pomoci této publikaci, můžete kontaktovat a přispět jednomu z našich klášterů na
www.forestsangha.org



Tato kniha je vydána pod licencí Creative Commons. Úplné znění této licence najdete na
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/cz/>

Shrnutí:

Máte povoleno: kopírovat, šířit, zobrazovat a ztvárnit dílo

Pouze v případě splnění všech následujících podmínek:

Uveďte autora: Musíte uvést autora díla.

Nekomerční účely: Nesmíte používat toto dílo pro komerční účely.

Nezasahujte do díla: nesmíte je jakkoliv upravovat, měnit nebo vylepšovat

Dodatek:

Vzdání se práva: Od každé z výše uvedených podmínek může být upuštěno, pokud máte povolení od
vlastníka autorských práv.

Volné dílo: V případě, že dílo nebo jakákoliv jeho část spadá pod Volné dílo podle platných právních
předpisů, tato licence na tom nic nemění.

Další práva: Tato licence nemění žádná z následujících práv:

Použití práva a autorského práva; Autorova práva;

Práva třetích osob zakotvená v jiných smlouvách vztahující se k dílu.

Upozornění: Vždy při používání, šíření, kopírování díla musíte uvést podmínky této licence. The English
Sangha Trust Ltd v roli Amaravati Publications uplatňuje své morální právo být identifikován jako autor
této knihy. The English Sangha Trust Ltd žádá, abyste uvedli Amaravati Publications jako vlastníka díla při
kopírování, šíření, zobrazování a ztvárňování díla.