

KAPITOLA PÁTÁ

Kultivace mysli a emocí

Další byli mudrcové. Žili v souladu s nebesy a zemí. ...Dokázali přizpůsobit své potřeby a touhy ... a jejich srdce neznala hněv. Své síly věnovali dosažení pokojné relaxace a seberealizaci považovali za úspěch. Jejich fyzické tělo nechřadlo a jejich esence a duch se neztráceli. I oni mohli dosáhnout stovky [let].
Vnitřní kniha Žlutého císaře, od 2. století př. n. l.¹

Lidé často neprožijí celý svůj přidělený život, ale umírají mladí, protože se nemají rádi a nepečují o sebe. Místo toho se vyčerpávají hněvem a soutěžením, baží po slávě a honí se za ziskem, hromadí v sobě jedy a zápolí se svým duchem.
Pěstování vnitřní podstaty a prodlužování života, 7./8. století³

Pokud by se nás někdo zeptal, co je to zdravý životní styl, asi bychom mu vyjmenovali, že je třeba jíst zdravou stravu, hodně cvičit, nepít příliš alkoholu, dostatečně spát a podobně. To vše je důležité, ale čínské učení o zachování zdraví považuje za ještě důležitější umět ovládat svou mysl a emoce.

Schopnosti ztišení a rozšíření mysli, ovládnání emocí a pěstování pozitivních duševních stavů, jako jsou přívětivost, štedrost, soucit, humor a trpělivost, podporují naše zdraví, pomáhají léčit nemoci a dokonce prodlužují náš život. Čínské učení o zachování zdraví nás o tom opakovaně ujišťuje a potvrzuje to i výzkumy z několika posledních desetiletí, jak uvidíme dále.

Obdobně také platí, že pokud jsou naše emoce chaotické a extrémní, mohou poškozovat tělo a mysl, způsobovat nemoci a zbytečně plýtvat a vyčerpávat naši životní energii. Emoce jsou ovšem přirozenou reakcí na životní situace a snaha chránit se před jejich špatným vlivem tím, že je budeme potlačovat, může způsobit stejné škody jako jejich přehnané prožívání. Pokud si dopřejeme možnost procítit a vhodně vyjádřit plný rozsah pocitů, můžeme emoce udržet v rovnováze a podpořit tak přirozený proud zdraví.

A nakonec, pokud nebudeme mít své emoce pod kontrolou a necháme se řídit jejich vědomou či nevědomou silou, bude těžké se o sebe s láskou starat – jak říká citát z *Pěstování vnitřní podstaty a prodlužování života* výše, mít se rádi a pečovat o sebe. Naše snaha dobře jíst, cvičit, odpočívat, dostatečně spát a vyhýbat se nepřiměřenému chování pak bývá i přes dobré úmysly často zmařena.

Zmírňování emocí

Empirický výzkum ukázal, že pro čínské obyvatele Hongkongu jsou v souladu s principem zhongyong (čung-jung, cesty středu) žádoucí nebo ideální emočně pozitivní stavy s nízkým vybuzením, například klid, uvolněnost a vyrovnanost. Naproti tomu obyvatelé Evropy a Ameriky vnímají jako ideální silně vybuzené emočně pozitivní stavy, například nadšení, vzrušení a radost.
Oxfordská příručka čínské psychologie⁴

Životní síla každého člověka musí vycházet z klidu jeho mysli.
Kdo je plný úzkosti, ztrácí tuto vodící nit.
Kdo je plný hněvu, ztrácí tento výchozí bod.
Původní Tao, 4. století př. n. l.⁵

V silných emocích je pro mnoho z nás něco hluboce přitažlivého a stimulujícího. Naše kultura – film, televize, výtvarné umění, knihy, hudba a divadlo – zbožňuje ideál vášnivě romantické lásky (a také z ní plynoucí vzrušení i nevyhnutelnou frustraci, zklamání, žárlivost, zuřivost a zoufalství). Milujeme vzrušení a pocit euforie. Oceňujeme emoční sebevyjádření a obdivujeme umění, které jde od srdce a na dřev. V ozvěnách antických dionýsovských tradic toužíme po uvolnění, které přináší hlasitá hudba, tanec, alkohol a drogy. Silné emoce nám pomáhají cítit, že opravdu žijeme, takže se zdá, že koncept zmírňování emocí jde proti našim základním hodnotám.

Lidé, kteří dávají přednost čínské tradici, která je silně ovlivněná konfuciánským, buddhistickým a taoistickým učením, považují tyto bouřlivé emoční prožitky za návykové, rušivé, škodlivé pro zdraví, ničící harmonii a mrhající energii. Více oceňují emoční umírněnost a pěstování klidných a harmonických duševních stavů, jako jsou všímavost k současnému okamžiku, tichá radost a spokojenost, které podle nich podporují životní sílu. Lidé, kteří preferují bouřlivý emoční život, to mohou chápat jako nesmyslné potlačování, zvláště když volání po umírněnosti často přichází od starých lidí, v nichž už touha a život uhasinají.

Tento skeptický pohled mohou také zdánlivě podporovat některé poučky z tradice kultivace zdraví. Například Sun Simiao, významný doktor ze 7. století, který se dožil věku 101 let, varoval: „Vyhýbejte se úzkostem a obavám, silnému hněvu, zármutku a hoři, velkému strachu, vzrušení, přílišné upovídanosti a velkému smíchu. Vyhýbejte se okamžitému plnění svých tužeb a setrvání v zášti. To vše škodí dlouhému životu. Pokud dokážete nejt proti [těmto varováním], můžete svůj život prodloužit. Člověk, který si umí chránit život, proto vždy mírní své myšlenky, nápady, touhy, obchodní záležitosti, řeči, smích, obavy, radost, štěstí, hněv, chuti a nechuti.“⁶