

Pierre Franckh

# 21

způsobů,  
jak najít lásku



## **Důležité upozornění:**

*Rady uveřejněné v této knížce byly autorem a nakladatelstvím pečlivě zpracovány a prověřeny, nemůže však za ně být převzata jakákoliv záruka.*

*Rovněž je vyloučena zodpovědnost autora, popř. nakladatelství a jeho zástupců za případné věcné škody či škody na zdraví a na majetku.*

Všechna práva vyhrazena. Žádnou část knihy není dovoleno užít nebo jakýmkoliv způsobem reprodukovat bez písemného souhlasu držitele práv, s výjimkou krátkých citací nebo odkazů, které tvoří součást kritického zhodnocení.

Původně vyšlo jako: 21 Wege, die Liebe zu finden  
od Pierra Franckha

© 2006 Droemersch Verlaganstalt Th. Knaur Nachf.  
GmbH & Co. KG, München

Foto na obálce: istockphoto.com

Překlad © Mgr. Iva Wallnerová, 2014

© Nakladatelství ANAG, 2014

ISBN 978-80-7263-875-8

# Obsah

Bod obratu .....	7
Vzpomeň si .....	15
Vy Kročit novou cestou .....	18
<i>I. Jak rozpoznat iluzi lásky.....</i>	19
Miluji tě, protože.....	20
Nemůžeme milovat to, co potřebujeme.....	26
<i>II. Jak se otevřít lásce .....</i>	29
Smutek – vykročení do nového života .....	30
Umlč svého vnitřního kritika.....	38
<i>III. Jak získat lásku zpět.....</i>	43
Hledání lásky vždy končí u tebe.....	44
Přijmout sám sebe.....	47
<i>IV. Bojovat za společnou lásku.....</i>	53
Léčivá síla odpuštění.....	54
Zázrak tělesné lásky .....	59
<i>V. 21 cest, jak pozvat lásku a udržet si ji .....</i>	69
1. Očima lásky .....	70
2. Síla pramení z ticha .....	74
3. Dar z obdarování .....	77
4. Poděkování je vyjádřením lásky .....	81
5. Rituály nám poskytují bezpečnou základnu .....	84
6. Opravdová láska vidí skrze masky .....	88
7. Komu to poslouží? .....	92
8. Odstup umožní blízkost .....	94
9. Láska nepotřebuje počáteční kapitál .....	99
10. Slova ANO a NE v lásce.....	103

11. Láska je skryta v malých věcech .....	110
12. Kdyby to byl můj poslední den.....	112
13. Jak rozvinout hluboké porozumění .....	116
14. To, co daruješ, se ti vrátí .....	121
15. Být šťastný je tou nejkrásnější formou lásky.....	125
16. Magie polibku .....	132
17. Zázrak úsměvu.....	135
18. Mluvit by měl jen ten, kdo může říci víc než ticho .....	139
19. Myslet srdcem.....	142
20. Pozoruhodný potenciál žárlivosti.....	148
21. Milovat znamená vidět to dobré .....	154
Nepřestaňte si věřit .....	158
Vyznání lásky .....	161

# I.

## Jak rozpoznat iluzi lásky



*O lásce máme jasnou představu.  
A protože je tato představa nesprávná,  
jsme stále na cestě za láskou,  
aniž bychom se jí přiblížili.*

*Teprve tehdy, až nalezneme pravou podstatu lásky,  
ji můžeme pozvat do svého života.*

nebo verš básně, co najednou přivolá vše zpět. I když od té doby uplynula už spousta času a může se zdát, že je vše zapomenuto, ovládne nás tento pocit stejnou silou jako tenkrát. Těchto okamžiků bychom měli využít. Protože...

*... ve smutku je skryta  
nejvyšší forma vyléčení.*

Když jsem se před lety zcela stáhl z veřejného života, abych zjistil, jak mohu dosáhnout stavu, kdy si budu schopn vpustit do života velkou lásku, našel jsem v tichu spoustu odpovědí. Tyto odpovědi jsem začal žít, i když to pro mě nebylo vždy snadné. Patřila k tomu i schopnost oprostít se od všeho, co mi dosud stálo v cestě k nalezení pravé lásky.

Když Michaela, má velká láska, vstoupila do mého života, stalo se něco podivného. V jejím náručí se mě zmocnil tak neuvěřitelný smutek, že jsem začal plakat. Plakal jsem několik hodin jako malé dítě, až se zdálo, že ze mne vyprchala všechna síla. Michaela měla neuvěřitelnou trpělivost a věděla věci, které jsem se tenkrát teprve učil. Držela mě v náručí a nechala mě, abych si svůj smutek prožil. Brečel jsem několik dní. Bylo to, jako by se otevřela místa, která byla doposud pečlivě zavřená. Místa, ke kterým jsem dodnes neměl žádný přístup. Všechny nevyplakané slzy, všechny pocity, které bych se za normálních okolností snažil potlačit, vytryskly na povrch a uvolnily se v Michaelině náručí.

Jaká to byla zvláštní věc pro dva zamilované. Místo toho, abychom se jeden druhému zasněně dívali do očí nebo prožívali vášnivý sex, mě Michaela držela v náručí. Ale na nic se neptala – zkrátka to nechala plynout.

Aniž bych tenkrát chápal, co se vlastně děje, naprosto jsem se osvobodil od minulosti – tím, že jsem si dovolil prožít smutek,

Chceme-li však sobě i druhým prostřednictvím sexu ukázat, jak moc milujeme, nebo se chceme od partnera dozvědět, jak moc nás miluje on, zatěžujeme něco tak jednoduchého a překrásného, jako je sex, požadavky, které s tím nemají nic společného. Vneseme tím do smyslného prožitku zbytečnou tíhu. Lásku však tímto způsobem stejně nenajdeme.

*Přítomnost lásky se řídí vlastními zákony.*

Pocit blízkosti, důvěry, intimity a přirozeně také hluboké lásky probíhá v partnerském vztahu ve vlnách. Jsou to stavy přiblížení a stavy oddálení. Odstup a blízkost se střídají. Někdy nám láska a blízkost propůjčí pocit krásného tepla a vroucnosti, jindy necítíme vůbec nic, i když po tom nesmírně toužíme. A co je vůbec zvláštní, je to, že si pocit lásky vůbec nemůžeme naplánovat. Nemůžeme si nijak předsevzít, že v určitou hodinu budeme cítit vlnu náklonnosti.

*Láska se pohybuje ve vlnách,  
a ne vždycky  
se odehrává současně se sexem.*

Láska nás může zastihnout nečekaně a v nějakém naprosto nevhodném okamžiku. Na pohřbu přítele, při nehodě na lyžích, když se na nás usměje někdo v davu nebo třeba ucítíme známou vůni. Pocit lásky je najednou tady.

A někdy se naopak nedostaví vůbec, a to ani potom, co si partner dal spoustu práce a připravil fantastickou večeři při svíčkách. Otevřel láhev šampaňského; všechno je krásné a neuvěřitelně romantické, přesto se však člověk zamyslí, proč vůbec žije s tímto člověkem. I v nejkrásnějším okamžiku se nám partner může odcizit. Můžeme ho vášnivě líbat, můžeme prožívat megaorgasmus, společně plánovat budoucnost, a přesto se pocit

## 8. Odstup umožní blízkost

*Když pojmenujeme své pocity,  
mohou nás  
přivést k úžasné realitě.*



**V**šichni toužíme po blízkosti partnera a chceme svůj život sdílet v důvěrném souznění. Doufáme, že v intimitě najdeme pocit hluboké lásky, která nás spojí v jedno.

Ale pravá podstata lásky se nedá vystihnout jen pocitem blízkosti. Každodenní život na nás mnohdy útočí svou bezohledností a neochotou a zastírá nám pohled na pravdu. Často se začneme hádat a jsme neústupní, nechceme ztratit tvář a nechceme se změnit. Pak lehce zapomeneme, proč jsme se s naším milovaným partnerem vůbec dali dohromady. Bojujeme. Většinou sami se sebou. Jsme tím tak zaměstnáni, že pravý důvod naší lásky už nechceme vidět ani si jej připustit.

Avšak později, s odstupem času, když se od našeho nejmilejšího člověka vzdálíme, v noci, v samotě hotelového pokoje, v metru v cizím městě, ale i doma, v prostředí, na které jsme zvyklí, začneme k partnerovi najednou nečekaně znovu cítit lásku a tak obrovskou touhu, že bychom ho ze všeho nejraději objali a už nikdy nepustili. Tento pocit je někdy tak intenzivní, že nás dožene až k slzám. Najednou zjistíme, že jsme bez svého partnera



zvenčí a vše se může změnit. Myšlení je tedy závislé na impulzech zvenčí. Je stejně tak krátkodobé a proměnlivé jako naše zážitky.

Pokud bychom tento způsob chování pozorovali zcela nezaujatě, například z pozice mimozemšťana, rychle bychom si začali „myslet“, že se v programu lidského chování objevila chyba. To je pravda. Nic jiného to v podstatě není.

Všechny špatné zkušenosti z našich dřívějších vztahů se opakují jen proto, že si náš rozum myslí, že se svět teď i v budoucnosti bude chovat stejně jako tenkrát.

Náš rozum totiž neumí zacházet s přítomností. Neustále hledá řešení, která však nachází jen v minulosti. Proto je naše myšlení dáno minulostí – všemi zážitky a řešeními, které jsme doposud zažili. To znamená, že když myslíme, stále znovu si přehráváme minulost, s jejíž pomocí interpretujeme přítomnost.

To vede k tomu, že si nepřipustíme nic nového a nejsme nakloněni změnám. Protože jsme se však už v mnoha ohledech změnili, ale náš rozum se stále drží starých řešení, stále více se odcizujeme sami sobě. Necítíme se příliš dobře.

Pokud necháme myšlenky, aby nás naprosto ovládly, nemůžeme cítit ani lásku.

### *Myšlení nám zabraňuje milovat.*

Protože s opravdovou láskou nemůže náš rozum nic podniknout. Vlastně ani nezná nic tak „difuzního“, jako je láska. A co rozum nezná, to pro něj neexistuje. A co pro něj neexistuje, neexistuje ani pro tebe. To by odporovalo tvému rozumu, což nesmí v žádném případě připustit, jinak bys začal pochybovat o jeho kompetencích. To by pro něj znamenalo rozsudek smrti a tvoji záchranu.

Rozum zná lásku většinou pouze jako iluzi, vnitřní zranění, bolest, jako něco, co si člověk musí zasloužit. To všechno nám



## O hledání a nalezení lásky

Klíč k opravdové lásce máme v sobě. Autor bestsellerů Pierre Franckh nám citlivě a realisticky přináší své osobní poznání podstaty lásky. Jeho filosofie každodenní lásky je velmi osobní, otevřená a inspirující. Jakmile se osvobodíme od falešných očekávání, přijmeme se takoví, jací jsme, a otevřeme se životu, láska si nás najde.

ISBN 978-80-7263-875-8



[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

  
ANAG®  
ANDRAGOGOS  
AGENCY