

BEZ BAHNA LOTOS NEVYKVETE

umění transformovat utrpení



THICH NHAT HANH

BEZ BAHNA LOTOS NEVYKVETE

umění transformovat utrpení

THICH NHAT HANH



BEZ BAHNA LOTOS NEVYKVETE

umění transformovat utrpení



THICH NHAT HANH

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Nhát Hạnh, Thích, 1926-

[No mud, no lotus. Česky]

Bez bahna lotos nevykvetete : umění transformovat utrpení / Thich Nhat Hanh ; přeložil Šimon Grimmich. -- První vydání, první dotisk. -- Praha : Alferia, 2020. -- 142 stran

Přeloženo z angličtiny -- Vydala Grada Publishing, a.s. pod značkou Alferia

ISBN 978-80-271-0894-7 (brožováno)

* 2-185.2 * 17.023.34 * 159.923.5 * 24 * 159.9.016.1 * 22/24-583 *
615.825:612.21 * 233-534.55 * 17.02 * 24-1/-9 * (035)

- utrpení -- buddhistické pojetí
- štěstí -- buddhistické pojetí
- sebezdokonalování -- buddhistické pojetí
- mysl a tělo
- meditace
- dechová cvičení
- mantry
- životní harmonie
- učení buddhismu
- příručky

22/24 - Náboženství Dálného východu. Indická náboženství. Hinduismus.
Buddhismus [5]

Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2019
Copyright © Unified Buddhist Church, 2014
Translation © Šimon Grimmich, 2019

ISBN 978-80-271-0894-7

„Většina lidí má z utrpení strach.
Utrpení je ale jako bahno, které pomáhá
lotosovému květu štěstí růst.
Bez bahna lotos nevykveté.“

—

THICH NHAT HANH

OBSAH

- 1.** Umění transformovat utrpení 11
- 2.** Rozpoznáváme a objímáme utrpení 19
- 3.** Díváme se do hloubky 31
- 4.** Zmírňujeme utrpení 47
- 5.** Pět cvičení jak žít štěstí 59
- 6.** Štěstí není soukromou záležitostí jednotlivce 79

CVIČENÍ PRO ŠTĚSTÍ

1. Šestnáct dechových cvičení 92
2. Šest manter 102
3. Uvědomujeme si naplno silné emoce 112
4. Zveme zvon 114
5. Meditace *Mettá* 116
6. Hluboká relaxace 130
7. Pět tréninků plného vědomí 132
8. Meditace v chůzi 138



1.

UMĚNÍ
TRANSFORMOVAT
UTRPENÍ

Na světě je mnoho knih a učitelů, kteří se lidem snaží pomoci prožívat více štěstí, protože úplně všichni prahne po šťastnějším životě. Přesto se však všichni pořád trápíme.

Možná máme dojem, že *to děláme špatně*. Že z toho štěstí nějak *propadáme*. Není to pravda. Abychom se mohli těšit štěstím, není třeba se úplně zbavit utrpení. Ve skutečnosti je umění být šťastný stejným uměním jako umět dobře trpět. Když se naučíme své utrpení rozpoznávat, objímat a rozumět mu, budeme se trápit mnohem méně. Navíc budeme schopni zajít ještě dál a proměnit své utrpení v porozumění, soucítění a radost z toho, co se děje nám i druhým.

Možná nejhůř přijímáme fakt, že neexistuje žádná říše, kde by bylo pouze štěstí a vůbec žádné utrpení. Neznamená to, že máme propadat beznaději. Utrpení je možné proměnit. V okamžiku, kdy otevřeme ústa, abychom vyslovili slovo *utrpení*, nám musí být jasné, že současně je tu vždy i jeho opak. Kde je utrpení, tam je vždy i štěstí.

Podle biblického příběhu o stvoření v knize Genesis Bůh řekl: „Budiž světlo!“ A já si rád představuji, že světlo odpovědělo: „Bože, musím počkat na své dvojče, na svou sestru temnotu. Nemůžu tu být bez temnoty.“ Bůh se zeptal: „Proč na ni musíš čekat? Temnota už je tady.“ A světlo odpovědělo: „Pak jsem tu tedy už i já.“

Pokud se soustředíme výhradně na hledání štěstí, budeme vidět utrpení jako to, co je třeba ignorovat nebo čemu

máme vzdorovat. Uvažujeme o utrpení jako o něčem, co stojí v cestě štěstí. Umění být šťastný je však také a v tu samou chvíli uměním, věděním, jak trpět dobře. Víme-li, jak zacházet s vlastním trápením, dokážeme je transformovat a trpět mnohem méně. Vědět, jak správně trpět, je základním předpokladem k reálnému prožívání opravdového štěstí.

UTRPENÍ A ŠTĚSTÍ NEJSOU ODDĚLENÉ

Trpíme-li, máme sklon k přesvědčení, že v daném okamžiku je tu pouze trápení a že štěstí patří k nějaké jiné době nebo jinému místu. Lidé se často ptají: „Proč musím trpět?“ Myslet si, že můžeme žít zcela bez utrpení, je ale stejně pošetilé, jako kdybychom si mysleli, že můžeme mít levou stranu bez pravé. Totéž platí, když se domníváme, že v životě nikdy nenajdeme štěstí. Pokud levá strana řekne: „Pravá strano, běž pryč! Nechci tě. Chci jen svoje vlevo,“ je to nesmysl, protože se zmizením pravé strany by okamžitě přestala existovat také levá strana. Kde není vpravo, není žádné vlevo. Kde není utrpení, tam nemůže být ani štěstí, a naopak.

Naučíme-li se vidět současně přítomné štěstí i přítomné utrpení a šikovně s nimi zacházet, vydáváme se směrem k prožívání větší radosti ze života. Každý den udě-