



ŠUNMJÓ MASUNO

UMENIE
POKOJNÉHO
ŽIVOTA

99 ZENOVÝCH NÁVODOV,
AKO VYPNÚŤ A SPOMALIŤ

IKAR

UMENIE
POKOJNÉHO
ŽIVOTA

ŠUNMJÓ MASUNO

UMENIE POKOJNÉHO ŽIVOTA

99 ZENOVÝCH NÁVODOV,
AKO VYPNÚŤ A SPOMALIŤ

IKAR

Copyright © 2019 by Shunmyo Masuno

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems.

This work is reserved from text and data mining (Article 4(3)

Directive (EU) 2019/790).

This edition published by arrangement with Penguin Life, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Translation © 2026 by Jana Sliacka

Cover design © 2026 by Adrián Macho

Slovak edition © 2026 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené.

Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-575-0738-3

ĎALŠIE KNIHY OD ŠUNMJÓA MASUNA

Umenie obyčajného života
Umenie bezstarostného života



UMENIE POKOJNÉHO ŽIVOTA

Šunmjó Masuno, hlavný kňaz 450-ročného zen-budhistického chrámu v Japonsku, je autorom medzinárodných bestsellerov *Umenie obyčajného života* a *Umenie bezstarostného života*, oceňovaným dizajnérom zenových záhrad, ktoré navrhuje pre klientov po celom svete, ako aj profesorom environmentálneho dizajnu na jednej z popredných japonských umeleckých škôl. Prednášal na viacerých miestach vrátane Harvardovej postgraduálnej školy dizajnu, Cornellovej univerzity a Brownovej univerzity.

OBSAH

Predslov

17

PRVÁ ČASŤ

Príliš sa neangažujte.

Držte si vo vzťahoch väčší odstup.

1. Nechajte veci plynúť a váš život sa zmení
k lepšiemu 24
2. Nechajte ľudí na pokoji 26
3. Zmeniť druhých je nemožné 28
4. Je v poriadku, ak ľudia poznajú iba polovicu z vás 30
5. Aj vaši príbuzní sa od vás môžu líšiť 32
6. Keď niečomu nerozumiete, neriešte to 34
7. Je v poriadku držať si v práci odstup 36
8. Neizolujte sa, no nebuďte elitárski 38
9. Nesledujte každý krok niekoho iného 40
10. Dodržiavajte zásadu pozorovania, nie zasahovania 42
11. Vychutnajte si čas osamote 44
12. Nemôžete robiť to, čo nemôžete robiť 46

13. Prijmite svoj osud	48
14. Odolajte redukčnej analýze zisku a strát	50
15. Nenechajte sa zmanipulovať sociálnymi sieťami	52
16. „Maj pokoru, maj pokoru, maj pokoru“	54
17. Snažte sa šíriť dobrú náladu	56
18. City odložte stranou	58
19. Nenaháňajte tých, ktorí od vás odchádzajú	60
20. Nechajte minulosť minulosťou	62
21. Dávajte si pozor na negatívnych ľudí	64

DRUHÁ ČASŤ

Nestresujte sa pre každú maličkosť.

Ako sa zbaviť úzkosti, netrpezlivosti a hnevu.

22. Ak si niečím nemôžete byť istí, prestaňte sa tým zaoberať	68
23. Naučte sa zabúdať	70
24. Buďte uvoľnenejší	72
25. Zložte masku „dobráka“	74
26. Neporovnávajte sa s priemerom	76
27. Mať starosti o všetkých ostatných je odsúdené na neúspech	78

28. Vážte si to, čo robí každého človeka jedinečným	80
29. Nenechajte sa vyviest' z miery nedodrzanými sľubmi	82
30. „Nuž, to sa stáva“	84
31. Buďte autentickí	86
32. Ak sa chcete hodnotiť, porovnávajte sa so svojim „včerajším ja“	88
33. Ihneď zabudnite na veci, ktoré ste urobili pre druhých	90
34. Vždy sa nad sebou zamýšľajte	92
35. Poďakujte sa tým, ktorí vás podporili	94
36. Nevšímajte si nepodstatné rozdiely	96
37. Naučte sa pretvárať neľahké situácie na vtipné príbehy	98
38. Prestaňte sa ľutovať a začnite premýšľať	100
39. Zbavte sa vecí, ktoré nepoužívate	102
40. Radšej to posuňte ďalej, ako by ste to mali zahodiť	104

TRETIA ČASŤ

Reagujte uvážlivo.

Metódy, ktoré neoslabia vášho ducha.

41. Neberte všetko tak, ako sa zdá na prvý pohľad	108
42. Rozhodnite sa, kedy blokovat' informácie	110

43. Nenechajte sa pohltiť informáciami	112
44. Nedajte sa ľahko ovplyvniť	114
45. Ak niečo neviete, dôstojne si to priznajte	116
46. „Spomaľ, spomaľ, spomaľ“	118
47. Dávajte si pozor na plytvanie	120
48. Nezaoberajte sa vecami, ktoré sa vás netýkajú	122
49. Vyjadrujte sa uvážlivo	124
50. Predtým, ako odpoviete, si nechajte chvíľu na zamyslenie sa	126
51. Spomaľte	128
52. Nenechajte sa premôcť smútkom	130
53. „Ejha, niekedy som ale úzkoprsý“	132
54. Žite nezávisle a naplno	134
55. Skúste sa na veci pozrieť z inej perspektívy	136
56. Zamyslite sa nad múdrosťou: „Ten, kto vie málo, často to opakuje“	138
57. Vezmite si k srdcu zásadu „Sto ľudí, sto chutí“	140
58. Nemajte príliš vysoké očakávania	142
59. Naplno sa pohrúžte do úlohy, ktorá stojí red vami	144
60. Vaša osobná situácia nie je takmer nikdy starosťou druhých ľudí	146
61. Nenechajte sa uniesť trendmi	148

ŠTVRTÁ ČASŤ

Neplytvajte energiou.

Spôsoby, ako si zbytočne nekomplikovať život.

- | | |
|---|-----|
| 62. Pozerajte sa na svetlé stránky | 152 |
| 63. Nezaseknite sa v nekonečnom cykle | 154 |
| 64. Buďte si istí svojím prístupom | 156 |
| 65. Oddajte sa svojej úlohe | 158 |
| 66. Každý deň urobte drobnú zmenu | 160 |
| 67. „Práve tu, práve teraz, práve vy“ | 162 |
| 68. „Zmena je pravidlom života. A tí, ktorí sa ohliadajú iba do minulosti alebo sa sústredia len na prítomnosť, určite premrhajú budúcnosť“ | 164 |
| 69. Práca je premenlivá a dynamická | 166 |
| 70. Neodkladajte veci na zajtra | 168 |
| 71. Kultivujte svoje silné stránky | 170 |
| 72. Nevynucujte si veci – ani od seba, ani od nikoho iného | 172 |
| 73. Prestaňte používať frázy „pretože je to muž“ alebo „pretože je to žena“ | 174 |
| 74. Akademická kvalifikácia ≠ pracovná kvalifikácia | 176 |
| 75. Neprijímajte rozhodnutia v noci | 178 |

76. Nevzdávajte sa ani sa nepreceňujte	180
77. Vyhýbajte sa nešťastiam	182
78. Neusilujte sa o priazeň ostatných	184
79. Zúžte svoje možnosti	186
80. Chráňte sa pred únavou z boja	188
81. Zlepšite si svoje plánovacie schopnosti	190

PIATA ČASŤ

Nepozerajte sa na všetko čierno-bielo.

Rady pre pokojný život

82. V živote neexistuje nič také ako šťastie alebo nešťastie	194
83. Veci nie sú vo svojej podstate dobré alebo zlé	196
84. Všetky rozhodnutia sú správne	198
85. Zablokujte ostatných	200
86. Lútosť nie je nič iné ako sebaklam	202
87. Neúspech je iba malým zakopnutím	204
88. Pomalé a stabilné tempo vám zaistí výhru	206
89. Nehanbite sa za svoje sny	208
90. Dajte si pauzu, najmä keď ste zaneprázdnení	210
91. Nikto nie je normálny	212

92. Nepohrdajte ostatnými, ani keď ste úspešní	214
93. Uhaste zárodky konfliktu	216
94. Nikoho nepresvedčíte iba pomocou logiky	218
95. Buďte ochotní ustúpiť	220
96. Všetko pramení z ničoty	222
97. Nájdite poslanie vo svojom vnútri	224
98. Žite v slobode a ľahkosti	226
99. Robte, čo je vo vašich silách	228

PREDSLOV

*Tí, ktorí majú silu
nechat' veci plynúť, nie sú odkázaní
len na svoje osobné vzťahy.*

Necítia potrebu byť neustále na sociálnych siet'ach, nepíšu si nepretržite so svojimi priateľmi ani sa nezapájajú do šírenia klebiet.

Vedia, že v priateľstve nie je dôležitá kvantita, ale kvalita. Názory a činy ľudí, ktorých nepoznajú, ich nezaujímajú.

*Tí, ktorí majú silu
nechat' veci plynúť, dokážu zamedziť
rušivé vplyvy v práci.*

Nie sú ľahko ovplyvniteľní, preto sa nezaoberajú názormi svojich spolupracovníkov. Nenechajú sa ovplyvniť nepotrebnými a nevyžiadanými informáciami.

Popremýšľajú nad tým, ako sa ich veci týkajú, urobia rozhodnutie a až potom konajú. Sú dobrí vo vytesňovaní

nadbytočných informácií a vonkajších vplyvov, medzi ktoré patria napríklad reči ostatných ľudí.

*Tí, ktorí majú silu
nechat' veci plynúť, môžu prežiť
svoje dni v relatívnej pohode.*

Net'azia ich výčitky svedomia ani nestrácajú čas premýšľaním o veciach, ktoré sa nestali. Nebičujú sa. Dokážu sa zbaviť toho, na čo nemajú vplyv, vecí, ktoré nie sú nevyhnutné, ako aj vecí, ktoré sú minulosťou.

Vedia, od čoho majú upustiť.

Vďaka tomu majú jasnú myseľ i srdce, a to im pomáha sústrediť sa na to, čo je dôležité. Minimalizovaním komplikácií môžu žiť svoj život v slobode, zdraví a pohode. Viaceré veci nemožno kontrolovať. Druhých ľudí, minulosť, budúcnosť... Nemali by ste na tom lipnúť. Nedovoľte, aby vás myšlienky na ne pohltili a obrali vás o energiu. Radšej vynaložte úsilie na to, čo môžete dosiahnuť v danej chvíli.

Zenový výrok *hopedžaku* hovorí, že by sme mali „nechat' všetko plynúť“. Svedčí to o tom, že ak sme schopní ponechať všetkému voľný priebeh, budeme žiť život v zene.

Samozrejme, v práci, vo vzťahoch, rovnako ako aj v rôznych životných chvíľach sa dostaneme do situácií, ktoré jednoducho nemôžeme nechať tak. Ako teda rozlíšiť, čomu venovať pozornosť? V tejto knihe sa budem venovať práve takýmto otázkam.

Úprimne dúfam, že vám pomôžem naučiť sa, ako sa netrápiť a žiť svoj najlepší život v plnom zdraví a pohodlí.

Gasšo
ŠUNMJÓ MASUNO

UMENIE
POKOJNÉHO ŽIVOTA