

# BEZ BAHNA LOTOS NEVYKVETE

umění transformovat utrpení



THICH NHAT HANH

**BEZ BAHNA  
LOTOS NEVYKVETE**

umění transformovat utrpení

**THICH NHAT HANH**

„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

**N**a světě je mnoho knih a učitelů, kteří se lidem snaží pomoci prožívat více štěstí, protože úplně všichni praheme 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-



láme krůček a třeba zjistíme, že utrpení a štěstí nejsou oddělené.

Studený vzduch může působit bolest, když nejste dostatečně oblečení. Jste-li ale přehřátí nebo jdete ven vhodně oblečení, osvěžující chladný vzduch zažíváte jako zdroj radosti a svěžesti. Utrpení není vnější, není jakýmsi objektivním zdrojem útlaku a bolesti. Leccos vás může prostě trápit, třeba hlasitá hudba či ostré světlo. Jiní lidé z toho ale můžou mít radost. A naopak něco jiného, co vám přináší radost, může druhé obtěžovat. Deštivý den, který vám překazil plány na piknik, je požehnáním pro zemědělce, který čeká na vláhu pro své vyprahlé pole.

Štěstí je k mání právě teď, dnes – jen se neobejde bez utrpení. Někteří lidé si myslí, že mají-li být šťastní, potřebují se vyhnout veškerému trápení, a tak jsou neustále ve střehu a neustále ustaraní. Nakonec honbě za štěstím obětují veškerou spontaneitu, svobodu a radost. To není správné. Dokážete-li rozpoznat a přijmout svou bolest, aniž od ní utečete, objevíte, že přestože tu je bolest přítomná, může tu být ve stejném okamžiku také radost.

Lidé říkají, že utrpení je pouze iluze a že pokud chcete žít moudře, musíte *překročit* jak utrpení, tak radost. Já tvrdím opak. Cesta, jak dobře trpět i být šťastný, spočívá v umění zůstat ve spojení s tím, co se právě teď děje. Bude-li se v tom cvičit, dojdete k osvobozujícím vhledům do pravé povahy utrpení a radosti.

## BEZ BAHNA LOTOS NEVYKVETE

Utrpení i štěstí jsou organické povahy, což znamená, že obě jsou přechodné a že se neustále mění. Když květina uvadne, stane se z ní kompost. Kompost pomůže květině znovu vyrůst. Štěstí je rovněž organické a ze své povahy pomíjivé. Může se z něj stát utrpení a z utrpení se může stát znovu štěstí.

Podíváte-li se do květiny hlouběji, uvidíte, že květina je vytvořena výhradně z prvků, které samy o sobě nemají s květinou nic společného. V květině je oblak. Samozřejmě víme, že oblak není květina, ale bez oblaku žádná květina nemůže žít. Bez mraků by nebyl déšť a žádná květina by nemohla vyrůst. Nemusíte být romantičtí snílci, abyste v květině spatřili plující oblaka. Skutečně tam jsou. Jsou tam také sluneční paprsky. Sluneční paprsky nejsou květina, ale bez nich žádná květina neexistuje.

Pokračujeme-li v hlubokém nahlížení do pravé povahy květiny, spatříme také další prvky, jako jsou půda a nerosty. Bez nich prostě květina nemůže být. Máme tu tedy fakt, že květina je utvořena výhradně z nekvětinových prvků. Květina nemůže být květinou sama ze sebe. Květina může pouze *spolu-být*, být v propojení se vším ostatním.<sup>1</sup> Nemůžete od květiny odejmout sluneční paprsky, půdu ani oblaka.

---

1 Pozn. překl: „Spolu-bytí“ („Inter-being“) zavedl Thich Nhat Hanh jako novotvar pro vzájemně závislé bytí a pro vzájemnou propojenost.



5.

PĚT CVIČENÍ  
JAK ŽIVIT ŠTĚSTÍ

**N**emusíme čekat, až veškeré utrpení ustane, abychom mohli být šťastní. Štěstí se nám nabízí právě tady a právě teď. Možná bude třeba, abychom změnili jen svou představu o štěstí, protože samotná představa štěstí často bývá hlavní překážkou, která nám brání žít v pravém štěstí.

Existují ústřice, které žijí hluboko v moři a nemají oči; nikdy neviděly modrou oblohu nebo hvězdy. My oči máme a můžeme nad sebou vídat nádhernou oblohu, avšak často si nevážíme toho, co máme. Většinu času to prostě přehlídíme. Nabízí se nám mnohem více příznivých podmínek ke štěstí, než jste vy nebo já schopni spočítat, a je to vždy mnohem více než potřebujeme k tomu, abychom byli šťastní tady a teď. Dokážete-li číst knihu, číst a rozumět slovům, která právě čtete, jste již mnohem šťastnější než mnoho jiných lidí.

## ROZDÍL MEZI RADOSTÍ A ŠTĚSTÍM

Můžeme zažívat jak radost, tak štěstí a buddhistická učení mezi nimi rozlišují. V radosti je ještě přítomné určité vzrušení. Představte si člověka, který putuje pouští a dojde mu voda. Spatří-li před sebou znenadání oázu – stromy s nádhernými stíny a jezero s čistou vodou – pocítí radost. Když dorazí k jezeru a uhasí svou žízeň, cítí štěstí. Můžete zažívat obojí.

abyste vyrazili na pár dní ven. Nejdřív možná řeknete: „Já nemůžu. Mám moc práce. Mohl bych zmeškat důležitý hovor.“ Nakonec vás však přemluví, abyste opustili město, a za hodinu nebo dvě jste na venkově. Vidíte otevřený prostor, vidíte oblohu a cítíte proud vzduchu na svých tvářích. Díky tomu, že jste dokázali opustit město, se ve vás rodí štěstí. Kdybyste je neopustili, jak byste mohli zakusit tento druh radosti? Bylo potřeba, abyste něco pustili.

## PROPOUŠTÍME KRÁVY

Jednoho dne seděl Buddha se svými mnichy v lese. Právě se vrátili z pochůzky za almužnou a chystali se sdílet plně vědomý oběd, když kolem nich běžel rozrušený farmář.

Zeptal se Buddha: „Mnichové, neviděli jste tu moje krávy?“

„Jaké krávy?“ odpověděl Buddha.

„No,“ řekl ten muž, „mám čtyři krávy a nevím proč, ale dnes ráno všechny utekly. Mám také dva akry sezamu. Letos škůdci sežrali celou úrodu. Přišel jsem o všechno: o sklizeň i o krávy. Mám chuť se zabít.“ Buddha řekl: „Milý příteli, sedíme tady téměř hodinu a žádné krávy jsme tu procházet neviděli. Možná bys měl jít a podívat se opačným směrem.“ Když farmář odešel, Buddha se podíval na své přátele a významně se usmál: „Milí přátelé, máte velké štěstí,“ řekl, „nemáte žádné krávy, o které byste mohli přijít.“

## DRUHÉ CVIČENÍ: ZVEME POZITIVNÍ SEMÍNKA

V každém z nás je mnoho semínek, která leží hluboko v našem nevědomí. Ta, která zaléváme, vyklíčí, vzejdou do našeho bdělého vědomí a projeví se navenek. V našem vědomí je tedy peklo a je v něm i ráj. Jsme schopni soucítění, pochopení a radosti. Věnujeme-li pozornost pouze negativním věcem v nás, zejména utrpení, které pochází z minulých zranění, utápíme se ve smutku a nedostáváme žádnou pozitivní výživu. Můžeme cvičit vhodnou pozornost, zalévat v sobě prospěšné kvality tím, že se budeme dotýkat pozitivních věcí, neboť ty jsou vždy dostupné v nás i kolem nás. Taková je dobrá potrava pro mysl.

Jedním ze způsobů, jak pečujeme o své utrpení, je cvičení, kdy zveme semínka opačné povahy, aby vzešla. Nic neexistuje bez svého protikladu, máte-li v sobě tedy semínko arogance, máte v sobě také semínko soucítění. Každý z nás v sobě má semínko soucítění. Praktikuje-li plné uvědomování soucítění každý den, semínko soucítění ve vás bude silné. Stačí, když se na ně budete soustředit, a ono se objeví jako silný příval energie. Zcela přirozeně, když vzchází soucítění, arogance se vytrácí. Nemusíte s ní bojovat ani ji potlačovat. Můžete si vybrat a zalévat dobrá semínka a nezalévat negativní semínka. To neznamená, že ignorujeme utrpení; znamená to pouze, že dovolíme pozitivním semínkům, která jsou v nás



**CVIČENÍ  
PRO  
STĚSTÍ**

DECHOVÁ CVIČENÍ / 1. SOUBOR	POPIS
Vdechují, uvědomují si svůj nádech. Vydechují, uvědomují si svůj výdech.	Toto jednoduché cvičení vám pomůže pustit myšlenky, obavy a strach. Okamžitě díky němu získáte hodně svobody.
Vdechují, sledují svůj nádech v celé jeho délce. Vydechují, sledují svůj výdech v celé jeho délce.	Sledujte zblízka svůj nádech a výdech, uvědomujte si každý z nich po celou dobu jejich trvání, jako byste prstem sledovali nějakou čáru. Dýcháte-li takto, nejenže si uvědomujete svůj dech, ale jste na něj rovněž plně soustředěni.
Vdechují, uvědomují si celé své tělo. Vydechují, uvědomují si celé své tělo.	Toto cvičení přivádí tělo a mysl k sobě. Jsme plně zakotveni v okamžiku tady a teď, hluboce prožíváme svůj život přesně v tomto okamžiku.
Vdechují, zklidňují své tělo. Vydechují, zklidňují své tělo.	Toto cvičení slouží k uvolnění napětí v těle. Uvolnění je zdrojem štěstí.

DECHOVÁ CVIČENÍ / 2. SOUBOR	POPIS
Vdechují, cítím radost. Vydechují, cítím radost.	Díky plnému uvědomování můžeme probudit pocit radosti kdekoli a kdykoli.
Vdechují, cítím, že jsem šťastný. Vydechují, cítím, že jsem šťastný.	Plné uvědomování nám pomáhá uvědomit si mnoho podmínek štěstí, které již máme splněné.



pomáhá transformovat a uzdravovat. Přesně víte, co byste měli konzumovat a co byste konzumovat neměli, abyste byli laskaví ke svému srdci, které je zásadní podmínkou vašeho štěstí. Procházíte všemi orgány, procházíte tímto způsobem všemi částmi svého těla. To je kontemplace (rozjímání) těla v těle.

V buddhismu existuje základní text, který nás učí meditoval o těle. Jmenuje se *Kyagatasati sutta*, plné uvědomování těla v těle. Tělo je důležitým předmětem meditace. Obsahuje vesmír, království Boží, Buddhovu Čistou zemi i naše předky, jak duchovní, tak genetické. Meditujeme-li o těle, můžeme se spojit s tím vším a prohlubovat své štěstí a pohodu, jakož i štěstí a pohodu lidí kolem nás.

a společnosti. Víím, že sexuální touha není láska a že sexuální aktivita motivovaná chtěním vždy zraňuje nás samotné stejně jako druhé, proto jsem odhodlán/-a nevstupovat do sexuálních vztahů bez opravdové lásky a hlubokého, dlouhotrvajícího závazku, o němž bude vědět má rodina i přátelé. Udělám vše, co bude v mých silách, abych uchránil/-a děti před sexuálním zneužíváním a abych uchránil/-a páry a rodiny před rozpadem kvůli nevhodnému sexuálnímu chování. Uvědomuji si, že tělo a mysl jsou jedno, zavazuji se učit vhodným způsobům, jak pečovat o svou sexuální energii a rozvíjet milující laskavost, soucítění, radost a všeobjímající vyrovnanost – což jsou čtyři základní stavební prvky pravé lásky – pro větší štěstí mě samotného a pro větší štěstí druhých. Praktikujeme-li pravou lásku, vííme, že budeme krásně pokračovat v budoucnu.

### Čtvrtý trénink plného vědomí:

#### Laskavá řeč a hluboké naslouchání

S vědomím utrpení, které je působeno neuvědomovaným mluvením a neschopností naslouchat druhým, se zavazuji rozvíjet laskavou řeč a soucitné naslouchání, abych tak zmírňoval/-a utrpení a podporoval/-a usmíření a mír v sobě i mezi ostatními lidmi, etnickými a náboženskými skupinami a mezi národy. S vědomím toho, že slova mohou působit štěstí nebo utrpení, zavazuji se mluvit prav-

„Většina lidí má z utrpení strach. Utrpení je ale jako bahno, které pomáhá lotosovému květu štěstí vyrůst. Bez bahna lotosy nevykvetou.“

THICH NHAT HANH

Všichni lidé si přejí být šťastní. Součástí každého lidského života je ale i utrpení. Paradoxně štěstí nenalezneme, pokud se nebudeme zabývat i utrpením. Před utrpením nemá cenu utíkat, ale je možné naučit se ho přijmout a přetvořit v něco nového.

Jeden z nejuznávanějších buddhistických mnichů současnosti v tomto textu předává prosté a dostupné techniky – jako umět se zastavit, klidně dýchat, vědomě chodit, hluboce se soustředit. Díky nim získáme energii potřebnou pro každodenní život a také nám pomohou se zklidnit a přijmout utrpení. Některé věci se dají pustit, jiné skutečnosti lze neprohlubovat, každým nádechem můžeme více rozkvétat. K svobodné a čisté mysli máme prostředky na dosah ruky.

„V každém našem centru po celém světě máme lotosové jezírko. Všichni vědí, že potřebujeme bahno, aby nám lotosy rostly. Bahno skutečně moc dobře nevoní, zato lotosové květy voní moc krásně. Když bahno nemáte, lotosy se neukážou. Nemůžete pěstovat lotosy na mramoru. Bez bahna by tu žádné lotosy nebyly.“



Alferia

Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
Tel.: 234 264 401, Fax: 234 264 400  
E-mail: obchod@grada.cz  
www.grada.cz, www.alferia.cz

ISBN 978-80-271-0894-7



9 788027 108947