

# ŠTĚSTÍ

vše, co pro ně můžeme udělat

**THICH NHAT HANH**

# OBSAH

## ÚVOD 11

## 1. DENNÍ PRAXE 17

- Vědomé dýchání 18
- Meditace vsedě 25
- Meditace v chůzi 30
- Probouzení 36
- Zvon 38
- Meditace s telefonem 43
- Uklánění 45
- Gáthy 46
- Přicházím, domů 49
- Přijmout útočiště 52
- Pět tréninků plného vědomí 53

## 2. PRAKTICKÁ CVIČENÍ BĚHEM JÍDLA 61

- Chléb v mé ruce je tělem vesmíru 62
- Pět modliteb jídla 66
- Kuchyně 68
- Čajová meditace 70

### **3. FYZICKÁ CVIČENÍ 77**

Odpočívání a zastavení 78

Hluboká relaxace 82

Plně vědomý pohyb 88

### **4. VZTAHY A PRAXE V KOMUNITĚ 101**

Vytvoření a udržování sanghy 102

Nový začátek 105

Mírová smlouva 109

System druhého těla 115

Meditace objetí 117

Hluboké naslouchání a laskavá řeč 120

Péče o hněv a další silné emoce 122

Zářící světlo 129

Psaní milostného dopisu 132

### **5. ROZŠÍŘENÉ PRAXE 137**

Samota 138

Ticho 140

Líný den 142

Naslouchání promluvám o dharmě 144

Sdílení dharmy 145

Dotyky Země 147

Cestujeme a vracíme se domů 151

Meditace metta / meditace lásky 153

Odzbrojení jedné ze stran 159

Mluvte se svým vnitřním dítětem 161

Čtrnáct tréninků plného vědomí 163

## **6. PRAKTIKOVÁNÍ S DĚTMI 175**

Naslouchání mladým lidem 176

Meditace v chůzi spolu s dětmi 178

Jak dětem pomáhat zvládat hněv a další silné  
emoce 180

Rodinná jídla 182

Zveme zvon i doma 184

Kamínková meditace 187

Dýchací pokojíček 190

Čtyři mantry 193

Dort v ledničce 197

Pomerančová meditace 199

Objímání stromů 200

Sváteční den dnešního dne 202

## **ZÁVĚR 205**

# ÚVOD

Plné vědomí je energie uvědomování a bdělosti vůči přítomnosti. Je to soustavná praxe, jíž se dotýkáme hloubky života v každém okamžiku. Abychom mohli praktikovat plné vědomí, nemusíme se nikam vydávat. Můžeme praktikovat plné vědomí doma v pokoji nebo cestou z jednoho místa na druhé. Můžeme dělat totéž, co obvykle – chodit, sedět, pracovat, jíst, mluvit – avšak dělat to s uvědomováním toho, co děláme.

Představte si, že jste se skupinou lidí a díváte se na nádherný východ slunce. Zatímco ostatní jsou pohrouženi do té krásy, vám to jde těžko. Jste zatíženi svými projekty a obavami. Přemýšlíte o budoucnosti a o minulosti. Nejste skutečně přítomní, abyste si mohli vychutnat tuto

zkušenost. A tak místo toho, abyste si užili východ slunce, necháte bohatství tohoto okamžiku uplynout bez povšimnutí.

Předpokládejme naopak, že zaujmete odlišný postoj. Co kdybyste, zatímco se vaše mysl toulá, zaměřili pozornost na svůj nádech a výdech? Zatímco budete praktikovat hluboké dýchání, přivedete sami sebe zpět k přítomnosti. Vaše tělo a mysl se sjednotí a dovolí vám, abyste byli plně schopni účastnit se, dívat se a vychutnávat si ten výhled. Tím, že se *vrátíte domů* ke svému dechu, získáte zpět krásu vycházejícího slunce.

Často jsme tak zaměstnaní, že zapomínáme na to, co děláme nebo kdo jsme. Zním mnoho lidí, kteří říkají, že dokonce zapomínají dýchat. Zapomínáme dívat se na ty, které milujeme a včas docenit to, že tu jsou, než odejdou. A i když máme trochu volného času, nevíme, jak navázat spojení s tím, co se děje uvnitř nás, a tak zapneme televizi nebo zvedneme telefon, jako kdybychom snad mohli sami od sebe utéci.

Prožívané uvědomování dechu je základ plného vědomí. Podle Buddyho je plné vědomí zdrojem štěstí a radosti. Semínko plného vědomí je v každém z nás, my ho však zpravidla zapomínáme zalévat. Pokud víme, jak přijmout útočiště ve vlastním dechu nebo ve vlastní chůzi, pak se můžeme dotknout semínek míru a radosti a dovolit jim, aby se projevíly a přinesly nám tak radost. Místo toho, abychom se utíkali k abstraktní představě Boha, Buddyho

nebo Alláha, zjišťujeme, že Boha se můžeme dotýkat v našem vlastním dechu, v každém našem vlastním kroku.

Zní to jednoduše, a může to dělat každý, vyžaduje to však určitý trénink. Praxe zastavení se je zásadní. Jak se zastavíme? Zastavíme se pomocí vlastního nádechu, výdechu a kroku. Právě proto je naší základní praxí plně vědomé dýchání a chůze. Pokud si osvojíte tato praktická cvičení, budete moci svou praxi rozšířit a s plným vědomím jíst, pít, vařit, řídit atd. A budete vždy tady a teď.

Praxe plného vědomí (*smrti* v sanskrtu) vede k soustředění (*samádhi*), které zase vede k vhledu (*pradžňá*). Vhled, který získáváme díky meditaci plného vědomí, nás může osvobodit od strachu, úzkosti a hněvu a dovolit nám být opravdu šťastní. Můžeme praktikovat plné vědomí za pomoci něčeho tak prostého, jako je květina. Když držím v ruce květinu, uvědomuji si ji. Můj nádech a výdech mi pomáhají udržet mé uvědomování. Než abych se nechal pohltit jinými myšlenkami, udržuji svou radost z krásy této květiny. Samotné soustředění se tak stane zdrojem radosti.

Chceme-li se plně těšit z darů, které nám život dává, musíme praktikovat plné vědomí za každé situace, ať si čistíme zuby, připravujeme snídani nebo jedeme autem do práce. Každý krok a každé nadechnutí může být příležitostí k radosti a štěstí. Život je plný strádání. Pokud nemáme dostatečné zásoby štěstí, nemáme žádné prostředky, jak se postarat o naši beznaděj. Užívejte si svou praxi s uvolně-

ným a laskavým postojem, s otevřenou myslí a přijímajícím srdcem. Praktikujeme, abychom dosáhli porozumění, a ne kvůli formě nebo zdání. S plným vědomím si můžeme uchovat vnitřní radost, abychom tak mohli lépe zvládat výzvy, se kterými se setkáváme v našich životech. Můžeme si uvnitř nás samých vytvořit základ svobody, míru a lásky.





**DENNÍ PRAXE**

## VĚDOMÉ DÝCHÁNÍ

V našem každodenním životě dýcháme, často však zapomínáme, že dýcháme. Základ všech cvičení plného vědomí spočívá v přivádění pozornosti k nádechu a výdechu. Tomu se říká plné uvědomování dechu nebo vědomé dýchání. Je to zcela jednoduché, ale účinky této praxe mohou být velmi významné. Přestože v našem běžném životě je naše tělo na jednom místě, naše mysl je často na nějakém jiném. Když věnujeme pozornost nádechu a výdechu, přivádíme tím mysl zpět do těla. A najednou jsme tam, plně přítomní v tady a v teď.

Vědomé dýchání je jako když pijete sklenici studené vody. Jak se nadechujeme, skutečně cítíme vzduch, který plní naše plíce. Nemusíme dech kontrolovat. Cítíme dech takový, jaký právě je. Může být dlouhý nebo krátký, hluboký nebo mělký. Ve světle našeho uvědomování se bude přirozeně zpomalovat a prohlubovat. Vědomé dýchání je klíčem ke sjednocení těla a mysli a přivádění energie plného vědomí do každého okamžiku našeho života.

Bez ohledu na naše vnitřní počasí – myšlenky, emoce a vjemy – naše dýchání je vždycky s námi jako věrný přítel. Kdykoli budeme mít pocit, že jsme odváděni pryč, zaplaveni hlubokou emocií nebo pohlčeni myšlenkami o minulosti nebo budoucnosti, můžeme se vrátit k dýchání, abychom usebrali a ukotvili svou mysl.

## Praxe pěti modliteb jídla

1. Toto jídlo je dar země, nebe, mnoha žijících bytostí a velkého množství tvrdé a laskavé práce.
2. Kéž jíme s plným vědomím a vděčností tak, abychom si přijetí tohoto jídla zasloužili.
3. Kéž rozpoznáme a transformujeme nezdravé mentální obsahy, zejména nenasytnost, a naučíme se jíst střídavě.
4. Kéž setrváváme během jídla v živoucím soucítění takovým způsobem, abychom zmírňovali utrpení živých bytostí, abychom přestali přispívat ke změně klimatu, a uzdravovali a chránili naši vzácnou planetu.
5. Přijímáme toto jídlo tak, abychom vyživovali naše bratrství a sesterství, budovali sanghu a živili náš ideál služby všem žijícím bytostem.

## KUCHYNĚ

*V této čerstvé zelenině  
vidím zelené slunce.*

*Všechny dharmy se spojují dohromady,  
aby umožnili život.*

Kuchyně může být prostorem pro meditační praxi. Buďte při vaření nebo úklidu kuchyně plně vědomí. Můžeme své úkoly dělat uvolněným a klidným způsobem, sledovat

## Praxe

### HLUBOKÁ RELAXACE I.

Máte-li jen pár minut na to, abyste si sedli nebo lehli a uvolnili se, můžete recitovat následující verše:

*Vdechuji, uvědomuji si své oči.*

*Vydechuji, usmívám se na své oči.*

To je plné uvědomování očí. Když vytváříte energii plného uvědomování, objímáte své oči a usmíváte se na ně. Dotýkáte se jedné z podmínek štěstí, která tu je. Mít oči, které jsou v dobrém stavu, je úžasné. Ráj tvarů a barev je tu pro vás v každém okamžiku. Stačí jen otevřít oči.

*Vdechuji, uvědomuji si své srdce.*

*Vydechuji, usmívám se na své srdce.*

Užíváte-li energii plného vědomí, abyste objali své srdce a usmáli se na něj, uvidíte, že srdce ještě stále pravidelně tluče a že je to úžasné. Mnoho lidí by si přálo mít srdce, které bude fungovat normálně. Je to základní podmínka našeho zdraví, další podmínka našeho štěstí. Držíte-li své srdce v centru pozornosti a energie plného vědomí, vaše srdce je velmi spokojené. Dlouho jste na své srdce nedbali. Myslíte jen na jiné věci. Utíkáte za věcmi, o nichž se domníváte, že jsou pravými podmínkami štěstí, zatímco na své srdce zapomínáte.

## PLNĚ VĚDOMÝ POHYB

Deset jednoduchých cvičení vědomého pohybu můžete provádět doma, sami nebo s druhými. Můžete se jim věnovat doma nebo venku v parku. Můžete je dělat každý den nebo jen jednou za čas.

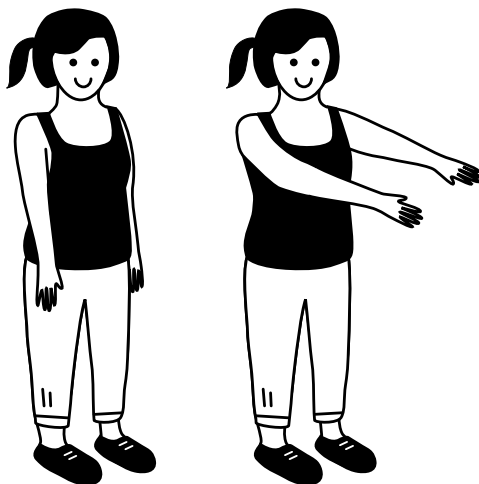
### Praxe

Postavte se pevně s chodidly na zemi. Vaše kolena jsou volná, lehce pokrčená, a nikdy nejsou propnutá. Stůjte zpříma, ale uvolněně, nechte klesnout ramena. Představte si, jako kdyby neviditelné vlákno bylo přilepeno ke středu vaší hlavy a táhlo vás směrem k obloze. Držte tělo zpříma, lehce zatáhněte bradu, aby se tak mohl uvolnit váš krk.

Na začátku se nejprve chvíli věnujte plně vědomému dýchání. Ujistěte se, že máte chodidla pevně na zemi, tělo dobře vyvážené a vycentrované, záda rovná a ramena uvolněná. Dovolte svému dýchání, aby sestoupilo dolů do břicha. Možná budete mít chuť se usmát a chvíli si užívat svou pozici.

### VĚDOMÝ POHYB 1: Zvedání paží

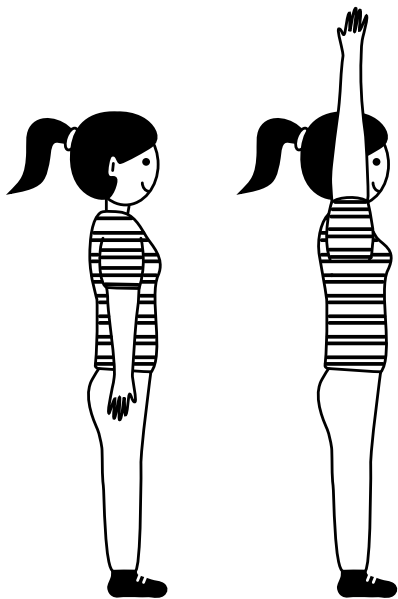
Začněte s nohama trochu od sebe, paže podél těla. S nádechem zvedněte napnuté paže před tělo do výše ramen, dlaně směřují dolů. S výdechem, veďte paže zase zpátky a nechte je klesnout podél těla. Opakujte tento pohyb třikrát.



### VĚDOMÝ POHYB 2: Dotýkat se oblohy

Začnete s rukama podél těla. S nádechem jediným souvislým pohybem zvedejte paže před tělem, až do úplného vzpažení a protahujte je nad hlavou. Dotkněte se oblohy! Tento pohyb můžete dělat buď s dlaněmi směrem dovnitř, jedna dlaň směřuje ke druhé, nebo mohou mířit dopředu,

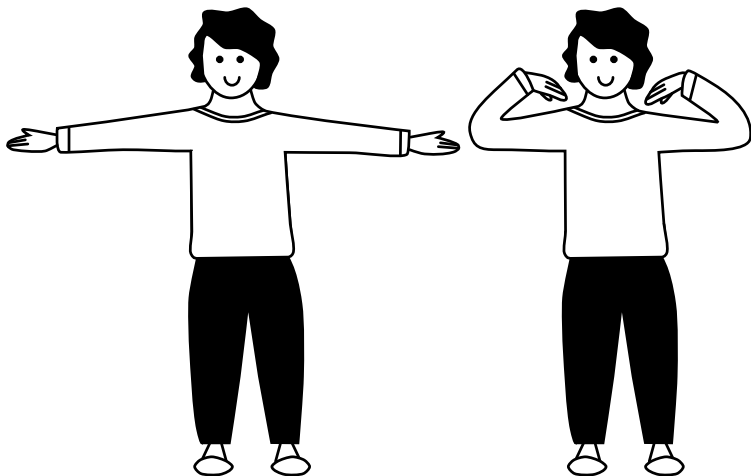
když jsou nahoře. S výdechem vedte své paže opět dolů a nechte je podél těla. Opakujte to třikrát.



### VĚDOMÝ POHYB 3: Otevírat se jako květina

S nádechem zvedejte paže podél těla, dlaně směřují vzhůru, až do výše ramen, rovnoběžně se zemí. S výdechem povolte lokty a konečky prstů se dotkněte ramenou, horní část paží přitom nechte rovnoběžně. S nádechem napínejte paže opět do vodorovné polohy. S výdechem povolte lokty a konečky prstů opět přiveďte k ramenům. S náde-

chem buďte jako květina, která se otevírá hřejivému sluníčku. S výdechem se květina zavírá. Z této pozice, kdy máte konečky prstů na ramenou, udělejte tento pohyb ještě třikrát. Pak paže nechte klesnout dolů podél těla.

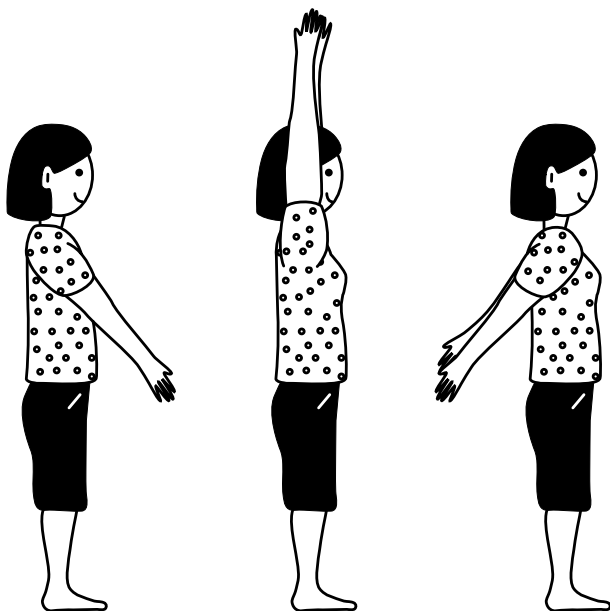


#### VĚDOMÝ POHYB 4: Kroužení pažemi

Během tohoto cvičení budete dělat pažemi široký kruh. S nádechem dejte paže dolů před sebe a spojte dlaně. Veďte paže půlkruhem nahoru a oddalte od sebe dlaně, aby se paže mohly protáhnout nad hlavou. S výdechem pokračujte v kruhu zadem dolů, dokud konečky vašich prstů nebudou směřovat k zemi. S nádechem zvedněte paže za zády a udělejte kruh opačným směrem. S výdechem spojte



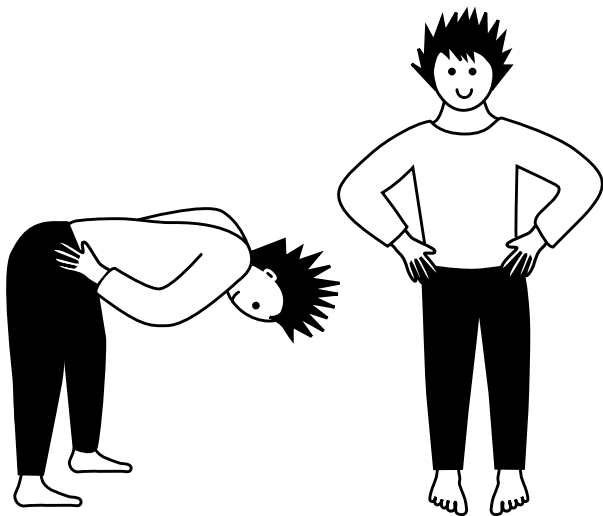
dlaně dohromady a nechte je klesat před tělem dolů. Opakujte třikrát.



#### VĚDOMÝ POHYB 5: Kroužení horní částí těla

Postavte se na šířku ramen a dejte ruce v bok. Během tohoto cvičení mějte nohy napnuté, ne však propnuté v kolenu a svou hlavu ve středu nad svým tělem. S nádechem se ukloňte v pase a horní částí těla začněte dělat kruh směrem vzad. Až budete v polovině kruhu, vaše tělo bude zakloněné dozadu, s výdechem dokončete kruh a skončete

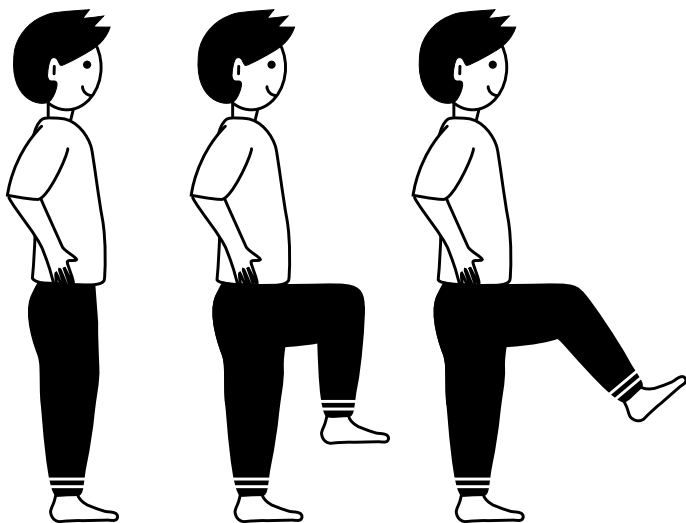
s hlavou vepředu a stále uklonění v pase. Pak stejným způsobem udělejte druhý kruh v opačném směru. Opakujte sled pohybů ještě třikrát.



#### VĚDOMÝ POHYB 6: Dotýkat se nebe a země

Během tohoto cvičení se budete dotýkat nebe a země. Postavte se na šířku pánve. S nádechem zvedněte paže nad hlavu, dlaně směřují vpřed. Protahujte se směrem vzhůru a také se podívejte nahoru, jak se dotýkáte oblohy. S výdechem se ukloňte v pase a pažemi směřujte k zemi. Cítíte-li nějaké napětí v oblasti krku, zkuste ho uvolnit. S nádechem a napřímenými zády se z této polohy vydejte opět

položte na zem a váhu nechte, ať se přirozeně rozloží do obou chodidel. Stůjte s chodidly u sebe, s váhou na obou chodidlech. Nyní stejné cvičení proveďte s druhou nohou. Opakujte sled pohybů třikrát.

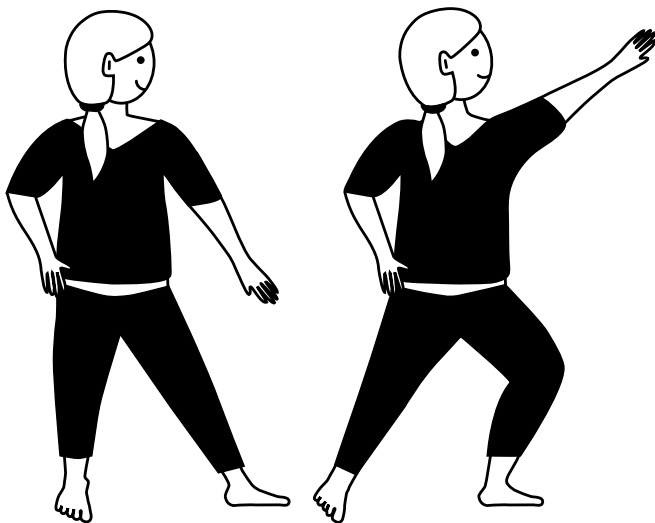


#### VĚDOMÝ POHYB 10: VÝPAD

Toto cvičení probíhá v pozici výpadu. Postavte se s chodidly na trochu větší vzdálenost, než je šířka ramen. Otočte se doprava a pravé chodidlo postavte před sebe, abyste byli v pozici výpadu. Levou ruku dejte v bok a pravou paži podél těla. S nádechem pokrčte pravé koleno, váhu přeneste na pravé chodidlo a zvedejte pravou paži, dlaň směřujte

dopředu před sebe a protáhněte se k nebi! S výdechem propněte koleno a vraťte paži zpět podél těla. Opakujte tento pohyb třikrát.

Vystřídejte nohy, dejte pravou ruku v bok. Opakujte pohyb čtyřikrát na levou stranu. Pak dejte chodidla opět k sobě.



Dokončili jste deset plně vědomých pohybů. Stůjte pevně na obou chodidlech a vědomě se nadechněte a vydechněte. Vnímejte plně, jak je tělo uvolněné. Užijte si svůj dech.



4.

VZTAHY A PRAXE  
V KOMUNITĚ

Žijete-li se svou rodinou nebo s blízkými přáteli, je to dobré místo, kde můžete začít. Vaše rodina a přátele mohou být vaší sanghou. Můžete rovněž vytvořit *pracovní sanghu*, praktikovat se svými spolupracovníky laskavost a porozumění a vnímat každou osobu jako milovaného bratra nebo sestru. Můžete praktikovat meditaci v chůzi, kdykoli se budete pohybovat po chodbě.

Je-li to možné, sedte, choďte nebo jezte s nějakým dalším člověkem během přestávek. Můžete rovněž pozvat zvon a přizvat ostatní kolegy, aby se k vám připojili, nebo v práci praktikovat meditaci s telefonem. Sangha může být na začátku malá; může to být sangha o dvou členech. Pokud i jen jako dva lidé vytvoříte sanghu a atmosféru plného vědomí, bude kolem vás vzrůstat klid a harmonie a brzy poroste také vaše sangha.

## NOVÝ ZAČÁTEK

Začít znovu, znamená podívat se upřímně a hluboko do svého nitra a uvědomit si, co jsme udělali, co jsme řekli, co jsme si mysleli, a dát v nás a v našich vztazích s druhými vzniknout svěžímu počátku. Praktikujeme nový začátek, abychom očistili svou mysl a udrželi praxi svěží. Když se v našich vztazích vynoří obtíže a jeden z nás cítí rozhořčení nebo se cítí raněn, víme, že je na čase začít znovu.

Nový začátek pomáhá rozvíjet laskavou řeč a soucit-



**PRAKTIKOVÁNÍ  
S DĚTMI**

## NASLOUCHÁNÍ MLADÝM LIDEM

Jako dospělí můžeme mít pocit, že jsme hodně moudří a zkušení, zatímco děti jsou ještě příliš mladé a vědí jen velmi málo. Tolik generací rodičů, učitelů a starších bratrů a sester považovalo názory dětí za nedůležité. Měli dojem, že děti nemají dost zkušeností a že to, co si myslí nebo co chtějí, není důležité. Starší lidé si mohou myslet, že vědí, co je nejlepší pro jejich mladší bratry a sestry. To nemusí být nutně pravda. Pokud starší ještě plně neporozuměli nebo hluboce nenaslouchali obtížím a hlubokým přáním svých mladších bratrů a sester, nemohou je opravdově milovat. Láska musí vycházet z porozumění. Nezakládá-li se láska na porozumění, je zraňující. Aniž si to uvědomují, působí rodiče běžně svým dětem utrpení, a starší bratři a sestry působí utrpení těm mladším.

Pokud nutíme děti, aby dělaly to, co si myslíme, že je pro ně nejlepší, komunikace mezi námi a nimi se vytratí. Nedochází-li již mezi námi ke komunikaci, jak můžeme být šťastní? Nejdůležitější je právě udržovat živou komunikaci mezi rodiči a dětmi. Když se dveře komunikace zabouchnou, trpí rodiče i děti. Praktikujeme-li však vhodnou komunikaci s porozuměním, rodiče a děti sdílejí své životy společně jako přátelé, a to je jediná cesta, jak najít pravé štěstí.

V rámci rodiny se můžeme setkávat každý týden. Budeme-li spolu moci posedět, budeme mít možnost mluvit



## NAŠE PRAVÉ DĚDICTVÍ

Vesmír je naplněn vzácnými drahokamy.  
 Chtěl bych ti jich dnes ráno nabídnout plnou hrst.  
 Každý okamžik, kdy jsi naživu, je drahokam,  
 průsvitný, obsahující zemi a nebe,  
 vodu a oblaka.

Je třeba, abys zlehka dýchal  
 aby se ukázaly zázraky.  
 Znenadání uslyšíš ptáky švitořit,  
 borovice zpívat,  
 uvidíš kvést květiny,  
 modrou oblohu,  
 s bílými oblaky,  
 úsměv a krásnou podobu  
 toho, koho miluješ.

Ty, nejbohatší osoba na Zemi,  
 který jsi se jako žebrák protloukal životem,  
 přestaň být nemajetným dítětem.  
 Vrať se zpět a žádej své dědictví.  
 Měli bychom se těšit z našeho štěstí  
 a nabízet ho každému.  
 Važ si právě tohoto okamžiku.  
 Nechej plynout proud strádání  
 a obejmi plně život ve své náruči.

– *Thich Nhat Hanh*