

# BEZ BAHNA LOTOS NEVYKVETE

umění transformovat utrpení



THICH NHAT HANH



**BEZ BAHNA  
LOTOS NEVYKVETE**

umění transformovat utrpení

**THICH NHAT HANH**



# BEZ BAHNA LOTOS NEVYKVEJE

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

**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.

V každém našem Plum Village centru pro praxi po celém světě máme lotosové jezírko. Všichni vědí, že potřebujeme bahno, aby nám lotosy rostly. Bahno skutečně moc příjemně 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.









2.

ROZPOZNAVÁME  
A OBJÍMÁME  
UTRPENÍ

**M**áme-li učinit první krok na cestě k umění transformovat utrpení, je třeba naučit se vracet k sobě *domů*, k vlastnímu trápení a dobře je rozpoznat. V hlavě nám většinou dnem i nocí běží neutuchající monolog, kdy mysl mluví a sama sobě odpovídá. Znovu a znovu prožíváme minulost a bojíme se budoucnosti. Nezastavíme se, abychom se nadechli, abychom si byť i jen povšimli, zda tím trpíme – tak dlouho, až nás nečekaně, zdánlivě zničehonic, utrpení úplně zaplaví. Myšlení, vnímání a strachování nás připraví o veškerý prostor uvnitř a zabrání nám setrvat ve spojení s tím, co se děje okamžik za okamžikem.

Buddha řekl, že nic nemůže přežít bez potravy. To platí nejen pro fyzickou existenci živých bytostí, ale i pro stavy mysli. O lásku je třeba pečovat a živit ji, aby mohla přežít. Naše utrpení rovněž přežívá, protože jej umožňujeme a stále krmíme. Znovu a znovu v myslích přemíláme utrpení, lítost a smutek. Zakusujeme se do nich, polykáme je, znovu je vytahujeme a do nekonečna je vstřebáváme. Krmíme-li vlastní trápení při chůzi, práci, jídle i během rozhovorů, sami ze sebe děláme oběti příznaků minulosti, budoucnosti a obav v přítomnosti. Nežijeme své životy.

Konzumujeme-li cokoli jen proto, abychom nevnímali utrpení nebo od něj odváděli svou pozornost, dopadne to vždycky tak, že trpíme mnohem více. Zapínáme televizi. Povídamo si, píšeme zprávy nebo povrchně tlacháme po telefonu.