

VIAC AKO 3 MILIÓNY PREDANÝCH VÝTLAČKOV

Veci, ktoré uvidíme,

Ako byt' pokojní

len keď

a vnímaví

spomalíme

v uponáhľanom svete



Haemin Sunim

noxi



PENGUIN BOOKS

Veci,
ktoré uvidíme,
len keď spomalíme

HAEMIN SUNIM je jedným z najvplyvnejších učiteľov zenového budhizmu a spisovateľov v Južnej Kórei, kde sa predali viac ako tri milióny výtlačkov jeho kníh, ktoré ľudia považujú za sprievodcov nielen pri meditácii, ale aj pri prekonávaní každodenných životných výziev. Narodil sa v Južnej Kórei, do Spojených štátov prišiel študovať filmografiu, no čoskoro zistil, že ho to ťahá k duchovnému životu. Vzdelanie získal na Kalifornskej univerzite v Berkeley, na Harvarde a Princetone, absolvoval formálnu kláštornú výchovu v Kórei a vyučoval budhizmus na Hampshire College v Amherste v štáte Massachusetts. Má viac ako milión sledovateľov na Twitteri (@haeminsunim) a Facebooku. Keď práve necestuje, aby sa delil o svoje učenie, nachádza sa v Soule.

JOUNGČCHEOL LEE je kórejský umelec. Jeho obrazy boli predstavené na viac ako 150 výstavách a sú obdivované pre svoju idylickú atmosféru. Viac diel si môžete pozrieť na stránke www.namusai33.com.

Veci,
ktoré uvidíme,
len keď spomalíme





Haemin Sunim

KRESBY

Joungčcheol Lee

Veci,
ktoré uvidíme,
len keď
spomalíme



Ako byť pokojní a vnímaví
v uponáhľanom svete

Copyright © 2012 by Haemin Sunim
All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Penguin Life,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division
of Penguin Random House LLC.
Translation © 2024 by Bibiána Lieskovanová
Artwork and design © Joungcheol Lee
Slovak edition © 2024, 2025 (elektronická verzia) by NOXI s. r. o.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie
sa nesmie reprodukovat', 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 978-80-8111-726-8
www.noxi.sk

Obsah

ÚVOD

1

PRVÁ KAPITOLA

Oddych

Prečo som taký zaneprázdnený?

9

Keď vás život sklame,
na chvíľu si odpočinite

26

DRUHÁ KAPITOLA

Všíímavosť

Spriateľte sa so svojimi emóciami

41

Keď sa cítite zle

58

TRETIA KAPITOLA

Vášeň

Zmiernite svoju dychtivosť

75

Mat' pravdu nie je dôležité;
dôležité je, keď sme spolu šťastní

89

ŠTVRTÁ KAPITOLA

Vzťahy

Umenie udržať si

dobrý vzťah

103

Cesta

odpustenia

124

PIATA KAPITOLA

Láska

Prvá láska

141

Milujem tvoju obyčajnosť

157

ŠIESTA KAPITOLA

Život

Viete kung-fu?

171

Tri oslobodzujúce postrehy

185

SIEDMA KAPITOLA

Budúcnosť

Jedno povzbudivé slovo
môže zmeniť budúcnosť

201

Keď hľadáte
vaše poslanie

218

ÔSMA KAPITOLA
Duchovnosť

Dávno stratení bratraci a sesternice

235

Dva duchovné smery v jednej rodine

251

ZÁVER
Vaša pôvodná tvár

263

Veci,
ktoré uvidíme,
len keď spomalíme



Ú V O D

KEĎŽE SOM ZENOVÝ mních a bývalý profesor z malej liberálnej umeleckej školy v Massachusetts, ľudia ma často žiadajú o radu, ako sa popasovať s výzvami života. Okrem toho, že zdieľam svoje rady osobne alebo e-mailom, pred niekoľkými rokmi som začal odpovedať na otázky prostredníctvom sociálnych sietí, pretože sa mi páčil pocit nadväzovania kontaktov s ľuďmi. Moje správy boli spravidla jednoduché, priamočiare a krátke. Niekedy som rovno napísal odpoveď na otázku z reálneho života, inokedy zas išlo o rýchlu poznámku pre mňa, keď som objavil zaujímavé vzorce myslenia pri cvičení vnímavosti alebo pri interakciách s ľuďmi. Diskutoval som aj o hodnote spomalenia

v našich uponáhľaných moderných životoch, ako aj o ume-
ní udržiavania dobrých vzťahov a kultivovania súcitu so
sebou samým.

Nebol som pripravený na záplavu reakcií, ktorá sa vyva-
lila na moje tweety a príspevky na Facebooku. Veľa ľudí mi
začalo posilať správy nielen s prosbou o radu, ale aj s vy-
jadrením uznania a vďaky. Ešte stále mám v pamäti mladú
mamičku, ktorá prišla o manžela pri autonehode a poslala
mi úprimné poďakovanie, že som ju zachránil pred spácha-
ním samovraždy, a tiež uviedla, že nikdy nepomyslela na
to, že by mala mať rada samu seba, pretože láska pre ňu
vždy znamenala dávať ju niekomu inému. Zaneprázdnený
štyridsaťročný vedúci mi prezradil, aké úžasné bolo začínať
deň mojimi posolstvami, poskytovali mu chvíľku pokoj-
ných úvah a odpočinku od jeho hektického programu. Čer-
stvý mladý absolvent, znechutený tým, že si nenašiel prácu,
si prečítal moje slová podpory, následne dal hľadaniu ešte
jednu šancu a nakoniec si prácu našiel. Keď som si prečítal
tieto dobré správy, niekoľko dní som bol naozaj veľmi šťast-
ný, akoby som bol sám dostal svoju prvú prácu.

Hlboko ma potešilo, že moje jednoduché posolstvá mô-
žu ľudí inšpirovať a pomôcť im v ich ťažkých chvíľach. Keď

moje myšlienky začalo zdieľať čoraz viac a viac ľudí a počet mojich sledovateľov na Twitteri a Facebooku stúpala, ľudia ma začali nazývať „liečivý mentor“, a táto prezývka mi prischla aj v Kórei. Následne ma vydavateľstvá kontaktovali s ponukou, aby som svoje texty spracoval do knihy. V roku 2012 vyšla kniha *Veci, ktoré uvidíme, len keď spomalíme* v Južnej Kórei, na počudovanie všetkých zostala na prvom mieste v rebríčku najpredávanejších kníh štyridsaťjeden týždňov a za tri roky sa predalo viac ako tri milióny výtlačkov. Nasledovali preklady – do čínštiny, japončiny, thajčiny, francúzštiny, angličtiny a teraz aj slovenčiny. Pokorne prijímam pozornosť, ktorej sa knihe dostalo, a dúfam, že pomôže aj slovenským čitateľom, rovnako ako pomohla čitateľom v Ázii a vo Francúzsku.

Kniha má osem kapitol, ktoré sa zaoberajú rôznymi aspektami života (od lásky a priateľstva až po prácu a túžby) a aj tým, ako nám vnímavosť môže pomôcť v každom z nich. Venujem sa napríklad tomu, ako sa vedome vyrovnáť s negatívnymi emóciami, ako sú hnev a žiarlivosť, ale aj so životnými sklamaniami, pričom sa hlboko ponáram do svojej minulosti, aby som sa podelil o skúsenosti s neúspechom, keď som začal pracovať ako vysokoškolský profesor.



Ak ste až príliš nesebavedomí, „tri oslobodzujúce postrehy“ zo šiestej kapitoly môžu byť pre vás celkom užitočné. Ak ste úzkostliví ohľadom svojej budúcnosti, alebo si nie ste istí svojím skutočným poslaním, ponúkam vám rady, ako zvýšiť uvedomenie si seba samých a ako ho objaviť.

Každú kapitolu otvára esej, po ktorej nasleduje séria krátkych myšlienok – rád a múdrostí adresovaných priamo vám, aby ste každú jednu zvážili, prehodnotili a zapamätali si, aby vás sprevádzali vo chvíľach úzkosti alebo zúfalstva a pripomenuli vám, že v tom nie ste sami. Za každou kapitolou nájdete kratšiu esej, nasledovanú ďalšou sériou krát-

kých povzbudení na meditáciu. Kniha obsahuje farebné ilustrácie od Joungčheola Leea; tie vnímajte ako upokojujúce prestávky, pri ktorých sa môžete zdržať, rovnako ako aj pri meditačných povzbudeniach.

Niektorí ľudia prečítajú celú knihu rýchlo, akoby čítali román. Ja vám však odporúčam, aby ste sa neponáhľali. Skôr než prejdete na novú kapitolu, zamyslite sa nad tým, čo ste si práve prečítali. Užijete si ju oveľa viac. Keď budete pomaly prechádzať každou kapitolou, narazíte na hlbšie významy. Pokojne si robte poznámky na okraje, alebo si zvýraznite časti, ktoré vo vás zarezonujú.

Dúfam, že čas strávený s touto knihou sa stane príležitosťou na zamyslenie a meditáciu vo vašom uponáhľanom živote. Dúfam, že vás inšpiruje k tomu, aby ste sa spojili s láskavejšou a múdrejšou stránkou seba samých. Želám vám, nech ste šťastní, zdraví, pokojní a vždy chránení pred bolesťou.