ŠUNMJÓ MASUNO

UMENIE BEZSTAROSTNÉHO ŽIVOTA

48 ZENOVÝCH NÁVODOV, AKO SA ZBAVIŤ ÚZKOSTI

IKAR

UMENIE BEZSTAROSTNÉHO ŽIVOTA

ŠUNMJÓ MASUNO

UMENIE BEZSTAROSTNÉHO ŽIVOTA

48 ZENOVÝCH NÁVODOV,
AKO SA ZBAVIŤ
ÚZKOSTI

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 © 2025 by Jana Sliacka
Slovak edition © 2025 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 978-80-575-0190-9

UMENIE BEZSTAROSTNÉHO ŽIVOTA

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

OBSAH

Predslov *11*

PRVÁ ČASŤ
Zredukujte okolo seba počet vecí,
upustite od nich a nechajte ich za sebou.
Zenový spôsob, ako udržať úzkosť a obavy na uzde.

1. Nerobte si ilúzie *19*
2. Sústreďte sa na prítomný okamih *23*
3. Nezaťažujte sa a nenechajte sa stiahnuť dolu *27*
4. Zredukujte svoj majetok *31*
5. Buďte jednoducho sami sebou *35*
6. Zložte si farebné okuliare *39*
7. Buďte láskaví *43*
8. Buďte si vedomí obmedzení *47*

DRUHÁ ČASŤ

Sústreďte sa iba na veci, ktoré môžete dosiahnuť tu a teraz.

Vďaka tomu prestanete myslieť na zbytočnosti.

9. Prehodnoťte to, čo je zrejmé *53*
10. Neponáhľajte sa, nepanikárte *57*
11. Reagujte pozitívne *61*
12. Užívajte si ráno *65*
13. Žite podľa vlastných zásad *71*
14. Nevyhľadávajte zbytočnosti *75*
15. Žiarte všade, kde sa ocitnete *79*
16. Nevzdorujte svojim pocitom *83*
17. Majte pokojné večery *87*

TRETIA ČASŤ

Prestaňte súťažiť a všetko pôjde samo.

Každý je individuálna osobnosť a ja som, kto som.

18. Nezameriavajte sa na víťazstvo ani na porážku *93*
19. Pokračujte, pomaly a vytrvalo *97*
20. Zažívajte vďačnosť *101*
21. Používajte správne slová *105*
22. Dovoľte mladým prevziať zodpovednosť *109*

23. Prijmite svoju situáciu *113*
24. Svoje povinnosti splňte ešte dnes *117*
25. Neutekajte *121*
26. Buďte tolerantnejší *125*
27. Choďte s prúdom *129*
28. Nerozprávajte iba preto, aby ste hovorili *133*
29. Upravte svoje dýchanie *137*
30. Zmeňte „vzduch“ vo vašom domove *141*

ŠTVRTÁ ČASŤ

Prekvapivé tipy na zlepšenie vzťahov.

Ako nadviazať dobré vzťahy a zbaviť sa tých zlých.

31. Vážte si svoje vzťahy *149*
32. Nadväzujte dobré spojenia *153*
33. Ustúpte druhým *157*
34. Neoháňajte sa „logikou“ *161*
35. Denne strávte aspoň desať minút v prírode *165*
36. Správajte sa tak, aby vás ľudia chceli opäť stretnúť *169*
37. Hneď si priznajte chyby *173*
38. Nebojte sa požiadať o pomoc *177*
39. Buďte dobrý poslucháč *181*
40. Nerozhodujte sa na základe ziskov a strát *185*

PIATA ČASŤ

Zmeňte spôsob, akým sa obávate,
a váš život sa otočí k lepšiemu.

O peniazoch, starnutí, smrti a ďalších iných veciach.

41. Peniaze *191*
42. Starnutie *195*
43. Staroba *199*
44. Láska *201*
45. Svadba *205*
46. Deti *209*
47. Smrť *213*
48. Koniec života *217*

Register zenových výrokov alebo zengo *220*

PREDSLOV

Zbavte sa nepotrebných vecí.
Žite nekonečne jednoducho,
bez zbytočných obáv a úzkosti,
nenechajte sa ovplyvniť hodnotami iných ľudí.

Dúfam, že vám v tejto knihe poradím ako na to.

Keďže som zen-budhistický mních, veľa ľudí za mnou prichádza s prosbami o radu. Trápi ich nekončiaca sa škála problémov, no ak by som ich mal zovšeobecniť, roztriedil by som ich na úzkosti, starosti a pochybnosti.

Pri starostlivom načúvaní si všímam, že všetky tieto problémy sú falošné predstavy, predpoklady, mylné dojmy a imaginárne strachy. Vlastne by sa dalo povedať, že sú úplne neopodstatnené.

Niekto by možno namietal: „Ako to, že si voči tomu taký odmietavý, keď si tým neprechádzaš?“ Alebo: „Mám také obavy, že sa nedokážem ani najesť.“

Trochu mi to pripomína jedno japonské príslovie o duchovi, ktorého vidíte na poli, hoci v skutočnosti

ide o suchú vysokú trávu s názvom ozdobnica čínska. Chcem tým povedať, že aj vy sa možno obávate niečoho, čo vyzerá ako duch, ale v skutočnosti sú to iba suché steblá trávy. Pri veciach, ktoré nás zväzujú a ťažia, je to úplne rovnaké. Ak sa na to pozrieme objektívne, zistíme, že sa často obávame neexistujúcich tieňov.

Možno vám to bude znieť povedome. Niečo vás trápilo, a preto ste sa ubíjali, no potom ste si vďaka náhodnému komentáru alebo udalosti uvedomili, aké je to bezvýznamné. Ten náhly pocit úľavy bol skvelý.

Zenové učenie je pokladnicou takýchto precitnutí.

Zaujímalo by ma, čo vám napadne pri slove *zen*. V niekom toto slovo môže evokovať ezoterický svet hlbokých, ušľachtilých myšlienok – a veru je to tak. Občas sa skutočne púšťame do hĺbavých rozhovorov o zenových kóanoch. Nechcem vás však pliesť.

Zenové učenie môže byť veľmi prístupné.

Je totiž úzko prepojené s každodenným životom.

Ako príklad možno uviesť, že keď vojdete do domu a vyzujete sa, urovnáte si topánky. Je to prostý úkon, ktorý má zenové korene a pramení zo zenového učenia: „Pozorne sa pozeraj, čo máš pod nohami."

Pre lepšie pochopenie múdrosti a praxe zenu využívame v rámci výcviku vety a učenia nazývané *zengo*, ktoré sú odvodené od anekdot a duchovných príbehov. Nájdete ich v celej knihe a na konci v indexe.

Ďalšie zengo hovorí: „Jedzte a pite celým srdcom." Učí nás, aby sme sa nenechali rozptýliť zbytočnosťami. Pri pití čaju sa sústreďte iba na nápoj, pri jedení sa zamerajte iba na pokrm.

Možno vám to znie úplne všedne, no ak si tieto zásady osvojíte, budete sa vedieť sústrediť na prítomný okamih. Zbavíte sa tak zbytočných starostí a budete mať pokoj na duši.

Namiesto toho, aby ste sa trýznili obavami z budúcnosti, zamerajte sa na súčasnosť. Pokúste sa zredukovať počet vecí, ktoré vlastníte, upustiť od nich a nechať ich za sebou... Vďaka tomu si budete môcť užívať pokojnejšiu, uvoľnenejšiu a pozitívnejšiu verziu seba samého.

Gasšo
ŠUNMJÓ MASUNO

UMENIE

BEZSTAROSTNÉHO ŽIVOTA

PRVÁ ČASŤ

Zredukujte okolo seba počet vecí, upustite od nich a nechajte ich za sebou.

Zenový spôsob, ako udržať úzkosť a obavy na uzde.

1

NEROBTE SI ILÚZIE

Zen nás učí, aby sme sa neporovnávali.

Jedno zengo hovorí: „Neobklopuj sa bludnými predstavami."

Inak povedané: „Nerob si ilúzie."

Možno si myslíte, že tým narážam na rôzne výplody fantázie.

V zene má však bludná predstava oveľa hlbší a širší význam.

Čokoľvek sa vám vryje do mysle alebo do srdca a obmedzuje ho, možno pokladať za ilúziu. Sú to sebecké túžby po tom či onom, putá k veciam, ktorých sa nevieme zbaviť.

Závisť voči druhým a pochybovanie o sebe samom – aj to sú ilúzie.

Samozrejme, nie je možné oslobodiť sa od každej myšlienky, ktorá sa objaví v našej mysli. Takýto stav dosiahol Budha. Keďže sme ľudia, musíme sa zmieriť s tým, že v našej mysli i v srdci sa budú vždy vyskytovať ilúzie.

Dôležité je vedieť im čo najviac predchádzať. Všetci sme toho schopní. Aby sme to však dokázali, musíme najprv rozoznať ich skutočnú povahu.

Slávny citát od Sun-c' znie: „Keď poznáš nepriateľa a aj seba samého, nemusíš sa obávať ani stovky bojov. Ak poznáš seba, ale nepoznáš nepriateľa, raz vyhráš, inokedy prehráš. Ak nepoznáš ani seba, ani nepriateľa, prehráš v každom boji."* Znamená to, že ak nepoznáte svojho oponenta, nebudete vedieť, čo musíte spraviť, aby ste mu čelili.

Odkiaľ pramenia tieto predstavy?

Ide o spôsob myslenia, ktorým sa na veci pozeráme protikladne.

Vytvárame si napríklad binárne pojmy, ako sú život a smrť, víťazstvo a prehra, krása a škaredosť, bohatstvo a chudoba, zisk a strata, láska a nenávisť.

Smrť sa považuje za protiklad života. Keď ju s ním porovnáme, život vnímame ako posvätný a vzácny, zatiaľ čo smrť je prázdna a márna.

„Ten muž má ale šťastie! Na mňa sa neusmeje asi nikdy."

---

* Sun-c'. 2013. Umenie vojny. Bratislava: Citadella. s. 33. ISBN: 978-80-89628-10-0.

„Ako to, že sa mi nedarí a ona všetko vyhráva?“

Aj jediný zážitok dokáže ovplyvniť všetky ostatné, a to sa uplatňuje v celom našom živote. Medzitým sa v nás hromadí závisť a pocity sebaodsudzovania, ktoré nás postupne a úplne pohlcujú.

Vlastne by sa dalo povedať, že na nás majú ostatní ľudia veľký vplyv a že nás zväzujú vlastné bludné predstavy.

Skúste sa však opýtať samých seba: Aký má zmysel porovnávať sa s druhými?

Jedno zengo hovorí: „Keď vás raz osvieti, prestanete mať obľúbencov.“

Ak to aplikujeme na medziľudské vzťahy, možno budeme vedieť prijať ostatných takých, akí sú, bez ohľadu na to, či ich máme radi, alebo ich, naopak, neznášame (alebo sú lepší či horší ako my) a bez toho, aby sme sa nechali uniesť svojimi emóciami.

Zakladateľ zenovej školy Sotó Dógen Zendži povedal: „Činy druhých nie sú moje vlastné.“ Učil, že to, čo robia iní, nesúvisí s tým, čo robíme my sami. Cudzie úsilie nevedie k nášmu pokroku. Jediný spôsob, ako sa môžeme zlepšiť, je naša vlastná snaha.

Zen nás učí, že existencia každej veci a osoby je absolútna a jedinečná – nemožno ju k ničomu prirovnať.

Platí to pre nás aj pre ostatných.

Porovnávanie neexistuje. Keď sa pokúšame porovnávať neporovnateľné, začneme sa obávať toho, čo nie je podstatné, a to v nás vyvolá pocity úzkosti, obáv a strachu.

Keď sa prestanete porovnávať s ostatnými, vytratí sa deväťdesiat percent vašich bludných predstáv. Budete sa cítiť ľahšie. Váš život bude bezstarostnejší.

„Nerobte si ilúzie“ – občas si pripomeňte tieto slová. Nech vás povzbudia k tomu, aby ste si povedali: „Verím vo svoje absolútne ja, ktoré sa nedá s nikým porovnať.“