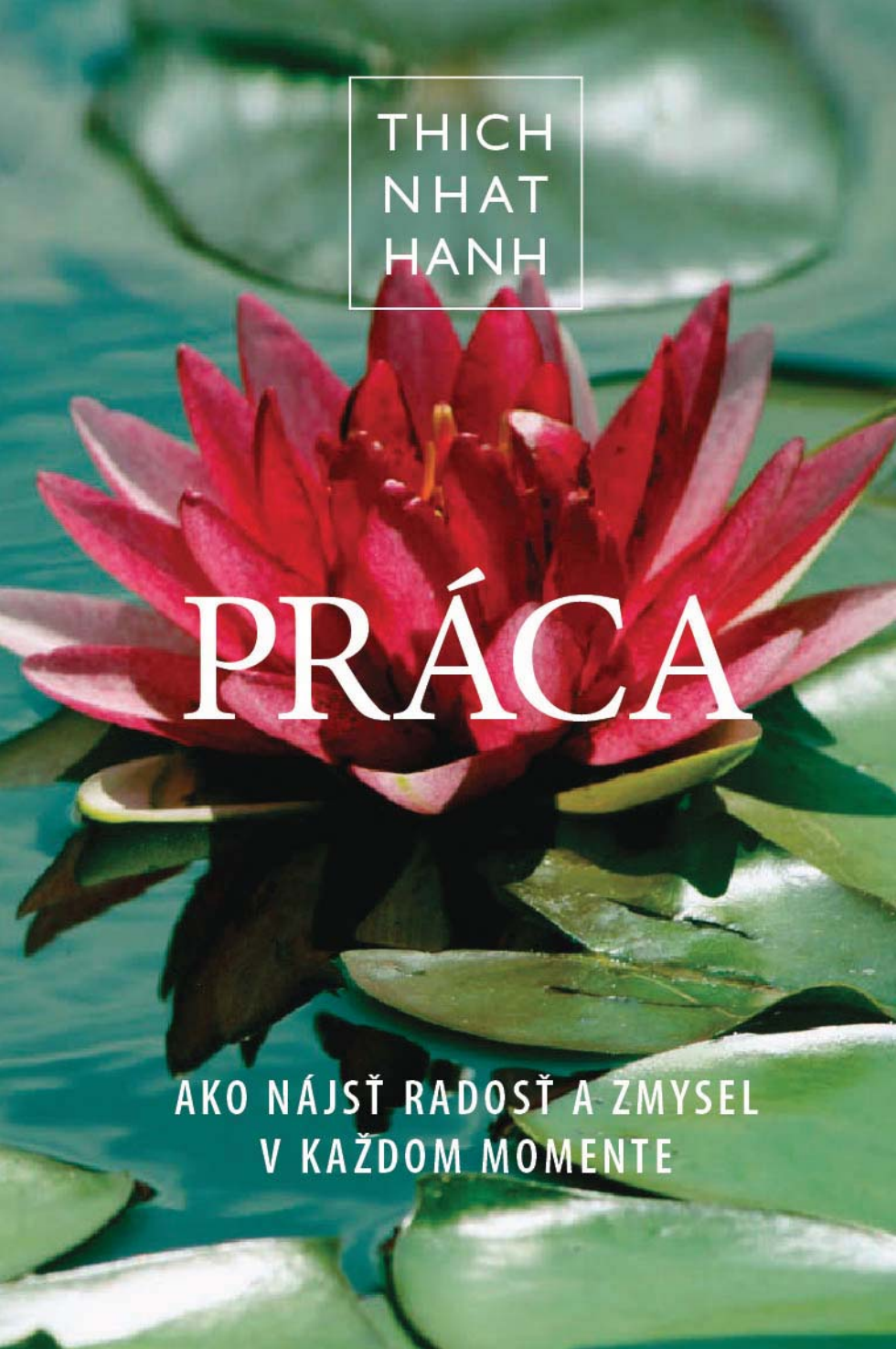




THICH
NHAT
HANH

PRÁCA

AKO NÁJŠŤ RADOSŤ A ZMYSEL
V KAŽDOM MOMENTE

THICH
NHAT
HANH



Ako nájsť radosť a zmysel
v každom momente





EZOTERIKA • POZNANIE • DUCHOVNÝ ROZVOJ

WORK

Copyright © Unified Buddhist Church. All rights reserved.
Slovak edition © 2013 by Eastone Group, a. s.

Z anglického originálu *Thich Nhat Hanh – Work* vydaného
vydavateľstvom Parallax Press preložil Michal Zidor.
V roku 2013 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2013 Michal Zidor
Jazyková korektúra: Ivana Fábryová
Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a.s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna
časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená
v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez
predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-225-1

OBSAH

1	UMENIE ŽIVOTA A PRÁCE S PLNÝM VEDOMÍM	1
	Energia plného vedomia	4
	Práca je prepojená s domovom	7
2	ZAČIATOK DŇA	11
	Po prebudení	13
	Zadanie zámeru	13
	Keď sa obliekame	15
	Keď si čistíme zuby	17
	Raňajky	18
	Odchod z domu	21
	Príchod do práce	22
3	BDELÁ POZORNOSŤ V PRÁCI	25
	Vedomé dýchanie	28
	Priestor na dýchanie	31
	Zvonec plného vedomia	32
	Sedenie	33
	Sedenie len pre samotné sedenie	34
	Vedomá chôdza	36

Trénovanie meditácie pri chôdzi	37
Jedenie v práci	40
Meditácia na toalete	42
Telefonovanie	43
Uvoľnenie napätia	44
Celková relaxácia	45
Ako si nájsť domov v práci	49
Ostrov svojho ja	50
Zvládanie silných emócií v práci	53
Meditácia pri chôdzi a silné emócie	54
Ako zvládnuť hnev	55
Obnovenie dobrej komunikácie v práci	57
Zvládanie búrky	62
Vaše myšlienky, slová a činy nesú váš podpis	63
Láskyplné slová	65
Hlboké počúvanie	67
Pozorné stretnutia	68
Meditácia pred stretnutím	70
 4 NÁVRAT DOMOV	 73
Prišiel som, som doma	75
Prišť domov k sebe samému	76
Bytie v prítomnosti	78
Miestnosť na dýchanie	80
Sadnúť si spolu	80
Domáce práce	81

5 NOVÝ SPÔSOB PRÁCE:

VYTVÁRANIE ETICKÉHO PRACOVISKA 85

Tri formy moci	89
Prvá forma moci: pochopenie	89
Druhá forma moci: láska	90
Tretia forma moci: odpútanie sa	91
Tri formy moci v práci	92
Cvičenia pre šéfa	93
Vyváženie šťastia a profitu: štyri pracovné modely	94
Nová pracovná morálka	95
Päť cvičení plného vedomia	97
Máme dosť	103
Tri metódy na vyvolávanie šťastia	104
Správne živobytie	106
Duchovná dimenzia práce	108
Spoločná zodpovednosť: dobré živobytie je kolektívna záležitosť	109
Kolektívne prebudenie	112
Vytváranie pracovnej komunity	113
Každý potrebuje sanghu	114

6 TRIDSAT' METÓD NA ZMIERNENIE PRACOVNÉHO STRESU

117

<i>O autorovi</i>	126
-------------------	-----



Prvá kapitola

Umenie života
a práce s plným
vedomím

S PÔSOB, AKÝM ŽIJEME SVOJ ŽIVOT A ZARÁBAME peniaze, má rozhodujúci vplyv na našu radosť a šťastie. Takmer polovicu života strávime v práci, no ako tento čas trávime? Práca, ktorú robíme, je vyjadrením celej našej bytosti. Práca môže byť úžasným prostriedkom na prejavenie našich najhlbších túžob a môže byť zdrojom skvelého naplnenia, pokoja, radosti, transformácie a liečenia. A, naopak, práca, ktorú robíme, a to, ako ju robíme, nám môže priniesť veľké utrpenie. To, čo robíme so svojím životom a či sme vedomí (teda či to robíme vedome) alebo nie, určuje, koľko radosti a pokoja vytvárame. Keď vnášame svoju bdelosť do každého momentu a každú činnosť robíme vedome, naša práca nám môže pomôcť uvedomiť si vlastný ideál súžitia s ostatnými v harmónii a rozvíjaní porozumenia a súcitu.

Žijeme v čase a na mieste, kde nie je ľahké nájsť si prácu. No vieme, že naša spokojnosť nezávisí iba od toho, či máme zdroj príjmu, ale aj od práce, v ktorej môžeme nachádzať radosť a šťastie, ktorá neublíži ľuďom, zvieratám, rastlinám a Zemi. V ideálnom prípade si nájdeme prácu a pracujeme tak, že naša práca prospieva Zemi a všetkým jej živým bytostiam.

Bez ohľadu na to, akú máte prácu, môžete urobiť veľa pre to, aby ste pomáhali ostatným a vytvárali šťastné pracovisko, miesto, kde môžete pracovať s radosťou a v harmónii, bez stresu a napätia. Cvičenia vedomého dýchania, sedenia, jedenia a chôdze môžu prispieť k vytvoreniu pozitívneho prostredia v práci, kde nie je žiaden stres. Keď sa naučíme umenie zastavenia sa, uvoľnenia napätia, využívania láskyplných slov a hlbokého počúvania a keď budeme tieto cvičenia zdieľať s inými, môže to mať obrovský dopad na našu radosť z práce a na kultúru našej firmy. Keď sa naučíme, ako sa postarať o svoje silné emócie a ako vytvoriť dobré pracovné vzťahy, zlepši sa komunikácia, zníži sa stres a naša práca bude oveľa príjemnejšia. Veľmi to pomôže nielen nám, ale aj tým, s ktorými pracujeme, našim milovaným, príbuzným a celej spoločnosti.

Energia plného vedomia

Plné vedomie (bdelá pozornosť, byť vedomý) znamená vniesť plnú pozornosť do toho, čo sa deje v prítomnej chvíli. Vtedy privedieme svoju myseľ späť k svojmu telu a vrátíme sa domov do prítomného okamihu. Začína sa to uvedomením si svojho dýchania: nádychu a výdychu. Byť plne vedomý je druh energie, ktorý nám pomáha, aby sme boli naplno prítomní, žili tu a teraz. Každý z nás vie vytvoriť energiu plného vedomia. Keď sa nadychujeme a vydychujeme a sústredíme sa na to, ako vzduch prúdi dnu a von z nášho tela, vtedy dýchame vedome. Keď pijeme pohár

vody alebo šálku čaju, sústredíme celú svoju pozornosť na pitie a nemyslíme na nič iné, vtedy pijeme vedome. Keď chodíme a sústredíme sa naplno na svoje telo, svoje dýchanie, chodidlá a kroky, ktoré robíme, vtedy vedome chodíme.

Ak sústredíme pozornosť na svoje dýchanie, môžeme zjednotiť telo a myseľ a naplno sa ocitnúť v prítomnom okamihu. V tomto rozpoložení si vieme viac uvedomiť všetko, čo sa deje v prítomnej chvíli, a vidieť ju novými očami bez toho, aby sme ostávali uväznení v minulosti alebo sa nechávali unášať starosťami o budúcnosť. Určite viete, že budúcnosť je len predstava. Budúcnosť sa skladá z jedinej veci, a tou je prítomná chvíľa. Ak sa postaráte o prítomnosť čo najlepšie, nemusíte si robiť starosti o budúcnosť. Ak sa o prítomnosť staráte čo najlepšie, potom robíte všetko, čo je vo vašich silách, aby ste si zaistili dobrú budúcnosť. Mali by ste žiť v prítomnej chvíli tak, aby ste vedeli prežívať pokoj a radosť tu a teraz – aby ste vedeli cítiť lásku a porozumenie. To je to najlepšie, čo môžete urobiť pre budúcnosť.

Dokonca aj bežná aktivita sa dá transformovať na čin uvedomenia si prítomného okamihu: čistenie zubov, umývanie riadu, chôdza, jedenie, pitie alebo pracovanie. A, samozrejme, pri uvedomení si prítomného okamihu nejde len o uvedomovanie si pozitívnych záležitostí. Keď sa objaví radosť, cvičíme si plné uvedomenie radosti. No keď pocítíme hnev, trénujeme plné uvedomenie si hnevu. Ak sa naučíme praktizovať plné uvedomenie si akejkolvek silnej

emócie, prijmeme ju a nebudeme ju potláčať alebo konať podľa nej, potom nastáva transformácia a sme schopní objaviť viac radosti, pokoja a bdelosti.

Možno si myslíte, že nemáte čas trénovať bdelú pozornosť, že váš pracovný deň je plný a vy ste príliš zaneprázdnení na to, aby ste boli vedomí. Možno si myslíte, že plné vedomie je niečo, čo môžete trénovať len vtedy, ak máte čas, napríklad keď ste na dovolenke alebo na výlete v prírode. Lenže uvedomenie si môžete cvičiť vždy a všade – doma či v práci, dokonca aj počas veľmi náročného pracovného dňa. Nemusíte si na cvičenie vyhradiť zvláštny čas. Na to, aby ste vytvárali energiu bdelej pozornosti a preniesli sa späť do prítomnej chvíle, sa potrebujete len niekoľkokrát nadýchnuť.

Môžete to cvičiť celý deň a mať z cvičenia osoh ihneď. Sedenie v autobuse, šoférovanie auta, sprchovanie sa, varenie jedla – všetky tieto veci si môžete užívať. Nemôžete povedať: „Nemám čas cvičiť.“ Nie! Máte viac než dosť času. Je veľmi dôležité uvedomiť si to. Keď cvičíte plné vedomie a vytvárate pokoj a radosť, stávate sa nástrojom pokoja a prinášate pokoj a radosť sebe aj ostatným.

Keď sa vrátíme do prítomnej chvíle a prestaneme rozmýšľať nad minulosťou alebo budúcnosťou, vtedy vravíme, že sme sa zastavili. Zastavenie cvičíme na to, aby sme žili v prítomnosti pre seba a svet okolo nás. Keď sa naučíme zastaviť, začneme vidieť, a keď vidíme, začneme chápať. Týmto spôsobom môžeme vytvárať porozumenie, súcit, pokoj a šťastie. Keď chceme byť naplno prítomní pre svoju

prácu, spolupracovníkov, priateľov a rodinu, musíme sa naučiť umenie zastavenia. Kým sa nezastavíme a nevšimneme si, čo sa deje v prítomnej chvíli, nemôžeme vytvárať radosť, vnímavosť alebo súcitiť.

Poznám muža, ktorý sa veľmi sústreďí na vedomú chôdzu, keď chodí na obchodné stretnutia. Keď sa pohybuje medzi obchodnými budovami v centre Denveru, kráča s plným vedomím a sústreďí sa na svoje nádychy a výdychy. Okoloidúci sa naňho usmievajú, pretože medzi všetkými tými uponáhľanými ľuďmi vyzerá veľmi pokojne. Vraví, že odkedy začal s týmto cvičením, jeho stretnutia – dokonca aj s nepríjemnými ľuďmi – sú oveľa ľahšie a príjemnejšie.

Práca je prepojená s domovom

Spôsob, akým sa pripravujeme do práce, ideme do práce a akým sme v práci, ovplyvňuje nielen tých, s ktorými pracujeme, ale aj kvalitu našej práce. Všetko, čo vo svojom živote robíme, má dopad na našu prácu. Ja som básnik, no veľmi rád sa starám o záhradu a pestujem zeleninu. Jedného dňa mi istý Američan povedal: „Nestrácaj čas záhradníčením a pestovaním šalátu. Namiesto toho by si mohol napísať viac básní. Každý vie predsa pestovať šalát.“ No ja takým spôsobom nerozmýšľam. Veľmi dobre viem, že keď nepestujem šalát, nemôžem písať ani básne. Tie dve veci sú prepojené. Vedomé jedenie raňajok, vedomé umývanie riadu a pestovanie šalátu s plným vedomím je pre mňa nevyhnutné na to, aby som vedel dobre písať básne. Spôsob, akým niekto umýva riady, prezrádza kvalitu jeho poézie. Rovnako

platí, že čím viac bdelej pozornosti vnesieme do všetkých našich každodenných činností vrátane práce, tým lepšie vykonávame svoju prácu.

Náš osobný život nie je oddelený od toho pracovného. Naša neschopnosť byť vedomí, venovať plnú pozornosť tomu, čo robíme pri našom každodennom živote, si žiadajú svoju daň v osobnom aj profesionálnom živote. Keď chceme pochopiť, čo sa deje v práci, potrebujeme sa pozrieť na svoje domáce životy a rodiny.

Trénovanie bdelej pozornosti (plného vedomia) nám pomáha vybudovať si lepší imunitný systém pre svoju rodinu. Keď sa dostane vírus do tela organizmu, ten si uvedomí, že bol napadnutý, a produkuje protilátky, aby sa votrelcovi ubránil. Imunitný systém je ochrancom. Keď neexistuje dostatok protilátok na boj s vírusom, imunitný systém ich rýchlo produkuje viac, aby sa s útočníkom vyrovnal a aby sám prežil. V tomto ohľade môžeme povedať, že imunitný systém je odrazom bdelej pozornosti tela. Čím viac bdelej pozornosti teda „vyprodukujeme“, tým lepšie sa vieme ochrániť a postarať sa o seba.

Rodina je živým organizmom a má schopnosť chrániť a liečiť seba samu. Povedzme, že naše dieťa trpí. Keď má pocit, že nedostáva dostatok pozornosti alebo že ho nikto nepočúva, skúsi sa vyrovnáť so svojimi problémami samo. No keďže deti často nevedia, ako sa vyrovnáť so svojím utrpením, môžu sa ho snažiť ignorovať, skryť alebo maskovať za nezdravé správanie. Nevyriešené utrpenie môže ovplyvniť celú rodinu. Ak dieťa nie je šťastné, nemôžu byť

šťastní ani jeho rodičia, bratia a sestry. Keď však dokážeme venovať vedomú pozornosť utrpeniu svojho dieťaťa, prijať a riešiť ho, pomôže mu to zvládnuť jeho problémy a vyliečiť bolesť, čo prinesie osoh celej rodine.

Vnímanie utrpenia a hľadanie spôsobov, ako ho odstrániť zo svojho domova, nám pomôže lepšie chápať a zvládnuť ťažké situácie, ktoré vyvstávajú v práci, predovšetkým ak máme veľmi stresové zamestnanie. Keď chceme rozumieť iným, musíme vedieť, ako zvládnuť svoje vlastné utrpenie. Aj naše pracovisko je ako žijúci organizmus. Keď prinesieme svoj stres z domova do práce, môžeme ním nakaziť všetkých spolupracovníkov. Takisto platí, že ak si z domu do práce prinesieme bdelú pozornosť, naša vedomá prítomnosť môže urobiť celé pracovisko zdravším a šťastnejším miestom pre všetkých.

Možno by sme sa mali seba samých opýtať, či vieme, ako vytvoriť pocit radosti, či vieme, ako relaxovať a užiť si svoj obed, alebo či poriadne dýchame predtým, ako zdvihneme telefón alebo ideme na náročné stretnutie. Tieto otázky sú veľmi praktické a nesmierne dôležité. To, ako sa obliekame, čistíme si zuby alebo jeme raňajky, je tiež dôležité. Keď budeme trénovať bdelú pozornosť pri týchto malých každodenných činnostiach, naučíme sa, ako si užiť svoj deň, ako sa zbaviť napätia v práci a ako znížiť stres. Cvičenie *plného vedomia* nám môže pomôcť nájsť v živote a práci viac bdelosti a radosti.