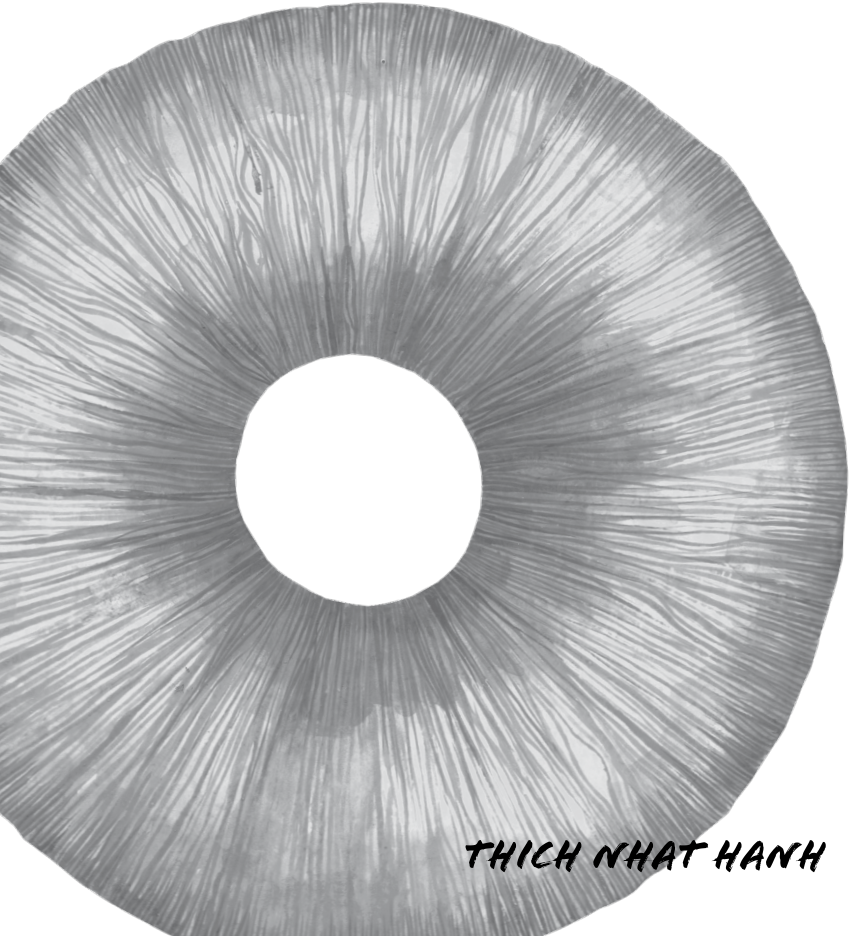
Alferia

ŠTĚSTÍ

co pro ně můžeme udělat



THICH NHAT HANH

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy:
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Thich Nhat Hanh
ŠTĚSTÍ
Co pro ně můžeme udělat

Přeloženo z anglického originálu *Happiness, Essential Mindfulness Practices* vydaného nakladatelstvím Parallax Press, Berkeley, Kalifornie, 2009.

Přeložil Šimon Grimmich

Návrh obálky Marta Červáková
Sazba a ilustrace Magda Kadlecová
Jazyková redakce Iva Prokopová
Korektura Ivana Šelešovská
Odpovědná redaktorka Lenka Kubelová

Počet stran 208
První vydání, Praha 2019

Vydala GRADA Publishing, a.s.
pod značkou Alferia
U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 7217. publikaci

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2019
Copyright © Unified Buddhist Church, 2009
Translation © Šimon Grimmich, 2019

ISBN 978-80-271-0893-0

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
Systém druhého těla 116
Meditace objetím 118
Hluboké naslouchání a laskavá řeč 120
Péče o hněv a další silné emoce 123
Zářící světlo 130
Psaní milostného dopisu 133

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 mettÁ / meditace lásky 153
Odzbrojení jedné ze stran 159
Mluvte se svým vnitřním dítětem 161
Čtrnáct tréninků plného vědomí 164

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. Plné vědomí můžeme praktikovat 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 však, 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 se dívat na to, co děláme nebo kdo jsme. Znám mnoho lidí, kteří říkají, že dokonce zapomínají dýchat. Zapomínáme se dívat 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 Buddhy 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 projevily a přinesly nám tak radost. Místo toho, abychom se utíkali k abstraktní představě Boha, Buddhy

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. Zásadní je praxe dovednosti se zastavit. 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 šťastnými. Plné vědomí můžeme praktikovat 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 svoji beznaděj. Užívejte si svou praxi s uvolně-

ným a laskavým postojem, s otevřenou myslí a přijímajícím srdcem. Praktikujeme, abychom dosáhli porozumění, 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.

1.

DENNÍ PRAXE

VĚDOMÉ DÝCHÁNÍ

V našem každodenním životě neustále dýcháme, často na to však zapomínáme. 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, účinky této praxe však 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. Když 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 – je naše dýchání vždy s námi jako věrný přítel. Kdykoli budeme mít pocit, že jsme odváděni pryč, zaplaveni hlubokou emocí nebo pohlceni myšlenkami na minulost nebo budoucnost, můžeme se vrátit k dýchání, abychom usebrali a ukotvili svou mysl.

Praxe

Zatímco se nadechujete a vydechujete, vnímejte proud vzduchu, který vchází a zase vychází z nosních dírek. Zprvu vaše dýchání nemusí být uvolněné. Avšak po chvíli cvičení vědomého dýchání ucítíte, jak lehkým a přirozeným, jak uvolněným a klidným se vaše dýchání stalo. Kdykoli, když chodíte, pracujete na zahradě, píšete na klávesnici nebo neděláte vůbec nic, se můžete vrátit k tomuto klidnému zdroji života.

Můžete si říct:

Vdechuji, vím, že vdechuji.
Vydechuji, vím, že vydechuji.

Po několika nadechnutích to možná budete chtít zkrátit jen na „nádech, výdech". Sledujete-li svůj nádech a výdech po celou dobu jejich trvání, vaše mysl již nepřemýšlí. V tom okamžiku má vaše mysl možnost odpočívat. Obvykle v našem životě přemýšlíme příliš. Je úžasné umožnit mysli, aby přestala přemýšlet.

Vdechuji, vím, že vdechuji není myšlenka. Je to prosté vědomí, že se něco děje, že se nadechujete a že vydechujete. Když se nadechujete a přivádíte pozornost ke svému nádechu, přivádíte tím mysl zpět ke sjednocení s tělem. Jediný nádech může mysli pomoci vrátit se zpět k tělu. Když se tělo a mysl setkají, můžete být opravdu v přítomném okamžiku.

„Vdechuji, vím, že vdechuji“ je jiný způsob, jak říct: „Vdechuji, cítím se živý.“ Život je ve vás a život je kolem vás – život se všemi svými zázraky: sluneční září, modrou oblohou, podzimním listím. Je velmi důležité vracet se domů do přítomného okamžiku, abyste se spojili s tím, co je v životě uvnitř a kolem vás uzdravující, osvěžující a posilující. Lehký úsměv může uvolnit všechny svaly ve vašem obličeji.

Vdechuji, všímám si modré oblohy.
Vydechuji, usmívám se na modrou oblohu.

Vdechuji, uvědomuji si krásné podzimní listí.
Vydechuji, usmívám se na krásné podzimní listí.

Můžete to zkrátit na „modrá obloha“ při nádechu a „úsměv“ při výdechu. Pak „podzimní listí“ při nádechu a „úsměv“ při výdechu. Když takto provádíte vědomé dýchání, uvede vás to do spojení se všemi divy života. Budete se moci těšit z krásy života. Osvobodíte se od obav a strachů. Spojíte se se svým dechem a se svým tělem. Vaše tělo je zázrak. Vaše oči jsou zázrak; stačí pouze otevřít oči, abyste se mohli dotknout ráje tvarů a barev, který se vám nabízí. Vaše uši jsou zázrak. Díky uším můžete slyšet nejrůznější druhy zvuků: hudbu, zpěv ptáků a vítr vanoucí skrze koruny borovic. Věnujete-li pozornost svému nádechu a výdechu, přivádíte sami sebe zpět do přítomného

2.

PRAKTICKÁ CVIČENÍ BĚHEM JÍDLA

CHLÉB V MÉ RUCE JE TĚLEM VESMÍRU

Jedení je meditativní praxe. Měli bychom zkusit každému jídlu věnovat plnou přítomnost. Už když servírujeme jídlo, můžeme začít praktikovat. Zatímco si připravujeme pokrm, uvědomujeme si, že se spojila řada prvků jako déšť, sluneční záře, země a péče zemědělců a kuchařů, aby toto úžasné jídlo mohlo vzniknout. Skrze toto jídlo vlastně vidíme celý vesmír, jak podporuje naši existenci.

Mít možnost sednout si a vychutnat úžasné jídlo je něco vzácného, co nemá každý. Mnoho lidí na světě trpí hladem. Držím-li misku s rýží nebo kousek chleba, vím, že mám štěstí, a soucítím se všemi, kteří nemají žádné jídlo a nemají přátele nebo rodinu. Je to velmi hluboká praxe. Nemusíme chodit do chrámu nebo do kostela, abychom mohli takto praktikovat. Můžeme praktikovat přímo u svého jídelního stolu. Plně vědomé jedení může kultivovat semínko soucítění a porozumění, které nás posílí, abychom pomohli hladovým a osamělým lidem, a ti se mohli nasytit.

Praxe

Jíst s plným vědomím je důležitá praxe. Vypněte televizi, odložte noviny, pak společně pět nebo deset minut pracujte na tom, abyste připravili stůl a dokončili vše, co je třeba dokončit. Během těchto několika minut můžete být velmi šťastní. Když je jídlo na stole a všichni se usadí, praktikuj-

te dýchání: „Vdechuji, zklidňuji své tělo. Vydechuji, usmívám se“, a to třikrát.

Pak se během nadechování a vydechování podívejte na každou osobu, abyste se tak spojili s každým, kdo je u stolu. Nepotřebujete dvě hodiny, abyste se na druhého mohli podívat. Jste-li v sobě skutečně usazeni, stačí na každém spočinout očima jednu nebo dvě vteřiny, a to je dost na to, abyste uviděli svého přítele nebo člena rodiny. Myslím si, že pokud má rodina pět členů, stačí přibližně pět nebo deset vteřin k tomuto cvičení, k tomu „dívat se a vidět“.

Po třech nádeších a výdeších se usmějte. Sedět u stolu s dalšími lidmi je příležitost věnovat opravdový úsměv plný přátelství a porozumění. Je to velmi jednoduché, ale moc lidí to nedělá. Pro mě je nejdůležitější částí této praxe, že se na každého podíváme a usmějeme se. Když se lidé, kteří společně jedí, nemohou jeden na druhého usmát, je to velmi nebezpečná situace.

Po dýchání a úsměvu pohlédněte na jídlo, aby se tak jídlo mohlo stát skutečným. Toto jídlo odhaluje vaše spojení se Zemí. Každé sousto obsahuje život slunce a Země. Záleží na nás, do jaké míry se nám jídlo samo odhalí. V jediném kousku chleba můžete spatřit a ochutnat celý vesmír! Budete-li o svém jídle několik vteřin rozjímat, než začnete jíst, a budete-li je jíst s plným vědomím, může vám to přinést mnoho štěstí.

Když dojíte, věnujte pár okamžiků tomu, abyste si uvědomili, že jste dojedli, že miska je nyní prázdná a že

UVÍTÁNÍ HOSTŮ

— Hostitelé, kteří připravili čajový obřad, stojí ve dvou řadách na každé straně vchodových dveří a ukloní se každému z hostů, kteří vcházejí do meditační místnosti. Hosté projdou mezi hostiteli a posadí se do kruhu vedle sebe na meditační polštáře tak, aby se všichni vzájemně viděli a mohli vidět i střed kruhu. Pomáhají jim v tom pomocníci. Když se všichni usadí, každý si užívá meditaci vsedě a sleduje potichu své dýchání.
— Když jsou všichni v místnosti přivítáni, hostitelé se také usadí. Mistr zvonu probudí a pozve malý zvonek, aby dal lidem znamení, že se mají postavit čelem k oltáři.

OBĚTOVÁNÍ VONNÉ TYČINKY

— Čajový mistr a strážce vonné tyčinky jdou v plném uvědomování k oltáři a strážce zapálí tyčinku. Když se jeden druhému vzájemně ukloní, strážce předá tyčinku čajovému mistrovi a postaví se stranou.
— Mistr zvonu třikrát pozve větší zvon. Čajový mistr, než tyčinku vrátí strážci, zazpívá obětní modlitbu. Strážce ji pak umístí na oltář. To je chvíle, kdy je vhodné si poklonit se Buddhovi a bódhisattvům.[4]
— Čajový mistr se obrátí čelem ke komunitě a přivítá každého na čajovém obřadu. „Lotus pro vás, vy všichni

4 Viz Thich Nhat Hanh, *Chanting From the Heart* (Modlení ze srdce), Berkeley, CA: Parallax Press, 2007, s. 28.

ODPOČÍVÁNÍ A ZASTAVENÍ

Většina zvířat, když je nemocná, jen leží a nic nedělá. Nemocná zvířata často ani nejí, ani nepijí. Všechnu svou energii nasměrují k uzdravování. Měli bychom tento způsob odpočinku také cvičit, i když třeba nemocní nejsme. Vědět, kdy je čas si odpočinout, je hluboká praxe. Někdy se snažíme cvičit příliš nebo příliš pracujeme bez plného vědomí a snadno se unavíme. Praxe plného vědomí by nás neměla unavovat, naopak by nám měla energii dodávat. Pokud však rozpoznáme, že jsme unavení, měli bychom využít všechny dostupné prostředky k tomu, abychom si odpočinuli. Potřebujeme požádat o pomoc a delegovat úkoly, všude, kde to jen jde.

Věnovat se praxi s unaveným tělem a myslí ničemu nepomáhá; naopak to může vyvolat další problémy. Pečovat o sebe znamená pečovat o celou komunitu. Odpočívat můžeme třeba tím, že zastavíme svou činnost a na pět minut se jdeme projít s plným vědomím. Také pomáhá, když se den či dva postíme, abychom odlehčili své tělo, nebo nám může pomoci po určitý čas setrvat v úplném tichu, bez mluvení. Existuje mnoho způsobů, jak odpočívat, a abychom uměli zvolit ten správný, musíme stále pozorně vnímat a respektovat rytmus svého těla a mysli, protože pouze když to umíme, mají z naší péče o sebe prospěch i všichni ostatní. Dýcháme-li s plným vědomím vsedě nebo vleže, provádíme velmi prakticky a účinně praxi od-

HLUBOKÁ RELAXACE

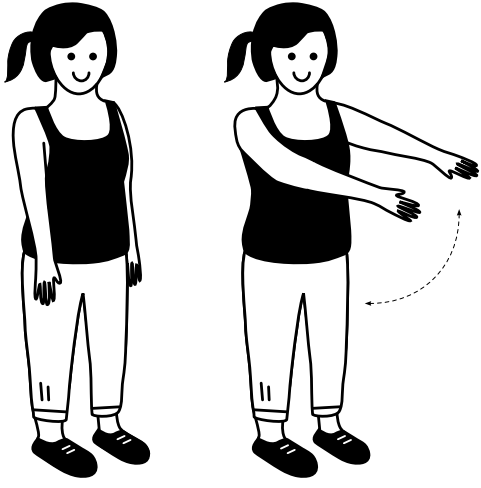
Stres se v našem těle hromadí. To, jak jíme, pijeme a žijeme, si vybírá svou daň v podobě naší životní pohody či nepohody. Provádíme-li hlubokou relaxaci, dáváme tělu příležitost k tomu, aby si odpočinulo, uzdravilo se a zregenerovalo. Uvolňujeme postupně své tělo a věnujeme pozornost každé jeho části a svou lásku a péči každé jeho buňce.

Nemůžete-li dost dlouho spát, hluboká relaxace umí nedostatek odpočinku doplnit. Až zase budete ležet v posteli a nebudete moci usnout, možná se vám zalíbí provádění celkové relaxace, při níž sledujeme své nadechování a vydechování. Někdy při tom usnete. I kdyby však ne, je to nesmírně užitečné cvičení, protože jeho prováděním sami sebe sytíte a umožňujete tělu odpočívat.

Pomocí následujících dvou cvičení můžete vést své plné vědomí k jakékoli části těla: k vlasům, k temeni hlavy, k mozku, k uším, ke krku, k plicím, ke každému z vnitřních orgánů, k trávicímu systému, k pánvi; k jakékoli části těla, která potřebuje uzdravení a pozornost. Úplně každou část svého těla můžete obejmout plným vědomím a uvědomovaným nadechováním a vydechováním a věnovat jí tímto způsobem lásku, vděčnost a péči.

VĚDOMÝ POHYB 1: Zvedání paží

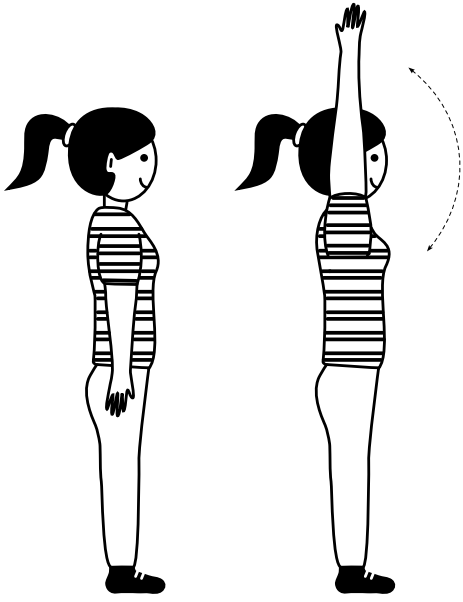
Začněte s nohama trochu od sebe, paže podél těla. S nádechem zvedněte napnuté paže před tělo do výše ramen, dlaně směřují dolů. S výdechem veďte paže zase zpátky a nechte je klesnout podél těla. Opakujte tento pohyb třikrát.



VĚDOMÝ POHYB 2: Dotýkat se oblohy

Začněte 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 k druhé, nebo mohou mířit dopředu,

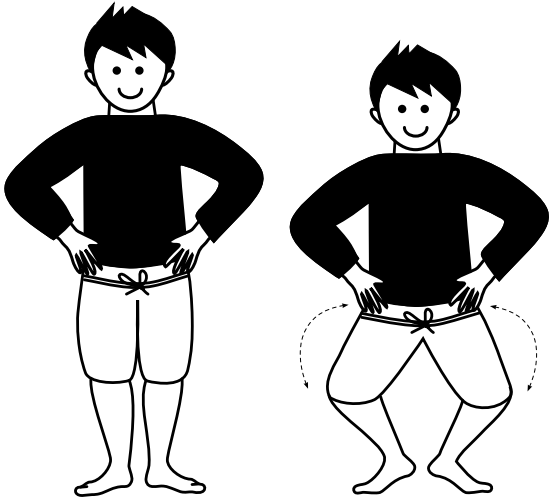
když je máte nahoře. S výdechem veďte své paže opět dolů a nechte je podél těla. Opakujte to třikrát.



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 propněte kolena, stále se opírejte o prsty a vraťte se zpět nahoru. Z této polohy opakujte pohyb ještě třikrát a během toho nezapomínejte pomalu a zhluboka dýchat.

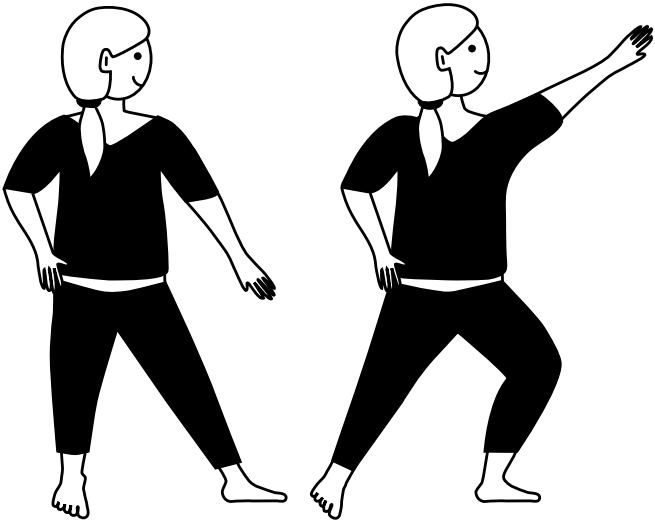


VĚDOMÝ POHYB 8: Protahování nohou

Začněte s chodidly u sebe a rukama v bok. Nejdřív přeneste celou váhu na levé chodidlo. S nádechem zvedněte pravé stehno, koleno pokrčte, prsty pravého chodidla míří dolů. S výdechem natáhněte pravou nohu před sebe, prsty jsou stále napnuté. S nádechem pokrčte koleno a pravé chodilo přiveďte zpět k tělu. S výdechem pravé chodidlo položte opět na zem. Pak přeneste celou váhu na pravé chodidlo

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 nadechujte a vydechujte. Vnímejte plně, jak je tělo uvolněné. Užívejte si svůj dech.

4.

VZTAHY A PRAXE V KOMUNITĚ

MÍROVÁ SMLOUVA

Předpokládejme, že nám přítel nebo partner řekne něco nevlídného a my se cítíme být zraněni. Pokud odpovíme hned, hrozí, že situaci ještě zhoršíme. Máme však jinou možnost: nadechnout se a vydechnout, abychom se uzemnili, a až budeme dostatečně klidní, můžeme říct: „Miláčku, to, co jsi právě řekl, mě zasáhlo. Chtěla bych se na to podívat do větší hloubky a moc bych si přála, aby ses na to podíval se mnou. Pojďme se domluvit, že se sejdeme za pár dní, abychom se na to společně podívali." Dívá-li se na kořeny našeho utrpení jeden člověk, je to dobré, dívají-li se dva, je to lepší, a dívají-li se dva opravdu spolu, je to nejlepší.

Můžeme uvnitř bojovat sami proti sobě, zraňovat tělo drogami a alkoholem. Nyní však máme příležitost podepsat mírovou smlouvu se svým tělem, pocity a emocemi. Jakmile s nimi uzavřeme mír, můžeme dosáhnout určitého klidu a můžeme se začít usmiřovat s tím, koho milujeme. Panuje-li v nás boj, je velmi snadné začít bojovat s tím, koho máme rádi, nemluvě o našich nepřátelích. Způsob, jak mluvíme s těmi, které máme rádi, a způsob, jak s nimi jednáme, určuje to, zda s nimi jednáme jako s blízkými, nebo jako s nepřáteli. Je-li ten, koho máme rádi, naším nepřítelem, jak můžeme doufat, že v této zemi nebo ve světě dosáhneme míru?

V každém z nás je zrnko moudrosti. Víme, že trestá-

ní nás nikam nedovede, a přesto se stále snažíme někoho potrestat. Když náš milovaný řekne nebo udělá něco, co nám způsobí bolest, chceme ho potrestat, protože jsme přesvědčení o tom, že když ho potrestáme, do určité míry se nám uleví. Jsou chvíle, kdy se naše mysl projasní a my víme, že je to dětinské a hloupé, protože když milovaným působíme trápení, budou se také oni snažit dosáhnout určité úlevy tím, že zase potrestají nás, a trestání se tak bude jen stupňovat.

Mírová smlouva a mírová zpráva představují dva nástroje, které nám pomohou uzdravit hněv a zraněnost ve vztazích. Když podepíšeme mírovou smlouvu, usmiřujeme se nejen s druhým, ale rovněž uvnitř sami se sebou.

Praxe

Text mírové smlouvy je uveden níže. Je lepší, když ji opravdu podepíšeme, a nebudeme si o mí pouze číst. Tato smlouva navrhuje páteční večery jako večery pro diskusi. Můžete si zvolit kterýkoli večer, ve smlouvě je však navržen pátek, a to ze dvou dobrých důvodů. Zaprvé, cítíte-li se stále zranění, může být příliš riskantní, začnete-li o tom mluvit bezprostředně poté. Mohli byste říct něco, co by situaci ještě zhoršilo. Odteď až do pátečního večera můžete praktikovat hluboké nahlížení do povahy svého utrpení a druhá osoba také. Během řízení budete mít rovněž možnost dívat se do utrpení hlouběji. Před pátečním večerem jeden z vás, nebo možná oba, spatříte jádro pro-

MÍROVÁ SMLOUVA

Abychom spolu mohli žít dlouho a šťastně, abychom mohli nepřetržitě rozvíjet a prohlubovat naši lásku a porozumění, my, níže podepsaní, se zavazujeme dodržovat a praktikovat následující:

Já, který/která pociťuji hněv, se zavazuji, že:

1. se zdržím toho, abych řekl/a nebo udělal/a něco, co by mohlo způsobit další škodu nebo vystupňovat hněv;
2. nebudu potlačovat svůj hněv;
3. budu praktikovat dýchání a přijímání útočiště na svém vnitřním ostrově;
4. až dosáhnu klidu, do dvaceti čtyř hodin, povím tomu, kdo mě rozzlobil, o svém hněvu a utrpení, buď slovně, nebo předáním mírové zprávy;
5. požádám o setkání později během týdne (např. v pátek večer), abychom to důkladněji probrali, buď slovně, nebo předáním mírové zprávy;
6. neřeknu: „Nejsem rozzlobený/rozzlobená. Je to v pořádku. Nic se mi neděje. Není tu nic, kvůli čemu bych byl rozzlobený/rozzlobená, přinejmenším ne dost na to, aby mě to naštvalo.“;
7. budu provádět dýchání s plným vědomím a hluboké nahlížení do svého vlastního běžného života – zatímco sedím, ležím, stojím a chodím –, abych tak uviděl/a:
   A. jak já sám jsem občas nešikovný/nešikovná,

5.

ROZŠÍŘENÉ PRAXE

SAMOTA

Buddhu obklopovaly tisíce mnichů. Chodil, seděl, jedl mezi mnichy a mniškami, ale neustále přebýval v tichu. Existuje buddhistický text *Sútra o poznání lepší cesty, jak žít o samotě*. Žít v samotě neznamená, že kolem nás nikdo není. Žít v samotě znamená, že jsme pevně zakotveni tady a teď a že si uvědomujeme vše, co se děje v přítomném okamžiku. Využíváme plného vědomí k tomu, abychom si uvědomovali každý pocit, každý vjem, vše, co se děje v nás a kolem nás, a pokaždé jsme sami se sebou, neztrácíme se. To je ideální cesta, jak žít v samotě: nejsme lapeni v minulosti, nenecháváme se unášet budoucností ani davem, ale vždy jsme tady a uvědomujeme si naplno, s tělem a myslí v jednotě, co se děje v přítomném okamžiku.

Bez schopnosti být sami postupně stále více a více chudneme. Už nemáme dost pozitivní potravy ani sami pro sebe, proto už nemáme moc co nabídnout druhým. Naučit se žít v samotě je velmi důležité. Každý den bychom se měli na nějaký čas odevzdat fyzické samotě, protože pak je snazší praktikovat naplnění a dívat se zhluboka.

Samota nespočívá v tom, že je třeba žít o samotě vysoko v horách nebo v chatičce hluboko v lesích. Samota není o tom, že se skrýváme před civilizací. Skutečná samota vychází z pevného srdce, které se nenechá unést davem ani smutky z minulosti či obavami z budoucnosti, ani z rozrušeného nadšení z přítomnosti. Neztrácíme

6.

PRAKTIKOVÁNÍ S DĚTMI

NASLOUCHÁNÍ MLADÝM LIDEM

Jako dospělí můžeme mít pocit, že jsme velice 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 rodiče uvědomují, působí 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, naše komunikace s 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

ZÁVĚR

Všechny uvedené praxe mají jeden základní smysl: přivést mysl zpět do těla, vytvářet naši opravdovou přítomnost a být plně naživu, aby se vše odehrávalo ve světle plného vědomí. Každé praktické cvičení je samo o sobě velmi jednoduché. Nadechujeme se a vydechujeme, děláme krok s plným vědomím, hluboce nasloucháme těm, které milujeme a díváme se zblízka na krásu kolem nás. Avšak tyto jednoduché praxe nám také mohou pomoci přiblížit se a dotknout se naší pravé přirozenosti, ve které není ani zrození, ani smrt, ani oddělenost.

Jestliže toužíme po vnitřním míru a po míru ve světě, je třeba věnovat se praxi. Nebudeme-li praktikovat, nebudeme mít dost energie plného vědomí na to, abychom

věnovali péči svému strachu a hněvu a strachu a hněvu svých milovaných. Praxe plného vědomí je zásadní pro naše přežití, klid a mír a ochranu. Každý z nás, stejně tak jako naše rodiny, společnost a svět, potřebuje moudrost a vhled vycházející z praxe plného vědomí a hlubokého nahlížení.

V buddhismu existuje nádherný obraz světa plného jasně zářících drahokamů. Tomuto světu se říká *dharmakája*. Podíváme-li se pořádně, můžeme spatřit, že dharmakája je náš všednodenní svět. Máme štědré dědictví, ale my si to neuvědomujeme. Chováme se, jako kdybychom byli chudí; nemajetní synové a dcery. Místo toho můžeme rozpoznat, že v sobě máme poklad osvícení, porozumění, lásky a radosti. Je čas se vrátit, aby se nám dostalo našeho dědictví. Uvedené praxe nám mohou pomoci si ho vyžádat.

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 svém náručí.

Thich Nhat Hanh