



Thich Nhat Hanh

JSME TADY A TEĎ

Objevte kouzlo
přítomného okamžiku

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Přeloženo z anglického vydání *You Are Here: Discovering the Magic of the Present Moment* (Shambhala, 2011)

© 2001, Thich Nhat Hanh

© 2001 Edition Dangles, Saint-Jean-De-Braye (Francie)

© 2001 by Unified Buddhist Church, Inc.

Fotografie na obálce © shutterstock.com

Překlad © Mgr. Andrea Bačová, 2015

© Nakladatelství ANAG, 2015

ISBN 978-80-7263-935-9

Obsah

Předmluva	5
1. Štěstí a mír jsou možné	13
2. Podstata cvičení	31
3. Dovednost cvičení s naší minulostí	49
4. Léčení našich ran a bolestí	69
5. Pěstování pravé lásky	89
6. Podstata Buddhova učení	99
7. Být skutečně naživu	109
Doslov	125
Pět cvičení plného uvědomění	127
Meditační centra	131
O autorovi	133

Buddha řekl: „Minulost již více neexistuje a budoucnost tu zatím není.“ Existuje pouze jediný moment, ve kterém jsme doopravdy naživu, a to je přítomný okamžik. Být přítomen tady a teď je naším cvičením.

Pět elementů

„Jsem tady pro tebe.“ Zní to velice prostě. Ale měli bychom se zeptat sami sebe, co znamená „já“. Buddha nás učil, že „já“ je kombinací těchto pěti elementů:

1. naší podoby (fyzického těla)
2. našich pocitů
3. našeho vnímání
4. naší mentální formace
5. našeho vědomí

Nazýváme je pěti elementy nebo celky (v sanskrtu *skandhy*, což doslovně znamená hromady). Těchto pět elementů tvoří naši osobnost, naše „já“.

Představte si, že oloupu pomeranč a rozdělím ho na pět částí. Tento pomeranč představuje naši osobnost. Fyzická podoba je první část pomeranče, následují naše pocity, vnímání, mentální formace a nakonec vědomí.

Musíme se naučit vnímat naši fyzickou podobu jako řeku. Naše tělo není neměnná věc – pořád se mění. Každá buňka v našem těle je kapka vody v této řece. V každém okamžiku našeho života se něco zrodí a něco zemře. Každý okamžik musíme žít se smrtí a životem, které jsou přítomné současně. V řece našeho

Dovednost cvičení s naší minulostí

Naše schůzka se životem se uskutečňuje v přítomném okamžiku. Znamená to, že jsme proti minulosti a proti budoucnosti?

Když se pozorně zadíváme na přítomný okamžik, uvidíme v něm minulost a budoucnost. Pochopení soubytí se vztahuje také na čas. Chápeme, že přítomnost se skládá z nepřítomných částí, to znamená z minulosti a budoucnosti. Minulost je vždy přítomná, dosažitelná. Můžeme navázat kontakt s minulostí prostřednictvím přítomnosti. Pro budoucnost to platí také. Obvykle říkáme, že budoucnost tady ještě není, ale můžeme se jí dotknout tím, že budeme v intenzivním kontaktu s přítomností. Kvůli své podstatě soubytí, nemůže přítomnost existovat sama o sobě. Přítomnost koexistuje s minulostí a budoucností. Je jako květ, který nemůže existovat sám o sobě: musí koexistovat se sluncem a zemí. A pro čas to platí také. Přítomnost se skládá z materiálu zvaného minulost a budoucnost, přičemž minulost a budoucnost jsou přítomny zde, v tom, čemu říkáme přítomnost.

Je úžasné, kolik obdivuhodných věcí dokážeme udělat, když sedíme na meditačním polštáři.

Když vidíte svou matku usmívat se v každé buňce vašeho těla, zjistíte, že se vaše lítost a komplexy mění. Pokud jste se v minulosti zachovali špatně, byli jste destruktivní, můžete s tím něco udělat. Když pochopíte přítomnost, můžete změnit minulost. Všechny rány a bolest z minulosti jsou pořád zde – ve vašem dosahu. Všechno, co musíte udělat, je, že se vrátíte do přítomného okamžiku a uznáte všechny rány a bolesti, které jste způsobili v minulosti, a rozpoznáte ty, které vám způsobili jiní lidé.

Měli byste být přítomni pro tyto rány a bolesti. Můžete jim říct: „Jsem tady pro vás.“ s vaším vědomým dýcháním, hlubokým pohledem a předsevzetím neudělat stejné věci znovu. Potom bude změna možná.

Nový začátek

Velmi důležité cvičení v naší sanghze je začít od začátku. Praktikujeme jej neustále. „Nový začátek“ znamená být odhodlaný neopakovat negativní věci, které jsme dělali v minulosti. Nová éra začne, když se zavážeme žít s plným uvědoměním. Když si přislíbíme: „Jsem rozhodnutý nechovat se tak, jako v minulosti,“ dojde okamžitě ke změně.

Abychom mohli začít znovu, potřebujeme prostudovat Pět cvičení plného uvědomění, soubor skutečných, konkrétních metod, jak prožít náš každodenní život s plným uvědoměním (Tato cvičení najdete na straně 127). Například v minulosti jsme

doucnosti. Právě to nám doporučuje Buddha. Vytvoření sanghy, přebudování vaší rodiny, přebudování společnosti – to jsou věci, které musíme udělat. Když zakořeníme v přítomném okamžiku, pochopíme, že minulost a budoucnost jsou zde, dosažitelné v přítomném okamžiku, a tyto věci můžeme udělat. Důvodem je, že čas má povahu soubytí.

Vládnutí v Království pěti elementů

Samozřejmě, máme problémy ve vztazích, v našich rodinách, se společností. Ale problémy máme také ve vztahu k sobě. Máme tendenci myslet si, že uvnitř nás je všechno v pořádku, i když věci kolem nás v pořádku nejsou. Tuto myšlenku musíme znovu přehodnotit. Konflikty a utrpení máme uvnitř sebe. Někdy máme dojem, že jsme neschopní dostat se do kontaktu sami se sebou. Cítíme odcizení a pořád od sebe chceme utéct. Nenávidíme se, nedůvěřujeme si, a tak raději předstíráme, že je s námi vše v pořádku. Neměli bychom si myslet, že je problém někde mimo nás. V našem nitru se hromadí trápení a konflikty. V našem nitru probíhá boj.

Území pěti elementů (*skandh*) je nesmírné. Pozůstává z fyzické podoby, pocitů, vnímavosti, mentálních formací a vědomí. Každý z nás je králem nebo královnou, panující nad tímto územím, ale ne vždy jsme zodpovědnými panovníky. V tomto teritoriu je hodně konfliktů, utrpení a temnoty, od kterých se snažíme utéct. Podle učení Buddha se na území pěti elementů musíme vrátit, abychom dali věci do pořádku. Musíme napravit chyby

Jak zažít zázrak života

Radost a štěstí se rodí ze soustředění. Když pijete čaj, důležitost tohoto zážitku závisí na vaší koncentraci. Musíte pít čaj celou svou existencí. Opravdové potěšení můžete zažít pouze tehdy, když jste soustředění. Když kráčíte a jste na sto procent koncentrovaní, radost, kterou ucítíte při každém kroku je větší, než radost, kterou byste zažili bez soustředění. Do procesu chůze musíte vložit sto procent těla a mysli. Potom zjistíte, že být plný života a kráčet po této planetě jsou zázračné věci.

Zenový mistr Lin-ti (známý také jako Rinzai) řekl: „Zázrakem je kráčet po zemi, ne kráčet po vodě nebo ohněm. Skutečným zázrakem je kráčet po této zemi.“ Proč byste neuskutečnili zázrak tím, že budete pouze kráčet? Krok, který uděláte s plným uvědoměním, vás může přivést do Božího království. Je to možné. Můžete to udělat ještě dnes. Život je příliš vzácný, abychom se ztratili ve svých představách a myšlenkách, ve svém vzteku a zoufalství. Musíme se probudit do zázračné reality života. Musíme začít žít naplno a doopravdy, v každém okamžiku našeho každodenního života.

Když držíte v ruce šálek čaje, čiňte tak celou svou bytostí na sto procent. Už víte, jak na to – jeden hluboký nádech, jeden nenásilný výdech a tělo i mysl se sjednotí. Jste skutečně tady, úplně živí, zcela přítomní! Zabere to pouze deset patnáct vteřin a čaj se vám ukáže v celé své nádheře a zázraku.

Když vezmu knihu nebo otevřu dveře, vložím do této činnosti sto procent sebe. Naučil jsem se to během svého učení v klášteře,

Pět cvičení plného uvědomění

Pět cvičení plného uvědomění vzniklo za Buddhových časů, aby se stalo základem praktikování pro celou komunitu, včetně mnichů a laických členů. Základem cvičení je uvědomění. Pět cvičení plného uvědomění chrání naši svobodu a činí život krásným. Jako pokyny pro naše životy jsou základem štěstí jednotlivce, dvojice, rodiny a společnosti.

První cvičení

Vědom si utrpení způsobeného ničením života, slíbil jsem, že budu rozvíjet soucit a naučím se, jak chránit životy lidí, zvířat, rostlin a nerostů. Jsem rozhodnutý nezabíjet, nedovolit ostatním, aby zabíjeli, a neodpustit žádné zabíjení ve světě, v mém myšlení nebo v mém způsobu života.

JSME TADY A TEĎ

Být doopravdy tady je velmi důležité – být tady pro sebe a pro ty, které máte rádi. Naštěstí být tady není těžké. Stačí dýchat, neuvažovat a neplánovat. Pouze se vraťte k sobě, soustředte se na svůj dech a usmívejte se. Jste tady, mysl a tělo dohromady. Jste tady, plní života, úplně čilí. A to je zázrak.

Proslulý zenový mnich, autor a mistr meditace tlumočí podstatu buddhistického myšlení a praktikování s důrazem na sílu plného vědomí, které může změnit naše životy. „Plné uvědomění není uhýbáním nebo únikem,“ vysvětluje. „Znamená být tady, přítomen a úplně vnímající. Je to pravá svoboda – a bez této svobody nemůžeme být šťastní.“

„Thich Nhat Hanh nám ukázal souvislost mezi vnitřním osobním mírem a mírem na zemi.“

Jeho Svatost dalajláma

„Thich Nhat Hanh píše hlasem Buddha.“

Sogjal Rinpoče,
autor *Tibetské knihy o životě a smrti*



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY