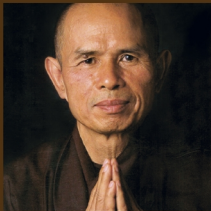


THICH
NHAT HANH



TU A TERAZ
OBJAVOVANIE MÁGIE
PRÍTOMNEJ CHVÍLE

A decorative border composed of repeating geometric patterns, specifically interlocking squares or diamonds, surrounds the central text area.

TU A TERAZ

OBJAVOVANIE MÁGIE
PRÍTOMNEJ CHVÍLE

THICH
NHAT HANH



TU A TERAZ
OBJAVOVANIE MÁGIE
PRÍTOMNEJ CHVÍLE

slovart

Shambala Publications Inc.
Horticultural Hall
300 Massachusetts Avenue
Boston, Massachusetts 02115
USA

Copyright © 2001 Éditions Dangles, Saint-de-Jean-de-Braye (France)
and © 2001 Unified Buddhist Church, Inc.
English translation © 2009 Shambala Publications, Inc.
Slovak translation © Tatiana Bužeková 2012
Slovak edition © Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., Bratislava 2013

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať ani šíriť v žiadnej forme ani žiadnymi prostriedkami, či už elektronickými, alebo mechanickými, vo forme fotokópií či nahrávok, respektíve prostredníctvom súčasného alebo budúceho informačného systému a podobne, bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

Prvé slovenské vydanie
Z anglického originálu *You are here: Discovering the Magic of the Present Moment*
vydaného vo vydavateľstve Shambala Publications, Inc. roku 2010
preložila Tatiana Bužeková.
Zodpovedný redaktor Vladimír Potančok
Odborná konzultantka Sofie-Iva Prokopová, Chân An Đia
Editorka Jana Behulová
Návrh obálky Braňo Gajdoš
Zalomenie Alias Press, s. r. o., Bratislava
Tlač v TBB, a. s., Banská Bystrica

ISBN 978-80-556-0621-7
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
www.slovart.sk

Obsah



Predhovor anglického vydavateľa ♦ 7

1. ŠŤASTIE A MIER SÚ MOŽNÉ ♦ 15
2. JADRO BUDDHISTICKÝCH PRAKTÍK ♦ 41
3. UMENIE MEDITÁCIE O MINULOSTI ♦ 63
4. LIEČENIE NAŠICH RÁN A BOLESTÍ ♦ 87
5. PESTOVANIE PRAVEJ LÁSKY ♦ 113
6. JADRO BUDDHOVHO UČENIA ♦ 125
7. STAŤ SA NAOZAJ ŽIVÝM ♦ 139

Epilóg ♦ 159

Päť tréningov plného vedomia ♦ 160

Meditačné centrá ♦ 164

O autorovi ♦ 167

Predhovor anglického vydavateľa



NÁDYCH, VIEM, ŽE VDYCHUJEM.

Táto jednoduchá veta obsahuje povahu buddhistickej praxe. Môžete na nej založiť šťastný a činorodý život. Môžete pomáhať sebe a iným. Môžete žiť v čistom a radostnom svete. Môžete dokonca dosiahnuť osvietenie.

VÝDYCH, VIEM, ŽE VYDYCHUJEM.

Táto kniha vám pomôže objaviť, aký silný účinok môže mať jednoduchý akt konania s plným vedomím. Pod vedením veľkého buddhistického učiteľa Thich Nhat Hanha sa dozviete, ako buddhistická meditácia môže zbystriť vaše prirodzené chápanie vecí, prehĺbiť múdrosť a súcit, a tak premeniť váš život na prospech okolia.

Hoci ľudia praktizujúci buddhizmus objavujú tieto výhody znovu a znovu už dva a pol tisíc rokov, stále ich prekvapuje, ako ďaleko môže viesť putovanie, ktoré sa začína jedným nádychom. V tejto knihe Thich Nhat Hanh ukazuje, ako cesta plného vedomia a vhľadu nás môže zobudiť zo stavu ponorenia do seba, ktorý je podobný smrti, môže vyliečiť naše citové rany a zlepšiť naše vzťahy s inými ľuďmi. Cez lásku a obdiv nás môže spojiť s týmto krásnym vesmírom, v ktorom žijeme, a napokon nám môže pomôcť celkovo uniknúť putám narodenia a smrti. To je cesta, ktorú pred vami v tejto knihe predostiera Thich Nhat Hanh. Avšak či sa ňou vydáte alebo nie, závisí, pravdaže, od vás.

Toto nie je filozofická kniha. Nie je o buddhizme. Táto kniha je buddhizmus, pretože buddhizmus je odovzdávanie poznania živým spojením medzi učiteľom a žiakom. Táto kniha vám ponúka jedinečnú možnosť učiť sa priamo od jedného z najvýznamnejších buddhistických majstrov súčasnosti. Vnímam ju ako rozšírenú riadenú meditáciu – tradičnú formu výučby, pri ktorej majster v reálnom čase vedie svojich žiakov cestou múdrosti. Preto vám odporúčam skôr *načúvať* tejto knihe než ju čítať. Môžete si dokonca predstavovať, že sedíte v posluchárni, kde prednáša tento veľký zenový učiteľ.

Na viacerých miestach tejto knihy nájdete inštrukcie, ako načúvať buddhistickému učeniu, no možno bude užitočné ich zosumarizovať ešte predtým, ako začnete čítať. Pri čítaní tejto knihy si zachovávajte otvorenú a uvoľnenú myseľ, buďte vnímaví, ale neposudzujte, a venujte pozornosť rozjímaniu a pokynom Thich Nhat Hanha tak, ako vám ich ponúka. Čítať túto knihu neznamená sledovať logické argumenty (hoci jej logika je dokonalá); kniha je skôr o prežívaní duchovnej cesty práve v prítomnej chvíli. Ak si osvojíte tento prístup, zaručujem vám, že zažijete hlboké pochopenie, údiv a radosť.

Thich Nhat Hanh je po dalajlámovi najvýznamnejším buddhistickým učiteľom pôsobiacim na Západe. Hoci sa nezvykne vnímať v rámci takýchto kategórií, je bezpochyby najslávnejším zenovým učiteľom na svete. Spolu s dalajlámom a Pemou Chödrönovou patrí do trojice buddhistických učiteľov, ktorých osobnosti a diela priťahujú tisíce, ak nie milióny ľudí, a blahodarne na nich pôsobia. Thich Nhat Hanh, podobne ako ostatní dvaja učitelia tejto trojice, si svoju slávu plne zaslúži.

Už od mladosti sa Thich Nhat Hanh do hĺbky venoval buddhistickej filozofii a praxi. Má chápujúcu myseľ, láskyplné srdce, a dokonale ovláda techniky veľkých buddhistických učiteľov. No Thich Nhat Hanh je aj niečo oveľa viac: je

to nebojácny bojovník za mier, štátnik, básnik, liečiteľ rán, budovateľ komunít, bádateľ, politický teoretik a talentovaný spisovateľ. Vďaka svojim rôznorodým záujmom, zručnostiam a výsledkom rozmanitého pôsobenia je jedinečnou osobnosťou spomedzi žijúcich buddhistických učiteľov.

Boli časy, keď rôznorodosť a zaangažovanosť v svet-ských záležitostiach sa vnímali ako slabina. Na začiatku pôsobenia Thich Nhat Hanha na Západe sa niektorí tradicionalisti domnievali, že rozkladá buddhistické učenie, keďže ho spája s politickými názormi, módnymi na Západe, a s medziludskými technikami hnutia New Age. Bolo to ešte predtým, ako ľudia pochopili, že princípy jeho komunity vychádzajú z pôvodných pravidiel Buddhovej *sanghy* (komunity) a že politická zaangažovanosť je nevyhnutným dôsledkom uvažovania o buddhistických sľuboch; bolo to ešte predtým, ako vyšli mnohé knihy Thich Nhat Hanha, ktoré demonštrujú hĺbku jeho vedomostí a pochopenia. Neskôr začalo byť jasné, že prínos Thich Nhat Hanha k vývoju moderného buddhizmu nepochádza zo Západu, ale z jeho rodného Vietnamu. Práve tam sa v ohni vojny vykovali jeho princípy, ktoré sa neskôr dotvárali v boji za mier počas jeho dlhého výnimočného života.

Thich Nhat Hanh sa narodil v roku 1926 v strednom Vietname a ako šestnásťročný sa stal zenovým mníchom.

Na začiatku šesťdesiatych rokov 20. storočia sa Thich Nhat Hanh stal vo Vietname dôležitou postavou angažovaného buddhistického hnutia za mier a sociálnu spravodlivosť. Jeho nástrojom sa stala Škola mládeže pre sociálne služby (School of Youth for Social Services alebo SYSS) – organizácia, ktorej cieľom bolo obnoviť dediny zničené bombardovaním, zakladať školy a medicínske centrá, nájsť ubytovanie pre rodiny, ktoré prišli o svoj domov, a organizovať poľnohospodárske družstvá. Práca tejto organizácie, pozostávajúcej približne z desiatich tisíc študentov-dobrovoľníkov, vychádzala z buddhistických princípov nenásilia a súciteľného konania. Aj napriek tomu, že vláda odmietala aktivity Thich Nhat Hanha, založil vo Vietname Buddhistickú univerzitu, vydavateľstvo a vplyvný časopis mierových aktivistov.

V roku 1966 Thich Nhat Hanh založil Rád Inter-bytia. Jeho členovia sa riadili tým, čo Thich Nhat Hanh nazýval Štrnásť tréningov plného vedomia. Tieto tréningy uplatňujú základné buddhistické sľuby v sociálnom a politickom živote a v súčasnosti poskytujú sprievodcu pre angažované buddhistické hnutie, ktoré Thich Nhat Hanh založil na Západe. K prvým šiestim členom Rádu Inter-bytia patrila mladá promovaná biologička, ktorá neskôr prijala meno Chán Khong a ktorá dodnes zostáva neoceniteľnou pomocníčkou.

kou Thich Nhat Hanha. Ak sa chcete dozvedieť viac o spomenutom období, rád by som vám odporučil autobiografiu sestry Chên Khong *Učiť sa pravej láske: praktizovanie buddhizmu v časoch vojny*. Odvaha, súcit a oddanosť Thich Nhat Hahna a jeho mladých nasledovníkov sú obdivuhodné.

Pôsobenie Thich Nhat Hahna v jeho snahe nastoliť mier a sociálnu spravodlivosť viedlo k tomu, že si počas konfliktu vo Vietname získal nepriateľov na oboch bojujúcich stranách. Na začiatku šesťdesiatych rokov študoval na univerzite v Princetone a na Kolumbijskej univerzite. V roku 1966 sa vrátil do Spojených štátov, aby viedol sympóziu na Cornellovej univerzite a pokračoval vo svojom ťažení za mier. Vláda južného Vietnamu mu nedovolila vrátiť sa domov, a tak zostal vo vyhnanstve ďalších tridsaťdeväť rokov. V roku 1967 Martin Luther King nominoval Thich Nhat Hanha na Nobelovu cenu za mier so slovami: „Osobne nepoznám nikoho, kto by si zaslúžil [túto cenu] viac než tento láskavý mních z Vietnamu. Ak sa jeho myšlienky o mieri uplatnia, budú pamätníkom ekumenizmu, svetovému bratstvu a humánnosti.“

Dnes Thich Nhat Hahn býva v Plum Village, v buddhistickom kláštore, ktorý založil vo Francúzsku, a učí po celom svete. Počas rokov vo vyhnanstve pokračoval vo svojom úsilí o dosiahnutie sociálnej spravodlivosti, v obdivuhod-

nej spisovateľskej tvorbe, zakladal významné centrá pre prax a laické komunity na celom svete a jeho učenie obohacuje milióny ľudí. V kritickej dobe sa obetavo venoval vietnamským utečencom, ktorí sa stali známimi ako ľudia z lodí, a pracoval s americkými veteránmi pri liečení vojnových rán z Vietnamu. Dosiahol stretnutie ľudí z Izraela a Palestíny, aby spolu meditovali a usilovali sa o mier. V roku 2005 sa po prvýkrát vrátil z vyhnanstva do Vietnamu a ihneď začal pracovať pre obrodenie a modernizáciu buddhizmu v tejto krajine, pričom sa mimoriadne zameriaval na úlohu žien.

Vďaka Thich Nhat Hahnovej unikátnej životnej skúsenosti, spájajúcej hlbokú duchovnú prax a významné politické aktivity, sú rôznorodé aj jeho knihy: sú to nielen odborné buddhistické traktáty, ale aj praktické komentáre o dôležitých otázkach súčasnosti inšpirované buddhizmom. Jeho tvorba obsahuje poéziu, pokyny pre riadenú meditáciu, prednášky o zenovom buddhizme, práce adresované polícii, väzňom a kongresmanom, výklady buddhistickej filozofie, knihy pre deti, rozjímanie o láske, ako aj inšpirujúce učenie pre širokú verejnosť.

Ako hlavný redaktor časopisu *Shambhala Sun* (Slnko Šambhaly) som mal pred niekoľkými rokmi tú česť robiť s Thich Nhat Hahnom rozhovor. Ako zvyčajne pri rozhovore s buddhistickými učiteľmi som mu kládol otázky,

ktoré boli dôležité pre mňa, v nádeji, že budú dôležité aj pre čitateľov. Hovorili sme o láske a o prázdnote, o živote a o smrti – o hlbokých osobných a filozofických problémoch, ktorým sa venuje v tejto svojej knihe. Nebol to Thich Nhat Hahn – sociálny a politický teoretik, ani Thich Nhat Hahn – učenec. Bol to Thich Nhat Hahn – buddhistický učiteľ s hlbokým porozumením, ktorý sa so súcitom rozprával so žiakom potrebujúcim pomoc. Toto je Thich Nhat Hahn, s ktorým sa stretnete v tejto knihe, Thich Nhat Hahn, ktorý môže zmeniť spôsob, akým vnímate svoj život. Múdrosť tejto knihy sa začína veľmi jednoducho: *Nádych, viem, že vdychujem.*

Melvin McLeod,
hlavný redaktor
časopisu *Shambhala Sun* (Slnko Šambhaly)
Buddhadharma: The Practitioner's Quarterly
(Štvrťročník praktizujúceho)

1

ŠŤASTIE A MIER SÚ MOŽNÉ

Dvadsaťštyrihodinový deň je pre nás nesmierne vzácnym darom. Preto by sme sa mali naučiť žiť tak, aby šťastie a mier boli možné. Dokážeme to. Začínam svoj deň tak, že zapálím obetnú tyčinku, a kým to robím, sledujem svoj dych. Rozmýšľam o tom, že tento deň je dňom, keď môžem žiť naplno, a slávnostne si sľubujem, že prežijem každú jeho chvíľu krásne, silne a slobodne. Zaberie mi to len tri-štyri minúty, ale poskytuje mi to veľkú radosť. Môžete po prebudení urobiť to isté. Nadýchnite sa a povedzte si, že nový deň sa vám ponúka ako dar, a musíte byť tu, aby ste ho prežili.

Svoju prítomnosť tu a teraz môžete udržiavať tak, že si budete plne uvedomovať svoj dych. Nemusíte svoj dych nasilu ovládať. Dýchanie je prirodzenou záležitosťou, podobne ako vzduch a svetlo. Mali by sme ho nechať tak, ako

je, a nezasahovať doň. Urobíme len to, že zapálime lampu uvedomenia, aby sme osvetlili svoje dýchanie. Vytvárame energiu plného vedomia, aby sme vrhli svetlo na všetko, čo sa odohráva v prítomnom okamihu.

Keď vdychujete, môžete si povedať: „Nádych, viem, že vdychujem.“ Keď to robíte, energia plného vedomia objíma vaše nadýchnutie, podobne ako slnečné svetlo sa dotýka lístia a konárov stromu. Svetlo plného vedomia napomáha, aby ste boli tu a objíma dych bez toho, aby ho znásilňovalo, aby doň priamo zasahovalo. Keď vydychujete, môžete si mierne povedať: „Výdych, viem, že vydychujem.“

Buddhistická prax je založená na nenásilí a ne-dualizme. Nemusíte bojovať so svojím dychom. Nemusíte bojovať so svojím telom, so svojou nenávisťou či hnevom. Zaobchádzajte s nádychom a výdychom jemne, nenásilne, akoby ste zaobchádzali s kvetinou. Neskôr budete schopný robiť to isté s vaším fyzickým telom – zaobchádzať s ním mierne, s úctou, nenásilne a láskavo.

Ak máte do činenia s bolesťou, s chvíľkovým podráždením či so záchvatom hnevu, môžete sa naučiť, ako si s nimi rovnako poradiť. Nebojujte s bolesťou; nebojujte s podráždením či žiarlivosťou. Objímte ich s veľkou nežnosťou, akoby ste objímali bábätko. Váš hnev ste vy, a tak by ste nemali byť k nemu násilní. To isté platí pre všetky vaše emócie.

Takže začnime s dychom. Nebudte voči svojmu dýchaniu násilní. Budte jemní. Rešpektujte ho a nechajte ho, aké je. Vdychujete – takže je to nádych, to je všetko. Ak je nádych krátky, nech je krátky. Ak je nádych dlhý, nech je dlhý. Nezasahujte do dychu a nenúťte sa ani k nádychu, ani k výdychu. Je to ako pozeráť sa na kvetinu: nechávate ju, aká je, s plným vedomím toho, že je tu, že je to zázrak. Vnímate kvetinu takú, aká je. Vnímate dýchanie také, aké je. Nechávame kvetinu tak, ako je, a nemali by sme znásilňovať ani svoje dýchanie.

Neskôr robíme to isté s naším fyzickým telom. Pri meditácii v sede alebo počas meditácie v chôdzi, pri vykonávaní celkovej relaxácie objímate svoje fyzické telo energiou plného vedomia, veľmi jemne a nenásilne. Toto je praktické cvičenie pravej lásky vo vzťahu k telu.

Pri buddhistickej meditácii nepremieňate seba na bojisko, kde dobro bojuje proti zlu. Obe strany patria vám, aj dobro, aj zlo. Zlo sa môže premeniť na dobro a naopak. Sú to čisto organické veci.

Keď sa pozorne dívate na kvetinu a vnímate jej sviežosť a krásu, vidíte v nej aj kompost, urobený z odpadkov. Záhradník vedel, ako premeniť tieto odpadky na kompost a potom kompost použiť na to, aby z neho vyrástla kvetina.

Aj kvetiny, aj odpadky sú organickej povahy. Preto, keď do hĺbky skúmate povahu kvetiny, vidíte, že je v nej prítom-