



# OBSAH

## ÚVOD

### **JAK SE V PRÁCI PROBUDIT ... 14**

Buddha prací nestrávil ani jeden den svého života. Proč by tedy měla někoho zajímat pracovní moudra takového vyžírky?

## ČÁST PRVNÍ - POZNATKY

### 1. KAPITOLA

#### **PROČ DĚLAT? ... 22**

Prací strávíme většinu svého dospělého života. Proč? Jak k tomu došlo? Buddha učil, že práce může být zásadní součástí naší stezky k probuzení – třebaže to tak většině z nás nepřipadá.

### 2. KAPITOLA

#### **CENA UTRPENÍ ... 27**

Práce byla vždy, no, zkrátka prací. Za Buddhova života představovala pro mnohé dřinu na poli. Dnes stojí nešťastní zaměstnanci své firmy miliony. Nemusí tomu tak ovšem být.

### 3. KAPITOLA

#### **BUDDHISMUS BYL START-UP ... 31**

Před Buddhou buddhismus neexistoval. Buddha po svém velkém probuzení zvažoval, zda by měl své poselství šířit dál. Jeho první reakcí však bylo: Ne, to by bylo moc těžké. Jak je tedy možné, že buddhismus přežil tak dlouho?

#### 4. KAPITOLA

### **BUDDHOVA VELKÁ MYŠLENKA ... 36**

Bolest patří k životu. Utrpení je však dobrovolné. Způsobem, jak své utrpení ukončit, je probudit se.

## **ČÁST DRUHÁ - CVIČENÍ**

#### 5. KAPITOLA

### **VĚNUJTE POZORNOST ... 44**

Všímavost je něčím mnohem větším než jen populárním pojmem a vůbec není tak komplikovaná, jak si mnozí myslí. Stačí pouze věnovat pozornost tomu, co děláme.

#### 6. KAPITOLA

### **MEDITUJTE JAKO BUDDHA ... 48**

Buddha učil, že nejlepší způsob, jak si vypěstovat všímavost, je prostřednictvím meditace. Jak se tedy medituje? A kde na ni vzít v dnešní době čas?

#### 7. KAPITOLA

### **PROBLÉM EXPERTŮ ... 55**

Opakem moudrosti není neznalost. Neznalost je běžným stavem bytí. Začínáme u ní všichni. Opakem moudrosti je všeznákovství a neochota přiznat si, že něco nevíme.

#### 8. KAPITOLA

### **DĚLEJTE BEZ PRÁCE ... 62**

Poslouchání a přemýšlení je také prací. A někdy jsou našimi nejproduktivnějšími okamžiky právě ty, kdy jen tiše sedíme. Někdy toho totiž uděláme více, děláme-li méně.

## 9. KAPITOLA

### **BUDDHA V AUTOBUSE ... 67**

Cvičení je důležitým nástrojem k udržení produktivity a zdraví. Ani Buddha celé dny jen nečinně neseseděl.

## 10. KAPITOLA

### **SPÁNKEM K PROBUZENÍ ... 73**

Nic nepomůže naší práci tolik jako dostatek spánku. Dokonce i sám Buddha si občas zdříml. A také on si to musel obhajovat!

## 11. KAPITOLA

### **MLUVTE PRAVDU ... 79**

Buddha učil, že „správná mluva“ je podstatným dílkem na cestě k probuzení, někdy se do toho ale připeletou firemní zásady „správného chování“.

## 12. KAPITOLA

### **ROZHÁDANÍ BUDDHOVÉ ... 85**

Buddha měl obavy z toho, jak spolu budou jeho mnichové a mnišky vycházet v době, kdy už tu nebude, a proto jim zanechal instrukce, jak se hádat zdravě.

## 13. KAPITOLA

### **JAK BÝT AMBICIÓZNÍ ... 92**

Jak si udržet rovnováhu mezi životními cíli a nebezpečím přílišného snažení se?

## 14. KAPITOLA

### **V ČEM SE YODA MÝLIL ... 98**

Někdy je snaha zapotřebí. Buddha ji nazýval „správným úsilím“.

## 15. KAPITOLA

### NEZAPOMÍNEJTE DÝCHAT ... 103

Náš dech je důležitým nástrojem pro rozvoj všímavosti, a proto bychom ho neměli zapomínat doma.

## ČÁST TŘETÍ - PŘEKÁŽKY

## 16. KAPITOLA

### PŘIPOUTÁNÍ A ODPOUTÁNÍ ... 110

Vztahy s kolegy mohou patřit mezi velká pozitiva práce. Mohou s sebou však nést i mnohá nebezpečí.

## 17. KAPITOLA

### JAK NAJÍT LEPŠÍ ROVNOVÁHU NEŽ BUDDHA ... 115

Žonglování mezi prací a rodinou bylo odjakživa náročné.

O Buddhovi je známo, že kvůli své nové kariéře rodinu opustil.

My to můžeme zvládnout lépe.

## 18. KAPITOLA

### NEJSTE VAŠE PRÁCE ... 122

Mnozí z nás mají pocit, že je jejich práce definuje. Z profesních úspěchů jsme v sedmém nebi a kariérní selhání nás ničí. „Správné živobytí“ je klíčovou součástí Buddhovy osmidílné stezky k probuzení. Osvícený život však není pouze o práci.

## 19. KAPITOLA

### JAK SE VYPOŘÁDAT S ROZPTÝLENÍM ... 127

Je multitasking opakem všímavosti? Jak se máme soustředit, chce-li se po nás deset věcí naráz? Bezproblémová není ani práce z domu.

## 20. KAPITOLA

### **ŽEBRÁNÍ O OBĚD ... 132**

Hltáte oběd u pracovního stolu? Existuje lepší způsob. Jídlo by mělo být něčím více než jen dalším rozptýlením v práci.

## 21. KAPITOLA

### **KOHO BY BUDDHA VYHODIL? ... 137**

Čas od času nás práce přinutí k obtížným, někdy až k bolestným rozhodnutím. I ta se však dají činit se soucitem a respektem.

## 22. KAPITOLA

### **KDY ODEJÍT ... 142**

Většina z nás nestráví celý život pouze v jednom zaměstnání. Jak tedy poznáme, že je načase jít o dům dál?

## **ČÁST ČTRVRTÁ - DOKONALOSTI**

## 23. KAPITOLA

### **DHARMA ZALOŽENÁ NA FAKTECH ... 150**

Buddha nikdy ničemu pouze slepě nevěřil. Spoléhal se na fakta – a totéž žádal i po nás.

## 24. KAPITOLA

### **ŽÍT V PŘÍTOMNÉM OKAMŽIKU ... 154**

Jak lze žít v přítomnosti, nacházíme-li se stále v jednom kole?  
Jak zůstat v dnešku, máme-li zítra uzávěrku?

## 25. KAPITOLA

### **SLOUŽIT VŠEM CÍTÍCÍM BYTOSTEM ... 157**

Bódhisattvové se zavazují k tomu, že budou sloužit druhým ve všem, co dělají. Co bychom tedy mohli v práci změnit, aby nebyla jen o nás samotných?

## 26. KAPITOLA

### **STALI SE Z VÁS PRÁVĚ BUDDHISTÉ? ... 161**

Řídíte-li se vším, co je v této knize napsáno, učiní to z vás buddhisty? A záleží na tom vůbec? Buddhovi bylo jedno, stanou-li se z vás buddhisté. Chtěl, aby se z nás stali Buddhové.

## 27. KAPITOLA

### **DALŠÍ ZDROJE ... 165**

Co byste si měli přečíst dál, pakliže se vám tato kniha líbila?

### PODĚKOVÁNÍ ... 168

### POZNÁMKY KE ZDROJŮM ... 169

### POZNÁMKY ... 170

### REJSTRÍK ... 192

### O AUTOROVĚ ... 199