

BIYON KATILATHU

MUŽ, KTERÝ NAŠEL KLID

MAGICKÁ CESTA K VŠÍMAVOSTI,
SEBELÁSCE A ŠTĚSTÍ



KAZDA

BIYON KATTILATHU

MUŽ, KTERÝ NAŠEL KLID

MAGICKÁ CESTA K VŠÍMAVOSTI,
SEBELÁSCĚ A ŠTĚSTÍ

KAZDA

BIYON KATTILATHU

MUŽ, KTERÝ NAŠEL KLID

MAGICKÁ CESTA K VŠÍMAVOSTI,
SEBELÁSCE A ŠTĚSTÍ

KAZDA

Pokud tato publikace obsahuje odkazy na webové stránky třetích stran, nepřebíráme za jejich obsah žádnou odpovědnost, protože je nepřijímáme za své, ale pouze odkazujeme na jejich stav v době prvního zveřejnění.

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.

Všechna práva vyhrazena.

Datum poslední aktualizace: říjen 2025

ISBN: 978-80-7670-294-3

Vytvoření elektronické verze: Sandstudios, 2025

Papírové vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2026

Nové sady 2, 602 00, Brno

www.knihykazda.cz

info@knihykazda.cz

tel.: +420 725 565 486

Původní název: Spaziergang zu dir selbst. Eine magische Reise zu mehr
Achtsamkeit, Selbstliebe und Glück
od Biyona Kattilathu

© 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Mnichov
1. vydání

Překlad: ©Hana Chyzy, 2025

Korektura: Štěpánka Syrová

Návrh obálky: Pavel Ševčík

Sazba: ARTEDIT, spol. s r. o., Praha

Tisk a vazba: FINIDR s.r.o., Český Těšín, Česká republika

ISBN: 978-80-7670-284-4

Všechna práva vyhrazena. Kopírování a šíření pomocí obrazu, rozhlasu, televize a internetu či prostřednictvím fotografií, zvukových nosičů a systémů zpracování dat jakéhokoli druhu je možné pouze s písemným souhlasem vydavatele.

Naše knihy dodávají na trh Euromedia Group, Kosmas, Pavel Dobrovský – BETA,
Knížní velkoobchod PEMIC a KARAVELA.

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo u nakladatele na
www.knihykazda.cz.

Ten, kdo čte tuto knihu,
je nádherný člověk.





RADOSTNÉ OČEKÁVÁNÍ!

Těší mě, že jste otevřeli tuto knihu a věnujete mi svou drahocennou pozornost. Něco takového není samozřejmostí. Náš život je obvykle nacpaný bezpočtem úkolů a povinností, často vnímáme časovou tíseň, a možná vám dokonce právě teď dělá něco docela konkrétního starosti nebo ve vás vzbuzuje obavy a pochybnosti. V takových chvílích zatoužíme po místě, které nám bude oporou. Po místě, na němž v sobě můžeme znovuobjevit vnitřní klid, vnímat sami sebe a získat odstup od shonu všedního dne.

Pro mě je takovým místem příroda. Stromy, svěží vzduch, jedinečné výhledy na rozlehlou krajinu, jako by nikde nekončící horizonty a nádherná vůně rostlin – to vše se mě dotýká – mého srdce, mojí duše – a naplňuje mě pocitem štěstí. Mně osobně příroda pomohla již mnohokrát. V posledních letech jsem se často procházel lesem, a hledal přitom odpovědi. Měl jsem spoustu plánů, které jsem byl nucen kvůli pandemii odložit, býval jsem skleslý a cítil se bezradný. Ale kdykoliv jsem se ocitl v přírodě, neuvěřitelně mi prospěla, protože jsem v ní a díky ní načerpal nové síly.

Proto jsem moc rád, že jste se rozhodli vydat se na tuto procházku se mnou. Bude to velmi neobvyklá procházka, to vám mohu slíbit už teď. Rád bych vám totiž pomohl dojít až do cíle – totiž k sobě samým – a krok za krokem odklízet z cesty to, co vás odděluje od pravdy, která se týká pouze vás samotných – tedy toho, kým jste a co ve svém nejhlubším nitru již dávno víte. Chtěl bych vám pomoci

překonat to, co vám brání v upřímném a láskyplném spojení se sebou samými. Spojení, které je pro šťastný a naplněný život velmi důležité a které již existuje. Ale mnohým z nás zůstává skryté a čeká tam někde uvnitř, až ho objevíme a (znovu) probudíme k životu. Proto se v této knize nebudete učit nic, co byste neznali. Mým záměrem je vám spíše připomenout, že v sobě nosíte poklady, o nichž ve svém nejhlubším nitru víte, ale možná jste na ně zapomněli. Vím, že to zní drsně – ale přesně takové to je.

Ve svém životě jste kráčeli po mnoha cestách. Některé z nich jste si vybrali sami, jindy to byli druhí lidé, kdo určili váš směr. Když se na to podíváte zpětně, zjistíte, že některými cestami byste se možná byli nejraději nikdy nevydali, jiné byste si třeba chtěli projít znovu. Neznám všechny vaše cesty, ale jsem si docela jistý, že každá z nich byla nezbytná pro to, abychom se spolu mohli tady a teď setkat.

Procházka se liší od většiny ostatních cest v našem životě. Cesta do práce nebo do školy je pro nás rutinní záležitostí; často pospícháme, aniž bychom se pořádně rozhlédli kolem. Pak existují cesty, jako je například cesta k zubaři, na niž se možná vydáváme neochotně, protože máme strach z bolesti, kterou bychom mohli zakusit. Po návštěvě nemocné kamarádky nám je možná těžko u srdce, protože si o ni děláme starosti.

Stoupat po horské pěšině může být zase fyzicky namáhavé, ale sílu nám dodává představa nádherného výhledu, který na nás na vrcholu čeká. Všechny tyto cesty mají pevný cíl nebo motiv, jenž intenzivně zaměstnává naši mysl.

Naděje rozšiřuje lidské srdce.
Připravuje vás na malé i velké zázraky,
které na vás čekají.



Procházka je tedy něco úplně jiného. Nemívá žádný konkrétní cíl; nikdo nás k ní nenutí; odehrává se v přírodě a obvykle se během ní netaháme s těžkými taškami nebo batohy. Jinými slovy řečeno, procházka má v sobě něco povznášejícího, lehkého a nabízí nám řadu možností – jestliže se jim otevřeme.

Ať už jste si dosud mysleli o procházkách cokoliv, věřte mi: takovou procházku, jaká na vás čeká v této knize, jste dosud nezažili. Doufám, že vás naplní radostí, štěstím a klidem. *Neočekávám* to od vás – a prosím, ani vy to od sebe neočekávejte. Očekávání totiž činí člověka nešťastným. Zužují, doslova omezují náš pohled na věc a když se naše očekávání nesplní, většinou se nás zmocní pocit nespokojenosti. Naopak, když si v sobě uchováme *naději*, zůstane naše srdce otevřené. Pak jsme připraveni přijímat a nechat se překvapit malými i velkými zázraky. Jsem si jistý, že právě takové malé i velké zázraky na nás teď čekají.

K tomu, abyste je prožili, nemusíte podnikat nic zvláštního. Nejlepší bude, když se začtete do těchto řádků nejen očima, ale také srdcem. Pokud při čtení pocítíte, že vás naplňuje klid a pokoj, pak jsme na správné cestě. Pokud při čtení pocítíte jiné, možná nežádoucí pocity, pak jsme také na správné cestě. Často chceme přijímat jen příjemné pocity a všem ostatním, které do této kategorie nepatří, zavřít dveře a nepustit je dál. Jenomže to, bohužel, není tak jednoduché...

Váš život se odehrává
vždy jen v tomto jediném okamžiku.

Také během této procházky ve vás budou vyvstávat různé pocity. A žádný z nich se neobjeví jen tak náhodou. Každý z nich s sebou přináší nějaké poselství, které vám chce sdělit. Prosím, nebraňte se mu, protože toto poselství vám chce být v něčem užitečné: chce vám pomoci. Každé takové poselství skrývá poznání, jež vám umožní hlouběji porozumět sobě samým.

Naše cesta bude plná lásky a sounáležitosti, ale bude pro vás zároveň výzvou. Objevíte během ní nové perspektivy. Najednou budete zpochybňovat to, co jste si o sobě a o životě mysleli, co vám dlouho připadalo zcela samozřejmé. Nebojte se toho. Spousta lidí má z něčeho takového strach, protože možná tuší, čím nebo jací *nejsou*, ale dosud nechápou, čím a jací vlastně jsou. Ve slově „chápat“ se skrývá i slovo „uchopit“. Možná se mnozí z nás bojí uchopit prázdnotu, a tak se raději chopí něčeho, čeho se mohou pevně držet. Jenomže nejde o to, držet se něčeho nebo někoho, nýbrž o to, najít oporu v sobě. A přesně to se vám během této procházky podaří. Pochopíte, že ta nejlepší opora ve vašem každodenním životě, i v životě obecně, nespočívá mimo vás, ale má svůj domov ve vás samotných.

Dovolte této knize, aby s vaší pomocí rozvinula svůj potenciál. K tomu je důležité, abychom se tu a tam zastavili a během krátké přestávky vytvořili prostor, v němž budou slova, myšlenky i pocity mít čas zapustit své kořeny. Možná knihu zas a znova odložíte stranou, nad něčím se déle zamyslíte, podělíte se o své myšlenky s někým blízkým nebo na chvíli zavřete oči. Naše realita vzniká pouze tehdy, když dáme dojmům možnost na nás působit.

Ze stejného důvodu je to, co během naší procházky nevyslovím, někdy dokonce mnohem důležitější než to, co jsem řekl. Možná to znáte z vlastní zkušenosti: vzpomenete si na okamžik, který jste prožili s nějakým člověkem. Slova, která jste si tehdy spolu vyměnili, už dávno odezněla, zato ve vás toto setkání zanechalo určitý pocit... a tento pocit byl právě proto natolik intenzivní, že jste vašemu setkání dali šanci stát se pro vás i váš život důležitým. Proto vás prosím, dejte podobnou šanci i nám a našemu setkání a ponořte se celým srdcem do všeho, co vám tato procházka přinese.

Přitom mějte neustále na paměti: ať se vydáme kamkoliv, bereme si s sebou sami sebe. Týká se to nejen této procházky, ale i všech ostatních cest našeho života. Váš život se odehrává vždy jen v tomto

jediném okamžiku. A tento okamžik není nikdy prostředkem k dosažení cíle.



NEOBYČEJNÁ

SETKÁNÍ

*se nevyznačují slovy,
která s daným člověkem
prohodíte, nýbrž*

POCITEM, KTERÝ VE VÁS

TAKOVÉ SETKÁNÍ

ZANECHÁ...



Naše procházka bude hezká, pokud se nám podaří vychutnat si ji krok za krokem. Abyste si dokázali vychutnat každý okamžik, nic nepotřebujete. Nepotřebujete čas ani nikoho jiného, kdo by vás provázel. Dokonce ani mě. A nepotřebujete ani tato slova.

Některé cesty pochopíme až s odstupem času, což nemusí být vždy snadné, protože netušíme, kolik času to zabere do chvíle, kdy nám věci začnou dávat smysl. Možná vám v tomto případě pomůže myšlenka, že svou cestu utváříte tím, že po ní kráčíte.

Nechte hlas svého srdce znít
hlasitěji než hlasy zvenčí
a o zkušenosti z této procházky
se podělte s ostatními.



V tuto chvíli pro mě není nic důležitějšího a významnějšího než čas strávený s vámi. A jsem rád, že nás naše imaginární procházka zavede právě do přírody. Milujete přírodu stejně jako já? Je tak nesmírně cenná. Bohužel se k ní člověk často chová jako ke zboží, z něhož lze vytěžit zisk. Místo stromu vidí papír. Místo zvířat potravu. Místo lesa prázdný, dosud nezastavěný prostor. Když se na přírodu díváte právě tímto způsobem, přehlížíte to, co vám vlastně nabízí. Příroda daruje život, aniž by za to něco očekávala. A přitom dává to, o co člověk od pradávna usiluje: bezpodmínečnou lásku. Jakmile si to uvědomíte, začnete se na přírodu dívat jinýma očima a budete se cítit celiství. Protože ani vy, ani já nejsme od přírody odděleni. Naopak, tvoříme s ní *jeden celek*. Ale o tom si povíme podrobněji během naší procházky.

V minulosti jsem chodíval do přírody především tehdy, když mi nebylo dobře. Přitom jsem v ní a s ní mohl být mnohem častěji – a sdílet s ní například i svou radost. Hledal jsem v ní útěchu po smrti milovaných lidí; hledal jsem blízkost, když jsem se cítil osamělý; někdy jsem jí kladl otázky jako: „Prosím, jak mám zaplatit nájem?“ A vždycky jsem mohl počítat s její pomocí. Nikdy mě nenechala bez

odpovědi. Nebo lépe řečeno: pomohla mi nacházet odpovědi, které ve mně už dávno dřímaly. Tím mě vedla k vděčnosti, která následovala po smutku. Vedla mě k poznání, že lásku, kterou jsem hledal, musím najít nejprve v sobě samém. A vystavila mi šek pro mého pronajímatele. No dobrá, ten šek ve skutečnosti nevypsala, zato hluboko ve mně probudila odvahu jít dál a věřit v sebe a ve své sny. Žádná z mých procházek nebyla stejná jako ty předešlé. Z některých jsem se vrátil s otázkami, po jiných jsem se cítil ještě víc rozrušený než předtím. Ale nakonec jsem našel něco mnohem cennějšího, než v co jsem původně doufal, že najdu... I vy na konci naší procházky učiníte tento drahocenný objev.

Svou cestu utváříte tím,
že po ní kráčíte.



Na tento den s vámi se velmi těším, protože spolu zažijeme spoustu různých věcí: projdeme se nádherným lesem, po louce plné kvítí i podél potoka; budeme mít na všechno dostatek času, zas a znova se na chvíli zastavíme, navštívíme jednu velmi zvláštní chatku a půjdeme kolem rybníka, který ve svých vodách i svém bezprostředním okolí ukrývá hlubokou moudrost. A nakonec – pravděpodobně se mezitím setmí – dorazíme do cíle. Nebojte se, všechno je dobře zvládnutelné a na konci každé etapy, na konci každé kapitoly, na vás čeká menší úkol, který vám pomůže zamyslet se nad vašimi prožitky a prohloubit je.

Jsem vám velmi vděčný za to, že mi důvěřujete a dovolíte mi doprovázet vás. Víím totiž, co to znamená sdílet s někým svůj vnitřní svět. Než se vydáme na cestu, mám na vás ještě jednu prosbu: nechejte hlas svého srdce znít hlasitěji než hlasy zvenčí a o zkušenosti z této procházky se podělte s těmi, kteří ještě nejsou připraveni. Sdílejte s nimi slova, která vám pomohla. Ukažte jim cesty, které jste objevili. Budou vám velmi vděční a já také.

A nyní se konečně vydejme na cestu, protože nás toho ještě hodně čeká. Je to *vaše* cesta a jste to vy, kdo udává její směr. Přizpůsobíme se vašemu tempu a půjdeme tak dlouho, jak budete potřebovat. Pokud vás některá ze stezek a cestiček zaujme o něco víc, vydáme se po ní. Pokud se budete chtít v tichu kochat pohledem na nějaký strom, pak se zastavíme – a vy sami určíte, jak dlouho a s jakým zaujetím si tuto chvíli budete chtít vychutnat. Čekal jsem na vás a mám obrovskou radost, že jste tady se mnou! Však sami uvidíte: bude to vskutku *podivuhodná procházka...*

Tajemství jakékoliv procházky

spočívá v tom, že

KAŽDÁ Z NICH JE JINÁ.

Některé procházky vás překvapí,

jiné ve vás probudí nové otázky.

Ale každá z nich

s sebou přináší něco docela

zvláštního:

PŘIBLÍŽÍ VÁS VÍCE

K VÁM SAMÝM.







PRVNÍ KROKY

Je nádherné ráno. Obloha je jasná, pokrytá jen několika mráčky. Teplo, do něhož nás den později zahalí, se nesměle hlásí o slovo, ale zatím tady není, stále ještě nás obklopuje čerstvý ranní vzduch. Když se zhluboka nadechneme, prostoupí jeho svěžest celé naše tělo. Listy jsou pokryté rosou, takže les vypadá, jako by ho právě pokřtili. Větve stromů se pohupují ve vánku a některé se pohybují tak pomalu, jako by se právě probouzely.

S radostným očekáváním jdu v ústrety naší společné procházce a našim rozhovorům. Mnohé rozhovory bývají nudné, bezvýznamné a nezajímavé – když chceme být zdvořilí, místo abychom vyjádřili, co si ve skutečnosti myslíme a jak se cítíme. Každý rozhovor se však stane zajímavým a ožije, jakmile začneme mluvit upřímně. Slibuji, že k vám budu zcela otevřený. A tak nějak mám pocit, že i vy hodláte jít touto cestou s upřímným srdcem.

Ovšem hlavní je, abychom nikam nepospíchali. Nikdo nás nehoní, máme k dispozici tolik času, kolik potřebujeme, a v rámci naší procházky nemáme žádné jiné povinnosti. A to je dobře. Protože jenom tak se můžeme plně oddat našemu rozhovoru a bohatství i přívětivosti přírody. Krása lesa patří tomu, kdo ji objeví. A stejně tak bude krása vašeho života patřit vám, když ji objevíte.

Proč se vlastně scházíme zde na této lesní cestě? Zjistil jsem, že stále více lidí přestává bavit neustále se za něčím honit – být výš, být rychlejší a dostat se dál a ještě dál. Kde tráví většina lidí svůj volný čas nebo dovolenou? U jezera, na pláži, v horách, v lese... tedy

v přírodě. Táhne je to k jejich původní přirozenosti. Mám to stejně. Miluji hory, vodu, přírodu; to vše jsou pro mě místa plná síly. Tady nacházíme něco, co velmi silně vnímáme, ale jen málokdy dokážeme vyjádřit slovy. Proto chci být s vámi právě v přírodě. Jsem si totiž jistý, že zde najdeme trochu štěstí.

Vidíte tam vzadu ty vysoké stromy? Kdyby se štěstí skrývalo v jejich korunách, naučili by se všichni lidé šplhat, aby ho našli. Kdyby bylo štěstí zakopané u kořenů jednoho z těchto stromů, pustili by se v mžiku do kopání, aby se ho zmocnili. A co by se stalo, kdyby štěstí bylo ukryté v lidech samotných? Pokračovali by v hledání – v korunách stromů, pod jejich kořeny, v keřích, na horách a v potocích. Ale jen málokdo by přišel na to, že má štěstí hledat ve svém nitru. Tím nechci říct, že bychom měli zanevřít na krásu, která nás bude cestou provázet.

Krása má schopnost přinášet nám radost a také ji přináší. Ale skutečné štěstí touží po tom, abyste ho našli sami v sobě. Možná že jsou všichni lidé šťastní, jen na to někteří během života zapomněli...?

Každý strom, který cestou potkáme,
se stává naším učitelem.



Všechno zde je plné života, a přesto tak tiché a nedotčené. Nechápu, jak může někdo projít kolem stromu, aniž by pocítil štěstí. Stromy jsou básně, které země píše do nebe, napsal už básník Chalíl Džibrán. Každý strom, který cestou potkáme, se stává naším učitelem. Budete překvapeni, kolik nás toho příroda dokáže naučit a nenásilným způsobem nás přivést k vlastní přirozenosti. Přívětivě, nevťiravě, laskavě, mírumilovně. A současně nám toho při každé procházce nabízí tolik k objevování, k odhalení. „Odhalit“ – toto slovo se mi zamlouvá: zní, jako bychom něco „od-krývali“ – tedy zvedali příkrývku, a podívali se, co se pod ní skrývá. Důležité a hezké aspekty života pro nás nejsou vždy hned viditelné; v přístupu k nim nám

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Muž, který našel klid.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.