**Přivítejte nevítané: novinka oblíbené mnišky Pemy Čhödrön**

*Praha 17. 1. 2022*

**Oblíbená učitelka a mniška, Pema Čhödrön, pomáhá lidem po celém světě zpracovávat negativní emoce a žít v míru se světem i se sám se sebou. Své myšlenky o lásce a soucitu v těžkých chvílích zpracovala do knihy *Welcoming the Unwelcome*, která právě vychází v českém překladu v nakladatelství Alferia jako** [***Přivítejte nevítané***](https://www.grada.cz/privitejte-nevitane-12099/)**.**

UMĚNÍ SOUCITU V BEZCITNÉM SVĚTĚ

V knize [*Přivítejte nevítané*](https://www.grada.cz/privitejte-nevitane-12099/) sdílí zatím jinde nevyprávěné příběhy ze svého bohatého života, prosté a přitom účinné praxe i velmi dobře přístupné rady. Čtenáře učí nalézt základní dobro v nás i lidech kolem, včetně těch nejproblematičtějších, o proměně nepřízně osudu v příležitost k růstu a osvobození se od prázdných a iluzorních nálepek, které nás jen rozdělují.

Pema také čtenáře seznámí s praxí jednoduché meditace v sedu a meditace vcítění.

**Citáty z knihy:**

* „Soucit vůbec není záležitost náboženství,“ říká dalajlama. „Uvědomme si, že je to záležitost lidství. Je to otázka přežití lidstva.“
* „Zklamání pravidelně zažívá většina z nás, kteří jsme ve spojení se světem. Pokud se zajímáte o životní prostředí, sociální spravedlnost, vězeňskou reformu, imigrační politiku nebo obecně o dobro lidí a celé planety, velmi snadno začnete klesat na mysli.“
* „Kdykoli se nacházíme v prostoru mezi tady a tam, kdykoli jedno skončí a my čekáme, až začne druhé, kdykoli nás to svádí k bezduchému rozptylování nebo hledání únikové cesty, můžeme se místo toho otevřít, zajímat se, počkat a být zranitelní.“

Z angličtiny přeložil Vojtěch Ettler, autorkou obálky je Marta Červáková.

**208 stran, 120×165 mm, 349,- Kč, ISBN: 978-80-271-3288-1**



Kniha je součástí [Východní řady](https://www.alferia.cz/vychodni-rada/) nakladatelství Alferia, ve které je zařazena i přechozí kniha autorky – [Když není úniku](https://www.alferia.cz/kdyz-neni-uniku-11139/): Umění milovat sebe a tento svět. V té se tato oblíbená učitelka věnuje sebepřijetí, milující laskavost, radosti, nalezení pravé podstaty i práci s nepohodlím. Přivítejte nevítané, se věnuje práci s nečekanými překážkami.

**Základní meditace vsedě[[1]](#footnote-1)**

Technika meditace vsedě se nazývá „klid-vhled“. Sedíme s rovnými zády a zkříženýma nohama. Oči jsou otevřené a ruce volně položené. Všímáme si svého dechu a ze začátku je důležité na něj zacílit svou pozornost. Dále prožíváme vše, co se kolem nás odehrává.

Kromě výdechu nás mohou zaujmout zvuky, světlo, a další věci, kterými se však nenecháme pohltit. Druhá část techniky se týká myšlenek, které nám krouží myslí. Kdykoli se přistihneme, že myslíme, označíme tento proces jako „myšlení“. Prostě si v duchu řekneme „myšlení“, kdykoliv přijdou negativní myšlenky či se pochválíme, že nám meditace hezky jde. Bez posuzování obsahu je nazveme „myšlením“. Dechu nyní věnujeme pouze čtvrtinu pozornosti a necháváme jej volně vycházet do prostoru. Když se nadechujeme, prožíváme, jak se otevíráme.

Pokud se nám stane, že označování myšlenek získává negativní nádech – asi jako bychom říkali „Sakra!“ – pokračujeme odlehčeněji. Nesnažíme se myšlenky sestřelit, naopak jsme jemní. Označovací část meditace je příležitost k tomu, abychom se k sobě naučili být soucitnější a laskavější. Všechno, co se vynoří, je v pořádku. Je nesmírně hojivé přestat se před sebou skrývat, i když to nahání strach a bolí to. Je léčivé se podívat na to, jak na tisíc způsobů utíkáme před tím, co je. Provádíme to však laskavě a s humorem. Jakmile zpozorujeme, že trpíme samomluvou, opět to označíme jako „myšlení“ a všímáme si tónu svého hlasu. Soucit s druhými začíná laskavostí k sobě.

**O autorce:**

**PEMA ČHÖDRÖN** (\*1936) je oblíbená buddhistická učitelka a mniška. Narodila se v New Yorku jako Deirdre Blonfield-Brown v katolické rodině. Ve svých jednadvaceti letech se vdala a odjela studovat anglickou literaturu a učitelství na Kalifornskou univerzitu v Berkeley. Poté po dlouhou dobu působila jako učitelka.

Když bylo Pemě třicet pět let a procházela druhým rozvodem, potkala ve Francouzských Alpách tibetského učitele Chime rinpočheho. Z učitelky v USA se stala novicka v Londýně, kde se plně oddala buddhismu. V roce 1981 se stala první vysvěcenou buddhistickou tibetskou mniškou pocházející z Ameriky. Během svých duchovních studií přijala i nové jméno, které by se dalo přeložit jako *„lotosová pochodeň dharmy“*. Během mnoha let působila v Honkongu, Coloradu a v Kanadě vedla první klášter tibetského buddhismu pro mnišky a mnichy ze západu.

Jejím záměrem je výuka meditace a její zavedení do každodenního života. Je oceňována za okouzlující, a přitom zdravě ukotvený přístup, se kterým seznamuje západní publikum s tibetským buddhismem. Ve svých knihách a přednáškách často mluví o tom, že negativní pocity a náročné situace jsou každodenní součástí života a také o vášni k životu, kterou je skvělé nalézt.

V češtině vyšlo již několik jejích knih: *Začni tam, kde jsi: průvodce soucitným životem* (Šťastní lidé, 1994), nejslavnější *Když ztrácíme půdu pod nohama* (Šťastní lidé, 2002), *Jak meditovat* (Synergie, 2013), *Místa, která vás děsí* (Synergie, 2015), *Žít s lehkostí v nejistotě a změně* (Synergie, 2016), [*Když není úniku: Umění milovat sebe a tento svět*](https://www.grada.cz/kdyz-neni-uniku-11139/) (Alferia, 2020).

**Ohlasy a recenze:**

*„Nenapadá mne relevantnější kniha pro současné dění. Odnesla jsem si spoustu moudrých rad a myslím, že se mi je daří aplikovat v současné době, která vyvolává mnohé úzkosti.“*

*— Natalie na Bookreads.com*

*„Tuhle knihu miluju. Nabízí strategie, jak se netrápit, a tak není jen účinným způsobem boje proti polarizaci, ale pomáhá prohloubit meditační praxi bez ohledu na to, jaké s ní čtenář má nebo nemá zkušenosti.“*

*— Lars na Bookreads.com*

**K dispozici na vyžádání:**

* **PDF knihy**
* **recenzní výtisky**
* **hi-res obálka**
* **ukázky z knihy**

**Kontaktní údaje:**

Štěpánka Mrázková

Nakladatelský dům GRADA

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

**mrazkova@grada.cz, 603 977 054**

[www.grada.cz](http://www.grada.cz) & [www.alferia.cz](file:///C:\Users\lek\AppData\Local\Temp\www.alferia.cz)

*O společnosti GRADA Publishing:*

*Nakladatelský dům GRADA Publishing, a.s. si od roku 1991 drží pozici největšího tuzemského nakladatele odborné literatury. Ročně vydává téměř 400 novinek ve 150 edicích z více než 40 oborů. Od roku 2015 nakladatelský dům rychle expanduje i mimo oblast kvalitní odborné literatury. Tradiční značka* ***GRADA*** *zůstává vyhrazena odborným knihám ze všech odvětví a oblastí lidské činnosti. A ani pět novějších značek nakladatelství na knižním trhu jistě nepřehlédnete.*

*První, u čtenářů úspěšnou značkou je* ***COSMOPOLIS****, přinášející zahraniční i českou beletrii všech žánrů. Další již zavedenou značkou je* ***BAMBOOK****, značka dětské literatury předkládající malým čtenářům díla českých i zahraničních autorů a ilustrátorů. Značkou literatury poznání, knih z oblasti rozvoje osobnosti, harmonie duše a těla, ale také alternativního vědění je* ***ALFERIA****. Akvizicí získaná značka* ***METAFORA*** *rozšiřuje nabídku nakladatelského domu o další kvalitní beletrii i zájmovou a populárně naučnou literaturu. Prozatím poslední, rychle rostoucí značkou Nakladatelského domu GRADA je* ***BOOKPORT****, unikátní projekt online knihovny, který již dnes disponuje třetinou všech e-knih v ČR.*

***Více na*** [***www.grada.cz***](http://www.grada.cz/)***.***

1. Redakčně upravená ukázka. [↑](#footnote-ref-1)