

LAMRIMOVÝ ROK

DEN PO DNI ČINIT ŽIVOT SMYSLUPLNÝM





Láma Zopa Rinpočhe a Láma Ješe ve stanu v Syangboche, Solu Khumbu, 1972

*Kéž se ten, kdo tuto knihu uvidí, dotkne se jí, přečte si ji, bude na ni pamatovat,
bude o ní mluvit nebo na ni pomyslí, nikdy znovu nenarodí v nešťastných
podmínkách, kéž se znovu rodí pouze v situacích příznivých pro dokonalou praxi
Dharmy, kéž se setkává pouze s dokonale kvalifikovanými duchovními učiteli,
kéž rychle rozvine bódhičittu a neprodleně dosáhne osvícení ku prospěchu všem
cítícím bytostem.*

. . . .

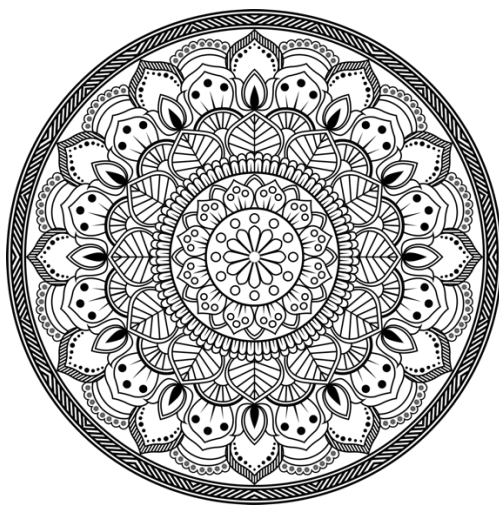
Slovo českého překladatele

Do rukou se nám dostává další zářivý titul protkaný moudrostí a soucítěním – kvalitami, které jsou mahájánovému buddhismu tak vlastní a s ním spjaté. Tento titul členěný podle lamrimového rámce jsem objevil již před delší dobou při zkoumání dostupných studijních pramenů a nedávno také při jeho zpracování ve formě elektronického kurzu pod taktovkou Archívu moudrosti Lámy Ješeho.

To vše stále v anglickém jazyce. Jelikož se však setkávám s lidmi na Západě, které Buddhovo učení oslovuje, rádi jej studují a hledají nové informace a rádi by měli naučný text v rodném jazyce, zhmotnil jsem myšlenku přeložit právě tuto knihu Lamrimový rok a věřím, že vám může být její revoluční obsah k prospěchu.

Při této příležitosti bych rád poděkoval za velkou pomoc mé dobré přítelkyni bhikkhunī Tenzin Palmo při participaci na zajištění českého překladu a dále taktéž milé přítelkyni Ester Vincotte za konzultace, kontrolu překladatelsky náročnějších pasáží a předmětné připomínky. Je radost s vámi spolupracovat. Mé speciální poděkování patří také doktorovi Nicholasi Ribushovi, zakladateli Wisdom Publications a řediteli Archívu moudrosti Lámy Ješeho, za umožnění zpracování českého překladu a taktéž za souhlas s vydáním knihy v tištěné podobě. Kéž je tato kniha užitečným přínosem všem cítícím bytostem.

Vladimír Hajduk
24. června 2024
Hranice, Česká republika



LÁMA JEŠE & LÁMA ZOPA RINPOČHE

LAMRIMOVÝ ROK

Den po dni činit život smysluplným



Sestavila a k vydání upravila Alison Murdoch & Sandra Smith
Archív moudrosti Lámy Ješeho (Lama Yeshe Wisdom Archive)

Do českého jazyka přeložili
© Vladimír Hajduk & ctihodná Tenzin Palmo



*Láma Zopa Rinpoče v roce 1975 v kalifornském Lake Arrowhead
během prvního amerického kurzu s Lárou Ješe a Lárou Zopou
Rinpoče. Fotografie: Carol Royce-Wilder*

Obsah knihy

Dny 1 – 3	Úvod	1
Dny 4 – 63	Oddanost guruovi	4
Dny 64 – 86	Dokonalé lidské zrození	64
Dny 87 – 113	Pomíjivost a smrt	87
Dny 114 – 134	Nižší říše	114
Dny 135 – 169	Útočiště	135
Dny 170 – 208	Karma	170
Dny 209 – 238	Utrpení samsáry	209
Dny 239 – 266	Vývoj samsáry	239
Dny 267 – 282	Dvanáct článků závislého vznikání	267
Dny 283 – 339	Bódhičitta	283
Dny 340 – 363	Prázdnota	340
Dny 364 – 365	Závěr	364

Úvod do lamrimového roku

Nejdůležitější věcí je souvislé rozvíjení vaší mysli v lamrim, stupních cesty k osvícení. Nezáleží na tom, zda jste v Africe, v Tibetu, na Měsíci, v Iráku či kdekoli jinde, jestli jste bohatí nebo chudí. Rozvíjejte i nadále svou mysl v lamrim. To je to nejdůležitější. – Láma Zopa Rinpoče

LAMRIMOVÝ ROK je samostatný roční studijní program pro každého, kdo chce okusit esenci tohoto starobylého a vlivného souboru Buddhových učení. Jeho inspirací se stala rada, kterou dal Láma Zopa Rinpoče studentům Amitábhova buddhistického centra v Singapuru v dubnu 2013, aby meditovali na lamrimová učení po dobu jednoho roku a začali dvouměsíčním studiem oddanosti guruovi.

Tři sta šedesát pět denní rámec a provázaná témata Lamrimového roku poskytují jasné a praktické uspořádání, které je vhodné jak pro individuální, tak pro skupinové studium a studentům na různých úrovních bude oporou při budování a udržování pravidelné lamrimové meditační praxe.

Citát v úvodu každého dne je jak úvodem, tak shrnutím jeho tématu k meditaci. **Samotný text** shrnuje klíčové myšlenky tohoto tématu podle rámce známé knihy, Vysvobození na dlani tvé ruky, jejímž autorem je Pabongka Rinpoče. Obojí bylo vybráno z publikovaných i nepublikovaných učení Lámy Ješeho nebo Lámy Zopy Rinpoče a nabízí ochutnávku stylu a zaměření jejich učení. **Tři shrnující body** na konci textu stručně vyjadřují hlavní body každého odstavce a poskytují studentům rychlou a praktickou možnost ověřit si své porozumění materiálu. *Závěrečné poznámky kurzívou* se úzce váží k přehledu témat ve Vysvobození na dlani tvé ruky a poskytují k nim navigaci a záchytné body od začátku do konce.

Rinpoče navíc k jednotlivým meditačním tématům doporučuje recitovat každý den alespoň jednou celkový přehled lamrim, jako například *Základ všech dobrých vlastností*, který je zde v příloze. Další podobné lamrimové texty lze najít na stránkách Archívu moudrosti Lámy Ješeho - www.lamayeshe.com. Rinpoče doporučuje provádět usilovné meditace na lamrim znova a znova, dokud nedosáhneme stabilního poznání.

Hlavní aspirací *Lamrimového roku* je inspirovat a podpořit lidi v kterémkoli ze stádií buddhistické cesty, aby uplatňovali lamrim v praxi a získali stálé poznání, a tak vytvořili příčiny míru a štěstí pro sebe a pro všechny živé bytosti.

Lamrim obsahuje vše potřebné, aby nás provedl celou cestou ke konečnému stavu osvícení. Skutečně mohu se vší rozhodností říct, že lamrim je samou esencí Dharmy.
– Láma Zopa Rinpoče

Lamrimový rok je věnován dlouhému životu Jeho Svatosti dalajlámy, Lámy Zopy Rinpoče a Ösela Hity, rozpoznané reinkarnaci Lámy Ješeho. Bez svých učitelů jsme ztraceni. Kéž jejich lamrimová učení otevírají naše srdce, rozptýlí všechna naše pomýlení a posílí nás, abychom vytvářeli svět plný míru a štěstí.

Alison Murdoch
leden 2021
Frome, Anglie



*Láma Ješe přednáší v roce 1974 v gompě kláštera Kopan v Nepálu.
Fotografie: Ursula Bernis*

Den 1

Lamrim je hlavní silnicí, přímou dálnicí k osvícení. – Láma Zopa Rinpoče



Plnou zodpovědností každého z nás je, abychom my sami vysvobodili každou cítící bytost z utrpení a jeho příčiny a dovedli je k osvícení. Abychom to mohli udělat, musíme nejprve dosáhnout osvícení my samotní. Potřebujeme získat vševědoucí mysl, která všechny cítící bytosti přímo uvidí. Pak budeme schopni číst jejich jednotlivé mysli, uvidíme všechny jejich charakteristiky, úrovně mysli a karmu, a budeme znát všechny metody vhodné pro mysl, byť i jediné cítící bytosti, abychom tuto bytost vedli od štěstí ke štěstí až k plnému osvícení.

Abychom my sami dosáhli osvícení, potřebujeme uskutečnit cestu, což se nestane bez příčin a podmínek. Potřebujeme tedy uskutečnit kroky na cestě, jít posupnou cestou k osvícení – lamrim. To je jediný způsob, jak cestu dokončit. A aby nám přinesly poznání, stupně cesty je třeba praktikovat ve správném pořadí. Meditací pouze na to, co se nám líbí, a vyhýbáním se tomu, co se nám nelíbí, jako třeba utrpení tří nižších světů, pomíjivost a smrt a strastiplná podstata samsáry a života, nepřemýšlením a neuplatňováním v praxi toho, co je nám nepříjemné, a zaměřením se jen na to, co nám zní dobře, žádné poznání opravdu nezískáme.

Například bez toho, abychom meditovali na samsáru jako stav, jehož přirozeností je utrpení, a bez pocitu, jako bychom byli uvězněni v ohni nebo v žumpě plné splašků nebo jako bychom nazí seděli v trnitém křoví, nemůžeme rozvinout naprostou averzi k samsáře a zřeknutí se jí. A bez toho zase nemůžeme probudit soucítění pro ostatní cítící bytosti a bódhičittu, a tedy vstoupit na cestu Mahájány. Jinými slovy, prostě musíme dosáhnout poznání postupné stezky k osvícení.

- Abychom vysvobodili všechny bytosti z utrpení, musíme nejprve sami dosáhnout osvícení
- Každé lamrimové téma je třeba uvést do praxe a praktikovat ve správném pořadí
- To je jediný způsob, jak dosáhnout poznání a dovršit cestu Mahájány

Den 2

V lamrim se zabýváme realitou a realita k nám hovoří. – Láma Ješe



Lamrim odkrývá naši nevědomost, touhu, zášť a ego a ukazuje nám, jak mají tyto negativní stavy mysli za následek komplikace a trápení. Každá lamrimová meditace je protijedem některého z neduhů a pomůže nám jej eliminovat.

Můžu vás ujistit, že buddhismus je něco opravdu vědeckého a praktického a lamrim je jako jablko připravené k občerstvení: pouhou jeho konzumací získáme výživu. Pevně věřím, že pokud budeme každé ráno krátce meditovat s dobrým porozuměním a se silnou motivací pomoci ostatním, náš den se bude odvíjet velmi hladce. Tak jednoduché to je. Kolik energie obvykle spotřebujeme ve snaze zajistit si štěstí? Trávíme například měsíce a roky ve škole studiem různých předmětů, ale nevěkládáme energii do toho, co nás skutečně šťastnými učiní. To je tak pošetilé. Nicméně, svůj způsob uvažování i celý svůj život můžeme změnit, a to je krása Buddhadharmy. Ta nám ukáže, jak změnit svůj život z negativního k pozitivnímu.

Nemyslete si, že je to něco nadpřirozeného. Když budeme jednat určitým způsobem a meditovat na určité věci, zapneme tím svou moudrost. Každá lamrimová meditace je jako vypínač. Když máme určitý problém, stiskneme příslušný vypínač a rozsvítíme. Když máme jiný problém, stiskneme jiný vypínač. Stiskneme to správné tlačítko, rozsvítí se světlo Dharmy a naše katastrofická situace zmizí. Je to velmi vědecké, takže to můžeme udělat.

- Lamrim nám ukazuje naše neduhy a dává nám meditace k jejich odstranění
- Buddhismus je realistická a vědecká metoda, jak změnit náš způsob uvažování
- Každá lamrimová meditace je zamýšlena k probuzení moudrosti a odstranění utrpení

Den 3

Zasvětit svůj život dosažení poznání lamrim je tou nejdůležitější věcí, kterou můžeme udělat. – Láma Zopa Rinpoče



Projdeme-li si jednotlivé hlavní body lamrimového rámce, získáme skvělý obecný přehled o Buddhovu učení. Díky tomu uvidíme celý soubor předmětů, kterými se buddhismus zabývá a porozumíme cestě, kterou všichni buddhové kráčeli k osvícení. Podíváme-li se na různá dělení učení, jak jsou vidět v lamrimovém rámci, uvidíme, že je tam vše, co Buddha učil. Vše, co potřebujeme, abychom my sami dosáhli osvícení. Tak v sobě probudíme pevnou víru v učení. Naslouchat Buddhovu učení bude mnohem prospěšnější, budeme-li v něj mít důvěru.

Velcí meditujiící a velmi znalí jógini, ti všichni praktikovali podle rámce. To byla jejich technika, tak dosáhli osvícení rychle. A to je také velký poklad, který předali svým žákům, lidem jako jsme my. Tak pro nás učinili snazším získat poznání rychle a s méně překážkami. Když se poprvé setkáme s lamrimovým učení, samotné učení ani lamrimový rámec nám nedávají příliš smysl. Ale jak budeme pokračovat s praxí analytické meditace na různá témata a získáme s nimi zkušenost, i ze samotného vzpomenutí si na rámec budeme mít skvělý pocit. Celá stezka, vše co Buddha učil, se nám vybaví bez nutnosti probírat se nesčetnými slovy. Pouhé připomenutí si rámce bude velmi silnou, významnou zkušeností.

Nyní nám zabírá hodně času číst mnohá podrobná slova a nevyvolávají v nás žádný silný pocit, ale musíme být trpěliví. Pokud vytrváme, všechno časem přijde.

- Lamrimový rámec nám dá přehled všech Buddhových učení
- Všichni velcí meditujiící v minulosti používali tento rámec, aby rychle dosáhli poznání
- Je třeba být trpěliví, s vytrvalostí jistě uděláme pokroky

Den 4

Oddanost guruovi je kořenem stezky. – Láma Zopa Rinpoče



Oddanost guruovi – vidět gurua jako buddhu – je nazývána „kořenem stezky“, protože všechna poznání postupné stezky k osvícení vyrůstají z pevné oddanosti guruovi stejně tak jako kmen, větve, listy i ovoce vyrůstají z pevného kořene stromu. Chybí-li kořen, nemůže vyrůst nic. Máme-li pevný kořen oddanosti guruovi, všechna poznání se rychle dostaví.

Tím, že jsme do praxe oddanosti guruovi uvedeni hned na začátku, budeme si od začátku dávat pozor, abychom se nedopouštěli chyb. Začneme tak svou praxi Dharmy, svůj duchovní život, bez chyb, protože budeme mít plné porozumění tématu, jak se oddat ctnostnému příteli. Pochopíme, že je to kořen, který nám umožní úspěšně uskutečnit zbytek cesty. Jsme-li do této praxe zasvěceni od samého začátku, neděláme chyby. Myslím, že to je důvod, proč Láma Congkhapa zařadil toto téma na úplný začátek.

Neznáme-li důležitost správné oddanosti ctnostnému příteli, nebudeme úspěšní v uskutečňování zbylé cesty, jakkoli nám bude vysvětlena, protože bez oddanosti guruovi nebudeme mít způsob, jak se zbavit překážek a získat požehnání. S praxí oddanosti guruovi budou všechna naše přání, včetně přání rychle dosáhnout osvícení, vyplněna. Učení o tom, jak se oddat ctnostnému příteli, je tedy to nejdůležitější, důležitější než kterékoli jiné učení. Je kořenem veškerého štěstí, od teď až do osvícení.

- Oddanost guruovi se nazývá kořenem stezky, protože z ní vyrůstají všechna poznání
- Je zařazena na začátek lamrim, abychom mohli začít svůj duchovní život bez chyb
- Oddanost guruovi je nejdůležitější ze všech učení a je zdrojem štěstí

Oddanost guruovi

Den 5

Guru je protijedem pro zmatenou mysl. – Láma Ješe



Proč potřebujeme gurua? Protože k tomu, abychom vyléčili svou nemocnou mysl, potřebujeme pomoc někoho, kdo ví jak na to. Protože je mimořádně těžké pochopit, jak mysl funguje, potřebujeme vedení někoho, kdo je v té oblasti odborníkem. A navíc, dosáhnout vysvobození, vnitřní svobody, není lehká věc. Všechno, co jsme kdy řekli nebo udělali na tomto výletě zvaném život, mělo počátek v mysli, a stejně tak na ní závisí i celá cesta k vysvobození a k osvícení.

Avšak když přemýšlíme o všech svých životních zkušenostech, jak moc jsme přesvědčeni, že všechny pochází z mysli? Abychom doopravdy pochopili, že tomu tak je, potřebujeme, aby nám to vysvětlil někdo s těmi správnými znalostmi. Jinými slovy, potřebujeme gurua. Zamyslíme-li se nad tím jen povrchně, pravděpodobně si řekneme: „Já vím, co chci. Já o svém životě něco vím.“ Možná si myslíme, že to víme, ale ve skutečnosti nevíme. Domníváme se, že znečištěné prostředí pochází z průmyslu, ale z čeho pochází průmysl? Je výtvorem lidské mysli. A stejně tak jsou výtvorem mysli i všechny zmatky světa, od těch ve společnosti až po ty osobní.

Kdyby lidé dokázali jednoduše nasýtit svou mysl pokojným klidem a milující laskavostí, žádný ze světových problémů, které kolem sebe vidíme, by nemohl vzniknout. A abychom to dokázali, musíme využít metody, která takový výsledek přinese. A protože takové metody neznáme a nevíme, jak je uplatnit, potřebujeme zkušeného učitele, aby nám tuto skutečnost ukázal.

- Abychom vyléčili svou nemocnou mysl, potřebujeme odborné vedení, jak funguje mysl
- Všechny zmatky na světě, od těch ve společnosti až po ty osobní, jsou vytvořené myslí
- Potřebujeme zkušeného učitele, aby nám pomohl získat klid a rozvinout milující laskavost

Den 6

Ctnostný přítel je tím nejvýznamnějším předmětem v našem životě.

– Láma Zopa Rinpoče



Ve chvíli, kdy s někým navážeme kontakt v Dharmě s uvědoměním si vztahu učitele a žáka, se ten člověk stane nejvýznamnějším předmětem v našem životě, významnějším než nespočetní buddhové. Jakmile někoho uznáme jako svého guru, jako někoho, na koho budeme spoléhat, že nás povede ke štěstí budoucích životů, vysvobození a osvícení, a sebe jako jeho žáka, stane se pro nás tím nejmnocnějším předmětem. Je to tedy věc mysli. Ta síla vznikne naším rozhodnutím někoho uznat jako svého učitele a navázáním kontaktu v Dharmě podle tohoto rozhodnutí. Vychází z kontaktu v Dharmě, ne z toho, zda ten člověk je či není osvícenou bytostí.

Učiníme-li rozhodnutí vytvořit s někým vztah učitele a žáka, to spojení v Dharmě může být navázáno obdržáním učení, zasvěcením, sliby nebo jednoduše ústním předáním OM MANI PADME HUM nebo jediného verše Dharmy. Nevznikne pouhým nasloucháním učení nebo přítomností při zasvěcení nebo předávání slibů, ale současným uznáním toho člověka jako našeho učitele a sebe jako jeho žáka.

Setkání dvou atomů k vytvoření nukleární síly může být konstruktivní, jako v medicíně nebo ve výrobě elektřiny, anebo destruktivní, jako ve výrobě atomové bomby. Podobně je tomu se setkáním guru a žáka. Jsme-li opatrní a praktikujeme-li oddanost guruovi správně, můžeme nashromáždit ty největší zásluhy v tom nejkratším čase, ale nejsme-li opatrní a dopustíme-li se ve své praxi oddanosti guruovi byť i drobné chyby, je možné, že budeme zakoušet nejtěžší utrpení po nejdelší dobu.

- Člověk, jehož přijmeme za svého učitele, se stane nejvýznamnějším předmětem našeho života
- Spojení v Dharmě vznikne obdržáním učení z pozice žáka od konkrétního učitele
- Kvalita naší oddanosti guruovi určí, zda vytvoříme zásluhy nebo utrpení

Oddanost guruovi

Den 7

Je třeba, aby se nějaká organická, živá síla dotkla našeho srdce. – Láma Ješe



Hlavním důvodem, proč v dnešní době náboženství na Východě i na Západě tolik upadají, je to, že málokdy můžeme potkat dobré duchovní vzory. Když se lidé nikdy nesetkají s vysoce realizovanými bytostmi, nemají jak objevit bezmezní možnosti svého vlastního lidského vědomí. Nestačí, že existují texty zachycující činy a dosažení mistrů minulosti. Takové příběhy nás samy o sobě nedokážou příliš inspirovat. Dokonce mohou posílit náš pocit odtrženosti. „Buddha a Ježíš žili tak dávno,“ můžeme si říct. „Jejich ryzost patří do jiného věku. Pro někoho jako já, kdo žije v jednadvacátém století, době úpadku, není možné dosáhnout ničeho, co by se podobalo jejich úrovni čistoty.“

Jediným způsobem, jak se zbavit takových pocitů pochybností, neschopnosti a cynismu, je stanout tváří v tvář někomu, kdo využívá svůj nejvyšší potenciál. Jen tehdy budeme mít vzor čistoty a duchovního rozvoje, který sami uvidíme a navážeme s ním kontakt. Vnější guru je tedy navýsost důležitý. Potřebujeme příklad někoho, kdo se, ač člověk jako my, rozvinul až za hranice toho, co si nyní myslíme, že je možné.

Když se setkáme s tím, kdo se přenesl přes sobectví, koho se netýkají malicherné zájmy světa, ač stále ve světě žije, kdo hovoří a jedná s intuitivní moudrostí a kdo je plně oddán dobru druhých, tehdy můžeme získat víru a přesvědčení, že toho můžeme dosáhnout i my sami.

- Náboženství upadají, protože je velmi těžké setkat se s vysoce realizovanými bytostmi
- Potřebujeme vzor někoho, kdo se rozvinul za hranice toho, o čem si myslíme, že je možné
- Vidět mimořádné kvality u ostatních nám dodá víru, že jich můžeme dosáhnout i my

Oddanost guruovi

1. Oddání se guruovi

1.2 Kvality gurua

Den 8

Duchovní přítel musí být schopný vést žáky na cestě ke štěstí budoucích životů, ke vzácnému lidskému zrození a potom k nirváně a plnému osvícení.

– Láma Ješe



Abychom dosáhli osvícení, musíme dovršit poznání postupné stezky. Existují mnohé úrovně poznání, kterých musíme dosáhnout, a mnohé neduhy, kterých se musíme zbavit. Abychom úspěšně dosáhli tohoto cíle, nestačí mít učitele, který ovládá jen jednu techniku, jako třeba jednobodové soustředění, ale nezná žádné další meditace, který dokáže naučit meditaci na dech, ale nemá tušení o těch ostatních. To nestačí.

Aby mohl učit postupnou stezku, musí mít učitel dokonalé porozumění, nebo alespoň správné porozumění. Žádné mylné pochopení. Nejlepší je mít vlastní zkušenost. Pokud učitel nemá dokonalé porozumění vyšší postupné stezce, nemůže nám ji ukázat a nemůže nás vést k osvícení. Pokud nemá dokonalé porozumění učením postupné stezky pro střední bytosti, nemůže nám takové učení zprostředkovat a nemůže nás vést ani k zániku samsáry. Nemůže nás dovést ani do nižší nirvány. Nemůže nás, žáky, vysvobodit ze samsáry.

Porozumět útočišti a karmě je jednou z nejdůležitějších věcí. Pokud učitel nemá to základní porozumění učením nižší postupné stezky, není možné, aby žáky zachránil před utrpením nižších říší. Jestliže to, co dělá, je v rozporu s dobrou karmou, ctnostnou karmou, etickým jednáním, jestliže to je cesta, kterou ukazuje, pak v žádném případě nemůže pomoci žákům ani ke štěstí tohoto současného života.

- Je-li naším cílem osvícení, potřebujeme učitele s mnoha úrovněmi poznání
- Naš učitel musí mít dokonalé porozumění stezce jak vyšších, tak středních bytostí
- Aby nás zachránil před nižšími světy, musí nám zprostředkovat i učení nižší stezky

Oddanost guruovi

1. Oddání se guruovi

1.2 Kvality gurua

Den 9

Jako žáci musíme mít pevnou oddanost, radost z meditace a velké zalíbení ve ctnosti. – Láma Zopa Rinpoče



Ž

ákovo dosažení osvícení závisí jak na guruovi, tak na něm samotném. Guru by měl být někdo, kdo je dokonale způsobilý vést žáka celou stezkou k osvícení, avšak pokud žák nemá to štěstí být veden tou stezkou, osvícení nedosáhne. Je-li guru dokonale způsobilý a má-li také žák to štěstí být veden celou stezkou, osvícení přijde velmi snadno.

Ve *Vysvobození na dlani tvé ruky* Pabongka Dečhen Ningpo zmiňuje pět vlastností, které by žák měl mít. Dobrý žák *je nestranný, inteligentní, pilný, má ke svému guruovi velikou úctu a pozorně naslouchá jeho pokynům*. Jsme-li nestranní, budeme schopni zkoumat a chápat jiné názory. Jsme-li ochotní zvážit obě strany argumentu, budeme mít příležitost učit se vyjasněním, co je správné a co ne. Naopak straníme-li svým vlastním mylným přesvědčením, nikdy sami sobě nedovolíme zvážit jiné názory, a tak nevyužijeme příležitost něco se naučit. Nebudeme poslouchat, co nám bude řečeno a nedovolíme si učení zkoumat a porozumět mu. Například jestliže bereme reinkarnaci jako naprostý nesmysl, nedáme si tu práci učení o ní porozumět, ani když bude sebelépe vysvětleno logicky i pomocí citací. Budeme se zatvrzele držet svého mylného názoru.

Když vyrábíme *tsatsa* z dokonalé formy, hliněné zobrazení Buddhy se vyloupne snadno a dokonale ve všech detailech. A podobně snadno a dokonale dosáhne způsobilý žák osvícení.

- Žákovo dosažení osvícení závisí jak na guruovi, tak na něm samotném
- Dobrý žák *je nestranný, inteligentní, pilný, uctívý a naslouchá pokynům*
- Způsobilý žák dosáhne osvícení snadno a dokonale

Oddanost guruovi
Oddání se guruovi
1.3 Kvality žáka

Den 10

Úspěch ve všech našich budoucích životech bude podmíněn naší praxí oddanosti guruovi v tomto životě. – Láma Zopa Rinpoče



Naše praxe oddanosti guruovi v tomto životě je neuvěřitelně důležitá, protože ten největší zisk a největší ztráta souvisí s naším správným oddáním se ctnostnému příteli a s chybami, které ve vztahu ke ctnostnému příteli uděláme. Jsme-li od samého začátku, kdy poprvé navážeme kontakt v Dharmě, pečliví ve správné oddanosti, později se budeme potýkat s méně nedostatky.

Je třeba, abychom dobře studovali a pochopili lamrimová učení o dobrodiní správné oddanosti a škodlivosti té nesprávné, a poté je co nejlépe praktikovali. Správná praxe oddanosti guruovi v tomto životě předurčí, zda potkáme ctnostného přítele v našich budoucích životech a zda bude dokonale způsobilý. V těchto věcech musíme být co nejopatrnější, abychom se uchránili před všemi těmito nebezpečími a nedostatky nyní i v budoucnu a abychom nyní i v budoucnu dosáhli úspěchu.

Když budeme znát dobrodiní správné oddanosti ctnostnému příteli, uvidíme důležitost spoléhání na něj a vše, co získáme. Nebudeme-li si vědomi nebezpečí, nebudeme v oddanosti opatrní, protože neuvidíme, jak je důležitá. Tak si vytvoříme více překážek. Můžeme vidět, jak nesmírně důležité je být opatrní, protože pokud budeme tuto praxi provádět dobře, nebudou žádné překážky úspěchu v našich dočasných přáních ani v našem uskutečnění cesty k osvícení.

- Oddáme-li se správně od začátku, budeme mít méně nedostatků později
- Učení o oddanosti guruovi musíme co nejlépe pochopit, studovat a praktikovat
- Vědomí si dobrodiní správné oddanosti guruovi nás bude inspirovat, abychom ve své praxi byli velmi pečliví

Oddanost guruovi

2 Dobrodiní správné oddanosti guruovi

Den 11

Těšit gurua plněním jeho přání je samo o sobě rychlou cestou k osvícení.

– Láma Zopa Rinpoče



Bez gurua není cesty, jak ukončit svou samsáru. Pokud nikdy nepotkáme gurua, čas našeho dosažení osvícení nikdy nenastane. Ale spoléháme-li na gurua, který ukazuje neomylnou cestu, naše samsára, přestože nemá počátek, může mít konec. Setkáním se s guruem a řízením se jeho radou rychle dosáhneme osvícení.

Když meditujeme nad tímto prvním dobrodiním, měli bychom si ho vztáhnout ke všem svým aktivitám, ať už je to denní praxe, meditační ústraní nebo služba ostatním. Pokaždé, když ve svém každodenním životě jednáme podle guruovy rady, a to nemluvíme pouze o meditaci v sedě, shromažďujeme ty největší zásluhy, provádíme to největší očišťování a velmi se přibližujeme osvícení. S každým úkolem, který splníme, zmenšujeme množství své negativní karmy, příčiny nižších říší, a naše zatemnění se ztenčuje, takže se přibližujeme osvícení. Každá rada, kterou se řídíme, přinese velmi účinné očištění, protože ctnostný přítel je nejvýznamnějším předmětem v našem životě. Měli bychom si pamatovat všechny praxe a rady, které nám náš guru dal, a vystavět na nich svou meditaci.

V běžném životě se přibližujeme osvícení pokaždé, když vykonáme instrukce, které nám ctnostný přítel dal, pokaždé, když dokážeme praktikovat učení. Budeme-li si vědomi tohoto dobrodiní, uvidíme, že po celou dobu následování rady našeho gurua vytváříme nepředstavitelné zásluhy. Náš život se tak stane neobyčejně radostným.

- Spoléhat se na gurua, který ukazuje neomylnou cestu, znamená, že naše vlastní samsára může mít konec
- Všemi svými aktivitami pro gurua shromažďujeme zásluhy a očišťujeme negativní karmu
- Pokaždé, když se řídíme guruovou radou, se přibližujeme osvícení

Oddanost guruovi

2 Dobrodiní správné oddanosti guruovi

2.1 Přibližujeme se osvícení

2.1.1 Přibližujeme se osvícení následováním guruovy rady

Den 12

Zásluhy, které v jediném okamžiku nashromáždíme přinášením obětí svému guruovi, jsou nepředstavitelné. – Láma Zopa Rinpoče



Osvícení se přiblížíme nejen, když se řídíme radami, které nám náš guru dal, ale také když mu darujeme obětiny, když mu prokazujeme úctu a když jsme mu k službám. Je tomu tak proto, že abychom dosáhli osvícení, potřebujeme nashromáždit rozsáhlé zásluhy a nejvyšším polem zásluh je ctnostný přítel. Přinášíme-li obětiny svému guruovi, můžeme během okamžiku nashromáždit rozsáhlé zásluhy, což by nám kterýmkoliv jiným způsobem trvalo neuvěřitelné množství věků.

Dávat všanc své tělo, nebo dokonce svůj život ostatním cítícím bytostem po tisíc věků, což je opravdu dlouhý čas, je neuvěřitelné. Ale pokud jde o dovršení shromažďování zásluh, pouhým podáním jediné sklenice vody ctnostnému příteli nashromáždíme zásluhy stejné. Vytvoříme nekonečné zásluhy, a to díky laskavosti našeho gurma, díky vztahu učitele a žáka, který s ním máme.

Máme tolik neuvěřitelných příležitostí nashromáždit zásluhy. Není nutné přinášet obětiny jen někde daleko na Východě. I dary „guruovým pórům“, komukoli, kdo patří k našemu guruovi, kdo k němu má vztah, nashromáždíme více zásluh než přinášením obětí nesčetným buddhům. Navíc naším darem nemusí být pouze jídlo. Může jím být samotná podpora meditačního centra stavebním projektem nebo něco podobného. Tak pomůžeme všem studentům centra a každému, kdo tam přijde, aby se dozvěděl o Dharmě. To se přirozeně stane darem.

- Guru je nejvyšším polem, prostřednictvím kterého shromažďujeme rozsáhlé zásluhy
- Pouhým podáním sklenice vody guruovi vytvoříme nepředstavitelné zásluhy
- Shromažďovat zásluhy můžeme také dary guruovým pórům a podporou centra

Oddanost guruovi

2 Dobrodiní správné oddanosti guruovi

2.1 Přibližujeme se osvícení

2.1.1 Přibližujeme se osvícení přinášením obětí svému guruovi

Den 13

Plnění guruových přání je nejlepší příčinou našeho vlastního úspěchu.

– Láma Zopa Rinpoče



Kdykoliv máme příležitost nabídnout svému guruovi své služby, máme štěstí, protože vše, co budeme dělat, od rána do noci, bude následováním guruovy rady. Na tomto základě nashromáždíme neuvěřitelné zásluhy. Když děláme práci, kterou nám zadal guru, ať už je to uklízení toalet, stavění domů nebo i obchodní projekt, je pro nás snadné myslet na to, že účelem toho, že jsme naživu, je sloužit guruovi.

Pamatujeme-li si dobrodiní vysvětlené v učeních sútry a tantry, jakákoli práce pro gurua se stane velmi efektivní pro naši mysl, stejně jako čtení spisů či věnování se meditaci, ale také radostnou, protože si budeme jisti výsledkem, který nám přinese. Jakkoli těžká práce to bude, naše motivace, se kterou ji budeme vykonávat, se snadno stane Dharmou. Naopak, pokud svou práci nepropojíme s praxí guru jógy, místo abychom pracovali pro gurua, budeme pracovat pro sebe. Naše motivace se stane sebestřednou, práce nás fyzicky i mentálně vyčerpá a nebude nám příliš dávat smysl. Pak se objeví nebezpečí, že ztratíme víru a probudí se v nás hereze a jiné negativní myšlenky, které nás uvrhnou do pekel.

Když těžce pracujeme ve službách svého gurua, měli bychom se cítit velmi šťastní. Nemusíme si dělat starosti, že nemáme dostatek času na meditaci, poklony a další přípravné praxe. Všechna naše přání se bez překážek splní. To je přirozený proces, závislé vznikání.

- Kdykoli nabídneme služby svému guruovi, nashromáždíme neuvěřitelné zásluhy
- Pamatováním na tato dobrodiní bude naše práce pro gurua velmi efektivní a radostná
- Všechna naše přání se bez překážek splní jako přirozený výsledek služby guruovi

Oddanost guruovi

2 Dobrodiní správné oddanosti guruovi

2.1 Přibližujeme se osvícení

2.1.1 Přibližujeme se osvícení službou svému guruovi

Den 14

Těšit gurua znamená těšit všechny buddhy. – Láma Zopa Rinpoče



Všichni buddhové se budou radovat, když se správně oddáme svému ctnostnému příteli tak, jako je maminka velmi šťastná, když vidí někoho, jak pomáhá jejímu milovanému dítěti. To, že se jejímu milovanému dítěti dostává pomoci, jí dělá velikou radost, přestože jí samotné ten člověk nepomáhá. Podobně je tomu, když se správně držíme guruovy rady, což je ta hlavní služba, a přinášíme obětiny atd. - Všichni buddhové se z nás ze srdce radují.

Proč tomu tak je? Protože guru je ztělesněním všech buddhů. Všichni se projevují v této konkrétní podobě podle naší karmy, jinými slovy našich zásluh, aby zkrotili naši mysl. Když budeme správně následovat svého ctnostného přítele, všichni buddhové budou šťastně setrvávat v jeho svatém těle a přijímat naše obětiny, aniž bychom je museli vzývat.

Připravit pro svého gurua byt' i jediný šálek čaje je jako darovat ho všem buddhům, ale prospěch z toho bude daleko větší. Jak zdůrazňuje Pabongka Dechen Ningpo, když přineseme obětiny buddhům tří časů, získáme dobrodiní přinášení obětí, ale nemůžeme si být jisti, že je buddhové skutečně přijmou a že potěší jejich svatou mysl. Avšak když přineseme dar guruovi, získáme jak dobrodiní přinášení obětí všem buddhům, tak to z přijetí obětí. Tímto způsobem dokážeme rychle dovršit shromažďování zásluh.

- Správným následováním guruovy rady uděláme mimořádnou radost všem buddhům
- Budeme-li správně následovat svého ctnostného přítele, všichni buddhové budou setrvávat v jeho těle
- Nabídnutí jednoho šálku čaje guruovi je prospěšnější než nabídnutí všem buddhům

Oddanost guruovi

2 Dobrodiní správné oddanosti guruovi

2.2 Těšíme všechny buddhy

Den 15

Naše bezvýhradná oddanost nám umožní přemoci všechny naše nepřátele.

– Láma Zopa Rinpoče



Oddáme-li se správně, myšlenkami i skutky, našemu duchovnímu příteli a dovolíme-li mu, aby nás vedl, *márové* a špatní přátelé nám nebudou moci ublížit. Svou silnou oddaností očistíme neuvěřitelná zastření a negativní karmu z minulosti a nashromáždíme rozsáhlé zásluhy. Jiné než lidské bytosti jako *dékové* a duchové, kteří narušují praxi Dharmy, a ani lidské bytosti nám pak nebudou moci ublížit. Ani čtyři elementy – země, voda, oheň a vzduch – nám nebudou moci uškodit.

Obecně řečeno, ten, kdo má hodně zásluh, má velkou moc a ostatní mu nemohou ublížit, ani kdyby ho neměli v lásce a ublížit mu chtěli. Takoví praktikující jsou ve své praxi velmi úspěšní a dosahují poznání. Avšak pokud se míra našich zásluh sníží tím, že vytvoříme těžkou negativní karmu nebo přestaneme vytvářet rozsáhlé zásluhy, zakusíme v životě mnoho problémů. Lidské i jiné než lidské bytosti nám pak budou schopny škodit.

Existují dva typy márů, vnitřní a vnější. Vnitřní márové jsou neduhy a karma. Vnější márové jsou světské bytosti, které neduhy posilují, jako například *nágové*, *dékové* a různé druhy duchů. Mohou jimi být také lidské bytosti, „špatní přátelé“. Když praktikujeme správnou oddanost duchovnímu příteli, špatní přátelé nám nemohou ublížit, protože následujeme svého ctnostného přítele a nikoliv je. Proto na nás ani špatní přátelé nemohou mít špatný vliv a svést nás z cesty.

- Správná oddanost guruovi myšlenkami a skutky nás ochrání před újmou
- Ten, kdo má hodně zásluh, má také velkou moc a ostatní mu nemohou uškodit
- Máme-li správnou oddanost, nemohou nám ublížit ani karma a neduhy, ani duchové nebo špatní přátelé

Oddanost guruovi

2 Dobrodiní správné oddanosti guruovi

2.3 Neublíží nám márové ani špatní přátelé

Den 16

Se správnou oddaností guruovi nemůžeme sejít na špatnou cestu.

– Láma Zopa Rinpoče



Jak začneme rozumět tomu, co je třeba praktikovat a čeho je třeba se vzdát, budeme schopni se vyvarovat nesprávného jednání. Ať už proto, že následujeme příkladu svého učitele nebo proto, že sami od sebe praktikujeme správnou oddanost, všechny rušivé myšlenky a negativní činy přirozeně ustanou. Když následujeme gurua, dovolíme, aby nás vedl on namísto našich neduhů.

Díky učiteli se žáci přirozeně stanou čistými praktikujícími Dharmy, kteří odloží veškerý zájem o štěstí, pohodlí, jídlo, ošacení a svou pověst. Zbaví-li se světských zájmů, nebudou tíhnout k probouzení neduhů a vytváření negativní karmy. Učitelé, kteří jsou striktní v praxi ctnosti, budou se namísto jedení, spaní a neustálé zábavy vždy snažit neztrácet čas a dlouho do noci se budou věnovat ctnostným aktivitám. Žáci takových učitelů se také budou neustále snažit praktikovat ctnost a netrávit příliš času radovánkami tohoto života.

Je-li ctnostný učitel velmi učená bytost, která se s vážností věnuje naslouchání a rozjímání, žáci takového učitele budou též mít hluboké porozumění tomu, co je třeba si osvojit a čemu je třeba se vyhnout. Je-li učitel striktní v praxi etického jednání vyvarováním se neřestí tří bran, jeho žáci budou přirozeně v etickém jednání také pečliví. Dobří žáci budou automaticky podobní svému učiteli odmítnutím i těch nejmenších neřestí. Tak jejich neduhy a nesprávné činy přirozeně vymizí.

- Když správně následujeme gurua, naše negativní myšlenky a činy přirozeně ustanou
- Jestliže náš guru praktikuje ctnost a vyhýbá se světským zájmům, budeme následovat jeho příklad
- Dobří žáci se budou automaticky podobat svému učiteli odmítnutím i těch nejmenších neřestí

Oddanost guruovi

2 Dobrodiní správné oddanosti guruovi

2.4 Všechny naše neduhy a negativní činy přirozeně vymizí

Den 17

Obratným způsobem, jak meditovat na lamrim a dovršit poznání lamrim je osvojit si oddanost guruovi. – Láma Zopa Rinpoče



Budeme-li správně následovat ctnostného přítele, poznání dosáhneme spontánně, bez námahy, i když nebudeme příliš meditovat. Nejrychlejší cestou, jak získat poznání, je dělat to, co nejvíc potěší svatou mysl ctnostného přítele, což znamená řídit se jeho radou.

Obvykle si klademe otázky jako „Jak rychle dosáhnout poznání?“ nebo „Jak rychle rozvinout svou mysl na cestě k osvícení?“, ale jaksi zapomínáme na tuto část lamrim, která obsahuje odpověď. Naše odpověď obvykle není jednoduchá, ale taková, že potřebujeme více meditačního ústraní nebo jiné praxe. Nevíme nebo zapomínáme, že je to praxe oddanosti guruovi, která minulým a současným praktikujícím umožnila a umožňuje dosáhnout poznání rychle. Myslíme si, že nám to umožní nějaká jiná praxe, ale nefunguje to.

I když je někdo velmi hloupý, má-li nezničitelnou oddanost, má tu nejdůležitější věc na světě. Říct, že dosažení poznání závisí na oddanosti guruovi spíše než na porozumění učení, se může zdát poněkud zvláštním. Zdá se to nelogické, avšak je to něco, co můžeme jasně pochopit ze své vlastní zkušenosti. Když voda oddanosti guruovi vyschne, naše mysl je jak kámen. Naše meditace se nedotkne našeho srdce a není skutečně efektivní pro naši mysl. Jindy, když máme více oddanosti a v srdci opravdu cítíme guruovu laskavost, kterákoli meditace, kterou vyzkoušíme, je velmi efektivní a velmi silná.

- Poznání se objeví spontánně a bez námahy, jestliže správně následujeme gurua
- Oddanost guruovi je klíčem k rychlému rozvoji naší mysli na cestě k osvícení
- Můžeme vidět, jak oddanost učiní naši meditaci efektivní a silnou

Oddanost guruovi

2 Dobrodiní správné oddanosti guruovi

2.5 Veškeré naše poznání cest a úrovní vzroste

Den 18

Mnozí praktikující dosáhli poznání aktivní službou svému guruovi spíše než sezením na meditačním polštáři. – Láma Zopa Rinpoče



Kadampa Geše Čajulwa byl nedostižný praktikující a žák, který se správně oddal ctnostnému příteli a dokonale ho následoval. Když dělal obětování mandaly – plnil svou mandalu, aby vytvořil zásluhy, a jeho učitel ho zavolal, ve chvíli, kdy uslyšel jeho hlas, okamžitě nechal mandaly a běžel za ním. Když zrovna něco psal, například tibetské písmeno *na*, a uslyšel guruův hlas, nedokončil ani to písmeno, ale ihned běžel do jeho pokoje, aby mu byl k službám. Jeho oddanost byla neuvěřitelná.

Geše Čajulwa uklízel pokoj svého guruu každý den a odpadky sbíral do svého spodního roucha *šemthab*. Když krácel dolů po schodech, aby je vyhodil, roucho si jednou rukou přidržoval. Jednoho dne posbíral odpadky a scházel dolů po schodech jako obvykle, ale když vstoupil na třetí schod, dostalo se mu poznání. Jeho mysl dosáhla cesty shromažďování, ze tří úrovní cesty shromažďování – malé, střední a velké, té velké. A hned v tu chvíli, protože jeho mysl byla čistší, náhle uviděl nesčetné buddhy v jejich aspektu *nirmanakáji*.

My se domníváme, že poznání můžeme dosáhnout pouze formální meditací se zavřenýma očima, ale tak to není. Pabongka Rinpoče ve svém velkém komentáři uvádí mnoho příběhů oddanosti guruovi, správného oddání se ctnostnému příteli, které ukazují, kolik praktikujících dosáhlo poznání aktivní službou svému guruovi spíše než sezením na meditačním polštáři.

- Geše Čajulwa byl nedostižný praktikující, který dokonale následoval svého guruu
- Velké cesty shromažďování dosáhl, když scházel po schodech, aby vyhodil odpadky z pokoje svého guruu
- Bylo by chybou si myslet, že formální meditace je jedinou cestou, jak dosáhnout poznání

Oddanost guruovi

2 Dobrodiní správné oddanosti guruovi

Příběh Geše Čajulwy

Den 19

Správná oddanost guruovi nám pomůže, abychom guru nepostrádali v budoucích životech. – Láma Zopa Rinpoče



Oddanost guruovi v našich budoucích životech může být snadná, pokud potkáme dokonalého učitele a budeme úspěšní ve své praxi oddanosti nebo obtížná, když gurua ani nenajdeme a budeme se dopouštět mnoha chyb. Jak dobře budeme schopni praktikovat oddanost guruovi v budoucích životech záleží na tom, jak obratní jsme v oddanosti k němu v tomto životě. A to, jak se nám v ní daří v tomto životě, souvisí s našimi minulými životy, s naší minulou karmou.

Například ani v Dharamsale, kde žije Jeho Svatost dalajláma a mnozí další lámové, kteří předávají mnohá učení, na tato učení nechodí všichni. Mnozí lidé, přesto, že žijí v blízkosti lámů, ve stejném městě, nikdy nejdou naslouchat Dharmě. Je tam přítomen Jeho Svatost dalajláma, současný žijící buddha, ale oni si toho přesto jaksi nejsou vědomi. Nemají zájem nebo nejsou schopni na učení přijít.

Je tolik lidí, kteří nemohou najít gurua, který by je naučil, jak vytvořit bezchybnou příčinu štěstí i jen tohoto života, natož osvícení. Měli bychom si vážit toho, jaké máme štěstí a vzácnou příležitost. Jinak se nám to stane všedním, jako každodenní snídaneň či oběd. Je to úžasné, je to jako sen, že máme karmu potkat takové způsobilé učitele, a dokonce od nich moci slyšet celá učení. Měli bychom se radovat z toho, jaké máme štěstí. A protože máme takové štěstí, měli bychom co nejvíce praktikovat.

- Naše budoucí praxe oddanosti guruovi bude záležet na tom, jak dovedně jsme mu oddáni v tomto životě
- Například v Dharamsale v Indii mnoho lidí nikdy nejde naslouchat Dharmě
- Měli bychom se radovat z toho jaké máme štěstí a co nejlépe využít tuto vzácnou příležitost

Oddanost guruovi

2 Dobrodiní správné oddanosti guruovi

2.6 V žádném z budoucích životů nebudeme gurua postrádat

Den 20

Pomyšlení na gurua nás okamžitě ochrání před nutností zakusit zrození v nižších říších. – Láma Zopa Rinpoče



Jestliže se správně oddáme guruovi, veškerá negativní karma zrození v nižších říších, jako například pět nepřerušovaných negativních karm, může být úplně očištěna v té nejkratší době, dokonce okamžitě. Místo toho, abychom se narodili v nižších říších a zakoušeli tam to nejtěžší utrpení po neuvěřitelně dlouhou dobu, svou negativní karmu úplně očistíme nemocí, hladem nebo jinou těžkostí v tomto životě. Všechna tato negativní karma může být očištěna i jen zlým snem nebo tím, že nás náš guru vyplísí, jako tomu bylo v životním příběhu Milarepy.

Bez ohledu na to, jak moc těžké karmy jsme v tomto a v minulých životech vytvořili, řešením je správná oddanost ctnostnému příteli. Jaká je nejúčinnější metoda očišťování? Odpovědí je opět správná oddanost ctnostnému příteli, protože ctnostný přítel je nejvýznamnější mezi významnými předměty.

Praxí dokonalé guru jógy můžeme očistit negativní karmu, která by způsobila zrození v pekle a utrpení po mnoho věků tak, že se projeví jako pouhá bolest hlavy, bolest zubu nebo jiný malý problém v tomto životě. Musíme si uvědomit, že čím více problému se objeví v naší práci pro gurua, tím víc negativní karmy a zastření očistíme a tím víc zásluh nashromáždíme. Jinými slovy, když pomyslíme na prospěch, který přináší, měli bychom vidět všechny těžkosti, kterými si procházíme v práci pro gurua, jako dobrou věc a něco, co potřebujeme.

- Oddanost guruovi může očistit naši nejtěžší negativní karmu v nejkratším čase
- Správná oddanost ctnostnému příteli je tou nejúčinnější metodou očišťování
- Čím více problémů během naší práce pro gurua, tím silnější očištění

Oddanost guruovi

2 Dobrodiní správné oddanosti guruovi

2.7 Neupadneme do nižších říší

Den 21

Ti, kdož mají nezničitelnou oddanost, jsou těmi největšími šťastlivci mezi bytostmi: dosáhnou veškerého úspěchu. – Láma Zopa Rinpoče



Jako důsledek vykonání toho, co nám náš guru radí, a naší služby jemu, budou všechna naše přání rychle naplněna a rychle získáme dočasné i trvalé štěstí. Správná oddanost guruovi položí základ veškerému budoucímu štěstí včetně osvícení. Ať už pracujeme pro sebe či pro ostatní cítící bytosti, vše se setká s úspěchem a rychle dosáhneme osvícení. Zkrátka množství dobrých věcí, které zažijeme v tomto a v budoucích životech, závisí na správné oddanosti guruovi.

Když se uchýlíme do meditačního ústraní, budeme schopni ho dokončit a bude velmi úspěšné. Když budeme studovat, bude se nám dařit ve studiu pokračovat bez překážek a budeme studovat úspěšně. Míra úspěchu ve studiu Dharmy, kolik příležitostí studovat se nám dostane a jak úspěšně budeme schopni své studium dokončit, závisí na naší praxi oddanosti guruovi. A to samé platí pro život ve vysvěcení.

To, jak dalece budeme schopni prospět cítícím bytostem a Buddhovu učení v tomto životě i v těch budoucích také záleží na tom, jak správně se oddáme svým ctnostným přátelům. Láma Atíša, Dromtönpa, Milarepa, Láma Congkhapa a tolik dalších panditů a jóginů minulosti byli schopni nabídnout neuvěřitelné dobro cítícím bytostem a učení díky své dokonalé praxi oddanosti guruovi. Sám Láma Atíša řekl: “Mám mnoho guruů, ale nikdy jsem neudělal jedinou věc, která by se jim nelíbila.” To je důvod, proč Láma Atíša dokázal přinést prospěch rozsáhlý jako obloha samotnému učení a cítícím bytostem jak v Indii, tak v Tibetu. I dnes nám svaté činy Lámy Atíši stále prospívají.

- Správná oddanost guruovi položí základ veškerému budoucímu štěstí
- Veškerý úspěch meditačního ústraní, studia nebo života ve vysvěcení závisí na oddanosti guruovi
- Dokonalá oddanost guruovi dala učitelům, jako byl Láma Atíša, jejich schopnost prospívat druhým

Oddanost guruovi

2 Dobrodiní správné oddanosti guruovi

2.8 Bez námahy dosáhneme splnění svých dočasných i definitivních přání

Den 22

Nejsme-li opatrní, guru, stejně jako elektřina, může být nebezpečný.

– Láma Zopa Rinpoče



Jestliže se ctnostnému příteli, který odhaluje bezchybnou stezku, poté, co ho potkáme, správně oddáme, získáme desatero dobrodiní zmiňované v textech. Je snadné vidět, že pokud na něj vůbec nebudeme spoléhat, nezískáme ona dobrodiní, což je samo o sobě velkou ztrátou. A pokud navážeme vztah s ctnostným přítelem, ale oddáme se mu nesprávně a nevyznáme se z toho a nezměníme své negativní myšlenky a činy, zažijeme osmero negativních důsledků.

Bez porozumění celému učení o osmi nevýhodách nesprávné oddanosti guruovi není cesty jak praktikovat, není cesty jak čelit našim mylným představám a jak s nimi skoncovat. Kolik úsilí vložíme do vyhýbání se osmi nevýhodám záleží na tom, jak dobře porozumíme jejich důležitosti. Praxe je naší vlastní zodpovědností. Jestliže se velmi zabýváme praxí Dharmy: studiem, přípravnými praxemi, meditací v ústraní, recitací mnoha manter, ale přitom se neustále dopouštíme chyb ve své oddanosti a vyvoláváme nelibost našeho ctnostného přítele, vytváříme si velikou překážku. Není větší překážky než této.

Přestože elektřina se nám může zdát bezvýznamná, nejsme-li v kontaktu s ní opatrní, můžeme tím ohrozit svůj život. Přestože ve vztahu ke guruovi můžeme získat to největší dobrodiní, můžeme v něm vytvořit to největší utrpení. I malá chyba, které se ve vztahu ke guruovi dopustíme, se stane velikou překážkou rozvoje naší mysli na cestě k osvícení, překážkou dosažení vlastního štěstí od tohoto života až po osvícení.

- Oddáme-li se svému guruovi nesprávně, přivodíme si osm negativních důsledků
- Těmto nevýhodám potřebujeme porozumět, abychom čelili svým mylným představám a skoncovali s nimi
- Malá chyba ve vztahu ke guruovi se stane velikou překážkou našeho štěstí

Oddanost guruovi

3 Nevýhody nesprávné oddanosti guruovi

Den 23

Neúcta ke guruovi je neúctou ke všem buddhům. – Láma Zopa Rinpoče



Jestliže kritizujeme svého gurua nebo se ho vzdáme poté, co jsme s ním navázali spojení v Dharmě a přijali vztah žáka k učiteli, vytvoříme stejnou negativní karmu, jako kdybychom kritizovali všechny buddhy nebo se jich vzdali. Tibetský výraz *ñjě mö* má dva aspekty: závažnější aspekt je vzdát se gurua neboli ho opustit jako předmět úcty tělem, řečí a myslí, druhý aspekt je kritizovat ho a probouzet hněv, herezi a další negativní myšlenky.

To souvisí s vysvětlením, že ctnostný přítel je esencí nebo ztělesněním všech buddhů. Jestliže mu sloužíme nebo přinášíme obětiny, sloužíme nebo přinášíme obětiny všem buddhům. Na druhou stranu, když kritizujeme našeho ctnostného přítele nebo se ho vzdáváme, je to stejné jako kritizovat či opustit jako předmět úcty všechny buddhy. Nechme stranou kritiku nebo neúctu k lámovi, který ukazuje Dharmu, když sedí na vysokém trůnu, i pokud se jich dopouštíme vůči svému každodennímu učiteli, toho, který nás naučil číst a vedle kterého žijeme, stane se to kritikou a neúctou ke všem buddhům deseti směrů.

Většina z nás má mysl uvyklou na připoutanost, hněv a všechny ostatní negativní stavy po nesčetná zrození. Kvůli tomu je pro nás nesmírně těžké překonat negativní myšlenku vůči guruovi, zejména hněv a herezi, jejichž důsledky jsou velmi vážné.

- Kritizovat gurua nebo se ho vzdát má stejně neblahý vliv jako kritizovat nebo opustit všechny buddhy
- Je to proto, že náš guru, ale i každodenní učitel, je esencí všech buddhů
- Praxí oddanosti můžeme skoncovat s našimi navyklými negativními myšlenkami vůči guruovi

Oddanost guruovi

3 Nevýhody nesprávné oddanosti guruovi

3.1 Kritizujeme-li svého gurua, kritizujeme všechny buddhy

Den 24

Probudit hněv nebo herezi vůči guruovi vytvoří tu největší ze všech překážek a výsledkem bude to nejtěžší utrpení. – Láma Zopa Rinpoče



Každý okamžik hněvu vůči guruovi zničí zásluhy věků rovnajících se okamžikům trvání našeho hněvu a způsobí, že se narodíme v peklech a tam budeme trpět po stejné množství věků. Probudit hněv nebo herezi vůči guruovi je ta nejnebezpečnější věc. Čím déle budeme muset být v pekle, tím vzdálenější budeme od dočasného štěstí a od konečného štěstí vysvobození a osvícení.

Mimo to se naše dosažení poznání opozdí o stejné množství věků, jako bylo okamžiků našeho hněvu. Jestliže jsme už velmi blízko dosažení zřeknutí se samsáry, bódhičitty, poznání prázdnoty nebo jakéhokoli jiného poznání, a rozhněváme se na svého gurua, naše poznání se oddálí o stejné množství věků, jako bylo okamžiků našeho hněvu. A i když byly zásluhy věnovány, i pocítění výsledku oněch zásluh se oddálí o to množství věků.

Během všech těch věků, které strávíme v pekle, se celá soustava světů několikrát vyvine, setrvá, přiblíží zániku a vyprázdní. Ani tehdy, až tento svět úplně zmizí, nebude naše karma bytí v pekle vyčerpána. Znovu se zrodíme v pekle v jiném z nesčetných vesmírů a nadále budeme zažívat utrpení. To je něco, co bychom měli mít na paměti. Jednoduše meditovat na tento fakt je velmi účinné, protože pak budeme schopni snadno ovládnout své rušivé myšlenky a vyhneme se vytvoření nejtěžší negativní karmy, která by zničila naše vysvobození a osvícení a byla by překážkou i našeho dočasného štěstí.

- Každý okamžik hněvu vůči guruovi zničí naše zásluhy a způsobí zrození v peklech
- Naše poznání budou oddálena o množství věků stejné jako množství okamžiků našeho hněvu
- Meditace na tento fakt nám umožní vyhnout se tvoření této nejtěžší negativní karmy

Oddanost guruovi

3 Nevýhody nesprávné oddanosti guruovi

3.2 Hněv vůči guruovi zničí naše zásluhy a způsobí zrození v peklech

Den 25

I tu nejtěžší negativní karmu můžeme očistit. – Láma Zopa Rinpoče



I pokud jsme se hněvali na ctnostné přátele, kritizovali je nebo se jich vzdali, zraňovali jejich svatá těla, šli jsme proti jejich radám nebo jitrili jejich svatou mysl, rozhodně můžeme očistit negativní karmu zrození v peklech, kterou jsme tím vytvořili. Není to tak, že by ta karma byla tak těžká, že by nemohla být očištěna, jako je tomu v křesťanství, kde, jakmile se lidé narodí v pekle, jsou tam uvězněni napořád bez možnosti se z té říše dostat. Karma je závislé vznikání, stejně jako mysl, která tvoří peklo. Jelikož karma závisí na příčinách a podmínkách, může být změněna jinými příčinami a podmínkami.

Existuje mnoho způsobů, kterými můžeme očistit negativní karmu, kterou jsme vytvořili ve vztahu ke guruovi. Lamrimová učení nám doporučují, abychom, pokud je náš láma naživu, okamžitě se silnou lítostí doznali lámovi svou chybu. Nejlepší způsob očištění je na základě takového doznání udělat něco, co svatou mysl gurua potěší, ať už následovat některou z rad, které nám dal, nabídnout mu své služby nebo něco takového. Přiznáním své chyby změníme svůj přístup a činy.

Jestliže neočistíme chyby, kterých jsme se ve vztahu ke ctnostnému příteli dopustili v tomto životě, budeme se stejných chyb dopouštět i v našich budoucích životech, pokud se s ním vůbec setkáme. To je výsledek podobný příčině. Budeme své chyby opakovat znovu a znovu a během jednoho života za druhým se naše mysl nebude rozvíjet.

- Protože je negativní karma závislým vznikáním, určitě může být očištěna
- Nejlepším očištěním je vyznat se ze svých chyb a potom se řídit guruovými instrukcemi
- Jestliže neočistíme chyby ve vztahu ke guruovi, budeme je opakovat i v budoucích životech

Oddanost guruovi

3 Nevýhody nesprávné oddanosti guruovi

3.2 Hněv vůči guruovi zničí naše zásluhy a způsobí zrození v peklech

Očištění našich chyb

Den 26

Ani kdybychom sebevíc praktikovali tantru, pokud jsme s vážností kritizovali svého mistra, v tomto životě nedosáhneme žádných poznání.

– Láma Zopa Rinpoče



Jestliže jsme se dopustili chyb ve své praxi oddanosti guruovi, nemůžeme nikdy dosáhnout osvícení, ani když praktikujeme tantru. Bez ohledu na to, jak dobře rozumíme tantrické cestě a po kolik věků na ni meditujeme, nikdy nemůžeme dosáhnout vznešeného poznání. Dokud neočistíme negativní karmu nashromážděnou ve vztahu ke guruovi, osvícení nepřijde, ani když budeme tantru praktikovat sebevíc.

Ti, kteří s vážností kritizovali svého guru, ničeho nedosáhnou ani praxí tantry. Někdy kritická myšlenka přijde a odejde, ale s vážností znamená něco závažného. Když budeme nedbalí ve vztazích s našimi guru, s naší myslí nepohnou ani naše stovky tisíc poklon a další praxe. Žádné poznání nepřijde, ani když budeme v meditačním ústraní na odlehlém místě po mnoho let provádět tajné, hluboké tantrické meditace. Nezískáme žádnou zkušenost, naše mysl bude stejná jako předtím. Ani ve snu se nám neobjeví dobré znamení.

Situace se změní, pokud se doznáme a očistíme. Jde zkrátka o to, že vše bude jinak, když změníme svůj přístup, přiznáme svou chybu a budeme se snažit ji už neopakovat. Ale pokud nezměníme svůj přístup a nebudeme se snažit neopakovat tuto chybu, nikdy nedosáhneme vznešeného poznání, ať budeme tantru praktikovat sebevíc. Tento bod je velmi důležité si pamatovat, zejména pokud máme pocit, že jsme sami takové chyby udělali.

- Je-li naše oddanost guruovi nesprávná, nedovede nás k osvícení ani praxe tantry
- Když budeme nedbalí ve vztahu ke svým ctnostným přátelům, v naší mysli se nic nezmění
- Musíme změnit svůj přístup, doznat své chyby a snažit se je neopakovat

Oddanost guruovi

3 Nevýhody nesprávné oddanosti guruovi

3.3 I když budeme praktikovat tantru, nedosáhneme osvícení

Den 27

Když záměrně urážíme svého guru nebo jím opovrhujeme, je to jako usilovat o peklo. – Láma Zopa Rinpoče



Výsledkem kritizování, hněvání se nebo dalších chyb ve vztahu k našemu guruovi, pokud je nedoznáme nebo neobnovíme samáju, bude peklo a podobně, i když se budeme pokoušet praktikovat tantru mnoho let a s těžkostmi jako odpírání si jídla a spánku. Opakuji, že se to netýká pouze hněvu na guru, ale také vzdání se ho jako předmětu úcty našich tří bran.

Netvrdí se zde, že se všechny tyto intenzivní praxe stanou příčinami nižších světů nebo že jimi nezískáme zásluhy. Různými praxemi jako poklonami a obětinami Buddhovi můžeme shromažďovat zásluhy, i když vyvstávají výše uvedené těžce negativní myšlenky. Samozřejmě, i silou samotného předmětu se takové činy stanou ctností. Avšak hory negativní karmy z negativních myšlenek vůči guruovi jsou tak těžké, že se dobrá karma, kterou nashromáždíme, stane nevýznamnou.

Nezměníme-li své myšlenky a činy, i pilná praxe nejen tantry, ale i nejvyšší jóga tantry, nejrychlejší cesty k osvícení, bude kvůli chybám, kterých jsme se dopustili ve vztahu ke ctnostnému příteli, jako dosahování pekla, spíše než osvícení. Jestliže jsme požili smrtelný jed a polykáme ho i nadále, stane se tak silným, že nám ani protilék příliš nepomůže a budeme směřovat k nemoci a ke smrti. Podobně tomu je s tímto konkrétním důsledkem našich chyb v oddanosti guruovi.

- Když selžeme v úctě ke svému guruovi, naše pokusy praktikovat tantru budou jako usilování o peklo
- Negativní karma, kterou shromáždíme, bude tak těžká, že se ta pozitivní stane nevýznamnou
- Je to podobné jako spolknout smrtelný jed tak silný, že nepomůže ani protijed

Oddanost guruovi

3 Nevýhody nesprávné oddanosti guruovi

3.4 I když budeme s mnoha těžkostmi praktikovat tantru, bude to jako spění k peklu a podobně

Den 28

Když ubývá oddanosti guruovi, všechno upadne, dokonce i čistá praxe.

– Láma Zopa Rinpoče



Dalším negativním důsledkem nesprávné oddanosti bude to, že nebudeme schopni dosáhnout dalšího porozumění spisům a poznání, a i ty kvality mysli, které jsme už získali, se zhorší. Nesprávná praxe oddanosti guruovi je tak pro rozvoj naší mysli tou největší zkázou. Naše předchozí zkušenost soucítění, prázdnoty, zřeknutí se, pomíjivosti atd. budou ztraceny. Naše víra také zeslábne. A budeme také zapomínat, z učení si toho nebudeme příliš pamatovat.

Když v srdci není oddanost, mysl je suchá a prázdná jako horká poušť, ve které nic neroste. Chybí štěstí a sytost, které máme tehdy, máme-li oddanost. Když nemáme žádnou oddanost, nebo je slabá jako oblak na nebi, který už zmizí, nemáme vztah ani k žádné další části cesty. Nehledě na to, kolikrát budeme opakovat slova, jaká lamrimová učení budeme číst a jak budeme meditovat, v srdci nepocítíme nic. Všechno budou jen slova.

Bez správné oddanosti ctnostnému příteli se náš život stane komplikovaným. Žádná z našich praxí se nebude nikam vyvíjet. Budeme neustále dělat chyby, bude nám připadat těžké řídit se guruovou radou, a tak bude velmi těžké rozvíjet svou mysl. Ta si vytvoří spoustu překážek ve schopnosti jednat podle guruovy rady, což znamená spoustu překážek na cestě k osvícení.

- Nesprávná praxe oddanosti guruovi znemožní nová poznání a poškodí ta stará
- Když je oddanost guruovi slabá nebo úplně chybí, nemáme žádný vztah ke zbytku cesty
- Když selžeme ve správné oddanosti, žádná z našich praxí se nebude vyvíjet

Oddanost guruovi

3 Nevýhody nesprávné oddanosti guruovi

3.5 Nedosáhneme žádného nového poznání, a to staré vybledne

Den 29

Když se guruovi neoddáme správně, i v tomto životě nás budou sužovat nemoci a mnohé další nežádoucí věci. – Láma Zopa Rinpoče



Šťestí těch, kteří nechali upadnout nebo porušili samāju se svým guruem, je bude víc a víc opouštět a budou snáze zraňováni elementy, jinými než lidskými bytostmi, jako například duchy, ale i lidskými bytostmi. Je také možné, že spáchají sebevraždu. I když je nezabije nikdo jiný, zabijí sami sebe. Zemřou hroznou smrtí.

Povím vám příběh vzdělaného Buddhadžňány. Jednoho dne, když Buddhadžňána učil velké shromáždění svých žáků, prošel kolem jeho učitel Saukarika, pasák vepřů. Buddhadžňána si ho všiml, ale předstíral, že ho nevidí, a pokračoval ve výkladu. Později, když učení skončilo, za svým guruem šel. Když se mu klaněl, Saukarika se zeptal: „Proč ses mi nepoklonil dřív?“ Buddhadžňána odpověděl: „Neviděl jsem tě.“ A obě jeho oči okamžitě vypadly z důlků na zem. Saukarika je obě požehnal, ale zachránit mu dokázal jen jedno.

Jednat v rozporu se správnou oddaností ctnostnému příteli je kořenem veškerého neúspěchu, od neúspěchu a neštěstí v tomto životě až po neschopnost dosáhnout osvícení. Jednou z možností, jak dělat chyby, je vůbec je nerozpoznat, protože nezkoumáme své chování ve světle lamrimových učení o oddanosti guruovi. Další možnost je, že jsme zkrátka lehkovážní. Pro ty, kteří neznají celá učení o oddanosti guruovi, se život stane neustálým vytvářením těžké negativní karmy.

- Porušení samají s guruem způsobí, že nás bude čím dál více opouštět štěstí
- Buddhadžňanovy oči vypadly z důlků na zem, protože svému guruovi neříkal pravdu
- Jednat v rozporu se správnou oddaností ctnostnému příteli je kořenem veškerého neúspěchu

Oddanost guruovi

3 Nevýhody nesprávné oddanosti guruovi

3.6 I v tomto životě nás budou sužovat nemoci a další nežádoucí věci

Den 30

Není těžší karmy než jítit guruovu svatou mysl nebo jej s vážností kritizovat.

– Láma Zopa Rinpoče



Poté, co navážeme vztah v Dharmě s učitelem, i kdybychom od něj obdrželi jen ústní předání několika slabik mantry nebo jeden řádek učení s uvědoměním si vztahu učitele a žáka, kritizovat ho nebo se ho vzdát bude nepochybně tou nejtěžší karmou. Bez konce, jeden život za druhým, budeme zažívat utrpení v nižších říších. Budeme v nich bloudit po neuvěřitelně dlouhou dobu, bude těžké dohlédnout konce našeho utrpení.

Vadžrapáni se jednou zeptal gurua Buddhy Šákjamuniho: „Bhagavane, co bude dozrálým výsledkem opovrhování guruem?“ Buddha odpověděl: „Neptej se mě na to, Vadžrapáni. Kdybych vysvětlil negativní důsledky chyb ve vztahu ke ctnostnému příteli, všichni dévové a jiné světské bytosti by se vyděsili.“ A dodal: „Bódhisattvové, kteří mají veliké soucítění pro cítící bytosti, by zvraceli krev.“ Jinými slovy, bódhisattvové, kteří mají tolik soucítění pro cítící bytosti, by nedokázali unést zděšení, když by slyšeli o tak těžkém utrpení, které by cítící bytost musela snášet po neuvěřitelně dlouhou dobu. Bylo by to pro ně nesnesitelné stejně jako pro matku vědět, že její syn, kterého velmi miluje, je mučen.

Protože je tato negativní karma tak těžká, naše poznání zničí a naše zkušenosti oslabí i pouhá naše účast na nějaké zábavě s někým, kdo s vážností kritizoval našeho vadžra učitele. Tak se stane kořenem žalostného utrpení v nižších říších.

- Kritizování nebo zřeknutí se gurua způsobí, že budeme nekonečně bloudit v nižších říších
- Buddha odmítl Vadžrapánimu popsat hrozivé důsledky takové karmy
- I pouhé trávení času s někým, kdo kritizoval gurua, přinese katastrofální důsledky

Oddanost guruovi

3 Nevýhody nesprávné oddanosti guruovi

3.7 V budoucích životech budeme bez konce bloudit v nižších říších

Den 31

Důsledkem neúcty ke ctnostnému příteli bude to, že v budoucích životech ctnostného přítele nepotkáme, takže neuslyšíme svatou Dharmu.

– Láma Zopa Rinpoče



Posledním z negativních důsledků chybování v oddanosti našemu ctnostnému příteli je ten, že ho budeme ve všech svých budoucích životech postrádat. I kdyby v zemi, ve které budeme žít, byly tisíce způsobilých učitelů, jako například v Tibetu nebo v Indii, nebudeme schopni gurua najít. Nikdy nepotkáme ctnostného přítele, někoho, kdo by nás vedl k vysvobození a k osvícení. Budeme muset nekonečně bloudit samsárou a zažívat utrpení.

Karma roste a roste víc než například mnoho milionů semínek, které získáme, když zasadíme jediné. Když v sobě v tomto životě probudíme negativní myšlenky vůči svému ctnostnému příteli nebo ohledně učení, stanou se příčinou toho, že se nám to bude dít po mnoho životů. Přestože udělat chybu trvá jen pár okamžiků, důsledek v podobě opakování té samé chyby znovu a znovu v mnoha budoucích životech budeme zakoušet dlouho. I kdybychom dokázali přijmout sliby, znovu je porušíme a bude pro nás velmi těžké je čistě dodržovat. Když pomyslíme na dlouhodobé důsledky, budeme si v tomto životě dávat pozor, abychom s veškerou snahou praktikovali čistě.

Je velice užitečné znát tyto důležité body a pociťovat lítost. Měli bychom velmi litovat veškerou negativní karmu, kterou jsme v minulosti nashromáždili chybami v oddanosti ke svým ctnostným přátelům tak, jako bychom litovali spolknutí smrtelného jedu. Díky silné lítosti přirozeně vyvstane myšlenka chyby už neopakovat a budeme mít silné přání svou negativní karmu očistit.

- Kvůli nesprávné oddanosti nebudeme v příštích životech schopni najít gurua a zůstaneme v samsáře
- Protože karma narůstá, negativní důsledky budeme pociťovat po mnoho budoucích životů
- Probuzením silné lítosti přirozeně vyvstane myšlenka už své chyby neopakovat

Oddanost guruovi

3 Nevýhody nesprávné oddanosti guruovi

3.8 Ve všech svých budoucích životech budeme postrádat ctnostné přátele

Den 32

Pevné odhodlání uvést oddanost guruovi do praxe nyní i v budoucnu je nápravou, která zabrání, abychom své chyby znovu opakovali.

– Láma Zopa Rinpoče



Toto osmero dobrodiní a osmero negativních důsledků známe z vlastní zkušenosti, popisují nezdary a úspěchy našeho vlastního života. Můžeme například chtít setrvat v meditačním ústraní, ale po čase se objeví tolik rušivých vlivů, že nejsme schopni ho dokončit. Nebo můžeme žít ve vysvěcení s velkou touhou pracovat ve prospěch učení a cítících bytostí, ale nedaří se nám. Přání máme, ale neděje se to, protože se vynoří mnoho překážek. I když můžeme mít veškeré podmínky pro praxi Dharmy, vynoří se mnoho překážek a neuspějeme.

Takových zkušeností se nám dostává proto, že jsme se v tomto nebo v minulých životech dopouštěli chyb ve své praxi oddanosti guruovi. V minulosti jsme nepraktikovali oddanost guruovi správně, v tomto životě zakoušíme negativní důsledky a budeme je zakoušet i v mnoha dalších životech i tehdy, setkáme-li se s Dharmou. Protože jsme se dopouštěli stejných chyb v minulosti po mnoho životů, vytvořili jsme v tomto životě důsledek podobný příčině. I při těch výjimečných příležitostech, kdy se setkáme se ctnostným přítelem a s učním, děláme ve své praxi opět ty stejné chyby.

Avšak i pokud jsme se dopustili mnoha chyb, je velmi důležité učinit rozhodnutí už se jich znovu nedopouštět. Měli bychom znovu a znovu meditovat na dobrodiní oddání se ctnostnému příteli a negativní důsledky toho, když se mu neoddáme nebo oddáme s chybami, a využít k tomu veškeré prostředky, zejména citace z textů a přesvědčivé logické úvahy. Když to uděláme, probudíme v sobě silné přání oddat se guruovi a v oddanosti nalezneme veliké štěstí.

- Tato dobrodiní a negativní důsledky popisují úspěchy a nezdary v našem vlastním životě
- Když nepraktikujeme oddanost guruovi dobře, pokračujeme ve stejných chybách v jednom životě za druhým
- Měli bychom na tato témata znovu a znovu meditovat s využitím citací a logických úvah

Oddanost guruovi

3 Nevýhody nesprávné oddanosti guruovi

Den 33

Gurua považujeme za buddhu pro své vlastní dobro, pro svůj vlastní mentální rozvoj. – Láma Zopa Rinpoče



Cvičit svou mysl v oddanosti guruovi znamená používat citace a logické úvahy, abychom mysli, která gurua nevidí jako buddhu, dokázali, že guru je buddhou. To znamená cvičit svou mysl v této meditaci. Naším konečným cílem je dovést všechnu cítící bytosti k osvícení. Abychom v tom uspěli, nejprve potřebujeme dosáhnout osvícení my sami. Abychom ho dosáhli, potřebujeme uskutečnit cestu. Abychom ji uskutečnili, potřebujeme požehnání gurua. A protože příčinou získání požehnání je naše oddanost, potřebujeme se na gurua dívat jako na buddhu.

Dokud jasně nestanovíme důvody, proč musíme praktikovat oddanost guruovi, naše oddanost bude závislá na vnějších faktorech a nebude stálá a plně zažitá. Bude se tak moci kdykoli vytratit. Kdykoli budeme vnímat nějakou chybu v činech guruova svatého těla, řeči nebo mysli, oddanost, která není upevněná logickými úvahami, se vytratí. Avšak je-li naše oddanost upevněna moudrostí, i kdyby se nám v guruových činech jevily chyby, nebudeme věřit, že je to realita. Díky naší stále oddanosti žádné zdánlivé chyby naši mysl neovlivní a nezpůsobí, že bychom oddanost ztratili.

Oddanost, nebo víra, je nutná obecně pro praxi Dharmy a zejména pro získání poznání oddanosti guruovi. Spolu s rozpoznáním všech cítících bytostí jako našich matek je vidění gurua jako buddhy jedním z nejobtížněji dosažitelných poznání. Ale přestože je to velmi těžké, nebudeme-li se o to snažit, nebudeme schopni uskutečnit zbytek cesty k osvícení.

- Měli bychom cvičit svou mysl v oddanosti guruovi používáním citací a logických úvah
- Dokud naše oddanost není dobře upevněna moudrostí, může se snadno vytratit
- Vidět gurua jako buddhu je těžký, ale zásadní krok na cestě k osvícení

Oddanost guruovi

4 Oddanost myšlenkou

4.1 Základ: cvičení své mysli v oddanosti guruovi

Den 34

Pokud chceme zisk a nechceme ztrátu, musíme praktikovat vidění guru jako buddhy. – Láma Zopa Rinpoče



Základní důvod, proč je třeba se na svého guru dívat jako na buddhu, má souvislost se smyslem našeho života, kterým je prospívat ostatním cítícím bytostem. Prospívat ostatním cítícím bytostem neznamena pouze přinést jim štěstí tohoto života tím, že jim dáme peníze, jídlo, ubytování nebo léky. Znamená to přinést jim štěstí všech jejich budoucích životů a konečné štěstí vysvobození ze samsáry a plného osvícení.

Jediným způsobem, jak toho všeho dosáhnout, je proměnit svou mysl v oddanost, která uvidí našeho guru jako buddhu. Jsme-li žákem, praxe oddanosti guruovi je naší zodpovědností. Pokud máme nějakou nemoc a bylo nám řečeno, jaký lék na ni užívat, je potom na nás, jestli si ho vezmeme, nebo ne. Je to naše svobodná volba. Jinými slovy, musíme použít svoji vlastní moudrost, abychom si vybrali, zda budeme nebo nebudeme praktikovat oddanost guruovi.

Nesoustředíme-li se na ni, přicházíme o nejdůležitější přípravu na všechny své budoucí životy. Naše praxe oddanosti guruovi může být zdrojem veškerého pokroku i veškerých problémů v tomto životě i v těch dalších. Z praxe tohoto života získáme všechna dobrodíní v jednom životě po druhém až do osvícení. Může být zdrojem nejvyššího zisku nebo největší ztráty. Jestliže dobře nepochopíme, o co se jedná, nebo se na ni nebudeme soustředit, utrpíme největší ztrátu. Každý z nás máme možnost dosažení úspěchu ve všech našich budoucích životech. Je to v našich rukou.

- Vidět guru jako buddhu nám umožní naplnit smysl našeho života: prospět všem bytostem
- Jsme-li žákem, praxe oddanosti guruovi je naší zodpovědností a naší volbou
- Soustředit se na oddanost guruovi je nejdůležitější přípravou na všechny naše budoucí životy

Oddanost guruovi

4 Oddanost myšlenkou

4.1 Základ: cvičení své mysli v oddanosti guruovi

4.1.1 Proč bychom se na guru měli dívat jako na buddhu

Den 35

Čistý zjev nepřijde ze strany předmětu, musí přijít z naší strany, z naší vlastní mysli. – Láma Zopa Rinpoče



Oddanost je základem získání všech poznání. Pabongka Rinpoče říká, že i když obdržíme nesprávné instrukce, máme-li v ně víru, můžeme dosáhnout drobných obvyklých výsledků.

To dokládá příběh staré ženy a psího zubu. Stará tibetská žena si velmi přála mít Buddhovu relikvii, a tak požádala svého syna, aby jí nějakou přivezl z Indie. On na to zapomněl, ale cestou domů zahlédl u cesty mrtvého psa. Vytrhnul mu jeden zub a doma jej předal matce s tím, že je to relikvie Buddhy. Jeho matka věřila, že je to svatý Buddhův zub a s vírou se k němu modlila. Silou jejích modliteb a obětí, které každý den přinášela, do zubu vstoupilo Buddhovo požehnání a vznikla z něj skutečná Buddhova relikvie. Psí zub byl pouhou podmínkou, hlavní příčinou byla oddanost té ženy. Svou oddaností získala to, co si přála.

Podobně můžeme dosáhnout osvícení praxí guru jógy. Když se guruovi oddáme jako buddhovi, obdržíme skrze něj požehnání buddhů, i kdyby on sám osvícenou bytostí nebyl. I kdyby nebyl ani bódhisattvou, ale obyčejným člověkem, třeba i krutým, netrpělivým nebo nemravným, budeme-li praktikovat guru jógu a hledět na něj, jako kdyby byl buddha, Buddhovo požehnání přijde jeho prostřednictvím, stejně jako v příběhu staré ženy a psího zubu, a budeme schopni rozvíjet svou mysl. Získáme tak požehnání, které nám umožní dosáhnout osvícení.

- I oddanost založená na nesprávných instrukcích může přinést drobná dosažení
- Oddaností se zub mrtvého psa stal skutečnou Buddhovou relikvií
- Podobným způsobem můžeme obdržet Buddhovo požehnání prostřednictvím guru

Oddanost guruovi

4 Oddanost myšlenkou

4.1 Základ: cvičení své mysli v oddanosti guruovi

Příběh staré ženy a psího zubu

Den 36

Jakmile pochopíme, že je možné vidět gurua jako buddhu, logicky budeme cvičit svou mysl, aby tak činila. – Láma Zopa Rinpoče



Hlavní důvod, proč máme schopnost vidět gurua jako buddhu je, že přirozenost naší mysli je taková, že ji můžeme cvičit jakýmkoli způsobem si přejeme. Jak říká Šántidéva, není nic, čím by se naše mysl nemohla stát, když ji budeme cvičit. Jinými slovy, mysl je kauzativní jev závislý na příčinách a podmínkách. Naše mysl je jako dítě: co z ní bude záleží na tom, jak ji povedeme, jak ji vychováme.

Na tom, zda guru je nebo není osvícenou bytostí, nezáleží. Když se na něj budeme dívat jako na buddhu tak, že se zaměříme na jeho dobré vlastnosti, uvidíme ho jako buddhu. Když se na něj budeme dívat jako na obyčejnou bytost s chybami, neuvidíme ho jako buddhu, ale jako obyčejnou bytost. Jinými slovy, gurua vidíme jako buddhu tím, že se na něj tak díváme.

Kompendium platného poznání, jeden z textů o logice, vysvětluje, že v aktivitě těla, jako například ve skákání, musíme vynaložit úsilí pokaždé, když skočíme, avšak čím více cvičíme svou mysl v mentálních jevech, jako např. probuzení soucítění, tím méně úsilí bude třeba, až nakonec budeme mít soucítění přirozeně. Podobně je tomu s viděním gurua jako buddhy. Nejprve je nutné vynaložit úsilí a probudit v sobě oddanost využitím logického zdůvodnění a citací z textů. Potom, po nějakém čase, bude naše mysl oddaností z přirozenosti. Vidět gurua jako buddhu zcela záleží na mentálním cvičení, na tom, jakým způsobem cvičíme svou mysl.

- Klíčem k oddanosti guruovi je skutečnost, že svou mysl můžeme cvičit jakkoli chceme
- Je třeba vidět gurua jako buddhu, nikoli jako obyčejnou bytost
- Nejprve je nutné vynaložit úsilí, ale postupně se naše oddanost stane přirozenou

Oddanost guruovi

4 Oddanost myšlenkou

4.1 Základ: cvičení své mysli v oddanosti guruovi

4.1.2 Proč jsme schopni vidět gurua jako buddhu

Den 37

Intenzivní zaměření pozornosti na guruovy dobré vlastnosti přirozeně převáží mylné pojetí, které na něm vidí chyby. – Láma Zopa Rinpoče



Existují dvě metody, které nám umožní vidět gurua jako buddhu. První z nich je cvičit svou mysl, aby se zaměřila na guruovy dobré vlastnosti. Láma Congkhapa doporučuje, abychom si vzali sama sebe jako příklad. I když máme mnoho nedostatků, když se silně zaměříme na, byť i jedinou, dobrou vlastnost, kterou máme, převáží to všechny myšlenky na chyby a uvidíme se jako výlučně dobří. Naše nedostatky se stanou neviditelnými.

Když uvažujeme o dobrých vlastnostech svých guruů, měli bychom pomyslet na svou vlastní osobní zkušenost se speciálními kvalitami svatého těla, řeči a mysli každého z nich, a připomenout si všechny příběhy, které jsme o nich slyšeli. Vzpomeňte si na lámovy mimořádné kvality, které obyčejní lidé postrádají, jako například na jeho porozumění, milující laskavost, skromnost, trpělivost nebo způsoby, kterými vede cítící bytosti.

Pohlížením na guruovy dobré vlastnosti cvičíme svou mysl, abychom ho viděli jako buddhu. Poté nenajdeme ani sebemenší chybičku, jen ty dobré vlastnosti. Tehdy uvidíme gurua jako buddhu. Kdykoli uslyšíme jeho jméno, uvidíme jeho svaté tělo nebo si na něj vzpomeneme – vždy na něj pomyslíme jako na buddhu, jako na osvícenou bytost. Až takové uvědomění vyvstane spontánně, bez námahy a z hloubi našeho srdce, aniž bychom potřebovali citace nebo logické úvahy, budeme mít poznání oddanosti guruovi. A všechna další poznání, od vzácného lidského zrození až po osvícení, se potom snesou jako déšť.

- První metodou cvičení se v oddanosti je zaměřit se na guruovy dobré vlastnosti
- Využijme svou osobní zkušenost a příběhy a přemýšlejme o tom, co je na nich speciální a vzácné
- S praxí v našem srdci spontánně vyvstane uvědomění si gurua jako buddhy

Oddanost guruovi

4 Oddanost myšlenkou

4.1 Základ: cvičení své mysli v oddanosti guruovi

4.1.2 Proč jsme schopni vidět gurua jako buddhu

Den 38

Klíčovým prvkem oddanosti guruovi je pochopit, že se guru ukazuje v podobě s chybami, ale ve skutečnosti žádné nemá. – Láma Zopa Rinpoče



Druhou metodou, která nám umožní vidět gurua jako buddhu, je využít všech chyb, které na něm vidíme, k tomu, abychom posílili svou oddanost, a tak získali poznání cesty k osvícení. Když na svém guruovi spatříme chybu, můžeme si vzpomenout, že buddha se projevuje v různých formách a vyvíjí různé aktivity když vidí, že je to přesně to, co je vhodné pro mysl té které cítící bytosti a co jí prospěje. Pak si můžeme pomyslet: „Tato chyba musí mít svůj zvláštní důvod. Možná, že ji udělal záměrně, aby prospěl mně nebo jiné cítící bytosti.“

Tato metoda také způsobí, že si připomeneme zvláštní laskavost našich guruů, protože bez takovýchto projevů obyčejnosti by nás žádný buddha nemohl vést k osvícení. Potom oceníme chyby lidské podoby každého z našich guruů. Během výkladu *Guru púdže* v Dharamsale v roce 1985 se Jeho Svatost dalajláma jasně a účinně dotkl nejdůležitějšího bodu. Vysvětlil, že „projevit se v obyčejné podobě“ samo o sobě znamená projevit chyby. Jinak by nebylo nic, co bychom mohli označit jako „obyčejnou podobu.“

Když tomuto bodu porozumíme, jakákoli chyba, které se nám v guruových činech bude jevit, se stane pouze příčinou rozvinutí oddanosti, která uvidí pouze jeho dobré vlastnosti. Když uvidíme chybu, nerozruší to naši mysl, ale naopak se stane příčinou oddanosti, pokud oddanost pevně zakořenila v našem srdci. Takový způsob uvažování je zásadním pro rozvoj naší mysli, pro oddanost guruovi a pro všechna další poznání cesty k osvícení.

- Druhá metoda je použít všechny chyby, které uvidíme, k posílení naší oddanosti guruovi
- Buddhové se nám projevují v obyčejné podobě, což samo o sobě znamená ukazovat chyby
- Tento způsob uvažování je zásadním pro rozvoj naší mysli a dosažení poznání

Oddanost guruovi

4 Oddanost myšlenkou

4.1 Základ: cvičení své mysli v oddanosti guruovi

4.1.2 Proč jsme schopni vidět gurua jako buddhu

Den 39

Vše závisí na tom, jak jako žáci cvičíme svou mysl. – Láma Zopa Rinpoče



Velký meditátor Gen Džampa Wangdu mi vyprávěl tento příběh o dvou žácích jednoho učitele v Tibetu, který ukazuje, že to, jak se guru jeví, závisí na žákově cvičení mysli.

Když se dva žáci vrátili do kláštera vyčerpaní cestou z domova, který byl velmi daleko, jejich učitel je uvítal studeným čajem. Jeden z nich se na svého učitele rozhněval s myšlenkou „vrátili jsme se vyčerpaní tak dlouhou cestou a on se ani neobtěžuje nám ten čaj ohřát.“ Ten druhý si pomyslel: „Náš učitel je tak laskavý! Věděl, že se z takové dálky vrátíme vyčerpaní a bude nám horko, a proto nám záměrně nechal čaj vychladnout.“ Žák, který situaci viděl negativně, tím nic nezískal, jen ztratil. Hněvem a kritikou svého guru vytvořil těžkou negativní karmu. Druhý z nich, který si myslel, že jejich guru pro ně se soucitem nechal čaj vychlazený, jen získal. To je jednoduchý příklad, který ukazuje, že to, jak se guru jeví, záleží na tom, jak se na něj žák dívá. Vše záleží na žákově interpretaci.

Pohlížení na guruovy dobré vlastnosti a probuzení oddanosti se stane příčinou dosažení všech poznání postupné stezky k osvícení. I kdyby měl guru mnoho nedostatků a málo dobrých vlastností, přehlížení chyb a soustředění se i na jedinou dobrou vlastnost se stane příčinou dosažení. A kdyby měl guru mnoho dobrých vlastností, hledět na pár nedostatků se stane překážkou dosažení poznání stezky.

- To, jak se guru jeví, závisí na cvičení mysli žáků
- Dva žáci si vyložili stejný čin svého guru naprosto rozdílně
- Poznání přijdou, když budeme hledět na dobré vlastnosti guru a nebudeme si všímat jeho chyb

Oddanost guruovi

4 Oddanost myšlenkou

4.1 Základ: cvičení své mysli v oddanosti guruovi

Příběh dvou žáků a studeného čaje

Den 40

Když je naše mysl tak zastřená, jak můžeme posoudit, jestli je někdo buddha nebo cítící bytost? – Láma Zopa Rinpoče



V našem vlastním pohledu *NENÍ NIC*, čemu bychom mohli důvěřovat, je nejdůležitějším bodem praxe guru jógy a meditovat na něj je jako shodit atomovou bombu na své podezíravé myšlenky, které na guruovi vidí nedostatky. Je to pro naši mysl nejvýznamnější bod, protože zabrání vzniku mylných představ, překážek poznání.

„V našem pohledu není nic jistého“ odkazuje k faktu, že není jisté, zda je způsob, jakým se nám guru jeví, v souladu s realitou, protože máme tolik mylných představ, tolik vrstev halucinací. Naše vnímání gurua jako obyčejné bytosti s chybami nemusí nutně znamenat, že je náš guru obyčejnou bytostí ve skutečnosti. To, jak vnímáme své guruy záleží na tom, jak se nám jeví a to, jak se nám jeví, záleží na našem pohledu na ně, na našich projekcích. Jak se nám jeví, záleží na tom, zda na ně hledíme s oddaností jako na buddhy, nebo jako na obyčejné bytosti.

Jak se nám věci jeví je plně určeno úrovní naší mysli. V souladu s různými úrovněmi mysli existují různé světy, různé pohledy. Měli bychom si toho být vědomi a nemyslet si, že náš pohled je jediný, kterým lze určitý předmět vnímat. Stejný předmět se může různým lidem jevit různě. Mít o tom povědomí je velmi užitečné při vyrovnávání se s každodenními problémy a pro zvládání našich klamných stavů mysli, zejména pro vypořádání se s myšlenkou nedostatků při praxi guru jógy.

- *V našem vlastním pohledu není nic, čemu bychom mohli důvěřovat* je nejdůležitějším bodem praxe guru jógy
- Způsob, jakým gurua vnímáme, nezávisí na realitě, nýbrž na našich představách a projekcích
- Jak se nám věci jeví je plně určeno úrovní naší mysli

Oddanost guruovi

4 Oddanost myšlenkou

4.1 Základ: cvičení své mysli v oddanosti guruovi

4.1.3 Jak vidět gurua jako buddhu

4.1.3.1 V našem vlastním pohledu není nic, čemu bychom mohli důvěřovat

Den 41

Když jdeme na trh nebo jedeme na letiště nebo na nádraží, nemůžeme s jistotou říci, kdo je buddha a kdo ne. – Láma Zopa Rinpoče



Že v našem vlastním pohledu není nic, čemu bychom mohli důvěřovat, nám mohou ukázat příběhy velkých jóginů minulosti i současnosti. Když cítící bytosti pohlédnou na buddhu, i buddha se jim bude jevit mnoha různými způsoby podle úrovně mysli každé jednotlivé bytosti. Některé dokonce uvidí zvíře jako Asanga.

Asanga neviděl buddhu Maitréju ani poté co strávil dvanáct let meditací v osamění, kdy se snažil dosáhnout kontaktu s ním, takže se rozhodl své meditační ústraní vzdát. Když už byl na odchodu ze své poustevny, spatřil na cestě zraněného psa. Přestože jím byl buddha Maitréja, Asanga viděl pouze zraněného psa, jeho otevřené zranění plné červů. Probudilo se v něm nesnesitelné soucítění a byl ochoten se obětovat, aby psovi pomohl. Naprosto se vzdal ohledů na sebe samého a staral se jen o tu bytost. V tu chvíli očistil svou negativní karmu, která tak dlouho bránila tomu, aby viděl buddhu Maitréju. Protože tu karmu úplně očistil, nadále už neviděl psa. Ten nečistý výjev ustal a konečně uviděl Maitréjovo svaté tělo.

Později buddhu Maitréju nesl na ramenou do blízkého města a volal na všechny, kdo ho mohli slyšet: „Nesu buddhu! Prosím, přijďte se podívat na buddhu!“ Většina lidí ho pokládala za blázna, protože neviděli vůbec nic, jen jedna stará paní viděla, že na ramenou nese zraněného psa.

- Buddha se jeví různými způsoby podle úrovně mysli každé z bytostí
- Buddha Maitréja se Asangovi zjevil ve formě zraněného psa zamořeného červy
- Většina místních lidí neviděla ani psa, natož buddhu Maitréju

Oddanost guruovi

4 Oddanost myšlenkou

4.1 Základ: cvičení své mysli v oddanosti guruovi

4.1.3 Jak vidět gurua jako buddhu

Příběh Asangy, psa a červů

Den 42

Kdyby naši současní guruové nebyli buddhové, kteří nás vedou k osvícení, kdo jiný by byl? – Láma Zopa Rinpoče



Když svým studentům představuji koncept buddhů a bódhisattvů, kteří pracují pro cítící bytosti, obvykle jim doporučuji, aby si nejprve připomněli svou vlastní zkušenost soucítění jako příklad, který jim usnadní porozumění. Když s někým soucítíme, chceme mu pomoci, ne ublížit. Jinými slovy, snažíme se takovému člověku prospět tak, že pro něj svým tělem, řečí a myslí uděláme, co budeme moci. I když nemáme soucítění pro všechny cítící bytosti, pro ty, pro které ho máme, uděláme vše, co je v našich silách, abychom jim pomohli. Kdybychom měli soucítění pro všechny cítící bytosti, snažili bychom se podle svých schopností pomoci všem. To je logické.

Není tedy pochyb, že osvícené bytosti, které dokonale rozvinuly soucítění pro všechny cítící bytosti, pro nás pracují a vedou nás. Toto bychom si nejprve měli ujasnit pomocí citací a logických zdůvodnění, a potom teprve uvažovat o svých guruech. Na základě nějaké víry v toto můžeme potom přemýšlet o guruech. Téma oddanosti guruovi pak bude mít příchuť a význam.

Buddhové a bódhisattvové nepracují pro cítící bytosti včetně nás samotných jinak než ve formě učitelů, kteří nás přímo vedou tím, že nám dávají tři úrovně slibů, ústní předání, zasvěcení, komentáře k sútře i tantře a rady. Každé slovo z učení našeho gurua nás vede k osvícení. Jestliže naši guruové nejsou těmi nesčetnými buddhy a bódhisattvy, kteří nám pomáhají, není nikdo, na koho bychom mohli ukázat jako na své průvodce. Naši guruové jsou tedy buddhy.

- Naše vlastní zkušenost se soucítěním nám může pomoci porozumět aktivitám buddhů
- Nejprve probudíme víru v soucítění osvícených bytostí a pak v soucítění našich guruů
- Jediný způsob, jak nás mohou buddhové a bódhisattvové vést, je skrze naše učitele

Oddanost guruovi

4 Oddanost myšlenkou

4.1 Základ: cvičení své mysli v oddanosti guruovi

4.1.3 Jak vidět gurua jako buddhu

4.1.3.2 Všichni buddhové a bódhisattvové bez přestání pracují pro cítící bytosti

Den 43

Proč jsou guruové konatelé činů všech buddhů? – Láma Zopa Rinpoče



Všichni ctnostní učitelé, se kterými jsme se setkali během všech našich životů bez počátku až do současnosti a kteří nám dali mnišská svěcení, zasvěcení a učení, jsou jedinou bytostí, absolutním guruem, který se projevuje v různých aspektech, s různými jmény a podobami. Když vyjde slunce nebo měsíc, na všech vodních plochách na zemi: oceánech, řekách, jezírkách a dokonce i kapkách rosy, se spontánně objeví miliony odrazů. Stejně tak spontánně a bez úsilí pracují buddhové pro cítící bytosti tím, že jim odhalují různé prostředky, které jsou pro ně vhodné. Všichni naši ctnostní učitelé jsou *dharmakája*, absolutní guru, ze kterého pochází všichni buddhové, dharma i sangha.

Kdyby se buddhové ukázali v čistší podobě, než kterou nyní vidíme, neměli bychom karmu je vidět a obdržet od nich učení. Protože je naše mysl zastřená nečistou karmou, nemůžeme vidět svatá těla buddhů nebo slyšet jejich svatou řeč. Buddhové se tedy, aby nás vedli, musí projevit v obyčejných podobách našich ctnostných přátel, které přesně odpovídají úrovni naší mysli a naší karmě. Jinými slovy, naši guruové jsou ti, kteří vykonávají aktivity všech buddhů, stejně jako velvyslanci jednají jménem svých zemí.

Bez těchto guruů v obyčejné podobě by nebyla možnost, jak obdržet požehnání buddhů, nebyl by způsob, jak od nich obdržet učení a tak dále. Všichni buddhové nás mohou vést pouze prostřednictvím našich guruů. Přestože existuje nesčetné množství buddhů, bez obyčejné podoby svatých těl našich guruů bychom tedy byli ztraceni.

- Všichni ctnostní učitelé, se kterými jsme se setkali, jsou jedinou bytostí, absolutním guruem, dharmakájou
- Naši guruové se projevují jménem všech buddhů, stejně jako velvyslanci pracují pro své země
- Bez těchto guruů v obyčejné podobě bychom nemohli získat požehnání buddhů

Oddanost guruovi

4 Oddanost myšlenkou

4.1 Základ: cvičení své mysli v oddanosti guruovi

4.1.3 Jak vidět gurua jako buddhu

4.1.3.3 Guru je konatelem dobrých činů všech buddhů

Den 44

Kdo je Buddha, který mne vede k osvícení v těchto časech svárů?

– Láma Zopa Rinpoče



Existuje mnoho citací Buddhy Šákjamuniho a Buddhy Vadžradhary, které vysvětlují, jak se tito buddhové, aby mohli vést cítící bytosti, v budoucnosti ukážou v podobě ctnostných přátel a v různých jiných podobách. Takové příběhy a citace prohloubí náš vztah k nim a usnadní nám probuzení oddanosti, kořene stezky. Pomohou nám inklinovat k názoru, že guru je buddha.

Jednou guru Šákjamuni Buddha učil na vysoké hoře na jihu Indie a bódhisattva Amoghadarši se ho zeptal: „Nyní můžeme obdržet učení od Buddhy, ale co budeme dělat v budoucnu, až přejdeš mimo zármutek? Kdo nás povede?“ Buddha Šákjamuni odpověděl: „Amoghadarši, v budoucích časech úpadku se projeví ve formě duchovních mistrů a opatů. Abych myslím cítících bytostí pomohl dozrát, ukážu také zrození, stárání, nemoci a smrt. Neměj obavy, že by ses se mnou v časech úpadku nesetkal. Tehdy se ukážu jako opat nebo jako učitel.“

Těm, kteří nashromáždili velké zásluhy, budou citace Buddhy Šákjamuniho a Buddhy Vadžradhary stačit. Nebudou potřebovat žádné další důkazy, že guru je buddha. Pro lidi, kteří si oddanost vypěstují snadno, může být citace dostatečně přesvědčivá a nebudou potřebovat logické zdůvodnění. Avšak dokázat, že to tak je, využitím logického zdůvodnění přinese lepší a jistější porozumění.

- Buddha Vadžradhara slíbil, že se projeví také v podobě ctnostného přítele
- Buddha Šákjamuni také řekl, že se znovu objeví v podobě duchovních mistrů
- Lidem s velkými zásluhami stačí jako důkaz, že guru je buddha, slyšet tyto citace

Oddanost guruovi

4 Oddanost myšlenkou

4.1 Základ: cvičení své mysli v oddanosti guruovi

4.1.3 Jak vidět gurua jako buddhu

4.1.3.4 Vadžradhara prohlásil, že guru je buddha

Den 45

Správně se oddat guruovi je jako pevně se chytit lana, které nám buddhové spustili. – Láma Zopa Rinpoče



Jestliže nemáme zvětšovací sklo, oheň nevzplane ani když svítí slunce a máme suchou trávu nebo troud. Avšak dopadnou-li sluneční paprsky na troud přes lupu, oheň se snadno objeví. Podobně přichází požehnání všech buddhů, které je jako slunce, prostřednictvím gurua, který je jako lupa, do mysli žákům, kteří jsou jako troud. I když oheň vznikne díky slunečním paprskům procházejícím přes lupu, vlastním nástrojem k získání ohně je právě lupa. Guru tak jako lupa spálí neduhy v žákově mysli.

Dalším účinným způsobem, jak meditovat, je uvažovat o guruovi jako o laně a o nás samotných jako že jsme spadli do hluboké ohnivé strže. Být v samsáře je jako být v ohni. Když spadneme do ohnivé strže, lidé nahoře nás nemohou zachránit bez lana. A stejně tak nás buddhové a bódhisattvové tří časů a deseti směrů nemohou vést k osvícení bez gurua.

Když se budeme držet svých guruů a když se jim správně oddáme, nebude pochyb, že můžeme být zachráněni z utrpení samsáry, především z utrpení nižších říší, ale i z nižší nirvány. Neoddát se správně svým guruům je jako ignorovat lano, které nám někdo spustí. Když se lana pevně nechytíme, nikdo nás nezachrání.

- Guru je jako zvětšovací sklo, které zapálí oheň ze slunečních paprsků
- Tak, jako nás může lano zachránit z ohnivé strže, guru nás může zachránit ze samsáry
- Když budeme praktikovat správnou oddanost, nepochybně budeme zachráněni před utrpením

Oddanost guruovi

4 Oddanost myšlenkou

4.1 Základ: cvičení své mysli v oddanosti guruovi

Den 46

Oddanost guruovi je něco realistického a velmi přirozeného. – Láma Ješe



Z praktického pohledu: Když nám učitel předává nějaké znalosti, nějaké instrukce, které si můžeme ověřit, něco tak pravdivého, že se to dotkne našeho srdce, a to všechno nás zaměří správným směrem, uvědomíme si, jak je od něj laskavé, že takovým způsobem ovlivnil naši mysl a otevřel jí správnou cestu. Můžu vám říct, to skoro nikdo na světě nedokáže. Mohu vás ujistit, že mluvím z vlastní zkušenosti.

Pro mě je oddanost guruovi jako jakási energie. Když vám někdo dá krásný dárek, řeknete „Děkuji mnohokrát, děkuji.“ Poděkujete mu, že? A zase si v souvislosti s tím pomyslíme: „Je tak hodný, že mi toto daroval.“ A stejně tak, když někdo otevírá naše srdce, přirozeně pocítíme vděčnost. Když nás někdo učiní šťastnými, přirozeně mu budeme vděční. A když se někdo zajímá o náš život, o naše štěstí, přivede nás to na myšlenky jako „někomu záleží na mém životě a za to jsem mu velmi vděčný“. Myslím, že to je velmi pochopitelné, že?

Myslím si, že když někomu doopravdy záleží na našem životě a chce nás vést k dokonalému štěstí, je to neuvěřitelná věc. Samozřejmě že můj světský tatínek a maminka se starají. V kultuře Východu se dobří tatínkové a maminky starají, abychom byli zdraví a šťastní. Avšak někteří z našich učitelů se starají úžasným způsobem a tak moc jim záleží na tom, aby nás učinili šťastnými. Připadá mi to neuvěřitelné, chvěje se mi z toho srdce.

- Když se guruovy instrukce dotknou našeho srdce, pocítíme jeho velikou laskavost
- Když nás někdo učiní šťastnými, přirozeně mu budeme vděční
- Jak neuvěřitelné, že našim guruům na nás tolik záleží, a tak moc o nás pečují

Oddanost guruovi

4 Oddanost myšlenkou

4.2 Rozvíjení úcty pamatováním na guruovu laskavost

Den 47

Všichni naši guruové jsou jedinou bytostí: jednotným prvotním zachráncem, prvotní dharmakájou. – Láma Zopa Rinpoche



Existují dva způsoby, jak uvažovat o tom, že guru je laskavější a drahocennější než buddhové. Jeden je ten, že myslíme na svého současného ctnostného učitele, který se zjevuje v obyčejné podobě, jako na projev absolutního gurua, a na to, že z absolutního gurua pochází vše, včetně Buddhy, Dharmy a Sanghy.

Naši guruové jsou absolutnímu guruem, dharmakájou. Naši současní guruové jsou tedy všemi guruy všech našich minulých životů od časů bez počátku, kteří nás dovedli k současnému dokonalému lidskému tělu a jsou i těmi, kteří nás v našich budoucích životech povedou k osvícení. Každý z našich guruů k nám byl laskavý po všechny samsárické životy bez počátku, je k nám laskavý v tomto životě a bude k nám laskavý i v budoucnosti, dokud nedosáhneme osvícení. Rozpoznání minulé, současné a budoucí laskavosti našich guruů prohloubí naši schopnost ji ocenit.

Nápomocné bude porozumění významu „jednotného prvotního zachránce“, což je výraz z jednoho z veršů žádostí v *Guru púdže*. Popisuje všeprostupujícího Vadžradharu. Budeme-li si pamatovat skutečný význam gurua, uvidíme všechny guruy našich minulých životů jako jednoho jediného. Všichni naši guruové, ti, kteří nám dali sliby a učení ve všech našich minulých životech, ti, které máme nyní i ti, které budeme mít v budoucnosti, jsou jedinou bytostí, jednotným prvotním zachráncem, prvotní dharmakájou. Všichni naši minulí, současní i budoucí guruové jsou jedním a vedou nás prostřednictvím konvenčního gurua, který se nám jeví podle naší karmy. V podobě, kterou můžeme vidět a být pod jejím přímým vedením.

- Jako projev absolutního gurua je náš současný guru laskavější než všichni buddhové
- Rozpoznání minulé, současné a budoucí laskavosti našich guruů prohloubí naši schopnost ji ocenit
- Jsme vedeni konvenčním guruem, který je jednotným prvotním zachráncem

Oddanost guruovi

4 Oddanost myšlenkou

4.2 Rozvíjení úcty pamatováním na guruovu laskavost

4.2.1 Guru je laskavější než všichni buddhové

4.2.1.1 Guru je laskavější než všichni buddhové obecně

Den 48

Náš guru je neuvěřitelně laskavý, že se nám zjevuje v podobě, která vyhovuje naší současné úrovni mysli. – Láma Zopa Rinpoče



Druhý způsob, jakým uvažovat o tom, že guru je laskavější a drahocennější než buddhové, je pomyslet si, že nesčetní buddhové nás nemohou vést v podobě buddhů, protože nemáme karmu, abychom je viděli. Vést nás mohou pouze naši současní guruové. Bez nich bychom byli bez průvodce, jako dítě bez rodičů. Byli bychom jako batole, které nezná nic, neví ani co může jíst.

V nesčetných vesmírných soustavách jsou nesčetní buddhové, ale žádný z nich nás neovládl. Během svých minulých životů bez počátku jsme neměli to štěstí přímo od nich obdržet učení a dosáhnout osvícení. Nesčetné další cítící bytosti, které s námi bloudily samsárou, se staly osvícenými, ale my jsme stále nedosáhli žádných poznání. Tím jsme ubozí. Jsme jako studenti, které vyloučili ze školy, protože jim nebylo pomoci.

Nesčetné další cítící bytosti dosáhly osvícení během našich životů bez počátku, ale my jsme vynecháni, což velmi jasně ukazuje, jak sobecká a nezkrotná je naše mysl. Avšak přestože je naše mysl taková a my jsme tak ubozí, náš guru nám ukazuje celou a bezchybnou cestu ke štěstí budoucích životů, vysvobození i osvícení. I kdyby nám každý z nich neodhalil celou stezku osobně, ukazují nám ji všichni naši guruové dohromady. Jsou tedy neuvěřitelně laskaví a my nesmíme tuto příležitost promarnit, musíme tuto cestu praktikovat na základě správné oddanosti svým ctnostným přátelům.

- Protože jsou to pouze naši guruové, kteří nás mohou vést, jsou laskavější a drahocennější než všichni buddhové
- Nesčetným buddhům v nesčetných vesmírných soustavách se v minulosti nepodařilo nás ovládnout
- Přestože jsme tak ubozí, náš guru nám ukazuje celou a bezchybnou cestu

Oddanost guruovi

4 Oddanost myšlenkou

4.2 Rozvíjení úcty pamatováním na guruovu laskavost

4.2.1 Guru je laskavější než všichni buddhové

4.2.1.1 Guru je laskavější než všichni buddhové obecně

Den 49

Guru Šákjamuni Buddha je laskavější než všichni ostatní buddhové tří časů,
avšak naši ctnostní přátelé jsou ještě laskavější než Buddha.

– Láma Zopa Rinpoče



Guru Šákjamuni Buddha učil Dharmu v Rádžgíru a na mnoha dalších místech, ale my jsme neměli to štěstí být jeho přímými žáky, slyšet učení přímo od něj, získat poznání cesty a dosáhnout osvícení spolu s jeho ostatními žáky. Zůstali jsme mimo, neměli jsme karmu být jím ovládnuti. Nyní, když Buddhova učení zapadají jako slunce a všechno v tomto světě se pomalu halí do tmy, nás vedou naši guruové tím, že nám odhalují Dharmu.

Guru Šákjamuni Buddha, všichni indiští panditi a velcí tibetští jógini nás opustili jako odhozenou kost. Tím, že nás vedou, jsou naši současní guruové mnohem laskavější než všechny ty ostatní svaté bytosti. Kdybychom neměli své současné guruy, byli bychom naprosto nevědomí. Lidskými bytostmi bychom byli nazýváni pouze proto, že máme jejich vnější podobu. Kdybychom se nesetkali se svými současnými guruy, neměli bychom vůbec žádnou příležitost praktikovat Mahájánovou Dharmu, vytvořit příčinu dočasného a definitivního štěstí a opustit příčinu utrpení. Neměli bychom žádnou příležitost připravit si štěstí budoucích životů, vysvobození a osvícení.

Kdyby nás nevedli naši současní guruové, co by se s námi stalo? Byli bychom úplně ztraceni. Nikdo by nás nevedl cestou ke štěstí budoucích životů a především k vysvobození a plnému osvícení. Naši guruové jsou tedy mi

- Neměli jsme karmu slyšet učení od gurua Buddhy Šákjamuniho přímo
- Kdybychom se nesetkali se svými současnými guruy, byli bychom naprosto nevědomí
- Laskavost guruů, kteří nás vedou, předčí i laskavost gurua Buddhy Šákjamuniho

Oddanost guruovi

4 Oddanost myšlenkou

4.2 Rozvíjení úcty pamatováním na guruovu laskavost

4.2.1 Guru je laskavější než všichni buddhové

4.2.1.2 Guru je laskavější než Buddha Šákjamuni

Den 50

Laskavost svých guruů, kteří nás učí Dharmu, bychom měli srovnávat s laskavostí lékaře nebo léčitele, který by nám vyléčil rakovinu.

– Láma Zopa Rinpoče



Kdybychom onemocněli rakovinou a báli se smrti, naše situace by nám připadala nesnesitelná. Dnem i nocí bychom hledali pomoc. Kdybychom našli lékaře, který by nás dokázal vyléčit, považovali bychom ho za velice laskavého a drahocenného a svůj další život bychom považovali za dar od něj. Avšak laskavost lékaře, který by nás vyléčil z rakoviny, je ničím ve srovnání s laskavostí našeho guru. I když nám náš guru poskytl ústní předání i jen jedině mantry nebo jediného řádku učení, náš prospěch z toho bude bezmezný jako prostor. Nevíme-li nic o skutečné příčině naší rakoviny, neduzích a negativní karmě, naše uzdravení z ní bude pouze dočasné. Neduhy a karmu nemůžeme očistit jednoduše tím, že budeme užívat léky nebo podstoupíme operaci.

Naši současní guruové jsou neuvěřitelně laskaví, protože nás vedou k plnému osvícení tím, že nám odhalují bezchybná Mahájánová učení. Pomyslete na to, jak k osvícení směřujeme díky jejich činům udílení slibů, ústních předání, zasvěcení, učení a osobních rad.

Nejprve můžeme myslet na jejich laskavost odhalování Buddhadharmy, zejména Mahájánové Dharmy, která nám umožní dosáhnout nejen dobrého zrození v příštím životě a vysvobození z celé samsáry, ale i plného osvícení. Jestliže jsme obdrželi tantrická učení, můžeme myslet na laskavost guru, který nám tím, že nám odhalil tantru, přináší osvícení rychle, během několika let, i během jednoho krátkého života. Pomyslete si, jak neuvěřitelně laskavý guru je. Neexistuje větší laskavost než tato.

- Náš guru je mnohem laskavější a prospěšnější než lékař, který by nás vyléčil z rakoviny
- Každý čin našeho guru odhaluje Mahájánová učení a vede nás k osvícení
- Guruova laskavost sdílení Buddhadharmy je neuvěřitelná a neporovnatelná

Oddanost guruovi

4 Oddanost myšlenkou

4.2 Rozvíjení úcty pamatováním na guruovu laskavost

4.2.2 Guruova laskavost v učení Dharmy

Den 51

Každá ctnostná myšlenka, která se objeví v naší mysli, vznikne díky laskavosti guru, který naší mysli dává požehnání. – Láma Zopa Rinpoče



Získání zkušeností nebo poznání stezky k osvícení závisí na získání guruova požehnání našeho toku mysli. Co je myšleno guruovým požehnáním? Jasný, silný cit v srdci a hluboké dobrodiní pro naši mysl. Bez guru nemůžeme dosáhnout poznání. Proto nestačí pouhé intelektuální znalosti získané od profesorů studií na univerzitě.

Guruovo požehnání promění naši mysl z tvrdé a nezvladatelné na měkkou a poddajnou. I z vlastní zkušenosti můžeme říct, že to, co učení říká o guruově požehnání, je pravda, a můžeme v ně získat naprostou důvěru. Když budeme mít v srdci silnou oddanost guruovi a budeme meditovat na dokonalé lidské zrození, jeho vzácnost pocítíme velmi snadno. Když budeme meditovat na pomíjivost a smrt, snadno a silně pocítíme přechodnou povahu života. Podobné to bude s meditací na soucítění, prázdnotu nebo kterékoli jiné lamrimové téma. S pevnou oddaností bude naše mysl také klidnější a poddajnější. Naše mentální neduhy budou jen těžko vyvstávat a budou snadno zvládnutelné.

Tak jako déšť zvlhčí půdu na poli, aby zasetá semena mohla růst, déšť guruova požehnání zvlhčí pole naší mysli, aby mohla růst poznání. Když nemáme žádnou oddanost, nemáme žádnou příčinu získat guruovo požehnání a bez požehnání nemáme žádnou příčinu poznání cesty k osvícení, což znamená, že nemůžeme osvícení dosáhnout a uskutečnit tak konečný cíl svého života.

- Všechny naše zkušenosti a poznání cesty závisí na guruově požehnání naší mysli
- Guruovo požehnání učiní naši mysl měkkou a poddajnou
- Požehnání vede k poznání a k osvícení tak, jako déšť umožňuje semínku růst

Oddanost guruovi

4 Oddanost myšlenkou

4.2 Rozvíjení úcty pamatováním na guruovu laskavost

4.2.3 Guruova laskavost v požehnání našemu myšlení

Den 52

Náš guru nás může inspirovat k transformaci naší mysli naplněním našich dočasných potřeb. – Láma Zopa Rinpoče



Další formou laskavosti gurua je, že nás těší a inspiruje k praxi Dharmy prostřednictvím darů jídla, oděvů a dalších materiálních věcí. Protože máme materiální věci raději než Dharmu, guru nás dokáže vést k Dharmě tím, že nám poskytuje materiální požitky. Tak ho budeme nadále následovat a praktikovat Dharmu.

Někdy se v nás probudí negativní myšlenky vůči guruovi proto, že zažíváme trápení s naplňováním jejich požadavků a on se ani neobtěžuje vyjádřit vděčnost nebo nás pochválit. V takové situaci je možné, že svého lámu uvidíme negativně, jako nemilosrdného a nenaplněného ničím jiným než sebeláskou. Tím, že uspokojí naše materiální potřeby, může změnit situaci: udělat nám radost, způsobit, že v sobě probudíme oddanost a zabránit nám ve tvoření negativní karmy. A také pokud se příliš nestaráme o svou praxi Dharmy, guru nás uspokojením našich materiálních potřeb inspiruje, abychom proměnili svou mysl a řídili se jeho radou. Když rozdává materiální dárky těm, které už Dharma nezajímá, může je to inspirovat k další praxi. Například když už jsme unaveni nasloucháním učení a náš guru nám nabídne šálek kávy, budeme schopni učení poslouchat i nadále.

Laskavost gurua můžeme pojmut obecně a obsáhle a potom meditovat na konkrétní příklady laskavosti našich jednotlivých guruů. Laskavost našich guruů bychom si měli pamatovat v hloubi srdce.

- Další formou laskavosti gurua je, že nás inspiruje k praxi Dharmy materiálními dary
- Uspokojením našich dočasných potřeb nám láma udělá radost a posílí naši oddanost
- Guruovu laskavost si můžeme připomenout obecně a potom meditovat na konkrétní příklady

Oddanost guruovi

4 Oddanost myšlenkou

4.2 Rozvíjení úcty pamatováním na guruovu laskavost

4.2.4 Guruova laskavost v inspiraci k praxi Dharmy prostřednictvím materiálních darů

Den 53

Potřebujeme někoho, s kým se ujistíme, že jsme na správné cestě a že neblouzníme. – Láma Ješe



Chodíme stále dokola a jsme úplně ztracení. Nevíme, co chceme dělat a nevíme, čemu chceme porozumět. Jsme ztracení. Jsme ztracení už během nesčetných životů, a stále si myslíme, že ztracení nejsme. „Vím přesně co chci, chci čokoládu.“ Faktem je, že jsme ztracení. Ale nepřiznáme si to. Být ztracený je dost smutné.

Když nám to dojde, pocítíme určitou úlevu a získáme jakousi úctu k laskavosti guru: „Díky tvé laskavosti můžu já, neschopný začátečník, dosáhnout vyššího stavu tvou neuvěřitelnou metodou a moudrostí. Prostřednictvím tvé skvělé obratné moudrosti a metody mohu dosáhnout osvícených poznání v čase, který lze srovnat s pouhým okamžikem nutným k lusknutí prsty. Probuzeného stavu, poznání osvícení, úžasných blažených siddhi lze tvou obrovskou obratnou moudrostí dosáhnout během okamžiku. Jsi tím nejdrahocennějším jevem. Skláním se k tvým diamantovým nohám. Ty, guru, jsi tou nejvzácnější věcí, která vůbec existuje.“

Oddanost guruovi není něčím, co praktikujeme, protože to tak buddhisté dělají, a protože nám to guru říká. To nestačí. Oddanost guruovi vznikne z užitečné zkušenosti, z lepšího porozumění, z nalezení nějakého řešení. Pak je logické mít ke guruovi oddanost. Když se rozhodneme, že toto je pro nás správnou cestou a správným směrem, oddanost guruovi se spontánně objeví.

- Nechceme si to přiznat, ale jsme ztracení a zmatení už po nesčetné životy
- Když si to uvědomíme, přijde určitá úleva a získáme úctu ke guruově laskavosti
- Pravá oddanost guruovi vznikne z užitečných zkušeností a z nalézání řešení

Oddanost guruovi

4 Oddanost myšlenkou

4.2 Rozvíjení úcty pamatováním na guruovu laskavost

Den 54

Upřímní praktikující vidí každou radu svého guruja jako klenot plnící přání.

– Láma Zopa Rinpoče



Když máme oddanost guruovi, když ho vidíme jako buddhu, dokážeme se mu správně oddat myšlenkou a pak se mu přirozeně správně oddáme i činem. Budeme schopni řídit se jeho radou snadno a s radostí a praktikovat učení podle jeho instrukcí, což je ten nejlepší způsob oddanosti činem. Správná oddanost ctnostnému příteli činem snadno vznikne jako výsledek správné oddanosti myšlenkou. Jak dobře se dokážeme oddat guruovi činem závisí na tom, jak dobře jsme mu oddáni myšlenkou.

Když meditujeme na osmero dobrodiní správné oddanosti guruovi a cvičíme svou mysl v oddanosti, která guruja vidí jako buddhu a probudíme úctu uvědoměním si guruovy laskavosti, každá rada, kterou nám náš guru dá, bude jako klenot plnící přání, protože pokaždé, když následujeme guruovu radu, očistíme neuvěřitelnou negativní karmu a zastření a přiblížíme se osvícení. Veškeré štěstí nejen tohoto, ale i budoucích životů, vysvobození i osvícení, to vše pochází z držení se instrukcí.

Máme-li pevnou víru či oddanost, jsme těmi největšími šťastlivci na světě, protože se dokážeme guruovy rady držet 24 hodin denně. Jakkoli náročnou situaci můžeme procházet, díky své oddanosti nebudeme mít těžkosti. Budeme se šťastně a s lehkostí řídit guruovou radou, ať už se týká praxe Dharmy nebo služby. Bez ohledu na to, s jakými problémy se setkáme, s oddaností, která vidí guruja jak buddhu, budeme 24 hodin denně zažívat úžasnou radost.

- Správná oddanost guruovi myšlenkou vede ke správné oddanosti činem
- Každé následování guruovy rady přinese očistění negativit a pokrok na cestě
- Lidé s pevnou oddaností zažívají neuvěřitelnou radost bez ohledu na těžkosti, kterým musí čelit

Oddanost guruovi

5 Oddanost skrze činy

5.1 Držení se guruovy rady

Den 55

Ať jsme blízko či daleko, vždy můžeme sloužit guruovi.

– Láma Zopa Rinpoče



Mnozí lidé si myslí, že abychom mohli guruovi sloužit, musíme být s ním. Není tomu tak. Nezáleží na tom, zda žijeme v guruově domě nebo na druhé straně světa. Můžeme být na slunci či na měsíci, a přesto sloužit guruovi tím, že budeme čistě dodržovat sliby, které nám dal: sliby útočiště, sliby pratimókša, jako je pět laických slibů, osm Mahájánových závazků a vyšší sliby, jako je mnišské vysvěcení nebo sliby bódhisattvy a tantrické sliby. Pokud je dodržujeme, držíme se guruovy rady, plníme jeho přání a tím mu sloužíme.

Také meditace, studium lamrim, komentářů a filosofických textů, což znamená učit se Dharmě a zavádět ji do vlastní praxe, je tím, co si guru přeje, abychom dělali, a když to děláme, je to také službou guruovi, řízením se jeho radou. Dělat cokoli jiného, co nám guru poradil, jako například odebrat se do meditačního ústraní nebo učit Dharmu je též službou guruovi. Obecně řečeno, všechno, co prospívá cítícím bytostem a pomáhá jim osvobodit se z utrpení, je službou guruovi, protože to je přesně to, čemu si přeje, abychom se věnovali.

Poklony minulým, současným a budoucím buddhům po deset miliónů šest set tisíc věků se nedají srovnat se zkušeností ve službě guruovi. Mít dostatečné štěstí a být dostatečně moudří, abychom mu sloužili, je mnohem významnější. Když splníme cokoli, co nám guru poradí, všechna naše přání a tužby s lehkostí uspějí a nashromáždíme nepředstavitelné zásluhy.

- Guruovi můžeme sloužit dodržováním svých slibů a plněním jeho přání kdekoli se nacházíme
- Služba guruovi zahrnuje držení se jeho rady a prospívání ostatním bytostem
- Být zkušený a moudrý ve službě guruovi přináší nepředstavitelné zásluhy a každý úspěch

Oddanost guruovi

5 Oddanost skrze činy

5.2 Úcta a nabízení služby

Den 56

Přinášení materiálních darů je pro naše vlastní dobro, stejně jako veškerá oddanost guruovi. – Láma Zopa Rinpoče



Když guruovi nabídneme byť i jen sklenici vody, měli bychom to udělat s pomyšlením, že náš guru je všemi buddhy a bódhisattvy deseti směrů. Jestliže přinášením obětí guruovým pórům vytvoříme větší zásluhy než přinášením obětí všem buddhům tří časů, nemůže být pochyb o prospěchu z obětí guruovi samotnému. Přestože je tu už tento prospěch, naše praxe bude ještě účinnější, budeme-li při službě guruovi meditovat nad tím, že guru je všemi buddhy a bódhisattvy, protože to nám pomůže mít neustále na mysli oddanost a vyhnout se negativním myšlenkám vůči němu.

Guru je ten, koho těší naše praxe, nikoli získávání materiálních darů, ať už slyšíme či vidíme, že má radost, nebo ne. Tak by to mělo být. Avšak když vidíme, že mu udělají radost materiální dary, bylo by chybou si myslet, že to je špatně. To by byla nesprávná oddanost ctnostnému příteli. Vysocí lámové často vyjádří radost nad materiálními dary proto, aby udělali radost žákům.

Osvícení se přibližujeme pokaždé, když se řídíme guruovou radou a když mu přinášíme dary nebo nabízíme své služby, protože tím provádíme to nejúčinnější očištění a shromažďujeme ty nejrozsáhlejší zásluhy. Tak se úroveň naší mysli neustále zvyšuje a my se dostáváme blíž a blíž osvícení.

- Obětiny bychom guruovi měli přinášet s pomyšlením, že je ztělesněním všech svatých bytostí deseti směrů
- Guru je ten, koho těší naše praxe, nikoli získávání materiálních darů
- Přinášením darů guruovi účinně očišťujeme negativitu a shromažďujeme rozsáhlé zásluhy

Oddanost guruovi

5 Oddanost skrze činy

5.3 Přinášení materiálních obětí

Den 57

Předtím, než si budeme vizualizovat guruja jako božstvo, potřebujeme položit základ praxe oddanosti guruovi, jak je popsána v sútrách.

– Láma Zopa Rinpoče



Praxe oddanosti guruovi podle Mahájánových súter neobsahuje žádné instrukce, jak zabránit obyčejnému jevení se guruja a není v ní žádná zmínka o vizualizaci guruja jako božstva. To je zmíněno pouze v tantrické praxi guru jógy.

Učení Mahájánových súter zmiňují, že máme použít citace a logická zdůvodnění podepřená našimi vlastními konkrétními zkušenostmi (pokud nějaké máme), abychom viděli esenci guruja jako buddhu. A jeho svatou mysl jako dharmakáju. Nahlížením na guruja jako na buddhu ho uvidíme jako buddhu, jako čistého, přestože jeho zjev je obyčejný. Když ho nahlížením na něj jako na buddhu jako buddhu uvidíme, jeho zjev se nezmění. O to hlavně jde.

V tantře je navíc čistý i vnější zjev. Tantrická praxe guru jógy se provádí na základě praxe sútry. Nejprve používáme logická zdůvodnění a vlastní zkušenosti, abychom své mysli, která guruja vidí jako obyčejného, dokázali, že je ze své podstaty buddhou. To je základ, na kterém pak uvidíme guruja v aspektu božstva, budeme-li na něj jako v aspektu božstva nahlížet. To je základ pro praxi *Lama Čhöpa*, guru jógy v šesti sezeních a pro všechny další praxe, ve kterých necháváme vyvstat božstvo. Musíme svou mysl upevnit v oddanosti guruovi namísto projekcí obyčejného jevení se a konceptů o něm, především ve vztahu k jeho mysli.

- Vizualizace guruja jako božstva je tantrická praxe guru jógy, kterou v sútrách nenajdeme
- Učení Mahájánových súter využívá logiku, aby ukázalo, jak je guru ze své podstaty buddhou
- V tantře je jako čistá vnímána nejen esence guruja, ale i jeho vnější zjev

Den 58

Skutečně způsobilý učitel vyšle do našeho srdce nukleární energii. – Láma Ješe



Praxí guru jógy a vnímáním dokonale dobrých vlastností gurua můžeme nechat odplynout své negativní vnímání. Po většinu času si naše lidská mysl říká: „Jsem lidská bytost a jsem prostě takový. On je také lidská bytost, takže musí být stejný jako já.“ To je mylná představa. Praxí guru jógy dojdeme k porozumění, že guru je ve skutečnosti neoddělitelný od soucítění a moudrosti božstva. A pak začneme vidět neoddělitelnost těchto kvalit od sebe samých.

Jiný způsob, jak to vyjádřit je ten, že nám praxe guru jógy dodá inspiraci rozvinout svůj lidský potenciál. Když vidíme někoho s tak pozitivní energií, jakou je soucítění a moudrost, hluboce to na nás zapůsobí. Budeme chtít být také takovými. Máme stejný potenciál, jen ho potřebujeme aktivovat. Je to jako když si náš přítel koupí krásné nové auto. Když vidíme, jak si ho užívá, povzbudí nás to, abychom si takové také pořídili. Tomu rozumíme, že? Myslím, že to je dobrý příklad.

Takže když se setkáme s tak výraznými dobrými vlastnostmi, jakými je veliké soucítění a moudrost, a uvidíme, že je možné se navždy cítit dobře, určitě nás napadne „Proč ne radši to, než zmatek?“ A to nejen pro nás samotné, ale i proto, abychom mohli pomoci všem existujícím živým bytostem. Mluvíme o jednotě, rovnosti a nezaujatosti, ale potřebujeme vědět, jak takové kvality získat. Jak? Guru jógou, to je ta cesta.

- V guru józe je guru neoddělitelný od soucítění a moudrosti božstva
- Vidět někoho s takto dobrými vlastnostmi nás inspiruje rozvinout svůj vlastní potenciál
- Guru jógou můžeme takové vlastnosti získat nejen pro sebe, ale pro všechny bytosti

Den 59

Suchý, intelektuální přístup k duchovním záležitostem zanechá naše srdce nedotčené a neovlivněné. – Láma Ješe



Běžným problémem nás všech je, že naše znalosti takzvaných spirituálních záležitostí zůstávají v hlavě a nedostanou se do srdce. Jsme pyšní, kolik jsme se toho dozvěděli a naučili o světových náboženstvích, možná jsme i ovládli slovník jejich filosofie a meditačních praxí, a přesto zůstáváme v podstatě neovládnutelní a pomýlení.

Co nám chybí, je ta pravá inspirace nebo požehnání naší mysli. O existenci a účinnosti mocné duchovní skutečnosti vně i uvnitř nás se potřebujeme nechat přesvědčit nějakou živou, vřelou zkušeností. Jinak naše oko moudrosti zůstane zavřené a nebudeme schopni tu hlubokou realitu vnímat, bez ohledu na to, jak moc jsme toho nastudovali.

Je to právě guru, který nám bude tou potřebnou inspirací, pojítkem mezi naším vědomím a skutečnou transcendentální zkušeností. V jednání našeho guru můžeme vidět blahodárné výsledky cvičení mysli v lásce a v moudrosti. Pomyšlením na jeho celoživotní oddanost druhým, absenci sobeckosti a mnohé další vynikající kvality, které náš guru ztělesňuje, a následným rozplynutím a vstřebáním celé linie guruů do našeho srdce umožníme těmto osvíceným kvalitám, aby v nás hluboce zakořenily. Taková je zkušenost celých generací guruů a žáků: opakovaná praxí takových vizualizací prováděných spolu s opuštěním konkrétních představ o jáství na mysl hluboce zapůsobí a může proměnit suché intelektuální znalosti v živou zkušenost vhledu.

- Naše znalosti takzvaných spirituálních záležitostí jsou často jen v naší hlavě, nikoli v srdci
- Potřebujeme požehnání vřelé, živé zkušenosti, která otevře naše oko moudrosti
- Guru je pojítkem mezi naším vědomím a transcendentální zkušeností

Den 60

Potřebujeme někoho, kdo nás naučí, jak nacházet odpovědi v sobě samých.
– Láma Ješe



Tantrické texty často zmiňují, že veškeré poznání pochází od guru. To je pravda, ale musíme vědět, že „guru“ má dvě různé významové úrovně. Relativním guruem je učitel, který nám tím, že s námi různými způsoby komunikuje, ukazuje jak jednat, abychom objevili svou vlastní celistvost. Avšak na hlubší, subjektivnější úrovni není guru ničím jiným než naší vlastní vnitřní moudrostí, naším vlastním základním jasným myslí.

Z praktického pohledu pro nás relativní, vnější guru může udělat jen něco, nemůže garantovat, že získáme vhled a poznání. Naš vnitřní guru, naše vlastní jasná moudrost však dokáže cokoli. Praxe guru jógy je tedy na prvním místě metodou, jak se naučit naslouchat tomuto vnitřnímu guruovi.

I když takový vnitřní hlas máme, obvykle ho neposloucháme. Ani ho neslyšíme! Příliš nás zaměstnává naslouchání nesmyslné a zbytečné konverzaci našich hrubých dualistických stavů mysli. Jsme na ni tak uvyklí, že i když vyvstane moudrost, nějaký intuitivní vhled, často ho odmítneme. Praxí guru jógy budeme postupně schopni se prokrestit svými povrchními vztahy se světem a navázat kontakt s vnitřní moudrostí v srdci našeho bytí. Když se nám to podaří, budeme schopni komunikovat do hloubky i s vnějším guruem. Ale dokud nejsme ve spojení se svým vnitřním guruem, jakkoli hluboká učení vnějšího guru nebudeme schopni integrovat.

- „Guru“ má dva významy: vnější relativní učitel a naše vlastní vnitřní moudrost
- Praxe guru jógy je zejména metodou, jak se naučit naslouchat našemu vnitřnímu guruovi
- Praxe guru jógy nás propojí s vnitřní moudrostí v srdci našeho bytí

Den 61

Neexistuje jiné božstvo než guru. – Láma Zopa Rinpoče



V guru józe je zásadní porozumět tomu, že všichni buddhové jsou jedné chuti v dharmakáji. Dharmakája je absolutní guru a tím jsou i všichni buddhové. Toto je úplné jádro praxe guru jógy. Bez jeho pochopení není možné guru jógu praktikovat lehce a spokojeně. I kdybychom prováděli vizualizace, nebyly by úplně uspokojující, protože by nám nebylo jasné, jak může být buddha ztělesněním gurua a guru ztělesněním buddhy. Avšak, když porozumíme samé esenci guru jógy, tomu, že guru je buddha a buddha je guru, vše bude dokonale jasné.

Dharmakája je jako oceán, ve kterém se mísí různá vodstva a jednotliví guruové jsou jako kapky z oceánu. Všichni naši guruové jsou projevem dharmakáji, absolutního gurua, svaté mysli všech buddhů. Absolutní guru se ukazuje v obyčejné formě ve shodě s naší karmou. Obyčejná forma je konvenčním guruem, absolutní guru je jeho esencí. Když vidíme božstvo nebo si ho vizualizujeme, anebo když vidíme sochy nebo malby božstev, měli bychom si uvědomit, že všechny jsou guru.

A s tímto pochopením, co guru je, s tímto porozuměním absolutnímu guruovi, je snadné mít spojení se všemi buddhy deseti směrů. Bez ohledu na to, kolik vnějších podob existuje: mužské, ženské, dvě paže nebo tisíc, všechny jsou projevem gurua a guru je všemi těmi buddhy.

- V guru józe je zásadní, že všichni buddhové jsou jedné chuti s dharmakájou
- Absolutní guru se projevuje v obyčejné podobě podle úrovně naší karmy
- Všichni buddhové a božstva jsou projevem gurua a guru je všemi těmi buddhy

Den 62

Nehledě na to, kolik let nebo i životů to bude trvat, musíme získat poznání oddanosti guruovi navzdory všem těžkostem. – Láma Zopa Rinpoče



Oddanost guruovi je poznáním, které je nejtěžší získat, a proto pro něj musíme vynaložit velké úsilí. Pouhých několik meditací nedokáže naši mysl přeměnit ve vnímání gurua jako buddhy. Nepocítíme to tak po několika pár měsících nebo i letech meditace. Neumíme snadno odstranit nedostatky své mysli a probudit myšlenky oddanosti, takže bude nutná snaha ze všech sil.

Od samého začátku své praxe oddanosti guruovi bychom měli provádět častou analytickou meditaci, jak je popsána v učeních sútry a tantry. Neměli bychom se spokojit s úvahami o pár bodech jen jednou nebo dvakrát. Musíme nad jednotlivými body přemítat znovu a znovu s využitím citací a argumentace, dokud v sobě neprobudíme poznání. Bude-li mít naše oddanost guruovi pevný základ v logickém zdůvodnění a analytické meditaci, budeme schopni svou mysl transformovat v oddanost, která vidí gurua jako buddhu.

Poté svou oddanost upevníme stabilizující nebo jednobodovou meditací na svůj pocit, že guru je buddha. Tak si udržíme zkušenost oddanosti. Znovu a znovu je třeba se cvičit v analytické a poté ve stabilizující meditaci. Poté, co svou mysl proměníme v oddanost, která vidí gurua jako buddhu, ji musíme v tom stavu oddanosti udržet co nejdéle. Pokud je to možné, měli bychom meditoval na oddanost guruovi každé ráno, když meditujeme na lamrim, a potom se snažit v té zkušenosti setrvat po celý zbytek dne. To je ten nejlepší způsob, jak si zaručit rychlý a stálý rozvoj poznání oddanosti guruovi.

- Oddanost guruovi je poznáním, které je nejtěžší získat, a proto vyžaduje velké úsilí
- O jednotlivých bodech musíme uvažovat znovu a znovu a využít při tom citací a argumentace
- Jakmile se mysl promění v oddanost, upevněte ji stabilizující meditací

*Oddanost guruovi
Shrnutí*

Den 63

Naše vlastní zkušenost odpoví na každou naši možnou otázku týkající se důležitosti oddanosti guruovi. – Láma Zopa Rinpoče



Vlastní důkaz toho, jak zkušenosti a poznání cesty závisí na kořeni pevné oddanosti guruovi, se objeví, když budeme praktikovat. Jasně uvidíme rozdíl mezi obdobími, kdy jsme správně oddáni guruovi myšlenkou i činem, a těmi, kdy nejsme.

Když je naše oddanost guruovi silná, bude silná i naše zkušenost s čímkoli, na co meditujeme: pomíjivost a smrt, zřeknutí se samsáry, bódhičitta a prázdnota atd. Bude pro nás snadné ty meditace procítit. Protože budeme neustále získávat požehnání, kterákoli meditace bude účinná a kterákoli modlitba naší myslí pohne a přinese porozumění. I každé slovo modlitby, kterou recitujeme roky, nás náhle zasáhne, protože objevíme jejich význam. To je znamení, že dozrála mocnou praxí očišťování a shromažďování zásluh v závislosti na svatém předmětu, guruovi.

S pevnou oddaností budeme mít v gurua také dokonalou důvěru a nebude nám zatěžko řídit se jakoukoli radou, kterou dostaneme. Bude pro nás snadné se jí držet a bude nám to přinášet radost. Když je mysl plná oddanosti, zakusíme také veliký vnitřní klid. Naše srdce bude naplněno neuvěřitelnou radostí a sami sebe uvidíme jako ty, kteří mají ohromné štěstí. I když se v našem životě objeví jiné těžkosti, jako nedostatek peněz, nezískání víza nebo nezaměstnanost, naše pevná oddanost guruovi tyto problémy přemůže a vnějšími věcmi se nebudeme příliš trápit. Náš život se stane velice radostným a smysluplným.

- Důležitost správné oddanosti guruovi můžeme sami vidět
- Bude-li naše oddanost guruovi silná, naše meditace bude intenzivnější a účinnější
- Mysl naplněná oddaností přináší vnitřní klid a radostný a smysluplný život

Den 64

Schopnost ocenit dokonalé lidské zrození je pro naši cestu v Dharmě zásadní.

– Láma Zopa Rinpoče



Velký meditující, Láma Congkhapa, který dal celé lamrimové struktúře formální podobu, rozdělil lamrim na dvě části: schopnost ocenit tento život svobod a obdaření – vzácné lidské zrození – a jak tuto vzácnou příležitost využít – všechna ostatní lamrimová témata od pomíjivosti a smrti, útočiště a karmy, až po dosažení plného osvícení.

Lamrim není jako švédský stůl kde si můžeme vybírat a dát si cokoli, na co máme zrovna chuť. Musíme sníst všechno pohoštění, jinak nezískáme to, co chceme, vysvobození a osvícení. Když začneme lamrim objevovat, uvidíme, jak každé téma vede k dalšímu, a jak je tedy každé z nich nezbytné. Meditace na dokonalé lidské zrození jsou zařazeny na samý začátek cesty, hned za spoléhání na duchovního učitele. Potřebujeme pochopit karmu a přijmout útočiště, a k tomu potřebujeme porozumět pomíjivosti a smrti. Ale nic z toho nenastane, pokud promarníme tuto vzácnou a jedinečnou příležitost, kterou právě nyní máme, jen tentokrát.

Jen my s tímto dokonalým lidským zrozením se můžeme stát niternými vědci a objevit skutečnou příčinu štěstí. Jsme neuvěřitelní šťastlivci. Máme příležitost studovat, meditovat a porozumět všemu, co Buddha učil, od nejjednodušších témat lamrim až po ta nejnáročnější. Máme příležitost vyvinout si altruistické srdce, přání být plně probuzení ku prospěchu ostatním a porozumět skutečnosti věcí a událostí – prázdnotě. Není nic, čemu bychom v tomto dokonalém lidském zrození nemohli porozumět.

- První část lamrim se zaměřuje na dokonalé lidské zrození
- Každé lamrimové téma je nezbytným krokem na pouti k osvícení
- Pouze dokonalé lidské zrození nám dává příležitost objevit skutečné štěstí

Dokonalé lidské zrození

Den 65

Jedinou šancí praktikovat Dharmu je mít přesně ten soubor podmínek, který máme právě teď. – Láma Zopa Rinpoče



Láma Congkhapa a Pabongka Rinpoče rozdělili téma dokonalého lidského zrození do tří částí: rozpoznání dokonalého lidského zrození, porozumění jeho dobrodiní a porozumění, jak obtížné je dokonalé lidské zrození získat. První část ukazuje to, co právě máme, a co je tolik cenné: osmero svobod – stavů existence, kterých jsme prostí, a desatero obdaření – kvalit, které máme a které činí naši situaci tak jedinečnou. Pouze pokud máme všech těchto osmnáct mimořádných podmínek, můžeme říct, že máme dokonalé lidské zrození. Pouze tehdy naplno využijeme, co máme a rozvineme svou mysl v jejím nejvyšším potenciálu.

Dobrým způsobem, jak meditovat na dokonalé lidské zrození, je procházet si každou z osmi svobod a každé z deseti obdaření jednotlivě, uvažovat o nich do hloubky a snažit se vidět, jaké štěstí máme právě proto, že máme těchto osmnáct kvalit. Neměli bychom na ně však meditovat, jako bychom byli jen pozorovatelem. Musíme v té situaci vidět sama sebe, pocítit jaké to je. Potom budeme schopni ocenit současnou situaci, ve které se nacházíme.

Meditace na osmero svobod a desatero obdaření se svým způsobem stane i meditací na soucítění, protože musíme přemýšlet o problémech, které zakouší ostatní cítící bytosti, které nemají tu příležitost praktikovat svatou Dharmu. My jsme svobodní a ony jsou v pasti. Jediný závěr, který z toho můžeme udělat je ten, že musíme udělat vše, co je v našich silách, abychom jim co nejlépe pomohli. Z takového odhodlání vznikne vzácný klenot bódhičitty.

- První část tohoto tématu popisuje neobyčejné podmínky, které máme
- Měli bychom do hloubky uvažovat nad každou z osmi svobod a každým z deseti obdaření
- Tak přirozeně probudíme soucítění pro bytosti, které tyto příležitosti postrádají

Dokonalé lidské zrození

1 Rozpoznání dokonalého lidského zrození

Den 66

Není žádná cesta, jak by bytost pekla mohla dělat cokoli jiného než trpět.

– Láma Zopa Rinpoče



První z osmi svobod je šance praktikovat Dharmu díky tomu, že nejsme zrozeni v říších pekla. Utrpení pekelných bytostí je tak intenzivní, že bolest a utrpení definují celou jejich existenci. V jejich mysli není prostor pro nic jiného než pro nesnesitelné útrapy, které musejí snášet celý čas, který se jim zdá nekonečný, bez sebemenší úlevy a bez vědomí, že nakonec skončí.

Představte si, že by nás někdo hodil do kádě s vroucí vodou a tam nás držel. Nebyli bychom schopni meditovat na prázdnotu, nebyli bychom schopni probudit soucítění, jediné, čeho bychom byli schopni, by byla snaha osvobodit se z té nesnesitelné bolesti. Osvobodit se, to by bylo to jediné, na co bychom dokázali myslet. Utrpení, které musí snášet bytosti v pekle, je milionkrát horší než tohle. Touto první svobodou je tedy svoboda od takového strašného utrpení, což znamená svoboda praktikovat Dharmu a rozvinout dobré vlastnosti jako soucítění a moudrost.

Když nebudeme uvažovat o utrpení nižších říší, nebudeme schopni vidět, jakým zázrakem je toto dokonalé lidské zrození a s velkou pravděpodobností ho promarníme. Možná si budeme vědomi toho, že praktikovat Dharmu stojí za to a že se tak můžeme stát lepšími lidmi, ale bez popudu, kterým je porozumění životu v nižších říších, nebudeme nikdy mít dost energie pochopit skutečnou podstatu Dharmy. Proto je tak moc důležité snažit se plně chápat, co každá ze svobod znamená.

- V mysli pekelné bytosti není prostor pro nic jiného než pro nesnesitelné utrpení
- Když zakoušíme hroznou bolest, není možné rozvinout dobré vlastnosti
- Úvahami nad takovým utrpením v sobě probudíme energii skutečně praktikovat Dharmu

Dokonalé lidské zrození

1 Rozpoznání dokonalého lidského zrození

1.1 Svoboda nebýt zrozen jako pekelná bytost

Den 67

Hladoví duchové nemohou praktikovat etické jednání nebo štědrost.
Doslova by zabíjeli kvůli kousku jídla. – Láma Zopa Rinpoče



Druhou svobodou je nebýt zrozeni jako hladoví duchové, jejichž hlavním utrpením je hlad a žízeň způsobené lakotou a touhou, ale stížení jsou i mnoha jinými druhy utrpení. Většina z nás asi nikdy v životě doopravdy nehladověla. Dokážeme si vzpomenout na situaci, kdy jsme z nějakého důvodu nebyli schopni jíst dva nebo tři dny? Pokud by k tomu byl jiný důvod než vážná nemoc, pocit hladu by byl velmi nepříjemný. A teď si představte, jaké by to bylo, kdybychom museli bez jídla vydržet týden. Bolest žaludku by byla hrozná, bylo by téměř nemožné myslet na cokoli jiného a jistě bychom nedokázali s takovým hladem meditovat.

Jakýkoli pocit hladu, který zažíváme, je ničím ve srovnání s tím, kterým trpí hladoví duchové v každický okamžik svého života. Po stovky a stovky let bloudí a hledají kousek jídla nebo kapku vody, ale nemohou je nalézt. Není možné představit si zoufalství, které plně ovládá jejich životy.

Měli bychom si dopřát čas skutečně rozjímat nad utrpením hladových duchů a nad příčinami takového utrpení: lpěním a lakotou, a rozhodnout se už nikdy takové příčiny nevytvářet. Měli bychom si pomyslet: „Kdybych se teď narodil jako hladový duch, bylo by pro mě nemožné praktikovat svatou Dharmu. Jak velké mám štěstí, že mohu praktikovat Dharmu díky tomu, že nejsem zrozen v říši hladových duchů. S touto svobodou mám během těchto dvaceti čtyř hodin, během této hodiny, dokonce během této minuty, neuvěřitelnou šanci dosáhnout čehokoli, co si ze tří velkých cílů přeji.“

- Utrpení hladu a žízně činí téměř nemožným myslet na cokoli jiného
- Život hladových duchů je naprosto ovládán zoufalstvím
- Kdybychom se narodili jako hladoví duchové, neměli bychom žádnou svobodu praktikovat Dharmu

Dokonalé lidské zrození

1 Rozpoznání dokonalého lidského zrození

1.2 Svoboda nebýt zrozen jako hladový duch

Den 68

Pro zvířata je nesmírně těžké vytvořit nějaké zásluhy, jakkoli dlouho žijí.

– Láma Zopa Rinpoče



Třetí svobodou je nebýt zrození jako zvířata, jejichž hlavním utrpením je jejich prostoduchost, hloupost a mysl neschopná chápat cokoli jiného než přežití, i když mimo to zakoušejí mnohá další utrpení. Hlavní příčina zrození v říši zvířat, nevědomost, je uvězní v životě bez jakékoli volby. Ta, která musí pro své přežití zabíjet, tak činí bez možnosti výběru, a jejich oběti jsou vůči nim také bezmocné. Kdybychom se náhle ocitli ve zvířecím těle, byli bychom zděšeni.

Avšak ve skutečnosti je to něco, co nás může zítra touto dobou potkat. Jednoduše nevíme, kdy zemřeme, ani jaké bude naše budoucí zrození. Brzo se můžeme objevit ve skleněné nádobě s vodou v restauraci jako chutný humr nebo tučná ryba čekající, který zákazník si je vybere jako svůj pokrm. Brzy se můžeme stát rybou zápasící

o svůj život na háčku rybáře nebo žížalou, kterou zaživa požírají tisíce mravenců. Prostě nevíme. Kdybychom *věděli*, pak bychom si doopravdy vážili této nejvzácnější z věcí, lidského života.

Přemýšlením o utrpení zvířat si můžeme začít uvědomovat, že dokud jsme v samsáře, není úniku. Samsára je vskutku nesnesitelná a děsivá a měli bychom dělat, co můžeme, abychom se z ní osvobodili. Osvobodit nás může pouze praxe ctnosti. To je něco, čemu žádné zvíře nerozumí. Avšak my nejsme zvířata, jsme lidé a máme schopnost tomu porozumět. To je úžasná svoboda.

- Zvířata jsou prostoduchá a hloupá, nevědomostí uvězněná v životě bez možnosti volby
- Potřebujeme si uvědomit, že zítra touto dobou můžeme být humrem, rybou nebo žížalou
- Úvahy nad utrpením zvířat nám umožní ocenit naši vlastní svobodu

Dokonalé lidské zrození

1 Rozpoznání dokonalého lidského zrození

1.3 Svoboda nebýt zrozen jako zvíře

Den 69

Bohové jsou natolik uchváteni potěšením, že pro ně není cesty, jak poznat podstatu utrpení a praktikovat Dharmu. – Láma Zopa Rinpoče



Vidět, že pro pekelné bytosti, hladové duchy a zvířata je téměř nemožné vykonat jakýkoli ctnostný čin, je snadné. Avšak i pro dlouhověké bohy, ať už rozptylované požitky v říši touhy, nebo ponořené v soustředění v říši formy nebo bez formy, je nesmírně těžké vidět podstatu utrpení, a tedy také nesmírně těžké praktikovat Dharmu. Když neuvidíme problematičnost samsáry, jak bychom se jí mohli vzdát?

Svět bohů říše touhy je prostý problémů, které zažíváme my: muset pracovat, abychom se užívali, a muset vynakládat energii, abychom se cítili pohodlně a šťastní. Veškerých rozkoší se jim dostává bez námahy. Ve všem tom luxusu je jejich mysl neustále rozptylována smyslovými potěšeními a nemají myšlenky na nic jiného než na to, co dalšího si dopřejí. Trošku to můžeme vidět ve svém vlastním životě, kdy nás z meditace snadno ruší myšlenky na nové auto nebo počítač, které si chceme koupit, anebo na kino nebo restauraci, kam chceme jít večer. Hlavním problémem je samozřejmě připoutanost. Hmotný majetek s sebou přináší připoutanost a s připoutaností se objeví mysl, kterou to neustále táhne k předmětu té připoutanosti. A to se stane velikou překážkou, když se snažíme praktikovat Dharmu.

Úvahy o utrpení bohů, které zakouší i se svými neuvěřitelnými smyslovými požitky, nám pomohou ocenit vzácnost tohoto lidského života. Pouze v dokonalém lidském zrození můžeme praktikovat Dharmu – což nemůže žádný bůh, žádné zvíře, žádný hladový duch a jistě ani žádná pekelná bytost. Měli bychom to pocítit hluboko ve svém srdci a rozhodnout se nikdy nepromarnit ani okamžik tohoto života.

- Pro bohy je velmi těžké vidět podstatu utrpení a praktikovat Dharmu
- Sami můžeme vidět, jak majetek přináší připoutanost a rozptylování
- Úvahy nad utrpením bohů nám pomohou ocenit tento vzácný lidský život

Dokonalé lidské zrození

1 Rozpoznání dokonalého lidského zrození

1.4 Svoboda nebýt zrozen jako dlouhověký bůh

Den 70

Představte si svět zahalený temnotou nevědomosti, ve kterém nezáří světlo Dharmy. – Láma Zopa Rinpoče



Následující čtyři svobody se týkají absence čtyř typů lidské existence, které brání plnému rozvinutí našeho potenciálu. První z nich je svoboda praktikovat Dharmu díky tomu, že jsme se nenarodili v době, kdy nesestoupil žádný buddha. Kdybychom se narodili jako lidé, avšak v temném věku, kdy není žádný buddha, a tedy ani Dharma, učení, které nás vede od nectnosti k ctnosti, k čemu by nám lidská existence byla?

Existují dlouhá období, kdy nejsou k dispozici žádná učení Buddhy, kdy panuje naprostá temnota, žádná existence Dharmy, vůbec žádné světlo Dharmy. Těm se říká temná období. Takže bychom se také mohli zrodit jako lidé, ale silou karmy by to bylo v temném období, kdy není žádné světlo Dharmy. Pak bychom neměli šanci pochopit, co je to ctnost, a už vůbec ne ctnost vytvořit.

Smyslem studia učení o dokonalém lidském zrození je uvědomit si, jak neuvěřitelně vzácná a jedinečná příležitost to je. Často je to tak, že když máme něco vzácného, bereme to jako samozřejmost, dokud o to nepřejdeme. Potom hluboce litujeme, že jsme si nedokázali vážit toho, co jsme předtím měli. Neexistuje nic vzácnějšího než dokonalé lidské zrození, a není větší ztráty než jej nevyužít k uskutečnění našeho potenciálu jako lidské bytosti. Jakmile tedy toto téma pochopíme na intelektuální úrovni, je třeba na něj znovu a znovu meditovat, dokud nedosáhneme jeho poznání.

- Kdybychom se narodili v období bez buddhy, nemohli bychom se nikdy setkat s Dharmou
- Existují temná období, kdy Buddhova učení nejsou dostupná
- Je třeba opakovaně meditovat o našem vzácném, jedinečném a drahocenném lidském zrození

Dokonalé lidské zrození

1 Rozpoznání dokonalého lidského zrození

1.5 Svoboda nebýt zrozen v době, kdy žádný buddha nesestoupil

Den 71

Snažte se pocítit, jak hrozné by bylo slepě vrávorat životem beze smyslu pro to, co je správné a co nesprávné. – Láma Zopa Rinpoče



Šestou svobodou je nebýt zrozeni jako „barbaři“, což je doslovný překlad tibetského výrazu *la lo*, který odkazuje k někomu, kdo žije v hraniční oblasti nebo v beznáboženské zemi, a tedy nemá příležitost slyšet nebo praktikovat Dharmu. Tito lidé vůbec nechápou, co je pozitivní čin a co je negativní, co je příčinou štěstí a co je příčinou utrpení.

Nesvíí jim slunce Dharmy a barbaři jako v temné noci bez měsíce a hvězd klopýtají od jednoho utrpení ke druhému. Bez představy o karmě, jak by mohli vědět, proč trpí nebo co se s tím dá dělat? Celé své životy tedy tráví honbou za štěstím na nesprávných místech, zaměňující příčiny utrpení za příčiny štěstí. Jelikož nemají žádnou víru v útočiště a žádné porozumění karmě, myšlenka na očištění negativních činů v jejich mysli prostě nemůže vzniknout. Nemají žádnou příležitost k sebezdokonalení, k očištění svých zastření nebo negativní karmy nashromážděné v minulosti, žádnou příležitost k praxi svaté Dharmy.

Jak úžasná a vzácná je tato doba, kdy máme víru v Buddhu, Dharmu a Sanghu, přání praktikovat Dharmu i příležitost k tomu. Avšak protože víme, že život je jako pěna na vodě a může skončit v kterémkoli okamžiku, měli bychom v sobě probudit pevné odhodlání nejen praktikovat Dharmu, ale praktikovat ji od tohoto okamžiku dál neustále.

- Kdybychom se narodili jako barbaři, neměli bychom žádnou příležitost slyšet Dharmu
- Protože postrádají představu o karmě a víru v útočiště, barbaři jsou polapeni utrpením
- Musíme si vážit této příležitosti a praktikovat Dharmu od nynějška nadále neustále

Dokonalé lidské zrození

1 Rozpoznání dokonalého lidského zrození

1.6 Svoboda nebýt zrozen jako barbar

Den 72

Nejsme-li schopni rozumět a komunikovat, nejsme schopni praktikovat Dharmu.
– Láma Zopa Rinpoče



Další svobodou je svoboda praktikovat Dharmu díky tomu, že jsme se nenarodili jako hlupák. Přestože tibetské slovo *on pa* doslova znamená „hluchý“, používá se i ve významu někoho naprosto neschopného porozumět či komunikovat. V souvislosti s touto svobodou nemluvíme pouze o lidech, kteří nerozumí věcem, ale o lidech, kteří nedokáží pochopit vůbec nic, o lidech, kteří mají mentální schopnosti tak omezené, že nedokáží fungovat nad rámec svých základních potřeb.

To nemusí být nutně něčím, s čím bychom se narodili. Karma může dozrát kdykoli a my můžeme schopnost rozumět a komunikovat ztratit. Po automobilové nehodě můžeme skončit v kómatu, nemoc nás může proměnit v živou mrtvolu, i věk nás může připravit o zdravý úsudek. V dnešní době jsou demence a Alzheimerova choroba problémem mnoha starých lidí. Pomyslete, jak hrozné by bylo, kdybychom začali studovat Dharmu a potom, o pár let později, bychom si nepamatovali ani jedinou slabiku mantry kvůli selhání paměti.

Na naší současné situaci je tolik mimořádné to, že máme možnost volby. Můžeme si zvolit studium příčiny štěstí, můžeme si vybrat naučit se používat svou mysl jako nástroj k vytvoření takového štěstí tím, že se naučíme meditovat. Můžeme naslouchat velkým učitelům a jsme dostatečně inteligentní, abychom porozuměli jejich poselství. Jsme gramotní, takže můžeme číst knihy o Dharmě, máme moudrost, která v nich vidí pravdu a inteligenci, abychom podle Dharmy začali žít svůj život.

- Kdybychom byli mentálně indisponovaní, neměli bychom svobodu praktikovat Dharmu
- Karma může kdykoli dozrát a připravit nás o naši schopnost rozumět a komunikovat
- Máme možnost volby studovat Dharmu a použít svou mysl jako nástroj ke štěstí

Dokonalé lidské zrození

1 Rozpoznání dokonalého lidského zrození

1.7 Svoboda nebýt zrozen jako hlupák

Den 73

Ti, kteří žijí v bludech, nemají příležitost praktikovat ctnost a zanechat nectností.

– Láma Zopa Rinpoče



Poslední svobodou je svoboda praktikovat Dharmu díky tomu, že jsme se nenarodili jako heretici. V buddhismu hereze znamená přesvědčení o něčem, co ve skutečnosti existuje, že neexistuje. Karma existuje, ale heretici to budou popírat. Stejně tak pro ně budou Buddha, vysvobození, osvícení

a další důležitá buddhistická témata pouhé lži nebo fantazie. „Já“ je pro ně stále a nezávislé, pomíjivé jevy jsou pro ně stále, utrpení je pro ně štěstí. Popírají také, že by existovalo něco jako reinkarnace. Věří, že vědomí zanikne se smrtí.

Bez karmy a posmrtného života není základ, na kterém lze rozvinout etické jednání. Není zákon příčiny a následku, takže ubližování nepřinese v budoucnu utrpení a prospívání nepřinese štěstí. Přijímáním takových pochybných nauk heretici nejen vytváří příčiny pro těžké utrpení, ale také v nich mylné názory pevně zakoření a zablokují jim možnost vydat se na buddhistickou cestu, jakkoli často o ní uslyší. Zastávání mylných názorů způsobí, že se s nimi budou v tomto nebo budoucích životech setkávat znovu a znovu, takže se jim šance porozumět Dharmě bude ještě více vzdalovat.

Hereze je velmi nevědomá mysl. Představte si, jaké to je být heretikem. Myslet si, že neexistuje nic jako příčina a následek, že neexistuje Buddha, Dharma a Sangha, že pomíjivé věci jsou stále a doufat, že v nich lze najít štěstí. A pomyslete na to, jak úžasné je, že jsme se setkali s Dharmou a nyní máme příležitost dozvídat se o těchto hlubokých tématech a obrátit svůj život k lepšímu.

- Jako heretici bychom viděli všechna důležitá buddhistická témata jako nepravdivá
- Následováním pochybných doktrín heretici zakoušejí těžké utrpení v současném životě i těch budoucích
- Je skvělé, že jsme se setkali s Dharmou a můžeme svůj život obrátit k lepšímu

Dokonalé lidské zrození

1 Rozpoznání dokonalého lidského zrození

1.8 Svoboda nebýt zrozen jako heretik

Den 74

To, že jsme našli takové dokonalé lidské zrození, je jako sen. Je to stejně neuvěřitelné, jako když žebrák najde v odpadcích diamant.

– Láma Zopa Rinpoče



Tak, jako je tu osm situací, kterých jsme ušetřeni, což dává našemu životu veliký význam, je tu také deset kvalit, které jsme získali, a to náš život nesmírně obohacuje. Říká se jim desatero bohatství nebo obdaření. Prvních pět z nich jsou osobní obdaření, věci činící náš život plným, které máme v sobě: *zrození jako lidská bytost, zrození v duchovní zemi, zrození s dokonalými orgány, absence pěti bezprostředních negativit a oddanost učení.*

Když postupně vezmeme každé z obdaření a budeme na nich stavět, uvidíme, jak je dokonalé lidské zrození jedinečné. Mít lidské tělo je úžasné samo o sobě, ale mít ho a žít v duchovní zemi je úžasnější. Ještě úžasnější je být lidskou bytostí v duchovní zemi a mít i dokonalé orgány, se kterými lze praktikovat i Nejvyšší jógu tantry. Mít i jen jedno z obdaření je vzácnost a mít jich několik pohromadě je ještě vzácnější. Mít je všechny najednou je neuvěřitelně unikátní.

Čím vzácnější nám naše zrození připadá, tím větší štěstí naplní naši mysl. Žebrák, který by v odpadcích našel diamant, by byl radostí bez sebe, a stejně tak bychom se my měli cítit pokaždé, když si uvědomíme, že jsme získali dokonalé lidské zrození. V tomto životě plném povinností a problémů jsme najednou objevili neocenitelný klenot. Když se pak naše praxe Dharmy stane neustávající radostí, je to znamením, že své dokonalé lidské zrození využíváme tím nejlepším způsobem.

- Pět osobních obdaření jsou kvality, které obohatí naše životy
- Mít je všechny najednou je neuvěřitelně úžasné a vzácné
- Čím vzácnější nám naše zrození připadá, tím větší štěstí naplní naši mysl

Dokonalé lidské zrození

1 Rozpoznání dokonalého lidského zrození

1.9 Pět osobních obdaření

Den 75

Téměř žádné další lidské bytosti na této planetě nemohou praktikovat Dharmu a my jako zázrakem můžeme. – Láma Zopa Rinpoče



Druhých pět obdaření se týká ostatních¹: *zrození v době, kdy buddha sestoupil, v době, kdy byla odhalena učení, v době, kdy existují kompletní učení, v době, kdy učení mají své následovníky a v době kdy máme všechny potřebné podmínky k praxi Dharmy.* K tomu, abychom mohli potkat a následovat buddhistická učení, se musí sejít tolik různých faktorů, že se někdy zdá jako zázrak, že se to vůbec někomu podaří.

Období existence Buddhadharmy je však téměř u konce. Učení stále existují, ale jejich čas se nachýlil. Pořád existují velcí učitelé, ale jak dlouho tu ještě budou? Rychle se blíží doba, kdy praxe Dharmy nebude vůbec možná, protože učení již na této planetě nebudou existovat. Cesta před námi je osvětlená světlem Dharmy, ale je to poslední mihotání plamene uhasínající svíčky. Dokud ještě nezhasla, máme šanci vytvořit příčinu skutečného štěstí, držet se metody, která zničí nevědomost a neduhy, a dosáhnout úplného osvícení. Proto je toto lidské zrození tolik cenné.

Právě se nám to povedlo. Je to jako přiřítit se na letiště jen okamžik předtím, než se zavře odletová brána a letadlo odletí. Kdybychom se narodili příliš pozdě, abychom obdrželi učení, v době, kdy už nebude naživu žádný z tibetských lamů, kteří by mohli ukázat celou cestu k osvícení, bylo by mimořádně těžké i jen zasadit semínko kompletní cesty v naší mysli, a už vůbec nemluvíme o možnosti slyšet celé učení. Povedlo se nám to *jen tak tak*.

- Druhých pět obdaření jsou externí faktory, které nám umožní praktikovat Dharmu
- Tuto drahocennou příležitost máme jen dokud učení ještě existují
- Je nejvyšší čas, jako kdybychom dorazili na letiště okamžik předtím, než se zavře odletová brána

Dokonalé lidské zrození

1 Rozpoznání dokonalého lidského zrození

1.10 Druhých pět obdaření

¹ Ostatních v tom smyslu, že jsou závislé na činech ostatních bytostí a na externích faktorech (pozn. překladatele).

Den 76

Promarnit toto dokonalé lidské zrození by bylo jako vyhrát v loterii a neobtěžovat se jít si výhru vyzvednout. – Láma Zopa Rinpoče



Osmero svobod a desatero obdaření nejsou pouhé výčty ideálů, kterým se nelze vyrovnat. Většinu z nich, ne-li všechny, už máme. Už jsme ušli dlouhý kus cesty k osvícení. Měli bychom se z toho radovat, ale nikdy nesmíme podlehnout pocitu sebeuspokojení. Vytvořili jsme příčiny k tomu dostat se takto daleko, mít takovou míru svobody a bohatství, ale musíme ve vytváření takových příčin bez ustání pokračovat, jinak bychom mohli své těžce získané svobody a obdaření snadno ztratit.

Když se cítíme sklíčení a deprimovaní, měli bychom si vzpomenout na utrpení v peklech a uvědomit si, že ačkoli se tam v tomto okamžiku nenacházíme, neduhy, které nyní trápí naši mysl, nás tam mohou zavést. Když nás ovládá touha, měli bychom si vzpomenout na hladové duchy, které trýzní nenaplněné dychtění způsobené připoutaností v minulých životech a vnímat, jak je to destruktivní. Když nás štípne komár, měli bychom namísto hněvu přemýšlet o jeho situaci, o tom, co způsobilo, že má tělo, jaké má a že potřebuje pít naši krev.

Takto se můžeme podívat na každou svobodu a každé obdaření. Každou zkušenost, kterou během dne procházíme, můžeme vztáhnout ke svobodám a obdařením, které máme. Cokoli, co se nám během dne stane, může být učením Dharmy, které nám říká, jak neuvěřitelný je náš život a jak vzácné jsou tyto svobody a obdaření. Každá naše zkušenost nám může připomenout, že musíme naplno využít každé příležitosti praktikovat Dharmu a zničit neduhy, které nás stále sužují. Neměli bychom promarnit ani minutu.

- Musíme se s pečlivostí snažit neztratit své těžce získané svobody a obdaření
- Měli bychom porovnat své problémy s daleko větším utrpením v nižších říších
- Každá zkušenost každodenního života nám připomíná, abychom Dharmu praktikovali bez meškání

*Dokonalé lidské zrození
I Rozpoznání dokonalého lidského zrození*

Den 77

Toto dokonalé lidské zrození je jako jízdenka na kterékoli místo, kam chcete jet.
– Láma Zopa Rinpoče



Toto dokonalé lidské zrození je neuvěřitelně užitečné třemi způsoby: přináší nám dočasné dobrodiní, štěstí v tomto a budoucích životech, přináší nám konečné dobrodiní vysvobození a osvícení a přináší nám možnost učinit každý okamžik tohoto života nanejvýš smysluplným. Jakékoli štěstí si přejeme, může být naše. Dočasná dobrodiní jako eóny života dlouhověkého boha nebo budoucí životy v čistých zemích jsou nazývána dočasnými nejen proto, že nejsou konečným smyslem života, ale také proto, že je zakoušíme, když jsme ještě v samsáře, a jednoho dne tedy skončí.

Ať už se chceme narodit jako lidská bytost, jako král otáčející kolem nebo jako dlouhověký bůh, v dokonalém lidském zrození máme volbu. I kdybychom se chtěli narodit v čisté zemi, abychom naslouchali učení buddhů a bódhisattvů a rychle dosáhli osvícení, také to je možné. Protože jsme v předešlých životech dodržovali čisté etické jednání, praktikovali velkou štědrost a upřímně se modlili, abychom získali takovéto podmínky, nyní jsme získali toto dokonalé lidské zrození. Konáním toho samého v tomto životě si můžeme zajistit další vzácné lidské zrození pro budoucnost.

Tak, jako je tento život darem těžké práce, kterou jsme odvedli v minulých životech, naše budoucí životy jsou určeny tím, co činíme nyní. Je to jen na nás. Dlouho jsme se modlili, abychom získali tuto příležitost a nyní se musíme modlit za příležitost pokračovat v dobré práci, kterou jsme začali. Když vytvoříme příčiny, čeká nás jakékoli zrození, které si přejeme.

- Dokonalé lidské zrození nám může přinést dočasné i konečné štěstí
- Můžeme si vybrat, zda se chceme narodit jako člověk, jako král, bůh nebo v čisté zemi
- Naše budoucí zrození je určeno tím, co činíme nyní, je to jen na nás

Dokonalé lidské zrození
2 Dobrodiní dokonalého lidského zrození
2.1 Dočasné dobrodiní

Den 78

Cokoli menšího než kompletní a dokonalé osvícení ku prospěchu všem laskavým mateřským citícím bytostem není hodno tohoto úžasného života, který nyní máme. – Láma Zopa Rinpoče



Nejdůležitějším ze tří velkých významů dokonalého lidského zrození je, že máme příležitost dosáhnout plného osvícení. Již jsme viděli, jak vzácné a drahocenné je mít všech osmnáct atributů. Ze všeho nejvzácnější je setkat se s plně způsobilým Mahájánovým ctnostným přítelem, který nám může ukázat nejen něco z cesty, ale celou cestu bez jediné chyby. Pouze pokud se rozhodneme pro dosažení osvícení ku prospěchu všem ostatním citícím bytostem, můžeme říct, že skutečně plně využíváme potenciál našeho dokonalého lidského zrození.

S celým Buddhovým učením na dosah ruky a s pravým průvodcem, který nám ukáže cestu, máme perfektní podmínky, abychom přešli mimo tuto omezenou existenci, odstranili ze své mysli veškerá zastření a probudili nezištné přání pomoci všem bytostem. Je to možné. Cestu máme před sebou: přijmout útočiště, probudit v sobě zřeknutí se, pěstovat soucítění a bódhičittu a poznat přirozenost reality. Jediné, co je z naší strany třeba, je odhodlání tou cestou jít. Využitím technik, které učí vadžrajána a s motivací bódhičitty můžeme dojít do cíle naší cesty velmi rychle, aniž bychom čekali po věky, které by to trvalo, kdybychom šli cestou sútry.

Potřebujeme zkrátka vidět, jak cenné toto vzácné tělo je. Jako lidé jsme se narodili už předtím, a i jsme měli některé ze svobod a obdaření. Avšak nikdy jsme je neměli všechny najednou, takže naše pokusy získat skutečné štěstí selhaly a byly odsouzeny k nezdaru. Nyní máme všech osmnáct a když se budeme snažit, vysvobození a osvícení budou možné.

- Dokonalé lidské zrození nabízí příležitost dosáhnout plného osvícení
- Máme perfektní podmínky pro to, abychom šli správnou cestou a rychle dosáhli svého cíle
- S tímto tělem je pro nás vysvobození a osvícení poprvé na dosah

Dokonalé lidské zrození

2 Dobrodiní dokonalého lidského zrození

2.2 Definitivní dobrodiní

Den 79

Čím lépe pochopíme, jak neuvěřitelná příležitost to je, tím méně budeme ledabyly plýtvat, byť i jediným jejím okamžikem. – Láma Zopa Rinpoče



Jestliže je vytažením esence našeho dokonalého lidského zrození praxe Dharmy, úsilí probudit bódhičittu a dosáhnout osvícení je esencí té esence. Měli bychom ho rozvíjet „ve dne v noci“. Není čas ztrácet ani jedinou sekundu a s bódhičittou se každá sekunda stane nekonečně cennou.

Když s motivací bódhičitty zapálíme vonnou tyčinku, naplňujeme svůj neuvěřitelný potenciál, protože v tu chvíli děláme to, co je třeba, abychom dosáhli osvícení. Naplňujeme svůj potenciál, když ta tyčinka hoří, a naplňujeme jej i tehdy, když už dohoří. Cokoli, co děláme s motivací bódhičitty, nám pomáhá naplnit náš konečný potenciál osvícení. Kdyby zásluhy, které vytvoříme, když s bódhičittou darujeme drobek jídla mravenci, byly hmotou, zaplnily by veškerý prostor. A to můžeme udělat, protože máme toto dokonalé lidské zrození.

Představte si, že bychom byli děti a náš otec by nám daroval pytel diamantů, aby nám pomohl od všech těžkostí života, avšak my, jako děti, bychom nevěděli, co to je, a hodili bychom je do řeky. Jako dospělí bychom si pak uvědomili, co jsme provedli. Jak strašně bychom se cítili. Tak bychom se měli cítit pokaždé, když promarníme okamžik tohoto dokonalého lidského zrození. Kdybychom doopravdy porozuměli tomu, jak drahocenný náš život je, nikdy bychom nechtěli nechat nevyužitou ani sekundu a pomyšlení, že bychom i jen okamžik použili k vytvoření nectnosti, bychom cítili jako větší ztrátu než ten pytel diamantů hozených do řeky.

- Dokonalé lidské zrození nám umožňuje učinit každou sekundu našeho života prospěšnou
- Každý čin, který vykonáme s motivací bódhičitty, nám pomůže naplnit náš potenciál
- Promarnit i jediný okamžik je jako zahodit pytel diamantů do řeky

Dokonalé lidské zrození

2 Dobrodiní dokonalého lidského zrození

2.3 Jak může být každý okamžik prospěšný

Den 80

Vytvořit příčiny pro toto dokonalé lidské zrození je neuvěřitelně těžké.

– Láma Zopa Rinpoče



Proč je toto dokonalé lidské zrození tak cenné? Proč se z takové existence těší jen tak málo bytostí? Protože příčiny dokonalého lidského zrození je tak těžké získat. Bez příčiny nemůže přijít výsledek. To je nejzákladnější fakt o karmě. Pro toto dokonalé lidské zrození jsme vytvořili příčiny, takže se z něj teď těšíme. Uvědomit si, jak neuvěřitelně těžké je takové příčiny vytvořit, nám pomůže ocenit těžkou práci, kterou jsme odvedli v minulosti, a probudit v sobě odhodlání ji nyní nepromarnit.

Příčinami dokonalého lidského zrození jsou *etické jednání, štědrost, a neposkvrněné modlitby za dokonalé lidské zrození v budoucnu ku prospěchu ostatním*. V našich minulých životech jsme nejenom eticky jednali, ale také jsme dodržovali čistou etiku tak, že jsme plnili různé úrovně slibů. Navíc jsme byli neuvěřitelně štedří. A ještě k tomu jsme viděli, že největšího pokroku na cestě dosáhneme s dokonalým lidským zrozením, takže jsme se za takové zrození mnohokrát modlili. To vše vyžadovalo velmi silnou a odhodlanou mysl, ale zjevně jsme všechny potřebné příčiny a podmínky museli vytvořit, protože teď zakoušíme výsledek.

Dokud nedosáhneme dost pokročilé úrovně, vytvářet ctnost je jako valit ohromný balvan nahoru do strmého kopce. Jediné uklouznutí a skutálí se zpět dolů a veškerá námaha je ztracena. Ted' to nesmíme vzdávat. Představte si, jak demoralizovaní a frustrovaní bychom byli, kdybychom věděli o tom všem úsilí, které přišlo nazmar, a museli začínat znova od samého začátku. To nesmíme se svým dokonalým lidským zrozením připustit.

- Dokonalé lidské zrození je tak vzácné, protože je tak těžké získat jeho příčiny
- Tři příčiny jsou: *etické jednání, štědrost a neposkvrněné modlitby*
- Je zcela zásadní nepromarnit minulé úsilí, kterým jsme vytvořili toto dokonalé lidské zrození

Dokonalé lidské zrození

3 Jak je těžké získat dokonalé lidské zrození

3.1 Jak je těžké vytvořit příčiny

Den 81

Musíme si uvědomit, jak neuvěřitelné vzácné je, že jsme se setkali s Dharmou a máme přístup k celému učení Buddhy. – Láma Zopa Rinpoče



V buddhistických textech jsou použity mnohé analogie, kterými je vysvětleno, jak těžké je dosáhnout dokonalého lidského zrození, a jak je tedy takové zrození vzácné. Nejznámější z nich je ta se slepou želvou, která se má vynořit a proplout zlatým kruhem.

Řekněme, že existuje slepá želva, která žije v oceánu a vynoří se jen jednou za sto let. Na hladině oceánu pluje zlatý kruh, neustále se pohybující z místa na místo kvůli větru a vlnám. Želva se vynoří pokaždé na jiném místě a kruh také není nikdy na jednom místě, takže si představte, jak mizivá je šance, že želva tím kruhem prostrčí svou hlavu. Je to téměř nemožné, že? Získat dokonalé lidské zrození je ještě méně pravděpodobné.

Každý z prvků toho příběhu má svůj význam. Kruh symbolizuje učení Buddhy a zlato jejich drahocennost a ryzost. Želva představuje cítící bytosti, a to že žije na dně oceánu znamená, že se cítící bytosti neustále rodí v nižších říších. To, že je slepá, znamená neznalost Buddhadharmy, slepotu vůči tomu, co je ctnost a co je nectnost. Tak jako želva bezmocně pluje širým oceánem, samsárické bytosti neustále putují říšemi utrpení. Jen jednou za neuvěřitelně dlouhou dobu se jim podaří dosáhnout zrození ve vyšších říších, které je symbolizováno tím, že želva jednou za sto let vypluje na hladinu. Jak unikátní tedy je, když dosáhneme nejen lidského zrození, ale také osmi svobod a deseti obdaření.

- Existuje mnoho analogií obtížnosti získání dokonalého lidského zrození
- Příběh slepé želvy ukazuje výjimečnou vzácnost tohoto zrození
- Každý z prvků příběhu má symbolický význam

Dokonalé lidské zrození

3 Jak je těžké získat dokonalé lidské zrození

3.1 Jak je těžké vytvořit příčiny

Příběh slepé želvy

Den 82

Šanci vymanit se z tohoto hrozného koloběhu utrpení máme pouze nyní.

– Láma Zopa Rinpoče



Dokonalé lidské zrození vyžaduje nejen lidské tělo, ale také přítomnost celého Buddhova učení, která je neuvěřitelně vzácná. Podle buddhistické kosmologie je období existence určitého planetárního systému rozdělena do čtyř velkých věků a každý z nich se skládá z dvaceti středních věků. Během velkého věku vývoje, úpadku a prázdna neexistuje vůbec žádná Buddhadharmá. Ta může existovat pouze během věku existence. Ale i tehdy existuje jen velmi krátce.

Nejen že je toto dokonalé lidské zrození velmi vzácné, pokud jde o čas (nyní se nacházíme na samém konci existence Dharmy), ale je vzácné i pokud jde o počet. Nesčetné další cítící bytosti s námi existují na této planetě a v této době, ale kolika z nich může Buddhovo učení pomoci? Velmi, velmi málu. Buddha vysvětlil, že množství bytostí ve vyšších říších je ve srovnání s množstvím těch v říších nižších jako množství prachu za nehem ve srovnání s množstvím prachu na celé zemi. Množství bytostí v nižších říších je nepředstavitelné. A množství lidských bytostí je v porovnání s množstvím jiných bytostí ve vyšších říších také mnohem, mnohem menší. A samozřejmě množství lidských bytostí s dokonalým lidským zrozením je ještě mnohem, mnohem menší.

Toto je nejvzácnější zrození ze všech, to, které je nejtěžší získat. Aniž bychom pohlíželi na obtížnost vytvoření příčin, aniž bychom pohlíželi na vzácnost existence Dharmy, i z hlediska počtu je toto dokonalé lidské zrození nesmírně vzácné.

- K celé Buddhadharmě máme přístup jen v tomto věku existence
- Mezi nesčetnými cítícími bytostmi je velmi málo těch, které mohou získat prospěch z Dharmy
- Toto je nejvzácnější zrození ze všech, to, které je nejtěžší získat

Dokonalé lidské zrození

3 Jak je těžké získat dokonalé lidské zrození

3.2 Vzácnost tohoto života

Den 83

K praxi Dharmy nám nezbyvá příliš času a pokud tuto šanci nevyužijeme, dokud ji máme, jistě o ni přijdeme. – Láma Zopa Rinpoče



Kdyby náš život měl dlouhého trvání, kdyby byl vždy dokonalý a kdybychom měli jistotu, že lehce získáme další dobré zrození, mohli bychom být v klidu a myslet si, že budeme Dharmu praktikovat někdy v budoucnu. Ale tak to není. Život je velmi krátký a ke svému konci spěje už od okamžiku zrození. Navíc nemůžeme nikdy říct, kdy skončí. Umírají děti i novorozenci, umírají lidé na pokraji dospělosti. Mnozí lidé umírají ve středním věku v důsledku nemoci nebo nehody. Příčin smrti je mnoho a podmínek, abychom zůstali na živu, je málo.

Představme si, že jsme zloděj šperků hledající diamant nevýslovné hodnoty, ale je černočerně tmavá noc. Náhle se ale zablýskne a diamant spatříme přímo na cestě. Máme jen okamžik na to ho sebrat, než bude zase přílišná tma na to, abychom ho viděli. Využít svůj život naplno je jako zmocnit se tohoto diamantu. Můžeme to udělat jen v tomto krátkém záblesku času, který máme.

Máme-li dokonalé lidské zrození, kterým nemrháme, naše mysl je neustále uvolněná a šťastná. Máme skvělé podmínky, plně je využíváme a až budeme umírat, naše mysl bude stále pokojná a šťastná. To je mimořádně důležité. Až smrt jednoho dne přijde, uprostřed jídla, procházky, párty, práce na projektu nebo čehokoli, čím se zrovna budeme zabývat, nebudeme znepokojení a nebudeme litovat toho, co jsme neudělali, zkušeností, které jsme nezískali. Budeme vědět, že jsme udělali to, co jsme měli.

- Život je velmi krátký a ke svému konci spěje už od okamžiku našeho zrození
- Využít ho naplno je jako zmocnit se diamantu nevyčísitelné hodnoty během jediného záblesku světla
- Chceme-li zemřít šťastně, nesmíme promarnit tuto příležitost

Dokonalé lidské zrození

3 Jak je těžké získat dokonalé lidské zrození

3.3 Krátkost tohoto života

Den 84

Od chvíle, kdy jsme se narodili, jsme promrhali prakticky každou chvíli každého dne, měsíce a roku. – Láma Ješe



Kdybychom se důkladně podívali na to, zda jsme od narození až doteď udělali něco doopravdy přínosného, něco, co by nám přineslo skutečné štěstí a radostný život, myslíte, že bychom něco našli? Prověřte si to. Nehleděte na ostatní, zkoumejte sama sebe. Není to složité. Máme tělo, řeč a mysl, jen tyto tři. Který z našich činů stál za to?

Já bych řekl, že naše činy těla, řeči a mysli většinou způsobily jen frustraci a zmatek. Podívejte se na tohle: Kolik hodin má den? A kolik času z každé této hodiny jsme bděli? Jaká část z každé hodiny je pozitivní? Takto se na to podívejte, je to velmi jednoduché. Buddhistický způsob zkoumání je velmi vědecký. Může ho využít každý, nesnažíme se být výluční. Je to reálné. Měli bychom si to zjistit každý sám pro sebe.

Možná bychom mohli říct, že jdeme duchovní cestou nebo životem meditujícího, ale nebereme to vážně. Nezáleží na tom, zda usedáme k meditaci, chodíme v neděli do kostela, pravidelně navštěvujeme chrám, věnovat se jakékoli navyklé náboženské aktivitě nic neznamena. Činnosti, kterým bychom se měli věnovat, jsou takové, které nás povedou k trvalému, pokojnému štěstí, ke skutečně radostnému stavu, ne těm, které přináší vzestupy a pády přechodných potěšení. To, co s námi hází nahoru a dolů, není skutečná Dharma, není skutečná meditace, není skutečné náboženství. To mohu rozhodně prohlásit. Zamyslete se. Možná si říkáme, že se věnujeme něčemu duchovnímu, ale není to jen fantazie naší zastřené mysli?

- Udělali jsme cokoli, co nám přineslo skutečné štěstí a radostný život?
- Naše činy těla, řeči a mysli nám často působí frustraci a zmatek
- Potřebujeme si ověřit, zda upřímně kráčíme duchovní cestou

Dokonalé lidské zrození

4 Využití dokonalého lidského zrození naplno

Den 85

Veškeré naše materiální vlastnictví není ničím ve srovnání s nejcennějším vlastnictvím vůbec, lidským tělem s potenciálem ke skutečnému štěstí.

– Láma Zopa Rinpoče



Velcí jógini minulosti nic nevlastnili a přesto byli neuvěřitelně šťastní. Nejznámějším příkladem je Milarepa, velký tibetský meditující, který se stal osvíceným v jediném životě v tomto čase úpadku. Kromě svého meditačního místa a hrnce na vaření neměl nic – absolutně žádné peníze, dokonce ani žádné oblečení kromě otrhaného bavlněného plédu. Přesto však byl mimořádně šťastný, protože měl volnost praktikovat Dharmu a takovou volnost měl, protože měl dokonalé lidské zrození, kterého si cenil. Proto dokázal dosáhnout osvícení v jediném krátkém životě.

Možná nás napadá, že Milarepa byl čímsi zvláštní, nebo že tehdy bylo snazší získat poznání, zatímco dnes jsou věci daleko složitější. Ale máme přesně to samé tělo a mysl, jaké měl on. S tělem, které nyní máme, můžeme dosáhnou čehokoli, co chceme. Nepotřebujeme žádné zvláštní okolnosti kromě svobod a obdaření, které už máme. Právě teď, v tuto chvíli, máme vše. A to, co máme, má větší cenu než bohatství všech světů dohromady. Toto dokonalé lidské zrození je tak drahocenné.

Co by mohlo být větším bohatstvím, než zřici se příčin utrpení, porozumět povaze reality a ostatní chovat v lásce víc než sebe? Co by mohlo mít větší cenu než probudit nejvzácnější mysl ze všech, bódhičittu, mysl, která usiluje o osvícení kvůli přání pomoci všem ostatním cítícím bytostem? Tyto poklady dalece předstihují nebesa plná klenotů plnících přání.

- Jógini minulosti, jako Milarepa, nic nevlastnili, ale byli neuvěřitelně šťastní
- Naše svobody a obdaření jsou cennější než bohatství světů
- Největšími poklady ze všech jsou zřeknutí se, bódhičitta a porozumění realitě

Dokonalé lidské zrození

4 Využití dokonalého lidského zrození naplno

Den 86

Nezačneme-li teď, kdy tedy? Podmínky pro praxi Dharmy nikdy nebudou lepší.

– Láma Zopa Rinpoče



Tradiční učení o dokonalém lidském zrození nám velmi jasně ukazují, jaké máme štěstí a jak vzácné je být v takovém postavení, v jakém se nyní nacházíme. V tuto chvíli držíme ve svých rukou prostředky k dosažení všeho, po čem toužíme. Máme možnost vytvořit příčiny dokonalého štěstí.

Musíme v sobě tedy probudit odhodlání co nejlépe využít každý okamžik. Právě teď, s tímto tělem a myslí a v tomto prostředí, máme jedinečnou a vzácnou příležitost porozumět učení Buddhy a dosáhnout poznání stezky k osvícení. Není nic, co bychom nemohli udělat, když se o to pokusíme. Potřebujeme pochopit, jak bezmezný je náš potenciál a neblokovat si drahocennou šanci klamem neschopnosti: „Já to nezvládnu, já jsem beznadějný případ.“

Je čas sprádat velké plány – obrovské plány! Je čas udělat si dalekosáhlé plány, obrovský projekt a pocítit štěstí, že můžeme dosáhnout svého cíle, naplnění svého nejvyššího potenciálu. Máme dokonalý příklad v Buddhovi a ve všech nesčetných velkých jóginech, kteří jej následovali, a stejně tak i ve vzácných lámech, od kterých jsme měli to štěstí obdržet učení a inspiraci. Víme, že máme úplně stejný potenciál, jako oni. Buddha Šákjamuni byl kdysi stejný jako my. Jeho Svatost dalajláma byl kdysi stejný jako my. A my se můžeme stát stejnými jako oni. Máme pro to veškeré podmínky. To, co potřebujeme, je odhodlání se do toho pustit.

- S tímto dokonalým lidským zrozením můžeme vytvořit příčiny dokonalého štěstí
- Musíme porozumět svému nekonečnému potenciálu a co nejlépe využít každý okamžik
- Nyní je čas udělat si dalekosáhlé plány kráčet ve stopách Buddhy Šákjamuniho

*Dokonalé lidské zrození
Shrnutí*

Den 87

Od okamžiku zrození směřujeme ke smrti. – Láma Ješe



Pro studenty Dharmy je důležité porozumět Buddhovým vědeckým učením o pomíjivosti a smrti a nesnažit se před realitou smrti skrývat nebo jí uniknout. Je třeba jí čelit.

Pro lidi vychované dnešní dobou samozřejmě toto téma může být poněkud velké sousto, protože obecně řečeno, nikdo nás neučí o tomto pojetí reality. Když hovořím o smrti, možná vás napadne: „To je lámova věc, ne moje“, přestože je nezpochybnitelným faktem, že nemoc a smrt se nás právě teď týká. Jak bychom mohli odmítnout svou vlastní přirozenost? Jak bychom mohli uniknout smrti, když žijeme v podmínkách, které ji mohou právě teď způsobit?

Proto vždy říkám, že buddhismus není diplomatického charakteru. Přímo nám ukazuje naši vlastní přirozenost. To však neznamená, že bychom se měli nechat unést emocemi a propuknout v pláč: „Ne! To je hrozné! Čekají mne nemoci a smrt. Smrt je strašná!“ Nesmíme uvažovat obyčejným způsobem. „Ne, neříkej mi to! To se mi nelíbí!“ Myslíte, že to je moudrý přístup? Ne, není to moudré. Pozorně se na to podívejte. Starým lidem se nelíbí, že jsou staří, takže to nechtějí slyšet a popírají to. Je to moudré nebo ne? Z mého pohledu a z pohledu buddhismu je nepřiznání si svého věku a odmítání zabývání se smrtí hloupost a nevědomost. Nemůžeme říct, že učení o smrti je pouze východní tradice. Je naše smrt východní tradicí? Vytvořil ji Buddha? Ne, smrt není východní tradice, není výtvozem Buddhy ani buddhismu. Je naší přirozeností, jak ji tedy můžeme odmítat?

- Jako pro studenty Dharmy je pro nás zásadní pohlédnout do tváře realitě pomíjivosti a smrti
- Smrti nemůžeme utéci, když jsme obklopeni podmínkami, které ji mohou právě teď způsobit
- Smrt je naší základní přirozeností, je tedy hloupé a nevědomé propadat emocím nebo ji odmítat

Den 88

Když se nám nebude dařit pamatovat na smrt, nebudeme pamatovat na Dharmu.
– Láma Zopa Rinpoče



Bez porozumění pomíjivosti a smrti nemůžeme pracovat na svém vlastním štěstí, ani na štěstí druhých. Nejenže nemůžeme začít praktikovat Dharmu, obtížné je také ovládnout svou touhu a hněv. Celý život strávíme bezvýznamnostmi a nikdy se nám nedostane příležitosti vytvořit jakékoli zásluhy. Budou se na nás hrnout problémy. Život bude složitý a drahý a pohltí nás světské problémy, finanční problémy, zdravotní problémy, psychické problémy a problémy ve vztazích. A potom, až přijde smrt, uvidíme, jak moc jsme svůj život promarnili a jakému utrpení jdeme vstříc.

Nic z toho, co děláme, se nestává Dharmou, ani naše buddhistické praxe. Jedení, spaní, práce a nakupování, to vše děláme s pocitem stálosti a tudíž jen pro vlastní sobeckou mysl. Stejně tak i dělání poklon, meditování, recitování manter, čtení Dharmy a podobně. Nic se nestane Dharmou, dokud si neuvědomíme vlastní pomíjivost.

Dharma je to, co nás drží mimo utrpení, je to cokoliv, co nás vyvede ze světských zájmů. Je možné se zbavit světských zájmů bez povědomí o pomíjivosti a smrti? Získat sílu mysli, která prolomí navyklé bažení po smyslových předmětech, vyžaduje mnohem více než pouhou aspiraci. Musíme v hloubi svého srdce pocítit, že zemřít můžeme kdykoli. Potřebujeme zdravý strach ze smrti. Pak bude vše, co uděláme, prospěšné, protože nás to místo omezení jen na tento jeden život bude připravovat na šťastný budoucí život.

- Dokud neporozumíme pomíjivosti a smrti, nemůžeme začít praktikovat Dharmu
- Nic, co děláme s pocitem stálosti, není Dharma, dokonce ani buddhistické praxe
- Zdravý strach ze smrti nám dodá sílu vymanit se ze světských zájmů

Pomíjivost a smrt

1 Nevýhody nepamatování na smrt

1.1 Nepamatujeme na praxi Dharmy

Den 89

Držíme se představy, že budeme žít dlouho a tak nic důležitého nedokončíme.

– Láma Zopa Rinpoče



Když si nepřipomínáme smrt, zabýváme se pouze záležitostmi tohoto života. Náš život je plný plánování a naplňování světských zájmů a na vytvoření jakýchkoliv zásluh nezbyvá čas. Logicky víme, že musíme zemřít, ale zdá se, že to bude až někdy ve vzdálené budoucnosti a že není třeba na to myslet teď. Žít život s mylnou představou, že dnes určitě nezemřeme, znamená nenacházet čas na cokoli smysluplného.

Když máme těžké období, jsme tolik zaneprázdněni vlastními problémy, že vůbec nejsme schopni praktikovat cokoli z toho, co jsme se o Dharmě naučili. A i když jde život hladce, v praxi Dharmy nám velmi překáží to, že si neuvědomujeme pomíjivost a smrt. Nemáme čas nebo energii meditovat. Máme dost času spát, dívat se na televizi, jíst nebo si prohlížet krajinu, ale čtení knihy o Dharmě nebo meditace nás tolik neláká. Vždycky se najde nějaký další samsárický projekt, který je třeba dokončit předtím, než budeme mít čas praktikovat Dharmu. Přirozeností samsárických projektů je, že nikdy nejsou hotové, takže je naivní se domnívat, že ten další už bude náš poslední. Čeká na naši pozornost, nemůžeme se soustředit na Dharmu, takže ještě tenhle jeden! Vlivem nepřipomínání si pomíjivosti a smrti Dharmu odsouváme a než se k ní nakonec dostaneme, zemřeme.

Když zjistíme, že nemáme čas praktikovat Dharmu, není na vině náš šéf, náš partner, naše děti nebo náš pes. Na vině je pouze to, že si nepřipomínáme pomíjivost a smrt.

- Logicky víme, že zemřeme, ale domníváme se, že teď není potřeba na to myslet
- Ponoření se do nekončících samsárických projektů odsouvá naši praxi a nakonec zemřeme
- Protože si nepřipomínáme pomíjivost a smrt, nenajdeme si čas praktikovat Dharmu

Pomíjivost a smrt

1 Nevýhody nepamatování na smrt

1.2 Odkládáme praxi Dharmy

Den 90

Dokud budeme mít pocit, že ještě dlouho nezemřeme, naše praxe bude nečistá.

– Láma Zopa Rinpoče



Bez uvědomění si pomíjivosti a smrti není naše praxe Dharmy čistá, ani když se o ni budeme snažit. Možná dokážeme překonat nechuť meditovat a nebudeme svou praxi již dále odkládat, ale jaksi nám chybí energie učinit ji efektivní. Usedáme k meditaci, ale naše mysl je lenivá nebo roztěkaná, stále odbíhající k jiným, lákavějším věcem. Uvědomujeme si hodnotu poklon a jiných praxí, ale zdá se velmi těžké se k nim dostat.

Víme, že praktikovat Dharmu je důležité, ale nejsme schopni se jí věnovat plně, takže nic neděláme čistě. Během meditačního ústraní zaměstnává naši mysl přání, aby ostatní viděli, jak dokonale sedíme a jací jsme úžasní meditující. K recitaci manter rádi používáme velkou, drahou *málu* z lapis lazuli. Avšak protože je naše mysl slabá, nedosáhneme žádných poznání. Na základě logiky rozumíme nebezpečím lpění, přesto však nemáme sílu se tohoto lpění zbavit. Možná přijmeme sliby chránit svoji mysl, ale ani potom nemáme přesvědčení, abychom je čistě dodržovali. I když se pustíme do nějaké skutečné Dharma činnosti, je snadno potřísněna světskými zájmy.

Potřebujeme dosáhnout stavu, kdy dokážeme odhodit potřebu pohodlí tohoto života jako použitý toaletní papír. Taková síla mysli nepřijde, dokud jí silně nepohne uvědomění si pomíjivosti a smrti.

- Když si nebudeme připomínat pomíjivost a smrt, naše praxe Dharmy bude nečistá
- Praxe Dharmy a Dharma činnost se snadno překazí smísením se světskými zájmy

Pomíjivost a smrt

1 Nevýhody nepamatování na smrt

1.3 Praktikujeme, ale ne čistě

Den 91

Nečistá mysl stálosti se vkrádá a bere nám sílu stejně jako lupič, který nám přišel ukrást šperky. – Láma Zopa Rinpoče



Abychom se vyhnuli nižším světům, budeme potřebovat pozitivní mysl až budeme umírat, a tu si můžeme zajistit jediné tak, že naše celkové naladění mysli bude silně pozitivní. To znamená, že musíme praktikovat Dharmu pilně a nepřetržitě. Přistupovat k ní „chvíli ano, chvíli ne“ je k ničemu. Bez hlubokého pocítění pomíjivosti a smrti nebude naše praxe konzistentní, ani když budeme silná osobnost a budeme k ní přistupovat s vážností, například v přísných meditačních ústraních. Můžeme mít výpadky, na Dharmu zapomeneme nebo budeme praktikovat pouze polovičatě. Zemřít v takovou chvíli by zmařilo všechnu naši práci, kterou jsme vykonali předtím.

Zkoumejte vlastní mysl. Zachyťte ji nestřeženou. Když budete zabrání do přemýšlení o čemkoliv, zastavte se a zeptejte se sami sebe: „Uvědomuji si, že dnes můžu umřít?“ Pravděpodobně ne. Možná večer meditujete na pomíjivost a smrt, ale když jdete spát, uléháte s pocitem stálosti. Tak pronikavý náš pocit stálosti je. Proto se musíme vracet k učení o pomíjivosti a smrti znovu a znovu a znovu. Musíme si připomínat důležitost rozvíjení uvědomění si pomíjivosti a smrti.

Je třeba, abychom viděli, jak je představa stálosti pomýlená. Kdyby byla naše mysl pomýlená, ale neškodná, možná bychom s ní mohli žít stejně, jako se dá žít s kulháním nebo něčím takovým. Jde však o chronickou nemoc, která způsobí, že budeme umírat s připoutaností a zrodíme se v nižších říších.

- Bez hlubokého pocítění pomíjivosti a smrti bude naše praxe Dharmy nedůsledná
- Je třeba, abychom svou mysl hlídali a připomínali si, že můžeme zemřít už dnes
- Představa stálosti je chronická nemoc, která vede ke zrození v nižších světech

Pomíjivost a smrt

1 Nevýhody nepamatování na smrt

1.4 Praktikujeme čistě, ale ne nepřetržitě

Den 92

Bez uvědomění si pomíjivosti jsme otroky svých neduhů.

– Láma Zopa Rinpoče



Každým okamžikem běžíme smrti naproti a není nic, co bychom s tím mohli udělat. Nemůžeme zastavit ani na chvíli. Každým okamžikem jsme o okamžik blíž smrti. Ale protože si toho nejsme vědomi, tak nejenže se na smrt nepřipravujeme, ale děláme vše proto, abychom se ve svých budoucích životech setkali s neuvěřitelným utrpením. Staráním se pouze o dočasné světské štěstí – „štěstí“ které vůbec není štěstím – vytváříme negativní karmu. Protože nechápeme důležitost pamatování na pomíjivost a smrt, nevidíme, které činy jsou škodlivé a které prospěšné. Zkrátka, nemáme ponětí, co je Dharma.

Kdybychom mohli vidět důsledky svých činů, byli bychom mnohem opatrnější, ale my máme pocit, že budeme žít navždy a že nic z toho, co uděláme, nebude mít následky. Žijeme své životy, aniž bychom dbali na motivaci svých činů a jsme opanováni myslí lpějící na štěstí tohoto života. Osm světských zájmů je naším šéfem, kterého ve všem poslechneme. Bez ohledu na výsledek se honíme za slávou, dobrou pověstí, pohodlím, majetkem – za čímkoli, co mylně vnímáme jako příčinu štěstí. A tím jsme víc a víc zachyceni v samsáře.

Celý život trávíme bezvýznamnými věcmi bez příležitosti vytvořit jakékoli zásluhy. Hrnou se na nás problémy. Život se stává složitým a drahým a pohlcují nás světské problémy, problémy s penězi, se zdravím, psychické problémy a problémy ve vztazích. A potom, až přijde smrt, uvidíme, jak moc jsme svůj život promarnili a jakému hroznému utrpení jdeme vstříc.

- Místo toho, abychom se připravovali na smrt, si připravujeme neuvěřitelné utrpení pro budoucí životy
- Lpíme na štěstí tohoto života a řídíme se osmi světskými zájmy
- Až přijde smrt, uvidíme, jak jsme svůj život promarnili v bezvýznamnostech

Pomíjivost a smrt

1 Nevýhody nepamatování na smrt

1.5 Tvoříme nectnost

Den 93

Odmítání smrti nevyřeší ani problém smrti, ani strach z ní.

– Láma Zopa Rinpoče



Smrt je skutečnost a odmítat ji, jako to mnozí lidé činí, je velmi nebezpečné. Žijeme svůj život v halucinaci, jako kdybychom spali, nevidíme realitu života. Vnímáme pomíjivé věci jako stálé a až přijde smrt, veliká nestálost, budeme v šoku. Najednou a bez varování tu bude a pohlédne nám do tváře. Život bude pryč a nebude nic, co bychom s tím mohli udělat. Čas meditovat a rozvíjet svou mysl vypršel. Poprvé budeme čelit realitě života a bez ohledu na to, jak velký budeme mít strach, nebude čas udělat cokoli, co by ho mohlo zmírnit.

Až se to stane, budeme hořce litovat. Až budeme umírat, jasně uvidíme celý svůj život, jako kdybychom sledovali dokument, jako kdyby nám někdo znovu přehrával vše, co jsme kdy udělali – všechny chyby, veškerou sobeckost, všechno, čím jsme kdy komu ublížili. Uvidíme, jak jsme se chytali bezvýznamných prchavých potěšení tohoto života a jak jsme kvůli tomu konali nectnostné činy. Takový je dokument, který nám naše mysl přehraje těsně předtím, než zemřeme, a to může být děsivé. Často slýchám, že když si tím lidé projdou, umírají ohromeni velikým zděšením a lítostí.

Povrchnost svého života můžeme a nemusíme vidět předtím, než zemřeme, ale jistě ji uvidíme v čase smrti. Miliardáři uspěli ve světských záležitostech a mají veškeré známky materiálního úspěchu, ale pravděpodobně neuspěli v tom, co má skutečný význam a až přijde smrt, budou muset čelit tomuto děsivému faktu.

- Smrt je skutečnost a odmítat ji, jako to mnozí lidé činí, je velmi nebezpečné
- Až budeme umírat, všechny naše chyby se nám připomenou, jako bychom sledovali dokument
- Není-li náš život smysluplný, budeme umírat s hrozným strachem a lítostí

Pomíjivost a smrt

1 Nevýhody nepamatování na smrt

1.6 Umíráme se strachem a lítostí

Den 94

Připomínáním si pomíjivosti a smrti, myšlenek připoutanosti, hněvu a nevědomosti, které zapříčiňují nižší říše, se vypařují jako ranní rosa.

– Láma Zopa Rinpoče



Mezi světským člověkem, který myslí na smrt, a praktikujícím Dharmy je obrovský rozdíl. Světský člověk nemá nad smrtí a příštím zrozením žádnou kontrolu, vše se děje ve vleku neduhů a karmy. Myšlenka na smrt je pro něj tedy vyloženě děsivá. Praktikující Dharmy má prostředky, jak si zajistit nejen dobré zrození, ale další dokonalé lidské zrození, nejlepší možné zrození pro pokrok na cestě k osvícení.

Dříve jsme měli neomezený čas na bezvýznamné záležitosti tohoto života a nedokázali jsme si najít čas na Dharmu. Nyní však praktikujeme a je tomu naopak. Máme čas studovat i meditovat v ústraní a to, co je bezvýznamné, nás už nezajímá. Obtíže, se kterými se při praxi Dharmy setkáváme, odpadají, protože víme, že většinou pocházejí z naší vlastní mysli a nejsou způsobované vnějšími okolnostmi.

Když máme problémy ve vztahu, jsme okradeni o svůj nejcennější majetek nebo přijdeme o práci, když se v našem životě děje něco důležitého, co by dřív způsobilo, že bychom úplně ztratili nervy a možná i uvažovali o sebevraždě, nyní si uvědomíme pomíjivost a smrt a to, že nemá žádnou cenu na něčem lpět. Ta situace tady je, ale skutečnou příčinou utrpení a zrození v nižších říších je mysl připoutanosti a hněvu, která danou situaci vnímá. Když si budeme uvědomovat pomíjivost a smrt, uvidíme, jak jsme bláhoví a negativní mysl, která by normálně za takových okolností vyvstala, se vytratí. V jediném okamžiku se vysvobodíme z nižších světů.

- Jako praktikující Dharmy máme prostředky, jak si zajistit další dokonalé lidské zrození
- Ztratíme zájem o to, co je bezvýznamné a najdeme si čas na studium a meditaci v ústraní
- Připomínáním si pomíjivosti a smrti se vyhneme nižším říším

Pomíjivost a smrt

2 Výhody pamatování na smrt

1.6 Vyhýbáme se nižším říším a získáváme dokonalé lidské zrození

Den 95

Uvědomění si pomíjivosti a smrti je jako kladivo, které zničí všechny naše neduhy jediným úderem. – Láma Zopa Rinpoče



Myšlenka na smrt nás činí neuvěřitelně bdělými. Pokud bychom šli lesem, kde jsou tygři, měli bychom neustále široce otevřené oči. Vůbec bychom nesnili. Mysleli bychom pouze na tygra a pozorně bychom se dívali a poslouchali, vystrašení z každého hluku nebo pohybu. Tygrem v lese je naše smrt, která na nás může skočit kdykoli. Kdybychom si toho byli vědomi, byli bychom neustále všímaví. Neměli bychom žádný problém se soustředěním a všechna témata lamrim by pro nás nejen dokonale dávala smysl, ale byla by naší ochranou – ne před smrtí, ale před bídou smrti a hrozným zrozením.

Stejně jako bychom nikdy nemohli zapomenout na tygra ukrytého ve křoví, neměli bychom nikdy zapomenout na smrt, která nad námi visí. Tímto způsobem všechny překážky v naší praxi Dharmy snadno a úplně odpadnou. Připomínání si smrti nás nutí přehodnotit náš život a změnit naše priority – již nepotřebujeme předměty osmi světských zájmů. To, zda dosahujeme útěchy nebo ne, je nedůležité stejně jako krásné květiny v lese jsou nedůležité kvůli přítomnosti tygra. Jediné, na čem záleží, je praktikovat Dharmu, očišťovat svou mysl a vytvářet zásluhy, abychom si zajistili dobré zrození.

Pro obyčejné lidi je snadné a přirozené pracovat pro tento život a praktikovat Dharmu je obtížné. Pro praktikující Dharmy se silným strachem ze smrti je to naopak: praktikovat Dharmu je snadné a spontánní a vytvářet necnost je nemyslitelné.

- Potřebujeme se bát smrti stejně, jako bychom se báli tygra v lese
- Tímto způsobem všechny překážky v naší praxi Dharmy snadno a úplně odpadnou
- Se silným strachem ze smrti se stává nemyslitelné vytvářet necnost

Pomíjivost a smrt

2 Výhody pamatování na smrt

2.2 Dosahujeme velké síly zničit negativní mysl

Den 96

Připomínání si smrti je užitečné nejen jako spouštěč naší Dharma praxe, nýbrž po celou dobu naší duchovní cesty. – Láma Zopa Rinpoče



Je životně důležité připomínat si pomíjivost a smrt na začátku naší duchovní cesty, protože to vytváří energii, která nás přiměje začít s naší praxí a umožňuje nám pokračovat bez obtíží. Naše Dharma praxe začíná, když vidíme za štěstí tohoto života a začneme se připravovat na své budoucí životy.

Toto je cesta bytosti nižších schopností a zahrnuje základní lamrim meditace, jako je nestálost, nižší říše, útočiště a karmu. Připomínání pomíjivosti a smrti je jako palivo, které pohání raketu nebo jako máslo, které hoří v máslové lampě. Bez paliva nemůže být žádný vzlet a bez másla nemůže být žádné světlo.

Postupná cesta bytosti nižších schopností je následována cestou bytostí středních a vyšších schopností, které nás vedou k osvobození a osvícení. Ačkoli jsou tyto úrovně mysli mnohem pokročilejší než ta, kterou máme v současnosti, stále existují překážky v naší praxi kvůli dozrávání negativních karmických otisků. Dharma praxe zde stále vyžaduje úsilí a pokud nejsme opatrní a zakolísáme v našem odhodlání, můžeme ztratit to, čeho jsme dosáhli. Proto je připomenutí pomíjivosti a smrti životně důležité i v těchto pokročilých fázích. Stále potřebujeme vědomí, že můžeme zemřít kdykoli, abychom udrželi svou Dharma praxi silnou.

Je důležité připomínat si pomíjivost a smrt i na konci naší Dharma praxe, protože nám to pomáhá určit, jak zemřeme a kde se znovu narodíme. Toto porozumění posiluje vyšší realizace, kterých dosahujeme na konci naší praxe.

- Připomenutí smrti nás přiměje začít praktikovat Dharmu
- Připomenutí smrti nás udržuje při praxi Dharmy
- Připomenutí smrti nám umožňuje dokončit naši praxi

Pomíjivost a smrt

2 Výhody pamatování na smrt

2.3 Velký prospěch získáváme na začátku, uprostřed a na konci naší praxe

Den 97

Připomínání pomíjivosti a smrti nám umožňuje zemřít bez strachu nebo lítosti.

– Láma Zopa Rinpoče



Buddhistické učení vysvětluje, že nejpokročilejším praktikujícím Dharmy přináší smrt radost, jako by se vraceli domů ke své rodině po dlouhé nepřítomnosti nebo připomíná cestu na piknik. Smrt je vůbec netrápí. Méně pokročilí praktikující jsou v době smrti šťastní a spokojení a plně důvěřují v to, že se zrodí šťastně. A i ti nejméně pokročilí praktikující umírají bez starostí a strachu. Radost ze smrti, stejně jako strach ze smrti, vytváří mysl; samy o sobě neexistují.

Je zcela normální, že se praktikující Dharmy na smrt připraví. Týká se to nejen vysokých lámů, ale i běžných mnichů a mnišek a laických lidí. Postarají se nejen o to, aby jejich pokoj byl čistý, ale aby všechny jejich věci, jako je oltář a texty Dharmy byly v pořádku a aby všechny ostatní jejich věci byly darovány klášterům a vysokým lámům, ke kterým mají oddanost. Velmi často posílají příbuzné a žáky pryč, protože si při umírání přejí klid.

Představte si, jaké by to bylo přistupovat ke smrti s velkým pocitem prostornosti a míru. Představte si, co cítí velcí meditující: že je to šťastný přechod, jako jít na piknik. Bez připoutání neexistují žádné problémy, které by zatěžovaly mysl. Není žádné nedokončené dílo, protože jsme udělali, co jsme mohli s co nejlepším přístupem. Milujeme lidi kolem sebe bez připoutání, opouštíme je s nejlepšími možnými dary, svou láskou a dobrou smrtí a víme, že budou v pořádku. Nebyla by to smrt, na kterou bychom se mohli těšit?

- Buddhisté umírají bez starostí a strachu, a dokonce mohou cítit radost
- Praktické přípravy zahrnují úklid a rozdání všech majetků
- Je možné přistupovat ke smrti s velkým pocitem prostornosti a míru

Pomíjivost a smrt

2 Výhody pamatování na smrt

2.4 Umíráme šťastně a bez lítosti

Den 98

Práce, kterou musíme udělat, je připravit se na smrt – není důležitější práce.
– Láma Zopa Rinpoče



Nyní se podíváme na tři velmi důležité body: že smrt je jistá, že čas smrti je nejistý a že nám při smrti nemůže pomoci nic jiného než Dharma. To jsou tři „základní pravdy“ devítibodové meditace o smrti, která je rozsáhle vyučována v tibetském buddhismu. Je prezentována se třemi základními pravdami, třemi důvody pro každou pravdu a třemi závěry, které z nich vyplývají.

Jediné, o čem si můžeme být jisti je, že zemřeme. Smrt je definitivní. Plány, které máme na zítra nebo na další den, nejsou definitivní. To, že budeme zítra naživu, není definitivní, ale to, že zemřeme, je definitivní. A je nejisté, kdy zemřeme. Nemůžeme zaručit, že budeme žít mnoho let nebo měsíců. Když ráno vstaneme, je to mylná představa, že budeme téhož večera určitě ještě naživu, stejně jako je mylná představa, že se dožijeme vysokého věku.

Proto bychom se neměli vyhýbat studiu smrti a přemítat o devítibodové meditaci na smrt, procesu smrti a dalších meditacích, které nám přiblíží naléhavost naší Dharma praxe. Zpočátku to může být znepokojivé, ale může to být také osvobozující. A i když nás to děsí, potřebujeme odvahu tomu čelit, stejně jako potřebujeme čelit bolesti chirurgického skalpelu, když máme nádor, který je třeba vyříznout. Ostrý řez meditace na smrt nás nyní osvobodí od hrozných nemocí nižších říší později.

- Devítibodová meditace na smrt je založena na třech základních pravdách
- Jediné, o čem si můžeme být jisti je, že zemřeme – a chvíle smrti je nejistá
- Čelit vlastní smrti se může zdát děsivé, ale může to být také osvobozující

Pomíjivost a smrt

3 Devítibodová meditace na smrt

Den 99

Každá bytost musí zemřít. – Láma Zopa Rinpoče



Nikdo neunikne smrti. To dokazuje život Buddha. Narodil se, osvobodil se od utrpení a učil po dobu více než čtyřiceti let, ale i on musel zemřít, protože měl fyzické tělo. Smrt byla Buddhovo poslední velké poučení o pomíjivosti, které nám ukazuje, že smrt je nevyhnutelnou součástí života. Velcí *arhati* musí zemřít, bódhisattvové musí zemřít a svatí, kteří nám ukázali Dharmu v tomto životě, musí zemřít. Po smrti zůstávají jen jejich jména a my nemáme nic než vzpomínku na ně. Proč si myslíme, že můžeme uniknout smrti jen my?

Náš život je plný důkazů, že lidé umírají každý den, i když si to nikdy nemysleli, přesto ignorujeme důkazy, které máme přímo před našima očima. Dnes zemřelo tolik lidí z nespočtu důvodů: na nemoc jako je náhlý infarkt nebo mrtvice, při dopravní nehodě nebo letecké havárii, při cestování, práci nebo odpočinku doma. Každou vteřinu dne lidé umírají s myšlenkou: „Dnes neumřu.“ Všechny projekty, které naplňovaly jejich životy, už nikdy nebudou dokončeny. Před pár hodinami tančili a teď leží na stole v márnici, nehybní jako kus dřeva.

Čtení nekrologů v novinách je velmi dobrým připomenutím pomíjivosti a smrti. Možná by se měly přejmenovat na „Všichni lidé, kteří nečekali, že dnes zemřou, ale zemřeli“, protože u většiny jmen to tak je. Čtení novin tímto způsobem se stává kompletní výukou pomíjivosti a smrti.

- Nikdo neunikne smrti, ani Buddha, ani velcí arhati ani bódhisattvové
- Každou sekundu dne umírají lidé s myšlenkou „dnes neumřu“
- Čtení nekrologů v novinách je dobrý způsob, jak si uvědomit pomíjivost a smrt

Pomíjivost a smrt

3 Devítibodová meditace na smrt

3.1 Smrt je jistá

3.1.1 Všichni musí zemřít

Den 100

Každou vteřinou jsme blíž ke smrti. – Láma Zopa Rinpoče



Existuje mnoho faktorů, které mohou způsobit předčasnou smrt, ale nic, co by mohlo prodloužit náš život. V tomto těle máme jen omezený počet let a každá sekunda nás přibližuje smrti. Karma podmínila, že máme toto lidské tělo s jeho specifickými vlastnostmi a jednou z nich je naše délka života. Jakmile jsme počati v děloze, tato délka života začíná vyprchávat jako písek v přesýpacích hodinách.

Lidé v moderním světě se zdají být řízeni hodinami – vždycky zaneprázdnění, vždycky si vědomi, kolik je hodin. To je velmi dobré, pokud použijeme hodiny k tomu, abychom viděli, jak nám život utíká a jak každá vteřina, která uběhne a každá maličkost, kterou uděláme, nás o to víc přibližuje smrti. Na základě toho doporučuji jen tak se dívat na hodinky nebo hodiny po dobu jedné nebo dvou hodin. Může to vypadat podivně a dokonce jako plýtvání časem, ale pokud se jen soustředíme na vteřinovou ručičku, která jde kolem a kolem a odškrťává minuty a vteřiny, můžeme si opravdu uvědomit, jak rychle nám život utíká.

Ačkoli přirozeně říkáme „žiji“, ve skutečnosti nežijeme, ale umíráme. Stejně jako když člověk prochází procesem smrti a jsou tam jasné známky smrti, máme tyto známky smrti i my, jen si jich nevšímáme. Rok od roku, den od dne tyto známky narůstají, ale my je ignorujeme. Naše tělo stárne, náš dech slábne a naše zdraví se zhoršuje. Pomalu se odvíjíme jako staromódní natahovací hodinky.

- Náš životní čas začíná ubývat od chvíle početí
- Můžeme použít hodinky nebo hodiny, abychom viděli, jak nás každá vteřina přibližuje ke smrti
- Ačkoli říkáme „žiji“, ve skutečnosti nežijeme, ale umíráme

Pomíjivost a smrt

3 Devítibodová meditace na smrt

3.1 Smrt je jistá

3.1.2 Čas našeho života se bez přestání krátí

Den 101

Jsme tak zaneprázdnění honbou za předměty naší touhy a přání,
že nám nezbyvá čas na praktikování Dharmy. – Láma Zopa Rinpoče



Možná si myslíme, že před sebou máme spoustu času na praktikování Dharmy. Jak jsme však viděli, není to vůbec pravda a navíc jsou roky, které máme, naplněny světskými starostmi. Při takovém množství času zabraném světskými činnostmi nezbyvá čas na praktikování Dharmy.

Podívejme se, kolik času *netravíme* praktikováním Dharmy. Řekněme, že žijeme sto let. Polovinu každého dne strávíme spánkem a je velmi těžké vytvářet ctnost, když spíme, takže mluvíme pouze o padesáti letech.

Prvních patnáct let svého života jsme dětmi, hrajeme si a nemáme moudrost, abychom životu vůbec dali nějaký smysl. Posledních patnáct let svého života jsme příliš staří na cokoli jiného, než čekání, až nás někdo nakrmí a umyje.

Z padesáti let, o kterých mluvíme, je tedy asi jen dvacet let, kdy máme příležitost praktikovat Dharmu, ale kolik toho skutečně uděláme? Zamysleme se nad tím. Většinu každého dne strávíme bezvýznamnými aktivitami, a i když máme stanovenou meditační praxi, řekněme hodinu denně, během této doby jsme rozptýlení nebo zasmušilí, neumíme se soustředit a proto jsme zcela neschopni praktikovat. Když už vytvoříme pozitivní čin, je obvykle zastíněn nějakým neduhem, například pýchou, když jsme byli velkorysí, nebo hněvem, že nám někdo za naši pomoc dostatečně nepoděkoval. Měli bychom štěstí, kdybychom mohli v celém tom životě sečíst rok, který by mohl být nazván praxí Dharmy.

- Při takovém množství času zabraném světskými činnostmi nezbyvá čas na praxi Dharmy
- Většina našeho života je naplněna spánkem, dětstvím a stářím
- Dokonce i naše pozitivní činy jsou obvykle poznamenány rozptýlením, stagnací a negativitou

Pomíjivost a smrt

3 Devítibodová meditace na smrt

3.1 Smrt je jistá

3.1.3 Na praktikování Dharmy je velmi málo času

Den 102

Pokud nezvládneme svou mentální energii, zmatek bude dál zuřit v naší mysli a náš život bude zcela promarněn. – Láma Ješe



Pokud pochopíme pomíjivost, nebude žádné rozrušení, žádné utrpení; smrt přijmeme jako něco přirozeného. Vše je pomíjivé, chvilkové; nic netrvá věčně. Připoutáváme se k věcem, protože si myslíme, že jsou nám prospěšné, ale musíme se pokusit zjistit, zda opravdu pomáhají nebo naší mysli škodí. Možná místo toho, aby vyvolávaly klid mysli, mu brání.

Moudrost Dharmy je však s námi vždy a dělá nás šťastnými. Materiální věci, věci, o kterých si myslíme, že na nich závisí náš život, jsou nespolehlivé – někdy je máme, někdy nemáme. Také psychologicky se materiální statky mohou stát naším největším nepřítelem. Když umíráme a musíme je opustit, cítíme se mizerně. Čím více toho máme, tím hůře se cítíme. Ověřte si to hned teď. Můžeme vidět, že naše mysl je přitahována ke všemu, co naše připoutanost označila za „dobré“. Ověřtesí to v meditaci. Proto v okamžiku smrti, když víme, že navždy ztrácíme vše, co vlastníme, nám všechny tyto věci slouží pouze k tomu, aby nás ještě více znepokojily. Tato rozrušená mysl nás sama téměř zabije. Naše elementy jsou již zcela v nerovnováze; mentální šok ze ztráty všech našich majetků dává finální úder.

Pokud nás někdo zbije, opravdu nás to rozruší, ale bití trvá jen krátkou dobu. Rozrušená mysl nás bije den po dni, týden po týdnu, měsíc po měsíci, rok po roce a život za životem. Dokonce i teď jsme zcela pod její kontrolou. Myslíme si, že jsme svobodní, ale nejsme. Proto si musíme říct: „Moudrost Dharmy je jediným řešením mých problémů; jediným prostředkem, který mě může přenést k věčnému štěstí. Jen Dharma mě může skutečně zachránit před nebezpečím.“

- Pokud pochopíme pomíjivost, nebude žádné utrpení; smrt přijmeme jako přirozenost
- Materiální věci jsou nespolehlivé a mohou být naším největším nepřítelem, zejména v okamžiku smrti
- Moudrost Dharmy je jediným řešením našich problémů a zdrojem štěstí

Pomíjivost a smrt

3 Devítibodová meditace na smrt

3.1 Smrt je jistá

Závěr: Musíme praktikovat Dharmu

Den 103

Není jisté, co přijde dřív: zítřek nebo příští život. – Láma Zopa Rinpoče



V jiných světových systémech je délka života pevně daná – bytosti v těchto světech přesně vědí, jak dlouho budou žít. Texty konkrétně zmiňují lidi ze severního kontinentu, kteří se dožijí tisíce let. Vzhledem k tomu, že v našem světovém systému není délka života stanovena, nemáme šanci zjistit kdy zemřeme, ani kdybychom zemřeli přirozenou smrtí ve stáří. V této zvrhlé době je naše délka života ještě neurčitější, protože faktorů, které podmiňují smrt, přibývá.

Když se každé ráno probudíme, neříkáme si: „Nikdy nezemřu“, ale podvědomě máme pocit, že budeme žít velmi dlouho, dost dlouho na to, abychom se cítili nesmrtelní. Když nám je dvacet, máme pocit, že před sebou máme nejméně šedesát let; když nám je čtyřicet, máme pocit, že před sebou máme nejméně čtyřicet let; když nám je šedesát, stále máme pocit, že před sebou máme nejméně čtyřicet let. I kdybychom takovou myšlenku měli ve dvou letech, bylo by to zcela nereálné. Prostě to nevíme.

Musíme změnit svou jistotu, že nezemřeme, v jistotu, že zemřeme. Když půjdeme spát s myšlenkou, že nevíme, zda se příští ráno probudíme, pak můžeme být šťastní, že překonáváme nástrahy mysli, která je zaměřená světsky. Když intuitivně cítíme pomíjivost, pak se opravdu připravujeme na smrt a zaručujeme si šťastné zrození v příštím životě.

- V našem světovém systému není pevně stanovena délka života, takže nevíme, kdy zemřeme
- Naš podvědomý pocit, že budeme žít velmi dlouho, je zcela nereálný
- Musíme změnit svou jistotu, že nezemřeme v jistotu, že zemřeme

Pomíjivost a smrt

3 Devítibodová meditace na smrt

3.2 Čas smrti je nejistý

3.2.1 Délka života lidských bytostí není pevně daná

Den 104

Existuje mnohem více podmínek pro smrt než pro život.

– Láma Zopa Rinpoče



Svíčka v silném větru je ve velkém nebezpečí, že bude zhasnuta. Náš lidský život je stejný. Je to velmi dobrá analogie, protože náš život je jako ten plamen, který může vypadat jasně, ale lehce zhasne. Když jsou v naší mysli silně přítomné negativní emoce, může snadno dozrát negativní karma a smrt může být způsobena mnoha různými faktory. Vztek na partnera může vést k násilí a vraždě; lakomství může vést k bídě a sebevraždě – může se stát tolik špatného. Když jsou prvky v těle v nerovnováze, může snadno nastat smrt.

Můžeme zemřít z mnoha příčin a všude kolem sebe vidíme tolik potenciálních příčin: nemoci, nehody, vraždy a katastrofy. Pomyslete na to, kolik nehod mají lidé v normálním životě, z nichž každá může být potenciálně smrtelná. Pomyslete na všechny každodenní věci, se kterými ze zvyku zacházíme opatrně, abychom se vyhnuli smrti. Musíme zkontrolovat, zda je naše jídlo nezávadné, použít v autě bezpečnostní pás, dávat pozor na červenou na semaforu a opatrně našlapovat, když scházíme po schodech. Život je řada nebezpečí, kterými se každý den prodíráme.

Pravda je, že můžeme zemřít kdykoli a mohli jsme zemřít kdykoli v našem dosavadním životě. Měli bychom být tolik vděční, že jsme nezemřeli v děloze nebo jako miminka a že nás nezabila nemoc nebo nehoda, když jsme byli dětmi nebo dospívajícími. Když si uvědomíme rizika, kterým každý den čelíme, měli bychom být ohromeni, že jsme se dožili takového věku.

- Náš život je jako svíčka v silném větru, která může vypadat jasně, ale snadno zhasne
- Můžeme zemřít z jakékoli příčiny a potenciální příčiny jsou všude kolem nás
- Když vezmeme v úvahu rizika, kterým každý den čelíme, měli bychom být ohromeni, že jsme se dožili takového věku

Pomíjivost a smrt

3 Devítibodová meditace na smrt

3.2 Čas smrti je nejistý

3.2.2 Existuje mnoho příčin smrti

Den 105

Předstírat, že toto křehké tělo je nesmrtelné, je šílenství.

– Láma Zopa Rinpoče



Když se zamyslíme nad svým tělem, je to skutečně úžasný stroj. Srdce pumpuje krev po celém těle a každý orgán má svou vlastní životně důležitou funkci. Bereme zázrak, kterým je naše tělo, jako samozřejmost a kvůli tomu nevidíme, jak je křehké a jak snadno se může rozpadnout.

Považujeme se za velmi konkrétní, pevnou a trvalou věc, do které jen vchází a vychází vzduch a srdce jen bije. Je to velmi pomýlený způsob přemýšlení o našem těle. Není na nás, jak dlouho budeme dýchat. Kdyby to bylo na nás, dýchali bychom navždy. Namísto toho dýchání není pod naší kontrolou: my jsme zcela pod jeho kontrolou. Náš život závisí zcela na pohybu vzduchu, který vchází do našeho těla a vychází z něj, a tento pohyb může být kdykoli zastaven i tou nejmenší věcí. Časem určitě přijde výdech, po kterém nenásleduje nádech. To je opravdu děsivá myšlenka.

Na tento křehký stroj může mít vliv cokoli. Věci, které mají za cíl zlepšit náš život, ho mohou nakonec ukončit. Existuje mnoho způsobů, jak nás může zabít jídlo: můžeme zemřít na jeho nedostatek, na jeho předávkování nebo na to, že se jím zadusíme. Léky, které mají chránit náš život, se mohou obrátit proti nám. Domy, které by nás měly chránit, se mohou zhroutit a zabít nás. Pokud si nedáme pozor, kam jdeme, můžeme upadnout a zabít se. Mikroskopický virus může ukončit náš život; malá buňka se může stát rakovinnou a ukončit naši existenci. Malý trn může propíchnout kůži a otrávit naši krev. I včelí bodnutí může být smrtelné. Tak křehké je naše tělo.

- Bereme své úžasné tělo jako samozřejmost a nevidíme, jak snadno se může rozpadnout
- Náš život zcela závisí na našem dechu, který může být kdykoli zastaven
- Existuje mnoho podmínek, které mohou zničit tento křehký stroj, kterým je naše tělo

Pomíjivost a smrt

3 Devítibodová meditace na smrt

3.2 Čas smrti je nejistý

3.2.3 Naše tělo je extrémně křehké

Den 106

U praktikujícího Dharmy funguje strach ze smrti jako budíček.

– Láma Zopa Rinpoče



Jak úplně změnit náš současný způsob života? Tím, že si budeme pamatovat smrt a pomíjivost. Bez tohoto silného podnětu je těžké nebýt líný. Myslíme si, že Dharma je pěkná myšlenka, ale nějak se k její praxi nikdy nedostaneme. Dokud se nám bude svět zdát pohodlný a zkušenost smyslových potěšení bude skutečným důvodem našich činů, nikdy nebudeme úspěšní. Pokud však budeme bezprostředně čelit smrti, rychle si uvědomíme, co potřebujeme udělat a budeme mít energii to udělat.

Když si nejsme vědomi křehkosti tohoto života, je těžké myslet dál než na všední existenci, ve které jsme uvězněni. „Jasně, jasně. Můžu zemřít cestou do obchodu, ale to se nestane a já si musím pospíšet, než zavřou, jinak nebudu mít žádné mléko do čaje.“ Možná si tato slova myslíme, ale ve skutečnosti jim nevěříme a proto je těžké účinně praktikovat Dharmu. To je důvod, proč zdůrazňuji důležitost skutečného porozumění velké pravdě, že můžeme zemřít kdykoli.

Dokud se tato pravda nestane realitou v našem životě, budeme se neustále potýkat s těžkostmi, když budeme chtít být ctnostní. Líný přístup a sobeckost vždy budou zatemňovat to, co je důležité.

Pokud žijeme u řeky, která stoupá a má se vylít, neměli bychom čekat, dokud nám voda nezačne vtékat do domu, než něco uděláme pro záchranu. Musíme vidět nebezpečí a přijmout opatření dříve, než bude příliš pozdě. Stejným způsobem musíme přijmout opatření, abychom mohli zemřít s ctnostnou myslí a být si jisti pozitivním zrozením.

- Jediná cesta, jak změnit náš způsob života, je pamatovat na bezprostřednost smrti
- Dokud nepochopíme křehkost svého života, je těžké účinně praktikovat Dharmu
- Musíme okamžitě přijmout opatření, abychom si zajistili pozitivní smrt a zrození

Pomíjivost a smrt

3 Devítibodová meditace na smrt

3.2 Čas smrti je nejistý

Závěr: Musíme praktikovat Dharmu hned teď

Den 107

Nemůžeme si vzít s sebou do dalšího života ani jeden vlas, ani jedno zrnko rýže.

– Láma Zopa Rinpoče



Nejchudší žebrák a nejbohatší miliardář jsou přesně stejní v tom, co si mohou fyzicky vzít do dalšího života – nic. Miliardáři pracují dnem i nocí po celý svůj život, aby získali to, co mají; bojují s konkurenty a vytvářejí si nepřátele, využívají lidi, lžou a podvádějí. Žijí ve velkých sídlech a palácích a každý den jedí nejdražší a nejlahodnější jídlo na světě a nosí nejdražší oblečení. A přesto jsou tyto majetky bezcenné v okamžiku jejich smrti. Všechny tyto věci musí opustit, takže k čemu je tolik tvrdé práce k jejich získání? Žebráci alespoň nemusí věnovat celý svůj život k obstarání žebrácké mísy.

Co se stane se všemi našimi věcmi poté, co zemřeme? Nebudeme s nimi mít nic společného a nebudeme mít jinou možnost než všechno opustit. Věci, které jsou pro mrtvého k ničemu, budou použity jinými lidmi. Lidé budou říkat: „Tyto věci patřily...“, a vyslovovat naše jméno. To je to, na co budeme redukováni – na jméno.

Kolik práce bylo vloženo do získání našich věcí? Přemýšlejte o všech letech strávených studiem a prací, vyděláváním více a více peněz na nákup více a více věcí. Přemýšlejte o všech negativních činech, které byly uskutečněny při získávání těchto věcí: o vši zlosti, touze, žárlivosti a tak dále. A přesto, když zemřeme, všechny věci, které jsme získali během svého života, opustíme bez našeho rozhodnutí. Jednou jedinou věcí, kterou si s sebou vezmeme, je negativní karma, kterou jsme vytvořili při získávání našich majetků.

- Majetek i toho nejbohatšího miliardáře je v okamžiku smrti bezcenný
- Až zemřeme, nemáme jinou možnost než vše opustit
- Jediné, co si s sebou vezmeme, je negativní karma, kterou jsme vytvořili při získávání svého majetku

Pomíjivost a smrt

3. Devítibodová meditace na smrt

3.3 Nic kromě Dharmy nepomůže

3.3.1 Majetek a požitky nemohou pomoci

Den 108

My sami jsme nestálí, takže naše vztahy musí být také nestálé. – Láma Ješe



Všechny vztahy jsou nestálé, dokonce i speciální vztahy mezi bratry a sestrami v Dharmě, a svírání takových vztahů je samozřejmě velkou překážkou v naší praxi. Musíme pochopit, že jakmile se s někým setkáme, je vytvořena příčina pro náš případný rozchod. Setkání vždy vede k rozchodu; pokud prozkoumáme své vlastní zkušenosti, uvidíme, že je to pravda. Bez ohledu na to, kolik potěšení získáváme od někoho nebo od něčeho, přijde čas, kdy naše spojení s touto osobou nebo věcí skončí.

Není třeba přílišného přemýšlení, abychom viděli, že je to pravda. Vše je pomíjivé a když přijde skutečná doba smrti, nikdo z lidí nebo věcí, se kterými jsme se setkali, nám nemůže vůbec pomoci. Co je horší, nejenže nám nepomáhají, ale kvůli naší připoutanosti k nim nám také vytvářejí velké problémy.

Pokud o tom přemýšlíme, můžeme vidět, jak se náš nejbližší společník může snadno stát naším nejhorším nepřítelem. Vezměme si příklad páru, který spolu žije čtyřicet nebo padesát let. Když jeden z nich zemře, ten druhý je často tak zlomený žalem, že nemůže pokračovat v životě. Na některých místech v Indii se manželka po smrti manžela vrhne na jeho pohřební hranici. To není nic jiného než nevědomost a do jisté míry se tak chováme všichni. Proto je důležité připravit se právě teď.

- Všechny vztahy jsou pomíjivé a jejich svírání je velkou překážkou v naší praxi
- V době smrti nám přátelé nemohou pomoci a dokonce mohou způsobit velké problémy
- Měli bychom se nyní připravit na nevyhnutelné odloučení od našich milovaných

Pomíjivost a smrt

3. Devítibodová meditace na smrt

3.3 Nic kromě Dharmy nepomůže

3.3.2 Přátelé a příbuzní nemohou pomoci

Den 109

Toto tělo, které je naším největším majetkem a naším největším přítelem, se po smrti stává naším největším nepřitelem. – Láma Zopa Rinpoče



V jistém smyslu je naším nejcennějším majetkem naše tělo. To je věc, kterou si v tomto životě nejvíce ceníme. Zamyslete se nad tím, kolik času, úsilí a peněz jsme do svého těla investovali. Pečujeme o něj tak štědře: krmíme ho, oblékáme ho, dáváme mu přístřeší před počasím a dáváme mu léky, když je nemocné. Nejenže mu zajišťujeme přežití, ale děláme vše, co můžeme, aby mu bylo co nejpohodlněji a dopřáváme mu všechny smyslové rozkoše, které známe. Bez jídla a pití by toto tělo zahynulo, proto chodíme do práce a trávíme mnoho hodin týdně jen proto, abychom vydělali peníze na jídlo, které potřebuje.

Uctíváme své tělo jako boha. To vše se zdá trochu zvláštní, když jednoho dne bude naše tělo jen malou hromádkou popela na podlaze krematoria. Večer jdeme spát a přemýšlíme o tom, co si zítra oblékneme a ráno je to vše nepodstatné, jiní lidé se starají o to, jak obléknou mrtvolu na pohřeb. Vše, co jim zbylo, je kus mrtvého masa nazývaného mrtvola, něco, čeho se ani neodváží dotknout.

Proč bychom měli přikládat takovou důležitost tomuto tělu, které jsme si vypůjčili od rodičů a které se brzy stane mrtvolou? Thogme Zangpo přirovnává tělo k penzionu, který brzy opustí dočasný host, mysl. Tato mysl se pak usadí v jiném dočasném „penzionu“ a pak v dalším a dalším, neustále, dokud tento cyklus nepřeručíme.

- Naše tělo je naším největším majetkem a věcí, které si v tomto životě nejvíce ceníme
- Kdykoli teď může být toto tělo, které uctíváme, mrtvolou nebo hromádkou popela
- Tělo není nic víc než dočasný penzion pro mysl

Pomíjivost a smrt

3 Devítibodová meditace na smrt

3.3 Nic kromě Dharmy nepomůže

3.3.3 Naše tělo nemůže pomoci

Den 110

Praxe Dharmy je pojistka, která zaručuje dobrou smrt. – Láma Zopa Rinpoče



Viděli jsme, že majetek, pověst, přátelé, milovaní a dokonce i naše tělo nám nemohou nijak pomoci, když umíráme – takže co tedy? Pomoci může pouze umírání s pozitivním stavem mysli. Umřít osvobozený od tří jedů, ale zejména bez připoutanosti, znamená, že můžeme mít klidnou a šťastnou smrt a dobré zrození. To je rozhodně možné. A jediným způsobem, jak si můžeme zajistit takto pozitivní mysl, je praktikováním Dharmy. Pouze Dharma nám může pomoci v době smrti. Pouze když jsme silní v Dharmě, máme sílu zemřít bez starostí a obav a vědět, že po smrti přijde pozitivní budoucí zrození.

Neexistuje žádná jiná otázka, kterou si potřebujeme položit, než: „Chci mít šťastnou nebo nešťastnou smrt?“ Pokud na tuto otázku dokážeme pravdivě odpovědět, pak všechny ostatní otázky, kterým v životě čelíme, odpadnou a jedinou prioritou ve všem, co děláme, bude zajistit si šťastnou smrt. Bez pochopení tohoto zásadního bodu nic nedává smysl. Když pochopíme, že co nejvíce potřebujeme udělat, je připravit se na smrt, život se stává velmi jednoduchým. Každé rozhodnutí, kterému od té doby čelíme, je volbou mezi šťastnou a nešťastnou smrtí.

Když to zkoumáme, je velmi, velmi jasné, že jediným způsobem, jak mít šťastnou smrt, je mít zcela ctnostnou mysl. Toho dosáhneme pouze ctnostným jednáním a to znamená „praktikovat Dharmu“. Nic jiného nám v době smrti nepomůže.

- Pokud chceme zemřít bez starostí a obav, je nezbytné praktikovat Dharmu
- Život je velmi jednoduchý, když je naší jedinou prioritou příprava na smrt
- Jediným způsobem, jak mít šťastnou smrt, je mít zcela ctnostnou mysl

Pomíjivost a smrt

3 Devítibodová meditace na smrt

3.3 Nic kromě Dharmy nepomůže

Závěr: Musíme praktikovat Dharmu a pouze Dharmu

Den 111

Když si skutečně uvědomíme pomíjivost a smrt, už nikdy nebudeme dělat nic bezvýznamného. – Láma Zopa Rinpoče



Když si uvědomíme, jak je náš život plný tisíců život ohrožujících překážek a jak neuvěřitelně snadné je zemřít, je zázrak, že se každé další ráno probudíme. Jako bychom žili na tenkém skalním převisu na vrcholu vysoké hory, s údolím daleko dole, nevědomi si toho, že převis sotva unese naši váhu. Jeden špatný pohyb a snadno můžeme padat vstříc smrti.

A přesto jsme se dnes ráno nějak zázračně probudili, stále v tomto vzácném lidském těle. Každá vteřina, kterou máme, je vzácnější než celé nebe plné drahokamů plnicích přání. Kdybychom o tom mohli opravdu takto přemýšlet, není možné, abychom mohli kdykoli ztratit, byť jen jedinou, vteřinu tohoto dokonalého lidského zrození, tohoto neuvěřitelného prostředku, který nás může přenést k osvícení.

Proto je velmi důležité znovu a znovu rozjímat o této devítibodové meditaci na smrt se třemi hlavními body: že smrt je jistá, čas smrti je nejistý a jediné, co nám může při smrti pomoci, je Dharma. Měli bychom rozvinout pevné přesvědčení, že můžeme velmi snadno zemřít kdykoli; že můžeme jít dnes večer spát a zítra se nevzbudit.

- Je zázrak, že se každé ráno probudíme poté, co jsme večer předtím šli spát
- Pokud bychom si uvědomili vzácnost našeho lidského těla, nikdy bychom nepromrhali ani jednu vteřinu
- Je velmi důležité znovu a znovu rozjímat o devíti bodech této meditace

Den 112

Rozjímání o smrti nemá za cíl vyděsit nás a uvrhnout do deprese, ale probudit nás. – Láma Zopa Rinpoče



Na smrti není nic, čeho se bát. Smrt není obtížná: je to jen vědomí opouštějící tělo. To je vše. Spojení s tělem skončí, mysl opustí tělo a najde si jiné. Proč se tedy na tomto základě smrt jeví tolika lidem tak obtížná a děsivá? Není to samotná smrt, která je děsivá, ale projekce mysli, které nám nahánějí strach. Strach vytváří naše vlastní mysl, nikoli samotná smrt.

Koncept děsivé smrti vytvořila mysl, která lpí na „trvalých“ věcech tohoto světa – na všech věcech, které budou ztraceny, když nastane smrt – na našem těle, přátelích, majetku a tak dále. Pokud nejsme schopni pustit život a věci tohoto života, stává se smrt děsivou. Nekontrolovaná mysl, která je ovládána lpěním na světském potěšení, vytváří tento strach, nikoli samotná smrt. Je to výtvar nevědomosti, lpění a hněvu a přestože je to jen halucinace, věříme v tuto nezávislou a děsivou smrt.

Moudrý strach je úplně jiný. Místo toho, abychom měli obavy *kvůli* svým neduhům, vidíme, jak jsme zmatení, a bojíme se *přímo* svých neduhů. Vidíme utrpení, které nám naše neduhy způsobí a bojíme se tohoto utrpení; bojíme se natolik, abychom udělali něco pro jeho odvrácení. Nevidíme samsáru jako krásný park, ale jako hrozné vězení, ve kterém jsme všichni uvězněni. Odtud vzniká přání osvobodit nejen sebe, ale všechny živé bytosti.

- Není to samotná smrt, ale projekce mysli o smrti, které nám nahánějí strach
- Když nejsme schopni pustit věci tohoto života, stává se smrt děsivou
- Místo toho, abychom se báli *kvůli* svým neduhům, bychom se měli bát *přímo* svých neduhů

Pomíjivost a smrt
Závěr

Den 113

Přemýšlet o pomíjivosti a smrti nám přináší velký klid teď i do budoucna.

– Láma Zopa Rinpoče



Tento život je stejně tak krátký jako záblesk světla. Možná to teď tak nevypadá, ale až zemřeme, uvědomíme si, jak krátký náš život byl. Přesto ho plýtváme na lpění, trávíme ho honbou za triviálními smyslovými požitky. I když intelektuálně víme, že nic nemůže trvat věčně, lpíme na tom, jako by trvalo.

Kdybychom mohli opravdu pochopit pomíjivost tohoto života a všech věcí v něm na hluboké úrovni, neměli bychom žádné problémy s připoutaností a odporem. Láma Congkhapa nás vybízí, abychom dnem i nocí zkoumali esenci tohoto života. To je velmi důležité. Pokud o pomíjivosti přemýšlíme jen občas, když jsme deprimovaní nebo rozrušení nebo v ústraní, a nevěnujeme jí pozornost v jiných časech, nedokážeme v životě udělat žádné hluboké změny.

Naopak pokud dokážeme učinit z pochopení pomíjivosti součást své existence, budeme schopni zcela zničit své neduhy. Příšerný problém, který nás dělal nešťastnými a zdálo se nemožné ho vyřešit, najednou nebude žádným problémem. Pokud si sedneme a budeme přemýšlet o tomto obrovském problému a pak si připomeneme atomovou bombu pomíjivosti, najednou, na té samé židli, tento obrovský problém již nebude existovat. Touha, která nás trápila a frustrace, která nám bránila ve spánku, budou v okamžiku zničeny a my zažijeme skutečný klid a spokojenost.

- Tento život je stejně tak krátký jako záblesk světla, přesto ho plýtváme na triviální smyslové požitky
- Abychom ve svém životě udělali významné změny, potřebujeme významné pochopení jeho pomíjivosti
- Pochopení pomíjivosti zcela zničí naše neduhy a přinese skutečný klid

Den 114

Životy druhých jsou v nebezpečí a stejně tak i náš vlastní.

– Láma Zopa Rinpoče



Pokud zkoumáme mentální stavy, které dominují naší mysli, uvidíme, že každý den vytváříme obrovské množství negativních karmických otisků, mnohem více než pozitivních. Podobně, pokud se podíváme zpětně na svůj život a vezmeme v úvahu i své předchozí životy, uvidíme obrovskou horu negativní karmy, která čeká až dozraje. Proto je mnohem pravděpodobnější, že se zrodíme ve strastiplných nižších říších než ve šťastných vyšších říších, a je zásadní pochopit, co přesně nižší říše a jejich příčiny jsou, abychom udělali vše pro to, abychom se jim vyhnuli.

Také musíme pochopit, že v tuto chvíli zažívá drtivá většina našich laskavých mateřských cítících bytostí velké utrpení a bude ho zažívat i po eony a eony. Neměli bychom se od tohoto utrpení odvracet, ale čelit mu a vidět, že toto je realita; toto je způsob samsáry. Na základě toho potřebujeme rozvíjet hluboký soucit a pocit zodpovědnosti, že „já sám musím zachránit každou jednu cítící bytost z hrozného utrpení, ve kterém je uvězněna“.

Pochopení nižších říší nás zdaleka nevrhá do deprese a beznaděje, ale je to cesta k tomu, stát se bódhisattvou s myslí, která je neuvěřitelně lehká a svobodná, myslí, která je zcela zaměřena na blaho druhých. Nižší říše jsou velmi nápomocné v tom, že nám dávají příležitost rozvíjet takovou mysl. Bez ní je „soucit“ jen slovo – krásné slovo, ale nakonec bez velkého významu. Proto si potřebujeme každý den připomínat nižší říše, především pekla.

- Abychom se mohli vyhnout nižším říším, je zásadní porozumět jim a jejich příčinám
- Musíme čelit tomuto utrpení a reagovat soucitem a zodpovědností
- Připomínání si nižších říší nám umožní rozvíjet mysl bódhičitty

Nižší říše

Den 115

Musíme být přesvědčeni o tom, že nižší říše skutečně existují a že je velmi pravděpodobné, že se v nich zrodíme. – Láma Zopa Rinpoče



Protože jsme po celý náš život vytvářeli negativní karmu, je téměř jisté, že se zrodíme v trpících nižších říších. Stačí pozorovat své činy během jednoho dne, abychom viděli, že většina toho, co děláme, je diktována sobeckostí a lpěním na záležitostech tohoto života, a tudíž je to jen nectnost.

Od chvíle, kdy vstaneme a vypijeme první šálek kávy, pracujeme nezištně pro druhé, nebo sobecky pro sebe, snažíme se získat trochu smyslového potěšení a zábavy? Chodíme do práce, mluvíme s kolegy, obědváme, chodíme večer ven a tak dále čistě s bódhičittou, abychom dosáhli osvícení a osvobodili všechny bytosti od utrpení nebo to děláme pouze pro vlastní pohodlí? Pokud zkoumáme svou motivaci, pravděpodobně zjistíme, že většina našich činů je motivována sobeckým zájmem. Pokud je to tak, pak nás po smrti čeká velké utrpení a měli bychom od nynějška dělat něco radikálně jiného. Ctnostné činy děláme nedokonale, ale nectnostné činy děláme dokonale, jako skuteční odborníci. Motivováni sobectvím škodíme druhým i sobě samým a zajišťujeme si budoucí životy neuvěřitelného utrpení.

Popisy nižších říší jsou děsivé, jenže my potřebujeme mít strach. Není to strach, který nás ochromí, ale pozitivní strach, který nás pobídne k akci a dá nám neochvějné odhodlání praktikovat Dharmu a nedělat nic jiného než praktikovat Dharmu. Vidíme utrpení, u kterého hrozí, že mu budeme vystaveni a přirozeně děláme vše pro to, abychom se mu vyhnuli. Čím větší je náš strach z nižších říší, tím větší je naše odhodlání nikdy je nezažít.

- Když zemřeme, je téměř jisté, že se zrodíme v nižších říších
- Naše ctnostné činy jsou nedokonalé, ale naše nectnostné činy jsou dokonalé
- Zdravý strach z nižších říší přinese silné odhodlání se jim vyhnout

Den 116

Pokud odmítneme tento nejzásadnější aspekt Buddhova učení, vážným způsobem nepochopíme Dharmu. – Láma Zopa Rinpoče



Když se podíváme na stavy, z nichž jsme osvobozeni, můžeme některé myšlenky odmítnout, protože se nám zdají příliš šílené. Ale můžeme si být opravdu tak jisti, že to, co Buddha řekl o nižších říších, je jen výmysl? Nevíme všechno. Nepamatujeme si většinu toho, co se nám stalo od chvíle, kdy jsme se narodili. Předpokládáme, že jsme strávili devět měsíců v děloze naší matky, ale jako důkaz máme pouze logiku a její vyprávění. Definovat co je realita a co mýtus na základě našeho vlastního velmi omezeného chápání, je velmi nebezpečné.

Navíc říct, že my máme pravdu a že Buddha a všichni vysoce realizovaní jóginí, kteří po něm přišli, se mýlili, je nejen arogantní a pomýlené, ale také velmi neuctivé. Říct: „Mám rád buddhismus, ale některé jeho části jsou chybné“ povede ke zmatku a bude fungovat jako překážka skutečného rozvoje.

Naše znalosti jsou velmi omezené, zatímco znalosti buddhů jsou neomezené, přesto když slyšíme o pekelných říších, rozhodneme se, že moudrost buddhů je pověra, zatímco naše je ta pravá. Toto je velmi zmatené myšlení. Pravděpodobně nejvíce se nám učení o nižších říších zdá obtížné nebo nereálné proto, že se příliš bojíme nechat svou mysl, aby je přijala, a proto odmítáme věřit, že může existovat takové utrpení. Potřebujeme prozkoumat naše vlastní omezení, než abychom odmítali učení. Je bolestivé muset uznat, že takové utrpení existuje, ale to je realita života, to je samsára. Jen to teď nemůžeme vidět, protože naše mysl je příliš znečištěná.

- Je nebezpečné definovat co je realita a co mýtus na základě našeho omezeného chápání
- Odmítat určité buddhistické učení jen proto, že se nám nelíbí, vede pouze ke zmatku
- Učení o nižších říších se často vyhýbáme, protože jsou děsivá

Den 117

Ze všech utrpení nižších říší jsou utrpení pekel zdaleka nejhorší.

– Láma Zopa Rinpoče



Celá existence bytosti v pekle je jen utrpení. Je to utrpení, které si člověk ani neumí představit a daleko přesahuje utrpení nejubožejšího zvířete nebo hladového ducha. Utrpení, které můžeme vidět v našem vlastním světě – lidí zabíjených při výbuších nebo zemětřeseních, zvířat upálených k smrti nebo uvařených zaživa, všech obětí mučení a sucha – se ani nepřibližuje utrpení bytosti v pekle, která toto utrpení musí zažívat neuvěřitelně dlouhou dobu.

Peklo není výsadou buddhismu. Křesťanství, islám a hinduismus mají všechny popisy pekla, které jsou velmi podobné popisům v buddhistických textech. Co je odlišné v buddhistickém pojetí pekla, na rozdíl od křesťanského pojetí, že není nastálo. Nečetl jsem Bibli a proto si tím nejsem úplně jistý, ale zdá se, že po smrti člověk jde buď do nebe nebo do pekla, a ať už je výsledek jakýkoli, je to navždy – jakmile je člověk v pekle, není úniku.

Podle buddhismu není nic trvalé, ani peklo, i když se eony, které bytost v pekle stráví, mohou zdát jako věčnost. V jistém smyslu je peklo jako špatný výlet na drogách. Vize světa se změní v něco naprosto děsivého a v té chvíli není možné ji zvrátit. Ale dříve či později účinek drogy vyprchá a vrátí se normálnější vize světa. Karma, která někoho pohání do pekla, jednou dojde ke konci. Když se to stane, zkušenost s pekelnou říší skončí a tato bytost se zrodí v jiné říši.

- Celá existence bytosti v pekle je jen utrpení po neuvěřitelně dlouhou dobu
- Na rozdíl od jiných náboženství buddhismus nepovažuje peklo za trvalé
- Nakonec tato karma dojde ke konci a pekelná bytost se zrodí jinde

Nižší říše

1 Pekelné říše

Den 118

Peklo neexistuje samo o sobě; vytváří ho naše negativní mysl. – Láma Ješe



Není to tak, že by někdo na místě zvaném peklo postavil železný dům, rozdělal ohromný oheň a pomyslel si: „Aha! Čekám na Thubtena Ješeho. Brzy zemře a přijde sem. Jsem na něj připraven!“ Není to tak. Peklo v tomto smyslu neexistuje. Skutečnost je taková, že v okamžiku smrti se probudí, aktivuje a vytvoří zkušenost intenzivního utrpení, které nazýváme peklo, mocná energie předchozích negativních činů bytosti, existující jako otisky v její mysli.

Když se na lamrim díváme pouze intelektuálně, můžeme si myslet, že peklo je něco skutečného, co existuje samo o sobě – že existuje něco konkrétního, vybudovaného. Pak si pomyslíme: „Ou, to není možné!“ a pochybujeme o existenci takových věcí. Šántidévo vysvětlení pekelných ohňů a tak dále však umožňuje západním lidem snadno pochopit, že naše omezené vnímání reality je vytvořeno naší vlastní myslí, naší vlastní nemravností, stejně jako naše blažené vnímání reality je vytvořeno naší vlastní myslí, naší vlastní ctností.

Otázkou tedy je, co je realita? To je vše. Ve všech svých učeních, s každým důležitým bodem, který uvádí, říká Buddha, že mysl je hlavní tvůrce reality. Lidské dobro vychází z mysli. Lidské problémy, lidské zlo pocházejí z mysli. Děsivé ohnivé vize pekelných bytostí pocházejí z mysli. Dobro a zlo samozřejmě existují, ale pouze relativně. Existují pouze na relativní úrovni, nikoli konečné úrovni. Psychická energie a různé spolupůsobící příčiny se spojují a transformují do našeho vnímání reality.

- Peklo je vytvářeno aktivací energie našich předchozích negativních činů
- Naše bezútěšné i blažené vnímání reality je vytvořeno naší vlastní myslí
- Dobro a zlo existují, ale pouze na relativní, nikoli na konečné úrovni

*Nižší říše
I Pekelné říše*

Den 119

Jakýkoli čin vykonaný z připoutanosti, hněvu nebo nevědomosti nás může po smrti zavést přímo do pekelných říší. – Láma Zopa Rinpoče



Hněv může snadno vést ke zrození v pekelných říších, zejména pokud je náš hněv namířen vůči mocnému předmětu, jako jsou naši rodiče, Tři klenoty (Buddha, Dharma a Sangha) nebo zejména náš guru. Opuštění našeho guru jako předmětu úcty je nejtěžším úpadkem. Kritizovat guru je totéž jako kritizovat všechny buddhy. Pabongka Dechen Ningpo vysvětluje, že být na našeho guru našťvaný po dobu lusknutí prstu způsobuje, že zůstaneme v nevyčerpatelném horkém pekle po mnoho věků.

Některé texty uvádějí, že hereze neboli zvrácené názory – jako třeba popírání existence reinkarnace – vedou ke zrození ve studených peklech. To samozřejmě není jediná příčina. Existuje mnoho dalších příčin, jako je krádež oblečení, na které se jiní spoléhají kvůli teplu a tak dále.

Porušení kteréhokoli ze slibů, které nám náš guru dal, je extrémně negativní a může vést ke zrození v peklech. Velmi těžké je také porušení jednoho z laických slibů, jako je spáchání vraždy, krádeže, lhaní nebo nesprávné sexuální chování, nebo porušení jednoho z osmnácti kořenových slibů bódhisattvy. A říká se, že porušení kořenového tantrického slibu vede k eonu v nejnižším pekle za každý zlomek vteřiny, který uplyne mezi porušením slibu a jeho očištěním. Čisté dodržování našich slibů je nejrychlejší cestou k osvícení. Proto, jakmile sliby přijmeme, měli bychom si být vždy vědomi toho, abychom je nikdy neporušili.

- Hněv snadno přináší zrození v pekle, zejména pokud je namířen vůči mocnému předmětu
- Mezi mnohé příčiny zrození ve studených peklech patří hereze a krádež teplého oblečení
- Porušení našich slibů a jejich neočištění často vede ke zrození v pekelných říších

Nižší říše

1 Pekelné říše

1.1 Příčiny pekelných říší

Den 120

Stejně jako semeno roste, dokud neprorazí povrch a nestane se z něj rostlina, tak i negativní otisky dozrávají v okamžiku smrti, aby určily naše další zrození.

– Láma Zopa Rinpoče



Když někdo zemře s extrémně negativní myslí a je odsouzen ke zrození v pekelných říších, zažije hroznou smrt. Člověk, který se má narodit v horkých pekelných říších, cítí velkou zimu. Bez ohledu na to, jak silně je vytápění zapnuté, bez ohledu na to, kolika dekami je přikrytý, stále cítí neuvěřitelnou zimu. Nekontrolovatelně se třese a samou zimou se zblázní. Karmické semeno zanechané v mentálním kontinuu motivované nevědomostí sílí a manifestuje se jako silná touha po teple. Když pak nakonec zemře s myslí plnou této touhy, vrhne ho to do horkých pekel.

Naopak, pokud má někdo karmu ke zrození ve studených peklech, bude tento člověk v okamžiku smrti cítit neuvěřitelné horko. Bude mít pocit, že jeho tělo, postel a celé okolí hoří a bude toužit po chladu. Bez ohledu na to, jak chladná je místnost, bude mít stále pocit, že jde o pec. Když zemře s touto touhou po chladu, je vržen do studených pekel.

Existuje mnoho příběhů o lidech, kteří mají před smrtí strach. Lidé, kteří zabíjeli jiné lidi nebo kteří pravidelně zabíjejí zvířata; vojáci a mučitelé; lidé, jejichž mysl je plná násilí – tito lidé mají hroznou smrt. Velmi často jsou jejich poslední hodiny plné strašných obrazů, jako by již byli v pekle ještě před smrtí. Jejich mysl je silně zakalená negativitou a protože nikdy neprovedli žádnou očistu, jakmile opouštějí tento život, začíná se projevovat karma pro pekelnou existenci.

- Člověk, který se má narodit v horkých peklech, bude ve chvíli smrti cítit intenzivní zimu
- Kdo se chystá do studených pekel, bude cítit neuvěřitelné horko a zemře touhou po chladu
- Existuje mnoho příběhů o lidech, kteří mají před smrtí strach

Nižší říše

1 Pekelné říše

1.2 Zrození v pekelných říších

Den 121

Všechny ohně tohoto lidského světa dohromady nejsou nic v porovnání s jedinou jiskrou z horkých pekel. – Láma Zopa Rinpoče



První z osmi horkých pekel je *peklo Nepřetržitého oživování*, kde se bytost narodí na místě s horami z rozpáleného železa a hrozným větrem. Obklopena nepřáteli se bytost chopí zbraně a bojuje s nimi, ale je rozsekána na malé kousky. Potom se její tělo obnoví a to samé se stane znovu, stokrát denně. Délka života bytostí v tomto pekle je miliardy let dlouhá.

Každé následující peklo má dvojnásobnou dobu trvání a dvojnásobné utrpení. V *pekle Černých čar* je bytost položena na železnou zem a karmicky vytvoření strážci jí na tělo obtiskují čáry rozpálenými dráty a poté ji podél těchto čar rozsekají. V *Drtícím pekle* je bytost uvězněna mezi dvěma velkými horami, obvykle ve tvaru bytostí, které zabila v minulém životě. V *Kvílícím pekle* se bytost ocitne v hořícím železném domě bez oken a dveří, nesnesitelně horkém a dusivém. Po nepředstavitelně dlouhé době se může dostat ven, ale jen aby se ocitla v dalším stupni pekla, *Velmi kvílícím pekle*, kde jsou dva hořící železné domy, jeden uvnitř druhého.

Poslední tři pekla se nazývají *Horké peklo*, *Velmi horké peklo* a *peklo Bez úlevy*. V těchto peklech musí bytosti snášet opravdu hrozné mučení, jako je napíchnutí trojzubcem od konečníku až po vrchol hlavy a upečení zaživa. V *pekle Bez úlevy* nemá bytost žádné tělo jako takové; je jako máslo v máslové lampě, které se roztavilo a splynulo s plamenem. Jediný způsob, jak lze pekelnou bytost rozpoznat, je podle jejího křiku.

- *Peklo Nepřetržitého oživování* přináší miliardy let utrpení
- Každé následující peklo má dvojnásobnou dobu trvání a dvojnásobné utrpení
- *Horké peklo*, *Velmi horké peklo* a *peklo Bez úlevy* jsou nejnesnesitelnější

Nižší říše

1 Pekelné říše

1.3 Horká pekla

Den 122

Nejhorší bolest, kterou můžeme zažít, je blaho v porovnání s utrpením v peklech. – Láma Zopa Rinpoče



Okolo osmi horkých pekel se nachází řada sousedních pekel, stejně jako předměstí obklopují centrum města. Některé bytosti se narodí přímo v sousedních peklech, ale obecně jde o místa, kam se bytost z pekla dostane, když její čas v horkých nebo studených peklech skončí. Poté, co po nespočetnou dobu vydrží to nejhorší utrpení, konečně bytost z hlavního pekla uteče, ale ani tehdy její utrpení ještě neskončilo. Musí se také pokusit uniknout z těchto sousedních pekel.

Její první překážkou je *ohnivý příkop*. Jak se bytost ponoří do řeky lávy až po kolena, nohy se jí vlivem tepla rozpustí, což způsobuje neskutečné bolesti. Když však bytost nohu vytáhne, ta se znovu vytvoří, takže může z pekla pokračovat, krok za krokem, přičemž každý krok způsobuje strašnou bolest. Konečně, když pekelná bytost unikne lávě ohnivého příkopu, ocitne se v dalším sousedním pekle, *smrduté bažině*, bahnitým močálu naprosto nechutné špíny, jako ta nejhorší možná septiková nádrž naplněná výkaly.

V dalším sousedním pekle, na *pláni mečů*, musí bytost překročit pláň charakterizovanou ostrými trny podobnými mečům, které ji při každém pohybu rozřežou na kusy, což způsobuje strašné utrpení. Posledním sousedním peklem je *nepřekročitelný proud*. Ten se nazývá také „voda, která je jednotou s ohněm“, protože texty jej popisují jako vodu smíchanou s ohněm, vroucí a bublající jako hrnec s vroucím olejem. Bytost musí překročit tuto vroucí řeku, aby se osvobodila ze sousedních pekel, ale pouhé vstoupení do této tekutiny rozpustí její tělo a způsobí jí nesnesitelnou bolest. Musí tak trpět neuvěřitelně dlouhou dobu.

- Sousední pekla obklopují horká pekla jako předměstí obklopují město
- Pekelná bytost unikne z trýznivé lávy *ohnivého příkopu* do *smrduté bažiny*
- Poté, co je bytost rozsekána na kusy na *pláni mečů*, její tělo je rozpuštěno *nepřekročitelným proudem*

Nižší říše

1 Pekelné říše

1.4 Sousední pekla

Den 123

Zima v chladných peklech je tak intenzivní, že bytosti jsou tam spojeny s ledovým pohořím, ve kterém jsou uvězněny. – Láma Zopa Rinpoče



Podobně jako pekla horká existuje i osm pekel chladných, přičemž každé následující peklo je horší než to předchozí, trvá déle a způsobuje větší utrpení. Jsou to: *peklo Puchýřů; peklo Praskajících puchýřů; peklo Brrr; peklo Bědování; peklo Jektajících zubů; peklo Rozštěpení na části podobné modrému lotusu; peklo Rozštěpení na části podobné červenému lotusu; a peklo Velkého rozštěpení na části podobné lotusu.*

Tělo pekelné bytosti je zajedno s chladem a bolest je tak intenzivní, že se bytost nemůže ani hnout. Pabongka Rinpoče to přirovnává k tomu, jako kdybychom měli nohy přibité k prknu. Je tam úplná tma, nic není vidět. Celá pláň je pokryta ledovým povrchem a kolem jsou obrovské ledové hory. Stále fouká silný vítr, který způsobuje strašlivé sněhové bouře a někdy dokonce i rozklízí ledové hory, což vytváří hlasité a děsivé zvuky.

I na samé první úrovni chladných pekel panuje neuvěřitelné, nepředstavitelné utrpení chladem. Být zavřeni v mrazicím boxu v restauraci po dobu deseti minut by bylo nesnesitelné, ale ani intenzivní bolest tohoto chladu nám nemůže dát představu o utrpení bytosti v chladných peklech. Představte si, že jste úplně nazí a pohřbeni v lavině ledu ve zcela černé noci, kdy kolem vás zuří silný ledový vítr. To je tak velký chlad, jaký si jako lidé dokážeme představit, ale není to ani miliontina toho chladu, jaký panuje v nejméně chladném pekle. A přesto je to zkušenost nespočetného množství cítících bytostí právě teď – mnohem většího počtu cítících bytostí, než je v říši lidské a zvířecí dohromady.

- Existuje osm chladných pekel, přičemž každé následující peklo je horší než to předchozí, trvá déle a způsobuje větší utrpení
- Tělo pekelné bytosti je obklopeno ledem, větrem a tmou a je zajedno s chladem
- Nejchladnější zkušenost, kterou si dokážeme představit, není ani z miliontiny tak chladná jako nejméně chladné peklo

Nižší říše

I Pekelné říše

1.5 Chladná pekla

Den 124

Každé utrpení, které zažívá pekelná bytost, je výsledkem její negativní karmy.
– Láma Zopa Rinpoče



Existují také příležitostná pekla – pekelné existence, které se vyskytují v tomto světovém systému a které mohou vidět někteří lidé, pokud mají karmickou dispozici. Může jít o prostředí extrémního utrpení, jako jsou pouště a bažiny, nebo mohou být „příležitostná“ v tom smyslu, že bytosti je nezažívají neustále. Vše záleží na individuální karmě.

Jednou se obchodník jménem Kotikarna vracel domů poté, co nasbíral klenoty z oceánu. Když překročil poušť, uviděl hořící dům s lidmi uvnitř, kteří strašlivě trpěli. Když však nastala noc, vše se změnilo. Dům přestal hořet a stal se krásným sídlem, kde si jeho majitel užíval neuvěřitelných rozkoší se svými čtyřmi ženskými společnicemi. Vše bylo velmi luxusní – nejlepší jídlo, pití, oblečení a tak dále – a ženy byly bohyně. Ráno se sídlo proměnilo zpět v hořící dům a ženy se proměnily v divoké psy, kteří muže roztrhali na kusy.

Když se Kotikarna muž zeptal, proč musí takto trpět, odpověděl, že býval řezníkem a jednou se arhata Katajany zeptal, jak si udržet mravní chování. Protože jeho povoláním bylo zabíjení zvířat, mohl dodržovat pouze předpis nezabíjet v noci, nikoliv však ve dne. Z tohoto důvodu ve dne strašlivě trpěl, ale v noci zažíval neuvěřitelné potěšení. Každá zkušenost byla výsledkem různých karm, které vytvořil.

- Bytosti v příležitostných peklech zažívají občasné či extrémní utrpení
- Kotikarna viděl dům, který byl ve dne plný utrpení a v noci plný rozkoše
- Jeho obyvatel byl ve dne řezníkem, v noci však dodržoval předpis nezabíjet

*Nižší říše
I Pekelné říše
1.6 Příležitostná pekla*

Den 125

Jsme neuvěřitelně blízko tomu stát se občany pekelných říší a nyní je jediná šance, kterou máme, abychom to změnili. – Láma Zopa Rinpoče



Je velmi snadné stát se samolibým. V tuto chvíli zažíváme velké pohodlí a lehkost. Náš život je příjemný a našich starostí je málo. Podobně jako lenivý pocit, který můžeme mít ve slunném dni, když piknikujeme u řeky, se zdá, že život byl vždycky takový a vždycky bude. Jak jsme hloupí! Jsme na vzdálenost jednoho dechu od nepředstavitelného trápení, a přesto ho popíráme, protože je nepříjemné o něm přemýšlet.

Bude příliš pozdě, až v tomto životě naposledy vydechneme a uvidíme před sebou muka pekelné říše, živou realitu. V jednu chvíli ležíme na měkké posteli a vzápětí jsme nataženi na rozpálené železné zemi, naše tělo hoří v agónii. V té době nebudeme moci nic dělat. Pouze nyní, dokud máme prostor změnit svůj způsob myšlení, můžeme udělat to, co je nutné, abychom se takové budoucnosti vyhnuli.

Tohle je velká tragédie. Pokud nyní, dokud máme lidské tělo a tolik možností, neuděláme vše, co můžeme, abychom se vyhnuli nižším říším, nebudeme moci vůbec nic udělat, až se v nich ocitneme. Co tedy dělat? Pokud nyní, když jsou všechny podmínky příhodné, nevyužijeme této příležitosti k očištění své negativní karmy, nebudeme s ní moci nic udělat až dozraje a budeme trpět v peklech.

- Je snadné stát se samolibým, když zažíváme velké pohodlí a lehkost
- Pouze nyní můžeme změnit své myšlení a vyhnout se mukám pekelné říše
- Musíme využít této příležitosti k očištění své negativní karmy, než bude příliš pozdě

*Nižší říše
I Pekelné říše*

Den 126

Nikdo nechce být hladovým duchem, avšak k této existenci se každým dnem přibližujeme. – Láma Zopa Rinpoče



Druhou ze spodních říší utrpení je říše hladových duchů. Tato říše je vytvořena lakomstvím a lpěním a je ovládána strašlivým hladem a žízní. Kromě několika málo lidí, kteří mají karmu vidět hladové duchy, je tato říše pro lidský svět neviditelná, ale hladoví duchové jsou kolem nás ve všech chvílích. Situace podobné hladovým duchům můžeme vidět i ve vlastním světě. Velká část této planety trpí hladomorem a suchem. Mnoho milionů lidí tráví celý svůj život v zoufalém boji o přežití, jsou neustále hladoví a žízniví a nikdy nemohou získat dostatek jídla nebo pitné vody.

Lakomství je silná chamtivost po věcech, připoutání tak silné, že je musíme neustále kontrolovat. Lakomství vidí každý majetek jako drahocenný a nevhodný ke sdílení, proto lakomý člověk nikdy nebo zřídka neprovádí žádné skutky štědrosti. Může být nesmírně bohatý, ale přesto cítí, že musí hromadit všechny své peníze. Lidé jsou často nesmírně připoutáni i ke svým domovům. To jsou děsivé myšlenky, které můžeme mít v životě, a velmi nebezpečné myšlenky, které můžeme mít v době smrti, protože taková majetnickost a lakomství budou téměř jistě příčinou existence ve formě hladového ducha.

Pokud zemřeme s žárlivou nebo zlomyslnou myslí, můžeme se znovu narodit jako hladový duch. Používání Dharmy k posílení našeho ega a arogance namísto k podmanění si mysli je také příčinou zrození ve formě hladového ducha. Existují příběhy o meditujících, kteří se stali velmi zkušenými ve své praxi, aniž by něco udělali se svými neduhy, a kteří proto po smrti trpěli strašně, navzdory svým tantrickým realizacím.

- Říše hladových duchů je ovládána strašlivým hladem a žízní
- Je vytvořena lakomstvím a silným lpěním, zejména v době smrti
- Dalšími příčinami jsou umírání se žárlivou myslí a používání Dharmy k posílení našeho ega

Nižší říše

2 Říše hladových duchů

2.1 Příčiny říše hladových duchů

Den 127

Žádný hlad, který můžeme pocítit, se nedá srovnat s hladem, kterým trpí hladoví duchové v každém okamžiku svého života. – Láma Zopa Rinpoče



Místo, kde žijí hladoví duchové (*prétové*), je jednoduše nepředstavitelné. Není tam žádná tráva, žádné stromy, žádná voda – nic! Je to naprosto pusté a bezútěšné místo. Pabongka Rinpoče ho popisuje jako rozpálený měděný hrnec spálený sluncem. Často tam bývají písečné bouře, při nichž ostrý horký písek řeže citlivou kůži přetů jako při těžkém krupobití. V zimě je slunce nesnesitelně studené a v létě je měsíc nesnesitelně horký.

Když pomineme všechna ostatní utrpení, pomysleme alespoň na toto jedno utrpení. Zatímco my žijeme v zemích, kde je tráva a řeky, kde je podnebí proměnlivé a vhodné pro život, hladoví duchové musí žít na místě, které je naprosto nepřátelské. Není tam nic, co by podporovalo život, a přesto nemohou zemřít. Země je spálená sluncem a příliš horká na dotek, a přesto hladoví duchové musí strávit celý svůj život na takovém místě. I když jen uvažujeme o prostředí hladových duchů, udělali bychom cokoli, abychom se tam nenarodili.

S obrovskými břichy a úzkými krky nemohou hladoví duchové jíst ani pít, a proto jsou neustále trýzněni hladem a žízní. Kdybychom procházeli takovými útrapami, zemřeli bychom, ale hladoví duchové ne. Jsou odsouzeni k neustálému a zoufalému hledání jídla a pití. Naprosto vyčerpání hladem a žízní musí nést svou obrovskou hmotnost na drobných končetinách a slabých svalech, neustále vyděšení z *jamů*, kteří chrání veškeré jídlo, které tam je. Neschopni zemřít, ale také neschopni nic jiného než trpět těmito hroznými způsoby, musí tato utrpení snášet desítky tisíc let.

- Říše hladových duchů je pustá, bezútěšná a buď nesnesitelně horká nebo nesnesitelně studená
- Přestože tam není nic, co by podporovalo život, hladoví duchové nemohou zemřít
- Hladoví duchové nemohou jíst ani pít, a proto jsou neustále trýzněni hladem a žízní

Nižší říše

2 Říše hladových duchů

2.2 Obecná utrpení: horko, zima, hlad, žízeň, vyčerpání a strach

Den 128

Tělo hladového ducha je dokonalým nástrojem utrpení s obrovským, napjatým břichem, které nikdy nelze naplnit. – Láma Zopa Rinpoče



Hladoví duchové zažívají tři typy překážek. *Vnější překážky* jsou vnější faktory, které jim brání v uspokojení jejich velkého hladu a žízně. Často se jedná o karmicky vytvořené strážce – zuřivé jamy – kteří chrání jakýkoliv zdroj potravy nebo vody, který existuje, a odhánějí slabé a vyděšené hladové duchy. Může se stát, že hladový duch v dálce uvidí krásný strom obtěžený ovocem nebo nádherné jezero, ale když se po dlouhém boji s vyčerpáním přiblíží, vize zmizí jako fata morgana, což způsobuje strašlivou frustraci. Případně se vize změní v něco odporného. Jezero s čistou vodou se stane hnilobným bahnem plným krve, hnisu a zvířecích chlupů, takže se nedá pít.

Vnitřní překážky znamenají neschopnost hladového ducha získat jakoukoliv výživu z potravy, i kdyby ji našel. To je způsobeno jeho fyzickým stavem, který zabráňuje potravě vstoupit do žaludku. Kromě krku o velikosti jehly mají někteří hladoví duchové také strumu, která ještě více zatěžuje hrdlo. Pokud ze strumy vytéká hnis, polykají ho. Potom jsou tu hladoví duchové se dvěma nebo třemi uzly na krku, což jim znemožňuje cokoli spolknout.

Překážky v jídle a pití se týkají toho, že hladový duch není schopen strávit žádné jídlo nebo pití, které se mu dostane do úst. Jídlo a pití se v žaludku mění na jed, který vzplane jako škrtnutá zápalka hozená do petroleje. Jídlo nebo pití se také může změnit v roztavené železo, když dorazí do žaludku, což způsobuje hladovému duchovi neuvěřitelnou bolest.

- *Vnější překážky* jsou vnější faktory, které brání hladovým duchům v jedení nebo pití
- *Vnitřní překážky* jsou fyzické stavy, které brání potravě vstoupit do žaludku
- *Překážky v jídle a pití* znamenají, že se jídlo a pití v těle mění v jed

Nižší říše

2 Říše hladových duchů

2.3 Zvláštní utrpení: vnější a vnitřní překážky a překážky v jídle a pití

Den 129

To, že jsme se tentokrát narodili jako člověk, neznamená,
že se nikdy nemůžeme znovu narodit jako zvíře. – Láma Ješe



Kvůli svému vědeckému vzdělání a porozumění progresivní evoluci mají západní lidé často potíže přijmout, že se lidská bytost může stát zvířetem. Myslí si, že taková regrese je nemožná. Ve skutečnosti je to možné.

Jak jsem již řekl, nemocná mysl se může projevit na fyzické úrovni; to je totéž. Nezáleží na tom, že vypadáme jako lidská bytost – naše mysl může degenerovat tak, že se budeme chovat hůře než zvíře. Tímto způsobem utvářená mentální energie se může později transformovat na fyzické úrovni a obsadit zvířecí tělo. To je možné. Nemyslete si však, že to znamená, že se naše lidské tělo nějakým způsobem změní na zvířecí tělo. To neříkám. Když se naše vědomí oddělí od našeho současného lidského těla, protože obsahuje energii zvířecí mysli, tato mentální energie se transformuje do zvířecího těla.

Správné a nesprávné jednání je určeno správným a nesprávným myšlením: správná moudrost vede ke správným činům; nesprávné představy vedou k nesprávným činům. Pokud vynaložíme energii lidského těla, řeči a mysli správným směrem, je velmi mocná. Problém je, že náš život nemá směr a proto je naše energie roztržštěná. Musíme si ověřit, jak náš život vypadá právě teď – má směr? Pokud ne, plýtváme veškerou energií svého těla, řeči a mysli. Proto potřebujeme rozlišující poznání – moudrost, abychom rozlišovali mezi správným a nesprávným. Abychom tohle rozvinuli, musíme pochopit svou mysl a vědět, jak vznikají pozitivní a negativní stavy mysli. Vzhledem k tomu, že všechny činy vznikají z mysli, jak můžeme bez kontroly své mysli určit povahu svých činů?

- Je možné, že se lidská bytost zvrhne natolik, že se stane zvířetem
- Po smrti opustí vědomí toto tělo a obsadí tělo zvířete
- Musíme si ověřit, zda směřujeme svou energii správným směrem

Nižší říše

3 Říše zvířat

3.1 Příčiny říše zvířat

Den 130

Pokud se podíváme pod povrch života jakéhokoli zvířete, abychom viděli, jaké to opravdu je, najdeme nepředstavitelné utrpení. – Láma Zopa Rinpoče



Zvířata jsou ovládána svou nevědomostí. Ať už je přítomna také nenávist nebo chamtivost, je to nevědomost, která definuje zvířecí svět. Kvůli své nevědomosti jsou zvířata uvězněna ve strachu nebo agresi, v hladu, zimě, horku a všech ostatních útrapách, které jim život znepříjemňují.

Žádné zvíře není osvobozeno od strachu ze zabít jinými zvířaty. To zahrnuje jak největší zvíře, které se zdá být nezranitelné díky své velikosti, tak i nejmenší, které se zdá být v bezpečí díky své bezvýznamnosti. Pomyslete na život v oceánech, kde se každá z miliard a miliard ryb zabývá pouze tím, aby přežila, aby nebyla sežrána jinými rybami, nebo v případě většiny ryb tím, že se snaží chytit menší ryby k jídlu. Pomyslete na život v poušti, kde hadi musí neustále lovit myši a jiné malé tvory, aby přežili; kde jestřábi a orli musí lovit hady, aby přežili. Dokonce i ve městě se tento kolotoč zabíjení děje neustále. Každý dokument o divoké přírodě, který vidíme, zdůrazňuje toto hlavní utrpení zvířat a můžeme ho vidět, když pozorujeme zvířata v přírodě. Pokud se na ně díváme správným způsobem, mohou být televizní programy o zvířatech stejně dobré jako Dharma knihy.

Život zvířat je neuvěřitelně krutý a plný utrpení. Musíme to vidět, abychom k nim mohli opravdu rozvinout silný soucit. Musíme si uvědomit, že jsme byli v minulosti nespočetněkrát právě takovým zvířetem a že máme karmu, abychom takoví byli v budoucnu. Pokud se staneme zvířetem, nebudeme schopni pomoci sobě ani druhým. Proto je meditace o utrpení ve zvířecí říši nesmírně důležitá.

- Nevědomost uvěžňuje zvířata v utrpení způsobeném horkem, zimou, hladem, žízní, vyčerpaním a strachem
- Žádné zvíře, velké či malé, není osvobozeno od strachu, že bude zabito jinými zvířaty
- Meditace o utrpení ve zvířecí říši nám pomáhá rozvíjet silný soucit

Nižší říše

3 Říše zvířat

3.2 Obecná utrpení: horko, zima, hlad, žízeň, vyčerpaní a strach

Den 131

Představte si, jak hrozné by to bylo, kdybychom se náhle stali zvířetem.

– Láma Zopa Rinpoče



Pokud nebudeme praktikovat čistou mravnost, neexistuje způsob, jak zjistit, kde se můžeme v příštím životě narodit nebo čím se můžeme stát. Pomíjivost je taková, že náš příští život může být vzdálený jen jeden dech. Jaké příčiny vytváříme právě v tuto chvíli? Musíme to velmi pečlivě zvážit. Mohli bychom vytvářet příčiny, abychom se zrodili jako zvířata. Do zítřka bychom mohli být slizkými žábami schovávajícími se v rybníku – vyděšení, že nás sežerou ptáci nebo lišky okolo. Do zítřka bychom mohli být škeble.

Když vidíme krávu nebo ovci nacpanou společně se svými bratry a sestrami v kamionu cestou na jatka, měli bychom si pomyslet: „Tohle bych mohl být já.“ Nahromadili jsme si karmu, abychom byli v této pozici – odvedeni na jatka a udeření kladivem po hlavě, mít maso odříznuté od mrtvého těla, odeslané do řeznictví. Když vidíme maso viset ve výloze obchodu nebo dokonce úhledně zabalené v plastu v supermarketu, měli bychom si pomyslet, že by to mohlo být naše vlastní maso.

Představte si, že jste zvíře jako osel nebo kůň a musíte každý den nosit těžké náklady. Zvířata orají pole a táhnou neskutečně těžké náklady – jako sloni, kteří táhnou kmeny nebo koně táhnoucí hory úrody v Asii – nebo melou obilí, mají zavázané oči a otáčejí kolem hodinu po hodině, den po dni, dokud neumřou vyčerpáním. Nikdo nepřemýšlí o jejich blahu, natož o jejich pohodlí, a když jsou vyčerpaní, jsou vyhozeni jako vybitá baterie.

- Pokud nebudeme praktikovat mravnost čistě, můžeme se zítra narodit jako žába nebo škeble
- Když vidíme hospodářská zvířata nacpaná v kamionu, měli bychom si pomyslet: „Tohle bych mohl být já.“
- Zvířata zažívají mnoho různých utrpení v područí lidských bytostí

Nižší říše

3 Říše zvířat

3.3 Zvláštní utrpení: stísněnost a zneužívání lidmi

Den 132

Nejdůležitější je pamatovat si, že negativní věci jsou přechodné, konvenční a vzájemně závislé jevy. – Láma Ješe



V současné době je naše mysl zakalena nesprávnými názory a špatnými představami a proto je dočasně zastřena. Máme schopnost vidět věci jasně a přesně, ale místo toho tápeme v temnotě připoutání a lpíme na halucinogenním světě našich smyslů. Neměli bychom si však myslet, že jsme v negativitě uvěznění trvale. Není ani jediné bytosti, která by trpěla trvale, ani jediné negativity, která je trvalá. Jen dokud je naše mysl zanesena nečistotami, nesprávnými představami o realitě, budeme trpět.

Trpění není věčné; všechny věci se mění. Prostředí se mění a tak se mění i charakter našeho utrpení a nespokojenosti. Kdyby byla negativita trvalá, byli bychom trvalí i my. Je to přesně totéž, jako kdyby část našeho těla, například ruka, byla trvalá, nikdy se neměnila. Pak by z toho vyplývalo, že i my sami bychom byli trvalí. Jak bychom byli šťastní; nebylo by třeba dělat si starosti se smrtí. Byli bychom prvními lidmi na zemi, kteří by trpěli trvale! Ale takový náhled je zcela nelogický a existuje výhradně v pomatené mysli. Není vůbec v souladu s realitou.

Neexistuje žádný lidský problém, který by nemohl být vyřešen. Představa trvalé negativity a utrpení pouze způsobuje rozrušené provinilé pocity, které zase způsobují neurózy a jiné formy duševních nemocí. Člověk, který se potýká s takovým mylným názorem, se dostává do beznadějného stavu, kdy se nevědomost a neduhy stávají nepřekonatelnými. Jejich život postrádá smysl a nemají se o co opřít než o zoufalství. Jak však rozvíjíme hlubší porozumění, dostáváme se k mocnějším uvědoměním a tím se uvnitř stáváme čistšími.

- Neměli bychom si myslet, že jsme v negativitě uvěznění trvale
- Kdyby bylo utrpení trvalé, byli bychom trvalí i my, což je nelogické
- Jak rozvíjíme hlubší porozumění, dostáváme se k realizacím a uvnitř se stáváme čistšími

*Nižší říše
Závěr*

Den 133

Jediná věc, která nás odděluje od nižších říší, je praxe Dharmy.

– Láma Zopa Rinpoče



Příčinou dokonalého lidského zrození v budoucnu je etika a štědrost. Když to víme a aktivně pracujeme na dosažení takového zrození, nižší říše přestávají být naším dalším cílem a smrt přestává být něčím děsivým. Stručně řečeno, potřebujeme praktikovat Dharmu a nedělat nic jiného než praktikovat Dharmu. To v praxi znamená nikdy neubližovat druhým a pokud možno jim pomáhat. Kromě toho musíme udělat vše, co můžeme, abychom zničili negativní otisky v našem toku mysli, které mohou dozrát kdykoli, když se sejdou podmínky. To jsou tři věci, které musíme udělat; ve skutečnosti jsou tyto tři věci shrnutím celé buddhistické cesty.

Nejlepší způsob, jak pomoci druhým a nikdy jim neubližovat, je přijmout různé úrovně slibů, které jsou nám jako buddhistům k dispozici, a tím se nejen zdržet nectnosti, ale také vytvářet ctnost. I když nejsme připraveni přijmout nejvyšší sliby nebo nejsme schopni čistě dodržovat ty, které jsme přijali, budujeme si úžasný základ, který nám pomůže překonat všechny naše problémy a být schopni skutečně pomoci druhým.

Jediným řešením všech problémů, včetně toho, jak se vyhnout nižším říším, je dobré srdce. Všechno plyne z dobrého srdce: štěstí tohoto života, štěstí budoucích životů a osvobození od samsáry i osvícení. Z dobrého srdce pramení schopnost pomoci všem ostatním bytostem osvobodit se od všeho utrpení, a nakonec dosáhnout osvícení. S dobrým srdcem a se vším tím před sebou se samozřejmě nemusíme bát smrti a nižších říší.

- Praxí Dharmy, zejména etiky a štědrosti, se vyhneme nižším říším
- Přijímání slibů je nejlepší způsob, jak být schopen skutečně pomoci druhým a nikdy jim neubližovat
- Jediným řešením všech problémů, včetně zrození v nižších říších, je dobré srdce

*Nižší říše
Závěr*

Den 134

Meditace o nižších říších odfoukává naši samolibost stejně jako silný vítr odfoukává odumřelé listí. – Láma Zopa Rinpoče



Meditace o utrpení v nižších říších je nejen životně důležitá pro získání energie k tomu, abychom se tomuto utrpení vyhnuli v příštím životě, ale také ničí negativní mysl, kterou v tomto životě máme, a činí ji bohatší a smysluplnější. Díky tomu vidíme svůj život realističtěji.

Pokud v současné době žijeme svůj malý život a myslíme jen na sebe a na své další smyslové potěšení, meditace o nižších říších nám jasně ukazuje, jak je to pomýlené a sebezničující. Pokud jsme nadutí pýchou a myslíme si, že jsme mladí, úspěšní, oblíbení a krásní, ukazuje nám jasně, jaká je to fantazie. A co je důležitější, ukazuje nám, že jsme v našem potenciálu zažívat velké utrpení přesně stejní jako každá jiná bytost.

Studium a meditace o nižších říších nám také dává nástroje, jak se jim vyhnout. Když vidíme, že lpění, hněv a nevědomost jsou příčiny, které nás do nižších říší táhnou, přirozeně se odvrátíme od života, ve kterém se těmto třem jedům oddáváme. Když vidíme, jak jsou nižší říše blízko, uděláme vše, co můžeme, abychom se jim vyhnuli. Tímto způsobem objevujeme úžasné techniky, které existují v buddhismu: metody pro rozvoj soucitu a bódhičitty – altruistické myšlenky dosáhnout osvícení pro blaho všech bytostí – a praxi vadžrajány, bleskově rychlý způsob, jak dosáhnout plného osvícení.

Dokud nerozvineme urputné odhodlání nikdy nezažít utrpení nižších říší, je velmi nepravděpodobné, že budeme mít potřebnou energii k tomu, abychom se těmto praktikám věnovali v takové míře, kdy by mohly zničit naši navyklou sobeckost. Proto potřebujeme studovat nižší říše.

- Meditace o utrpení v nižších říších činí život bohatším a smysluplnějším
- Ukazuje nám, že máme stejný potenciál pro utrpení jako každá jiná bytost
- Potřebujeme studovat nižší říše, protože to posílí a inspiruje naši praxi

*Nižší říše
Závěr*

Den 135

Když přijímáme útočiště v Buddhadharmě, důležitým bodem je, že jsme rozpoznali svůj vlastní hluboký potenciál. – Láma Ješe



Buddhistické útočiště je proces obracení se dovnitř, který začíná ve chvíli, kdy objevíme svůj vlastní neomezený potenciál jakožto lidské bytosti. Toto objevení vyvolává obrovské nadšení pro rozvoj naší vlastní vrozené energie moudrosti. Úplná, dokonalá moudrost je buddhovství. Možná že slovo „buddha“ vyvolává představu vzdálenou a poněkud orientální. Ale „buddha“ je jen slovo a znamená zcela otevřenou mysl, „otevřený lotos“. Když si konečně uvědomíme svůj lidský potenciál a dosáhneme této úplné otevřenosti mysli, staneme se buddhy.

Za života Buddhy Šákjamuniho dosáhlo mnoha hlubokých vhledů a zkušeností zázračné blaženosti mnoho lidí pouze tím, že ho viděli. Přestože jeho fyzické tělo zmizelo před tak dlouhou dobou, stále těžíme ze síly jeho moudrosti a soucit. Pěstováním vlastních skrytých sil a neustálým rozvíjením své moudrosti můžeme také nesmírně prospět druhým. Bez ohledu na to, jak moc se svět kolem nás mění a jak kolísá naše štěstí, náš vnitřní svět může zůstat stabilní a vyvážený, když je posílen tímto hlubokým porozuměním. Moudrost přináší neochvějné štěstí na rozdíl od těch dočasných vnějších útočišť, která přinášejí pouze dráždivě krátkodobé a neúplné okamžiky potěšení.

Existují dva aspekty útočiště: vnější a vnitřní. Vnější útočiště znamená hledat vedení u žijících buddhů, protože bez učitele nejsme schopni dosáhnout osvobození. Buddhové nám také poskytují inspiraci a jsou skvělými vzory, které můžeme napodobovat. Když rozjímáme o osvíceném stavu, jeho odraz v naší vlastní mysli nás naplňuje radostnou, zářící energií. To dokazuje, že i když v současné době nejsme plně osvícení, semínko buddhovství je obsaženo v každém z nás. Vnitřní útočiště je zaměřeno na toto semínko osvícení, na tuto vnitřní buddhovskou přirozenost. Uvědomujeme si, že nakonec jsme svým vlastním útočištěm.

- Buddhistické útočiště je proces obracení se dovnitř a objevení našeho neomezeného potenciálu
- Stejně jako Buddha Šákjamuni, i my se můžeme stát nesmírně prospěšnými pro druhé
- Zpočátku přijímáme vnější útočiště, ale nakonec je naším útočištěm naše vnitřní buddhovská přirozenost

Útočiště: svatá brána ke vstupu do učení

Den 136

Přijetí útočiště ve vhodném, spolehlivém předmětu je nejdůležitější věc, kterou můžeme udělat. – Láma Zopa Rinpoče



Když vidíme, že trpíme a že potřebujeme najít cestu z utrpení, poohlížíme se po takové cestě. Pomocí důkladného zkoumání můžeme vidět, že sami nemáme schopnost se z utrpení zachránit. Jsme příliš pomýlení, abychom našli vlastní cestu z bludiště neduhů. Jsme slepí a hledáme cestu k bezpečí, aniž bychom si byli jisti, co bezpečí je. Nedokážeme ani vyřešit banální problémy, které naplňují náš každodenní život, natož se zachránit před utrpením v nižších říších, které nám hrozí po smrti. Potřebujeme pomoc od někoho, kdo nás nenechá na holičkách.

Když zkoumáme jiné filozofie a metody, vidíme, že mnohé mají dobré myšlenky a většina nám může nějak pomoci po určitou dobu, ale žádná z nich nemá moc nás trvale osvobodit od veškerého utrpení. Proto naše hledání musí být zaměřeno na metodu, která nás vyvede z veškerého utrpení: metodu, která nás nikdy nenechá na holičkách, nikdy nás nepodvede a nikdy nás ani v nejmenším neuvede v omyl. Musí být neomylná. Když takovou metodu najdeme, musíme se opravdu ujistit, zda dokáže splnit to, co slibuje. Pak v ni budeme mít plnou důvěru.

Co nás zachrání před nižšími říšemi? Co nás zachrání před utrpením, které leží v srdci celé samsáry? Když to dobře analyzujeme, vidíme, že to dokáže pouze Buddha, Dharma a Sangha. Pak důvěřujeme pomoci, kterou nám mohou poskytnout, spoléháme se na ni a chováme oddanost této cestě.

- Nemáme osobní kapacitu zachránit se z utrpení
- Potřebujeme najít neomylnou metodu, která nás nikdy nenechá na holičkách, nepodvede ani neuvede v omyl
- Když to dobře analyzujeme, vidíme, že pouze Buddha, Dharma a Sangha nás mohou zachránit

Útočiště: svatá brána ke vstupu do učení

Den 137

Útočiště u Mahájány má tři příčiny: obava z utrpení, oddanost Třem klenotům a velké soucítění. – Láma Zopa Rinpoče



Síla našeho útočiště závisí na síle našeho odporu k utrpení a na našem porozumění kvalitám předmětů útočiště. Proto bychom měli v našem toku mysli velmi pečlivě zkoumat sílu těchto dvou příčin útočiště (*příčin, na kterých závisí přijetí útočiště, pozn. překladatele*). Pokud je jedna z nich slabá nebo chybí, měli bychom toto téma studovat a meditovat o něm a zajistit, abychom ji co nejvíce posílili.

Pokud není první příčina – naše obava ze samsárického utrpení – dostatečně silná, aby nám umožnila osvobodit se od našich destruktivních návyků, měli bychom více studovat o utrpení: o nižších říších a pravděpodobnosti, že se tam dostaneme, o osmi a šesti typech lidského utrpení a o třech typech utrpení, které prostupují celou samsárou. Kdybychom viděli svou situaci jasně, nebyli bychom schopni myslet na nic jiného než na praktikování Dharmy. Kdykoli pocítujeme sebemenší neochotu praktikovat, musíme si uvědomit, že je to proto, že jsme stále blokováni, buď tím, že popíráme své vlastní utrpení, nebo tím, že nevidíme, že Tři klenoty jsou spolehlivé předměty útočiště.

Tyto dvě příčiny útočiště, obava a oddanost, jsou naší cestou ven ze samsáry, a proto jsou považovány za cestu k individuálnímu osvobození. Mahájánové útočiště však vyžaduje třetí příčinu – soucit. V Mahájánovém buddhismu se klade důraz nikoli na to, abychom se dostali ze samsáry, byli osvobozeni od utrpení nejen pro svůj vlastní prospěch, ale na to, abychom dosáhli úplného a dokonalého osvícení, tím pádem byli v nejlepší pozici pomáhat všem ostatním bytostem z utrpení. Se soucitem jako třetí příčinou přijetí útočiště se pak plně spoléháme na Buddhu, Dharmu a Sanghu a vyhledáváme jejich vedení.

- V našem myšlenkovém proudu musíme pečlivě ověřit sílu dvou příčin útočiště
- Potřebujeme pochopit jak utrpení, tak kvality předmětů útočiště
- K praxi Mahájánového buddhismu potřebujeme také třetí příčinu útočiště: soucit

Útočiště

1 Příčiny, na kterých závisí přijetí útočiště

Den 138

Je to naše vlastní celoživotní nespokojenost, která nás nutí k přijetí útočiště v Buddhovi, Dharmě a Sanze. – Láma Ješe



Už teď přijímáme útočiště v jídle, teple, domech, oblečení a čokoládě. Už teď se v těchto věcech uchylujeme k útočišti, abychom byli šťastní. Tak proč bychom teď měli přijímat útočiště znovu? Co je na tom tak speciálního? Měli bychom jasně pochopit, že přijímat útočiště v čokoládě nebo zmrzlině nestačí, nepřináší to trvalé realizace.

Útočiště, které přináší trvalé realizace, je vnitřní zkušenost, vnitřní porozumění a důvěra v Buddhadharmu. Útočiště v Dharmě přijímáme pochopením univerzální povahy sebe sama a všech bytostí. To je cesta, jak se úplně osvobodit. To je cesta, jak se povznést nad všechny nešťastné situace. Když to pochopíme, není důvod být nešťastný, toužit po zmrzlině, že? Každopádně víme, že když si koupíme zmrzlinu a sníme ji, není to dostačující, že ano? Musíme přemýšlet o vlastní zkušenosti, v čem hledáme útočiště, když jsme nešťastní. Když jsme nešťastní, snažíme se dělat neuvěřitelné věci! Snažíme se jít do kina, tancovat – cokoli, abychom zapomněli na své neštěstí. Pointa je, že cokoli, v čem hledáme útočiště, nám nedává skutečné řešení: to musíme pochopit jasně a zřetelně.

Od nynějška, od dneška bychom měli pochopit, že zmrzlina a tancování jsou povrchní, dočasná útočiště a že praktikování Dharmy je trvalé útočiště, které vede k trvalému štěstí. Dharma je cesta, Buddha je průvodce a Sangha jsou drazí přátelé, kteří se o nás starají, pomáhají nám pochopit Dharmu a dodávají nám energii svým dobrým chováním. Ostatní způsoby, jak se snažíme najít útočiště, samsárické způsoby, problém zásadně neřeší.

- Přijímat útočiště ve světských požitcích, jako je čokoláda a zmrzlina, nestačí
- Cestou, jak se osvobodit od všech nešťastných situací, je přijmout útočiště v Dharmě
- Praktikování Dharmy je trvalé útočiště, které vede k trvalému štěstí

Útočiště

2 Rozpoznání, v čem přijmout útočiště

Den 139

Buddha nemá ani utrpení, ani strach z utrpení. – Láma Zopa Rinpoče



Abychom mohli spoléhat na Buddhu, musíme zkoumat a vidět jeho neuvěřitelné kvality. Existuje mnoho způsobů, jak to udělat. Příběhy o jeho životě, před i po jeho osvícení, jsou skvělým zdrojem inspirace.

Ve starověkém indickém státě Magadha byl král Adžatašatru žárlivý na Buddhovu moc a velké množství stoupenců, které přitahoval. Tak vypustil šíleného, nezkrotného slona, aby Buddhu zneškodnil, když byl se Sanghou na své denní almužně. Když slon na Buddhu nabíhal, jeho následovníci arhati byli zcela vyděšení a použili své psychické síly, aby vzlétli do vzduchu a unikli. Jen Buddha zůstal klidně tam, kde byl, na cestě. Než se ke němu slon dostal, Buddha napřáhl ruce a objevilo se pět sněžných lvů, kteří se proměnili v ohnivý kruh, který ho chránil. Pokořen Buddhovou silou se slon zastavil a poklekl před ním. Buddhova velká láska a soucit zcela zkontrolovala divoké zvíře. Poté byl slon absolutně oddán Buddhovi a všude ho následoval.

V písmech je mnoho dalších podobných příběhů, které ukazují, jak byl Guru Šákjamuni Buddha zcela osvobozen od strachu a utrpení. Zničením svých hrubých i jemných neduhů se osvobodil od dvou velkých strachů, a proto je zcela důvěryhodným průvodcem. Můžeme se uchýlit k útočišti v Buddhovi bez nejmenšího strachu, že mu chybí síla vyvést nás ze všeho utrpení a jeho příčin.

- Abychom se mohli spolehnout na Buddhu, musíme zkoumat a vidět jeho neuvěřitelné kvality
- Ve státu Magadha zkontroloval Buddha šíleného divokého slona vypuštěného králem Adžatašatrem
- Buddha je spolehlivý průvodce, který je zcela osvobozen od veškerého strachu a utrpení

Útočiště

2 Rozpoznání, v čem přijmout útočiště

2.1 Proč jsou Tři klenoty vhodnými předměty útočiště

2.1.1 Buddha je osvobozen od utrpení a strachu

Den 140

Buddha nás dokáže vést právě tím způsobem, který nám bude nejvíce prospěšný. – Láma Zopa Rinpoče



Druhým důvodem, proč je Guru Šákjamuni Buddha důvěryhodným útočištěm, je to, že je výjimečně moudrý v tom, jak vést všechny bytosti z utrpení, bez ohledu na jejich mentální kapacitu nebo povahu. Pokud by Buddha nebyl zcela zručný ve vedení všech bytostí, nebylo by možné, aby je vedl k osvícení. Byl by jako bezruká matka, která nemůže pomoci svému milovanému synovi, kterého odnesla řeka.

Jedním z nejznámějších příběhů v buddhismu je příběh vraha Angulimaly, který chodil po krajině a terorizoval všechny tím, že zabíjel lidi. Poté, co jim uřízl prsty, udělal si z malíčku levé ruky každé oběti málu (Angulimala znamená „mála z prstů“). Angulimala zavraždil 999 lidí a chystal se zavraždit svého tisícího, svou vlastní matku, když tu uviděl Buddhu kráčet po cestě. Buddha na něj zavolal a Angulimala se k němu rozběhl. Ale díky psychickým silám Buddhy, bez ohledu na to, jak rychle vrah běžel – přestože se zdálo, že Buddha kráčí velmi pomalu – nemohl ho dohnat. Tímto způsobem si dokázal Buddha podmanit Angulimalovu mysl.

Guru Šákjamuni dokonale chápe, kdy přesně je ten správný čas instruovat člověka a jak mu nejlépe pomoci. Může se projevit jako žebrák nebo jako prašivý pes; jako válečník, řezník nebo prostitutka; jako soudce nebo politik. Může dávat materiální věci, pomoc nebo rady. Může učit v jednoduchých podobenstvích nebo přednášet nejtajnější filozofii. Buddha přesně ví, co pomůže každému člověku na jeho cestě k osvobození nebo osvícení.

- Buddha má moudrost a dovednost vést každou bytost z utrpení
- Příběh Angulimaly demonstruje dovednost a psychické síly Buddhy
- Buddha přesně rozumí tomu, kdy a jak pomoci každému jednotlivci na cestě

Útočiště

2 Rozpoznání, v čem přijmout útočiště

2.1 Proč jsou Tři klenoty vhodnými předměty útočiště

2.1.2 Buddha je zkušený ve vedení citících bytostí

Den 141

Můžeme zcela důvěřovat Buddhovi, protože neprojevuje žádnou zaujatost.

– Láma Zopa Rinpoče



Třetím důvodem, proč je Buddha důvěryhodným útočištěm, je to, že cítí soucit se všemi bytostmi bez výjimky. Nemá vůbec žádný smysl pro zaujatost a neupřednostňuje jednu bytost před druhou. Ve své touze pomáhat druhým je zcela bez diskriminace, ať už jde o jeho nejbližší rodinu nebo o zapřísáhlého nepřítele odhodlaného ho zabít.

Devadatta byl Buddhovým bratrancem a vždycky k Buddhovi cítil silnou závist. Při různých příležitostech se ho dokonce pokusil zabít. Buddhův lékař dal Buddhovi jakýsi lék, který byl neuvěřitelně silný. Devadatta slyšel, že pokud tento lék užije někdo méně pokročilý než Buddha, bude na něj příliš silný a zemře. To Devadattu rozrušilo a rozhodl se, že dokáže, že je stejně mocný jako Buddha, když si tento lék také vezme. Spolknul jej a jak lékař předpověděl, vážně onemocněl. Bylo jasné, že jeho život je ve velkém nebezpečí. Když to Buddha uslyšel, šel k Devadattovi, položil mu ruku na čelo a řekl, že pokud má stejnou lásku a soucit k Devadattovi jako k vlastnímu milovanému synovi Ráhulovi, pak by se Devadatta měl uzdravit. Jen díky síle pravdy těchto slov byl Devadatta okamžitě uzdraven.

Pokud by Buddha neprokazoval nestranný soucit stejně ke všem, nemohl by vést všechny bytosti. Vždycky by byly nějaké, které by nevedl kvůli své zaujatosti. Ale protože je zcela osvobozen od všech neduhů, není ani jedna bytost, které by nerozuměl a necítil k ní soucit. Ke všem cítí stejný soucit.

- Buddha je důvěryhodným průvodcem, protože je zcela bez diskriminace
- Když ho vyzval žárlivý Devadatta, Buddha projevil jen lásku a soucit
- Buddha cítí stejný soucit ke každé bytosti bez výjimky

Útočiště

2 Rozpoznání, v čem přijmout útočiště

2.1 Proč jsou Tři klenoty vhodnými předměty útočiště

2.1.3 Buddha cítí stejný soucit ke všem bytostem

Den 142

Buddha projevuje stejné soucítění ke všem bez jakékoliv diskriminace.

– Láma Zopa Rinpoče



Čtvrtým důvodem, proč je Buddha důvěryhodným útočištěm, je to, že pracuje pro blaho všech bytostí bez výjimky, bez ohledu na to, jak mu pomohly nebo ublížily. Není třeba se s ním usmiřovat nebo si ho naklonit, abychom získali jeho přízeň nebo se ukázali hodni jeho pomoci. Můžeme mu zcela důvěřovat, ať už jsme v něm přijali útočiště nebo ne. Hloubka našeho útočiště závisí na hloubce naší důvěry v Buddhu, nikoli na jeho rozhodnutí pomoci nám kvůli nějakému předem určenému důvodu, jako je počet poklon, které jsme pro něj vykonali.

Mnoho *džátak*, vyprávění z Buddhova předchozího života, nám ukazuje, jak důležité je mít nestranný soucit, soucit nejen s těmi, které máme rádi, ale se všemi bytostmi. Například jednou, když byl Šákjamuni Buddha opicí, zachránil zlého muže ze studny, jen aby byl zneužit.

To je přesný opak toho, jak se chováme my obyčejní lidé. Možná dokážeme vyvinout nějaký soucit, ale vždy je to pro ty, o kterých si myslíme, že si náš soucit zaslouží, jako jsou chudí a slabí. Ostatní považujeme za zasloužilé našeho hněvu a pohrdání, jako jsou násilní zločinci nebo bohatí lidé, kteří vykořisťují chudé. Také rozlišujeme mezi pomocníky a těmi, kteří škodí. Pokud nám někdo jakýmkoli způsobem ublížil, pak je to nepřítel a nikdy nemůže očekávat náš soucit, bez ohledu na to, jak je nešťastný. Kdyby byl Guru Šákjamuni Buddha takový, pak by vedl jen některé a jiné nikoliv, ale on takový vůbec není. Buddha nerozlišuje mezi blízkými a vzdálenými a cítí stejný soucit ke všem bytostem.

- Buddha pracuje pro blaho všech bytostí bez ohledu na to, zda mu pomohly či ublížily
- Mnoho *džátak* ukazuje důležitost nestranného soucit
- Naproti tomu my máme soucit pouze s lidmi, které považujeme za ty, kteří si jej zaslouží

Útočiště

2 Rozpoznání, v čem přijmout útočiště

2.1 Proč jsou Tři klenoty vhodnými předměty útočiště

2.1.4 Buddha pracuje pro všechny bytosti stejně

Den 143

Přijetí Buddha jako útočiště je jediná cesta, jak si můžeme uvědomit svou skrytou schopnost dosáhnout vnitřní svobody. – Láma Ješe



Mnoho lidí nechápe, že jedině světlo moudrosti je může povýšit k osvobození, nirváně, spáse nebo jak to chceme nazvat, a proto se raději uchylují k materiálním věcem. Také se dopouštějí chybných praktik. V Nepálu mnoho lidí věří, že jejich náboženství jim říká, že musí obětovat zvířata bohům, takže v určitých obdobích mohou za den zabít až 100 000 cítících bytostí. Ulice jsou zalité krví. Nekritizují ostatní náboženství, jen se snažím upozornit na realitu: pokud se takových praktik dopouštíme, vedeme špatný život.

Stojí to za to přijmout útočiště v tom, co nás může skutečně osvobodit. Uvidíme lidi hledající útočiště ve slunci, měsíci nebo něčem jiném na nebi. Lidé se dívají na oblohu a myslí si, že tam nahoře je Bůh, skládají ruce a pláčou: „Prosím, pomoz mi.“ Dívají se nahoru a prosí Boha o pomoc, ale tady na zemi se dopouštějí směšných činů a nějak očekávají, že se k nim Bůh nakloní a řekne: „Mé dítě, pojď ke mně.“ Bůh nás takhle vést nemůže. Je to nemožné.

Měli bychom být k sobě upřímní a přiznat si, že po nespočetných životech, a dokonce i v celém nynějším životě, se uchylujeme k vnějšímu světu. Jaký je výsledek? Zmatek a ještě větší připoutanost. Kdo má moc nás od toho všeho osvobodit? Je to jen Buddha a jeho moudrost poznání. Díky své hluboké moudrosti je jediným, kdo nám může ukázat realitu toho, kdo a co jsme.

- Mnoho lidí se uchyluje k materiálním věcem a dopouští se chybných praktik
- Měli bychom přijmout útočiště pouze v tom, co nás může skutečně osvobodit
- Pouze Buddha nás může osvobodit od našeho zvyku upínat se k vnějšímu světu

*Útočiště
3 Kritéria pro přijetí útočiště*

Den 144

Jen pouhým pohledem na svaté tělo Guru Šákjamuni Buddha můžeme dosáhnout stavu velké blaženosti a uklidnit všechny naše neduhy.

– Láma Zopa Rinpoče



Když myslíme na tělo historického Buddha, přirozeně si ho představujeme jako normální lidské tělo. Obrázky Buddha, které vidíme po jeho osvícení, nám ukazují mnicha v Indii na trůně nebo mezi stromy se svou Sanghou. Má krásné tělo a možná i auru kolem hlavy, ale stále je to velmi lidské tělo. Toto je však pouze jedno ztělesnění těla buddhy. Každý pór a vlas na těle buddhy má moc projevovat se různými způsoby, aby přinesl prospěch nespočetnému množství bytostí a každé projevení může mít funkci svatého těla, svaté řeči a svaté mysli.

Můžeme studovat symboliku všech různých aspektů těla buddhy, ale nemusíme o ní nutně vědět, abychom mohli využít její prospěch. Stačí nám, když vidíme výčnělek na koruně, dlouhé uši a široké, laskavé oči. Jsme přirozeně inspirováni, když začneme chápat, jak tyto symboly představují neuvěřitelné kvality buddhy. Chceme se chovat takovým způsobem, abychom také rozvinuli tyto kvality a získali tělo buddhy. Jen pohled na obraz buddhy může být spouštěčem pro to, abychom se vydali na cestu k osvícení.

Každý, kdo uvidí buddhu, je podmaněn. Ať už stojí nebo sedí, ať už je někomu po boku nebo za ním, dotyčné osobě se zdá, jako by se na ni díval přímo. Jen tím, že uvidí buddhu, se lidé stanou velmi laskavými a myšlenky na nezdravé chování odpadnou. Oddanost se objeví přirozeně. Díky síle předmětu je pouhé spatření buddhy neuvěřitelnou očistou.

- Buddha nemá normální lidské tělo: každý jeho pór se projevuje v nespočetných formách
- Každý aspekt Buddhova těla je symbolický a hluboce uklidňující a inspirativní
- Kdokoli spatří buddhu, je podmaněn a očištěn a přirozeně v něm vzniká oddanost

Útočiště

3 Kritéria pro přijetí útočiště

3.1 Poznání dobrých vlastností našeho útočiště

3.1.1 Dobré vlastnosti Buddha

3.1.1.1 Dobré vlastnosti Buddhova těla

Den 145

Je to živá zkušenost s jasnou, pronikavou moudrostí, která dává řeči buddhy její sílu. – Láma Ješe



Osvícené bytosti rozumějí tomu, jak lidé myslí, a dokáží odhadnout jejich pověřčivou mysl. Mohou spontánně přizpůsobit svůj přístup omezením každého člověka a ujistit se, že je tento člověk připraven, než mu ukážou jeho individuální cestu. Jejich neomezený pohled zahrnuje všechny existující fenomény, včetně těch nejjemnějších procesů naší mysli, a proto nás mohou učit.

Když osvícené bytosti předávají učení, síla jejich realizací dodává zvláštní sílu všemu, co říkají nebo dělají. I jedno slovo může uspokojit potřeby mnoha různých bytostí. Obyčejní lidé jsou omezeni v tom, co mohou slovy vyjádřit; jejich řeč zřídka kdy přináší pocit naplnění. Ale řeč osvícené bytosti je jiná. Bez ohledu na téma každý posluchač dostane přesně to, co potřebuje.

Pokud máme pocit, že je někdo dobrý řečník, můžeme ho pochválit slovy: „Jakou skvělou přednášku uskutečnil!“. Ale z buddhistického hlediska není skutečná síla řeči v samotné řeči. Za slovy, v mysli řečníka, musí být živá zkušenost se zářivou, pronikavou moudrostí. Tato moudrost dává řeči buddhy její sílu. Tato síla nemá nic společného s výmluvností obyčejného člověka. Je to pouze záležitost vnitřní realizace. Protože buddha je ten, jehož realizace jsou úplné, jeho řeč má moc ovlivnit každého posluchače důkladným a hluboce osobním způsobem. A nejen to, osvícená bytost může vzbudit porozumění, aniž by musela použít jakákoli slova.

- Osvícená bytost rozumí způsobu, jakým lidé myslí, a v souladu s ním vyučuje
- Bez ohledu na téma dostane každý posluchač přesně to, co potřebuje
- Za slovy buddhy je živá zkušenost s jasnou, pronikavou moudrostí

Útočiště

3 Kritéria pro přijetí útočiště

3.1 Poznání dobrých vlastností našeho útočiště

3.1.1 Dobré vlastnosti Buddhy

3.1.1.2 Dobré vlastnosti Buddhovy řeči

Den 146

Buddha je zcela otevřená mysl, stav za zmatkem. – Láma Ješe



Mnoho lidí má pouze povrchní znalosti o tom, co je to buddha. Čtou jednu knihu po druhé, ale nikdy si Buddhu nespojí se sebou samými, takže je to v zásadě zbytečné. Pokud se dokážeme k Buddhovi vztáhnout osobním způsobem, který ho k nám přiblíží nebo dokonce nás s ním sjednotí, je to velmi praktické. Nebudu filozoficky rozebírat, co je buddha, což by zabralo čas a nemuselo být přínosné; vysvětlit nové slovo nebo neznámou terminologii může být obtížné. Prakticky vzato však buddha znamená všudypřítomnou *moudrost*, moudrost, která prostupuje celou univerzální realitou. V Buddhově moudrosti není žádný temný stín nevědomosti.

Dále mluvíme o *síle* Buddhy: o dokonalé síle vést všechny bytosti k dokonalému stavu, nikoli o síle zabíjet všechny bytosti. Osvícená síla, o které buddhismus mluví, je ta, která ovládá nebo podmaňuje ego, což je nejtěžší věc. Je nám jedno, jestli někdo dokáže létat – to dokážou i ptáci; záleží nám na tom, jestli někdo má sílu ovládat své vlastní ego.

A konečně je tu Buddhův univerzální *soucit* a láska. Náš soucit je jen částečný – máme soucit se svým partnerem, příbuznými, rodiči; náš soucit je omezený, ale Buddhův soucit je bezmezný a zahrnuje všechny živé bytosti.

- Moudrost Buddhy je všudypřítomná a prostupuje celou univerzální realitou
- Buddha má dokonalou moc vést všechny bytosti do dokonalého stavu
- Buddha má bezmezný, nestranný soucit se všemi bytostmi všude

Útočiště

3 Kritéria pro přijetí útočiště

3.1 Poznání dobrých vlastností našeho útočiště

3.1.1 Dobré vlastnosti Buddhy

3.1.1.3 Dobré vlastnosti Buddhovy mysli

Den 147

Buddha se projevuje v jakékoli podobě, která je pro danou bytost nejprospěšnější, v závislosti na její karmě. – Láma Zopa Rinpoče



Buddha se projevuje v mnoha podobách, jak živých, tak neživých, aby nám prospěl. Pokud je potřeba mostu nebo lodi, Buddha se projeví jako tyto věci. Pokud je potřeba deště, Buddhova svatá mysl se projeví jako deštivý mrak. Kdykoli v naší mysli vznikne ctnostná myšlenka, je to působení Buddhovy svaté mysli.

Dharma knihy, které můžeme snadno získat v mnoha různých jazycích, jsou projevy Buddhy. Mnoho lidí přijde k Dharmě poté, co si poprvé přečte základní knihu o buddhismu. Poté, co se začnou zajímat, hledají gurua, který je může naučit meditace. Předtím neměli žádnou oddanost k učení – jejich mysl byla jako vyprahlá poušť – ale čtením knih se mění, jejich oddanost roste a jejich mysl je zkrocena. Takto se svatá řeč Buddhy projevuje skrze písmena a stránky svatých textů. Buddha se může projevit také jako socha nebo thangka. Mysl dozrává pouhým spatřením svatého předmětu a je velmi obratným způsobem, jak vést bytosti k Dharmě.

Buddha nás bez námahy inspiruje, abychom se stali také buddhy. To lze přirovnat k tomu, jak Indra, král říše bohů, inspiroval ostatní bohy. Když Indra procházel kolem, ostatní bohové viděli jeho odraz v podlaze z lapis lazuli, byli ohromeni jeho krásou a chtěli být jako on. Byli inspirováni jeho odrazem, i když neměl žádný úmysl je inspirovat. Stejným způsobem jsme inspirováni vyobrazeními Buddhy bez jakéhokoli vědomého úmyslu z jeho strany.

- Buddha se projevuje v mnoha podobách, jak živých, tak neživých, aby nám prospěl
- Dharma knihy, sochy a thangky jsou všechno projevy, které vedou k dozrávání a zkrocení naší mysli
- Buddha nás bez námahy inspiruje, abychom se stali také buddhy

Útočiště

3 Kritéria pro přijetí útočiště

3.1 Poznání dobrých vlastností našeho útočiště

3.1.1 Dobré vlastnosti Buddhy

3.1.1.4 Dobré vlastnosti Buddhovy osvícené činnosti

Den 148

Definice Dharmy je vše, co je protijedem na naše neduhy.

– Láma Zopa Rinpoče



Dharma je sanskrtské slovo, které neznamená pouze učení Buddhy, ale cokoli, co nás vede od utrpení ke štěstí. Klenotem Dharmy je 84 000 učení přednesených Guru Šákjamuni Buddhou, která vysvětlují různé úrovně ukončení utrpení, pět cest, deset úrovní bódhisattvy atd. Tato učení jsou rozdělena do tří "košů": Vinája (mravní jednání a mnišská disciplína), Abidharma (filozofie) a Súra (všechna ostatní učení, která Buddha předal).

Díky pochopení lamrimu můžeme vidět, jak vše, co Buddha kdy učil, do sebe zapadá a že každé téma je navrženo tak, aby nás vedlo blíže a blíže k osvobození a osvícení. Dokud to nebudeme schopni hluboce pochopit, můžeme mít pocit, že některým věcem, které Buddha učil, chybí relevance, že patří do starověké kultury, která již není použitelná pro nás ve 21. století. To ovšem není pravda. Každé slovo je naprosto relevantní.

Pochopení lamrimu nám umožňuje být v souladu s každým slovem, které Buddha učil, protože můžeme vidět, kde zapadá do naší cesty k osvícení. Pak nás bez ohledu na to, kolik různých učení slyšíme, nic nezmátne. Samozřejmě, že kvůli našim sklonům můžeme mít větší náklonnost k jedné části Dharmy než k jiné. Možná si myslíme, že soucit je vše, co potřebujeme, a že zatímco racionální pochopení reality je zajímavé, není pro nás. Rozvíjet co největší soucit je samozřejmě vynikající, ale ignorovat konečnou realitu je velká chyba. Dharma je jako recept na ten nejlahodnější dort – možná už máme mouku a cukr, ale potřebujeme mnoho dalších ingrediencí, abychom dort upekli.

- Dharma je 84 000 učení přednesených Guru Šákjamuni Buddhou
- Vše, co Buddha učil, zapadá do rámce lamrimu
- Dharma je jako lahodný recept, ve kterém každá ingredience hraje svou roli

3 Kritéria pro přijetí útočiště

3.1 Poznání dobrých vlastností našeho útočiště

3.1.2 Dobré vlastnosti Dharmy

Den 149

Ti, kteří jsou obdařeni moudrostí a mohou nám pomoci na cestě, jsou Sangha.
– Láma Ješe



Sangha je velmi snadno pochopitelná. Jsou zde shromážděni staří i noví studenti. Když je čas na diskusi, noví studenti se někdy mohou cítit tak, že „tohle téma je nemožné pochopit“. Pak, když ho vysvětlí starší studenti, pomyslí si: „Aha, oni tomu rozumí; tak snad to zvládnou i já.“ Tohle velmi pomáhá. Takže všechny své Dharma přátele můžeme považovat za svou Sanghu.

Technicky vzato však existují dva významy slova Sangha: absolutní Sangha a relativní Sangha. Snad můžeme říci, že jsme všichni relativní Sangha, která se snaží vzájemně si pomáhat. Nemusí to být ani slovní pomoc. Jen se snažit být milý, udělat na ostatní dobrý dojem a rezonovat pozitivní energií může být užitečné. Absolutní Sangha jsou ti, kteří si uvědomili nejvyšší realitu, prázdnotu.

V některých buddhistických zemích si myslí, že Sangha jsou ti, kteří nosí červené nebo žluté mnišské roucho. Jsou to symboly; nejsou pravou Sanghou. Pravá Sangha může vypadat jako cokoli. Pokud si dlouhovlasí hippies s bujnými vousy uvědomili prázdnotu, mohou být Sangha.

- Naši Dharma přátelé jsou relativní Sangha, protože nám pomáhají pochopit učení
- Absolutní Sangha jsou ti, kteří si uvědomili nejvyšší realitu, prázdnotu
- Pravá Sangha je každý, kdo rozumí realitě, bez ohledu na to, zda nosí roucha či nikoli

Útočiště

3 Kritéria pro přijetí útočiště

3.1 Poznání dobrých vlastností našeho útočiště

3.1.3 Dobré vlastnosti Sanghy

Den 150

Útočiště je velmi rozsáhlé, protože předměty našeho útočiště jsou rozsáhlé.

– Láma Zopa Rinpoče



Historický Buddha je ten, v němž přijímáme útočiště a je tedy příčinou našeho vlastního osvícení – příčinným útočištěm. To platí pro všechny buddhy, nejen pro Šákjamuniho Buddhu. Konečným výsledkem, výsledným útočištěm, je naše vlastní buddhovství, a proto je absolutním Buddhou vševědoucí mysl – sama o sobě, naše nebo kohokoliv jiného. Toto je tělo moudrosti neboli pravdy, *dharmakája*, jedno ze svatých těl Buddha.

Absolutní Dharma je moudrost přímo vnímající prázdnotu, což je pravá cesta, která odstraňuje zatemnění způsobená rušivými myšlenkami. Mravnost nestačí, koncentrace nestačí a ani konceptuální pochopení prázdnoty nestačí. Musíme mít přímé poznání prázdnoty. Toto je skutečné útočiště, které nás zachraňuje od utrpení samsáry. Když dosáhneme tohoto přímého poznání prázdnoty, dosáhli jsme absolutní Dharmy.

Nemůžeme přijímat učení přímo od Buddha, ale máme velké jóginy a pandity, kteří ho následovali. Realizovali vysvobození a osvícení pomocí jeho metod a jsou tedy těmi, na které se můžeme spolehnout, naší Sanghou. Ti, kteří mají vysoké realizace, jsou absolutní Sanghou a ti, kteří ještě nedosáhli realizací, ale jsou na cestě, jsou relativní Sanghou. Nakonec nás zachrání vlastní vnitřní Buddha, Dharma a Sangha – naše buddhovská přirozenost a realizace, kterých jsme dosáhli. Avšak v současné době potřebujeme pomoc vnějšího Buddha, Dharmy a Sanghy – Buddha, jeho učení a duchovní komunity, těch, kteří se s námi mohou dělit o učení a inspirovat nás svým příkladem.

- Absolutní Buddha je vševědoucí mysl – sama o sobě, naše nebo kohokoliv jiného
- Absolutní útočiště Dharmy je moudrost přímo vnímající prázdnotu
- Absolutní Sangha jsou ti, kteří si uvědomili prázdnotu

Útočiště

3 Kritéria pro přijetí útočiště

3.2 Poznání rozdílů mezi Třemi klenoty

Den 151

Buddha je dokonalým lékařem. – Láma Ješe



Třemi předměty útočiště jsou Buddha, Dharma a Sangha. Přijetí útočiště v Buddhovi znamená přijetí vedení osvícené bytosti jako jediného léku na zmatenost a nespokojenost našeho současného života. Pokud jsme přesvědčeni, že jsme beznadějní a neschopni změny, nebo pokud si myslíme, že jsme již dokonalí, pak samozřejmě není důvod k tomu, abychom přijímali útočiště. Pokud však poctivě zkoumáme svou mysl, svůj způsob života a vzor svých vztahů, můžeme jasně rozpoznat svou vlastní duchovní nemoc. Osvícená bytost, na kterou se v tomto okamžiku obracíme, je ve skutečnosti lékařem, který diagnostikuje naše neduhy a obnoví nám dokonalé zdraví.

Lékem, který Buddha předepisuje, je Dharma. Dharma je moudrost: moudrost, která chápe naši vlastní pravou přirozenost a odhaluje naši vlastní latentní sílu sebeosvobození. Přijetí útočiště v Dharmě znamená používat tuto moudrost nyní. To obnoví náš dosud zatemněný smysl pro lidskou důstojnost a dá nám pocit, že přece jen můžeme udělat něco pozitivního pro sebe. Ti, kteří přijímají útočiště zhluboka, se nikdy necítí ztraceni nebo zoufalí. Útočiště nás osvobozuje od takových ubohých mentálních stavů. Jak roste naše sebeúcta a sebevědomí, zlepšují se i naše vztahy s ostatními. Poté, co jsme objevili svou vlastní vnitřní sílu, rozpoznáváme a respektujeme buddhovskou přirozenost i v ostatních.

Sangha se skládá z těch, kteří jsou obdařeni moudrostí. Jsou jako zdravotní sestry a přátelé, kteří nám pomáhají zotavit se z nemoci. Sangha nejsou jen ti, kteří nosí červená nebo žlutá roucha, ale i ti přátelé, kteří nás blahodárně ovlivňují. Tito duchovní přátelé nás nabíjejí energií a inspirují, a proto je třeba je jasně odlišovat od obyčejných přátel, kteří nás pouze brzdí.

- Buddha je jako lékař, který diagnostikuje naše neduhy a obnoví nám dokonalé zdraví
- Lékem je Dharma, což je moudrost chápající naši pravou přirozenost
- Sangha je jako zdravotní sestry a přátelé, kteří nám pomáhají zotavit se z nemoci

Útočiště

3 Kritéria pro přijetí útočiště

3.3 Přijetí útočiště na základě našeho přesvědčení

Den 152

Správným pochopením nalezneme správný směr a tím dosáhneme správného výsledku. – Láma Zopa Rinpoče



Je důležité přijmout útočiště pevně ze srdce. Pokud máme rozdvojenou mysl, hledáme útočiště v Buddhovi, ale také v nesprávném zakladateli, který ukazuje nesprávnou cestu, nikdy nemůžeme dosáhnout úspěchu. Musíme rozlišit mezi správnou a nesprávnou cestou, protože stoupenci nesprávné cesty nemají způsob, jak překonat utrpení.

Stejně jako nás slepec nemůže vést po cestě, ti, kteří nejsou osvobozeni od samsáry díky opravdovému ukončení utrpení skrze realizaci skutečné cesty, nás nemohou osvobodit od samsáry. To dokáže pouze ten, kdo má vševědoucí mysl. Ti, kteří plně poznali povahu reality, nás nikdy neuvedou v omyl; ti, kteří plně poznali soucit, nás nikdy nepodvedou. Mají dokonalou moc odhalit metodu, která nejlépe vyhovuje různým úrovním mysli cítících bytostí. Kdokoli má tyto vlastnosti, je vhodným předmětem útočiště, ať už je nazýván buddhou nebo ne. Tím, že se uchýlíme k takovým bytostem, můžeme být vedeni k bezkonkurenčnímu stavu dokonalého míru, k plnému osvícení.

Proto je zásadní, abychom analyzovali, kdo je vhodným předmětem útočiště, kdo je tím, na koho se můžeme plně spolehnout, že nás povede na správnou duchovní cestu. Pokud následujeme nesprávného zakladatele nebo nesprávného průvodce, nejenže promarníme tento vzácný lidský život, ale také nedosahujeme štěstí ve všech našich budoucích životech, osvobození od samsáry nebo osvícení.

- Musíme se uchýlit ke správnému zakladateli a správné cestě
- Ten, kdo není osvobozen od samsáry, nás nemůže vést k osvícení
- Je zásadní analyzovat, kdo je hodnotným a spolehlivým předmětem útočiště

Útočiště

3 Kritéria pro přijetí útočiště

3.4 Přijetí útočiště a nehlásání jiného náboženství

Den 153

Přijetí útočiště znamená, že moudrost Dharmy je vždy s námi. – Láma Ješe



Skutečná důležitost přijetí útočiště v moudrosti Dharmy spočívá v tom, že je vstupní branou na cestu k osvícení. Proto lidé v buddhistických zemích tradičně přijímají útočiště u Buddhy, Dharmy a Sanghy každý den. Ale lidé na Západě toto nemusejí kopírovat, každý den chodit do chrámu a přijímat útočiště u Buddhy, Dharmy a Sanghy bez soustředění. Nemusíme dodržovat zvyky těchto zemí. Co musíme udělat, že rozpoznáme, co nám přináší svobodný radostný život. Místo toho, abychom se spoléhali na pláž, filmy nebo popcorn, měli bychom v srdci pochopit, že svobodný radostný život nezávisí na těchto podmínkách, světských jevech.

Nesnažíme se, aby lidé na Západě napodobovali tradiční aspekty buddhistické kultury. Měli bychom pochopit, že přijetí útočiště je stav mysli. Nezáleží na tom, zda jsme v letadle, metru, vlaku, koupelně nebo kdekoli jinde. Co musíme rozpoznat, je náš buddhovský potenciál a spoléhat se na tuto vnitřní moudrost, abychom zastavili problémy každodenního života. Měli bychom pochopit, že s problémy se můžeme vypořádat meditací, intelektuálním myšlením a praktikováním šesti dokonalostí. Z mého pohledu je takový přístup dostatečný; pokud skutečně přijímáme útočiště, nemusíme ani vyslovovat slovo „Buddha“.

Důležité v přijetí útočiště je pochopení, že problémy každodenního života můžeme vyřešit spolehnutím se na Buddhovu moudrost, kterou můžeme také nazvat naší vlastní aktivovanou moudrostí. Spoléháním na Buddhovu moudrost s důvěrou a vírou se můžeme osvobodit od utrpení a zmatku.

- Přijetí útočiště v moudrosti Dharmy je vstupní branou na cestu k osvícení
- Pokud skutečně přijímáme útočiště, nemusíme ani vyslovovat slovo „Buddha“
- Spoléháme na Buddhovu moudrost – a naši vlastní – aby nás osvobodila od utrpení

Útočiště

4 Výhody přijetí útočiště

4.1 Stáváme se buddhisty

Den 154

Útočiště je základem všech slibů. – Láma Zopa Rinpoče



Než můžeme přijmout jakékoli buddhistické sliby, musíme přijmout útočiště. Můžeme se stále zdržet zabíjení, krádeže a podobně, aniž bychom hledali útočiště, ale stejné omezení provedené v rámci slibu je mnohem silnější a útočiště je branou, která vede ke všemu tomuto.

Hledáme útočiště, protože se obáváme důsledků své negativní karmy a vidíme, že se musíme spolehnout na Tři klenoty, aby nás vedly. To jsou přesně ty stejné důvody, proč přijímáme sliby. Naše sliby nás chrání před všemi našimi obavami – před nižšími říši, celou samsárou a nižší nirvánou a neúnosným strachem z utrpení všech ostatních cítících bytostí – a umožňují nám těžit z moudrosti osvícených bytostí. Tímto způsobem nás útočiště kvalifikuje k přijetí a dodržování všech našich slibů.

I když neděláme žádnou jinou praxi, ale jen žijeme čistě v souladu se sliby, činí to náš život velmi bohatým a velmi smysluplným. To znamená, že v závislosti na počtu slibů, které jsme přijali, jsme přestali způsobovat škody všem ostatním cítícím bytostem a proto od nás žádná cítící bytost nikdy nezažije přímé nebo nepřímé ublížení. Toto je něco velmi zvláštního. Tím, že žijeme v souladu se sliby, dáváme všem cítícím bytostem tolik míru. Například pokud jsme slíbili, že nebudeme zabíjet, všechny cítící bytosti mají velkou svobodu nebýt námi zabity; pokud jsme slíbili, že nebudeme krást, žádná cítící bytost se nemusí bát, že jí něco ukradneme. Tímto způsobem se stáváme zdrojem míru pro všechny cítící bytosti.

- Útočiště je brána k přijímání slibů, které posilují naše ctnostné činy
- Útočiště a sliby nás chrání před strachem a umožňují nám následovat učení
- Tím, že žijeme čistě v souladu se svými sliby, stáváme se zdrojem míru pro všechny cítící bytosti

Útočiště

4 Výhody přijetí útočiště

4.2 Stáváme se kandidátem všech slibů

Den 155

S útočištěm se vše stává Dharmou, a proto příčinou očištění.

– Láma Zopa Rinpoče



Díky tomu, že jsme přijali útočiště, jsme schopni v každém okamžiku shromažďovat zásluhy tak rozsáhlé jako obloha tím, že vykonáváme činy jako je obdarování, provádění poklon a obcházení svatých předmětů. Takové činy očišťují eony negativní karmy a chrání nás tak před zrozením ve třech nižších říších pekelných bytostí, hladových duchů a zvířat. Říká se, že když jen jednou obejdeme stúpu, osvobodí nás to od utrpení osmi horkých pekel a že recitace mantry jména Guru Šákjamuni Buddhy nás očistí od 80 000 eonů negativní karmy.

Všechny karmické otisky, které v našem proudu mysli zůstaly kvůli negativním činům, kterých jsme se dopustili ve všech svých předchozích životech, se zmenšují, a dokonce i odstraňují tím, že přijímáme útočiště. Král Adžatašatru zabil svého otce, krále Bimbisaru, který se stal arhatem, což znamená, že se syn dopustil dvou z pěti bezprostředních negativit: zabití svého otce a zabití arhata. Hluboce však tento čin litoval a tím, že přijal pevné útočiště u Tří klenotů a vyznal se z této těžké negativní karmy, dokázal ji zcela očistit. Totéž bylo s Angulimalou, jehož útočiště v Buddhovi mu otočilo život a umožnilo mu rychle očistit jeho ohavné zločiny a stát se arhatem.

Tím, že před jakoukoli očištnou praxí budeme meditovat o vlastnostech Třech klenotů a výhodách útočiště, se naše praxe stane mnohem mocnější. Pouhým poznáním Guru Šákjamuni Buddhy a tím rozvíjením oddanosti k němu máme neuvěřitelné štěstí, že se můžeme očistit mnohem snadněji než někdo, kdo nemá o Buddhovi žádné znalosti.

- Přijetím útočiště hromadíme zásluhy a očišťujeme eony negativní karmy
- Král Adžatašatru očistil vraždu svého otce, arhata, tím, že přijal pevné útočiště
- I jen trochu znalostí a oddanosti k Buddhovi umožňuje mnohem snazší očištění

Útočiště

4 Výhody přijetí útočiště

4.3 Očišťujeme dřívější negativní karmu

Den 156

Nebesa zásluh, která vytváříme recitováním modlitby útočiště, nikdy neskončí.
– Láma Zopa Rinpoče



Pokud by se zásluhy, které vytváříme přijetím útočiště, měly zhmotnit, celý prostor by je nedokázal pojmout; celý vesmír by byl příliš malý. Ve skutečnosti by všechny nesčetné vesmíry byly příliš malé. Zde nemluvíme o výhodách slibu útočiště, který přijímáme s láskou, ale o každodenním útočišti, které držíme v srdci – naší důvěře v Buddhu, jeho učení a duchovní společenství.

S útočištěm vytváříme zásluhy čtyřadvacet hodin denně. Například pro pěstování pšenice se musíme spolehnout na roční období, zasadit a sklízet ve správný čas a potřebujeme spoustu štěstí, aby se všechny podmínky jako je správné množství deště a slunce a stav půdy, sešly dohromady. Ale s útočištěm můžeme vytvářet zásluhy kdykoli chceme; vše záleží na nás a nepotřebujeme štěstí, aby podmínky byly správné. Meditace, studium, poklony a přinášení obětí – jakákoli praxe, kterou děláme s myšlenkou na útočiště, bezpochyby přinese obrovský pozitivní výsledek. Na rozdíl od běžné plodiny bude naše úroda nevyčísitelná; bude to nepředstavitelné štěstí.

Jak získáváme více zásluh, je stále snazší jednat ctnostně a tím pádem stále snazší vytvářet ještě více zásluh. Naše pochopení se prohlubuje a naše neduhy oslabují. Proto z veškeré pomoci, kterou můžeme v tomto životě získat – od našich rodičů a naší komunity nebo od úspěchů, které získáme při studiu a naší kariéře – je nejprínosnější a nejdůležitější pomoc ta, kterou získáváme z útočiště, které přijímáme.

- Vytváříme neuvěřitelné zásluhy jednoduše díky každodennímu útočišti, které udržujeme v srdci
- Jakákoli praxe, kterou děláme s myšlenkou na útočiště, bezpochyby přinese obrovský pozitivní výsledek
- Přijetí útočiště je to nejužitečnější, nejprospěšnější a nejdůležitější, co můžeme v tomto životě udělat

Útočiště

4 Výhody přijetí útočiště

4.4 Snadno nashromáždíme obrovské množství zásluh

Den 157

Útočiště je nejlepším lékem na všechny strachy, kterým čelíme.

– Láma Zopa Rinpoče



Naše útočiště je silnou ochranou před újmou, ať už je tato újma způsobena zlovolnými lidmi, zvířaty, duchy a podobně. Existuje mnoho příběhů, které to ilustrují.

Ve starověké Indii byl král, který trestal zločince tím, že je umísťoval na hřbitov obývaný zlými duchy, kteří jedli lidi. Věřilo se, že jim nikdo nemůže uniknout. Jednou byl zločinec odsouzen k tomu, aby tam zůstal přes noc a očekával, že to bude jeho poslední noc. Ale pak si všiml kousku červené látky na zemi, zvedl ji, položil si ji na hlavu a přijal v ní útočiště, jako by to byly mnišské šaty. Vyděšený strávil celou noc modlitbou ke Třem klenotům, aby ho zachránily. Nic neobvyklého se nestalo a druhého rána, když si odpykal trest, se vrátil domů jako svobodný muž.

Když Tibetané poprvé uprchli z Tibetu po čínské invazi, tábory uprchlíků, kde pobývali, byly velmi drsné. Některé z nich byly uprostřed džungle, kde bylo mnoho divokých zvířat, včetně slonů, tygrů a kober. Mniši museli uzpůsobit džungli, aby si postavili chaty, měli kde spát, a mnoho z nich mělo strach, kdykoli tam šli. Takže vždy, když mniši uviděli nebezpečné zvíře, vzpomněli si na Jeho Svatost dalajlamu a přijali útočiště ve svých srdcích. Žádné zvíře je nevyrušilo.

- Naše útočiště je silnou ochranou před ublížením od lidí, zvířat nebo duchů
- Zločinec se jednou zachránil tím, že přijal útočiště v kousku červené látky
- Tibetští uprchlíci přijali útočiště, aby se ochránili před divokými zvířaty v džungli

Útočiště

4 Výhody přijetí útočiště

4.5 Jsme chráněni před škodlivými vlivy lidí a nelidských bytostí

Den 158

Pamatování alespoň na jeden předmět útočiště zastaví jakoukoliv šanci na zrození v nižších říších. – Láma Zopa Rinpoche



V čase smrti nás samotné pevné útočiště a vzpomínka na někoho jako je Buddha nebo jeden z dalších buddhů, jako je Amitába nebo Čenrézig, zachrání před zrozením v nižších říších. Podobně, když umíráme, můžeme si vzpomenout na text Dharmy, jako je *Sútra srdce* nebo *Diamantová sútra*, nebo mantru, i to nás může zachránit před nižšími říšemi. Přijetí útočiště ve členovi Sanghy, osobě s dosaženými výsledky, ve kterou máme silnou víru, nás také může zachránit před nižšími říšemi. Jinými slovy, pouhé uchýlení se k jednomu ze Tří klenotů znemožní trpět zrozením v nižších říších. Tímto způsobem jsou Tři klenoty nesmírně mocné.

Existuje mnoho příběhů lidí, kteří odvrátili hroznou smrt a zrození tím, že si vzpomněli na buddhu, jako je Čenrézig nebo Tára. I když tito lidé mohli mít karmu, aby se zrodili v nižších říších, jejich silná víra v buddhu jim umožnila vyhnout se žalostnému zrození.

Ať už jsme šťastní nebo nešťastní, musíme cvičit mysl hned teď. Pokud budeme čekat až na čas smrti, bude pozdě; bude velmi obtížné si něco vybavit. Abychom měli v tomto rozhodujícím okamžiku víru v Buddhu, musíme se nyní uchýlit k útočišti; nemůžeme jen doufat, že myšlenka na útočiště vznikne sama o sobě, když budeme umírat.

- V čase smrti nás pevné útočiště zachrání před zrozením v nižších říších
- Mnoho lidí odvrátilo hroznou smrt a zrození tím, že si vzpomněli na buddhy
- Musíme hned teď mysl uchýlit k útočišti: v čase smrti bude pozdě

Útočiště

4 Výhody přijetí útočiště

4.6 Neupadneme do nižších říší

Den 159

Nejlepším způsobem modlitby je přijmout útočiště ve Třech klenotech a když to uděláme, následuje všechn ostatní úspěch – světský a spirituální.
– Láma Zopa Rinpoče



Tím, že máme útočiště v srdci, ihned vytváříme obrovské zásluhy a proto se pozitivní, šťastné výsledky projevují bez námahy a neustále. Každý náš čin se stává Dharmou; stává se obětí Třem klenotům. Všechno, co děláme, vytváří nevidané zásluhy.

Předtím než byl klášter v Lawudu postaven, měl jsem nápad, jak prospět lidem tam, protože byli extrémně zatíženi nevědomostí. Neměli ani oddanost, natož porozumění Dharmě. Tím, že vyvolali víru ve Tři klenoty, mohli začít a poté dokončit nové centrum, které jim bylo neuvěřitelnou pomocí. Když viděli účinnost útočiště, podařilo se jim změnit jejich životy a nyní mají možnost přijímat učení a studovat Dharmu. Učení na ně prší jako nektar, aby vyléčilo utrpení samsáry.

V současné době se spoléháme na světské metody, abychom odvrátili neštěstí a přinesli úspěch, ale v nejlepším případě mohou mít tyto metody pouze omezený úspěch. Pacienti s život ohrožujícími a zdánlivě neléčitelnými chorobami přijali útočiště v Buddhovi, Kuan Jinovi nebo jiném božstvu a byli zcela vyléčeni. Slyšel jsem od mnoha studentů, jejichž nemoc byla diagnostikována jako neléčitelná, jak se jim podařilo vyléčit se pomocí praxe Dharmy, jako například očišťováním karmy nebo mantrami založenými na útočišti. Útočiště je univerzální lék. Můžeme ho použít pro cokoli. Stejně jako pšenice může být použita k pečení chleba, pizzy, palačinek, koláčů a sušenek, útočiště je základní ingrediencí k dosažení jakéhokoli úspěchu, který chceme: uzdravení sebe sama, úspěch pro naše Dharma centrum, harmonie v naší rodině a tak dále.

- Útočiště vytváří rozsáhlé zásluhy, takže pozitivní výsledky se projevují bez námahy a neustále
- Existuje mnoho příkladů lidí, kteří dosáhli svých cílů díky přijetí útočiště
- Útočiště je univerzální lék a základní ingredience pro jakýkoli úspěch, kterého chceme dosáhnout

Útočiště

4 Výhody přijetí útočiště

4.7 Dosahujeme všech svých dočasných a dlouhodobých cílů

Den 160

Útočiště je základem naší duchovní praxe, branou k učení a osvícení.

– Láma Zopa Rinpoče



Přijetím útočiště si zajišťujeme každý úspěch, kterého si přejeme dosáhnout a největším možným úspěchem je konečný stav plného osvícení. Dokud tohoto stavu nedosáhneme, budeme vždy poskvrněni nějakými neduhy, i když jakkoliv nepatrně. Učení popisuje „osvobození od pout“, což znamená osvobození od toho, co nás připoutává k utrpení a drží nás v pasti samsáry. Uvolněním od tohoto je nirvána neboli osvobození, což znamená, že jsme překonali hrubé zatemňující myšlenkové překážky. Nakonec dosáhneme plného osvícení, což znamená, že jsme překonali jemné překážky, které brání poznání.

Dveřmi k osvícení je bódhičita a k rychlému dosažení osvícení potřebujeme realizovat stezku vadžrajány, ke které se dostáváme dveřmi tantrického zasvěcení. Tyto dvoje dveře se nám však neotevřou, pokud jsme neprošli prvními dveřmi, dveřmi ke všem učením Buddhy, čímž je přijetí útočiště. Když to uděláme, výhody se na nás snášejí jako monzunový déšť. Všechny negativní karmické otisky shromážděné od času bez počátku jsou snadno očištěny, dvě sbírky zásluh potřebné k dosažení vysokých realizací jsou snadno nahromaděny a dosáhneme velkého štěstí jak nyní, tak v budoucnu. Bez projití těmito prvními dveřmi se nic z toho nemůže stát. Vnitřní bytost je někdo, kdo prošel těmito prvními dveřmi, zatímco vnější bytost je někdo, kdo jimi neprošel a stále stojí mimo cestu k osvícení.

Láma Atiša říká, že to, zda jsme vnitřní bytostí či nikoliv – tedy zda jsme či nejsme na cestě k osvobození a osvícení – je určeno tím, zda jsme přijali útočiště. Je to takto jednoduché.

- Přijetí útočiště přináší každý úspěch, včetně toho největšího úspěchu plného osvícení
- Bez přijetí útočiště nemůžeme projít dveřmi bódhičity a tantrické iniciace
- Zda se staneme vnitřní bytostí, nastoupivší na cestu k osvícení, závisí na přijetí útočiště

Útočiště

4 Výhody přijetí útočiště

4.8 Brzy budeme osvícení

Den 161

Přijetí útočiště je prvním krokem na buddhistické cestě k vnitřní svobodě.

– Láma Ješe



Jistý stupeň zodpovědnosti za své chování neseme od okamžiku, kdy jsme formálně přijali útočiště. Měli bychom si hlídat svou mysl a zkoumat vnitřní procesy akce a reakce: „Co teď dělá moje mysl? Jaký impuls vzniká? Jaký je výsledek, když se takhle chovám?“ Měli bychom například pozorovat, jak reagují ostatní, když vyslovujeme prázdná, zbytečná slova nebo když mluvíme bez porozumění tomu, co říkáme. Slova mají obrovskou moc. I neverbální komunikace má na ostatní silný vliv; náš postoj, pohyby a mimika zanechávají hluboký dojem v myslích druhých lidí. Vzhledem k tomu, že většina našich problémů ovlivňuje ostatní lidi, je důležité být si vědom svého chování a vyhnout se ubližování komukoli.

V běžných přátelstvích často zaměňujeme připoutanost s náklonností. Například můj přítel může projevit svou zdánlivou náklonnost ke mně tím, že navrhne, abychom šli společně pít. Pokud odmítnu, mohl by si myslet, že jsem nepřátelský a cítil by čawse odmítnutý, takže podlehnou. Takto nás přátelé mohou stáhnout dolů. Nepoužíval hrozby ani násilí, ale tím, že projevoval druh náklonnosti, který spočívá pouze ve lpění, mě přivedl do situace, které bych se raději vyhnul. Proto je nezbytné, abychom rozvíjeli oko moudrosti, které rozlišuje skutečnou lásku od pouhé připoutanosti a dokáže rozpoznat rozdíl mezi tím, co nám prospívá a co nám škodí. Měli bychom se zcela spolehnout na tuto moudrost, spíše než na své neustále se měnící emoční reakce.

Pokud se nebudeme pokoušet kontrolovat své chování a svou rozptýlenou, roztržštěnou mysl, nedostaneme se příliš daleko. Musíme jednat s rozlišující moudrostí, abychom vytvořili ty nejlepší vnitřní podmínky pro dosažení našich cílů.

- Jakmile formálně přijmeme útočiště, musíme převzít zodpovědnost za své chování
- Pomocí naší moudrosti bychom měli rozlišit, která přátelství přinášejí prospěch či škodu
- Potřebujeme vytvořit ty nejlepší vnitřní podmínky pro dosažení našich cílů

Útočiště

5 Rada po přijetí útočiště

5.1 Čemu se vyhnout

Den 162

Měli bychom cvičit svou mysl, aby vnímala všechny svaté předměty jako manifestace Buddhy. – Láma Zopa Rinpoče



Ú

cta ke svatým předmětům znamená vnímat je jako skutečného Buddhu a proto s nimi vždy zacházet se vší vážností. Sochy, thangky a tsatsy buddhů a další svaté předměty jsou velmi mocné; proto respektovat je a přinášet jim dary vytváří neuvěřitelné zásluhy, zatímco neuctivé zacházení vytváří velmi těžkou negativní karmu.

Bez ohledu na kvalitu zpracování nebo materiál bychom neměli vnímat svaté předměty jako pouhé sochy nebo obrazy. Socha vyrobená z bahna by měla být posuzována se stejným respektem jako neocenitelný Buddha vyrobený z jadeitu. Rozdělování podle kvality způsobuje zatemnění mysli – říkat, že tato socha je krásná a jiná je levná a ošklivá – neboť tím říkáme, že Buddha je ošklivý. Socha je Buddhou, ať už je vyrobena z bahna a hrubě tvarovaná nebo z diamantů od nejzkušenějšího umělce na světě. Vyjadřování takových soudů znečišťuje mysl a tím pádem je velmi obtížné dosáhnout realizací na cestě k osvícení.

Měli bychom respektovat všechna svatá vyobrazení. Také bychom s nimi měli zacházet uctivě, umístit vyobrazení na místo vyšší než naše křeslo a na čisté a suché místo, například na oltář. Rozhodně je neumístujeme na nejvyšší polici, kde máme uklízení potřeby. Pokud uvidíme rozbitou sochu nebo malý kousek kresby Buddhy na silnici nebo na podlaze – i když ji najdeme v odpadcích – měli bychom se jí dotknout našeho temene a poté ji umístit na vysoké a čisté místo s myšlenkou, že tam umístujeme skutečného živého Buddhu.

- Úcta ke svatým předmětům spočívá v tom, že je vidíme jako samotného Buddhu
- Rozlišování mezi svatými předměty znečišťuje naši mysl a brání realizacím
- Se všemi svatými vyobrazeními bychom měli zacházet uctivě tím, že je budeme uchovávat na vysokém čistém místě

Útočiště

5 Rada po přijetí útočiště

5.2 Co praktikovat

5.2.1 Respektování svatých předmětů

Den 163

Zacházet s každým Dharma textem jako se svatým je důležitým tréninkem mysli, který zasévá semena pro budoucí realizace. – Láma Zopa Rinpoče



Protože Dharma texty představují svatou mysl Buddhy, jsou samy o sobě svaté. Mnoho bytostí dosáhlo vysokých realizací a osvícení studiem těchto textů, které obsahují klíč ke všem úspěchům a štěstí. Když vidíme Dharma knihu, neměli bychom ji vidět jen jako listy papíru svázané dohromady, ale jako Dharma klenot, spojit si dlaně a uvědomit si, že můžeme realizovat celou Dharmu skrze moudrost obsaženou v jejích stránkách. Když vidíme sbírky písemností jako jsou Kangyur a Tengyur, měli bychom se vždy modlit, abychom měli jejich požehnání a abychom jednoho dne realizovali vše, co je v nich obsaženo.

S neustálým vědomím, že každé slovo Dharmy je svaté, existují specifické způsoby, jak bychom měli respektovat Dharma texty a vyhýbat se jejich nerespektování. Protože obecně platí, že Dharma je příčinou všeho štěstí, měly by být texty uctívány tím, že se uchovávají na čistém, vysoko položeném místě. Neměly by být nikdy umístěny na špinavá místa, na podlahu nebo pod postel a nikdy by neměly být brány do koupelny. Nedodržování těchto zásad vytváří v naší mysli obrovské překážky, které ztěžují jakýkoli duchovní rozvoj. S opravdovým pocitem, že jsou svaté, bychom měli Dharma knihy ukládat velmi úhledně a atraktivně na vysoké police a nikdy je nemíchat s romány, jinými světskými knihami nebo časopisy.

Každé slovo Buddhova učení je neocenitelné a měli bychom s ním tak zacházet. I když je na roztrhaném kousku papíru jen pár slov, měli bychom k nim mít nejvyšší úctu. Celá cesta k osvícení je založena na těchto slovech, která jsou plánem, jenž nás vede od utrpení ke svobodě.

- Dharma texty představují svatou mysl Buddhy, takže i ony samy jsou svaté
- Existují konkrétní způsoby, jak bychom měli uctívat a pečovat o Dharma texty
- Každé slovo Buddhova učení je neocenitelné a zaslouží si náš nejvyšší respekt

Útočiště

5 Rada po přijetí útočiště

5.2 Co praktikovat

5.2.2 Respektování psaných textů

Den 164

Každý, kdo přijal slib jako buddhistický mnich nebo mniška, je předmětem útočiště a úcty. – Láma Zopa Rinpoče



Definicí konvenční Sanghy jsou čtyři řádně vysvěcení členové Sanghy, kteří žijí čistě podle slibů, ale dosud nedosáhli poznání absolutní Dharmy. Inspirují nás a vedou nás po celé cestě k osvícení, takže pokud jsme přijali útočiště, je naší zodpovědností projevovat jim úctu. Pokud jsme velmi blízko tibetskému buddhismu a obdrželi jsme učení od vysokých tibetských lámů, může být snadné vyvolat velký respekt k těmto lámům, ale toto pravidlo zahrnuje všechny v Sanze: všechny mnichy a mnišky v tibetské tradici a všechny ostatní mahájánové a théravádové Sanghy.

Držet si odsuzující postoj k Sanze – vidět jednoho člena důležitějšího nebo hodnějšího podpory než druhého – je velmi nebezpečné. Nezáleží na tom, kdo to je nebo s kterou částí buddhismu je spojen, měli bychom projevovat respekt. Měli bychom vidět každého v rouchu jako pomocníka, který má moc vést nás ze všech utrpení samsáry. Tímto stylem myšlení respekt automaticky vyvstane a výhody z udržování tohoto respektu budou přirozeně následovat.

Nejenže bychom měli respektovat každého v rouchu, měli bychom respektovat i roucha samotná jako symboly klenotu Sanghy. Pokud je vidíme na podlaze, měli bychom je obcházet nebo pokud to není možné, uctivě je odsunout na stranu. Pokud leží jen na zemi – možná omylem spadla ze šňůry na prádlo – měli bychom je zvednout a položit na čisté místo, s myšlenkou, že ti, kteří nosí tato roucha, mají vlastnosti, o které můžeme usilovat.

- Po přijetí útočiště musíme respektovat mnichy a mnišky všech buddhistických tradic
- Každého v rouchu bychom měli považovat za našeho pomocníka, aniž bychom soudili
- Měli bychom také respektovat samotná roucha jako symboly klenotu Sanghy

Útočiště

5 Rada po přijetí útočiště

5.2 Co praktikovat

5.2.3 Respektování Sanghy

Den 165

Všeobecné zásady nám ukazují, jak se můžeme nejlépe rozvíjet díky naší úctě ke Třem klenotům. – Láma Zopa Rinpoče



Kromě konkrétních věcí, které bychom měli dělat a kterým bychom se měli vyhýbat ve vztahu ke každému ze Tří klenotů, existuje šest obecných praktik neboli zásad týkajících se všech tří klenotů útočiště. Tyto praktiky jsou tím, co skutečně tvoří náš každodenní život buddhisty. Zejména bychom měli vše dělat se soucítěním.

Pokud Tři klenoty vždy uchováváme ve svém srdci, každá naše akce bude Dharmou. Texty však také říkají, že bychom měli skutečně *přijmout útočiště třikrát ráno a třikrát večer*. Před jídlem a pitím bychom měli *nejprve nabídnout jídlo a pití* Buddhovi, Dharmě a Sanze. Musíme *vysvětlovat Dharmu ostatním* podle jejich úrovně porozumění a *studovat Dharmu* co nejvíce to je možné. Vždy, když ctnostní učitelé předávají učení – ať už je to někdo, s kým jsme navázali Dharma spojení nebo nikoliv – pokud je to možné, měli bychom využít příležitosti se těchto učení zúčastnit. To znamená *vždy spoléhat na svaté bytosti*. Spoléhání na gurua a Tři klenoty je odpovědností žáka, takže musíme *chránit své útočiště a nikdy se ho nevzdávat*. Dále bychom měli přijmout co nejvíce slibů, jako je například osm mahájánových zásad.

Buddha byl tuze laskavý a soucitný. Tím, že nám předal různé úrovně pravidel, dal nám dokonalé nástroje k ochraně naší mysli v každodenním životě. Ať děláme cokoli, ať jíme a pijeme cokoli a kdykoli komunikujeme s ostatními, vždy máme tyto prostředky ochrany a tak zajišťujeme, že vše, co děláme, je dovedné a prospěšné. To je Buddhova rada, která nám pomáhá, aby každý okamžik byl prospěšný a abychom každou jednotlivou akci proměnili v příčinu osvětlení.

- Existuje šest obecných praktik, které tvoří náš každodenní život jako buddhistů
- Přijetí útočiště; obětování jídla a pití; vedení ostatních; studium; spoléhání na svaté bytosti
- Tyto zásady jsou dokonalými nástroji, jak chránit mysl v každodenním životě

Útočiště

5 Rada po přijetí útočiště

5.2 Co praktikovat

5.2.4 Obecné praxe

Den 166

Praxe přijetí útočiště je sama o sobě řešením našich problémů s nevědomostí, připoutaností a nenávistí. – Láma Ješe



Když přijímáme útočiště, představujeme si svého otce napravo, matku nalevo, svého nejhoršího nepřítele – živou bytost, která nás nejvíce zneklidňuje – před sebou a našeho nejdražšího přítele – osobu, ke které jsme nejvíce připoutáni – za sebou. Všechny ostatní živé bytosti nás obklopují ze všech stran.

Tato vizualizace je dobrým příkladem Mahájánové psychologie. Kdyby se nás zeptali, kam bychom chtěli umístit našeho nejlepšího přítele, normálně bychom řekli: „Ano, tady! Před sebe!“ Stejně tak bychom raději postavili našeho nepřítele za nás, mimo dohled. Místo toho, když přijímáme útočiště, postavíme našeho nepřítele přímo před sebe. Podíváme se na něj a upřímně prozkoumáme jeho život. Přemýšlíme o problémech, které způsobuje naše vlastní nekontrolovaná mysl, a uvědomujeme si, že náš nepřítel je přesně ve stejné situaci. Proto bychom měli vůči svému nepříteli vyvolat velký soucit a s tím i přijmout útočiště. To je nejlepší způsob, jak přijímat útočiště.

Představení si všech mateřských živých bytostí kolem nás při přijímání útočiště je velmi účinným způsobem, jak překonat nadměrné starosti o vlastní problémy. Mnozí z nás jsou posedlí svými vlastními problémy; nemůžeme na ně zapomenout a nikdy se nezastavíme, abychom přemýšleli o tom, co zažívají ostatní. Když si konečně uvědomíme, že ostatní mají přesně stejné problémy jako my, začneme cítit: „Nakonec nejsem nejhorší člověk na světě; ani nejsem ve svém utrpení sám. Je mnoho ostatních, kteří jsou stejní jako já. Měl bych vůči nim chovat stejný soucit jako k sobě.“

- Vizualizace útočiště staví našeho nepřítele před nás a našeho nejbližšího přítele za nás
- Nejlepším způsobem, jak přijmout útočiště, je nejprve vůči svému nepříteli vyvolat velký soucit
- To je velmi účinný způsob, jak překonat posedlost našimi vlastními problémy

Útočiště

5 Rada po přijetí útočiště

Den 167

Přijetím útočiště v Buddhovi, Dharmě a Sanze máme vždy naději, máme cíl. – Láma Ješe



Měli bychom přijmout útočiště s porozuměním Buddhovu učení, s čistou jasností, upřímností a pravdou, s moudrým duchem. Musíme pochopit spojení mezi Buddhou a sebou samými. Buddha má všeobjímající lásku a soucit a úplné porozumění realitě. My také máme soucit a lásku k lidem, ale jen omezeně. Máme také moudrost; do jisté míry chápeme sami sebe, ale opět jen omezeně. Takže se chceme posunout, mít lepší pochopení. Chceme, aby Buddhův bezprostřední soucit a láska s naším soucitem a láskou komunikovali, spojili se, aby se sjednotili.

Neměli bychom si myslet: „Achjo, nemám takové kvality.“ Máme kvality lásky, soucitu a moudrosti. Buddhismus zdůrazňuje, že lidé – my sami – jsme stejně důležití jako Buddha. Měli bychom mít důvěru, že naše současná omezená moudrost, láska a soucit mohou být neomezeně rozvinuty. Není způsob, jak tento rozvoj zastavit. Rozvoj hmotných substancí je omezený, ale energie mentální moudrosti se může rozvíjet nekonečně.

Naše láska může expandovat bez omezení. Náš soucit může také bezmezně růst. Musíme si to pamatovat. Je to krásné, no ne? Tato energie, lidská mysl, nemá vůbec žádné omezení. Takže bychom měli mít silnou motivaci a silnou důvěru. I když na chvíli cítíme, že k některým lidem nemůžeme cítit lásku a soucit, jde jen o povrchní záležitost. Dnes jsme změnilí názor: „Mohu dávat, mohu milovat.“ Dnes bychom ze svého nepřítele měli udělat předmět soucitu. Dokážeme to.

- Přijetí útočiště závisí na porozumění spojení mezi Buddhou a námi
- Musíme mít jistotu, že naše vnitřní kvality se mohou bezmezně rozvíjet
- Naše láska a soucit se bezpochyby mohou rozšiřovat bez omezení

*Útočiště
Shrnutí*

Den 168

Vše, co děláme, je svatou Dharmou, je formou útočiště. – Láma Zopa Rinpoče



Cokoli děláme, co chrání naši mysl, je Dharma, a to je v podstatě útočiště, ať už se nazýváme buddhisty, ať už jsme přijali formální útočiště nebo nikoliv. Když pronikneme naším zmatkem meditací na pomíjivost a smrt, přijímáme útočiště. Když oslabujeme naši připoutanost meditací nad jejími nedostatky a nad problémy způsobenými osmi světskými zájmy, přijímáme útočiště. Rozvíjení soucitu a laskavosti, posouvání mysli k altruistickému postoji bódhičitty je přijímáním útočiště. Studium a meditace na prázdnotu – jak já a všechny jevy jsou prázdné vlastní existence – je přijímáním útočiště.

Když rozvíjíme pohodu a spokojenost, jsme chráněni před současným a budoucím utrpením a před obřími problémy, jako jsou deprese, agrese nebo sebevražděná žárlivost. Obvyklé přítěže a neštěstí, záležitosti, které byly součástí našeho života po mnoho let, jsou eliminovány, jakmile Dharmu praktikujeme upřímně. Naše Dharma praxe – naše čistá mysl a dobré srdce – nás okamžitě chrání před problémy, kterými jsme mohli trpět i několik měsíců nebo let. A protože jsme eliminovali špatný postoj, přestáváme vytvářet negativní karmu; to nás chrání před budoucími zrozeními v říších utrpení. Chránění před vytvářením příčiny samsáry, jsme chráněni před strachem ze samsáry.

To vše je založeno na útočišti – mít útočiště v naší mysli a spoléhat se na Buddhu, Dharmu a Sanghu. Stejně jako Guru Šákjamuni Buddha a všichni nespočetní dřívější bódhisattvové a buddhové uskutečnili cestu a dosáhli osvobození a osvícení, i my můžeme uskutečnit cestu a dosáhnout osvobození a osvícení. Pak, jako oni, budeme schopni dělat dokonalou práci a pomáhat k osvícení nespočetného množství živých bytostí.

- Cokoli děláme, co chrání naši mysl, je Dharma, a to je přijetím útočiště
- Upřímná praxe Dharmy nás chrání před současným a budoucím utrpením
- Tím, že máme útočiště v naší mysli, můžeme dosáhnout osvobození a osvícení

*Útočiště
Shrnutí*

Den 169

S hlubokým pochopením přijetí útočiště začneme ochutnávat med Buddhovy moudrosti. – Láma Ješe



Přijetí útočiště v Buddhadharmě je důležité. Proč? Užívání léků při pocitu neklidu je pouze dočasným řešením duševních potíží. Když jsou lidé nervózní, mnoho z nich si vezme uklidňující prášek, že? Neklidná mysl se uchyluje k uklidňujícímu prášku. To není profesionální způsob, jak přijmout útočiště; problém to skutečně nevyřeší.

Všichni jsme měli zkušenost s dosahováním čistého a jasného stavu vlastními silami a jasně jsme viděli, jaké jsou naše relativní problémy a jakého absolutního stavu můžeme dosáhnout. Proto teď potřebujeme odhodlání. Poté zjistíme, že konečným útočištěm je Dharma, která je moudrostí, velikou soucitností a velikou láskou. To je pravá cesta, pravá Dharma. To je způsob, jak se posunout. Sebelítost a nevědomost nás nemohou posunout. Nikam nevedou a jen nás otupí.

Proto je odhodlání velmi důležité. Dává nám sílu. Když máme dobrý zážitek, měli bychom se o něm ujistit v naší mysli. Potřebujeme ujištění a odhodlání. Měli bychom si pomyslet: „Tímto způsobem bych měl řešit problémy svého života. Nebudu přijímat konečné útočiště v tomto ovoci. Mohu se k němu obrátit dočasně; mohu ho jíst a zastavit pocit hladového ducha. Ale konečné útočiště je něco, co přináší trvalou spokojenost, což přichází prostřednictvím Dharmy, prostřednictvím Buddhových učení. Buddha sám objevil velkou moudrost, velké soucítění a velkou lásku prostřednictvím světla svého vlastního světla moudrosti. Takže to je způsob, jak mohu pomoci sám sobě.“ Musíme učinit pevné rozhodnutí.

- Neklidná mysl hledá útočiště v uklidňujících prostředcích, ale ty naše problémy nevyřeší
- Sebelítost a nevědomá dočasná řešení nikam nevedou: pomoci může pouze skutečná Dharma
- Musíme se pevně rozhodnout následovat Buddhu, abychom vyřešili problémy našeho života

*Útočiště
Shrnutí*

Den 170

My jsme karma, celý náš život je řízen karmou, žijeme v energetickém poli karmy. – Láma Ješe



Karma, stejně jako mnoho dalších buddhistických filozofických pojmů, je sanskrtské slovo, ale nesmíme si myslet, že když je slovo cizí, musí být myšlenka komplikovaná. Každý den jíme, pijeme, spíme, chodíme a komunikujeme s ostatními. Všechna tato energie je karmou. Jednoduše řečeno, jakákoli energie aktivuje naše tělo, řeč a mysl, to je karma. Každá karmická akce vyvolává karmickou reakci, která zase vyvolává další reakci a tak dále. Není nutné toto téma dále komplikovat. Stačí konstatovat, že štěstí je karmickým výsledkem činů uskutečněných s ctnostnou motivací a utrpení je výsledkem nectnostných činů.

Vše, co jsme od svého narození až do současnosti řekli, mysleli a udělali, vytváří potenciál pro budoucí karmické následky. Nebyl jediný okamžik, kdy bychom takový řetězec událostí nezačali. Možná nevěříme na karmu a příčinu a následek. Přesto tu stále je, jako neustále tikající hodinky.

Když si uvědomíme, že tento proces probíhá a vybavíme si, kolik neobratných činností obvykle provádíme, snadno zjistíme, jak si stále vytváříme problémy. Každou minutu vykonáme stovky karmických činů, ale téměř žádný z nich si neuvědomujeme. V klidu meditace, jakož i při studiu Dharmy, můžeme naslouchat své mysli, která je zdrojem veškeré této činnosti. Naučíme se uvědomovat si své činy v mnohem větší míře než kdykoli předtím. Toto sebeuvědomění vede k sebeovládání a umožňuje nám ovládat svou karmu místo toho, aby ona ovládala nás.

- Karma je jednoduchá myšlenka: je to jakákoli energie, která aktivuje naše tělo, řeč a mysl
- Vše, co říkáme, myslíme a děláme, vytváří potenciál pro budoucí karmické důsledky
- Uvědomíme-li si své činy, můžeme karmu ovládnout, namísto aby ovládala ona nás

Den 171

Karma je buddhistické vědecké vysvětlení evoluce. – Láma Ješe



Kdybych se pokusil přirovnat téma karmy k oborům, které se studují na Západě, řekl bych, že se v jistém smyslu podobá teorii evoluce všeho, co existuje. Karma zahrnuje vše na Zemi i mimo ni, každý existující jev ve vesmíru, v celém nekonečném prostoru – v buddhistickém pojetí každý jev v samsáře a nirváně. Karma je energie všech jevů a nemá nic společného s tím, čemu věří naše mysl.

Jestliže karma zahrnuje všechny relativní jevy, jsou tyto jevy vzájemně propojeny? Inu, i moderní věda chápe, že veškerá energie ve vesmíru je vzájemně propojená; není to jen nějaké dogma buddhismu. Odkud se například bere veškerá zelená vegetace, kterou vidíme kolem sebe? Nevzniká bez příčiny. Nejdříve musí existovat příčina; pak vzniká následek. Podobně i každý z nás má příčinu; i my jsme vzájemně závislé jevy. Naše existence závisí na jiných energiích. Tyto energie zase závisí na dalších energiích. Tímto způsobem jsou všechny energie propojeny.

Naše ego má intuitivně představu, že jsme nezávislí, že nejsme závislý jev. To je naprostý nesmysl. Když se podíváme, snadno zjistíme, jak jsme vzájemně závislí. Vypadá to složité; není to složité. Složitým se to stává pouze tehdy, když si naše mysl myslí, že je to složité. Naše mysl si vymýšlí; to je také karma – vzájemně závislý jev, existuje ve vztahu k jiné energii. Pokud pochopíme základní jednoduchost, budeme opatrnější ve způsobu, jakým jednáme, protože si uvědomíme, že každý náš jednotlivý čin těla, řeči a mysli vyvolává reakci.

- Karma zahrnuje všechny jevy v samsáře a nirváně
- Všechny relativní jevy jsou vzájemně závislé a vznikají z příčiny
- Pochopení, že každá akce vyvolává reakci, nás nutí jednat opatrněji

Den 172

Pozorování naší karmy je skutečnou praxí Dharmy. – Láma Zopa Rinpoče



Chceme-li následovat Mahájánovou cestu, musí být dosažení osvícení hlavní motivací všeho, co děláme. V rámci naší praxe je však v této fázi nejdůležitější dbát na to, jakou karmu nyní vytváříme. Máme velké cíle, ale smrt může mít jiné představy. Realizace, které hledáme, jsou otázkou budoucnosti; smrt může klidně přijít v příštím okamžiku.

Proto každý krok, který učiníme na cestě k osvícení, začíná uvědoměním si každého svého činu a díky tomu vyvarování se všem negativním, škodlivým činům a praktikování všech pozitivních činů. Tomu se říká „pozorování karmy“. Pozorování naší karmy je životně důležité pro každého: pro začátečníky, kteří teprve začínají praktikovat Dharmu, pro ty, kteří mají zavedenou praxi Dharmy a dokonce i pro pokročilé meditující s vysokou tantrickou realizací.

Pokud pouze přijímáme útočiště a nepozorujeme svou karmu, i když máme naprostou víru a oddanost Třem klenotům, nemůžeme se jimi nechat vést, protože nemáme potřebné nástroje. Jsme jako zloděj, který stojí před soudcem. Uchylujeme se k soudci, prosíme ho, aby nás netrestal a přísaháme, že už to nikdy neuděláme. Soudce tomu možná uvěří a osvobodí nás, ale jakmile vyjdeme před soudní budovu, okamžitě ukradneme něco jiného a necháme se chytit. Osvobození od trestu nezáleží na soudci, ale pouze na tom, že se vzdáme krádeže. Podobně je útočiště u Buddhy, Dharmy a Sanghy důležitou součástí následování buddhistické cesty, ale osvobození od utrpení – a zejména zrození v nižších říších – se odvíjí od dodržování zákona karmy.

- Uvědomění si karmy, kterou vytváříme, je naším nejdůležitějším cvičením
- Každý krok na cestě k osvícení začíná tím, že si uvědomíme každý svůj čin
- Osvobození od utrpení spočívá v dodržování zákona karmy

Karma

Den 173

Karma je vysvětlením našeho skutečného života na té nejhlubší úrovni.

– Láma Zopa Rinpoče



Chybou lidí, kteří nechápou karmu, je, že za hlavní příčinu svého štěstí nebo utrpení považují vnější podmínky. Tak to prostě není. Ať je to jakkoli hrozné, ať je to jakkoli neuchopitelné, vnější faktory nikdy nejsou hlavní příčinou. Hlavní příčina je v naší vlastní mysli a vnější problém, kterému čelíme, je pouze druhotnou podmínkou.

Pouze buddha dokáže vidět všechny příčiny a podmínky bez sebemenší chyby. Pro nás je velmi obtížné vidět příčiny, proč se věci dějí. Například velmi úspěšná restaurace náhle přijde o peníze, když se změní majitel. Je to stejné místo, stejná kvalita jídla a stejná obsluha – všechno je stejné kromě majitele – ale lidé do té restaurace už nějak nechodí. Zdá se, že k tomu není žádný důvod. Nový majitel může mít vysokoškolské vzdělání v oboru podnikání nebo být nejinteligentnějším člověkem na světě, ale to úspěch nezajistí. Vnější faktory nemohou pokrýt vše, ve hře jsou i vnitřní faktory, které jsou mnohem důležitější. Člověk může mít všechny tyto vnější faktory a po určitou dobu může mít dokonce značný úspěch, ale bez pozitivní karmy se objeví překážky a dříve nebo později jeho podnikání zkrachuje. Jednoduše si nevytvořil pozitivní karmu, která by odstranila překážky a zajistila další úspěch.

Manipulace s vnějšími faktory není skutečným důvodem úspěchu – skutečnou odpovědí je karma. Místo toho, aby nový majitel restaurace předělával prostory nebo měnil personál, měl by změnit svou vlastní mravnost. Když se vzdá nectnostného jednání, bude mít v budoucnu úspěch. Vnější faktory jsou pouze podmínky – změna mysli je záležitostí číslo jedna.

- Hlavní příčinou štěstí a utrpení nejsou vnější podmínky, ale naše vlastní mysl
- Bez pozitivní karmy se dříve či později setkáme s překážkami
- Klíčem k budoucímu úspěchu je změna myšlení a zanechání nectnostných činů

Den 174

Zákony karmy fungují, ať už v ně věříme nebo ne. – Láma Ješe



Někteří lidé tvrdí, že karmu prožívají pouze ti, kteří v ni věří. Jinými slovy, kdo nevěří v karmu, neprožívá její účinky. To je zcela nesprávné. Pokud jednáme určitým způsobem, určitě zažijeme příslušný výsledek, stejně jako je jisté, že požití jedu nám způsobí nemoc – i když si myslíme, že je to lék. Jakmile jsme si vytvořili karmu, abychom zažili určitý výsledek, je tento výsledek nevyhnutelný.

Krávy, prasata a štíři nemají o karmě žádné představy, nejsou přesvědčeni o tom či onom, ale přesto musí svou karmu prožívat. Všechny jejich činy jsou motivovány buď chamtivostí, nevědomostí, nebo nenávistí a každý z nich rozhodně přináší svůj vlastní výsledek. Proto si nikdy nesmíme myslet, že karmické činy a reakce jsou pouze buddhistickou záležitostí, záležitostí lámů. Karma je přírodní zákon, který řídí všechny fyzické i nefyzické jevy ve vesmíru. Je nesmírně důležité, abychom to pochopili.

Všichni jsme tedy pod kontrolou skutečného zákona karmy, ať už v něj věříme nebo ne. Nemyslete si, že vyznavači křesťanství, judaismu a islámu jsou mimo dosah karmy a nemusí na ni dávat pozor. Není to pravda. Například Židé a Arabové mezi sebou nahromadili karmu a nyní jsou na Blízkém východě nejružnější problémy. I když řezníci možná nevěří, že zabíjení zvířat bude mít nějaké negativní následky, ať už tomu věří nebo ne, způsobování takového utrpení jiným bytostem se jim určitě vrátí.

- Pokud budeme jednat určitým způsobem, jistě se dočkáme odpovídajícího výsledku
- Karma je přírodní zákon, kterým se řídí všechny fyzické i nefyzické jevy ve vesmíru
- Každý člověk podléhá zákonu karmy, ať už v něj věří nebo ne

Karma

Den 175

Každý jednotlivý čin našeho těla, řeči nebo mysli nakonec vyvolá specifickou reakci. – Láma Ješe



Při výuce o karmě se často zmiňujeme o jejích čtyřech charakteristikách, z nichž první je, že karma je definitivní. Karma znamená činnost, naši energii, a to, že je karma definitivní, znamená, že jakmile uvedeme do pohybu silnou energii, tato dále poběží, dokud nebude přerušena nebo nedosáhne svého konce.

To, že je karma definitivní neznámá, že jakmile jednou vytvoříme určitou karmu, nemůžeme ji nijak zastavit. To je špatný pohled na karmu. Vezměme si například postoj některých vyznavačů hinduistického náboženství. V Indii a Nepálu najdeme mnoho takových lidí. Věří v karmu, ale domnívají se, že je zcela pevně daná: „Narodil jsem se jako tesař. Bůh mi dal tento život. Vždycky budu tesařem.“ „Moje karma ze mě udělala ševce, vždycky budu ševcem.“ Jsou velmi upřímně přesvědčeni, ale velmi se mýlí, když si myslí, že karmu nelze změnit.

Veškerá energie našeho těla, řeči a mysli pochází z našeho vědomí, z naší mysli.

Pokud vložíme svou energii do určitého prostředí a nasměrujeme ji konkrétním kanálem, projeví se jiná forma energie. Dochází k její transformaci. Pokud svou energii nasměrujeme jedním směrem, dostaví se jeden druh konkrétního výsledku, pokud ji nasměrujeme jiným směrem, vznikne jiný druh výsledku. Je to velmi jednoduché. Co však musíme znát, je zdroj našeho jednání. Jakmile to zjistíme, uvidíme, že jsme zodpovědní za to, co děláme; můžeme určovat co děláme a co se s námi děje. Záleží to více na nás než na okolnostech, přátelích, společnosti nebo čemkoli jiném mimo nás.

- Karma je definitivní: jakmile se jednou dá do pohybu, běží dál, dokud není přerušena
- Karma není zcela pevně daná, lze ji změnit
- Jsme zodpovědní za to, co děláme a co se nám děje

Karma

1 Čtyři charakteristiky

1.1 Karma je definitivní

Den 176

Karma je rozšiřitelná mnohem více než běžné jevy. – Láma Zopa Rinpoče



Druhou vlastností karmy je, že je rozšiřitelná, vykazuje velký nárůst. Pokud například neočistíme akt zabítí hmyzu, stane se po patnácti dnech ekvivalentem zabítí člověka. Bez očištění se potenciál utrpení zvyšuje hodinu od hodiny a den ode dne. Zdvojnásobí se, zčtyřnásobí a pak se takto násobí dál. Je to jako zasadit semínko, ze kterého se stane výhonek, pak stromek a nakonec strom s kmenem, větvemi, listy a květy a mnoha semeny, která spadnou na zem a vytvoří další stromy. Z jednoho malého semínka může vzniknout celý les.

Pokud zůstaneme neočištěni, všechny velké i drobné negativy, kterých jsme se dopustili, se hromadí a množí v našem mentálním kontinuu, nabývají obrovských rozměrů a brání nám v prožívání štěstí a dosažení našeho cíle – osvícení. Pokud se aktivně nesnažíme tuto situaci zvrátit, naše mysl si na negativitu jen stále více zvyká. Jakákoli činnost prováděná s nevědomostí, připoutaností a averzí vytváří energii pro další nevědomost, připoutanost a averzi. Když nepoužíváme protilátky, stáváme se závislími na negativitě. Ponechána sama sobě se naše mysl bude ubírat tímto směrem.

Stejně jako lze rozšiřovat negativní karmu, lze rozšiřovat i karmu pozitivní. Proto se také karmické otisky zanechané v naší mysli jakýmkoli pozitivním činem rozmnožují, pokud je nezničíme hněvem nebo herezí. Když praktikujeme Dharmu, neděláme to jen pro tento život a proto je uklidňující vědět, že zárodky naší praxe se přenesou i do našeho dalšího života, budou nabývat na síle a my budeme stále více schopni praktikovat ctnost.

- Karma je rozšiřitelná, jako když zasadíte semínko, ze kterého vyrostе strom a pak les
- Pokud nepoužíváme protilátky, naše mysl si stále více zvyká na negativitu
- Pozitivní karmické otisky jsou také rozšiřitelné, což nám usnadňuje praktikování ctnosti

Karma

1 Čtyři charakteristiky

1.2 Karma je rozšiřitelná

Den 177

Bez vytvoření příčiny není možné zažít výsledek. – Láma Zopa Rinpoče



Karma je definitivní v tom, že když zasadíme rýžové semínko, získáme rýži, nikoliv kukuřici. Opačně platí, že pokud chceme kukuřici, ale zasadíme rýži, nedostaneme ji. Tento třetí rys karmy zdůrazňuje, že není možné zažít výsledek bez toho, aniž by vznikla příčina.

Pokud máte hlad a já sním všechno jídlo, váš hlad se tím nezmírní. Nemůžete přijmout mé potěšení a já nemohu přijmout vaše, ani nemůžeme přijmout utrpení toho druhého. Možná například vlastníte auto už velmi dlouho a nikdy vám nedělalo žádné potíže. Jednoho dne ho však půjčíte příteli a během jednoho kilometru se auto porouchá. Je to proto, že vy jste si vytvořili příčinu, abyste se z toho auta těšili, nikoliv ale váš přítel.

Proč jeden člověk přežije, když všichni ostatní zemrou při zemětřesení nebo leteckém neštěstí? Protože ten první nevytvořil příčinu smrti a ten druhý nevytvořil příčinu života. Možná, že první člověk v minulosti zachránil život a druhý zabil. Proč jeden člověk umírá na nemoc, která obvykle nikdy není smrtelná? Protože tato osoba vytvořila karmu, aby zemřela. Západní věda nedokáže vysvětlit, proč se jeden člověk z celé komunity rozhodne odejít z domova těsně předtím, než udeří zemětřesení, nebo proč obvykle účinný lék v některých případech nezabírá. Dává to smysl pouze z hlediska karmy – jak si někteří lidé vytvořili vnitřní příčinu štěstí a dlouhého života a jiní ne. To nás opět vede k závěru, že je třeba využít každé možné příležitosti k vytvoření příčiny štěstí a to i při těch nejběžnějších činnostech.

- Není možné zažít výsledek, aniž bychom vytvořili příčinu
- Nemůžeme přijímat potěšení ani utrpení někoho druhého
- Karma je jediným logickým vysvětlením, proč někteří lidé přežijí katastrofu nebo nemoc

Karma

1 Čtyři charakteristiky

1.3 Nemůžeme se setkat s následkem, pokud jsme nevytvořili příčinu

Den 178

Bez ohledu na to, jak je těžká nebo malá, karma se nikdy neztratí.

– Láma Zopa Rinpoče



Čtvrtá charakteristika karmy je opakem předchozí. Stejně jako není možné zažít následek, aniž bychom vytvořili příčinu, není možné nezažít následek, pokud jsme vytvořili příčinu. Výsledek se nikdy neztratí. I kdyby to trvalo stovky eonů, pokud není očištěn, zůstane otisk v našem mentálním kontinuu, dokud se nesejdou podmínky pro jeho dozrání. Nezáleží na tom, jak hrubé nebo jemné, jak bezvýznamné nebo silné, mentální otisky činů nikdy jen tak nezmizí.

Když se něco stane zčistajasna, nikdy to není bez příčiny. Řekněme, že někdo jede autem a najednou ho z vedlejší silnice bez zjevného důvodu někdo zastřelí. Musí to mít nějaký důvod. Někdy v minulosti oběť střelci podobným způsobem ublížila, a když se sešly podmínky, karma dozrála. Podobně když nás přepadnou v parku, může se to zdát náhodné, ale proč jsme byli přepadeni my a ne někdo jiný? Je zde karma, která nás nutí trpět kvůli nějakému negativnímu činu, který jsme vykonali v minulosti. Karma dozrává lusknutím prstů a jen málokdy se nám dostane varování. To se děje na celém světě v každém okamžiku.

Obvykle jsme schopni ospravedlnit jakýkoli negativní čin, který uděláme, najít si pro něj výmluvu a vnímat jej jako maličkost, ale to neznamená, že by se tím zmenšil potenciál budoucího utrpení. Pokud ho neočistíme, budeme muset zažít jeho důsledek.

- Není možné neprožít následek, pokud jsme vytvořili příčinu
- Když se stane něco neočekávaného, vždycky to má nějaký důvod – je za tím karma
- Pokud své negativní činy neočistíme, povedou v budoucnu k utrpení

Karma

1 Čtyři charakteristiky

1.4 Jakmile byla příčina vytvořena, následek se nemůže ztratit

Den 179

Účelem studia deseti nectností je co nejlouběji pochopit jejich nedostatky a odvrátit od nich svou mysl. – Láma Zopa Rinpoče



Stejně jako křesťanství hovoří o deseti příkázáních – deseti činech, kterých bychom se měli vyvarovat – buddhismus hovoří o deseti nectnostech: činech, které pocházejí z nevědomosti, hněvu, nespokojených myšlenek připoutanosti, sebe hýčkájících myšlenek a dalších pomýlených myšlenek, které způsobují utrpení nám i druhým. Jsou to tři činy těla, čtyři činy řeči a tři činy mysli: zabíjení, kradení a sexuální přestupky; lhaní, rozvracející mluva, hrubá mluva a plané tlachání, chamtivost, zlá vůle a hereze (rozvíjení špatných náhledů).

Tři negativní činy mysli jsou nejškodlivější, protože vyvolávají dalších sedm nectností těla a řeči. Neexistuje způsob, jak tři nectnosti mysli proměnit ve ctnost. Je to jako snažit se přeměnit tmu ve světlo. Můžeme odstranit tmu tím, že přineseme světlo, ale nemůžeme přeměnit samotnou tmu ve světlo. Podobně můžeme vyčistit špinavou látku, ale samotnou špínu proměnit nemůžeme. Na druhou stranu tři činy těla a čtyři činy řeči lze v závislosti na motivaci proměnit ve ctnost. Proto Mahájánové učení klade důraz především na mentální postoj, nikoli na vnější skutky.

Negativních činů, které můžeme vykonat, je samozřejmě mnohem více, ale tento tradiční výčet nám uvádí ty hlavní a když je budeme znát, snadno rozlišíme ctnost od nectnosti – rozdíl mezi svatou Dharmou a světským jednáním – a od rána do večera budeme schopni posoudit každý čin.

- Buddhismus hovoří o deseti nectnostech: třech činech těla, čtyřech činech řeči a třech činech mysli
- Tři nectnosti mysli jsou vždy negativní a vyvolávají všechny ostatní
- Pochopení deseti nectností nám umožňuje posoudit každý náš čin

Karma

2 Negativní karmický proces

2.1 Deset nectností

Den 180

Jen jeden jediný akt zabití má za následek zrození v pekelných říších.

– Láma Zopa Rinpoče



Většina lidí souhlasí s tím, že zabíjení je špatné, ale abychom se ho mohli správně zdržet, musíme pochopit, co zabíjení znamená s ohledem na deset nectností. Potřebujeme znát čtyři faktory, které tvoří úplný čin zabití: záměr, základ, samotná akce a dovršení.

Úmyslem je zabít cítící bytost a předmětem, který má být zabit – základ – je tato cítící bytost. Musí to být živá bytost s vnímáním, s myslí, která prožívá štěstí a utrpení. Nejhorší formou zabití je vzít život rodiči nebo arhatovi. Mnoho lidí si myslí, že zabíjení se týká pouze lidí a že ostatní bytosti nejsou důležité, ale zde definice zabíjení zahrnuje všechny cítící bytosti, od člověka až po nejmenší hmyz. Samotnou akcí je odnětí života této bytosti. Dovršením je pochopení, že jsme zabili. Nectnosti zabití se dopouštíme také tehdy, když za nás zabije někdo jiný.

Zdržet se zabíjení znamená, že žádný jiný člověk nebo zvíře nebude poškozen tím, že ho zabijeme. Místo toho se jim dostane neuvěřitelného míru a štěstí. Pokud se budeme i nadále zdržovat zabíjení, znamená to, že všem živým bytostem na světě se od nás dostane více štěstí a míru a méně újmy. Proto je to rozhodně naše nejpraktičtější přispění ke světovému míru. Zdržování se zabíjení činí každý den, každou minutu a každou vteřinu našeho života naprosto smysluplnou. Je to nepostradatelný nástroj k dosažení našeho vlastního štěstí a přináší mnoho míru i všem cítícím bytostem.

- Abychom se zdrželi zabíjení, musíme pochopit faktory, které z něj dělají dokončený čin
- Jsou to: úmysl zabít, základ, odnětí života a smrt druhé bytosti
- Zdržení se zabíjení je naším nejpraktičtějším přispěním ke světovému míru

Karma

2 Negativní karmický proces

2.1 Deset nectností

2.1.1 Zabíjení

Den 181

Brát to, co není nabízeno, může být vnímáno různými způsoby.

– Láma Zopa Rinpoče



S tejně jako všechny negativní činy i krádež obsahuje záměr, základ nebo předmět, samotný čin a jeho dovršení. Úmysl je vzít si něco, co patří jinému, a je způsoben touhou po předmětu a jedním ze tří jedovatých stavů mysli – nevědomostí, připoutaností nebo hněvem. Nevědomost zde není jen nevědomost vidět věci jako ty, které mají opravdovou nebo nezávislou existenci, ale zejména neznalost karmy.

Základem je předmět, který chceme a který patří jiné bytosti. Musí této bytosti patřit nebo být touto bytostí držen, musí to být něco, co nám nebylo nabídnuto zdarma a musí mít nějakou hodnotu – což se říká, že je cokoli víc než zrnko rýže. Tibetský výraz pro krádež znamená „vzít si to, co není dáno“. Z toho jasně vyplývá, co je krádež. Skutkem je samotné braní a dovršením je myšlenka: „Teď je to moje“.

Pokud něco získáme lstí nebo podvodem, je to krádež. Pokud přimějeme druhé, aby kradli pro nás, je to krádež. Můžeme jet vlakem a protože průvodčí nepřijde a neřekne si o jízdenku, máme cestu zdarma. Mnozí z nás jsou docela rádi, když nám něco takového projde a myslí si, že jsme byli chytrí nebo měli štěstí, ale ve skutečnosti je to krádež. Popravdě bychom měli větší štěstí, kdybychom zaplatili, protože pak bychom měli bezpečnou cestu, aniž bychom si vytvořili negativní karmu. Když nemyslíme na pozitivní karmu spočívající ve zdržení se krádeže a místo toho si myslíme, jaké jsme měli štěstí, že jsme vyvázli bez placení, dokončíme čin krádeže.

- Krádež je způsobena touhou a nevědomostí, připoutaností nebo hněvem
- Tibetský výraz pro krádež ji definuje jako „vzít si to, co není dáno“
- Krádež může mít mnoho podob, například vyhýbání se placení jízdného ve vlaku

Karma

2 Negativní karmický proces

2.1 Deset nečností

2.1.2 Kradení

Den 182

Zdržení se negativní karmy pocházející ze sexuálních přestupků nás chrání před mnoha problémy ve vztazích. – Láma Zopa Rinpoče



Sexuální přestupek je definován jako jakákoli forma sexu, která je nevhodná a nějakým způsobem škodlivá, například s partnerem jiné osoby nebo na nevhodném místě či v nevhodnou dobu. Stejně jako všechny činy potřebuje k úplnosti čtyři aspekty: záměr, základ, jednání a dovršení. Rušivá myšlenka, která nás vede k páchání sexuálních přestupků, je jednou ze tří jedovatých myšlenek. Motivem je přání mít pohlavní styk. Skutkem je spojení pohlavních orgánů obou lidí. Dovršením je zážitek sexuálního potěšení.

Některé aspekty sexuálního přestupku jsou těžší než jiné, což má co do činění s ublížením druhé osobě. Cizoložství je těžší než pouhý sex s partnerem za použití nevhodného otvoru. Soulož s osobou, která přijala osm Mahájánových závazků, je obtížné kvůli síle předmětu (*pozn. překladatele: Spirituální síla osoby přijmuvší závazky, na kterou nahlížíme jistým způsobem jako na buddhu*). Pohlavní styk s těhotnou osobou je považován za sexuální přestupek kvůli riziku poškození dítěte.

Takový sex není tak zjevně škodlivý jako znásilnění nebo nevěra. Hlavní smysl těchto zákazů však spočívá v tom, že sexuální akt je prováděn s náklonností a je původcem zmatku a disharmonie, obvykle v podobě žárlivosti a hněvu mezi lidmi a zejména mezi páry. To vede k mnoha dalším negativním činům, jako je lhaní, pomlouvání, chtivost a fyzické ubližování. Může se dokonce stát základem pro vzájemné zabíjení. Konečným řešením pak může být sebevražda. Neuvěřitelné problémy mohou vzniknout z jediného sexuálního přestupku.

- Sexuální přestupek je definován jako jakákoli forma sexu, která je nevhodná a škodlivá
- Čím více je druhé osobě ublíženo, tím těžší karma vzniká
- Sexuální přestupky vyvolávají zmatek a disharmonii a vedou k neuvěřitelným problémům

Karma

2 Negativní karmický proces

2.1 Deset nečností

2.1.3 Sexuální přestupky

Den 183

Jedno lhaní, abychom získali to, co chceme, činí snazším lhát příště a stává se přirozenějším pokaždé, když se takto chováme. – Láma Zopa Rinpoče



Existují čtyři nectnostné projevy řeči, z nichž první je lhaní. Pokud popíráme, že jsme se s určitým předmětem setkali prostřednictvím svých pěti smyslových vědomí – okem, uchem, nosem, jazykem nebo tělem – ačkoli jsme se s ním ve skutečnosti setkali, nebo naopak pokud říkáme, že nesetkali a přitom setkali, jde to lež.

Aby však šlo o lež, musíme si být nepravdy vědomi. Možná se nám například jednou při meditaci podařilo, že naše mysl byla prázdná a my si chybně myslíme, že jde o prázdnotu. S evidentní pýchou říkáme svým přátelům, že jsme realizovali prázdnotu a ve své mysli tomu skutečně věříme. V naší mysli je tohle pravda, takže svým způsobem „nelžeme“.

Základ je druhá osoba, která pochopila náš význam, což často znamená, že slyšela a pochopila naše slova, ale může jít i o určitou formu neverbálního porozumění. Pokud druhá osoba neporozuměla, nejedná se o dokonaný skutek lhaní. Činem je buď něco verbálního, mlčení, nebo nějaký pohyb těla. Motivací je přání dát druhé osobě falešné poznání. Možná jsme nepotkali žádného buddhu nebo bódhisattvu, ale chceme, aby si o nás druzí mysleli, že jsme velmi výjimeční a proto naznačíme, že jsme takovou zkušenost měli. Motivací je podvádění, ať už je prováděno jakýmkoli způsobem. Nejhoršími formami lhaní je předstírání siddhi, jako je kontrola nad neduhy nebo dosažení realizací, a lhaní svatým bytostem, jako jsou arhati nebo guruové.

- Prvním nectnostným projevem řeči je lhaní
- Definice lhaní je záměrné „klamání“
- Nejhoršími formami lhaní je předstírání dosažení realizací a lhaní svatým bytostem

Karma

2 Negativní karmický proces

2.1 Deset nectností

2.1.4 Lhaní

Den 184

Pokud se oddáme rozvracející mluvě, naše slova nebudou mít žádnou moc, kromě toho, že budou lidi rozdělovat. – Láma Zopa Rinpoče



Základem pro rozvracející mluvu je jakákoli cítící bytost. Myšlenkou je jedna nebo více rušivých myšlenek. Motivací je buď přání způsobit rozkol mezi dvojicí nebo skupinou cítících bytostí, které jsou v harmonii, nebo přání rozšířit rozkol nebo přání udržet nesoulad mezi párem či skupinou. Pokud na nějakou skupinu žárlíme, děláme vše pro to, aby se hádali a bojovali. Když se tak stane, radujeme se a snažíme se, aby se nikdy neusmířili. Nejhorší forma rozvracející mluvy má za následek odloučení žáka či žáků od jejich gurua nebo rozkol ve skupině mnichů či mnišek.

Činem je mluvení s úmyslem rozdělit, i když jsou slova pravdivá. Například říci někomu, že ho jeho partner kritizoval, ne proto, že bychom měli pocit, že by to měl vědět, ale s cílem vytvořit mezi nimi rozkol. Nebo můžeme říci, že partner má milence, i když ho nemá. Na rozdíl od předchozího příkladu je to sice lež, ale má stejný záměr vyvolat disharmonii. Může se stát, že třetí osoba kritizuje jednoho člena páru a my tuto informaci zlomyslně předáme dál, protože víme, že to způsobí problémy.

Stačí, že druhý člověk naše slova slyšel a pochopil, ať už mají požadovaný účinek nebo nikoliv. Možná jsme pomluvili něčího partnera s přáním, aby ukončil vztah, ale dotyčný nás prohlédl. Stále je to nectnost rozvracející mluvy, i když není dosaženo zamýšleného cíle.

- Rozvracející mluva má za cíl vyvolat, rozšířit nebo prodloužit nesoulad
- Činem je říkat věci s úmyslem rozdělit, i když jsou naše slova pravdivá
- To, co říkáme, je rozvracející řeč, ať už způsobí nebo nezpůsobí disharmonii, kterou jsme chtěli vyvolat

Karma

2 Negativní karmický proces

2.1 Deset nectností

2.1.5 Rozvracející mluva

Den 185

Hrubá mluva je nejtěžší karmou pocházející z řeči, protože jiná osoba tím náhle a významně trpí. – Láma Zopa Rinpoče



Základem hrubé mluvy je cítící bytost. Hnání znepokojivými myšlenkami, které chtějí někomu ublížit, říkáme jí hrubá slova. Znepokojivou myšlenkou je často hněv, ale může to být také nevědomost nebo připoutanost. Můžeme být například připoutáni k něčemu majetku a vyvolat hádku, abychom ho získali. Motivací je přání ublížit druhé bytosti. Činem je použití hrubých slov – poukázání na chyby druhé osoby nebo nalezení něčeho, na co je citlivá a použití tohoto k útoku na ni, ať už jsou slova pravdivá nebo ne. Může se to týkat jejího vzdělání, společenského postavení, vzhledu, přátel nebo chování. Nejhorší formou hrubé mluvy je urážení našeho gurua, rodiče nebo arhata.

Naše slova nemusí být nutně násilná; mohou být velmi zdvořilá a jemná, i když jejich záměrem je ublížit. Můžeme například druhému člověku sladce pochválit, jaký je skvělý tantrický praktikant a jaké má obrovské štěstí, že si na rozdíl od nás může dát alkohol, aniž by se opil nebo porušil nějaká přikázání. Samozřejmě jsme sarkastičtí a naše slova mají za cíl ublížit. Texty říkají, že dovršením je, když druhá osoba slyší a pochopí naše mínění.

Používání hrubých slov s láskou a v žertu také vytváří karmu, i když samozřejmě ne tak těžkou, jako kdybychom to činili s hněvem. Vytváříme si zvyk používat hrubá slova. Závažnost karmy závisí také na předmětu. Pokud například žertem urazíme člena sanghy, je to těžší než říci totéž laickému příteli.

- Používání hrubých slov je jednání motivované snahou ublížit jiné cítící bytosti
- Hrubá slova nemusí být násilná, mohou být velmi slušná a jemná
- Používání hrubých slov s láskou nebo jako vtip také vytváří negativní karmu

Karma

2 Negativní karmický proces

2.1 Deset nečností

2.1.6 Hrubá mluva

Den 186

V tom, co říkáme, je těžké najít něco, co by nebylo tlacháním.

– Láma Zopa Rinpoče



Plané tlachání jsou řeči, které postrádají smysl – řeči bez skutečného účelu. Tradičně se říká, že základem jsou cítící bytosti, ačkoliv se stále jedná o tlachání, pokud mluvíme sami k sobě a nikdo nás neposlouchá nebo nám nevěnuje pozornost nebo pokud je náš posluchač hluchý. Rušivou myšlenkou je nevědomost, hněv nebo připoutanost. Záměrem je přání říkat cokoli, co nám přijde na mysl, přestože to nemá žádný účel. Není nutné si uvědomovat, že skutečně tlacháme, ale musíme si být vědomi tématu. Činem je samotné tlachání a dovršením je dokončení tlachání. Ačkoliv tlachání není tak závažné jako ostatní nectnostné činnosti, stává se těžším v závislosti na četnosti, s jakou jej provádíme, a na úplnosti činu.

Texty nabízejí příklady jako je mluvení o hádkách druhých nebo diskutování o něčem, co se jako Dharma pouze jeví, například texty napsané nebuddhisty. K tlachání patří také mluvení o všedních problémech a těžkostech bez pozitivní motivace. Hlavní věcí, kterou je třeba prověřit, je tedy naše motivace. Je to potěšení z toho, že se můžeme před ostatními předvádět, vyprávět jim o svých úspěších nebo o těžkém životě, který jsme prožili? Mluvíme jen proto, abychom lidi rozesmáli, bez jakéhokoli dalšího účelu kromě tohoto? Povídání na večírcích bez jakéhokoliv Dharma důvodu je tlacháním.

Když bódhisattvové nebo praktikující Dharmy hovoří o životních obtížích, jejich cílem je, aby se buď oni sami, nebo osoba, která jim naslouchá, zrekli samsáry. Když mluví o radostech života, je to proto, aby ukázali výsledky dobré karmy. I když mluví proto, aby ostatní rozesmáli, jejich motivace je odlišná.

- Definice planého tlachání je říkat něco bezvýznamného a bez skutečného účelu
- Nejdůležitější je ověřit si naši motivaci – například jestli se jen nepředvádíme
- Naproti tomu řeč bódhisattvů je motivována přáním sdílet Dharmu

Karma

2 Negativní karmický proces

2.1 Deset nectností

2.1.7 Plané tlachání

Den 187

Výsledkem chamtivosti je velká touha a žádné uspokojení. – Láma Zopa Rinpoče



Chamtivost je připoutanost, která chce věci. Základem je majetek druhých, což může být cokoli, co má někdo jiný. Tradiční texty zmiňují zvířata, jako jsou koně, krávy nebo psi. Nejhorší formou chamtivosti je touha po majetku *arya* bytosti. K tomu, aby byla chamtivost zcela nectnostným jednáním, existuje pět bodů. Za prvé máme *velkou připoutanost k vlastnímu majetku* a pak máme bolestnou, nespokojenou mysl *připoutanosti, která si přeje shromážďovat další majetek*. Pak *vnímáme vytoužený majetek*, který patří někomu jinému, *rozvíjíme k němu připoutanost* a nakonec *se rozhodneme, že tento majetek chceme pro sebe*.

Nectností chamtivosti je jednoduše mysl toužící po onom předmětu. Není třeba zabývat se myšlenkou, která skutečně vede k získání předmětu – plánování jeho získání a jeho skutečné získání jsou totiž různé nectnosti. Dost možná, že předmět je nedosažitelný. Můžeme si přát vlastnit celý New York včetně všech bank, ale to je samozřejmě nesplnitelný sen. Přesto po něm můžeme toužit a tedy si stále vytvářet negativní karmu vycházející z chamtivosti.

Vlivem chamtivosti konáme negativní činy, abychom získali věci, po kterých toužíme, což vytváří další řetězec čtyř následků utrpení, z nichž jedním je opakování činu v budoucím životě. Tímto způsobem udržujeme své utrpení. Naše mysl je plná neduhů, který vyplňují náš život a nezbývá nám čas ani chuť praktikovat Dharmu. Jediné, co zdokonalujeme je nekonečný koloběh utrpení.

- Chamtivost je neukojená mysl připoutanosti, která chce majetek druhých
- Nectnost spočívá pouze v tom, že daný předmět chceme – není třeba jej skutečně získat
- Abychom získali věci, po kterých bažíme, uvádíme do pohybu řetězec utrpení

Karma

2 Negativní karmický proces

2.1 Deset nectností

2.1.8 Chamtivost

Den 188

Z jediného případu zlé vůle vyvěrá strašlivé a nekonečné utrpení.

– Láma Zopa Rinpoče



Další nectností myslí je zlá vůle. Základem je jiná cítící bytost, rušivé myšlenky jsou stejné jako u hrubé mluvy – připoutanost, hněv a nevědomost – a motivací je přání ublížit druhé bytosti. Může to být přání fyzicky jí ublížit nebo přání, aby přišla o své bohatství a majetek a stala se nešťastnou. Pokud se nám například nelíbí jiná osoba, můžeme si přát, aby se jí nedařilo v podnikání nebo aby zkrachoval její vztah.

Zlá vůle je přání přetavit myšlenku o ublížení v praxi. To znamená, že namísto toho, abychom prožili jen záblesk hněvu, nadále doufáme, že druhá bytost přijde k nějaké újmě. Dověšením je definitivní rozhodnutí ublížit jí. Nejhorší formou zlé vůle je myšlenka na spáchání jednoho z pěti bezprostředních negativních činů: zabití matky, otce nebo arhata, zlomyslné způsobení prolití krve buddhy a vyvolání rozkolu v Sanze.

Aby se myšlenka zlé vůle stala úplným negativním činem, musí mít pět charakteristik. *Považovat sebe sama a příčiny, které nám škodí, za skutečně existující, chovat hněv vůči dané osobě nebo bytosti a cítit zášť za újmu, která nám byla způsobena, vzpomínat na příčinu svého hněvu a znovu a znovu ji posilovat.* To v nás vyvolává *pocit, že jsme oprávněni se zlobit a přát si, abychom dané osobě nebo bytosti ublížili. Nestydět se za vyvstávání zlé vůle a neuvědomovat si nedostatky pramenící ze zlé vůle; jen nechat mysl, aby se jí zcela zahltila.*

- Zlá vůle je motivována přáním, aby jiná cítící bytost přišla k újmě nebo cítila tíseň
- Činem zlé vůle je pokračování v naději, že druhá bytost přijde k újmě
- Mysl, kterou zcela ovládla zlá vůle, má pět charakteristik

Karma

2 Negativní karmický proces

2.1 Deset nectností

2.1.9 Zlá vůle

Den 189

Hereze, nazývaná také jako nesprávné názory, je mylné přesvědčení, že to, co existuje, je neexistující. – Láma Zopa Rinpoče



Tato poslední nectnost, hereze, je v mnoha ohledech nejdůležitější, protože z ní vycházejí všechny ostatní. Hereze je popírání existence čtyř vznešených pravd, Tří klenotů, reinkarnace nebo karmy. Může to být myšlenka, že témata Dharmy, které Buddha učil, jsou lži, nebo že nic takového jako bódhičitta či vševědoucnost neexistuje. Mnoho lidí díky nesprávnému učení nebo díky tomu, že se setkali s nesprávným učitelem, věří, že takové věci nejsou pravdivé. Tedy definicí hereze je víra, že to, co je pravdivé, je nepravdivé.

Hereze může vzniknout v důsledku otisku z minulosti. Můžeme se setkat s Dharmou a začneme ji studovat, ale vlivem někoho jiného ztratíme víru v karmu. Rušivými myšlenkami jsou nevědomost, připoutanost nebo hněv a motivací je přání popřít existenci něčeho, co existuje. Jakmile tato myšlenka přijde, heretický čin spočívá v tom, že se této víry neustále držíme a mluvíme o ní. Dovršením je držení se pevného přesvědčení o neexistenci existujících věcí.

Možná přijímáme obecné koncepty, se kterými jsme se v buddhismus seznámili, ale některé detaily, například detaily karmy, jsou pro náš způsob přemýšlení nepříjemné. Nemůžeme je vyvrátit, ale vnitřně je pro nás obtížné mít víru v úplné učení o karmě, jak jej předával Buddha. Než se přes nás přežene záplava hereze, měli bychom se zamyslet nad svou vlastní úrovní porozumění ve srovnání s úrovní velkých učitelů, kteří si toto učení ověřili na základě vlastní zkušenosti.

- Hereze je víra v neexistenci existujícího, například karmy
- Činem hereze je zastávání nesprávné víry a mluvení o ní
- Herezi se můžeme vyhnout, když porovnáme své chápání s chápáním velkých učitelů

Karma

2 Negativní karmický proces

2.1 Deset nectností

2.1.10 Hereze

Den 190

Pouze pochopením karmy a pochopením toho, proč trpíme, můžeme zastavit neustálé opakování jednoho problému za druhým. – Láma Zopa Rinpoče



Existuje mnoho faktorů, které určují sílu karmy, kterou vytváříme, a tíhu jejího výsledku. Pabongka Dečhen Ňingpo jich vyjmenovává šest: *povaha jednání, záměr, skutek, základ, četnost skutku a skutek, který nebyl očištěn.*

Pokud jsou všechny ostatní faktory stejné, pak má deset nectností různý stupeň tíže. Pabongka Rinpoče říká, že sedm nectností těla a řeči je seřazeno podle své tíže: od zabíjení jako nejtěžší po plané tlachání jako nejlehčí. Ze tří nectností mysli je hereze nejtěžším negativním skutkem. Čím silnější je negativní záměr, tím silnější je vytvořená karma, a tedy i silnější utrpení, které bude zakoušeno. Ačkoli peněžní hodnota není tak důležitým aspektem, čím cennější majetek ukradneme, tím více to majitele bolí a tím těžší karmu vytvoříme. Tíha karmy závisí také na síle předmětu. Některé bytosti jsou pro nás důležitější, například naši rodiče, bódhisattvové, buddhové a samozřejmě náš guru.

Když vytváříme následek podobný příčině, zvykáme si na opakování činu, a proto se následek stává těžším, i když se nám samotné nectnostné jednání nemusí zdát tak těžké. Pomluvy jsou toho dokonalým příkladem. Již jsme si již řekli, karma je rozšiřitelná, proto pokud se nám nepodaří očistit negativní čink, utrpení, které z něj budeme prožívat, až otisk dozraje, bude stále těžší a těžší. Čin je také tím těžší, čím vyšší slib jsme složili.

- O síle karmy, kterou vytváříme, rozhoduje mnoho faktorů
- Patří mezi ně *povaha jednání, záměr, skutek a základ*
- Činy, které se opakují nebo nebyly očištěny, přinesou těžší následky

Karma

2 Negativní karmický proces

2.2 Rozdíly, které způsobují těžkou nebo lehkou karmu

Den 191

Každý negativní čin vyvolává řetězovou reakci a vede k dalšímu a dalšímu utrpení. – Láma Zopa Rinpoče



Každý negativní čin má čtyři útrpné následky. *Dozrávající následek* se vztahuje k říši, do které se v důsledku tohoto jednání narodíme, což vždy znamená nižší říše. Když se pak nakonec zrodíme jako člověk, existují další tři následky utrpení, které jsou důsledkem tohoto jednoho činu. *Následek prostředí* se vztahuje k tomu, do jakého prostředí se narodíme. *Prožívání následku podobného příčině* znamená, že trpíme stejným způsobem, jakým jsme předtím přiměli trpět ostatní a *vytváření následku podobného příčině* znamená, že čin opakujeme vlivem návyku.

Vytváření následku podobného příčině je nesmírně důležité pochopit, protože nám to umožňuje plně porozumět karmě. I když se narodíme ve vyšších říších, díky tomuto aspektu karmy jsme zvyklí znovu konat negativní činy. Například pokud bylo naším předchozím zvykem zabíjet, v tomto životě je naším zvykem opět zabíjet. Když zabíjíme, shromažďujeme všechny čtyři strastiplné následky: zrození v nižších říších nebo jako člověk v hrozném prostředí; zažíváme následek podobný příčině tím, že jsme zabiti nebo je nám zkrácen život; a hlavně vytváříme následek podobný příčině a jsme navyklí znovu zabíjet.

Ať už je neřest, které se dopouštíme, sebemenší, musíme pochopit tento aspekt karmy: jak si stále více zvykáme na dané jednání, nejenže nás v budoucnu čeká stále více utrpení, ale pomalu si zvykneme dělat horší a horší činy. Dokud budeme následovat neduhy a karmu, budeme nadále vytvářet nectnosti a trpět kvůli nim.

- Každý negativní čin má *dozrávající následek* a pak tři následky při zrození člověka
- Nejhorším následkem je *vytvoření následku podobného příčině*, který přináší nekonečné utrpení
- I když se nectnost zdá být sebemenší, zvykáme si tím dělat stále horší a horší činy

Karma

2 Negativní karmický proces

2.3 Čtyři strastiplné následky

Den 192

Nekontrolovaná mysl dělá ze života katastrofu, a proto je důležité klást důraz na kontrolu. – Láma Ješe



Obvykle když jednáme, činíme tak s nevědomostí. Například když ubližujeme svým blízkým, většinou to není úmyslné, ale proto, že jednáme nevědomě. Kdybychom si byli vědomi toho, že každý čin našeho těla, řeči a mysli neustále reaguje vnitřně v nás a navenek s ostatními, byli bychom citlivější a jemnější v tom, co jsme udělali, řekli a pomysleli. Až se příště budeme chovat jako divoké zvíře, měli bychom si ověřit, jakým směrem naše energie právě proudí a pochopit, že to můžeme změnit – máme k tomu sílu, moudrost a potenciál.

Musíme se také smířit s tím, že budeme dělat chyby. Chyby jsou možné. Nejsme Buddha. Když uděláme chybu, místo abychom se děsili, měli bychom ji uznat. Dokonce z ní můžeme mít radost: „Aha, udělal jsem chybu. Je dobře, že jsem si toho všiml.“ Jakmile chybu uznáme, můžeme ji intenzivně zkoumat: „Jaké je její pozadí? Co ji způsobilo?“ Chyby se neobjevují jen tak bezdůvodně. Měli bychom zkontrolovat, jakým směrem běžela naše mysl, když se daná chyba stala. Když to zjistíme, můžeme změnit svůj postoj.

Zejména musíme pochopit, že negativní činy pocházejí od nás, takže je na nás, abychom udělali něco pro to, aby se jejich negativní reakce neprojevyly. Je naší odpovědností jednat a ne sedět a čekat, až se objeví nevyhnutelný následek utrpení. Proto namísto toho, abychom jednoduše přijímali to, co se nám děje, věřili, že „to je moje karma“ a nikdy se nesnažili pracovat se svou energií a měnit ji k lepšímu, musíme pochopit, že můžeme ovlivnit to, co se nám děje a musíme se snažit být si svého jednání co nejvíce vědomi.

- Musíme kontrolovat své chování a vědět, že máme moc a moudrost ho změnit
- Když si uvědomíme své chyby, můžeme je využít ke změně svého postoje
- Protože všechny naše negativní činy vycházejí z našeho nitra, máme odpovědnost za jejich kontrolu

Karma

2 Negativní karmický proces

Den 193

Můžeme přepnout svůj život na utrpení nebo štěstí, stejně jako přepínáme kanály v televizi. – Láma Zopa Rinpoče



Opakem páchání deseti nectnostných činů je úplné odhodlání praktikovat deset ctností: zdržet se *zabíjení, kradení, nesprávného sexuálního chování, lhaní, prázdného tlachání, hrubé mluvy a pomlouvání* a pěstovat ctnostnou mysl vyhýbající se *připoutanosti, nenávisti a nevědomosti*. Deset ctností je základem veškerého štěstí, každé realizace, osvobození a plného osvícení. Proto má praktikování deseti ctností mnohem větší hodnotu než mnoho vesmírů plných drahokamů.

Zdržení se jednoho, některých nebo všech nectností, byť jen na jeden den, má čtyři šťastné následky. *Dozrávajícím následkem* je vždy zrození ve šťastných vyšších říších jako bůh nebo člověk. Další výsledky souvisejí s konkrétními ctnostmi, které jsme praktikovali, ale obecně *následek týkající se prostředí* znamená zrodit se na krásném místě, s bohatstvím, dobrou úrodou a dostatkem jídla a pití, možností mít dlouhý a zdravý život atd. Nejdůležitější je *vytvořit následek podobný příčině*. To znamená, že jelikož jsme v minulém životě složili slib, že se zdržíme nectností a přinesli obětiny buddhům atd., budeme tyto ctnostné činnosti přirozeně vykonávat i v tomto životě. Tímto způsobem si zajistíme, že naše štěstí může nadále jen narůstat.

Stejně jako existuje mnohem více nectností než tradiční seznam deseti, je i seznam deseti ctností pouze návodem. Existuje nespočet ctnostných věcí, které můžeme dělat. Těchto deset ctností můžeme považovat za kořen svého štěstí a pochopit, že veškeré štěstí pochází ze ctností, včetně světského štěstí a vstupu na Hínájánovou nebo Mahájánovou stezku až po osvobození a osvícení.

- Stejně jako deset nectností vede k utrpení, deset ctností vede ke štěstí
- Jejich nejdůležitějším následkem je, že přirozeně pokračujeme v ctnostných činnostech
- Seznam deseti ctností je pouze návodem – ctností, které můžeme dělat, je nespočet

Karma

3 Pozitivní karmický proces

3.1 Pozitivní karmický proces a jeho následky

Den 194

Jadernou energií života a jadernou energií činů je motivace, nikoliv samotný čin.
– Láma Ješe



V buddhismu vnímáme, že čin může vypadat nábožensky nebo nenábožensky, ale je těžké rozlišit, zda je dobrý nebo špatný. Rozlišení na dobré a špatné vychází z našeho postoje. Za každým činem se skrývá historie tohoto činu v naší mysli. Každý čin je vzájemně závislý a je to postoj naší mysli, která činí akci dobrou nebo špatnou.

Dám vám dobrý příklad. Byl jednou jeden bohatý muž, který věnoval mnoho darů jednomu klášteru a utratil spoustu peněz na púdžu neboli ceremonii, kterou provádělo mnoho tisíc mnichů. Udělal to však s postojem osmi světských zájmů, aby si vylepšil reputaci. Žebrák venku viděl, co se děje a s čistou motivací se radoval. Když na konci opat provedl věnování, věnoval zásluhy žebrákovi a o boháči, který všechny ty peníze poskytl, se ani nezmínil. Utratil všechny peníze, ale neměl čistou motivaci. Navenek to vypadalo, že dělá něco dobrého, že sponzoruje náboženský obřad, ale jeho vnitřní motivace byla světská, negativní. Žebrák neudělal nic jiného, než že se radoval, ale díky své čisté motivaci to byl on, kdo získal velký prospěch.

Důležitá není samotná činnost, ale motivace, protože sympatizující motivace přináší otevřenost a zbavuje nás sobecké temnoty. To je vše, to je to hlavní.

- Je to náš mentální postoj, který dělá čin dobrým nebo špatným
- Žebrák si kvůli rozdílným motivacím vytvořil zásluhy, zatímco boháč nikoliv
- Sympatizující motivace přináší otevřenost a zbavuje nás sobecké temnoty

Karma

3 Pozitivní karmický proces

3.1 Pozitivní karmický proces a jeho následky

Den 195

Máme svobodu, kterou má jen velmi málo lidí – svobodu vytvářet tolik pozitivní karmy, kolik si přejeme. – Láma Zopa Rinpoče



Říká se, že kdybychom všechny světské bytosti ze všech vesmírů zavřeli do vězení a oslepili je, nebylo by to tak závažné jako se pouze zostra a s hněvem podívat na bódhisattvu. Je to díky síle bódhičitty a díky tomu, že tělo bódhisattvy je neuvěřitelně cenné. Naopak uctivé pohlédnutí na bódhisattvu s klidným srdcem vytváří mnohem větší zásluhy než darování zraku všem cítícím bytostem všech tří říší dohromady.

Jakmile navážeme spojení s Dharmou a budeme mít vztah ke svatým předmětům, naše pozitivní karma může rychle a silně dozrát. Často to přirovnávám ke svítilně. Teprve když jsou drátky přiloženy ke dvěma protilehlým koncům, bude svítilna fungovat. Podobně když se rozhodneme spojit se s Dharmou, vytvořená síla učiní ze Tří klenotů nejmocnější předměty v našem životě. Tyto mocné předměty jsou dokonalým polem, v němž můžeme pěstovat své zásluhy. A cokoli, co děláme s Dharmou, je mnohem mocnější než světská práce. Například stejně jako je dávání Dharmy nejlepší formou dávání, je přinášení obětí naší praxe Dharmy guruovi a Třem klenotům nejlepší formou oběti, kterou můžeme učinit.

Existuje mnoho faktorů, které způsobují silnější prožívání karmických následků a jedním z nejdůležitějších je záměr. Negativní karma vede k velkému utrpení se silnou negativní motivací a pozitivní karma vede k velkému štěstí se silnou pozitivní motivací. Jedna malá vonná tyčinka nabídnutá s motivací bódhičitty má neuvěřitelnou sílu, zatímco bez ohledu na to, kolik materiálu je nabídnuto, pokud chybí pozitivní motivace, nestane se čin pozitivním.

- Síla karmy, kterou vytváříme, závisí na síle předmětu
- Pozitivní karma může po navázání spojení s Dharmou dozrát rychle a silně
- Věnování jedné malé vonné tyčinky s motivací bódhičitty má neuvěřitelnou sílu

Karma

3 Pozitivní karmický proces

3.2 Dveře, které nevědomky vedou k mocné karmě

Den 196

Sliby nesmírně posilují zásluhy, které vytváříme pozitivní činností.

– Láma Zopa Rinpoče



Čím více slibů složíme – ať už jako laik, mnich nebo mniška – tím více si zajistíme štěstí a svobody. Nejenže nám pomáhají zdržet se negativních činů, ale také nás zbavují rozpaků, a to i v tomto životě, a zajišťují nám dobrá zrození po desítky tisíc životů. V příštím zrození můžeme opět praktikovat mravnost a ještě pevněji si stanovit cestu ke konečnému štěstí. Protože karma je rozšiřitelná, to vše může pocházet z dodržení jediného slibu na jeden den, takže přemýšlejte o tom, co by znamenalo dodržování všech slibů každý den. Je to jednosměrná jízdenka k osvobození a osvícení.

Je velký rozdíl mezi tím, když člověk složí slib před svatým předmětem a tím, když slib nesloží. To, že právě nezabíjíme, neznamená, že vždy praktikujeme ctnost nezabíjení. Řekněme, že jsme v nemocnici a máme ruce a nohy v sádře. Jak můžeme zabíjet? Chybí motivace nezabíjet, chybí slib před svatým předmětem, chybí zásluhy i kdybychom žili sto let.

Pokud však vědomě složíme slib nezabíjet, vytváříme neuvěřitelnou ctnost každou vteřinu, ať už na nezabíjení aktivně myslíme či nikoliv. Od chvíle, kdy slib složíme, až do konce života neustále vytváříme dobrou karmu, ať už děláme cokoli, i kdybychom nedělali vůbec nic. Neustále vytváříme příčinu štěstí po mnoho životů, nejen po jeden život, a protože karma je rozšiřitelná, výsledkem není štěstí jen v jednom životě, ale v mnoha životech.

- Dodržování slibů je jednosměrnou jízdenkou k osvobození a osvícení
- Je velký rozdíl mezi složením a nesložením slibu před svatým předmětem
- Slib nezabíjet vytváří dobrou karmu, i kdybychom nic nedělali vůbec nic

Karma

3 Pozitivní karmický proces

3.2 Dveře, které nevědomky vedou k mocné karmě

Den 197

Existuje osm dozrálých kvalit, které nám umožňují, abychom byli pro ostatní velkým přínosem a snadněji rozvíjeli naši mysl na cestě k osvícení.

– Láma Zopa Rinpoče



Dokonálním lidským zrozením můžeme dosáhnout tří velkých významností a jakéhokoli budoucího životního štěstí, včetně zrození v lidském těle, které má osm dozrálých kvalit: dlouhý život, hezké tělo, velkou rodinu, velké bohatství, důvěryhodnou řeč, velkou moc a slávu, mužství a sílu ducha i těla. Láma Congkhapa zdůraznil význam těchto osmi dozrálých kvalit pro náš rychlý rozvoj a pro uskutečnění cesty k osvícení.

Pokud dosáhneme lidského těla s těmito osmi kvalitami, budeme mít rychlé realizace na cestě k osvícení, a tak nám Láma Congkhapa vysvětlil, jak vytvořit příčinu každé kvality. Například když se zdržíme pomluv nebo jiných negativních projevů řeči, má naše řeč velkou sílu. To znamená, že když vysvětlujeme Dharmu ostatním cítícím bytostem nebo říkáme ostatním: „Dělání této činnosti vytváří negativní karmu, nedělejte ji – místo toho dělejte tuto ctnostnou činnost, abyste prospěli ostatním i sobě“, ostatní lidé nám budou naslouchat.

Když máme silnou mysl a tělo, jsme jako Milarepa, který dokázal snášet mnohé těžkosti, aby mohl neustále praktikovat Dharmu, ať už se setkal s jakýmikoliv obtížemi.

- S tímto tělem můžeme dosáhnout lidského zrození s osmi dozrálými kvalitami
- Každá dozrálá kvalita má určitou příčinu a pomáhá nám k rychlým realizacím
- Když máme silnou mysl a tělo, můžeme Dharmu praktikovat nepřetržitě

Karma

3 Pozitivní karmický proces

3.3 Dozrávající kvality

Den 198

Pokud náš život není veden zákonem příčiny a následku, pak zde není žádná praxe Dharmy a bez ní zůstává jen nevědomost a utrpení. – Láma Ješe



Jakmile pochopíme příčinu a následek a zjistíme, že každý náš čin má určitý důsledek, uvědomíme si, jak důležité je, abychom vše, co děláme, dělali svědomitě. Uvědomění si karmy přináší spontánní uvědomění si vlastního chování. Uvědomíme-li si, že pozitivní činy nevyhnutelně vedou ke štěstí a negativní činy k utrpení, budeme více rozlišovat a uvědomovat si povahu své vlastní činnosti.

Trvalé vědomé uvědomování si našich fyzických, slovních a mentálních činů od okamžiku, kdy se probudíme, až do okamžiku, kdy usneme, je hlubší a pronikavější než hodinová meditace každé ráno. To dává smysl – hodina meditace je nic ve srovnání s celodenním cvičením. A pokud zvážíme obrovský přínos i jednodenního uvědomování si karmy, můžeme se bránit apatii a depresi, které mohou snadno nakazit naši praxi.

Jedním z důvodů, proč zdůrazňujeme hodnotu sledování naší karmy, je to, že mnoho lidí na Západě se velmi zajímá o meditaci. Milují meditaci, ale nejsou tak nadšení, když se jim nabízí učení o karmě. Tím nechci říci, že meditace je nedůležitá, ale i když máme problémy s formální meditací, můžeme stále dokonale praktikovat Dharmu. Meditace zde znamená být stále bdělí nad svým jednáním a pěstovat si spíše postoj milující laskavosti než postoj vykořisťování. To je meditace. Ve skutečnosti může být vzhledem k našemu současnému stupni duchovního vývoje tento druh přístupu k naší praxi ještě přesnější a realističtější než meditace na hluboká tantrická témata.

- Hluboké pochopení karmy nás činí svědomitými ve všem, co děláme
- Hodinová meditace je nic ve srovnání s celodenní bdělou pozorností
- Sledování našich činů a pěstování laskavosti by měly být naší hlavní praxí

Karma

4 Jak změnit naše jednání

Den 199

Karma není nic složitého ani filozofického: znamená sledovat své tělo, ústa a mysl.
– Láma Ješe



Je velmi důležité si uvědomit, jak jsme si všechny problémy způsobili sami. Právě pochopení této skutečnosti je velmi důležité. Tyto problémy jsme si vytvořili, protože jsme nezacházeli správně se svým tělem, řečí a myslí. Výsledkem byly problémy pro nás samotné a problémy pro druhé. Mátlí jsme sebe i druhé po staletí, tisíciletí, nespočet životů. Tak to bylo, je a bude, pokud se tohoto koloběhu utrpení nevzdáme. Když jsme nešťastní, děláme nešťastnými i ostatní. Když jsme šťastní, děláme šťastnými i ostatní.

Měli bychom cítit nespokojenost, když si uvědomíme nekonečnost všeho chaosu a pevně se rozhodnout, že jej objasníme: „Pokud skutečně miluji druhé, pokud s nimi skutečně soucítím, musím se zdokonalit. Musím zlepšit své chování, řeč a myšlení. Bez toho není možné, abych pomáhal druhým. Pouze sním, jestliže zatímco říkám, že chci pomáhat druhým, pouze pokračuji v katastrofickém jednání svého nezvládnutého těla, řeči a mysli.“ To je postoj, který potřebujeme, pokud chceme pomáhat druhým tím nejlepším způsobem, jakým můžeme.

Vidíme problémy ostatních lidí, ale své vlastní nevidíme. Myslíme si, že jsme dokonalí. Takto omezená je samsárická mysl. Proto cítím radost, když si uvědomíme, že potřebujeme očistu, že můžeme udělat něco pro zlepšení svého života. Považuji to za určitý druh realizace. Zjistíme, že vzhledem k tomu, že naše vlastní mysl vytvořila negativní zkušenosti, které zažíváme, může jim naše vlastní mysl čelit. To je hlavní bod.

- Problémy jsme si způsobili sami tím, že neumíme správně zacházet se svým tělem, řečí a myslí
- Abychom mohli pomáhat ostatním, musíme se pevně rozhodnout, že tento chaos odstraníme
- Poznání, že potřebujeme očistu, je formou realizace

Den 200

Karmické otisky jsou jako časované bomby nastražené v našem myšlenkovém proudu, které čekají na výbuch. – Láma Zopa Rinpoče



Jako studenti Dharmy už možná v rámci svých závazků provádíme různé očistné praktiky, ale možná je neděláme s velkým přesvědčením, protože máme pocit, že jsme si nevytvořili mnoho negativní karmy. Pabongka Dečhen Ňingpo říká, že je to jen proto, že jsme o tom dobře nepřemýšleli. Od životů bez počátku jsme dělali všechny nectnosti, které je možné dělat, a nashromáždili jsme otisky ze všech možných negativních činů. Všechny jsou v našem mentálním kontinuu a čekají, až dozrají.

Mně se nejvíc líbí přirovnání, že se probudíme s hnízdem kober v klíně. Představte si to! Určitě bychom nebyli spokojeni. Popadli bychom je a odhodili co nejdál. A přitom nejvíc, co ty kobry dokážou, je kousnout nás a nechat nás umřít v agónii. To však není vůbec nic ve srovnání s tím, co nám může udělat negativní mysl. Kobry nemají takovou moc, aby nás poslaly do nižších říší, což je přesně to, co dělají naše negativity, i ty malé. Když máme i z té nejmenší nectnosti stejný strach jako z kobry na klíně, pak můžeme říci, že máme definitivní víru v karmu.

Pouze skutečné pochopení karmy nám umožní získat silné přesvědčení k očištění. Kdybychom skutečně viděli výsledky svých negativních činů, nechtěli bychom dělat nic jiného než se očišťovat. Kdybychom se řádně zamysleli nad nesmírným množstvím neřestí, které se již nacházejí v našem mentálním kontinuu – nashromážděných v životech bez počátků a každý den se k nim přidávají další – pak by nás nic jiného než očista ani v nejmenším nezajímalo. Očišťování bychom zasvětili celý svůj život.

- Pokud si myslíme, že toho nemáme mnoho k očištění, je to proto, že jsme se nezamysleli dobře nebo dostatečně hluboce
- Měli bychom se bát svých negativních vlastností stejně jako bychom se báli hnízda kober v klíně
- Pouze skutečné pochopení karmy nám umožní získat silné přesvědčení k očištění

Karma

4 Jak změnit naše jednání

Den 201

Čtyři protipůsobící síly jsou naší propustkou ze všeho utrpení.
– Láma Zopa Rinpoče



Naše očištná praxe nemůže být dokonalá bez čtyř protipůsobících sil: *síly předmětu*, *síly lítosti*, *síly rozhodnutí* a *síly nápravy*. Jakýkoliv akt Dharmy sice očišťuje naše negativity, ale její integrace s praxí čtyř protipůsobících sil ji posiluje. Stává se neuvěřitelně silnou.

Na základě silného útočiště v Buddhovi, Dharmě a Sanze (předmět) se podíváme na negativní činy, kterých jsme se dopustili, a pocítíme upřímnou lítost a zamyslíme se nad nedostatky, které jsme způsobili vytvořením negativní karmy. Čím větší lítost jsme schopni pociťovat, tím silnější je naše očišťování a tím více negativní karmy a zatemnění očišťujeme. To nás přirozeně vede k odhodlání takové činy už nedělat – třetí síla rozhodnutí. Na základě toho provádíme očištnou praxi, například recitujeme mantry Vadžrasattvy nebo děláme poklony. To je síla nápravy. Nemusí jít o konkrétní praxi, pokud ji spojíme se silnou lítostí a odhodláním negativní jednání již neudělat.

Každá ze čtyř protipůsobících sil očišťuje odpovídající následné utrpení. Síla předmětu likviduje následek prostředí, síla lítosti brání našemu prožívání následku podobného příčině, síla rozhodnutí brání vytváření následku podobného příčině a síla nápravy likviduje dozrávající následek. Nyní vidíme, jak neuvěřitelně důležité je, aby se praxe očišťování zdokonalovala prostřednictvím všech čtyř sil, a ne pouze jedné z nich. To je klíč; to je skutečné řešení.

- Čtyři protipůsobící síly činí jakoukoli formu očisty neuvěřitelně silnou
- Je to síla předmětu, lítosti, rozhodnutí a nápravy
- Všechny čtyři síly jsou zásadní, protože každá z nich očišťuje odpovídající následné utrpení

Karma

4 Jak změnit naše jednání

4.1 Očišťování pomocí čtyř sil

Den 202

Očišťování je jako oheň a negativy jsou zrnka, která v něm shoří.

– Láma Zopa Rinpoče



Existuje mnoho způsobů, jak očistit mysl, ale texty lamrim jich obvykle uvádějí šest. Jsou to: poklony a recitace svatých jmen buddhů, jako je pětatřicet buddhů zpovědníků, recitace očišťujících manter jako je např. mantra Vadžrasattvy, vyrábění posvátných předmětů jako jsou thangky, sošky a tsatsy, recitace textů *pradžňápáramity* (dokonalost moudrosti) jako je *Sútra srdce* nebo *Diamantová sútra*, meditace na prázdnotu, bódhičittu a podobná témata, a přinášení darů Buddhovi, Dharmě a Sanze.

Praktiky, které vytvářejí zásluhy, jsou formou očišťování. Studium Dharmy, meditace, praktikování štědrosti, dokonce i úklid svatých míst – to vše tvoří naši praxi Dharmy – přispívá k osvobození naší mysli od neduhů, které ji v současnosti tíží. Ze specifických meditačních praktik určených k rychlému očištění našeho vědomí je za vrcholného považován Vadžrasattva, ale existují i další, které jsou velmi účinné. Dvoudenní postní retreat *Ňungne* je neuvěřitelně silnou praxí. Je založen na modlitbách a poklonách Čenrézigovi, Buddhovi soucitu, a díky půstu a soustředění se na utrpení druhých se naše mysl očišťuje od sobeckosti. Jakoukoli očistnou praxi bychom měli spojit s přijímáním útočiště a aby byla skutečně účinná, měli bychom využívat všechny čtyři protipůsobící síly.

Silné a nepřetržité očišťování pomáhá zabránit tomu, aby se negativní karma, kterou jsme vytvořili, projevila jako utrpení. I když negativní karmu, kterou jsme dnes vytvořili, jedním očistným úkonem zcela neočistíme, určitě ji zmírníme. Proto se nesmírně vyplatí, aby se očišťování pomocí čtyř sil stalo pravidelnou součástí naší praxe Dharmy.

- Existuje mnoho způsobů jak očistit mysl, ale texty lamrim jich obvykle uvádějí šest
- Kromě specifických praktik je jakákoli záslužná činnost formou očišťování
- Očišťování pomocí čtyř sil by mělo být pravidelnou součástí naší praxe Dharmy

Karma

4 Jak změnit naše jednání

4.2 Metody očišťování

Den 203

Očista mysli je vývojovým procesem. – Láma Ješe



Pochopení karmické souvislosti mezi příčinami a následky nám dodá energii ke změně sebe sama. Přesto je nezbytné přistupovat k praxi s trpělivostí a moudrostí. Změnit své navyklé chování není snadné. Není to jako uvařit instantní kávu; vyžaduje to čas. Ke změně dochází postupně, protože různé negativní postoje a neduhy mají různou sílu. Proto je třeba s každým duševním problémem zacházet podle jeho konkrétní povahy, ať už je extrémně jemný a hluboce zakořeněný v našem vědomí nebo zcela zřejmý a na dosah.

Logickým přístupem je soustředit se nejprve na očistění hrubých negativit a teprve poté se snažit vykořenit ty hlubší, jemnější. Důležité je, že odstranění zjevnějších chyb můžeme provést hned. Je mnohem moudřejší pracovat v oblasti, kde je úspěch možný než sahat po nemožném. Například při praní špinavého hadru je nemožné z něj okamžitě odstranit skvrny a pachy. První praní se možná postará o svrchní vrstvu špíny, ale teprve po dvojitě či trojnásobném vyprání a vyždímání jsou všechny skvrny definitivně odstraněny. Základní neduhy – připoutanost, hněv a nevědomost – jsou skvrny znečišťující naši mysl a z nich je nevědomost o realitě nejhluběji zakořeněná a nejhůře odstranitelná.

Samozřejmě je dobré usilovat o dokonalost, ale musíme být praktičtí. Nejlepší je jít postupně, krok za krokem. Jinak hrozí, že do toho skočíme příliš rychle a zlomíme si nohu. Abychom v praxi Dharmy uspěli, je nejlepší být v klidu, uvolněný a nohama na zemi a intenzitu praxe den po dni upravovat podle naší situace.

- Změna našeho navyklého chování je postupný proces, který vyžaduje trpělivost a moudrost
- Nejprve bychom se měli zaměřit na očistění hrubých negativit a odstranění zjevných chyb
- Pro úspěch v praxi Dharmy je nejlepší být uvolněný a nohama na zemi

Karma

4 Jak změnit naše jednání

Den 204

Celý náš postoj k životu se zcela změní, když pochopíme karmu.

– Láma Zopa Rinpoče



V současné době trpíme a nevíme proč. Nechápeme, že vše, co prožíváme, dobré i zlé, je výsledkem naší vlastní karmy. Nedokážeme si spojit šťastnou nebo nešťastnou situaci, v níž se nacházíme, s pozitivními nebo negativními činy, které jsme vykonali v minulosti. Proto obviňujeme vnější faktory ze svých problémů a trápení, zatímco za ně může výhradně naše vlastní mysl.

Cokoli nám druzí udělají, je přímým důsledkem toho, co jsme jim v minulosti udělali my. Ublížili jsme jim v tomto nebo předchozím životě, a proto nyní ubližují oni nám. Když jsme jim ubližovali my, mysleli jsme si, že je to naprosto přijatelné, naprosto oprávněné, ale teď, když jsme na straně příjemce, si myslíme, že oni by nám ubližovat neměli. Takový je diktátor, naše sobecká mysl, která nám tohle říká. Když se nad tím zamyslíme, je velmi zvláštní, že nám připadá přijatelné ubližovat druhým, ale máme pocit, že oni nemají právo na odvetu.

Neexistuje jiný nepřítel než naše vlastní neduhy. Nemáme důvod obviňovat žádnou jinou bytost, nemáme důvod se na žádnou jinou bytost zlobit. Každý, kdo se na nás zlobí a snaží se nám ublížit, by měl být ve skutečnosti předmětem soucitu, protože jsme mu ublížili v minulosti, a proto nám ubližuje v tomto životě. Jsme příčinou toho, že vytvářejí špatnou karmu tím, že nám ubližují. Tato druhá cítící bytost nemá vůbec žádnou svobodu. Je zcela přemožena nevědomostí, hněvem, připoutaností a minulou karmou, a proto musí být předmětem našeho soucitu.

- Nechápeme, že všechno utrpení, které prožíváme, je výsledkem naší vlastní karmy
- Cokoli nám druzí udělají, je přímým důsledkem toho, co jsme jim v minulosti dělali my
- Jediným nepřítelem jsou naše neduhy a není důvod zlobit se na jiné bytosti

Den 205

Čím více porozumíme karmě, tím více svobody budeme mít.

– Láma Zopa Rinpoče



Máme obrovské štěstí, že jsme se setkali s učením a máme určitou představu o karmě. Předtím jsme slepě klopýtali a snažili se být šťastní, aniž bychom měli skutečnou představu o příčinách štěstí a utrpení, a nikdy jsme nevěděli, proč se věci nedaří, ať jsme dělali cokoli. Nyní máme dokonalou, neomylnou cestu z utrpení. Vidíme, že jakékoliv štěstí, které prožíváme, je výsledkem ctnostných činů, které jsme v minulosti vykonali, a jakékoliv utrpení, které prožíváme, pochází z našich předchozích nectnostných činů. Když tomu rozumíme jasně, víme přesně, co musíme udělat, abychom situaci napravili.

Jak úžasné to je! Stačí si uvědomit karmu a vyvarovat se toho, co vede k utrpení, a máme na dosah ruky rozpoznání kořenů veškerého štěstí, prostředky k přeměně jakéhokoliv jednání v příčinu budoucího štěstí. Díky tomu jsme neuvěřitelně svobodní. Nikdy předtím jsme svobodní nebyli. Snažili bychom se o štěstí, ale naše nevědomost by nás vedla k přesně opačnému výsledku. Vše, co bychom dělali, by bylo chybné. Nyní však můžeme zasévat semínka štěstí s každou činností. Když pochopíme, jak neuvěřitelně svobodní jsme, měli bychom pociťovat velkou radost.

Když se poprvé dozvídáme o karmě, může se zdát, že vzhledem k naší předchozí karmě vše, co prožíváme, je předem dáno, a proto nemáme vůbec žádnou svobodnou vůli. Ve skutečnosti teprve když pochopíme karmu, víme, jak proměnit své jednání a osvobodit se z vězení samsáry, vězení utrpení a vězení neduhů.

- Neznat karmu znamená slepě klopýtat, aniž bychom znali cestu z utrpení
- Poznání karmy nám dává svobodu zasévat semínka štěstí při každé činnosti
- Teprve když pochopíme karmu, můžeme se osvobodit z vězení samsáry

Den 206

Pouhé intelektuální porozumění nestačí k tomu, abychom zastavili nekončící utrpení a neustále prožívali štěstí. – Láma Ješe



Je velký rozdíl mezi intelektuálním chápáním karmy a chápáním založeným na živé zkušenosti. Někteří studenti sice dokonale rozumí učení o karmě a mají povrchní víru – „Musí to být pravda, protože to řekl můj láma.“ – ale protože nemají žádné pochopení karmy skrze zkušenosti, při zkoušce jejich porozumění selhávají. Když se objeví vážné problémy, nemají žádné řešení. Spokojí se s tím, že mohou o karmě mluvit, jako by jim stačilo, že o ní mohou vyprávět svým rodičům a přátelům, ale to, o čem mluví, nemohou dělat, protože se v tom necvičili.

Jiní studenti se však nespokojí s pouhým intelektuálním porozuměním, ale naučené se snaží pochopit v praxi. Možná nejsou schopni vést rozsáhlé přednášky o karmě, ale protože si stále uvědomují své činy, zakouší pravou chuť Dharmy, zkušenost stejně skutečnou jako sladkost medu na našem jazyku. Když takovým praktikujícím vyvstanou problémy, vědí, jak použít řešení.

Jsem si jistý, že většina z nás jasně chápe, jak se poskvrněné jednání těla, řeči a mysli cyklicky opakuje a přináší následky v podobě utrpení, zmatku a dalších nečistot. V naší mysli o tom není pochyb. Pravděpodobně to dokážete vysvětlit mnohem jasněji než já. Když slyšíte mou lámanou angličtinu, možná si říkáte: „Co je to za jazyk? Kdyby mě nechal mluvit, dokázal bych to vysvětlit mnohem lépe“. To všechno je pravda. Proč ale nedokážeme skoncovat se svými negativními návyky? Pouhé teoretické znalosti nestačí.

- Je velký rozdíl mezi chápáním karmy na intelektuální úrovni a chápáním na základě zkušenosti
- Studenti, kteří si uvědomují své činy, získají pravou chuť Dharmy
- Pouhé teoretické znalosti nestačí k tomu, abychom se zbavili svých negativních návyků

*Karma
Shrnutí*

Den 207

Každou minutu dostáváme učení o karmě vším, s čím se setkáme.

– Láma Zopa Rinpoče



Velmi dobrou meditací je pozorovat vše v naší mysli jako výsledek naší karmy, jako pouhý karmický projev. Můžeme to dělat kdekoli – při jídle, na procházce, při rozhovoru nebo při práci v kanceláři – a můžeme to dělat kdykoli, i během spánku.

Podívejte se na květiny, kterými se těšíme na zahradě. Můžeme se na květinu podívat opravdu pečlivě a spatřit v ní odraz naší vlastní karmy. Můžeme se podívat na stonek a okvětní lístky, na jedinečný design a způsob, jakým se barvy prolínají. Můžeme květinu skutečně prozkoumat a podívat se, jak je neuvěřitelně složitá. Při jejím pozorování bychom měli přemýšlet o tom, jak je to, co se nám jeví, výtvořem naší vlastní mysli, naší vlastní karmy. To je velmi, velmi zajímavé. To, že se nám zdá krásná, je způsobeno čistě naší karmou. Mysl je schopna dělat tak úžasné věci! Díky pozitivním činům, které jsme vykonali v minulosti, máme v našem proudu vědomí tyto sklony prožívat spokojenost i ocenit krásu a nyní, když se podmínky sešly, můžeme poznat a užívat si krásu této květiny.

Takové meditace nás mohou inspirovat. Místo pocitu, že jsme bez naděje a neschopní, si uvědomíme, že pokud máme schopnost vidět takové zázraky, můžeme vytvořit jakýkoli svět, který se nám líbí. Ukazuje nám to, jak lze mysl rozvíjet a dodává nám k tomu povzbuzení. Vidíme, že to můžeme dotáhnout až do konce, a to tak, že budeme rozvíjet svou mysl, dokud se zcela nezbaví všech neduhů a my nedosáhneme osvobození a vysvobození ze samsáry a veškerého utrpení.

- Velmi dobrou meditací je pozorovat vše v naší mysli jako karmickou projekci
- Štěstí, které prožíváme nyní, je výsledkem našich pozitivních činů v minulosti
- Pochopení naší schopnosti vytvářet vlastní svět nás bude inspirovat a povzbuzovat

Den 208

Bud'te spokojeni a radujte se z každého malého pokroku. – Láma Ješe



Musíme být praktičtí. Měli bychom používat svou vnitřní moudrost a prostě jednat! Měli bychom se snažit být rozumní v tom, jak rosteme, a nikdy si nemyslet, že je pozdě. Nikdy není pozdě. I kdybychom měli zítra zemřít, měli bychom stát zpřima a ještě dnes být šťastným člověkem. Pokud se budeme den za dnem udržovat v radostném stavu, nakonec dosáhneme největšího štěstí osvícení.

Pamatujte, že všichni jsme zodpovědní za svůj život. Nemyslete si: „Tento tibetský mnich mi dá osvícení, tento mnich mě učiní mocným.“ Tak to není. Každý, kdo o sobě tvrdí, že je buddhista, ví, že hlavním zájmem buddhismu je mysl. Mysl je jádrem samsáry a nirvány. Každá zkušenost, kterou v životě prožíváme, je projevem naší mysli. Protože si svůj život a svět vykládáme prostřednictvím svého mentálního postoje, je důležité mít správnou motivaci. Špatná motivace přináší v životě bolest, zklamání a extrémy.

Přemýšlejte takto: „Pro zbytek svého života je mou zodpovědností rozvíjet všímavost a štěstí. Každý den budu rozšiřovat láskyplnou laskavost, kterou již mám. Když se každé ráno probudím, otevřu své oko moudrosti a budu vidět stále hlouběji do vnitřní univerzální reality. Budu se snažit být co nejvědomější. Převezmu odpovědnost za svůj život a věnuji ho druhým tím, že se budu posilovat v milující laskavosti a moudrosti. Budu co nejvíce sloužit druhým.“ Měli bychom se rozhodnout, že toto bude náš způsob života.

- Pokud se budeme den za dnem udržovat v radostném stavu, nakonec dosáhneme osvícení
- Protože mysl je jádrem samsáry a nirvány, potřebujeme správnou motivaci
- Musíme se rozhodnout žít s moudrostí, všímavostí a soucitem

*Karma
Shrnutí*

Den 209

Celou samsáru potřebujeme vnímat jako zuřící oheň. – Láma Zopa Rinpoče



Na základě dokonalého lidského zrození existují v rámci lamrim tři úrovně cesty v závislosti na úrovni motivace praktikujícího. Odstupňovaná stezka bytosti nižších schopností je určena pro člověka, který hledá pouze lepší budoucí zrození. Témata v rámci tohoto rozsahu zahrnují pomíjivost a smrt, tři nižší říše, útočiště a karmu. Nyní se budeme zabývat učením na druhé úrovni, odstupňovanou stezkou bytosti středních schopností, která je určena pro ty, kdo hledají nejen lepší budoucí zrození, ale také individuální osvobození od veškerého utrpení.

Všechny živé bytosti, od nejmenší formy života, kterou vidíme pouze pod mikroskopem, až po nejslavnějšího člověka, který možná vlastní celou zemi, jsou podmíněny utrpením. Možná, že anglické slovo „utrpení“ pro nás znamená něco velmi hrubého, ale „utrpení“ jaksí nevyjadřuje celou příchut' původního termínu, který v pálijštině zní *dukkha*. Dukkha znamená utrpení, ale utrpení na všech úrovních. Možná bychom mohli použít slovo „nespokojenost“. Ve skutečnosti to znamená mít nekontrolovanou mysl.

Dokud nepřerušíme řetězec příčin a následků, který nás uvězní v samsáře, budeme trpět život za životem. Bez očištění i těch nejjemnějších neduhů, které sedí na našem proudu mysli, samsára neskončí. K tomu je třeba pochopit, že samsárické požitky nejsou nic jiného než utrpením a mít sílu odvrátit se od nich. Dokud nebudeme mít pocit, že cokoli v samsáře – ať už je to nejhorší utrpení pekel nebo nádherné potěšení bohů – je planoucí oheň, který nás pohltí, nemožným způsob, jak dosáhnout osvobození a osvětlení. Proto musíme porozumět utrpení ve všech jeho projevech.

- Bytost středních schopností usiluje o osvobození od všeho utrpení
- Všechny živé bytosti jsou podmíněny utrpením, což znamená, že mají nezkontrolovanou mysl
- Musíme si uvědomit, že utrpení samsáry je planoucí oheň, který nás pohltí

Den 210

Utrpení se nenachází ve vnějších předmětech – je to naše nevědomá mysl, která je nešťastná. – Láma Ješe



Buddhismus stále mluví o utrpení. To některé lidi ze Západu odrazuje: „Jsme šťastní, netrpíme, v čem je náš problém? Proč bychom měli poslouchat učení o utrpení?“ No, můžeme si to myslet, pokud chceme, ale ve skutečnosti, pokud hlouběji prověříme, jak naše mysl funguje v každodenním životě, uvědomíme si, jak jsme nespokojení a jak je naše neřízená mysl ve skutečnosti jednou nahoře a jednou dole. Tento vzestup a pád je sám o sobě utrpením, to je vše. Je to velmi jednoduché.

Když Buddha mluvil o utrpení, neměl na mysli jen fyzickou bolest, jako jsou bolesti zubů, hlavy a podobně. Tyto druhy utrpení jsou velmi dočasné. Pokud se však podíváme do svého nitra, ať už jsme bohatí nebo chudí, slavní nebo neznámí, vždy najdeme nespokojenost, jakousi nekontrolovatelnou, neustále se měnící energii nelibosti. I tato energie je utrpením. Od počátku lidského vývoje na této zemi až dodnes lidé neustále hledají něco hodnotného, potěšení a štěstí, a to mnoha různými způsoby. Většina jejich metod však byla zcela chybná. Hledali štěstí zde, zatímco po celou dobu bylo tam, přesně v opačném směru. Jsme vzdělaní – můžeme si historicky ověřit, čemu lidé v průběhu věků věřili a jak různými způsoby hledali naplnění. Můžeme se podívat. Většinou se vydali zcela špatným směrem.

Lidé si nyní konečně začínají uvědomovat, že štěstí nezávisí na vnějším rozvoji nebo materiálním bohatství. V dnešní době už ani nepotřebujeme lámu, aby nám to vysvětlil, protože projevený svět sám o sobě ukazuje vzestupnou a sestupnou povahu pozemské reality – společensky, ekonomicky a mnoha dalšími způsoby. V důsledku toho nyní lidé začínají zkoumat lepší způsoby, jak dosáhnout šťastného a radostného života.

- Pokud si myslíme, že netrpíme, měli bychom se podívat na svou nekontrolovanou mysl
- Utrpení není jen fyzická bolest – je to také naše stále přítomná energie nespokojenosti
- Lidé si nyní uvědomují, že hledali štěstí na nesprávných místech

Utrpení samsáry

Den 211

Nemůžeme začít překonávat utrpení, dokud mu neporozumíme.

– Láma Zopa Rinpoče



První učení, které Buddha Šákjamuni po dosažení osvícení přednesl, se týkalo čtyř ušlechtilých pravd. První z nich je pravda o utrpení, kterou je podle Buddhy třeba pochopit. Druhou ušlechtilou pravdou je příčina utrpení, kterou je podle něj třeba opustit neboli se jí zříci. Třetí je ustání utrpení, kterého je třeba dosáhnout pomocí čtvrté ušlechtilé pravdy – cesty vedoucí k ustání utrpení, kterou je třeba praktikovat. V tomto životně důležitém učení vyložil celou buddhistickou stezku, po které nyní jdeme ke stavu úplného probuzení, kterému říkáme osvobození.

Abychom se zřekli utrpení, musíme vědět, co je to utrpení a pochopit jeho příčinu. Pokud by nám lékař dal nějaký lék, ale nevysvětlil nám, jakou nemocí trpíme, neviděli bychom důvod, proč lék užívat. Proto Buddha nejprve vysvětlil pravdu o utrpení a pak jeho příčinu. Až budeme vědět, jak trpíme a co je příčinou, budeme se ptát, zda je to léčitelné. To je třetí pravda – skutečnost, že můžeme překonat veškeré utrpení a stát se skutečně svobodnými neboli osvobozenými. Pak dychtivě hledáme lék – medicínu – který odpovídá čtvrté ušlechtilé pravdě, pravdě o cestě k osvícení, která je celou Dharmou, cestou z utrpení.

Buddha viděl, že nejprve je třeba pochopit rozsah našeho utrpení, abychom si přáli se ho zbavit. Teprve pak budeme mít energii udělat vše, co je pro osvobození nezbytné.

- Ve svém učení o čtyřech ušlechtilých pravdách Buddha vyložil celou cestu
- Když pochopíme svou nemoc a její příčinu, dychtivě hledáme lék
- Buddha viděl, že nejprve musíme rozpoznat rozsah svého utrpení

Den 212

Samsára není místo, ale stav mysli. – Láma Zopa Rinpoče



Útěk ze samsáry nezávisí na útěku do jiné země nebo opuštění této planety či dokonce galaxie. Samsáře neunikneme jen tím, že odejdeme někam jinam. Samsára není něco, co je mimo naši mysl. Můžeme odletět na Měsíc, ale svou samsáru si vezmeme s sebou. I když zemřeme, vezmeme si svou samsáru s sebou. Můžeme ležet na té nejměkčí posteli s těmi nejpozornějšími pomocníky kolem nás, ale to nás od samsáry neosvobodí. Při smrti opouštíme své tělo, ale naše mysl si s sebou všude, kam jde, přináší samsáru. Naše tělo může být spaleno na popel, ale naše mysl je stále v samsáře. V mezistavu jsme stále v samsáře, stejně jako při dalším zrození, ať už jako pekelná bytost nebo šťastný bůh.

Jestliže ani náš majetek, ani naše prostředí nejsou samsárou, co je tedy samsára? Těchto pět složek, kterým říkáme „já“, je samsára. Je to víc než jen naše tělo; naše fyzická podoba je jen jednou z jeho částí. Další čtyři složky – mentální součásti jako je pociťování, rozlišování, složené faktory a vědomí – jsou také samsárou. Těchto pět složek je samsárou, protože jsou spoutány neduhy a karmou, a proto jsou vázány na věčné kroužení v cyklické existenci – samsáře, pokud se z ní nedokážeme zcela odpoutat dosažením osvobození neboli osvícení.

Dokud se neosvobodíme od utrpení samsáry, vše, co děláme, má povahu utrpení. Dokud jsou naše složky znečištěny nevědomostí, kdykoli se některý z našich smyslů setká s předmětem, vzniká neduh, který motivuje karmický čin, jež zanechává negativní otisk, který dříve či později vyústí v utrpení. To je příběh, který se opakuje milionkrát denně.

- Ze samsáry není snadný únik: je v naší mysli a všude kam se hneme
- Našich pět složek je samsárou, protože jsou svázány neduhy a karmou
- Dokud se neosvobodíme, vše, co děláme, bude mít povahu utrpení

*Utrpení samsáry
I Šest obecných druhů utrpení*

Den 213

V samsáře není nic, čemu bychom mohli věřit. – Láma Zopa Rinpoče



Vsamsáře není nic jisté. O ničem nemůžeme s jistotou říci, že přetrvá. Každý vztah, který máme k nějaké bytosti nebo k neživému předmětu, se změní a nemůže trvat navždy. Vztahy s lidmi se mění a končí, vlastnictví majetku se mění a končí. I toto tělo nás zklame.

Je velmi jednoduché tohle pochopit. Stačí se rozhlédnout kolem sebe, abychom viděli, že takhle přesně to je. Probouzíme se s veselou náladou, ale v půlce dopoledne jsme nešťastní; u oběda se rozveselíme, ale odpoledne se stane něco, co nás rozruší. Když vidíme chudého člověka, nemůžeme vědět, zda byl dříve bohatý; když potkáme někoho s dobrou pověstí, možná ještě před rokem byl tento člověk kritizován a obviňován z mnoha věcí. Nic není jisté. Všechno se mění.

Kdybychom dokázali vnímat vztahy jako neustále se měnící tanec, viděli bychom, že nic nemůže trvat věčně. Jednou šel jasnovidný arhat Šáriputra pro almužnu do města poblíž domu jedné rodiny. Když nahlédl skrz dveře domu, uviděl, že bývalý otec domácnosti je nyní rybou, kterou chytil syn a rodina ji snědla; že bývalá matka je nyní psem u synových nohou a ohlodává kosti svého bývalého manžela; a že bývalý syn kolébá svého bývalého nenáviděného nepřítele, který se zrodil jako jeho dítě, holí bije svého psa, svou matku. „Jíst otcovo maso, bít matku, mazlit se s nepřítelem – jak mě samsára rozesmívá,“ řekl.

- V samsáře není nic jisté: naše vztahy, majetek a tělo nevydrží dlouho
- Stačí sledovat naši mysl nebo se rozhlédnout kolem sebe a vidíme, jak se vše mění
- Jasnovidec Šáriputra viděl, jak si členové rodiny vyměňují místa ze života do života

*Utrpení samsáry
I Šest obecných druhů utrpení
1.1 V samsáře není nic jisté*

Den 214

Znepokojení a nespokojenost nám brání v míru. – Láma Zopa Rinpoče



Hlavním problémem nás všech je utrpení, které pramení z nedosažení našich různých přání. Mezi ně patří samozřejmé fyzické potřeby jídla a oblečení a také příjemné věci, jako je dobrá pověst, zvuk příjemných a uklidňujících slov a podobně. Některé formy utrpení, například hlad extrémně zbídačeného člověka, jsou zřejmější než jiné. Tak či onak všichni nekontrolovatelně hladovíme po věcech, které nevlastníme.

Vezměme si příklad člověka, který má to štěstí, že se narodil do bohaté rodiny. Během svého života možná nikdy nezažije materiální nedostatek. Mohou si dovolit koupit cokoli, co v nich vzbudí touhu a mohou svobodně cestovat, kamkoli se jim zlíbí, zažít různé radosti a vzrušení nabízené mnohými kulturami. Když nakonec dosáhnou bodu, kdy už není co dalšího mít, nemít kam jít a nemít co prožít, budou stále trpět akutním pocitem nespokojenosti. V takovém neklidném a nespokojeném stavu myslí se mnozí lidé zblázní, protože nejsou schopni se s tímto intenzivním a všudypřítomným utrpením vyrovnat.

I když tedy nemáme nedostatek materiálního pohodlí, stále trpíme. Ve skutečnosti se často stává, že vlastnictví hmotného bohatství nespokojenost zvyšuje, protože pak je ještě zřejmější, že tento majetek nemá žádnou schopnost ovlivnit nebo přetrnout kořeny utrpení. Stále existuje kontinuita nespokojenosti, zmatku, starostí a ostatního. Kdyby hromadění vnějšího pohodlí skutečně dokázalo odstranit utrpení, pak by se v určitém okamžiku utrpení přerušilo a veškerá nespokojenost by ustala. Dokud je však naše mysl spjata s neovládnutým tělem, utrpení pokračuje.

- Naším hlavním problémem je utrpení, které pramení z nedosažení našich různých přání
- Dokonce i ti, kteří nemají žádné materiální potřeby, mohou trpět akutním pocitem nespokojenosti
- Utrpení bude trvat tak dlouho, dokud bude naše mysl svázána s neovládnutým tělem

Utrpení samsáry

1 Šest obecných druhů utrpení

1.2 V samsáře nic nepřináší uspokojení

Den 215

Skáčíme z jednoho těla do druhého, stejně jako opice skáče z větve na větev.

– Láma Zopa Rinpoče



To, že se musíme zrodit v samsárickém těle bez možnosti volby znamená, že se od tohoto těla také musíme oddělit bez možnosti volby. Smrt nastává bez volby, odloučení od těla se děje bez volby a zrození se děje bez možnosti volby. To je jedno z utrpení samsáry. Přijali jsme lidské tělo a těla všech druhů zvířat, bohů, polobohů, hladových duchů a pekelných bytostí a museli jsme je nesčetněkrát opustit.

Stejně jako všechny samsárické rozkoše, musí i neuvěřitelně dlouhý a luxusní život boha v říši touhy skončit, protože nic není definitivní. Až se tak stane, krásné paláce z drahokamů nahradí hořící železný dům bez dveří a oken, božský nektar, který je jejich potravou, se změní v roztavenou lávu, která se jim prolévá hrdlem, nádherně měkká půda z lapis lazuli se stane polem ostrých nožů a z krásných božských chlapců a dívek, kteří si s nimi hráli, se stanou obávanými karmicky stvořenými ochránci pekla s ohavnými zvířecími hlavami, jejichž jediným úkolem je mučení. Z paláců vyzařujících velké světlo jako slunce a měsíc se stane říše naprosté temnoty, kde bývalý bůh nevidí ani na vlastní tělo.

Ať už máme v tomto životě jakékoliv tělo, musíme ho opustit. I to nejkrásnější tělo jednou skončí a proto v tomto samsárickém životě není nic, čemu důvěřovat. I v tomto životě se mění a pak, v čase smrti, ho zcela ztratíme. Toto tělo máme jen na nejkratší okamžik a pak bude pryč. Proto není důvod být jakkoliv připoután, dokonce ani k našemu nejbližšímu majetku, k našemu tělu.

- Bez možnosti volby jsme museli nesčetněkrát opustit každý druh samsárického těla
- I bůh říše touhy nakonec zemře a zrodí se v pekelných říších
- Toto tělo máme jen na krátký okamžik, takže není důvod se k němu upínat

Utrpení samsáry

I Šest obecných druhů utrpení

1.3 Opakovaně musíme opouštět toto samsárické tělo

Den 216

Nesčetněkrát jsme zažili utrpení všech druhů cítících bytostí.

– Láma Zopa Rinpoče



Dalším nedostatkem samsáry je, že po opuštění těla se musíme znovu zrodit. Opustíme-li jedno tělo, přijmeme další a spojíme se s oplodněným vajíčkem v matčině lůně. Matka tohoto života nám dala toto tělo, stejně jako nám matka předchozího života dala naše předchozí tělo. A předtím tu byla jiná matka, a další a další a další, pořád dokola, jako zrcadla, která odrážejí jiná zrcadla donekonečna.

Přemýšlejte o každé bytosti v každé z říší a o každé zkušenosti, kterou za celý svůj život prožila. Taková těla jsme měli nesčetněkrát. Každé z těchto samsárických těl bylo vystaveno utrpení, z velké části naprosto strašlivému, a proto se říká, že kdybychom mohli shromáždit všechny slzy, které jsme kdy prolili, naplnily by všechny oceány, vlastně celý vesmír. Všechny žhavý kov, který jsme byli nuceni vypít jako pekelné bytosti, by naplnil oceány. Kdybychom shromážдили všechno mléko, které jsme kdy vypili z prsou našich matek, zaplnilo by celý vesmír.

Kdybychom dali na hromadu všechny hlavy bytostí, které jsme zabili v bitvě, byla by hromada větší než celý svět. Hromada všech odpadků, které jsme snědli jako prasata, psi, mršiny a další bytosti, by byla větší než hora Méru, král hor. A samozřejmě stejně obrovská bude i hromada všech odpadků, které budeme muset sníst, pokud se nám nepodaří dostat ze samsáry. Výkaly, které jsme snědli jako červi, pokud by byly posbírány, zaplnily by Tichý oceán. Když o tom uvažujeme, je to zcela nesnesitelné.

- Od nepaměti pokaždé, když jsme opustili tělo, jsme se znovu zrodili
- Každé z našich samsárických těl prošlo utrpením, z velké části strašlivým
- Rozsah našeho utrpení je nepředstavitelný a bude pokračovat, dokud neopustíme samsáru

Utrpení samsáry

1 Šest obecných druhů utrpení

1.4 Znovu a znovu se musíme narodit

Den 217

V jednom okamžiku se propadneme z výšin ke dnu. – Láma Zopa Rinpoče



Stále se měnící těla, stále se měnící postavení, nevíme, čím budeme v samsáře. Nesčetněkrát jsme byli králi, seděli na trůnech posázených drahokamy a veleli velkým armádám, a nesčetněkrát jsme z tohoto velkého postavení upadli do nějaké bídne existence v nižších říších. Nesčetněkrát jsme žili v naprostém přepychu, abychom ho pak opustili a začali žít život naprostého utrpení v tak strašných říších, že si je ani nedokážeme představit.

Neexistuje žádná zkušenost, kterou bychom v samsáře nezažili; nezbývá nic, co bychom ještě měli zažít. Možná vidíme filmovou hvězdu se sídlem a obrovskou jachtou a závidíme jí, ale my jsme v takové situaci byli nesčetněkrát a jak nám to pomohlo? Možná si myslíme, že vládnout zemi s miliony lidí, kteří dělají přesně to, co si přejeme, bude zcela nová zkušenost, ale vládli jsme už více zemím, než je hvězd na nebi.

Samsárické potěšení nelze nafouknout a nikdy netrvá dlouho. Pokud ho chceme, musíme se o něj pokaždé snažit, a proto je naše úsilí o dosažení štěstí bezvýsledné a nekonečné. Honíme se za předmětem, získáme ho a pak ho ztratíme a všechno to velké úsilí bylo zbytečné. Mnoho lidí sní o životě plném krásných věcí, drahých aut, módního oblečení a nejlepšího jídla a neuvěřitelně tvrdě pracují, aby tyto věci získali, což jim přináší velké utrpení. Ale i když se jim podaří vysněného života dosáhnout, je to jen sen. Stejně jako sen trvá pouze krátký okamžik a pak zmizí.

- Nesčetněkrát jsme se dostali z mimořádného přepychu do strašného utrpení
- V samsáře jsme zažili všechny možné zkušenosti a žádná z nich nám nepomohla
- I když se lidem podaří získat vysněný život, trvá to jen krátce a pak to zmizí

Utrpení samsáry

I Šest obecných druhů utrpení

1.5 V samsáře věčně putujeme od výšin ke dnu

Den 218

Není nikdo, s kým bychom sdíleli naši cestu nebo náš cíl.

– Láma Zopa Rinpoče



Rodíme se sami a umíráme sami. Nikdo jiný nemůže sdílet naše utrpení v těchto chvílích. Sami jsme si vytvořili karmu, abychom toto utrpení snášeli a musíme tak činit. Není nikdo, kdo by nám pomohl při početí, v matčině lůně nebo při narození. Není nikdo, kdo by nám pomohl při umírání a do mezistavu. I když můžeme být v čase své smrti obklopeni přáteli a rodinou, jsme na to zcela sami, co se týká procesu samotného.

I v životě, ať už nás trápí cokoli, musíme to prožít sami. Nikdo z nás nemůže tuto karmu sejmout a prožít ji za nás. Když máme průjem, nemůžeme požádat svého nejlepšího přítele, aby ho prožil za nás. Když nás bolí hlava, nemůžeme se jí zbavit tím, že ji předáme jiné osobě.

Jiný název pro toto utrpení je utrpení z nedostatku pomocníků. V čase smrti vědomí opouští tělo jako vlas vytažený z másla a nic si s sebou nebere. Stejně jako opouštíme své tělo, opouštíme i veškerý svůj majetek a přátele. Naši přátelé nás nemohou doprovázet ani nám nijak jinak pomoci. I ten nejmocnější člověk na zemi, který má tisíce a tisíce sluhů a miliardy poddaných, kteří by pro něj zemřeli, zemře zcela sám. Nikdo z těch ošetřovatelů, nikdo z těch poddaných, nikdo z těch lékařů ani žádné bohatství a moc – nic nedoprovází vědomí na jeho cestě do dalšího života.

- Rodíme se sami a umíráme sami: nikdo jiný nemůže v těchto chvílích sdílet naše utrpení
- I v životě prožíváme své problémy sami
- Při smrti opouštíme nejen své tělo, ale i veškerý majetek a přátele

Utrpení samsáry

I Šest obecných druhů utrpení

1.6 Bolest a smrt prožíváme sami

Den 219

Samsára může navenek vypadat přitažlivě, ale musíme vidět jed, který se skrývá uvnitř. – Láma Zopa Rinpoče



Když rozjímáme o šesti typech utrpení, je důležité, abychom dospěli k pevnému závěru. Když vidíme, že v samsáře není nic definitivní, že nic nemá schopnost přinést nám uspokojení a že kvůli tomu, že si to neuvědomujeme, skáčeme donekonečna z jednoho samsárického těla do druhého, musíme se rozhodnout udělat vše pro to, abychom se z tohoto koloběhu vymanili a nikdy se nenechali oklamat falešným lákadlem samsárických dokonalostí.

Pokud si nedáme závazek vytrvat v meditacích o utrpení samsáry a dalších tématech lamrim, nedosáhneme dostatečného pochopení, které by ovlivnilo náš život. Proto nás vždy bude ovládat připoutanost a další neduhy. Naše porozumění zůstane spíše v podobě prázdných slov než v podobě pocitu v našem srdci. Potřebujeme jak pevné intelektuální porozumění založené na důkladném studiu lamrim, tak silnou meditační praxi, která naše porozumění přenese za hranice intelektu k opravdové zkušenosti. Jak budeme postupovat, zjistíme, že porozumění posiluje naši meditaci a meditace posiluje naše porozumění. Zpočátku to může být docela obtížné, ale postupně je to stále snazší a snazší.

Falešný pocit, že vztahy mohou být stabilní, trvalé a uspokojivé; falešný příslib, že majetek může přinést trvalé štěstí; ošidná závislost na těle jako zdroji smyslových potěšení – musíme vidět, jaká je to past a nenechat se oklamat. Pak, když se přítel stane nepřítelem, když nás majetek zklame a když přijde čas opustit toto tělo, zvládneme to bez obav a strachu. Uvidíme, že nejsme odděleni od skutečného, trvalého štěstí, ale od zdroje utrpení.

- Když meditujeme o šesti typech utrpení, musíme se rozhodnout, že se z tohoto kruhu vymaníme
- Spojení intelektuálního porozumění s meditací nás přivádí za hranice prázdných slov
- Musíme vidět past samsáry takovou, jaká je a nenechat se oklamat

*Utrpení samsáry
I Šest obecných druhů utrpení*

Den 220

V samsáře neexistuje dovolená. – Láma Zopa Rinpoče



Existují utrpení, která jsou obecná pro všechny samsárické bytosti a utrpení, která jsou specifická pro bytosti ze šťastnějších vyšších říší. Bez prověřování předpokládáme, že velmi bohatí jsou šťastní a velmi chudí nešťastní, a proto v naší mysli vzniká připoutanost k pohodlí a bohatství a odpor k nepohodlí a chudobě. Když však prozkoumáme šest a osm druhů utrpení, uvidíme, že tohle vše je utrpením, a tak můžeme přerušit pouta která nás drží v pasti.

Někdy je mi smutno, když vidím ostatní cestující, jak na začátku letu ukládají svá příruční zavazadla do přihrádek nad hlavou, celí natěšení, protože cestují do různých zemí a na chvíli se zbavují své práce a každodenních problémů. Je snadné poznat, že nemají skutečnou představu o životě a minulé karmě, ke které jsou připoutáni, nebo že to co dělají, není útěk před utrpením, ale připoutání se k němu dalšími provazy neduhů a karmy.

Nemají představu o realitě, o tom, co je příčinou utrpení, ani o tom, co je třeba udělat, aby se utrpení zbavili. Vše, co dělají v práci nebo na dovolené, je motivováno nectností a vede k utrpení. Jestliže práce je prací na nectnosti a dovolená je dovolenou pro nectnost, jaký je v tom rozdíl? Když takto uvažujeme, je velmi snadné rozvinout soucit se všemi bytostmi – včetně těch nejchudších i nejbohatších, člověka trčícího v kanceláři i rekreanta ležícího na tropické pláži.

- Osm utrpení v lidské říši ukazuje, že utrpení postihuje jak bohaté, tak chudé
- Většina lidí nemá ponětí o životě, karmě, o tom, co způsobuje utrpení, ani o tom, jak se od něj osvobodit
- K bytostem s takovou neznalostí reality je snadné projevit soucit

Utrpení samsáry
2 Utrpení vyšších říší
2.1 Osm druhů lidského utrpení

Den 221

Naprostá většina z nás si na utrpení, které prožila při narození, nepamatuje.

– Láma Zopa Rinpoče



Na utrpení spojené s početím a porodem obvykle nemyslíme, ale přesto je skutečné. Protože mysl matky a dítěte není stejná, ani ona si nemůže plně uvědomit mentální neklid bytosti v jejím lůně. Plod se však nachází v situaci, která mu způsobuje mnoho psychických i fyzických potíží.

Tato malá bytost se cítí uvězněná v úzkém prostoru, který je příliš těsný na to, aby umožňoval větší svobodu. Náhlé pohyby matky mohou způsobit velké potíže, stejně jako příliš horká, studená nebo kořeněná jídla. Dítě je uzavřeno v blízkosti páchnoucího odpadu a může být znepokojeno nepředvídatelným fungováním matčina trávicího a dýchacího systému. Tato utrpení nemusí být pro většinu z nás dostatečně zřejmá, ale traumatický zážitek ze samotného porodu je snadno rozpoznatelný. Když nastane čas, kdy má být dítě vypuzeno z dělohy, je vystaveno tlaku, který je mnohem silnější než cokoli, co dosud poznalo. Když se dítě pomalu pohybuje porodními cestami, má pocit, jako by bylo drceno mezi dvěma kameny.

Toto intenzivní utrpení neustává ani po konci vlastního zrození. Kůže dítěte je tak citlivá, že i teplý vzduch na porodním sále se zdá být studený a drsný. Miminko může být zabaleno do příkrývky z nejkvalitnější vlny, ale přesto má pocit, jako by ho škrábaly trny. Kromě těchto zjevných fyzických útrap často vidí mentálně vytvořené vize, které jsou stejně děsivé jako ty, jež někdy bývají viděny v okamžiku smrti. Když tedy vidíme novorozené dítě, neměli bychom si myslet, že pláče bezdůvodně.

- Obvykle nepřemýšlíme o duševním a tělesném utrpení v těhotenství a při porodu
- Po uvěznění v děloze čeká dítě bolestivá cesta porodními cestami
- Intenzivní utrpení pokračuje i po narození, takže není divu, že novorozenci pláčou

Utrpení samsáry

2 Utrpení vyšších říší

2.1 Osm druhů lidského utrpení

2.1.1 Utrpení narození

Den 222

Nikdo nechce, aby tělo degenerovalo, ale nikdo tomu nemůže zabránit.

– Láma Zopa Rinpoče



Ačkoli stárnutí začíná okamžikem početí, toto utrpení se vztahuje především na dobu, kdy si uvědomíme, že stárneme, kdy si uvědomíme, že naše tělo není nesmrtelné a že nás již začíná zklamávat tím, že onemocní a ztratí sílu a energii. Zjistíme, že potřebujeme brýle a že už špatně slyšíme. S poklesem funkčnosti našich smyslových schopností začínáme ztrácet radost ze smyslových předmětů a pociťovat realitu smrti.

V mládí je naše tělo plné energie a zdraví. Naše pleť je pevná a vlasy husté a mají dobrou barvu. Pak přijde ten hrozný den, kdy se podíváme do zrcadla a objeví se první šediny. Samozřejmě, že jsme vždycky stárli, ale teď máme vizuální důkaz. A pomalu přicházejí další příznaky. Naše tělo hubne a objevují se vrásky. Obličej, o kterém jsme si mysleli, že je tak krásný, ztrácí svou krásu, přibývá šedin a vrásek. Brzy naše pleť vypadá jako špatně padnoucí oblek.

Pokud ještě nejsme staří, je velmi dobré přemýšlet o tom, jaké to bude. Myslete na to, že nikdy nebudete dělat nic bez bolesti, že budete příliš slabí na to, abyste zvedli věci nebo ušli více než pár kroků, že nebudete schopni jasně vidět nebo slyšet. Myslete na to, že budeme ve všem zcela závislí na druhých – v jídle, které jíme, v koupání a oblékání. Ve stáří nám každý den připomíná, jak se náš život zkracuje a jak ztrácíme stále více sil, vitality, smyslových schopností a funkčnosti.

- Utrpení stárnutí se týká především doby, kdy si uvědomíme, že stárneme
- Naše mladé tělo plné energie a zdraví pomalu stárne a slábne
- Pokud ještě nejsme staří, je velmi dobré už teď přemýšlet o tom, jaká tato zkušenost bude

Utrpení samsáry

2 Utrpení vyšších říší

2.1 Osm druhů lidského utrpení

2.1.2 Utrpení stárnutí

Den 223

Aniž bychom měli na výběr, musíme v životě projít mnoha různými nemocemi.

– Láma Zopa Rinpoče



Když zestárneme, vždycky onemocníme. Nemoc je neoddělitelnou součástí stárí. Ale i když nejsme staří, existuje mnoho a mnoho nemocí a bolestí, které musíme prožívat. Myslím, že každý bude souhlasit s tím, že nemoc je utrpení, kterému se všichni chceme vyhnout.

Při každé nemoci se naše tělo mění. Při nachlazení nám teče z nosu, při vysokém krevním tlaku nám zčervená obličej. Kvůli jiným nemocem ztrácíme na kráse a naše kůže žloutne a odumírá, na kůži nebo uvnitř těla se nám dělají boule, máme horečky a potíme se, zvracíme a třeseme se. Kromě fyzické bolesti a nepohodlí, které nám nemoc způsobuje, jsou tu i duševní starosti. Nejsme schopni pořádně myslet a náš život se stává jen touto nemocí. Když jsme nemocní, nejsme schopni se z věcí radovat. Nemůžeme už chodit na místa, která máme rádi, ani jíst jídlo, které nám chutná a kvůli své připoutanosti ke smyslovým požitkům trpíme. Nikdo nebere rád léky, přesto můžeme být nuceni brát denně desítky pilulek s nepříjemnými vedlejšími účinky. Možná potřebujeme rentgen nebo chemoterapii. Někdy se zdá, že lék je horší než nemoc. A konečně, kdykoli máme vážnou nemoc, žijeme ve strachu, že bychom mohli zemřít.

To, zda budeme žít, nebo zemřeme, nezávisí zcela na zručnosti chirurga nebo na účinnosti léku. Pokud jsme si vytvořili karmu, že na tuto nemoc zemřeme, tak zemřeme, a pokud jsme si vytvořili karmu, že nezemřeme, tak nezemřeme. Kdybychom nebyli ovládáni neduhů a karmou, nemuseli bychom této nemoci vůbec čelit.

- Ačkoli nikdo nechce být nemocný, všichni musíme prožívat mnoho nemocí a bolestí
- Naše tělo se mění, nedokážeme se radovat ze života, snášíme nepříjemné věci a bojíme se, že zemřeme
- Nemoc není pod naší kontrolou, ale je pod kontrolou neduhů a karmy

Utrpení samsáry

2 Utrpení vyšších říší

2.1 Osm druhů lidského utrpení

2.1.3 Utrpení nemoci

Den 224

Život je jako hra, ve které se narodíme, prožijeme svůj krátký život a zemřeme.
– Láma Zopa Rinpoče



Jednoho dne určitě přijde smrt. Život končí a nastává smrt – je to tak jednoduché – a my s tím nemůžeme nic dělat. Bez ohledu na to, jak velký strach máme, bez ohledu na to, jak moc litujeme, že jsme nepraktikovali Dharmu a nerozvinuli dobré srdce, smrt nastane. Ať už věříme v reinkarnaci nebo ne, zemřeme. Ať už jsme se na smrt připravili nebo ne, zemřeme. Osoba, kterou jsme považovali za „já“ a které jsme si tak dlouho vážili, přestane existovat a jemnohmotné vědomí opustí nepotřebné tělo, aby se ujalo dalšího života.

Smrt přijde bez ohledu na to, co chceme nebo potřebujeme. A když zemřeme, všechno za sebou zanecháme. Veškerý majetek, který jsme za svůj život nashromáždili – všichni naši přátelé, rodina, příbuzní, kolegové, konkurenti, nepřátelé a dokonce i naše tělo – pro nás přestane existovat, jakmile se oddělíme od mrtvoly a přejdeme k dalšímu zrození. Proto prožíváme při smrti velké utrpení, když za sebou zanecháváme vše, co jsme znali. Čím více jsme připoutáni ke svému majetku, přátelům, rodině a tělu, tím větší je to utrpení.

Bez ohledu na to, jak velký strach máme, neexistuje metoda, jak ho překonat, pokud jsme do svého života nezačlenili Dharmu. V okamžiku smrti, i když věříme jen v jeden život a nerozumíme karmě, budeme prožívat velký strach z toho, co se s námi stane a nebudeme mít čas se na to připravit. Pokud umíráme s negativní myslí, můžeme zažívat děsivé karmické vize a slyšet strašlivé zvuky, předzvěsti našeho budoucího strastiplného života. Přemožena hrůzou musí naše mysl přesto opustit tělo. To se nám rozhodně může stát.

- Bez ohledu na naše obavy, lítosti a přesvědčení, smrt jednoho dne určitě přijde
- Když zemřeme, jsme odděleni od našeho majetku, rodiny, přátel a našeho těla
- Pokud Dharmu neintegrujeme do svého života, budeme prožívat velký strach a utrpení

Utrpení samsáry

2 Utrpení vyšších říší

2.1 Osm druhů lidského utrpení

2.1.4 Utrpení smrti

Den 225

Vytváříme si nejrůznější fantazie, chytáme se smyslového potěšení a všechno končí neštěstím. – Láma Ješe



Z celého vesmíru si vybereme jeden atom – jednu přítelkyni nebo jednoho přítele – jeden malý kousek energie a řekneme: „Miluji tě.“ S velkou náklonností vkládáme do tohoto jednoho konkrétního předmětu obrovské množství energie a tím se od počátku automaticky připravujeme na konflikt. Tím, že v sobě budujeme tuto nesmírně silnou náklonnost, vytváříme v sobě psychologickou atomovou bombu. Naše vnitřní energie je natolik závislá na tomto vnějším předmětu – na této dívce, na tomto chlapci, na čemkoli – že když se pohne, otráskáme se. Naše mysl se otrásá, náš život se otrásá.

Tento vnější předmět je však pomíjivý; ze své podstaty se neustále mění, mění a mění. Charakter připoutanosti však spočívá v tom, že nechceme, aby se věci měnily; chceme, aby zůstaly takové, jaké jsou. Když se tedy věci změní, uvnitř nás vzniká velká starost a paranoia. A když přijde čas odloučit se od předmětu našeho lpění vlivem smrti nebo z jiného důvodu, máme pocit: „Můj život skončil.“ To samozřejmě není pravda, můžeme vidět, jak lpění přehání: „Teď už nemám žádný život.“ Předtím jsme život měli, teď najednou ne? Věřili byste tomu? Tohle nám ukazuje, jak naprosto přeceňující a přehánějící je mys, která trpí základní připoutaností. Není možné, aby naše potěšení záviselo na jiném atomu; to je nemožné, je to materialistický způsob myšlení. Celá věc je úplně špatně.

V dnešním světě vidíme, jak se lidé obávají ztráty druhých. Lidé se bojí: "Umře mi žena, uteče mi přítel, zmizí mi přítelkyně." Všechny tyto starosti pocházejí z připoutanosti, přehnané starosti o vlastní potěšení. Ironií je, že i když tomu říkáme potěšení, není to skutečné potěšení.

- Naše připoutanost k vnějším předmětům v nás vytváří psychologickou atomovou bombu
- Když se tyto vnější předměty nevyhnutelně mění, vznikají velké starosti a paranoia
- Žijeme ve strachu z odloučení od toho, co mylně považujeme za předměty potěšení

Utrpení samsáry

2 Utrpení vyšších říší

2.1 Osm druhů lidského utrpení

2.1.5 Utrpení z odloučení od toho, co je příjemné

Den 226

Starostí se nezbavíme, dokud nebudeme osvobozeni od samsáry.

– Láma Zopa Rinpoče



Trpíme nejen tím, že nemůžeme mít věci, které se nám líbí, ale také tím, že se setkáváme s věcmi, které se nám nelíbí. Všechny naše kontakty s nepřáteli, špatným jídlem, nepříjemnými situacemi a podobně nám přinášejí mnoho trápení, a to jak psychického, tak i fyzického. Tento typ utrpení nám způsobuje velké zmatení po celý život.

Znepokojení a nespokojenost nám brání v tom, abychom měli klid. Bez ohledu na to, kolik toho máme, chceme toho stále více. Pracujeme a plánujeme nové způsoby získávání předmětů, jako bychom měli žít věčně nebo alespoň několik staletí. Pomyslete na to, co děláme jen proto, abychom se postarali o své tělo! Vydáváme svou životní energii tolika způsoby. Staráme se o to, aby naše tělo bylo v bezpečí před hladem, zimou, nemocí, napadením a nakonec smrtí. Náš život je neustálý boj o to, abychom se uchránili před nebezpečím a abychom tohoto cíle dosáhli, prakticky se prodáváme do otroctví. Tuto skutečnost života před sebou možná skrýváme, ale hluboko uvnitř vidíme, že veškerá tato činnost je svou povahou utrpením.

Přestože pracujeme mnoho let na získání jistoty, pokud se změní sebemenší okolnost v našem životě, záhy onemocníme nebo zažijeme jiné neštěstí. Je tak těžké najít ochranu a přitom je tak snadné být nešťastný. I když máme to štěstí, že dosáhneme věcí, které za normálních okolností činí tento život pohodlnějším a obohacujícím, často jsou jen dalším zdrojem bolesti. Například můžeme našetřit dost peněz na dovolenou, jen abychom se stali účastníky děsivé nehody. Nebo můžeme jít do drahé restaurace a skončit s otravou jídlem. V takových případech přichází utrpení bez možnosti volby.

- Setkání s věcmi a lidmi, které nemáme rádi, například s nepřáteli, je zdrojem utrpení
- Náš život je neustálý a neplodný boj o získání věcí a udržení se mimo nebezpečí
- I věci, které činí život pohodlným, se často stávají dalším zdrojem bolesti

Utrpení samsáry

2 Utrpení vyšších říší

2.1 Osm druhů lidského utrpení

2.1.6 Utrpení ze setkání s tím, co je nepříjemné

Den 227

Děláme tolik věcí, abychom byli šťastní, ale téměř vždy skončíme nešťastní.

– Láma Ješe



Od chvíle, kdy se probudíme, až do chvíle, kdy večer usneme, a dokonce i během snů, jsme hnáni touhou. Každý z našich smyslů touží po své vlastní potravě. Naše oko touží vidět zajímavé tvary a barvy; naše ucho chce slyšet příjemné zvuky; náš nos aktivně čichá příjemné vůně a s odporem se odvrací od pachů, které ho pohoršují; náš jazyk hledá nové vzrušující chutě a náš hmat věčně touží po kontaktu toho či onoho druhu.

Za všemi našimi touhami je přání být šťastný. V tomto ohledu jsou si všichni rovni, protože všichni chceme štěstí – i když ho můžeme definovat různě – a nikdo z nás si nepřeje ani to nejmenší utrpení nebo zklamání. Pokud se pozorně podíváme, zjistíme, že všechny naše činy jsou motivovány buď touhou zažít to, co je příjemné, nebo touhou vyhnout se prožívání nepříjemného.

Přes všechna naše přání mít jen štěstí je náš život plný bolesti a nespokojenosti. Náš cenný majetek, na kterém jsme tak tvrdě pracovali, se buď rozbije, ztratí nebo nám ho někdo ukradne, nebo nám prostě přestane přinášet potěšení. Náš milující manžel či manželka se brzy stane naším největším nepřítelem nebo zemře a zanechá nás opuštěné. Práce, po které jsme toužili, se změní v těžké břemeno, které pohlcuje veškerý náš čas a energii. Všemi těmito způsoby se nám vytoužené štěstí vymyká z rukou. Někdy se zdá, že čím více se snažíme být šťastní, tím více jsme nešťastní. Z tohoto pohledu to vypadá, že život je nesmyslný krysí závod; naše snahy najít štěstí nás vodí stále dokola, až nakonec skončíme frustrovaní a vyčerpaní.

- Od chvíle, kdy se probudíme, až do chvíle, kdy večer usneme, nás pohání touha
- Všichni chceme být šťastní a vyhnout se sebemenšímu utrpení nebo zklamání
- Náš život je plný bolesti a nespokojenosti a štěstí nám uniká

Utrpení samsáry

2 Utrpení vyšších říší

2.1 Osm druhů lidského utrpení

2.1.7 Utrpení z nenaplnění našich přání

Den 228

Dokud máme těchto pět klamných složek, zárodky utrpení leží v nás samých.
– Láma Zopa Rinpoče



Posledním z osmi druhů utrpení je skutečnost, že máme toto tělo a mysl vytvořené neduhy a karmou, a proto jsme navždy svázáni s utrpením. Potřeby tohoto samsárického těla a zmatené mysli budou donekonečna vyžadovat, abychom vytvářeli negativní karmu, a proto trpíme. Proto se na těchto pět složek můžeme dívat jako na pět hrnců naplněných veškerým utrpením minulosti, přítomnosti a budoucnosti. Jsou produktem minulého utrpení, jsou prožívajícími současného utrpení a jsou tvůrci budoucího utrpení.

Protože máme negativní karmické otisky v našem mentálním proudu, vytváříme příčiny budoucího utrpení, a protože jsme se narodili v důsledku neduhů a karmy, naše tělo a mysl jsou nástroji utrpení, které nám přinášejí stáří, nemoci, smrt a mnoho mentálních bolestí, jež musíme prožívat. Utrpení stárnutí začíná, jakmile jsme počati, a končí utrpením smrti. Mezi početím a smrtí zažíváme kvůli těmto pěti klamným složkám všechny ostatní formy utrpení, o kterých jsme si řekli. Toto utrpení podmíněné existence existuje, protože existuje toto tělo. Rodíme se do podstaty utrpení a v podstatě utrpení také chřádneme a hyneme.

Jakékoli samsárické tělo, které v šesti říších přijmeme, má pouze povahu utrpení. Nemáme příležitost zažít ani okamžik opravdového štěstí a dokonce i nalezení dočasného potěšení je obtížné. Břemeno utrpení, které si s sebou neustále neseme, si můžeme představit jako obrovský kus rozžhaveného železa, které je v jednotě s ohněm, navždy připoutané k našim zádům. Neseme ho všude, kam jdeme.

- Jsme navždy spoutáni utrpením v tomto těle a mysli tvořenými neduhy a karmou
- Našich pět klamných složek je nástrojem utrpení od početí až po smrt
- Kamkoli jdeme, neseme si na zádech břemeno utrpení jako kus rozžhaveného železa

Utrpení samsáry

2 Utrpení vyšších říší

2.1 Osm druhů lidského utrpení

2.1.8 Utrpení pramenící z klamných složek

Den 229

Existují říše mimo lidskou říši, kde jsou rozkoše, o kterých se nám ani nesnilo, ale přesto jsou utrpením. – Láma Zopa Rinpoče



Co se týče potěšení, jsou polobozi výše než lidé, ale níže než bohové. Polobozi vypadají jako bohové, protože mají velkolepá těla a krásné šaty, ale jejich krása se nedá srovnávat s krásou bohů. Jejich moc, která je mnohem větší než moc člověka, se nedá srovnávat s mocí bohů.

Mít tolik, ale mít tak málo ve srovnání s bohy, kteří jsou nad nimi, je to, co řídí jejich životy. Pohled na neuvěřitelný přepych bohů přivádí polobohy k šílenství a žárlivosti. Je to jako trn zabodávající se do jejich srdcí. Krása jejich vlastních žen se jim zdá slabší než neuvěřitelná krása bohyň z říše bohů, a proto s bohy bojují. Vidí, jak bohové prožívají celý svůj život v rozkoši, jak si neustále hrají, roztržitě si užívají v krásných parcích, obklopeni mnoha stovkami svých manželek a rozhodnou se, že to všechno musí mít. Kvůli tomu polobozi s bohy neustále válčí, používají k tomu velmi mocné zbraně, ale je to válka, kterou není možné vyhrát kvůli obrovské převaze moci a schopností bohů.

Možná nás láká život poloboha s jeho úžasným přepychem a pohádkovým majetkem, ale ve skutečnosti je to velmi ubohá existence plná závisti, lakomství a válek. Polobozi jsou považováni za nižší než lidé, a to nikoli kvůli úrovni svého pohodlí, ale kvůli stavu své mysli. Mohou mít určitý stupeň inteligence, ale nikdy nedokážou pochopit podstatu reality ani rozvinout altruismus.

- Polobozi zažívají více potěšení než lidé, ale méně než bohové
- Ze žárlivosti na neuvěřitelný přepych bohů neustále válčí
- V této bídné existenci nikdy nemohou pochopit realitu ani rozvinout altruismus

Utrpení samsáry
2 Utrpení vyšších říší
2.2 Utrpení polobohů

Den 230

Velké potěšení bohů je past, která povede do pekelných říší.

– Láma Zopa Rinpoče



Velký požitek, který zažívají bohové z říše touhy, je důsledkem pozitivní karmy, kterou nashromáždili během minulých životů. Bohužel jediné, co mohou v říši bohů dělat, je prožívat dozrávání této pozitivní karmy. Jsou příliš rozptýlení, než aby mysleli na něco jiného než na potěšení, a proto nejsou schopni vytvořit žádnou novou pozitivní karmu. Když tedy vyčerpají všechnu pozitivní karmu, pak musí zažívat velké utrpení.

Zrození do podoby v říši bohů závisí na úplném zřeknutí se říše touhy a zdokonalení všech devíti stupňů klidného setrvání, aby bylo dosaženo hlubokého meditativního pohroužení. V tomto stavu může mysl zůstat soustředěná na předmět a zbavit se všech diskurzivních myšlenek. To je světská cesta, nikoli cesta k osvícení, ačkoli dosažení klidného setrvání je pro obě cesty stejné. Bůh říše formy pocítuje averzi vůči samsárickým smyslovým požitkům, ale bohužel ne vůči celé samsáře a klid meditativního ponoření považuje za pravý klid a štěstí.

Není možné, aby bytost rozvíjela bódhičittu a moudrost uvědomující si prázdnotu, když nemedituje. Přemýšlení o ničem, spíše než moudrost, kultivuje nevědomost, která vede k hrubšímu zrození. Může to být ještě horší. Když bohové beztvaré říše umírají a uvědomují si, že se opět zrodí v nižších říších, mohou si vzpomenout, co je přivedlo na vrchol samsáry. Myslí si, že všechno jejich velké úsilí bylo k ničemu a že nic takového jako osvobození neexistuje, čímž v jejich mysli vzniká hereze, která má za následek zrození v pekelné říši.

- Zrození v říši bohů spotřebovává veškerou naši pozitivní karmu a vede k velkému utrpení
- Bohové z říše formy dosáhli dokonalého samádhi, ale nejsou na cestě k osvícení
- Meditace o ničem pouze pěstuje nevědomost a vede k hrubšímu zrození

Utrpení samsáry

2 Utrpení vyšších říší

2.3 Utrpení božských říší

Den 231

Kromě hrubého utrpení existují další vrstvy utrpení, které nás poutají k samsáře. – Láma Zopa Rinpoče



V *Sútre o čtyřech ušlechtilých pravdách* Buddha vysvětluje utrpení mnoha způsoby – jako šest druhů, osm druhů atd., ale hlavní rozdělení utrpení je na tři: *utrpení z utrpení*, *utrpení změny* a *všeprostupující složené utrpení*. Všechna Buddhova učení o utrpení jsou shrnuta do těchto tří. Když porozumíme těmto třem, snadno pochopíme, jak celý oceán samsárického utrpení spadá do těchto tří úrovní utrpení.

Všeprostupující složené utrpení je základem pro další dvě utrpení. Utrpení z utrpení a utrpení změny jsou jako bubliny, které vystupují na hladinu vody všeprostupujícího složeného utrpení. Stejně jako voda vytváří bubliny, všeprostupující složené utrpení vytváří veškeré naše utrpení. Žijeme-li se semenem neduhy, naše činy vyvolávají další neduhy a další negativní otisky v našem kontinuu, které zase vyústí v další utrpení. To je nekonečný koloběh, v němž jsme uvězněni. Taková je skutečnost, jak ji vysvětlil Buddha; nic si nevymýšlel, nic nepřeháněl. Buddha díky své vševědouce viděl podstatu reality a pochopil, že takto trpíme my, bytosti v samsáře. Přesně takto to popsal.

Aniž bychom uvažovali o utrpení celé samsáry, přemýšlíme pouze o utrpení z utrpení jako o něčem, čemu je třeba se vyhnout. Když víme, že i ostatní dva druhy utrpení nás uvězní v samsáře a nakonec vedou k utrpení z utrpení, pak se přirozeně budeme snažit osvobodit od veškerého utrpení, včetně utrpení změny a všeprostupujícího složeného utrpení.

- *Sútra o čtyřech ušlechtilých pravdách* shrnuje všechna učení o utrpení do tří typů
- Všeprostupující složené utrpení je základem pro další dvě utrpení
- Když pochopíme všechny tři úrovně utrpení, budeme se přirozeně snažit být svobodní

Utrpení samsáry
3 Tři druhy utrpení

Den 232

Cokoli, co nám zjevně způsobuje neštěstí, lze klasifikovat jako utrpení z utrpení. – Láma Zopa Rinpoče



Utrpení z utrpení si všichni uvědomujeme a chceme se od něj osvobodit. Lidé si ho uvědomují, zvířata si ho uvědomují a hladoví duchové a pekelné bytosti si ho uvědomují. Tato úroveň utrpení zahrnuje všechny hrubé i jemné fyzické a duševní bolesti a trápení, kterých se toužíme zbavit. Cokoli, k čemu máme odpor, je utrpení z utrpení.

Stačí si přečíst noviny nebo se podívat na televizní zprávy, abychom viděli, že obrovské množství našich bližních prožívá strašlivé utrpení. Války, hladomory, sucha, záplavy a další přírodní katastrofy postihují velkou část světa a více lidí hladoví, než kolik jich má dostatek jídla. Dokonce i mezi několika privilegovanými, kteří mají dobrou životní úroveň, překrývá duševní utrpení jakoukoli šanci na skutečné štěstí. Milionáři jsou sužováni obavami o bezpečnost svou i svého majetku a o nevraživost těch, kteří chtějí to, co vlastní. Žebráci mají své problémy, stejně jako je mají bohatí. Fotbalisté v televizi mají své problémy, stejně jako fanoušci, kteří je sledují. Své problémy mají jak cirkusáci, tak jejich diváci, stejně jako politici a jejich voliči. Nemůžeme se podívat na žádný aspekt jakékoli společnosti, aniž bychom neviděli obrovský oceán problémů.

Když pochopíme utrpení z utrpení, stává se čtení novin meditací, která rozvíjí mysl zřikající se samsáry. Sledování televize, procházení se po ulici, pozorování problémů druhých – to vše se stává meditací na utrpení z utrpení. Vše, co vidíme, se stává učením o nedostacích samsáry a jasně nám ukazuje, že tohle není konečné štěstí a že musíme rozvíjet zřeknutí se celé samsáry.

- Všichni si uvědomujeme utrpení z utrpení a chceme se od něj osvobodit
- Ať se podíváme na jakýkoli aspekt společnosti, uvidíme obrovský oceán problémů
- Jakmile to pochopíme, pouhé čtení novin nás inspiruje k tomu, abychom se zřekli samsáry

Utrpení samsáry
3 Tři druhy utrpení
3.1 Utrpení z utrpení

Den 233

Vše, co považujeme za potěšení, ve skutečnosti vede k utrpení. – Láma Ješe



Láma Congkhapa řekl: „Ať jste v samsáře kdekoli, nikdy nebudete šťastní.“ Zní to depresivně, že ano? Chtěl tím říct, že soběstačně existující příjemné zážitky, které považujeme za štěstí, ve skutečnosti štěstím nejsou a uvedl následující příklad:

Když máme hlad, trpíme, a pokud nejíme, náš hlad roste a naše bolesti z hladu jsou stále větší. Když pak začneme jíst, pocit hladu ustane, což vnímáme jako štěstí. Jídlu říkáme štěstí, ale to, co nás ve skutečnosti činí šťastnými, je skutečnost, že zastavujeme utrpení z hladu. Ustání silného pocitu hladu je důvodem, proč říkáme: „Ted’ jsem šťastný, ted’ je mi dobře.“ Myslíte si, že to je štěstí? Pouhé zastavení silného pocitu hladu je skutečné štěstí nebo ne? Tak zní otázka.

Láma Congkhapa uvedl tyto jednoduché, velmi praktické příklady. Měli bychom mít praktické porozumění místo toho, abychom jen blouznili. Řekl, že když máme hlad a začneme jíst, počáteční potěšení z jídla ve skutečnosti povede k bolesti; bolesti z toho, že jsme příliš plní. Nedává to smysl? Mně ano. Když jím večeři, na začátku je vždycky jisté potěšení, ale poté, co už nějakou dobu jím, se začínám cítit nepříjemně. Na začátku se cítíme dobře a říkáme tomu potěšení. Jinými slovy, toto potěšení je naše projekce. Promítáme si, že něco je štěstí, dáváme tomu název „štěstí“, ale ve skutečnosti to vede k bolesti.

- Naše soběstačně existující příjemné zážitky nejsou skutečným štěstím
- Když náš hlad začne ustupovat, nazýváme to štěstím
- Něco příjemného si představujeme jako skutečné štěstí, ale ve skutečnosti to vedek bolesti

Den 234

Bez pochopení všeprostupujícího složeného utrpení nemáme tušení, odkud naše problémy pocházejí. – Láma Zopa Rinpoče



N ejdůležitějším utrpením, které je třeba pochopit a zřít se ho, je všeprostupující složené utrpení. Dokonce i zvířata chápou a mají odpor k utrpení z utrpení a mnoho lidí vidí nedostatky připoutanosti, která je jádrem utrpení změny, ale všeprostupující složené utrpení je to, co nás skutečně poutá k samsáře a spouští další dvě úrovně utrpení.

Složky, které nyní máme, jsou všeprostupujícím složeným utrpením. Jak Jeho Svatost dalajláma často zdůrazňuje, „všeprostupující“ znamená, že jsou pod kontrolou neduhů a karmy. Proto máme strach, osamělost, deprese a všechny ostatní negativní emocionální myšlenky. Západní psychiatrie a psychologie zkoumají, proč mají lidé emoční problémy, odpověď je právě zde. Protože existují neduhy, existují tyto rozrušené nešťastné mysli. Protože existuje lpění na pohodlí a štěstí, existuje strach a obavy ze setkání s nepohodou a neštěstím. Kvůli připoutanosti prožíváme světské starosti. Všechny nesčetné problémy, které sužují náš život, pramení z tohoto hluboce zakořeněného mylného nepochopení, které prostupuje naší myslí. Říká se mu „složené“, protože otisk vytváří složky podobného typu. Naše současné složky vytvářejí budoucí složky podobného typu, které opět zakoušejí tři druhy utrpení. Jinými slovy, tyto složky skládají další soubor složek, složky budoucího života, které mají rovněž povahu utrpení.

Už jen to, že máme nečisté tělo a zmatenou mysl, znamená, že zažíváme všeprostupující složené utrpení. Neexistuje větší problém než tento. Protože jsme přijali samsárické tělo, je náš život jako otrok neustále zaneprázdněný plněním potřeb našeho těla. Mít toto kontaminované tělo je jako žít v popelnici nebo septiku.

- Všeprostupující složené utrpení je to, co nejvíce potřebujeme pochopit a čeho se musíme zřít
- Pod vlivem neduhů a karmy si neseme utrpení ze života do života
- Mít takto kontaminované tělo je jako žít v popelnici nebo septiku

Utrpení samsáry

3 Tři druhy utrpení

3.3 Všeprostupující složené utrpení

Den 235

Stali jsme se sluhy peněz, sluhy práce, sluhy připoutanosti k tomuto životu.

– Láma Zopa Rinpoče



My, světské bytosti, zcela neznalé příčiny štěstí a příčiny utrpení, si myslíme, že neustále pracujeme na štěstí, ale ve skutečnosti neustále vytváříme příčinu utrpení. Udržujeme se zcela zaneprázdnění ve dne v noci, jako mravenci, kteří zběsile pobíhají nahoru a dolů po stromech. Protože naší motivací není ani připoutanost k budoucím životům, ale jen připoutanost k tomuto životu, stává se každý čin našeho těla, řeči a mysli negativní karmou.

V tom se nelišíme od hmyzu, pavouků, cvrčků, mravenců atd. Naše motivace je stejná jako jejich. Stejně tak miliardář, zilionář, trilionář – není mezi nimi žádný rozdíl; jejich motivace je totožná. Všichni jsme byli nesčetněkrát miliardáři, zilionáři, trilionáři, králové v říši bohů a lidí, Indrou a Bráhmou. Jsme jako ti slimáci, kteří vylézají, když prší. Stejně jako oni pracujeme jen pro tento život, takže každý náš čin je nectnostný.

Dokud se neosvobodíme z nadvlády neduhů a karmy, musíme neustále trpět: trpět bolestí, trpět změnou a všeprostupujícím složeným utrpením. Setkáváme se s utrpením šesti říší a trpíme znovu a znovu, donekonečna. Proto se musíme osvobodit od celé samsáry a dosáhnout nižší nirvány, blaženého stavu míru. To však samo o sobě nestačí. Spíše musíme dosáhnout velké nirvány, plného osvícení. Musíme se osvobodit i od jemných zatemnění, zatemnění poznání, a to zejména pro všechny cítící bytosti, abychom je co nejrychleji vysvobodili z oceánů samsárického utrpení a přivedli je k plnému osvícení. Musíme co nejrychleji dosáhnout plného osvícení.

- Udržujeme se zaneprázdněnými dnem i nocí a vytváříme příčinu dalšího utrpení
- Miliardář, který pracuje jen pro tento život, má stejnou motivaci jako hmyz
- Ani osvobození od utrpení nestačí: musíme dosáhnout plného osvícení

*Utrpení samsáry
Shrnutí*

Den 236

Podstatou ohně je hoření; podstatou samsáry je utrpení. – Láma Zopa Rinpoče



Nemá smysl chtít zůstat v samsáře a netrpět. Smyslem je snažit se ze samsáry dostat. Dokud se nám to nepodaří, musíme se smířit s tím, že budeme trpět, a když se stane něco nepříjemného, měli bychom si prostě pomyslet: „Samozřejmě, že se to stalo. To je samsára! Ať se stane cokoli, podstatou bude utrpení, protože žiji v samsáře.“

Není tedy důvod k obavám. Když se setkáme s nepříjemnou situací, pokud ji odmítáme a myslíme si, jak je nespravedlivá a jak by se nám neměla dít, jen zdvojnásobujeme utrpení a zveličujeme problém. To, jak moc trpíme, závisí na způsobu našeho myšlení. Pokud to dokážeme přijmout, není pro nás takovým šokem, když se stane něco nepříjemného. Očekáváme, že nás čeká utrpení, a tak se s tím, co se stane, dokážeme vyrovnat mnohem lépe. Je to jako skok do vody. Pokud si myslíme, že bude teplá, když je studená, zažijeme šok, ale pokud víme, že bude studená, žádné velké překvapení se nekoná. Víme, že žijeme v samsáře, a víme, že nás čeká utrpení, protože to je její přirozenost.

Takové myšlení nám také může pomoci přijmout odpovědnost za vlastní utrpení a vidět ho jako důsledek předchozího negativního karmického jednání, které jsme vykonali. Tímto způsobem přebíráme odpovědnost sami na sebe a neukazujeme prstem na druhého člověka. Uvědomíme-li si, že vinu neseme pouze my, stanovíme si, že bychom raději neměli znovu vytvářet příčinu tohoto utrpení, jinak budeme znovu zažívat jeho důsledek.

- Dokud jsme v samsáře, je utrpení nevyhnutelné
- Pokud si myslíme, že nepříjemné situace jsou nespravedlivé, jen zdvojnásobujeme utrpení
- Přijetí odpovědnosti za své utrpení posiluje naše odhodlání dostat se ze samsáry

*Utrpení samsáry
Shrnutí*

Den 237

Není nutné provádět radikální vnější změny – stačí se změnit vnitřně.

– Láma Ješe



Měli bychom si co nejvíce užívat hmotného života, ale zároveň chápat povahu našeho požitku – povahu předmětu, z něhož se těšíme, i mysl, která tento požitek prožívá a jak tyto dva souvisejí. Pokud tomu všemu rozumíme do hloubky, je to náboženství.

Pokud o tom všem nemáme ponětí, pokud vidíme jen vnější pohled a nikdy se nepodíváme, co se děje uvnitř, je naše mysl omezená a z mého pohledu materialistická. Není to proto, že bychom nutně museli vlastnit věci, ale kvůli našemu postoji. Řekněme, že zasvětim svůj život jednomu předmětu: „Tahle květina je tak krásná. Dokud žije, má můj život cenu. Pokud tato květina zemře, chci zemřít také.“ Pokud tomu věřím, jsem hloupý, nebo ne? Realističtější přístup by byl: „Ano, ta květina je krásná, ale nevydrží navždy. Dnes je živá, zítra bude mrtvá. Moje spokojenost však neplyne jen z té květiny a já jsem se nenarodil jako člověk jen proto, abych se těšil z květin.“

Ať už tedy náboženstvím, buddhismem nebo prostě filosofickými myšlenkami rozumíme cokoli, mělo by to být integrováno do základů našeho života. Pak můžeme experimentovat: „Pochází nespokojenost z mé vlastní mysli nebo ne?“ Takhle to stačí. Nemusíme provádět extrémní radikální změny ve svém životě nebo se náhle odříznout od světa, abychom zjistili, že nespokojenost pochází z naší vlastní mysli. Můžeme i nadále vést normální život, ale zároveň se snažit pozorovat povahu nespokojené mysli. Tento přístup je tak realistický a praktický a tímto způsobem určitě získáme všechny odpovědi, které hledáme.

- Měli bychom si užívat hmotného života a zároveň chápat podstatu našeho požitku
- Materialismus je omezená mysl, která je posedlá spíše vnějšími než vnitřními záležitostmi
- Všechny odpovědi, které hledáme, můžeme najít pozorováním povahy nespokojené mysli

Den 238

Protože nemáme rádi problémy, nemáme na výběr: musíme praktikovat Dharmu. – Láma Zopa Rinpoče



Během všech samsárických zrození bez počátku až dodnes nás tato klamná negativní mysl nesčetněkrát přinutila trpět. Od samsárických zrození bez počátku jsme nepočítaně zakusili oceány utrpení každé říše.

Pokud přemýšlíme správně, nemáme na výběr sto tisíc věcí, které bychom mohli dělat, o kterých bychom mohli přemýšlet nebo které bychom mohli vytvářet. Je to velmi jednoduché. Všímate si toho? Existuje jen jedna věc, která zastaví veškeré naše utrpení, a to je praxe Dharmy. Odpověď, závěrem, je praktikovat Dharmu. To je ono.

Lidé v současnosti žijí sto let, ale to je velmi málo času, a je ho stále méně a méně, tak málo, je tak vzácný. I ten čas, který máme, bude stále kratší – sedmdesát, šedesát, třicet nebo dvacet let, to opravdu nevíme jistě. Za rok, za měsíc, za týden nebo za den přijde smrt. Nemůžeme si být jisti, kdy přijde. Není o čem přemýšlet, kromě toho, že budeme praktikovat Dharmu. O tom není pochyb. V našem životě je jen jedno rozhodnutí, jedna věc, kterou máme dělat, a to je praxe Dharmy. Nic jiného. Všechno ostatní je bezvýznamné.

Trpěli jsme už nesčetněkrát v nekonečných zrozeních a všechny činnosti v tomto životě nejsou ničím novým. Všechno jsme dělali už nesčetněkrát. Aniž bychom přemýšleli o nekonečném utrpení samsáry nebo o tom, že v budoucnu nesčetněkrát zažijeme oceány utrpení každé říše, nebo o utrpení samsáry, které nemá konce – stačí myslet na naši mnohokrát prožitou zkušenost v minulosti. Jen to stačí k praktikování Dharmy. Když o tom přemýšlíme, vše, co není Dharma, ustane a my praktikujeme Dharmu.

- Praxe Dharmy je jediná věc, která ukončí naše nekončící zrození
- Smrt může přijít kdykoli a cokoli jiného než Dharma nemá smysl
- Přemýšlení o našich nesčetných minulých utrpeních nás bude motivovat k praktikování Dharmy

*Utrpení samsáry
Shrnutí*

Den 239

Chceme-li být šťastní, musíme si ověřit, jakým způsobem vedeme svůj život.
– Láma Ješe



Osvobození není jen pro věřící lidi. Pokud pochopíme svou vlastní situaci, svůj životní styl, i když nejsme nábožensky založení, můžeme vidět náš vlastní zmatek, vlastní nespokojenost; můžeme vidět, že to, co považujeme za štěstí, co způsobuje vznik připoutanosti, nám ve skutečnosti nepřináší potěšení. Můžeme také vidět, jak nás naše prožitky neštěstí snadno rozzlobí a naše neutrální prožitky nás činí nevědomými a otupělými. To je samsára. Celý náš život se stává samsárou. Nejde jen o to, že žijeme, a proto jsme v samsáře. Ne, souvisí to s naším nevědomým, připoutávajícím a otupělým postojem. To je to, co dělá náš život samsárou. A jak napovídá její název, cyklická existence, je to kruh a my se v něm bez konce točíme stále dokola a dokola.

Meditace nás může osvobodit od všeho toho opakovaného, opakovaného, opakovaného, emočního seabemrskacství. S uvolněním se náš život stává stabilnějším; máme méně očekávání, protože chápeme povahu věcí – že potěšení, které poskytují, je omezené. Pokud očekávám, že mi mé oblečení bude poskytovat věčné potěšení, budu zklamán. Stejně tak si lidé navzájem nemohou poskytnout věčné potěšení; himálajský gorilí mnich jako já vám nemůže poskytnout věčné potěšení. A stejné je to se vztahy se všemi ostatními lidmi na Zemi. Není možné, aby jeden druhému poskytl věčné potěšení; každý člověk musí vyvinout individuální úsilí, aby rozvinul svou vlastní mysl.

Učení Buddhy je tak jednoduché. Stačí, když se podíváme do svého vlastního života. Prozkoumání toho, jak žijeme, je prvním krokem ke zřeknutí se. Jakmile rozvineme zřeknutí samsáry, jsme na cestě k osvobození. Poznání toho, jak samsára funguje, je samo o sobě zřeknutím.

- Je to náš vlastní nevědomý, připoutávající se postoj, který způsobuje náš zmatek a nespokojenost
- Meditace nám umožňuje pochopit podstatu věcí a mít méně očekávání
- Jakmile se zřekneme samsáry, jsme na cestě k osvobození

Den 240

Pokud nepochopíme psychologické kořeny problémů, nikdy je nemůžeme odříznout. – Láma Ješe



Buddhistická psychologie popisuje šest základních emocí, které frustrují lidskou mysl, narušují její klid a činí ji neklidnou: nevědomost, připoutanost, hněv, pýcha, pochybovačnost a špatné názory. Jedná se o mentální postoje, nikoliv o vnější jevy. Buddhismus zdůrazňuje, že k překonání těchto neduhů, které jsou kořenem veškerého utrpení, nám víra a přesvědčení příliš nepomohou: musíme pochopit jejich povahu.

Pokud nebudeme zkoumat svou vlastní mysl pomocí introspektivní moudrosti, nikdy neuvidíme, co se v ní skrývá. Bez prověřování, ať už budeme o své mysli a emocích mluvit sebevíc, nikdy skutečně nepochopíme, že naší základní emocí je egocentrismus a že právě ten nás činí neklidnými. Abychom překonali své ego, nemusíme se nyní vzdát veškerého svého majetku. Svůj majetek si můžeme ponechat; není to to, co nám ztěžuje život. Jsme neklidní, protože na svém majetku lpíme vlivem připoutanosti. Ego a připoutanost znečišťují naši mysl, činí ji nejasnou, nevědomou a neklidnou a brání rozšíření světla moudrosti. Řešením tohoto problému je meditace.

Meditace neznamena pouze rozvoj jednobodového soustředění, sezení v koutě a nicnedělání. Meditace je bdělý stav mysli, opak ospalosti; meditace je moudrost. Měli bychom si uvědomovat každý okamžik svého každodenního života, plně si uvědomovat, co děláme a proč a jak to děláme. Téměř vše děláme nevědomě. Jíme nevědomě, pijeme nevědomě, mluvíme nevědomě. Ačkoli tvrdíme, že jsme vědomí, vůbec si neuvědomujeme trápení, které řadí v naší mysli a ovlivňuje vše, co děláme. Musíme si to sami ověřit; experimentovat. Takto funguje buddhismus. Nabízí nám myšlenky, které si můžeme ověřit vlastní zkušeností, abychom zjistili, zda jsou pravdivé nebo ne.

- Existuje šest základních emocí, které frustrují lidskou mysl a narušují její klid
- Zkoumáním naší mysli zjistíme, že náš neklid pochází z ega
- Řešením je meditace: plně si uvědomit co děláme, proč a jak

*Vývoj samsáry
I Základní neduhy*

Den 241

Pokud se máme ze studia Dharmy naučit jedinou věc, pak by to mělo být to, že každý problém na zemi pochází z připoutanosti. – Láma Ješe



Podle učení Buddhy, dokud si neuvědomíme, že náš skutečný nepřítel je v nás, nikdy nepoznáme, že mysl připoutanosti je kořenem všech problémů, které naše tělo a mysl prožívají. Pokud však spatříme psychologický původ našich problémů a pochopíme povahu připoutanosti a to, jak působí, že vyvolává agresi, touhu a nenávist, naše mysl se stane velmi silnou.

Když jsme v klidném prostředí, říkáme si: „Jsem tak klidný, moje meditace je tak dobrá, mám tak skvělé realizace.“ Ale když jsme na ulici nebo nakupujeme v supermarketu a lidé do nás vrazí, vyšilujeme. Protože nesedíme v meditaci, ale chodíme kolem, naše mysl je zcela nekontrolovaná. Pokud však pochopíme psychologii připoutanosti a to, jaká je příčina našich různých reakcí, nebudeme tak snadno vyšilovat a budeme skutečně schopni ovládat svou mysl, ať už jsme kdekoli nebo s kýmkoli.

Nemluvím zde o filozofii, ale o pravdě založené na opravdové zkušenosti. Ve skutečnosti nejen buddhismus, ale všechna náboženství uznávají nedostatky připoutanosti. Dokonce i svěští lidé hovoří o jeho nevýhodách. Ale i když říkáme slova jako „připoutanost tady, připoutanost támhle“, ve skutečnosti ji neuznáváme jako největší problém na světě. Proto říkám, že by bylo úžasné, kdybychom dokázali rozpoznat, že naše vlastní připoutanost je příčinou každého jednotlivého problému, který zažíváme. Problémy s manželem, manželkou, dětmi, společností, autoritami, se všemi; mít špatnou pověst; naši přátelé nás nemají rádi; lidé o nás mluví špatně; nenávidíme svého učitele, svého lámu nebo svého kněze – to vše skutečně pochází z naší vlastní připoutanosti. Musíme si to ověřit.

- Připoutanost je kořenem všech problémů, které naše tělo a mysl zažívají
- Pochopením psychologie připoutanosti se naučíme ovládat svou mysl
- Když se podíváme na to, co se děje, zjistíme, že největším problémem na světě je připoutanost

Den 242

Každá chvíle nekontrolovaného hněvu hromadí energii hněvu uvnitř nás.

– Láma Ješe



Hněv je nejhorší karma, kterou lze mít. Nejenže ničí náš kvalitní, klidný a radostný život právě teď, ale ničí i náš kvalitní příštý život. To, že se rodíme na nepříjemném místě, má přece svůj důvod, je to tak? Mentální energie hněvu se v důsledku příčinné souvislosti projevuje v naší fyzické situaci, v našem fyzickém těle. Buddhisté věří, že vše má svůj důvod, vše má svou historii a vývoj.

Proto je pro nás velmi důležité, abychom svůj hněv co nejvíce ovládali. Myslím, že hněv ničí všechny dobré vlastnosti naší lidské důstojnosti. Z tohoto důvodu je velmi důležité ho ovládat. Například jeden okamžik hněvu může zničit dobré dvacetileté nebo třicetileté přátelství, dlouholetý vztah, v němž přátelé sdíleli všechno. Hněv to může zničit během jediného okamžiku. Rozzlobená mysl si ničeho z toho neváží. Dokážete si to představit? Je to neuvěřitelné, ale i ten nejkratší okamžik hněvu může zničit nashromážděnou energii dvaceti nebo třiceti let přátelství a vést k neštěstí. Všechny tyto věci jsou součástí lidské zkušenosti, že ano?

V buddhismu se důrazně doporučuje, abychom hněv neprojevovali fyzicky ani verbálně. Protože v době, kdy se projevuje, je již velmi silný a intenzivní. Než tedy svůj hněv projevíme fyzicky nebo verbálně, musíme se k němu postavit a ovládnout ho. Nějakým způsobem musíme emoci hněvu strávit nebo ji opustit – meditací, analytickou moudrostí, jakoukoli metodou, kterou můžeme použít.

- Hněv ničí nejen náš současný radostný život, ale i kvalitu toho příštího
- I ten nejkratší okamžik hněvu může zničit dlouhodobý vztah
- Musíme použít všechny možné metody, abychom ovládli a opustili emoci hněvu

*Vývoj samsáry
I Základní neduhy
1.2 Hněv*

Den 243

Nevědomost je jako dům, kde nejsou okna ani dveře a kde je naprostá tma.
– Láma Zopa Rinpoče



Existují dva druhy nevědomosti: jedna je mínění, které nemá jasno o relativní pravdě, a druhá je mínění, které nemá jasno o absolutní podstatě. Prvním typem nevědomosti je nevědomá mysl, nechápající mysl. Je to jako když máme zavřené oči a nevidíme předmět. Neznalost relativní pravdy znamená, že nechápeme karmu, čtyři ušlechtilé pravdy nebo předměty útočiště, Buddhu, Dharmu a Sanghu.

Rozdíl mezi neznalostí relativní pravdy a neznalostí pravdy absolutní je jako na příkladu s kusem provazu. Pokud ho nevidíme jasně, nevíme, že je to provaz. Mysl, která provaz nevidí, je jako nevědomost relativní pravdy a mysl, která se domnívá, že kus provazu je had, je jako nevědomost absolutní pravdy. Podobně způsob, jakým vnímáme sebe, je jako mysl, která věří, že provaz je skutečný had, přičemž tady ale žádný had není.

Když jsme nevědomí, chodíme se zavřenýma očima a nic nevidíme. Všude kolem nás je příčina a následek, ale my jsme vůči tomu slepí, konáme negativně a divíme se, proč trpíme. Nejsme schopni vidět, jak nás připoutanost a hněv vedou k utrpení. Nerozumíme Třem klenotům a tomu, jak jsou životně důležitými složkami našeho života, které nás mohou zachránit před újmou. Především nejsme schopni vidět, jak jsou Já a všechny věci prázdné nezávislé existence. To je základní nevědomost, z níž pochází veškeré utrpení.

- Nevědomost je nejasnost ohledně karmy, čtyř ušlechtilých pravd a předmětů útočiště
- Neznalost vede k nepochopení relativní a absolutní pravdy
- Nevědomost je zdrojem všeho našeho utrpení

Den 244

Pýcha je negativní, nadsazený, nerealistický postoj. – Láma Zopa Rinpoče



Pýcha je pocit nadřazenosti, jako bychom byli na velmi vysoké hoře a dívali se dolů. Vidíme, že ostatní nejsou tak dobří jako my a cítíme se nadřazení. Možná máme pocit, že jsme inteligentnější, dáváme více peněz na charitu, jsme hezčí, lépe mluvíme nebo pocházíme z mocnější země. Existují miliony důvodů, proč se cítit pyšně. Je to pocit naplnění, nafoukanosti. Takové smýšlení nevnímáme nijak negativně a ve skutečnosti jsme obvykle docela pyšní na to, že jsme pyšní.

Když jsme plní pýchy, nedokážeme nic přijmout. I když nasloucháme učení, je pro naši mysl velmi obtížné, aby nám přineslo užitek. Možná něčemu nerozumíme, ale pýcha nám brání požádat druhé o vysvětlení. Přijímáme podobu praktikujícího Dharmy, ale kvůli pýše nikdy nemůžeme získat tři velké významnosti: štěstí v budoucích životech, osvobození a osvícení.

Metoda, jak ovládnout svou pýchu, je velmi jednoduchá. Stačí, když budeme o svých úspěších přemýšlet realisticky a budeme se cítit velmi pokorní. Když se zamyslíme nad všemi realizacemi Dharmy, kterých jsme nedosáhli, uvidíme, že máme před sebou ještě velmi dlouhou cestu. V současnosti máme dokonalé lidské zrození, ale využíváme ho naplno? Můžeme si být po smrti stoprocentně jisti, že nespádneme do útrpných nižších říší? Můžeme s jistotou říci, že jsme během tohoto života vůbec nenahromadili žádnou negativní karmu? Pokud je odpověď na kteroukoli z těchto otázek „ne“, pak není příliš důvodů k pýše.

- Pýcha je pocit nadřazenosti, který často nevnímáme jako negativní
- Když jsme plní pýchy, je pro učení Dharmy velmi obtížné, aby naší mysli prospělo
- Nejjednodušší způsob, jak ovládnout pýchu, je realisticky hodnotit své úspěchy

Den 245

Pochybovačnost nás připravuje o energii a odhodlání a způsobuje velký zmatek.

– Láma Zopa Rinpoče



Pochybovačnost je postoj, který si není jistý, zda věci jako čtyři ušlechtilé pravdy, karma nebo Tři klenoty skutečně existují. Pochybovačnost je velmi znepokojující, protože brání jakémukoli pokroku na cestě. Tím, že si nejsme jisti Buddhou, Dharmou a Sanghou a účinností spoléhání na ně, nepřijímáme útočiště a proto se nikdy nestáváme „uvědomělou bytostí“, což by nám umožnilo odstranit zatemnění a dosáhnout realizací. Když nevíme, zda existuje něco takového jako příčina a následek, nemáme energii na odvrácení od nectnosti.

Pochybovačnost vyrůstá z neznalosti. Jde o dvojí myšlení, které si myslí, že něco je možná pravda, možná ne, a které nedokáže dospět k závěru. I když jsme studovali Dharmu a máme intelektuální znalosti o všech jejích předmětech, pokud své pochybnosti nepřekonáme, nebudeme schopni dosáhnout žádných výsledků. Je to jako vlastnit lék, ale nikdy ho neužít, protože nemáme důvěru v léčbu.

Když se vydáme na duchovní cestu, je velmi zdravé mít pochybnosti, ale o tom zde nemluvíme. Tyto druhy pochybností zahrnují spíše ověřování, zda něco skutečně existuje tak, jak je to popsáno v textech, a analýzu toho, zda pro nás učení funguje než jen přijímání všeho bez pochybností. Buddha řekl, že bychom neměli přijímat jeho slova jen kvůli jeho autoritě, ale měli bychom vše ověřovat, stejně jako zlatník zkoumá zlato, aby určil jeho ryzost. Je velmi dobré pochybovat, zkoumat a dojít ke správnému závěru. Zde však mluvíme o takovém druhu pochybností, které mají jednoduše tendenci nevěřit v něco, co skutečně existuje, aniž by to bylo dále ověřeno.

- Pochybovačnost je postoj, který si není jistý klíčovými aspekty Dharmy
- Vyrůstá z nevědomosti a brání nám dosáhnout jakýchkoli výsledků na cestě
- Naproti tomu pochybovat, zkoumat a dojít ke správnému závěru je velmi dobré

Den 246

Zastávání jakéhokoliv zmateného pohledu je klamem mysli, který vede k utrpení. – Láma Zopa Rinpoče



Poslední ze šesti základních neduhů se dělí na pět extrémních neboli klamných pohledů. První z nich, *pohled na proměnlivé složky*, je základem ostatních. Tento pohled značí, že ačkoliv se našich pět složek neustále mění, my je tak nevnímáme. Složkám přikládáme dojem pevného, stálého já.

Druhý klamný pohled, *pohled ulpívající na extrémech*, je také velmi rafinovaný a všeprostupující. Je to náš pohled na věci a události jako na trvalé a nezávislé, čemuž říkáme eternalismus, nebo jako na vůbec neexistující, čemuž říkáme nihilismus. Za třetí je tu *pohled, který považuje chybné názory za nejlepší*, a to prostřednictvím přesvědčení, že některý z ostatních čtyř klamných pohledů je správný. Za čtvrté můžeme mít *pohled považující vlastní zavádějící mravní a náboženskou disciplínu za nejlepší*. Tento klamný pohled je příčinou obrovských konfliktů ve světě. Naše kultura nebo náboženství mohou podporovat aktivity, které nejsou v souladu s mravním chováním, ale my je přesto považujeme za přijatelné.

Poslední klamný pohled se nazývá jednoduše *nesprávné názory*. Jedná se o jakýkoli mylný názor, ale zejména o přesvědčení, že nic takového jako karma neexistuje, že všechny vesmíry, světy, prostředí a cítící bytosti nejsou produktem karmy, ale božského stvořitele. Patří sem také pohled na věci jako na existující z jejich vlastní strany. Tento chybný pohled je samotným kořenem cyklické existence a když žijeme s touto halucinací, tato dává vzniknout všem ostatním zmatením.

- Nejzásadnější klamný pohled připisuje složkám trvalé já
- Jiné klamné pohledy nás vedou k eternalismu nebo nihilismu a vyvolávají obrovské konflikty
- Pátým klamným pohledem je jakýkoliv nesprávný názor, zejména nevíra v karmu a prázdnotu

Vývoj samsáry
I Základní neduhy
1.6 Pět klamných pohledů

Den 247

Zdrojem všech našich problémů jsou naše vlastní chybné mentální projekce.
– Láma Ješe



Je velmi důležité si uvědomit, že všechna touha, nenávist a další neduhy a problémy pocházejí z připoutanosti a ega. Ve skutečnosti z těchto dvou složek připoutanosti a ega je to ego, které stojí na prvním místě. Neduhy vyvstávají s egem, připoutanost následuje. Jak je to možné? Koncept ega vytváří projekci „já“ a tuto znečištěnou projekci pokrývá vrstvou vlastností. Když se pak „já“ – povrchní, umělé a iluzorní – začne dívat na požitky smyslového světa, označí určité předměty za žádoucí. Z toho vzniká připoutanost neboli ulpívání na těchto atraktivních předmětech. To je, velmi stručně řečeno, vývoj lpění.

V okamžiku, kdy naše ego řekne „já“, automaticky se identifikujeme jako zcela oddělení od ostatních atomů, ostatních lidí. Na základě tohoto pohledu na dvě odlišné věci – já a ostatní – automaticky považujeme já za to nejdůležitější. Naše omezená mysl si pak s připoutaností vybírá jeden konkrétní atom jako zdroj smyslového potěšení. To nás pak nutí považovat všechny ostatní atomy buď za nepodstatné nebo za cíl nenávisti. Tak to všechno začíná.

Jinými slovy, když vnímáme halucinaci o samostatně existujícím, nezávislém já, současně s tím přijímáme existenci něčeho jiného. Toto něco jiné se pak jeví jako od nás zcela oddělené. Kdyby neexistovalo já, neexistovalo by ani zdání čehokoliv jiného. My si však tuto oddělenost budujeme a odtud pramení všechny problémy samsáry. To vše je dílem ega, které je produktem nevědomosti. Ego je zapříčiněno nevědomostí.

- Neduhy vyvstávají s egem, které vytváří projekci „já“
- Jakmile naše ego řekne „já“, považujeme se za oddělené a důležitější než jiní
- To je zdrojem všech problémů samsáry a všechny pramení z nevědomosti

*Vývoj samsáry
I Základní neduhy
1.7 Fáze jejich vývoje*

Den 248

Lidské problémy mohou být vyřešeny lidskou moudrostí. – Láma Ješe



Cokoli existuje – dobré zprávy, špatné zprávy, nebe a peklo, samsára nebo nirvána – je projevem mysli. Když je mysl zahalena iracionálními přesvědčeními, vytváří utrpení. Proto, abychom se osvobodili od tohoto utrpení, je důležité pochopit jak charakteristickou povahu zmatené mysli, tak šest faktorů, které způsobují vznik a posilování těchto přesvědčení. Uvažování a meditování o těchto faktorech je velmi užitečné. Naše pochopení se může stát tak mocným, že naši mysl skutečně srovná. Jinak neexistuje způsob, jak se začít zbavovat neduhů.

Pokud jsme si osvojili potřebnou mentální disciplínu a dostatečně si uvědomujeme, co se v nás odehrává, není důvod, proč bychom se nemohli rozhodnout vyjadřovat pouze ty myšlenky, které přinesou štěstí nám i druhým. Celý svět by se mohl postavit proti nám, ale pokud bychom měli dobře vyvinutou schopnost ovládat svou mysl, mohli bychom stále vnímat každého jako svého přítele, místo abychom se krčili strachem a nenávisť.

Kdybychom dokázali vědomě ovládat svou mysl, představte si, jak velký klid bychom zažívali! Nebyl by žádný zmatek a nevytvářeli bychom žádné problémy sobě ani druhým. Takový hluboce prožívaný zážitek pohody je jednoznačným výsledkem praxe Dharmy. Může ho získat každý, kdo má vytrvalost pokračovat ve vnitřním hledání na duchovní cestě. Řešení problémů získáním kontroly nad svou myslí je nejen nejúčinnějším, ale také nejjednodušším a neškodným způsobem, jak se vypořádat s obtížemi. Můžeme získat skutečný klid mysli, aniž bychom ohrozili blaho kohokoli.

- Pochopení podstaty a příčiny našich neduhů nám pomůže srovnat mysl
- Můžeme se naučit ovládat svou mysl prostřednictvím mentální disciplíny a sebeuvědomění
- Je to nejúčinnější způsob, jak vyřešit naše problémy a získat skutečný klid

*Vývoj samsáry
2 Příčiny neduhů*

Den 249

Základní příčinou zmatené mysli je karmický otisk, který v našem vědomí zanechaly předchozí nectnostné činy. – Láma Ješe



Řekněme, že nás napadne myšlenka na čokoládový dort. Proč nás napadne myšlenka na čokoládový dort? Protože naše předchozí zkušenost s čokoládovým dortem zanechala v našem vědomí otisk. Samotný zážitek zcela zmizel, ale otisk zůstal, jako bychom ho zapečetili, vtiskli do naší mysli. Dokud je tam tento otisk, nezničitelné znamení tam bude také.

Je to stejné kdykoli něco psychicky prožíváme – štěstí, utrpení, hněv, blaženost – nikdy se to nevytratí. Je to vtisknuto do naší mysli, naprogramováno v našem mentálním počítači. Vždy to tam je. To je paměť. Mezi minulým zážitkem a současnou vzpomínkou na něj existuje souvislost. Je to jako s elektřinou: zdroj je někde jinde, ale energie přichází po různých drátech do místa, kde se právě nacházíme, bez přerušení. Předchozí zkušenost, myšlenka, osoba, předmět – všechno je pryč, ale přesto přichází toužebná vzpomínka, protože je vtisknuta v mysli.

Když pochopíme, že zkušenost s čokoládovým dortem vzniká vzájemnou závislostí, uvidíme, že nemá žádnou vlastní podstatu. Zkušenost nepochází z předmětu samotného, nýbrž z naší mentální energie. A k pochopení tohoto nepotřebujeme mnoho vysvětlování, je to přeci jednoduché, že? Otisk předchozí zkušenosti s čokoládovým dortem je vždycky přítomný, ať už jsme bdělí, spíme nebo meditujeme. Samozřejmě existují i spolupracující příčiny: pocit hladu, vznik touhy a předmět – čokoládový dort. Tohle vše se dá dohromady. Musíme si uvědomit, že ten lahodný čokoládový dort je naprostý klam. Objektivně vzato neexistuje, je to jako kdyby se otisk v naší mysli zhmotnil v čokoládový dort.

- Myšlenka na čokoládový dort vzniká díky mentálnímu otisku předchozího zážitku
- Každá naše zkušenost je naprogramována v naší mysli a nikdy se nevytratí
- Když se tento otisk setká se spolupracujícími příčinami, pak se nám zjeví čokoládový dort

Den 250

Promítáme naši představivost na předměty a končíme nešťastní a nespokojení.
– Láma Ješe



Většinou, když je předmět v naší blízkosti a karmický otisk je v naší mysli, bum! – vznikají neduhy. Dobrým příkladem je, když jdeme nakupovat. Předmět je tam v regálu. Prostřednictvím smyslového vnímání našeho oka s ním přijdeme do kontaktu a než si uvědomíme, co se děje, naše mysl se s připoutaností do předmětu ponoří. Může se to dít velmi záluďným způsobem a může být nesmírně obtížné oddělit naši mysl od tohoto vytouženého předmětu. Naše ruka se automaticky přesune do kapsy, najde peníze a my si jej koupíme, ještě než si uvědomíme, co děláme. Je to tak jednoduché, že?

Je neuvěřitelné, jak je na Západě všechno zveličováno, aby bylo jisté, že tomu bude zmatená mysl věnovat pozornost. „Podívejte se na to, jak je to fantastické!“ Tato technika se používá tak hojně, že i když vedeme meditační kurz, musíme si dělat reklamu: „Přijďte na náš skvělý kurz meditace a dozvíte se vše o své úžasné mysli!“ Západní kultura je na mě moc náročná.

Buddha to vše pojmenoval velmi jednoduše. Říši, v níž žijeme, nazval „světem touhy“. Nyní je snadné jasně pochopit, proč jí dal toto označení. Svět touhy – touha je všudypřítomná! Zmatená mysl, která se dostává do kontaktu s vytouženými předměty, vede k iracionálním přesvědčením a vytváří více a více neduhů. Právě z tohoto důvodu Milarepa pobýval v jeskyni. Věděl, že jakmile se zmatená mysl dostane do kontaktu s předmětem touhy, neduhy vznikají nekontrolovatelně. Proto považoval za lepší vyhýbat se takovému kontaktu, dokud jeho mysl nebyla zkrocena.

- Neduhy vznikají, když je předmět v naší blízkosti a karmický otisk je v naší mysli
- Na Západě se všechno zveličuje, aby tomu zmatená mysl věnovala pozornost
- Když se zmatená mysl spojí s předměty své touhy, vzniká více a více neduhů

*Vývoj samsáry
2 Příčiny neduhů
2.2 Předmět*

Den 251

Vliv přátel je velmi silnou záležitostí a může snadno způsobit vznik neduhů.
– Láma Ješe



Třetí příčinou neduhů, o které se zmiňuje Láma Congkhapa, jsou vnější vlivy. Patří sem negativní, falešní přátelé, kteří nám poskytují zmatené informace. Jsou to lidé, u kterých víme, že nás uvádějí v omyl. Proto je velmi důležité, koho máme za přátele, s kým jsme v úzkém kontaktu. Kdyby například kolem nás všichni lidé pili, s určitou kontrolou bychom mohli být schopni zůstat jimi neovlivněni po dobu asi jednoho týdne. Ale po nějaké době bychom se již nedokázali ovládat, protože situace by byla příliš neúnosná.

Takový vliv se neomezuje jen na špatné nebo dobré přátele. V našem životě máme mnoho „učitelů“, lidí, kteří nás krmí informacemi, které jen posilují naše neduhy. Proto je velmi důležité zdržovat se v blízkosti těch lidí, kteří nám dodávají správné vibrace, vibrace moudrosti. Je to mnohem lepší než se neustále vystavovat znečištěným, zmateným vibracím. To však neznamená, že se máme zcela vzdát všech nepravých přátel, nenávidět je a chovat k nim špatné myšlenky. Ne, taková by neměla být naše reakce. Podstatné je vždy zůstat soucitný. Měli bychom si také uvědomit, že my sami jsme již znečištěni; naši přátelé nemohou za naše neduhy. Jejich vliv toto znečištění jen posiluje.

Západní mysl je velmi zajímavá. V některých ohledech je velmi skeptická a o všem pochybuje. To může být velmi dobrý postoj, zvláště když je člověk obklopen nepravdou. V jiných ohledech je však západní mysl naprostým opakem skepticismu. Pokud vidí něco, co má jeden dobrý aspekt, co má jednu zajímavou stránku, pak bez váhání přijme celou věc jako dobrou. Tento příliš emotivní postoj je velmi nebezpečný.

- Když se podíváme na náš život, uvidíme, jak důležité je to, koho si vybíráme za přátele
- Je lepší mít kolem sebe lidi, kteří nám předávají moudrost raději než zmatené vibrace
- Západní mysl je velmi skeptická, ale může být také příliš emocionální a nekritická

Den 252

Každá nesprávná informace, které se chytíme, zahušťuje naši zmatenou mysl.
– Láma Ješe



Čtvrtou příčinou, která způsobuje vznik neduhů, je následování falešných učení: věřit, že někdo je výjimečným učitelem, a proto poslouchat a následovat všechny nesprávné představy, které vyučuje. Učení, ať už je jakékoli kvality, může být velmi zajímavé. Když lidem něco připadá zajímavé, často to jen znamená, že touží po informacích.

Samozřejmě, pokud máme moudrost, můžeme číst jakkoliv nepravdivé informace, aniž by nás to ovlivnilo. Můžeme si je ověřovat, aniž bychom je všechny automaticky hltali. Tak je to v pořádku. Ale když jsme příliš nadšení, příliš nás to přitahuje: „Ano, ano, řekni mi víc!“, zanechávají v naší mysli velmi silný dojem. Zcela chybí rozlišující moudrost, není zde jasná představa o tom, co je správné a co není. Všechno přijímáme bez jakéhokoli posouzení.

Tohle platí pro všechny typy informací. Přichází jich takové množství, avšak většinou nedochází k jejich integraci a k rozlišení, co je užitečné a co škodlivé. Ve skutečnosti je téměř každý aspekt moderní západní kultury – knihy, časopisy, filmy, televize a podobně – zcela věnován produkci většího a většího objemu touhy a předsudků. Samozřejmě existují výjimky. Například některé filmy jsou jiné. Ale většina z nich nám ukazuje to, co se nám líbí, co chce mysl vidět – cokoli, co vzbudí náš zájem. Lidé, kteří tyto filmy, knihy apod. vytvářejí, mají praktické znalosti psychologie. Přesně vědí, co v lidech vzbuzuje touhy a co je zmate ještě víc, než už jsou.

- Neduhy vznikají, když nasloucháme a následujeme nesprávné koncepty falešného učitele
- Pokud nám chybí rozlišující moudrost, ochotně přijímáme nepravdivé informace
- Moderní západní kultura je koncipována ke vzbuzování touhy, předsudků a zmatku

*Vývoj samsáry
2 Příčiny neduhů
2.4 Následování falešných učení*

Den 253

Jakákoliv činnost, kterou děláme opakovaně, ať už pozitivní nebo negativní, vytváří odpovídající druh energie. – Láma Ješe



Pátým faktorem posilujícím neduhy je zvyk. Může fungovat takto: kdysi jsme měli určitou zkušenost s nějakým předmětem. Když se pak setkáme s podobným předmětem, znovu si přehráváme první zkušenost a pokaždé, když tuto činnost opakujeme, síla této vzpomínky narůstá, stává se v naší představivosti silnější a zkreslenější. Zvyk si vybuduje určité asociace tak silně, že kdykoliv se objeví podobná situace, naše mysl automaticky směřuje k neduhům.

Někteří lidé jsou posedlí iluzorním předmětem natolik, že na něj nemohou zapomenout. Proč k tomu dochází? Protože se zážitek opakuje stále dokola, čímž se jeho otisk stává silnějším a silnějším. Mysl setrvává ve vzpomínkách na tuto zkušenost, čímž posiluje neduhy. Člověk nemůže ani usnout, aniž by se mu ve snech neobjevila vize tohoto předmětu. S tímto jevem má jistě zkušenost každý. Pokud se nějaký zvyk opakuje dostatečně často a jeho otisk se stane dostatečně silným, můžeme se dokonce zbláznit.

Někdy se takový předmět silně vtírá do naší představivosti. Například na Západě, když se máme rozloučit s milovanou osobou, oba naléháme: „Prosím, nezapomeň na mě! Uchovej si mě ve své paměti. Když na mě zapomeneš, znamená to, že už mě nemiluješ.“ Proto nejsme svobodní. Nejsme svobodní, protože jsme takto posedlí jedním předmětem.

- Zvyk vytváří asociace, díky nimž naše mysl automaticky posiluje neduhy
- Když se zážitek opakuje, otisk je stále silnější a silnější
- Když jsme posedlí iluzorním předmětem, je jasné, že nejsme svobodní

Den 254

Náš vnitřní svět je neustále vyváděn z rovnováhy dvěma extrémy, připoutaností a nenávisť. – Láma Ješe



Spatření jakéhokoliv druhu vytouženého předmětu jde vždy ruku v ruce s přeceněním. Jeho dobré stránky jsou zdůrazňovány natolik, že o něm ztrácíme veškerou soudnost. Současně se na tento předmět díváme, jako by měl vlastní existenci. Představujeme si ho jako něco trvalého, co existuje samo o sobě tak, jak se nám jeví. Nevidíme, že to, jak se nám jeví, je ve skutečnosti funkcí našich vlastních projekcí. Místo toho si myslíme, že tyto zveličené vlastnosti pocházejí od předmětu samotného a nikoliv že jsou tím, co jsme do předmětu promítli z naší strany.

Máme například partnera, kterým jsme posedlí. Každý jeho pohyb a gesto nás zajímá. To, jak chodí, co říká, co dělá – to všechno se nám líbí. Dokonce i když udělá něco neuvěřitelně špatného, stává se to pro nás zdrojem potěšení. Tolik se soustředíme na jeho hezké vlastnosti, že jeho negativní stránky jsou zcela zastíněny. Mysl však funguje tak, že když nám jednoho dne řekne něco obzvlášť nepříjemného, náš postoj se začne měnit. Pomyslíme si: „Vůbec není příjemný.“ Naše mysl se na tuto myšlenku soustředí. „Není to hezké, není to hezké, není to hezké...“ Brzy nám na něm všechno připadá odpudivé; už na něm není nic, co by se nám líbilo. Stává se to, že?

Je neuvěřitelné, jak funguje zmatená mysl. Nejdříve se něco jeví jako zcela pozitivní a pak se to změní v pravý opak. Já však říkám, že není možné, aby jakýkoliv předmět, jakákoliv cítící bytost, byl zcela pozitivní nebo zcela negativní. Všechno má jak pozitivní, tak negativní energii. To jen posedlá mysl vidí věci černobíle.

- Když vidíme vytoužený předmět, považujeme ho za trvalý a zveličujeme jeho dobré stránky
- Nejdříve můžeme svého partnera vnímat jako naprosto atraktivního, pak jako naprosto odpudivého
- Zmatená mysl pracuje tak, že chybně rozděluje věci na černé a bílé

*Vývoj samsáry
2 Příčiny neduhy
2.6 Špatné porozumění*

Den 255

Skutečným nepřítelem jsou naše neduhy. – Láma Zopa Rinpoče



Neduhy zničily veškeré naše štěstí v minulosti, ničí ho i nyní a budou ho ničit tak dlouho, dokud budeme pod jejich kontrolou. Chceme-li neustále bez překážek praktikovat Dharmu, musíme si neustále připomínat nedostatky neduhů. Existuje nebezpečí, že může jít spíše jen o intelektuální pochopení než silné cítění a proto ve svém srdci zůstáváme přítelem neduhů, zatímco navenek proti nim vystupujeme. Neduhy jsou největší překážkou k dosažení nejen dokonalosti osvobození a osvícení ale i dokonalosti samsáry. Nemohou dělat nic jiného než škodit.

Bez neduhů by k problémům nedocházelo. Sebevražda, poškozující kritika a nepřátelé by přestali existovat. Dokud budeme v mysli uchovávat zárodky neduhů, budou nás neduhy vždy sužovat, připravovat nás o štěstí, způsobovat nám utrpení a bránit nám v úplné svobodě a osvícení.

Kdybychom skutečně viděli utrpení, které nám naše neduhy v průběhu nesčetných životů způsobily, nemysleli bychom na nic jiného než na jejich zničení. Ani buddhové si nedokážou představit rozsah utrpení, které nám naše neduhy způsobily. Diktátoři stráví mnoho let plánováním ovládnutí jiných zemí a využijí k tomu všech svých schopností a odhodlání, ale to není nic ve srovnání s překonáním, byť jen jediného, neduhu. Musíme překonat nespočet neduhů, proto potřebujeme vytrvalost a velké odhodlání vnímat neduhy jako jediného nepřítele a rozhodnout se všechny je zničit, bez ohledu na to, kolik eonů to bude trvat.

- Abychom mohli praktikovat Dharmu, musíme si neustále připomínat nedostatky neduhů
- Neduhy jsou zdrojem našich problémů a vždy nás připraví o štěstí
- Kdybychom viděli, jakou škodu neduhy způsobují, mysleli bychom jen na to, jak je zničit

Den 256

Pokud zanedbáme ochranu své mysli, nemůžeme zavřít dveře utrpení ani otevřít dveře štěstí. – Láma Zopa Rinpoče



Kvůli zárodkům neduhů v nás vzniká připoutanost, kdykoli se setkáme s předmětem, po kterém toužíme, a averze, kdykoli se setkáme s nežádoucím předmětem. Kdybychom praktikovali všímavost, viděli bychom, jak naše mysl následuje tyto předměty a způsobuje nám různá utrpení. Kdybychom tohle byli schopni jasně vidět, neměli bychom potíže vyhnout se svým neduhům. Možná bychom zpočátku nebyli schopni neduhy zničit, ale tím, že bychom pozorovali, jak vznikají, bychom byli schopni je odvrátit a nenásledovat.

Při absenci všímavosti se však tyto rušivé emoce objevují nepředvídatelně a vyvolávají sled negativních činů. Než se nadějeme, objeví se připoutanost k předmětu, po kterém toužíme, a jsme bezmocní, abychom ji nenásledovali; než se nadějeme, objeví se hněv vůči nežádoucímu předmětu a my jsme opět bezmocní, abychom jej nenásledovali. Z kmene vyrůstají větve neduhů a pak listy karmických činů, jejichž výsledkem je ovoce utrpení.

Vší mavost je nejdůležitějším nástrojem, který máme k dispozici, abychom si chránili svou mysl a zajistili, že nikdy nebudeme vytvářet nectnosti. Potřebujeme ji k tomu, abychom byli neustále přítomni, neustále pozorovali a kontrolovali, co dělá zbytek mysli. Kdykoli se objeví nějaká nectnostná myšlenka, potřebujeme všímavost, abychom ji okamžitě rozpoznali a sami sobě dali možnost ji odvrátit. Potřebujeme, aby introspektivní mysl stála jako stráž u dveří domu, neustále ve střehu a hlídala, zda se kolem neproplíží zloděj, který by se mohl pokusit ukrást poklady uvnitř. Pokladem je naše štěstí a zlodějem jsou naše neduhy.

- Kvůli zárodkům neduhů v nás neustále vznikají znepokojivé emoce
- Při absenci všímavosti vyvolávají tyto emoce sled negativních činů
- Vší mavost je jako stráž, která brání zloději, aby nám ukradl štěstí

*Vývoj samsáry
3 Nevýhody neduhů*

Den 257

Všechno naše štěstí a utrpení pochází z našeho záměru.

– Láma Zopa Rinpoče



Aby byl náš život šťastný, musíme vytvářet pouze ctnostné činy a k tomu potřebujeme být schopni posoudit, co je správné a co špatné, a to na základě analýzy každého našeho činu. Pouze pečlivou analýzou můžeme posoudit svou motivaci a zjistit, zda máme pozitivní nebo negativní mysl. To znamená, že musíme plně pochopit karmu.

Sanskrtský termín „karma“ znamená činnost, konkrétně mentální činnost, a je to iniciační pohyb mysli, který nás vede ke spojení s předmětem. Karmu tedy můžeme vztahovat k záměru, jednomu z všudypřítomných mentálních faktorů. Kdekoliv je mysl, je i záměr, karma. Před jakýmkoliv jednáním musí existovat motivace nebo záměr, jinak by mysl neměla energii k jednání. Ve skutečnosti musí existovat nejen záměr, aby byl čin zahájen, ale také záměr během činu, aby byl dokončen. Počáteční záměr se nazývá příčinná motivace – *mentální karma* – a záměr, který je energií k dokončení činu, se nazývá časová motivace – *plánovaný čin* neboli *plánovaná karma*.

Aby byl čin co nejčistší, musíme se ujistit, že máme nejen nejlepší možnou motivaci předem, ale také během jeho vykonání. Tímto způsobem se to, co děláme, stává velmi silnou pozitivní karmou. Pokud si svou motivaci neověříme jak před činem, tak během něj, může se to, co začíná jako ctnost, stát nectností. V takovém případě jsme svou počáteční příčinnou motivací sice stále vytvořili pozitivní karmu, ale časová motivace je negativní, a proto čin není zcela dokonalý.

- Abychom byli šťastní, musíme neustále analyzovat motivaci všech svých činů
- Mentální karma je záměr před činem a plánovaná karma je dokončením
- Je to záměr, který dělá čin ctnostným nebo nectnostným, nikoliv jeho vnější zdání

Vývoj samsáry

4 Karma, smrt a zrození

4.1 Mentální a plánovaná karma

Den 258

Až tento život skončí, naše mysl bude bez možnosti volby zaváta větrem naší karmy do jiného života. – Láma Zopa Rinpoče



Jak říká Pabongka Rinpoče v knize *Vysvobození na dlani tvé ruky*, naše myšlenky při umírání aktivují karmu, která bude příčinou našeho příštího zrození a spouštěči této vrhací karmy jsou bažení a svírání – osmý a devátý článek z dvanácti článků závislého vznikaní. Rinpoče říká, že k tomu dochází, když je mysl stále aktivní a my si stále můžeme ctnost připomínat nebo nám ji připomínají jiní lidé.

V této chvíli je velmi důležité umět ovládat vznikající rušivé myšlenky tím, že si vzpomeneme na gurua a učení – zřeknutí se samsáry, karmu, prázdnotu, milující laskavost, velký soucit a další – které nám dávají šanci narodit se v čisté buddhovské zemi nebo přijmout dokonalé lidské zrození. Jsou-li naše poslední myšlenky ctnostné, bude i vrhací karma ctnostná; jsou-li poslední myšlenky nectnostné, bude i vrhací karma nectnostná. Z karmických semen uzraje to, které je silnější, tedy to se silnějším zvykem – ať už bylo zaseto před stovkami nebo dokonce miliony životů. Pokud jsou si rovné, tak uzraje to semeno, které bylo zaseto dříve.

Pokud umíráme v hněvu nebo se silnou připoutaností, naše zrození bude pouze v nižších říších, nikde jinde. Obecně platí, že připoutanost způsobuje zrození v podobě hladového ducha, nevědomost v pohodě zvířete a hněv v podobě pekelné bytosti. V těchto nižších říších budeme prožívat nepředstavitelné utrpení po neuvěřitelně dlouhou dobu. Pro srovnání, utrpení v lidské říši proti tomu není nic – ve skutečnosti je to jako velká radost.

- Naše myšlenky při umírání aktivují vrhací karmu, která bude příčinou našeho příštího zrození
- Vrhací karma je závislá na tom, zda jsou naše poslední myšlenky ctnostné nebo nectnostné
- Pokud zemřeme v hněvu nebo se silnou připoutaností, naše zrození bude pouze v nižších říších

Vývoj samsáry

4 Karma, smrt a zrození

4.2 Co se stane v čase smrti

Den 259

Tělo přechodného stavu závisí na těle budoucího zrození, které zase závisí na tom, jak byl prožit současný život. – Láma Zopa Rinpoče



Když mysl opustí mrtvé tělo, vstoupí do mezistavu, do *barda*. Tělo v mezistavu má podobu těla příštího zrození. Tato bytost prochází hmotou, je nezničitelná a má mnoho psychických schopností, například létání nebo dělání čehokoliv jiného, co ji jen napadne. Jakmile bytost pomyslí na místo, ať je jakkoli vzdálené, tělo se tam ocitne. Tyto schopnosti nejsou získány meditací, ale karmou.

Maximální délka existence v těle přechodného stavu je sedm dní, ačkoli bytost se může kdykoliv předtím zrodit do fyzického těla. Po sedmi dnech bytost v mezistavu zemře takzvanou malou smrtí a znovu zrodí ve stejné říši a podobě na dalších sedm dní, dokud nenastane další malá smrt nebo dokud nenajde fyzické tělo. Nejdéle je možné v mezistavu existovat čtyřicet devět dní.

U bytostí narozených z dělohy je příčinou zrození to, že vidí budoucí rodiče v pohlavním spojení a k jednomu z nich pociťují přitažlivost. Pokud se bytost v mezistavu má zrodit jako lidská bytost ženského pohlaví, vyvine si silnou náklonnost k otci a odpor k matce. U muže dochází k opaku. Tato připoutanost stačí k tomu, aby opustila mezistav a zrodila se. Bytost v mezistavu chce mít sex s budoucím rodičem, ale jak se přiblíží, spatří pouze jeho pohlavní orgán, což v ní vyvolává hněv. Podmínkou smrti bytosti v mezistavu a jejího zrození jako lidské bytosti je tedy připoutanost následovaná hněvem. Díky tomu je snadné pochopit, jak je běžné zrození zapříčiněno neduhy a karmou.

- Po smrti se mysl dostává do mezistavu, kdy má tělo podobné svému dalšímu zrození
- Mezistav neboli bardo trvá sedm až čtyřicet devět dní
- Příčinou zrození je náklonnost k jednomu z budoucích rodičů následovaná hněvem

Den 260

Krásu lidského bytí spočívá v tom, že v sobě máme schopnost osvobození – přicházíme s touto schopností. – Láma Ješe



Každý z nás se narodil jako člověk. Jako takoví máme potenciál dát svému životu smysl a cíl. Abychom toho mohli plně využít, musíme jít za hranice toho, co dokáží nižší živočichové. Správným využitím takového lidského zrození a získáním kontroly nad svou myslí můžeme zcela přetrnout kořen veškerého utrpení. Během jednoho nebo více životů se můžeme vymanit z koloběhu smrti a zrození. V současnosti se musíme znovu a znovu účastnit zrození, aniž bychom měli možnost volby nebo kontroly, a zakoušet všechna utrpení nekontrolovatelného fyzického těla. Správným použitím však lze tento nedobrovolný cyklus přerušit a trvale se osvobodit od veškerého utrpení a nespokojenosti.

Narodit se jako člověk je opravdu velké štěstí, protože máme vzácnou schopnost používat svůj rozum s rozlišovacími schopnostmi. Velký rozdíl mezi námi a psem je v tom, že my jsme schopni zkoumat své chování, zatímco pes nikoliv. Protože dokážeme posoudit, zda je naše duševní a fyzické jednání zdravé, máme velkou příležitost i velkou odpovědnost zkoumat povahu svých chyb a nedostatků. I když je to mnohem obtížnější než všimnout si toho, co je špatně u druhých, je velmi prospěšné, pokud dokážeme tyto nedostatky u sebe objevit a vykořenit.

Jaká škoda by byla nevyužít tohoto vzácného daru a místo toho slepě a nekriticky následovat své instinkty! Ať už je tedy to, s čím se setkáváme, dobré nebo špatné, měli bychom co nejvíce experimentovat s nejčistší moudrostí a poznáním Dharmy a vše proměňovat ve věčně pokojnou cestu k osvícení.

- Naše lidské zrození nám nabízí možnost zcela přerušit kořen veškerého utrpení
- Dává nám vzácnou možnost a odpovědnost zkoumat své vlastní chování
- To je naše příležitost přeměnit vše na pokojnou cestu k osvícení

Vývoj samsáry

5 Cesta k vysvobození

5.1 Fyzické zrození, které přeruší samsáru

Den 261

Od samsáry se nemůžeme osvobodit, aniž bychom praktikovali trojí vyšší cvičení: mravnost, soustředění a moudrost. – Láma Zopa Rinpoče



Jak je žák veden učením lamrim, cestou k osvícení? Odstupňovaná stezka k osvícení se dělí na tři části: odstupňovanou stezku bytosti nižších schopností, bytosti středních schopností a bytosti vyšších schopností. Bytost nižších schopností má postoj a cíl úplně přerušit lpění na tomto životě a dosáhnout štěstí v budoucích životech – přesně takto. Svou cestu praktikují tak, že si uvědomují nedostatky deseti nectností a žijí deseti ctnostmi.

Bytost středních schopností je někdo, kdo má za cíl zcela opustit samsáru. Žádný aspekt samsáry je ani na vteřinu nepřitahuje a považují ji za zcela přirozené utrpení, za hnízdo jedovatých hadů nebo jámu s rozžhaveným uhlím. Jejich cílem je dosáhnout vysvobození prostřednictvím praktikování tří vyšších cvičení mravnosti, soustředění a moudrosti. To je cesta bytosti středních schopností, která praktikuje trojí vyšší cvičení na podkladě cesty bytosti nižších schopností – žití s deseti ctnostmi.

Postoj a cíl bytosti vyšších schopností je zcela se zřící práce pro sebe a pracovat pouze pro druhé. Jejich jedinou myšlenkou je prospět ostatním cítícím bytostem a dosáhnout osvícení a aby toho dosáhla, praktikuje cestu šesti dokonalostí. A konečně, na tomto základě existuje praktikující tantry. Všechny praxe těchto bytostí vyšších schopností vycházejí z cesty bytostí nižších a středních schopností.

- Bytost nižších schopností usiluje o štěstí v budoucích životech a praktikuje deset ctností
- Bytost středních schopností usiluje o opuštění samsáry a praktikuje trojí vyšší cvičení
- Bytost vyšších schopností pracuje pouze pro druhé a praktikuje šest dokonalostí

Den 262

Mravní chování je základní příčinou osvobození. – Láma Zopa Rinpoče



Osvobození není možné bez vyššího cvičení moudrosti – bez přímého uvědomění si prázdnoty – a k tomu dochází pouze prostřednictvím vyššího cvičení v soustředění. Ani jedno z těchto dvou vyšších cvičení není možné bez vyššího cvičení mravního chování.

Z vlastních zkušeností můžeme říci, že mravní chování je nesmírně důležité. Když je naše mysl velmi rozrušená a nečistá, je velmi obtížné se soustředit. S myslí zahlcenou rušivými myšlenkami nemůžeme vůbec meditovat. Dokonce i když odříkáváme modlitby, nemůžeme meditovat o jejich významu. Naše mysl je jako pták zmítaný silným větrem, který ve vzduchu nedokáže zůstat v klidu ani jedinou minutu. Dalším příkladem je zkoumání thangky v noci při světle máslové lampy. Aby lampa rozptýlila temnotu, musí nejen svítit jasně, ale také nesmí být rušena větrem. Bez ohledu na to, jak jasně svítí, mihotající světlo by neodhalilo detaily malby. Podobně jen tehdy, když je naše soustředění stabilní a zbavené jemných rušivých vlivů, můžeme použít nehybný jas vhledu, abychom viděli skutečnost takovou, jaká je a překonali všechny neduhy. Nic z toho se nemůže stát, když je mysl rozrušená a rozptýlená smyslovými předměty pramenícími z nedostatku mravnosti.

Buddha Šákjamuni poté co vstoupil do stavu *parinirvány*, řekl, že mravnost bude naším průvodcem. Pro nás začátečníky jsou trojí vyšší cvičení velmi pokročilými, něčím, o co můžeme jen usilovat. Avšak i když jednobodové soustředění a moudrost přímo si uvědomující prázdnotu jsou v tuto chvíli nad naše síly, rozhodně můžeme praktikovat cvičení mravnosti tím, že složíme a dodržujeme sliby pratimókša.

- Mravnost je předpokladem pro dvě vyšší cvičení – soustředění a moudrost
- Bez dobrého mravního chování je naše mysl jako pták zmítaný větrem nebo jako mihotající světlo
- I jako začátečníci se můžeme cvičit v mravnosti složením a dodržováním slibů pratimókša

*Vývoj samsáry
5 Cesta k osvobození
5.3 Vyšší cvičení mravnosti*

Den 263

Sliby nám dávají zodpovědnost, dávají váhu naší rozhodnosti.

– Láma Zopa Rinpoče



Podstatné je chránit svou karmu a k tomu není lepšího způsobu než složit slib. Získáme velký prospěch, když se zdržíme byť jen jedné neřesti. Řekněme, že odoláme pokušení vzít si něco, co se nám opravdu líbí. Přerušili jsme tak koloběh chtění a braní a nebudeme muset v budoucnu zažívat čtyři strastiplné následky tohoto konkrétního jednání. Pokud jsme však složili slib, že nebudeme krást, jsou výsledky mnohem silnější a dalekosáhlé.

Složit slib, že se zdržíme různých druhů neřestí, je úžasný a mocný způsob, jak očistit svou mysl, nicméně pokud je slib pouze slovem v naší hlavě, má jen malý význam. Spolu s formálním složením slibu musíme vyvinout pevné odhodlání nedopustit se daného jednání znovu. Dodržování slibu, který jsme učinili před svým guruem nebo Buddhou, vytváří neuvěřitelně silné pozitivní otisky, které nás pohánějí na cestě k osvícení.

Tím, že žijeme v kázni a skládáme různé sliby, velmi posilujeme svou mysl. Složení slibů před svatým předmětem nebo učitelem je obrovská zodpovědnost. Její tíha je tu neustále a pokud se naše mysl přikloní ke spáchání negativního činu, můžeme tuto odpovědnost pocítit: škodíme nejen dané cíticí bytosti, která je předmětem našeho jednání, ale také svému učiteli a své vlastní mysli. Stejně jako by nás nikdy nenapadlo ublížit svému nejdražšímu příteli, nikdy bychom nemohli ublížit svému duchovnímu příteli, a proto máme mnohem větší motivaci se takového činu nedopustit.

- Podstatné je chránit svou karmu a sliby jsou tím nejlepším způsobem, jak toho dosáhnout
- Vedle slibů si musíme vypěstovat pevné odhodlání zdržet se neřestí
- Sliby, které skládáme, posilují naši mysl a pomáhají nám vyhnout se ubližování druhým

Vývoj samsáry

5 Cesta k osvobození

5.3 Vyšší cvičení mravnosti

Den 264

Každý den, každou hodinu, každou minutu, naše štěstí nebo utrpení závisí na tom, jakým způsobem přemýšlíme. – Láma Zopa Rinpoče



Zříct se připoutanosti k tomuto životu znamená zříct se příčiny utrpení. Neznamená to otočit se zády k přátelům a rodině nebo se zbavit hmotných statků. Nemusíme udělat obrovský táborák ze svého oblečení nebo házet své knihy a cédéčka ze skály. Znamená to jen nemít ke všem těmto věcem připoutanost. Pokud jsme se zřekli připoutanosti k tomuto životu, můžeme mít veškeré bohatství světa a vůbec nás to neovlivní. Zřekneme se připoutanosti ke štěstí tohoto života a díky tomu získáme mnohem větší štěstí.

Každý den jsme mnohokrát konfrontováni s různými situacemi, setkáváme se s potenciálně přitažlivými nebo nežádoucími předměty – rozzlobený šéf, chválící kolega, lahodný čokoládový dort, náhlá bouřka – každý z nich čeká, aby nás přivedl k myšlence toužení, podráždění nebo jiného zmateného stavu, každý z nich čeká, aby rozhoupal připoutanost našeho života. Nemusíme však na tyto situace takto reagovat. Namísto připoutanosti k tomuto životu můžeme pochopit, že je utrpením, a otočit se k němu zády.

Vidíme, že praktikováním špetky Dharmy dosáhneme více než jen špetky skutečného štěstí a vidíme, že čím více jsme schopni integrovat Dharmu do svého života, tím více bude posilovat skutečné štěstí. Právě teď je před námi práce, abychom si všimli, když připoutanost vzniká a odvrátili ji, pomalu rozvíjeli zřeknutí se připoutanosti, které lpí na tomto životě. Pak budou následovat všechny ostatní realizace.

- Pokud jsme se zřekli připoutanosti k tomuto životu, veškeré bohatství světa nás neovlivní
- Můžeme se rozhodnout otočit se zády ke strastiplnému kolotoči, kterým je náš život plný připoutanosti
- Když začleníme Dharmu do svého života, naše štěstí bude stále více narůstat

Den 265

Jako když rukama formujeme těsto, rozhodně můžeme obrátit naši mysl jakýmkoliv směrem chceme. – Láma Zopa Rinpoče



Musíme pochopit Buddhovo poselství a transformovat svou mysl z myslí utrpení a neduhů na mysl věčného štěstí. To znamená vytvářet pouze ctnost a nikdy nevytvářet nectnost. Nemůžeme očekávat štěstí a zároveň vytvářet příčiny utrpení. To je jako vložit ruku do zuřícího ohně a očekávat, že se nespálíme.

Abychom mohli praktikovat Dharmu, musíme pozorovat svou karmu, což znamená uvědomovat si, co je ctnost a co nectnost, a vytvářet pouze jedno a zdržovat se druhého. Abychom to pochopili, musíme mít zcela jasnou představu o tom, co je utrpení, abychom se mu mohli vyhnout. Pokud jsme přesvědčení, že radost ze smyslových požitků je skutečným štěstím, samozřejmě nebudeme mít žádnou energii, abychom se tomu ubránili. Proto je tak důležité plně pochopit všechny úrovně utrpení a učinit rozhodnutí se od nich osvobodit.

Když to uděláme, je rozhodně možné mysl proměnit. Minulé návyky je sice obtížné změnit – koneckonců nás provázejí nesčetnými životy, ale můžeme to dokázat, protože mysl je tvárná, jako měkká hlína, z níž můžeme vytvořit jakýkoliv tvar, ošklivou hroudu nebo krásnou vázu. Mysl však není jako měkká hlína v tom smyslu, že není tvořena atomy; je to pouhá energie, je to jen to, co je jasné a vědoucí, a proto nemá omezení fyzikální hmoty. Neexistuje žádné omezení toho, čeho je mysl schopna. Osvícení se může zdát jako nemožný cíl, ačkoliv je velmi reálný.

- Vytváření ctnosti je cestou k přeměně naší mysli od utrpení ke štěstí
- Když si osvojíme velmi jasné chápání utrpení, budeme vědět, jak se mu vyhnout
- Mysl je pouhá energie a může být transformována jakýmkoli způsobem, který si vybereme, bez omezení

Den 266

Pokud neznáme přirozenost mysli, nemůžeme vyléčit ani své vlastní utrpení.
– Láma Ješe



Pokud nerozumíme svým vlastním problémům a nevíme, jak si pomoci, jak bychom si mohli myslet, že můžeme pomoci druhým? Necháme se jen unášet emocemi: žádná moudrost, žádná metoda, jen žertujeme. Nejprve si musíme uvědomit svou vlastní situaci: „Nejsem to jen já; nespočet bytostí na tomto světě je ve stejné situaci, plni mylných představ a v důsledku toho jsou ve značném konfliktu jak fyzicky, tak duševně.“ Naše mysli jsou plné konfliktů a když se tato mentální energie přenese na fyzickou úroveň, onemocní i naše těla. Tímto způsobem přicházejí všechny nemoci z nemocné mysli; nemocná mysl se projevuje jako nemocné tělo.

Cestou k rozšíření lásky a soucitu je tedy nejprve porozumět sobě samým a pak se můžeme obrátit ke všem ostatním živým bytostem. Tak je to v pořádku. Problém je v tom, že většinou nemáme soucit ani sami se sebou, nechápeme sami sebe, tak jak potom můžeme mít lásku a soucit s ostatními? Není to možné. I když říkáme, že druhé milujeme, jsou to jen slova, emoce. Říkáme: „Miluji tě“, ale skutečná láska musí směřovat nejprve k nám samým. Musíme znát svou vlastní situaci, vědět kdo jsme. To vede k upřímné lásce k sobě samému a z ní pak k upřímné lásce vůči druhým. Bez toho, abychom k tomu přistupovali tímto způsobem, pouze žertujeme.

Musíme si prověřit, jaký je náš život, jak přemýšlíme, jakých chyb se dopouštíme a jak naše mylné představy souvisejí s tím, co prožíváme. Měli bychom analyzovat, jak se to všechno děje a jak to souvisí s připoutaností. Když si to uvědomíme, místo abychom se pak zabývali svými vlastními problémy, můžeme vidět, že všechny živé bytosti jsou na tom stejně. Pak se automaticky, intuitivně, dostaví láska a soucit.

- Bez pochopení a řešení vlastních problémů nemůžeme pomoci ostatním
- Cestou k rozšíření lásky a soucitu je nejprve pochopit a milovat sebe sama
- Když si uvědomíme své vlastní problémy, přirozeně se objeví láska a soucit ke všem živým bytostem

*Vývoj samsáry
Shrnutí*

Den 267

Kolo života je vědeckým vysvětlením, jak se vyvíjí náš vnitřní svět.

– Láma Ješe



Určitě jste viděli thangky Kola života, jsou velmi běžné. Je na nich mnoho detailů, ale uprostřed je prase držící v tlamě ocasní pera slepice. Slepice v zobáku drží ocas hada, zatímco had je vyobrazen, jak se zakusuje do ocasu prasete. Kolo života není jen nějakým obyčejným předmětem tibetské kultury. Je to hluboce symbolické učení a bylo vytvořeno samotným Buddhou.

Jednou učedníci hledali dárek, který by poslali sousednímu nebuddhistickému králi. Buddha jim poradil, jak namalovat obraz Kola života a navrhl jim, aby ho králi poslali jednoduše jako umělecké dílo bez jakéhokoli dalšího vysvětlení. Poté, co král tento dar obdržel, se na něj stále díval a prohlížel si jej, až si jednoho dne uvědomil, co představuje. Samotné umění k němu promlouvalo. Uvědomil si, že ego, připoutanost a averze jsou nejhoršími ze všech jedů a příčinou veškerého utrpení. Pokud i my budeme mít ve svém pokoji Dharma kresbu, může mít na naši mysl podobně blahodárný vliv.

V Kole života prase symbolizuje nevědomost, slepice touhu a had nenávist. Je to dokonalá vnější ukázka toho, jak se v mysli vyvíjejí neduhy zapříčiněné nevědomostí. Nemá to vůbec nic společného s žádnou východní cestou, s cestou lámy ani s žádným jiným druhem cesty a platí to stejně pro všechny bytosti v samsáře. Klíčovým objevem Buddhy bylo, že znečištění nevědomostí je kořenem všech problémů a z nevědomosti pramení připoutanost, touha a nenávist.

- Kolo života je hluboce symbolické učení, které vytvořil sám Buddha
- Dharma kresba ukázala králi, jak jsou tři jedy příčinou utrpení
- Prase, slepice a had symbolizují nevědomost, touhu a nenávist

Den 268

Nevědomost je hlavním původcem naší samsáry. – Láma Zopa Rinpoče



Nevědomost je kořenem samsáry a zdrojem všech ostatních článků závislého vznikání. V Kole života je tento první článek znázorněn jako slepec, který chodí s pomocí hole. Takoví jsme i my: slepě klopýtáme samsárou a děláme jednu chybu za druhou, protože se neustále držíme představy o skutečně existujícím já a špatně si vykládáme, jak toto já a všechny ostatní věci existují.

Nevědomost můžeme vnímat dvěma způsoby: nevědomost o tom, jak věci existují a nevědomost o karmě. Nevědomost o karmě vzniká ze základní nevědomosti o tom, jak věci existují a když tuto základní nevědomost zničíme, nevědomost o karmě přirozeně zanikne. Nevědomost o tom, jak věci existují, znamená, že nechápeme, že všechny věci jsou závisle vznikající – že vznikají v závislosti na příčinách a podmínkách – a že nechápeme, že všechny věci postrádají jakoukoliv opravdovou nebo nezávislou existenci. To je úroveň nevědomosti, která nás poutá k samsáře.

Vlivem nevědomosti vzniká *karma* a vlivem karmy vzniká *vědomí*. S vědomím přichází formace (nazývané také *jméno a forma*), v níž se rozvíjí *šest smyslových základů*, které následně dávají vzniknout *kontaktu* s předměty vědomí. Tím vzniká *pocitování*, které vede k *bažení* a *svírání*. Bažení a svírání jsou klíčovými články v okamžiku, kdy opouštíme toto tělo, což způsobuje, že z těla našeho současného života, které je nyní mrtvolou, přeskočíme do nového těla. To je článek *vznikání*. Z něj pak vychází *zrození* a nakonec zbývá jen *stárnutí a smrt*. To je vývoj neboli mechanismus, který nás vězní v cyklické existenci.

- *Nevědomost* se vztahuje k našim nesprávným představám a je symbolizována slepcem
- Existují dva typy: nevědomost o tom, jak věci existují a nevědomost o karmě
- Nevědomost uvádí do pohybu dvanáct článků, které nás vězní v samsáře

*Dvanáct článků závislého vznikání
I Nevědomost*

Den 269

Nevědomost podněcuje karmické činy, složené jevy, které zanechávají karmické otisky v mysli. – Láma Zopa Rinpoče



Nevědomost vytváří *karmické činy (karmu)*, které jsou symbolizovány člověkem vyrábějícím hliněné hrnce. Stejně jako hliněný hrnec může mít mnoho velikostí a tvarů, i různé karmické činy přinášejí různé výsledky. Karma tak může být buď ctnostná, nectnostná, nebo neutrální. Karma je motivována nevědomostí a nejdůležitějším bodem je, že přináší výsledek, který je v souladu s příčinou.

Klíčovým rysem karmy je, že má moc uvrhnout nás do budoucího zrození. Pozitivní karma přináší zrození ve vyšších říších a negativní karma přináší zrození v nižších říších. To platí pro všechny cítící bytosti kromě arya bytostí – těch, které dosáhly cesty vidění, třetí z pěti cest vedoucích k osvícení. Ty odstranily bažení a svírání, aby nevytvářely karmu, která vede k nekontrolovanému zrození v samsáře.

Předpokládejme, že vytvoříme karmu, abychom se zrodili jako slepice. Tohle je karmický čin vytvořený nevědomostí. Jakmile nevědomost vytvoří daný čin, karmický otisk vedoucí ke zrození v podobě slepice je zanechán v našem vědomí. Těsně před smrtí se objeví bažení a svírání další existence. Pokud je karma ke zrození v podobě slepice nejsilnějším otiskem v našem vědomí, pak tohle je článek vznikání, který zažijeme. Z toho nevyhnutelně vyplývá zrození v podobě slepice, stejně jako všechny ostatní důsledky utrpení.

- *Karmické činy* jsou symbolizovány mužem vyrábějícím hliněné hrnce
- Karma má moc nás bez možnosti kontroly vrhnout do dalšího zrození
- Pokud je naší nejsilnější karmou po smrti zrození v podobě slepice, pak se tak stane

Den 270

Vědomí uchovává všechny otisky štěstí a utrpení a nese je ze života do života.
– Láma Zopa Rinpoče



Karmický čin vytváří *vědomí*, třetí článek, který je symbolizován opicí s ovocem v ruce houpající se ze stromu na strom. To ukazuje, jak vědomí nesoucí karmické otisky propojuje minulost s přítomností a přítomnost s budoucností. Vědomí funguje jako vztah mezi našimi minulými karmickými činy a našimi současnými životními zkušenostmi a mezi našimi současnými životními činy a našimi budoucími zkušenostmi.

V kontextu dvanácti článků se vědomí vztahuje k hlavnímu vědomí s jeho doprovodnou vrhací karmou – specifickou karmickou činností, která promítá mysl do příštího života a zraje, aby nás poslala do konkrétního zrození. Je to nevědomost, která vytváří karmické činy, jež jsou pak všechny neseny ve vědomí. Kdyby nebylo vědomí, nemohlo by se dít nic ostatního. Stejně jako opice skáče ze stromu na strom, tak i vědomí přechází ze života do života. Vědomí je důsledek a vědomí je příčina.

V našem vědomí jsou uloženy miliardy a miliardy karmických otisků, které jsou výsledkem všech pozitivních i negativních činů, velkých i malých, které jsme vykonali během nesčetných životů. Mnohé z těchto otisků mají potenciál vytvořit konkrétní budoucí zrození, pokud dozrají v okamžiku smrti – například stát se zvířetem, bohem, pekelnou bytostí nebo lidskou bytostí s dokonalým lidským zrozením. A nejenže máme ve svém vědomí neuvěřitelné množství otisků z předchozích životů; každou vteřinou do něj vkládáme nespočet dalších.

- *Vědomí* je symbolizováno opicí, která drží ovoce a houpe se ze stromu na strom
- Základní vědomí přechází ze života do života a určuje naše další zrození
- Naše vědomí obsahuje miliardy karmických otisků a my vytváříme další miliardy

Dvanáct článků závislého vznikání
3 *Vědomí*

Den 271

Jméno a forma znamenají mysl a tělo, které získáváme vlivem dozrávání specifických karmických otisků. – Láma Zopa Rinpoče



Vědomí vytváří *jméno a formu*, což je symbolizováno mužem veslujícím na lodi. *Jménem* jsou čtyři mentální složky: pociťování, rozlišování, složené faktory a vědomí a *formou* je složka tvaru – zde oplodněné vajíčko. Pouze bytosti zrozené v řiši bez formy mají jméno, ale žádnou formu.

Stejně jako veslař potřebuje loď, vesla, řeku a tak dále, tak i já, které je středem našeho vesmíru, potřebuje jméno a formu neboli pět složek. Kamkoli pluje loď, pluje i člověk; kamkoli plují složky, pluje i já, které není nic jiného než jménem daným těmito složkám. A stejně jako je loď dočasná – není ničím jiným než prostředkem, který má veslaře dostat přes řeku nebo jezero, je i tělo dočasným domovem tohoto poutníka, který přechází z jednoho života do druhého. Stejně jako noclehárna, není toto tělo ničím, k čemu by se dalo připoutat.

V případě savců vzniká jméno a forma v okamžiku, kdy se spojí vědomí a oplodněné vajíčko a začne proces těhotenství. Je to samotný počátek bytosti, kterou jsme v tomto životě, ještě předtím, než se vyvinulo šest smyslů. Bohužel si s sebou přinášíme neduhy v podobě karmických otisků z předchozího života. Lidské zrození je velmi šťastné, ale přesto je stále zapříčiněno neduhy a karmou. Od samého prvního okamžiku počítí se složky, které na sebe bereme, rodí ze semene neduhů a karmy.

- *Jméno a forma*, muž veslující na lodi, odkazují na spojení pěti složek
- Bez jména a formy – pěti složek – by nebylo člověka
- Složky, které na sebe bereme, se rodí ze semene neduhů a karmy

Den 272

Vše, s čím se setkáváme, prožíváme prostřednictvím šesti smyslových základů.
– Láma Zopa Rinpoče



Jméno a forma vytvářejí *šest smyslových základů*, které jsou symbolizovány prázdným domem se šesti otvory, obvykle zobrazenými pěti okny a jedněmi dveřmi. Z dálky vypadá dům plně obydlený, ale je prázdný. Podobně prázdných je i šest smyslových základů, neexistuje-li předmět.

Tyto jemné vnitřní smyslové schopnosti se nacházejí uvnitř hrubých smyslových orgánů – chuťová smyslová základna je v jazyce, zraková smyslová základna je v oční bulvě atd. – nejsou však fyzické stejným způsobem jako hrubé orgány. Jsou součástí toho, čemu se říká jemnohmotné tělo. Například když je květina předmětem vědomí, pak oční bulva je hrubý orgán, který umožňuje mysli tento předmět uchopit, a zraková smyslová základna je způsob, jakým vědomí, nesené větrnou energií, skutečně květinu vnímá a rozlišuje její barvu a tvar.

Může se zdát, že vnější předměty se skládají z tvarů, vůní, zvuků a podobně, nicméně můžeme vidět, že tento proces má svůj původ v mysli. Všechny věci, které zakoušíme, jsou ve skutečnosti výtvoři naší vlastní mysli, protože každá zkušenost vzniká tím, že naše vlastní smyslová základna naváže kontakt s vnějším předmětem prostřednictvím hrubého smyslového orgánu. Příjemné či nepříjemné vůně, krásné či ošklivé výhledy a lahodné či odporné příchutě jsou výtvoři naší mysli, a to, zda přinášejí dobrý či špatný zážitek, závisí na tom, zda ve vztahu k danému předmětu dozrávají pozitivní či negativní karmické otisky. Zážitek z předmětu tak pochází z naší vlastní karmy, která zase pochází z naší základní nevědomosti, a nic z toho se nemůže odehrát bez vědomí.

- *Šest smyslových základů* je symbolizováno prázdným domem se šesti otvory
- Tyto jemné vnitřní smyslové schopnosti jsou součástí takzvaného jemnohmotného těla
- Vše, co prožíváme, závisí na našich smyslových základnách a tím i na naší mysli

Dvanáct článků závislého vznikání
5 Šest smyslových základů

Den 273

Smyslové základny umožňují kontakt s předměty vědomí. – Láma Zopa Rinpoče



Šest smyslů vytváří *kontakt*. Symbolizuje ho kontakt muže a ženy – setkání smyslů s předměty. Existuje šest typů kontaktu, jeden pro každou z pěti smyslových základen a jeden pro mentální smyslovou základnu. Definice kontaktu je, že jedna ze šesti smyslových bran vědomí se setkává s předmětem a prožívá jej prostřednictvím svých vlastních schopností. Kontakt je nezbytným mostem mezi smyslovou základnou, která může vnímat předmět a rozvojem pocitu vůči tomuto předmětu.

Pojem „kontakt“ se nevztahuje na fyzický kontakt hrubého smyslového orgánu s vnějším předmětem. Je snadné si všimnout, že oční bulva se ve skutečnosti nemusí předmětu dotýkat, ale ani jazyk ochutnávající potravu nepředstavuje kontakt. To, o čem se zde mluví, je smyslové vědomí, které se na základě tohoto fyzického kontaktu spojuje s předmětem. Například: horká pánev se může dotknout kůže, ale článek kontaktu vzniká, když mysl tuto fyzickou událost zaregistruje. Ta pak vede k článku pociťování, které bude v tomto případě nepříjemné.

Náš svět je plný zajímavých i nezajímavých zvuků, příjemných i nepříjemných vůní a krásných i ošklivých výhledů. Než je však můžeme zažít, musíme s nimi nejprve navázat kontakt. Aby oko vidělo, musí oční smyslová základna navázat kontakt s tvarem a barvou předmětu prostřednictvím hrubého očního orgánu, oční bulvy. Téměř okamžitě poté se u nás na základě minulé karmy rozvinou pocity vůči tomuto předmětu. Aby k tomu došlo, musí se setkat předmět, smyslová základna a vědomí.

- Kontakt je symbolizován setkáním pohlavních orgánů muže a ženy
- Článek kontaktu vzniká, když mysl zaregistruje fyzickou událost
- Aby došlo ke kontaktu, musí se setkat předmět, smyslová základna a vědomí

Den 274

Z kontaktu vzniká pocit – příjemný, nepříjemný nebo neutrální.

– Láma Zopa Rinpoče



Kontakt vyvolává *pocitování* nebo vjem, což je symbolizováno mužem se šípem v oku, který trpí kvůli kontaktu s předmětem. Bez kontaktu není žádný pocit. Existují tři druhy pocitů: příjemné, nepříjemné a neutrální, které lze také chápat jako štěstí, utrpení a lhostejnost. Z příjemných pocitů vzniká připoutanost; z nepříjemných pocitů averze a nenávist a z neutrálních pocitů apatie a nevědomost.

Předmět, s nímž vědomí přichází do styku, není ze své podstaty krásný, ošklivý nebo nudný, ani ze své podstaty dobrý, špatný nebo neutrální – je to mysl, která ho takovým činí. Jak jsme viděli, vše pochází z mysli, jako film promítaný na filmové plátno. Dva lidé mohou vidět stejný předmět a pro jednoho je krásný, zatímco pro druhého ošklivý. Kdyby krása vycházela z předmětu, pak by všichni chovali vůči tomuto předmětu stále stejný pocit, což samozřejmě takto není.

Vidět něco jako přirozeně krásné nebo ošklivé – nebo jako dobré či špatné – a nevidět to jako pouhý mentální výtvar, znamená otevřít se všem druhům utrpení. Proto je důležité pochopit, jak pocity vznikají z kontaktu, který zase vzniká z karmy vytvořené neduhy.

- *Pocitování* je symbolizováno mužem, který trpí, protože jeho oko zasáhl šíp
- Příjemné, nepříjemné a neutrální pocity vznikají v závislosti na naší mysli
- Vnímání předmětu jako přirozeně dobrého nebo špatného nás otevírá všem druhům utrpení

Dvanáct článků závislého vznikání
7 Pocitování

Den 275

Bažení a svírání pracují každý den na milion způsobů, malých i velkých.
– Láma Zopa Rinpoče



Kontakt a pocítování vyvolávají *bažení*, které je symbolizováno mužem pijícím víno. Stejně jako žízeň tohoto muže není nikdy ukojena, tak člověk zmatený chamtivostí není nikdy spokojen a baží po dalších věcech. Tato chamtivost ničí současný život a zničí mnoho budoucích životů. Obecně se bažení dělí na tři části: *bažení po smyslových požitcích*, *bažení po osvobození od strachu* a *bažení po existenci*.

Prvním z nich, bažení po smyslových požitcích, je poměrně snadno pochopitelné. Neustále se honíme za příjemnými zážitky, ať už je to krásný západ slunce nebo hezký vztah. Bažíme nejen po příjemných věcech, ale také po tom, abychom od nich nebyli odloučeni. Pro mnoho lidí je právě tohle to, o co v životě jde. Druhým je bažení po osvobození od strachu, například silného strachu, kterému zvířata a mnozí chudí a utlačovaní lidé čelí každý den – strachu z hladu, žízně, smrti, mučení a tak dále. Patří sem také přání osvobodit se od strachu ze setkání s nepříjemnými věcmi a z toho, že nebude po našem, přičemž toto přání se plní šťastnějším lidem jako jsme my.

Bažení po existenci je nejsilnějším a nejzákladnějším bažením. Tváří v tvář smrti se děsíme toho, že přestaneme existovat. Toto bažení po existenci je myšlením, které vede k dalšímu článku – svírání – jež určuje, že přijmeme jiné tělo. A jak jsme viděli v části o karmických činech, druh těla, které přijmeme, je zase určen tím, jaká karma dozraje v okamžiku smrti. Z miliard a miliard karmických otisků v našem proudu mysli dozraje ten, který je nejsilnější. Rozhodujícími faktory jsou bažení a další článek – svírání.

- Bažení je symbolizováno člověkem, který pije víno, ale nikdy neuspokojí svou žízeň
- Náš život je prostoupen bažením po smyslových požitcích a po osvobození od strachu
- Bažení po existenci je tím nejsilnějším, které vede ke svírání a vzníkání

Den 276

Když bažení zesílí natolik, že se skutečně rozhodneme předmět vlastnit, stává se svíráním. – Láma Zopa Rinpoče



Bažení vytváří *svírání*, které je symbolizováno opicí trhající ovoce ze stromu. Když opice ochutná jedno ovoce, šplhá po stromě a hledá další a další. Bažení vytváří svírání a způsobuje, že ve snaze uspokojit svou chamtivost, nenávist a nevědomost, jednáme nectnostně, což nám přináší mnoho utrpení. Například myšlenka na alkohol je velmi příjemná, a tak bažíme po drinku. Kdyby to bylo všechno, nebylo by to tak zlé, ale toto bažení sílí, až se s ním nějak musíme vypořádat. Tohle je svírání – mysl, která sahá po předmětu svého bažení. Svírání posiluje připoutanost a způsobuje, že jsme odhodláni koupit si tu láhev whisky a vypít ji.

Buddha v sútrách vyjmenovává čtyři různé druhy svírání: *svírání smyslových požitků*, *svírání nesprávného názoru popírajícího to, co existuje*, *svírání nesprávného názoru považujícího naše vlastní přesvědčení za nadřazené* a *svírání nesprávného názoru o existenci nezávislého já*. Tyto čtyři druhy svírání úzce souvisejí s extrémními názory citovanými buddhistickými filozofy.

Bažení a svírání jsou si tak blízké, že je často považujeme za synonyma. Jakmile se objeví bažení, vzniká svírání. Jakmile vznikne myšlenka na čokoládu, vznikne bažení a jakmile vznikne bažení, vyvstává svírání. Bažení přináší přání zažít tento příjemný pocit a svírání přináší odhodlání tohoto přání dosáhnout. Tyto dvě vazby jsou obzvláště silné v okamžiku smrti, kdy se náš děs ze zániku a bažení po existenci stávají svíráním, které nás posouvá k dalšímu zrození.

- *Svírání* je symbolizováno opicí, která šplhá po stromě, aby našla další ovoce
- Buddha uvádí čtyři druhy svírání, které souvisejí s extrémními názory
- Jakmile se objeví bažení, následuje svírání, které nás posouvá k dalšímu zrození

Den 277

Bažení a svírání způsobují, že se karmický potenciál uskutečňuje v článku vznikání. – Láma Zopa Rinpoče



Svírání² tělesné schránky vytváří desátý článek, *vznikání*, který je symbolizován těhotnou ženou. Článek vznikání můžeme definovat jako zmatenou druhotnou mysl, která má povahu zrajícího aspektu, způsobeného nevědomostí, která vzniká silou karmy a články bažení a svírání. „Povaha zrajícího aspektu“ znamená, že karma již není semenem ani potenciálem a že následek se díky těmto faktorům uskutečňuje.

Jako soubor tří článků vyvstávají bažení, svírání a vznikání těsně před následkem. Může se stát, že budeme muset čekat celé věky, než určitý soubor článků vyvstane v čase smrti, protože jeho vzniku brání mnohem silnější karma. Například umírající člověk bude přirozeně bažit po další lidské existenci, ale příčiny a podmínky pro lidské zrození jsou velmi vzácné a je pravděpodobnější, že se na mnoho eónů dostane do nižších říší. Karma pro zrození v podobě lidské bytosti stále existuje, ale soubor bažení, svírání a vznikání, který přináší další lidské zrození, se může projevit až po očištění veškeré negativní karmy.

Co se týče "vznikání", od okamžiku, kdy se spojí spermie s vajíčkem od rodičů nadcházejícího života, je toto vědomí pod kontrolou neduhů a karmy. Během tohoto života, v čase smrti a v mezistavu jsme ovládáni neduhy a karmou, takže při vstupu do dalšího zrození tomu tak samozřejmě bude i nadále. Proto jsme trpěli v samsáře, a proto budeme v samsáře trpět i nadále, dokud se nám nepodaří toto kontinuum neduhů přerušit.

- *Vznikání* symbolizované těhotnou ženou znamená, že naše karma dozrává
- V okamžiku smrti se jako propojené články objeví bažení, svírání a vznikání
- Od okamžiku zrození nás ovládají neduhy a karma

Dvanáct článků závislého vznikání
10 Vznikání

² Svíráním zde máme na mysli devátý z dvanácti článků závislého vznikání, v tomto případě připoutávání se k tělesné schránce, souhlas s iluzí, že toto tělo nás identifikuje a je zdrojem trvalého já, přičemž tento koncept je chybný.

Den 278

Článek vznikání vede ke konkrétnímu zrození. – Láma Zopa Rinpoče



Vznikání plodí zrození, které je symbolizováno rodící ženou. Definice zrození je spojení mentálních složek, s formou nebo bez ní, v samsáře a to v důsledku bažení, svírání a vznikání. Mentální složky existují v povaze zrajícího aspektu a jsou vázány k samsáře neduhy a karmou.

Existují čtyři druhy zrození: z *dělohy*, z *vajíčka*, z *tepla nebo vlhkosti* a *vstupující nebo spontánní zrození*. Zrození z dělohy a vajíčka jsou zřejmé. Zrození z tepla nebo vlhkosti se děje u některých drobných druhů hmyzu, které se rodí do dřeva, ovoce nebo vody, aniž by prošly těhotenstvím v matčině děloze. Když například po smrti zvířete zbyde jeho tělo, brzy se zaplní červy a larvami. Čtvrtým typem je vstupující zrození, kterému se také říká spontánní nebo zázračné zrození. S výjimkou některých hladových duchů – kteří se mohou zrodit z dělohy – se pekelné bytosti, většina hladových duchů, bohové, bytosti z říší tvarů a beztvarých říší a bytosti přechodného stavu nerodí z dělohy ani z tepla či vlhkosti, nýbrž spontánně.

Otisky zanechané ve vědomí určují, jak a kdy se mentální složky bytosti v mezistavu propojí se spojením spermií a vajíčka. Otisk je jako semeno, posilované bažením a svíráním, přinášející plody v čase smrti – podobně jako prvky typu voda, teplo a další posilují semeno rostliny a poskytují mu větší potenciál. Semeno, které začíná klíčit, je ekvivalentem článku vznikání a když se plně zformuje, jde o ekvivalent zrození.

- Zrození symbolizované rodící ženou je poháněno bažením, svíráním a vznikáním
- Čtyři typy zrození jsou z *dělohy*, z *vajíčka*, z *tepla nebo vlhkosti* a *vstupující nebo spontánní*
- Zrození je jako plně zformovaná rostlina, která vyrůstá z klíčku vznikání

Dvanáct článků závislého vznikání
11 Zrození

Den 279

Smrt je jistá; je to vlastně jediná jistá věc v tomto životě.

– Láma Zopa Rinpoče



Stárnutí a smrt jsou spojeny v jeden článek, které je symbolizován mužem nesoucím mrtvolu. Stárnutí nemusí nutně znamenat stáří: existuje obrovské množství bytostí, které zemřou dříve, než se u nich projeví jakékoli známky stáří – bílé vlasy, vrásky a tak dále. Stárnutí začíná hned dalším okamžikem, kdy se k oplodněnému vajíčku připojí vědomí a přináší s sebou nevyhnutelnost smrti. Definice článku stárnutí spočívá v tom, že složky, které jsou pod kontrolou neduhů a karmy, se bez možnosti volby rozpadají. Definice samsárické smrti je, že vědomí, které je pod kontrolou neduhů a karmy, se bez možnosti volby oddělí od těla.

Všichni stárneme a umíráme. Někteří z nás si to uvědomují, pravděpodobně kvůli silným fyzickým projevům, ale mnozí z nás tuto základní skutečnost popírají a nechtějí slovo „stáří“ ani slyšet. Přesto stáří a smrt potká každého z nás, pokud nezemřeme předčasně. Proto bychom se měli této skutečnosti postavit čelem již nyní a využít ji k tomu, abychom co nejlépe zužitkovali to, co máme.

Bez ohledu na to, jak moc se bojíme nebo jak moc litujeme, že jsme nepraktikovali Dharmu a nerozvíjeli dobré srdce, smrt přijde. A smrt samozřejmě není konec, ale začátek nového souboru dvanácti článků – začátek nového strastiplného koloběhu, v němž vytvoříme nespočetné množství dalších příčin a následků a budeme se stále hlouběji propadat do bažiny samsáry.

- *Stárnutí a smrt* jsou symbolizovány mužem nesoucím mrtvolu
- Mnozí z nás popírají základní skutečnost, že stárneme a umíráme
- Smrt není konec, ale začátek nového souboru dvanácti strastiplných článků

Den 280

Vlivem nevědomosti vytváříme každý den, hodinu, minutu a vteřinu karmu, která spouští soubor dalších dvanácti článků. – Láma Zopa Rinpoče



Řetězec závislého vznikání popisuje proces zrození z jedné strastiplné existence do druhé, který nemůže být dokončen v rámci jednoho života, nýbrž vyžaduje dva nebo tři životy.

Uvažte, jakou karmu si možná vytváříme právě teď. Může být obzvlášť ctnostná, ale vytvářena z nevědomosti o tom, jak věci skutečně existují, například se silnou vírou v existenci já nebo svíráním ega. Tato nevědomost může v našem vědomí zasévat karmické činy vedoucí ke zrození ve formě slavného dévy. Nyní se může stát, že v čase naší smrti nebude karma pro zrození v podobě dévy tak silná jako karma nashromážděná v jiném období vedoucí ke zrození v podobě psa. Tak budou články bažení, svírání a vznikání, které vstoupí do hry v čase naší smrti, patřit do jiného řetězce závislého vznikání. Karma pro zrození v podobě dévy však není ztracena. Stále ji neseme v našem vědomí, avšak do pohybu je uvedena až při některé z budoucích smrtí. Hned v příštím životě prožijeme zbývajících sedm článků jako pes. Nakonec však bude „dévovská“ karma převažovat, a tak se tři články v čase smrti a sedm následujícího života rozvinou tímto směrem.

Vytvořili jsme první tři články nekonečného množství řetězců a pokud nezkrotíme svou mysl, nebudeme si hlídat své chování a neodstraníme nevědomost, budou nás tyto řetězce táhnout z jedné strastiplné existence do druhé. Naše mysl je jako zavazadlový vagón vlaku. Jezdí z místa na místo, ze života do života, a sbírá balíky karmy, které je potřeba jednou doručit a zaplatit.

- Řetězec závislého vznikání ke svému dokončení vyžaduje dva nebo tři životy
- Karma se nikdy neztratí, ale může vzniknout prodleva, než je skutečně uvedena do pohybu
- Pokud nezkrotíme svou mysl, budeme přecházet z jedné strastiplné existence do druhé

*Dvanáct článků závislého vznikání
Shrnutí*

Den 281

Není nic důležitějšího než pochopit, co nás spoutává v tomto neustálém utrpení.
– Láma Zopa Rinpoče



V posloupnosti je každý článek následkem předchozího a příčinou dalšího. Celkové fungování dvanácti článků však lze lépe prozkoumat, rozdělíme-li je na tři typy: hlavní příčiny – neduhy; karmu, která vzniká z neduhů; a výsledné utrpení. Podle této analýzy jsou *nevědomost, bažení a svírání* postižením mysli, které způsobuje utrpení; *karmické činy a vznikání* jsou karmické prvky v řetězci; a *vědomí, jméno a forma, šest smyslů, kontakt, pocíťování, zrození a stárnutí a smrt* jsou různorodá utrpení, která musíme snášet jako následek neduhů a karmy.

Mnohé články řetězce známe velmi dobře – všechny ty, které zažíváme v našem současném životě. Nejsme si však vědomi toho, že všechny vznikly z článků bažení, svírání a existence v předchozím životě a že tyto tři články byly bezpochyby vyvolány nevědomostí a karmou z ještě dřívějšího života.

Jakou karmu nyní vytváříme? Zajišťujeme si každým svým činem další dokonalé lidské zrození nebo se bezmyšlenkovitě chytáme smyslových požitků, svíráme pouze tento život a zajišťujeme si tak, že se náš příští život odehraje v říších plných utrpení? Osvobozujeme se z tohoto vězení utrpení nebo se znovu a znovu udržujeme na stejné cestě? Všichni víme, jak nechtěné je být vězněm ve světském vězení, ale být vězněm v samsáře, do které jsme se sami uvrhli, je miliardkrát horší. A tohle vůbec nevidíme.

- Dvanáct článků lze rozdělit na neduhy, karmu a výsledné utrpení
- Články, které nyní zažíváme, jsou důsledkem bažení, svírání a vznikání z dřívějších životů
- Musíme zvážit, zda nás karma, kterou nyní vytváříme, osvobodí, nebo nás udrží v pasti

*Dvanáct článků závislého vznikání
Shrnutí*

Den 282

Prozkoumáním dvanácti článků v opačném pořadí zjistíme, jak se z tohoto cyklu vymanit. – Láma Zopa Rinpoče



Prostřednictvím pochopení dvanácti článků můžeme zkoumat náš svět a pomalu ho měnit. Připoutanost – bažení a následné svírání – vzniká toužením po předmětu. Pokud toto prozkoumáme v kontextu dvanácti článků, uvidíme, že bažení a svírání mohou vzniknout pouze v závislosti na pocitu, který se objevil při kontaktu s tímto předmětem skrze jednu nebo více ze šesti smyslových základů. K tomu by zase mohlo dojít pouze tehdy, kdyby existovalo předchozí karmické spojení s tímto předmětem. Vše se tedy vrací ke karmě a samozřejmě k nevědomosti, která je základem všeho.

Jak jsme viděli, krásný a ošklivý předmět, příjemná vůně a nepříjemný zápach, příjemná hudba a drsné ošklivé zvuky jsou výtvořiny naší mysli, které vznikly na základě karmických otisků v naší mysli. Stejně jako je zemědělec závislý na svém poli a semenech, nic z toho by se nestalo bez nevědomosti, která tohle celé vytváří. Celý náš vesmír je výtvořinou naší vlastní mysli. Neexistuje žádná vnější síla, například bůh, která by rozhodovala o našem štěstí nebo utrpení. Vše pochází z mysli.

Jestliže nám dvanáct článků závislého vzniku ukazuje složitost samsáry a to, jak jsme v ní uvězněni naší základní nevědomostí, ukazuje nám také cestu ven. Protože vše pochází z mysli, máme neuvěřitelnou svobodu. Protože vše závisí na karmě, jinak řečeno činu, máme v každé vteřině dne na výběr, zda budeme vytvářet ctnostné nebo nectnostné činy.

- Porozumění dvanácti článkům můžeme využít k prozkoumání a změně našeho světa
- Všechny naše zkušenosti jsou výtvořinou naší mysli a lze je vysledovat zpět k nevědomosti
- Dvanáct článků nám ukazuje složitost samsáry a také cestu ven

*Dvanáct článků závislého vzniku
Shrnutí*

Den 283

Realizace bódhičitty je tím nejdůležitějším na celé cestě k osvícení.

– Láma Ješe



Chceme-li dosáhnout nejvyššího možného cíle, musíme si vypěstovat nejvyšší možnou motivaci k následování duchovní cesty. V buddhistické terminologii se tato nejvyšší motivace nazývá bódhičitta. Je to impuls k dosažení plného osvícení, abychom byli co nejvíce prospěšní ostatním. Pouze oddáním se práci pro štěstí všech bytostí – jinými slovy pouze kultivací otevřeného srdce bódhičitty – můžeme zažít nejvyšší štěstí.

Oddaný postoj bódhičitty je mocnou energií schopnou zcela přetvořit naši mysl. To, že je to pravda, můžeme dokázat na základě vlastní zkušenosti; není to něco, čemu bychom museli slepě věřit. Když v srdci rozvineme bódhičittu, všechny dobré věci v životě jsou k nám magneticky přitahovány a bez námahy se na nás snáší jako déšť. V současné době, protože je naše srdce naplněno myšlenkami na vlastní prospěch, se zdá, že přitahujeme jen neštěstí. S bódhičittou však automaticky přitahujeme dobré přátele, dobré jídlo, všechno dobré.

Jak řekl Jeho Svatost dalajláma, pokud máme být sobečtí, buďme alespoň moudře sobečtí. Touto zvláště znějící radou chtěl říci, že bódhičitta je svým způsobem něco jako obrovsky sobecký postoj: když se s milující laskavostí věnujeme druhým, vrátí se nám mnohem více štěstí, než bychom kdy mohli zažít jiným způsobem. Za normálních okolností prožíváme tak málo štěstí a snadno o něj přicházíme. Pokud tedy chceme být co nejšťastnější, nezbývá než se celým srdcem věnovat blahu druhých.

- Bódhičitta je nejvyšší motivací k dosažení osvícení ve prospěch ostatních
- Energie bódhičitty proměňuje naši mysl a přitahuje všechny dobré věci v životě
- Nejlepší způsob, jak být šťastný, je věnovat se celým srdcem blahu druhých

Den 284

Bódhi znamená „otevřený“ a citta znamená „srdce“, takže bódhičitta znamená mít otevřené srdce. – Láma Ješe



Bódhičitta znamená otevřít své srdce druhým, jak nejvíce to jde. Obvykle do určité míry otevíráme své srdce druhým – dělá to každý – ale v tomto případě mluvíme o tom, že tak činíme s ohledem na nejvyšší cíl: transcendentní, univerzální cíl dokonalého osvícení. To je způsob, jakým vytváříme prostor v našem srdci. Je to velmi důležité.

Na běžných lidských vztazích vidíme, že když jsme napjatí a vůči sobě uzavření, je nesmírně těžké spolu vycházet, ale když se otevřeme a usilujeme o něco hlubšího, je to mnohem snazší. Pokud s vámi udržuji vztah jen kvůli čokoládě, když ji nedostanu, budu naštvaný, je to tak? Z buddhistického hlediska jsou lidské bytosti schopny přemýšlet podstatně hlouběji, můžeme dosáhnout ohromných věcí. Bódhičitta je tedy velmi důležitá. Myslíme si, že je důležité stát se skvělým meditujícím, ale toho je v tomto moderním světě velmi obtížné dosáhnout. V dnešní době je mnohem praktičtější otevřít srdce jeden druhému a z tohoto učinit naši Dharma cestu.

Přesto je mnohem snazší o ní mluvit, než skutečně praktikovat bódhičittu. Realizace bódhičitty je proces, který vyžaduje spíše nepřetržitou aktivitu a soustavné uplatňování než příležitostné sporadické úsilí. Mysl bódhičitty již nikde na světě nevidí žádné předměty hodné nenávisti nebo neurotické touhy a dosažení takové rovnováhy se všemi živými bytostmi, která tvoří základ tohoto náhledu, samozřejmě vyžaduje čas. Buddhismus je však nesmírně praktický a dalekosáhlý a učí organickému, postupnému přístupu, díky němuž se každý může stát skutečně zdravým, zcela osvobozeným od jakýchkoli problémů, a to rozvíjením univerzální myšlenky osvícení.

- Bódhičitta vytváří v našem srdci prostor pro dosažení úplného osvícení
- V moderním světě je otevření srdce druhým tou nejpraktičtější cestou Dharmy
- Uskutečnění bódhičitty je postupný proces, který vyžaduje nepřetržité a vytrvalé úsilí

Den 285

Skutečné štěstí a spokojenost přicházejí, když začneme žít svůj život pro druhé.
– Láma Zopa Rinpoče



Myšlenka bódhičitty je neuvěřitelná. Vše ostatní kromě práce pro cítící bytosti je v porovnání s ní nudné a neuspokojivé. Kromě ní neexistuje v životě žádný skutečný zájem ani potěšení. Vše ostatní je bezvýznamné, prázdné, nepodstatné.

Když si vážíme sami sebe, myslíme jen na sebe – „Jak mohu být šťastný? Jak se mohu zbavit problémů?“ – v našem srdci není spokojenost, jen strach a obavy. Vidíme jen problémy a naše mysl není uvolněná. Když však v následujícím okamžiku změním předmět svého zájmu na jinou cítící bytost – i kdyby to byla jen jedna cítící bytost, naše srdce se náhle osvobodí od sobeckosti, jako se končetiny osvobodí z řetězů. Jakmile vyměníme předmět našeho zájmu, v hloubi našeho srdce náhle zavládne mír. V okamžiku, kdy se naše mysl změní ze sobeckého přístupu k lásce k druhým, nastává osvobození, vysvobození z těsného pouta sobectví.

To, co je označováno jako „já“, je předmět, který je třeba navždy opustit; to, co je označováno jako „ostatní“ – byť jen jediná cítící bytost – je předmět, který je třeba navždy opatrovat. Proto žítí života pro druhé – zasvěcení života být jen jedné cítící bytosti – přináší největší potěšení a nejzajímavější život. Skutečné životní štěstí přichází, když si vážíme druhých. Žít svůj život pro druhé, vážit si jich s milující laskavostí a soucitem, to jsou dveře ke štěstí, dveře k osvícení.

- Nic není zajímavější, příjemnější a smysluplnější než myšlenka bódhičitty
- Když přesuneme svou pozornost z nás samých na druhé, přinese nám to svobodu a mír
- Péče o druhé jsou dveře ke štěstí a osvícení

Den 286

Abychom se stali Mahájánovými buddhisty, musíme uplatňovat bódhičittu.
– Láma Ješe



Říkáme si Mahájánci, ale pouhé přihlášení se k Mahájánové filozofii z člověka Mahájánce nedělá. *Maha* znamená velký a *yana* znamená vozidlo; abychom byli Mahájánci, musíme mít v srdci postoj velkého vozidla. Co je to postoj velkého vozidla? Je to bódhičitta, nejniternější, čistá, univerzální myšlenka, odhodlání dosáhnout osvícení v zájmu všech cítících bytostí. Mahájána je pak jako loď, která nás převáží přes oceán samsáry k osvícení.

Když praktikujeme a studujeme Mahájánový buddhismus, můžeme s jistou stranickostí říci: „Jsem Mahájánec“, ale pokud nemáme bódhičittu, nejsme Mahájánci. Lidé si myslí, že Mahájána a Hínajána jsou jakýmsi druhem filozofie nebo doktríny, ale i když obsahují filozofii a doktrínu, jde o mnohem více. Jednoduše řečeno, pokud se staráme jen o sebe a ne o druhé, dokonce i když strávíme celý život v Mahájánovém centru, pokud se nezmění náš postoj, nepomůže nám to; nevyřešíme své problémy.

Chci tím říci, že pokud máme osvícený postoj bódhičitty, je to skutečná záruka, vůz, který nás doveze k osvícení, o tom není pochyb. Z tohoto důvodu, když Buddha vyučoval Mahájánu, kladl velký důraz na čistou myšlenku bódhičitty.

- Mahájánový směr není definován filozofií, ale postojem bódhičitty
- Pokud se staráme jen o sebe, nejsme Mahájánci
- Buddha zdůrazňoval bódhičittu, protože právě ta nám zaručuje osvícení

Bódhičitta

1 Deset výhod bódhičitty

1.1 Bódhičitta je jedinou branou k Mahájáně

Den 287

Bódhisattva, ať už je jakkoliv chudý nebo nevzdělaný, získal titul „dítě buddhů“. – Láma Zopa Rinpoče



Buddhové mají radost, když se někdo stane bódhisattvou a nazývají ho dítětem buddhů, protože je jako princ, předurčený stát se velkým vládcem. Ještě než je princ schopen komunikovat nebo chodit, je díky svému potenciálu důležitější a uctívanější než nejvyšší šlechtic. Stejně tak má nový bódhisattva potenciál uskutečnit osvícení a sloužit všem cítícím bytostem. Nic nemůže buddhy učinit šťastnějšími.

V okamžiku, kdy dosáhneme mysli bódhičitty, stáváme se svatou bytostí, kterou mají všichni ctít. Všichni ostatní lidé i vyšší bohové samsáry se nám budou klanět a obdivovat nás bez ohledu na náš vnější vzhled. V *Lampě klenotu* Khunu Láma Rinpoče říká, že bódhičitta je vrcholná krása a nezáleží na tom, jak oškliví nebo chudí jsme podle světských měřítek, staneme se předmětem úcty díky své úžasné altruistické mysli. Bódhisattva může být nemajetný špinavý žebrák s roztrhanými hadry místo oblečení a špinavými mastnými vlasy; může to být hippie, vyhublý a špinavý, kterého se všichni straní, vypadá a chová se naprosto šíleně; může mít lepru a být opovrhovaným vyvrhelem. Ale ve chvíli, kdy takový člověk vytvoří bódhičittu, je považován za svatou bytost, za předmět úcty, který předčí i arhata, jenž realizoval prázdnotu a odstranil všechny hrubé neduhy.

Stejně jako dítě fyzicky vzniká spojením otce a matky, získáváme bódhičittu přijetím útočiště u Tří klenotů – Buddhy, Dharmy a Sanghy – a stáváme se buddhou tím, že spoléháme na buddhy, zejména na historického Buddhu Šákjamuniho, jeho učení a jeho Sanghu.

- Bódhisattva je nazýván dítětem buddhů díky svému velkému potenciálu sloužit druhým
- Bódhisattva je bez ohledu na svůj vzhled svatou bytostí a předmětem úcty
- Stejně jako dítě spoléhá na své rodiče, my spoléháme na Tří klenoty

Bódhičitta

1 Deset výhod bódhičitty

1.2 Získáváme označení „dítě buddhů“

Den 288

Dokonce i nový bódhisattva zastíní arhaty. – Láma Zopa Rinpoče



S bódhičittou zastíníme arhaty: posluchače a osamělé praktikující. Arhati mají neuvěřitelné vlastnosti, ale chybí jim velká vůle bódhisattvů, svrchované odhodlání postarat se o každou cítící bytost více než o sebe samotného a vést ji k plnému osvícení.

Pabongka Dečhen Ňingpo vysvětlil, že arhati vstupují do zcela blaženého stavu klidu v meditaci a protože jsou zvyklí na chuť pohroužení v tomto blaženém stavu, nesnaží se vytvářet bódhičittu. Pro arhata by bylo obtížné se vůbec pokoušet vytvářet bódhičittu, protože zcela překonal utrpení a tak již nemůže používat své vlastní utrpení jako příklad k pochopení utrpení druhých. Je dobré tento bod pochopit. Bez zakoušení utrpení má arhat potíže s vytvářením velkého soucitu s druhými. Není to tak, že by arhati neměli soucit s ostatními cítícími bytostmi. Ve srovnání s nepatrným soucitem, který můžeme mít my, je jejich soucit obrovský. Mají silné přání, aby se všechny cítící bytosti zbavily utrpení a zažívaly štěstí, ale chybí jim toto dodatečné přání, tato zodpovědnost, aby vzali celé břemeno na sebe. To je vlastnost, která vytváří rozdíl.

Když jsou arhati pohrouženi do blaženého stavu klidu, zažívají tak nepředstavitelné štěstí, že zůstávají v rovnovážné meditaci po mnoho eónů, než se probudí a vstoupí na Mahájánovou stezku. Během doby, po kterou arhat setrvává v tomto blaženém stavu, mohla cítící bytost v peklech prožít utrpení pekelné říše, plně vyčerpat tuto karmu a být opět zrozena jako člověk s dokonalým lidským zrozením, vstoupit na Mahájánovou stezku a dosáhnout osvícení.

- Arhati mají mnoho kvalit, ale chybí jim vůle starat se o druhé více než o sebe
- Pro arhata je velmi obtížné opustit blažený stav klidu a vytvořit bódhičittu
- Zatímco arhati zůstávají v meditaci, ostatní bytosti mohou postupovat z pekla k osvícení

Bódhičitta

1 Deset výhod bódhičitty

1.3 Zastiňujeme arhaty

Den 289

V okamžiku, kdy probudíme bódhičittu, jsme všemi ctěni a stáváme se nejvyšší bytostí hodnou obětin. – Láma Zopa Rinpoče



Když se staneme bódhisattvou, pro všechny cítící bytosti se staneme nejvyšším cílem obětin. Jiné bytosti shromažďují neuvěřitelné zásluhy tím, že nám přinášejí obětiny a my sami shromažďujeme neuvěřitelné zásluhy. Čím vyšších realizací dosáhneme, tím více zásluh vytváříme a tím více zásluh vytvářejí ostatní tím, že nám přinášejí obětiny.

Země, po níž bódhisattva kráčí, jeho stopa v prachu, se díky síle této vzácné myšlenky, bódhičitty, stává předmětem poklon pro bohy i lidi. Dokonce i králové bohů, Indra a Bráhma, se s úctou dotýkají svými korunami otisku bódhisattvy. Sám Buddha řekl: „Ti, kdo se mi oddají, by se měli klanět bódhisattvům, nikoli buddhům.“ Řekl také: „I kdyby chtěl bódhisattva cestovat na voze čistě pro své potěšení, ochotně bych ho pro něj táhl.“ Arhati sice dosáhli blaženého stavu, který trvá věky, ale nezískávají stejnou úctu jako nový bódhisattva, protože bódhisattva se stará pouze o blaho druhých. Celé tělo bódhisattvy, od špičky hlavy včetně každého vlasu až po prsty na nohou, se stává předmětem úcty, svatým předmětem, relikvií. Také vše, co pochází z těla – krev, *moč* nebo *výkaly* – se stává požehnaným. Když to použijí jiné bytosti, očišťuje je to, jsou uzdraveny.

I kdyby to mělo trvat celý život, jde o velký projekt, který bychom měli uskutečnit. Měli bychom se soustředit pouze na něj a věnovat mu veškerou svou energii. Tento život ubíhá velmi rychle, takže se nám možná nepodaří dosáhnout bódhičitty před smrtí, ale pak, pokud budeme pokračovat, jí určitě můžeme dosáhnout v příštím životě.

- Bódhisattva je nejvyšším cílem obětin pro všechny cítící bytosti
- Indra, Bráhma i sám Buddha vzdávají hold tomu, kdo má bódhičittu
- Dosažení bódhičitty je naším velkým projektem a my se musíme soustředit pouze na něj

Bódhičitta

1 Deset výhod bódhičitty

1.4 Stáváme se nejvyšším předmětem obětin

Den 290

Chceme-li uspět ve shromažďování zásluh, musíme mít bódhičittu.

– Láma Ješe



Bez bódhičitty je velmi obtížné shromažďovat zásluhy. Vytváříme je a hned je ničíme; do odpoledne jsou ranní zásluhy pryč. Je to jako uklízet místnost a o hodinu později ji opět znečistit. Očišťujeme naši mysl, pak ji hned znečistíme – to není příliš výnosný byznys. S bódhičittou se stáváme velmi vzácnými – jako zlato, jako diamanty. Stáváme se nejdokonalejším předmětem na světě, nesrovnatelným s jakýmikoliv hmotnými věcmi.

Vzpomínáte si na příběh Šántidévy a na to, jak ho lidé znevažovali? Říkali o něm, že umí dělat jen tři věci: jíst, spát a vylučovat. Bylo velmi špatné takto kohokoliv označovat, zvláště pak mnicha. Tohle ale bylo všechno, co ho lidé viděli dělat. Měl však bódhičittu, takže cokoli dělal, dokonce i obyčejné věci, přinášelo ostatním největší užitek. V klidu ležel, meditoval s velkým zájmem o blaho všech živých bytostí a mnohokrát pro ně ze soucitu plakal. Lidé na Západě takovou praxi potřebují.

Ze západního materialistického pohledu bychom si mysleli, že je skvělé, když bohatý člověk řekne: „Chci uspořádat charitu. Nabídnu sto dolarů každému na celém světě.“ Ale i kdyby tento člověk daroval s velkou upřímností, jeho zásluhy by nebyly ničím ve srovnání s pouhou myšlenkou: „Chci uskutečnit bódhičittu pro dobro cítících bytostí a budu praktikovat šest dokonalostí, jak jen to půjde.“ Proto vždy říkám, že uskutečnění bódhičitty je nejdokonalejší cestou, kterou se můžeme vydat.

- Pokud nemáme bódhičittu, vytváříme zásluhy a pak je zase ničíme
- Protože měl Šántidéva bódhičittu, byly i jeho běžné činnosti velmi prospěšné
- Pouhé přání uskutečnit bódhičittu vytváří větší zásluhy než největší charitativní čin

Bódhičitta

I Deset výhod bódhičitty

1.5 Obrovské zásluhy hromadíme s lehkostí

Den 291

Veškerá negativní karma a zatemnění zcela shoří v mohutném ohni bódhičitty.

– Láma Zopa Rinpoče



Úžasná mysl bódhičitty umožňuje očistit všechny silné nečnosti, které nelze očistit jiným ctnostným jednáním. Důvodem, proč jen velmi málo z nás, světských bytostí, dokázalo překonat negativitu, je to, že ctnost, kterou jsme si vytvořili, je ve srovnání s našimi nečnostmi tak slabá, a protože jsme nevytvořili silnou ctnost bódhičitty. Nejsme schopni ovládat vznik negativních myšlenek a proto se nemůžeme vyhnout negativním činům a útrpným následkům těchto činů. Jsme tak navyklí na negativitu, že ostatní metody očišťování jsou příliš slabé. Pouze mysl osvícení, bódhičitta, je dostatečně silná, aby tyto negativní myšlenky překonala.

Ze všech nástrojů, které nám Dharma dává, nám bódhičitta nejlépe brání následovat škodlivé myšlenky, protože ničí naši sobeckost, kořen problému. Bódhičitta je nesmírně mocná. Bez bódhičitty budou naše nečnosti vždy vzkvétat; s bódhičittou je můžeme rychle překonat. Bódhičitta je jako oheň na konci eonu, který zničí celý vesmír a spálí vše, dokonce i horu Méru. Podobně i negativní karma a zatemnění jsou všechny zcela spáleny v mohutném ohni bódhičitty. Velcí učitelé říkají, že pouhé jedno meditační cvičení bódhičitty zanechá v mysli otisk, který je silnější a blahodárnější než stovky let nepřetržitého očišťování bez motivace k bódhičittě.

Stejně jako zločinci potřebují doznat své zločiny vlivné osobě, i my se musíme postavit svým negativním činům a doznat se z nich v očištných praxích. Čím silnější bude naše motivace k bódhičittě, tím silnější a účinnější bude naše doznání. Se silnou motivací bódhičitty lze silné negativní činy vytvořené během několika životů očistit ve velmi krátké době.

- Bódhičitta očišťuje silné nečnosti, které nelze očistit žádným jiným způsobem
- Tím, že ničí naši sobeckost, nám bódhičitta brání následovat škodlivé myšlenky
- Doznání se silnou motivací bódhičitty rychle očistí naše negativitu

Bódhičitta

1 Deset výhod bódhičitty

1.6 Rychle očišťujeme negativní karmu a zatemnění

Den 292

S bódhičittou můžeme snadno dosáhnout všeho, co si přejeme, aniž by nás obtěžovaly vnitřní nebo vnější překážky. – Láma Zopa Rinpoče



Další výhodou bódhičitty je, že dosáhneme všeho, co si přejeme. To znamená, že jakákoliv naše práce bude naprosto úspěšná. A nejen to. Protože pracujeme výhradně pro druhé, cokoliv uděláme, bude dokončeno bez větší námahy.

Mnoho světských problémů, které se nám zdají obtížně překonatelné – újmy od lidí i nelidí jako například duchů i živlů – lze snadno překonat, když máme bódhičittu. Bódhisattva může velmi snadno vyléčit nemoci druhých jednoduchými činy, jako je darování zbytků jídla či pití nebo fouknutí na nemocného. Dokonce i pití moči bódhisattvy může vyléčit nemoc. V uprchlickém táboře Buxa Duar, kde jsem strávil osm let, místní indiští obyvatelé trpěli buď přílišným deštěm nebo nedostatkem vody, podle toho, zda přišly monzuny. Lidé se začali spoléhat na pomoc mnichů. Když bylo sucho, mniši chodili k řece, vykonali krátkou púdžu a velmi často, než se vrátili do kláštera, začalo pršet. To, zda pršelo nebo ne, záviselo na tom, zda duchové, například nágové, zasahovali do života zemědělců, protože byli nějakým způsobem vyrušeni. Tím, že mniši konali púdže, byli duchové díky síle vytvořené bódhičitty potěšeni, a tak mohly přijít deště.

Obě úrovně dosažení jsou možné, když vytváříme bódhičittu: konečné, úplné odstranění vlastního utrpení a schopnost ulevit všem bytostem od jejich utrpení. Jakékoliv štěstí si přejeme, je naše, od světského štěstí po štěstí v božských říších, od velkého štěstí nirvány až po konečný stav plného osvícení.

- S bódhičittou bude vše, co podnikneme, snadné a zcela úspěšné
- Mnoho světských problémů lze snadno překonat pomocí síly bódhičitty
- Vytváření bódhičitty přináší schopnost odstranit vlastní utrpení i utrpení druhých

Bódhičitta

1 Deset výhod bódhičitty

1.7 Plníme si vše, co si přejeme

Den 293

Bódhisattva je vždy chráněn silou bódhičitty. – Láma Zopa Rinpoče



Další výhodou bódhičitty je, že nám nemohou ublížit ani vnitřní vyrušení, jako je rozptýlení ani vnější újmy způsobené jinými lidmi a nelidmi. V učení se říká, že králové, nesmírně bohatí a mocní králové bohů, musí mít mnoho ochránců, kteří je střeží, když spí, ale bódhisattva má přirozeně dvakrát tolik ochránců, kteří ho chrání ve dne i v noci a udržují ho v bezpečí před duchy a jinými rozptýleními. Není to něco, o co by usilovali, nýbrž jen vedlejší produkt dosažení bódhičitty.

Když bódhisattva přijde na nějaké místo, dokonce i na místo, které je vlivem zlých duchů strašlivé, může se toto místo proměnit, stát se velmi tichým a klidným a ztratit svou násilnou atmosféru. Sucha, hladomory a katastrofy, k nimž dochází kvůli duchům, jsou vlivem bódhisattvy zastaveny. Když bódhisattva prochází lesem plným nebezpečí, například tygrů nebo jedovatých hadů, je chráněn vzácnou myšlenkou bódhičitty; divoká zvířata zkrotnou. Tohle předvedl velký světec, svatý František z Assisi. V lese žil vlk, který působil mnoho škody lidem, kteří tímto lesem museli procházet. Svatý František šel s vlkem promluvit navzdory varování lidí, že bude zabit. Když se však k vlkovi přiblížil, ten se stal velmi poddajným, jako pes, který chce od svého pána jídlo, lehl si před něj a olizoval mu nohy.

Vnější rozptylující vlivy jsou ovládány bódhičittou, protože ta ničí hlavní zdroj rozptýlení, který sídlí v naší vlastní mysli – neduhy. Vnější překážky – duchové a podobně – nemohou bódhisattvu rozrušit, stejně tak ani vnitřní překážky, samotné neduhy.

- Bódhisattvu nemohou poškodit vnitřní ani vnější vyrušení
- Vedlejším produktem dosažení bódhičitty je, že bódhisattva je vždy chráněn před nebezpečím
- Bódhičitta ovládá vnější rozrušení, protože ničí naše vnitřní překážky

Bódhičitta

1 Deset výhod bódhičitty

1.8 Nejsme vyrušováni překážkami

Den 294

Když máme bódhičittu, realizace se na nás bez většího úsilí snáší jako chladivý déšť. – Láma Zopa Rinpoče



S bódhičittou vytváří každý čin nekonečné zásluhy, takže přirozeně rychle dovršíme celou cestu k osvícení. Když se staneme bódhisattvou, provážíme se s šesti dokonalostmi a čtyřmi prostředky přivádějícími žáky k Dharmě a rychle postupujeme po pěti stezkách. Pak jsme rychle schopni dokončit dvě zásluhy metody a moudrosti a dosáhnout dvou káj, dharmakáji a rúpakáji, svaté mysli a svatého těla buddhy. Bez bódhičitty bychom možná byli schopni dokončit zásluhy moudrosti, ale nikdy ne zásluhy metody.

Když se cvičíme v bódhičittě, každý čin se stává činem Dharmy. Když se ráno probudíme, připomeneme si, že žijeme proto, abychom prospívali druhým, a nic z toho, co během dne děláme, není jen pro náš vlastní zájem. Vše, co děláme, je pouze pro naše dosažení osvícení, abychom pomohli osvobodit všechny ostatní cítící bytosti od utrpení. Důvodem, proč žijeme, je odstranit všechno utrpení všech laskavých mateřských bytostí. S touto motivací se každá vteřina našeho života stává neuvěřitelně smysluplnou, nikoliv omezenou, ale nekonečnou jako neomezené nebe. Toto je smyslem každého nádechu. Dává smysl všemu, co děláme – jídlu, chůzi, spánku, sezení; každé činnosti, větší nebo menší.

Ať už se k osvícení vydáme Mahájánovou stezkou, stezkou páramitajány nebo stezkou vadžrajány, bódhičitta je zásadní složkou. Můžeme celý život postupovat dvěma stupni vadžrajány, stupněm vytváření a stupněm dokončení, můžeme ovládat psychické energie a otevírat *čakry* a všechny tyto věci, ale bez bódhičitty nic z toho není ani Mahájánovým činem, natož příčinou osvícení.

- Bódhisattva rychle dokončí dvě zásluhy metody a moudrosti
- Motivace osvobodit všechny bytosti od utrpení dává velký smysl všemu, co děláme
- Bez bódhičitty se ani praktikování vadžrajány nestane příčinou osvícení

Bódhičitta

1 Deset výhod bódhičitty

1.9 Rychle dokončujeme jednotlivé stupně cesty

Den 295

S bódhičittou se stáváme zdrojem štěstí pro všechny cítící bytosti.

– Láma Zopa Rinpoče



Když se nás někdo zeptá, jaká je naše hlavní životní praxe, naše srdeční praxe, měli bychom říct bódhičitta. Obvykle, když se někoho zeptáme, jaká je jeho hlavní praxe, řekne jméno božstva nebo že je to *kundalini jóga* nebo soustředění na energii větrů a kapky energie nebo něco podobného. Ale ve skutečnosti, zatímco cokoliv může být velmi užitečné, naší hlavní praxí musí být bódhičitta.

Péče o druhé je základem všech pozitivních vlastností, které rozvíjíme na cestě k osvícení. Odtud se dostáváme na Mahájánovou stezku a postupujeme pěti stezkami, dosahujeme deseti *bhúmi* a dvou stupňů nejvyšší tantra jógy. Na základě péče o druhé se stáváme buddhou a máme nekonečné kvality svatého těla, svaté řeči a svaté mysli. Pak jsme schopni dokonale pracovat pro všechny cítící bytosti bez sebemenší chyby. To je neuvěřitelný prospěch, který jsme schopni nabídnout všem bytostem díky tomu, že jsme se zřekli sobeckosti a místo toho obrátili svou mysl k péči o druhé. Když o tom takto uvažujeme, vidíme, že naše dobré srdce pečující o druhé – dobré srdce této jedné bytosti – je nejcennější, jako drahokam plnící přání, přinášející štěstí každé pekelné bytosti, každému hladovému duchovi, každému zvířeti, člověku, polobohu, bohu a bytosti přechodného stavu. To, čeho dosáhneme, je nepředstavitelné, neocenitelné.

Měli bychom si vzít příklad z bódhisattvů a vidět, jak se naučili pečovat o druhé více než o sebe. Měli by nám být vzorem a ukazovat nám, jak zcela překonat všechny problémy a dosáhnout vznešeného štěstí pro sebe i pro druhé. Tak se i my staneme vzorem pro ostatní.

- Rozvíjení bódhičitty musí být naším hlavním útočištěm a srdeční praxí v tomto životě
- Péče o druhé je základem všech pozitivních vlastností na cestě
- Bódhisattvové jsou našimi vzory a ukazují nám, jak dosáhnout štěstí pro sebe i pro ostatní

Bódhičitta

1 Deset výhod bódhičitty

1.10 Stáváme se zdrojem štěstí pro druhé

Den 296

Abychom objevili univerzální lásku uvnitř své mysli, musíme rozvinout pocit rovnováhy se všemi živými bytostmi v celém vesmíru. – Láma Ješe



Jednou z krás buddhismu je, že nám nabízí praktický trénink naší mysli. Neříká: „Bódhičitta je fantastická, protože to řekl Buddha!“ Místo toho nám dává metody, jak si takový postoj vypěstovat, a my se pak můžeme přesvědčit, zda to funguje nebo ne, zda je to fantastické nebo ne.

Podle těchto metod potřebujeme především pocit vyrovnanosti neboli rovnováhy. Stejně jako je rovná půda základem, na kterém stavíme dům, je i rovnováha – nezaujatý postoj ke všem ostatním bytostem – základem pro pěstování bódhičitty. Zkušenost meditujících z minulosti je taková, že když dosáhneme takové rovnováhy, můžeme bódhičittu kultivovat rychle a snadno. Protože však náš zvyk ostře rozlišovat mezi přáteli, nepřáteli a cizími lidmi je v nás velmi hluboce zakořeněn, není snadné takového smýšlení dosáhnout. Svou obrovskou uchvacující touhou se připoutáváme ke svým drahým přátelům a lpíme na nich, s odporem a nenávisť odmiatáme ty, kteří se nám nelíbí a s lhostejností zavíráme oči před nesčetnými lidmi, kteří se nám nezdají být ani užiteční, ani škodliví. Dokud je naše mysl pod kontrolou této připoutanosti, averze a lhostejnosti, nikdy nebudeme schopni v srdci pěstovat vzácnou bódhičittu.

Vyrovnanost není intelektuální koncept, není to jen další myšlenka nebo nápad, se kterým si můžeme pohrávat v hlavě. Spíše se jedná o stav mysli, specifickou kvalitu vědomí či uvědomění, kterého se dosahuje prostřednictvím neustálého seznamování se s ním. Abychom toho dosáhli, musíme vynaložit velké úsilí. Jinými slovy, musíme trénovat svou mysl a změnit svůj základní postoj k druhým.

- Buddhismus nám nabízí praktické metody tréninku mysli, které si můžeme sami vyzkoušet
- Základem je vyrovnanost: nezaujatý postoj ke všem ostatním bytostem
- Vyrovnanost je stav mysli, kterého se dosahuje úsilím a neustálým seznamováním se s ním

Bódhičitta

2 Sedm bodů příčiny a následku

Základ: nezměrná vyrovnanost

Den 297

Naše posuzování lidí jako přátel, nepřátel a cizích je naprostým omylem.
– Láma Ješe



Možná bych měl vysvětlit, jak rozvíjet vyrovnanost. Děláme to při meditaci vsedě. Představte si před sebou osobu, která vás rozčiluje; někoho, koho nemáte rádi. Vizualizujte si za sebou osobu, ke které jste nejvíce připoutáni. A kolem sebe si vizualizujte lidi, kteří jsou vám lhostejní.

Podívejte se na tyto tři skupiny osob – přítele, nepřítele a cizího člověka – a meditujte; sledujte, co ke každé z nich cítíte. Když se podíváte na svého drahého přítele, objeví se pocit lpění; chcete jít tímto směrem. Když se podíváte na člověka, který vás zraňuje a obtěžuje, chcete se od něj odvrátit; odmítáte ho. Prostě si je představte a uvidíte, jak se budete cítit. Pak se sami sebe zeptejte: „Proč mám k různým lidem různé pocity? Proč chci pomoci člověku, kterého mám rád a ne tomu, kterého nesnáším?“ Budete-li upřímní, zjistíte, že vaše odpovědi jsou naprosto nepřiměřenými reakcemi zmatené mysli. Ověřte si to: představte si všechny živé bytosti kolem sebe a uvědomte si, že všechny chtějí štěstí a nechťejí neštěstí, stejně jako vy. Proto není důvod dělat rozdíl mezi přítelem a nepřítelem, chtít pomáhat příteli, ke kterému jsme extrémně připoutaní a chtít se vyvarovat otravnému, konfliktnímu nepříteli, kterého nemáme rádi. Takový způsob myšlení je zcela nerealistický, protože s tím, jak se nespokojená lidská mysl houpe nahoru a dolů, tyto různé druhy vztahů se přirozeně mění.

To je přístup, jakým rozvíjet vyrovnanost a čím více jej budeme praktikovat, tím více si uvědomíme, že ve skutečnosti není důvod rozlišovat cítící bytosti na přátele, nepřátele a cizí lidi na základě extrémních pohledů připoutanosti a nenávisti; takto se chová pouze nezdravá mysl.

- K rozvíjení vyrovnanosti si kolem sebe představujeme přátele, nepřátele a cizí lidi
- Zamyslíme se nad tím, jak je vnímáme a ověříme si, zda jsme realističtí
- Čím více se tomu budeme věnovat, tím více uvidíme, že není důvod tyto rozdíly dělat

Bódhičitta

2 Sedm bodů příčiny a následku

Základ: nezměnná vyrovnanost

Den 298

Vyrovňávání se s ostatními neznamená radikální změnu vnějšího světa
– je to o duševním postoji. – Láma Ješe



Pocit rovnosti se všemi živými bytostmi bez rozdílu není něco, co bychom si jen tak vymysleli. Nesnažíme se vyrovnat něco, co je ze své podstaty nerovné. To, o co se snažíme, je uvědomit si jako vyrovnané to, co už vyrovnané je. Snažíme se překonat zkreslení nevyrovnanosti promítané našimi dvěma složkami – egem a připoutaností – které způsobují, že zakoušíme dva extrémy – žádostivou touhu a silnou nechuť. Stačí se rozhlédnout kolem sebe. Kdo z nás netouží po štěstí a potěšení? Všichni to chceme. A kdo z nás chce trpět? Nikdo. V touze po štěstí i v touze zbavit se utrpení a připoutanosti jsme si všichni rovni. Můžeme tedy vidět, jak nevyrovnaná je naše mysl, když je tak extremistická a kolik konfliktů v důsledku toho zažíváme. Pokud si tohle jasně uvědomíme, sotva budeme věřit tomu, jak směšní jsme byli.

Je zcela logické, že bychom se měli cítit rovni se všemi živými bytostmi. K pocitu rovnosti bychom měli přistupovat s analytickým poznáním – moudrostí. Když tohoto bodu dosáhneme intelektuálně, necháme svou mysl setrvávat v pocitu rovnosti tak dlouho, jak jen to půjde a udržujeme jednobodové soustředění na vyrovnanost tak dlouho, jak jen to bude možné. Dojde-li k rozptýlení, vrátíme se k logickému uvažování a znovu si vysvětlíme povahu a nedostatky připoutanosti. Když dojdeme k závěru, že jsme si s ostatními rovni, opět necháme svou mysl spočinout v pocitu vyrovnanosti. Měli bychom se s tím spokojit a takto setrvat. To je mnohem lepší než se v tento čas pouštět do jakýchkoliv dalších úvah.

Když poprvé ochutnáme rovnováhu, i když je to jen malá ochutnávka, je to nesmírně silný zážitek. Touto malou zkušeností započalo naše poznání; začali jsme si uvědomovat klidnou mysl.

- Všechny bytosti jsou si rovny v touze najít štěstí a zbavit se utrpení
- Pomocí logiky bychom si měli vytvořit pocit rovnosti a pak v něm spočinout
- S první malou ochutnávkou rovnováhy jsme si začali uvědomovat klidnou mysl

Bódhičitta

2 Sedm bodů příčiny a následku

Základ: nezměrná vyrovnanost

Den 299

Všechny bytosti ve vzduchu, na zemi a v mořích byly naší matkou.

– Láma Zopa Rinpoče



Abychom dokázali pochopit, jak k nám byly všechny cítící bytosti neuvěřitelně laskavé a chtěli jim proto tuto laskavost oplatit, musíme nejprve logicky pochopit, že nám všechny v průběhu našich nesčetných životů pomáhaly. Toho dosáhneme tak, když si uvědomíme, že všechny cítící bytosti byly naší matkou, a to nejen jednou, ale nesčetněkrát. I když někteří lidé mohli mít se svou matkou obtížný vztah, pro většinu z nás je matka v tomto životě předmětem naší velké lásky a osobou, která nám projevila nejvíce lásky a laskavosti, dokonce více než náš otec. Proto se v textech o bódhičittě obvykle zmiňuje matka.

Když se zamyslíme nad tím, jak bytost přechází z jednoho života do druhého v nepřetržitém proudu, život za životem, vidíme, že když našich životů bylo nespočet, bylo i našich matek nespočet. Všechny cítící bytosti v šesti říších byly našimi matkami ne jednou, ale nesčetněkrát. Nemůžeme si to pamatovat, protože si nepamatujeme předchozí životy. Dítě oddělené od své matky jako malé miminko si na ni nebude moci vzpomenout až vyroste, ale to neznamená, že matku nikdy nemělo. Stejně tak si nemůžeme pamatovat, jak naše současná matka tohoto života byla nesčetněkrát naší matkou v nesčetných minulých životech, ani jak všechny ostatní bytosti byly také naší matkou.

V současnosti, kdykoli vidíme svou současnou matku, objeví se intuitivní pocit: „Ach, to je moje matka.“ Dosáhli jsme prvního kroku ze sedmi bodů příčiny a následku, když se stejný pocit objeví u každé cítící bytosti, kterou potkáme – u každého hmyzu, ptáka i člověka.

- Musíme si uvědomit, že všechny cítící bytosti byly nesčetněkrát naší matkou
- Protože našich životů bylo nespočet, bylo i našich matek nespočet
- Když intuitivně vnímáme každou bytost, se kterou se setkáme, jako svou matku, je tento krok dokončen

Bódhičitta

2 Sedm bodů příčiny a následku

2.1 Všechny cítící bytosti byly naší matkou

Den 300

Laskavost matky bychom měli cítit z hloubi našeho srdce.

– Láma Zopa Rinpoče



Tradičně se o laskavosti matky hovoří čtyřmi způsoby: laskavost, s jakou nám dala toto tělo, chrání nás před životními nástrahami, vede nás po cestách tohoto světa a snáší mnohé útrapy a shromažďuje místo nás negativní karmu.

Od chvíle, kdy jsme se narodili, obětovala naše matka svůj život, aby nám zajistila nejen přežití, ale i vše, co jsme potřebovali. Byli jsme naprosto bezmocní a ona nás chránila před všemi nebezpečími kolem nás; ve všem jsme se spoléhali na matku. Byla to také ona, kdo nás vychoval, naučila nás všechno, co jsme museli umět, abychom na tomto světě přežili, naučila nás chodit, jak pít a jíst, jak se vyhnout nebezpečí, jak se chovat k ostatním lidem a tak dále a také dohlížela na to, abychom chodili do školy a získali vzdělání. Aby toho dosáhla, snášela mnoho útrap a dokonce vytvořila negativní karmu. Když se podíváme na všechny příklady z našeho života, kdy k nám matka byla laskavá, naše meditace o laskavosti matky se stanou velmi účinnými. Díky tomuto vzácnému tělu, které nám matka dala, když podstoupila tolik útrap a obětí, máme úžasné příležitosti.

Když přemýšlíme o čtyřech způsobech, kterými byla naše matka tolik laskavá, použijeme matku svého současného života jako vzor a pak jej rozšíříme na všechny cítící bytosti. Tato myšlenka je životně důležitá pro to, abychom se dostali k dalšímu kroku, rozhodnout se tuto laskavost oplatit, a odtud k lásce, soucitu a mimořádnému postoji, který zavazuje k převzetí výhradní zodpovědnosti osvobodit všechny od utrpení.

- Naše úvahy o laskavosti matky mohou být vedeny čtyřmi způsoby
- Naše matka nám dala naše tělo, chránila nás, vychovávala nás a snesla za nás mnoho útrap
- Naši současnou matku použijeme jako vzor a pak jej rozšíříme ke všem cítícím bytostem

Bódhičitta

2 Sedm bodů příčiny a následku

2.2 Pamatujeme na její laskavost

Den 301

Smyslem našeho života je utišit utrpení všech bytostí. – Láma Zopa Rinpoče



Kdyby se naše vlastní matka slepě potácela k propasti a my byli jediní, kdo jí může pomoci, bylo by naprosto hanebné jí nepomoci a jen odpočívat v krásném parku, zpívat, tančit a ležet na slunci, zatímco ona by padala vstříc smrti.

V takovém stavu se nacházejí všechny cítící bytosti, které jsou bez Dharmy zaslepené a s každým krokem klopýtají k propasti nižších říší a nesnesitelnému utrpení. Nemají žádnou moudrost Dharmy, žádného průvodce a jsou zcela poblázněné neduhy, věří, že připoutanost ke smyslovým předmětům je štěstí a jsou omámené neuvěřitelnou bolestí tří typů utrpení. Každou vteřinu, každou minutu a každou hodinu se potácejí směrem k propasti, která dělí utrpení tohoto života od mnohem většího utrpení života příštího. Tyto cítící bytosti byly nesčetněkrát naší matkou a byly neuvěřitelně laskavé, takže pokud neuděláme, co je v našich silách, abychom se je pokusili zachránit před touto propastí, je to od nás nestydaté.

I my trpíme, ale máme tu obrovskou výhodu, že jsme se setkali s dokonalým průvodcem, ctnostným učitelem, a přijali učení Dharmy, které nám umožňuje zbavit se utrpení a dosáhnout osvícení. Máme prostředky, jak se osvobodit, ostatní cítící bytosti nikoli. Pokud neuděláme vše, co je v našich silách, abychom jim oplatili jejich velkou laskavost, neexistuje nic sobečtějšího, krutějšího a nešetného. Když tohle vidíme, musíme se v hloubi srdce rozhodnout, že se všem mateřským cítícím bytostem odvděčíme tím, že je osvobodíme od utrpení samsáry a dovedeme je k plnému osvícení.

- Kdyby se naše matka potácela směrem k propasti, bylo by hanebné ji nezachránit
- Všechny naše laskavé mateřské cítící bytosti, zmatené neduhy, jsou závislé na naší pomoci
- Musíme v sobě rozvíjet upřímné odhodlání vést je od utrpení k osvícení

Bódhičitta

2 Sedm bodů příčiny a následku

2.3 Oplácíme její laskavost

Den 302

Milující laskavost je podstatou bódhičitty. – Láma Ješe



Z buddhistického hlediska víme jasně, co je láska: láska znamená přání druhým, aby byli šťastní. To je láska. Pokud ztratíme partnera a pláčeme, neznamená to, že s ním soucítíme a přejeme mu štěstí. Naopak, trápí nás pouze to, že my nejsme šťastní. Je to naprostý opak lásky.

Když jsme v průzračně jasném stavu, přirozeném stavu, vidíme, že naše sobecké myšlenky a naše připoutanost nás nutí plakat, cítit se bídne, osaměle a vytvářejí v naší mysli nepořádek. Prostřednictvím této zkušenosti pochopíme, co znamená průzračně jasný a díky tomu, že jsme v průzračně jasném stavu mysli, chováme více milující laskavosti k druhým. Pomyslíme si: „Chovám se strašně. Moje sobecké myšlenky a připoutanost mě nutí plakat jako dítě. Jsem jako dítě. Jsem zoufalý. Podívejte se na mě, podívejte se jak vypadám. Stejně jako já zažívá mnoho dalších lidí tolik utrpení, tolik klamných představ. Nejsou v kontaktu s realitou, nejsou schopni vstoupit do průzračně jasného stavu.“ Cítíme pochopení, začínáme mít skutečný soucit a skutečnou lásku. Přejeme si, aby mohli opustit tento chaos a setrvat ve šťastném stavu mysli.

Nejprve se musíme podívat na vlastní zkušenost a pak ji přenést na druhé: „Takových lidí, jako jsem já, je hodně.“ Právě tak přichází spousta soucitu a my zůstáváme v tomto stavu milující laskavosti, kdy soucítíme s druhými. Když v tomto stavu setrváváme, stane se z něj meditace na bódhičittu.

- Láska znamená přání, aby druzí byli šťastní
- Milující laskavost se rozvíjí díky tomu, že vidíme, jak my i ostatní trpíme vlivem neduhů
- Naše vlastní zkušenost se stává základem pro rozvíjení soucitu s ostatními

Bódhičitta

2 Sedm bodů příčiny a následku

2.4 Milující laskavost

Den 303

Mahájánovým postojem velkého soucitu je přání převzít odpovědnost za blaho všech cítících bytostí. – Láma Zopa Rinpoče



Soucít je přání, aby druhí netrpěli. Je zdrojem životního štěstí, základním prostředkem k zajištění našeho vlastního štěstí a štěstí druhých. Bez soucitu není míru ani štěstí v rodině, ve společnosti, v zemi nebo ve světě. Rozvíjení soucitu je také zdrojem zdravé mysli a zdravého těla, nejúčinnějším způsobem, jak uzdravit sebe i ostatní živé bytosti.

Přívlastek „velký“ se přidává tehdy, když myšlenka zahrnuje také přání, abychom sami pracovali na osvobození všech bytostí od utrpení a jeho příčin. Vyloučení byť jediné cítící bytosti z našeho soucitu znamená, že jsme ještě nerealizovali velký soucit a o velký soucit nejde ani tehdy, pokud nám samotným chybí přání osvobodit všechny bytosti. Pocit Mahájánového velkého soucitu je jako láska matky k jejímu jedinému drahému dítěti. Kdyby toto dítě spadlo do ohnivé jámy, jeho matka by cítila tak neuvěřitelně silný soucit, že by pro jeho záchranu udělala cokoli, včetně obětování vlastního života. Bez ohledu na to, jak neuctivé, hrubé nebo neposlušné dítě je, láska matky nikdy ani v nejmenším nezeslábné. Její jedinou starostí je štěstí dítěte a udělá vše pro to, aby ho zajistila. Takto bychom se měli chovat ke všem živým bytostem.

Čím více soucitu budeme mít, tím více budeme svůj život věnovat pomoci druhým. Všechny ostatní živé bytosti pak od nás pocítí mír a štěstí, ať už přímo nebo nepřímo. Takto je každý z nás zodpovědný za mír a štěstí všech živých bytostí. Vše, co děláme, by proto mělo směřovat k rozvíjení soucitu.

- Soucit, přání, aby druhí netrpěli, je zdrojem veškerého štěstí
- Mahájánový velký soucit je přáním osvobodit každou cítící bytost
- Naš soucit přináší přímo či nepřímo mír a štěstí všem živým bytostem

Bódhičitta

2 Sedm bodů příčiny a následku

2.5 Velké soucítění

Den 304

Mimořádným postojem je stoprocentní odhodlání osvobodit všechny cítící bytosti a dovést je k osvícení. – Láma Zopa Rinpoče



Mysl mimořádného postoje se objevuje, když přebíráme odpovědnost za štěstí všech cítících bytostí. Je to jako v každodenním životě, když víme o náročné práci, kterou je třeba udělat a přejdeme od myšlenky, že by ji měl udělat někdo jiný, k rozhodnutí, že bychom ji měli udělat sami. Třeba vidíme starou paní, která se na nádraží trápí s taškou. Naše první myšlenka může být taková, že by jí určitě měl někdo pomoci tím, že jí tu tašku ponese, ale pak nás napadne, že bychom to měli udělat sami a s tím přijde i odhodlání to udělat. Přijmeme odpovědnost. Místo toho, abychom nechali druhého člověk trpět, vezmeme to na sebe.

Musíme osvobodit všechny cítící bytosti od veškerého utrpení, které zažívají, a dovést je k nepřekonatelné blaženosti osvícení. S milující laskavostí a velkým soucitem si stanovíme, že tak učiníme; s mimořádným postojem to posuneme o krok dál tím, že si stanovíme, že tak učiníme sami.

Je to další krok, dobrovolně na sebe vzít plnou odpovědnost za štěstí každé bytosti, vést ji od utrpení k vševědoucí mysli. Tento další krok „učiním tak sám“ je velmi důležitý. Na to bychom měli vždycky pamatovat. Pabongka Dechen Ňingpo vysvětlil, že rozdíl mezi přáním oplatit laskavost a mimořádným postojem je jako mít úmysl koupit si něco v obchodě a vyvinout naprosté odhodlání, že ať to stojí, co to stojí, koupíme si to. Od přání přejdeme k odhodlání: „Zaplatím za to a vezmu si to!“ To je síla našeho odhodlání osvobodit všechny bytosti vlastními silami.

- Mimořádný postoj přebírá výhradní a plnou odpovědnost za štěstí všech bytostí
- Vždy bychom měli mít na paměti důležité slovní spojení „učiním tak sám“
- Mimořádný postoj už není přáním, ale stal se plným odhodláním

Bódhičitta

2 Sedm bodů příčiny a následku

2.6 Mimořádný postoj

Den 305

Osvícený postoj bódhičitty zahrnuje všechny živé bytosti v celém vesmíru, zatímco funguje v prostoru našeho vlastního srdce. – Láma Ješe



Když vytvoříme přání pomáhat nekonečnému množství jiných bytostí a pak se hlouběji podíváme na to, co je s tím spojeno, uvidíme, že v tuto chvíli jsou naše mysl, moudrost a činy příliš omezené na to, abychom mohli pomáhat všem živým bytostem a že abychom toho dosáhli, musíme rozvinout nekonečné transcendentální poznání – buddhovu moudrost. Když se staneme buddhou, můžeme se projevovat v miliardách různých aspektů, abychom dosáhli na všechny a komunikovali se všemi různými cítícími bytostmi jejich vlastním jazykem podle úrovně jejich mysli. Když tedy pochopíme, že to nyní nedokážeme, ale že máme potenciál dosáhnout osvícení a pak jim skutečně pomoci, začneme praktikovat svou duchovní cestu, která nás nakonec přenese až k buddhovství, kdy budeme moci být ostatním skutečně prospěšní.

Cesta k osvícení má tři hlavní úrovně. První nás vede k vyšším zrozením, nikoliv však ven z cyklické existence; odtud je pomoc, kterou můžeme poskytnout druhým, minimální. Druhá úroveň je určena těm, kteří usilují o úplné osvobození z cyklické existence především kvůli vypořádání se s vlastními problémy. I když takoví praktikující překonají své ego, pomoc, kterou mohou poskytnout ostatním, je stále dost omezená. Nemohou pomoci všem bytostem. Pouze plně osvícené bytosti mohou pomoci všem cítícím bytostem – a pokud je tohle náš cíl, pak právě tohoto musíme dosáhnout a právě tímto směrem vede třetí, nejvyšší úroveň cesty.

Takový záměr je bódhičittou. Když se v jedné mysli naráz spojí dvě myšlenky – dosažení osvícení a blaho ostatních – pak právě tohle je bódhičitta.

- V současné době jsou naše mysl, moudrost a činy příliš omezené na to, aby pomohly všem živým bytostem
- Teprve když dokončíme nejvyšší úroveň cesty, můžeme skutečně pomáhat druhým
- Bódhičitta je mysl, která spojuje dosažení osvícení s blahem druhých

Bódhičitta

2 Sedm bodů příčiny a následku

2.7 Rozvíjení bódhičitty

Den 306

Ti, kdo chtějí skutečně dosáhnout osvícení, musí zapomenout na vlastní potěšení a zcela se věnovat potěšení druhých. – Láma Ješe



Jednou z metod, kterou Šántidéva zvláště zdůrazňoval pro rozvoj bódhičitty, bylo srovnávání a záměna sebe za druhé: záměna připoutanosti k vlastnímu štěstí za připoutanost ke štěstí druhých. Po nespočet životů jsme byli vždy posedlí vlastním potěšením a zcela jsme zanedbávali potěšení druhých. Toto neustálé soustředění na vlastní štěstí s vyloučením štěstí druhých se nazývá „sobeckost“. Musíme tedy tento postoj zcela změnit a začít se více starat o blaho druhých než o naše vlastní.

Tato myšlenka je ve skutečnosti nesmírně silná; už jen její vygenerování automaticky ničí ego. Například když nás někdo požádá, abychom návštěvě podali čaj, okamžitě v nás vznikne odpor. Čaj podáváme, avšak bez radosti. Jakmile nás někdo požádá, začne nám v srdci bzučet podráždění. Je to zajímavé: nedokážeme mít radost ani z toho, že někomu podáme šálek čaje. Bódhičitta je tedy velmi praktická. Nemusíme o tom příliš rozumovat, stačí každý den zkontrolovat, jak myšlenka na sebeuspokojení rozrušuje naši mysl. I když nás někdo požádá o šálek čaje, jsme podráždění. Je to neuvěřitelné, ale tohle je naše ego. Přineseme tedy člověku šálek čaje a s nechutí mu ho tam pláceme: „Tady máš čaj.“ Ale i když jsme dané osobě čaj přinesli, protože jsme to udělali se sobeckými myšlenkami bzučícími v našem srdci, pak tento čin nese negativní energii.

Na rozdíl od toho, když někomu dáme šálek čaje s oddanou myšlenkou bódhičitty, je to ta nejpozitivnější věc, kterou můžeme udělat: všechny úžasné vlastnosti vševědoucí osvícené mysli pocházejí ze zájmu o potěšení druhých bytostí. Už jen mít toto pochopení je velmi mocné.

- Srovnávání a výměna sebe za druhé je metoda, kterou Šántidéva zdůrazňoval
- Tato myšlenka je velmi silná a praktická; automaticky ničí ego
- Je obrovský rozdíl mezi podáváním šálku čaje se sobeckostí nebo s bódhičittou

Bódhičitta
3 Záměna sebe za druhé

Den 307

Potřebujeme dosáhnout jak relativní, tak absolutní bódhičitty.

– Láma Zopa Rinpoče



Pokud dokážeme jakoukoliv zkušenost přeměnit na stezku k osvícení prostřednictvím rozvíjení dvou druhů bódhičitty, můžeme rychle dospět ke konečnému štěstí. Dvě bódhičitty jsou relativní (vše zastiňující neboli konvenční bódhičitta) a konečná neboli absolutní bódhičitta. Relativní bódhičitta je prvotní vědomí, které v sobě nese dvě aspirace: přání prospět všem bytostem a přání dosáhnout osvícení, aby se tak stalo. Absolutní bódhičitta je uvědomění si prázdnoty v mysli bytosti s bódhičittou.

Relativní bódhičitta neboli vše zastiňující bódhičitta – ať už ji přeložíme jakkoli – je bódhičitta, která je platná pro vědomí, jež si stále uchovává nevědomost vnímání věcí jako skutečně existujících. Stejně jako když převrhne lahvičku s inkoustem přes jemnou kresbu tvořenou velmi jemnými čarami, kresba se zcela setře, tak i způsob, jakým věci skutečně existují, je zcela zastřen touto nevědomou myslí, která je vidí jako skutečně existující – odtud termín „vše zastiňující“. Stále je to bódhičitta a stále je to neuvěřitelně úžasná mysl, ale chybí jí schopnost vidět prázdnotu předmětu. Absolutní pravda je ona prázdnota, neexistence nezávisle existujícího já a všech jevů, a tak absolutní bódhičitta je myslí, která má toto uvědomění prázdnoty. Tradiční výklady o tom, jak se cvičit v bódhičittě, obsahují oba tyto prvky: odstupňovaný výcvik v relativní bódhičittě a výcvik v absolutní bódhičittě.

V *Sedmibodovém tréninku mysli* Geše Čekavy je odstupňovaná cesta absolutní bódhičitty vysvětlena před odstupňovanou cestou relativní bódhičitty. Láma Congkhapa však, podobně jako mnozí jiní lámové, začal relativní bódhičittou a poté vysvětlil konečnou bódhičittu, přičemž zdůraznil důležitost této posloupnosti pro obratné vedení mysli žáka k osvícení.

- Proměna našich zkušeností prostřednictvím obou druhů bódhičitty přináší rychlý pokrok na stezce
- Absolutní bódhičitta si uvědomuje prázdnotu, zatímco relativní bódhičitta nikoliv
- Láma Congkhapa zdůraznil, že je důležité chápat každou z nich postupně

Bódhičitta

3 Záměna sebe za druhé

3.1 Výcvik ve dvou typech bódhičitty

Den 308

Všichni jsme si rovni v touze po štěstí i v touze zbavit se utrpení. – Láma Ješe



Logickým důvodem pro pocit, že všechny cítící bytosti jsou si rovny, je to, že všechny cítící bytosti stejně usilují o štěstí a žádná z nich, včetně nás, nechce být nešťastná. Měli bychom si pomyslet: „Všechny cítící bytosti chtějí být šťastné a žádná cítící bytost, včetně mě, nechce trpět. Kdykoli zažívám nepříjemný pocit, chci, aby okamžitě ustal. Ačkoli v podstatě všechny cítící bytosti stejně touží po štěstí a osvobození od utrpení, z nesčetných miliard bytostí si moje vrtkavá mysl vybere jen jednu, aby ji udělala šťastnou, a na ostatní zapomene. Když se setkám s někým, kdo mě rozčiluje, vidím v něm nepřítele a chci mu ublížit a když nepřítel najde štěstí, začnu žárlit.“ Taková mysl je nerealistická, nevyvážená a reaguje přehnaně.

Je to tak, jako by k našim dveřím přišli dva stejně hladoví a žízniví lidé. Podíváme se na oba, ale vybereme si jen jednoho: „Můžeš jít dovnitř“ a tomu druhému řekneme: „Nemůžeš jít dovnitř. Jdi pryč.“ Víme, že jsou v naprosto stejné situaci, že oba mají obrovský hlad a žízeň, ale naše přehnaně reagující, omezená mysl si vybere jednoho – „Pojď dovnitř, mám tě rád. Obleč si pěkné, čisté oblečení; dej si něco k jídlu a pití“ – a toho druhého zcela odmítá.

Tohle je chování omezeného, pošetilého a krajního myšlení. Vše pramení z mylné představy o připoutanosti, z nerovnováhy mysli jednajících nerealistickým způsobem, a to s buddhismem ani žádným jiným náboženstvím jistě nemá nic společného. Dokonce i z vědeckého, materialistického hlediska je to nereálné. I běžní, nenábožensky založení lidé snadno pochopí, že takový druh myšlení je směšný.

- Mysl, která rozlišuje mezi já a ostatními, je nerealistická, nevyvážená a přehnaně reagující
- Je to stejně nelogické jako pomáhat jednomu hladovému a žíznivému člověku a jiného odmítat
- Dokonce i obyčejní lidé, kteří nejsou nábožensky založení, mohou snadno pochopit, že tento druh myšlení je směšný

Bódhičitta

3 Záměna sebe za druhé

3.2 Cvičení mysli v relativní bódhičittě

3.2.1 Jsme si rovni se všemi ostatními

Den 309

Neexistuje žádný vnější nepřítel – jediným skutečným nepřítelem je sobecká myšlenka. – Láma Zopa Rinpoče



Mohlo by se zdát, že náš život by byl dokonalý, nebýt všech vnějších faktorů, které do něj neustále zasahují a přinášejí nám utrpení, ale když se podíváme hlouběji, zjistíme, že kdybychom dokázali zničit myšlenku na sebeuspokojení, vůbec bychom netrpěli, ať by nastala jakákoliv situace. Tohle je místo, kde leží vina za každé drobné utrpení, které jsme kdy museli zažít.

Sobeká myšlenka je jako řezník, který zabíjí naši svobodu a přináší nám problémy v tomto životě i mimo něj. Vyrábí si nepřátele, brání nám vytvářet ctnost následováním Dharmy a způsobuje, že nás ovládá hněv a další negativní emoce. Místo toho, aby nás vedla k míru a osvícení, vede nás naopak do nižších říší. Je jako zloděj, který nám krade všechny těžce získané zásluhy, jež jsme nashromáždili – a přesto ho chceme následovat. Právě tento sobecký přístup způsobil, že se donekonečna rodíme v šesti říších samsáry a nekonečně mnohokrát zažíváme nejružnější utrpení. Dokud přebýváme v lidské říši, je příčinou stárí, nemoci a smrti a všech dalších druhů utrpení, kterým denně čelíme.

Dokud v srdci chováme sobeckost, jsou osvícení, osvobození a bódhičitta nemožné. Dosažení některé z realizací lamrim, jako je dokonalé lidské zrození nebo uvědomění si pomíjivosti a smrti, je nemožné. Ani jeden jediný čin v našem dni, od rána do večera, se nemůže stát Dharmou a tedy příčinou štěstí. Myšlenky na vlastní prospěch zaplňují naši mysl a nedávají nám prostor myslet na druhé nebo rozvíjet soucit a milující laskavost.

- Každé drobné utrpení, které jsme kdy zažili, je důsledkem sobeckého postoje
- Sobekost je řezník, který zabíjí naši svobodu a vede nás do nižších říší
- Dokud v sobě budeme chovat sobeckost, nikdy nezískáme žádné lamrim realizace

Bódhičitta

3 Záměna sebe za druhé

3.2 Cvičení mysli v relativní bódhičittě

3.2.2 Vady sobeckosti

Den 310

Všechny životní problémy pocházejí ze sobeckého přístupu. – Láma Ješe



Kořenem všech lidských problémů je naše myšlenka na vlastní prospěch. Činí náš život obtížným a nešťastným. Řešením sobeckosti, jejím protijedem, je mysl, která je jejím úplným opakem – bódhičitta. Sobecká mysl se stará pouze o sebe, o mě – o nezávisle existující já. Bódhičitta nahrazuje sebe samého druhými. Vytváří v naší mysli prostor. Pak i když nám náš nejdražší přítel zapomene dát vánoční dárek, nevadí nám to.

Pančhenlama ve svém textu *Lama Čhöpa* říká: „Sobeckost je příčinou všeho utrpení a nespokojenosti a to, že všechny mateřské citící bytosti vnímáme jako dražší než nás samotné, je základem všech realizací a poznání. Proto mi požehnejte, abych změnil sobeckost na starost o všechny ostatní.“ Není to nějaká hluboká filozofická teorie, ale velmi prosté prohlášení. Aniž bychom k tomu potřebovali tibetský text, z vlastních životních zkušeností víme, že naše myšlenky zaměřené na vlastní prospěch jsou příčinou všech našich zmatků a frustrací. Tento vývoj utrpení se vyskytuje nejen v tibetské kultuře, ale i v té naší.

Pančhenlama dále říká, že bychom se měli podívat na to, co dělal Buddha. Vzdal se připoutanosti k sobě samému a dosáhl všech vznešených realizací. Ale podívejte se na nás – jsme posedlí „já, já, já“ a realizovali jsme jen nekonečné utrpení. To je zcela jasné, že? Proto bychom měli jasně vědět, jak se věci mají. Zbavme se falešného konceptu sobeckosti a zbavíme se veškeré bídy a nespokojenosti. Starejme se o blaho všech ostatních a přejme si, aby dosáhli nejvyšších realizací, jako je bódhičitta, a nalezneme veškeré štěstí a uspokojení.

- Sobecká mysl je kořenem všech lidských problémů a bódhičitta je jejím protijedem
- Naše životní zkušenosti ukazují, jak sobeckost způsobuje všechny naše zmatky a frustrace
- Na rozdíl od Buddhy, který se vzdal připoutanosti k sobě samému a dosáhl všech vznešených realizací

Bódhičitta

3 Záměna sebe za druhé

3.2 Cvičení mysli v relativní bódhičittě

3.2.2 Vady sobeckosti

Den 311

Bez laskavosti ostatních bychom nemohli žít. – Láma Ješe



Každé štěstí a prospěch, které jsme kdy zažili, pochází od druhých. Když jsme se narodili, opustili jsme matčino lůno bez ničeho. Neměli jsme ani žádné oblečení. Naši rodiče nám dali oblečení, mléko, péči a pozornost.

Teď, když jsme vyrostli, máme oblečení a mnoho dalších věcí. Odkud se vzaly? Pocházejí z úsilí jiných cítících bytostí. Možná si myslíme, že je to proto, že máme peníze. Peníze si ale nemůžeme obléknout. Kdyby jiní lidé nevyrobili látku, neměli bychom žádné oblečení. Koláč, na kterém si pochutnáváme, je také výsledkem úsilí druhých. Kdyby do výroby koláče nevložili úsilí, žádný bychom neměli. Stejně je to se všemi ostatními samsárickými požitky; vše pochází od jiných cítících bytostí, od toho, že nám to jiní lidé poskytnou. Zamysleme se nad vším, co jsme dnes udělali. Mléko, které jsme měli dnes ráno – nebylo naše vlastní, že? Stejně podrobně můžeme zkontrolovat vše, co máme. Všechno to pochází od druhých. Narodili jsme se bez ničeho. Ostatní lidé jsou tak laskaví. Nemyslete si, že jsme prošli společností – studiem, prací, vydáváním peněz – a teď si všechno zajišťujeme sami.

Zapomenout na laskavost druhých a myslet si „Dokázal jsem to sám.“ je naprosto chybný a nerealistický mentální postoj. Ověřte si to. Všechny potraviny v supermarketu pocházejí z úsilí jiných cítících bytostí. Nemůžeme si vše zajistit sami. Jiné mateřské cítící bytosti vynaložily vlastní energii, přinesly jídlo do supermarketu a daly nám ho k dispozici. Jsem si jistý, že naše ego a připoutanost nám nikdy nedovolily pomyslet si, že ostatní cítící bytosti jsou laskavé. Za celé věky nám tato myšlenka ani nepřišla na mysl.

- Každé štěstí a prospěch, které jsme kdy zažili, pochází od druhých
- Když se podíváme pozorně, zjistíme, že bez laskavosti druhých se nedá žít
- Zapomínat na laskavost druhých je chybným a nerealistickým mentálním postojem

Bódhičitta

3 Záměna sebe za druhé

3.2 Cvičení mysli v relativní bódhičittě

3.2.3 Dobrodiní péče o druhé

Den 312

Péče, byť jen o jednu cítící bytost, nás přivádí k buddhovství.

– Láma Zopa Rinpoče



Bez existence trpících cítících bytostí není možné bódhičittu uskutečnit. Proto je každá jednotlivá živá bytost neuvěřitelně cenná a může nám přinést velký užitek. Živé bytosti jsou naším skutečným učitelem. Láska a služba, byť jen jediné živé bytosti – ať už je to naše matka, otec, dítě nebo dokonce náš nepřítel – nás vede k osvícení, protože očišťuje mnoho zatemnění a nashromáždí mnoho zásluh.

Dokonce i jediná živá bytost je cennější než my sami, protože veškeré naše štěstí a úspěch pramení z péče o tuto jedinou živou bytost. Jelikož je tomu tak, vyplývá z toho, že dvě živé bytosti jsou ještě cennější a důležitější, a proto bychom si jich měli taktéž vážit a sloužit jim. Sto živých bytostí je mnohem cennějších a důležitějších než my sami, a proto bychom si měli vážit i jich a pracovat pro ně. Nyní je živých bytostí nepočítaně, takže nespočetné živé bytosti jsou nesmírně vzácné a důležité, a proto bychom si jich měli vážit. Když to takto analyzujeme, vidíme, že v našem životě není nic důležitějšího než pečovat o bezpočet ostatních živých bytostí a pracovat pro ně.

Pokud je v našem životě jediná cítící bytost, které si nevážíme, například člověk, který nás nemá rád nebo nás kritizuje, nemůžeme dojít k osvícení. Pokud si této osoby nevážíme, nemůžeme dosáhnout osvícení; pokud si této osoby vážíme, můžeme dosáhnout osvícení. Proto je tato osoba v našem životě nejcennější. Díky laskavosti této jediné vzácné osoby můžeme ukončit všechna poskvrnění své mysli, osvobodit se od veškerého utrpení, dosáhnout jedinečného štěstí se všemi realizacemi a poté osvítit nespočet dalších cítících bytostí.

- Péče, byť jen o jednu živou bytost, očistí naše zatemnění a nashromáždí zásluhy
- Není nic důležitějšího než pečovat o bezpočet živých bytostí
- Každý člověk je tak vzácný, protože díky tomu, že si ho vážíme, nacházíme jedinečné štěstí

Bódhičitta

3 Záměna sebe za druhé

3.2 Cvičení mysli v relativní bódhičittě

3.2.3 Dobrodiní péče o druhé

Den 313

Záměna sebe za druhé je vnitřní revolucí, která zcela obrátí náš mentální postoj.
– Láma Ješe



Odvážně měnit připoutanost k sobě samému v péči o druhé bytosti je úžasná a moudrá. Na světě žije nespočet živých bytostí, ale jen málo z nich ví, jak zaměnit sebe za druhé. Tato praxe je sice velmi obtížná, ale nesmírně cenná. Pokud ji zvládneme, pomůže nám vyřešit všechny naše problémy. Změna pohledu tímto způsobem promění jakékoliv trápení v klidnou cestu k osvobození. Takovou metodu zoufale potřebujeme. Život je utrpení; naše mysl je slabá. Záměna sebe za druhé je skutečně revoluční.

Pokud máte potíže vzít na sebe utrpení druhých, praktikujte nejprve sami na sobě. Až vás při meditaci budou příště bolet kolena, předejte tuto bolest svému egu a nechejte jej, aby se z toho zbláznilo. Nechejte své ego vyvádět čím dál tím víc. Cvičte to týden. Poté praktikujte, že na sebe vezmete veškeré utrpení, které jste kdy v životě zažili. Vašemu egu a připoutanosti se to taky nebude líbit, ale nechejte jej zase vyvádět. Pak pomalu, pomalu rozšiřujte svou praxi a vezměte na sebe utrpení svých rodičů, přátel, všech lidí ve vaší zemi a všech lidí na světě, dokud nebudete přijímat problémy a utrpení všech cítících bytostí v celém vesmíru.

Povaha lpění je taková, že když se objeví problémy, slepě je odstrkuje. Tato praxe cvičí naši mysl, aby zvládala negativitu, cítila soucit s ostatními a brala na sebe jejich utrpení a problémy, což nám zase pomáhá překonat sobectví a vážit si druhých více než sebe.

- Záměna sebe za druhé je vnitřní revolucí, která pomůže vyřešit všechny naše problémy
- Začínáme tím, že na sebe bereme vlastní utrpení a pak postupně přebíráme utrpení druhých
- Tohle trénuje naši mysl, aby zvládala negativitu a vážila si druhých více než sebe

Bódhičitta

3 Záměna sebe za druhé

3.2 Cvičení mysli v relativní bódhičittě

3.2.4 Jak meditovat o přijímání a dávání (tonglen)

Den 314

Energie připoutanosti a sobectví je jako jehla v našem srdci,
a když se jí zbavíme, pocítíme neuvěřitelnou radost. – Láma Ješe



Tibetští lámové mají speciální techniku tréninku mysli pro uvolnění připoutanosti a sobeckých myšlenek, při níž přeměňujeme své tělo na tisíce, miliony a miliardy těl a dáváme je všem cítícím bytostem. Přeměňujeme své tělo v krásné věci – nikoliv v ošklivé věci, které nechceme – a dáváme je všem cítícím bytostem. Děláme to proto, že v tuto chvíli lpíme na svém těle nesmírně silnou energií připoutanosti; rozdávání ostatním to začíná narušovat.

Nejenže dáváme své tělo druhým – nyní rozjímáme o tom, že jim dáváme všechn svůj majetek. Náš dům se promění v tisíce domů, jídlo v naší ledničce se tisíckrát znásobí a tak dále se všemi našimi dalšími požitky. To vše posíláme všem cítícím bytostem s velkým soucitem a uvědomujeme si, že všechny bytosti jsou si rovny v tom, že chtějí štěstí a nechtějí utrpení, ale vždy jednají z nevědomosti a proto musí neustále zakoušet utrpení, zmatek a nespokojenost.

Tato meditace není vtip nebo něco zábavného. Je velmi užitečná. Než si tento přístup osvojíme, naše lpění může vytvářet pocity nelibosti, i když bychom někomu dali třeba jen korunu. Ale díky tréninku mysli můžeme pomalu dospět do bodu, kdy budeme věci rozdávat s velkou radostí a potěšením. Taková je zkušenost – neříkám, že je to moje zkušenost, ale existuje mnoho lidí, jejichž zkušenost taková je, jak na Východě, tak na Západě. Je to tedy něco, čeho potřebujeme také dosáhnout – schopnosti s radostí se vzdát svého těla a všech hmotných statků.

- Abychom oslabili připoutanost, proměňujeme své tělo v krásné dary pro druhé
- Můžeme také meditovat o rozmnožování svého majetku a posílat ho všem bytostem
- Jedná se o postupný trénink, jak rozdávat věci s velkou radostí a potěšením

Bódhičitta

3 Záměna sebe za druhé

3.2 Cvičení mysli v relativní bódhičittě

3.2.4 Jak meditovat o přijímání a dávání (tonglen)

Den 315

Nejúčinnějším způsobem, jak cvičit svou mysl, aby překonala sobeckost, je cvičení meditace *tonglen*. – Láma Ješe



Jaká je technika skutečného praktikování meditace přijímání a dávání, kterou Tibetané nazývají *tonglen*? Začněte výdechem pravou nosní dírkou. Vizualizujte si vzduch, který vydechujete, v podobě bílého světla, esence ze které pochází veškerá vaše pozitivní energie a moudrost. Toto bílé světlo vyzařuje ke všem cítícím bytostem v šesti říších samsáry i mimo ně. Vstupuje do jejich levé nosní dírky, proniká do jejich srdcí a vytváří v nich velkou blaženost. Vizualizujte si vzduch, který vydechují, v podobě hustého černého kouře, jehož podstatou je veškerá jejich negace, zmatek a těžké utrpení. Tato temná, znečištěná energie vstupuje do vaší levé nosní dírky a sestupuje do vašeho srdce. Nenechávejte ji mimo sebe; přiveďte ji přímo do svého srdce, aby se vaše ego a připoutanost zcela vydělaly.

Třikrát proveďte výše uvedený cyklus vdechování bílého světla pravou nosní dírkou a černého kouře levou. Poté třikrát vydechněte levou nosní dírkou a vdechněte pravou. Poté třikrát vydechněte a vdechněte oběma nosními dírkami společně. Na konci každého z devíti kol se co nejdéle soustřeďte na to, že jste vy i všechny ostatní cítící bytosti zcela očištěni od veškerého utrpení, negativity a dualistické mysli, že jste plně osvíceni a prožíváte věčnou blaženost, která prostupuje celým vaším tělem i myslí. Když ztratíte soustředění, zopakujte devět kol ještě jednou.

Neměli bychom si myslet, že se jedná o výmysl a že meditace nijak nezmění utrpení nás a ostatních. Ve skutečnosti je to hluboká praxe a pokaždé, když ji provádíme, přibližuje nás i všechny ostatní cítící bytosti k osvícení.

- Technika *tonglen* spočívá ve vdechování positivity a vdechování negativity
- Po každém cyklu devíti kol se silně soustřeďte na očistu a blaženost
- Pokaždé, když tuto praxi provádíme, přibližujeme všechny bytosti i sebe k osvícení

Bódhičitta

3 Záměna sebe za druhé

3.2 Cvičení mysli v relativní bódhičittě

3.2.4 Jak meditovat o přijímání a dávání (tonglen)

Den 316

Praktikování transformace myšlenek je nejjasnější a nejobratnější způsob, jak hledat štěstí ve vlastní mysli. – Láma Zopa Rinpoče



Mahájánová technika zvaná *lodžong* – transformace myšlenek nebo trénink mysli – se v podstatě zabývá přeměnou jakékoli situace na situaci příznivou pro cestu k osvícení. Na každou situaci pohlížíme pozitivně a využíváme vše, s čím se setkáme, jako prostředek k rozvíjení moudrosti a soucitu. Neexistuje nic takového jako „špatná“ situace kromě té, kterou tak označí naše mysl. Stejně snadno ji můžeme označit za „dobrou“.

Základní buddhistickou praxí je neubližovat druhým, ale tím, že se hněváme, jsme připoutaní, žárlíme a podobně, ubližujeme sobě i druhým. Transformace myšlenek je neuvěřitelně obratným způsobem, jak to zvrátit – kdy vše, co děláme, prospívá nám i ostatním. Tato praxe se stává mnohem snazší, když vidíme, že následování sobeckých myšlenek nám škodí a pokud se od nich odvrátíme, pomůže nám to. Například když se na nás někdo zlobí, naší obvyklou reakcí je rozzlobit se na oplátku. Uplatňováním technik transformace myšlenek však můžeme dospět k tomu, že jej začneme vnímat jako svého nejlepšího přítele a oceníme, jak jeho hněv potřebujeme k překonání své netrpělivosti a tím dovršíme dokonalost trpělivosti, která je nezbytnou podmínkou pro dosažení osvícení. Pak v něm uvidíme vzácný klenot, úžasného učitele. Neznamená to, že jeho činy proti nám jsou nutně dobré, pouze že naše reakce na ně může být prospěšná či nikoliv, podle toho, jak je interpretujeme.

Proměna našich obvyklých sobeckých rysů a trénink naší mysli v práci pro druhé je jádrem praxe myšlenkové transformace. Bez takové radikální proměny nemůžeme doufat, že se nám podaří rozvinout velký soucit, bódhičittu a všechny ostatní myšlenky, které vedou k osvícení.

- Trénink mysli může vše, s čím se setkáme, proměnit v krok na cestě k osvícení
- Dává nám techniky, abychom každého, kdo nás dráždí, vnímali jako vzácný klenot nebo učitele
- Lodžong proměňuje naše obvyklé sobecké rysy a trénuje naši mysl v práci pro druhé

Bódhičitta

4 Přeměna nepříznivých okolností v cestu

Den 317

Skutečným řešením našich vlastních problémů je postavit se jim čelem – pokusit se pochopit jejich podstatu. – Láma Ješe



Buddhistický přístup k negativitě nespočívá v tom, že se jí vyhýbáme, ale že se jí postavíme čelem a ověříme si, proč tu je, jaká je její realita a tak dále. Domníváme se, že to je nejlepší základ pro zničení negativní mysli a je to mnohem logičtější a vědecktější, než se jí jen vyhýbat – například utíkat někam jinam nebo se snažit myslet jen na pozitivní věci. To nestačí. Když se tedy objeví problémy, místo abychom se odvrátili, pohlédneme jim přímo do tváře. To je velmi užitečné; to je buddhistický způsob.

Pokud před problémy utíkáme, nikdy se nemůžeme dopátrat jejich kořene. Strkání hlavy do písku nám nepomůže. Musíme zjistit, odkud problém pochází a jak vzniká. Cestou k objevení průzračně jasné mysli je pochopení podstaty nejasné mysli, zejména její příčiny. Pokud u našich dveří roste trnitý keř, který nás poškrábe pokaždé, když jdeme dovnitř nebo ven, jeho prořezání nebude stačit k tomu, abychom problém vyřešili jednou provždy – musíme ho vytrhnout u kořene. Pak už nás nikdy nebude obtěžovat.

Prostřednictvím meditace můžeme zjistit, jak je sobecká připoutaná mysl příčinou všech duševních nemocí a frustrace a jak změna našeho postoje může naši mysl uzdravit a dát našemu životu smysl a cíl. Postoj, který potřebujeme změnit, je ten s nadměrnými obavami a starostmi o sebe samého – „Možná onemocním, možná tohle, možná tamto.“ – na postoj, kdy prostřednictvím tréninku mysli zcela zasvětime svůj život ve prospěch druhých.

- Neměli bychom se od problémů odvracet, ale podívat se jim přímo do tváře
- Průzračně jasnou mysl můžeme objevit tak, že pochopíme podstatu nejasné mysli
- Změnou postoje uzdravíme mysl a najdeme smysl života

Den 318

Jakmile svalíme vinu na sobeckou myšlenku, naše problémy zcela zmizí.

– Láma Zopa Rinpoče



Jednou z nejdůležitějších věcí, které učí Mahájána, je svalit veškerou vinu na sobeckou myšlenku, přesně tam, kam patří. Tímto způsobem rozvíjíme odpor k sobecké myšlence a dospějeme k tomu, že ji vnímáme jako našeho nepřítele. Místo toho, abychom se se sobeckou myšlenkou ztotožnili a naslouchali jí, oddělíme se od ní. Pak se všechny naše každodenní činnosti stanou čistou praxí Dharmy.

Bez ohledu na to, jaké obtížné okolnosti se vyskytnou, měli bychom veškerou vinu svalit na sobeckou myšlenku. Musíme si uvědomit, že každá obtíž je způsobena vlivem nedostatků sobeckosti. A co víc, vrátíme sobecké myšlence všechny problémy a vše nežádoucí, co nám přinesla. Mysl usilující o vlastní prospěch chce, abychom hledali zdroj svých problémů jinde, ale díky této praxi svalujeme vinu přímo na základní příčinu: na samotné usilování o vlastní prospěch. Bez tohoto pochopení jsou naše problémy příčinou vytváření negativní karmy, avšak tím, že své problémy používáme jako zbraň ke zničení sobeckosti, se jakýkoliv problém, který prožíváme, stává prostředkem k odstranění nevědomosti a negativní karmy. To je obzvláště užitečné, pokud je problém nevyhnutelný. Tím, že problémy posíláme zpět sobecké myšlence a ničíme ji, se naše prožívání problémů skutečně stává praxí Dharmy.

Energii, kterou bychom použili na odstranění vnějšího problému, můžeme nyní použít na odstranění sobeckých zájmů. Obzvláště účinné je použít naše obavy z toho, že budeme souzeni nebo kritizováni, ke zničení sobeckosti. Pokud tohle dokážeme praktikovat neustále, nemohou vznikat obavy, starosti a paranoia. To je hluboká, základní psychologie, která skutečně vymaže myšlenku sobeckosti, zdroj všech našich problémů, a učiní ji neexistující.

- Jedním z klíčových Mahájánových cvičení je svalovat veškerou vinu na sobeckou myšlenku
- Naše problémy se tak stávají zbraní k odstranění nevědomosti a negativní karmy
- To je hluboká esenciální psychologie, která zničí sobeckou myšlenku

Bódhičitta

4 Přeměna nepříznivých okolností v cestu

4.1 Přeměna okolností prostřednictvím myšlenky

4.1.1 Přeměna prostřednictvím analýzy

Den 319

Bolestné situace jsou zdrojem moudrosti. – Láma Ješe



Pokud nejsme zkoušeni, přijímáme učení za učení a myslíme si, že jsme v pohodě, ale když jsme konfrontováni s obtížnou situací, je možné, že zjistíme, že nejsme v pohodě. Proto opravdoví Dharma praktikanti problémy vítají. Dávají nám šanci zjistit, zda to, co jsme studovali, funguje nebo ne, šanci přeměnit utrpení ve štěstí. Jinak si jen tak bezstarostně jdeme dál, úplně mimo realitu, myslíme si, že jsme v pohodě, i když nejsme, neboť jsme ve skutečnosti Dharmu vůbec nepraktikovali.

Když jsem od svých devíti do čtyřiaadvaceti let studoval v tibetské Seře, snažil jsem se ze všech sil studovat a praktikovat Dharmu. Přesto nás v roce 1959 Číňané vyhodili. Tedy ne tak docela, ale nedovolili lidem praktikovat Dharmu, takže jsem si myslel, že pokud chci dál praktikovat, není důvod zůstat v Tibetu. Utekl jsem tedy do Indie. V této bolestné fázi nejistoty jsem se musel podívat hluboko do sebe, abych zjistil, zda mi všechna ta učení, která jsem přijal, umožní vyrovnat se s novou realitou. Zjistil jsem, že mi velmi pomohly, a to mi dodalo sebedůvěru, kterou jsem potřeboval, abych se vyrovnal s měnícím se prostředím, v němž jsme se ocitli.

Bolestná zkušenost nám pomáhá rozvíjet hlubší porozumění, které přesahuje pouhý intelektuální rozměr. Samozřejmě, pokud jsme naprosto nevědomí, nezáleží na tom, kolik utrpení prožijeme, nejde o cestu vedoucí ke štěstí. Jediné, co děláme je, že jdeme od utrpení k dalšímu utrpení. Na druhou stranu, máme-li alespoň špetku moudrosti Dharmy, když se ocitneme v těžkostech, víme, jak tuto zkušenost využít, abychom se dovedli ke štěstí.

- Opravdoví praktikanti Dharmy problémy vítají, protože nás zkoušejí a udržují nás nohama na zemi
- V bolestných situacích, jako když Tibetané utíkali do exilu, učení velmi pomáhá
- Obtížné zkušenosti nám pomáhají rozvíjet hlubší porozumění, které přesahuje intelektuální rovinu

Bódhičitta

4 Přeměna nepříznivých okolností v cestu

4.1 Přeměna okolností prostřednictvím myšlenky

4.1.1 Přeměna prostřednictvím analýzy

Den 320

Problémy můžeme využít k odstranění naší pýchy. – Láma Zopa Rinpoče



Kdykoliv se setkáme s problémy, můžeme je využít k odstranění pýchy, jednoho ze šesti hlavních neduhů. Dokud se zcela neosvobodíme od neduhů, nemáme skutečnou svobodu a jsme neustále ovlivňováni minulou karmou a rušivými myšlenkami. Pýcha se zdá být naším přítelem, ale ve skutečnosti nám přináší jen nekonečné problémy.

Pýcha se zaměřuje na nedostatky druhých a přeceňuje naše vlastní dobré vlastnosti. Když si uvědomíme, že sami máme mnoho problémů a vzpomeneme si na ně, pýcha nevyvstane. Uvědomění si vlastního utrpení odstraňuje pýchu a vyvolává soucit s ostatními, kteří stejně jako my trpí v samsáře. Pýcha nás nutí radovat se, když mají druzí problémy, což brání rozvíjení soucitu. Pokud si místo toho vzpomeneme na své vlastní problémy, snadno se v nás objeví ctnostná mysl, která chce, aby druzí byli šťastní.

Jedním ze způsobů, jak ovládnout pýchu, je přemýšlet o vlastních chybách. Když myslíme na své úspěchy, vyvolává to v nás pýchu, ale když se podíváme na své chyby, pýcha zmizí. Měli bychom uvažovat o tom, jak málo toho víme: uvažovat o jakémkoliv světském poznání, kterého jsme dosáhli a o tom, jak málo nám pomohlo dosáhnout konečného štěstí; uvažovat o jakkoliv malém poznání Dharmy, kterého jsme dosáhli a uvědomit si, kolik Dharmy se ještě musíme naučit. Existují témata, o nichž máme pocit, že je známe, ale i když možná známe slova, chybí nám realizace. Přestože možná rozumíme vysvětlením, pokud vlivem problémů stále trpíme, zjevně nechápeme pravou povahu své mysli, svého těla a svých smyslů. Přemýšlení tímto způsobem pomáhá zastavit pýchu.

- Problémy nám mohou pomoci odstranit pýchu, která je zdrojem nekonečných potíží
- Připuštění našich problémů ničí pýchu a umožňuje vznik soucitu
- Přemýšlení o našich chybách a nedostatku znalostí může taktéž zastavit pýchu

Bódhičitta

4 Přeměna nepříznivých okolností v cestu

4.1 Přeměna okolností prostřednictvím myšlenky

4.1.1 Přeměna prostřednictvím analýzy

Den 321

Topíme se v oceánu našich osobních rozmarů. – Láma Ješe



Pokud jde o lidské problémy, většina z nich je vytvořena na základě intelektualizace. Samozřejmě existují problémy na hlubší, intuitivní úrovni, ale většina problémů, jako jsou emocionální poruchy a úzkost, pochází ze způsobu našeho myšlení.

Když jsme byli miminka, neměli jsme politické problémy, že ne? Jako miminka jsme neřešili ani ekonomické nebo společenské problémy. To proto, že jsme byli na konflikty ega a intelektualizaci ještě příliš nezralí. Když jsme byli miminka, nepocitovali jsme náboženský konflikt, náboženskou nespokojenost ani filozofický či rasový konflikt; neměli jsme tyto druhy intelektuálních problémů. Ale jak rosteme, začínáme přemýšlet: „Co je to společnost? Kdo jsem já? Jak bych se měl identifikovat? Čím se nejvíce vyznačuji?“ Naše ego chce nějakou identitu, něco, čeho by se mohlo lpícím způsobem držet. Tohle ovšem není přirozené. Proto jsme vyumělkovaní, zmatení a nespokojení.

V moderním světě vidíme, že většina lidských problémů pochází z konfliktních vztahů mezi lidmi. Muži mají problémy se ženami, ženy s muži. To vše pochází z intelektuálních her, nikoliv z intuice. Naše intelektuální koncepty si vyrábějí přesvědčení typu: „Tato věc je pro mě tou nejlepší, o kterou budu usilovat. Když ji nebudu moci mít, zabiju se. Ostatní věci pro mě nemají význam, tato věc je mou jedinou realitou.“ Tímto způsobem fixujeme své intelektuální koncepty a završíme to sebevraždou. Vidíme tedy, jak jsou lidské intelektuální problémy nepřirozené, nereálné a zcela odtržené od reality. Například naše zmatená mysl popisuje jablko jako „Fantastické. Má nádhernou červenou barvu, miluji ji.“ Takto přehnaně popisujeme cokoli, k čemu jsme připoutáni, a proto končíme s nemocnou myslí. V podstatě je to všechno jen rozmar.

- Většina problémů, jako je emoční rozrušení a úzkost, pochází z našeho myšlení
- Jak dospíváme, naše ego nám vytváří problémy tím, že věci intelektualizuje a lpí na nich
- Lidské problémy jsou nepřirozeným a nereálným důsledkem nemocné mysli

Bódhičitta

4 Přeměna nepříznivých okolností v cestu

4.1 Přeměna okolností prostřednictvím myšlenky

4.1.2 Přeměna prostřednictvím náhledu

Den 322

Problémy živých bytostí pramení z nedostatku poznání – moudrosti – nechápání toho, kým jsme nebo jak existujeme, relativně nebo absolutně. – Láma Ješe



Důležité je pochopit, že sebelítostivý obraz, na kterém lpíme, neexistuje. Mohl bych to snadno vysvětlit podrobně a filozoficky, ale jednoduchý přístup spočívá v tom, že se podíváme na to, jak na sobě lpíme v těchto dnech: „Jsem takový – taková“ a porovnáme to s tím, jak jsme se vnímali loni.

Především se věci neustále mění v nejkratším zlomku vteřiny. Není možné, aby dnešní pan Jones byl úplně stejný jako včerejší pan Jones. To prostě není možné. A když jasně vidíme, jakým způsobem si udržujeme obraz stálosti o nás samotných, nezbyvá nám než se sami sobě zasmát. Je to tak nesmyslné. Věříme, že jsme stejným člověkem, jakým jsme byli před deseti lety. Přesně to měl Buddha na mysli, když říkal, že jsme zmatení, zmatení, zmatení! Zmatení znamená držení se a na nesmyslných představách a halucinacích o nás samotných a dokud tuto příčinu všech problémů nevymýtíme, tak neodvádíme dobrou práci.

Můžeme meditovat dvacet nebo třicet let, ale pokud se nedotkneme kořene problémů, pokud neotřeseme svým egem, pokud ho jen zkrášlujeme a upevňujeme, neděláme vůbec dobrou práci. To, co musíme udělat, je otrást naší samsárou, kořenem ega, způsobem, jakým naše ego uchopuje věci. Když otřeseme horou Méru našeho ega, celá naše samsárická mandala se zhroutí. To je skutečné zemětřesení. Učení Buddhy o univerzální realitě je tak hluboké. Ukazuje nám nejlepší cestu ke zdraví tím, že tříští všechny naše představy a iluze.

- Je důležité pochopit, jak lpíme na neexistujícím obrazu o nás samotných
- Věřit, že jsme dnes stejným člověkem jako včera je nesmyslné
- Naše samsárická mandala se zhroutí, když roztříštíme představy a iluze ega

Bódhičitta

4 Přeměna nepříznivých okolností v cestu

4.1 Přeměna okolností prostřednictvím myšlenky

4.1.2 Přeměna prostřednictvím náhledu

Den 323

Když zažijeme nemoc nebo utrpení, měli bychom se cítit, jako bychom právě vyhráli v loterii. – Láma Zopa Rinpoče



Když onemocníme, namísto toho, abychom propadli depresi a byli posedlí svou nemocí, což jen vytváří další problémy, měli bychom si okamžitě pomyslet: „Modlil jsem se, abych přijal problémy ostatních a nyní jsem je přijal. Prožiji tuto nemoc za všechny živé bytosti.“ Naše nemoc je nemocí všech živých bytostí a protože ji musíme prožít, můžeme ji využít k rozvoji nanejvýš dobrého srdce bódhičitty.

Jak to uděláme? Potřebujeme si uvědomit všechny nemoci a všechna ostatní utrpení, která prožívají ostatní živé bytosti. Svou nemoc pak prožíváme jménem všech ostatních lidí se stejnou nemocí, jménem všech lidí s nemocemi jakéhokoliv druhu a jménem všech nesčetných dalších živých bytostí, které mají problémy. Prožíváme ji proto, aby se ostatní mohli osvobodit od veškerého utrpení a jeho příčin a těšit se z nepřekonatelného štěstí plného osvětlení. Ať už je naše nemoc vážná či nikoliv, můžeme ji tímto způsobem využít ve prospěch ostatních.

Kdybychom byli zdraví, bylo by mnohem těžší nesoustředit se na vlastní štěstí, ale tady jsme dostali tento neocenitelný klenot. Jak často říkám, naším hlavním životním cílem není být zdravý nebo mít dlouhý život, ale prospívat ostatním cítícím bytostem. Ať už jsme zdraví nebo nemocní, bohatí nebo chudí, chválení nebo obviňovaní, žijící nebo umírající, naším hlavním cílem je pouze prospět druhým. Pokud nám zdraví v tomto nepomáhá, je to k ničemu. Jestliže však nemoc pomůže k prospěchu ostatních, pak má velkou cenu. Štěstí v životě závisí právě na tomto přístupu.

- Když onemocníme, můžeme svou nemoc využít k rozvoji nanejvýš dobrého srdce bódhičitty
- Toho dosáhneme tím, že se modlíme, abychom svou nemoc prožili jménem ostatních
- Naším hlavním životním cílem není být zdravý nebo mít dlouhý život, ale přinášet prospěch ostatním bytostem

Bódhičitta

4 Přeměna nepříznivých okolností v cestu

4.2 Přeměna okolností prostřednictvím činu

Den 324

Pět sil integruje celý život praxe. – Láma Zopa Rinpoče



Jedním z nejúčinnějších nástrojů, jak se zcela osvobodit od sobeckých myšlenek, je pět sil. Jedná se o základní praxi, která činí život nejsmysluplnějším a nejprospěšnějším pro všechny cítící bytosti a zabraňuje nám vytvářet překážky na cestě. Je to základ, na němž stojí všechny ostatní praxe, které provádíme – sadhány, mantry, poklony atd. To je to, co ničí naši sobeckost a stabilizuje naši oddanost guruovi, což nás povzbuzuje během našeho života a připravuje nás na smrt.

Texty o tréninku mysli popisují dvě různá uspořádání pěti sil, jedno, které je třeba vykonat za života, a druhé, které je třeba vykonat v čase smrti. Pořadí za života je následující: *síla motivace*; *síla poznání*; *síla bílého semínka*; *síla destrukce* (nebo sobeckosti) a *síla modlitby*. Během života neustále kontrolujeme svou motivaci, aby byla co nejrozsáhlejší a nejpozitivnější. Po ranním vytvoření této motivace děláme všechny své každodenní činnosti – chodíme, jíme, pracujeme a tak dále – pro druhé, co nejčistším možným způsobem. Tím, že praktikujeme milující laskavost, soucit, trpělivost a mravnost ve vztahu k druhým, hromadíme zásluhy. Když se vyskytne problém, okamžitě si vzpomeneme, že ho způsobila naše sobeckost a všechnu vinu svalíme na ni. A konečně síla modlitby zahrnuje věnování zásluh z našich pozitivních činů pro rozvoj bódhičitty.

Ať už zažíváme štěstí nebo problémy, úspěch nebo neúspěch, zdraví nebo nemoc, cvičením těchto pěti sil, které jsou podstatou celé Dharmy, využíváme každou zkušenost k rozvoji bódhičitty. Tímto způsobem bude naše mysl vždy šťastná.

- Pět sil je základní buddhistickou praxí, díky níž je život smysluplný
- Jsou to síly *motivace*, *poznání*, *bílého semínka*, *destrukce* a *modlitby*
- Cvičením těchto pěti sil můžeme využít každou životní zkušenost k rozvoji bódhičitty

Bódhičitta

4 Přeměna nepříznivých okolností v cestu

4.2 Přeměna okolností prostřednictvím činu

Den 325

Myšlenka na to, že máme v oblibě problémy, by měla vzniknout přirozeně, stejně jako myšlenka na to, že máme v oblibě zmrzlinu nebo hudbu.

– Láma Zopa Rinpoče



Vytvoření odvážného a odhodlaného postoje je pro úspěch naší praxe myšlenkové transformace nesmírně důležité. S touto silnou motivací můžeme pokračovat v tréninku své mysli, dokud se nepodobáme zkušenému jezdcí – i když je jeho mysl rozptýlená, dokáže koně bez námahy ovládat, ať dělá cokoli, aniž by spadl nebo ohrozil svůj život. Dokáže to zvládnout, protože jeho tělo přirozeně reaguje na způsob, jakým kůň běží. Stejně tak při setkání s nepříznivými podmínkami nebo překážkami je zkušený praktikant myšlenkové transformace okamžitě a bez námahy rozpozná jako dobré.

Když se setkáme s nežádoucími podmínkami, pokud je spontánně rozpoznáme jako dobré, budeme šťastní. V době kritiky, chudoby, obtíží, neúspěchu, nemoci nebo dokonce hrozící smrti naši mysl nic nerozruší. Budeme trvale šťastní. Bez námahy, přirozeně, budeme rozpoznávat výhody problémů a čím více jich budeme vidět, tím šťastněji je budeme prožívat. Tím, že budeme trénovat svou mysl a zvykneme si nevnímat problémy jako problémy, se i velké problémy mysli a těla stanou tak snadno snesitelnými, že když se s nimi setkáme, nepocítíme žádné těžkosti. Problémy se stanou příjemnými, lehkými a měkkými jako bavlna.

Nestačí, že to říkám já, musí to vycházet z naší vlastní zkušenosti. Samozřejmě nemůžeme najednou čelit velkým problémům a proměnit je v buddhistickou cestu. V rámci svých možností trénujeme svou mysl, abychom proměňovali malá utrpení; když pak zažijeme velké problémy nebo velké katastrofy – dokonce i smrt, nejhorší věc ze všech – budeme schopni je naplnit ctností a využít je ve své praxi Dharmy, abychom se posunuli dál na cestě ke konečnému štěstí.

- Přeměna problémů může být stejně snadná jako řízení koně zkušeným jezdcem
- Když v problémech spontánně vidíme dobro, nic nemůže vyrušit naši mysl
- Postupným tréninkem můžeme v praxi Dharmy využít i velké katastrofy

Bódhičitta

4 Přeměna nepříznivých okolností v cestu

4.2 Přeměna okolností prostřednictvím činu

Den 326

Pokud praktikujeme správně, výsledkem je mír v naší mysli. – Láma Ješe



Kamkoli jdeme – na východ, na západ, k obloze, k zemi, pod zem – jsou tam ostatní cítící bytosti. Pokud jsme rozpoznali falešné představy ega a připoutanosti, rozvíjíme čistou motivaci a zasvěcujeme svůj život druhým, bude náš život skutečně hodnotný. Dáme životu skutečný smysl a naše vztahy s lidmi kolem nás budou mnohem lepší. Nemusíme měnit nic vnějšího, jediná změna, kterou musíme udělat, je v naší mysli.

Pokud svou energii nasměrujeme na vlnu míru a moudrosti, bude samovolně proudit tímto směrem. Nemusíme o tom přehnaně přemýšlet. Měli bychom jen jednat správným způsobem a snažit se získat realizace; to stačí. Činy vždy hodnotíme podle toho, jak vypadají: „Udělali tohle; to je špatné. Udělali tohle; to je dobré.“ Myslíme si, že činy jsou pevně dané jako dobré nebo špatné. Jenže neexistuje nic takového, jako že je čin vždy dobrý nebo špatný; činy nelze takto kategorizovat. Vše závisí na mysli. Pokud například děláme věci, které jsou obvykle považovány za náboženské s připoutaností, stanou se negativními. Vnější pozorovatelé si pomyslí, že děláme něco dobrého, ale budou se mýlit. Skutečný způsob, jak posoudit, zda je nějaký čin dobrý nebo špatný, je podle motivace, která za ním stojí, nikoli podle činu samotného.

Musíme si uvědomit, že naším skutečným nepřítelem, zlodějem, který nám krade štěstí, je vnitřní zloděj, ten v naší mysli – ten, kterého si od nepaměti vážíme. Měli bychom se proto pevně rozhodnout, že ho vyhodíme a už ho nikdy nepustíme zpět.

- Život se stává skutečně hodnotným, když se vzdáme ega a věnujeme se druhým
- Důležitá je motivace našich činů, nikoliv to, jak vypadají navenek
- Naším skutečným nepřítelem je sobecká myšlenka v naší mysli, která nám krade štěstí

Bódhičitta

4 Přeměna nepříznivých okolností v cestu

4.2 Přeměna okolností prostřednictvím činu

Den 327

Osvíceným postojem je možné proměnit náš světský západní život na transcendentální cestu bódhičitty k osvícení. – Láma Ješe



Buďme praktičtí. Většina z nás má práci, takže když každé ráno vstaneme, měli bychom si dát pevné předsevzetí: „Dnes se budu snažit co nejvíce věnovat svůj život druhým. Fyzicky i duševně udělám vše pro to, aby byl můj život prospěšný pro druhé.“ Vytvořte tuto silnou motivaci a myslete na to, že „když okolnosti přinášejí problémy a lidé mě kritizují, nebudu se zlobit“.

S touto silnou motivací, i když pracujeme jako popeláři, sbíráme odpadky a nakládáme je do nákladáku, je všechno v pořádku. Děláme něco pro druhé lidi. Nejdůležitější je naše motivace. Vytvoření správné motivace je velmi důležité, zejména v západní společnosti. Lidé ze Západu nebyli stvořeni k tomu, aby byli skvělými meditujícími, nebyli stvořeni k jednobodovému soustředění. Rozumíte tomu? Nebyli jsme k tomu stvořeni, ale můžeme svůj život zasvětit druhým, sloužit druhým, dělat něco smysluplného pro druhé. A to můžeme skutečně praktikovat každý den.

Cítím, že je to efektivnější způsob života než jen říkat: „Musím být skvělý meditující.“ Naše společnost na to není stavěná. Ale prakticky se můžeme věnovat druhým. Můžeme ovládat svůj hněv, ovládat své sobectví a ovládat svou připoutanost. Zkrátka můžeme být otevření a co nejvíce sloužit druhým. To můžeme dělat.

- Každé ráno bychom měli vytvořit silnou motivaci věnovat svůj život pro druhé
- S touto silnou motivací se i život popeláře stává smysluplným
- Podmanění neduhů a služba druhým je v moderním světě nejpraktičtější cestou

Bódhičitta

4 Přeměna nepříznivých okolností v cestu

4.2 Přeměna okolností prostřednictvím činu

Den 328

Pokud pěstujeme bódhičittu a praktikujeme šest dokonalostí, bezpochyby dosáhneme osvícení. – Láma Ješe



Mahájánová cesta k osvícení mysli je postupná. Jak jsme viděli, abychom mohli rozvinout univerzální lásku, musíme nejprve rozvinout rovnováhu. Na tomto základě vytváříme bódhisattvovu mysl osvícení, bódhičittu, a poté co jsme tak učinili, je naším úkolem uskutečnit šest dokonalostí štědrosti, mravnosti, trpělivosti, vytrvalost, soustředění a moudrost.

Bódhisattvova praxe štědrosti nebo vlastně jakákoli jiná ze šesti dokonalostí musí zahrnovat ostatních pět. Jinými slovy, štědrost je potřeba praktikovat společně s mravností, trpělivostí, vytrvalostí, soustředěním a moudrostí – zejména s posledně jmenovanou. Musíme mít hluboké pochopení prázdnoty v tom, co označujeme třemi body: v prázdnotě předmětu, který dáváme, v samotném činu dávání a v příjemci našeho daru. Pokud dáváme bez tohoto pochopení, není to ani prospěšné, ani dokonalé, a navíc to může přinést konfliktní reakci. Pokud si skutečně do hloubky ověříme, co je to pravá štědrost, pravděpodobně zjistíme, že jsme za celý život neprovedli ani jeden štědrý skutek. Opravdu jsme si ověřili potřeby příjemce? Vytvořili jsme si před darováním správnou motivaci? Vykonali jsme tento čin s meditací na tři body?

Jsem si jistý, že pokud se budeme řádně trénovat, bezpochyby můžeme dosáhnout věčného, pokojného osvícení. I když pozapomeneme, pokud dnes budeme řádně trénovat, zítra budeme automaticky klidnější; pokud budeme ráno řádně medítovat, celý den proběhne hladčeji. O tom, že je to pravda, se můžeme snadno přesvědčit. Dosažení osvícení meditací, praktikováním šesti dokonalostí a kráčením přes deset úrovní bódhisattvy, je postupný proces.

- Po rozvinutí mysli bódhičitty je naším dalším krokem uskutečnění šesti dokonalostí
- Cvičení každé dokonalosti musí zahrnovat všechny ostatní, zejména moudrost
- Pokud budeme řádně cvičit, můžeme bezpochyby dosáhnout trvalého klidného osvícení

Bódhičitta

5 Výcvik v činnostech bódhisattvy

5.1 Šest dokonalostí

Den 329

Z buddhistického hlediska není štědrost o tom co dáváme, ale proč a jak.

– Láma Ješe



Všechna náboženství zdůrazňují význam štědrosti, ale přístup Buddha se od většiny liší tím, že vysvětloval především psychologický aspekt dávání a nezajímal se tolik o jeho vnější stránku. Proč? Protože dokonalost štědrosti se odehrává teprve tehdy, když zcela uvolníme mysl lakomé připoutanosti, a to je čistě mentální záležitost.

Pokud dávání oslabuje naše rušivé negativní postoje a přináší do naší mysli více klidu a porozumění, pak takové počínání je posvátné. Ale pokud slouží pouze k prohloubení našich neduhů, je lepší to nedělat, ať už to zvenčí vypadá jakkoliv. Proč dělat něco, co zhoršuje naši už tak rozjitřenou mysl? Například pokud nejsme osvobozeni od připoutanosti, můžeme dnes někomu něco dát a zítra si říkat: “Škoda, že jsem mu to dal, teď bych to potřeboval.” Tento druh dávání nemá s náboženstvím vůbec nic společného. Také bychom neměli darovat věci, které patří jiným lidem, například naší rodině a přátelům. Často se mě někdo ptá, zda je v pořádku okrádat bohaté, abychom mohli dávat chudým. Tohle není štědrost. Další věc je, že někdy to ženeme do extrému. Nezjišťujeme, zda příjemce potřebuje to, co dáváme, prostě dáváme bez váhání. Někdy to však nemusí být prospěšné; v takových případech je lepší nedávat. Pokud to, co dáváme, způsobuje problémy a místo pomoci zažívá příjemce újmu, nejedná se o štědrost. Myslíme si, že naše jednání je pozitivní, ale je negativní.

Existují tři druhy štědrosti: darování hmotných předmětů, darování poznání – moudrosti a záchrana druhých před nebezpečím. Kterýkoliv z nich bychom měli dělat s co největším porozuměním a podle svých schopností.

- Buddha zdůrazňoval spíše psychologický než vnější aspekt štědrosti
- Opravdové dávání oslabuje naše neduhy a je činěno s myslí zbavenou připoutanosti
- Tři druhy štědrosti bychom měli vykonávat co nejčastěji a nejlépe jak umíme

Bódhičitta

5 Výcvik v činnostech bódhisattvy

5.1 Šest dokonalostí

5.1.1 Štědrost

Den 330

Mysl člověka žijícího mravním jednáním je jako čistá, klidná voda.

– Láma Zopa Rinpoče



V knize *Lamrim Čenmo* vysvětlil Láma Congkhapa tři druhy mravnosti: zdržování se nectnostných činů, dozrávání naší mysli a práci pro ostatní cítící bytosti. První typ je vysvětlen především jako rozvíjení deseti ctnostných činů, které jsou opakem deseti nectností. Druhý typ se týká rozvíjení všech ctností, které v naší mysli ještě neexistují. Třetí typ, práce pro blaho druhých, znamená víc než jen pomáhat jim s jejich světskými potřebami a zahrnuje i vedení lidí, kteří nemají o Dharmě ani ponětí, takže se s ní mohou seznámit a následovat ji.

Cílem dodržování mravnosti je zastavit všechny překážky na cestě a dosáhnout osvícení. Žít mravním životem nám pomáhá dosáhnout těchto dlouhodobých cílů a také přináší okamžitý užitek; dodržováním slibů a neublíživáním druhým přirozeně oslabujeme veškeré překážky šťastného života. Je to jako by život vedený mravností byl základem, z něhož mohou vzejít všechny další pozitivní činy. Existuje obrovský rozdíl mezi tím, kdo žije mravně, a tím, kdo ne. Člověk, který nemá základ v mravnosti, nikdy nebude schopen vypěstovat semínko věčného štěstí a bude nejen neustále trpět, ale také se nebude moci vyhnout ublížování druhým. Tak jednoduché to je.

Klíčem k dodržování mravnosti jsou různé sliby, které můžeme složit, například pět laických slibů, osm Mahájánových předpisů, jeden ze sbírky slibů zasvěcení nebo sliby bódhisattvy, kterým se budeme věnovat později. Je nesmírně vzácné být schopen tyto sliby složit, ale ještě vzácnější je být schopen je dodržet.

- Tři druhy mravnosti jsou *vyhýbání se nectností, dozrávání mysli a práce pro ostatní*
- Žítí v mravnosti je základem, z něhož mohou vzejít všechny další pozitivní činy
- Klíčem k dodržování mravnosti jsou různé sady slibů, které můžeme složit

Bódhičitta

5 Výcvik v činnostech bódhisattvy

5.1 Šest dokonalostí

5.1.2 Mravnost

Den 331

Trpělivost je to nejdůležitější, čemu se můžeme naučit, a proto bychom se jí měli věnovat s velkým úsilím. – Láma Zopa Rinpoče

Š

těstí a klid mysli v každodenním životě závisí na tom, nakolik jsme schopni praktikovat tři druhy trpělivosti. Proto je velmi důležité nejen přesně pochopit, co jsou zač, ale také je uvádět do praxe.

Prvním typem trpělivosti je trpělivost, která spočívá v tom, že se člověk nesmí mstít, když čelí ublížení. Když přeměníme svou mysl v trpělivost, necítíme nenávist ani touhu po odplatě, když se nám někdo snaží ublížit kritikou, urážkami, fyzickým ublížením, krádeží nebo jinými způsoby. Naučíme se ocenit laskavost takového člověka tím, že vidíme, že to, čemu ubližuje, je naše sobecká myšlenka, naše ego, které nás udržuje v utrpení po nesčetné věky. Druhý typ, trpělivé snášení těžkostí, je obzvláště důležitý pro toho, kdo praktikuje Dharmu. Nemůžeme například očekávat, že budeme podstupovat ústraní (retreat), aniž bychom čelili problémům. Všichni vidíme, že když se příliš staráme o své pohodlí a snadno se rozčilujeme nad drobnými škodami, stávají se z nich rušivé elementy. Třetím typem je trpělivost při získávání jistoty v Dharmě, které dosáhneme meditací a pochopením významu lamrim a mimořádných vlastností Tří klenotů. Když budeme mít všechny tyto vlastnosti, nikdy nám nebude chybět trpělivost vytrvat v praxi Dharmy.

Jediný člověk praktikující trpělivost znamená, že bezpočet cítících bytostí – ať už jich je na světě jakkoliv mnoho – zažije méně utrpení. Čím více lidí žije s trpělivostí, tím více bude harmonie a méně zloby a škody. Mír na této planetě tedy závisí na tom, zda budeme praktikovat trpělivost. Mír nezávisí na tom, zda ho za nás zajistí někdo jiný, je to výhradně o naší vlastní odpovědnosti.

- Štěstí a mír v každodenním životě závisí na našem pochopení a praktikování trpělivosti
- Tři typy jsou: *neoplácení, snášení těžkostí a získání jistoty v Dharmě*
- Mír na této planetě je zcela naší odpovědností; závisí na naší praxi trpělivosti

Bódhičitta

5 Výcvik v činnostech bódhisattvy

5.1 Šest dokonalostí

5.1.3 Trpělivost

Den 332

Ti, kteří jsou vytrvalí, nemají žádné překážky – mohou dosáhnout čehokoliv, co chtějí. – Láma Zopa Rinpoče



V ytrvalost je mysl plná nadšení nebo energie, která se raduje z ctnosti a stejně jako ostatní dokonalosti je pro nás životně důležitou vlastností, kterou je potřeba rozvíjet. S touto myslí můžeme vynaložit úsilí na odstranění neduhů, překážek, které brání naší mysli v dosažení dokonalého soustředění. Bez vytrvalosti, i když se snažíme soustředit, jsme uvězněni v rozrušené mysli, rozptylování buď potápějícími nebo rozptylujícími myšlenkami, jako bychom byli chyceni mezi tesáky zuřivého zvířete.

Když máme vytrvalost k praktikování Dharmy, náš život, ať už dlouhý nebo krátký, se stává velmi smysluplným. To, jak rychle dosáhneme osvícení, závisí na tom, jakou máme vytrvalost. To je vlastnost, která nás odděluje od rozptylování světskými záležitostmi, lenosti a spánku. Pokud nebudeme rozvíjet vytrvalost, bude pro nás velmi obtížné nepodlehout lenosti, čímž upadneme do nectnosti a ztratíme všechny zásluhy, které jsme nashromáždili. Když se to stane, nebudeme schopni dosáhnout ani světského úspěchu, natož naplnit svůj konečný cíl. Existují tři druhy lenosti, které je třeba překonat: lenost z otálení, která upřednostňuje vlastní prospěch před praktikováním Dharmy, lenost z připoutanosti ke světským záležitostem a lenost ze sklíčenosti a nízkého sebevědomí.

Když dosáhneme dokonalosti vytrvalosti, budeme jako bódhisattva schopni neúnavně pracovat pro druhé a nikdy neztratíme naději. Nebudeme ztrácet odvahu a budeme sloužit druhým s velkou radostí. Pro dobro každé jednotlivé cítící bytosti budeme schopni pracovat bez sklíčenosti a vyčerpání, a pokud to bude nutné, snášet i utrpení nejnižšího z horkých pekel po oceán eonů. Takové odhodlání musíme mít.

- Vytrvalost je mysl, která se raduje z ctnosti s nadšením a velkou energií
- Překonává tři druhy lenosti: *otálení*, *připoutanost* a *sklíčenost*
- Dokonalost vytrvalosti nám umožňuje neúnavně pracovat pro druhé s velkou radostí

Bódhičitta

5 Výcvik v činnostech bódhisattvy

5.1 Šest dokonalostí

5.1.4 Vytrvalost

Den 333

Utišováním a omezováním našich hrubých způsobů myšlení vytváříme prostor, který potřebujeme k tomu, abychom spatřili koncepty ega. – Láma Ješe



Proč buddhismus klade takový důraz na meditaci? Je to proto, že naše mysl je tak hrubá a naše paměť tak slabá, že snadno zapomínáme a nedokážeme si vybavit nesčetné životní zkušenosti. Účelem meditace je tedy posilovat nebo rozvíjet naši paměť neboli všímavost vůči realitě.

Našich roztěkaných, roztříštěných myšlenek, které prožíváme neustále a každý den, je nesčetné množství. Nesmysly se opakovaně proplétají naší myslí, znovu, znovu, znovu, znovu... Je to jako na obrázcích Kola života, jež zobrazuje prase, slepici a hada, kteří se donekonečna točí dokola. Stejně tak se naše prasečí, slepičí a hadí způsoby myšlení neustále rozléhají v našem vědomí a redukují naši paměť téměř na nulu. Meditační techniky, které tyto tři způsoby myšlení zastavují, jsou velmi důležité. Bez zastavení tohoto klamného smýšlení nemůžeme vidět koncepty ega, které spontánně prožíváme v každodenním životě. Jsou velmi jemné, takže bez odstranění těchto hrubých myšlenek není možné vidět aktivitu našeho ega. Právě proto meditujeme o energii svého vlastního vědomého prožitku.

Někteří lidé si myslí, že nejprve musíme studovat prázdnotu, abychom ji pochopili a pak teprve medítovat. To je omyl. Abychom si uvědomili prázdnotu, musíme nejprve medítovat. Jde o to, že hrubé projevy ega, tři jedovaté způsoby myšlení, o kterých jsem se právě zmínil, ruší, dráždí a otřásají myslí, takže bez jejich potlačení na určitou úroveň – a existují různé úrovně, na které je lze potlačit – není možné vidět nevědomé úrovně ega, které udržují představu nezávislého samostatně existujícího já. To není možné. A o to právě jde. Proto náš přístup musí přicházet prostřednictvím meditace – zkušenost z rozjímání nad energií mentální jasnosti automaticky eliminuje tyto způsoby myšlení.

- Potřebujeme medítovat, protože naše mysl je tak hrubá a naše paměť tak slabá
- Meditační techniky odstraňují zmatenou mentální aktivitu, která otřásá naší myslí
- Bez potlačení hrubých projevů ega není možné uvědomit si prázdnotu

Bódhičitta

5 Výcvik v činnostech bódhisattvy

5.1 Šest dokonalostí

5.1.5 Soustředění

Den 334

Svrchovaně soucitný pohled bódhičitty je přímým výsledkem jasného vhledu do naší vlastní základní podstaty a podstaty druhých. – Láma Ješe



Nejdříve rozvíjíme jednobodové soustředění, které nás vede mimo světské emocionální problémy a poskytuje nám určitý stupeň vyššího uspokojení. V naší mysli však zůstává jistá míra temnoty. Abychom dosáhli hlubin lidského vědomí, musíme také pěstovat pronikavý vhled, který nás jako jediný může dovést zcela mimo dualistický pohled na veškerou existenci. Z buddhistického hlediska je dualistický způsob myšlení skutečným problémem. Meditační soustředění nám může přinést určitý stupeň klidu, ale pokud dualistický pohled zůstává, rozpor v naší mysli přetrvává.

Cílem meditace vhledu, prožitku prázdnoty, je realizace neduality, kdy zmizí záblesky smyslových předmětů a představ a my prožíváme naprostou jednotu absolutní reality. Mezi prožitkem prázdnoty a jeho filozofií je rozdíl. Filozoficky řečeno, předměty smyslů existují, existují smyslové počitky a existuje vztah mezi smysly a vnějším světem. V samotném prožitku však není žádné vědomí duality, žádné vnímání smyslového světa a žádný pocit rozporu, který by dráždil mysl. Obvykle, kdykoli vnímáme předměty ve smyslovém světě, vidíme dvě věci: vnímáme věc samotnou a okamžitě ji srovnáváme s něčím jiným. Společnost je postavena na dualistické mysli.

Moudrost Dharmy je světlo, které odstraňuje temný stín nevědomosti, hlavní zdroj všech lidských trápení. Dharma filozofie není Dharma, učení není Dharma, náboženské umění není Dharma. Dharma není ta socha Buddhy na vašem oltáři. Dharma je vnitřní pochopení skutečnosti, které nás vede za temný stín nevědomosti, za hranice nespokojenosti.

- Dokud budeme mít dualistický pohled, rozpor v naší mysli přetrvá
- Zážitek prázdnoty je úplnou jednotou absolutní reality, ležící za jakoukoliv dualitou
- Moudrost Dharmy je vnitřní pochopení reality, které nás vede za hranice nevědomosti

Bódhičitta

5 Výcvik v činnostech bódhisattvy

5.1 Šest dokonalostí

5.1.6 Moudrost

Den 335

Po dosažení bódhičitty praktikuje nový bódhisattva šest dokonalostí a čtyři prostředky přivádění žáků k Dharmě. – Láma Zopa Rinpoče



Šest dokonalostí jsou prostředkem k dozrání naší vlastní mysli a existují čtyři další praxe bódhisattvy, které se nazývají *čtyři prostředky přivádění žáků k Dharmě* a jsou to prostředky k dozrání mysli ostatních. Ačkoliv „žáci“ je doslovný překlad, použití tohoto termínu poněkud omezuje jeho význam. Ve skutečnosti se vztahuje na přivádění všech cítících bytostí k Dharmě – jejich ovlivnění tak, abychom jim mohli Dharmu ukázat a vést je k lepšímu budoucímu zrození, osvobození a osvícení.

První z těchto praktik je *dávání*, což znamená dávání hmotných věcí těm, kteří ještě nejsou nádobami Dharmy. Než můžeme lidi seznámit s Dharmou, nejprve jim uděláme radost tím, že jim nabídneme jakékoliv hmotné věci, které potřebují, například jídlo a oblečení. Druhou je *pronášení laskavých slov*, což znamená mluvit s lidmi vhodným způsobem – sladkým jako bonbon – který je potěší. Třetí je *vyučování do úrovně studenta*. To znamená, že když vysvětlujeme Dharmu, činíme tak způsobem, který je zcela přiměřený člověku, s nímž hovoříme.

Čtvrtým prostředkem k přivádění žáků je *praktikování toho, co učíme*. Stejně jako vysvětlujeme Dharmu ostatním a ukazujeme jim, jak mohou svůj život učinit co nejsmysluplnějším, i my sami takto žijeme. Povzbuzujeme je, aby žili podle Dharmy, a zároveň mohou vidět, že my sami přesně tohle děláme. Nežijeme-li praxí, nemůžeme být příkladem ani inspirací pro ostatní a pak se v mysli nedostaví žádný výsledek, žádný klid.

- Čtyři způsoby, jak přivést žáky k Dharmě, jsou určeny k dozrání mysli ostatních
- První tři jsou *dávání*, *pronášení laskavých slov* a *vyučování do úrovně žáka*
- Čtvrtým je *praktikování toho, co učíme*, abychom se stali inspirativním příkladem
- pro ostatní

Bódhičitta

5 Výcvik v činnostech bódhisattvy

5.2 Čtyři způsoby přivádění žáků k Dharmě

Den 336

Bez dodržování slibů bódhisattvy je osvícení nemožné. – Láma Zopa Rinpoče



Nejvyšším úkolem je rozvíjet bódhičittu pro všechny cítící bytosti. Není větší zodpovědnosti než osvobodit všechny nesčetné cítící bytosti od každého utrpení a přivést je k jedinečnému štěstí z osvícení a kdykoliv skládáme sliby bódhisattvy, zavazujeme se, že právě tohle budeme dělat.

Nejprve skládáme *slib přání*, v němž si vytváříme touhu dosáhnout osvícení a poté skládáme *slib vstupu*, v němž slibujeme, že se budeme aktivně zapojovat do činností bódhisattvy, šesti dokonalostí. Dodržováním těchto slibů je naše cesta k osvícení zajištěna, ale pokud je porušíme, vytvoříme si na své cestě velké překážky. Například pokud žijeme v zemi bez zákonů – kde lidé odmítají dodržovat zákony a kradou a zabíjejí pro své vlastní zájmy – bez ohledu na to, kolik je tam policistů, je život nebezpečný a hrůzostrašný. Společnost potřebuje zákony a lidé je musí dodržovat. Stejně tak je pro aspirující bódhisattvy životně důležité skládat a dodržovat sliby bódhisattvy. Tím, že žijeme podle slibů a neúnavně pracujeme na dosažení bódhičitty a osvícení, děláme to nejprospěšnější, co můžeme, aktivně osvobozujeme nespočet cítících bytostí od utrpení a vedeme je k osvícení.

Bódhičitta aspirace je spontánní, nevynucená bódhičitta, která přichází před skutečným složením slibů bódhisattvy a zapojením se do činností bódhisattvy, kdy se stává *angažovanou bódhičittou*. Bódhisattvové žijící se šesti dokonalostmi nepřetržitě vytvářejí neuvěřitelně mocné zásluhy, které neustále narůstají – v každém okamžiku, ve dne i v noci, ve spánku i při bdění – bez ohledu na to, co dělají, jen díky tomuto rozhodnutí následovat kroky bódhisattvy. Dokonce i v kómatu by stále shromažďovali nekonečné zásluhy. To je síla slibů bódhisattvy.

- Když skládáme sliby bódhisattvy, zavazujeme se vést všechny bytosti k osvícení
- Nejprve skládáme *slib přání*, což reprezentuje odhodlání, a pak *slib vstupu*
- *Bódhičitta aspirace* vede k myšlence *angažované bódhičitty*, která vytváří nekonečné zásluhy

Bódhičitta

5 Výcvik v činnostech bódhisattvy

5.3 Složení slibů bódhisattvy

Den 337

Bódhičitta je nejdokonalejší způsob praktikování Dharmy. – Láma Ješe



Bódhičitta je nejpohodlnější cesta, nejpohodlnější meditace. S tím nelze nesouhlasit z filozofického, vědeckého ani psychologického hlediska. U bódhičitty neexistuje konflikt mezi Východem a Západem. Tato cesta je nejpohodlnější, nejdokonalejší, stoprocentně nekomplikovaná, prostá jakéhokoliv nebezpečí, že by mohla lidi svádět ke krajnostem. Bez bódhičitty nic nefunguje.

Vzpomínáte si na příběh tlumočníka Lámy Atíši, Dromtönpy, když viděl muže obcházejícího stúpu? Zeptal se: „Co to děláš?“ a muž odpověděl: „Obcházím.“ Drom tedy řekl: „Nebylo by lepší, kdybys praktikoval Dharmu?“ Když Drom muže příště uviděl, dělal poklony a když se ho znovu zeptal co dělá, muž odpověděl: „Dělám poklony.“ „Nebylo by lepší, kdybys praktikoval Dharmu?“ zeptal se Drom. Inu příběh pokračuje, ale pointa je v tom, že pouhé provádění nábožensky vypadajících úkonů, jako například obcházení a dělání poklon, nemusí nutně znamenat praktikování Dharmy. Záleží na motivaci. Musíme transformovat svou připoutanost a sobeckost a pokud nezměníme své smýšlení, žádná z praktik nebude fungovat; jejich vykonávání bude pouze pro smích. Dharma znamená úplnou změnu postoje – to je to, co nám skutečně přináší vnitřní štěstí, to je pravá Dharma, nikoliv slova, která říkáme. Bódhičitta není kultivací ega, není kultivací připoutanosti, není kultivací samsáry. Je to neuvěřitelná proměna, nejpohodlnější cesta, nejpodstatnější cesta – konečná, nikoliv nevýrazná.

Obcházení není Dharma, klanění není Dharma, meditování není Dharma. Proboha, co je tedy Dharma? To je to, co se stalo muži v příběhu. Nevěděl, co by měl dělat. Nuže, nejlepší praxí Dharmy, tou nejdokonalejší, je bezpochyby praxe bódhičitty.

- Bódhičitta je nejdokonalejší, nekomplikovaná meditace a cesta
- Pokud nezměníme svůj přístup, jsou všechny naše další praxe pro smích
- Dharma nespočívá v nábožensky vypadajících činnostech – nejlepší praxí je bódhičitta

Den 338

Energie bódhičitty je jako alchymie: proměňuje celý náš život v pozitivitu a v prospěch pro druhé. – Láma Ješe



Bódhičitta je prostředek, který nás definitivně dovede k osvícení. Je to také skvělá psychologie. Díky tomuto postoji můžeme překonat sobeckost a nenávist. Dokud žijeme na tomto světě, naše vztahy se dotýkají jiných lidských bytostí, nikoliv kamenů a stromů, a většina našich problémů pochází z konfliktů s ostatními cítícími bytostmi. Pokud tedy zaujmeme osvícený postoj bódhičitty, naše lidské vztahy se automaticky vylepší.

Ať se lidé s bódhičittou ocitnou v jakékoliv situaci, nikdy nezabijí jiné cítící bytosti; jejich přirozeností je mír. Říkáme: „Nemám rád válku, všichni proti sobě bojují; chci nastolit mír.“ Ve skutečnosti je těžké, ne-li nemožné, skutečně nastolit mír navenek. Pokud dokážeme vytvořit mír uvnitř sebe, budeme schopni se oddělit od silných vibrací agrese a války. Dokud budeme pod kontrolou sobeckosti, nebude to možné.

Povaha těch, kdo pěstují bódhičittu, je zcela klidná, soucitná a milující. Jsou univerzálním lékem, univerzálními učiteli. Ať jdou kamkoliv, na sever, na jih, na východ, na západ, vždy vyzařují pozitivní vibrace; jejich přirozenost je pravdivá, přirozená. Představte si, že kdyby všechny cítící bytosti na světě pěstovaly bódhičittu, co by se stalo? V žádném případě by nemohlo dojít k válce, v žádném případě bychom se navzájem nezneužívali. To je nanejvýš cenné; je to neuvěřitelné. Osvícení je univerzální postoj; naše mysl se stává univerzální. Stáváme se univerzální energií.

- Bódhičitta je nejen prostředkem k osvícení, ale také skvělou psychologií
- Nemůžeme vytvořit mír ve vnějším světě, dokud nevytvoříme mír v sobě
- Kdyby všechny bytosti na světě pěstovaly bódhičittu, nebylo by války

Den 339

Bódhičitta by měla být motivací ke všemu, co děláme. – Láma Zopa Rinpoče



Bódhičitta, altruistická mysl, která pracuje výhradně pro osvícení všech cítících bytostí, je klíčem k odhalení velkého tajemství štěstí. S bódhičittou je možné vše; bez ní budou vždy existovat limity. Bódhičitta je obrovská mysl, nejrozsáhlejší z myslí. Soucit je úžasný, ale nemá moc vidět utrpení každé jednotlivé cítící bytosti, ani nemá moc toto utrpení zmírnit. Když jsme bódhičittu uskutečnili, každý náš čin přináší nepředstavitelný užitek každé jednotlivé cítící bytosti.

S bódhičittou vše, co děláme, děláme pro každou cítící bytost. Pomyslete na to, jak mocný a smysluplný je díky tomu každý náš čin těla, řeči a mysli. Každá naše modlitba a každá mantra, kterou odříkáváme, je určena králíkům na naší zahradě a stonožkám pod zemí; mouchám bzučícím kolem, motýlům a včelám sbírajícím pyl a mravencům pobíhajícím po zemi – všemu nespočetnému hmyzu kolem nás. Všem červům v našem kompostu a červům, kteří se živí starým masem. Rybě, která se mrská na rybářském háčku. Všem zvířatům v každé zemi, například býložravcům a masožravcům v Africe, jelenům a zebrám, které jsou kořistí lvů, opicím a pakoňům. Všem nespočetným druhům zvířat všude na světě. Vše, co děláme, je pro každého z nich.

I když dokážeme pouze věřit, že jednou budeme mít mysl bódhičitty, už tak je to neuvěřitelně silná motivace. Když se nad tím zamyslíme, je to až ohromující.

- Rozsáhlá mysl bódhičitty je klíčem k odhalení velkého tajemství štěstí
- Vše, co děláme s bódhičittou, každá modlitba a mantra, prospívá každé cítící bytosti
- Už jen snaha rozvíjet bódhičittu je neuvěřitelná a ohromující

Den 340

Kořenem všeho trápení je naše neznalost toho, jak věci skutečně existují.

– Láma Zopa Rinpoče



Všechny problémy, s nimiž se setkáváme v samsáře, cyklu opakované smrti a zrození, mají svůj původ v nevědomosti, která chápe věci, jako by existovaly samy o sobě. Naše situace v tomto cyklu je podobná tomu, jako bychom byli uvězněni ve velké budově s mnoha místnostmi a dveřmi, ale pouze jedněmi dveřmi vedoucími ven. Beznadějně bloudíme z jedné části budovy do druhé a hledáme ty správné dveře.

Dveře, které nás vyvedou ze samsáry, jsou moudrostí, která si uvědomuje prázdnotu nezávislé existence. Tato moudrost je přímým lékem na nevědomost, která je příčinou i důsledkem lpění na sobě a která věří, že já je neoddělitelně a nezávisle existující. Jinými slovy, já se jeví jako něco, čím není, jako konkrétní, neměnná entita existující sama o sobě a naše nevědomá mysl lpí na tomto mylném názoru. Na takovém přizračném já se pak stáváme závislími a ceníme si ho, jako by to byl nejceněnější majetek. Moudrost poznává, že takové autonomně existující já vůbec neexistuje, a tak je moudrostí zničena nevědomost. V buddhistických písmech se říká, že uvědomění si správného pohledu na prázdnotu, byť jen na okamžik, otřese základy samsáry, podobně jako zemětřesení otřese základy budovy.

Podle Lámy Congkhapy se musíme soustředit na tři oblasti, abychom připravili svou mysl na uvědomění si prázdnoty: rozpouštění překážek a hromadění zásluh, oddanost duchovnímu učiteli a studium předmětů, jako je odstupňovaná cesta k osvícení a mahámudra. Pokud se budeme řídit těmito radami, pochopení přijde rychle.

- Nevědomost, která uchopuje věci jako nezávisle existující, je zdrojem všech našich problémů
- Moudrost ničí nevědomost poznáním, že neexistuje žádné nezávisle existující já
- Abychom si uvědomili prázdnotu, musíme očišťovat a vytvářet zásluhy, praktikovat oddanost guruovi a studovat

Prázdnota

Den 341

Když si uvědomíme absolutní přirozenost své mysli, osvobodíme se z okovů.

– Láma Ješe



V souvislosti s absolutní přirozeností reality se používají různá označení. Někdy se jí říká prázdnota, protože pravá podstata všech jevů je prázdná, na rozdíl od představy ega, že je plná. Plná čeho? Plná pojmů, očekávání, obav a projekcí, které nemají nic společného se skutečností. V konečném důsledku jsou všechny věci prázdné. Realita je také nazývána prázdnotou, přičemž prázdnota je opakem pevného, konkrétního světa smyšleného naším egem. Všechny jevy, samsárické i spirituální, jsou ze své podstaty prázdné.

Je nezbytné odstranit základní mylnou představu ega o realitě, protože ta je kořenem veškerého utrpení. Pohled ega je pokleslý, nerealistický a vyvolává nízké mínění o sobě samém i o druhých. Podceňuje naše skutečné potenciály a kvality, čímž vytváří pocit nejistoty a obranný postoj. S takovým negativním postojem se navíc snadno dostáváme do vzájemných sporů a bojů. Ego je ze své podstaty taktické. Kdyby ego neexistovalo, nebyl by důvod k hádkám. Mylné představy ega o realitě nás také udržují v okovech, ať už jde o železné okovy světské existence nebo o zlaté okovy duchovního způsobu života. Železné okovy představují naše neustálé duševní a fyzické trápení v koloběhu neuspokojivé existence, známé jako samsára. Zlaté okovy představují zotročení mylnými představami a falešnými filozofiemi. Bez ohledu na to, jak seriózní se zdají být, nás tyto nesprávné náhledy stále svazují s nevědomostí a utrpením.

Nejvyšším cílem je osvobodit se od všech okovů. Nemám však na mysli být svobodný v revolučním smyslu. Ne, jen se snažím vyvolat revoluci v naší mysli.

- Prázdnota je pojem, který se vztahuje k absolutní podstatě reality
- Mylná představa ega o realitě je kořenem veškerého utrpení a musí být odstraněna
- Naším nejvyšším cílem je osvobodit se od všech okovů, což vyžaduje revoluci v naší mysli

Den 342

Pouze pohled Prasangiky na prázdnotu může zcela přerušit naše pouta se samsárou. – Láma Zopa Rinpoče



To, co odstraňuje kořeny nevědomosti je správným směrem podle Prasangiky, nejpřesnější ze čtyř buddhistických filozofických škol: Sautrantika, Vaibhášika, Čitamatra a Madjámaka, která má dvě dílčí školy, Svátantriku a Prasangiku.

Ačkoliv každá škola má svou představu o konečné realitě, je to právě názor Prasangiky, který skutečně přetíná kořeny veškerého samsárického utrpení. Jediné, co může tuto nevědomost zcela odstranit, je pohled Prasangiky na prázdnotu, *śūnyatu*. Aby nás Buddha přivedl k takovému pochopení, předal nám učení o závislém vznikaní, které má moc dovést nás ke konci samsáry. Padmasambhava, Nágárdžuna, Asanga a také Láma Congkhapa – ti všichni uskutečnili pohled Prasangiky, a proto nám mohli předat učení vycházející z jejich zkušenost, mohou nás vést, tím nám pomoci osvobodit se od oceánů samsárického utrpení a přivést nás k plnému osvětlení. Láma Congkhapa, který obdržel učení přímo od Mandžuśrího, dokázal nejjasnějším možným způsobem vysvětlit Buddhovo učení o sútrách a tantrách, a to i v těch nejobtížnějších bodech, a objasnit tak předchozí omyly mnoha významných meditujících. Máme neuvěřitelné štěstí, že jsme se s jeho učením mohli setkat.

Pokud nestudujeme, nemeditujeme a neuvědomujeme si konečnou realitu – prázdnotu, *tong pa ňi*, *śūnyatu* – podvádíme sami sebe. Právě teď v tomto životě máme všechny šance, všechny příležitosti. Máme významné učitele, kteří stále učí o prázdnotě, zejména o prázdnotě, kterou učil vševědoucí, laskavý, soucitný Buddha Šákjamuni a máme mnoho panditů, Nágardžunu, Lámu Congkhapu a další. Jsme-li zcela rozptýleni světskými požitky, které jsou jen utrpením, a nevyužijeme-li této příležitosti, podvedli jsme sami sebe.

- Prasangika Madjámaka je správný názor, který jediný odstraňuje kořen nevědomosti
- Učení Lámy Congkhapy o prázdnotě a závislém vznikaní jsou obzvláště jednoznačná
- Nesmíme promarnit tuto mimořádnou příležitost k uvědomění si konečné reality v tomto životě

Den 343

Stejně jako rozpoznáme nepřítele, který nám škodí, nebo zloděje, který krade naše věci, stejně tak musíme rozpoznat i předmět naší nevědomosti.

– Láma Zopa Rinpoče



Když se snažíme uvědomit si prázdnotu, musíme nejprve přesně pochopit, co znamená, že věci jsou prázdné. Musíme rozpoznat předmět vyvrácení, předmět, který neexistuje tak, jak si myslíme, že existuje. Toto domnělé já, které si stále nosíme s sebou, jako želva svůj krunýř, je oním předmětem vyvrácení.

V Indii jsou na policejních stanicích a na telefonních sloupech plakáty s hledanými zločinci. Stejně tak bychom měli mít na viditelném místě, například na ledničce nebo vedle televize, vyvěšenou fotografii nás samých, abychom se mohli kdykoli podívat, zda na nás nečíhá nebezpečný zločinec. Kdykoli pocítíme, že se v nás objeví negativní emoce, měli bychom se na tuto fotografii podívat a zjistit, že tohle je ten skutečný problém. Na nejhlubší úrovni našeho srdce máme instinktivní pocit skutečného, pevného já. Odkud se vzal? Byl tam, když jsme byli dítětem a dokonce i miminkem. Pokud se skutečně důkladně zamyslíme, zjistíme, že nemůže existovat první okamžik uchopení sebe sama. A proto jsme již v samotném prvním okamžiku tohoto života museli mít silný pocit já, který zase musel pocházet z pocitu já, který jsme měli v minulém životě.

Skutečnost je taková, že já je pouhou nálepkou přilepenou na našich neustále se měnících složkách. I přesto se toto já cítí stoprocentně pevné. Já, tělo a emoce vnímáme jako nezávislé a kvůli tomu trpíme. Tento klamný pocit já je základní hnací silou samsárické existence.

- Naším prvním úkolem je rozpoznat předmět vyvrácení – pocit já, který si s sebou nosíme
- Musíme být neustále ve střehu před tímto instinktivním pocitem skutečného, pevného já
- Tento klamný pocit já je základní hnací silou samsárické existence

Prázdnota

1 Prokázání bezjáství osob

1.1 Co je potřeba vyvrátit

Den 344

Neexistujeme tak, jak si myslíme, relativně nebo absolutně. – Láma Ješe



Velmi jednoduchý a praktický přístup k pochopení prázdnoty, k uvědomění o neexistenci nezávislého já, spočívá v tom, že nejprve pozorně prozkoumáme, jak se naše ego drží představy o existenci vlastního já, o nás samotných. To je první věc, po které je potřeba pátrat. Když v určitém okamžiku zjistíme, že v sobě neseme něco hmotného, pevného, skutečně existujícího, pak když zkoumáním rozklíčujeme tyto halucinace a nesmyslné představy, můžeme v závěru pozorování zakusit prázdnotu, stav bez konceptu – necháme to plynout a rozjímáme.

V povrchním pohledu našeho ega je jáství neboli já, něco pevného buď v našem těle nebo našem vědomí, ale když pomocí moudrosti a intenzivního uvědomění zkoumáme, jak naše ego drží toto já někde v našem těle nebo mysli, zjistíme, že žádné takové pevné, nezávislé já nikde neexistuje. O tomto objevu můžeme uvažovat tak, že zůstaneme všímaví vůči závěru, ke kterému jsme právě dospěli a jednoduše se do něj ponoříme. To je způsob, jak meditovat.

Když jednou Láma Congkhapa přednášel o prázdnotě, jeden z jeho žáků, který byl sám velkým jogínem, náhle zalapal po dechu a chytil se ho za klopu, protože se úplně ztratil; myslel si, že zmizel a to ho vyděsilo. Samozřejmě, že se jeho já brzy znovu objevilo. To je dobrý příklad toho, co se stane. Úplně ztratil konkrétní představu o svém já, myslel si, že se stává neexistujícím a aby se ujistil, že stále existuje, chytil se jeho košile. To je způsob, jak naslouchat učení našeho gurua. Takové zážitky bychom měli mít při učení všichni, a protože máme inteligenci, abychom správně zkoumali realitu, můžeme je mít.

- Zkoumání našeho pojetí já je prvním krokem k prožívání prázdnoty
- Když jsme dospěli k závěru, že žádné nezávislé já neexistuje, meditujeme tak, že se do tohoto závěru ponoříme
- Skrze správné naslouchání nauky je možné zcela ztratit náš hmatatelný pocit já

Prázdnota

1 Prokázání bezjáství osob

1.1 Co je potřeba vyvrátit

Den 345

Já existuje jen proto, že mysl přilepuje dočasnou nálepku na pomíjivý soubor jednotlivých částí. – Láma Ješe



V okamžiku, kdy jsem dostal jméno Thubten Ješe, vznikl Thubten Ješe. Předtím, než jsem dostal jméno, neexistoval; nikdo se na mě nepodíval a nepomyslel si: „To je Thubten Ješe.“ Ani já sám jsem si to nepomyslel. Thubten Ješe neexistoval. Ale když jedna pověřivá představa pojmenovala tuto bublinu, mé tělo – „Jmenuješ se Thubten Ješe“ – moje pověřivost to přijala: „Ano, jsem Thubten Ješe.“ Je to vzájemně závislý vztah. Moje pověřivost dává této bublině relativity jméno Thubten Ješe a mé ego se začíná domnívat, že Thubten Ješe skutečně existuje někde v mém těle.

Instinktivní pocit ega, že Thubten Ješe existuje někde poblíž, je velmi povrchní. Vidíme, že relativní realita Thubtena Ješeho je pouze jméno, které bylo dáno této energetické bublině. To je vše, čím Thubten Ješe je. Proto velký filozof a jogín Nágardžuna i velký jogín Láma Congkhapa říkali, že všechny jevy existují pouze „označené“ jménem. V důsledku toho někteří raní západní buddhističtí učenci rozhodli, že Nágardžuna byl nihilista. K takovému závěru mohl dospět pouze někdo, kdo nepraktikuje a veškerý čas tráví tím, že se zabývá pojmy a slovy.

Kdybych se někde objevil a najednou prohlásil: „Všichni jste jenom jména“, lidé by si mysleli, že jsem blázen. Pokud však podrobně prozkoumáme princip, v němž jsme všichni pouhými jmény, bude nám to bezpochyby jasné. Nihilisté odmítají samotnou existenci vzájemně závislých jevů, ale to Nágardžuna nedělal. Jednoduše vysvětlil, že relativní jevy existují, ale měli bychom na ně nahlížet rozumným způsobem. Přicházejí, odcházejí; vyvstávají, zanikají.

- „Thubten Ješe“ vznikl teprve tehdy, když tělu bylo dáno toto jméno
- Relativní realita Thubtena Ješeho – a všech jevů – není nic jiného než jméno
- Nágardžuna neučil, že relativní jevy neexistují, učil *jak* existují

Prázdnota

1 Prokázání bezjáství osob

1.1 Co je potřeba vyvrátit

Den 346

Když prověřujeme, když analyzujeme, najednou toto já zmizí. – Láma Ješe



Halucinace o pevném, nezávisle existujícím já je jako zloděj, který se k nám připlíží, když se nedíváme, a schová se, když se otočíme. Když jsme uvolnění a neostražití, zloděj postupuje po špičkách jako démon připravený zaútočit, ale když ho pronásledujeme, náhle zmizí, jako by ho pohltila země. Přesně takto nás klame naše prohnaná mysl. Naše mysl nás bude podvádět tak dlouho, dokud ji nakonec nepřistihneme při činu.

Mezitím v sobě budeme nadále nosit silný intuitivní pocit já a nejasnou představu, že někde existuje, pravděpodobně v těle. Jediný způsob, jak tuto představu zastavit, je pozorovat předmět naší halucinace, v tomto případě naše vlastní já; pečlivě ho prozkoumat a zjistit, jaké je ve skutečnosti. Protože smyšlené já je jako zákeřný zloděj, je třeba použít zvláštní trik, abychom ho chytili. Nějakým způsobem musíme dotyčný předmět přivést na dohled, abychom si jej mohli důkladně prohlédnout. Protože smyšlené já se nejsilněji objevuje ve vypjatých emočních stavech, měli bychom těchto situací využít, prohlédnout si já, které se objevilo, a pokusit se ho lokalizovat a identifikovat. Další účinnou technikou je záměrně vyvolat během meditace emoční krizi, abychom toto já vynesli na povrch.

V obou případech musí být meditující velmi pozorný, chce-li tento obraz zachytit dříve, než zmizí. Díky této praxi nakonec zjistí, že já, o němž se vždy domníval, že existuje, nemá vůbec žádný základ. Nebylo a není ničím jiným než přeludem.

- Naše halucinace o existenci já je jako zloděj, který se připlíží, když nejsme ostražití
- Nejvhodnějším okamžikem pro zkoumání tohoto přeludu je chvíle, kdy nás ovládnou silné emoce
- Pozorováním zjistíme, že já, kterému jsme věřili, nemá vůbec žádný základ

Prázdnota

1 Prokázání bezjáství osob

1.1 Co je potřeba vyvrátit

Den 347

Způsob, jakým já existuje, je tak nepatrný, že na naši blouznící mysl působí tak, jako by neexistovalo. – Láma Zopa Rinpoče



Náš běžný život je jako sen, jako halucinace, jako iluze, jako prelud. Uvědoměním si toho, co skutečně existuje, můžeme prohlédnout klam. Když to shrneme, je zde platný základ – složky. Kvůli tomu vyvstává myšlenka na já, pouze označené já a pouze označená akce v závislosti na tom, co dělá platný základ.

Myšlenka prvního okamžiku pouze připisuje já a čin. Například, pokud „já“ sedí – pokud je sezení pouze připsanou akcí tohoto já – tak nejprve existuje pouze označené já a poté druhotně pouze označený čin, „sezení“. Proto je to tak nepatrné. Způsob, jakým existuje já, je nesmírně jemný a nikdy neexistovalo tak, jak jsme se vždy domnívali, že existuje od narození; respektive od zrození bez počátku. Nikdy není takové, jak si ho naše mysl promítá – opravdově existující. Já, které existuje, je nesmírně nepatrné. Ve srovnání s tím, jak se jeví naší běžné poblouzněné mysli to dělá dojem, že neexistuje. K tomu dochází v prvním okamžiku.

V následujícím okamžiku, když se znovu zobrazí, by se mělo zobrazit jako pouze označené. Před chvílí ho naše mysl pouze označila a stejným způsobem by se nám mělo zobrazit. Ale to se neděje. Jako pouze označené se zobrazuje pouze buddhům; pouze těm bytostem, které nemají žádné zatemnění rušivými myšlenkami, u nichž není vůbec žádná stopa po negativních otiscích. Pouze osvícené bytosti, buddhové, ho vnímají jako pouze označené. Do té doby máme my, cítící bytosti, tuto halucinaci opravdově existujícího jevu, protože jsme ještě nevyčerpali negativní otisky zatemnění rušivými myšlenkami.

- Pouze označené já a čin vzniká v závislosti na platném základu a na tom, co činí
- Myšlenka prvního okamžiku pouze připisuje já a čin na platný základ
- Ve druhém okamžiku naše negativní otisky způsobí, že se já znovu zobrazí jako skutečně existující

Prázdnota

1 Prokázání bezjáství osob

1.1 Co je potřeba vyvrátit

Den 348

Věci existují, ale ne nezávisle – to je konečná pravda, kterou musíme objevit.
– Láma Zopa Rinpoče



Naše chápání prázdnoty lze považovat za správné pouze tehdy, pokud nám pomáhá pochopit nepatrné závislé vznikání a není s ním v rozporu. Pokud je v rozporu se závislým vznikáním – pokud místo toho, aby podporovalo závislé vznikání, nás vede k závěru, že neexistuje žádné závislé vznikání, žádná existence – pak to znamená, že naše pochopení je chybné.

Láma Congkhapa používá příklad vázy. Říká, že když se přesvědčíme a zjistíme, že žádná váza neexistuje – že vršek není váza, hrdlo není váza, střední část není váza, dno není váza – pokud dojdeme k závěru, že vůbec žádná váza neexistuje, tento pohled na prázdnotu nám nepomůže vidět, *jak* váza existuje. Není-li naším závěrem pochopení závislého vznikání – pravda o vše zatemňující mysli, konvenční pravda – jsme vedeni k pocitu, že žádná váza neexistuje, a to je nihilismus. Naše meditace vede k nihilismu, když ji začneme velkým omylem a opustíme předmět, který je třeba vyvrátit. Když hledáme skutečně existující vázu, od samého začátku se mýlíme s předmětem vyvrácení, s tím, co neexistuje.

Vidíme tedy, že tyto dvě věci nejsou oddělené. Závislé vznikání a prázdnota nejsou dva oddělené jevy. Je to střední cesta, ani nihilismus, ani eternalismus. To, co vzniká závisle, je prázdne nezávislé existence, je pouze označeno myslí. Nic neexistuje ze své vlastní strany. A prázdnota je závislým vznikáním. Tímto způsobem jsou závislé vznikání a prázdnota sjednoceny.

- Pokud je naše pochopení prázdnoty v rozporu se závislým vznikáním, pak je chybné
- Pokud nepochopíme konvenční existenci vázy, propadneme nihilismu
- Střední cesta se vyhýbá oběma krajnostem sjednocením prázdnoty a závislého vznikání

Prázdnota

1 Prokázání bezjáství osob

1.1 Co je potřeba vyvrátit

Den 349

Pokud skutečné já existuje, musí být buď součástí složek nebo od nich oddělené.
– Láma Zopa Rinpoče



Proč je špatné mít pocit, že já je nějaká nezávislá entita, která existuje sama o sobě? Přistoupíme-li k této otázce pečlivě, odpověď se nakonec vyjasní. Je nemožné přemýšlet o já, aniž bychom zároveň nějakým způsobem nemysleli buď na mysl nebo na tělo. Pokud by tedy já bylo skutečně nezávislé a soběstačné, muselo by být buď úplně tím stejným jako tělo a mysl a existovat s nimi v dokonalé jednotě nebo by muselo být něčím zcela odděleným a od nich se lišícím. Budeme-li o tom dobře meditovat, uvidíme, že to jsou jediné dvě možnosti.

Při meditaci o prázdnotě procházíme několika stupni vhledu. Nejprve získáme jasný pohled na to, jak si představujeme své falešné já, které dělá dojem, že existuje nezávisle. Když se pak snažíme toto falešné já zaměřit a zjišťujeme, zda je zajedno s naším tělem a myslí nebo od nich oddělené, začne toto já slábnout a nakonec zmizí.

Když už toto já nemůžeme najít, zažíváme v sobě hluboký pocit prázdnoty, jako bychom ztratili něco vzácného. V tomto okamžiku se může objevit strach, protože už nemáme své já, kterého bychom se mohli držet. Pokud, a když, k tomu dojde, musíme se mít na pozoru, abychom neupadli do extrému nihilistického popírání všeho. To je nebezpečná chyba. Spíše bychom měli vytrvat v meditaci a nakonec vyvstane velmi jemné uvědomění prázdnoty. Budeme schopni rozeznat absolutní pravou povahu já, jeho neschopnost nezávislé existence, a přitom si plně uvědomit, že má přízračnou existenci na relativní úrovni pravdy.

- Nezávislé já by muselo být buď součástí složek nebo od nich oddělené
- Když budeme meditovat o těchto dvou možnostech, falešné já se začne vytrácet
- Vytrvalostí dosáhneme jemného uvědomění si absolutní i relativní pravdy

Prázdnota

1 Prokázání bezjáství osob

1.2 Určení celého souboru možností

Den 350

Žádná ze složek samostatně není skutečným já a ani všechny složky dohromady jím nejsou. – Láma Zopa Rinpoče



Přestože se označení „já“ nějakým způsobem vztahuje k tělu a mysli, neexistuje žádná část našeho tělesného nebo duševního vzezření, na kterou bychom mohli ukázat a říci: „Tohle je já.“ Ani naše ruka, ani srdce, ani žádná jiná část našeho těla není naše já. Stejně tak nemůžeme říci, že to, na co v tu či onu chvíli myslíme nebo co cítíme, je naším já. Ztotožňovat se s naším tělem nebo myslí a přitom si stále říkat „Tohle je *moje* tělo“ nebo „Tohle je *moje* mysl“ by znamenalo ze všeho vytvořit nesmysl. Tyto myšlenky by naznačovaly „Toto je tělo těla“ a „Toto je mysl mysli“, což jsou v obou případech zcela nesmyslná tvrzení.

Kromě toho je v našem těle tolik atomů a tolik myšlenek procházejících naší myslí, že kdybychom každou z nich nazvali já, museli bychom dojít k závěru, že jsme milionem různých lidí. Stejně tak není rozumné ztotožňovat já s jedním konkrétním atomem nebo myšlenkou, protože co by pak bylo se vším ostatním? Komu by to patřilo?

Pokud se nad těmito body systematicky zamyslíme a využijeme je ke zkoumání způsobu, jakým vnímáme sami sebe, zjistíme, že neexistuje nic takového jako nezávisle existující já. Neexistence takového já je to, čemu se říká prázdnota. Protože nevědomost se drží představy, že existujeme jako skutečně nezávislé já, zatímco moudrost prázdnoty jasně vidí, že takové já nikdy ani v nejmenším neexistovalo, tyto dva pohledy jsou považovány za naprosté protiklady.

- Neexistuje žádná část našeho těla nebo mysli, na kterou bychom mohli ukázat a říci „Tohle je já“
- Bylo by nesmyslné ztotožňovat já s každou procházející myšlenkou nebo atomem v našem těle
- Systematické zkoumání našich složek nám ukazuje, že neexistuje žádné nezávisle existující já

Prázdnota

1 Prokázání bezjáství osob

1.3 Já a složky nejsou ve skutečnosti totožné

Den 351

Kdyby já existovalo odděleně od složek, nebylo by žádného základu, aby se cokoliv událo. – Láma Zopa Rinpoče



Od samsárických životů bez počátku až do současnosti jsme o svém já uvažovali, jako by bylo něčím ze své podstaty jedinečným, zrozeným samo od sebe a existujícím zcela nezávisle. Zdá se, že není závislé na našem těle, myslí ani ničem jiném. Spíše se zdá, že je zcela soběstačné. Tomuto mylnému přesvědčení jsme se nemuseli učit; instinktivně se s ním rodíme, umíráme a zase znovu rodíme.

Je však zřejmé, že já nemůže existovat odděleně od těla a mysli, protože neexistuje žádné já, na které bychom mohli ukázat, aniž bychom zároveň neukázali na nějaký aspekt naší mentální nebo fyzické struktury. Například když tělo spí, říkáme: „Já spím.“ Když se zabývá konzumací jídla, říkáme: „Já jím.“ Když odpočívá v křesle, říkáme: „Já sedím.“ Kdyby já skutečně existovalo tak, jak si ho instinktivně představujeme – jako něco nezávislého na našem těle nebo mysli – pak by nemělo smysl označovat naše činnosti tímto způsobem. Kdyby já existovalo odděleně od těla, proč bychom si měli pomyslet „Já sedím“, když v křesle sedí naše tělo?

Totéž platí pro mysl. Ve velmi krátkém časovém úseku naše mysl vykonává mnoho různých a často protichůdných činností. Ať už mysl přemýšlí, spí, medituje, zlobí se nebo jen sní, říkáme: „Já přemýšlím“, „Já medituji“, „Já se zlobím.“ a podobně. Kdyby bylo nějaké já, které by existovalo jakýmsi způsobem odděleně od těchto různých stavů mysli, bylo by nesmyslné označovat všechny tyto mentální aktivity pojmem já, které se cítí být jedinečné a nezávislé.

- Rodíme se s mylným přesvědčením, že naše já je nezávislé a soběstačné
- Pokud by „já“ bylo odděleno od těla, pak nedává smysl říkat „já jím“ nebo „já sedím“
- Stejně nelogické je, aby naše mentální činnosti vlastnilo oddělené já

Prázdnota

1 Prokázání bezjáství osob

1.4 Já a složky nejsou ve skutečnosti odlišné

Den 352

Naše zkušenosti musíme neustále zpochybňovat. – Láma Ješe



Musíme si uvědomit, že nemůžeme okamžitě odstranit svůj navyklý, zažitý pohled na ego. K úplnému překonání tohoto pevného výjevu je zapotřebí čas. Na hrubší úrovně mylných představ však můžeme zaútočit již nyní tím, že uvolníme své pevné sevření toho, co považujeme za realitu. Pak, i když konkrétní zdání věcí stále přetrvává, nenecháme se jím tak snadno svést.

Tradiční buddhistické texty to ilustrují na příkladu mága a jeho posluchačů. Zkušený kouzelník může odříkáváním hypnotických zaklínadel nad kusy dřeva nebo kamene oklamat lidi, aby viděli například koně. Lidé ovlivnění těmito kouzly nejenže vidí tato iluzorní zvířata, dokonce věří, že jsou skutečná. Jsou očarováni kouzelníkovou mocí a zaujati jeho iluzemi. Díky síle kouzel i sám kouzelník vidí koně, ale samozřejmě v ně nevěří; ví, že jsou iluzorní, protože je sám vyvolal. A tak zatímco diváci mohou být představením oslněni, kouzelník sám zůstává nepohnut a nedotčen.

Obvykle jsme jako tito diváci. Věříme všemu, co naše dualistické představy vykouzlí. Je však možné, abychom se těchto nevědomých přesvědčení zbavili. I když se objeví konkrétní zdání toho či onoho, stejně jako kouzelník se jimi nemusíme nechat zviklat. Nakonec, až se naše mysl zcela očistí od všech zkreslených názorů, ustanou i tato dualistická zdání. Nemusíme však čekat až do této chvíle, abychom se osvobodili od rozporuplných emocí. V okamžiku, kdy začneme uvolňovat své pevné představy, zakusíme chuť této svobody.

- Svůj navyklý pohled na ego můžeme začít měnit tím, že oslabíme naše mylné představy
- Naším cílem je být jako kouzelník, který sleduje své vlastní iluze, aniž by jim věřil
- Jakmile se pustíme svých omezených konceptů, pocítíme chuť svobody

Prázdnota

1 Prokázání bezjáství osob

1.5 Jak rozvíjet postoj, že věci jsou jako iluze

Den 35

Měli bychom trénovat svou mysl, abychom viděli a vnímali realitu – jemně, přirozeně a obratně. – Láma Ješe



Když se snažíme logickou úvahou dokázat sami sobě, že něco je prázdné – že to postrádá nezávislou, pevnou vlastní existenci – může se nám někdy zdát, že příliš tlačíme na pilu. „Je to prázdné z toho důvodu... nebo z tamtoho důvodu... nebo z onoho důvodu.“ Občas je to nepohodlné. To se skutečně může stát; horlivé uplatňování logiky může často poškodit naše chápání, než aby mu pomohlo.

V takových chvílích je dobré uvolnit sílu našeho logického zkoumání a pouze pozorovat, jak zkoumaná věc funguje, jak pracuje, odkud se vzala a tak dále. Pokud například zkoumáme něco proto, abychom zjistili, zda to existuje samo o sobě, můžeme si vzpomenout: „Tuto věc sestavili lidé v továrně, pak ji poslali na trh, aby ji prodali, pak jsem přišel já, koupil ji a teď ji používám.“ Při tomto pohledu se neexistence nezávislosti věci stává o něco jasnější. Vidíme ji jako něco, co vyrostlo z příčin, co je svou existencí závislé na mnoha věcech, co funguje tak a tak. Toto chápání zmírní náš obecný dojem, že jde o něco nezávislého a konkrétního, co existuje jako pevný a samostatný předmět.

Tento přístup k pochopení vzájemné závislosti a neexistence nezávislého já neboli prázdnoty je pohodlný a přímý. Jakmile se s ním seznámíme, snadno pochopíme, proč mnoho velkých mistrů minulosti tvrdilo, že vzájemná závislost neboli závislé vznikání je králem logického uvažování a nejlepším způsobem, jak pochopit skutečný stav věcí.

- Logické uvažování je důležité, ale někdy nám může stát v cestě k porozumění
- Místo toho můžeme jednoduše pozorovat, jak je vše závislé na příčinách a podmínkách
- Mnoho velkých mistrů tvrdí, že závislé vznikání je nejlepší způsob, jak pochopit realitu

Prázdnota

1 Prokázání bezjáství osob

1.5 Jak rozvíjet postoj, že věci jsou jako iluze

Den 354

Vše, co prožíváme – pocity, vjemy, tvary a barvy – pochází z naší mysli.
– Láma Ješe



Když se díváme na vnější svět, máme velmi silný dojem jeho hmatatelnosti. Pravděpodobně si neuvědomujeme, že tento silný dojem je pouze interpretací toho, co naše mysl vidí. Myslíme si, že venku skutečně existuje trvalá, pevná realita, a když se podíváme dovnitř, možná se cítíme prázdní. I to je mylná představa: přestože máme silný pocit, že svět mimo nás existuje nezávisle, je tento dojem ve skutečnosti vytvořen naší vlastní myslí. Vše, co prožíváme – pocity, vjemy, tvary a barvy – pochází z naší mysli.

Když například řeknu „družice“, máme v mysli představu předmětu, o kterém nám bylo řečeno, že je to družice. Když byla vyrobena první družice, její vynálezce řekl: „Vyrobil jsem tuto věc, která obíhá kolem Země; říká se jí 'družice'.“ Když ji pak viděli všichni ostatní, pomysleli si: „Aha, to je družice.“ Ale „družice“ je jen jméno, že ano? Než vynálezce družici skutečně vyrobil, spekuloval o ní a představoval si ji ve své mysli. Na základě této představy si počínal tak, aby svůj výtvar zhmotnil. Pak všem řekl: „Tohle je družice.“ Všichni si pomysleli: „Páni, družice; jak krásná, jak úžasná.“ To nám ukazuje, jak jsme bláhoví. Lidé označují věci jmény a my se jich bezhlavě chytáme, myslíme si, že samotné jméno je skutečnou realitou.

Podívejte se na všechny ty věci v supermarketu: tolik názvů, tolik druhů jídla, tolik různých věcí! Všechno si to lidé nejdřív vymysleli – tenhle název, tamten název, tohle, tohle, tohle – a pak nám tohle, tamto, tohle, tohle a tohle všechno připadá skutečné. Jestliže jsou tisíce produktů v supermarketu stejně jako letadla, rakety a družice projevy mysli, tak potom co nepochází z mysli?

- Vnější svět není pevný ani hmatatelný – je to jen výtvar naší mysli
- Věříme, že družice skutečně existují, ačkoliv „družice“ je pouze jméno, které vymyslel jeho vynálezce
- Vše, co se nám jeví, je projevem mysli

*Prázdnota
2 Prokázání bezjáství jevů*

Den 355

Stůl není neexistující, ale není pevnou věcí, za kterou ji obvykle považujeme.
– Láma Zopa Rinpoče



Problémy v životě vznikají proto, že se na věci díváme způsobem, který je v rozporu s realitou, s tím, jak věci skutečně existují. To samo o sobě je problém. Náš pohled, kterému věříme, je projekce, která není skutečností.

Použijme příklad stolu. Jedna noha stolu není stůl; tento jeden kus je součástí stolu, což znamená, že není stolem. Jakákoli část stolu není stůl. Dokonce ani soubor všech částí není stůl; je pouze základem pro stůl. Základ stolu není stůl. „Stůl“ je pouze označením souboru všech částí stolu. Jasně vidíme rozdíl mezi stolem a jeho základem. Stůl je pouze označením mysli; stůl existuje jako pouhé jméno závislé na svém základu. Proto neexistuje žádný konkrétní stůl, žádný skutečný stůl existující ze své podstaty. Vidíme, že stůl je zcela prázdný bytí stolem, který by existoval ze své vlastní podstaty.

Co je tedy stůl? Zjednodušeně řečeno, stůl je pouhým označením v závislosti na souboru svých částí, základu. Není to nic jiného než tohle. Stůl je zcela prázdný bytí skutečného stolu existujícího ze své vlastní podstaty. Tato prázdnota je konečnou podstatou stolu. Stůl tady je. Stůl není neexistující; existuje pouze jako jméno, pouhé označení. Stůl je závisle vznikající, závislý na svém základu, a zároveň je prázdný existence ze své vlastní strany. Závislé vznikání a prázdnota jsou sjednoceny.

- Problémy vznikají, protože se na věci díváme opačně, než jak existují
- Stůl existuje pouze jako jméno, je závislý na souboru svých částí
- Stůl je závisle vznikající, taktéž je prázdný existence ze své vlastní podstaty

Prázdnota

2 Prokázání bezjáství jevů

2.1. Fyzické formy neexistují opravdově

Den 356

Mysl, která se zdá být skutečná ze své vlastní strany, neexistuje.

– Láma Zopa Rinpoče



Co je mysl nebo vědomí? Je to fenomén, který není tělem, není hmatatelný, nemá formu, tvar ani barvu, ale podobně jako zrcadlo dokáže jasně odrážet předměty. Předměty se myslí zjevují a mysl může tyto předměty vnímat. Dokud není zrcadlo špinavé, odráží jasně jakýkoliv předmět, který se před ním objeví. Obdobně, jelikož mysl není omezena hmotou, formou, mohou se jí zjevovat předměty. Jev, totiž mysl, předměty vnímá. Takže tohle je základ.

Ve vztahu k tomuto jevu naše myšlenka vytváří, pouze přisuzuje, označení „mysl“. A takto mysl existuje. Mysl existuje pouze jako jméno; to, co nazýváme myslí, bylo pouze určeno myšlenkou. Je to stejné, jako když člověk dostane jméno. Ať už jsme se pojmenovali sami nebo nám jméno dali rodiče, je toto jméno označením vytvořeným myslí. Stejným způsobem je tedy i to, co nazýváme myslí, také jménem. Myslíme si, že existuje skutečná mysl – ze své podstaty existující mysl. Tak se nám to jeví a bez stínu pochybností tomuto zdání stoprocentně věříme. Pokud však analyzujeme tento jev zvaný mysl, nijak se neliší od jména, které nám dali naši rodiče a které bylo vytvořeno jejich myslí.

To, čemu říkáme mysl, jsme pouze označili naším myšlením ve vztahu k jejímu základu, k beztvaremu jevu, který nemá formu ani barvu, jehož podstata je jasná a který má schopnost vnímat předměty. To je základ a “mysl” je označením. Jsou to dva odlišné jevy, nikoliv jeden. Nejsou oddělené, ale jsou odlišné. To si musíme uvědomit – že tyto dva jevy jsou odlišné.

- Mysl je jev bez formy, tvaru a barvy, který funguje jako zrcadlo
- Věříme, že existuje skutečná mysl, ta však existuje jen jako jméno, pouze označená myšlenkou
- Beztvarý, bezbarvý základ a označení „mysl“ jsou dva odlišné jevy

Prázdnota

2 Prokázání bezjáství jevů

2.2. Vědomí neexistuje opravdově

Den 357

Čas je vytvořen naší myslí. – Láma Zopa Rinpoče



Když přemýšlíme o roce – když nemeditujeme, když si nejsme vědomi, že čas je tvořen naší myslí – zdá se nám, že rok skutečně existuje. Tak se nám jeví a my pak dovolíme své mysli, aby věřila, že je to stoprocentní pravda. Tohle je pohled nevědomosti, která se drží nezávislé existence. Jde o naprostou halucinaci.

Toto zmatení je běžný pohled cítících bytostí. Ti z nás, kteří si neuvědomili prázdnotu, dovolují své mysli, aby věřila, že je to pravda. Nepochybňujeme to. Nepochybujeme o existenci skutečného roku. Rok však nenajdeme v žádném z dvanácti měsíců. A nemůžeme ho najít ani ve všech dvanácti měsících dohromady. Těchto dvanáct měsíců tvoří základ. Když naše mysl vidí dvanáct měsíců, prostě si vymyslíme označení „rok“; vytvoříme označení roku.

Nyní vidíme, že nic takového jako skutečný rok neexistuje. Skutečný rok nemůžeme spatřit. Dříve se nám skutečný rok vždycky vybavil a my jsme v něj věřili, ale najednou nikde není. Je naprosto neexistující. Ten skutečný rok je předmět, který je potřeba vyvrátit, *gag cha*, jak je vysvětleno ve filozofických textech. Musíme si uvědomit, že je prázdný a neexistující, jelikož neexistuje. Rok, který existuje, je pouze ten vytvořený myslí. Rok existuje, protože existuje dvanáct měsíců. To je vše. Co je to rok? Není to nic jiného než to, co stvořila naše mysl. Naše mysl stvořila tohle přisouzení a uvěřila v něj. Je to jen myšlenka, koncept.

- Skutečně existující rok, ve který věříme, je halucinací, kterou si vymyslela naše mysl
- „Rok“ je pouhým označením naší mysli na základ – dvanáct měsíců
- Skutečný rok, předmět k vyvrácení, je zcela prázdný, neexistující a je pouhým pojmem

Prázdnota

2 Prokázání bezjáství jevů

2.3. Složené jevy neexistují opravdově

Den 358

I nezapříčiněné, nevytvořené a trvalé jevy jsou pouze označené myslí.

– Láma Zopa Rinpoče



Možná si myslíme, že jsme meditovali o prázdnotě, ale ve skutečnosti jsme po mnoho let a měsíců meditovali o prostoru, nikoliv o prázdnotě. Domnívali jsme se, že meditujeme o prázdnotě, ale meditovali jsme jen o obloze, jako bychom se dívali z okna letadla. Tohle je skutečné nebezpečí a když se to stane, znamená to, že jsme jen ztráceli čas.

Když se objeví prostor, měli bychom ho analyzovat a pomyslet si, že ani tento prostor neexistuje ze své vlastní strany. Pak se naše meditace stane správnou; zasáhne správný bod. Když se zobrazí prostor, nepředstavujeme si žádné formy nebo hmatatelné jevy – prostor nemá žádný vzhled. Avšak když meditujeme na prázdnotu, kdy se vše rozplyne a zobrazí se prostor, můžeme jej analyzovat. Můžeme jít za hranice prostoru. Měli bychom se sami sebe ptát: „Jak se mi tento prostor jeví? Jeví se mi tento prostor jako pouze označený nebo nikoliv pouze označený?“ Pokud se nám jeví jako nikoliv pouze označený myslí, měli bychom to rozpoznat jako halucinaci, jako předmět, který je třeba vyvrátit a poznat, že prostor ze své vlastní strany neexistuje.

Jedním z přístupů je podívat se na skutečný prostor, který se zde zobrazuje jako samostatně existující a uvědomit si, že jde o halucinaci. Případně si můžeme pomyslet: „I tento prostor je zcela prázdný.“ Takto můžeme přejít přímo k věci. Prostor je zcela prázdný; ze své vlastní strany neexistuje. Je tedy velmi účinné jít za hranice prostoru. Toto je správná meditace.

- Existuje skutečné nebezpečí záměny meditace na prostor s meditací na prázdnotu
- Když se nám zjeví prostor, musíme si uvědomit, že je to pouze označená halucinace
- Prostor je zcela prázdný: neexistuje žádný skutečný prostor, který by existoval ze své vlastní strany

Prázdnota

2 Prokázání bezjáství jevů

2.4. Nepodmíněné jevy neexistují opravdově

Den 359

Stejně jako vědci řežou tělo zvířete, aby poznali skutečnost, tak i my musíme hledat já. – Láma Zopa Rinpoče



Abychom pochopili pravou podstatu sebe sama, co já skutečně je, musíme nejprve rozpoznat nevědomost, mysl, která nás nutí nahlížet na já zcela mylným způsobem, takovým, který je v rozporu s naší skutečnou existencí. Způsob, jakým na sebe nahlížíme, je způsobem, jakým si nás představuje nevědomost.

Nejprve se soustřed'te na myšlenku, kterou máte právě na mysli. Jakmile se vaše mysl zklidní, uvolní, pečlivě zkontrolujte, jak se vám jeví já, jáství, nebo jak si jej představujete. Pokud něco objevíte, pokud objevíte skutečně existující já, pátrejte po tom, kde se nachází. Když najdete skutečné já, ověřte si, zda je tělem nebo myslí a zda je to uvnitř vašeho těla, myslí nebo mimo ně. Tímto způsobem to proveďte. Jestliže ho nemůžete najít, pokud spatříte prázdnotu jáství, pak se soustřed'te jen na ni. Pokud skutečné já najdete, ověřte si, zda je tělem, myslí nebo kombinací mysli a těla. Musíte toto skutečně existující já hledat od hlavy až po paty, zkoumat každou část těla, abyste zjistili, kde přesně se nachází. Pokud ho nenajdete a dojdete k závěru, že já neexistuje vůbec, pak jde o špatné pochopení; upadli jste do extrémů nihilismu. Tento závěr vás neosvobozuje od utrpení.

Pokud však vnímání prázdnoty já přichází víceméně nenuceně, měli byste se na něj soustředit nežli před ním utíkat, a to právě kvůli příznivosti meditace o prázdnotě a hledání pravé podstaty já.

- Abychom si uvědomili pravou podstatu já, musíme nejprve rozpoznat mysl nevědomosti
- Začneme analytickou meditací o tom, jak a kde se nám jeví skutečně existující já
- Když nenuceně pocítíme prázdnotu já, soustředíme se na ni

Prázdnota

3 Jak rozvíjet mimořádný vhled

Den 360

Když se zbavíme nánosů svých předsudků, vyvstane zkušenost prázdnoty.
– Láma Ješe



Pokud máme bystrou inteligenci, není tak těžké pochopit prázdnotu. Nemusíme se učit nesmírně složité filozofie ani studovat svazky textů pod vedením mnoha lámů. Samozřejmě, že se můžeme učit od učitelů a z knih, ale pokud jsme zruční, můžeme se učit velmi jednoduchou metodou: tím, že nebudeme věřit tomu, co nám říkají naše smysly. Není nutné pátrat široko daleko po tom, co nám brání vidět prázdnotu. Jednoduše si uvědomíme, že způsob, jakým vnímáme smyslový svět každým dnem svého života, je zcela nesprávný, že je to jen mylná projekce našeho ega. V okamžiku, kdy si to uvědomíme, náš zmatený pohled vymizí.

Žijeme ve smyslovém světě v domněnání, že mylné představy a projekce naší nevědomé mysli jsou pravdivé. Věříme tomu, co vidíme: „Viděl jsem to, musí to být pravda.“ Někteří lidé horlivě věří, že jejich filozofie je pro společnost ideální. Komunistická nebo kapitalistická, obě jsou špatné; obě jsou halucinacemi! Pokud budeme takto pokračovat, nikdy neobjevíme prázdnotu; vždy se bude nacházet někde jinde. Když si uvědomíme, že náš pohled na svět je halucinací, že náš pohled na skutečnost je zastřen těžkou pokrývkou neduhů, zmizí špatný pohled a zůstane nám jeho opak, správný pohled na prázdnotu. Ve chvíli, kdy uhasíme dualistickou mysl, zakusíme prázdnotu.

Prázdnotu tak můžeme studovat každý den, protože každodenní gravitační připoutanost našich pěti smyslů ke smyslovému světu nás nutí věřit, že vše, co vnímáme, skutečně existuje tak, jak se to jeví. Pokud neustále zkoumáme své vnímání a přesvědčení, není chvíle, kdy bychom nestudovali prázdnotu.

- Jednoduchý způsob, jak pochopit prázdnotu, je nevěřit tomu, co nám říkají naše smysly
- Prázdnotu zažíváme, jakmile si uvědomíme, že náš pohled na svět je halucinací
- Neustálým zkoumáním svých přesvědčení můžeme studovat prázdnotu po celý den

Prázdnota
3 Jak rozvíjet mimořádný vhled

Den 361

Uvědomění, že vše je výtvořem naší mysli, je základní meditací k osvícení.
– Láma Zopa Rinpoče



Ať už každý den děláme jakoukoliv činnost, můžeme se cvičit ve všímavosti k pouze označenému já, pouze označenému činu a pouze označenému předmětu. Pokud praktikujeme všímavost k tomu, jak je vše pouhým označením mysli, pak během této doby nevznikají neduhy – hněv, připoutanost, nevědomost. Tohle nás přivádí k osvobození a znamená, že cokoli děláme, se stává protilátkou k samsáře. Oslabujeme nevědomost, kořen utrpení, a rozeznáváme halucinaci jako halucinaci. Toto skutečné já neexistuje, je to halucinace, která neexistuje. A stejně jako toto skutečně existující já nikde není, je i jakákoliv činnost, kterou vykonáváme, tato skutečně, opravdově existující činnost, taktéž klamná, je halucinací. Například když jdeme – skutečná chůze jako opravdově existující činnost – je zcela klamná. Skutečné já i skutečná chůze jsou zcela klamné. A tato cesta, po které kráčíme, ta skutečná cesta, neexistuje.

Další dobrou meditací je vnímat vše jako sen. Ať už děláme cokoli – já, čin, předmět – cokoli se jeví jako existující ze své vlastní strany nebo že není pouhým označením mysli, můžeme se na tohle všechno dívat jako na sen. Udržovat si takovouto všímavost co nejvíce je to možné, je velmi mocné a účinné.

Další meditační technikou o prázdnotě je vnímání naší nevědomosti jako kouzelníka. Nevědomost je kouzelník a my jsme diváci. Kouzelník vytváří iluze pro smysly diváků, aby viděli věci, které ve skutečnosti neexistují. Nic z toho není pravda. Toto je tedy další praxe všímavosti, kterou můžeme využít v našem každodenním rušném životě. Ať už mluvíme, řídíme auto nebo nakupujeme, část naší mysli by měla být vždy ponořena do této meditace.

- Všímavost k pouze označenému já, činu a předmětu můžeme praktikovat v jakékoliv situaci
- Další silnou a účinnou meditací je vnímat vše v každodenním životě jako sen
- Třetí technikou je vnímat nevědomost jako kouzelníka, který vytváří iluze pro naše smysly

Prázdnota

3 Jak rozvíjet mimořádný vhled

Den 362

Všechno, co Buddha řekl, každý jeho pohyb byl v podstatě metodou, jak vést mateřské cítící bytosti k objevení univerzální reality. – Láma Ješe



Zákony vesmíru jsou vědeckou realitou, nikoliv nějakou vymyšlenou fantazií, a je nesmírně důležité, abychom je sami objevili. Až to uděláme, pochopíme, jak temný stín nevědomosti drží nebohé mateřské cítící bytosti v napětí; jak cítící bytosti trpí, protože neobjevily čistou, průzračnou a ryzí energii univerzální reality. To je to, co jim chybí.

Všechny naše vztahy s relativním světem, všechny naše vzestupy a pády, to, že jsme šťastní, nešťastní, šťastní, nešťastní, šťastní, nešťastní, všechny tyto vyhocené pocity pocházejí z chybného, dualistického vnímání, z toho, že extatické, veselé věci a nešťastné, smutné věci považujeme za pevné, existující samostatně z vlastní strany, dualistické entity. Krása existuje. Neříkám, že máme krásu odmítat. Co by nás však mělo znepokojovat, je způsob, jakým naše projekce konkrétnosti, nezávislosti a jáství na relativní bublinu pomíjivosti, závislosti a nejáství přemáhá, zahlcuje a ovládá celou naši realitu. Jak vnímáme onen předmět štěstí nebo onen předmět utrpení? Pokud jej vnímáme jako iluzorní a nedualistický, neobjeví se vyhocené pocity, které nás vybudí tak, že pro jiné pocity nezbývá místo. Pokud dokážeme rozpoznat jednotu absolutní reality těchto dvou protikladných předmětů, pokud dokážeme pochopit, že tyto předměty jsou ve skutečnosti stejné povahy – a také stejné povahy jako my sami – pak bude náš život v rovnováze.

V celém kánonu svého učení Buddha opakovaně říká: „Někdy lidem radím, aby dělali tohle, jindy doporučuji tamto. Říkám lidem různé věci. Ale jediným účelem každé slabiky, každého písmene, každé metody, kterou učím, je dovést je k pochopení reality vesmíru, prázdnoty.“

- Je nesmírně důležité, abychom sami objevili vědecký zákon vesmír
- Pokud ne, ovládnou nás vyhocené pocity způsobené chybným, dualistickým vnímáním
- Jediným cílem všeho, co Buddha učil, bylo objevit skutečnost, prázdnotu

*Prázdnota
Shrnutí*

Den 363

Protože já, které existuje, je pouhým označením, není čeho si vážit, není na čem lpět. – Láma Zopa Rinpoče



Naše nevědomost o tom, jak věci opravdu existují – a zejména o tom, jak existuje já – je hlavním strůjcem samsáry. To je náš největší nepřítel. Je to nevědomost, která je prvním z dvanácti článků závislého vznikání, tzv. článek, který spouští celý proces.

Nevědomost, která lpí na pocitu trvalého, odděleného já, vytváří všechny naše problémy a způsobuje, že skáčíme z jednoho těla do druhého, že se točíme v samsáře. Děláme chyby a trpíme pod vlivem karmy, ale karmu si vytváříme kvůli všemožným neduhům, které zase pramení z tohoto základního neduhu, z nevědomosti o konečné povaze já. Proto je uvědomění si konečné povahy já, prázdnoty inherentní existence já, kterou mu v současnosti připisujeme, přímým protijedem na celou samsáru. Je to atomová bomba, která likvidací kořene zlikviduje vše.

Zničit falešnou představu o sobě samém neznamena jen sedět v meditaci a vidět, že já neexistuje tak, jak ho vnímáme. Jde o mnohem víc. Na velmi praktické úrovni jde o zničení našeho sobectví, mysli, která vnímá toto já jako střed vesmíru a všechny ostatní jevy jako věci, které tomuto já slouží. Rozvíjení nesobeckosti, postoje, který staví druhé před sebe, je stejně důležité jako uvědomění si neexistence já. Zde se spojují dvě fáze praxe – metoda a moudrost. Tohle je důvod, proč bychom měli následovat duchovní cestu. Pracujeme pro druhé, nikoliv pro sebe. Usilujeme o získání osvícení pro druhé, nikoliv pro sebe. To je mahájánová motivace.

- Nevědomost o tom, jak věci existují, je naším největším nepřítelem, strůjcem naší samsáry
- Díky tomuto základnímu neduhu si vytváříme karmu, která zvětšuje naše utrpení
- Zničením falešné představy o sobě samém rozvíjíme mahájánový postoj nesobeckosti

*Prázdnota
Shrnutí*

Den 364

Pokud zanedbáme ochranu své mysli, nemůžeme zavřít dveře utrpení ani otevřít dveře štěstí. – Láma Zopa Rinpoče



Mysl je jako televize s mnoha kanály. Na jednom kanálu vidíme jen problémy, problémy, problémy. Pokud však přepneme na jiný kanál, uvidíme vše jako prázdné. Existuje mnoho různých programů! Je velmi důležité pamatovat si, že život se nám jeví podle naší interpretace, podle našeho kanálu.

Je skutečně velmi dobré to pochopit, protože pak víme, že požadovaný kanál myslí je v našich rukou. Jaký chceme mít život – plný problémů nebo plný štěstí – je zcela v našich rukou. Vše – samsára nebo osvobození, peklo nebo osvícení – závisí na tom, co uděláme se svou myslí. A dokonce i v každodenním životě vše – harmonie nebo disharmonie, štěstí nebo neštěstí – souvisí s tím, jaký kanál si zvolíme. Máme tedy neuvěřitelnou svobodu. Nejen proto, že povaha mysli je čistá v tom smyslu, že je jasná a vědoucí a není zajedno s neduhy, ale zejména proto, že jsme nyní obdrželi dokonalé lidské zrození, které nám dává všechny možnosti k rozvoji naší mysli. Můžeme skoncovat se všemi chybami a utrpením a dosáhnout nejvyššího štěstí, naprostého klidu mysli a plného osvícení. Všechny tyto příležitosti máme.

Tím, že máme toto dokonalé lidské zrození a rozvíjíme svou mysl na postupné cestě k osvícení, metodou a moudrostí, můžeme taktéž osvobodit všechny cítící bytosti od veškerého utrpení a zatemnění a dovést je k osvícení, nejvyššímu klidu mysli. Je nesmírně důležité nepromarnit svůj život a vynaložit veškeré úsilí k tomuto cíli, abychom později, až zemřeme, ničeho nelitovali.

- Mysl je jako televize a to, co se nám zobrazuje, závisí na tom, jaký kanál si vybereme
- Vše závisí na tom, jak používáme svou mysl – je to zcela v našich rukou
- Nesmíme promarnit příležitost dovést každou cítící bytost k osvícení

Shrnutí

Den 365

Kontrolovat sám sebe – to je způsob, jak se učit a řešit své vlastní vnitřní problémy. – Láma Ješe



Strávili jste se mnou poměrně hodně času, když jste poslouchali mé vysvětlení přístupu Lámy Congkhapy k základním lidským problémům i k vašim vlastním problémům. Po všech těch měsících potřebujete dospět k závěru z toho, co jste četli a slyšeli; potřebujete integrovat učení do sebe samých.

Při poslechu mých slov si možná pomyslíte: „Ano, to, co říká, je pravda“, ale zkušenost a uskutečnění se velmi liší od pouhého intelektuálního porozumění. Proto je velmi důležité experimentovat s tím, co vaše intelektuální moudrost založená na znalostech pochopila z toho, co jsem řekl, a zjistit, zda tomu tak je nebo není ve skutečnosti. Jinak se stane, že ačkoliv intelektuálně chápeme, že štěstí, neštěstí a tak dále nezávisí na vnějších podmínkách, ale na výkladech naší nesprávně chápající mysli, stále budeme věřit tomu, co nám říká naše ego; neuvědomujeme si význam svých slov; neřídíme se svou intelektuálně chápající moudrostí. Abychom dospěli k této hlubší moudrosti, musíme experimentovat sami v sobě, beze slov. Z tohoto důvodu je velmi důležité ústraní. Zatímco moderní věda provádí experimenty na vnějších jevech, my experimentujeme uvnitř, zkoumáme mentální jevy introspektivně a pronikavě.

Vše, čemu porozumíme, musíme přetavit ve zkušenost. Jakmile získáme zkušenost a uvědomíme si jedno téma, musíme přejít k dalšímu, které nás vede dál po cestě. Bez postupování krok za krokem není možné se posunout; nemůžeme jen shromažďovat vznešeně znějící slova, zatímco své činy necháme tady dole na zemi. Shromažďovat slova, která hovoří o letu na Měsíc, ještě neznamena, že letíme na Měsíc; pouhá slova nás drží při zemi.

- Po všech těchto učeních je nyní důležité integrovat je v nás samotných
- Zkušenost a uskutečnění se velmi liší od intelektuálního porozumění
- Krok za krokem, téma za tématem, musíme se posunout za hranice slov a dosáhnout realizací

Jak přistupovat k materiálům s Dharmou

Buddhadharma je pravým zdrojem štěstí pro všechny cítící bytosti. Knihy jako tato vám ukážou, jak uvést učení do praxe a začlenit je do svého života, čímž dosáhnete štěstí, které hledáte. Proto je vše, co obsahuje učení Dharmy, jména vašich učitelů nebo svaté obrazy, cennější než jiné hmotné předměty a mělo by se s nimi zacházet s úctou. Abyste si nevytvořili karmu, že se s Dharmou v budoucích životech už nesetkáte, neodkládejte knihy (ani jiné svaté předměty) na podlahu nebo pod jiné věci, nešlapejte po nich, nesedejte si na ně a nepoužívejte je k přízemním účelům, jako je podepření rozviklaných židlí nebo stolů. Měly by být uloženy na čistém, vyvýšeném místě, odděleně od světských spisů, a při přenášení zabaleny do látky. To je jen několik poznámek.

Pokud se potřebujete zbavit materiálů s Dharmou, neměli byste je vyhazovat do odpadků, ale spálit speciálním způsobem. Stručně: tyto materiály nespalujte s ostatními odpady, ale samostatně, a při jejich hoření odříkávejte mantru OM AH HUM. Když kouř stoupá, představujte si, že prostupuje celým prostorem a nese esenci Dharmy všem cítícím bytostem v šesti říších samsáry, očišťuje jejich mysl, zmírňuje jejich utrpení a přináší jim veškeré štěstí až k osvícení. Někomu může tato praxe připadat poněkud neobvyklá, přesto je v souladu s tradicí. Děkuji vám mnohokrát.

Věnování

Díky zásluhám vytvořeným přípravou, čtením, přemýšlením a sdílením této knihy s ostatními, ať všichni učitelé Dharmy žijí dlouhý a zdravý život, ať se Dharma šíří v nekonečném prostoru a ať všechny cítící bytosti rychle dosáhnou osvícení.

Ať je tato kniha v jakékoliv říši, zemi, oblasti či místě, kéž tam není žádná válka, sucho, hladomor, nemoc, zranění, disharmonie ani neštěstí, kéž je tam jen velký blahobyť, kéž je možné snadno získat vše potřebné a ať jsou všichni vedeni pouze dokonale kvalifikovanými učiteli Dharmy, kéž se těší ze štěstí Dharmy, pěstují lásku a soucit ke všem cítícím bytostem a kéž si navzájem jen prospívají a nikdy si neubližují.

LÁMA THUBTEN JEŠE se narodil v Tibetu v roce 1935. V šesti letech vstoupil do kláštera Sera, kde studoval až do roku 1959, kdy ho čínská invaze donutila odejít do exilu v Indii. V roce 1967 odešel spolu s Láma Thubten Zopou Rinpoče do Nepálu, kde založili proslulý klášter Kopan. V roce 1974 začali lámové vyučovat na Západě a vytvořili celosvětovou síť buddhistických center – Nadaci pro zachování mahájánové tradice (FPMT). Po intenzivním desetiletí předávání nejrůznějších neuvěřitelných učení a zakládání jedné aktivity FPMT za druhou Láma Ješe v roce 1984 zemřel. V roce 1985 se znovu narodil ve Španělsku.

LÁMA THUBTEN ZOPA RINPOČHE se narodil v roce 1945 v Thangme v Nepálu. Ve třech letech byl rozpoznán jako reinkarnace Lámy Lawudo. V letech 1956 až 1959 studoval v klášteře Domo v Tibetu. Poté uprchl před čínským útlakem v Tibetu a pokračoval ve studiu a praxi v tibetských uprchlických táborech v Indii, kde se setkal s Láma Ješe (1935–1984), který se stal jeho hlavním učitelem. V roce 1969 začali lámové vyučovat buddhismus mezi lidmi ze Západu ve svém klášteře Kopan v nepálském Káthmándú a v roce 1974 začali cestovat po světě a šířit Dharmu. V roce 1975 založili FPMT, mezinárodní buddhistickou organizaci, která dnes čítá více než 160 center a souvisejících aktivit v přibližně 40 zemích světa.

ALISON MURDOCH se poprvé setkala s tibetským buddhismem v klášteře Kopan v Nepálu v roce 1987 a od té doby téměř nepřetržitě pracuje pro FPMT, mimo jiné jako ředitelka buddhistického centra Jamyang v Londýně, ředitelka Nadace pro rozvoj soucitu a moudrosti a členka správní rady FPMT Inc. Pod jejím vedením vznikla publikace Univerzální vzdělávání, aplikace a studijní program *16 pokynů pro život* a pravidelně přispívá do buddhistického vysílání rozhlasové stanice BBC. Alison a její manžel Simon žijí v Somersetu ve Velké Británii, kde vedou místní centrum The Good Heart, které se věnuje zkoumání laskavosti.

SANDRA SMITH, BCmn, se s Láma Ješe a Láma Zopou Rinpoče setkala na Novém Zélandu v roce 1975 a ještě téhož roku se připojila ke komunitě v Čenrézig Institutu v australském Queenslandu. V letech 2004 až 2006 byla Sandra ředitelkou Čenrézig Institutu a v letech 2007 až 2008 australskou národní koordinátorkou a koordinátorkou turné FPMT. Pro FPMT sestavila a vydala brožury pro děti a napsala řadu tematických článků pro australské publikace. V roce 2009 začala Sandra pracovat jako webová a všeobecná redaktorka pro Archív moudrosti Lámy Ješeho a spravuje online poradnu Lámy Zopy Rinpoče na adrese LamaYeshe.com.

Prostor pro vaše poznámky

Prostor pro vaše poznámky

Prostor pro vaše poznámky