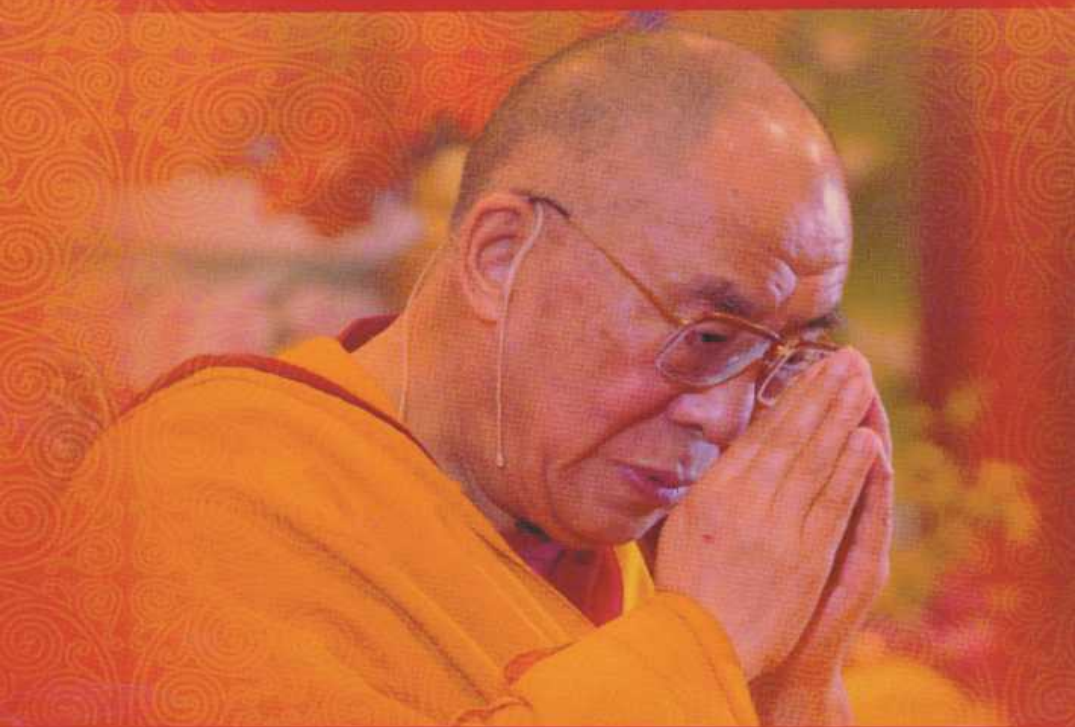


# CESTA TIBETSKÉHO BUDDHISMU

KONEC UTRPENÍ  
A ZNOVUNALEZENÍ ŠTĚSTÍ



JEHO SVATOST DALAJLAMA

# CESTA TIBETSKÉHO BUDDHISMU

JEHO SVATOST DALAJLAMA

CESTA  
TIBETSKÉHO  
BUDDHISMU

*Konec utrpení  
a znovunalezení štěstí*

PRAGMA  
HODKOVIČKY

Jeho Svatost Dalajlama  
CESTA TIBETSKÉHO BUDDHISMU

Z anglického originálu The Path of Tibetan Buddhism  
přeložila Olga Hladová  
PRAGMA, V Hodkovičkách 2/20, 147 00 Praha 4

© 2011 by Tenzin Gyatso, HH the Dalai Lama  
© PRAGMA, 2012

ISBN 978-80-7349-511-4

# Obsah

Úvod .....	7
<i>Kapitola 1</i>	
Slova Pravdy .....	11
<i>Kapitola 2</i>	
Čím může náboženství přispět lidstvu? .....	13
<i>Kapitola 3</i>	
Poznávání sestry tibetského buddhismu .....	23
<i>Kapitola 4</i>	
Učení lamy Tsongkhapy: Tři hlavní principy tibetské cesty .....	79
<i>Kapitola 5</i>	
Tsongkhapovo učení: zkrácené stupně cesty k osvícení .....	129
<i>Kapitola 6</i>	
Probuzení osvícené mysli .....	187
<i>Kapitola 7</i>	
Podmíněné vystávání .....	201



## Úvod

Jeho Svatost čtrnáctý dalajlama je čelným představitelem nejen tibetského buddhismu a buddhismu jako takového, ale zároveň představuje nejvyšší touhy a ambice všech hledajících různých tradic a vyznání. Důvodem není čistě to, že je dalajlamou, ale také to, kým ve skutečnosti je – učencem a praktikantem jedné z nejbohatší a nejpropracovanější tradice v lidské historii, věnující se práci s myslí. Kombinuje hluboké vhledy vlastních zkušeností a moudrost získanou během své dlouhé osobní cesty, která začala, když mu nebylo ani 5 let a která pokračuje až do nynějších dní, tedy o více než 70 let později. Ještě stále se věnuje několikahodinové denní praxi – meditaci, recitaci, rituálům a studování Písma svatého. Když se dalajlamy zeptáte jako někoho, kdo je milionem svých stoupců považován za žijícího Buddhu nebo Avalókitéšvaru, odvětlí, že je jednoduše buddhistickým mnichem, který udělal „pouze nepatrný pokrok“. Přes pověst, kterou si ve světě získal, přes respekt a obdiv, který vzbuzuje, stále s pokorou, lidskostí a otevřeností skutečného duchovního aspiranta, pokračuje ve studiu a získává další učení a zasvěcení od ostatních lámů a učitelů.

Jeho Svatost publikovala více než 50 knih. S hlubokou moudrostí a vážností, a přece s lehkostí, která se dotýká a transformuje srdce a mysl ostatních, vyučuje, přednáší, píše, účastní se početných seminářů, panelových diskusí, atd. Přesto, že se často dotýká známých témat, která opakuje a znovu a znovu zdůrazňuje jejich význam, jsou myšlenky skryté v jeho textech pokaždé jemně odlišné a vždy promlouvají k čtenáři nebo posluchači a vedou ho k vyšší úrovni pochopení a vhledu. Působí na něj novými a strhujícími cestami. Tato sbírka obsahuje přehled hlavních aspektů tibetského buddhismu. Do druhé kapitoly „Čím může náboženství přispět lidstvu“ vkládá jemnou a snadnou formou odpověď

na jednoduchou lidskou otázku: Jak být šťastný bez utrpení. Tato kniha je mapou, dovede nás k tomu, jak ukončit naše utrpení a jak se stát tím, kdo sám ovládá svou své tělo a řeč.

Nadace pro celosvětovou odpovědnost je velmi potěšena tím, že smí prezentovat toto důležité a poučné dílo z poloviny 80. a začátku let 90tých a spis Jeho Svatosti dalajlamy. Spisy jsou vytaženy z pozoruhodné publikace – Cho Yang: Hlas tibetského náboženství a kultury, vydané Jeremym Russellem a Peronem Yesni, příležitostně publikace, které vydává Oddělení pro náboženství a kulturu tibetské administrativy v exilu a Institut Norbulingka. Naše poděkování a vděčnost směřuje také k nakladatelství, které umožnilo vydat tyto spisy, jež vyšly poprvé jako kniha, aby se tak podařilo oslovit širší publikum.

Rád bych také ocenil práci Kima Yeshe, vedoucí osobnost celého projektu a bývalou ředitelku Institutu Norbulingka, za její podporu a pomoc při vzniku tohoto díla. Poděkování dále směřuje také zástupci Jeho Svatosti dalajlamy v Dillí, Tempě Tsering, za zprostředkování povolení u tibetské vlády v Dharamsale. Díky neúnavné práci celé skupiny překladatelů a tlumočnicků bylo Jeho Svatosti umožněno, aby se jeho spisy dostaly také k širokému publiku posluchačů a čtenářů. Dlužíme jim mnoho. To skutečné uznání za pomoc s přiblížením tohoto díla čtenářům, patří právě jim. Já jsem byl pouhým sepisovatelem.

*Čím může náboženství přispět lidstvu?*

Překladatel: neznámý

*Poznávání cesty tibetského buddhismu*

Přeložil: Geshe Thupten Jinpa, editoval: Jeremy Russell

*Učení lamy Tsongkhapy: Tři hlavní principy tibetské cesty*

Přeložil: Lobsang Jorden, editoval: Jeremy Russell

*Tsongkhapovo učení: Zkrácené stupně cesty k osvícení*

Přeložil: Geshe Lobsang Jorden, editoval: Jeremy Russell

*Probuzení osvícené mysli*

Přeložil: Ven. Lhakdor, Dorje Tseten a Jeremy Russell



*Podmíněné vystávání*

Přeložil: Jeffrey Hopkins

Jsem poctěn tím, že jsem se mohl přidat k řadě autorů, překladatelů a editorů jednotlivých esejí této sbírky a věnuji uznání za tuto publikaci všem vnímavým bytostem.

*Rajiv Mehrotra*

Tajemník & člen dozorčí rady  
Nadace pro mezinárodní odpovědnost  
Jeho Svatosti dalajlamy



# Kapitola 1

## Slova Pravdy

Modlitba Jeho Svatosti 14tého dalajlamy, Tenzina Gyatso, oslavující a probouzející velký soucit Tří klenotů: Buddha, Učení a Duchovní komunita.

*Ó, všichni Buddhové minulosti, přítomnosti i budoucnosti, bódhisattvové  
a následovníci,  
majíce obdivuhodné schopnosti nezměrné velikosti jako nekonečný oceán,  
vnímající každou bytost jako by tato byla vaším jediným dítětem;  
Prosím, vyslyšte mou úpěnlivou prosbu.*

*Buddhovo učení zahrnovalo bolest světové existence a míru.  
Nechť toto učení kvete a roznáší prosperitu a štěstí po celém rozlehlém světě;  
Ó, držitelé dharmy: učedníci a realizovaní praktikanti,  
nechť převládne vaše ctnostné učení.*

*Zcela potlačeni zdánlivě nekonečným a těžkým řetězcem karmických činů,  
pokorné a vnímající bytosti jsou ponořeny do utrpení a trápení bolesti bez  
konce.  
Nechť jsou všechny jejich strachy z nesnesitelných válek, hladu a jiných  
nemocí utišeny,  
aby mohly splynout s oceánem štěstí a blahobytu.*

*Barbarské hordy na straně tmy, různými prostředky  
bez slitování ničící zbožné bytosti, obzvláště v zemi sněhu;  
Nechte, prosím, vzrůst sílu soucitu,  
aby se rychle zastavil potok krve a slz.*

*Divokým šilenstvím, způsobeným silami zla a klamných iluzí,  
tyto bytosti ubližující svým jednáním sobě i ostatním;  
Nechť tyto nevědomé bytosti otevřou oko moudrosti, aby rozeznaly dobré od  
zlého,  
nechť poznají a zakotví ve stavu lásky a přátelství.*

*Nechť je toto přání přinést absolutní svobodu celému Tibetu,  
svobodu tolik očekávanou po mnoho dlouhých let, nechť je toto přání  
plynouti z upřímnosti srdce přirozeně splněno;  
Dejte nám, prosím, brzké štěstí a radost  
a oslavu duchovní a pozemské vlády.*

*Pro moudrost učení, pro praktikanty, pro národ a jeho příslušníky,  
mnozí z nich procházející nesčítným množstvím strastí  
a zcela obětující jejich radostné žití, těla a bohatství;  
Ó, ochraniteli Čenrezigu, pečuj o ně s láskou a soucitem.*

*A tak Velký patrone nekonečné lásky, který jsi zde působil ještě před  
Buddhou a bódhisattvou;  
Objímá tě lid ze země sněhu.  
Nechť úsvit brzy přinese dobré plody a úspěch  
zrozených z modliteb a slavnostních slibů.*

*Mocí hluboké prázdnoty a všech jejích forem  
spolu se silou velkého soucitu Tří klenotů a slov Pravdy,  
skrze spolehlivý zákon příčin a jejich následků;  
Nechť jsou všechny překážky odstraněny a tato modlitba nechť je co  
nejdříve vyslyšena.*

## Kapitola 2

# Čím může náboženství přispět lidstvu?

Předtím, než se hlouběji pustíme do diskuse na téma, co může lidstvu přinést náboženství, bylo by dobré zamyslet se nejdříve nad tím, co je to, co vlastně lidstvo potřebuje. Odpověď je jednoduchá. Všechny lidské bytosti, ve skutečnosti nejen lidské bytosti, ale všechny bytosti hledají štěstí a zároveň hledají cestu, jak překonat problémy a jak se vyhnout utrpení. Nezáleží na tom, jakým problémům čelí jednotlivci nebo skupina lidí, nezáleží ani na tom, zda jsou chudí nebo bohatí, vzdělaní nebo nevzdělaní, všichni mají stejnou společnou touhu po trvalém štěstí. Jako lidské bytosti, všichni máme fyzická těla, která čas od času trpí nějakou nemocí nebo jiným problémem, všichni prožíváme emoce, jako je vztek, žárlivost nebo chamtivost. Na druhou stranu můžeme prožívat také pozitivní emoce jako je láska, soucit, laskavost, tolerance a tak dále. Všechny tyto emoce jsou součástí lidské přirozenosti. Každý z nás chce štěstí, ale nikdo z nás nechce trpět.

Technologický pokrok přináší lidem na celém světě zlepšení životních podmínek. Dnešní doba nám dává vybavení a možnosti, o kterých se naším předkům ani nesnilo. Když se však zeptáme, zda toto materiální zajištění pomohlo odstranit utrpení, odpověď zní – ne. Základní lidské utrpení stále zůstává. Lidem se stále nedostává toho, co chtějí, a tak se postupně ocitají v nepříjemných situacích a okolnostech. Navzdory většímu pohodlí pocítují lidé samotu, frustraci a mentální neklid.

Jsou problémy, jimž lidstvo čelí jako celek, se kterými nemůžeme moc dělat, jako jsou například povodně nebo sucho. Ostatní problémy si však lidé tvoří sami. Jsou to zejména konflikty mezi lidmi vznikající například z rozdílnosti ras nebo z náboženských důvodů. Je vlastně velmi smutné, že k náboženským nebo rasovým konfliktům vůbec dochází, protože ať je člověk příslušníkem jakékoliv rasy, je vždy především členem celé lidské rodiny. Ideologie a náboženství vznikly hlavně proto, aby lidstvu přinášely prospěch. Ne proto, aby vytvářely půdu pro nepřátelství a násilí. Je důležité si uvědomit, že jednotlivé ideologie a náboženské systémy by měly sloužit lidem, aby pomohly vyplnit jejich potřeby. Přesto v minulém století proběhly již dvě světové války a spousta místních konfliktů a všude kolem nás zabíjení neustále pokračuje. Všichni žijeme pod hrozbou jaderného konfliktu, jehož příčinou jsou z velké části právě náboženské konflikty.

Další skupinou problémů, které vytváří sám člověk, jsou problémy týkající se vztahů lidí mezi sebou, vztahu k zemi, k životnímu prostředí, nebo problémy ekologie a znečištění. Ať již naše generace stojí před jakýmkoliv problémem spojeným s kácením lesů a se znečištěním vody, země a vzduchu, je více než jasné, že pokud s tím něco neuděláme, budou tyto problémy v budoucnu nadále narůstat a nabírat na intenzitě. Něco s tím určitě můžeme udělat, a to právě proto, že jsou to problémy, které tvoří lidé samotní. Jsme to jenom my, kdo to může napravit nebo alespoň snížit tíhu problémů, pokud se tak však rozhodneme.

Není pochyb o tom, že materiální vývoj je pro lidstvo dobrý. Určitě lidstvu přináší celou řadu nezbytných výhod. Ale my jsme dosáhli bodu, kdy je dobré zvážit, zda jsou ještě jiné než materiální oblasti vývoje. Jak jsem již zmínil, má materiální vývoj určité vedlejší účinky: nárůst mentální stísněnosti, obav a strachu. A to je hlavním důvodem, proč bychom se měli zamyslet. Protože tyto vedlejší účinky vedou často k projevům násilí a postupně k degradaci lidskosti. Pravdou je, že během celé historie se setkáváme s válkami a boji, ale je rozdíl mezi bojem člověka proti člověku v minulosti a válkami v současnosti. Současné válečné konflikty jsou vedeny a ovládány na dálku. Když se však máte postavit člověku s nožem v ruce a máte ho zabít, přirozeně to bude mnohem těžší. Protože se musíte vyrovnat s tím, že vidíte krev z bezprostřední blízkosti. Musíte unést utrpení oběti a jeho bolestné sté-

nání. Ovšem, že to člověka většinou stáhne zpět. Ale pokud se použije puška s teleskopickým zařízením, je to mnohem jednodušší, skoro jako by se vás to ani nedotýkalo. Oběť o vás neví, jenom zaměříte a vystřelíte, odvrátíte pohled a je hotovo. Mnohem vážnější jsou samozřejmě jaderné zbraně a další dálkově ovládané zbraně. Jako by se z toho vytratil smysl pro lidskost, smysl pro zodpovědnost.

Když se pozorně podíváme na člověka, uvědomíme si, že kromě fyzického aspektu existuje ještě další faktor – vědomí nebo mysl. Kdekoliv je člověk, tam je také mysl. A právě proto je mysl klíčovým faktorem, který může zmenšit váhu problémů tvořených lidmi. Ať se jedná o jakékoliv problémy – ekonomického charakteru, otázky mezinárodních vztahů, vědy, technologie, lékařství nebo ekologie, záležitostí, u kterých se může zdát, že nejsou pod lidskou kontrolou, je to lidská motivace, která všechny tyto problémy může ovlivnit a která je klíčovým faktorem řešení. Platí však, že pokud je motivace slabá a nedbalá, problémy budou nadále vznikat. Pokud je motivace silná, pak všechny následné aktivity se budou vyvíjet pozitivním směrem.

Zdá se, že jsme po celá léta pracovali na rozvíjení intelektu, tedy aspektu mozku, ale opomíjel se aspekt srdce, rozvoj dobrého srdce, lásky, soucitu, laskavosti a odpuštění. To, že lidstvu chybí právě tato „kvalita srdce“, způsobuje, že lidé často nemohou najít vnitřní mír a úplnou spokojenost, i přes materiální zabezpečení a rozkvet, který mají k dispozici. Proto je potřeba, aby materiální vývoj šel v souladu s duševním vývojem. Pokud zvládneme rozvíjet tuto kombinaci, pak se všichni budeme cítit šťastnější a klidnější. Hlavním aspektem duševního vývoje je rozvoj základních lidských pocitů, od pravé upřímnosti po skutečnou otevřenost, opravdovou lásku a laskavost, po respekt jednoho k druhému, jako bychom všichni byli bratři a sestry.

Trvalý světový mír na zemi se týká lidských bytostí. A právě lidské pocity jsou základem pro skutečný mír. Opravdový mír na světě může být dosažen skrze vnitřní mír. Je zcela jasné, že odpovědnost leží u každého z nás jako u jedinice. Protože pocit vnitřního míru musíme vytvořit nejprve sami v sobě, nakonec se vytvoří v rámci rodiny a pak ho můžeme přenést na celou komunitu.

Nejdůležitější pro vytvoření vnitřního míru je naučit se soucitu a lásce, lidskému pochopení a respektu k ostatním lidským bytostem. Nejmoc-

nější překážkou vnitřnímu míru je strach, nenávist, zloba a nedůvěra. Takže zatímco lidé řeší otázku odzbrojení v širokém světovém měřítku, zapomínají, že mnohem důležitější by bylo zaměřit se nejprve na jakési vnitřní složení zbraní. Otázkou je, zda jsme schopni minimalizovat negativní myšlenky a zvýšit pozitivní přístup. Začít bychom měli u sebe a zblízka se podívat na naše životy, abychom si uvědomili, jakou váhu má v našem životě třeba strach. Následně se můžeme také zamyslet nad tím, jakou hodnotu v našem životě má láska a soucit, vnímat jak negativní tak pozitivní hodnotu. Lidské bytosti jsou velmi společenskými tvory, rády se obklopují spoustou přátel, mezi nimiž jsou někteří dobří přátelé, někteří špatní. Lidé, kteří jsou neustále ve zlobě, mají většinou málo vnitřního klidu, a proto také jsou jejich přátelství často neupřímného charakteru. Naproti tomu ti, kteří jsou přirozeně klidnější, navazují také pravá přátelství s lidmi, kteří s nimi zažívají dobré i zlé, jsou s nimi při úspěchu i neúspěchu. Takové přátele nezískáváme na základě zloby, žárlivosti nebo chamtivosti, ale skrze lásku, soucit, otevřenost a upřímnost. Na tomto příkladu zcela jasně vidíme, že negativní myšlenky ničí štěstí, zatímco pozitivní myšlenky jej tvoří.

Ačkoliv se někdy může zdát, že zloba je obranou, ve skutečnosti zloba ničí náš vnitřní mír a štěstí, a dokonce i naši schopnost úspěchu. Úspěch či selhání závisí na lidské moudrosti a inteligenci, která pod vlivem zloby nemůže dobře fungovat. Pokud jsme zrovna pod vlivem zlosti a nenávisti, tak naše schopnost úsudku se velmi sníží. Díky narušenému úsudku se nám pak špatně odhaduje situace a často nás to vede k rozhodnutí pro špatný cíl, nebo použití špatné metody, což následně přináší neúspěch. Odkud se vlastně bere zloba? Vyrůstá ze strachu, který se skrývá někde v hloubi nás. Strach je tedy hlavní příčinou selhání.

Nejlepším a nejmocnějším prostředkem ke zvládnutí zloby je trpělivost a tolerance. Lidé si často myslí, že trpělivost a tolerance jsou neutrálními pocity a dokonce je často vnímají jako slabost. Namísto nich pak vnímají lhůstevnost. Ale ono to tak není. Tolerance a trpělivost nejsou slabostí, jsou mnohem hlubšími a skutečnějšími pocity než pouhá lhůstevnost, naopak, je to zloba, nenávist a frustrace, které jsou znakem slabosti. Zloba prýští ze strachu a strach vzniká ze slabosti nebo pocitu méněcennosti. Pokud jste odvážní a rozhodní, pak budete mít méně strachu a následně bude i pocit frustrace a zloby mnohem menší.



Existuje metoda, jak odstranit strach a přeměnit ho v toleranci. Je to metoda vhodná pro každé náboženství, dokonce i pro ty, kteří nejsou žádného vyznání, protože jsme lidské bytosti a jako lidé budeme vždy potřebovat toleranci a odvalu. Buddhistický pohled představuje devět bodů nebo situací, které probouzejí strach: situace, ve kterých mi někdo ublížil, ve kterých je mi ubližováno nebo bude ubližováno. Podobně to platí i pro situace, ve kterých bylo, je a bude ublíženo mým blízkým, situace, ve kterých byli, jsou a budou moji nepřátelé šťastní. Z těchto situací je nejdůležitější situace, kde je mi ubližováno. Jedním způsobem, jakým se lze postavit zlobě, je zastavení se a zamyšlení se nad tím, jaký je vlastně původ toho předmětu, který nám ubližuje, abychom si uvědomili, zda nám tento předmět ubližuje přímo nebo nepřímě. Představte si, že vás někdo uhodí hůl. To, co nám přímo ubližuje, je ta hůl. Nepřímým původcem bolesti, kterou nám způsobuje hůl, není osoba, která drží tu hůl, ale zloba, která ho vede k tomu, aby udeřil. V konečném důsledku to tedy není ta osoba, na kterou bychom se měli zlobit.

Další metodou, která může být za určitých okolností účinnou obranou proti zlobě pramenící z toho, že je nám ubližováno, je uvědomit si v tom daném momentě, že naše utrpení a bolest může být ještě větší než právě ta, kterou prožíváme. Když si uvědomíme, že jsou mnohem horší věci, které nás mohou potkat, zmírní to současné utrpení a vzniklou situaci dokážeme lépe zvládnout. Tuto techniku lze použít na jakékoliv problémy. Pokud se díváme na problém zblízka, zdá se nám mnohem větší, než ve skutečnosti je. Ale pokud se na něj díváme z větší vzdálenosti, zjistíme, že daný problém není vůbec tak velký, jak se zdá. Podobné je to také, když nás v životě potká tragédie. Situaci nám může ulehčit, pokusíme-li se situaci analyzovat a najít tak nějaký způsob, jak ji překonat. A pokud se nám nepodaří jiný způsob najít, pak nemá smysl situací se trápit.

Zlost je naším skutečným nepřítelem. Ať je zlost v naší mysli, v myslí přítele nebo nepřítele, zlost bude vždy v jakékoliv podobě naším nepřítelem. Nikdy se nezmění, svou povahou a přirozeností bude vždy ubližovat. Nicméně není dáno, že člověk, který se zrovna teď chová zákeřně, musí být zákeřným po celý život. Ten člověk může být dnes vaším nejhorším nepřítelem, ale zítra nebo příští rok se může stát vaším nejlepším přítelem. Proto také, když se k vám někdo chová nepřátelsky,

neodsuzujeme ho. Jeho motivace se jednoho dne může změnit. Zlobu ponechte jeho zlobě nebo jeho negativnímu postoji. Kdykoliv se objeví zlost, kdokoliv ji v sobě pozvedne, vězte, že zlost bude vždy něčím, co může způsobit další a další problémy.

Abychom dokázali zlosti čelit, je důležité, abychom v sobě pozvedli toleranci a trpělivost. Potřebujeme však nepřítele – osobu, která je naším nepřítelem – osobu, na které můžeme toleranci a trpělivost procvičovat. V opačném případě nebudeme mít možnost, jak se danou vlastnost naučit. Ať má náš nepřítel jakékoliv úmysly, pro nás vždy bude setkání s nepřítelem přínosem, protože nepřítel nám svým jednáním přináší příležitost vyzkoušet si svou vnitřní sílu a naučit se trpělivosti. Když dokážeme situaci takto vnímat, uvidíme najednou našeho nepřítele jako někoho, komu můžeme být vděční, spíše než jako někoho, kdo nás zneužívá.

Jiná situace vzniká, když vidíme, že se někdo chová nesnesitelně k někomu jinému. Odezva na takové jednání, které nepřetržitě poškozují ostatní osoby, je jiná. Protože osoba, která je terčem takového jednání, trpí a bude trpět i nadále. Pokud dokážeme tuto situaci vidět s jasným nadhledem, pak bychom měli reagovat s respektem a bez opovržení. V podobných situacích dokonce musíme jednat a zabránit nerozumnému jednání, protože v opačném případě by se situace nadále zhoršovala. Není to jen o tom, že bychom měli dovoleno reagovat, ale naopak my musíme reagovat. Rozdíl je jen v tom, že naše reakce by neměla vyplývat ze vzteku, ale základem reakce by měl být altruistický přístup.

Dalším způsobem, jak můžeme čelit zlobě, je soucit a hluboký respekt. Velmi důležitý je i zde upřímný altruistický postoj. V zásadě jsou lidé společenskými bytostmi a jako společenské bytosti by bez ostatních lidí nedokázali přežít. Proto také pro prožitek vlastního štěstí a úspěchu potřebujeme ostatní. Pak pomáhání ostatním, pochopení a sdílení jejich smutku je pro jednotlivce velkým přínosem a základem úspěchu a štěstí.

Tyto metody lze aplikovat také v širším měřítku. Například v souvislosti se světovou ekonomikou. Pokud budete prosazovat pouze jednostrannou politiku, může to krátkodobě přinést pozitivní výsledek. Ale dlouhodobě to často přináší větší ztrátu. Pokud zahraniční politiku vnímáme v hlubší perspektivě, tedy více altruistickým pohledem, přinese to mnohem lepší výsledky. V dnešním ekonomickém světě jsme stále

závislejší jeden na druhém. A to nejenom jako země na zemi, ale také kontinenty se stávají závislými na ostatních kontinentech. Národy, které mají největší spotřebu, by se měly zamyslet nad tím, odkud pocházejí všechny suroviny, které jim dovolují tak ohromnou spotřebu. Pokud to národy neudělají, přeroste to jednoho dne v obrovský problém. Tyto souvislosti vidíme stále zřetelněji. Podívejte se na to, jak se vyvíjí energetická krize, jak se zvětšují rozdíly mezi severem a jihem a mezi chudými a bohatými státy. Pokud bude tato situace pokračovat, rozhodně to časem přinese velké problémy. Důležité je zamyslet se nad tím, jak my to můžeme změnit. Podstatou pozitivní změny je dívat se na souvislosti altruistickým pohledem, vnímat svět nesobecky.

Rozvoj pozitivního přístupu, jako je láska a soucit, trpělivost a tolerance, upřímné porozumění mezi lidmi, není jen záležitostí víry, ale stává se postupně podmínkou k přežití. Rozvoj pozitivního přístupu pokládám za nové celosvětové náboženství. K tomu, abychom byli dobrými lidmi v běžném životě a v běžném denním rytmu, nepotřebujeme žádnou filozofii ani žádné rituály. Být dobrým člověkem znamená: být tady pro ostatní lidi, pokud je to možné, pokud ne, alespoň se vyhnout tomu, abychom ubližovali ostatním. Každé náboženství v sobě skrývá určitou zodpovědnost, ale to neznamená, že by se všichni měli stát součástí náboženské komunity. Důležitější je, aby se jednotlivá náboženství zaměřila na to, aby přinášela lidstvu prospěch. Všichni velcí učitelé minulosti přinesli svá náboženská učení nejen ve prospěch lidstva, ale také pro všechny citlivé a vnímající bytosti. Žádný z těchto učitelů nás rozhodně neučil, aby se lidé navzájem trápili.

Jednotlivá náboženská seskupení hrají důležitou úlohu – ne v materiálním světě, ale ve světě duchovním. Správnou cestou, jak přistupovat k naší budoucnosti, je nezapomínat ani na jednu složku a rozdělit své fyzické a mentální síly na polovinu. Polovinu zaměřit na materiální vývoj a druhou polovinu zaměřit na vnitřní a duchovní vývoj. Pokud dáme příliš velký důraz na materiální hodnotu, bude to pro nás vždy neuspokojující, protože materiální svět je založen na věcech, které nemají pocity, zkušenosti, ani vědomí. Až do doby, kdy naše společnost bude řízena roboty, budeme jednoduše potřebovat víru. Jsme lidské bytosti, které mají city a zážitky, zkušenosti, bolesti, radosti, a dokud budou tyto skutečnosti existovat, nemohou věci, jako třeba peníze, nikdy

člověku přinést plnou spokojenost. Zda jsme nebo nejsme schopní prožít spokojenost záleží převážně na nás, na našem mentálním postoji a způsobu myšlení.

Každé z náboženství, ať už je to buddhismus, křesťanství, islám, judaismus nebo jeden z mnoha druhů hinduismu, každé má své techniky, zvláštní metody, jak dosáhnout stejného cíle. Když mluvíme s praktikantem jakéhokoliv náboženského směru, třeba když se setkáme s křesťanem, který praktikuje víru s hlubokým přesvědčením a srdcem, dokonce aniž bychom s ním vyměnili jediné slovo, poznáme, že již něčeho dosáhl, že se již něčeho dotknul. To něco je výsledkem práce, učení tradic a vyznání. A právě to nám dokazuje, že všechna náboženství nejenže směřují ke stejnému cíli, ale mají také velký potenciál a schopnost vychovat dobré lidské bytosti. Pokud pochopíme tyto souvislosti, můžeme se velmi jednoduše naučit respektu ke všem náboženstvím.

Realita nám ukazuje, že je mnoho oblastí, kde máme my lidé tendenci bojovat. Zatímco víra je jediným faktorem, který může být jakýmsi lékem proti lidské destrukci, je velmi smutné, že právě víra může být také nástrojem tvořícím hlubší rozdíly mezi lidmi a provokujícím k dalším násilnostem a bojům. Ve skutečnosti je nemožné, aby se všichni lidé stali duchovně smýšlejícími bytostmi. Také není smyslem, aby se všichni lidé stali buddhisty nebo křesťany. Buddhisté vždy zůstanou buddhisty, stejně tak jako křesťané budou vždy křesťany a nevěřící budou vždy nevěřící. Ať se nám to líbí nebo ne, toto je jednoduchý fakt. Proto je v této souvislosti důležité respektovat názor ostatních lidí. Pokud někdo najde víru, která mu vyhovuje a přináší ideály, které je schopný přijmout, pokud cítí, že tato víra mu ukáže, jak se stát lepším, je to v pořádku. Každý má právo své volby. Ti, kteří nemají žádnou víru, nebo dokonce věří, že víra je špatná, čerpají alespoň nějaký přínos ze svého protináboženského přesvědčení. I toto je jejich právo volby.

Dokud žijeme tady na zemi, jako lidské bytosti a obyvatelé tohoto světa, musíme žít jeden vedle druhého: neměli bychom se tedy navzájem rušit, ale měli bychom pochopit, že ve skutečnosti jsme si navzájem bratry a sestrami. V současné chvíli je velmi důležité vidět, že již existují velmi jasné základy pro spolupráci a rozvoj vztahů mezi jednotlivými filozofiemi, náboženstvími a tradicemi. Jsem velmi potěšen, kdykoliv vidím pozitivní signály k postupnému posunu v tomto směru, obzvláště

pak rostoucí porozumění ve vztahu mezi tibetskými buddhisty a křesťanskými mnichy a jeptiškami. My Tibeťané se toho máme ještě spoustu co učit od ostatních náboženství.

Je však velmi důležité uvědomit si, že budoucnost víry a její přínos lidstvu nespočívá pouze v zachování náboženských institucí jako takových, ale závisí především na individuálním přístupu a praktikování víry, upřímným přístupům k víře a tradicím a ne pouze jejím strojeným praktikováním. Proto byste měli vědět, jaká je podstata víry, kterou jste si vybrali, jaký je její cíl a kam směřuje. Jako zástupci dané víry budete jednou příkladem pro ostatní.

Z filozofického pohledu jsou mezi jednotlivými náboženskými filozofiemi významné rozdíly. Například buddhistické učení a učení podle Jain říká, že neexistuje žádný stvořitel, ani Bůh. Koneckonců, člověk je sám sobě stvořitelem. Protože podle buddhistického vysvětlení Bůh je součástí vědomí člověka, té nejhlubší a nejjemnější substance vědomí, která je někdy také nazývána jasným světlem, podobajícimu se stvořiteli, které je uloženo hluboko uvnitř každého z nás. Tudíž neexistuje žádná síla jako je Bůh. Co se však týče ostatních náboženství, středem víry většiny z nich je právě Bůh. Z toho tedy můžeme vidět, jak velké rozdíly mezi jednotlivými filozofiemi mohou vznikat.

Nezdržujme se rozdíly mezi jednotlivými náboženstvími a zaměřme se raději na otázku, co je cílem jednotlivých systémů a filozofií. Odpověď je jednoduchá – cíl je vždy stejný – co největší prospěch lidstvu. Každý člověk je jiného mentálního založení. Existuje celá řada mentálních dispozic, které způsobují, že každý člověk se najde v jiné víře. Pro někoho bude vhodná určitá tradice a pro někoho jiného bude efektivnější zase jiná víra. Představte si, jak potěší, když dostanete jednu květinu a o co více potěší, když vám někdo daruje celou kyticí květin. Různorodost přináší možnost výběru podle vkusu a podle preferencí. Podobně je to s náboženskou vírou a učením, je dobré mít k dispozici více filozofií na výběr. Tak jako jíme jídlo, abychom dodali svému fyzickému tělu potravu, tak náboženství a ideologie jsou potravou pro mysl.

Nejen na mentální, ale i na fyzické úrovni existují mezi lidmi rozdíly, a to i přesto, že se může zdát, že možnosti rozdílů na fyzické úrovni jsou limitované. Vezměme si třeba jen malou lidskou tvář, kolik obsahuje různorodých charakteristik, které tvoří každou lidskou tvář jedinečnou

a odlišnou od ostatních. Naproti tomu naše mysl není z pevné hmoty, nýbrž je obrovským prostorem. I v myslí však najdeme spoustu rozdílů v mentálních dispozicích každého jedince. To je důvodem, proč jedno náboženství nebo filozofie nemůže uspokojit všechny lidské bytosti. Měli bychom vždy myslet na prospěch celého lidstva a nesměřovat k naději, že všechny bytosti konvertujeme na naši víru nebo že objevíme jedno všezahrnující univerzální náboženství přijatelné a lákavé pro všechny bytosti. Naopak naučme se ocenit a obdivovat společné charakteristiky a respektovat oblasti, ve kterých se lišíme. Rozhodně existují aspekty, ve kterých se jednotlivá náboženství liší a ve kterých se mohou učit jedno od druhého. A nemusí se přitom zříkat své identity, aby si mohla tyto aspekty a odlišnosti předávat a navzájem se od sebe učit. Tak například pro křesťany může být velmi užitečné naučit se od buddhismu soustředit mysl na jeden bod. Existuje mnoho způsobů, jak se to naučit, jako například prostřednictvím meditace. Existují také techniky, které rozvíjejí toleranci, soucit, lásku nebo laskavost. Podobně se buddhisté mohou učit od křesťanů jejich programům sociální pomoci. Neustále je však nutné mít na paměti nejzákladnější smysl, tedy že cílem každého náboženství a nauky je blahobyt lidstva. Vše, co se naučíme nebo převzeme od jiného náboženství, můžeme uplatnit pro blaho lidstva. Záleží pouze na nás a na naší schopnosti nauku a převzaté učení aplikovat v běžném životě a praxi.

## Kapitola 3

# Poznávání cesty tibetského buddhismu

Vždy, když mluvím o Buddhově dharmě a jejím praktikování v Tibetu, tak zdůrazňuji, že buddhismus, který praktikujeme, je složenou formou zahrnující všechna možná učení od učení Bódhisattvy, tantrických učení, až po učení, jako je Velká pečeť. Protože mnoho lidí již dostalo zasvěcení nebo nějaké učení, může pro ně být toto vysvětlení celého základního rámce buddhismu velice prospěšné.

Žijeme velmi rychlým tempem. Ať žijeme dobře nebo špatně, čas na nás nikdy nečeká, ale jde stále dopředu a přináší změny v každém okamžiku. Také naše životy jdou neustále vpřed, takže když se něco nepodaří, nemůžeme se vrátit a situaci zopakovat. Život nám běží, krátí se a mizí v nenávratnu. Proto je nezbytné, abychom se zamysleli nad našimi mentálními vzory a postoji a také abychom každý den analyzovali i náš všední život. Analýza každodenního života nám poskytuje vedení a pomoc při směřování života. Den prožitý v bdělosti a ostražitosti je naplněným dnem, přinášejícím nám v každém momentě ujistění o motivaci a prověření našeho jednání. To nám pomůže měnit sám sebe a současně s tím lepší i kvalitu života. Přestože mám pocit, že jsem se v životě tolik nezměnil, ani nezlepšil, tak každým okamžikem si to přeji. V mém denním životě je bdělost mou velkou oporou, od rána do večera mi pomáhá pracovat a uvědomovat si svou motivaci v každém momentě.

Během svého výkladu budu popisovat učení jako nástroj, kterým můžeme změnit sami sebe. Je to skoro jako kdybyste vzali svůj mozek

do laboratoře a nechali vyšetřit všechny jeho mentální funkce a pak ho vzali a znovu sestavili, aby fungoval lépe a pozitivněji. To je hlavní podstatou buddhistického učení, které přijímá každý žák buddhistického směru – zlepšit sám sebe.

Také žáci ostatních učeních se také o buddhismus a jeho meditační techniky, kterými buddhismus učí lásce a soucitu, mohou mít užitek z buddhistického učení. Mohou včlenit tyto techniky do tradic svého vlastního učení nebo víry.

Buddhistické učení vysvětluje mnoho různých tradic a náboženství, které nazývá Vozidla – Vozidlo božského bytí a Vozidlo lidského bytí, Vozidlo nižšího učení (Hinayana) a Vozidlo vyššího učení (Mahayana) a Vozidlo tantry.

Vozidlo lidského a božského bytí poukazuje na systémy, které učí, jak zlepšit současný život nebo jak se zasloužit o lepší znovuzrození v příštím životě, jako člověk nebo jako Bůh. Tato učení vyzdvihují důležitost správného jednání. Konáním dobra a vzdáním se negativních činů, můžeme žít dobrý život, který nás dovede k lepšímu znovuzrození v následujícím životě.

Buddha mluvil o další kategorii vozidel – Vozidlo Brahmy – zahrnující především meditační techniky. Meditační techniky učí, jak odvést pozornost od vnějších objektů a jak ji stáhnout hluboko do sebe, do jednoho bodu. Soustředění pozornosti do jednoho bodu je technikou, která vede k dosažení nejvyššího stupně bytí, jakého lze v této cyklické existenci prožít.

Buddhistická filozofie říká, že všechna náboženství jsou hodna respektu, protože přinášejí prospěch všem živým bytostem. Přesto žádný z těchto systémů neposkytuje metodu, jak dosáhnout osvobození od utrpení a osvobození z cyklu znovuzrození. Existují metody, které nás učí, jak dosáhnout podobného stavu osvobození. Tyto metody nám umožňují překonat nevědomost, která je základní příčinou, proč zůstáváme zachyceni v cyklu znovuzrození. Systém obsahující metody k dosažení svobody, se nazývá Vozidlo posluchače nebo osaměle realizovaného.

V tomto systému je pohled na bezpodstatnost vysvětlován pouze z pohledu člověka jako samostatné osoby, ne z pohledu člověka jako všezahrnujícího jevu, zatímco ve velkém systému se pohled na „já“ ne-



vztahuje pouze k osobě samotné, ale zahrnuje všechny jevy. Kdyby se tento pohled na prosté „já“ jako na všezahrnující fenomén rozšířil a došlo k hlubšímu pochopení souvislostí, byli bychom schopni opustit nevědomost a všechny emoce, které z ní vznikají, nejen emoce, ale opustili i všechny stopy, které po sobě emoce zanechávají. Tento systém je nazýván Velké vozidlo.

Nejvyšší technikou je tantrické vozidlo. Zakládá se nejen na technikách vedoucích k realizaci prázdnoty a osvětlené mysli, ale opírá se také o znalosti životně důležitých bodů na těle. Hlavním rysem tantrického přístupu je tedy práce s fyzickým tělem, která pomáhá uspíšit proces realizace a odstranění nevědomosti a jejích stop z lidské mysli.

Podle názoru Kašmíri Pandita Šakjašri, který přišel do Tibetu, žil Buddha před 2 500 lety. Tento údaj souhlasí s údajem známé osobnosti Theravadína. Ale podle jiných tibetských škol Buddha žil před více než 3 000 lety. Některé školy zase tvrdí, že to bylo před více než 2 800 lety. Každá z těchto škol se snaží podložit své údaje, ale jejich odůvodnění jsou z velké části nespolehlivá.

Osobně to považuji za smutné, že nikdo, dokonce ani buddhisté, neví, kdy náš učitel Šakyamuni Buddha vlastně žil. Velmi vážně jsem zvažoval, zda by bylo možné udělat vědecký výzkum, který by dokázal přesné datum. V Indii i v Tibetu existují relikvie, které patřily Buddhovi. Kdyby se tyto relikvie prověřily moderními technikami, byli bychom schopni sestavit přesná data.

Víme, že historicky se Buddha narodil jako obyčejný člověk jako my všichni. Byl vychován jako princ, oženil se a měl syna. Když uviděl utrpení lidských bytostí, stárnutí, nemoci a smrt, zcela se zřekl světského života. Prošel několika těžkými pokáními a s velkým úsilím vykonal dlouhé meditace, aby se nakonec stal osvětleným.

Vnímám cestu Buddha, kterou nám ukázal, jak je možné dojít osvětlení, jako dobrý příklad pro všechny jeho následovatele. Toto je cesta, kterou bychom měli následovat ve svém duchovním vývoji. Očista mysli není vůbec jednoduchou cestou. Je dlouhá a stojí velké úsilí. Proto pokud se rozhodnete následovat Buddhovo učení, potřebujete ohromnou vůli a odhodlání hned od začátku. Na cestě bude mnoho překážek, ale vy svým odhodláním dokážete jít přesto stále dál. Neoblomné rozhodnutí je pro vaši cestu to nejpodstatnější. Někdy se může zdát, že

přesto, že Šakyamuni Buddha dosáhl osvícení za cenu velkého obětování a těžké práce, že my, jeho následovatelé, můžeme dosáhnout buddhovství bez tak těžké práce a obtíží, jakými prošel Buddha. Příběh Buddha je pro nás přesto cenným příběhem plným poučení a moudrosti.

Známa legenda vypráví, že poté, co Buddha dosáhl osvícení, přestal poskytovat učení po celých 49 dní. První přednášku dal svým pěti kolegům, které potkal v době, kdy byl žebrákem. Opustili ho, protože porušil své fyzické pokání, a dokonce ani poté, co Buddha došel osvícení, nebyli otevřeni usmíření. Ale protože s Buddhou sdíleli část jeho cesty, nevědomky tak složili Buddhovi poctu, a proto Buddha věnoval svou první přednášku právě jim.

### První roztočení kola dharmy

První přednáška Buddha je známá pod pojmem První roztočení kola dharmy a spočívala na čtyřech hlavních pilířích, učení o čtyřech vznešených pravdách. První pravda o utrpení, druhá pravda o kořenech utrpení, třetí pravda o ukončení a čtvrtá pravda o cestě vedoucí k míru.

Učil o čtyřech vznešených pravdách v kontextu tří faktorů tak, jak to popisují také sůtry tibetského učení: povaha samotné pravdy, její funkce a její dopad.

Tyto čtyři pravdy jsou velmi hlubokým a zevrubným učením, v jehož rámci najdeme celou buddhistickou nauku. To, co hledáme, je štěstí, štěstí je výsledkem nějaké příčiny. Co nechceme je utrpení, utrpení má také své příčiny.

S ohledem na tyto čtyři vznešené pravdy často poznamenávám, že jak buddhistický pohled na podmíněné vznikání, tak buddhistické pravidlo neublížovat, obojí zdůrazňuje nenásilné jednání. Důvod je jednoduchý, nechťené utrpení v podstatě vzniká z naší vlastní nevědomosti a nedisciplinované mysli. Pokud se chceme vyhnout utrpení, pak se také musíme zdržet veškerého negativního jednání, které vzbuzuje utrpení. A protože utrpení se vztahuje ke své příčině, dostáváme se k efektu závislosti na příčině. Důsledky závisejí na příčině, pokud se chceme vyhnout důsledkům, musíme skoncovat s návyky a s příčinami.

V těchto čtyřech vznešených pravdách najdeme dva druhy příčin a následků: utrpení je důsledkem a jeho původ je v příčině. Stejným způsobem platí, že ustoupení je mírem a cesta k němu vedoucí je příčinou tohoto míru.

Spokojenosti, kterou hledáme, můžeme dosáhnout disciplínou a transformací mysli, tedy očistou mysli. Očistu mysli můžeme provést, pokud skončujeme s nevědomostí, která je kořenem všech rušivých emocí. Skrze tuto očistu můžeme nastoupit cestu klidu a zastavení vnitřních nesvárů a dojít tak k vnitřnímu míru a spokojenosti. Zastavení vnitřních nepokojů můžeme dosáhnout, pokud pochopíme podstatu jevů a pronikneme podstatou reality. Důležité je, abychom při tomto cvičení vždy zapojili moudrost. Když moudrost pak ještě propojíme se schopností soustředit mysl do jednoho bodu, budeme schopni sami řídit tok a směr naší energie a pozornosti a připoutat ji k jednomu předmětu. Proto zde nacházíme také cvičení koncentrace. A konečně ještě platí jedna poučka. Abychom byli úspěšní ve cvičení koncentrace a moudrosti, je požadován morální základ. Tím také se v našem cvičení začínají objevovat i cvičení morálky a etiky.

## Etika

Stejně jako existují tři druhy cvičení – cvičení moudrosti, koncentrace a morálky – tak i buddhistické nauky obsahují tři hlavní skupiny – disciplínu, soubor nauk a vědomosti.

Muži i ženy se věnují těmto třem druhům cvičení s rovnocennou potřebou, ačkoliv existuje rozdíl mezi přísahou muže a ženy. Základem pro cvičení morálky je deset typů jednání, která poškozují zdraví a kterých se praktikant musí vyvarovat. Tři z nich se týkají fyzického těla, čtyři se týkají řeči a poslední tři – myšlenky.

Tři fyzické nectnosti:

1. vzít život jakékoli živící bytosti, od hmyzu až po člověka
2. krást, vzít komukoli cokoli, co je jeho majetkem, bez jeho souhlasu, bez ohledu na hodnotu věci, nebo zda krádež provedete vy nebo někdo jiný za vás
3. nevhodné chování v sexuální rovině, cizoložství

Čtyři verbální nectnosti:

4. lhaní, podvádění ostatních, ať mluveným slovem nebo gestem
5. vyvolávání neshod a sporů, nucením těch, kteří souhlasí, aby nesouhlasili nebo těch, kteří nesouhlasí, aby souhlasili dále
6. krutost, zneužívání ostatních
7. bezcitnost, mluvení o pošetilých věcech motivovaných touhou

Tři mentální nectnosti:

8. lačnost, touha vlastnit něco, co patří někomu jinému
9. ubližující záměr, touha ublížit ostatním, ať již mírným nebo důrazným způsobem
10. nesprávný pohled na svět, považování některých existujících pravd, jako je znovuzrození nebo zákon příčin a následků, nebo Tři klenoty, za neexistující.

Morálka, která je praktikována mnišskými řády se nazývá disciplína individuální svobody (prátimókša). V Indii byly dříve čtyři hlavní školy, později se rozdělily na 8 větví, z nichž každá si ponechala svou vlastní verzi prátimókša, kterou vyučoval Buddha a která položila základ pro vznik zásad mnišského života. V Tibetských kláštěrech se praktikuje tradice mulasarvastavadinu, která předepisuje 253 pravidel pro mnichy, kteří se rozhodli plně žít mnišský život. V tradici theravadinu, se individuální přísaha mnichů skládá z 227 pravidel.

Tato nauka poskytuje nástroj, jak žít vědomě a pozorně, praktikování morálky navíc ochraňuje od uklouznutí do oddanosti negativnímu jednání. Proto můžete toto pokládat za úplný základ buddhistické praxe. Druhou fází je meditace, která vede praktikanta nauky do druhé učební fáze zabývající se koncentrací.

## Koncentrace

Buddhismus rozděluje meditaci na dva typy: meditace pohroužení a analytická. První typ se vztahuje k procvičování klidné a soustředěné mysli a k procvičování koncentrace mysli do jednoho bodu. Druhý typ meditace se vyznačuje analytickým přístupem. Při obou typech medita-

cí je však důležité mít silné základy v soustředěném vědomí a bdělosti, které získáme praktikováním zásad morálky. Tyto dva faktory – uvědomělost a bdělost – jsou velice důležité nejen pro meditaci, ale i pro každodenní život.

V meditaci poznáváme různé stavy, jako je stav bez formy a stav s formou. Stav s formou může nabývat různých podob, které závisejí na tom, jak je popisují učení jednotlivých buddhistických škol, kdežto stav bez formy se rozlišuje především podle vlastností předmětu, který je středem našeho meditačního pohlčení.

Praktikování zásad morálky považujeme za základ, zatímco meditace je jakýmsi vedlejším doplňkovým nástrojem, který nám pomáhá uvést mysl do fungujícího stavu. Proto také později, když začnete s praktikováním moudrosti, budete již vybavení tak silnou soustředěnou myslí, že dokáže přesunout pozornost na jakýkoliv tok energie nebo vybraný předmět. V nauce o moudrosti se medituje o bezpodstatnosti nebo o prázdnotě jevů, což slouží jako prostředek k odstranění rušivých emocí.

### **Třicet sedm aspektů osvícení**

Obecná struktura buddhistické cesty, tak, jak je nastíněna v Prvním roztočení kola dharmy, se skládá z 37 aspektů osvícení. Aspekty začínají čtyřmi aspekty pozornosti – pozornosti k tělu, pocitům, mysli a jevu. Zde však pozornost znamená meditaci o utrpení, které se váže k cyklické existenci. Meditací praktikant vyvíjí opravdovou odhodlanost k osvobození se z cyklu existence.

Dalšími aspekty jsou čtyři aspekty zřeknutí se. Praktikant, který vyvíjí opravdovou rozhodnost k osvobození skrze čtyři aspekty pozornosti, začne postupně žít jiným způsobem života, ve kterém se zříká příčin budoucího utrpení a namísto toho pěstuje budoucí štěstí a spokojenost.

Když se podaří opustit všechny záporné myšlenky, činy a rušivé emoce, začne se v naší mysli vytvářet pozitivní myšlení. Technicky to nazýváme třída čistého jevu, kterého lze dosáhnout pouze pokud je čistá mysl a po jejím dosažení následují faktory, které se nazývají čtyřmi faktory zázračné moci.

Následným stupněm je pět schopností, pět sil, osminásobná ušlechtilá cesta a sedm stupňů na cestě za osvícením.

Toto je obecná struktura buddhistické cesty tak, jak je ukotvena v Prvním roztočení kola dharmy. Buddhismus, který je praktikován v Tibetu, zahrnuje všechny tyto stupně buddhistické doktríny.

## Druhé roztočení kola dharmy

V Druhém roztočení kola dharmy na vrcholku Vulture vyučoval Buddha o dokonalosti moudrosti nebo Prajnaparamita sútry, který se nachází v okolí Rajguru.

Druhé roztočení kola dharmy přináší rozšíření témat, která zmiňoval Buddha během Prvního roztočení kola dharmy. V Druhém roztočení kola dharmy učil rozpoznávat pravdivost utrpení, aby utrpení bylo skutečně rozpoznáno jako utrpení, ale zároveň zdůraznil, jak je důležité poznat nejen své vlastní utrpení, ale také utrpení ostatních vnímajících bytostí. Učení druhého kola je tedy mnohem rozsáhlejší. Když učil o příčinách utrpení v druhém kole, již nepoukazoval pouze na rušivé emoce, ale také na jemné stopy, které v nás tyto emoce zanechávají. Vysvětlení pojmu rušivých emocí jde tedy mnohem víc do hloubky.

Také pravda ustoupení je v Druhém roztočení kola dharmy vysvětlována detailněji. V Prvním roztočení kola dharmy je ustoupení pouze rozpoznáno, zatímco v druhém kole vysvětluje Buddha v sútrách o Dokonalosti moudrosti povahu a charakteristiku tohoto ustoupení v mnohem širším měřítku.

Podobně i sútry o Dokonalosti moudrosti pojednávají o cestě za pravdou mnohem detailněji. Buddha učil o jedinečné cestě, která zahrnovala realizaci prázdnoty, učení o pravé podstatě všech jevů, a kombinoval to s učením o soucitu a realizací osvícené mysli (mind of enlightenment) a také s altruistickým přáním realizovat osvícení ve prospěch všech živých bytostí. Protože v Druhém roztočení kola dharmy mluvil Buddha o tomto spojení metod a moudrosti, uvědomujeme si, že druhé kolo navazuje na první kolo, které dále rozšiřuje a rozvíjí.

Druhé roztočení kola dharmy vysvětluje do podrobností čtyři vznešené pravdy, ale není to tím, že by některé charakteristiky byly vysvětlovány

v druhém kole roztočení a nebyly zmiňovány v prvním kole. To není správně pochopeno. Například, některá témata jsou také vysvětlena v nebuddhistických systémech a nejsou zmíněna v buddhistickém systému. Ale to neznamená, že ostatní systémy jsou proto obsáhlejší. Druhé roztočení kola dharmy vysvětluje a rozvíjí určité aspekty čtyř vznešených pravd, které nebyly zmíněny v Prvním kole, ale které neodporují obecné struktuře buddhistické cesty popsané v prvním roztočení kola dharmy. Právě proto je vysvětlení obsažené v Druhém roztočení kola dharmy mnohem obsáhlejší a hlubší než první kolo.

A přesto najdeme v průběhu učení druhého roztočení určité body, které odporují obecné struktuře cesty, která je popisována v první části. Velké vozidlo mluví o dvou skupinách súter; první skupinu súter lze vnímat doslovně a k pochopení není potřeba interpretace, kdežto druhá skupina súter vyžaduje výklad. Na základě přístupu Velkého vozidla ke čtyřem pilířům, rozdělujeme sútry do dvou kategorií – definitivní a výkladové.

Tyto čtyři pilíře se zakládají na několika radách: spoléhat na učení, ale nespoléhat na jednu osobu, v rámci učení spoléhat na význam, ne na pouhá slova, spoléhat na definitivní sútry, ne na ty, které vyžadují výklad. A nakonec, spoléhejte na hlubší porozumění moudrosti, ne na znalosti a běžné povědomí.

Tento přístup lze také najít v Buddhově učení, v němž říká vlastními slovy: „Ó, bihkšu a moudří muži, z hlubokého respektu ke mně, nepřijímejte vše, co řeknu, ale nejdříve to podrobte analýze a vlastní úvaze.“

V Druhém roztočení kola dharmy, v Dokonalé moudrosti, Buddha dále vysvětluje mnohem složitějším a rozsáhleším způsobem téma ustoupení, obzvláště pak ve vztahu k prázdnotě. Proto přístup Vyššího vozidla překládá tyto sútry dvěma způsoby: doslovným významem, který se týká realizace prázdnoty, a skrytým významem, který se týká utajeného významu jednotlivých stupňů cesty.

### **Třetí roztočení kola dharmy**

Třetí kolo dharmy obsahuje mnoho různých súter. Nejdůležitější sůtrou je Tathagata sůtra, která je vlastně zdrojem pro Nágardžunovu sbírku

opěvující Boha a také pro sbírku nazvanou *Sublime Continuum* (Božské kontinuum), které jako vědecké pojednání napsal Maitréja. V této sútře se Buddha dále zabývá tématy, kterých se dotknul během Druhého roztočení kola dharmy, ale nepohlíží na tato témata z objektivního hlediska prázdnoty, protože prázdnotu plně vysvětlil během Druhého roztočení kola dharmy, a to co nejpodrobněji a nejdetailněji, jak se mu podařilo. Mimořádným přínosem Třetího roztočení kola dharmy je výuka o moudrosti, v níž Buddha učil, jak je možné rozšířit moudrost, prostřednictvím níž se realizuje prázdnota subjektivní mysli.

Buddhovo vysvětlení prázdnoty v Druhém roztočení kola dharmy, ve kterém učil o tom, že všechny jevy postrádají vrozenou existenci bytí, bylo příliš obsáhlé a hluboké a z tohoto důvodu bylo pro mnohé praktikanty obtížné jeho vysvětlení pochopit. Když se řekne, že jevy postrádají vrozenou existenci bytí, tak to pro mnohé znamená, že vlastně vůbec neexistují. Proto, aby učedníci toto téma lépe pochopili, tak Buddha upravil učení o prázdnotě a zúžil ho na několik interpretací.

Například v sútře, která objasňuje jeho myšlenku, rozlišuje Buddha několik typů prázdnoty tím, že rozdělil všechny jevy do tří skupin: přisuzované jevy, závislé jevy a plně ustanovené jevy, které poukazují na svou prázdnou podstatu. Mluvil o různých druzích prázdnoty jednotlivých jevů, o různých způsobech, jak můžeme teorii o chybějící vrozené podstatě bytí vnímat, a v neposlední řadě mluvil také o různorodém významu, jaký nesprávné pochopení teorie o vrozené podstatě bytí přináší. Na základě těchto rozdílů ve výkladu vznikly v Indii dvě hlavní školy – Škola střední cesty (Madhjamila) a Škola mysli (Čittamatra).

Dále bych se rád zmínil o dalším učení, kterým je tantra. tantra je podle mého názoru propojena s Třetím roztočením kola dharmy. Slovo tantra znamená kontinuita. jógický tantrický text nazvaný *Ozdoba základní podstaty tantry*, vysvětluje, že tantra má spojitost s kontinuitou vědomí nebo mysli. Je to právě mysl, která způsobuje, že se na běžné úrovni dopouštíme záporných činů a to nás zavádí do bolestivého cyklu života a smrti. Na duchovní úrovni je to pak kontinuita vědomí, která nám umožňuje, abychom udělali pokroky na duchovní úrovni, abychom zažili duchovní realizaci a tak dále. Kontinuita vědomí nám také umožňuje dosažení cíle nejvyššího stavu osvícení. Tato kontinuita vědomí je stále přítomna, a to je vlastně hlavním tématem tantry.



Myslím, že mezi Druhým a Třetím roztočením kola dharmy existuje jakési přemostění mezi sútrami a tantrou, protože v Druhém roztočení kola dharmy Buddha učil určité sútry, které mají různé úrovně významů. Doslovný význam sútry Dokonalá Moudrost je prázdnota, kdežto skrytým významem jsou stupně cesty, které je možné dosáhnout jako výsledek uskutečnění prázdnoty. Třetí roztočení kola dharmy se zabývá různými způsoby, jak zvětšit moudrost, která je základem pro realizování prázdnoty. Proto jsem přesvědčen, že existuje spojení mezi sútrami a tantrou.

### Různá vysvětlení pojmu „ne já“

Z filozofického pohledu je hlavním kritériem pro rozlišení, zda se jedná o buddhistickou školu, nebo ne, zda tato škola přijímá, nebo nepřijímá teorii čtyř pečeti, která říká: Všechny složené jevy jsou svou povahou nestálé, všechny zatížené jevy přináší svou povahou utrpení, všechny jevy jsou prázdné a ne já, nirvána sama o sobě, je klidem. Každý systém, který přijal tyto čtyři pečeti, je filozoficky uznáván jako škola buddhistického myšlení. Ve škole Velkého vozidla je nejá vysvětlováno mnohem důkladněji a na hlubší úrovni.

Nyní si vysvětleme rozdíl pojmu nejá tak, jak je vysvětlován v Druhém roztočení kola dharmy a v Prvním roztočení kola dharmy.

Proveřme si nejprve vlastní zkušenosti, jaký vztah máme k věcem. Podívejme se například na růženec. Představte si, že růženec je můj a mám k němu nějaký vztah. Pokud se zamyslíme nad citovým poutem, které vnímáme ke svému věcem, zjistíme, že existují různé úrovně připoutanosti k věcem. Za prvé je to vědomí, že je zde osoba, která existuje jako samostatná jednotka nezávislá na těle a myslí, která cítí, že tento růženec je její. Pokud budete v meditaci schopni vnímat nepřítomnost takto nezávislé a soběstačné osoby, která žije odděleně od svého těla i myslí, pak budete schopni změnit a uvolnit vaše pevné pouto k věcem, které vlastníte. Můžete ale zároveň cítit, že tam určité jemné úrovně připoutanosti k předmětům stále ještě zůstanou. Ačkoliv nemusíte nutně cítit subjektivní pouto ve vztahu k vaší osobě, cítíte určitý stupeň připoutanosti k předmětu. Protože růženec má krásný vzhled, krásné barvy

a tak dále, vnímáte jej, jako by existovala určitá objektivní jednotka, které se různec líbí. V druhém kole dharmy Buddha učil, že připoutanost se nevymezuje pouze na osobu samu, ale vztahuje se ke všem jevům a věcem. Když toto pochopíte, budete schopni překonat jakoukoliv formu připoutanosti a klamu.

Přesně jako říkal Mistr Čandrakirti v dodatku k vědeckému pojednání Nágardžuny ve spisu Střední cesta, nižší úrovně škol vysvětlují bezpodstatnost tak, že pojem omezují pouze na jednu osobu. Toto vysvětlení však není úplné. I kdybyste realizovali bezpodstatnost tímto způsobem, budete vždy vnímat jemné stopy připoutanosti k vnějším předmětům, jako například ke svému vlastnictví.

Ačkoliv všechny buddhistické školy mají na bezpodstatnost společný pohled, existují rozdíly v tom, jak se téma bezpodstatnosti prezentuje a vyučuje. Způsob, jakým téma vyučují vyšší buddhistické školy, je mnohem obsáhlejší než způsob, jakým téma prezentují nižší školy buddhistického myšlení. Jedním z důvodů je, že i kdybyste pochopili myšlenku bezpodstatnosti tak, jak je popsána nižšími stupni škol, ve smyslu uvědomění si, že osoba není soběstačná nebo samostatně existující jednotka, stále ještě můžete tíhnout k nepochopení „já“, a současně chápat „já“ jako osobu svou podstatou existující, nezávislou a skutečnou.

S tím, jak uvědomění sebe sama se stává postupně stále jemnější, uvědomíte si, že osobnost vlastně nemá žádnou formu nezávislé povahy nebo bezpodstatné existence. Pak již nemůžete vnímat osobnost jako nezávislou jednotku. Proto je učení o bezpodstatnosti ve vyšších školách mnohem ucelenější a hlubší než ve školách nižších úrovní.

Způsob, jakým vyšší školy vysvětlují bezpodstatnost, není pouze mocným nástrojem, který působí proti teorii skutečné existence bytostí a jevů a jejich neporozumění, ale zároveň neodporuje běžné realitě jevů. Jevy existují na obvyklé úrovni a realizace prázdnoty je ničím neovlivňuje.

Základem buddhistické nauky je podmíněné vyvstávání: abychom ho pochopili, je důležité seznámit se nejdříve s jednotlivými pohledy na téma bezpodstatnost, jak je vyučoval Buddha. Když buddhisté mluví o podmíněném vyvstávání, mluví o něm v souvislosti se všemi jevy, které způsobují utrpení a jevy, jejichž důsledkem je utrpení. Toto je vysvětlováno v souvislosti s dvanácti články podmíněného vyvstávání, které zahrnuje ty faktory, které jsou ukončeny v rámci jednoho cyklu zrození,

jednoho cyklu existence. Proto je podmíněné vyvstávání jádrem buddhistického pohledu.

Pokud neporozumíte bezpodstatnosti v rámci podmíněného vyvstávání, pak nebudete schopni tématu bezpodstatnosti zcela porozumět. Lidé jsou obdařeni různými mentálními schopnostmi. Některým lidem, když jim budete vysvětlovat, že všechny jevy jsou prázdné a nemají vrozenou podstatu bytí, budou si myslet, že vlastně vůbec nic neexistuje. Takovéto pochopení je velmi nebezpečné a zároveň škodlivé, protože to může způsobit pád do extrémního nihilismu. Proto lidem s nižší duchovní schopností porozumět tomuto tématu, podával Buddha pouze hrubé vysvětlení. Praktikantům, jejichž vnímání bylo otevřenější, podával vysvětlení na jemnější úrovni. Přesto, nezávisle na tom, jak detailní a jemné bylo vysvětlení, stále to nebránilo praktikantům v přesvědčení o běžné existenci jevů.

Vaše pochopení prázdnoty by mělo doplňovat pochopení podmíněného vyvstávání, a toto pochopení by vás dále mělo vést k uvědomění si a znovu potvrzení platnosti zákona příčin a následků.

Pokud budete analyzovat učení vyšších škol z pohledu nižších škol, neměli byste najít žádný rozpor nebo nesrovnalost. Zatímco pokud budete studovat nižší školy z pohledu vyšších škol, najdete mnoho logických nesrovnalostí.

### **Nauka čtyř pečetí**

Nauka čtyř pečetí má pro praktikanty buddhismu hluboký význam. První pečeť říká, že všechny složené jevy jsou nestálé. Otázka nestálosti jevů je plně vysvětlena učedníky školy sútry (Sautrantika), která vysvětluje, že všechny složené jevy jsou svou povahou nestálé, v tom smyslu, že všechny jevy jsou vytvořeny na základě nějaké příčiny a důsledku a to již samo o sobě je důvodem, který způsobuje, že jev je nestálý a má desintegrační tendenci. Pokud je něco vytvořeno na základě nějaké příčiny, pak není třeba žádné další příčiny, aby se opět rozpadlo. Již v momentě, kdy jev vzniká z nějaké příčiny, začíná proces rozpadu. Proto proces dezintegrace nepotřebuje již žádnou další příčinu. Toto je jemný význam nestálosti jevů. Příčina dá impuls ke vzniku jevu, což jinými slovy

znamená, že jev je ovládán jinou silou, tedy že závisí na příčině a podmínkách, a podléhá proto změně a rozpadu.

Toto velmi blízce odpovídá také názoru fyziků na povahu jevů a jejich přítomnost.

Druhá pečeť konstatuje, že všechny zatížené jevy jsou svou povahou jevy, které vyvolávají utrpení. V tomto kontextu se zatížené jevy vztahují k typu jevů, které jsou vyvolávány poškozujícím jednáním a rušivými emocemi. Jak jsme vysvětlili výše, něco, co je vytvořeno vnější, tedy jinou silou, znamená, že vytvoření závisí na příčině. V tomto případě jsou příčinami naše lhostejnost a nevědomost a rušivé emoce. Poškozující jednání a nevědomost vytvářejí negativní jev, neporozumění realitě, a jakmile je cokoli pod vlivem takového záporného vlivu, bude svou povahou vždy utrpením. Utrpením se nemyslí pouze utrpení na fyzické úrovni, ale je chápáno také jako podstata vnitřní nespokojenosti.

Pokud se ponoříme do úvah o prvních dvou pečetích, které se týkají nestálosti jevů a jevů zatížených, které způsobují utrpení, dovede nás to k rozhodnému a upřímnému pocitu, který rozvíjí odhodlanost zřít se a osvobodit se od utrpení. Otázkou je, zda jsme vůbec schopni dosáhnout takového stupně svobody. A tady nám do úvah vstupuje třetí pečeť, která říká, že všechny jevy jsou prázdné a bezpodstatné, tedy postrádají vrozenou existenci bytí.

Naše zkušenost s utrpením vyplývá z příčin a podmínek, které vznikají na základě nevědomosti a zatížených jevů, které utrpení vyvolávají. Nevědomost je vlastně klamnou představou. Nemá žádný platný základ, a protože chápe jevy způsobem, který odporuje jejich pravé skutečnosti, je tato představa zkreslená, nesprávná a neodpovídá skutečnosti. Nyní, pokud se nám podaří zbavit se této představy, dá nám to možnost zbavit se v životě utrpení. Pokud pronikneme do povahy reality, je možné dosáhnout osvobození od utrpení také v naší mysli, jak nám říká čtvrtá pečeť: toto osvobození nebo zbavení se utrpení je skutečným klidem a mírem.

Když bereme v úvahu jednotlivá vysvětlení různých filozofických škol v rámci buddhismu, včetně školy Velkého vozidla, je důležité rozlišovat, které sútry jsou definitivní a které vyžadují další interpretaci. Kdybychom toto rozlišení podložili pouze čtením biblických textů, mu-

seli bychom si ověřit text, na základě kterého jsme ověřili hodnotu dané sútry, zda je definitivní, nebo zda vyžaduje další interpretaci, proti dalšímu textu jiné sútry. Takto bychom pokračovali v nekonečné posloupnosti, takže bychom se nedobrali očekávaného výsledku. Tato metoda nebude tedy příliš spolehlivá. Proto musíme určit, zda se jedná o sútru definitivní nebo výkladovou na základě logického myšlení. Takže pokud mluvíme o filozofické škole Velkého vozidla, pak považujeme logické odůvodnění za důležitější než biblický text.

Jak však určíme, že něco je interpretovatelné? Existuje několik typů biblických textů, které patří do kategorie interpretovatelných textů. Například, některé sútry zmiňují, že je potřeba zabít některé rodiče. Takováto sútra nemůže být vzata doslovně, nýbrž vyžaduje další výklad. Odkaz k rodičům se v tomto případě vztahuje na zatížené jednání a lpění, které způsobuje znovuzrození v budoucnosti.

Podobně jako je v tantře Guhjasamája, Buddha říká, že je potřeba zabít Tathgatu nebo Buddhu, a že pokud někdo zabije Buddhu, dosáhne nejvyššího osvícení.

Je zřejmé, že tyto sútry vyžadují další výklad. Avšak existují sútry, u nichž není tak jednoduché určit, zda jsou interpretovatelné. Třeba sútra, která vysvětluje dvanáct článků podmíněného vyvstávání, uvádí, že příčina nese plody. Příkladem je, že z nevědomosti vzniká škodlivé jednání. Přesto, že obsah této sútry je pravdivý v jedné rovině, je tato sútra v kategorii interpretovatelných súter, protože když je známo, že nevědomost způsobuje zatížené jednání, nevztahuje se ke konečnému pohledu. Je to platné pouze na běžné úrovni, že něco může vytvořit něco jiného. Protože z konečného hlediska je hlavní podstatou prázdnota. A protože existuje další, hlubší rovina, ke které se tyto sútry nevztahují, jsou považovány za interpretovatelné.

Definitivní sútry jsou sútry, jako je například sútra Srdce moudrosti, ve kterých Buddha mluvil o absolutní formě jevů, kterou je prázdnota. Prázdnota je tedy formou, forma je prázdnotou. Kromě formy neexistuje žádná prázdnota. Protože tyto sútry popisují absolutní povahu jevů, jejich absolutní formu existence, kterou je prázdnota, nazýváme je definitivními sútrami. Musíme však mít na zřeteli také fakt, že existují různé buddhistické školy, které mají různé způsoby, jak určit, které sútry jsou definitivní a které jsou interpretovatelné.

V krátkém pojetí platí: texty školy Střední cesty (Madhjamaka Prasangika), obzvláště texty Mistra Nágardžuny a jeho učedníka Čandrakirtiho, jsou definitivní a podávají pohled na prázdnotu v plném rozsahu tak, jak ji učil Buddha. Názor na prázdnotu vysvětlovaný v těchto textech neodporuje logickému uvažování, naopak je logikou podporován.

Mezi definitivní sútry patří také sútry z Třetího roztočení kola dharmy, zejména sútra Tathagata, sútra podstaty, která je vlastně základním pramenem vědeckého spisu Střední cesty buddhismu jako je Božské kontinuum nebo sbírka chvalozpěvů napsaných Nágardžunou. Do Třetího roztočení kola dharmy jsou také začleněny další sútry jako například Unravelling the thought of Buddha (Rozpletení Buddhových myšlenek), které jsou podle některých tibetských mistrů také považovány za definitivní sútry.



*Nágardžuna*

Studenti (jako například Jonangpas) dosahují mimořádného vjemu prázdnoty, která se technicky nazývá prázdnota uvolněná od ostatního, mluví o různých druzích prázdnoty specifikující další jevy. Tvrdí, že běžné jevy jsou prázdné samy o sobě, neobsahují tedy žádné obvyklé jevy, a absolutní jevy jsou prázdné od běžných jevů.

Toto vysvětlení, že běžné jevy jsou prázdné samy o sobě, je možné vysvětlit tak, že běžné jevy nemají povahu dokonalých jevů, proto jsou