

**RADA
OD SRDCE
K SRDCI**



**CHÖKYI NYIMA
RINPOČHE**

RADA OD SRDCE K SRDCI

RADA
OD SRDCE
K SRDCI

CHÖKYI NYIMA RINPOČHE

PRAGMA
HODKOVIČKY

Chökyi Nyima Rinpoche
RADA OD SRDCE K SRDCI

Z anglického originálu *A Few Words of
Heart-to-Heart Advice* přeložila Zuzana Studená
PRAGMA, V Hodkovičkách 2/20, 147 00 Praha 4

© Chökyi Nyima Rinpoche
© PRAGMA, 2013

ISBN 978-80-7349-345-5

PROČ SI ODŘÍKAT?

Spontánní rada Chökyi Nyimy Rinpočeho

Někteří z nás se stali následovníky Buddhova učení, protože se nám na první pohled líbí, co Buddha učil. Nikdo nás nenutil, abychom se stali jeho žáky. V buddhismu se například učí, že radosti tohoto samsárického světa nemají žádný skutečný základ či jádro. Naopak, po jejich upřímném prozkoumání zjistíme, že jsou to radosti zbytečné a pomíjivé. Přestože jsou tak bezpředmětné, my, lidské bytosti, máme tendenci strávit celý život tím, že se snažíme uspokojit naše povrchní touhy. Myslíme si, že kdybychom mohli být jen o něco bohatší a o trochu slavnější, byli bychom dozajista šťastnější. Ať už je tento dalece rozšířený názor pravdivý, či ne, je na nás, abychom to prozkoumali. O Buddhovi se říká, že to byl někdo, kdo se dokonale oprostil od všech vad a projevoval všechny ušlechtilé vlastnosti. A proto, že byl osvobozen

od všech nedokonalostí, vše, co vyučoval, je tudíž také bez chyby. To znamená, že jeho učení – jemuž se říká Dharm – je považováno za neposkvrněné, neboť vyjadřuje jen skutečnou, opravdovou přirozenost všech jevů.

Ačkoliv se o Dharmě říká, že je bezchybná a neposkvrněná, je na nás, abychom zkoumali, jestli je to pravda, nebo ne. V tomto světě jsou lidé, kteří mají nějakou víru – mohli bychom jim říkat lidé duchovně založení – a pak jsou zde lidé, kteří žádnou zvláštní duchovní víru nemají.

Duchovně založení lidé často už pochopili, jak bezvýznamné je honit se výhradně za vnějšími smyslovými radostmi a domnívat se, že bychom mohli dosáhnout trvalého štěstí, kdybychom si hověli v samsárických smyslových potěšeních.

V porovnání ti, kteří nemají žádné duchovní přesvědčení, často stráví celý život chyceni v povrchních tužbách tím, že se namáhají, aby měli více peněz na bankovním účtu, aby měli více potěšení, a tím, že se urputně snaží o to, aby byli známí a slavní. Mají sklony přikládat mnoho významu vnějším věcem, věcem, které nemají žádnou trvalou hodnotu.

Je důležité, abychom prozkoumali toto tvrzení. Mohou nás vnější smyslové radosti opravdu učinit šťastnějšími? Cítíme se uspokojení, když

konečně dostaneme to, po čem jsme tolik toužili? Zním muže, který má mnoho hotelů po celém světě, ale přesto je nešťastný. Myslí si, že jich nevládní dost, a dokonce považuje sám sebe za chudáka. Tráví celé dny tím, že touží po tom, mít více hotelů a více peněz. Lidská přirozenost je vsutku zajímavá. V jistém smyslu jsme nejinteligentnějšími a nejvynalézavějšími bytostmi na Zemi. Současné jsme hluboce narušení. Můžeme být úplně zmagnetizováni myriádami prchavých zájmů a myslet si, že je to to jediné, co se zde dá prožít. Nedochozí nám, že nepřetržitě trpíme vlastní posedlostí, přesvědčením, že nikdy nemáme dost. Ať už dostaneme cokoli nebo dosáhneme čehokoli, jen velmi vzácně jsme spokojeni nebo potěšeni. Zvířata jsou většinou šťastná, když mají plný žaludek, ale my potřebujeme daleko více než jen jídlo a pití, abychom byli šťastní.

Když máme nějaký krásný šperk, za chvíli budeme potřebovat další. Až budeme mít tři, brzo budeme chtít čtvrtý. Naše touhy a přání neznají hranic. Pokud chceme žít v blahobytu, první potíže, které musíme čelit, je, jak dosáhnout jistého základního bohatství, ať už v jakékoli formě. Pak potřebujeme toto nabyté bohatství ochránit. Nechceme, aby se zmenšilo, ztratilo nebo bylo ukradeno, spáleno či jinak zničeno. Pak přichází starost o to, jak ho zvět-

šit. Tolik energie se vydává na to, aby se člověk stal bohatším, slavnějším, respektovanějším a tak podobně.

Má ale tato veškerá námaha smysl? Možná, kdyby nás činila opravdu šťastnějšími, to se ovšem zdá být vzácné. Ve skutečnosti se stává, že čím většího světského úspěchu dosáhneme, tím větší starosti a negativní rušivé pocity máme uvnitř v sobě. Samozřejmě na jisté úrovni i buddhismus věří, že určité konkrétní předměty nám mohou sloužit jako pomůcka nebo ochrana. Přesto však, když se jednou člověk rozhodne považovat se za buddhistu, od úplného začátku se žádá, aby se díval dovnitř sebe, změnil své chápání skutečnosti a stočil své soustředění od toho, co je vně, k tomu, co je uvnitř. V tomto ohledu je buddhismus známý také jako „vnitřní nauka“. Hledat ochranu pouze ve vnějších věcech nám může přinést jistou dávku pohodlí, povrchního štěstí a klidu mysli a může nám to usnadnit život, ale určitě to z nás neudělá Buddhu.

Učení Buddha Šakjamuni vede k poznání naší vlastní přirozenosti. Prochnuti tímto pochopením se sami stáváme Buddhou. Abychom dosáhli tohoto cíle, musíme nasměrovat svůj zájem k svému nitru a objevit Buddhu uvnitř sebe sama. Pak se staneme našimi vlastními ochránci a nebudeme odkázáni na nic, co se nachází mimo nás.

Když se během cesty za úplným osvícením chceme zbavit všech nedostatků a projevovat jen vznešené a ušlechtilé vlastnosti, opíráme se o ctnosti studia, rozjímání a meditace. Z těchto aktivit vzejdou tři druhy porozumění. Jakožto buddhisté děláme často tu chybu, že se nám zdají tyto tři aktivity rozdílné. Je naopak velice důležité nikdy jednu od druhé neoddělovat. Obzvláště, když se jedná o meditaci, docházíme k názoru, že bychom měli medítovat o nějakém vysokém a hlubokém náhledu. To je ale neporozumění. Vezměme si například učení o tom, že jakékoliv světské samsárické potěšení je bezcenné. Nejdříve o tom slyšíme a jasně chápeme, o čem se zde hovoří. Poté zkoumáme, zda je pro nás toto tvrzení pravdivé. Když nám dojde, že je, pak třetím krokem – meditací – je to, že toto učení přijmeme tak hluboko do srdce, že to ovlivňuje celé naše bytí. Od chvíle, kdy slyšíte tato tvrzení a začnete prozkoumávat, zda jsou pravdivá, okamžitě ucítíte, že vás světské smyslové radosti přitahují méně. Buďte však opatrní. Pokud se zaseknete na pouhém intelektuálním chápání, zatímco toto poznání nemá žádný vliv na vaše hluboké city a každodenní chování, potom jste oddělili studium od rozjímání, rozjímání od meditace a tak dál. Takovýto přístup nás nedovede příliš daleko.

Mohli bychom říci, že jsou dva druhy lidí. Ti, kteří se cvičí v Dharmě, a ti, kteří se v Dharmě necvičí. V čem se liší? Lidé, kteří o Dharmě nic nevědí, se nikdy nepodívají sami na sebe jako na jedince, kteří žijí v nepřetržitém klamu. Samozřejmě někdy uznají, že udělali chybu, jako například, že jejich výbuch hněvu někomu ublížil. Ovšem nikdy neuznají, že od chvíle, kdy se ráno probudí, až do chvíle, kdy večer usínají, prožívají čtyřicet hodin neustálého klamu. Praktikující Dharmy jsou jiní. Postupně se utvrzují v poznání, že jejich mysl trpí klamem. Přestože všechny jevy jsou pomíjivé, lidské bytosti mají sklon věřit, že jsou trvalé a stálé. Avšak když bedlivě zkoumáme jevy tohoto světa, přicházíme na to, že nemají žádný pevný základ. Neexistují žádné maličkaté jednotky, ze kterých by byl postaven vesmír! Ve skutečnosti všechny jevy, včetně naší mysli, jakoby neexistovaly. Přestože jsme dospěli k tomuto náhledu, budeme mít stejně pocit, že všechno doopravdy existuje. Podobně tak i naše já – tahle stálá a pro náš život nesmírně důležitá veličina – se nakonec ukáže být falešnou domněnkou. Nicméně, možná i tak si budeme myslet, že naše já je tu přítomné a že je centrem našeho vesmíru. Díky tomu, jak se upnutě držíme naší víry v já, necháváme se úplně zahltit všemožnými druhy emocí. Znovu a znovu nás víra

v já vede k pádu. Cítíme se hluboce připoutáni k sobě samým a k těm, kteří patří k nám, a s tímto poutem přichází i temný společník – ta jemná nevole vůči všem a všemu, co k nám nepatří. Také označujeme věci, co nám patří, za „moje“ – jsou to naše věci. Tento obvyklý přístup je obtěžkán emocemi. Avšak když si vyhradíme chvílku na to, abychom o tom všem popřemýšleli, zřejmě dojdeme k tomu, že nám doopravdy nepatří nic. Až budeme odcházet z tohoto světa, vše, co nám patřilo, a všechny, které jsme znali, budeme muset nechat za sebou. Nemůžeme si s sebou vzít ani tohle tělo, o které jsme se tak horlivě starali. Tak co tedy opravdu vlastníme a kde je ten předpokládaný vlastník – ono hýčkané já – kvůli kterému se hádáme, kvůli němuž bojujeme, toužíme, kvůli kterému si dopřáváme a tak dále? Dokud se nerozplynou všechna ta mylná, falešná přesvědčení ohledně toho, co prožíváme, budeme muset vzít na vědomí, že žijeme v bludu. Nyní je pochopení naší vlastní iluze prvním důležitým krokem, avšak nechat to pouze tak nebude stačit. Není horšího bláznovství než prožít celý život s vědomím, že žijeme v klamu, a přesto s tím vůbec nic nedělat. A pak, když už je pozdě cokoliv dělat, najednou jsme před dveřmi smrti haníce sami sebe: „Ach ne! Co jsem to byl za blázna, že jsem promrhal tak vzácnou příleži-

tost!“ V takové chvíli jedině, co nám zbude, je rvát si vlasy v zoufalství. Za celý život bychom nemohli nikdy prožít něco tak hrozného. Abychom se ujistili, že se nám něco takového nikdy nestane, měli bychom si vzít k srdci toto poselství – ať už se věci, které vnímáme našimi smysly, zdají být jakkoliv přitažlivé, jednoduše není v jejich moci dát nám trvalé štěstí. Jakmile se nám toto pochopení začne dostávat do nitra, nazývá se odříkání. Odříkání neznamena, že si prostě člověk oholí hlavu, bude nosit prostě nemoderní oblečení a bude jíst levné jídlo. Odříkání prostě znamená vzdát se nedobrych sklonů na základě pochopení, že způsobují zoufalství a bídu. Navenek můžete vypadat jako obyčejní lidé, ale vevnitř budete jiní. Jakto? Protože železná past smyslového toužení nad vámi ztratila svou moc. Už nebudete vězni ošálenými svými pěti smysly. Ve skutečnosti bude fixace a připoutanost k nim věcí minulosti.

Je naším úkolem vytrvat ve zkoumání naší mysli. Proč? Neboť je rozhodující pro naše vlastní dobro a pro dobro ostatních mít oči otevřené a dívat se do vlastní mysli co nejčastěji, abychom si všimli, kdy se například cítíme připoutáni nebo toužíme po smyslovém uspokojení. Měli bychom se mít na pozoru, neboť samosárické radosti jsou nesmírně mocné a svůdné. I když pochopíme svým rozumovým chápáním,

že z honby za světským potěšením nemůže vzejít nic dobrého, ve chvíli, kdy spatříme něco krásného a přitažlivého, chtějí a touha číhají za rohem. Vlastně bychom mohli říci, že smyslové věci fungují jako magnety. Stejně jako magnet, který k sobě okamžitě přitáhne železné piliny, tak i věci nabuzující naše smysly v nás vyvolávají negativní emoce, které hned vytrysknou na povrch, jakmile tyto věci spatříme. Je zcela na nás, abychom přerušili tuto, jak se zdá, automatickou řetězovou reakci, která nás tak pevně svazuje se začarovaným kruhem Samsáry.

Můžeme dokázat mnoho už jen tím, že si budeme těchto tendencí vědomi. Dalším krokem je vzdát se připoutanosti a nenechat se smyslovými potěšeními zasáhnout. Jakmile pochopíme nestálost a klamnou povahu smyslových radostí, naše bažení po nich už nebude tak tíživé. Díky tomu našich negativních emocí začne ubývat. Možná se považujeme za praktikující Dharmy, ale nebudeme schopni Dharmu ve své dokonalosti ani chápat, ani ji nebudeme schopni aplikovat, dokud nepochopíme, že všechny světské cíle jsou s konečnou platností nicotné. Vskutku bychom měli vědět, že čím větší odříkání, tím lepší praxe Dharmy. Stupeň našeho úspěchu v praxi Dharmy přímo závisí na síle naší schopnosti odříkání. Je to tak, že

pravými žáky Dharmy se staneme teprve tehdy, až v sobě necháme vzklíčit odpoutání. Aniž bychom se něčeho zřekli, jen těžko najdeme čas na cvičení se v Dharmě. Čím to? Neboť jsme jednoduše úplně pohlceni a časově vytíženi prací na vlastním obohacení, slávě, respektu a tak dále a ani nám nedochází, že to, co z toho vzejde, bude možná pravý opak.

Ve chvíli, kdy se přestaneme věnovat vnějším věcem, s okouzlením, které nás k nim tak otrocky váže, vliv negativních emocí se skácí. Negativní emoce nejsou nic jiného než semínka zkázy. Těch silných, jako je vztek a chtíč, si člověk snáze všimne, a tím se jich i snáze zbaví. Ale jsou dvě emoce, které člověk jen těžko rozezná, a o to hůře se jich zbavuje – je to žárlivost a pýcha. Pro nás, kteří se cvičíme v Dharmě, jsou tyto dvě negativní vlastnosti jako zloději v podobě hada, který se připlíží a postupně nás s úspěchem připraví o celé naše duchovní bohatství. Závist a pýcha dokážou vytvořit obzvlášť přesvědčivou iluzi – znatelné oddělení mezi „já“ a „ti druzí“.

Když jsme arogantní, nemůžeme vycházet s ostatními s otevřeností a klidem. Jinými slovy, jistý nástin nelibosti vůči ostatním převládá. To samé se děje se závistí. Závist nás skličuje, cítíme se nejistí, nervózní a trochu agresivní. Možná si říkáme: „Co když je můj přítel/má přítel-

kyně lepší než já?“ Taková myšlenka je doprovázena pocity nejistoty a nervózní útočností. A vplíží se i strach. Obecně řečeno, špatné pocity se neobjevují osamoceně jeden po druhém, ale ve složitých kombinacích. Obvykle množství nepříjemných pocitů zabarví pozadí hlavní negativní emoce. Závist a pýcha jsou jako temné závoje, které nám halí obličej. Brání nám skutečně vidět druhé a přistupovat k nim otevřeně, vlídně a přímo.

Kdykoliv umocňujeme rozlišení mezi sebou a ostatními, posilujeme tím ještě více náš už tak dost silný sklon dívat se na svět dualisticky. Naše tendence být tak posedlí ostatními nás činí slepými k naší vlastní neschopnosti. Zatímco si výborně uvědomujeme nedostatky druhých, zřídka si všimneme vlastních nedokonalostí. S přístupem, kdy horlivě orlím zrakem sledujeme chyby druhých, bude pro Dharmu obtížné, aby na nás měla jakýkoliv pozitivní vliv.

Jeden z významů Dharmy – v tibetštině Chö – je „proměnit“ a „transformovat“, neboť právě změna a transformace jsou účelem Dharmy. Když se cvičí správně, přetvoří náš ztuhlý postoj a vyhladí naše pokřivené názory. Jestliže na nás Dharma nemá žádný vliv, pak naše cvičení nemá smysl. Tvrdé, skličující, úzkostné a narušené postoje naší mysli je potřeba ob-