

Čhögjal Namkhai Norbu



# OSVOBOZENÍ

*od lpění*



Klasické buddhistické rady  
z pohledu dzogčhenu



MAITREA

# OSVOBOZENÍ

*od lpení*



Čhögjal Namkhai Norbu

# OSVOBOZENÍ

*od lpění*



Klasické buddhistické rady z pohledu dzogčhenu

Přeložil Daniel Erhardt



MAITREA

2020

## KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Namkhai Norbu, 1938-2018

Osvobození od lpění : klasické buddhistické rady z pohledu dzogčhenu / Čhögjal Namkhai Norbu ; přeložil Daniel Erhardt. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2020. -- xiv, 110 stran

Název anglického překladu: Freedom from attachment

Částečně souběžný tibetský text

Přeloženo z anglického překladu tibetského originálu -- Obsahuje rejstřík

ISBN 978-80-7500-531-1 (brožováno)

\* 243.4-584.5 \* 24-582/-587 \* 159.923.2 \* 316.728 \* 233-852.5Y \* 24-1/-9 \* 24 \*  
(049) \* (042.3) \* (0.072)

- duchovní cesta -- buddhistické pojetí
- sebepoznání -- buddhistické pojetí
- sebeuvědomování -- buddhistické pojetí
- každodenní život -- buddhistické pojetí
- dzogčhen
- učení buddhismu
- lpění
- samoosvobození
- pojednání
- přednášky
- komentáře

22/24 - Náboženství Dálného východu. Indická náboženství. Hinduismus.  
Buddhismus [5]

Čhögjal Namkhai Norbu

### **Osvobození od lpění**

Copyright © 2020 Shang Shung Foundation

Translation © Daniel Erhardt, 2020

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2020

ISBN 978-80-7500-531-1

Založeno na učeních, která předal Čhögjal Namkhai Norbu 20.–24. ledna roku 2012 v Jižním Tašigaru v Argentině

Přepsal Fred Klarer

Editoval Ed Matheny

Překlad kořenového textu a komentáře Džecün Tragpa Gjalcena

byl převeden podle překladu Rigpa Translations.

Poprvé byl text zveřejněn na [www.lotsawahouse.org](http://www.lotsawahouse.org), 2011

IPC – 1038EN18 – schválila Vydavatelská komise Komunity dzogčhenu

CZPC – 1097CZ20 – překlad ověřila Fijalka Jitka Turzíková, členka IPC

*Nakladatelství MAITREA děkuje za podporu při vydání této knihy společnosti Adato Paradigma.*

Milí čtenáři,

snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na [nakladatelstvi@maitrea.cz](mailto:nakladatelstvi@maitrea.cz) a my ji rádi opravíme.

Díky, Vaše nakladatelství

# Obsah

Předmluva: Osvobození od lpění přináší svobodu a naplněnost .....	ix
O autorovi .....	xiii
ČÁST PRVNÍ: Tři cesty .....	1
<i>Úvod</i> .....	1
<i>Rozdíl mezi intelektuálním porozuměním a pochopením vedoucím k realizaci</i> .....	3
<i>Setkání s mým učitelem Čangčhub Doržem</i> .....	5
<i>O slíbech a iniciacích</i> .....	8
<i>Oko moudrosti</i> .....	11
<i>Posvátná geografie</i> .....	12
<i>Význam iniciace a učitele</i> .....	14
<i>Lpění na vizi</i> .....	16
<i>Život je velký sen</i> .....	18
ČÁST DRUHÁ: Odpoutání od čtyř lpění .....	23
<i>Linie nauky Odpoutání od čtyř lpění</i> .....	23
<i>Původ kořenového textu Odpoutání od čtyř lpění</i> .....	24
<i>Kdo je praktikující dharmy?</i> .....	25
<i>Co je zřeknutí?</i> .....	28
<i>Co je bódhičitta?</i> .....	31
<i>Co je náhled?</i> .....	33
<i>Sačhen Kunga Ňingpo</i> .....	35



ČÁST TŘETÍ: Komentář Džecün Tragpa Gjalcena .....	37
<i>Vzdání úcty a přijetí útočiště</i> .....	37
<i>Význam bdělé přítomnosti ve veškerém jednání</i> .....	39
<i>Lpění na tomto životě</i> .....	41
Disciplína .....	42
Studium a rozjímání .....	46
Meditace .....	48
<i>Lpění na samsáře</i> .....	51
Tři druhy utrpení .....	52
<i>Lpění na vlastním prospěchu</i> .....	60
Cvičení mysli .....	63
<i>Lpění na vlastním náhledu</i> .....	66
Překážka konceptů .....	69
Neskutečnost vize .....	72
Věnování zásluh .....	76
<i>Pozorování sebe sama</i> .....	77
<i>Bdělá přítomnost</i> .....	79
<i>Praxe noci</i> .....	80
<i>Praxe dzogčhenu v každodenním životě</i> .....	83
 Příloha: Úplný text komentáře k <i>Odpoutání od čtyř lpění</i> od Džecün Tragpa Gjalcena (v tibetštině a češtině) .....	 87
Odpoutání od čtyř lpění .....	89
 Poznámky .....	 101
Rejstřík .....	107

# Předmluva

## Osvobození od lpění přináší svobodu a naplněnost

Jádrem knihy i celé nauky o odpoutání od lpění jsou čtyři hluboké verše:

1. *Jste-li připoutáni k tomuto životu,  
pak nejste praktikující;*
2. *jste-li připoutáni ke třem říším samsáry,  
pak vám chybí odříkání;*
3. *jste-li připoutáni k vlastním zájmům,  
pak vám chybí bódhičitta;*
4. *vyvstane-li připoutanost a konceptualizace,  
pak vám chybí náhled.*

Co ale ve skutečnosti říkají, co je skryto za těmi slovy? Pokud plně pochopíme a prožijeme jejich význam, dokonale se osvobodíme od jakýchkoliv omezení a tím dosáhneme osvícení. Není ale nutné mít takovouto ambici. Pochopením a aplikováním tohoto učení v běžném životě se paradoxně staneme skutečně svobodnými lidmi, vědomými rodiči, respektujícími občany či jen soucitnějšími bytostmi na planetě Zemi.

Umění nelpění, o kterém tato kniha pojednává, je něčím, co nám prostě může být velmi prakticky prospěšné. Tím, že ho budeme

v sobě rozvíjet, totiž budeme rozvíjet i míru své schopnosti zůstat v klidu a otevření i těžkým situacím, a tím přispívat k praktickému řešení všech výzev, které před nás současná doba staví.

Čtyři verše čtenáře vyzývají k tomu, aby se učil nelpět na tom, co zná a čemu sám věří, na svých zájmech (byť by byly sebealtruističtější) ani na životě samotném – a dokonce ani na svých životech příštích.

Je to hluboké učení – shrnuté do čtyř jednoduchých vět. To, co skutečně říkají, ale není lehké pochopit, už možná i kvůli pojům, jež ne všichni znají. Je to ale právě jejich plné pochopení a integrace do našeho běžného života, co nás osvobodí. V těch čtyřech větách je totiž obsažen popis cesty ke svobodě. A nejde o nějakou fiktivní světskou svobodu, ale o absolutní svobodu – tedy o stav, ve kterém není nikdo ničím nijak omezen.

Autorem knihy je velký dzogčhenový mistr Čhögjal Namkhai Norbu. Dzogčhen je tajné tibetské buddhistické učení o samoosvobození. Na Západ – a to přímo do srdce křesťanské civilizace, do Itálie – jej v padesátých letech minulého století přinesl právě Namkhai Norbu.

V *Osvobození od lpění* komentuje učení jiného tibetského mistra, zakladatele tibetské školy Sakja Sačhen Kunga Ňingpa.

V první části knihy Namkhai Norbu nejprve předkládá jinou strukturu východního poznání, bez jejíhož pochopení se na popísanou cestu ke svobodě nedá dost dobře vstoupit. Západní člověk je totiž příliš zapletený do mnoha dualistických konceptů. Víme přece, co je dobře a co je špatně, co se má a co se nemá. Dzogčhen ale říká: Vše je v pořádku. Toto učení vede přímo do podstaty myslí. Do podstaty všech jevů.

Knihy má dvě funkce – relativní a absolutní. Tou absolutní je ukázat čtenáři přímou cestu k osvícení.

Její relativní funkcí je dovést čtenáře k pochopení toho, že naše životní nepohoda je způsobená naší připoutaností. A také nám ukazuje řešení: Nelpěte na tom, co chcete. Prostě to pusťte. Osobodí vás to. V relativním pojetí to nutně neznamená, že nemáme nic chtít. Jen to, že nebudeme-li se připoutávat k tomu, co chceme, budeme svobodnější.

Namkhai Norbu v knize nabízí i praktickou cestu k dosažení tohoto řešení, která je velmi dobře slučitelná s každodenním životem obyčejného západního člověka – tedy toho, který potřebuje chodit do práce, platit nájem nebo třeba vychovávat děti.

*Osvobození od lpění* vás asi nepřivede do meditačního ústraní, ale může vám pomoci integrovat do svého běžného života poznání a praxi, které vás začnou osvobozovat. Nejdůležitější praxí, kterou Namkhai Norbu učí, je vědomé bytí v okamžité přítomnosti. Jak sám rád říkal, může to být velmi jednoduché – když krájíte cibuli a jste rozptýlení, můžete si uříznout kus prstu. Ale když jste vědomí a přítomní, vidíte, že je čas prst na cibuli posunout. A když tuto schopnost přivedete k dokonalosti a integrujete ji, jste osvícení. Nebo alespoň zdraví a bez problémů.

Halouny, 5. května 2020

Libor Malý

