
Láma Ješe

STÁT SE SVÝM VLASTNÍM TERAPEUTEM

úvod do buddhistického způsobu myšlení

S laskavým svolením Archivu moudrosti lámy Ješe (Lama Yeshe Wisdom Archive)
V angličtině kombinovaná edice poprvé v roce 2003, k volné distribuci, 30 000 kopií.

Překlad: Markéta Bartošová a Vojtěch Třeštík.

Jazykové korektury: Iva Veselá.

Redakce: Markéta Bartošová.

Grafická úprava a návrh obálky, tisk:



Vydal v počtu 3.000 kusů s právy pro ČR: RIGPA s.r.o.

IČO: 27358291 - Bořislav 113, 415 01 Teplice

www.r-i-g-p-a.cz

K volné distribuci NEPRODEJNÉ!

Slovo vydavatele:

Kam až člověk dokáže zajít ve své snaze být šťastný? Daleko! Hledáme daleko za obzorem, daleko za možností našeho prostředí, daleko v prostoru a čase. A ve své touze být šťastný, zapomínáme hledat v sobě, zapomínáme se zastavit a přijmout poznání toho, co je podstatou stavu být šťastný. I tato kniha, jako každá jiná, je moudrost a poznání někoho jiného. Může pro nás být jen a jen majákem, nikoliv samotným poznáním. Poznání, jež předává lama Ješe, je zářící!

Tomáš Jarolím



*Kéž se všichni ti, kdo tuto knihu vidí, čtou, dotýkají se jí,
vzpomenou si na ni nebo o ní mluví a přemýšlí,
už nikdy nenarodí za nepříznivých podmínek,
kéž se znovu narodí jen v situacích vhodných k dokonalé praxi Dharmy
a potkají pouze dokonale kvalifikované duchovní průvodce,
kéž rychle rozvinou bódhičittu a okamžitě dosáhnou osvícení
ku prospěchu všem cítícím bytostem.*

Předmluva redaktora anglického vydání

Láma Thubten Ješe (Yeshe) (1935–1984) se narodil v Tibetu a vzdělání získal na velké klášterní univerzitě Sera ve Lhase. V roce 1959 uprchl před čínskou okupační mocí a pokračoval ve svých studiích a praxi v tibetských uprchlických táborech v Indii. V roce 1969 začal se svým hlavním žákem, lámou Thubtenem Zopou Rinpoče, učit buddhismus studenty ze Západu ve svém klášteře Kopan (Káthmándú, Nepál) a v roce 1974 začali oba Lámové na pozvání svých studentů z celého světa cestovat a šířit Dharma (Buddhovo učení). V roce 1975 založili Nadaci pro zachování mahájánové tradice (anglicky „Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition“, FPMT), mezinárodní buddhistickou organizaci, která má nyní více než 150 center a souvisejících projektů ve 30 zemích po celém světě.

„Učení lámy Ješe bylo jedinečné. Nikdo nikdy neučil jako Láma. Spontánní, ze srdce, momentální, přímé – každé slovo je radou, která může být praktikována. Láмова angličtina byla také jedinečná. Nikdo nikdy nemluvil jako Láma, který byl neuvěřitelně kreativní, vyjadřoval se nejen slovně, ale i gesty, výrazem obličeje... Jak ale dostat tohle úžasné sdělení na papír? Jak jsem si všiml, ti z nás, kteří mají před sebou tuto výzvu, dělají, co mohou.

Jak Láma rád a často zdůrazňoval, jeho učení nebylo suché, akademické nebo příliš filosofické, bylo praktickou, realistickou metodou vzhledu do mysli a jejího pochopení. Láma nás vždycky vyzýval, abychom pochopili, kdo jsme, co jsme. Svým nenapodobitelným, provokujícím stylem nás vedl k tomu, abychom se odvážili podrobit své předpojatosti zkoumání, v naději, že sami uvidíme, jak všechno vychází z mysli, jak si sami tvoříme své utrpení i štěstí a jak musíme převzít osobní zodpovědnost za všechno, co zakoušíme, dobré i špatné. (...)

Myslím, že Láma by si přál, abychom tyto přednášky použili jako zrcadlo pro svou mysl a podívali se za slova. Abychom našli sami sebe a stali se svými vlastními terapeuty.“

*Dr. Nicholas Ribush,
redaktor anglického vydání a dlouholetý student lámy Ješe*

Část první

STÁT SE SVÝM VLASTNÍM TERAPEUTEM

úvod do buddhistického způsobu myšlení

1

Nacházení sebe sama skrze buddhismus

Když studujeme buddhismus, studujeme sami sebe, přirozenost své mysli. Buddhismus se nezaměřuje na nějakou vyšší bytost, místo toho zdůrazňuje praktičtější věci, například jak vést náš život, jak sjednotit naši mysl a jak udržet naše každodenní životy v klidu a ve zdraví. Jinými slovy, buddhismus vždycky klade důraz na moudrost podloženou zkušeností spíše než na nějaký dogmatický pohled. Buddhismus vlastně ani nepovažujeme za náboženství v tom obvyklém slova smyslu. Z pohledu učitelů buddhismu je jejich učení více v říši filosofie, vědy nebo psychologie.

Lidská mysl instinktivně hledá štěstí. Východ, Západ, v tom není rozdíl, všichni děláme to samé. Ale pokud vaše hledání štěstí způsobí, že emocionálně dychtíte po smyslovém světě, může to být velmi nebezpečné. Nemáte nad tím žádnou kontrolu.

Nemyslete si, že mít takovou kontrolu je východní záležitost, buddhistická záležitost. My všichni ji potřebujeme mít, obzvláště ti z nás, kdo jsou zachyceni v materiálním světě. Psychologicky a emocionálně jsme příliš pod vlivem předmětů připoutanosti. Z buddhistického pohledu je toto nezdravá mysl, jste psychicky nemocní.

Vy už asi víte, že vnější, vědecko-technologický rozvoj sám o sobě nemůže uspokojit touhy pramenící z připoutanosti, ani vyřešit jakýkoli jiný citový problém. Ale to, co vám Buddhovo učení ukazuje, je přirozenost lidského potenciálu, schopnost lidské mysli. Studium buddhismu se dozvídáte, co jste a jak se dál rozvíjet. Namísto zdůrazňování nějakého druhu nadpřirozené víry vás buddhistické metody učí rozvíjet hluboké pochopení sebe sama a všech dalších jevů.

Ať už jste duchovní nebo materialističtí, věřící nebo ateisté, rozhodující je vědět, jak funguje vaše vlastní mysl. Jestliže to nevíte, chodíte po světě a myslíte si, že jste v pořádku, zatímco vámi prorůstají hluboké kořeny škodlivých emocí, skutečná příčina všech psychologických nemocí. A pak úplně stačí malinká vnější změna, něco nepodstatného se pokazí a během pár vteřin jste úplně vyvedení z míry. Mně tohle ukazuje, že jste psychicky nemocní. Proč? Protože jste posedlí smyslovým světem, oslepení připoutaností a úplně pod vlivem základní příčiny všech problémů – neznalosti pravé přirozenosti své vlastní mysli.

A je lhostejné, jestli moje slova odmítnete s tím, že tomu nevěříte. Není to otázka víry. Bez ohledu na to, kolikrát zopakujete: „Nevěřím, že mám nos,“ ten nos je pořád na svém místě, mezi vašimi očima. Je tam pořád, ať tomu věříte, nebo ne.

Potkal jsem řadu lidí, kteří hrdě prohlašují: „Já nejsem věřící.“ Jsou tak pyšní na svůj nedostatek víry v cokoli. Přesvědčte se sami, tohle je důležité vědět. V dnešním světě je tolik rozporů. Vědečtí materialisté se chvástají: „Já nevěřím.“ Duchovně zaměření lidé říkají: „Já věřím.“ Ale bez ohledu na to, co si myslíte, vždycky potřebujete znát přirozenost své vlastní mysli. Pokud ji neznáte, pak nezáleží na tom, jak moc mluvíte o stinných stránkách připoutanosti, protože nemáte ani ponětí o tom, co to vlastně je a jak to ovládat. Slova jsou jednoduchá. Skutečně těžké je pochopit pravou podstatu připoutanosti.

Například když lidé poprvé sestrojili auta a letadla, jejich záměr byl dělat věci rychleji, aby měli víc času na odpočinek. Avšak místo toho jsou teď roztěkanější než kdy jindy. Podívejte se na vlastní každodenní život. Kvůli připoutanosti jste citově zataženi do pevného, hmotného světa – svého vlastního výtvoru – a odepíráte si prostor nebo čas vidět svou vlastní mysl. Pro mě je tohle skutečná definice těžkého života. Nemůžete najít spokojenost ani radost. Potěšení a radost totiž přichází z mysli, nikoli z vnějších věcí.

Někteří inteligentní a skeptičtí lidé však do určité míry chápou, že materiální předměty nezaručují hodnotný, radost působící život a snaží se zjistit, jestli existuje něco jiného, co by jim mohlo nabídnout opravdovou spokojenost.

Když Buddha mluvil o utrpení, nevztahovalo se to pouze k povrchným problémům, jako je nemoc nebo zranění, ale také k faktu, že nespokojenost mysli sama o sobě je utrpením. Bez ohledu na to, jak moc se vám něčeho dostává, vždycky budete toužit po větším množství nebo lepší kvalitě. Tahle nekonečná touha je utrpením, její podstatou je emocionální frustrace.

Buddhistická psychologie popisuje šest základních emocí, které frustrují lidskou mysl tím, že ruší její klid a dělají ji nepokojnou: je to nevědomost, připoutanost, hněv, pýcha, pošetilá pochyby a zkreslený pohled. Toto jsou postoje naší mysli, nikoli vnější jevy. Buddhismus zdůrazňuje, že k procitnutí z těchto klamů, kořenů všeho utrpení, nám víra moc nepomůže – musíme pochopit jejich podstatu.

Když nebudete zkoumat vlastní mysl se sebezpozorující moudrostí, nikdy neuvidíte, co v ní je. Jakkoli budete o mysli a emocích mluvit, bez jejího prozkoumávání nikdy doopravdy nepochopíte, že vaší základní emocí je egocentrismus a ten že činí mysl nepokojnou.

Nicméně, abyste zvládli své ego, nemusíte se vzdát veškerého svého vlastnictví. Nechte si své vlastnictví, ono není tím, co váš život dělá těžkým. Jste nepokojní, protože jste ke svému vlastnictví připoutáni a lpíte na něm. Ego a připoutanost mysli znečišťují a dělají ji nejasnou, nevědomou a podrážděnou, což brání světlu moudrosti v růstu. Řešením tohoto problému je meditace.

Meditace neznamená jen rozvíjení jednobodové koncentrace, nečinné sezení někde v koutku. Meditace je bdělý stav mysli, opak netečnosti, lenivosti. Meditace je moudrost. Měli byste zůstat bdělí v každé chvíli vašeho běžného života, plně si vědomi toho, co děláte a proč a jak to děláte.

Skoro všechno děláme nevědomě. Jíme nevědomě, pijeme nevědomě, mluvíme nevědomě. Přestože tvrdíme, že jsme zcela bdělí, nejsme si vůbec vědomi problematických emocí bouřících v naší mysli, ovlivňujících všechno, co děláme.

Přesvědčte se sami, experimentujte. Já vás neodsuzuji ani neshazuji. Tak funguje buddhismus. Nabízí vám myšlenky, které můžete porovnat s vlastní zkušeností, abyste viděli, jestli jsou pravdivé nebo ne. Buddhismus je velmi praktický. Nemluvím tu o něčem vysoko na obláčku. Je to vlastně velice jednoduché.

Pokud neznáte podstatu připoutanosti a objektů připoutanosti, jak v sobě můžete probudit milující laskavost vůči svým přátelům, rodičům, vůči své zemi? Z buddhického hlediska je to nemožné. Když zraňujete své přátele nebo rodiče, je to vaše nevědomá mysl, která za tím stojí. Rozhněvaný člověk jednající pod vlivem svého hněvu si vůbec není vědom toho, co se děje v jeho mysli. To, že jsme nevědomí, vede k tomu, že zraňujeme a znevažujeme ostatní citící bytosti. To, že si nejsme plně vědomi svého jednání, vede ke ztrátě naší lidskosti. To je všechno. Jednoduché, že?

Dneska lidé studují a školí se, aby se stali psychology. Buddhova myšlenka je, že bychom se všichni měli stát psychology. Každý z nás by měl znát svou vlastní mysl. Měli bychom být svými vlastními psychology. To je zcela jistě možné, každá lidská bytost má potenciál porozumět své mysli. Když porozumíte své mysli, její ovládnutí přirozeně následuje.

Jak jsem již řekl, nemyslete si, že mít svou mysl pod kontrolou je jakýsi výlet do Himaláje nebo že to musí být jednodušší pro ty, kteří toho mnoho nevlastní. Nemusí to tak nutně být. Příště, až budete citově rozrušení, vyzkoušejte si to. Místo abyste se za každou cenu snažili odvést svoji pozornost jinam, uvolněte se a snažte se uvědomit si, co se ve vás děje. Zeptejte se sami sebe: „Proč tohle dělám? Jak to dělám? Co je příčinou?“ Uvidíte, že to bude skvělá zkušenost. Vaším hlavním problémem je nedostatek moudrosti založené na zkušenosti, uvědomění. Takže objevíte, že sebestopozuměním můžete snadno vyřešit své problémy.

Abyste cítili milující laskavost k ostatním, musíte znát podstatu objektu. Pokud ji neznáte, pak přestože říkáte: „Miluju ho,“ vaše arogantní mysl vás pouze bere na další výlet ega. Ujistěte se, že víte jak a proč. Je velmi důležité, abyste se stali svými vlastními psychology. Pak se o sebe můžete starat s porozuměním a moudrostí vlastní mysli a místo neklidu a marnění života budete volní a budete se těšit ze svého majetku a ze svých přátel.

K tomu, abyste se stali svým psychologem, nemusíte studovat žádnou velkou filosofii. Jediné, co musíte udělat, je zkoumat svou mysl každý den. Některé věci už každý den zkoumáte – třeba jídlo v ledniciče – ale prozkoumat vlastní mysl je mnohem důležitější.

Nicméně vypadá to, že většina lidí věří opaku. Zdá se, že si myslí, že řešení jakéhokoliv problému si mohou jednoduše koupit. Materialistický přístup tvrdící, že za peníze můžete koupit vše, co potřebujete ke štěstí, že si můžete „koupit“ pokojnou mysl, zjevně selhává, avšak i když to neříkáte nahlas, uvažujete tak. Je to naprosto mylný úsudek.

I ti, kteří se považují za duchovně založené, potřebují rozumět své mysli. Víra sama o sobě vznik problémů nikdy nezastaví, chápající moudrost vždycky. Sám Buddha říkal, že víra v Buddhu je nebezpečná, že místo prosté víry v cosi bychom měli používat svou inteligenci k odhalování své vlastní pravé podstaty. Víra založená na pochopení je v pořádku – jakmile si něco uvědomíme a je nám to rozumově jasné, víra následuje automaticky. Nicméně, je-li víra založená na mylném úsudku, může být snadno zničena tím, co říkají druzí.

Přestože sami sebe považují za zbožné, většina lidí inklinujících k duchovnu je bohužel slabá. Proč? Protože nerozumí podstatě své mysli. Až budete vědět, co vaše mysl je a jak funguje, pochopíte, že to, co vám brání ve štěstí, je pouze mentální energie. Až pochopíte, jak vaše mysl vnímá a vytváří okolní svět, uvědomíte si nejen to, že se pořád sápete po smyslovém světě, ale také že to, po čem dychtíte, je pouhá iluze. Uvidíte, jak vás zaměstnávají obavy o to, co se stane v neexistující budoucnosti, jak moc jste nevěšimaví k přítomnému momentu a jak žijete pouhou projekcí mysli. Souhlasíte se mnou, že mysl, která je nevěšimavá k přítomnosti a žije budoucností, není zdravá?

Je důležité být bdělý v každodenním životě. Přirozeností bdělosti a moudrosti je mír a radost. Nepotřebujete se upínat k nějaké budoucí výsledné radosti. Půjdete-li cestou správného porozumění a správných činů podle svých schopností, výsledek bude bezprostřední, současný s činy. Nemusíte si říkat: „Když budu správně jednat v tomto životě, možná se dočkám nějakých dobrých výsledků v životě příštím.“ Nemusíte se přespříliš zabývat budoucím pochopením. Jakmile začnete jednat s nehlubším porozuměním, jakého jste schopni, trvající mír přijde vzápětí.

A myslím, že to už ode mě stačilo. Bude lepší, když si teď dáme otázky a odpovědi, místo abych pořád mluvil. Děkuji vám.

* * *

Otázka: Když jste mluvil o meditaci, nezmínil jste vizualizaci (zrakové představování si, pozn. překl.) Vypadá to, že někteří lidé si zrakově představují relativně snadno, zatímco

jiným to připadá dost těžké. Jak moc je to důležité, rozvinout schopnost zrakového představování si v mysli?

Láma: Mnoho lidí má problém si zrakově představit to, co jim je popisováno jednoduše proto, že v tom nejsou trénovaní, ale někteří prostě mají špatnou představivost, jsou příliš tělesní. Asi si myslí, že to jediné, co existuje, je jejich fyzické tělo, že není žádná duše kromě mozku. Ale buddhismus má metody, jak cvičit mysl a rozvinout schopnost vizualizace v meditaci. Ve skutečnosti si zrakově představujeme celé dny. Snídaně, kterou ráno jíte, je vizualizace. Kdykoli jdete nakupovat a říkáte si: „to je hezké“ nebo „to se mi nelíbí“, na cokoli se díváte, je to projekce vaší vlastní mysli. Když ráno vstáváte a svítí sluníčko a říkáte si „dneska bude hezky“, je to vizualizace vaší mysli. Vizualizace byla mimochodem pochopena velice dobře. I obchodníci a reklamní agenti jsou si vědomi důležitosti vizualizace, takže tvoří billboardy upoutávající vaši pozornost: „Kup si tohle!“ Vědí, že věci, které vidíte, ovlivňují vaši mysl, vaši zrakovou představivost. Vizualizace není nic nadpřirozeného, je to vědecký pojem.

Otázka: Z toho, co jste říkal, jsem získal pocit, že jste jaksi kritický k Západu, že se smějete tomu, co děláme a jak se snažíme civilizovat necivilizované. Já v podstatě nemám otázku, ale jakou budoucnost vidíte pro lidstvo, pokud jde o to, co tzv. pokrokový Západ rozvíjí: větší letadla, větší domy, větší supermarkety? Jakou budoucnost vidíte pro Západ?

Láma: Já vidím, jak jsou lidé na Západě víc a víc zaneprázdnění, stále neklidnější. Nekritizují materiální nebo technický rozvoj jako takový, ale nekontrolovanou mysl. Protože nevíte, kdo nebo co jste, trávíte svůj život slepým chamtěním po tom, čemu říkám „supermarketové dobro“. Rozrušujete svůj vlastní život, nenacházíte klid. Místo abyste svůj život propojovali dohromady, štěpíte ho. Ověřte si, jestli to platí pro vás. Já vás neshazuji. Buddhismus nám nedovoluje dogmaticky shazovat životní cestu někoho jiného. Snažím se pouze navrhnout, abyste uvážili, zda je možné se na věci dívat jinak.

Otázka: Stejně jako vy, většina tibetských učitelů, které potkáváme, jsou muži. Říkal jsem si, jestli jsou také ženy rinpoče a tulku...

Láma: Ovšemže ano. Muži a ženy jsou si zcela rovni, pokud jde o rozvoj vyšších stavů mysli. V Tibetu mniši někdy dostávají učení od ženských rinpoče. Buddhismus učí, že není možné soudit lidi z vnějšku, nemůžete říct „On neznámá nic, já jsem výjimečný.“ Nikdy nemůžete podle vzhledu říct, kdo je vyšší a kdo je nižší.

Otázka: Je role buddhistické mnišky hodně jiná než role mnicha?

Láma: Ani ne. Studují stejné věci a své studenty učí stejným způsobem.

Otázka: Někdy je těžké najít učitele. Je nebezpečné zkoušet praktikovat tantru bez učitele, jenom podle knih?

Láma: Ano, to je velmi nebezpečné. Bez přesných instrukcí si nemůžete jen tak otevřít knížku o tantře a říct si: „Jé, to jsou skvělé myšlenky, tohle chci praktikovat hned teď!“ Takový přístup nikdy nepřinese uvědomění. Potřebujete vedení zkušeného učitele. Jistěže ty myšlenky jsou fantastické, ale když neznáte metodu, nedokážete je uvést do praxe. Musíte mít klíč. Řada buddhistických knih už byla přeložena do angličtiny. Všechny říkají, že připoutanost je špatná a že bychom neměli podléhat hněvu, ale jak se zbavit připoutanosti a hněvu? Bible také doporučuje univerzální lásku, ale jak uvést univerzální lásku do vlastní praxe? Potřebujete klíč a někdy je to pouze učitel, kdo vám ho může dát.

Otázka: Co mají dělat lidé na Západě, když nemohou najít učitele? Měli by se ti, kteří ho opravdu hledají, vydat na Východ, aby ho našli?

Láma: Nebojte se. Až bude správný čas, svého učitele potkáte. V buddhismu nevěříme, že bychom měli někoho někam tlačit: Každý by se měl naučit meditovat, každý by se měl stát buddhistou... To je hloupost. Tlačit na někoho není moudré. Až budete připravení, jakási magnetická energie vás přitáhne k vašemu učiteli. K té cestě na Východ – to záleží na vaší osobní situaci. Prozkoumejte ji. Důležité je hledat s moudrostí a ne se slepou vírou. Někdy ani na Východě nenajdete učitele... Hledání učitele trvá dlouho.

Otázka: Jaký je buddhistický postoj k sebevraždě?

Láma: Lidé, kteří si sáhnou na život, vůbec nechápu účel a hodnotu lidského zrození. Zabíjí se z nevědomosti. Nemohou najít uspokojení, a tak si myslí, že jsou beznadějní.

Otázka: Když si někdo z nevědomosti myslí, že už dosáhl osvícení, jaký je účel pokračování jeho života?

Láma: Nevědomý člověk, který si myslí, že je osvícený, je úplně mimo a jenom svou nevědomost prohlubuje. Vše, co musí udělat, je podívat se na to, co dělá jeho nekontrolovaná mysl, a pak pochopí, že osvícený není. Zrovna tak se nepotřebujete ptát druhých: „Jsem osvícený?“ Řiďte se vlastními zkušenostmi. Osvícení je hluboce osobní záležitostí.

Otázka: Líbí se mi, jak zdůrazňujete důležitost porozumění před vírou, ale připadá mi, že pro člověka vychovaného na Západě je nesnadné přijmout myšlenku reinkarnace, minulých a budoucích životů. Jak můžete dokázat, že existují?

Láma: Pokud si dokážete uvědomit kontinuitu vlastní mysli od chvíle, kdy jste byli malé embryo v děloze vaší matky až do teď, pochopíte to. Kontinuita vaší mentální energie

je trošku jako elektrický proud procházející dráty z generátoru až k lampě, kterou rozsvítí. Od chvíle početí tato energie proudí rozvíjejícím se tělem a stále se mění. Pokud si dokážete uvědomit tohle, dokážete snáze pochopit předchozí kontinuitu vaší mysli. Jak stále říkám, nikdy to není pouze otázka víry. Samozřejmě, že ze začátku je těžké přijmout myšlenku reinkarnace, protože je to pro většinu lidí, zvláště těch, co vyrostli na Západě, úplně nový koncept. Kontinuitu mysli vás neučí ve škole, na univerzitě nestudujete podstatu mysli – kdo jste, co jste – takže je to pro vás všechno nové. Ale pokud si myslíte, že je důležité vědět, kdo a co jste, a pokud zkoumáte svou mysl prostřednictvím meditace, snáze porozumíte rozdílu mezi vašim tělem a myslí a uvědomíte si kontinuitu vašeho vědomí. Pak budete schopni si uvědomit i své minulé životy. Není nezbytné přijmout reinkarnaci pouze na základě víry.

Otázka: Mohl byste prosím vysvětlit vztah mezi meditací, osvícením a nadpřirozenými schopnostmi, jako je schopnost vidět budoucnost, čtení myslí druhých lidí nebo schopnost vidět, co se děje na vzdáleném místě?

Láma: Je určitě možné stát se jasnovidným rozvojem jednobodové koncentrace, ale vede k tomu dlouhá cesta. Jak postupně lépe a lépe rozumíte své mysli, postupně rozvinete tyto schopnosti. Ale není to tak jednoduché, že byste jedenkrát meditovali a najednou z ničeho nic viděli budoucnost nebo dosáhli osvícení. Trvá to hodně dlouho.

Otázka: A když meditujete a pracujete na svém osvícení, přijdou tyto schopnosti kontrolovaně nebo najednou, z ničeho nic?

Láma: Opravdové schopnosti přicházejí kontrolovaně. Není to nic podobného emocionálním halucinacím, které zakoušíte, když si vezmete drogy. Ještě před tím, než dosáhnete osvícení, můžete rozvinout vhléd do svých minulých a budoucích životů a schopnost číst mysl jiných lidí, ale to může přijít pouze s kontrolovaným a postupným rozvíjením moudrosti.

Otázka: Vy sám máte schopnost oddělit svou mysl od těla a astrálně cestovat nebo dělat jiné takové věci?

Láma: Ne.

Otázka: Má Jeho Svatost dalajláma takové schopnosti?

Láma: Tibetický mahájánový buddhismus rozhodně obsahuje nepřerušenu linii ústně předávaných učeních o těchto nadpřirozených schopnostech, která přechází z učitele na žáka od časů Buddhy do přítomnosti, ale to, že tato učení existují, neznamená, že já jsem si je osvojil. A navíc, tibetský buddhismus zakazuje těm, kteří mají takové schop-

nosti, aby o nich mluvili. Ani pokud jste skutečně dosáhli osvícení, není vám dovoleno na potkání vykládat, že jste buddha, pokud pro to neexistuje nějaký velice dobrý důvod. Buďte opatrní. Náš systém je odlišný od toho vašeho. Na Západě slyšíte lidi říkat: „Dneska v noci ke mně ve snu mluvil Bůh.“ My si myslíme, že pro člověka může být nebezpečné šířit detaily o svých mystických zkušenostech, a proto to nedovolujeme.

Otázka: Před pár lety jsem četl knihu Třetí oko – o člověku, který měl mimořádné schopnosti. Má hodně lidí otevřené své třetí oko?

Láma: To, co autor té knihy, Lobsang Rampa, říká, je naprosté nepochopení. Třetí oko není fyzická věc, ale metafora pro moudrost. Vaše třetí oko je to, které vidí za běžné smyslové vnímání k podstatě vaší mysli.

Otázka: Buddhismus věří v reinkarnaci. Můžete mi říct, kolik času je mezi jednotlivými životy?

Láma: Může to být cokoli mezi pár okamžiky a sedmi týdny. Ve chvíli, kdy se vědomí oddělí od těla, už na něj čeká jemné tělo mezistavu (tib. bardo – pozn. překl.). Protože prahne po dalším fyzickém těle, hledá bytost mezistavu vhodnou formu, a když ji najde, znovu se narodí.

Otázka: Jak buddhismus vysvětluje populační explozi? Když věříte v reinkarnaci, jak to, že lidí neustále přibývá?

Láma: To je jednoduché. Stejně tak jako moderní věda, buddhismus mluví o miliardách galaxií. Vědomí člověka narozeného na Zemi mohlo přijít ze vzdálené galaxie, přitahováno silou karmy, která spojila mentální energii toho člověka s touto planetou. Na druhou stranu vědomí člověka umírajícího tady na Zemi může být karmicky směřováno k novému zrození v jiné galaxii daleko odtud. Když je více myslí přitahováno sem na Zemi, populace stoupá, když méně, populace klesá. To neznamená, že vznikají úplně nové mysli. Každá mysl, která se znovu vtělí tady na Zemi, přichází z minulých životů možná v jiných galaxiích, možná taky tady na Zemi, ale rozhodně ne odnikud – vše se děje v souvislosti s cyklickou přirozeností neosvícené existence.

Otázka: Je buddhistická meditace lepší než jiné druhy meditace, nebo je to tak, že různé druhy meditace jsou vhodné pro různé typy lidí?

Láma: Nemůžu říct, že by buddhistická meditace byla lepší než jiná náboženství. Vše záleží na každém jednotlivém člověku.

Otázka: Když už někdo nějakou meditaci praktikuje, řekněme transcendentální meditaci, má smysl, aby takový člověk zkoušel i buddhistickou meditaci?

Láma: Není to nutné. Když zjistíte, že vám vaše meditace probouzí mysl a přináší mír a spokojenost, proč zkoušet něco dalšího? Ale pokud navzdory tomu, že praktikujete, zůstává vaše mysl zatměná a své činy stále nemáte pod kontrolou, takže stále zraňujete druhé, tak si myslím, že před sebou máte dlouhou cestu, příteli. Je to velmi osobní věc.

Otázka: Může být bódhisattva marxistou, aby vybuodoval společenskou harmonii? Myslí tím, zda je v marxismu místo pro bódhisattvu a naopak, zda má bódhisattva v sobě místo pro marxistu? Mohl by marxismus být nástrojem k odstranění utrpení všech cítících bytostí?

Láma: No, pro někoho jako jsem já, je dost těžké komentovat činy bódhisattvů, ale pochybuji, že by se bódhisattva stal komunistou, aby vyřešil sociální problémy. Problémy existují v myslích jednotlivců. Vy musíte vyřešit své vlastní problémy, bez ohledu na to, v jaké společnosti – socialistické, komunistické, kapitalistické – žijete. Musíte zkoumat svou vlastní mysl. Váš problém není problém společnosti, není to můj problém. Sami jste zodpovědní za své vlastní problémy, stejně jako za své vlastní vysvobození a osvícení. Jinak byste mohli říct: „Supermarkety lidem pomáhají, protože v nich najdou věci, které potřebují. Když budu pracovat v supermarketu, bude to ten pravý příspěvek k rozvoji společnosti.“ A pak, po nějakém čase, byste řekli: „No, možná že supermarkety tolik nepomáhají. Možná druhým víc pomůžu, když si najdu práci v kanceláři.“ Ani jedna z těchto dvou věcí nevyřeší sociální problémy. Ale ze všeho nejdřív se zamyslete nad tím, jak jste přišel na myšlenku, že by bódhisattva mohl pomoci všem cítícím bytostem tím, že by se stal komunistou.

Otázka: Přemýšlel jsem o tom, že v dnešním světě hodně lidí hladoví a žije bez možnosti naplnit své základní potřeby, takže když se musí zabývat každodenními starostmi o přežití, je pro ně těžké zabývat se jemnějšími fenomény, jako je přirozenost jejich mysli...

Láma: Ano, já rozumím tomu, co říkáte. Ale nezapomínejte, že člověk ustaraný nad svým hladem a obézní člověk posedlý tím, co dalšího by si koupil v supermarketu, jsou v podstatě jedno a to samé. Nezaměřujte se pouze na ty, co jsou materiálně znevýhodněni. Mentálně jsou bohatí a chudí stejně narušení a v základu jsou úplně stejně nešťastní.

Otázka: Ale Krišna spojil Indii v duchovní válce, válce Dharmy, a v jejím důsledku mohli všichni lidé v Indii toho času začít s duchovní praxí. Nemohli bychom nyní my rozšířit Dharmu mezi všemi lidmi na světě a založit lepší globální společnost na principu něčeho, jako je duchovní socialismus?

Láma: Ze všeho nejdřív: To, co říkáte, může být potenciálně velmi nebezpečné. Jenom pár lidí by rozumělo tomu, o čem mluvíte. Obecně nemůžete říct, že činy, které ubližují

mateřským citícím bytostem (mateřským proto, že v koloběhu zrození a smrti bez počátku byla každá citící bytost nesčetněkrát matkou každé další citící bytosti – pozn. překl.) jsou činy bódhisattvy. Buddhismus zakazuje zabíjet citící bytosti, i kdyby to mělo být z náboženských důvodů. V buddhismu neexistuje nic takového, jako je svatá válka. To musíte pochopit. A za druhé: Je nemožné zrovnoprávnit všechny lidi na Zemi silou. Dokud plně neporozumíte myslím všech citících bytostí v celém universu a dokud se úplně nevzdáte sebelásky a připoutanosti, nikdy neuděláte z citících bytostí jedno. To je nemožné.

Otázka: Nemyslím udělat všechny lidi stejné, protože každý je na jiné mentální úrovni. Ale mohli bychom založit univerzální lidskou společnost na bázi socialistické ekonomické teorie.

Láma: Myslím, že tím byste se neměl zabývat. Bude pro vás daleko lepší zabývat se vlastní myslí. Je to užitečnější a realističtější než vytvářet projekce toho, co se děje ve světě okolo vás.

Otázka: Ale copak to není duchovní praxe, hledat kompromis mezi sebeuvědoměním a službou společnosti?

Láma: Ano, můžete prospívat společnosti, ale nemůžete tím sjednotit chování citících bytostí. Buddha si přeje, aby všechny citící bytosti dosáhly osvícení hned teď, ale naše negativní karma je příliš silná, nemáme svou mysl pod kontrolou. Nemůžete máchnout kouzelnou hůlkou a říct: „Chci, aby všichni byli stejně šťastní,“ a čekat, že se tak stane. Buďte moudří. Jenom moudrá mysl může nabídnout jednotu a mír. Nejde to skrze emocionální odůvodnění. A musíte si uvědomit, že komunistické ideje o tom, jak nejlépe učinit citící bytosti rovnými, jsou úplně jiné než ty buddhistické. Nefantazírujte, buďte realističtí.

Otázka: Takže závěrem – říkáte, že není možné vytvořit jednotnou duchovní společnost na této planetě?

Láma: I kdyby to bylo možné, nevyřešilo by to lidské problémy. I kdybyste vytvořil jedinou společnost ze všech obyvatel vesmíru, pořád by byla připoutanost, pořád by byl hněv, pořád by byl hlad. Problémy spočívají v každém jednotlivém člověku. Lidé nejsou stejní, každý je jiný. Každý z nás potřebuje jiné metody v závislosti na našem psychologickém založení a osobním přístupu, každý z nás potřebuje něco jiného, aby dosáhl osvícení. Proto také buddhismus úplně akceptuje existenci jiných náboženství a filosofí. Všechny jsou potřebné pro lidský rozvoj. Nemůžete říct, že jediný způsob myšlení je správný pro všechny. To je pouhé dogma.

Otázka: Co říkáte na drogy rozšiřující vědomí? Může někdo zakusit bardo pod vlivem drog?

Láma: Ano, to je možné – stačí se předávkovat a v bardu budete velice rychle. Jen žertuji. Neexistuje žádná cesta, jak získat zkušenost z barda prostřednictvím drog.

Otázka: Vidíte lidské aury?

Láma: Ne, ale auru každý z nás má. Aura znamená vibraci. Každý z nás má vlastní fyzickou a mentální vibraci. Když jste rozrušení, vaše fyzické prostředí se tím změní. Každý tím prochází. Jak shodně tvrdí buddhismus i věda, každá hmotná entita má svou vlastní vibraci. Takže stav mysli lidí ovlivňuje vibrace jejich těla a tyto změny se odráží na auře. To je jednoduché vysvětlení aury. Abyste dosáhli hlubšího porozumění, musíte porozumět své mysli. Nejprve se naučte číst vlastní mysl, pak budete schopni číst mysl druhých.

Otázka: Jak meditace uvolňuje emocionální bloky?

Láma: Je mnoho různých cest. Jedna spočívá v porozumění vašim emocím. Tím budou vaše emoce stráveny moudrostí založenou na zkušenosti. Strávit emoce moudrostí opravdu stojí za námahu.

Děkuji. Dobrou noc. Moc vám děkuji.

Auckland, Nový Zéland, 7. června 1975

2

Náboženství – cesta zkoumání

Lidé mají různé představy o podstatě náboženství obecně a zejména o buddhismu. Ti, kteří uvažují o náboženství a buddhismu pouze na povrchní, intelektuální úrovni, nikdy nepoznají skutečný význam ani jednoho. A ti, jejichž pohled na náboženství je ještě povrchnější, nebudou buddhismus považovat ani za náboženství.

Především nám v buddhismu nejde až tolik o Buddhu samotného. Ani jemu nešlo o to, aby v něj lidé věřili, proto buddhismus nikdy nevyzýval své následovníky, aby jednoduše věřili v Buddhu. Vždycky jsme se více zajímali o porozumění lidské psychologii, podstatě myslí. A tak se lidé praktikující buddhismus vždy snaží porozumět svým mentálním přístupům, konceptům, vnímání a vědomí. To je to, na čem skutečně záleží.

Pokud ale zapomenete na sebe samé a své klamy a místo toho se zaměříte na nějaké velebné otázky – například „Co je to Buddha?“ – vaše duchovní cesta se stane snovou halucinací. Je to možné, buďte opatrní. Ve vaší myslí není žádné spojení mezi Buddhou nebo Bohem a vámi samými. Jsou to zcela oddělené věci, vy jste zcela tady dole, Buddha či Bůh jsou zcela tam nahoře. Není tu vůbec žádné spojení. Není realistické takhle přemýšlet. Jednu věc stavíte do spodního extrému, druhou do vrchního. V buddhismu nazýváme takový druh myšlení dualistickým.

Kromě toho, pokud jsou lidé svojí podstatou zcela negativní, proč tedy hledat nějakou vyšší ideu? Ideje stejně nejsou uvědomění. Lidé se vždy zajímají o nejvyšší vědomost nebo podstatu Boha, ale taková intelektuální znalost nemá nic společného s jejich životem nebo myslí. Skutečné náboženství by mělo být snahou o sebeuvědomění, ne cvičením ve shromažďování faktů.

V buddhismu se příliš nezajímáme o samotné hledání intelektuálního vědění. Daleko více nás zajímá porozumět tomu, co se děje teď a tady pochopit naše současné zážitky, to, co jsme právě teď, naši základní přirozenost. Chceme vědět, jak najít uspokojení, jak nalézt štěstí a radost místo sklíčenosti a bídy, jak překonat pocit, že naše přirozenost je zcela špatná.

Sám Buddha učil, že lidská přirozenost je v podstatě čistá, prostá ega, stejně jako nebe je v podstatě jasné, bez mraků. Mraky přicházejí a odcházejí, ale modré nebe je tam pořád. Mraky nezmění podstatu nebe. Podobně lidská mysl je v základu čistá, nemá ego. Ať už se hlásíte k nějakému náboženství nebo ne, dokud nedokážete oddělit sebe od svého ega, jste na špatné cestě a vytváříte si úplně nerealistickou životní filosofii, která nemá vůbec nic společného se skutečností.

Namísto dychtění po intelektuálních znalostech, touhy vědět, co je v kurzu, by pro vás bylo mnohem lepší snažit se porozumět základní podstatě své vlastní mysli a tomu, jak s ní zacházet teď, v tuhle chvíli. Je velmi důležité vědět, jak jednat efektivně, metoda je klíčem ke každému náboženství, nejdůležitější věcí, kterou bychom se měli naučit.

Řekněme, že jste slyšeli o úžasném domě pokladů, ve kterém jsou klenoty, které si můžete vzít, ale nemáte klíč ode dveří. Všechny fantazie o tom, jak využijete nově nabytého bohatství jsou úplnou halucinací. Stejně tak fantazírování o úchvatných náboženských myšlenkách a vrcholných zážitcích, pokud nemáte zájem o bezprostřední činy nebo metody, je úplně nerealistické. Nemáte-li žádnou metodu, žádnou cestu, jak přenést své náboženství do každodenního života, bude pro vás lepší dát si Coca-Colu. Ta aspoň uhasí vaši žízeň. Pokud je vaše náboženství pouhá myšlenka, je stejně nesku-tečná jako vzduch. Měli byste si dávat dobrý pozor na to, abyste přesně rozuměli tomu, co náboženství je a jak by mělo být praktikováno.

Sám Buddha říkal: „Víra není důležitá. Nevěřte tomu, co říkám, jenom proto, že to říkám já.“ A tohle byla jeho poslední slova: „Učil jsem mnoho různých metod, protože je mnoho různých lidí. Než kteroukoli z těchto metod přijmete, svou moudrostí si ověřte, jestli se hodí k vaší osobnosti, k vaší vlastní mysli. Pokud se vám moje metody jeví smysluplné a vyhovují vám, pak je každopádně přijměte. Ale pokud se s nimi neztotožníte, nechte je být i přesto, že mohou znít úžasně. Byly určeny pro někoho jiného.“

V dnešní době většinu lidí nemůžete říct, aby něčemu věřili jen proto, že to říkal Buddha, že to říkal Bůh. To jim nestačí. Odmítnou to, chtějí důkaz. Ale ti, kteří nechápou, že podstata jejich mysli je čistá, neuvídí, že je možné nalézt svou vnitřní ryzost, a ztratí tak jakoukoli šanci to udělat. Pokud si myslíte, že vaše mysl je z podstaty negativní, máte sklony ztratit veškerou naději.

Samozřejmě, že lidská mysl má pozitivní i negativní stránky. Ale ty negativní jsou velmi prchavé a přechodné. Vaše emoce „nahoru a dolů“ jsou jako mraky na obloze, za nimi je skutečná, základní lidská podstata, jasná a čistá.

Mnoho lidí buddhismu rozumí špatně. I někteří profesori buddhistických oborů hledí jen na slova a vykládají Buddhovo učení příliš doslovně. Nerozumí jeho metodám, které jsou skutečným jádrem jeho učení. Podle mého názoru je nejdůležitějším aspektem každého náboženství jeho metoda – způsob, jak jej začlenit do vaší každodenní zkušenosti. Čím lépe chápete, jak to udělat, tím účinnější se vaše náboženství stane. Vaše duchovní praxe se stane tak přirozenou, tak realistickou! Snadno porozumíte své vlastní podstatě, své vlastní mysli a nebudete překvapeni tím, co v ní najdete. A pak, když porozumíte své mysli, budete ji mít přirozeně pod kontrolou, nebudete se o to muset příliš snažit, porozumění přináší kontrolu přirozeně.

Mnoho lidí si bude představovat, že kontrola nad myslí je něco těsného a svazu-jícího. Jenže kontrola je přirozený stav. Ale to neřeknete, že ne? Řeknete, že mysl je nekontrolovaná od přírody, že je to pro ni přirozené být nekontrolovaná. Ale není. Když si uvědomíte podstatu své nekontrolované mysli, kontrola přijde stejně přirozeně, jako vzniká současný nekontrolovaný stav. A navíc, jediná cesta, jak můžete získat kontrolu nad svou myslí, je porozumět její podstatě. Nikdy nemůžete svoji mysl, svůj vnitřní svět nutit ke změně. Stejně tak se nemůžete očistit fyzickým sebetrestáním. To je naprosto nemožné. Nečistota, hřích, negativita, či jak to chcete nazvat, je psychologický, mentální fenomén. Nedá se tudíž zastavit fyzicky. Očištění vyžaduje dovedné spojení metody a moudrosti.

Abyste očistili svou mysl, nemusíte věřit v něco speciálního tam nahoře – Boha nebo Buddhu. O to se nebojte. Když si opravdu uvědomíte vrtkavou přirozenost svého každodenního života, podstatu svého vlastního mentálního přístupu, budete automaticky chtít najít nějaké řešení.

V těchto dnech mnoho lidí zažívá deziluzi z náboženství. Vypadá to, že si myslí, že nefunguje. Náboženství funguje. Nabízí báječné řešení všech vašich problémů. Potíž ale je, že lidé nechápu podstatu náboženství, takže nemají vůli aplikovat jeho metody.

Vezměte v úvahu materialistický život. Je to stav neustálého podráždění a konfliktu. Nikdy nemůžete věci zařídít tak, jak je chcete mít. Nemůžete se jen tak ráno probudit a rozhodnout se, jak přesně chcete, aby se váš den vyvíjel. Zapomeňte na týdny, měsíce, roky. Nedokážete předurčit ani jeden jediný den. Kdybych se vás teď zeptal, jestli se umíte ráno probudit a nastavit přesně jak se váš den bude odvíjet, jak se budete cítit v každém jednotlivém momentu, co byste řekli? Není žádná cesta, jak tohle udělat, že?

Bez ohledu na to, jaké materiální pohodlí si vytvoříte nebo jak si zařídíte dům – máte tohle, máte tamto, tohle dáte sem, tamto tam – svoji mysl nikdy nemůžete naaranžovat tím samým způsobem. Nikdy nemůžete předurčit, jak se budete celý den cítit. Jak byste mohli nastavit svou mysl takovým způsobem? Jak byste mohli říct: „Dneska budu takovýhle.“ Mohu vám říct s absolutní jistotou, že dokud bude vaše mysl nekontrolovaná, podrážděná a dualistická, nejde to, je to nemožné. Tím vás neshazují, jen říkám, jak mysl funguje.

Všechno tohle nám ukazuje, že jakékoli materiální pohodlí si vytvoříte, jakkoli si říkáte „Jo, z tohoto mám radost, dneska budu šťastný celý den,“ není možné takhle předurčit svůj život. Vaše pocity se budou automaticky měnit, měnit, měnit. Z toho plyne, že materialistický život nefunguje. Tím ale nemyslím, že byste měli zavrhnout světský život a stát se askety. To není to, co říkám. Moje myšlenka je, že pokud správně pochopíte duchovní principy a budete podle nich jednat, najdete mnohem větší uspo-

kojení a smysl života, než byste našli spoléháním pouze na svět smyslový. Smyslový svět sám o sobě nemůže lidskou mysl uspokojit.

Takže jediný důvod existence toho, čemu říkáme náboženství, je, abychom porozuměli povaze své vlastní psyché, své mysli, svých pocitů. Ať už svoji duchovní cestu pojmenujeme jakkoli, nejdůležitější je, abychom poznali své vlastní zkušenosti, své vlastní pocity. Proto je tedy zkušenost lámů s buddhismem taková, že místo zdůrazňování víry pokládá buddhismus za nejdůležitější vlastní pokusy, uvádění metod Dharmy do praxe a hodnocení vlivu, který mají na naši mysl. Pomáhají tyto metody? Změnila se naše mysl, nebo je pořád tak nekontrolovaná jako dřív? Tohle je buddhismus a tato metoda zkoumání mysli se nazývá meditace.

Je to individuální věc, nemůžete zobecňovat. Všechno je to nakonec věci osobního porozumění, osobní zkušenosti. Pokud vaše cesta nepřináší řešení vašich problémů, odpovědi na vaše otázky, uspokojení pro vaši mysl, pak se zastavte a zamyslete se: možná je něco špatně s vaším úhlem pohledu, s vaším porozuměním. Nemusíte nutně dojít k závěru, že je něco špatně s vaším náboženstvím jenom proto, že jste ho vyzkoušeli a nefungovalo. Různí jednotlivci mají své vlastní ideje, pohledy a chápání náboženství a mohou dělat chyby. Takže se ujistěte, že myšlenkám a metodám svého náboženství opravdu rozumíte. Když budete vyvíjet správné úsilí na základě správného porozumění, dostaví se hluboké vnitřní uspokojení. Tak sami sobě dokážete, že uspokojení nezávisí na ničem vnějším. Skutečné uspokojení přichází z mysli.

Často se cítíme bídne a náš svět se zdá být vzhůru nohama, protože věříme, že vnější věci budou fungovat přesně tak, jak si je plánujeme a jak to od nich očekáváme. Očekáváme od věcí proměnlivých z jejich podstaty, že se měnit nebudou, od věcí pomíjivých, že vydrží navždy. A když se ty věci skutečně mění, vyvádí nás to z míry. Pokud vás vyvede z míry to, že se ve vašem domě něco rozbije, pak jste nepochopili, že to má pomíjivou podstatu. Když přijde čas, aby se něco rozbilo, tak se to rozbije bez ohledu na to, co očekáváte.

Přesto pořád očekáváme, že materiální věci vydrží. Nic materiálního nevydrží, to je nemožné. Takže abyste našli trvajícím uspokojení, měli byste vkládat víc úsilí do duchovní praxe a meditace než do manipulování světem okolo vás. Trvajícím uspokojení vychází z mysli, z vašeho vnitřku. Vaším hlavním problémem je vaše neřízená, nespokojená mysl, jejíž podstatou je utrpení.

S tímto vědomím, až se objeví nějaký problém, namísto, abyste se rozčilovali kvůli svým nenaplněným očekáváním a snažili se od svého problému odpoutat nějakými nesouvisejícími činnostmi, posadte se, uvolněte se a zhodnoťte tu situaci svou vlastní myslí. To je mnohem konstruktivnější cesta vypořádání se s problémy a zklidnění vlastní mysli. Navíc když tohle budete dělat, umožníte své vnitřní

vědoucí moudrosti, aby rostla. Moudrost nikdy nemůže růst v podrážděné, zmatené a nepokojné mysli.

Podrážděné stavy mysli jsou největší překážkou v tom, abyste dosáhli moudrosti. Je jí také nesprávný úsudek, že vaše ego a podstata vaší mysli jsou jedno a to samé. Pokud si to myslíte, nikdy je nebudete schopni oddělit a dostat se za ego. Dokud budete věřit, že vaše přirozenost je hřích a negativita, nikdy nebudete schopni se přes ně dostat. To, čemu věříte, je velmi důležité a velmi účinně to uchovává vaše nesprávné pohledy. Zdá se, že si lidé na Západě myslí, že pokud nejsou ve shodě se svým egem, nemůžou mít normální život, získat práci nebo cokoli dělat. To je nebezpečný klam. Neumíte oddělit ego od mysli, ego od života. To je váš velký problém. Myslíte si, že když ztratíte své ego, ztratíte svou osobnost, svou mysl, svou lidskou přirozenost.

To jednoduše není pravda, neměli byste se tím znepokojovali. Když ztratíte své ego, budete šťastní – měli byste být šťastní. Samozřejmě, že tím se nabízí otázka, co je to ego? Zdálo by se, že lidé na Západě mají spoustu slov pro ego, ale vědí, co to opravdu je? Nicméně, nezáleží na tom, jak dobře umíte anglicky – ego není slovo. Slovo je pouze symbol. To skutečné ego je uvnitř vás: je to ta mylná představa, že vaše já je nezávislé, trvalé a neodvratně existující. Ve skutečnosti to, o čem si myslíte, že je „já“, neexistuje.

Kdybych tu každého požádal, aby se hluboce zamyslel nad tím, jak si představuje ego, každý z vás by jej viděl jinak. Nežertuji, to je moje zkušenost. Měli byste si to sami ověřit. Vždycky velmi povrchně říkáme „to je tvoje ego“, ale nemáme tušení, co ego opravdu je. Někdy dokonce používáme to slovo pejorativně: „No, z toho si nic nedělej, to je jenom tvoje ego,“ nebo něco takového, ale když si to prověříte hlouběji, uvidíte, že průměrný člověk si myslí, že ego je jeho osobnost, jeho život. Muži to cítí tak, že kdyby ztratili své ego, ztratili by svou osobnost, nebyli by už muži. Ženy si myslí, že kdyby ztratily ego, ztratily by svoje ženské kvality. To není pravda. To není vůbec pravda. Přesto je to to, na co západní interpretace života a ega ukazuje. Myslí si, že ego je něco pozitivního v tom smyslu, že je nezbytné pro život ve společnosti, že pokud nemáte ego, nezapadnete do ní. Ověřte si to hlouběji, na mentální úrovni, ne na fyzické. Je to zajímavé.

I mnozí psychologové popisují ego tak povrchně, že byste si mysleli, že je to fyzická entita. Z buddhistického úhlu pohledu je ego koncept mysli, nikoli fyzická věc. Samozřejmě, že se ego může projevovat navenek, jako například když je někdo rozhněvaný a jeho tvář a tělo ty vibrace odráží. Ale to není hněv jako takový, to jsou jeho symptomy. Stejně tak ego, to nejsou vnější projevy, ale mentální faktor, psychologický přístup. Zvenci ho neuvidíte.

Když meditujete, můžete vidět, proč jste dneska nahoře a zítra dole: výkyvy nálad jsou způsobené myslí. Lidé, kteří to sami u sebe nezkoumají, často přicházejí s velmi

povrchními důvody jako „dneska jsem nešťastný, protože nesvítí sluníčko“, ale většinou jsou ty výkyvy primárně dány psychickými faktory.

Když zafouká silný vítr, mraky se rozplynou a objeví se modrá obloha. Podobně, když se v mysli objeví mocná moudrost chápající její podstatu, temné mraky ega zmizí. Za egem – rozjitřenou, nekontrolovanou myslí – spočívá věčný mír a uspokojení. Proto Buddha nařídil, abychom hluboce analyzovali svoje dobré i špatné stránky. Konkrétně to znamená, že až se vaše negativní mysl objeví, místo abyste se jí báli, měli byste ji blíže zkoumat.

Jak vidíte, buddhismus vůbec není taktní náboženství, které se vždycky snaží nikoho neurazit. Buddhismus přesně pojmenovává, kdo jste, a co vaše mysl tady a teď dělá. To je to, co ho dělá tak zajímavým. Nemůžete čekat, že uslyšíte jenom pozitivní věci. Jasně, že máte dobré stránky, ale co ty negativní aspekty vaší přirozenosti? Abyste stejně dobře porozuměli obojímu, musíte se dívat na negativní aspekty stejně jako na ty pozitivní a nesmíte se snažit je zakrýt.

Nemám teď, co bych víc řekl, ale rád se pokusím zodpovědět nějaké otázky.

* * *

Otázka: Lámo, říkal jste, že bychom měli svoje negativní skutky raději vyjadřovat, než potlačovat, že bychom měli tu negativitu nechat vyjít na povrch?

Láma: To záleží. Jsou dvě různé věci. Když už negativní emoce probublají na povrch, je pravděpodobně lepší nějak je vyjádřit, ale nejlepší je, když se s nimi dokážete nějak vypořádat, než dospějí k tomuto bodu. Samozřejmě, že pokud nemáte metodu, jak nakládat se silnými negativními emocemi a snažíte se je dusit někde hluboko uvnitř, povedou nakonec k závažným problémům, jako třeba k výbuchu hněvu, který někoho dovede k tomu, že vezme zbraň a začne střílet. To, co učí buddhismus, je metoda prozkoumání takové emoce moudrostí a její zpracování pomocí meditace, což té emoci umožní jednoduše se rozplynout. Vyjádření emoce navenek zanechá neuvěřitelně hluboký otisk ve vašem vědomí. Tento druh otisku vám usnadní příště reagovat stejně škodlivým způsobem, navíc podruhé to může být ještě silnější než poprvé. Tak se zakládá karmický řetězec příčiny a následku, který udržuje takové negativní chování. Proto musíte cvičit schopnost a úsudek v zacházení s negativní energií, naučit se, kdy a jak ji vyjádřit, a především, jak ji rozpoznat včas a zpracovat ji moudrostí.

Otázka: Mohl byste prosím vysvětlit vztah mezi buddhistickými meditačními technikami a hatha jógou?

Láma: V buddhismu se soustřeďujeme spíš na pronikavou introspekci než na pohyby

těla, přestože existují určité praxe, u kterých jsou meditační techniky podpořeny fyzickým cvičením. Obecně nás buddhistická meditace učí pohlížet dovnitř na to, jací opravdu jsme, a rozumět své vlastní pravé podstatě. Nicméně to neznamená sedět se zavřenýma očima v pozici lotosu – meditaci můžeme vnést do každého aspektu denního života. Důležité je být si vědomi všeho, co děláme, abychom nevědomky neubližovali ani sobě, ani ostatním. Ať už se procházíte, mluvíte, pracujete, jíte..., ať už děláte cokoli, uvědomujte si, co dělá vaše tělo, řeč i mysl.

Otázka: Mají buddhisté svou pránu (energii větru) plně pod kontrolou mysli?

Láma: Ano. Máte-li pod kontrolou svou mysl, máte pod kontrolou cokoli. Není možné ovládat fyzické tělo, aniž byste nejprve ovládli svou mysl. Když se snažíte dostat tělo pod kontrolu silou, když se nutíte k fyzickým výkonům bez pochopení vztahu těla a mysli, může to být velmi nebezpečné a může to způsobit velkou škodu.

Otázka: Lze dosáhnout hlubokého stavu meditace při chůzi, podobně jako meditujeme-li vsedě?

Láma: Teoreticky to možné je, ale záleží to na jednotlivci. Pro začátečníky je pochopitelně daleko jednodušší dosáhnout hlubších stavů koncentrace vsedě. Pokročilí meditující ale dokážou udržet jednobodovou koncentraci, plně celistvou mysl, při jakékoli činnosti, včetně chůze. Samozřejmě, že pokud je něčí mysl silně rozrušená, ani meditace vsedě mu nemusí pomoci ji scelit. Jedním z typických znaků buddhismu je, že se nedá říct „každý by měl dělat tohle, každý by měl být takový a takový“, záleží to na jednotlivci. Nicméně máme jasně definovanou, postupnou cestu cvičení meditace: nejprve rozvinout tohle, pak přejít k dalšímu, skrze různé úrovně koncentrace. Stejně tak celá cesta k osvícení, které říkáme lam-rim, má logickou, stupňovitou strukturu, takže každý může najít svou úroveň a tam začít.

Otázka: Lámo, mohou různé negativní myšlenky, které se objevují v naší mysli, pocházet z vnějších zdrojů, od jiných lidí nebo i od duchů?

Láma: No, to je moc dobrá otázka. Skutečný zdroj a hluboký kořen negativity se nachází v naší mysli, ale k tomu, aby se projevil, obvykle potřebuje působení nápomocných příčin z okolí, jako jsou ostatní lidé nebo hmotný svět. Například někteří lidé prožívají změny nálad v závislosti na astrologických vlivech, jako jsou vibrace pohybů planet. Jiným se zase mění emoce podle hormonálních změn v jejich těle. Takové zkušenosti nepocházejí z mysli samotné, ale díky interakci fyzické a mentální energie. Samozřejmě bychom mohli také říct, že fakt, že jsme se ocitli v těle citlivém na tento druh změn, má původ v naší mysli. Nemyslím si ale, že by Buddha řekl, že jde o nějaké vnější duchy škodící tímto způsobem. Je však možné, že vaše vnitřní energie vytvoří vztah s nějakou vnější energií a ta interakce vám způsobí potíže.

Z vlastní zkušenosti víte, jak vás prostředí ovlivňuje. Když jste mezi mírnými, velkorysími a šťastnými lidmi, máte tendenci se také cítit šťastní a vyrovnaní. Když jste mezi lidmi rozzlobenými a agresivními, máte tendenci být jako oni. Lidská mysl je jako zrcadlo. Zrcadlo nerozlišuje, pouze odráží, co je před ním, bez ohledu na to, jestli to je skvělé nebo příšerné. Podobně na sebe vaše mysl bere podobu vašeho okolí, a když si nejste vědomi toho, co se děje, může se zaplnit hloupostmi. Takže, je velmi důležité uvědomovat si, v jakém jste prostředí a jak to ovlivňuje vaši mysl.

To, co potřebujete pochopit o náboženství je, jakým způsobem se vztahuje k vaší vlastní mysli a k životu, který vedete. Když se vám tohle povede, náboženství je fantastické, je tam poznání. Není potřeba zdůrazňovat víru v Boha, v Buddhu, v hřích, v cokoli. S tím si nedělejte starosti. Stačí jednat na základě správného porozumění jak nejlépe můžete a výsledky se dostaví, už dnes. Zapomeňte na vyšší vědomí nebo na vyšší všeobjímající lásku – všeobjímající láska roste pomalu, vytrvale, postupně.

Pokud ale lpíte na představě „Ó, jak fantastické! Nekonečné vědomí, nekonečná moc,“ máte jednoduše halucinaci. Samozřejmě, že duchovní síla reálně existuje, ale jediná cesta, jak ji získat, je konat správné duchovní skutky. Moc přijde z vás a vaše část se stane mocí. Nemyslete si, že jediná skutečná moc je někde tam nahoře na obloze. Vy máte moc, vaše mysl je moc.

Otázka: Vnímání je podle buddhistické filosofie jedním z pěti celků, které tvoří lidského jedince. Jak to funguje?

Láma: Ano, to je další dobrá otázka. Většinu času je naše vnímání iluzorní. Nevnímáme realitu. Samozřejmě, vidíme smyslový svět – atraktivní tvary, krásné barvy atd. – ale ve skutečnosti nevnímáme pravou přirozenost tvarů a barev, které vidíme. Tak je naše vnímání většinu času mylné. A naše mylné vnímání zpracovává informace poskytnuté pěti smysly a přenáší nesprávnou informaci mysli, která jedná pod vlivem ega. Výsledkem toho je, že většinu času blouzníme, nevidíme skutečnou podstatu věcí a nechápeme realitu dokonce ani toho smyslového světa.

Otázka: Ovlivňuje minulá karma naše vnímání?

Láma: Samozřejmě ano. Minulá karma ovlivňuje naše vnímání hodně. Naše ego se chytá výsledků našeho nekontrolovaného vnímání a naše mysl ho pouze následuje. Celá tato nekontrolovaná situace je to, čemu říkáme karma. Karma není žádná irelevantní teorie. Je to každodenní vnímání, kterým žijeme, to je všechno.

Otázka: Lámo, jaký je vztah těla a mysli pokud jde o jídlo?

Láma: Tělo není mysl a mysl není tělo, ale mají mezi sebou velmi speciální vztah. Jsou

velmi úzce propojeny a vzájemně velmi citlivé na změny. Například, když lidé užívají drogy, ta látka neovlivní mysl přímo. Ale protože mysl je napojená na nervový systém a tělesné orgány, změny nervového systému způsobené drogou ji vychýlí z rovnováhy a způsobí halucinace. Mezi tělem a myslí je velice silné spojení a tibetská tantra tohoto spojení využívá – silným soustředěním se na tělní kanály, kterými proudí energie, můžeme mysl odpovídajícím způsobem ovlivnit. Tedy i v každodenním životě, jídlo, které jíte a věci, kterých se vaše tělo dotýká, mají vliv na vaši mysl.

Otázka: Je půst prospěšný?

Láma: Půst není vůbec důležitý, pokud se nevěnujete speciální praxi tréninku mysli. Pak může být půst i zásadní. To je zkušenost lámů. Pokud celý den jíte a pijete a pak se večer snažíte meditovat, vaše koncentrace bude velmi slabá. Proto když se vážně věnujeme meditaci, jíme jenom jednou denně. Ráno se jenom napijeme čaje, v poledne si dáme oběd a večer se zase místo jídla pouze napijeme čaje. Nám tento režim dělá život jednoduchý a cítíme se v něm pohodlně, ale pro někoho, kdo se nevěnuje cvičení mysli by to asi bylo trápení. Normálně půst příliš nedoporučujeme. Říkáme lidem, aby se netrestali, aby byli spokojení a rozumní a udržovali svá těla tak zdravá, jak to jen jde. Když je vaše tělo slabé, vaše mysl se stane neužitečnou. Když je vaše mysl neužitečná, váš vzácný lidský život se stane zbytečným. Ale při zvláštních příležitostech, kdy je půst podporou pro vaši meditační praxi, když máte vyšší cíl, pak bych řekl, ano, půst vám může prospět.

Děkuji vám mockrát. Pokud nejsou žádné další otázky, nebudu vás déle držet. Děkuji mockrát.

Brisbane, Austrálie, 28. 4. 1975

3

Nahlédnutí do buddhistické psychologie

Studium buddhismu není suchý intelektuální zájem nebo skeptická analýza nějaké náboženské nebo filosofické doktríny. Naopak, když studujete Dharmu a učíte se meditoval, vy jste tím hlavním předmětem, zajímáte se hlavně o svoji vlastní mysl, svoji vlastní skutečnou podstatu.

Buddhismus je metoda ovládnání nedisciplinované mysli tak, abychom ji dovedli z utrpení ke štěstí. V této chvíli máme všichni nedisciplinovanou mysl, ale pokud dokážeme správně porozumět její povaze, ovládnutí přijde samo a budeme schopni zbavit se emocionální neznalosti a utrpení, jenž s ní přímo souvisí. Takže nezáleží na tom, jestli jste věřící nebo nevěřící, nábožensky založení nebo ne, křesťané, hinduisté, vědci, černoši nebo běloši, pocházíte ze Západu nebo Východu, nejdůležitější věc je znát svoji vlastní mysl a to, jak funguje.

Pokud neznáte svoji vlastní mysl, mylné představy vám zabrání vidět realitu. I když můžete říct, že praktikujete to nebo ono náboženství, pokud budete pátrat hlouběji zjistíte, že jste se nedostali nikam. Buďte opatrní. Žádné náboženství vám nebrání poznat vaši podstatu, ale nábožensky založení lidé jsou až moc často příliš sevření historií svého náboženství, jeho filosofií či doktrínou, a pomíjejí to, co jsou oni sami, svůj současný stav bytí. Místo toho, aby používali své náboženství k dosažení jeho cílů – spásy, vysvobození, vnitřní svobody, věčného štěstí a radosti – hrají se svým náboženstvím intelektuální hry, jako by to bylo materiální vlastnictví.

Aniž byste pochopili, jak se vyvíjí vaše vnitřní přirozenost, jak vůbec můžete dosáhnout věčného štěstí? Kde je věčné štěstí? Není na obloze ani v džungli, nenajdete ho ve vzduchu ani pod zemí. Věčné štěstí je uvnitř vás, ve vaší duši, ve vašem vědomí, ve vaší mysli. Proto je tak důležité zkoumat podstatu své vlastní mysli.

Pokud náboženská teorie neslouží k tomu, aby přinesla štěstí a radost do vašeho každodenního života, k čemu tedy je? I když říkáte: „Praktikuji to či ono náboženství,“ zkoumejte, co jste dělali, jak jste se chovali a co jste objevili od té doby, co ho praktikujete. A nebojte se ptát se sami sebe do detailů. Vaše vlastní zkušenost je dobrá. Je zásadní, abyste podrobili zkoumání všechno, co děláte, jak jinak byste tomu mohli rozumět? Jsem si jist, že už víte, že slepá víra v jakékoli náboženství nevyřeší vaše problémy.

Mnoho lidí je lhotejných ke své duchovní praxi. „Je to snadné, chodím každý týden do kostela. To mi stačí.“ To není odpověď. Jaký je účel vašeho náboženství? Dostá-

váše odpovědi, které potřebujete, nebo je vaše praktikování pouhý žert? Musíte to zjistit. Nikoho neshazuji, ale musíte si být jisti tím, co děláte. Je vaše praktikování zvrácené, pošpiněné halucinacemi, nebo je realistické? Pokud vás vaše cesta učí vynakládat úsilí a chovat se správně a vede k duchovnímu poznání, jako je láska, soucit a moudrost, pak je očividně hodnotná. Pokud ne, pouze ztrácíte čas.

Mentální nečistota mylných představ je mnohem nebezpečnější než drogy. Špatné představy a chybné praktikování se zakořeňují hluboko v mysli, upevňují se během života a doprovázejí vás do života příštího. To je mnohem nebezpečnější než nějaká hmotná substance.

My všichni, ať už jsme nábožensky založení nebo ne, pocházíme z Východu nebo Západu, chceme být šťastní. Všichni hledají štěstí, ale hledáte na správném místě? Možná je štěstí tady, ale vy hledáte tam. Ujistěte se, že hledáte štěstí tam, kde je možné ho nalézt.

Myslím si, že Buddhovo učení je bližší psychologii a filosofii, než tomu, co si můžete obvykle představit pod pojmem náboženství. Zdá se, že si mnoho lidí myslí, že náboženství je především otázka víry, ale pokud vaše náboženské praktikování spoléhá hlavně na víru, pak někdy jediná otázka vašeho kamaráda: „Co to proboha děláš?“, může vaší vírou úplně otrást: „Můj bože, všechno, co jsem dosud dělal, bylo špatně.“ Než se tedy vydáte na nějakou duchovní cestu, ujistěte se, že přesně víte, co děláte.

Buddhistická psychologie učí, že emocionální připoutání ke smyslovému světu pochází z fyzických a duševních pocitů. Vašich pět smyslů poskytuje informace vaší mysli a vytváří různé pocity, jež lze roztrždit do tří skupin: příjemné, nepříjemné a neutrální. Tyto pocity vznikají jako odpověď na fyzické nebo duševní podněty.

Když prožíváme příjemné pocity, následuje emocionální lpění, a když příjemný pocit ustupuje, vzniká touha zažít jej znovu. Charakteristikou takové mysli je nespokojenost, taková mysl ruší náš duševní mír, protože její povahou je neklid. Když prožíváme nepříjemné pocity, automaticky cítíme nechut a chceme se jich zbavit, vzniká averze, znovu rušící náš duševní mír. Když se cítíme neutrálně, ignorujeme, co se děje a nechceme vidět realitu. Ať už tedy v našem každodenním životě vznikne jakýkoli pocit – příjemný, nepříjemný nebo neutrální – ruší nás emocionálně a v našich myslích není žádná rovnováha ani klid.

Takovéto zkoumání vašich pocitů nemá nic společného s vírou, že? Není to nic východního z himalájských kopců. Jste to vy, je to vaše záležitost. Nemůžete vyvrátit, co říkám, tvrzením: „Já nemám žádné pocity.“ Není to jednoduché?

Kromě toho mnoho negativních činů je reakcemi na pocity. Ověřte si to sami. Když se cítíte příjemně jako výsledek kontaktu s lidmi nebo jinými smyslovými objekty,

analyzujte přesně, jak se cítíte, proč se cítíte příjemně. Příjemný pocit není ve vnějších objektech, nebo snad ano? Je ve vaší mysli. Jsem si jistý, že se všichni shodneme, že příjemný pocit není mimo nás. Tak proč se tak cítíte? Pokud takto experimentujete, zjistíte, že štěstí a radost, nepohodlí a neštěstí, i neutrální pocity jsou všechny uvnitř vás. Zjistíte, že vy sami jste zodpovědní za pocity, které prožíváte, a že nemůžete nikoho obviňovat z toho, jak se cítíte: „Je mi mizerně kvůli němu, je mi mizerně kvůli ní, je mi mizerně kvůli té věci.“ Nemůžeme obviňovat společnost ze svých problémů, ačkoli to neustále děláme, že? To není realistické.

Jakmile si uvědomíte skutečný vývoj svých duševních problémů, nikdy nebudete obviňovat žádnou žijící bytost za to, jak se cítíte. Toto pochopení je začátkem dobré komunikace a respektu k ostatním. Většinou jsme nevědomí, jednáme nevědomě a automaticky urážíme a zraňujeme druhé. Nestaráme se, jednoduše to děláme, to je vše.

Zdá se, že si mnoho lidí, dokonce i někteří psychologové, myslí, že touhu můžete zastavit tím, že jí předložíte nějaký jiný objekt: trpíte-li, že vás opustil manžel nebo manželka, váš problém se vyřeší, seženete-li si jiného či jinou. To je nemožné. Bez toho, abyste pochopili povahu svých příjemných, nepříjemných a neutrálních pocitů, nikdy neodhalíte podstatu svých mentálních přístupů, a bez toho zase nikdy nemůžete učinit přítrž svým emocionálním problémům.

Buddhismus například říká, že byste měli cítit lásku a soucit se všemi žijícími bytostmi. Jak ale můžete cítit alespoň klid vůči všem bytostem, když vaše neznalá dualistická mysl ve vás pracuje tak silně? Nemůžete, protože vaše emoce se pohybují mezi extrémy. Když se cítíte šťastní kontaktem s určitým objektem, silně přeháníte při hodnocení toho, co považujete za jeho dobré vlastnosti a nafukujete své emoce, jak jen to jde. Ale víte, že vaše mysl se takto nemůže udržet dlouho. Je nestálá, přechodná, takže brzo zase spadnete dolů. Pak vaše nevyrovnaná mysl automaticky upadne do deprese. Měli byste přesně vědět, kolik energie vynakládáte v honbě za pocity duše, anebo na útěku před nimi. Neustále se pohybujeme mezi extrémy, měli bychom najít střední cestu.

Pokud nahlédnete trochu hlouběji, zjistíte, že pocity jsou odpovědné za všechny konflikty světa. Od dvou malých dětí přetahujících se o bombón až po dva velké národy bojující o holou existenci. O co se bojuje? O příjemné pocity. I malé děti, příliš malé, aby mluvily, budou bojovat, protože se chtějí cítit šťastné.

Při meditaci uvidíte pravdu všeho tohoto. Meditace odkrývá všechno, co je ve vaší mysli. Všechno smetí, všechna pozitiva. Vše lze vidět díky meditaci. Ale nemyslete si, že meditace znamená jen sedět na zemi v lotosovém květu a nic nedělat. Uvědomovat si všechno, co děláte – chůzi, jídlo, pití, mluvení – to je meditace. Čím dříve si to

uvědomíte, tím rychleji poznáte, že vy sami jste odpovědní za svoje činy, že vy sami jste odpovědní za příjemné pocity, které chcete, a nepříjemné, které nechcete, a že vás nikdo nekontroluje.

Když vznikne příjemný pocit a poté, přirozeně, ustoupí a vy se cítíte frustrovaní, protože ho chcete znovu – to není stvořené Bohem, Krišnou, Buddhou nebo nějakou jinou vnější bytostí. Vaše vlastní činy jsou za to zodpovědné. Není to snadné vidět? Slabá mysl si myslí: „Ach, je mi blbě kvůli němu; ona může za to, že se cítím mizerně.“ Tak pracuje slabá mysl, vždy se snaží obvinít někoho jiného nebo něco jiného. Já si ve skutečnosti myslím, že zkoumat své každodenní prožitky, abyste viděli, jak vznikají vaše fyzické a mentální pocity, je báječná věc. Pořád se učíte, není chvíle, kdy byste se neučili. A tak aplikováním své vlastní vědoucí moudrosti zjistíte, že dosažení věčného míru a radosti je ve vás. Slabá mysl však bohužel nemá dost energie vědoucí moudrosti, musíte tuto energii uvnitř své mysli živit.

Proč nás mahájánový buddhismus učí rozvíjet vyrovnanost vůči všem cítícím bytostem? Často si vybíráme pouze jednu malou věc, jeden malý atom, jednu jedinou žijící bytost a myslíme si: „To je ta pravá pro mě. Tohle je nejlepší.“ Tak vytváříme extrémní hodnoty, ohromně přeháníme hodnotu toho, co se nám líbí, a pro všechno ostatní máme pohrdání. To není dobré pro vás ani pro váš duševní klid. Místo toho byste měli zkoumat své chování: „Proč tohle dělám? Moje nerealistická, egocentrická mysl znečišťuje moje vědomí.“ Meditováním o vyrovnanosti – všechny cítící bytosti jsou úplně stejné v touze po štěstí a v odmítání utrpení – se pak můžete naučit zmenšit extrémní děsivého lpění na jednom a obrovské averze vůči druhému. Takto můžete snadno udržet svoji mysl vyrovnanou a zdravou. Mnoho lidí má tuto zkušenost.

A tak může být Buddhova psychologie výbornou pomocí, když se snažíte vypořádat s frustrací, jež ruší váš každodenní život. Pamatujte si, že když vzniká příjemný pocit, objeví se touha, žádostivost a lpění. Když vzniká nepříjemný pocit, objeví se odpor a nenávisť. A když se cítíte neutrálně, neznalost a slepota k realitě se ubytují ve vaší mysli. Poznáte-li díky těmto učením, jak vznikají emoce a jak na ně reagovat, váš život bude o mnoho lepší a zažijete spoustu štěstí, míru a potěšení.

Máte nějaké otázky?

* * *

Otázka: V buddhismu se stále hovoří o karmě. Co to je?

Láma: Karma jsou prožitky vašeho těla a mysli. Slovo samotné pochází ze sanskrutu, znamená příčinu a následek. Vaše duševní a fyzické prožitky, kdy se cítíte šťastní nebo nešťastní, jsou následky určitých příčin a samy se též stávají příčinami pro budoucí

následky. Akce přináší reakci, to je karma. Východní filosofie i věda vysvětlují, že všechny věci spolu souvisí, a pokud tomuto rozumíte, pochopíte, jak funguje karma. Žádná existence, ani vnitřní, ani vnější, není náhodná. Energie všech vnitřních a vnějších jevů je vzájemně závislá. Například energie vašeho těla souvisí s energií těl vašich rodičů, energie jejich těl souvisí s energií těl jejich rodičů a tak dále. Tento druh evoluce je karma.

Otázka: Co je to nirvána a dosáhne jí mnoho lidí?

Láma: Pokud rozvinete síly soustředění tak, že dokážete začlenit svou mysl do jednobodové koncentrace, budete postupně zmenšovat emocionální reakce svého ega, až tyto reakce zcela vymizí. V tu chvíli přesáhnete svoje ego a objevíte nekonečný, blažený, klidný stav mysli. To je to, čemu říkáme nirvána. Mnoho lidí tohoto stavu dosáhlo a mnohem více lidí je na dobré cestě.

Otázka: Když někdo dosáhne nirvány, přestane existovat v tělesné formě? Zmizí?

Láma: Ne, stále budete mít formu, ale ta nebude mít neřízený nervový systém jako je ten, který máme nyní. Nebojte se, až dosáhnete nirvány, stále budete existovat, ale ve stavu dokonalého štěstí. Takže se snažte, ať jí dosáhnete co nejdřív.

Otázka: Neřekl Buddha, že až dosáhne nirvány, tak už se znovu nenarodí?

Láma: Možná, ale co tím myslel? Myslel tím, že nebude znovu nekontrolovaně zrozen silami energie ega, což je způsob, jakým se rodíme my, cítící bytosti samsáry. Namísto toho se může reinkarnovat s dokonalou kontrolou a jediným cílem: pomoci mateřským cítícím bytostem.

Otázka: Hodně jste mluvil o potěšení a radosti a já se snažím vyjasnit si rozdíl mezi nimi. Znamenají totéž? Může někdo lpět na potěšení, ale ne na radosti?

Láma: Je to jedna a táž věc, na které lpíme. Měli bychom usilovat o zážitek potěšení bez lpění, měli bychom si užít svoji radost, své pocity štěstí a zároveň chápat povahu subjektu, tj. naší mysli, objektu a našich pocitů. Ten, kdo dosáhl nirvány, je toho schopen.

Otázka: Rád bych si vyjasnil buddhistický význam meditace. Chápu to dobře, pokud si ji vysvětluji jako „pozorování cesty naší mysli“?

Láma: Ano, můžete o ní takto přemýšlet. Jak jsem již řekl, buddhistická meditace neznamená nutně sedět se zkrříženými nohama a zavřenými očima. Prosté pozorování, jak vaše mysl reaguje na smyslový svět při vašich běžných pochůzkách, když chodíte, mluvíte, nakupujete, může být opravdu skvělou meditací a může přinést skvělý výsledek.

Otázka: Co se týče znovuzrození, co to je, co se znovu rodí?

Láma: Když umřete, vaše vědomí se oddělí od těla, vstoupí do přechodného stavu a odtud se zrodí do další fyzické formy. Říkáme tomu znovuzrození. Fyzická a mentální energie se od sebe liší. Fyzická energie je velmi limitovaná, ale mentální energie je nepřetržitá.

Otázka: Je možné, aby se vědomí vyvíjelo v posmrtném stavu, nebo je to pouze za života, kdy se vědomí může vyvíjet?

Láma: V průběhu procesu smrti vaše vědomí stále plyne, zrovna jako elektřina, která vychází z generátoru, ale soustavně prochází různými domy, různými zařízeními a nachází se v různých věcech. Takže je to možné, aby se vědomí vyvíjelo v mezistavu.

Otázka: Takže mysl nepotřebuje ke svému vývoji fyzické tělo?

Láma: Existuje tělo přechodného stavu, ale to není jako naše, je to velmi lehké psychické tělo.

Otázka: Když recitujete mantry, soustředíte se někdy na některý z orgánů fyzického těla, nebo se vždy zaměřujete jen na mysl? Můžete se soustředit na své čakry nebo centra energie?

Láma: Je to možné, ale musíte mít na paměti, že existují různé metody pro různé účely. Nemyslete si, že Buddha učil jen jednu věc. Buddhismus obsahuje tisíce a tisíce, možná nespočetně metod meditace, navržených tak, aby vyhovovaly různým se sklónům a dispozicím nekonečného počtu jednotlivých lidských bytostí.

Otázka: Je vědomí, které se vyvíjí během našeho života a odchází, když umíráme, součástí nějakého vyššího vědomí? Například Boha nebo univerzálního vědomí?

Láma: Ne, je to obyčejná jednoduchá mysl a je v přímé návaznosti na tu, kterou máte právě teď. Rozdíl je v tom, že se oddělila od těla a hledá další. Mysl mezistavu je řízena karmou a je rozrušená, rozporuplná a zmatená. V žádném případě ji nemůžeme nazývat vyšší nebo univerzální.

Otázka: Je Vám znám hinduistický koncept átmanu a brahmy?

Láma: Hinduistická filosofie pracuje s představou duše (átman), ale buddhistická nikoli. Buddhismus zcela popírá nezávisle existující já, neboli věčnou, nezávislou duši. Každý aspekt vašeho těla i myslí je nestálý: mění se, mění se, mění se. Buddhisté také popírají existenci věčného pekla. Každá bolest a každé potěšení, které zakoušíme, jsou neustá-

lou změnou, jsou tak přechodné, tak nestálé, pořád se proměňují a nikdy nesetrvávají. Když si tedy uvědomíme neuspokojivou podstatu své existence a vzdáme se světa, ve kterém pomíjivé smyslové předměty vcházejí v kontakt s pomíjivými smyslovými orgány, aby produkovaly pomíjivé pocity, z nichž žádný nestojí za to, abychom po něm dychtili, můžeme místo toho hledat nekonečné, věčně radostné poznání osvícení nebo nirvány.

Otázka: Myslíte, že rituál je pro západního člověka snažícího se praktikovat buddhismus stejně důležitý, jako pro člověka z Východu, který pro něj má cit?

Láma: Záleží na tom, jak to myslíte. Vlastní buddhistická meditace nevyžaduje, abyste ji doprovázel hmotnými předměty, jediné, na čem záleží, je vaše mysl. Nemusíte zvonit zvonky nebo kolem sebe mávat nějakými předměty. Je tohle to, co máte na mysli? [Ano.] Aha. Tak s tím si nemusíte dělat starosti, a platí to stejně pro Východ i pro Západ. Nicméně, někteří lidé tyhle věci potřebují. Různé mysli potřebují různé metody. Například brýle. Nejsou tou nejdůležitější věcí, ale někteří lidé je potřebují. Ze stejného důvodu různé světové náboženské tradice učí různé cesty podle individuálních schopností a úrovně svých mnohých a různých následovníků. Nemůžeme tedy říct: „Tohle je jediný pravý způsob. Každý by měl jít mojí cestou.“

Otázka: Jsou dnes na Západě potřebné nové metody praktikování?

Láma: Ne. Žádné nové metody nejsou potřeba. Všechny metody už tu jsou, jenom je potřebujete objevit.

Otázka: Snažím se v rámci buddhismu porozumět vztahu mezi tělem a myslí. Je mysl důležitější než tělo? Například tantričtí mniši, kteří ovládají alikvótní zpěv, rozvíjejí schopnost části svého těla, aby mohli zpívat. Tak jak moc důležité je tělo?

Láma: Mysl je nejdůležitější věc, ale existují meditační praxe, které jsou podepřené určitými fyzickými cvičeními jógy. Pokud je tělo nemocné, ovlivní to i mysl, takže je důležité udržovat tělo zdravé. Ale zabývat se pouze fyzickým a zanedbávat pátrání po podstatě vlastní mysli není moudré, je to nevyrovnané a nerealistické. Myslím, že se všichni shodneme na tom, že mysl je důležitější než tělo, ale zároveň nemůžeme na tělo úplně zapomenout. Viděl jsem lidi ze Západu přijíždět na Východ pro učení, a ti když slyšeli o tibetských jóginech žijících ve vysokých horách bez jídla a bez pití, mysleli si: „No to je super, chci být přesně jako Milarepa!“ To je chyba. Pokud jste se narodili na Západě, vaše tělo je zvyklé na určité podmínky, které potřebujete k tomu, abyste ho udrželi zdravé. Nemůžete vyrazit na takový himalájský výlet. Buďte rozumní, žádné extrémy.

Otázka: Je pravda, že když se člověk narodí, jeho mysl je čistá a nevinná?

Láma: Jak všichni víme, když se narodíte, vaše mysl není příliš zaměstnaná intelektuálními složitostmi. Ale jakmile jste starší a začnete přemýšlet, začne se plnit spoustou informací, filosofií, tímhle a tamtím, tohle je dobré, tamto je špatné, měl bych mít tohle, neměl bych mít tamto... Příliš intelektualizujete a plníte svou mysl nesmysly. To jí rozhodně neprospívá. To ale neznamená, že jste se narodili absolutně čistí a že teprve poté, co se ve vás objevil rozum, jste se stali negativními. Tak to není. Jak to, že ne? Protože kdybyste v základu byli zcela prostí nevědomosti a lpění, žádné nesmysly by se do vaší mysli nemohly dostat. Takoví bohužel nejsme. Nejen, že jsme v podstatě široce otevřeni všem intelektuálním nesmyslům, které se objeví, ale ještě je vítáme s otevřenou náručí. Takže krok za krokem se v naší mysli hromadí víc a víc nesmyslů. Nemůžeme tedy říct, že se děti rodí s absolutně čistou myslí. To není pravda. Malé děti pláčí, protože mají pocity. Když se objeví nepříjemný pocit, třeba když touží po mateřském mléce, reagují pláčem.

Otázka: Představujeme si vědomí, které se stěhuje z jednoho těla do jiného, z jednoho života do dalšího, ale pokud existuje kontinuita vědomí, proč si tedy nepamatujeme své minulé životy?

Láma: Do našich myslí se vtěsnává příliš mnoho supermarketových informací, a tím zapomínáme své předchozí zkušenosti. I vědci říkají, že mozek je omezený a že nové informace potlačují ty staré. Takhle to říkají, ale není to tak úplně pravda. Ve skutečnosti je lidská mysl většinou bezděčná a nevědomá a tolik se zaměstnává novými zkušenostmi, že zapomíná ty staré. Zrekapitulujte si minulý měsíc – co se přesně dělo, jaké jste měli pocity, den po dni... Nepamatujete si to, že? Takže jít ještě dál zpátky, až do doby, kdy jste byli jen shlukem buněk v matčině děloze, a pak ještě dál do minulosti, to je velmi těžké, že? Ale když to budete postupně cvičit, neustále zkoumat svou mysl, budete časem schopni vybavit si více a více svých minulých zážitků. Mnozí jsme možná zažili, že jsme velmi zvláště reagovali na nějakou událost a byli jsme překvapeni z této reakce, protože se nezdála být založená na zkušenostech pouze z tohoto života. „To je divné. Proč jen jsem takhle reagoval? Nemám tušení, odkud to přišlo.“ Přišlo to ze zkušenosti z minulého života. Moderní psychologie takové reakce nedokáže vysvětlit, protože nerozumí mentální kontinuitě, bezpočátečné povaze každé jednotlivé mysli. Nerozumí tomu, že mentální reakce mohou být výsledkem podnětů vzniklých před tisíci a tisíci lety. Ale pokud vydržíte zkoumat svou mysl prostřednictvím meditace, všechno tohle nakonec pochopíte skrze svou vlastní zkušenost.

Otázka: Může být škodlivé zjistit něco o svých minulých životech? Může to být rušivé?

Láma: No, může to být jak dobrá, tak špatná zkušenost. Když si své předchozí životy plně uvědomíte, bude to pozitivní zkušenost. Rozrušení pramení z nevědomosti. Měli byste se snažit poznat charakteristickou povahu negativity. Když se vám to podaří, problém bude vyřešen. Porozumění podstatě negativity zastaví problémy, které negativita

přináší. Správné porozumění je proto jediným řešením fyzických i mentálních problémů. Vždycky byste měli velmi pozorně zkoumat to, jak vydáváte svou energii: přináší vám to radost, nebo ne? Je to velká zodpovědnost, nemyslíte? Máte na výběr: cesta moudrosti nebo cesta nevědomosti.

Otázka: Jaký je význam utrpení?

Láma: Duševní neklid je utrpení, nespokojenost je utrpení. Je velmi důležité pochopit různé jemné úrovně utrpení, jinak lidé řeknou: „Proč buddhismus říká, že všichni trpí? Já jsem šťastný.“ Když Budha hovořil o utrpení, neměl na mysli jen bolest ze zranění nebo duševní muka, kterými často procházíme. Říkáme, že jsme šťastní, ale když si svůj pocit štěstí prohlédneme zblízka, najdeme ve své mysli stále ještě mnoho nespokojenosti. Z buddhistického pohledu je utrpením prostý fakt, že nejsme schopni ovládat svou mysl. Ve skutečnosti je toto horší než různá ta fyzická trápení, jež zažíváme. Proto se v buddhismu klade daleko větší důraz na mentální úroveň než na fyzickou, a proto je buddhistické učení v podstatě aplikovanou psychologií. Buddhismus učí o povaze duševního utrpení a učí metodám, jak jej vymýt.

Otázka: Proč všichni zakoušíme utrpení a co se z něj učíme?

Láma: To je přece tak jednoduché, ne? Proč trpíte? Protože příliš často jednáte z neznalosti a dychtíte z připoutanosti. Z utrpení se učíte tím, že si uvědomujete, odkud pochází a kvůli čemu vlastně trpíte. V nekonečném počtu minulých životů jsme získali mnoho zkušeností, ale zas tak moc jsme se nenaučili. Mnoho lidí si myslí, že se učí ze svých zkušeností, ale není tomu tak. V jejich nevědomí je nekonečně mnoho minulých zkušeností, ale oni přesto stále nic nevědí o své podstatě.

Otázka: Proč máme příležitost lpět?

Láma: Protože máme halucinace, nevidíme realitu ani subjektu, ani objektu. Pokud porozumíte povaze objektu lpění, subjektivní mysl lpění automaticky zmizí. Je to zamřzená mysl, mysl přitahovaná k objektu a malující na něj zdeformované projekce, kvůli kterým trpíte. To je všechno. Je to vážně docela prosté.

Otázka: Viděl jsem tibetské obrázky rozhněvaných božstev, ale přestože vypadala rozhněvaně, neměla v sobě zlo. Proto mne zajímá, zda buddhismus nějak zdůrazňuje zlo a špatné věci.

Láma: Buddhismus nikde nezdůrazňuje existenci vnějšího zla. Zlo je projekce vaší mysli. Pokud zlo existuje, tak je to uvnitř vás. Není žádné vnější zlo, kterého bychom se měli bát. Rozzuřená božstva vyzařují osvícenou moudrost a slouží lidem, kteří mají hodně nekontrolovaného hněvu. Při meditaci rozhněvaná osoba přeměňuje svůj hněv

na moudrost, která se potom zobrazuje jako rozzuřené božstvo. Energie jeho hněvu je tím nasměrována do moudrosti. Takto ve stručnosti tato metoda funguje.

Otázka: Co si myslíte o osobě, která někoho zabije v sebeobraně? Myslíte si, že lidé mají právo se chránit, i za cenu agresorova života?

Láma: V mnoha případech je zabití v sebeobraně stále pod nekontrolovatelným hněvem. Měli byste se chránit, jak nejlépe dovedete, aniž byste zabili. Když mě napadnete, jsem odpovědný se chránit, ale bez toho, abych zabil vás.

Otázka: Pokud by zabít mě byl jediný způsob, jak mě zastavit, udělal byste to?

Láma: Pak by bylo lepší, kdybyste zabil vy mě.

Dobře, pokud už nemáte žádné další otázky, nebudu vás zde už držet. Mnohokrát vám za všechno děkuju.

Christchurch, Nový Zéland, 14. června 1975





Nadace pro zachování mahájánové tradice

Nadace pro zachování mahájánové tradice (The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, FPMT) je mezinárodní organizace center buddhistické meditace a studia, klášterů, vydavatelství, léčebných center a dalších s tím spojených aktivit, založená v roce 1975 lámou Thubtenem Ješe a lámou Thubtenem Zopou Rinpoče. V současnosti existuje asi 150 aktivit FPMT ve více než třiceti zemích celého světa.

FPMT byla založena, aby napomohla studiu a praxi mahájánového buddhismu, především tibetské tradice Gelug, založené v patnáctém století lámou Dže Congkhapou, velkým učencem, jóginem a svatým.

Na webových stránkách (v angličtině a dalších světových jazycích) najdete učení Jeho Svatosti dalajlámy, lámy Ješe, lámy Zopy Rinpoče a dalších respektovaných mistrů tradice, podrobnosti o studijních programech, audio materiály, kompletní seznam center v celém světě a odkazy na další zajímavé stránky o Tibetu a buddhismu. Kontakt (v angličtině):

FPMT
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214-4702 USA
info@fpmt.org
www.fpmt.org

Foto: Mia Mirrelli



WWW.EII.CZ



EUROPEAN
INITIATORY
INSTITUTE

CHARITA

je nejkrásnější šperk,

KLENOT,

který nezdobí

naše těla,

ale naše

SRDCE