Jak se věci mají

Lama Ole Nydahl

Předmluva

Že se Západ najednou otevřel buddhismu, nelze chápat jen jako přechodné poblouznění. Krátce po uvedení tak bohatého učení se objevilo mnoho hezkých buddhistických překladů a komentářů. Dosud však chyběl stručný a praktický přehled celé jeho oblasti. Tato kniha postupně vznikala v průběhu dvaceti let za blízké spolupráce s mnoha žáky a je určena k použití v našem každodenním životě; zaměřuje se na maximální lidskou svobodu a štěstí. Protože se žádný buddhista nemusí chovat diplomaticky, je zde obsažen i kritický pohled na současný stav světa.

V kontaktu s Buddhovým učením naše mysl zázračně ožívá. Tato kniha je zvláštním poděkováním zralým laickým učitelům a žákům linie Karma Kagjü na celém světě. Vyšla již v tuctu jazyků a obsahuje i meditace, díky nimž je možno přeměnit pojmy ve zkušenost.

Děkuji všem těm, kdo pomáhali při jejím vzniku.

Studujte a radujte se.

S požehnáním ochránců Bílého Deštníku a Černého Pláště.

Tomek, Caty, Hannah a lama Ole

Úvod

Před dvěma a půl tisíci lety měl Buddha k předávání svého učení jedinečné podmínky. Narodil se v době velmi rozvinuté kultury a byl obklopen mnoha nadanými lidmi. Po dosažení osvícení jim celých čtyřicet pět let předával metody umožňující zkoumat a objevovat mysl. Proto je jeho učení, Dharma, tak bohaté.

Kandžur, slova samotného Buddhy, se skládá ze 108 svazků, které obsahují 84 000 konkrétních nauk. K nim vzniklo později 256 stejně tlustých knih komentářů. Proto mohl Buddha před svou smrtí říci: "Mohu zemřít šťasten, nenechal jsem si ani jedno učení v zavřené dlani. Vše, co vám může pomoci, jsem vám předal." Jeho poslední výrok pak odlišuje buddhismus od všeho, čemu se říká náboženství: "Nevěřte mým slovům jen proto, že je řekl Buddha. Všechna dobře prozkoumejte. Buďte svým vlastním světlem."

Následující slova poukazují na praktický přístup buddhismu ke každodennímu životu. Když se lidé Buddhy ptali, co a proč učí, odpovídal: "Učím proto, že všechny bytosti touží po štěstí a chtějí se vyhnout utrpení. Učím jen, jak se věci mají."

Šíři a bohatství Buddhova učení nejlépe pochopíme, jestliže prozkoumáme jeho vztah k našemu životu a porovnáme ho s širokou oblastí systémů zabývajících se duchovnem. Všechny pojmové škatulky, do nichž se mnozí po staletí snaží vtěsnat bohatství buddhismu, se ukazují být příliš těsné. Mnozí například o buddhismu mluví jako o filosofii. Je to možné proto, neboť jeho učení je zcela logické. Duchovní jasnost je přirozeným následkem buddhistického rozvoje a roste spolu se schopností prožít volný vnitřní prostor v nás.

Jestliže je jasné myšlení jednou z nutných podmínek plného rozvoje mysli, proč tedy není buddhismus filosofií? Je tomu tak proto, že učení nutně mění každého, kdo se jím zabývá. Filosofie nám objasňuje věci na vnější úrovni slov a myšlenek, ale jakmile knihy opět zavřeme, nic převratného se nestane.

Naproti tomu Buddhovo učení s námi pracuje jako s celkem. Dává nám klíč k vnitřním i vnějším událostem, jež neustále zažíváme, vede k neustálým proměnám. Jestliže budeme schopni přenést učení do našeho každodenního života, rozvineme v sobě hlubokou důvěru v jeho funkčnost a dodá všem situacím, ve kterých se ocitneme, příchuť smyslu a růstu.

Někteří lidé kladou důraz na tento aspekt nauk - schopnost měnit ty, kdo je praktikují, a proto buddhismus chápou jako určitý druh psychologie. Cílem tohoto ušlechtilého řemesla je pomoci lidem lépe žít. Všechny různé psychologické školy směřují k tomu, aby během těch šedesáti nebo osmdesáti let obvyklého života, lidé nebyli zátěží pro společnost ani pro sebe samé.

Buddhismus a obzvlášť Diamantová cesta začínají mít smysl až v okamžiku, kdy jsou lidé, kteří se s nimi setkávají, zralí a vyrovnaní. Když v nich prostor neprobouzí pocit hrůzy, ale je pro ně zdrojem požehnání. Do té doby je sebedůvěra jen pouhým slovem. Z této úrovně síly díky učení rozvíjíme odvahu, radost a lásku, jež jsou vnitřním bohatstvím mysli.

Jakmile naše vědomí dospěje k rozpoznání podmíněné existence všech jevů, všechny ztuhlé pojmy se rozpustí a samy od sebe se objeví všechny dokonalé vlastnosti těla, řeči a mysli. Je tomu tak proto, že subjekt, objekt a činnost - ten kdo prožívá, to co je prožíváno a samo prožívání - začínají být méně a méně odděleny a my získáme určitý vhled. Konečně zjištění, že žádné skutečné nebo osobní já neexistuje, přináší volnost osvobození. To je první krok k pochopení opravdové hloubky cesty a neotřesitelný základ pro plný rozvoj mysli, osvícení.

Buddhismus i psychologie mají schopnost měnit lidi, ale Buddhovo učení je pro ty, kdo jsou již zdraví. Buddhismus začíná tam, kde psychologie končí. Cílem je vždy plné osvícení - buddhovství - stav dokonalosti vykračující za všechny koncepty.

Někdy lidé považují buddhismus za náboženství. Je pravda, že to může mít i své pozitivní stránky, jako například získání statutu nevýdělečné organizace, ale o tomto bodu lze dlouho diskutovat. Buddhismus určitě není "vírou". Základní rozdíl je již v samotném slově "religion". "Re" znamená v latině znovu a "ligare" znamená sjednotit. Religion, náboženství, se nás tedy snaží opět spojit nebo navrátit k něčemu dokonalému, co jsme měli dříve.

Naproti tomu buddhismus nic v minulosti nehledá. Jestliže za sebou opravdu máme pád z ráje, jen těžko bychom mohli takovému stavu důvěřovat. Znamená to totiž, že není dokonalý a můžeme ho opět ztratit. Pravda, aby byla Pravdou absolutní, musí platit ve všech místech a ve všech časech, což automaticky vyvrací teorii o nějaké oddělené vnější věci nebo Stvořiteli. Pokud prověříme většinu po světě uctívaných bohů, ať už jsou to bohové vládnoucí a majetničtí, žárliví nebo přímo mstiví, jako je tomu v případě Alláha, dojdeme k závěru, že není dobré se s nimi zaplést. Je dost nemoudré uctívat boha, kterého bychom nechtěli ani jako souseda.

Naproti tomu Buddha je naším přítelem. Všechny jeho aktivity vedou ke svobodě bytostí a jejich osvícení. Nemá žádný jiný cíl než jejich konečné dobro. Přeje si mít kolegy, ne následovníky. Také nezatěžuje naši morálku a inteligenci. V jeho učení nejsou rozsudky smrti jako v islámu, pocity viny spojené s naším sexuálním životem, nebo těžko uvěřitelná kostelní dogmata. Všechny Buddhovy výroky jsou logické, osvobozují bytosti, a můžeme je také prožít. Jsou praktické: aby nám bylo jeho učení opravdu k užitku, potřebujeme jen důvěru v existenci absolutního cíle - osvícení (Buddha), učení, která nás k němu vede (Dharma) a naše přátele na stezce (Sangha).

Buddhismus není ani New Age, kde jsou smíchány různé duchovní tradice a "skoro vědy" tak, aby to vyhovovalo přáním těch, kdo se spíš chtějí dobře cítit než se ptát a hledat odpovědi. A ačkoliv je působivé, že humanismus šedesátých let plných idealismu dokázal přežít v nablýskaném světě generace, která myslela jen na své "já", jeho podmíněným "pravdám" můžeme důvěřovat ještě méně než rájům, které je možné opět ztratit. Ať už vnější nebo vnitřní, vše, co se na určitém místě v určitém čase objevuje, vyrůstá z určitých podmínek, podléhá změnám a opět zaniká. Přestože na úrovni vnějších symbolů jsou v hnutí New age často používány krystaly a nejvyšší úroveň Buddhova učení je nazývána Diamantová cesta, to druhé pro snoby ani pro povrchní zájemce vhodné není.

Co tedy učí Buddha? Mluví o tom, že existuje všepronikající nadčasová pravda, jež vše obsahuje a vše ví. Pravda, která nikdy nebyla stvořena a jež je za určitých okolností, díky své vlastní síle, schopna prožívat sebe samu. Tento stav je nazýván úrovní pravdy a nic od něj není jakkýmkoliv způsobem odděleno. Prožívání jeho podstaty jako spontánní radosti a aktivního soucitu, je pak zdrojem vší dokonalosti.

Něčím vyjímečným je to, že Buddha důvěřuje zralosti svých žáků a nevidí potřebu udržovat je pod svou kontrolou pomocí odsuzujících a trestajících bohů. Místo toho jim dává praktické rady a ukazuje svět jako kolektivní sen, vytvářený podvědomím všech živých bytostí. Uvnitř tohoto společného rámce se pak otisky jejich činů, nazývané karmou, přenáší z jednoho života do druhého. Tyto karmy vedou ke zrození bytostí v různých tělech s různými schopnostmi, v různých částech světa, a jsou zdrojem všech podmíněných zážitků.

Čím tedy buddhismus je? Nejlépe to vyjádřil sám Buddha. V průběhu 1500 let, kdy se jeho učení rozvíjelo v Indii, bylo nazýváno Dharmou, a v Tibetu v průběhu minulých 1000 let Čö. Oba výrazy znamenají "jak se věci mají". Pochopení toho, jak se věci mají, je klíčem k veškerému štěstí. Buddha sám je učitelem, příkladem, ochráncem a přítelem. Jeho pomoc nám umožňuje nejen vyhnout se utrpení a dosáhnout stavu trvalého štěstí, vysvobození a osvícení, ale také získat schopnost účinně pomoci ostatním.

Buddhův Život

NAROZENÍ A MLÁDÍ NA KRÁLOVSKÉM DVOŘE

Pohled na Buddhův život nám přiblíží i jeho učení. Buddha se narodil před 2580 lety v královské rodině a pravděpodobně vypadal jako dnešní evropané, neboť v textech je popisován jako vysoký, silný a modrooký. Království jeho rodičů leželo na jižní hranici dnešního Nepálu poblíž města Kapilavatsu. Vykopávky ukázaly, že tam již tehdy byla kanalizace a ústřední vytápění, zcela srovnatelné s vybavením mnoha současných měst třetího světa.

Chlapec rozhodně nebyl produktem pannenského početí, ale poslední šancí své matky mít ještě dítě. Krátce poté, co se narodil, tři jogíni rodičům předpověděli: "Chlapec je někým neobyčejným. Pokud se nesetká s utrpením světa, stane se tím, kým si přejete. Jako silný král dobude sousední království a naplní všechna vaše očekávání. Jestliže ale okusí utrpení, jenž je neoddělitelné od každé podmíněné existence, zřekne se svého postavení a přinese světu osvobozující vhled."

Rodiče Buddhy chtěli dědice pro své království, ne básníka, snílka nebo filosofa. Rozhodli se tedy být velmi opatrní. Obklopili mladého prince vším, po čem může mladý zdravý muž zatoužit: krásnými ženami (texty hovoří o pěti stech), příležitostmi pěstovat různé druhy sportů a prožívat chvíle vzrušení. O jeho vzdělání se starali ti nejlepší učitelé. Když po něčem zatoužil, stačilo na to jen ukázat. Jeho mysl neobsahovala žádné rušivé otisky, jež by mohly vyplout na povrch, a proto až do svých dvaceti devíti let znal pouze radost. Pak se ale jeho svět obrátil naruby.

ZKLAMÁNÍ A HLEDÁNÍ PRAVDY

Předpověď jogínů způsobila, že rodiče budoucího Buddhy se všemožně snažili zabránit jeho konfrontaci s utrpením světa. Proto se stal jeho svědkem až velice pozdě, zato ho poznal v těch nejfyzičtějších projevech. Během tří po sobě následujících dnů viděl těžce nemocného, starce a mrtvého. Poznání, že nemoc, stáří a smrt jsou součástí každého života jím hluboce otřáslo a po návratu do svého paláce prožil velice těžkou noc. Ať hledal jak chtěl, nenašel nic, o co by se se svými přáteli mohl opravdu opřít. Sláva, rozkoš i majetek přicházely a opět mizely. Uvnitř i vně, vše bylo pomíjivé, nikde nebylo nic stálého.

Dalšího rána potkal jogína setrvávajícího v hluboké meditaci a jejich mysl se střetla. Budoucí Buddha poznal, že ten člověk nalezl opravdové útočiště. Muž vypadal, jako by zažíval něco skutečného a nadčasového. Nebyl si vědom jen svých vlastních myšlenek a pocitů uvnitř, a různých podmínek a světů vně, ale i vědomí samotného. Stav jogínovy mysli princi ukázal opravdovou esenci všech živých bytostí: vševědoucí prostor, v němž se vše odehrává, jeho zářivou jasnost, jež hravě vyjadřuje bohatství mysli jako vnitřní a vnější projevy, a jeho neomezenou lásku, která se ničemu neuzavírá. To bylo ono! V okamžiku záblesku princ poznal, že absolutní pravda, po níž pátral, nebyla ničím jiným než myslí samotnou.

V té době neexistovaly supermetody, jež jsou dnes v tibetském buddhismu známy jako Mahámudra nebo Mahá Ati (Čag Čen, Dzog Čen). Nikdo neznal pohled umožńující využít všech aspektů našeho každodenního života, jako je například čištění zubů, milování, přemýšlení, spánek nebo jídlo, jako prostředků vedoucích k rozpoznání vlastní mysli. Tyto metody mohl Buddha předat až po dosažení osvícení. Nebylo možné "jezdit na tygru bezprostřední zkušenosti", a proto si princ mohl zvolit jen o mnoho pomalejší cestu - zřeknutí se světa. Musel odetnout vše, co ho rozptylovalo od dosažení jeho cíle. Opustil ten nejradostnější soukromý život a zmizel v horách a lesích severní Indie.

Chtěl nalézt za všemi jevy ležící podstatu mysli. Neměl moc času, a tak následujících šest let života prožil ve velmi tvrdých podmínkách. Zatímco pobýval v lesích a ve stepích severní Indie, dovedl mladý princ k dokonalosti i ty nejextrémnější praxe, které mu byly předány. Jednou, když jeho motivace předstihla jeho soudnost, se dokonce málem vyhladověl k smrti. Studoval u nejlepších učitelů té doby a praktikoval v souladu se všemi dnes známými myšlenkovými směry. Ať už se věnoval materialismu, nihilismu, transcendentalismu nebo existencionalismu, postupně přerostl všechny své učitele, a vždy zjistil, že se k cíli nijak nepřiblížil. Jakkoliv měli učitelé pod kontrolou to, co se odehrávalo v jejich myslích, nikdo neznal mysl samotnou. Na konci těchto cest nenalezl nic trvalého, čemu by mohl opravdu důvěřovat.

PODMÍNKY VE STAROVĚKÉ SEVERNÍ INDII

Neobyčejná duchovní otevřenost, jíž byla stará Indie obdařena, je srovnatelná se starým Řeckem, renesancí nebo našimi šedesátými léty. I když šedesátá léta jsou poznamenána množstvím obětí drog, je každý takový frontální útok na materialismus ušlechtilý a nanejvýš důležitý. Lidé šedesátých let byli plni idealismu a usilovali, i když někdy příliš krátkozrace, o štěstí pro všechny. Slepí k objevujícím se ghettům, přelidnění a dalším ve světě se rýsujícím nebezpečím, vyjadřovali svůj idealismus na mnoha úrovních. Důvěřovali v základní dobro všech bytostí a nebyli spoutáni snobismem. Pravděpodobně kvůli nedostatku kontroly porodnosti se zdá být atmosféra panující v Buddhových časech prudérnější než dnes, ale co se týká jasnosti mysli, učit mnohé z jeho studentů by bylo čirou radostí. Mnohé filosofické směry byly tehdy již známy a mnoho Indů opravdu očekávalo, že duchovno pozitivně ovlivní jejich životy.

Jakmile zásady dualistických filosofií prostoupí všechny aspekty našich životů, utrpí především svoboda! Kdekoliv na světě lidé strukturám moci dovolí, aby se tyto tendence rozšířily, následkem je upalování čarodějnic, komunismus, nacismus, stanovování různých kvót, politikaření nebo podobné jevy. V nedualistických učeních, jako je tomu například v buddhismu, je princip neubližování ostatním bytostem hluboce zakořeněn v samotné podstatě nauk. Dokonce ani v zemích, ve kterých má dominantní postavení, neohrožuje ničí svobodu. Předkládá nám různé metody, mezi nimiž si mohou různí lidé svobodně vybrat, vyhýbá se vyvíjení nátlaku na společnost a nikdy nemotivuje pomocí strachu. Tam, kde se buddhismus rozvinul, lidé očekávali nejen záruky, že nedojde ke zneužití duchovní síly, ale testovali i samotné učení. Každý nově představený pohled byl poddán nekompromisní a kritické diskusi. Musel překračovat individuální přání a představovat trvalou pravdu. Pokud neobsahoval základní pohled, jasně definované použitelné metody a dosažitelný cíl, nezískal oprávnění existovat. Učenci tehdejší doby také byli velmi opatrní s rozšiřováním ne zcela propracovaných teorií. Věcí duchovní cti bylo, že se každý, kdo neuspěl v jedné z častých filosofických debat, stal žákem vítěze.

BUDDHOVO OSVÍCENÍ

Po šesti anonymních letech, strávených v tehdy ještě příjemné severní Indii, dorazil mladý princ na místo nazývané Bódhgája (je to místo ležící ve dvou třetinách cesty z Delhi do Kalkaty, dnes plné místních žebráků a zahraničních chrámů, v přelidněném indickém státě Bihár). Po příchodu se v něm opět probudila hluboká motivace pomoci všem živým bytostem. Usedl pod obrovský strom v blízkosti malé říčky a rozhodl se tam meditovat a plně rozvinout potenciál své mysli. O týden později, za květnového úplňku, dosáhl cíle. Byl to den Buddhových třicátých pátých narozenin a čtyřicet pět let poté ve stejném dni i zemřel.

Jakmile osvícení rozpustilo poslední závoje zakrývající jeho mysl, zmizelo oddělení mezi prostorem a energií uvnitř a vně, jež předtím pociťoval a princ se stal nadčasovým vševědoucím vědomím. Tento proces je v různých budhistických tradicích popisován různě, ale z pohledu Mahá anuttara jóga tantry, jež je nejvyšší úrovní buddhismu, se všepronikající přirozená pravda manifestovala jako buddhové minulosti, současnosti a budoucnosti, jenž zkondenzovali svou dokonalou moudrost do bílé ženské formy Sarva Buddha Dakině a skrze Buddhovo spojení s ní splynulo to, co je mužské a ženské, stejně jako všechna ostatní dualita.

Každým atomem svého těla vše věděl a vším byl. Pod tímto, nyní tak známým stromem v Bódhgáji, setrval ještě tři týdny. V tom čase poskytl útočiště1 mnoha bohům a přivykal své tělo na zacházení s intenzívními toky osvícených energií. Neučil však žádné lidské bytosti.

Lidem první učení předal až o čtyři týdny později, v Gazelím parku poblíž Sarnath. Tato vesnice leží u Benáres, významného svatého města hinduistů, kteří tu spalují své mrtvé a zbytky pak vhazují do Gangy. Součástí kompletní náboženské poutě do města jsou i takové delikatesy jako je koupel v řece a pití její vody.

Pět hledačů pravdy, kteří k Buddhovi přišli jako první, nebylo ze všech jeho žáků těmi nejpřitažlivějšími. Byli od přírody mrzutí, obdivovali ho, když praktikoval extrémní askezi. Teď ale se znechucením pozorovali, jak září zdravím a radostí. Tento stav považovali za příliš světský. Byli to lidé, kteří mysleli především na sebe sama, lidé bez smyslu pro humor, jaké dnes raději rychle posílám k jiným učitelům. Když pak zvědavost zvítězila nad jejich ztuhlými představami a koncepty, mohli se jen ptát: "Proč tak záříš? Co se to s tebou stalo?" Jako odpověď jim Buddha předal "Čtyři vznešené pravdy", které jsou dnes v různých buddhistických tradicích formulovány poněkud odlišně. Buddha je tehdy musel vyjádřit nějak takto: Podmíněná existence je utrpením. Utrpení má příčinu. Existuje konec utrpení. A existují stezky, které k tomuto konci vedou.

Buddhova Nauka

Malá cesta - Theraváda (Čtyři vznešené pravdy)

V průběhu čtyřiceti pěti let následujících po Buddhově osvícení byly Čtyři vznešené pravdy kostrou veškerého jeho učení a je tomu tak dodnes. Způsob jejich interpretace je vždy závislý na inteligenci žáků. To, že naše současné výklady dosti přesahují obzory lidí, kterým byla učení původně předávána, není na závadu, neboť právě přemýšliví lidé ze Západu, kteří hledají odpovědi, jsou dnes budoucností buddhismu.

Už první Buddhův výrok: "Existuje utrpení." je nutno lépe objasnit. Lidé, kteří tato slova slyší poprvé, je totiž někdy považují za depresivní. Různá náboženství víry prohlašují své bohy za jediné, za nejsilnější, nebo například říkají, že "Alláhova pomsta je neúprosná a nezná slitování". Ve srovnání s takovými teoriemi předchozí Buddhova slova nedávají slabým lidem pocit, že jsou součástí opravdu velké věci. Když se nad nimi ale lépe zamyslíme, zjistíme, že vedou přímo k nekonečnému štěstí. Jak?

Skoro všichni zapomínáme na to, že vše co prožíváme je podmíněno a přímo závisí na úrovni prožívání. Jsem lamou už dvacet let a za tu dobu jsem měl nesčetněkrát možnost pozorovat, že lidé berou neustále se měnící pocity velmi vážně, protože věří, že to co se vjejich mysli právě odehrává, je skutečné. Tato tendence není nijak závislá na jejich inteligenci. Buddhu samozřejmě nepotřebujeme k tomu, aby nám řekl, že někdy máme lepší a někdy horší dny, ale proto, aby nám řekl to, co nevíme. Bez něj postrádáme za všemi jevy ležící zrcadlo, ve kterém se všechny obrázky objevují, nepodmíněný stav vědomí, nejvyšší radost, která je neoddělitelná od plně fungující mysli.

Ve větě "Existuje utrpení," je tak obsažena veškerá neosvícená existence. Ve srovnání se stálou svěžestí bezčasové hry mysli se všechny ostatní prožitky zdají být povrchní. Proti záři neomezeného prostoru jsou i ty nejkrásnější zážitky neúplné, i ta nejkrásnější vlna je mnohem méně než samotný oceán.

Nyní vidíme, že první ze čtyř Buddhových Vznešených pravd tak pesimistická, jak by se na první pohled zdálo, není. Naopak je velice optimistická. Ten, kdo říká, že nezničitelná podstata mysli je dokonalejší než cokoliv, co jsme dosud zažili, nás činí nekonečně bohatými.

Buddhův druhý výrok "Utrpení má příčinu," také volá po nějakém inteligentním výkladu. Co může být přijatelnou příčinou všeho utrpení - od ostré bolesti po lehkou nudu nebo frustraci? Zcela určitě to není absolutní zlo nebo "ďáblové" dualistických náboženství víry. Díky absolutnímu působení zákona akce a reakce by něco absolutně zlého bylo odsouzeno k sebezničení. Buddha nachází jediného viníka utrpení a tím je základní nevědomost neosvícené mysli. Neosvícenou mysl můžeme přirovnat k oku, keré vidí vše vně i uvnitř, ale není schopno spatřit sebe sama. Buddha poukazuje na neschopnost mysli rozeznat, že pozorovatel, pozorovaný objekt i samotný akt pozorování, se vzájemně podmiňují a ve skutečnosti jsou částí stejného celku. Můžeme si být vědomi mnoha pomíjivých věcí, situací a stavů mysli, a dokonce je brát velmi vážně. Když ale začneme hledat vlastnosti toho, kdo vše prožívá, začne nám být jasné, jak málo zná mysl sebe samu. Příčinou podmíněného světa a všeho utrpení je právě tato základní nevědomost neosvícené mysli.

Iluze oddělení a dualistický pohled se objevují díky tomu, že naše mysl funguje jen zčásti. Ačkoliv vně ani uvnitř, nedokážeme nalézt nic stálého nebo trvajícího, prostorová podstata mysli - ten, kdo se dívá - vnímá sebe sama jako "Já" a to, co se v prostoru objevuje vnímá jako "tebe" nebo "něco odděleného". A přestože vše podmíněné se neustále mění a ve skutečnosti neexistuje, síla zvyku a hrubost smyslových vjemů působí, že bytosti věří v reálnost jevů.

Díky pocitu oddělení "já" a "ty", "tam" a "tady" se objevují základní rušivé emoce - lpění na tom co chceme, nechuť vůči tomu, co se považuje za nepříjemné a především zmatek. Lpění se pak mění ve chtění: snažíme se udržet si to, co máme rádi a nechuť přináší závist: toho, koho nemáme rádi, nechceme vidět šťastného. Ona základní nevědomost, prvotní příčina všech těžkostí, má na svědomí i vylučující, škodlivou formu pýchy. Ta se objevuje proto, že situaci, ve které se právě nacházíme, naše přátele, bohatství, krásu a úspěch považujeme za něco skutečného, a neuvědomujeme si vlastní neschopnost si to vše udržet a mít pod kontrolou. Existuje ale i jiný druh pýchy. Pýcha všezahrnující, jež by měla být stálým stavem jogínů. Pokud jsme v každé situaci schopni vidět potenciál, schopnosti a opravdovou podstatu všech bytostí, nacházíme se již v čisté krajině, od druhých se učíme a zároveň jim spontánně pomáháme.

Šest výše zmiňovaných rušivých emocí, objevujících se díky základní nevědomosti mysli, se může na různé způsoby spojovat do 84 000 kombinací. A ačkoliv se neustále mění, bereme je velmi vážně. Pokud nemeditujeme, nevidíme, že tu ještě před chvílí nebyly, za okamžik opět zmizí a i ve chvíli, kdy je prožíváme, se neustále mění. Nechápeme, že právě proto by bylo hloupé jim věnovat tolik naší energie. Místo toho jim dovolujeme řídit naše tělo, řeč i mysl, a tak neustále do našeho podvědomí i do světa zaséváme semínka budoucího utrpení a nevědomosti. Později, když tato semínka dozrají v podobě problémů, dáváme vinu svému okolí. Zapomínáme, že my sami jsme jedinou příčinou všeho, co se odehrává, a svádíme vše na společnost, rodinu, partnera nebo na to, na co si právě stěžují všichni ostatní. Místo toho, abychom využili vzácnou příležitost, jež nám umožňuje pochopit a změnit naše zvyky z nynějšího i minulých životů, znovu a znovu zaséváme semínka budoucí tísně a bolesti.

Buddhova třetí Vznešená pravda, ačkoliv byla vyřčena již před 2500 lety, dnes lidi ze Západu opravdu hluboce oslovuje. Buddha odvážně říká, že dosáhl "cíle". Plnou vahou své autority prohlašuje, že existuje "konec utrpení". Stav absolutní dokonalosti, který on sám nyní neustále prožívá. Poprvé v historii je tu něco "absolutního", opravdové útočiště, cíl o jehož dosažení mohou usilovat všechny bytosti. Všichni ti, kdo od té doby meditovali a řídili se správnými instrukcemi, částečně nebo zcela realizovali jeho nejvyšší vhled. Když rozpoznáme absolutní pravdu, že mysl je ve své podstatě vševědoucím, neohroženým prostorem, který neustále prožívá nejvyšší radost a že v každém jeho projevu se manifestuje aktivní soucit mimo koncept někoho, kdo něco dělá pro někoho jiného, vše je najednou plné významu a radosti. Osvícená mysl je jako Slunce, které samo ze sebe září a vše prozařuje.

V Sarnath, kde tuto událost stále ještě připomínají ruiny obrovské Stupy, vyznačila čtvrtá Buddhova Vznešená pravda směr jeho dalšího života i životů mnoha učitelů Dharmy až dodnes. Se slovy: "Existuje cesta ke konci utrpení," započal Buddha 45 let trvající nepřetržitou práci, jejíž cílem bylo osvobození všech bytostí. Obklopen množstvím zajímavých a inteligentních žáků mohl předat 84 000 učení, která se dnes zpřístupňují světu.

První skupina Buddhových žáků byli lidé s úzkou myslí, kterým šlo jen o vlastní prospěch. Jen těžko by byli schopni akceptovat následující Buddhova slova. Z tohoto důvodu bylo jeho učení o rozvoji mysli skrze tři úrovně a pět moudrostí zahrnuto do "Velké cesty" soucitu s druhými. Kromě ní ale ještě existuje nejvyšší Buddhovo učení, jež je nazýváno "Diamantová cesta". Esencí Diamantové cesty je naprostá přeměna všech aktivit těla, řeči i mysli. Začíná na úrovni konceptů a fixních ideí a vede k naprosté identifikaci se spontánní aktivitou osvícení. Zaměřuje se na rozvíjení čtyř druhů osvobozujících aktivit, jež se objevují díky realizaci osvíceného vhledu, a upevňuje přirozené vlastnosti mysli - neohroženost, spontánní radost a aktivní soucit. Jedno však mají všechny buddhistické stezky společné. Jediný rozdíl mezi Buddhou a kýmkoliv jiným vidí v tom, že Buddha všechny podmínky, jež je pro dosažení osvícení nutné naplnit již naplnil, zatímco neosvícené bytosti to musí teprve učinit.

Velká cesta - Mahájána (Soucit a Moudrost)

Osm let poté, co Buddha předal svá první učení v Sarnath, za ním v Rajgiru, v horách vzdálených několik hodin cesty na sever od Bodhgáji, přišli lidé úplně jiného typu. Měli určitý psychologický nadbytek energie a chtěli se o něj podělit s ostatními. Upřednostňovali plný, velkorysý způsob života. Díky těmto vlastnostem jim mohl Buddha ukázat, jakým způsobem je možno milující soucit posílit až do té míry, že oddělování toho kdo prožívá, co je prožíváno a samotný akt prožívání zcela zmizí.

Zároveň jim předal i metody, jejichž pomocí mohli rozvinout svou přirozenou moudrost. Učil je vidět, jak se věci doopravdy mají, bez jejich přibarvování koncepty, připoutaností nebo strachem. Vždy však zdůrazňoval, aby rozvoj soucitu a moudrosti probíhal v určité rovnováze. Jsou-li naše činy plné soucitu, ale pokulhává naše moudrost, začínáme být dogmatičtí a sentimentální, zatímco samotný vhled nás činí chladnými a schází nám motivace. Bytosti však potřebují obojí.

Soucit

Rozeznáváme tři druhy soucitu. Na prvním stupni máme ostatní rádi, jestliže se chovají podle našich očekávání. Této úrovně dosáhli mnozí: uspokojuje náš smysl pro pořádek. Na druhém stupni přejeme to nejlepší i těm, se kterými je to někdy opravdu těžké. Chápeme totiž, že příčinou jejich problematického chování je základní nevědomost. Všechny bytosti chtějí být šťastné, a kdybychom vždy byli schopni domyslet, jak negativní budou pro nás i pro ostatní následky našich činů, určitě bychom své chování změnili. Bez znalosti zákona příčiny a následku připomínáme člověka, který chce trhat květiny a místo nich rve kopřivy.

Dokonalost soucitu na třetí úrovni je opravdu nesmírná. Je jako slunce, které září na všechny. Zde nikoho nevylučujeme, jednoduše děláme to nejlepší, co zrovna můžeme a naše okolí, v závislosti na jeho karmě a inteligeenci, přijímá požehnání, očištění nebo nauky. Tento nerozlišující soucit je mimo jakékoliv upřednostňování nebo odmítání, a bytosti díky němu zrají tím nejrychlejším možným způsobem.

První dvě úrovně jsou jako promítání překrásných obrázků na plátno naší mysli, ta třetí je však zářením mysli samotné .

Moudrost

Existují dva druhy moudrosti. První souvisí se všemi vnitřními a vnějšími jevy, jenž mysl prožívá, ten druhý je osvobozující moudrostí, která je nasměrována do mysli samotné. První, světovou moudrost, získáváme ve školách a na universitách. Umožní nám vydělat víc peněz za kratší čas, najít si zajímavější práci, a můžeme díky ní dokonce i zemřít s větším dluhem než náš nevzdělaný soused. Tato moudrost je však omezena pomíjivostí a do hrobu si nic z toho, co nám přinese, vzít nemůžeme. Je to tak, jak říkají Dánové: "Poslední košile nemá kapsy."

Naproti tomu moudrost týkající se mysli samotné nás osvobozuje a vede k osvícení. Nemůže být nikdy ztracena. Vědomí jako jasný a neomezený prostor se nikdy nezrodilo a nemůže ani zemřít. Jeho vlastnosti jsou nepodmíněné a trvalé. Očištěné části zrcadla mysli, realizované aspekty vědomí, přechází z jednoho života do druhého, nebo mohou být snáze znovu objeveny. Jakmile jsme dosáhli úrovně probuzení opravdového soucitu, nebereme již věci osobně. Vše vidíme jako projev řetězu příčin a následků. Naše realizace pak již může pouze růst, až do okamžiku plného osvícení.

Jak tedy mysl rozpozná sebe samu? Tak, že vytvoří nová slova a pojmy? Ani ti nejučenější mniši ze ,,ctnostné" školy Gelug, kteří po celé dny s pomocí nejjemnějších intelektuálních nástrojů rozebírají jednotlivé filosofické problémy, nejsou schopni do podstaty mysli něco přidat. Naopak, myšlenky je třeba přestat brát vážně. Nejdůležitější je být vždy spontánní a bez úsilí. Když prožívajícího necháme spočinout ve svém vlastním prostoru, takového, jaký opravdu je, mysl se zklidní a její zářivá podstata se sama od sebe projeví.

A to je cílem naší cesty. Tímto způsobem dosáhneme nejprve osvobození a později i osvícení. Svět je rozpoznán jako sen, zároveň společný i individuální. Cokoliv, co je děláno s poznáním, že subjekt, objekt a aktivita nejsou odděleny, přináší rostoucí smysl a radost.

Neosvícené bytosti nejsou schopny svou přirozenou podstatu spatřit díky základní nevědomosti. Tento stav můžeme chápat tak, jako by byl složen ze čtyř nebo ze dvou závojů. V prvním případě rozlišujeme základní nevědomost; díky ní se objevující rušivé emoce; z nich vyplývající neobratné činy a konečně jejich nepříjemné následky spolu s krátkozrakými návyky, jenž přinášejí další škody.

V druhém případě jsou první překážkou neustále se měnící stavy mysli. Kdokoli prochází vzestupy a pády podmíněného štěstí a utrpení a pozoruje svět skrze růžové nebo černé brýle chtění a odmítání, neuvidí skutečnost takovou, jaká opravdu je. Druhou překážkou je pak zkostnatělé myšlení a omezování prožitku obecnými představami - materialismem, nihilismem, existencionalismem, transcendentálností nebo čímkoliv jiným. Prst ukazující na měsíc není měsícem, stejně jako slova a představy jsou jen stínem prožitku. Dokonalý koláč Buddhových nauk však může být rozdělen i mnoha jinými způsoby. A ať už si vybereme kterýkoliv z nich, jakmile odstraníme všechna omezení, mysl realizuje svou vlastní podstatu.

Jelikož ti, kdo trpí, považují nestálé emoce, jako je nevědomost, strach, žárlivost, pýcha a připoutanost, za skutečné a berou je tak vážně, je zde několik rad, jak je oslabit nebo transformovat.

Rušivé pocity jako zdroj pěti "ženských" moudrostí

I když rozvíjející se mysl zcela přirozeně hledá vzrušující spontánnost Diamantové cesty, jednotu prostoru a radosti, je zároveň moudré a nutné zdůraznit i motivaci a filosofii Velké cesty soucitu a moudrosti. Myšlenka, že rušivé stavy mysli, které jsou různými náboženstvími nebo politickými stranami s nedostatkem smyslu pro humor označovány jako hříšné nebo protispolečenské, je možné nepotlačovat a přeměnit, působí jako svěží vítr. Pokud s rušivými pocity zacházíme inteligentním způsobem, stanou se surovinou k dosažení osvícení a propojí nás s nejvyšší realizací pěti buddhovských rodin.

Ačkoli je rostoucí intelektuální porozumění podmíněné podstatě všeho vnějšího i vnitřního a silné přání přinášet užitek ostatním méně efektivní než Diamantová cesta, i tak dojde časem k přeměně energie všech rušivých emocí v pět vrozených moudrostí: zrcadlící moudrost, moudrost stejnorodosti, vylučující, všeobjímající a intuitivní moudrost.

Rušivé emoce jsou sice pomyslným, avšak houževnatým nepřítelem - Buddha doporučoval vést útok na třech frontách zároveň. Na základní úrovni bychom se měli snažit vyhnout okolnostem přinášejícím nechtěné pocity. Dále je moudré zaměřit se na jejich nestálou a podmíněnou povahu: pokud tu určitý duševní stav před chvílí nebyl a víme, že brzy zase zmizí, bylo by nesmyslné na jeho základě nyní jednat a zasévat tak semínka budoucích obtíží.

Na nejvyšší úrovni nevkládáme do nechtěných pocitů žádnou energii, "necháváme zloděje vejít do prázdného domu". Neustále se držíme toho, co se objevuje před naším nosem. S rušivými pocity se neztotožňujeme a nebereme je na vědomí. Jakmile se nám to podaří, s velkou radostí a údivem zjistíme, že bolestiplné stavy mysli nezmizí prostě v prázdnotě, ale objeví se znovu ve své čisté formě jako některá z pěti osvobozujících moudrostí. Tak, jako když z různých zbytků vzniká kompost nebo když z roztaveného šrotu vyrábíme mnoho užitečných věcí, jsou rušivé pocity transformovány ve vhled za hranice ega. Přestože mohou existovat drobné rozdíly v popisu této transformace, co do jejích výsledků se Buddhův osvícený vhled a zkušenosti jóginů posledních dvaceti pěti století shodují: jakmile se hněv vrátí nazpět do mysli, uvidíme vše jasně jako v zrcadle. Nic není přidáváno ani ubíráno. Tato vlastnost je symbolizována diamantem. Vylučující pýcha, která nás činí ztuhlými a znemožňuje nám sdílet vše s ostatními, se stává zkušeností bohatství bytí a přirovnáváme ji k pokladnici plné drahokamů. Ulpívání se přemění ve vylučující moudrost, schopnost chápat věci zároveň samostatně i jako součást celku, teplou a laskavou jako lotosový květ. Žárlivost, která úspěšně přežívá, ať už ji něčím krmíme či nikoliv, se transformuje v protínající energii meče, stav nepřetržitého prožívání, který nazýváme všeobjímající moudrost. A konečně jakmile pomocí správných metod a hluboké důvěry rozvineme jasné záblesky intenzivního vědomí, rozpustí se i poslední závoje v mysli, hloupost a zmatek, a vyvstanou jako intuitivní moudrost, v níž je vše obsaženo. Je vševědoucí, neboť prostor a energie jsou tím samým ve všech místech a časech. Osvícená mysl je prožívána jako od ničeho neoddělitelná.

Přijetí buddhistického útočiště zasadí nezničitelná semínka osvobození a pozdějšího osvícení, ale neznamená konec všech nechtěných stavů mysli. Dokud praktikujeme Diamantovou cestu, jež je mimo veškeré pojmy, je vše, co děláme, spontánně čisté.

V období, kdy ještě žijeme ve světě slov a podmíněných pocitů, vám mohu přispět jednou radou, použitelnou doma, v zaměstnání i při milování. Kdykoliv přijde hněv, buďte si toho plně vědomí. Pokud se objeví, okamžitě odstraňte jeho příčinu. Máte-li s tím ale potíže, prostě jen pozorujte nepříjemnou situaci a nechte ji odeznít. Nevybuchněte agresivitou, nechovejte se zle, a ani tak nemluvte. Buďte jako velký pes, který nepotřebuje štěkat, protože je silný. Obtížní lidé jsou prostě zmatení, a když už nám jdou po pár minutách na nervy, uvědomme si, že oni jsou sami se sebou dvacet čtyři hodin denně. Pokud jim k takovému utrpení ještě nějaké přidáme, bude to minimálně nesportovní. Moudřejší je dát obtížným situacím prostor, poučit se z nich k budoucímu prospěchu všech, a pak je nechat odejít. Když to není možné, pak zvláště ženy si mohou ulevit tím, že se ze svých problémů vykřičí. Nikdo by si ale na takové postupy neměl zvykat, protože jsou tou hlavní příčinou osamělosti.

Dobrým lékem na vylučující pýchu je uvědomění, že buddhovskou podstatu máme všichni. Také nám může pomoci, když zjistíme, že nebe i peklo se odehrává mezi našima ušima, žebry nebo kdekoliv jinde, kde si myslíme, že mysl sídlí. Že prožívání vnějšího světa je vždy závislé na vnitřních podmínkách a nejvyšší pravda je zároveň nejvyšší radostí. Pokud vnímáme ostatní jako přitažlivé a jsme schopni vidět jejich potenciál, přinese to pouze dobro. Hledání chyb u druhých vede naopak k duševní ubohosti. Sami rozhodujeme, zda je pohár z poloviny plný nebo poloprázdný.

Dobré karmické svazky z minulých životů nám například umožňují podělit se o velikou radost ze sexuálního spojení s našimi partnery. A všechno štěstí, které nemůžeme mít sami, bychom měli přát ostatním. Nezapomínáme ale na nestálost všech podmíněných stavů. Jenom osvícení je konečným a trvalým štěstím. Jestli nás na hřbitov povezou mercedesem nebo škodovkou, to není příliš podstatné.

Žárlivost je obzvlášť houževnatá. Živí se vším, přežívá, i když ji nekrmíme, a ovlivňuje mysl na velice dlouhou dobu. Proto je při zkoumání našeho vědomí tím nejlepším pokusným králíkem. Díky ní můžeme jasně pozorovat, jak obratně mysl zachází se svými projekcemi. Znám jen jeden protijed, který nás závisti bezpečně zbaví: měli bychom tomu, na koho žárlíme a komu závidíme, přát všechno to, po čem sami toužíme, a to tak silně, až překročíme všechny představy tohoto světa a vstoupíme do říše pohádek. Přejme mu tu nejlepší práci, automobil dlouhý tak, že bude mít problémy s parkováním, a na každou noc sto krásných partnerek ... a k tomu ještě dost času a elánu, ať si to všechno může pořádně užít.

Při transformaci hlouposti není na závadu, že někteří lidé zkrátka nikdy nepochopí kvantovou fyziku ani buddhistická učení o šestnácti úrovních prázdnoty. To, co je v buddhismu nazýváno prázdnotou a neexistencí věcí, prostě znamená, že nic neexistuje samo o sobě, ale vyrůstá z určitých podmínek. Je tak objasňována relativní podstata všeho vnějšího i vnitřního. Prázdnotu můžeme prožít v záblescích vhledu mezi myšlenkami - často v neobvyklých situacích. Pokusit se to, navzdory všem našim konceptům, intelektuálně pochopit, je však dost obtížné a hrozí nebezpečí zavaření mozku. Naštěstí je možné při hledání používat všechny vlastnosti mysli zároveň. Intelektuální analýza jevů zintegrovaná s naší meditační zkušeností, nám může pomoci objasnit, zhodnotit a obohatit náš každodenní život. A kdo si nedělá zbytečné starosti se svou méně pohotovou myslí, snaží se přiměřeně svým schopnostem a dělá vše nejlépe, jak dokáže, pak takové vlastnosti jako jsou soucit, otevřenost a neohroženost automaticky doplní jeho slabší IQ.

Když používáme Buddhovy metody, umožňující překročení ulpívání a nechuti pomocí meditace, intuitivní vhled se objeví zcela spontánně, bez jakéhokoliv násilného intelektualizování. Jestliže se po dlouhém soustředění náhle uvolníme, mysl - jako káva v šálku, když se sklidní její hladina - odrazí věci tak, jak jsou. Háčky Buddhova osvíceného učení se zachytí za kroužky vnitřní moudrosti mysli a studenti, díky neohroženému prostoru lámovy mysli, objeví své pravé kvality. Takto realizované všepronikající moudrosti se také říká intuice. Známe věci proto, že jsme s nimi v jednotě, a zjišťujeme, že v prostoru mysli neexistují žádná oddělení, že je živý a že je zde vše k dispozici .

Diamantová cesta - Vadžrajána (Nejvyšší pohled)

Diamantová cesta je korunním klenotem Buddhových učení. Zde se nekoncentrujeme na pěstění květů - hromadění příčin, z nichž později vzejdou plody - dosažení osvícení, ale identifikujeme se přímo s ovocem - osvícením. Získaný vhled do podstaty mysli je využíván k transformaci všech zkušeností v osvobozující pochopení přirozené čistoty jevů. Tato metoda přináší nejrychlejší výsledky.

Čtyři vznešené pravdy o příčině a následku, i vnitřní učení Mahajány o soucitu a moudrosti byly Buddhou vždy předány na jednom místě - v Sarnath a v Rajgiru, tedy v severovýchodní Indii. Pokud však jde o Diamantovou cestu, bylo tomu tak pouze částečně. Ačkoli teoretické instrukce o buddhovské podstatě všech bytostí byly předány v Shravasti a ve Vaishali, Buddha učil spontánně a skrze bezprostřední prožitek kdekoliv, kde za ním přišli tvořiví lidé plní života a radosti. Během úžasných setkání propojoval bytosti s jejich vlastním nekonečným jasným světlem. Oddanost Buddhových žáků, živená jejich spojením s osvícením a schopností vidět Buddhu ne jako něco vnějšího nebo odděleného od nich samotných, ale jako zrcadlo vlastních možností, způsobovala, že rychle získávali jeho vlastnosti. Buddha jim ukazoval Mahámudru jako jejich vlastní podstatu a energetická pole všech buddhovských aktivit jako jejich vlastní osvícené kvality. Díky tomuto poznání byli studenti schopni uvolnit bohatství, které v nich narůstalo v průběhu mnoha minulých životů.

Pocit oddanosti, užitečný, pokud je učitel zralý a zodpovědný, má ale mnoho stránek a může vést k různým následkům. Chomeini, Pol Pot, Hitler a Stalin byli zjevně špatní. Mohli však zničit obrovské množství životů a štěstí, protože hloupí a důvěřiví lidé v ně uvěřili. Na druhou stranu ale mnohým oddanost Buddhovi, a dalším soucitným a moudrým učitelům, kteří skutečně dělali to, co hlásali, nepopsatelně pomohla. Upřímná oddanost dává bytostem sílu překonat klam duality, a během staletí už mnohé z nich přivedla k osvobození a k osvícení, nebo jim alespoň pomohla žít smysluplný a uvědomělý život.

Nyní tu máme opravdu různé následky plynoucí z jednoho pocitu. Měli bychom tedy možná prověřit jeho povahu. Oddanost vyvěrá z pocitu identifikace, a proto je důležité, s čím se identifikujeme. Samozřejmě setkat se s vnějším vyjádřením našich nejhlubších pocitů nebo našeho přesvědčení je silným zážitkem. Ale když pomine prvotní horečka, nikdo asi nechce zůstat s katastrofickou kocovinou. Proto je tak důležité, s jakým příkladem se ztotožníme. Chomeini evidentně odrážel chladnou nenávist a Shoko Ashahara intrikářské vlohy, zatímco Buddha manifestuje nekonečné záření a soucit mysli. Dnes záleží na kritické výchově lidí a na pátravém a zvídavém, doufejme že spravedlivém tisku, zda budou užitečné i špatné příklady zviditelňovány natolik, aby se z nich mohl každý poučit.

Čtyři buddhovské "mužské" aktivity

Diamantová cesta je sférou spontánního bytí a přináší realizaci čtyř neosobních buddhovských aktivit tou nejrychlejší možnou cestou. Používané metody integrují naše dokonalé činy, jež si protlačují cestu mezi vrstvami navyklého chování, a tyto činy se pak stávají výrazem plného osvícení. Využívání jejich potenciálu přináší užitek bezpočtu živých bytostí.

Z absolutního pohledu nejvyšších učení je mužská "radost" symbolizována diamantem, jenž je ve své podstatě zářivý a nezničitelný. Z neohroženého soucitu prostoru spontánně vyvěrají uklidňující, obohacující, fascinující a ochraňující aktivity, jež se projevují všude tam, kde je jich opravdu zapotřebí, a kde existuje propojení s osvícením. Abychom mohli lépe prozkoumat a pochopit hloubku a rozsah těchto aktivit, jsou podrobnějij rozvedeny níže.

Zklidňování: K žákům, kteří jsou křehcí jako naprasklá vejce nebo tvrdí jako mramor, je často zapotřebí přistupovat velmi laskavě. V prvním případě získávají zdravou dávku důvěry ve svůj potenciál a v druhém případě je nedostatek vnějšího tlaku vyláká z jejich skořápek a oni musí začít komunikovat se svým okolím. Situace však nesmí zůstat sladká a hřejivá příliš dlouho. Když vzroste základní důvěra, a dřívější zvyky a lenost se dají do pohybu, je čas začít se učit.ání: Jakmile vnitřní klid uvolní potřebnou energii, je úkolem učitele, aby žáku ukázal všechny možnosti, jež život skýtá. Takový růst by však měl probíhat postupně. Když lidé přecení svůj nově nalezený pocit bezpečí a zkouší mnoho věcí najednou, upadnou na nos. Naše iluzorní ego toho hned vzápětí využije a má dobrou omluvu, aby se znovu upjalo ke svému starému ulpívání. Proto, abychom byli schopni rozvinout plné a nádherné prožívání všeho, je třeba začínat pomalu a věci dokončovat krok po kroku.

Proto by lama měl své žáky prověřovat. Jsou nezávislí? Rozvinuli zdravý smysl pro humor - v sexu i v každodenním životě? Mají čím dál tím větší množství dobré energie a jsou schopni vykonat více práce pro druhé? Stává se jejich život smysluplnějším?

V případě dvou následujících aktivit nestačí jen sledovat žáky jednoho učitele. Mezi učitelem a žákem vzniká velmi specifická vazba, a proto je extrémně důležité, aby učitel dobře znal sám sebe i svou motivaci, a měl vše plně pod kontrolou. Jakkoli je nezlomná důvěra důležitá pro mentální zdraví studenta, který by měl mít k dispozici všechny prostředky pro výběr učitele, je třeba zmínit také případy, kdy byla úloha duchovních vůdců zneužita.

Fascinace: Pokud má někdo schopnost ovlivňovat druhé, mohou díky identifikaci s jeho vlastnostmi bytosti velmi rychle zrát. Touto cestou však lze způsobit i mnoho zla. Vzpomeňme na nedávné skandály okolo různých náboženských skupin, kdy například v křesťanských sektách v Americe došlo k hromadným sebevraždám, nebo kdy fanatické katolické kmeny v Africe zmasakrovaly milión svých soukmenovců. Několik hinduistických guruů pomátlo své žáky, a ještě na nich zbohatlo, a v Japonsku začal učitel jógy šířit v metru jedovatý plyn. Nikdo z informovaných lidí pravděpodobně nic dobrého od Islámu neočekává, ale pohleďme na jeho nenávist a potlačování žen. Také někteří vysocí Rinpočche, buddhistické organizace a mniši pracující v Buddhově dobrém jménu se podíleli na vytváření nepěkných skandálů. Cílem Buddhových učení je vždy plný rozvoj mysli a ne řízení se příkazy nějakých dogmatických bohů. Tento fakt by měl usnadňovat inteligentní chování, ale dávat takový příklad světu je někdy zřejmě dost obtížné. Všichni učitelé tu nesou obrovskou zodpovědnost, protože jakékoliv zneužití vztahu učitel - žák je jako jed, vnášející nechuť mezi spousty bystrých lidí, pro které by mohl buddhismus znamenat zkvalitnění jejich životů.

V buddhismu si opravdu není třeba nasazovat falešnou masku nebo něco předstírat. Lama má obrovské pole působnosti, ať už žije v celibátu, jako laik nebo jako jógi, pokud má chránit své studenty, musí být poctivý. Jestliže učitel tvrdě pracuje, dobře zná to, co učí, a žije podle toho, pak už záleží jen na nás, zda se rozhodneme následovat příklad, který je nám tak otevřeně ukazován. Taková přehlednost je nutná pro rozvoj každého, na svobodné volbě založeného, duchovního systému. Věříme, že pro novou generaci západních laických učitelů to bude menší problém než pro tradiční asijské lamy, od kterých jsme se učili my. Pro někoho, kdo pochází z kultury, ve které s ním už jako s dítětem bylo často špatně zacházeno, je opravdu velkým problémem někomu důvěřovat.

Dozvěděli jsme se, co bychom my lamové raději dělat neměli. A které věci naopak přináší užitek? Lama by se měl neustále snažit, aby jeho žáci byli nezávislí, plni soucitu a silní. Vždy chválit jejich kvality a být vděčný za to, že s nimi může sdílet tolik dobrého. Měl by je povzbuzovat k tomu, aby se naučili chápat, jak funguje svět, a ne hledět na takzvanou politickou korektnost nebo jiné "svaté krávy". Student a učitel mohou sdílet lásku, nadšení i cokoli jiného, co přináší užitek, ale nikdy je to nesmí svazovat a utiskovat. Učitel je zodpovědný za svého žáka tak dlouho, jak dlouho mezi nimi trvá pouto. Sdílí s žákem jeho životní zkušenosti a pomáhá mu využívat je pro jeho osobní rozvoj.

Na nejvyšší úrovni nechává lama své studenty vstoupit do neohroženého prostoru "zrcadlového sálu" vlastní mysli. Když objeví, že mají stejnou podstatu, není už co hledat. Měli bychom se vyhýbat exotickým kulturním manýrům, cizokrajnému oblékání a dalším podobným věcem, které nově příchozí nemohou pochopit, natožpak ocenit. Účinek je často opačný, než jsme původně zamýšleli. Naproti tomu přímé a upřímné jednání nám přinese nová přátelství. Abychom to shrnuli: pokud učitel používá inspirující aktivitu a vede druhé k zakoušení silných prožitků, musí se vyhnou jakékoli pýše.

Aktivní ochrana: Také čtvrtá aktivita volá po pečlivé sebekontrole ze strany učitele: ničivá a usměrňující aktivita musí být bez jakékoliv stopy hněvu. Jen ten, kdo vidí vnitřní buddhovskou podstatu druhých, s nimi může jednat "tvrdě", aniž by se přitom dopustil chyby, a jen ten, kdo je sám neohrožený, může tento důležitý nástroj používat, aniž by se sám nakonec dostal do problémů. I když téměř všichni preferují "mírnou" duchovní atmosféru, obcházení problémů v dnešním tvrdém a rozpolceném světě nefunguje a nemůže nás ochránit. Mnozí lidé raději nic nezavrhují a nekritizují, ale jejich duchovní svět je pak křehký a zmatený. Do oblasti duchovna je dnes investováno mnoho energie a opravdu velké peníze, zatímco tradiční důraz na roli učitele upadá v zapomnění. Mnozí nepovolaní lidé také chtějí mít svůj stánek na tomto novém trhu, a tak hlásají to, co je právě v módě, co je považováno za "pokrokové" nebo za politicky korektní, a jen matou své žáky. Jenom lamové, kteří se k složitým a obtížným situacím staví čelem a riskují svou popularitu protínáním složitých problémů, jsou opravdu zralí a zodpovědní. Jen taková práce přinese trvalé výsledky.

Sliby z minulých životů mohou způsobit, že budeme mít přirozenou tendenci ochraňovat druhé. Dokud však učitel netransformuje všechny rušivé pocity, musí si být vědom toho, že když něco řeší silou, nesmí být do problému zatažen osobně . Dobrý doktor operuje jen proto, aby zabránil další bolesti.

Potenciál Diamantové cesty

Komu byl určen třetí stupeň učení? Když studenti pochopili, že Buddha není bůh, osoba nebo nějaká vnější síla, ale zrcadlo jejich vlastní mysli, byli schopni přijmout učení Diamantové cesty a Mahámudry. Skrze sílu své realizace probouzel jejich vlastní skryté kvality. Používal nespočet užitečných prostředků. V podstatě se tato "třetí" úroveň skládá ze tří cest: "oddanosti", "metod" a "vhledu". Mysl tak rozeznává sebe samu buď skrze sílu identifikace, skrze svou energii nebo bdělost.

Pokud máme spolehlivého učitele, pak je nejpoužívanější meditací na Západě Gurujóga. Nabízí nám nejtěsnější kontakt s osvícením. Je to specialita linie Karma Kagjü. V tibetštině se jí říká "Lami Naljor", v sánskrtu "Guru jóga". Zahrnuje v sobě také cestu metod a vhledu. Ačkoli nebyla v Tibetu příliš dostupná, je pro ty, kdo ji mohou používat, nejrychlejší zkratkou na cestě k osvícení. Všechny kvality studentů jsou aktivovány tím, že je díky ní možno rozeznat dokonalou podstatu všech jevů i v těch nejobyčejnějších každodenních situacích. Kdekoliv je k dispozici trocha oddanosti, stojí za to zkusit gurujógu. Jejím základem je důvěra v to, že všechny jevy jsou ve své podstatě čisté. Že nikdo nemusí zemřít, aby se dostal do Čisté země, že není třeba někam chodit, abychom se setkali s Buddhou. Jediné, co musíme, je odstranit z naší mysli závoje nevědomosti. Ne každému se však tato cesta zdá vhodná.

Prostředky transformace jsou předávány díky nepřerušené linii velkých jogínů. Jedním z nejvýznamnějších je hrdinný Marpa, otec linie Kagjü v Tibetu. Marpa asi před 950 lety třikrát cestoval do jižní Indie a shromáždil tam a realizoval nejdůležitější transmise. Zatímco muslimové ničili rozvinutou kulturu severní Indie, on učení přenesl přes Himaláje zpět do Tibetu, kde je později Karmapa v mnoha svých inkarnacích spojil s tím, co zbylo z dřívější transmise od Guru Rimpočche. Protože je to pravděpodobně hlavní oblast zájmu dnešního vzdělaného světa, předkládám zde další informace o tom, jak tyto tři cesty fungují.

Pomocí cesty energie nebo také "metod" aktivizoval Buddha kvality obsažené v energetických systémech bytostí. Ze svého těla vyzářil různé formy ze světla a energie, buddhovské aspekty - mužské, ženské nebo v párovém spojení, které mnozí znají z výstav nebo knih o tibetském umění. Jejich prostřednictvím mohli žáci využít princip zpětné vazby s osvícením. Na základě svých přání, schopností a vlastního potenciálu pak mohli meditovat na mírné nebo ochranné formy buddhů, jež představují různé aspekty plně rozvinuté mysli, a dosáhnout tak kýžených výsledků.

Podobným způsobem je na úrovni vibrací s určitými buddhovskými aspekty propojovaly mantry3 a uvolňovaly tak osvobozující kvality jejich řeči, a konečně díky rozpouštěcí fázi meditace, kdy splývali s buddhovským aspektem, na nějž meditovali, a setrvávali ve stavu bdělosti bez centra nebo jkéhokoli ohraničení, nenásilně do jejich životů vstupovala spontánní jasnost. Poznání, že prostor a radost jsou od sebe neoddělitelné pak všude a ve všech situacích vedlo k trvalému prožívání mahámudry.

Stejného cíle lze dosáhnou i na cestě vhledu. Tento způsob je v moderním světě pohodlnější, neboť nevyžaduje ani měsíční pobyty na odosobnění, ani extrémní fyzické podmínky jako u výše zmiňovaných učení. Trvá však o něco déle. Po té, co se mysl, díky soustředění na dech, nějakou běžnou věc nebo na formu Buddhy zklidní a jsme ji schopni kontrolovat, vzrůstající intuice a všepronikající vhled se objeví sami od sebe. Pokračováním rozvoje bdělosti realizovaného na "cestě vhledu" jsou čtyři stupně mahámudry.

V našem každodenním životě je nejvhodnější metodou rozpoznání podstaty mysli identifikace s lamou plným soucitu a neustrašenosti. Pokud dokážeme spočinout v prostoru jeho mysli až do chvíle, kdy rozvineme všechny své vnitřní kvality, přinese nám to nekonečný užitek. Když Buddha svým žákům předával osvícený vhled jako mahámudru a Diamantovou cestu, dělo se to tak přímo, že nebylo o čem pochybovat. V průběhu obvyklé konverzace, při předávání nejvyšších učení o pohledu i během formálních iniciací, neustále manifestoval nekonečný prožitek toho, že objekt, subjekt a aktivita se vzájemně podmiňují a jsou ve skutečnosti jedním. Tato transmise od těch dob až dodnes přinesla osvobození obrovskému počtu bytostí. Duševní procesy se bez jakéhokoli úsilí sami od sebe vysvobozují, stále rostoucí štěstí se nedá s ničím porovnat a lidé se cítí dobře v jakékoliv situaci. Po uvedení do takové neomezené moudrosti se v mysli začínají probouzet osvobozující procesy a mizí všechny překážky. Dokud není dosaženo cíle.

Cesty "metod", "vhledu" a "gurujóga".

V průběhu minulých let se přístup veřejnosti k Buddhovu učení v mnohém změnil. Nadaní žáci se stali profesory tibetologie a buddhismu, byla založena důležitá univerzita KIBI v New Delhi, učení se rozšiřuje do celého světa. Předmětem každého studia nebo praxe jsou však lidé. Cílem je vždy to, aby lépe žili, umírali a lépe se i opět rodili. Výborným příkladem meditace, která přináší osvobození (v okamžiku smrti), je drahocenná "Phowa". Od roku 1987 do roku 1995 jsem tuto supersilnou metodu předal asi 18 tisícům lidí všude po světě a tibeťané žasnou nad silou a rychlostí, s jakou dosahujeme výsledků. Mnozí z těch, kdo si mysleli, že člověk, pokud chce praktikovat Diamantovou cestu, musí žít ,,duchovním'' životem v dalekých krajích, teď rychle mění svůj názor.

Od roku 1972 se ve více než 170-ti centrech4 v Euroasii, Americe i jinde s velkým úspěchem rozvíjí moderní přístup k Buddhově Diamantové cestě. Ukázalo se, že moderní západní vzdělání, zvyk spoléhat se sám na sebe a nezávislé myšlení, jsou výborným základem pro realizaci podstaty mysli. Díky skupinám schopných lidí, kteří se radují z bohatství života a nebojí se používat počítače a Internet, se Buddhovo nejúčinnější učení dostává do rukou idealistických, nezávislých lidí po celém světě. Dnes by měli držitelé těch několika ryzích laických a jogínských buddhistických transmisí vědomě usilovat o to, aby tato učení uvedli do nedávno osvobozených zemí. V těchto zemích je většinou mnoho církví a sekt, které se snaží sledovat a zkoumat naše neustále se měnící pocity, ale kde jinde než právě v dobrých buddhistických školách mohou kritičtí a na sebe se spoléhající lidé najít duchovní hodnoty, o které se opravdu mohou opřít?

Jogínský styl Diamantové cesty zaručuje, že potenciál mysli nebude omezován celibátem, rituály nebo hierarchií, a tak může učení zaujmout lidi plné síly a optimismu. Zodpovědností všech, kdo věří ve svou vnitřní dokonalost, je, aby buddhismus zůstával na ostří nože moderního života a byl pro zvídavé lidi hledající zkušenost a prožitek smysluplný.

Znamením rozvoje jsou zdravý smysl pro humor a přirozený zájem lidí o nejvyšší stupeň učení, jenž jsou schopni pochopit. Důležité také je, abychom respektovali ostatní spíše pro to, co dělají a o co se snaží, než pro to, co z jakéhokoliv důvodu opomíjejí. Jinak nemáme jistotu, zda je tu předáváno cosi "živého", nebo zda se ve světě objevila jen další dávka "opia pro lidstvo". Být právě takovým budhistou znamená vyjadřovat neohroženost, spontánní radost a aktivní soucit prostoru. Neexistuje lepší způsob jak poděkovat Buddhovi a pomoci ostatním, než když ve všem, co děláme, vydáme ze sebe to nejlepší.

To byl praktický přístup jógiho k vnějším, vnitřním a tajným učením: Theravádě, Mahajáně a Vadžrajáně. Ve chvíli Buddhovy smrti bylo zřejmé, že je se svým dílem plně spokojen. Předal všechno, co bytosti pro dosažení osvícení potřebují. Jeho poslední rada o tom, že nemáme věřit jeho slovům, dokud si je sami neověříme, objasňuje, jak tento jedinečný a nedogmatický dar může bytostem přinášet rozvoj ještě po 2 500 letech .

Cesta "Metod", Cesta "Vhledu" a Gurujóga

Společný cíl: Osvícení: Nejvyšší realizace a nedualistická bdělá pozornost skrze jednu nebo čtyři úrovně mahámudry: "Duhové tělo" nebo cesta skrze "jednobodovost", "nevyumělkovanost", "jednu chuť" a "ne-meditaci".

Idetifikace s lamou (tib. lami naldžor, skt. guru jóga). Zahrnuje obě další cesty:

1.

"Gurujóga" - vnitřní "Cesta vhledu" od Naropy a Margy

- Meditace na formu z energie a světla (tib. jidam)

- Práce s vniřními energiemi (šest Jóg Naropy, praxe spojení)

2.

Karmagayu- Transmise od Maitripy a Marpy

- Uklidnění mysli (tib. šinä, skt. šamatha)

- Jasný vhled (tib. Lhagtong, skt. vipassona)

Obě cesty mají společný začátek:

čtyři základní myšlenky, útočiště a vstupní praxe (tib. Ngöndro) "Cesta metod"

Cíle buddhistických stezek - osvobození a osvícení

Cíl Malé stezky - Osvobození

Cesta k osvobození má dva stupně. Nejprve zjišťujeme, že v našem těle není nic stálého, že je pouze seskupením pohybujících se atomů. Pak poznáváme, že ani myšlenky a pocity nemají žádnou skutečnou podstatu. Ačkoli se může zdát, že naše prožitky jsou reálné, nacházíme jen neustále se měnící proudy myšlenek. Tento vhled bude narůstat a stále více ovlivňovat náš pohled na život, až poznamená každou naši zkušenost. Jestliže zde není nikdo, kdo by mohl být zraněn? Jak můžeme být terčem, když tu není žádné já? Tak zmizí pocity ohrožení a oddělení. Při bolesti a obtížích se navyklé a vztahovačné uvažování: "Já trpím." změní v obecné zjištění: "Existuje utrpení." Jestliže uvažujeme takto, jsme ve všech situacích nezranitelní, a je to ten nejlepší základ pro další rozvoj. Přestože jižní školy buddhismu považují dosažení tohoto stavu (Arhat) v tomto historickém období za cíl, pro severní neboli Mahajánový buddhismus je to jen místo přirozeného odpočinku na velké cestě k buddhovství.

Cíl Velké stezky - Osvícení

Jakmile okusíme možnosti jež nám mysl skýtá a ještě jasněji uvidíme neuspokojivé podmínky ostatních, nebude nám vlastní vysvobození stačit. Začne pro nás být nesmírně přitažlivé dosáhnout osvícení pro dobro všech. Jistota, že naše podstata nemůže být zničena, uvolní sílu pro plné rozvinutí mysli. Objeví se radost, neohroženost a aktivní láska, jež přímo z ní vyvěrají. Jakmile z mysli odstraníme závoj, ztuhlých myšlenek, tyto vlastnosti se objeví zcela přirozeně, neboť jsou neoddělitelné od nejhlubší podstaty mysli. Ačkoli nám dá pořádně zabrat poznání, že to, co se dívá skrze oči bytostí ve všech místech a časech, je zářivý prostor, není přímější cesty ke stavu nejlepšího fungování a nekonečného štěstí.

Moji žáci se mne často ptají, zda jsou vnitřní prožitky a vnější události myslí samotnou, nebo zda jsou něčím jiným. Většina si myslí, že jde o něco jiného, ale správné jsou obě odpovědi. Jevy se v neomezeném prostoru mysli objevují a rozvíjí, jsou zakoušeny skrze jeho jasnost a pak se v jeho neomezené podstatě opět rozpouští. Jsou jako vlny na povrchu oceánu. Jsou vlny tím samým, čím je oceán, nebo ne?

Po tomto zjištění budeme své životy méně spoutávat pojmy, ale prostě v nich spočineme. V takových, jaké opravdu jsou. Pak se již nenecháme objevujícími se myšlenkami rozptylovat, nebudeme ani ospalí nebo zmatení, pokud se zrovna nebude nic dít. Setrváme v klidu - přítomni teď a tady. Stav čistého vědomí probudí zářivé a neomezené síly mysli.

Shrnuto: odstranění závojů z mysli nevyhnutelně probudí její radost, odvahu a aktivní soucit. Pochopení, že nejsme tělem, které zemře, ani neustále se měnícím proudem zážitků, ale samotným nezničitelným a nadčasovým prostorem, vede k okamžitému odstranění strachu. Z úrovně neustrašenosti je vše zažíváno jako nesmírné bohatství prostoru. Narození, smrt i vše ostatní je jen vyjádřením neomezeného potenciálu a možností mysli. Realizace neomezenosti mysli vede k lásce. Z pozice důvěry ve vlastní vhled jednáme pro dobro bytostí a nestaráme se o přílišnou diplomacii nebo rádo by módní výstřelky. Poselství tohoto stavu je jasné: nerozebírat se až do stavu totální nečinosti ani nepřijmout omezení žádného "ismu".

Materialistické myšlenky nejsou znamením, že meditace nefunguje, ale měli bychom je vidět jako praktické. Nihilistické myšlenky neznamenají, že jsme reinkarnací Nietzscheho, ale prostě vidíme, že i takové myšlenky jsou možné. Existencionální zkušenosti neříkají nic o absolutní podstatě a stavy plné idealismu můžeme bez jakékoliv připoutanosti vychutnat .

Cokoli se v mysli objeví, potvrzuje to její bohatství, potenciál a sílu. Největší moudrost vždy znamená nejlepší fungování a radost! Nechme se překvapit, jak se takovéto stavy rodí a rozvíjí. Osvícené vědomí se projeví jen tehdy, osvobodíme-li se od jakéhokoli očekávání a strachu.

Šíře a hloubka nauk

Čtyři klasická seskupení

Návštěva klášterů a knihoven, které ve svých sbírkách mají tibetský Kandžur by nám ukázala 108 tlustých knih - 84000 nauk uspořádaných do čtyř skupin po 21000. První skupina se nazývá Vinaja a zaměřuje se na odstranění touhy. Obsahuje zejména pravidla chování mnišek a mnichů. Sútry zmírňují hněv a škodolibost, s nimiž se v průběhu každodenního dávání a braní potýkají laičtí praktikující a Abidharma je pro ty šťastlivce, jenž jsou schopni přemýšlet o světě a odetínat kořeny zmatku a nejasného uvažování. Tyto první tři skupiny jsou předávány obdobnou formou jako je tomu v našich školách, to znamená i se stejnými nevýhodami. Informace se totiž jen pomalu přesouvají od hlavy k srdci, znalosti se jen pomalu mění ve zkušenosti.

Čtvrtá část učení Vadžrajána neboli Diamantová cesta ale využívá všechny možnosti bytostí. Můžeme ji přirovnat k jízdě na rychlém motocyklu nebo k zamilování se. Tato učení mění lidi od základu a probouzí všechny jejich skryté síly. Díky těmto jedinečně účinným metodám mohou lidé dosáhnout nejen osvobození, ale i osvícení v průběhu jediného života.

Mnoho moudrých a učených lidí vede stálé debaty o tom, zda součástí Diamantové cesty je také Mahámudra, nebo zda tyto nauky stojí samostatně. Oba tyto pohledy jsou ale opodstatněné. Pohled Mahámudry je stejně neomezený jako u Maha Ati, ovlivňuje zároveń základ cestu, a sama je i cílem. Kdo chce pro tuto část Diamantové cesty, jež pracuje s představivostí, dýcháním, sexualitou a formou, používat slovo tantra, musí říkat buddhistická tantra (slovo tantra znamená tkát a v tomto případě označuje zkušenost, jež byla vetkána do struktury naší osobnosti tak, že se stala její neoddělitelnou součástí). Je tomu tak proto, že i hinduisté používají pro označení svých tajných učení stejný termín . Jejich cíl je ale zcela odlišný. Ačkoli mnohé obrazy i vnější projevy mohou na první pohled vypadat podobně, cesty i cíle jsou zcela odlišné. Hinduisté hledají sílu (šakti), jež je pro buddhisty výchozím bodem. Nám jde o absolutní moudrost Džňána (skt.) nebo Ješe (tib.). Také systém energetických kanálů (páteří nebo středem těla) a center je různý. Míchání těchto systémů je, jak říkají texty, žalostný omyl.

Správné porozumění a praktikování Diamantové cesty dá člověku opravdu hodně, pozvedá žáka z úrovně "chudáka" s omezujícím pohledem "buď a nebo" ke zkušenosti "boháče" "to i to". Neustále se tu poukazuje na možnosti neomezeného prostoru. Elegantně chytáme krtka naší návykové mysli, do očí mu vkládáme kontaktní čočky, k tlapkám přivážeme křídla, přilepíme péra na ocas a vypouštíme ho k obloze jako orla. Mimo jakékoli myšlenkové konstrukce je pak vše svěží a nové.

Sám na cestě

Na západě je populární představa dosáhnout osvícení sám. Tento způsob ale vede do počtem nejmenší třetí skupiny úspěšných výsledků. Prvními dvěma skupinami jsou rychlý úspěch v praxi pod vedením učitele nebo ve skupině a postupné usilovné studium. I když pro moderního člověka, jenž se cítí být pánem svého života, to zní velice přitažlivě, na samostatné cestě k osvícení číhá příliš mnoho nástrah. Poznávání mysli je mnohem komplikovanější proces než studium vnějších jevů a skrývají se tu takoví nepřátelé, jako jsou například pýcha a nelibost, jenž nás mohou po cestě vykolejit. Obzvláště se nevyplácí pokoušet se buddhistickou meditaci využít k znovuobjevení a udržení "vyšších stavů" vyvolaných drogami. Ačkoli nás buddhistické metody vedou k nejvyšší radosti, jejich základ je zcela odlišný a nadčasový. Nejde tu o spoustu obrázků produkovaných myslí, ale o prožití mysli samotné.

Vlastně by nemělo být nijak obtížné volit cestu, jež přináší trvalé výsledky. Buddha nikdy nemoralizuje ani nás nedusí. Cílem jeho učení je učinit bytosti nezávislými. Tak, že se jim zpřístupní všechny skryté možnosti mysli. Ani proces učení není nikterak revoluční. V životě se učíme i mnohem jednodušší věci od těch ostatních. Radil bych všem, kteří touží dosáhnou osvícení sami, aby si k tomu napřed vybudovali dobré základy. Tak, že se vyhneme činům a slovům, která ubližují druhým, omezíme podmínky vhodné pro vznik budoucích obtíží. Stejně tak potřebujeme inteligenci a dostatek vnitřního prostoru, abychom nebrali věci osobně, a skutečně dobrou motivaci, jakou je přání všeho nejlepšího všem živým bytostem.

Nejen, že bez učitele nejsme schopni pochopit a udržet si nejvyšší úroveň, ale při nedostatku komunikace, jež neutralizuje pýchu, sentiment a povrchnost, se stáváme osamělými a v každodenním životě zbytečnými. Varování před nebezpečími objevujícími se na samostatné cestě není na této úrovni nijak nadsazené. Za prvé jsme vydáni na milost knihám, jež jsou často špatně přeloženy a různá učení tak není možné od sebe rozlišit. A za druhé, i ryze buddhistické zdroje často používají odlišnou terminologii, což je rovněž matoucí. A pokud se již rozhodneme po široké dálnici k osvícení jít, číhají na nás ještě dvě další překážky, které nemusíme snadno rozpoznat.

Na jedné straně jsou to svůdné úniky od striktního dodržování nejvyššího náhledu, takzvané "jemné vědy". I když využití duševní kapacity, kterou v sobě probudíme, má samozřejmě svůj smysl, jakmile nám začne nahrazovat konečný cíl - osvícení pro dobro všech bytostí, promarníme svou dokonalou příležitost k uskutečnění nadčasových hodnot.é psychické zážitky, které tak vřele vítáme, mohou být skrytými překážkami. Objevují se za určitých podmínek a není možné je zadržet. Pokud někdo ale přesto zkusí vzít si tyto milníky našeho rozvoje s sebou, ruce se mu protáhnou jako gorile a bude příliš plný pojmů na to, aby dosáhl stavu mysli osvobozeného od všeho úsilí. Naše osvícené vlastnosti se objeví jen zbavíme-li se veškerého očekávání a strachu. Je mnohem moudřejší důvěřovat, že nám spontánní bohatství mysli dodá jakoukoli na cestě potřebnou osvícenou vlastnost, než lpět na těch záblescích, které již máme. Ten, kdo praktikuje s touto důvěrou, se nikdy nepřestane divit, jak je vše zcela bez hranic.

Současná tvář buddhismu

V Tibetu byly tři možnosti, jak následovat Buddhovu sttezku. Stát se mnichem, praktikovat jako laik nebo být jogínem. Mniši a mnišky žili odděleně v mužských a ženských klášterech s přísnými pravidly chování. Laici měli rodiny, normální povolání a pokoušeli se používat učení v každodenním životě a konečně jogíni žili mimo veškeré společenské konvence. Často přebývali v různých jeskyních, střídali partnery a celý život nasměřovali k duchovnímu rozvoji (příkladem je známý jógi Milaräpa). V rozvinutých zemích, kde si lidé mohou zvolit počet svých potomků, dnes již mnoho velkých buddhistických klášterů nevzniká. V dřívějších časech žili muži a ženy odděleně ne kvůli tomu, že by Buddha byl prudérní, nebo že by jeho učení bylo nepřátelské vůči tělu a sexualitě. Nebál se ani sporů budoucích dědiců o nahromaděný majetek jako katolická církev, ale lidé se prostě nemohli milovat, aniž by měli děti, a rodinný život jim pak často ubíral čas ke studiu a meditaci. Mnišské sliby vznikly shromážděním Buddhových rad určených jeho různým následovníkům, jednotlivcům i skupinám. A přestože mnohé vypadají v moderním světě opravdu podivně, nelze je změnit, aby se hodily do nových situací.

Na západě se ale nyní původně oddělené skupiny laiků a jogínů velmi sbližují. Dnes již není potřeba soutěžit o podporu produktivní části populace s rudě oblečenými mnichy, a proto již jogíni nemusí používat vnější odlišující znaky jako například volné bílé oděvy a neupravené účesy. A laičtí praktikující, jsou zase na stáří zajištěni díky současné sociální politice, a nemusí si tedy zakládat rozsáhlé rodiny, které se o ně pak budou starat. Jak se zdá, mým žákům na celém světě se podaří tyto stezky zcela přemostit a to nejlepší z obou cest sjednotit . V denním životě udržují Mahámudru, osvobozující jogínský náhled, zatímco dělají vše pro to, aby život byl smysluplný a produktivní. Tradiční jógi styl projevují navenek jen o dovolených, kdy stěhují své stany z jednoho meditačního kurzu na druhý.

Buddhovy rady o příčině a následku přilákaly před dvěma a půl tisíci lety v Indii mnoho lidí. Jak se ale zdá, o moudrosti a soucitu jich už chtělo slyšet o poznání méně. A podmínky, potřebné pro udržení čistého pohledu Diamantové cesty, jich splňovalo jen velmi málo. Dnes je na západě spousta bohatě obdařených lidí s dobrou karmou. Ti chtějí slyšet o jasnosti a prostorové podstatě mysli a otázky týkající se příčiny a následku raději přenechávají policii, ať už někoho chytí nebo ne. Ani psychologie a filosofie nejsou již dnes příliš přitažlivé a to díky tomu, že jsou často ve škole předkládány ne zrovna nápaditou formou. Moderní člověk s dostatkem sebedůvěry chce prožít přímou zkušenost.

Západní systém Učení

Každý, kdo podporuje Buddhovo učení, se stává článkem nepřerušeného řetězu. Ať už dává peníze na provoz centra, působí jako místní nebo cestující učitel, nebo je příkladem pro společnost, rodinu a přátele, měl by toho o buddhismu vědět co nejvíce. Dokonce i ten, kdo dává přednost osobnímu kontaktu, uvidí, že jakmile lidé získají přístup k přehledu celé cesty a možnost zvolit si metody z celého jejího rozsahu, jejich růst se ohromně urychlí. Jestliže máme určitý vhled, můžeme rozvoj ostatních stabilizovat a radostná očekávání posunout o úroveň dál. Zde ale spořádané členění nauk na Vinaju, Sutry, Abidharmu a Vadžrajánu příliš pomocné nebude. Tady je zapotřebí se v jejich bohatství orientovat prakticky. Ten, kdo chce zaútočit na neuspokojivost podmíněné existence, příliš mnoho komentářů nepotřebuje. Potřebuje se spíš pořádně nadechnout.

I když nám svět poskytuje stále více pozlátek radících, jak se dobrat duchovních zážitků, skutečnost je jim zcela vzdálena. Karmické energie starých návyků je možné setřást jen těžko a jen málo lidí má potřebný základ, aby tuto cestu vůbec mohli nastoupit. Tímto potřebným základem je jistota, že disponují veškerým bohatstvím mysli a mohou s ní pracovat tak, aby dosáhli trvalých výsledků. Dnes to znamená pochopit, že mysl není produktem pomíjivého mozku, ale je jím pouze transformována. Pochopit, že od nepaměti plyne z jedné existence do další určitý proud informací, shromažďuje prožitky, jenž dozrají jako další zrození a tak se to děje, až do chvíle kdy rozpoznáme za všemi obrazy ležící zrcadlo, nepodmíněný stav mysli. Existence závojů zakrývajících naše vědomí nemá počátek a nejsou nijak slabým protivníkem. I s tím nejsilnějším požehnáním a nejlepší meditací se musí odstraňovat krok za krokem.

V dnešní zmatené společnosti je mezi různými učitely možné dobrého lamu nebo buddhistického autora poznat podle toho, že ukazuje metody vedoucí k transformaci. Nepokouší se studenty uklidnit sladkým mluvením o náročných věcech a nepovzbuzuje jejich povrchní uspokojení tím, že by jim odkýval jejich přejaté nebo exotické názory a přitom je vedl slabě nebo vůbec. I ti lamové tří "starých" tibetských linií, kteří mají moc zainspirovat žáky učením Mahámudry nebo Dzog Čenu, Buddhovým nejvyšším učením, by měli doporučovat praktickou cestu, jak tohoto stavu dosáhnout -úvodní praxe, jakými jsou zdánlivě nekonečná opakování s názvem Ngöndro. Tato cvičení napomohou vytvoření podvědomého bohatství a očistě, jediným trvalým základům absolutní radosti.

"Vyšší praxe" se později objeví samy od sebe a smysl získají až poté, co jsou, ať už v tomto nebo v některém z předchozích životů, dovršeny jejich základy. Také v těle se skrývá mnoho ochablosti a pokud chceme s praxí opravdu začít, musíme mít energetické kanály otevřeny, což je ale dost náročný proces. Na začátku duchovního hledání je pátrání po štěstí a zjištění, že je produkováno na základě užitečných myšlenek, slov a činů. Tak začínáme prakticky pracovat se zákonem příčiny a následku. Díky mnohem lepší zpětné vazbě s vnějším světem i vlastním podvědomím se pak bude postupně uvolńovat veškeré bohatství mysli, které se projeví jako vzrůstající soucit a moudrost a povedou tělo i řeč k dalšímu prospěchu ostatním. A konečně díky nashromážděnému množství pozitivních vjemů budeme přitahováni k plnému potenciálu mysli a stejným způsobem se rozvine i oddanost k těm, kdo ho již zrealizovali. Tyto pocity tvoří velmi rychlou dráhu k osvícení. Každá ze tří úrovní má smysl pro určitý druh lidí: pro egocentriky, altruisty a jogíny. Všechny tyto skupiny pak potřebují podporu pro svůj rozvoj, pilíře "znalostí", "meditace" a "udržování úrovně".

Znalosti - meditace - udržování úrovně

Ať už chceme získat jakýkoli poznatek nebo vhled, musíme nejprve poznat podmínky z nichž vyrůstá. Jasné učení, které by pro náš život mělo skutečný význam, nám musí poskytovat šanci, abychom ho mohli prakticky otestovat. Bez omezování nějakými dogmaty nebo články víry. Nezávisle na tom, zda si přejeme dosáhnout nerušené existence, bohatého vnitřního života nebo rychlého rozvoje a života buddhy mezi buddhy, potřebujeme mít šanci vyjasnit si možné pochybnosti a správně všemu porozumět. Buddhova poslední slova ukazují, že si to tak přál. Po citovaném v ýroku, že umírá šťasten, neboť předal vše, co může bytostem pomoci, dodal ještě něco. A to z něj dělá dokonalý příklad pro naši dobu: "Nevěřte ničemu proto, že to řekl Buddha, ale vše si ověřte. Zkoumejte, zda se učení shoduje s vašimi vlastními zkušenostmi. Buďte svým vlastním světlem." Navzdory tomu, že se věda každým dalším objevem přibližuje k pohledu buddhismu, je možno bez rizika prohlásit: kdyby se ukázalo, že učení je v určitém bodě evidentně nesprávné a pravda je na straně vědy, je třeba důvěřovat vědě. Tak si to Buddha přál.

Ústředním pilířem je meditace. Vzhledem k tomu, jak je, obzvláště na úrovni Diamantové cesty, účinná, by prakticky zaměřené metody měly být předávány jen za správných podmínek autorizovaným učitelem nebo skupinou praktikující pod jeho vedením. Pochopení musí dozrát a myšlenky je třeba proměnit ve zkušenosti. Jakmile odstraníme různé překážky, vybudujeme si správný pohled na věc a zrealizujeme hlavní body týkající se prázdnoty a vzájemné podmíněnosti všech jevů, mysl nacházející se ve svém přirozeném stavu bude vyzařovat jasné vědomí, přitažlivou moc a energii.

Třetí pilíř upevňuje to, čeho jsme již dosáhli. Nic není méně přesvědčivé než náladovost a nejistota. Proto je pilíř "udržování dosažených stavů" tak důležitý. Podle toho, na které ze tří úrovní se pohybujeme, nás chrání před škodlivými činy, hněvem nebo ztrátou nejvyššího pohledu.

Praxe Buddhova učení může být přirovnána k výstavbě tří podlaží tvořených třemi sloupy a zastřešením všeho pohledem Mahámudry(viz. obrázek níže ). Představuje potřebné poznatky, metody a energii na stezkách vhodných pro egocentriky, altruisty a jogíny.

A. Úroveň vlastního užitku

1. Znalosti

Pokud se zaměříme na své vlastní štěstí, měli bychom vědět o působení zákona příčiny a následku. Ačkoli by nemělo být obtížné chápat, co nás vede k radosti a co k bolesti, uvedu alespoň jeden příklad. Naše inteligence, jak se zdá, funguje tím hůře, čím méně věcí se v našem životě objevuje. Proto asi každému může prospět občasná drezůra vedoucí k tomu aby se z našeho těla, řeči a mysli staly lepší nástroje pro dosažení konečné štěstí. Na Buddhově stezce je to vše ale zcela dobrovolné. Na rozdíl od náboženství víry, jež jsou, díky předpojatému nařizování čemu je třeba se vyhýbat, zbavena všeho smyslu pro humor, je buddhovo učení natolik osvobozující, že neobsahuje jediný příkaz, jen rady, a vždy při tom zdůrazňuje to pozitivní. Pravděpodobně všichni musí v životě obcházet spoustu pravidel, ať už silničních nebo jiných. Cesta Buddhy je proto přitažlivá hlavně pro ty, kdo spoléhají sami na sebe. Vzhledem k tomu, že Buddha je naším člověkem a nepracuje pro nějaké cizí síly nebo boha, je snadné mu důvěřovat. Chce mít kolegy, ne následovníky. Jeho jediným cílem je naše osvícení. Jeho poselství není pokřiveno nezdravým strachem z radosti nebo sexuality. Na první úrovni nám radí chápat naše tělo, řeč i mysl jako nástroje.

Prostřednictvím těla můžeme ostatní chránit, dělit se s nimi o lásku nebo ho využívat mnoha jinými užitečnými způsoby. Rada ohledně fyzické lásky se samozřejmě netýká mnichů a mnišek.

I řeč a komunikace můžou pomoci bytostem v rozvoji. Přinést jim vnitřní mír, ukázat jim bohatství světa a naučit je rozumět ostatním. Velký význam má využívat všechny možnosti, jež nám život dává a být si jich maximálně vědomi.

Co se týče mysli, Buddha radí všem bytostem přát to nejlepší. Měli bychom se naučit oceňovat vše dobré, co druzí dělají. Dokonce bychom je měli v zájmu společného dobra chtít překonat. Vždy si máme být vědomi absolutního působení zákona příčiny a následku. Důležité je vědět, že dnešní myšlenky se zítra stanou slovy a později i činy.

2. Meditace

Meditace mění vstřebané informace ve zkušenost. Na první úrovni zklidňuje mysl a udržuje ji v jednom místě. Vytváří prostor mezi prožívajícím a prožitkem a uvolňuje moudrost, díky níž si můžeme vybírat role jen v životních komediích a vyhýbat se tragédiím. Tento ochranný odstup se často objevuje díky meditacím Šamatha (sanskr.), Šine (tib). Ten, kdo si tento stav mysli dokáže udržet v "laboratorních podmínkách meditace", toho bude časem schopen i v běžných životních situacích. To je první krok při našem rozvoji a zároveň nezbytný základ pro dosažení pronikavějšího vhledu a úspěšného vykonávání pokročilejších praxí.

3. Udržování úrovně

Aby Buddha své žáky zajistil před ztrátou ochrany, využíval takzvané vnější sliby. Jde o činy, kterým je lépe se vyhnout. Obsahují 254 věcí, které by neměli dělat mniši a asi 350 omezení pro mnišky. Jsou to rady pro různé skupiny lidí žijících v celibátu a mají jim pomoci, aby byli lepším příkladem pro společnost a dokázali spolu žít s menším množstvím různých rozmíšek. Jsou zaměřeny na ne zcela obvyklé životní styly a koncentrují se zejména na potlačení sexuálních pohnutek. Pro laika žijícího v normálním světě uprostřed každodenního dávání a braní má smysl jen pár vnějších slibů a měli bychom přijímat jen ty, které chceme opravdu dodržovat. Tradičně to znamená nezabíjet živé bytosti, nekrást, nelhat tak, abychom ublížili ostatním nebo nepravdivě líčit své duchovní zkušenosti. Dále je dobré nezneužívat takové ohlupující chemikálie jako jsou drogy nebo alkohol, zbytečně nelámat cizí srdce, být proti sexuálnímu ubližovánía tak podobně. Interpretace posledního bodu je podle Buddhy dost široká, protože jeho žáci žijou v různých kulturách s různými zvyklostmi. Vždy je tam ale zahrnut incest, pravděpodobně kvůli ochraně genetického fondu. Tyto vnější sliby je třeba odlišit od nařízení, vyskytujících se v křesťanství nebo hinduismu, a jsou něčím zcela opačným než je muslimská Šaría, která předepisuje barbarské tresty jako kamenování žen kvůli nevěře nebo odetínání údů za krádež. Buddha si pouze přál, aby bytosti jednaly inteligentně. Ke všem slibům a praxím neexistuje žádný jiný důvod a pokud je už nechceme, můžeme je odložit i s veškerou ochranou, jež nám poskytují. Obzvlášť ti, kdo jsou narušeni moralizujícím náboženstvím, mají problém prostě relaxovat a věřit svému štěstí. Jak je objasněno v nejvyšších učeních, Buddha vidí fyzické tělo jako chrám ze světla a energie. Tělo má sedmdesát dva tisíc energetických kanálků vyplněných osvícenou energií a jeho jednotlivé části mají, stejně tak jako jejich funkce, hluboký význam. Všechny jeho projevy jsou pak viděny jako přirozeně čisté.

Tato první úroveň slibů má smysl proto, že svět funguje kauzálně. Pokud nejsou všechny myšlenky slova a činy pročištěny, přinesou později negativní následky. Přijetím vnějších slibů si tento fakt uvědomujeme, a to nás chrání.

B. Úroveň altruistů

1. Znalosti

Práce na této úrovni přináší růst zpětné vazby mezi naším shromažďujícím vědomím a okolím. Z těchto podmínek vyrůstají další vlastnosti mysli. Pokud je méně energie spotřebováváno na různé vnější i vnitřní komplikace, projeví se její nadbytek v podobě moudrosti a soucitu. Tři úrovně soucitu již byly zmíněny. Můžeme být laskaví jako král, který nejprve posílí vlastní pozici a pak se o své bohatství dělí s ostatními, jako převozník, jenž bere ostatní s sebou nebo jako pastýř myslící vždy nejprve na druhé. Měli bychom dělat to, co je nám přirozené, ale protože vtip je v tom zapomenout na iluzi vlastního "já", jako první dosahuje cíle pastýř.

Osvícená moudrost září skrze každou novou puklinu v drobící se hradbě rušivých emocí a zatuhlých pojmů. Kdokoli chápe svět jako individuální sen uvnitř společného snu a nezapomíná na příčinu a následek, bude schopen pomoci nespočtu bytostí. Sem patří Buddhovo učení o prázdnotě a soucitu.

2. Meditace

Meditace na druhé úrovni znamená spočinutí v soucitném prostoru. Tady vstřebáváme podstatnou část věcí skrze meditaci. Takovou meditaci začínáme přáním dosáhnout osvícení pro dobro všech bytostí a na konci se s nimi dělíme o nashromážděné vnitřní bohatství. Zpočátku naše činy příliš daleko nedosáhnou, ale jak naše síla poroste, již rozvinutá motivace je zcela spontánně nasměruje k všestrannému prospěchu všech bytostí.

3. Udržování úrovně

Ochrana našeho vnitřního života a další hromadění bohatství mysli na této úrovni znamená ovládnutí rušivých emocí. Největším nepřítelem je hněv a v boji s ním bychom měli použít všechny zbraně. Nejlépe je odetnout přísun vody ke kořenům negativních stavů tak, že těmto pocitům nevěnujeme žádnou pozornost.

Ještě před několika lety byla tato Buddhova rada západní psychologii hodně vzdálena a určité skupiny ji odmítají dodnes. Pokud ale vybrané terapeuty a feministky porovnáme s mnoha staletími prověřeným buddhismem nebo se podíváme na narůstající zástupy osamělých lidí a spoustu jejich obav a strachu, je evidentní, že způsob, jakým se hněvem zachází buddhismus, přináší stabilní štěstí a opravdovou odvahu.

Během posledních desetiletí většina civilizovaného světa obviňovala z lidských problémů nejprve Rusy, pak imperialismus, společnost a nakonec kruté a dominantní matky. Teď přišli na řadu strýčkové obtěžující děti. Pokud ale své chyby svádíme na druhé, stávají se z nás slaboši. Ať už se to komu líbí nebo ne, zákon příčiny a následku platí pro každého. Cokoli, co nám strýčkové provádí teď, jsme jim pravděpodobně v průběhu minulých životů dělali my. Budoucím negativním situacím se vyhneme jedině tak, že vše škodlivé stopneme v sobě. Začneme znovu - bez hněvu a tomu, kdo ubližuje ostatním, budeme přát lepší duševní zdraví. Zralý pohled chápe příjemné prožitky jako požehnání a vše obtížné jako trénink a očistu. Víme, že příčinou utrpení bytostí není žádný bůh nebo osud, ale jen nevědomost a negativní činy, které nebyly pročištěny. Buddhismus radí, jak k odstranění budoucího utrpení využít všech možných způsobů jednání a meditace a jak díky každé zkušenosti, kterou získáme být schopen pomáhat ostatním .

C. Úroveň jogínů

Stručný přehled cesty a představení jejího cíle jsou vždy užitečné. Než přistoupíme k Diamantové cestě, nejvíce vzrušující části Buddhova učení, je dobré znovu si připomenout, že neměnnou vlastností mysli je vědomí. Přirozený stav všech bytostí je naprosto dokonalý a lze jej zrealizovat pomocí velmi jednoduchého procesu. Stejně jako počítače provádí všechny operace pomocí nul a jedniček, až do okamžiku dosažení osvícení se opakují dva kroky růstu: hromadění pozitivních činů a rozvíjení moudrosti. Myšlenky, slova a činy plné lásky a soucitu mysl zklidní, posunou dále osvobozující vhled a to nás opět motivuje udělat něco dobrého. Nadosobní vědomí září stále intensivněji a začíná být bolestně zřejmé, že všechny bytosti hledají radost a snaží se vyhnout utrpení. Obvykle ji ale hledají v podmíněných situacích, ve kterých trvalé štěstí nalézt nelze. Pokud si uvědomíme, jak osobně berou neosvícené bytosti své pocity a jak velmi se stávají jejich zajatci, zcela přirozeně se objeví tendence je chránitt. A když se zaměříme spíše než na přechodná přání, na jejich dlouhodobé potřeby budeme více než jen přáteli do nepohody.

Hromadění pozitivních dojmů vedoucích k růstu moudrosti, jež zpětně produkuje ještě více dobra, se tak stává "cestou". Nakonec bude vše do sebe zapadat takové jaké to je a kamkoli se podíváme, vše bude čisté. Pak už je jen štěstí uvnitř a naplnění zvenčí. Z pozice takového bohatství mysl radostně vykročí mimo veškeré pojmy a uvěří ve svou nadčasovou podstatu. V tomto stavu bez strachu a očekávání nás každý další průlom učiní více spontánními a volnými. Přesto si ale musíme dávat pozor na to, co zbylo z naší iluze "já", protože to se bude snažit každou naši zkušenost využít, aby se opět dostalo na koně. Pokud uvažujeme například následovně: "Moje jasné světlo trvalo déle než to jeho minulý týden." nebo "Teď bych měl už brzy dosáhnout osvícení.", poskvrní se svěžest prožitku a takoví meditující uvěří, že padají dolů. Ve skutečnosti však takové myšlenky nemají význam a pokud do nich nevkládáme žádnou energii, nemohou nám uškodit. Podaří-li se nám v jasném světle mysli setrvat déle, subjekt, objekt a činnost se stanou jedním a tento stav již ztratit nelze.

1. Znalosti

Vidíme-li jevy takové, jaké ve skutečnosti jsou, jako vzájemně podmíněné, neustále se měnící a postrádající opravdovou existenci a současně při tom hromadíme obrovské množství pozitivních dojmů, dostáváme se na úroveň jogínů. To nás neustále přibližuje osvícení. Vhled na této úrovni je mimo všechny pojmy. Tady nevidíme Buddhu jako něco vnějšího, ale jako stálé zrcadlo vlastní mysli. Představuje naši dokonalou podstatu, které můžeme plně důvěřovat. Když už naše rušivé pocity, závoje zmatku a neohrabané zvyky nebereme příliš vážně, poznáme tento stav jako něco důvěrně známého.

Pokud této třetí úrovně dosáhneme chráněni neporušenými svazky ke svému učiteli, uvedená neochvějná zkušenost se upevní. Pochopení toho, že prožívající, to, co je prožíváno a akt prožívání jsou vzájemně podmíněny a zárovveň jsou jedním se stane jistotou. Tak osvobodíme všechny energie mysli. To je osvícení a konečný cíl.

2. Meditace

Když Buddha tato učení svým žákům předával, dělal to třemi různými způsoby. Všechny začínaly úvodními praxemi Ngöndra a přirozeně vedly k uskutečnění přirozené čistoty mysli. Psychologická a filosofická moudrost užívaná na každé z těchto cest je tak jedinečná, udivující a současně tak málo známá, že bych se jim nyní rád věnoval trochu více.

"Cesta metod" obsahuje nespočet postupů a je určena lidem s praktickým přístupem k řešení otázek. Aby Buddha zaktivizoval jejich potenciál, vyzářil ze svého těla různé formy osvícených aspektů třech nižších tříd tantry nebo dokonce formy nejvyšších aspektů v párovém spojení. Tyto světelné formy buddhů různých barev v různých pozicích vypadají jako hologramy, a vyzařují neomezenou energii osvícení. Meditujeme-li na ně a recitujeme-li jejich mantry, z prostoru mysli se spontánně vynoří naše osvícené vlastnosti.

První tři úrovně tantry jsou nazývány Kryja, Čarja a Jóga a meditace na jejich různé formy posiluje v bytostech důvěru v jejich buddhovskou podstatu. Plné vyjádření potenciálu a radosti prostoru se ale manifestuje jen jako mírné nebo ochranné formy Anuttarajóga tantry v párovém spojení. Každý z těchto mužsko-ženských aspektů obsahuje všechny stránky osvícení a meditace na ně může přinést osvícení v průběhu jediného života.

Ačkoli na některé formy blízké dané linii, které jsou ztělesněny naším učitelem, je možno meditovat okamžitě, je velmi dobré mít k tomu povolení (lung), zmocnění5 (wang) nebo vše obdržet při lamou vedené meditaci (bum lung6). Semínka, která do mysli takto zasejeme, později dozrají a povedou k prohloubení schopnosti podobné metody opravdu prožít. Jestliže zároveň pochopíme, že se setkáváme s určitým aspektem vnitřní dokonalosti mysli, pak nám tento rituál zaručí vstup do čisté země. Mnozí lidé silně prožívají neformální přenos Mahámudry od svého lamy a každý může používat meditaci vedenou ve svém vlastním jazyce, ale protože jen málokdo ví, oč při tradiční iniciaci jde, jaké texty lama recituje a co provádí se svými nástroji, chtěl bych tento proces nyní blíže popsat.

Po symbolické očistě, textu čteném v tibetštině, kde prosíme špatné energie aby opustily toto místo, následuje předání útočiště. Pak přichází první bod, kdy je aktivní ten, kdo iniciaci dostává - první iniciace nebo-li iniciace vázy. Lama se dotkne naší hlavy vázou a občas nás i nechá napít kapaliny z ní. Předá nám tak schopnost vnímat vlastní tělo jako světelnou formu buddhy, jehož invokujeme. Dále přichází takzvaná tajná iniciace. Recitujeme klíčové vibrace těchto forem - srdeční mantry - jejich pomocí otevíráme naše energetické kanály abychom byli schopni používat jejich energii. Třetí je iniciace jasného vhledu, jenž přenáší radost jógického spojení a svádí do jednoho bodu soucit a moudrost, radost a prostor. Čtvrtá a nejvyšší je takzvaná iniciace slova, která nás uvádí do absolutního stavu Mahámudry. Zde se učitelovo vědomí podobné prostoru sjednotí s naším, a my prožíváme nadčasový stav mysli.

Pokud si odmyslíme omezení daná tibetskou kulturou, funguje iniciace jako vedená meditace nebo požehnání. Jejich texty můžeme popsat jako invokace, které jsou na určitých místech přerušovány, aby bylo možno přenést vybudované energetické pole. Především nás uvádí do neomezeného nadčasového vhledu mysli, do našeho jediného útočiště. Později, pokud je naše vědomí propojeno s čistou zemí, vnímáme všechny zvuky stále více jako mantru, všechny formy vidíme jako čím dál tím více smysluplné a konečně v mentální aktivitě rozpoznáváme hravou jasnost mysli. Tento nejvyšší pohled plně chrání toho, kdo ho udržuje a proniká i níže, kde ovlivňuje úroveň altruistů a egocentriků. Pokud jsme všichni buddhy a nacházíme se v čistých krajinách, je zcela přirozené vyjadřovat soucit a moudrost. Mizí všechny myšlenky na ubližování ostatním s výjimkou toho, kdy je tak můžeme něčemu naučit.

Pokud nám metody pro práci s myslí předá zkušený jógi, který viditelně jedná ve shodě s tím, co učí, nejen že se náš rozvoj urychlí ale vyvolaná energetická pole kolem nás zůstávají aktivní a přemění vnější svět v učitele. Zvláště pak o sobě dávají vědět ochránci7. Ještě dříve, než na ně pomyslíme, můžeme zaznamenat, že jsme obklopeni jejich energetickým polem. Pouhé pomyšlení na mantru přivolá z prostoru aktivitu příslušného buddhy a to, jak se s ním opakovaně během meditací mísíme, nám nakonec umožní jeho dokonalé vlastnosti vstřebat. To, že se s osvícenými formami buddhů identifikujeme, dokud se jimi nestaneme, je nazýváno cestou metod.

Takzvaná cesta vhledu je pro dnešní zaneprázdněný životní styl s nedostatkem volného času vhodnější, dosažení cíle nám však bude trvat o něco déle. I ona byla do Tibetu přenesena Marpou před devíti sty lety a je mnohem komplikovanější, než jsou mnozí ochotni uvěřit. Určitě je zapotřebí podpory zkušeného učitele. I na tuto cestu je nejlépe vstoupit až po ukončení Přípravných praxí (Ngöndro). Obrovské množství pozitivních dojmů získaných v průběhu mnohých opakování nás uchrání před takzvaným efektem bílé stěny, kde špatné pochopení zklidňujících meditací okrádá mysl o její sílu. Odstrašujícími příklady jsou zmatení meditující samouci a přehnaně spořádané skupiny. Klíčová je kvalita, ne kvantita. Krátké momenty prožití opravdového vědomí přerušované relaxační fází a podpořené důkladným učením o podstatě mysli. Kdokoli, kdo po celé hodiny jen tupě sedí, nakonec zhloupne a jeho mysl ztratí svou přirozenou svěžest. Meditace, které napomáhají mysl udržovat v klidu se nazývají tibetsky Šine, v sanskrtu Šamatha a vedou k pronikavému vhledu nazývanému Lagtong nebo Vipassana. Jejich nejjednodušší formou je prosté pozorování proudu vzduchu, který vchází a vychází přez špičku našeho nosu - bez jakéhokoli posuzování. Na nejvyšší úrovni pak vlastní tělo, řeč a mysl prožíváme jako by patřily našemu učiteli nebo nejbližšímu buddhovskému aspektu a přirozeně spočíváme v jeho čisté zemi.

Ačkoli meditace na různé buddhovské aspekty a setrvávání v pronikavém vhledu s sebou přináší obrovský růst, nejpřímější cestou k uskutečnění vlastností svého lamy je Gurujóga, jenž je praktikována v centrech Karma Kagjü na celém světě.

Je esencí transmise Kagjü a můžeme vidět, jak od dob indických jogínů až do dneška žáci v proudu požehnání svého učitele realizují svůj potenciál. Tady je příklad z doby, kdy byl buddhismus přenesen do Tibetu podruhé.

Kdysi před devíti sty lety seděl žák Marpa před učitelem Naropou a najednou s údivem pozoroval, že se vedle jeho mistra objevil buddha Hévadžra (Kje Dordže). Byl obrovský, měl mnoho paží, stál ve spojení se svou partnerkou Dagmemou a zářil jako tisíc sluncí.

To na Marpu samozřejmě učinilo hluboký dojem a Naropa, který pravděpodobně vypadal jako kterýkoli jiný starý Ind se zeptal: "Teď vidíš jeho a mě. Koho pozdravíš prvního? " Marpa se pochopitelně poklonil před jidamem, ale Naropa se zasmál a řekl. "Chyba, pro nás je lama vším!" Rozpustil celé obrovské energetické pole buddhy Hévadžry v duhu a nechal ji vstoupit do svého srdce.

Dnes tyto metody prudkého růstu fungují v našich skupinách Karma Kagjü. Energetická pole, která jsou součástí naší cesty mají povahu moudrosti a proto si můžeme být jisti, že po přijetí útočiště je vše příjemné požehnáním, vše obtížné je očistou pozdějšího utrpení a zároveň nás učí, jak v podobné situaci pomáhat ostatním.

Protože plná identifikace s dokonalou úrovní v našem podvědomí aktivizuje spoustu "tlačítek osvícení", je to velmi rychlý způsob, jak zrealizovat naše absolutní vědomí. Jasně vidíme podmíněnou podstatu všech jevů, což je podmínkou pro konečný vhled, že ten, kdo pozoruje, to co je pozorováno i samo pozorování jsou neoddělitelnými součástmi jednoho celku.

Mezi vším učením, se kterým se můžeme setkat, je třeba podtrhnout jedinečnost Mahámudry. Její pohled v sobě mísí základ - buddhovskou podstatu všech bytostí - cestu její plné radosti objevování a cíl - plné osvícení. Jakmile obdržíme její transmisi, všechny naše představy začínají vadnout. Zvláště pak pomáhá tomu, kdo má základní důvěru v rychlou cestu k osvícení. Intenzita prožitku na této nejvyšší úrovni smete všechnu nabubřelost v našem vyjadřování a zcela přirozeně se osvobodíme od všech dualistických procesů. Mahámudra bez jakýchkoli pochyb ukáže, že jedinou opravdovou realitou jsou prostor, jasnost a neomezenost mysli. Výsledné zjištění, že mnohem důležitější než myšlenky nebo pocity posuzovat je neznepokojovat se jimi, v nás uvolní obrovské množství energie. Oceán je prostě mnohem důležitější než jeho vlny.

Svá nejvyšší učení směřoval Buddha k těm, kdo jsou ovlivněni zejména touhou. Tyto metody se opírají o vlastní zkušenost a bohatství svobodné hry mysli. Jejich bezforemným aspektem je právě Mahámudra nebo-li Čak Čen a vede tento druh lidí k takzvaným mateřským tantrám. Tyto metody jsou specialitou linie Kagjü. Pokud je něčí převládající rušivou emocí pýcha nebo hněv, je v naukách Maha Ati nebo-li Dzog Čen zdůrazňován samoosvobozující se pohled mysli - to, že vše co se objevilo musí nutně zase zmizet. V tomto případě je nejvhodnější přístup otcovských tanter. Tato část učení je předávána zejména v Ningmě nebo-li tibetské "staré škole". Díky svému úplnému - tantrickému pohledu obě tyto školy transformují všechny vlastnosti těla, řeči i mysli v osvícení. Podobnou úroveň teorieobsahuje Madhjamika neboli Uma Čenpo, která se prostřednictvím Buddhových súter zaměřuje hlavně na odstranění zmatku a nevědomosti. To je hlavní praxe "ctnostné" školy Gelug, státní církve, která vládne Tibetu. Motorem je zde intelekt, a proto je to mnohem pomalejší cesta. Se stezkou, jenž nevědomost transformuje nejpříměji se dnes můžete setkat díky na svobodě žijícímu 17. Karmapovi Thaje Dordže a textům Mahámudry, jež zanechaly jeho různé inkarnace. Dobrý učitel a škola mohou samozřejmě obsáhnout vše, co zde bylo uvedeno.

3. Udržování úrovně

Celý průběh našeho růstu na nejvyšší úrovni může zabezpečit jediné rozhodnutí: že už nikdy čistou krajinu neopustíme. V buddhismu to ale neznamená jen pouhé "pozitivní myšlení", což znamená ulpívání na tom, co je krásné a ochotné zříkání se všeho utrpení. Opravdu důležité je zrcadlo. Ten, kdo vše prožívá, ne bohové, démoni nebo další představy, které přichází a opět mizí. Na této úrovni si až do morku kostí uvědomujeme, že nejvyšší pravda je zároveň nejvyšší radostí. Mysl zde prožíváme jako neohroženou a bohatou, jako plnou přirozeného soucitu a energie. Poznání, že vše, co se děje nebo neděje, je manifestací neomezeného jasného světla mysli, odstraní všechny zábrany a vědomí toho, že naše opravdová podstata je nezničitelná nám přinese skutečné a trvalé bezpečí. Pak se ve všech situacích, ať už se děje cokoli, cítíme jako doma. Chápeme, že nejsme naším tělem, jenž onemocní, zestárne a zemře, ani neustále se měnícími myšlenkami. Staneme se tím, co hledí skrze naše oči a slyší skrze naše uši - vědomým a neomezeným prostorem. Tím, co je za všemi příchody a odchody, za zrozením a smrtí.

Na této úrovni neustrašenosti je vše svobodnou hrou mysli. Ať už se věci objevují nebo mizí, ukazuje to neomezené vlastnosti mysli. Pak už nechodíme do kina s nadějí, že film bude dobrý, ale vlastníme celé kino a můžeme si pustit, co chceme. Nejde už tak moc o to, co se právě promítá. Důležité je, že v plátně nejsou díry a funguje promítačka. Když zářivá energie mysli přestane blokovat sebe samu ulpíváním a averzí, všechny vnitřní i vnější jevy se manifestují jako svěží a vzrušující prostě jen proto, že se mohou přihodit. V takovém stavu svobody budeme uvažovat asi takhle: " Před pár dny jsem žárlil, pak jsem byl rozzlobený a teď jsem zmatený. To je opravdu zajímavé. Uvidíme, co přinese zítřek." a zatím bezstarostně děláme všechny smysluplné věci, které se před námi objevují. Budeme jednat s čím dál tím větší jistotou a bohatstvím a naše činy povedou k opravdovému a dlouhodobému prospěchu všech, všude tam, kde si to kolektivní zmatek vyžádá. Dnes by měl třeba každý se špetkou rozumu usilovat o snížení porodnosti v ghetech a chudých státech světa.

Jako jisté znamení vnitřního růstu zmizí všechna sobecká přání. K tomu dochází jednak proto, že neustálé požehnání daleko překračuje všechny podmíněné prožitky a jeho intenzita rozpouští všechny iluze o odděleném "já" a jednak proto, že v životě obvykle vše dostáváme od těch ostatních. Pokud si to uvědomíme, co jiného bychom k nim měli cítit, když ne vděčnost? Volba této motivace znamená chovat se jako buddha, dokud se jím nestaneme a protože disponujeme skutečnou silou, nemusíme následovat někdy nesmyslné populární názory.

Je jasné, že rychlost, s jakou dorazíme k cíli, je závislá na použitých metodách. Díru můžeme hrabat rukama, lopatou nebo bagrem a k osvícení je možno jít, jet a nebo letět. Pokud si vybereme to první, vyhýbáme se neustále příčinám vlastního utrpení. Jde tu o věci, které jsme se měli naučit už v dětství a není to příliš inspirující.

Na druhé úrovni nás provází soucit a moudrost. Pokud je dokážeme udržujeme v rovnováze, vzejde z toho dobro. V tomto bodě je důležité vnímat vlastní intuici a zpětnou vazbu z vnějšího světa. Musíme svou mysl často prověřovat. Pokud narůstají egoistické myšlenky, dochází ke zmenšování soucitu a brzy nastanou obtíže. Pokud se držíme ztuhlých představ a násobíme to nedostatkem bezprostřední zkušeností, začneme se brzy chovat nemístně. Třetí a konečný krok je závislý na našem pohledu. Vše, co tu potřebujeme, je pozorovat úroveň vědomí. Je každá zkušenost čistá a svěží? Vidíme potenciál buddhy v ostatních i v sobě? Pokud je odpovědí ano, může vnitřní bohatství a smysl pouze narůstat a svět se bude stále hlouběji projevovat jako dokonalý.

Nic není důležitější než upevnění této zkušenosti. I když pochopení neexistence ega tak, jak je rozvíjeno v jižním buddhismu, znamená osvobození a konec utrpení, ve srovnání s potenciálem plného osvícení je jen přidání uvolněných kapacit mysli do hry. Dosažení tohoto stavu zabere nespočet životů a až do konce zůstáváme zranitelní. Postrádáme totiž ochranu, jíž nám poskytuje soucit. Tento vznešený pocit je spolu s nadosobním vhledem v prázdno a snu podobnou podstatu jevů důvodem, proč je severní buddhismus tak ucelený a praktický.

Jen Diamantová cesta však využívá veškerou kapacitu těla řeči a mysli, sexualitu, fantazii a odvahu bytostí. Díky nejvyšší důvěře již máme - vhledu v přirozenou čistotu všech jevů -nejprve stavíme nezbytný základ správných činů, na něm stojí stěny motivace a moudrosti a vše je přikryto střechou osvíceného pohledu. Správné pochopení úrovně jogína již v sobě obsahuje Mahámudru.

Mahámudra

Cesta Mahámudry začíná hromaděním vnitřního bohatství a hlubokou důvěrou v učitele, který musí viditelně ztělesňovat stav mahámudry - být neohrožený, plný radosti a tvrdě pracovat. Stavu, kdy žáci již v mysli nashromáždili dostatek pozitivních dojmů a nejsou již závislí na hledání štěstí mimo sebe sama, se říká jednobodovost. Někdy je tento stav popisován tak, že mysl zůstává tam kde zadek nebo že je to jako mít vzrušující přítelkyní a plnou lednici jídla. Proč pak ještě chodit někam jinam?

Z tohoto pocitu nadbytku vyrůstá stav ne-umělosti. Stále jasněji vidíme, že to, co je teď a tady, je mnohem zajímavější než vše, co bychom si byli schopni vymyslet, a přestaneme hrát hry. Tato úroveň je mnohem hlubší, než by se na první pohled zdálo. Lidská mysl obsahuje vnější, vnitřní i tajné úrovně a dokonce i ten, kdo na potkání všem vypravuje svůj životopis v sobě skrývá problémy, ke kterým je velmi těžké se dokopat. Kdybychom byli ve všech situacích schopni na úrovni těla, řeči i mysli vyjadřovat to samé, bylo by to známkou dokonalé realizace této úrovně.

Dosažení třetího stupně, stavu "jedné chuti", je obrovským skokem na cestě k osvícení. Zde se prožívající čím dál tím výrazněji dostává z pod prožitků na povrch, až do okamžiku, kdy jeho zářivé vlastnosti obsáhnou vše. Během nejkrásnějších chvil milování, při velmi rychlé jízdě na motorce nebo v okamžiku volného pádu při seskoku padákem jsme schopni, třebaže jen na okamžik, tento stav prožít.

Název pro čtvrtou a nejvyšší úroveň je vlastně vtip, ale na úrovni buddhy není nic, co by mohlo být podmíněné nebo plné utrpení. Tento stav je nazýván "nemeditace", což ale neznamená prosedět zbytek života na kanapi. Prostě bez námahy děláme zrovna to, co je zapotřebí. Jakmile poznáme všechny možnosti prostoru a jasně vidíme situaci všech bytostí, přináší každý náš čin, slovo nebo myšlenka relativní i trvalý prospěch. Konečně můžeme radostně jezdit na tygru nejvyššího vhledu.

Tato kniha obsahuje pohled, který předávám svým žákům. Je základem učení a životního stylu stále většího počtu laických buddhistů po celém světě. Prostřednictvím skupin lidí, opírajících se o upřímnost, přátelství a kritickou inteligenci se tak dnes dostává veškeré bohatsví Buddhova učení na západ. Chovejte se jako buddhové, buďte neustrašení plni radosti, lásky a aktivního soucitu.

Tomek, Katy, Hannah a lama Ole

Meditace pro začátečníky

Následující praxe ztělesňují progresivní část buddhistických meditací, jenž vytvářejí vazbu s osvícením skrze představu a "formu". Jak je budete krok za krokem procházet, zjistíte, že v některých místech bude vaše soustředění nejlepší - to je úroveň, ze které začněte pracovat. Pokud budete cítit, že by to bylo dobré, můžete vést meditace i pro další zájemce. Vyjímkou je Guru-jóga, jejíž plné možnosti a energie se projeví teprve až po obdržení mé transmise.

Díky prvním meditacím v praktikujících vzrůstají,kromě radosti, hlavně lidské kvality, Guru jóga pak umožňuje přímou identifikaci s osvícením. Jak bude růst naše pochopení toho, že ve fázi splynutí s formou Buddhy se nerozpouští nic "fyzického", ale jen vnější a vnitřní vědomí, začneme bez jakéhokoli úsilí vyzařovat do světa radost, neohroženost a lásku.

Meditace na světlo a dech

Pohodlně se posadíme na polštář nebo na židli. Naše ruce spočívají v klíně dlaněmi vzhůru pravá v levé, palce se lehce dotýkají. Záda držíme zpříma, uvolníme se a mírně přitáhneme bradu k ohryzku.

Nejprve zklidníme svou mysl. Vnímáme beztvarý proud vzduchu, jenž vchází a vychází přez špičku našeho nosu. Objevující se myšlenky a zvuky necháváme volně procházet, nechytáme se jich, ani se je nepokoušíme odstranit.

Nyní budeme meditovat. Díky meditaci chceme prožít pravou podstatu své mysli a získat odstup od rušivých emocí. Jenom tak můžeme být opravdu užiteční pro druhé.

Ve vzdálenosti asi jedné a půl stopy před naším nosem se objevuje jasné, zářivé světlo. Zatímco vdechujeme, proud jasného světla přez nos vstupuje do středu našeho těla a snáší se směrem dolů. Během cesty se jeho barva stále více mění na červenou. Ve chvíli, kdy se krátce zastavuje, ve výšce asi čtyřech prstů pod naším pupkem, je jasné světlo již úplně rudé. Když pak přirozeně vydechujeme, světlo postupně modrá. Stopu a půl před námi se modré světlo opět stává čirým a my ho znovu vdechujeme. Bez napětí a námahy udržujeme pozornost a zcela přirozeně dýcháme.

Pokud je pro nás obtížné vidět barvy, prostě jen myslíme na to, že když vdechujeme, světlo je bílé, když se zastavuje pod pupkem, je červené, a když vydechujeme, modré.

Po chvíli se také může soustředit na vibraci našeho dechu. Když vdechujeme, slyšíme slabiku OM.

Když je světlo pod pupkem, slyšíme hluboké AH a zatímco vydechujeme, vnímáme vibraci slabiky HUNG.

Takto setrváme tak dlouho, jak dlouho je nám to příjemné.

Na konci meditace se svět objevuje svěží a nový. Přejeme si, aby vše dobré, co vzešlo z této meditace, pozbylo hranic, došlo se ke všem bytostem, ať už jsou kdekoliv, zbavilo je utrpení a dalo jim poznat jedinou trvalou radost - realizaci podstaty mysli.

Meditace duhového světla

Sedíme uvolněně a rovně, pravá dlaň spočívá v levé a palce se lehce dotýkají. Pokud nesedíme na židli, naše pravé lýtko leží na levém nebo před ním, mírně přitáhneme bradu k ohryzku.

Nejprve zklidníme mysl. Vnímáme beztvarý proud vzduchu, který vchází a vychází přes špičku našeho nosu, myšlenky a zvuky necháváme plynout, aniž bychom se jimi zabývali.

Nyní se rozhodneme meditovat. Chceme prožít bohatství mysli a získat odstup od všech rušivých emocí. Jen tak budeme opravdu schopni pomáhat ostatním.

Ve středu našeho hrudníku na úrovni srdce se objevuje malé duhové světlo. Září, postupně vyplňuje celé naše tělo a rozpouští všechny nemoci a překážky. Když dokážeme udržovat toto vědomí, naše tělo září jako lampa a světlo, proudící všemi směry, vyplňuje prostor. Rozpouští utrpení všech bytostí, celý svět se stává smysluplným a září radostí. Všichni jsou v čisté zemi, plné neomezených možností. Vše je spontánně osvobozováno. Toto světlo vyzařujeme tak dlouho, jak dlouho je nám to přirozené.

Když tuto meditaci končíme, světlo se vrací zpět a rozpouští vnější svět do otevřeného prostoru. Záře vchází do našeho těla, to se také rozpouští a zůstává jen vědomí bez formy, středu a hranic.

Pak, jako když se ryba vymrští nad vodní hladinu, se znovu objevuje okolní svět. Vše vibruje radostí a je plné hlubokého významu, všechny bytosti jsou ve své podstatě dokonalé a naše tělo a řeč vidíme jako nástroje, jejichž pomocí můžeme přinášet užitek ostatním. Nakonec si přejeme, aby všechno díky této meditaci nashromážděné dobro pozbylo hranic, došlo ke všem živým bytostem, zbavilo je všeho utrpení a umožnilo jim poznat jedinou trvalou radost - opravdovou podstatu mysli.

Meditace dávání a braní (Meditace mahajány)

Ačkoli naše možnosti pomáhat ostatním mohou být nyní omezené, meditace tohoto typu vytváří silnou motivaci, abychom na ně, až naše síla vzroste, nezapomněli. Tato meditace je velmi účinná v boji proti proti egoismu a duchovní pýše.

Vnímáme beztvarý proud vzduchu, který vchází a vychází přes špičku našeho nosu, myšlenky a zvuky necháváme volně plynout, aniž bychom se jich chytali.

Když se mysl zklidní, přijímáme Útočiště u stavu Buddhy jako u našeho cíle, u učení, které nás k němu vede, a u přátel na naší duchovní cestě.

Nyní si představíme utrpení všech bytostí ve formě černých mraků okolo nich a v nich. Jako černé světlo ho nosními dírkami vdechujeme. Když se dostává do našeho srdce, v jediném okamžiku se mění v jasné zářivé světlo. Jak vydechujeme, toto světlo proudí zpět ke všem bytostem. Prochází jimi a přináší jim velikou radost. Pokračujeme tak dlouho, dokud vše dobře vnímáme.

Na konci si přejeme, aby vše dobré, co se během meditace objevilo, přineslo všem bytostem mnoho dobrého.

Meditace Guru jógy na 16. Karmapu (Základní meditace linie Karma Kagjü)

Tato verze Meditace tří světel pochází z léta 1995. Už na konci 60. let předal 16. Karmapa, Rangjung Rigpe Dorje, Hannah a mně tento praktický, všezahrnující nástroj směřující k osvícení. Během dalších let nám často opakoval, abychom meditaci udržovali stále svěží a přijatelnou pro západní způsob myšlení. Z toho důvodu se ohnisko této praxe několikrát posunulo. Zde směřuje přímo k aktivnímu udržování čistého pohledu, získaného během každodenní meditace.

Když ráno přijmeme Útočiště, můžeme neformálně kdykoliv během dne nechat Lamu objevit se před námi a přijímat jeho požehnání. Neznám žádnou účinnější meditaci. Proto: praktikujte a radujte se.

Meditace Guru jógy

Vnímáme beztvarý proud vzduchu, který vchází a vychází přes špičku našeho nosu, myšlenky a pocity necháváme volně plynout, aniž bychom se jich chytali. Nyní pomyslíme na čtyři základní momenty, které obracejí naši mysl k osvobození a osvícení:

uvědomujeme si drahocenou možnost, kterou jsme v tomto životě získali - že můžeme, díky metodám, které nám zanechal Buddha, pomoci nesčetným bytostem. Jen málo bytostí se setká s nedualistickým učením a ještě méně jich dokáže tuto možnost využít.

Pomyslíme na pomíjivost všeho, co vzniklo a proto také musí zaniknout. Trvalý je jedině jasný, neomezený prostor mysli, a nikdo neví, kolik času nám ještě zbývá na to, abychom si to uvědomili a zrealizovali.

Chápeme příčinu a následek: záleží jen na nás, co se v budoucnu v našich životech objeví. Naše minulé myšlenky, slova a skutky zapříčinily náš nynější stav, a právě nyní zaséváme semínka naší budoucnosti.

Nakonec si uvědomíme, proč pracujeme se svou myslí: že osvícení je nekonečnou nejvyšší radostí a dokud jsme sami zmatení a trpíme, nemůžeme dost účinně pomáhat ostatním.

Protože zatím nedokážeme prožívat svět tak, jak bychom si přáli, otevíráme se těm, kteří to již dokáží. Pro dobro všech bytostí přijímáme Útočiště u našeho cíle, osvíceného stavu mysli - nazýváme ho Buddha, u učení, které nás k tomuto cíli vede(Dharma), u přátel a pomocníků na cestě (Sangha) a především u Lamy, našeho učitele. V linii Karma Kagjü ho vždy ztělesňuje lama Karmapa, nyní 17. Thaye Dorje sídlící v Dillí v Indii. Lama v sobě spojuje požehnání, metody i ochranu a je pro náš rychlý rozvoj nezbytný.

Nyní se z prostoru před námi objevuje zlatá, průsvitná forma 16.lamy Karmapy, jenž nám tuto meditaci předal. Je vibrujícím polem energie a světla. Na hlavě má Černou korunu, která probouzí stavy nejhlubší otevřenosti mysli. Jeho tvář je zlatá a mírná, jeho oči nás vidí naprosto jasně, zná nás a přeje nám to nejlepší. V rukou skřížených na prsou drží zlaté dordže a stříbrný zvonek, jenž vyjadřují neoddělitelný stav soucitu a moudrosti, požehnání a prostoru. Sedí v pozici lotosu a vychází z něj duhové světlo.

Chápeme, že není žádnou omezenou bytostí, ale že se tak v prostoru manifestuje pravda a esence všech Buddhů. Je přítomen, ať už jeho formu vidíme jasně nebo ne, a velmi silně si přejeme dosáhnou všech jeho kvalit - k užitku všech. Karmapa zná naše přání, přibližuje se k nám a ve vzdálenosti, která je nám příjemná se před námi zastavuje.

V duchu nebo nahlas říkáme: Nejdražší Lamo, esence všech Buddhů, prosíme Tě: dej nám energii, která odstraní ignoranci a nevědomost - naši i všech ostatních bytostí. Ať se v nás probudí nekonečné světlo mysli.

Karmapa vnímá naše silné přání a usmívá se. Z jeho čela začíná vycházet silné jasné bílé světlo, které vchází do stejného místa mezi naším obočím. Vyplňuje naší hlavu mocným, krystalicky čistým světlem a rozpouští všechny negativní otisky v našem mozku, nervech a smyslech. Příčiny škodlivých zvyků a nemocí tak mizí a naše tělo se stává nástrojem, díky němuž můžeme ostatní chránit, dávat jim lásku i potřebné materiální věci. Zatímco udržujeme bílé světlo tak dlouho, jak si přejeme, vnímáme vnitřní vibraci slabiky OM.

Nyní začíná z Karmapova krku vycházet intenzivní proud rudého světla. Vchází do našich úst a krku a rozpouští všechny blokády na úrovni naší řeči. Škodlivé otisky negativních a zmatených slov mizí, naše řeč se stává plnou soucitu a moudrosti, vědomým nástrojem pro přinášení užitku ostatním. Spolu s rudým světlem vnímáme hlubokou vnitřní vibraci slabiky AH.

A konečně ze srdečního centra lamy Karmapy vyzařuje intenzivní modré světlo. Proudí do středu našeho hrudníku, zcela ho vyplňuje a rozpouští všechny blokády na úrovni naší mysli. Rozpouští se všechny rušivé emoce, ztuhlé ideje, a naše mysl se stává spontánní radostí, jež se sama od sebe objevuje v prostoru. Zároveň s modrým světlem vnímáme vibraci slabiky HUNG.

Nyní do nás vchází všechna tři světla zároveň. Průsvitné bílé světlo vyplňuje naší hlavu, rudé světlo náš krk a modré světlo naše srdce. V tomto stavu propojení se stavem osvícení setrváváme tak dlouho, jak dlouho je nám to příjemné.

Zatímco spočíváme ve světle, můžeme použít mantru. Díky ní můžeme propojit vnitřní a vnější pravdu, jež je zde vyjádřena jako energie. Každým použitím mantry Karmapa čenó: "Aktivito všech Buddhů, pracuj skrze nás, propoj se s námi." se dostáváme do proudu osvícené aktivity. Po dobu, kdy přijímáme všechna tři světla nahlas nebo potichu opakujeme mantru.

Karmapa čenó (opakuj mantru jak dlouho chceš)

Pak se zlatá forma Karmapy i jeho Černá koruna rozpouští do duhového světla. Vstupuje do nás a všechny formy mizí. Je tu jen neomezené vědomí beze středu a konce. Když se objeví myšlenky a pocity, uvědomíme si, že jsou jen svobodnou hrou mysli.

Když už nemůžeme tento stav dál udržet, objevuje se znovu svět - dokonalý a čistý. Každý atom vibruje radostí a je s celkem propojen láskou. Vše je svěží a smysluplné, vše vibruje neomezeným potenciálem. Všechny bytosti jsou mužští a ženští Buddhové, ať už si to uvědomují nebo ne. Všechny zvuky jsou mantrami a myšlenky jsou moudrostí prostě proto, že se mohou objevit a vyjadřují tak neomezený potenciál mysli.

Nyní se v prostoru opět objevuje také naše tělo - ve formě Buddhy, kterého máme nejraději, ve formě našeho lamy nebo se objevujeme v našem obvyklém těle. Ale je zde jeden obrovský rozdíl. Před meditací jsme byli tělem, zranitelní stářím, nemocí a smrtí. Nyní však tělo máme. Tělo a řeč jsou našimi nástroje, jejichž pomocí můžeme pomáhat ostatním. Tím, čím doopravdy jsme - a teď to již víme - je jasné světlo, které bylo vědomím, i když postrádalo formu.

Jsme rozhodnuti udržet si tento čistý pohled ve všech situacích našeho života a posilovat ho, jak jen to bude možné. Nakonec si přejeme, aby vše dobré, co se v průběhu této meditace nashromáždilo, pozbylo hranic, došlo ke všem živým bytostem, zbavilo je utrpení a přineslo jim nekonečnou radost plynoucí z rozpoznání vlastní mysli.

Závěr

Co tedy čeká toho, kdo se inspirován touto knihou, pokusí vyhledat některou z níže uvedených adres a nalézt místní centrum Kagjü?

Zaprvé přátelské a otevřené přijetí, alespoň doufám, a velký výběr užitečných knih. A jestliže se rozhodneme na sobě pracovat a směřovat k cíli, také velký výběr opravdu účinných metod. Praxe zaměřené na rozvoj těla, řeči a mysli, umocněné téměř nespočtem opakování způsobí, že mysl v neustálých vzestupech a pádech objeví své atletické schopnosti. Postupně se, zvláště když to nebudete očekávat, objeví stále vzrůstající radost, až nakonec budete neustále všechny jevy zažívat jako plné smyslu a významu. Abych svým studentům pomohl představit si, co je čeká, někdy tento proces objasňuji následovně:

Když se začnete rozvíjet, ego si stále myslí, že si ještě upevňuje pozici. Jeho postoj k situaci je více či méně takovýto: "Předtím jsem byl skvělý, a teď jsem navíc ještě duchovní. Jsem mezi svobodnými Karma Kagjü, nejšťastnější jogín ze všech, a už brzo bych měl vědět tolik, co můj lama." Tento stav je příjemný, ale také tuhý a plný připoutanosti. Buddhova bezčasová moudrost si ho záměrně bere za cíl. Připojit se k tak vznešené společnosti není jen tak, a ačkoli tvé ego se ještě může radovat z chleba a brambor svých zaběhnutých konceptů, pokud je tvůj lama opravdu schopný, bude to to poslední, čím se ještě bude moci živit. Každá buddhistická skupina má více či méně efektivní ego-diety, které odrážejí energetické pole svých učitelů, ať už je to odříkání v theravádě, disciplína v zenu nabo plný rozsah praktických metod "starých" tibetských škol.

Pro někoho je důležitá morálka, pro někoho pokora, někomu se stalo cestou rozvíjení soucitu a moudrosti. Já své studenty učím nastavovat "pevný horní ret", manifestovat neohroženost a radost.

Tvé ego očekávající výživné porce masa a salátu, nyní napálené díky neangažování se v neurotických stavech rušivých emocí a různých dramat ve svém, začne být nedůvěřivé. Bude zasévat pochyby, obtěžovat bolestí zad a touhou po nesmyslných aktivitách, to vše proto, aby se ochránilo.

Pak si ego pomyslí, že Sliby boddhisatvy vypadají jako vábné jídlo, a tvá silná, ale hloupá iluze "já" ještě jednou spolkne návnadu. Idea, že jsi tím, kdo zachrání všechny bytosti, způsobí, že se budeš cítit konečně pochopený a budeš si říkat: "Konečně si někdo všiml mé opavdové hodnoty." To je ale jen další krok do pasti.

Je to to největší nedorozumění, protože právě tady doopravdy začíná utrpení ega. Každá myšlenka na ostatní jen ubírá energii jeho vlastním úletům a pochopení prázdnoty jevů je pro něj čistý jed. A když si ego chce pogratulovat a pochválit své kvality, místo předpokládaného uspokojení přichází další práce. Ačkoli může samo sobě lichotit, že prázdno chápe lépe než ostatní, časté učení o tom, že ani tělo, ani mysl neobsahují nic reálného a trvalého, podkopává jeho kořeny.

Když už je tiše vyšachováno, může se ego pokoušet zmást situaci, a tady je nejlepším varovným znakem tendence k předstírání svatosti a k ceremoniím v kombinaci s rostoucí frustrací. Je to pomsta krutě zraněného já, a často se ubírá zvrácenou cestou pokusů omezovat svobodu druhých. Ať jsou příčinou zbytky křesťanství, nedořešené prohry vašeho života nebo neradostné chápání etiky, když vidíte, že se to děje, je čas vyhledat humor a životní zkušenost vašeho lamy. Učitel však s vámi pracuje jako s určitým celkem, může vám pomoci se přes tuto překážku přenést a uvést váš vnitřní rozvoj znovu do správných kolejí.

Pokud v tomto stádiu nejsou oddanost či touha po svobodě dost silné nebo vybraný lama není schopen vás přes tato úskalí převést, někdo se možná rozhodne raději vyvíjet postupně v chráněném prostředí tím, že přijme klášterní nebo jiné vnější sliby.

Pokud ale nebojuješ se všemi životními situacemi, jsi v nebezpečí, že se dostaneš do "pasti". Když jsi do základů nespokojen, buď opatrný, aby ses nestal dobře informovaným, ale kyselým starým členem, kterého by se tvé buddhistické centrum nejraději zbavilo.

Proto prosím, vždy věř svému pochopení svobody mysli. Spolehni se na lamu jak v předání učení, tak v životních zkušenostech. Buď v dobré společnosti Diamantové cesty a Mahámudry jako doma. Tvá důvěra v to, že prostor je radostí, udeří na pevnůstku ega jako stovka vikingů a dobude ji. Když ego zanecháš bez potravy, plný potenciál tvé mysli se bude moci spontánně projevit. Stane se to díky rozpoznání toho, že rušivé emoce jsou ve své podstatě osvícenými moudrostmi a že všechny pochyby jsou krokem na stezce. To, co zbylo z tvého ega, se zahrabe pět metrů pod zem, zčerná a vypaří se. Ty spočineš v nekonečném prostoru a radosti, ve své bezčasé podstatě.

Poznámky

1 Útočiště (tib.: Dhyab Dro) je setkáním se svou vlastní buddhovskou podstatou. Během krátkého rituálu se propojíš s hodnotami, na které se můžeš opravdu spolehnout. To znamená se stavem buddhy jako cílem, učením jako cestou a s přáteli a pomocníky na cestě. V Diamantové cestě přijímáme útočiště také u lamy, zdroje požehnání, duchovní síly a smysluplné ochrany.

2 Prázdnota (tib.: Tongpanyi / skt.: Shunyata) znamená, že nic nevzniká samo o sobě, ale je závislé na určitých podmínkách. Vysvětluje absolutní podstatu všech vnějších i vnitřních jevů a ačkoliv je realizováno v záblescích vhledu mezi myšlenkami, je jeho pochopení díky našim silným konceptům tou největší "mozkovou gymnastikou".

3 Mantra (tib.: Ngag) Přirozená vibrace obvykle srdečního centra určitého buddhovského aspektu. Měla by být předávána naším učitelem. Kdekoliv, kde jsou používány mantry, se objevují osvícené energie. Jsou jedním ze základních prvků používaných v Diamantové cestě.

4 Centrum: místo, kde se setkávají - při přednáškách a řízených meditacích lidé, jenž se zajímají o buddhismus.

5 Wang (tib.: Wang / skt.: Abisheka) Rituál, v jehož průběhu je praktikující uváděn do energetického pole určitého buddhovského aspektu a získává zplnomocnění na tento aspekt meditovat.

6 "Bum - lung" kombinuje obě formy lungu s "tri" - aktuální metoda naší praxe.

7 Ochránci: nejdůležitějšími ochránci jsou přímé emanace Buddhů: mužští Mahákálové a ženské Mahákálí. Během obřadu přijetí buddhistického útočiště slibují, že každou zkušenost na studentově cestě promění v krok na cestě k osvícení.

**Nejbližší buddhistická centra linie Karma Kagyu**

pod duchovním vedením 17. Karmapy Thaje Dorje,

řízená Lamou Ole Nydahlem

Rakousko

Buddhist Center Wien

Fleischmarkt 16

A - 1010 Wien

Tel: 43-1-8765434

Fax: 43-1-8765434

E-mail: Reinhard.Belocky@

GBAT500.zamg.ac.at

Česká republika

Buddhistické centrum Praha

Školská 12

11000 Praha 1

tel.:0603/545986

e-mail:Prague@diamondway-center.org

www: www.budhismus.cz

Dánsko

Buddhist Center Kobenhavn

Svanemollevej 56

DK-2100 Kobenhavn O

Tel: 45-39-292711

Fax: 45-39-295733

E-mail: kdl-cph@postl.tele.dk

Německo

Buddhist Center Hamburg

Stahlwiete 20

D-22761 Hamburg

Tel: 49-40-3893631

Fax: 49-40-3898702

E-mail: 100600,3234

Buddhist Center Wuppertal

Heinkelstr. 27

D-42285 Wuppertal

Tel: 49-202-84080 / 84089

Fax: 49-202-82845

E-mail: 100671,2041

Haus Schwanzenberg

Hinterschwanzenberg 8

D-87466 Oy-Mittelberg

Tel: 49-8366-98380

Fax: 49-8366-983818

E-mail: 100450,3451

Maďarsko

Buddhist Center Budapest

c/o Istvan + Eva Gruber

Buday Laszlo u. 7, alag. 1

H-1024 Budapest

Tel: 36-1-2741006

Fax: 36-1-2741006

E-mail: 100324,435

Polsko

Buddhist Center Warszawa

c/o Mira Boboli

Anielewicza 4/79

PL-00-157-Warszawa

Tel: 48-22-311473

Fax: 48-22-460278

Attn. Mira Boboli

Buddhist Retreat Kuchary

Kuchary 57

PL-09-210 Drobin

Tel: 48-24-756820

Fax: 48-24-628721

Tel & Fax: Buddhist Center

Rusko

Buddhist Center Petersburg

c/o Sasha Koibagarov

ul. Varshavskaya 16 -17

196 105 St. Petersburg

Tel: 7-821-142-9883

Fax: 7-812-142-9883

E-mail: grisha@kll.spb.su

Španělsko

Buddhist Retreat Karma Gon

AtalayaAlta

Apartado 179

E-29700 Velez - Malaga

Tel: 34-5-211-5197

Fax:34-5-211-5197

E-mail: 100517.1023@compuserve.com

Švýcarsko

Buddhist Center Zürich

Hammerstr. 9a

CH-8008 Zürich

Tel: 41-1-382-0875

Fax: 41-1-380-0144

E-mail: 100553.3425@compuserve.com