

## *Důležitost retreatu (meditačního ústraní)*

**Láma Zopa rinpoče**

Proč je důležitý retreat? Proč lidé potřebují dělat retreat? Není to pouze utišit se a dát si přestávku od rodiny. Jsou tu velmi zásadní důvody pro retreat, velmi naléhavé důvody.

Jedním jednoduchým důvodem je štěstí. Například klid a štěstí rodičů závisí na tom, zda pro ně jejich děti mají náklonnost a soucítění. A štěstí dětí závisí na náklonnosti a soucítění rodičů. To samé platí pro partnery – štěstí, klid, a úspěch jednoho závisí na soucítění a laskavosti toho druhého. Pro učitele a studenty taky, jejich klid a štěstí závisí u jednoho na druhém.

Ve velkém měřítku, vztah vůdce státu a obyvatel toho státu také závisí na rozvíjení správného přístupu, dobrého srdce a soucítění. A to, jestli se někdo vyhne tomu, aby byl zdrojem problémů, jako je například násilí, své země nebo dokonce celého světa, to také záleží na rozvíjení soucítění, milující laskavosti a dobrého srdce.

To, zda člověk dodržuje zákony a pravidla své země a respektuje její vládu, je také otázkou laskavosti srdce. Kdyby všichni lidé pečovali o svou mysl a rozvíjeli milující, soucitný přístup jeden ke druhému, přirozeně by jednali s milujícím soucítěním, automaticky by přestali jeden druhému ubližovat a už by nebylo potřeba stanovovat pravidla a omezení a vynucovat jejich dodržování. V současném stavu vládám připadá těžké mít problémy pod kontrolou. Je tolik zločinců, že není místo, kam by se všichni vešli!

V dnešním světě může klid a štěstí milionů lidí z celého světa záviset na jediném člověku, který nemusí mít vůbec žádnou laskavost a soucítění. A naopak cizí člověk na ulici může jinému cizímu člověku projevit náklonnost, vřelost a respekt, a být mu tak zdrojem štěstí. S milujícím, soucitným smýšlením kombinovaným s laskavostí a úctou je možné přinášet štěstí mnoha lidem i jiným než lidským bytostem každý den.

I kdyby se poselství, že tolerance a soucítění jsou dnes tolik potřebné jednotlivcům i celému světu, rozšířilo, samo o sobě by to nestačilo. Musíme vědět, jak takové kvality rozvíjet. Řešením je retreat – situace, ve které je možné naplňovat náš základní lidský potenciál a rozvíjet všechny naše

pozitivní vlastnosti. Retreat nám dá čas a prostor k růstu těchto základních lidských kvalit. To je zásadní a naléhavé. Proč? Protože náš život je v nebezpečí a stejně tak i životy druhých.

Takže prvním důvodem pro retreat je rozvíjení základních lidských kvalit – náklonnosti a soucítění. Když nevyvoláme tyto vlastnosti a neprojevíme je ostatním, nedostaneme sami náklonnost druhých, na které závisí naše štěstí.

Druhým důvodem, proč je retreat důležitý, je že nám dává možnost uplatnit učení našich guruů v praxi. A třetí důvod spočívá v rychlém tempu běžného každodenního života. Protože jsme normálně tolik pohlceni halucinacemi, smyslovými požitky a různými povinnostmi, retreat je jediným časem, kdy se můžeme skutečně uvolnit. Na retreatu máme klidný čas pro sebe k přemýšlení, bez rozptylování. To nás přiměje stanout sobě samým tvář v tvář, jít do hloubky, potkat sebe sama.

Retreat nám pomůže uvolnit naši mysl z halucinace a uvést ji do reality. Pomůže nám odkrýt naše vnitřní já. Pouze rozpoznáním halucinací, které ovládají naši mysl, a naučením se rozpoznat co je skutečné a co falešné, můžeme změnit naše životy k lepšímu. A takový rozvoj mysli přichází z retreatu. Staneme se lepšími lidskými bytostmi, lepšími praktikujícími Dharmy, lepšími meditujícími. Retreat je základem skutečného vývoje.

Bez retreatu, bez samoty je mysl jako kalná voda. Ale mysl na retreatu, o samotě a bez vnějších vlivů, je jako křišťálově čisté jezero. Průzračnost nám pomáhá vidět sama sebe jasněji a svou buddhovskou přirozenost snáze.

Nyní tedy rozumíme důležitosti retreatu nejen pro nás, ale pro všechny ostatní bytosti. Je také důležité si vše dopředu zorganizovat, abychom mohli retreat dělat správně. To nám dá příležitost zakusit různé výše zmíněné druhy štěstí, nemluvě o mnoha dobrodiních duchovní praxe jako takové. Například když máte myšlenku bódhičitty, shromáždíte nesmírné zásluhy a meditací nad prázdnotou byt' na jedinou sekundu je očištěna těžká negativní karma deseti nectnostných akcí. Jak je zmíněno v různých sútrách, i pouhý záměr meditovat nad prázdnotou, dokonce i pouhá víra v učení o prázdnotě může očistit špatnou karmu. Tyto prospěšné důsledky pro naši obyčejnou mysl těžké pochopit.

Je tu celá řada dalších příkladů nesmírné prospěšnosti praktikování Dharmy. Recitování mocných manter a jmen svatých bytostí byt' jen jednou může očistit ohromné množství negativity. Například bylo řečeno, že recitováním svatého

jména buddhy Šakjamuniho se očistí 84 000 eónů špatné karmy. Svou očišťující silou mohou tyto a další praktiky pomoci přenést mysl až o tři stupně dál na cestě k osvícení. Navíc nám meditace nad cestou k osvícení pomáhá zbavit se nebezpečí jako je zrození v nižších světech, když je naše smrt blízka. Zároveň taková praxe může očistit příčiny problémů v tomto životě: od komplikovaných vztahů přes nezvladatelné nemoci, jako jsou AIDS nebo rakovina, až po nebezpečí předčasné smrti. Vytvoříme obrovské zásluhy, které se stanou příčinou úspěchu a harmonie v tomto životě, přinášejíce profesní úspěch, bohatství, dobré zdraví a dlouhý život.

Ze všech těchto zmíněných důvodů, retreat nám dá více naděje, síly a povzbuzení pro tento život. A ze silní a zdravé mysli pochází silné a zdravé tělo.

Závěrem, retreat je důležitý, protože znamená vzdálení se<sup>1</sup> od ignorance, od nespokojené připoutané mysli a od sebeláskyplných myšlenek. Tohle jsou zásadní věci, od kterých se musíme vzdálit, to je skutečným smyslem meditace. Přeměna mysli ve ctnost a osvobození od utrpení a jeho příčin, to je nejhlubší význam praxe Dharmy.

Dokud se budeme domnívat, že příčiny štěstí a utrpení leží mimo nás, budeme mít stále problémy a budeme nespokojení. Ale zkušenosti z našeho života – a také vševědoucí mysl – říkají, že zdroj štěstí je v naší vlastní mysli. Uspokojení, mír a štěstí můžeme najít pouze ve své vlastní mysli. Takže, retreat a meditační praxe jsou konečným řešením všech našich problémů.

Zdroj: Heart Advice for Retreat

Překlad © Tenzin Palmo

---

<sup>1</sup> anglické slovo retreat znamená vzdálit se