

Nepřítel a ochránce

getsulma Tenzin Palmo

Himálajské centrum Potala, 1. 4. 2017

(shrnutí)

Co mě na Buddhově učení fascinuje – **role myslí**. Pokud existuje nějaký stvořitel, tak je to naše vlastní mysl, dokáže vytvořit peklo i nebe „your mind is your religion“. Později uvidíme, že buddhismus zpochybňuje objektivní, inherentně existující skutečnost, neboli objekt bez subjektu. Čím dál větší jistota, že člověk může dosáhnout jasného, čistého, radostného stavu nezávislého na vnějších okolnostech. **role kritického zkoumání** - „*mniši a učenci, nepřijímejte to, co říkám jenom z respektu vůči mně, ale zkoumejte, jestli je to pravda, nebo ne*“ - řekl sám Buddha a já teď vyzývám k tomu samému. A jak často říká HHDL: „*pokud vám připadá něco užitečné, berte, pokud ne, nechte být*“

Co je mysl – ani mozek, ani duše ve smyslu něčeho neměnného a dokonale odděleného od těla. Nemateriální, jasná (čirá.. ve smyslu schopná vyvstat v aspektu předmětu) a vědoucí (ve smyslu vnímající, uchopující – nikoli nutně správně): bez počátku a bez konce. Hrubší vrstvy jsou závislé na tělesných funkcích, ty jemnější nikoli – **přechází ze života do života**. Obzvláště důležité dvě charakteristiky: **dá se formovat, trénovat** (dostatečně silný návyk se stane nenuceným, přirozeným – a nic to nestojí jenom úsilí:) a **dá se dovést k dokonalosti** (oblíbeným příkladem je protiklad k fyzickému tréningu) – tu dokonalost nazýváme osvícením.

10 minut meditace – vzácný lidský život – využít tenhle čas s otevřenou myslí pro sebe i pro ostatní.

Všichni **chceme štěstí a nechceme utrpení** – často děláme zoufalé věci, protože si myslíme, že nám přinesou štěstí. „mít štěstí“ - ale štěstí není náhoda. Buddhismus říká, že štěstí, stejně jako všechny ostatní složené, nestálé jevy, závisí na **příčinách a podmínkách** – musíme posbírat ty správné a zbavit se těch protipůsobících – a to je celá „věda“.

Zároveň ale je třeba vědět, že jak štěstí, tak bolest, trápení atd. **nezávisí na vnějších jevech, ale na tom, jak k nim přistupujeme.** To můžeme dobře vidět na tom, že **jednu a tu samou situaci vnímají různí lidé jinak** – kdyby byla dobrá nebo špatná sama o sobě, tak bychom ji všichni vnímali stejně. Jistě znáte lidi, pro které je život jedna velká tragédie a i takové, kteří se i s vážnými problémy dokáží dobře vypořádat. Takové, které dokáže vytočit každá drobnost a naopak takové, kteří si udržují nadhled a laskavost v různých situacích. Rozdíl není ani tak v tom, co nás potkává, jako v tom, jak na to reagujeme. Prvním krokem, který potřebujeme udělat, je uvědomit si, že **nikdo zvenku není zodpovědný za naše negativní stavy mysli- jen my sami.** Třeba většinou řekneme – tys mě teda naštvál – ale kdo se ve skutečnosti naštvál? Mame pocit ze je nutné reagovat na negativní situace negativně, ze je to přirozené – ale není, nemusíme. Vypadá to, že je to jakoby automatické, že člověk prostě vyletí, ale když budeme svoji mysl cvičit, uvidíme, že časem bude prostor pro to rozhodnout se, jak chceme jednat a i myslet – tj, jestli se určitými myšlenkami necháme pohltit, nebo ne. Žít ve skleníku se nám pravděpodobně nepodaří (to je to, o co se pokoušel král Suddodhána pro svého syna, prince Siddhártu a jak uvidíme, nebo jak už možná víte, stejně se mu to nepovedlo) – budou nás potkávat různé situace, takové které máme rádi, ale i takové, kterým bychom se nejraději vyhnuli. S tím až zas tolik nenadálame. **Nikdo a nic ale nemá sám o sobě tu moc nás udělat nešťastnými – za to jsou zodpovědné naše vlastní negativní emoce.** Když tohle pochopíme, jsme už na dobré cestě s tím něco udělat. Jak říká mistr Šántidéva, **není možné pokrýt celý svět kůží, abychom se vyhnuli kamínkům a trnům apod. – ale můžeme si about boty.**

Buddhismus učí, že právě **naše vlastní negativní stavy mysli jsou našim nejhorším nepřítelem.** Nikdo a nic nás nedokáže trýznit tak vytrvale a nikdo a nic jiného nemůže tak negativně ovlivnit naši budoucnost Lama Atiša řekl: *„když dokážeme zvládnout svou mysl, žádný vnější nepřítel nám nemůže ublížit. Ale pokud naše mysl kolísá, vnější nepřítel se stane podmínkou k tomu, aby vnitřní nepřítel spálil naši mysl“* Zároveň ale mají tu jedinou dobrou vlastnost, a sice ze nejsou naší mysli vlastní, jsou v ní jen dočasně a mohou být dokonale odstraněny – a to je pak stav vysvobození z veškerého utrpení.

Životní příběh prince Siddhártu, který se potom stal Buddhou – plně probuzeným – je právě o tomhle – jak se zbavit utrpení – a stejně tak i Čtyři vznešené pravdy, které jsou ústředním tématem jeho učení. Nás bude dneska zajímat hlavně pravda o příčině utrpení.

Jsme princí podobní? Kdo nebo co nás drží v paláci? Chceme ven?

Čtyři vznešené pravdy

Dva sety příčiny a následku. Vznešené proto, že jenom bytosti na vyšším stupni duchovního poznání je mohou obsáhnout plně (vznešená bytost, neboli árja – ten, kdo vidí prázdnotu přímo)

Utrpení a příčiny utrpení – co nás drží v samsáře
Zánik utrpení a cesta k němu – jak se dostat ze samsáry ven.

Náš současný stav mysli – **mentální neduhy a karma, kterou kvůli nim tvoříme** (příčemž neduhy jsou důležitější, bez nich by karma nemohla dozrát.. a kdybychom nějak vyčerpali karmu, ale pořád měli neduhy, tak rychle vytvoříme novou. Mentální neduhy/nectnostné mentální faktory – tři hlavní, celá řada vedlejších. Většinu z nich dokážeme rozpoznat jako něco, co nám neprospívá, čeho bychom se chtěli zbavit, ale někdy si je odůvodňujeme jako něco co nám pomáhá – spravedlivy hněv, žárlíme, protože nám na někom záleží, lpění chápeme jako lásku apod. Co jsou mentální neduhy, nebo-li negativní stavy mysli? **Takové stavy mysli co nám ničí klid, vyrovnanost. Co nás činí podrážděnými, rozrušenými a nesoustředěnými.** Rozdíl mezi negativními a pozitivními stavy mysli je mimo jiné pevnost základu – negativní vznikají automaticky a dají se úvahami omezit, zatímco ty pozitivní lze na logické úvaze založit a posilovat.

K jednotlivým mentálním neduhům:

Nevědomost

Co je to nevědomost? Mylná interpretace reality. Kvůli tomu, že se držíme něčeho, co není, nevidíme to, co je. Různé buddhistické školy mají různý názor na to, co je a není.. bezjáství osob a bezjáství jevů, **stálé (neměnné), nezávislé (na příčinách a podmínkách) celistvé (ve smyslu bez částí) já (jeví se jako oddělené od těla a mysli a nesoucí je jako náklad) – soběstačné (nezávislé na souborech), podstatně (opak připsaně) existující já – inherentně existující já – jeví se jako existující uvnitř těla a mysli, ale přesto nějakým způsobem oddělené – jako šéf týmu Stojí za to si položit otázku jak sami sebe vnímáme... „poznání a poznání“ - intelektuální porozumění versus opravdové prožití.**

Hněv/averze a připoutanost mají kořen v nevědomosti – mylné interpretaci reality. **Jak to celé funguje?** Osoby a jevy vidíme jako inherentně existující – samy o sobě, ze své vlastní strany, nezávislé (ve skutečnosti tři druhy závislosti) věříme, že mají moc nás učinit šťastnými nebo nešťastnými – proto potom připoutanost (přehánění dobrých vlastností) a odpor (přehánění těch špatných). Tomuto Buddhismus říká nemocná mysl. To je kořen všech našich problémů. Ne pořád zjevné – ale pořád potenciálně přítomné. Když zjevné, tvoříme negativní karmu, která potom dozraje jako nějakým způsobem bolestná zkušenost. A nejhorší je zvyk...**totálně zkreslené vidění – čtyři zdroje problémů:** nestálé jako stálé, kontaminované jako čisté, utrpení jako štěstí, a bezjáství jako jáství.

I když necháme stranou možná vzdálené pojmy jako samsára a nirvána – **když člověk aspoň oslabí mentální neduhy, uleví se mu okamžitě.** Problém je, že je většinou vidíme spíš jako pomocníky než jako nepřátele – ve skutečnosti ale neexistuje nic horšího. Velký mistr Šántidéva... máme tendenci obviňovat kde co, ale Buddhismus říká problém je skutečně v naší mysli, náš způsob uvažování a vztahování se k okolí. Geše Tenzin Tenphel: **je to ego, co nás činí zranitelnými – a pak nepřiměřená mentální pozornost.**

Abychom vůbec dokázali svou mysl jakkoli kultivovat, musíme si být vědomi toho, co se v ni děje – a k tomu potřebujeme **soustředěnost a bdělou pozornost.** Ne automatický pilot – bezmyšlenkovitost, ne prodlévání v minulosti nebo v budoucnosti, ale v přítomnosti - vidět, kam se naše myšlenky ubírají, abychom jim mohli dát jiný směr. Meditace na dech a analytická meditace

Meditace na dech a sledování vjemů a myšlenek

Připoutanost neboli lpění

Lpění znamená **zveličování kvalit toho kterého předmětu nebo člověka a touha jej vlastnit, nebýt od něj odloučen.** Přirovnává se k olejově skvrně na tkanině – tak těžké to je se jej zbavit. Obvykle totiž ani nechceme – klademe si otázku jak se zbavit hněvu nebo žárlivosti, nebo třeba i závisti, ale na připoutanosti málo kdy vidíme něco špatného. Vesele si užíváme myšlenky, jak je ta věc nebo člověk skvělý, jsme přesvědčeni, že nám přinese štěstí. Vidíme to, co je pomíjivé, jako stálé, promítáme si do lidí a věcí svá očekávání a věříme, že budou naplněna. Pokud nejsou – nikdy to nedáváme za vinu svému

lpění, ale tomu předmětu – věříme, že si prostě musíme najít jiný a lepší. Naše společnost je na tom založena...

Připoutanost často zaměňujeme za lásku, respektive to, co nazýváme **láskou**, je často lpění, nebo v lepším případě mix lásky a lpění. Připoutanost je celá o já – o mém štěstí, mých potřebách, mém prostoru atd. avšak láska se zaměřuje na druhé, na jejich štěstí. Láska se tedy vylučuje se žárlivostí, s majetnickými pocity, s nesplnitelnými očekáváními, s touze po uznání, sebezpotvrzení atd., zatímco připoutanost je pro toto vše živnou půdou. **Odstranit lpění znamená velkou úlevu**, budeme schopni dát druhým prostor, naslouchat jejich potřebám, budeme si s nimi bližší. Někdo by si snad mohl myslet, že nepřipoutanost znamená lhostejnost, ale opak je pravdou! Nepřipoutanost přinese vřelý zájem o druhé lidi bez ohledu na to, zda se chovají podle našich přání, a laskavou vyrovnanost, stabilitu myslí. Jeho Svatost dalajláma je toho myslím nejlepším příkladem.

Abychom dokázali omezit naši připoutanost, v první řadě si musíme připustit její problematičnost. Vidět, jak naši mysl rozrušuje a naplňuje nerealistickými očekáváními a způsobuje, že ignorujeme fakta a oddáváme se fantaziím. Jejím důsledkem je vždy buďto zklamání, nebo touha mít víc a víc – nic z toho naší myslí nepřinese klid a stabilitu. A čím více se lpění poddáváme, tím větší problémy s ním budeme mít v budoucnosti. Důležité je pochopit skutečnou povahu lpění. Nepřináší nam nic dobrého, naopak v jeho důsledku, především v důsledku **lpění na identitě**, kterou jsme si nějakým způsobem vytvořili, děláme nepěkné věci, jen abychom udrželi zdání. Lpění na dobré pověsti je údajně nejtěžší odstranit.

Účinné je také **meditovat o pomíjivosti** – vše, na čem lpíme, se v čase mění, ztrácí na přitažlivosti, rozpadá se. A samozřejmě uvědomění si nevyhnutelnosti smrti a nejistotu o tom, kdy přijde, může hodně omezit lpění, protože nic z toho, bez čeho si nedokážeme svůj život představit, si nebudeme moc vzít s sebou do toho dalšího, ani nam to nijak v čase smrti nepomůže. Neschopnost nechat věci plynout vede v čase smrti k napětí a rozjitřenosti a tím i k nepříznivým budoucím zrozením.

Lpíme-li na jídle, měli bychom se zamyslet nad tím, kolik bytosti musí umřít, aby se nám ho dostalo. Lpíme-li na někom, koho shledáváme fyzicky atraktivním, měli bychom si představit, jak bude vypadat, až bude starý a třeba nemocný atd. Nejde tady o to přejít do druhého extrému – že by nám někdo měl být odporný – ale o to vidět realitu. I tak se můžeme z věcí těšit, ale nebudeme jim připisovat moc nebo schopnost, kterou nemají.

Nejlepší protilátkou na připoutanost, stejně jako na ostatní neduhy, je **meditace o prázdnotě**. Co to je, co činí ten který předmět tak atraktivním? Je tak skvělý sám o sobě, je ta úžasnost v něm? Jestli to tak je, tak jak to, že ho jako úžasný nevidíme všichni? Tak si můžeme uvědomit, že ten který předmět ve skutečnosti neexistuje tak, jak se nám jeví, že to, na čem lpíme, je naše zkreslená představa o něm.

Hněv

Hněv můžeme zakoušet vůči, lidem, zvířatům, neživým předmětům i situacím, které vidíme jako zdroj našich potíží. Váže se k němu celá řada dalších negativních stavů myslí, jako je podrážděnost, frustrace, nenávist, netrpělivost nebo roztrpčenost. Vystává proto, že si zveličujeme negativní stránky toho kterého jevu a oddáváme se myšlenkám na to, jak je strašný a jak může za veškeré zlo na světě. Protože to vypadá, že nám takový jev brání ve štěstí, zaujmeme k němu nepřátelský postoj a chceme ho zranit nebo zničit. Jak už bylo řečeno, nejvíc ale náš hněv ubližuje nám samotným. Dáváme li mu snadný průchod, třeba tím, že si myslíme, že máme právo se hněvat nebo že hněv je důkazem naší síly, stane se z něj zvyk a bude stačit stále menší a menší záminka. Častý hněv stojí i za fyzickými problémy jako např. vysoký krevní tlak, zastírá naši mysl, takže nevidíme věci jasně a děláme leccos, čeho později litujeme. Ničí dobré vztahy, a také, jak víme, ctnost, kterou jsme v minulosti nashromáždili. Seznam nevýhod by mohl být dlouhý, ale výhodu nemá ani jednu jedinou.

Jako se všemi negativními emocemi, i s hněvem se pracuje lépe **předtím, než naplno vzplane**. Cítíme li, že máme špatnou náladu, že nás něco irituje, měli bychom si položit otázku proč a vyřešit problém předtím, než vyrostete do nezvladatelných rozměrů.

Opět je dobré si **uvědomovat pomíjivost, smrtelnost**, jak svou vlastní, tak ostatních. Nikdy si nemůžeme být jisti, že se s tím kterým člověkem ještě v tomto životě setkáme, a každý moment hněvu může být to poslední co v tomto životě zažijeme – to bychom opravdu chtěli?

Jestliže nám někdo ubližuje, je to proto, že je sám ve vleku svých negativních emocí – nezaslouží spíš **soucítění** než hněv? A i pokud si to nemyslíme: komu náš hněv ublíží, druhým, nebo nám samým? Můžeme odpouštět nejen proto, že by si to druzí zasloužili, ale proto, že my sami si zasloužíme klid myslí. Je také důležité si uvědomit, že za veškerým utrpením, kterým procházíme, stojí naše vlastní negativní karma z minulosti – hněvat se na ostatní je

bezpředmětné. Tim spíše, když usilujeme o mysl bódhičitty a chtěli bychom ostatním prospívat.

Meditace na trpělivost

Trpělivost – ne když čekáme v zácpě, ale mysl, která dokáže zůstat klidná za všech okolností. Např. uvažovat o dobrých stránkách nepříjemných situací, ve kterých se nacházíme.

Pýcha

Pýcha je přemrštěný obraz o nás samých, pocit nadřazenosti nad ostatními. Tibetske slovo pro pýchu je *nga gyal*, což doslova znamená "já jsem král". Já jsem prostě nejlepší, nade mě není. Je tedy zřejmé, že pýcha vzniká na základě sebestřednosti, silném pocitu inherentně existujícího JÁ.

Jeho svatost dalajláma říká, že **pyšná mysl je jako poušť – nic v ní nevyroste**. Pyšný člověk se těžko může od ostatních něco naučit, arogance mu brání přiznat chybu. Je nepravděpodobné, že by ostatním s dobrou motivací pomáhal. Pýcha může mít různé podoby: myslíme si, že jsme stejně dobří jako ti, co jsou ve skutečnosti lepší, nebo lepší než ti, co jsou ve skutečnosti stejní, můžeme si myslet o kvalitách, které nemáme, že je máme atd. Přináší to s sebou falešnou blahosklonnost, soutěživost a jiné další negativní stavy mysli.

Měli bychom si připomínat, že existuje celá řada věcí, které neznáme, neumíme, nejsme v nich dobří. A také to, že **všechno, co máme, umíme, těšíme se z toho atd., je díky laskavosti ostatních**. Nešťastné je, jak často říká Jeho Svatost dalajláma, když k pýše vede studium Dharmy. Mělo by to být naopak – protože čím víc se jí zabýváme, tím víc vidíme, jak je komplexní a jak málo toho ve skutečnosti víme – a to nemluvím o tom, jak málo toho doopravdy dokážeme uvést do praxe!

Od pýchy mohou odpomoci **úvahy o komplexních tématech, kterým sami příliš nerozumíme a o tom, jak jsme druhým zavázáni. A jaký by byl svět, kdyby v něm nebyl nikdo lepší než my.**

Za všemi mentálními neduhy je **sebestřednost** – já jako střed vesmíru, druzí podle toho, zda nám prospívají nebo slouží.

Studium, úvahy a meditace nad učením Buddhy mají ve skutečnosti jen jeden účel, a tím je **spustit vnitřní transformaci** – a to je naše vlastní zodpovědnost,

nikdo to nemůže udělat za nás. A dá to hodně práce, protože jsme se svými navyklými vzorci myšlení hodně sžití. Ale jak už jsme říkali, mentální neduhy jsou založené na určité halucinaci, zatímco pozitivní stavy myslí na důvodu a na realitě, takže mají víc šancí :) Nejde tu o intelektuální porozumění, respektive nestačí to jenom si poslechnout o tom, co naše mentální neduhy jsou a jak nám škodí. Je potřeba si to uvědomovat, když se dostaneme do té které situace, a vědomě se rozhodnout, že se zachováme jinak – že nebudeme následovat své negativní emoce, že jim nebudeme dávat prostor. Budou čím dál slabší a bude to čím dál snazší. A každý malý pokrok se počítá. Tak budeme sami sobě víc a víc ochráncem než nepřitelem. A potažmo i ostatním. A to je skutečný význam duchovní praxe.

Nakonec meditace – soucit.

- *Někdo fakt špatný, kdo vám hrozně ublížil. Možná máte pocit, že si zaslouží to nejhorší. Nebo mu nic špatného nepřejete, ale už ho nechcete v životě vidět. Možná máte pocit, že spravedlnost neexistuje. Nebo třeba jenom někdo fakt nesympatický, s kým nechcete nic mít. Ale možná se na to můžeme podívat jinak. Zoufalá snaha získat štěstí – ale jenom příčiny bolesti – pro sebe sama! Může být člověk, který ubližuje, šťastný? každý špatný čin nás zaslepí o kousek víc a posune kousek dál od možnosti vidět realitu. A je to jenom jeho vina, jak špatně jsme se cítili? Nebo naše ego. Sebeláska. Zraněná pýcha. Možná že pro někoho jiného udělal řadu dobrých věcí. Možná ho to mrzí. A možná budeme sami jednou potřebovat odpuštění.*
- *Uvědomíme li svou vlastní nedokonalost, své vlastní utrpení, budeme mít pochopení pro situaci druhých.*
- *Soucítění není pouhá emocionální odezva, ale pevný závazek založený na důvodu. Nezmění se, když se se někdo zachová negativně. Pocit zodpovědnosti za druhé dá zrod přání pomoci jim z jejich problémů. Když se tomu oddáme, není jisté, zda jim opravdu budeme umět pomoci. Co je jisté, že pomůžeme sami sobě.*