

Rada pro denní praxi

Láma Zopa rinpoče

Abychom prospěli ostatním, potřebujeme poznat lam-rim

Smyslem života je prospět cítícím bytostem a největší prospěch, který jim můžeš přinést, je vysvobodit je z jejich utrpení a příčin tohoto utrpení. Abys to mohl udělat, musíš dosáhnout osvícení a abys mohl dosáhnout osvícení, musíš si osvojit lam rim, postupnou stezku k osvícení. Až dojdeš na konec cesty k osvícení, budeš plně kvalifikovaný k tomu, abys vysvobodil nesčetné cítící bytosti z oceánu samsárického utrpení a abys přinesl i jim plné osvícení.

To je to, co cítící bytosti potřebují a co je jim nejprospěšnější. Neexistuje větší úspěch než toto. A toto záleží na tvém uskutečnění cesty k osvícení meditací na lam rim.

Abychom získali poznání lam-rim, potřebujeme se očistit a nashromáždit merit

Aby to pro tebe bylo uskutečnitelné, musíš očistit veškerou negativní karmu a poskvrnění, která jsi nashromáždil během nespočetných životů, a získat četné zásluhy. To jsou nezbytné podmínky k uskutečnění cesty.

Život je jako sen minulé noci, nedrž se ho příliš pevně nebo jako inherentně existujícího. Následující radu k praxi dávám s úmyslem učinit tvůj život, ten vzácný lidský život, který jsi obdržel právě tentokrát, co nejsmysluplnějším. V minulosti jsi mockrát umřel a věnoval svůj život tvoření příčin utrpení v samsáře, ale téměř nikdy jsi nevěnoval svůj život Dharmě, především snaze přivést ostatní cítící bytosti k osvícení. Takže z následujícího dělej, kolik můžeš a nedělej si starosti a buď št'astný.

Proč je důležité brát praxi Dharmy vážně?

Protože jsi získal vzácné lidské zrození.

Získal jsi mimořádné vzácné, cenné lidské tělo právě tentokrát. A nejen to, získal jsi dokonalé lidské zrození, což je ještě vzácnější. Toto dokonalé lidské zrození ti dává neuvěřitelnou příležitost zakusit štěstí v tomto a v příštích životech – jako například zrození v čisté zemi, kde můžeš dosáhnout osvícení

velmi rychle – nebo získat znovu vzácné lidské zrození, setkat se s dokonale kvalifikovaným učitelem, obdržet mahájánová učení, cvičit svou mysl na stezce a dosáhnout osvícení ku prospěchu cítícím bytostem.

Prováděním těchto praxí vytvoříš zásluhy, aby ses mohl těšit z dlouhého života, abys našel štěstí, abys získal vše, co potřebuješ teď a v budoucích životech, abys vykořenil všechny pomýlené stavy mysli, získal veškerá poznání a dosáhl konečného štěstí vysvobození ze samsáry a plného osvícení.

Přineseš také štěstí do těchto a budoucích životů nesčetných ostatních cítících bytostí tím, že zapříčiníš, aby ony také získaly konečné štěstí vysvobození ze samsáry a plného osvícení.

Toto všechno přichází s dokonalým lidským zrozením, které nyní máš, které je cennější než všechno bohatství světa, i než přání plnicí klenot. Bohatství říše bohů je ničím v porovnání s hodnotou tohoto vzácného lidského těla. A příčiny těchto neuvěřitelných výsledků můžeš tvořit v každé vteřině svého života. Každá chvíle, kdy nepraktikuješ Dharmu, je nenávratně ztracena spolu s hlubokým dobrodiním, které bys jinak získal. To je jako ztráta nekonečných vesmírů biliónů dolarů, diamantů i přání plnicích klenotů. Kdybys měl ztratit celé takovéto neuchopitelné rozsáhlé bohatství, nebylo by to ničím v porovnání se ztrátou, kterou by bylo promarnění tohoto nejvzácnějšího lidského těla. Promarnění i jediné sekundy je obrovská ztráta.

Protože světská dosažení sama o sobě neukončí všechna utrpení

Všechny světské kvality a nadpřirozené schopnosti už jsme měli v minulých životech nesčetněkrát, a přesto stále nejsme vysvobození z utrpení samsáry, protože světská dosažení nedokáží vykořenit příčiny utrpení. A také jsme ještě nezískali poznání lam rim, postupné stezky k osvícení.

Abychom unikli utrpení, musíme poznat čtyři vznešené pravdy a zřici se pravého utrpení tím, že rozpoznáme, co pravé utrpení skutečně je. Potom neustále dnem i nocí toužíme po vysvobození ze samsáry, protože si uvědomujeme, že samsárické radosti jsou ze své přirozenosti utrpením, a ani na moment nás nepřitahuje obyčejné světské štěstí.

Pouze pět cest¹ k vysvobození - cesta shromažďování, cesta příprav, vidění, meditace a ničeho dalšího k učení - může ukončit všechny neduhy, zničit všechny roztěkané myšlenky a překážky i jejich semena, a učinit další zrození v samsáře a další utrpení nemoci, stárnutí, smrti, problémů ve vztazích atd. nemožným. Dokud nepoznáme čtyři vznešené pravdy a neprojdeme těchto pět cest, budeme v samsáře bez počátku trpět bez konce.

Protože smyslem života je prospívat ostatním

Nejlepší způsob, jak můžeme prospět cítícím bytostem, je vysvobodit je z utrpení a dovést je k osvícení. Abychom to mohli udělat, nejprve musíme dosáhnout osvícení my sami. To znamená uskutečnit mahájánovou stezku, a to znamená praktikovat lam rim.

Smysl lamrimové praxe je tedy obrovský jak nekonečná obloha a své životy bychom měli zasvětit uskutečnění stupňů cesty k osvícení. Toto je rozhodně nejlepší způsob, jak prospět cítícím bytostem: vysvobodit je z oceánu samsárických utrpení a dovést je k nepřekonatelnému štěstí osvícení.

Protože tyto praxe ti prospějí

Účelem přípravných praxí a meditací na lam-rim a důvodem, proč ti jich doporučuji tolik, je, abys naplnil svůj vlastní cíl: zničení všech svých neduhů a pomýlených stavů mysli a získání poznání cesty, a abys byl schopen dokonale pracovat pro druhé, aby také mohli uskutečnit cestu a dosáhnout osvícení.

Jinými slovy, k naplnění svého vlastního cíle a cíle ostatních, potřebuješ očistit všechny své překážky, negativní karmu a pošpinění neduhy a vytvořit všechny nezbytné podmínky, což znamená nashromáždit merit. Také potřebuješ obdržet požehnání svého guru, a proto potřebuješ praktikovat guru jógu. Proto všechny tyto praxe – abys očistil svou mysl a nashromáždil zásluhy.

Protože život je krátký

Život je velmi krátký. Nejvzácnější lidské zrození je velmi krátké, mnohem kratší než tisíc let nebo i sto let, a neustále se zkracuje.

Navíc, smrt může přijít kdykoli, kterýkoli den, hodinu, minutu i sekundu. Musíš tedy dělat co můžeš, abys konal prospěšné skutky neustále, jinými slovy neustále praktikoval Dharmu.

¹ Nejedná se o pět různých cest, ale o pět stupňů cesty, kterou bódhisattva, ale i posluchač nebo osamělý poznávající musí projít. Poslední stupeň – cesta ničeho dalšího k učení – je osvícení pro bódhisattvu a nirvána pro druhé dva typy praktikujících

Medituj o stezce, která vede k bódhičittě a potom žij s bódhičittou, příčinou osvícení.

Nauč se, jak meditovat na prázdnotu, abys rozvinul moudrost, která zničí všechna tvá pošpinění neduhy.

A ve svém běžném životě a ve všech těchto meditacích potřebuješ setrvávat ve správné oddanosti guruovi, mít správný vztah se svým ctnostným přítelem. To je esencí praxe Dharmy.

Přípravné praxe

Bez praxí očišťování a shromažďování zásluh poznání lam-rim nemůže přijít, mysl se nemůže změnit. Účel těchto přípravných praxí je následující:

1. Abys mohl dosáhnout poznání stezky ku prospěchu všem cítícím bytostem, potřebuješ očistit překážky – pošpinění neduhy, negativní karmu a poklesky – a shromáždit rozsáhlé zásluhy.
2. A navíc, aby takové poznání mohlo v tvé mysli dozrát, potřebuješ získat požehnání svého guruu skrze praxi guru jógy.

Láma Congkhapa se zeptal Maňdžušrího: co je nejrychlejší cestou k dosažení osvícení? A Maňdžušrí odpověděl: Nejprve musíš očistit překážky a nashromáždit rozsáhlé zásluhy a potom se jednobodově modlit ke svému guruovi. A pak následuje hlavní část praxe – cvičení mysli v lam-rim – postupné stezce k osvícení. Takto Maňdžušrí odpověděl.

Hlavní praxe: Lam-rim

Bylo by skvělé, kdybys mohl každé ráno dělat třicet pět nebo sto poklon Třiceti pěti buddhům doznání.

Jako další udělej praxe z brožurky denních meditací: *Metoda, jak proměnit život utrpení ve štěstí*, která obsahuje mantry na požehnání tvé řeči a požehnání malý a stejně tak i další mantry a motivaci.

Lamrimovou meditaci bys měl dělat během své praxe guru jógy. Můžeš ji dělat předtím, než se v tobě guru rozplyne.

Nebo můžeš využít lamrimové modlitby, jako je *Základ všech dobrých vlastností*, *Tři hlavní principy stezky*, *Volání guruu z dálky*, *Zpěv zkušenosti* atd.

Založ všechny své lamrimové meditace na oddanosti guruovi a medituj každý den tak dlouho, jak můžeš – patnáct, dvacet, třicet minut nebo hodinu – dokud nedosáhneš stabilního poznání.

Než půjdeš spát, recituj 21x dlouhou mantru Vadžrasattvy nebo 28x krátkou spolu s meditací na čtyři protipůsobící síly. Tak bude tvé doznání dokonalé.

Pak, na konci dne, udělej rozsáhlé modlitby věnování, jako je například *Král modliteb*, Congkhapův *Začátek, střed a konec*, kapitolu věnování ze Šántidévova *Uvedení na stezku bódhisattvy*, modlitbu

Také bys mohl přidat různé své přípravné praxe, buď do svého **ranního sezení** anebo **některého dalšího sezení** nebo během **retreatu**.

Jak provádět lamrimové meditační sezení (usilovné a nenucené poznání²)

K usilovnému poznání nejprve prostuduj celý lamrimový text, jako je Congkhapův *Lam Rim střední délky* nebo *Lam-Rim Čen-Mo*, nebo *Vysvobození na dlani tvé ruky* od Pabongky Dečen Ňingpo. Congkhapův *Lam Rim střední délky* je moc dobrý, kratší, než ten je *Vysvobození na dlani tvé ruky*, a ještě kratší je *Esence zušlechtěného zlata*.

Prosím prostuduj jeden z těchto lamrimových textů od začátku až do konce. Některé pasáže mohou být bez učitele náročné k pochopení, zejména ty o prázdnotě, ale přesto si je můžeš pročíst, to zanechá pozitivní otisky ve tvé mysli a napomůže porozumění v budoucnosti. O věcech, kterým nebudeš rozumět, si dělej poznámky a až se setkáš s gešem nebo s dlouholetým studentem, můžeš se ho zeptat.

Pro každodenní využití doporučuji *Nezbytný nektar (Essential Nectar)* od geše Rabtena, který obsahuje instrukce k denním lamrimovým meditacím a také základní text od Ješe Condu.

Další možností, jak medítovat je podle přehledu důležitých bodů v kterémkoli z výše zmíněných textů. Bylo by velmi užitečné naučit se důležité body zpaměti, což je to, co dělají nejserióznější tibetští lamrimoví medituující, a pak je používat jako základ svých meditací.

² Zde se jedná o termíny “effortful” and “effortless” - usilovné jako nejprve něco do čeho se musíme nutit, a nenucené jako co už nám potom jde snadno

Jak dlouhá by měla být jednotlivá sezení?

Délka tvých lamrimových meditací záleží na tobě. Můžeš každý den medítovat 15 minut, půl hodiny nebo hodinu či dvě podle své situace.

Máš-li během dne víc času anebo když jsi na retreatu, můžeš dělat dvě, tři nebo čtyři sezení denně.

Nejdůležitější je vytrvalost a pravidelnost, to opravdu pomáhá. Když medituješ jeden den hodně a pak několik dní vůbec, tvoje mysl se nebude rozvíjet souvisle.

Nejprve si projdi přehledem bodů tématu, na které chceš medítovat, a rozděl si je podle času, který chceš s tím tématem strávit. Pokud nedokončíš celou meditaci během jednoho dne, druhý den začni tam, kdes předtím přestal.

Oddanost guruovi a prázdnota každý den

Bez ohledu na to, na které lamrimové téma zrovna medituješ, měl bys dělat jednu **meditaci na oddanost guruovi** a jednu **meditaci na prázdnotu** každý den. Pro prázdnotu můžeš využít jakýkoli autentický text, jako je *Sútra srdce* nebo autentické mahamudrové učení.

Až skončíš první cyklus, začni znova od začátku, a tak pokračuj, dokud nezískáš stabilní poznání, dokud nebude nenucené.

Budeš-li dělat praxe tak, jak ti radím, nepromarníš svůj život a nashromáždíš spousty zásluh a očistíš věky negativní karmy, především pokud budeš dělat své praxe s bódhičittou.

Jednotlivé body lamrimové meditace

- **Oddanost učiteli**

Za účelem nenucené meditace: nezáleží na tom, jak mnoho týdnů, měsíců nebo let to zabere, pokračuj, dokud nedosáhneš stabilního poznání (tohoto tématu) oddanosti k učiteli: toho, že právě ten jeden učitel je ztělesněním všech buddhů a jeden buddha je ztělesněním všech tvých učitelů (těmi, se kterými máš karmické spojení) – naprostá jednota, žádné oddělení. Nazři to na sto procent, nejen na krátkou chvíli, nýbrž po dlouhou dobu, nenuceně.

K tomuto poznání musíš dojít z hloubi svého srdce. Musíš v tom pokračovat nejen pár dní, ale týdny, měsíce a roky, jakkoli dlouho ti zabere dosáhnout tohoto stabilního poznání.

Poté už nemusíš strávit meditací na toto téma tolik času, přesto ale musíš pokračovat v meditaci o oddanosti k učiteli pro její ustálení.

Bytosti nižších schopností

Následně medituj o nižší postupné stezce, od vzácného lidského zrození po karmu, zaměř se hlavně na pomíjivost a smrt, to je ta nejdůležitější meditace, protože ta ti pomůže dojít poznání všech ostatních témat.

- **Toto vzácné lidské zrození**

Když medituješ o dokonalém lidském zrození, pokus se docílit různých druhů poznání v rámci tohoto dokonalého lidského zrození jedno, po druhém, nezáleží na tom, jak dlouho to potrvá, nezáleží na tom, kolik týdnů, měsíců nebo let ti potrvá dosáhnout stabilního poznání.

Jeho vzácnost: Jakmile poznáš dokonalé lidské zrození, pocítíš, že tento život je nejvzácnější, podobně jako přání plnicí klenot. Pokud vlastníš takový klenot, obdržíš jakékoli materiální věci, za které se modlíš. Jakmile poznáš dokonalé lidské zrození, pochopíš, že je mnohem vzácnější než bezpočet takových klenotů, dokonce je vzácnější než celé nebe zaplněné těmito klenoty, a přirozeně to budeš pocítovat dnem i nocí.

To jsou pocity, které musíš vypěstovat skrze analytickou meditaci. Když se objeví, zaměř se na ně jednobodově ve stabilizující meditaci. S hlubokým procítěním, že toto dokonalé lidské zrození je neskutečně vzácné, si tento pocit udrž. Splňuje přání, jak neuvěřitelné, můžeš skrze něj dosáhnout jakéhokoli štěstí – štěstí tohoto života a budoucích životů, vysvobození se ze samsáry a osvícení.

Je tím nejvzácnějším, jelikož ses setkal s učením mahájány, setkal jsi se s učením sútry, s učením tantry a potkal jsi se se ctnostným přítelem.

Je vzácnější než bezmezné nebe diamantů, zlata a přání plnicích klenotů. Setkal jsi se také s ryzím učením lámy Congkhapy, což je ještě vzácnější než nebesa naplněná všemi klenoty.

Toto dokonalé lidské zrození ti může přinést jakékoli štěstí, přání plnicí klenot nemůže ani zabránit zrození v nižších sférách, natož ti pomoci dosáhnout absolutního štěstí z vysvobození nebo osvícení.

Měl bys tedy mít pevný pocit toho, jak neuvěřitelně, neuvěřitelně vzácný je tento život a tento pocit by měl vyvstat přirozeně nejen na pár dnů, ale na týdny, měsíce a roky.

Jeho užitečnost: Další meditace je o obrovském užitku dokonalého lidského zrození. Když dojdeš tohoto poznání, nemůžeš se již více věnovat nesmyslným aktivitám ani na minutu nebo sekundu. Jakmile by se jakákoli činnost nestala Dharmou, budeš mít pocit neskutečné ztráty, pocítíš, že je ohromnou ztrátou promarnit dokonce i minutu tohoto života.

Pokračuj v meditování o tomto tématu dokud nedosáhneš stabilního poznání, které přetrvává týdny, měsíce a roky, nezáleží na tom, jak dlouho ti to zabere.

Je obtížné ho nalézt: Následuje meditace na to, jak obtížné je dokonalé lidské zrození znovu nalézt. Opět – když toto poznáš, nebudeš moci promarnit ani hodinu, minutu nebo sekundu tohoto života. Pokud by minuta nebo sekunda tohoto života utekly bez toho, že bys praktikoval Dharmu, budeš se cítit, jako kdybys ztratil velký pytel zlata, jako kdybys vyhodil milión dolarů. Medituj, dokud tento pocit nevznikne přirozeně a dokud nebude stabilní po týdny, měsíce a roky.

- **Pomíjivost a smrt**

Když budeš meditovat nad pomíjivostí a smrtí, pochopíš, že můžeš zemřít tento týden, dokonce i dnes. Pokaždé když opustíš svůj dům, pomysli si, že můžeš zemřít před tím, než se vrátíš zpět.

Pakliže jsi doma, pomysli si, že můžeš zemřít před tím, než budeš mít možnost se vydat ven. Smrt může nastat každou chvíli, každou hodinu. Praktikuj to, dokud poznání o bezprostřední smrti nevznikne přirozeně a nesetrvá stabilní po týdny, měsíce a roky, nejen na den nebo dva. Tímto způsobem se pokus poznat pomíjivost a smrt.

Společně s tím se pokus nebýt připoután ke své rodině, majetku, a dokonce ani ke svému tělu. Tato poznání by se měla navzájem doprovázet.

Také dělej celkovou devítibodovou meditaci o smrti, rozjímej nad tím, že smrt je jistá, doba smrti je nejistá a že nic kromě Dharmy nepomůže. Proto musíš praktikovat Dharmu hned teď a praktikovat jen Dharmu.

Praxe Dharmy ale neznamená jen sedět v meditaci. Kdyby tomu tak bylo, nemohl bys praktikovat Dharmu, zatímco jdeš ven, jíš nebo sedíš na záchodě.

Dharmu můžeš praktikovat at' děláš cokoliv, je obrovskou chybou si myslet opak.

Důsledkem poznání utrpení v nižších říších je to, že nejsi schopen strpět neočišťování negativní karmy ani na minutu či sekundu.

- **Útočiště**

Následujícím tématem je útočiště. Uvědomit si kvalit Buddhy, Dharmy a Sanghy a zcela se na ně spoléhat. Ve své mysli se nespolehej na nic jiného. Nalezni útočiště pouze v Buddhovi, Dharmě a Sangze.

Po rozjímání nad jejich kvalitami by se měly stát tím nejdůležitějším předmětem útočiště ve tvém životě a vždy setrvat ve tvém srdci. Tento pocit by měl vzniknout přirozeně a zůstat stabilní po týdny, měsíce a roky.

Poznání útočiště znamená se zcela spoléhat na Buddhu, Dharmu a Sanghu. Například kdybys měl rakovinu, hledal bys ten nejlepší lék, nejlepšího lékaře a nejlepší podporu na světě. Zde, v našem životě, se musíme neustále a pevně spoléhat na Buddhu, Dharmu a Sanghu. Nespolehat se na světské nebo obyčejné bytosti, duchy nebo přátele. Útočiště znamená naprosté spolehnout se pouze na Buddhu, Dharmu a Sanghu, ty, kteří jsou mimo samsáru.

- **Karma**

Poté se pokus poznat karmu. I malá pozitivní karma by měla být uskutečněna a malé negativní karmy by se měl člověk vyvarovat.

Medituj nad čtyřmi přehledy o karmě (karma je definitivní, karma narůstá, nemůžeš zakusit výsledky karmy, kterou jsi nevykonal, vytvořená karma není nikdy ztracena). Pamatuj, že rozhodně musíš zakusit výsledek jakékoli karmy, kterou jsi vytvořil – jakákoli karma, která byla vytvořena, se nikdy nevytratí a člověk ji musí zakusit. Když to pochopíš, vyhneš se i těm nejmenším negativním karmám a budeš shromažďovat i ty nejmenší pozitivní.

Poznáním karmy je pocit, že i malá negativní karma, který byla vytvořena, je velmi závažná a musí být očištěna bez zpoždění, byť o jedinou sekundu, tak rychle, jak je to jen možné, a že je důležité vytvořit i malou dobrou karmu. Že nic není příliš malé, nýbrž nanejvýš důležité.

Všechnu svou energii vlož do očišťování negativit a vytváření dobré karmy, s pocitem obrovské naléhavosti.

- **Zřeknutí se samsáry**

Poznání zřeknutí se dojdeš, když nemáš ani nejnepatrnější zájem o štěstí tohoto života, vůbec žádné lpění, a usiluješ jen o štěstí budoucích životů, vysvobození a štěstí druhých.

Bytosti středních schopností

Potom, co získáš všechna tato poznání zřeknutí se tohoto samsárického života, trénuj mysl na stezce bytosti střední kapacity, což znamená i zřeknutí se samsáry budoucích životů.

Postupuj podle přehledu lamrimu, zvláště medituj o utrpení v říši bohů a v lidské říši, všeobecném utrpení, o šesti a dvanácti druzích utrpení, dvanácti člancích a tak dále.

Prováděj to, dokud neuvidíš, že být v samsáře je jako být uprostřed ohně nebo jako ve vězení.

Poté získáš nenucené poznání zřeknutí se a vysvobození se ze samsáry. Toto poznání není na krátkou dobu, ale budeš ho pociťovat neustále, každou sekundu, bez vynaložení úsilí.

Bytosti velkých schopností

Jakmile jsi získal spontánní zřeknutí se celé samsáry, věnuj svůj život poznání bódhičitty meditováním o postupné stezce bytosti nejvyšší kapacity.

- **Bódhičitta**

Postupuj podle přehledu lamrimu, medituj pomocí dvou technik k vytvoření bódhičitty – 1. **Sedmibodová meditace o příčině a následku** a 2. **Technika zaměňování sebe za druhé**

Jakmile poznáš bódhičittu, nemáš ani nejnepatrnější myšlenku usilující o tvé vlastní štěstí, ale toužíš jen po štěstí druhých, cítíš to tak dnem a nocí.

Pokračuj, dokud tato myšlenka nevzniká dnem a nocí, bez úsilí, a dokud nebudeš toužit po dosažení osvícení pro každou osobu, kterou uvidíš.

- **Prázdnota**

Poté cvič mysl v prázdnotě. Měl bys dělat nějakou meditaci o prázdnotě každý den, jen něco, neexistuje specifické množství času.

Můžeš tak učinit recitací *Sútry Srdce*, prostřednictvím Čtyřbodové analýzy⁸ anebo pomocí jen jednoho verše nebo jedné sloky o prázdnotě, společně s meditací, i kdyby to byl jen krátký verš o prázdnotě. Musíš tak činit, dokud nedojdeš poznání, že opravdové já – to, které se ti jeví, ve které věříš – je

falešné. Rozpoznáš ho jako falešné a pak ho pochopíš jako prázdné, a poté ho pochopíš jako naprosto prázdné, že vůbec neexistuje. Takovým výcvikem myslí na počátku následně uvidíš výsledek. To, co poznáš první je absolutní pravda

Čtyřbodová analýza se zabývá otázkou, jestli jsou já (jáství) a pět složek osoby (forma, pocit, rozlišování, skládající faktory a vědomí) jedné podstaty nebo nikoli. Čtyřmi body rozumíme 1. *identifikaci předmětu odmítnutí* (tzn. jaká forma já ve skutečnosti neexistuje) 2. *identifikaci prostoupení* (tzn. Jistotu o tom, že pokud takové já existuje, musí být buď jedné podstaty se složkami osoby nebo různé podstaty, třetí možnost neexistuje) 3. *identifikaci absence já jako jednoho se složkami* a 4. *identifikace absence já a složek jako různých*

Skrze ni poznáš pravdu vše zahalující myslí – to, že já existuje jako pouhé jméno, poznáš, že je jen označené myslí. Pochopíš, že toto já existuje pouhým jménem, a to je důvod, proč je prázdné. Toto je sjednocení prázdnoty a závislého vznikání.

Takovým výcvikem myslí docílíš velkého vhledu do prázdnoty s poznáním *šiné*, klidného setrvání, který přináší úchvatnou extázi těla a myslí. Takový výcvik myslí vede k přímému poznání prázdnoty, které zničí semínka klamů – pokud neexistuje klam a karma, pak nedochází k utrpení.

Poté může člověk dosáhnout nirvány, dosáhnout absolutní povahy myslí zbavené klamu a karmy.

Pak, s podporující bódhičittou, může člověk rozvinout absolutní moudrost. Rozvíjením absolutní moudrosti – přímého poznání prázdnoty a podporující metody – bódhičitty a tak dále – můžeš dosáhnout dokonalého osvětlení.

Budeš schopen vidět jemná zatemnění a pak dovršit svou mysl veškerým poznáním. Pak se z tebe může stát dokonalý průvodce schopný dělat dokonalou práci pro všechny cítící bytosti.

Po bódhičittě následuje tantra

Po probuzení bódhičitty polož důraz na tantru, stupeň vyvstání a dotvoření.

Nenucené zkušenost

Jak jsem se již zmínil, po zkušenosti dosažené úsilím se pokus o nenucenou zkušenost, nezáleží na tom, kolik to zabere měsíců nebo let. Vrat' se na začátek: od oddanosti k učiteli po postupnou stezku bytostí malé kapacity, postupnou stezku bytostí střední kapacity a postupnou stezku bytostí nejvyšší kapacity.

Přímé neboli letmá lamrimová meditace

Existují dvě různé přímé neboli letmé meditace: meditace na **lamrim**, která je základem společné stezky, a meditace na stezku **tantry**, což je neobyčejná stezka. Jejich praxe pomůže připravit tvou mysl ke všem druhům poznání stezky, možná už v tomto životě, ale určitě v některém z budoucích.

Minimem každého dne, za účelem poznání stezky, kvůli osvícení a kvůli osvícení všech cítících bytostí, je praxe recitování lamrimové modlitby a přímá meditace na lamrim.

Lamrimová modlitba

Recitování lamrimové modlitby každý den je základní každodenní praxe, která učiní každý den tvého života tím nejsmysluplnějším. Obzvláště dobré je, když ta modlitba na konci zmiňuje praxi tantry. Čím víc přímých meditací o celém lamrimu uděláš každý den, tím víc dobrodiní z toho obdržíš.

Existují různé lamrimové modlitby, které takto můžeš recitovat, například *Tři hlavní aspekty stezky*, *Základ všech dobrých vlastností* a *Zpěv ze zkušenosti* od Lámy Congkhapy nebo dlouhá verze *Volání učitele z dále* od Pabonky Dečen Ningpo . anebo můžeš meditoval na jakoukoli jinou modlitbu, která obsahuje esenci celé stezky. Když recituješ modlitbu lamrimu uvědoměle od začátku do konce, stane se tvá recitace přímou meditací o celé stezce k osvícení a zanechá ve tvém toku mysli stopy čili semínka poznání stezky. S každou recitací se přibližuješ k osvícení, a tedy i k osvícení všech cítících bytostí, což je hlavní cíl tvého života, smysl tvého bytí naživu.

Modlitba postupné stezky tvého lamrimového božstva

A pokud jsi obdržel zasvěcení Nejvyšší jóga tantry, recituj modlitbu postupné stezky tantry tvého vlastního božstva, jako například tu, která se nachází na konci dlouhé sádhany Jamantaky a Vadžrajogíní.

Pokud to budeš recitovat soustředěně, zasadí to semínka celé stezky do tvé mysli. Jednotlivé body lamrimové meditace

Privedení tvých lamrimových meditací do každodenního života

Během přestávek – to znamená během mezi jednotlivými sezeními v meditaci, není tím myšleno přestávky od praxe Dharmy – at' už stojíš, jdeš, spíš nebo děláš cokoli jiného, pokus se žít se zkušeností vytvořenou tvou ranní lamrimovou meditací. Žij s myslí transformovanou tvou denní meditací o oddanosti guruovi, pomíjivosti a smrti, smysluplnosti těla tohoto života, o povaze utrpení samsáry, bódhičittě nebo prázdnotě – cokoli bylo hlavním bodem toho sezení.

Když to to tak uděláš, nejen že učiníš svůj život velmi smysluplným během sezení, ale také po zbytek času. To je hlavně proto, že tvá zkušenost lamrimu ti dodá pozitivní postoj a výsledkem bude to, že se vyvaruješ vytváření negativních činů, vždy si dáš pozor, abys praktikoval Dharmu a vyvaroval se vytváření negativní karmy. Takto se stanou všechny tvé činy příčinou vysvobození a osvícení, a tedy také lékem proti samsáře.

Tato instrukce praktikovat mezi formálními sezeními je velmi důležitá – pokud ji budeš následovat, tvá sezení ti pomohou učinit život během přestávek nanejvýš smysluplným a plodným.

To je to, co Láma Congkhapa zamýšlel, když v *Základu všech dobrých vlastností* hovořil o ujetí se podstaty vzácného lidského zrození dnem a nocí. Jeho Svatost Dalajláma také vysvětlil, že tento verš znamená, že bychom měli žít v rámci zkušenosti, která byla vytvořena naší ranní meditací, a velmi doporučil, abychom tak činili.

Takto by vše, co děláš, když zrovna nesedíš v meditaci, mělo být spojeno s lamrimem. S myslí zaměřenou na lamrim propojíš své běžné denní aktivity s kteroukoli lamrimovou meditací, kterou jsi dělal ráno.

Všechny činnosti prováděj s bódhičittou

Nejpodstatnější je věnovat se všem činnostem s bódhičittou. To je to nejlepší, nejsmysluplnější způsob myšlení během přestávek. To učiní tvůj život nanejvýš prospěšný. S uvědoměním udržuj tvůj postoj a myšlenky v bódhičittě, myšlenice prospívat druhým, pokoušet se uskutečňovat všechny aktivity s takovou myslí. Tím se cokoliv, co uděláš stane příčinou štěstí.

Jinak skončíš tak, že vyčerpáš tvůj nanejvýš vzácný život vytvářením příčin utrpení. Tvůj celý život bude takový – tak smutné, ta nejsmutnější věc. Zatímco jsi měl každou příležitost k dosažení osvícení, nejvyššímu úspěchu, nejprospěšnější věci pro všechny cítící bytosti, jsi to místo toho promarnil.

Pokud jsi schopen takto jednat, dokonce i tvůj pracovní život se stane meditací. Bude to spojeno s Dharmou a obzvláště se tvou lamrimovou meditací. Tvá mysl bude neustále klidná a stabilní, žádné vzestupy a pády, budeš mít klid, uspokojení a pocit naplnění ve tvém životě a budeš schopen více pomoci druhým.

Tou nejhlavnější ze všech praxí je meditace o lamrimu za účelem získání poznání lamrimu. Praxe tantry je druhotná.

Další praxe

- **Ranní poklony s recitací jmen Třiceti pěti buddhů**

Pokud je to možné, dělej poklony Třiceti pěti buddhům doznání s recitací jejich jmen třikrát každé ráno, nebo kdykoli můžeš. To znamená dohromady 105 poklon.

Když se nad tím zamyslíš, uvidíš, jak naléhavě tuto praxi potřebujeme dělat. Recitování jmen těchto buddhů, při které myslíme na svou minulou negativní karmu, tuto negativní karmu očistí. Jestliže neočistíš svou negativní karmu, nezískáš dokonalé lidské zrození s osmi svobodami a deseti obdařeními, které máš teď, a místo toho zakusíš opak: zrození v nižších říších utrpení.

A navíc, když negativní karmu, kterou jsi vytvořil, necháš neočištěnou, tak ve tvé mysli exponenciálně poroste. Proto je to nesmírně důležité, abys ji očistil.

Výslovný důvod existence těchto třiceti pěti buddhů je, aby cítící bytosti mohly očistit nejrůznější negativní karmy, které vytvořily. I pouhá jedna recitace jejich jmen očistí mnoho věků negativní karmy. Jsou jako atomová bomba v tom, jak mimořádně rychle a dokonale zničí negativní karmu.

Láma Congkhapa dělal ve své jeskyně v Olka v Tibetu mnoho set tisíc poklon s touto praxí doznání. Láma Atiša také dělal mnoho poklon každý den, i když už byl velmi starý, a to samé dělalo mnoho dalších lámů lamrimové linie. Důsledkem toho bylo, že získali mnohá poznání.

Praxe Třiceti pěti buddhů by tedy měla být zásadní ingrediencí tvého denního programu. Je to nejlepší věc, kterou můžeš dělat, abys byl zdravý a abys v budoucnu nelitoval.

- **Večerní recitace mantry Vadžrasattvy**

Každý večer, než jdeš spát recituj mantru Vadžrasattvy, která zabrání jakékoli negativní karmě toho dne vytvořené, aby se násobila. Když ji nebudeš takto očišťovat, tvoje negativní karma se bude násobit den po dni, týden po týdnu, měsíc po měsíci a rok po roce až do konce tvého života, a i negativní karma z jediného dne se stane obrovskou a těžkou jako hora. Jak jde čas, i jediný atom neočištěné negativní karmy může narůst do velikosti Země.

Přestože jsi možná dnes nevytvořil žádnou nijak těžkou negativní karmu, ta, kterou jsi již vytvořil předtím, exponenciálně roste, a tak i jediný malý negativní čin ti může způsobit zrození v nižších říších a zkušenost velkého utrpení po mnoho věků.

A protože v nižších světech není možné se vyhnout neustálému dalšímu a dalšímu tvoření negativní karmy, je nesmírně těžké narodit se pak zpátky ve vyšších světech, což činí praxi Dharmy téměř nemožnou. *Musíš* tedy očišťovat svou negativní karmu každý den.

Očišťování negativní karmy dělá dosažení vysvobození a uskutečnění cesty k osvícení mnohem snazší. Také zmenšuje Tvé utrpení a jakékoli překážky, které by mohly vyvstat. Očišťování negativní karmy znamená, že nebudeš muset zakoušet mnohé věky utrpení v nižších světech.

Je potřeba očistit překážky a klamy, abychom mohli získat poznání na naší cestě k osvícení, abychom pak mohli odvést dokonalou práci pro druhé – přinést jim nejen dočasné štěstí, ale hlavně definitivní štěstí, vysvobození ze samsáry, aby už nikdy nemuseli zakoušet samsárická utrpení, a nakonec je dovést k dokonalému osvícení.

Dosáhnout osvícení znamená zbavit se i těch nejmenších chybiček mysli a dokonale dosáhnout veškerého poznání. Když jdeme za tímto cílem, tak jako vedlejší produkt očišťujeme i problémy tohoto života, jako jsou zdravotní problémy a problémy ve vztazích, které všechny pochází z negativní karmy.

I přírodní katastrofy pochází z negativní karmy. A protože je všechna negativní karma cestou jako vedlejší produkt očišťována, nemusíme zakoušet katastrofy nebo zdravotní problémy jako je rakovina, anebo pokud nás nějaké problémy dostihnou, budou relativně nepodstatné.

To vše závisí na tom, jak silně, neustále a dokonale budeš praktikovat očišťování. Toto je odpověď na otázku, jak se zbavit veškerých těchto utrpení.

Závěr je ten, že ani pokud jsi už dokončil přípravnou praxi recitace 100,000 manter Vadžrasattvy, nemůžeš s očišťováním jen tak přestat a říct si „Dokončil jsem přípravnou praxi Vadžrasattvy, tak teď už tu mantru recitovat nemusím.“ Je třeba, abys recitoval dlouhou mantru Vadžrasattvy alespoň 21x nebo krátkou 28x každý den, abys svou negativní karmu nadále očišťoval a bránil jejímu násobení se.

- **Mantra Buddhy medicíny**

Mantra Buddhy medicíny se recituje pro úspěch. Protože máme spoustu problémů, a protože si přejeme úspěch, potřebujeme recitovat mantru Buddhy medicíny každý den. To nám může pomoci zbavit se problémů, nespokojenosti a trápení, které nechceme, a získat úspěch, štěstí, vnitřní růst a poznání cesty, které si přejeme.

Lord Buddha řekl svému pomocníkovi Ánandovi, že ani zvířata, která uslyší mantru Buddhy medicíny, se už nikdy nenarodí v nižších světech. Mimořádně znalý Kjabdže Čöden Rinpoče, který završil celou cestu k osvícení, nedávno řekl, že když budeme recitovat mantru Buddhy medicíny v době umírání, narodíme se v čisté zemi. Měli bychom ji tedy recitovat nejen jako léčení, ale i ku prospěchu lidí a zvířat, neustále, ať jsou živí nebo mrtví.

Když budeš recitovat mantru Buddhy medicíny každý den, očistiš svou negativní karmu, a to ti pomůže se už nikdy nenarodit v nižších světech. Pokud svou negativní karmu neočistiš, po smrti se znovu narodíš v nižších světech, jako pekelná bytost, hladový duch či zvíře, a budeš muset trpět znovu a znovu, bez konce. Proto musíš svou negativní karmu očistit hned teď.

Když nedokážeš snášet ani současné utrpení lidského světa – což je v porovnání s utrpením nižších světů čirá blaženost – jak budeš schopen snést intenzivní utrpení nižších světů, které je nepředstavitelně nesnesitelné, trvá nepředstavitelně dlouho a je bilionkrát horší než veškeré lidské utrpení dohromady.

Recitace mantry Buddhy medicíny je mnohem cennější než nekonečné množství zlata, diamantů, přání plnicích klenotů a oceánů a oceánů dolarů, protože Tě ochrání před veškerým tímto utrpením. Materiální bohatství nemá žádnou cenu, protože nemůže očistit negativní karmu. I kdybys měl všechno to zmíněné bohatství, recitace, nebo i pouhé jedno zaslechnutí mantry Buddhy medicíny by bylo daleko cennější, protože by zanechalo ve tvé mysli otisk celé cesty k osvícení, pomohlo by ti získat poznání cesty, vytrhlo by z kořenů všechna tvá hrubá a jemná pošpinění neduhy a zapříčinilo tvé dosažení osvícení.

Mantra Buddhy medicíny ti může pomoci vysvobodit nesčetné cítící bytosti z rozlehlých oceánů utrpení a dovést je k osvícení, takže bys ji měl recitovat s absolutní důvěrou v Buddhu medicíny, s vědomím toho, že se dokonale postará o tvůj život, vyléčí tě jakkoli bude třeba a že je stále s tebou – ve tvém srdci, na temeni tvé hlavy a přímo před tebou. Není ani okamžiku, kdy by tě Buddha medicíny neviděl a neměl s tebou soucítění.

- **Praxe Čenréziga a recitace mantry**

Všichni studenti, starší nebo noví, by měli praktikovat Čenréziga, Toho soucitně pohlížejících očí. Provádět jeho recitaci – meditaci přináší všechno štěstí, dočasné – štěstí tohoto a budoucích životů – a konečné štěstí – štěstí vysvobození a osvícení – nespočetnému množství cítících bytostí, včetně tebe. Recitováním mantry Čenréziga přináší nebesa užitku, obzvláště pokud to děláš s bódhičittou.

Bódhičitta je nejdůležitější věc v životě

Praxe a poznání bódhičitty jsou tou nejdůležitější věcí v životě, neboť splňují nejen tvá přání po štěstí, ale také přání všech ostatních cítících bytostí – každé bytosti

S bódhičittou můžeš zcela vysušit oceán samsárického utrpení a dosáhnout vysvobození a osvícení, protože ti pomůže nabýt moudrosti přímo poznávající prázdnotu, která vykořeňuje jak hrubé, tak jemné poskvrnění.

Bódhičitta je tím, co umožňuje árja bódhisattvům opustit utrpení samsáry, včetně zrození, stárnutí, nemoci a smrti, jen dosažením správně nahlížející stezky. Přestože arhati nižšího vozu mají moudrost přímo poznávající prázdnotu a mnoho dalších nepředstavitelných kvalit, stále mají pozůstatek sužujících složek.

Bódhičitta je bránou mahájánové stezky k osvícení a základem nekonečných kvalit buddhova svatého těla, řeči a mysli.

Odvaha bódhisattvů

Odvážní bódhisattvové jsou schopni snášet všechny útrapy ve skutcích pro cítící bytosti, nezáleží na tom, jak jsou velké, dokonce i kdyby je to stálo jejich život. Tím, že bódhisattvové vidí, jak prospěšné je snášet takové útrapy proto, aby uskutečňovali skutky pro druhé tímto způsobem, nejen že jsou schopni to snést, ale dokonce prožívají obrovskou radost. Pro bódhisattvu je i umírání, následkem uskutečňování skutků pro druhé, jako popíjení nektaru, činí-li tak,

prožívají nelíčenou radost jako labuť vplouvající do chladného jezírka za horkého dne.

Bódhisattvové opouštějí myšlenku dosažení jejich vlastního vysvobození z oceánu samsárického utrpení a jejich příčin – klamu a karmy – tak jako člověk zavrhuje použitý toaletní papír, bez toho, že by o to měl atom zájmu. Bódhisattvové mají vůči získávání konečného štěstí nirvány jen pro sebe samé pouze averzi.

Bódhičitta umožňuje bódhisattvům dovršit sbírku dvou druhů zásluh – transcendentní moudrosti a ctnosti – a je příčinou jejich dosažení dvou svatých těl: *rúpakáji* – svaté tělo formy – a *dharmakáji* – svaté tělo mysli – což je konečný cíl.

Jediným smyslem dosažení těchto dvou svatých těl je být schopen uskutečňovat dokonalé skutky pro všechny cítící bytosti. Přestože existuje nespočetné množství cítících bytostí a může to zabrat tři nespočetné věky dokončit tyto sbírky proto, aby člověk vedl každou bytost k osvětlení, to, co dodává bódhisattvům odhodlání tak učinit je bódhičitta.

Nezáleží na tom, kolik věků zabere, aby jedna cítící bytost vytvořila jedinou ctnostnou myšlenku, bódhisattva se bude o to snažit bez toho, aby ztratil odvalu. V *Ornamentu mahájánových súter* Maitréja pravil: „za účelem dozrání dokonce i jediné ctnostné myšlenky, bódhisattva, dítě Vítězných, jehož mysl je stabilizována ve vrcholné vytrvalosti k nejvyššímu dozrávání cítících bytostí, neztrácí odvalu, ani kdyby to zabralo deset miliónů věků.“

Veliké soucítění je zdrojem bódhičitty

Tak uvidíš, že odhodlání, které pohání bódhisattvy snášet nesnáze a neustále pracovat pro cítící bytosti, vyvěrá z bódhičitty, ta sama pochází z kořene obrovského soucítění. Tento kořen, obrovské soucítění, pohání nebesa užitku, které pocházejí z bódhičitty, jako palivo rakety pohánějící vesmírnou lod' nebo elektřina vytvořená elektrárnou osvětlující celé město.

Obrovské soucítění je také tím, co již dovedlo nespočetné množství cítících bytostí k osvětlení v minulosti, vede nespočetné množství cítících bytostí k osvětlení nyní a přivede nespočetné množství

cítících bytostí k osvětlení v budoucnosti; obrovské soucítění je tím, co činí nespočetné množství buddhů dělat dokonalou, bezchybnou práci pro nespočetné množství cítících bytostí dokud nedosáhnou osvětlení ; a obrovské soucítění je tím, co způsobuje u všech buddhů to, aby vlastnili vševědoucí mysl a dokonalou moc, což je zapotřebí, aby prospěli všem cítícím bytostem.

Podobně se stane tvé vlastní obrovské soucítění zdrojem míru a štěstí nespočetně mnoha cítících bytostí – zdrojem všeho jejich dočasného a konečného štěstí – včetně bytostí na tomto světě a v zemi, ve které žiješ, a včetně tvé vlastní rodiny: rodičů, partnera, dětí a nakonec tebe.

Nemáš-li soucítění, jediné, co máš ve svém srdci je ego, které jak přímo, tak nepřímo ubližuje všem cítícím bytostem, včetně těch na tomto světě a ve tvé zemi, a tvé vlastní rodiny: rodičů, partnera, děti a tebe také. Čím víc jsi schopen praktikovat soucítění, tím větší bude klid a štěstí ve tvém srdci a ve tvém životě.

Tvé soucítění je zdrojem štěstí dokonce i těch lidí a zvířat, se kterými se setkáváš v každodenním životě. Bez soucítění dochází ke střetům osobností, mocenským bojům a mnoha dalším problémům – zlosti, žárlivosti a tak podobně. Bez soucítění je tvůj život zaplaven problémy, jako je myš chycená v pasti a zabita, slon uvízlý v bahně a zabitý, moucha lapená v pavučině a pozřena anebo mūra nalákaná k plameni a utopená ve vosku. Tvůj život je propletený problémy a pokračuje tak dokud nezemřeš jako mūra v plameni. Proto musíš praktikovat soucítění; soucítění je tou nejdůležitější Dharma praxí, kterou můžeš provozovat, tou nejdůležitější meditací pro tvou praxi.

Žij se soucítěním, pracuj se soucítěním

Život a pracování se soucítěním je tou nejlepší věcí, kterou můžeš udělat. Poté, když zakoušíš problémy, je můžeš zakoušet pro druhé, použít je k rozvinutí soucitu vůči druhým. Tak využíváš tvé problémy k dosažení osvícení – tvé problémy se stanou stezkou k osvícení.

Problémy snášej se soucítěním

Podobně, pokud jsi zasažen například nemocí – rakovinou nebo AIDS – můžeš prožívat tvou nemoc se soucítěním, kvůli ostatním cítícím bytostem – přinést jim štěstí včetně osvícení. Tak se tvá nemoc stane stezkou k osvícení.

A proto všechny problémy – nevydařené vztahy, nemoc, nezdařené podnikání, nezaměstnanost – se stávají velmi důležitými a užitečnými, výjimečnou hrdinskou praxí. Před tím byly takové zážitky něco, co jsi neměl v oblibě a zavrhoval jsi je, ale nyní s tvou praxí soucítění, se stávají něčím vysoce žádaným a nanejvýš potřebným k rozvinutí tvé mysli na stezce – velmi silné a výjimečné.

Umírej se soucítěním

Rovněž, když je tvůj život u konce, nejlepším způsobem, jak zemřít je zemřít se soucítěním. Jeho Svatost Dalajláma často říká, že umírání s bódhičittou je „sebe-podporující“. Nepotřebuješ nikoho jiného okolo, aby ti pomohl, protože můžeš sám sebe podporovat. Ty jsi vůdce; můžeš sám sebe vést ke štěstí budoucích životů.

Proto, abys rozvinul obrovské soucítění, musíš porozumět Buddhovu učení o tom, jak to rozvinout. I kdybys však uměl recitovat učení o soucítění z paměti a věděl, jak o tom meditovat, to samo nestačí abys to poznal. K tomu potřebuješ podporu z požehnání Avalokitéšvary, Buddhy soucítění. A abys získal toto požehnání, musíš praktikovat jeho meditaci-recitaci.

Recituj Sútru zlatého světla pro mír ve světě

Ti, kdo si přejí mír ve světě, by měli číst *Sútru zlatého světla* (*Ser-ö dam-päi do uang-gyi gyäl-po*). To je velmi důležitá praxe, jak učinit přítrž násilí a válkám ve světě. *Sútra zlatého světla* je jedním z nejprospěšnějších způsobů, jak nastolit mír. Je to něco, co může dělat každý, bez ohledu na to, jak je zaneprázdněný. I kdybys mohl přečíst jen stránku, nebo i jen několik řádků denně, když to budeš dělat vytrvale, nakonec dočteš *Sútru zlatého světla* celou.

Svatá *Sútra zlatého světla* je králem súter. Je mimořádně mocná, naplní všechna tvá přání a také přinese mír a veškeré štěstí až po osvětlení všem cítícím bytostem. Je také mimořádně efektivní pro prosazení světového míru, a pro ochranu tebe, tvé země a celého světa. Také má velkou sílu léčit lidi v zemi.

Pro ty, kdo si přejí mír, toto je duchovní cesta, cesta Dharmy, jak ho přinést, a nevyžaduje, abys někomu ubližoval, někoho kritizoval ani abys proti někomu demonstroval. Pouhé čtení může přinést mír. A také člověk nemusí být buddhista, aby mohl tuto sútru pro mír číst. I ti, kdo buddhisté nejsou a přejí si mír, ji mohou číst s dobrým výsledkem.

Sútra zlatého světla také chrání jednotlivce a země před takzvanými přírodními katastrofami – narušení rovnováhy elementů – jako jsou zemětřesení, povodně, vichřice, požáry, tornáda a podobně. Tyto události nejsou přirozené myšlenek a činů, které se setkaly s jistými vnějšími podmínkami.

Dobrodiní čtení *Sútry zlatého světla* je tedy nezměrné. Bylo řečeno, že přečtením několika řádek *Sútry zlatého světla* vzniknou větší zásluhy, než by

vznikly darem vzácných klenotů ve stejném množství, jako je množství atomů Tichého oceánu, všem nekonečným buddhům

Recitace této sútry nasměruje tvůj život k osvícení – je to neuvěřitelné očištění, vytvoříš tak obrovské zásluhy a o všechno bude postaráno. Tvůj život se stane velmi snadným, dostane se ti všeho, co si budeš přát, a také vysvobodíš nesčetné cítící bytosti z oceánů samsárického utrpení a dovedeš je k osvícení.

Takže tímto tě se sepnutýma rukama prosím, recituj *Sútru zlatého světla* pro mír ve světě, jak jen budeš moci.

KOLOFON

Nadiktováno Lámou Zopou Rinpočhe ct. Tsenle, ct. Brianovi a ct. Holly Ansett v roce 1999, s rozsáhlým doplněním nadiktovaným ct. Holly v roce 2010, 2011, a 2013. Upravil Nicholas Ribush v roce 2005 a 2011.

Tuto verzi graficky upravila ct. Robina Courtin v centru Langri Tangpa v Brisbane v Austrálii, květen 2016 a v centru Dhargyey, Dunedin, New Zealand, červen 2016.

Z angličtiny přeložila ct. Tenzin Palmo a Ester Vincotte v červenci 2017