

# *Studujte a učinite svůj život Dharmou*

**Láma Zopa rinpoče**

## **Jak učinit svůj život Dharmou během studia**

Rinpoče poznamenal, že:

“Toto je velmi velmi dobrá rada pro ostatní mnichy a mnišky [a všechny], kdo studují v Seře, v Kopanu, v Institutu lámy Congkhapy a pro ostatní studenty. Vysvětluje, jak udělat život Dharmou.”

Můj velmi drahý xxxxx,

Děkuji Ti za Tvůj velice laskavý dopis a omlouvám se za dlouhé prodlení.

Motivace je nejdůležitější věc. Musíš mít motivaci bódhičitty. Nejenom chtít být vysvobozen z nižších říší a narodit se ve vyšších říších, nejenom být svobodný od samsáry, dosáhnout vysvobození. Musíš mít motivaci bódhičitty k jedení, chození, spaní a studium Dharmy - hlavně pro studium Dharmy. To je velmi, velmi důležité.

Tvůj život má sloužit nesčtým bytostem pekel, nesčtým hladovým duchům, nesčtým zvířatům, nesčtým lidským bytostem, nesčtým surům, nesčtým asurům<sup>1</sup> a nesčtým bytostem mezistavu<sup>2</sup>.

Veškeré Tvé minulé štěstí od časů bez počátku, veškeré Tvé současné štěstí a veškeré Tvé budoucí štěstí včetně konečného štěstí nirvány a konečného štěstí plného svícení je získáno laskavostí nesčtých bytostí pekel, nesčtých hladových duchů, nesčtých zvířat, nesčtých lidských bytostí, nesčtých surů, nesčtých asurů nesčtých bytostí mezistavu. (Všechny tyto bytosti) Jsou tedy nejlaskavější, nejdůležitější a nejdražší. A nejen to, také byly nesčetně mnohokrát Tvými matkami a příbuznými. Nejen lidskými matkami, ale nejrůznějšími matkami, nesčetněkrát po dobu zrozování bez počátku.

Všechny cítící bytosti byly Tvými matkami, ale kvůli své nevědomosti a neznalosti Dharmy trpí v oceánech utrpení v říších pekel, jako nesčetné pekelné bytosti, nesčetní hladoví duchové, nesčetná zvířata, nesčetné lidské

---

<sup>1</sup> *sura* a *asura* jsou sanskrtské výrazy pro bohy a polobohy, tedy další ze šesti typů zrození v říši touhy. Rinpoče tyto sanskrtské výrazy rád používá.

<sup>2</sup> *bardo*, mezistav mezi dvěma životy

bytosti, nesčetní surové, nesčetní asurové a nesčetné bytosti mezistavu. Je tedy Tvou zodpovědností pomoci.

Máš tu zodpovědnost, protože jsi získal vzácné lidské zrození právě tentokrát, a s ním můžeš cítícím bytostem pomoci. Setkal jsi se s Dharmou, se kterou je nesmírně vzácné se setkat, a setkal jsi se s Guruem, který odhaluje bezchybnou cestu k osvícení, zatímco většina ostatních bytostí nikoli, a kvůli své nevědomosti zakouší oceány utrpení pekel, hladových duchů, zvířat, lidských bytostí, surů, asurů a bytostí mezistavu. Stejně jako Ty, ani ony neproaktivovaly a nepoznaly Čtyři vznešené pravdy, a tedy musí donekonečna zakoušet oceány samsárického utrpení. Takto existují nesčetné bytosti pekel, nesčetní hladoví duchové, nesčetná zvířata, nesčetné lidské bytosti, nesčetní surové, nesčetní asurové a nesčetné bytosti mezistavu. Nebudou-li vedeny, budou zakoušet všechna tato utrpení DONEKONEČNA. Všechny jsou nesčetné.

Máš tedy zodpovědnost vysvobodit vysvobodit nesčetné vzácné laskavé mateřské bytosti pekel z oceánu utrpení samsáry, vysvobodit nesčetné vzácné laskavé mateřské hladové duchy z oceánu utrpení samsáry a vysvobodit nesčetná vzácná laskavá mateřská z oceánu utrpení samsáry. A stejně tomu je s lidskými bytostmi, sury a asury. Všichni byli tvými laskavými matkami a na Tobě je zodpovědnost každou z těchto bytostí z oceánu samsárického utrpení a dovést je k plnému osvícení.

Tvou zodpovědností je dovést nesčetné bytosti pekel k plnému osvícení, dovést nesčetné hladové duchy k plnému osvícení, dovést nesčetná zvířata k plnému osvícení, dovést nesčetné lidské bytosti k plnému osvícení, dovést nesčetné sury k plnému osvícení, dovést nesčetné asury k plnému osvícení a dovést nesčetné bytosti mezistavu k plnému osvícení. Potřebuješ tedy dosáhnout osvícení. Potřebuješ tedy uskutečnit cestu a také očistit zastření a nashromáždit rozsáhlé zásluhy. Proto se tedy budeš snažit studovat.

Další věc, na kterou musíš myslet, je, že plníš přání Jeho Svatosti dalajlámy, svatá přání Guru Čenrédiga. To je smyslem Tvého života. Na to, že plníš přání Jeho Svatosti, myslí ve dne v noci, znovu a znovu. Jsi žákem Jeho Svatosti, máš takové štěstí. Když budeš dnem i nocí praktikovat myšlenkou, že plníš Guruova přání, Tvůj život bude nanejvýš smysluplný: bude to nesilnější očistěn, nashromáždíš největší zásluhy a také necháš dozrát svou mysl. Je to nejrychlejší cesta jak otevřít svou mysl a získat poznání, abys mohl porozumět tomu, co studuješ.

Je tedy velmi, velmi dobrý myslet na získání Guruovy rady jako na účel svého života. Tak svůj život nepromarníš, Budeš vždy praktikovat Dharmu a protože vše bude s bódhičittou a následováním rady Gurua, vše se stane

příčinou osvětlení, ve dne v noci. Takto můžeš vidět, jaké máš štěstí a že to, co děláš, je způsob, jak pomoci cítícím bytostem šesti říší. Takže žiješ opravdu smysluplný život. A Tvoje mysl bude pořád šťastná. Budeš pořád šťastný, bez ohledu na to, zda rozumíš tomu, co se učíš, nebo ne, protože žiješ s bódhičittou, neustále shromažďuješ zásluhy zaplňující oblohu a následuješ přání Jeho Svatosti. Takže jsi šťastný každý den a zvláště až budeš umírat, budeš MOC MOC MOC MOC MOC ŠTASTNÝ.

Mohlo by být užitečné, kdybys praktikoval *Guru jógu lámy Congkhapy*. Guru jóga lámy Congkhapy je vidět svého Gurua v jednotě s lámou Congkhapou. Její speciální výhodou je to, že pomáhá rozvinout sedm druhů moudrosti: velkou moudrost, jasnou moudrost, rychlou moudrost, hlubokou moudrost, moudrost učení, moudrost debatování a moudrost psaní textu. To je obvyklá meditace. Pak existuje jedinečná meditace. Lung<sup>3</sup> pro jedinečnou meditaci jsem začal dávat nějakým lidem z Číny v Dharamsale, ale nedokončil jsem ho. I když pro Tebe není možné dělat jedinečnou meditaci, můžeš dělat tu obvyklou. Například budeš-li recitovat tři malé<sup>4</sup> mantry *mig-ce-ma* mantry, udělej dvě na očištění veškeré negativní karmy nashromážděné s Guruem po všechna zrození bez počátku a jednu k získání moudrosti. To je velmi dobrá praxe ke změně Tvé mysli, aby se Tvá mysl stala Dharmou, Dharma cestou a cesta aby byla prostá překážek dosažení vysvobození a plného osvětlení. Je tedy velmi dobrá k tomu, aby pomohla Tvým studiím.

Guru jóga lámy Congkhapy přináší devatero dobrodiní:

1. Zasadí samý kořen veškerého štěstí všech dobrých věcí od tohoto života až po osvětlení.
2. Učení, kterým nasloucháš, o kterých uvažuješ a nad kterými medituješ, učiní efektivními pro ovládnutí Tvé mysli.
3. Nebudeš se setkávat s vnějšími, vnitřními nebo tajnými překážkami.
4. Budeš chráněn před nebezpečím jako je ochrnutí kvůli vnějšímu a vnitřnímu znečištění.
5. Nebudou Ti ubližovat různé druhy duchů: nágové, král nebo *tsen*.
6. Budeš schopen dosáhnout přesně toho, co si přeješ.

---

<sup>3</sup> ústní předání, transmise

<sup>4</sup> buddhistický "ruženic", obvykle se 108 korálky

7. Získáš velkou, jasnou, rychlou a hlubokou moudrost a moudrost vysvětlování, sepisování a debatování.
8. Život za životem se budeš setkávat s učením lámy Congkhapy.
9. Po smrti se budeš moci narodit v Tušítě, čisté říši lámy Congkhapy.

Dále, každý den a každou noc se modli: kéž jsem jako láma Congkhapa a stále a ve všech životech přináším rozsáhlé dobrodiní cítícím bytostem a učením Buddha.

To je velmi důležitá modlitba. Pomůže ti stát se co nejvíc učeným, čistým a dobrosrdečným jako láma Congkhapa.

Ano studium Dharmy je dobré a studium obsáhlých spisů je dobré. Ale nutně to neznámá, že se tvé studium a debata stanou praxí Dharmy. Aby toto vše bylo Dharmou, musí se Dharmou stát Tvá mysl. Když se Tvá mysl stane Dharmou, všechno bude Dharmou, i jedení, procházení se, sezení a spaní.

V tradici Gelug máme tři hlavní aspekty cesty k osvícení. Buddha odhalil hínajánová učení, mahájánová učení dokonalostí a mahájánová tantrická nebo vadžrajánová učení. To vše v Kangjuru, který má více než sto svazků Buddhových vlastních slov, a Tandžuru, který má více než dvě stě svazků učení panditů. To vše je zahrnuto v lam-rimu, postupné cestě bytostí nižších schopností, bytostí středních schopností a bytostí vyšších schopností. A celý lam-rim je zahrnutý ve třech hlavních aspektech cesty k osvícení: zřeknutí se, bódhičittě a prázdnotě.

Zřeknutí se znamená vzdát se připoutanosti k tomuto životu, jako je osm světských dharem, a vzdát se samsáry a samsárických dokonalostí budoucích životů. Obě tato zřeknutí se se v Congkhapově tradici, *Třech principech cesty* (ལམ་པའོ་རྒྱལ་པ་སྤུམ་) počítají jako jedno. V jiných tradicích jsou vysvětlena zvláště jako zřeknutí se tohoto života a zřeknutí se budoucích životů. V tradici Ňingma mají Čtyři aspekty, které změňí mysl (སློབ་ལྗོན་རྒྱལ་བཞི་) a v Sakla tradici mají *Odseknutí čtyř lpění* (ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་) od Maňdžušrího či Sakja Pandity:

Když někdo lpí na tomto životě, není to praxe praxe Dharmy.

Když někdo lpí na samsáře, není to zřeknutí se.

Když někdo lpí na svém vlastním záměru, není to bódhičitta.

Když někdo lpí na "já", není to správný náhled.

A také, Láma Dromtönpa občas chodil na procházku do lesa. Jednoho dne tam seděl starý muž a meditoval. Dromtönpa mu řekl: „To je dobré, že medituješ, ale lepší je praktikovat Dharmu.“ Starý muž tedy začal číst texty, protože si myslel, že to je to, co Dromtönpa mínil praktikováním Dharmy. Pak Dromtönpa přišel a řekl: „Co děláš?“ Starý muž odpověděl: „Čtu texty.“ Dromtönpa řekl: „To je dobré, že čteš texty, ale lepší je praktikovat Dharmu.“ Starý muž začal obcházet chrám a myslel si, že to musí být Dharma. Dromtönpa se ho znovu zeptal: „Co děláš?“ Starý muž odpověděl: „Obcházím chrám.“ Dromtönpa řekl: „To je dobré, že obcházíš chrám, ale nebylo by lepší praktikovat Dharmu?“ Až tehdy se starý muž Dromtönpy konečně zeptal: „Co tím myslíš, praktikovat Dharmu?“ A Dromtönpa řekl: „Vzdát se tohoto života.“

Jak jsem již vysvětlil, ve všech čtyřech tradicích zřeknutí se tohoto života znamená vzdát se připoutanosti. Pokud to uděláš, veškeré Tvé studium, debata, a dokonce i chození, sezení, spaní a jedení, to všechno se stane Dharmou. Bez toho ale žádná z těchto věcí nebude praxí Dharmy. I kdybys byl lhampa geše<sup>5</sup> a jediným odborníkem na sůtru a tantru v tomto světě, ještě by to nutně neznamenalo, že praktikuješ Dharmu.

Pokaždé, když jdeš na přednášku nebo na debatu, vždy pamatuj na motivaci bódhičitty. Když debatuješ, Tvou motivací je bódhičitta - dosažení osvícení a zničení nevědomostí své i ostatních. Pokud se Tvé studium a debata nestanou Dharmou, bude to nectnost. Všechno bude nectností a výsledkem budou nižší světy. Například v Tibetu byl i Ganden Tripa<sup>6</sup>, který se potom narodil jako kráva a ta kráva šla a sedla si na trůn. To se stane, pokud něčí činy nejsou Dharmou.

Další věc je, že samozřejmě když jdeš na přednášku, měl bys probudit silnou bódhičittu, která chce vysvobodit nesčetné bytosti pekel, hladové duchy, zvířata, lidské bytosti, sury a asury z oceánů samsárických utrpení, která zakoušejí od časů bez počátku, a dovést je k plnému osvícení. Pomysli si: „Musím dosáhnout osvícení co nejrychleji, proto budu naslouchat učení.“

A když nasloucháš učení, tak at' je učitelem kdokoli, pomysli si „Získávám toto učení od Gurua buddhy Šákjamuniho, Táry Maňdžušrího, Guhjasamadži, Jamantaky, Heruky a všech nevyčíslitelných buddhů. Získávám tato učení od nich všech.“

---

<sup>5</sup> titul udělovaný na klášterních univerzitách nejlepším studentům po více než 20 letech studia, obdoba našeho PhD.

<sup>6</sup> „držitel trůnu Gandenu“, hlava školy Gelug

A potom si pomysli: „Každé slovo, které slyším, mě vysvobodí z oceánu samsárického utrpení tím že zanechá otisk v mé mysli a způsobí poznání. A nejen to, každé slovo mě vysvobodí z oceánu utrpení každé z říší a dovede k plnému osvětlení a to bude znamenat, že budu moci vysvobodit úplně každou cítící bytost, každou jednotlivou bytost pekla, každého jednotlivého hladového ducha, zvíře, lidskou bytost, suru a asuru, z oceánu samsárického utrpení a dovést je k plnému osvětlení. Takže každé slovo, které poslouchám, je TAK cenné, tak přání plnicí. Každé z těchto slov je pro mne tak vzácné.“

To může také pomoci, abys neusnul a nenechal se rozptylovat. Dobře. Moc Ti děkuji.

S láskou a modlitbami

Láma Zopa

*Kolofon: Nadiktováno ctihodné Sarah Thresher v meditačním centru Tušíta v Dharamsale v Indii, v květen 2012. Upravila ctihodná Sarah Thresher v červnu 2012. Lehce upravila Claire Isitt v srpnu 2012*

Překlad © Tenzin Palmo