



Bódhisattvův způsob života:

Vzdát se světských radostí a chovat v lásce ostatní

komentář k textu Uvedení na cestu
bódhisattvy od mistra Šántidévy,
osmé kapitole

Geše Tenzin Tenphel

Istituto Lama Tsong Khapa, Itálie
Víkendový kurz, 14. - 16. 3. 2014

Přepis: Tenzin Palmo

Překlad z angličtiny: Jitka Pouzarová

Pátek, 14. 3 2014

Nejdříve potřebujeme výbornou motivaci – být ku prospěchu ostatním nebo jim přinejmenším alespoň neškodit. Vždy klademe důraz na motivaci a na její správná nastavení, abychom připravili mysl nejen těch, kdo poslouchají, ale i těch, kteří předávají učení. A to nejen na začátku učení, ale po celou dobu. Nebylo by to zvláštní, kdybychom měli dobrou motivaci během učení a venku by nám to bylo jedno?

Hlavní bod, ke kterému se můžeme hned dostat, je, že všichni chceme být šťastní, ale štěstí, ve které doufáme, nepřichází. Okamžiky štěstí jsou dočasné. To je proto, že se nestaráme o naši mysl. Dokud je plná negativních emocí, jakákoliv naše zkušenost má povahu utrpení.

Většinou tuto nespokojenost označujeme za něco, co přichází zvenku. Zdá se nám, že je to něco mimo nás, co způsobuje, že se cítíme nešťastní, ale tato nepohoda je uvnitř nás samotných. Děje se to, protože nebereme v úvahu náš způsob myšlení. Pokud opravdu chceme být šťastní, musíme změnit stav naší mysli.

To je základní bod. Potřeba změnit způsob našeho myšlení, naši mentalitu. Jinak, pokud budeme spoléhat výlučně na vnější okolnosti, nikdy to nebude fungovat způsobem, jaký očekáváme. Naši přátelé ani příbuzní nejsou podmínkou naší vyrovnanosti. Nejsme šťastní, ani když jsme s nimi. Pokud nezklidníme naši mysl, štěstí, ve které doufáme, nikdy nepřijde.

To, co se vám tu snažím představit, jsou věci, o kterých je třeba přemýšlet. Dalším podnětem ke zvážení je, kam vkládáme naše naděje a očekávání štěstí – do naší rodiny, přátel, kariéry, partnera, smyslových objektů atd. Protože nám chybí spokojenost, domníváme se, že ji najdeme v těchto objektech, ale pokud se nad tím zamyslíme, uvědomíme si, že tyto věci máme pořád. Přinesla nám ale mysl, která se k nim upíná, to uspokojení a štěstí, po kterých toužíme? Samozřejmě je naprosto v pořádku si to vše ponechat, ale musíme změnit způsob, jakým o nich uvažujeme – jsou to fenomény, které jsou přítomné v našem životě, ale nemohou nám přinést uspokojení. Na druhou stranu, pokud k nim přistupujeme s klidnou myslí, nebude důležité, jestli je v životě máme nebo jak je máme. Naše spokojenost výrazně vzroste, protože již na nich nebude závislá. Bez ohledu na to, jestli je máme nebo ne.

Pokud si vzpomeneme na naše nejbližší – a každý z nás někoho takového má – myslíme si, že je milujeme. Milujeme je ale stále? Panuje mezi námi neustále harmonie? Ne, tak tomu není. Proč? Pojd'me se podívat na to

povídat. Chybou je, že se neumíme postarat o to, jakým způsobem přistupujeme k tomuto faktu.

Dalším důležitým bodem, do kterého vkládáme naše naděje ve štěstí, je bohatství. Když budu bohatý, určitě budu šťastný. Ale samo shromáždění bohatství je utrpení. A když se podíváme na lidi, kteří jsou extrémně bohatí, jsou šťastní? Přineslo jim bohatství štěstí, ve které doufali? Pro většinu lidí platí, že čím více toho vlastní, tím mají větší pochybnosti a strach. Je bohatství to, co to přináší? Ne. Je to způsob, kterým uvažujeme.

Změnit vlastní mysl začíná analýzou reality. Proč, i když chci být šťastný, nejsem? To je proces, kterým změním způsob uvažování, vědomá analýza reality. Nemůžeme změnit mysl bez přemýšlení, bez analyzování. To by se nestalo nic.

Klid a štěstí přicházejí zevnitř, z klidné mysli. Mysl se uklidní přemýšlením, den za dnem. Inteligencí. Když zůstaneme u starého způsobu uvažování a budeme tu naši tak říkajíc praxi oddělovat, ničeho nedosáhneme. S touto analýzou musíme sledovat, co se děje v naší mysli na denní bázi. Stačí malá negativní myšlenka a už velmi trpíme. Necháme si zkazit celý den, jak nad ní spekulujeme a rozvádíme tuto maličkost čím dál déle.

Co si musíme uvědomit? Náš stav mysli. To, kam naše mysl vkládá naděje a očekávání. Věříme, že se naše očekávání naplní přesně tak, jak si přejeme, ale to není možné. V okamžiku, kdy nedostaneme, co chceme, jsme okamžitě velmi nešťastní. A to je ten problém. Ne to, že si něco přejeme nebo že máme nějaké naděje.

Je to pravda nebo ne? Už máme za sebou nějaké životní zkušenosti, tak je pojd'me využít k tomu, abychom z nich vyvodili logické závěry. Nedostat, po čem toužíme, přináší mentální utrpení. A pak další. A další. Jak dlouho to tak chceme nechat? Toto vše jsou body k reflexi.

Když se stane něco nepříjemného, mysl se okamžitě stane nešťastnou. Ale tím to nekončí. Začneme tu situaci rozebírat, začneme obviňovat jiné lidi z našeho neštěstí. A když toho člověka druhý den potkáme, jsme ještě nešťastnější. Takto nemůžeme být šťastní nikdy. Nemůžeme změnit fakt, že někdy se naše přání vyplní a jindy ne. Musíme to přijmout. Jinak nikdy nepřestaneme trpět. Pouze způsob našeho uvažování máme plně ve svých rukou. Mluvíme zde výlučně o tom, co se děje v našich životech, není to nic nadpřirozeného. Pokud nedokážeme změnit způsob, jakým přistupujeme ke

každodenní realitě, nemáme naději, že bychom mohli změnit naši mysl k lepšímu. Pokud ne každodenní přístup, tak co jiného chceme měnit?

Pojďme se podívat na to, co jsou naše přání a touhy. Realisticky - je opravdu možné splnit je všechny tak, jak si přejeme? Okamžitě bychom měli vidět, že není. To je fakt. Ale vidíme to pořád jako něco nemožného, něco neuvěřitelného. Praktikování Dharmy znamená používat naši inteligenci, abychom viděli, zda to, co si myslíme, odpovídá realitě. Bez toho není možný žádný duchovní posun, žádná realizace.

Pokud si opravdu přejeme štěstí a klid, dosáhneme jich neustálým každodenním úsilím. Jiná cesta není. Realita se nezmění, ale mysl již nebude tolik trpět, bez ohledu na místo nebo okolnosti. Zatímco stav, ve kterém naši mysl udržujeme teď, je snaha utéct problémům přesouváním se z místa na místo, ale náš mentální mechanismus, a tedy také naše problémy, nás doženou, kamkoliv jdeme.

Nejdůležitější věcí je naše mysl. Způsob našeho myšlení, to je to, co musíme trénovat. Pokud se o naši mysl neustále nestaráme, pouze se to zhorší. A čím je to horší, tím více utrpení. A čím více utrpení, tím horší reakce...Bez ohledu na to, kolik máme učitelů, kolika učením nasloucháme...nepomůže, když prosíme lámy, aby se za nás modlili. Nemůže to pomoci, protože pokud nezměníme naši mysl, budeme trpět. Je to práce, kterou musíme udělat my sami. Nikdo jiný naši mysl změnit nemůže. Když onemocníme, jsme to my, kdo si musí vzít lék. Zodpovědnost za naše štěstí nebo utrpení je jen na nás samotných.

Existuje nespočet skvělých bódhisattvů, kteří neustále praktikují *tong len*. Ale proč tedy stále trpíme? Protože pokud jsme hladoví, nemůžeme požádat někoho jiného, aby se za nás najedl. Kdo nás může osvobodit z mentálního neštěstí? Jedině my sami. Možná můžeme poprosit o radu a tak dále, ale to jsou jen druhotné podmínky, hlavní impuls musí přijít od nás. Proto Buddha řekl: "Jsi sám svým nepřítelem i ochráncem." Musíme pochopit, že to jsme my sami, kdo nás dělá nešťastnými. Ostatní se pro to mohou stát pouze podmínkou.

Všichni si jsme podobní, máme podobné zkušenosti, tak věřím, že toto platí pro každého. Je nesmírně důležité aplikovat tento způsob uvažování do každodenního života. Spousta lidí si myslí, že obyčejný život a duchovní praxe jsou dvě odlišné věci, ale to je velký omyl. Duchovní práce je založena na logické analýze. Pokud nepoužíváme naši inteligenci, můžeme jít jediné po špatných cestách.

Sobota 15. 3. 2014 - dopoledne

Začněme prosím tím, že si navodíme dobrou motivaci, tak jako jsme to dělali včera. Přání neubližovat ostatním by ale nemělo vycházet jen z pocitu. Perfektní motivace musí být založena na jistotě zda a jak je možné být ku prospěchu ostatním.

Pokud se podíváme na naši situaci i na situaci jiných lidí, na to, že štěstí zdá se nepřichází a utrpení je neustále přítomné, i když si jej nepřejeme, vidíme, že příčina tkví v nekontrolované mysli a že naším úkolem je změnit způsob našeho myšlení. Vyžaduje to vědomé úsilí. Nejhorší příčinou je netrpělivá mysl. Tento a podobné způsoby uvažování musíme změnit.

Co musíme udělat? Začít sledovat stav naší mysli. Máme schopnost milovat ostatní, jsme schopni praktikovat trpělivost. Jaké jsou výhody a nevýhody, stojí za to, pokoušet se rozvinout tyto vlastnosti? Není to tak, že by si člověk řekl: „Dobře, tak teď budu mít lásku a trpělivost,“, aniž by pochopil realitu. To, čemu říkáme láska a trpělivost, pokud vychází z emocí, je pouze dočasné.

Musíme si uvědomit, zda máme všechny podmínky nutné pro to, abychom se změnili. Všechny podmínky jsou přítomné, jsme lidské bytosti, máme inteligenci, jsou tu učitelé, kteří nám ukazují cestu, texty...Když si toto uvědomíme, vidíme, že zajisté můžeme změnit naši mysl, takže se o to musíme pokusit.

Jeho Svatost Dalajlama o buddhismu vždy mluví ze třech pohledů – vědeckého, filozofického a praktického. Ten první je vědecká mysl, ten druhý je způsob nahlížení reality. Na to, aby člověk použil tyto dva pohledy, nemusí být buddhistou. Jsou ku prospěchu všem. Mohou být začleněny do náboženství, které praktikujeme. Nejsme tu proto, abychom zajistili, že se každý stane buddhistou, toto říká JSD a já s ním plně souhlasím. Pokud jsme buddhisty, pak studujeme a praktikujeme všechny tři aspekty, jinak riskujeme slepou víru, která nemá co do činění s tím být buddhistou, to už je přežití. Musíme rozvinout víru založenou na rozumu, využívajíc naší inteligence.

Vždy musíme analyzovat, jaký je stav naší mysli. Mám vlastnosti, jaké chci nebo ne, jsou přítomné v mé mysli nebo ne? Musíme k sobě být upřímní a vždy moudře analyzovat stav naší mysli. Pokud vidíme, že tyto vlastnosti nejsou přítomné, musíme se je snažit rozvinout a pokud jsou na nějaké úrovni, musíme je posilovat.

Všichni máme semínka upřímného soucitu a lásky. To je dáno tím, že se o nás staraly naše matky, ale časem jsme to trochu pozapomněli. Našimi prvními učiteli soucitu jsou naše vlastní matky, ale pak se ten pocit svým způsobem uspí. A my jej musíme znovu posílit.

Mluvím tady obecně, ne konkrétně o každém z vás. Copak můžu znát vaši mysl? Je nás tu okolo 60 lidí, ale věřím, že se naše mysl nachází v podobném stavu – i ta nejmenší věc nás dokáže rozčítit, rozrušit. Musíme si položit otázku, jak můžeme být šťastní, když i ta nejmenší věc nás dokáže kompletně vyvést z míry? Nemluvím tady o závažných problémech, mluvím o drobnostech. Není to tak, že malá věc má na nás obrovský vliv? Jak s takovou můžeme být kdy šťastni? Opravdu musíme změnit stav naší mysli. Když vynecháme vnější vlivy, tak dokonce jedna jediná naše myšlenka nás dokáže udělat nešťastné. Nutně s tím musíme něco udělat. Je to něco, na co si musíme dávat obrovský pozor, protože pokud necháme naši mysl v tomto stavu, vždy bude připravena trpět a bude ze své podstaty jen horší a horší.

Když toto pochopíme, uvědomíme si, že s tím musíme něco udělat, protože jinak realita zůstane stále stejná, bez ohledu na to, jestli se změní vnější podmínky. Nikdo nám nemůže zaručit, že potkáme pouze lidi, kteří se také snaží ovládat svou mysl. Byl by naprostý omyl domnívat se, že my chceme naši mysl změnit, ale ostatní nám to nedovolují.

Tyto věci vám říkám ze své vlastní zkušenosti. Dvacet let jsem žil v klášteře Sera Monastery a zažil různé situace a potkal různé praktikující. Musíme postupovat obratně. Když skončíme tak, že nebudeme chtít komunikovat s nikým, je to naprosto špatně, klaustrofobní a způsobí to mnoho psychických potíží. Musíme pokračovat ve vztazích s ostatními, ale musíme ty vztahy změnit. Musíme změnit jak o ostatních uvažujeme a také způsob, jakým s nimi mluvíme.

Musíme si dávat velký pozor na to, co naše mysl dělá. Musíme komunikovat s ostatními tak jako tak a ne vždy budou naše vztahy harmonické, protože je tolik jedinců a tolik odlišností. Tento naprosto přirozený fakt, že nejsme všichni stejní by ale neměl vytvářet psychické problémy. To je další z důvodů, proč musíme změnit to, jak přemýšlíme. Dokonce ani s našimi přáteli nezažijeme pořád jen dobré časy. Proto když nezměníme způsob našeho uvažování, jsme odsouzeni k utrpení.

Co je hlavní příčinou konfliktů a utrpení? Fakt, že naše mysl postrádá trpělivost, lásku a soucit. Předkládám vám tu mnoho důležitých bodů, která se týkají jen a jen naší vlastní mysli, ničeho mimo nás, ničeho externího.

Text ze Šantidévy – Uvedení na cestu k probuzení, kapitola 8, začneme veršem 17:

*„Jsem vážený a bohatý,
mnozí lidé mě mají rádi.“
Kdo takto uvažuje,
toho se v hodinu smrti zmocní strach.*

Pokud uvažujeme arogantním způsobem, projdeme si po smrti hrůzostrašnými zážitky. To hovoří o negativních stránkách pýchy. Když jsme populární a mnoho lidí nás obdivuje a přináší nám dary, mysl se zapálí a to se přemění ve strach v době smrti, ale také během života. Okažmitě i během tohoto života působí pýcha strach a utrpení. Když považujeme příznivé podmínky za samozřejmé a když najednou nedostaneme stejné uznání nebo dary, pak se okamžitě cítíme nešťastní. Pýcha přináší taková očekávání, která nejsou reálná. Není možné, abychom pořád dostávali jen pozitivní reakce.

*Tak, tebe, ty naprosto zmatená myslí,
za to, že hromadíš všemožné objekty,
ke kterým jsi připoutána,
bude tě bída pronásledovat natisíckrát.*

Když analyzujeme stav naší mysli, tak vidíme, že tato očekávání, že tento typ mysli může přinést jediné připoutanost a čím víc ji podporujeme, tím víc budeme trpět. Takže rada zní, když si uvědomíte, že jste v tomto stavu mysli, udělejte něco, abyste to odstranili, jinak budete trpět tisíckrát.

*Proto moudří by neměli být připoutaní,
(protože) strach se rodí z připoutanosti.
S pevnou myslí, která dobře chápe,
že to je povaha věcí, která má být zničena.*

Odpovězte si na tuto analýzu. Ten, kdo je inteligentní pochopí, že pýcha vede jen ke strachu. Je to tak. Tak se to na světě chodí. Čím víc chceme toto a tamto, tím více tužeb a chamtivosti máme a tím víc trpíme. Využíváme ostatních, dokonce zničíme jejich životy a proč? Protože nikdy nemáme dost. A kolik cítících bytostí je touto cestou zraněno? A kromě toho žijeme v neustálém strachu, že nedostaneme, co chceme nebo že ztratíme, co už máme. To je štěstí? Můžeme to reflektovat na základě naší vlastní zkušenosti, a tak bychom toho měli využít ke změně naší mysli.

Když se na to podíváme zblízka, není snad pravda, že očekáváme, že nás ostatní učiní šťastnými? Může se to ale vůbec někdy stát? Pokud by každý z nás očekával, že ho ostatní učiní šťastným, kdo by byli ti „ostatní“, kteří by to štěstí přinášeli? A i kdyby se to nějakým způsobem stalo, jak dlouho by to mohlo trvat? Ten, kdo je zdrojem našeho štěstí, možná onemocní nebo zemře dřív než my. Co bychom dělali pak? To, že nás někdo má rád, vůbec nehraje roli, protože vždycky bude někdo, kdo nás má rád a někdo, kdo nás rád nemá. Není to realita života? My ale nejsme schopni takto o té realitě přemýšlet. Myslíme neustále způsobem, který je naprosto nerealistický. A tak budou vždy vrcholky a propady, nahoru a dolů. Když se nebudeme starat o způsob, jakým přemýšlíme, naše nešťastná mysl bude daleko častější než naše šťastná mysl. Možná poznáme někoho, koho budeme mít hodně rádi a vše půjde dobře, ale v určitém bodě přijdou problémy, kdy ona nebo on udělají něco, co se nám nebude líbit, a my dokonce vyměníme lásku za averzi a začneme prožívat velké utrpení. Na začátku možná dostaneme nějaký malý dárek, jak úžasné, pak další a už to považujeme za samozřejmé a začneme prozkoumávat kvalitu toho, co jsme dostali...Proto říkám, že pokud nejsme opatrní, mentální neštěstí bude daleko silnější než štěstí.

Většina těchto veršů má význam přesně pro naše životy. V těchto konkrétních pasážích čteme o tom, jak vzniká připoutanost a jaké jsou její nevýhody. To neznamená, že by člověk neměl mít přátele, inteligentní člověk neopustí přátele, ale právě připoutanost.

*Ačkoliv mám mnoho materiálního bohatství,
jsem slavný a opěvovaný,
jakákoliv sláva a pověst, kterou jsem vybudoval,
nemá sílu doprovodit mě (po smrti).*

Musíme si uvědomit, že vše, k čemu jsme připoutaní, je naprosto nespolehlivé. Cokoliv nahromadíme, budeme přirozeně muset opustit. Bohatství, sláva, přátelé...někdy je máme a někdy ne. A jelikož toto je přirozenost věcí, je naprosto bez užitku být k nim připoután. Když je máme, měli bychom si je užívat, vytvářet upřímnou lásku a cit k lidem, ale neočekávat, že nám zůstanou navěky. My všichni a všichni, koho známe, máme stejnou zkušenosti. Nikdo z nás není pořád s těmi, které máme rádi a nejsme s nimi neustále v harmonii. Musíme využít naši zkušenost. Teď jsem šťastný, že můžu být se svou partnerkou, přáteli, příbuznými – to je skvělé! Dřív nebo později ale budeme přirozeně odloučeni a pokud to nechci vidět nebo přijmout, pak budu velice trpět. Když toto necháme stranou, určitě budeme odloučeni od našich majetků, našich blízkých a drahých – budeme tu dokonce muset nechat i toto tělo. Odmítání této reality – je to něco, co nám

může přinést uspokojení? A další věc: i když jsme spolu s těmi, které máme rádi, věci se ne vždy daří, a tak se hádáme, máme konflikty a potom, když se rozejdeme, neustále pláčeme. Vypadá to jako hodně zvláštní divadelní představení.

Než jsem se vrátil do Itálie z Indie, dostal jsem knihu, komentář k *spyod 'jug* od Jeho Svatosti, kde uvádí příklad: existuje mnoho lidí jako jsem já, kteří by pro mě i zemřeli, ale i tak, až budu umírat, budu muset jít sám, nemůžu si je vzít s sebou. A to je realita nás všech. Narodíme se sami a zemřeme sami a mezitím musíme dát smysl našemu životu, jinak to, že jsme lidskou bytostí ztratí smysl. Musíme dobře využít naši inteligenci.

Pokud jdeme do hloubky, také si uvědomíme, že na základě věcí a lidí, které máme rádi, na základě naší připoutanosti k nim, vytváříme mnoho negativit a ty s námi zůstanou i když všichni naši přátelé a majetky zmizí. To vše jsou rady jak přemýšlet o životě a jak vést smysluplný a šťastnější život, všechny jsou praktické a mluví o zkušenostech našich životů.

*Pokud existuje někdo, kdo mnou pohrdá,
jaké potěšení mohu mít z toho, že jsem chválen?
A když mě někdo jiný chválí,
jakou nespokojenost mohu cítit, když jsem opovrhovaný?*

Jsme neskutečně šťastní, když nás někdo chválí a pořád chceme té osobě být na blízku, ale po určité době to tu osobu přestane bavit a začne nás kritizovat místo aby nás neustále chválila. Není možné zavřít pusy všem lidem na světě, což znamená, že každý bude říkat, co se mu zachce. To, co je důležité, je to, jak přemýšlíme o tom, co slyšíme.

Otázka: Můžeme mít názory na věci nebo lidi nebo už je to posuzování?

Odpověď: Musíme rozlišovat mezi tím, co je dobré a co není dobré. Musíme rozlišovat, když děláme nějaké rozhodnutí. Dokonce i lidé, někteří jsou dobří a někteří ne tak dobří, ale posoudit toto správně je velmi těžké. Kdo je opravdu špatný? Máme tendenci posuzovat lidi podle toho, jestli dělají to, co od nich chceme. Někdo, koho my považujeme za špatného, může být ostatními považován za dobrého. Vidíte, že se dostáváme zpátky k základnímu bodu – musíme analyzovat náš způsob uvažování. Musíme si dávat velký pozor na naše soudy. Trénink mysli vyžaduje úsilí. Můžeme ale začít tím, že začneme rozlišovat mezi lidmi a jejich činy. Místo, abychom soudili tu osobu, měli bychom vždy soudit jen její činy. Také to, co se nám jeví, nemusí být nutně realita. Máme tendenci vidět ty, které nemáme rádi, jako stoprocentně špatné.

Ale když se nad tím zamyslíme, uvědomíme si, že to z velké míry dáno našimi negativními mentálními projekcemi. Aniž bychom šli do detailů rozdílu mezi tím, co se jeví a skutečností, můžeme snadno vidět, že náš názor na lidi se v čase mění – lidé se ale tolik nemění, mění se to, jakým způsobem je vnímáme. Například tím, že se to naše vnímání časem stává méně intenzivním.

Otázka: Jak přijdu na to, jestli je pro mě dobré změnit práci?

Odpověď: Nejsem úplně schopen odpovědět na tuto otázku. Co považujete za dobrou práci? Může to být dobrá práce, ale se špatnými lidmi a špatným šéfem. Může být naopak práce, která je špatná (např. na jatkách), ale některé lidi uspokojuje. Faktem je, že se potřebujeme materiálně zabezpečit, takže pracovat musíme. Můžeme to ale dělat a udržovat přitom dobré vztahy s ostatními a dávat si pozor, abychom nevytvářeli příliš připoutanosti a touhy. Hlavní věcí není povaha práce samotné, ale kultivování pozitivní motivace vycházet dobře s kolegy, nezesměšňovat je a tak podobně. Když někdo nemá co na práci, tak začne o ostatních přemýšlet různými zvláštními způsoby.

Sobota 15. 3. 2014 - odpoledne

Dnes ráno jsme mluvili o situacích, které nám jsou velmi povědomé. Bez toho, abychom vyvíjeli úsilí změnit vzorce našeho chování, není žádný posun možný.

Kdyby ani Dobyvatel nebyl schopen uspokojit

nejrůznější sklony různých bytostí,

tak co potom zlý člověk jako jsem já?

Proto se musím zbavit tendence (vztahovat se k) světskému.

Ani buddha Šákjamuni, ani nejvyšší nirmanakája, nebyl schopen uspokojit všechny ty, kteří mu byli na blízku. Někdo jako jsem já, kdo nemá absolutně žádné kvality, jak můžu myslet na to, že uspokojím všechny? Tibetané jsou v Indii 55 let a až teď je vidět vzrůstající zájem o buddhismus díky neskutečným aktivitám Jeho Svatosti, ale předtím tam nebyl zájem skoro žádný, to je více zájmu na Západě. Tento verš nám říká, že dokud jsme naživu, potkáme různé lidi s různými vlastnostmi, zájmy a predispozicemi a že nemůžeme očekávat, že nás všichni budou mít rádi a že s každým budeme dobře vycházet, že budou nás chválit atd. Proto je důležité neočekávat pozitivní odezvu od nikoho a když se nám dostane chvály, musíme zůstat opatrní a s vyrovnanou myslí. Nezapálit se, protože být chválen vypovídá jen o schopnosti toho druhého člověka vyjadřovat něčí dobré vlastnosti, neříká to nic o našich reálných

kvalitách. Je extrémně důležité zůstat nestranný, jinak z toho vzejde mnoho problémů.

Dnes ráno jsem vysvětloval, jak je důležité mít klidnou mysl, která objímá realitu a hledá pozitivní vlastnosti v ostatních. Ale to neznamená, že bychom se měli poflakovat s kdekým! Dokud není naše mysl skutečně vyrovnaná, je velice důležité nepadnout do vlivu negativních lidí a nenechat se svést na špatnou cestu. Obecně - a dostáváme se k nejdůležitějšímu bodu – si vždy musíme dávat pozor na to, co si myslíme a musíme směřovat naši mysl správným způsobem. Je také velice snadné spadnout do druhého extrému a nemít rád negativní lidi, ale to je také špatné. Neměli bychom vidět jenom negativní stránky, ale měli bychom vidět, že naše mysl ještě není dost silná na to, aby zůstávala klidná v přítomnosti kohokoliv. Jak jsem vám řekl dnes ráno, musíme oddělit hodnocení lidí od hodnocení jejich činů. Musíme přizpůsobit mysl realitě a vidět realitu v čistší podobě – nezanesenou našimi projekcemi toho, co se nám líbí a co se nám nelíbí. Trénink mysli nebo kultivování čistého pohledu (cultivating the pure view) znamenají přesně toto. První Dalajlama toho o tomto tréninku mnoho napsal.

Dnes ráno jsme viděli, že dobré a špatné, krásné a ošklivé, to není objektivní realita, má to co do činění s tím, co se nám líbí a nelíbí. Pokud jsme si s někým hodně blízcí, máme tendenci snižovat nebo přecházet jeho chyby, zatímco když někoho nemáme rádi, tak i když udělá něco velmi pozitivního, hledáme důvody, jak to vidět z té špatné stránky, zpochybňujeme jeho motivaci atd. Říkám vám to proto, aby až si všimnete, že vaše mysl takto jedná, prosím, udělejte něco, abyste se od těchto věcí osvobodili, samy od sebe neodejdou. Nejdříve musíme rozvinout čistou, stabilní a pozitivní mysl, teprve potom můžeme prospívat ostatním. Můžete vidět, že to jsou rady, jak trénovat mysl. Používat je a měnit mysl tímto směrem, to je opravdová praxe Dharmy.

*Opovrhují těmi, kteří nemají materiální statky
a mluví špatně o těch, kteří je mají,
jak mohou ti, s kterými se dá tak těžko vyjít,
(ze mne) kdy mít jakékoliv potěšení?*

Je to obyčejná mentalita mnoha lidí. Koukají se shora na ty, kteří nejsou tak úspěšní, ale závidí těm, kteří jsou úspěšnější než oni sami, a proto pro ně nikdo není dost dobrý. Pokud zůstaneme v blízkosti těchto lidí, můžeme být šťastní? Tím spíš, pokud nemáme kapacitu postarat se o vlastní mysl? Tady nám text ukazuje, že takoví lidé existují, ale nejdůležitější je, zkontrolovat si sami pro sebe – jsme také takoví, také máme takovou mentalitu? Pokud ano, musíme to změnit. Hlavním cílem není začít zjišťovat, co si o nás myslí

ostatní, ale sledovat, jak přemýšlíme my o druhých. Pokud máme takový typ mentality, tak bude vždycky existovat něco, co se nám nebude líbit nebo co budeme kritizovat. Člověk se může zdokonalit ve schopnosti vidět slabé stránky ostatních a pokud se potkají dvě osoby s takovýmto smýšlením, pak je to jako závod o to, kdo dokáže mluvit o ostatních hůř. Když máme takovou mentalitu, tak čím více času tomu věnujeme, tím více a více roste. Opravdu si musíme dávat pozor na to, co si myslíme.

Někteří lidé, pro které je snadná komunikace prostřednictvím nejrůznějších zařízení, které umožňují vztah lidí na dálku, mohou mít tendenci zanedbávat vztahy s těmi, kteří jsou jim nablízku a vidět je jako přítěž, protože chtějí raději udržovat svoji elektronickou komunikaci na dálku. Riskují tak, že zničí pravou komunikaci s těmi, kteří s nimi žijí. Také se nám s těmi přístroji snadno může stát, že když je najednou nemáme, připadá nám, že nemáme co dělat, nevíme, co si počít. Na druhou stranu je můžeme šikovně využít např. tím, že si do nich uložíme texty, které potřebujeme atd.

*Bylo řečeno tathágy,
že by se člověk neměl přátelit s dětinskými,
protože dokud není po jejich,
tyto děti nejsou nikdy šťastné.*

Opět se tu mluví o obyčejných bytostech, jak je těžké udělat je šťastnými. Když budete svému příteli volat moc často, začne se cítit vyrušován. Pokud mu nevoláte dost často, bude si myslet, že proti němu něco máte. Ale to je jen příklad. Když vidíme v našem vlastním životě – a bude asi opravdu těžké najít někoho, kdo je v přátelství stoprocentně spolehlivý – a to znamená jen, že je velice těžké udělat lidi šťastnými. Možná se někomu z nás podaří vzpomenout si na přítele, s kým nikdy k žádnému konfliktu nedošlo, ale většinou se to nepodaří. Většina z nás také dává do vztahů velké množství emociální energie a pokud nějaký vztah skončí, máme dojem, jako by končil náš život.

Pojďme zkusit jeden experiment. Představte si ve své mysli jeden den z vašeho života. Co se v něm dělo, jakým směrem jste se vydali, kolik času jste věnovali záslužným myšlenkám a kolik nezáslužným. Pravděpodobně uvidíme, že většina našich myšlenek jsou různá rozrušení, způsobená především negativními emocemi. Přijde pozitivní myšlenka, ale je opravdu pozitivní? Pravděpodobně ne. Je potřeba udělat si tuto analýzu, protože pokud máme takovouto povahu, je šance rozvinout klidné setrvání velice malá.

Jsme v rámci kapitoly o koncentraci. Možná si myslíme, že se musíme odebrat do ústraní, ale udělat to s takto negativní myslí je velice nebezpečné.

Co se tu snažím říct je, že musíme pochopit naše mentální vzorce, jak se naše mysl vyruší a proč a hledat cestu, jak to změnit. Pouze na základě tohoto můžeme začít hledat to, čemu se říká předpoklady pro dlouhodobý retreat (ústraní). Jinak se může stát, že všechno opustíme, abychom odjeli na nějaké osamocené místo a pak zjistíme, že nemáme nic z toho, na co jsme byli zvyklí, a strávíme všechnen čas ve vzpomínkách a tužbách po tom, co jsme měli dřív.

Všechny tyto verše naznačují situace přítomné v našem životě a to, jak se neustále dostáváme do nechtěných problémů. Na základě učení si jich musíme být vědomi a musíme změnit náš přístup. Osmá kapitola Šantidévy hovoří zejména o koncentraci, která je výlučně mentální záležitostí, smyslové vnímání do ní nijak nevstupuje. První věcí, kterou musíme udělat, je opustit všechny naše koncepty. Teprve poté můžeme začít myslet na to, že si najdeme klidné místo, na kterém se pokusíme rozvinout koncentraci. Dříve ne.

K uzavření tohoto argumentu: zdá se, že si přejeme pouze štěstí, ale ono nepřichází. Chceme se vyhnout utrpení, ale vypadá to tak, že tu pořád nějaké je. To vše vychází z našeho špatného způsobu uvažování. My sami sobě způsobujeme utrpení i to, že se cítíme mizerně. Dokud si budeme myslet, že to vnější podmínky nás činí nešťastnými, nikdy se z toho nedostaneme. Není možné změnit vnější svět. To jediné, co můžeme změnit, je to, jak se na něj díváme. Kde musíme jednat? Uvnitř nás samotných.

Když se nad tím zamyslíme, uvědomíme si, že většinu času trpíme kvůli vlastním myšlenkám. I kdyby se všichni lidé na světě stali našimi přáteli, budeme trpět kvůli našim myšlenkám. A budeme úplně stejně trpět, když budeme sami. Na druhou stranu, když se nám podaří změnit způsob našeho myšlení, pak zůstaneme klidní, i když nás všichni kolem obtěžují. To, co musíme udělat, je identifikovat naše negativní myšlenky a eliminovat je. Pak můžeme být stabilnější, pochopíme toho o sobě mnohem víc a pak můžeme začít rozvíjet soustředění. Bez tohoto prvotního kroku důsledného sledování naší vlastní mysli a odstranění negativních emocí to není možné. Ale to musíme udělat všichni, nejen ti, kteří chtějí jít na dlouhodobý retreat.

Pokud neuklidníme naši mysl a budeme si nadále přát, abychom byli šťastní, ale nic se nezmění mentálně, pak přítomnost toho, co si přejeme se stane příčinou našeho utrpení a nesneseme nikoho a nic. Nestálé jevy jsou ze své podstaty nespolehlivé, mění se z minuty na minutu. Jediné, na se můžeme spolehnout, je trénink vlastní mysli.

Tato kapitola hovoří o meditaci. Musíme vědět, co to znamená medítovat. Není možné jít na delší dobu do ústraní, aniž bychom studovali a pochopili

věci správně. Ne nutně velké texty, pokud k tomu nemáme příležitost, ale například text jako je tento. Musíme přemýšlet o tom, co čteme – to je analytická meditace a to je způsob, jakým se naše mysl rozvine. Ať už jsme v ústraní nebo ne, musíme klást velký důraz na to, co se děje v naší mysli.

Pozorovat naše myšlenkové pochody. O některých ani nevíme, že jsou škodlivé. Existují ale i takové, o kterých to víme a přesto vůči nim zůstáváme lhostejnými. Prvním krokem je odstranit ty, o nichž již víme, že jsou špatné. A mezi těmito jsou některé, které jdou odstranit snadno a některé naopak těžko. Začneme tedy těmi lehčími. Jen si představte tu jasnost a rozsáhlost, jaké by naše mysl dosáhla, kdybychom odstranili všechny ty zbytečné, zatemňující a špatné myšlenky! Pokud si analyzujeme stav naší mysli, uvědomíme si, že mnoho rušivých myšlenek je naprosto zbytečných. Proč je neodstraníme? Pokud začneme na naši mysl dávat pozor, některé z nich budeme schopni odstranit okamžitě. Sledovat způsob našeho myšlení je mnohem přínosnější než jakýkoliv retreat nebo mantry, které můžeme dělat. Dokonce se najdou lidé, kteří opustí dlouhý retreat jako ještě horší než byli před ním.

Otázka: Kolik je typů meditace?

Odpověď: Objektů meditace je nekonečno. Můžeme je rozdělit podle tří schopností, ale než to uděláme, musíme nejdříve praktikovat meditaci, o které tu mluvíme – sledovat způsob našeho myšlení. Jsou dva aspekty meditace, analytická a stabilizační, přičemž ta první je důležitější. Čím jsme lepší v analýze, tím úspěšnější jsme ve stabilizační meditaci. Všichni máme inteligenci a moudrost, ale musíme je kultivovat, jinak zůstanou nevyužité.

Neděle 16. 3. 2014 - dopoledne

Jsem si jist, že všichni dobře víte, že všechny naše činy musí být doprovázené čistou motivací, především naslouchání učení Dharmy, a tak prosím, rozvíňte v sobě motivaci být ku prospěchu všem cítícím bytostem nebo jim přinejmenším neublížovat.

Všichni chceme být šťastní. Musíme ale vědět, co dělat, abychom byli šťastní. Co může být příčinou našeho štěstí, našeho uspokojení. Je to bohatství, partner, kariéra, rodina, děti? Věříme, že pokud tu jsou všechny tyto podmínky, budeme šťastní. Když se ale podíváme na lidi, kteří to vše v životě již mají, jsou opravdu šťastní? Cítíme, že nám něco v životě chybí, ale když se podíváme na tyto lidi, tak ani oni nejsou šťastní. To, co nám chybí, je vnitřní klid, ovládnutá mysl.

Pokud vše, po čem toužíme, už tu je, ale my pořád nejme šťastní a máme tendenci si myslet, že potřebujeme jiné vnější podmínky, abychom byli šťastní, hledáme je dál a naše nespokojenost se prohlubuje. To, co musíme pochopit je, že pokud si budeme nadále myslet, že nám vnější okolnosti mohou přinést štěstí, nikdy šťastní nebudeme.

Musíme být velice opatrní na to, jak přemýšlíme. Pokud naši nespokojenost prohloubíme, najde se mnoho myšlenek, které nám přinesou pochybnosti, strach, nejistotu a víc a víc utrpení. Jak to můžu zastavit? Kde dělám chybu? Ten, kdo praktikuje Dharmu by se do těchto koncepcí neměl pouštět, ale to neznamená, že by neměl přemýšlet vůbec! Je nutné rozlišit užitečné a neužitečné myšlenky a rozpoznat a opustit ty, které jsou neužitečné a destruktivní. To je první věc, kterou musíme udělat. Rozpoznat, jak přemýšlíme. Získat kontrolu nad svou myslí. To je opravdové útočiště.

Co je to útočiště? To, co chrání před utrpením. Opustit negativní způsob uvažování je pravou ochranou. Náš úkol opustit negativní stavy mysli, to je pravé útočiště. Myslet si, že útočiště je pouhou recitací modliteb, to není útočiště. To jsou pouhá slova.

Než začneme mluvit o výhodách samoty, musíme porozumět předchozím veršům. Jak se připravit znamená opustit naši připoutanost. Pokud se to nestane, pokud tu není tato základní práce, pak jsme v ústraní a myslíme celou dobu na pizzu. Ačkoliv, i když nemáme v úmyslu odejít do ústraní, tak když z naší mysli neodstraníme připoutanost, budeme zcela jistě trpět. Důvodem, proč nejsme schopni udržovat dobré vztahy, je připoutanost. Také žárlivost pochází z připoutanosti.

Všichni máme podobnou zkušenost: chceme partnera, a tak ho hledáme, poznáváme různé lidi a když potkáme někoho, kdo vypadá, že by pro nás mohl být ten pravý, vidíme na něm jen samé pozitivní stránky. Začneme se vídat, začneme si myslet, že tohle je člověk pro náš život, ale co se stane po nějaké době? Uvidíme celý jeho obrázek, nejen pozitivní stránky, ale také negativní a dostaví se pochybnosti. A myslíme si, že je to jiný člověk, než kterého jsme poznali na začátku. To je jen příklad. A není to jen o vztazích. Veškerá připoutanost má podobný mechanismus. To, co způsobuje nespokojenost, je připoutanost. S takovou myslí, ať už máme cokoli, nikdy to není dost. Musíme dobře pochopit, jak máme praktikovat. Jak změnit naši mysl. A musí to jít ruku v ruce s každodenní praxí, tyto dvě věci nelze oddělovat.

Následující verše mluví o vlastnostech místa pro praxi v ústraní. Zejména pro začátečníky není každé místo vhodné. Musí to být místo bez nebezpečí, čisté, se svěžím vzduchem a čistou vodou, bez zlodějů a nejlepší je, když je to místo požehnané nějakou svatou bytostí, která tam dříve meditovala. Také to musí být místo, kde se dá snadno sehnat základní jídlo a pití (ale nehledět příliš na jejich kvalitu nebo výběr) a nemělo by být úplně opuštěné. Měli by tam být dva nebo tři stejně naladěni a podporující přátelé. Pochopitelně by se tam nemělo jednat o žádné majetkové spory (ačkoliv dnes je velmi těžké nalézt místo, které nikomu nepatří...).

Obvykle dbáme daleko větší důraz na naše tělo než na naši mysl. Musíme vlastní inteligencí pochopit, zda to je dobře nebo ne. Když jsme posedlí naším tělem, nedbáme na naši mysl. Samozřejmě, že se musíme udržovat v kondici, zejména my začátečníci, protože tělo a mysl jsou úzce propojené. Ale být příliš připoután k tělu přináší jen problémy. V textu se proto hodně hovoří o nevýhodách připoutanosti k tělu.

*Když jsem prošel mnoho hřbitovů,
kdy už pochopím,
že moje tělo i ostatky ostatních
jsou objekty zániku?*

To, co vy na Západě děláte, je, že zdobíte a čistíte vaše kostry, aby vypadaly co nejlépe a také je balíte do krásné schránky, ale pořád je to jen kostra. V Indii to tak není. Tam je dobře vidět, co se stane s tělem, když jsme k němu moc připoutaní. Pokuste se nad tím na chvíli zamyslet. Když vidíme krásného člověka, přitahuje naši pozornost, jsme šťastní, že s ním můžeme mluvit, být s ním v kontaktu, ale k mrtvému tělu se nechceme ani přiblížit. A přitom je to to samé tělo! Ve skutečnosti z mrtvoly nepochází žádné nebezpečí. Daleko více nebezpečí pochází od těch, co žijí! Tělo má význam jen když našeho lidského zrození využijeme moudře. Jinak je to jen břemeno.

S naší rodinou a přáteli se nikdy nechceme rozloučit, ale je jen otázka času, kdy se to stane. Odloučení nastane určitě. Když mluvíme o lásce, je to něco úplně jiného než připoutanost. Vychází z přání, aby byl ten druhý člověk šťastný a netrpěl, zatímco připoutanost vzniká z myšlenek „bez tohoto člověka nemůžu být šťastný“. Neznamená to, že bychom neměli mít city, ale musíme se zbavit připoutanosti.

*Narodil jsem se sám
a zemřu také sám,
protože tuto bolest nemůžu sdílet s ostatními,*

tak k čemu jsou přátelé, kteří kladou překážky?

Tento text vychází ze základní pravdy, která se týká nás všech – že se narodíme a zemřeme sami. Všechny negativy, které nahromadíme kvůli připoutanosti k ostatním, budou jen a jen naše. S nikým je nebudeme moct sdílet. Samozřejmě ostatní si nejsou vědomi toho, že by nám nějaké problémy způsobovali, to my sami si toho musíme být vědomi. Je zřejmé, že naše vztahy jsou problematické kvůli nevědomosti na obou stranách. Když budeme analyzovat, kde jsou momenty čistého klidu a míru, nenajdeme je. Podívejme se na to, co se nám stane za 24 hodin našeho dne. Ani v prostředí vlastní rodiny nejsme zdrojem opravdového prospěchu. Tím bychom neměli dojít k tomu, že nepotřebujeme lásku a něhu, ty potřebujeme, ale nepotřebujeme připoutanost. Je to jako někde na překrásné dovolené – užíváme si to a nemyslíme na to, že jednou skončí.

*Až přijde čas, aby toto tělo
podpírali čtyři nosiči v pláštích,
zatímco pozůstalí budou vrženi do smutku,
do té doby odejdu do lesů.*

To neznamena, že člověk zůstane v lesích navěky, je to jen dočasně, aby uklidnil svoji připoutanost. Aby se snažil nemyslet na ty, které opouští, ale věnoval veškerou energii rozvoji mysli. Ta nepřijde z opuštění citů k ostatním, ale z prozíravého postoje. Nikdo se mnou nemluví o problémech, ani já s nikým nemluví o problémech, takže vzniká méně konceptů a mysl se uklidňuje. Ale jak už bylo řečeno, to se stane pouze pokud je člověk na dlouhé ústraní dobře připraven.

Otázka: Co znamená soucit v každodenním životě?

Odpověď: Nejdřív se musíme zeptat sami sebe: proč je v životě tolik problémů? Odpověď zní: protože nám chybí soucit. Jak jsme řekli na začátku, semínko soucitu pochází od matky. Možná je maličko zapomenuté, ale všichni ho máme. Když vidíme, kolik máme problémů, vidíme také potřebu soucitu.

Otázka: Jak mohou laici vyrovnat duchovní a světský život?

Odpověď: Duchovní praxe znamená změnu myšlení. To platí pro mnichy i lajky. Neexistuje žádný duchovní předpoklad pro to stát se mnichem nebo mniškou, je mnoho skvělých praktikujících, kteří nejsou vysvěceni.

Otázka: Jak přistupovat k realitě smrti?

Odpověď: Všichni musíme zemřít. To je fakt. Co můžeme dělat, je připravit se na smrt. Aby, až přijde, jsme k ní přistupovali v klidu a bez výčitek. Neznamená to, že bychom na ni měli přestat úplně myslet, to by vůbec nepomohlo. Všichni jsme jako turisté. Chvilku jsme v tomto těle a pak jdeme dál. Nic není stálého. Hlavní věcí je využít dobře tohoto života, žít ho smysluplně.

Otázka: Co byste řekl matce nebo otci, kteří přišli o dítě?

Odpověď: Řekl bych jim, aby si uvědomili, že to, že dítě zemře dříve než jeho rodiče je naprosto možná realita. Můžeme jen trénovat naši mysl, abychom tuto realitu přijali takovou, jaká je - krutá a tvrdá.

Otázka: Co by geše-la řekl o přístupu k sexuální touze?

Odpověď: S tím nemám žádnou zkušenost. Ale jsem si jist, že moje připoutanost přináší problémy a neuspokojení. Jak toto přesně funguje u sexuální touhy, to nevím. Jste to vy, kdo musí zanalyzovat, jestli je pro vás užitečná, jestli přináší uspokojení nebo ne.

Otázka: Když už je mysl rozptýlená, plná rušivých emocí a úplně zmatená a neschopná začít cokoli analyzovat, tak jak má člověk začít?

Odpověď: Jsou situace, které jsou velmi těžké a pak je opravdu těžké cokoli dělat. Na druhou stranu existují lidé, kteří vypadají, že mají čistou mysl, ale jejich způsob uvažování je naprosto pomýlený. A tak i když je učí buddha, nejsou schopni si z toho vzít jakýkoliv užitek.