

Dalajlámiův denní program

Výňatek z knihy *Přiblížení se buddhistické cestě*

Můj den

Lidé se mě často ptají na můj denní rozvrh a na mou praxi Dharmy. Jsem velmi chabým praktikujícím, ale nepřestávám se snažit, protože jsem přesvědčen, že praktikovat Dharmu je cestou ke klidu a ke štěstí. V Dharamsale v Indii, kde žiji, vstávám ve 3:30 ráno a okamžitě si vizualizuji Buddhu a recituji strofu vzdání úcty od Nágárdžuny (*Komentář o střední cestě*, 27.30):

*Pohlčen velikým soucítěním
jsi učil vznešenou Dharmu,
abys rozptýlil všechny mylné náhledy.
Tobě, Gautamo, se klaním.*

Někdy změním poslední řádek na „kéž jsem inspirován buddhou Gautamou“. Tento verš je obzvláště užitečný, protože zdůrazňuje Buddhovu soucitnou motivaci, která jej vedla k rozpoznání nevědomosti jako příčiny *duḥkha* a poté k dosažení moudrosti poznávající konečnou podstatu, která tu nevědomost rozptýlí. Nevědomost není pouhým nedostatkem vědění, je to zkreslené uchopování, které svírá jako existující něco, co neexistuje: inherentní existenci. Bódhičitta jej pak přiměla nashromáždit zásluhy, očistit svou mysl a naslouchat Dharmě, uvažovat o ní a meditovat na ni. Tak se stal probuzeným učitelem se schopností osvobodit cítící bytosti předáváním bezchybných učení.

Tyto úvahy posilují mou důvěru v Buddhu a v cestu, kterou praktikuji, abych transformoval svou mysl. Pomáhají mi také ocenit můj vzácný lidský život s mnoha příznivými vlastnostmi: žiji na místě a v době, kdy se Buddha objevil a jeho učení stále existují, a mám víru v hodnoty, které si zaslouží úctu, jako je etické jednání, soustředění a moudrost. Denně si toto uvědomovat mi umožňuje udržet si radostný přístup imunní vůči depresi a ztrátě motivace.

Poté, co třikrát odrecituji tuto strofu, si vizualizuji buddhu Vadžradharu, jak se ve mně rozplyne a inspiruje mou mysl. To mi dodává pocit odvahy a ochotu vytrvat v mé praxi. Poté probudím bódhičittu a připomenu si, že na sobě

rozhodně mohu vidět změnu, i když může být malá. To mě povzbudí, abych se radoval ze své ctnosti a pokračoval v praxi.

Abych pročistil svou mysl od zamlženosti spánkem, recituji Maňdžušřího mantru, *Om a ra pa ca na dhīḥ* a poté *dhīḥ* na jeden nádech co nejvíckrát. Představuji si přitom Maňdžušřího moudrost ve formě slabiky *dhīḥ*, jak se vstřebává do *dhīḥ* vzadu na mém jazyku. Zatímco takto medituji na Maňdžušřího, přemítám o čtyřech pravdách vznešených bytostí, zejména o osvobozující síle pravých cest a o klidu, který přijde s uskutečněním pravých ustání.

Poté začnu s poklonami a denními recitacemi, po kterých následuje letmá meditace, ve které recituji a kontempluji verše postupně nastiňující všechna stádia cesty k probuzení. Poté se věnuji převážně analytické formální meditaci, abych prohloubil své porozumění Buddhovým učením. Úsilí věnuji zejména meditaci na závislé vznikání a na prázdnotu a stejně tak i na soucítění a bódhičittu. Provádím také tantrickou praxi jógy božstva, která zahrnuje představování si proměny smrti, přechodného stavu mezi jedním a dalším životem a zrození ve tři těla buddhy.

V meditaci pokračuji s několika přestávkami včetně té na snídani a na cvičení asi do 8:30. Potom, když nemám žádnou práci v kanceláři, studuji Dharma texty. Těší mne opakovaně si číst indické a tibetské spisy a komentáře. Pokaždé v nich objevím něco nového. V tibetštině máme úsloví „když budeš číst knihu devětkrát, získáš devatero porozumění“. Protože taková je i má zkušenost, budu pokračovat ve studiu až do konce svého života a ostatním doporučuji to samé.

Často je mé studium přerušeno, protože mne potřebují v kanceláři. Oběd je krátce před polednem a po něm chodím do kanceláře pracovat. Má odpoledne jsou zaplněna schůzkami, jedna okamžitě po druhé. Jako buddhistický mnich nejím večeri a večer okolo 8:30 chodím spát. Spím velmi tvrdě, bez léků na spaní, a užívám si velmi klidné meditace.

Jedno učení Kadam mistrů, které se nazývá *Čtvero svěřením se*, se mimořádně dotýká mého srdce:

*Svěř svou mysl praxi Dharmy,
svěř svou praxi Dharmy životu v chudobě,
Svěř svůj život v chudobě smrti,
Svěř svou smrt prázdné jeskyni.*

Tyto řádky hovoří o naprostém odevzdání se pěstování dvojí bódhičitty, konvenční a absolutní, tak, že se stane nejdůležitější aktivitou našeho života a jsme ochotni jí dát veškerou naši životní energii od teď až do smrti. Vzdáme-li se lpění na osmi světských zájmech, naše mysl zakusí tolik radosti a uspokojení ve svobodě, kterou nám Dharma přinese, že peníze a pověst pro nás nebudou už nic znamenat. Když nad těmito řádky přemítám, mám slzy v očích, protože je to má nejvyšší aspirace. Přemítám také nad největší výzvou ve svém životě - nalezení rovnováhy mezi meditativním pohroužením a přímým prospíváním druhým v tomto životě. Obojí je aspektem praxe Dharmy a našeho vnitřního rozvoje. Naléhavé potřeby lidí právě teď jsou velmi důležité, ale meditativní praxe mne láká a potřeba prohloubit ji, abych mohl ostatním prospívat více, je jaké zásadní. Možná že někteří z vás také pocít'ují ve svých životech toto napětí.

Příležitostně mám možnost meditačního ústraní. Během něj se věnuji vizualizaci božstev a mandal a recitaci manter, ale hlavně čtu a kontempluji velké indické texty. Možnost studovat tyto skvělé texty a uvažovat o jejich významu je pro mě velikým svátkem.

Postupný pokrok

I my můžeme postupně transformovat svou mysl právě tak, jako buddha Gautama. Ve svém životě vidím pokrok od dětství do teď. Protože jsem vyrostl v buddhistické rodině a v buddhistické zemi, kde každý opakoval „přijímám útočiště v Buddhovi“, víru v Buddhu mám od mládí. Přestože jsem tehdy neměl moc porozumění Dharmě, věděl jsem, že Buddha byl mimořádnou lidskou bytostí.

Do paláce Potála ve Lhase jsem přišel, když mi bylo pět let a moje studia začala, když mi bylo sedm. Spolu se svým starším bratrem jsme studovali vedeni naším tutorem, ale jako dítě jsem si radši hrál. Tutor měl bič, takže jsem se učil ze strachu. Vlastně měl dva biče, obyčejný bič a zlatý bič, který sloužil k bití svatého člověka. Ale nebyla žádná svatá bolest!

Když jsem byl o něco starší, začal jsem studovat lamrim, stupně cesty. To mi přineslo hluboký zájem o Buddhadharmu a posílilo mou důvěru ve Tři klenoty jako autentické útočiště. Když mi bylo patnáct nebo šestnáct, mé nadšení praktikovat Dharmu rostlo. Příležitostně, když jsem obdržel učení nebo meditoval, jsem se cítil Dharmou velmi pohnut.

Mé vzdělávání zahrnovalo učení se z paměti základním textům a naslouchání podrobnému výkladu mých učitelů. Vyučovalo mě sedm mistrů debaty z různých klášterních fakult. Mého mongolského mistra debaty

zajímala zejména prázdnota, takže jsem v rámci přípravy na geše zkoušky v letech 1958-59 musel studovat mnoho textů na toto téma. Po mých zkouškách, v březnu 1959, jsme měli v plánu jako poutníci navštívit jižní Tibet, kde bych byl studoval Congkhapovu *Esenci výmluvnosti* (དྲང་ངེས་ལེགས་བཤམ་སྟོང་བོ) Avšak 10. března se vše změnilo, uprchli jsme z Tibetu a stali se z nás utečenci v Indii. Vzal jsem si s sebou některé texty: Šántidévovo *Zapojení se do činů bódhisattvy*, Congkhapův *Velký spis o stupních cesty* a jeho *Esenci výmluvnosti*, a studoval jsem kdykoli to bylo možné.

Několik let před mými třicátými narozeninami v Tibetu a několik let po nich v Indii jsem studoval, přemítal a meditoval na prázdnotu s větší vážností. Získal jsem pevnější přesvědčení o možnosti dosáhnout nirvány a má důvěra v klenot Dharmy, pravá ustání a pravé cesty, se prohloubila. To vedlo ke vnímání Sanghy, bytostí, které tuto Dharmu poznaly přímo, jako skvělých, a můj obdiv k nim vzrostl. To mi zase pomohlo rozvinout, hlubší, opravdovou víru v Buddhu jako našeho učitele. Tou dobou v mé mysli vznikla myšlenka, že kdybych dokázal uskutečnit nirvánu mohl bych si poté dopřát dlouhý, blažený odpočinek!

Velmi si cením bódhičitty. Té není těžké porozumět, ale zdá se, že probudit ji je náročné. Ve své zkušenosti se shodují s tím, co řekli velcí mistři: prázdnotě je těžké porozumět a obzvláště náročné je udržet pnutí mezi jevením se a prázdnotou a ustanovit účinnost příčiny a následku ve světě, který je pouze připsaný a postrádá jakoukoli existenci se své vlastní strany. Když však uvažujeme o prázdnotě a závislém vznikání po nějakou dobu, stanou se jasnějšími, získáme pro ně jakýsi cit a důvěru v ně. Naproti tomu bódhičittě je snazší porozumět, ale je těžké ji zakusit. Nemáme však jinou volbu, než vyvinout úsilí.

My Tibet'ané máme tradici „žáků darujících své poznání učitelí“, podle které sdílíme své porozumění Dharmě se svými duchovními mentory. Na konci sedmdesátých let a na začátku let osmdesátých jsem měl několik příležitostí setkat se se svým starším tutorem Ling rinpochem, během kterých jsme hovořili zejména o mém porozumění prázdnotě. V jednu chvíli naslouchal velmi pozorně, a potom řekl: „Brzo se staneš jóginem prostoru.“, což je někdo, kdo poznal prázdnotu.

I ve snech často diskutuji s lidmi o Dharmě nebo medituji na prázdnotu a na bódhičittu. V několika posledních letech mám víc zájmu a nadšení pro porozumění prázdnotě a to přináší hlubší přesvědčení a zkušenost. Jednou jsem četl v textu, že „osoba je pouhé označení“ a otrásl mnou elektrizující pocit. Myslel jsem, že to bylo bezjáství. Když jsem se zaměřil na já, mohl jsem

potvrdit, že bylo pouze označené, ale když jsem se zaměřil na psychofyzické složky, nebyla to stejná zkušenost. To naznačuje, že má zkušenost byla zkušeností absence soběstačného, podstatně existujícího já, nikoli zkušeností prázdnoty inherentní existence.

V současnosti se mé porozumění bezjáství zlepšilo, což výrazně pomáhá omezit sílu a četnost výskytu mentálních neduhů, zejména lpění a hněvu. Porozumění prázdnotě nemá neblahý vliv na praxi autentické lásky a soucítění, protože ty nejsou řízeny nevědomostí. Ve skutečnosti porozumění prázdnotě náš altruismus posílí, protože nám umožní jasněji rozpoznat utrpení cítících bytostí. Rozjímání nad prázdnotou a soucítěním je páteří mé denní praxe.

Nepředpokládám, že by hlubší porozumění a zkušenosti přišly v krátkém časovém horizontu. Deset, dvacet, třicet nebo více let praxe je nutností, avšak změna zcela jistě nastane, budeme-li vyvíjet stálé úsilí. Někteří z vás možná nebudou žít dalších dvacet nebo třicet let, ale budete-li prázdnotě a bódhičittě věnovat vážnou pozornost a obeznámíte-li se s nimi, zanecháte mnoho pozitivních otisků těchto témat ve vašem jemném vědomí. To znám z vlastní zkušenosti. Některé buddhistická témata jsou pro mě snadná k pochopení, ale když o nich diskutuji některými starším učenci, někdy se jim zdají těžká. To ukazuje na mou obeznámenost s těmito tématy v mých minulých životech. Takže i pokud jste nyní již staří, veškeré pozitivní otisky, které dokážete zanechat ve svém mentálním kontinuu studiem a úvahami byt' jen po dobu pár měsíců či let, s vámi budou pokračovat do budoucích životů a určitě vám prospějí.

Všechny ctnostné činy, které není konáte, vám jistě umožní získat lidské zrození a žít v podpůrném prostředí, kde budete mít lepší příležitost se učit a praktikovat Buddhova učení. Ti z vás, kdo jsou staří jako já, by si neměli hledat výmluvy myšlenkami, že už jsou staří a že už se nedá nic dělat. Výsledkem takového uvažování bude to, že ničeho nedosáhnete. Takže prosím vyvíňte co největší úsilí, dokud máte tento vzácný život.

Ti z vás, kteří jsou mladí, mají více času ke studiu a praxi. Přemýšlejte se vši vážností o tom, co je ve vašem životě důležité, a vložte úsilí do Dharmy. Samozřejmě že to, zda budete praktikovat, je na vás. Máte-li upřímný zájem, praxe je velmi hodnotná. Prosím, vážně o tom přemýšlejte.

Někteří následovníci jiných náboženství nebo duchovních tradic si možná přečtou tuto knihu ze zvědavosti. Prosím, pokračujte ve své dosavadní praxi. Buddha své přesvědčení nikdy nikomu nevnucoval. Každý jednotlivec má

úplnou svobodu následovat kterékoli náboženství, které si vybere, nebo nemít žádnou víru. Avšak pro cokoli se rozhodnete, buďte laskavou lidskou bytostí.

V Montserratu ve Španělsku jsem se setkal s katolickým mnichem, který strávil pět let jako poustevník v meditaci v horách za klášterem. Řekl mi, že jeho hlavní praxí byla meditace na lásku. Když jsem mu pohlédl do očí, měl jsem zvláštní pocit. Velmi ho obdivuji a chovám k němu velkou úctu. Jeho život ukazuje, že budeme-li medítovat pět let, určitě přijde nějaký výsledek. A podobně, když vyvineme každodenní úsilí cvičit svou mysl, divokou opici své mysli ochočíme.

Rozvíjení bódhičitty

V roce 1959 mě přišel navštívit Khunu láma rinpoče. Řekl mi tehdy, že se ve své praxi soustředil na bódhičittu především na Šántidévovo *Zapojení se do činů bódhisattvy*. Někdy v té době jsem se také dozvěděl o krátkém textu, jehož byl Khunu láma rinpoče autorem: *Vzácné lampě, chvále bódhičitty* (བྱུང་རྒྱུ་སེམས་ ཀྱི་བསྟོན་པ་རིན་ཆེན་སྟོན་མ་) a protože jsem věděl, můj guru Ling rinpoče již od Khunu lámy rinpočeho obdržel učení, v roce 1967 jsem ho požádal o ústní předání toho textu. Když *Vzácnou lampu* četl, přemohly mne slzy.

Když mi bylo okolo dvaceti let, bódhičitty jsem si cenil, ale připadala mi velmi vzdálená. V roce 1967 jsem se svolením Ling rinpočeho požádal Khunu lámu rinpočeho o učení o *Zapojení se do činů bódhisattvy*. Vyhověl mi a učení předal v Bodhgáji. Poté mi bódhičitta začala připadat bližší a stalo se mi zřejmým, že sebestřednost je základem strachu a nedůvěry. A naopak, když se upřímně staráme o druhé, i duchové a jiné tajemné bytosti to nakonec ocení. Je-li náš základní přístup altruistický, i hněv, když se objeví, zase rychle zmizí. Je to jako by naše mysl měla silný imunitní systém, který ji chrání před mentálními neduhy.

Někdy tou dobou jsem studoval další vynikající text, Nágárdžunovu *Vzácnou girlandu*, a několik dalších doplňujících knih, a každý den jsem o nich přemýšlel a meditoval. Protože už jsem k Nágárdžunovi měl veliký obdiv důvěru z kontempace jeho učení o prázdnotě, mělo na mě čtení i jen krátkých úryvků z jeho spisů hluboký vliv.

Ze třinácti velkých klasických textů jsem obdržel ústní předání Maitréjovy *Ozdoby jasných poznání* a Čandrakírthiho *Doplňku střední cesty* od Ling rinpočeho. Ústní předání zbylých jedenácti spisů jsem obdržel od Khunu lámy rinpočeho. Ten, krom toho že byl velkým, ale přesto skromným praktikujícím, byl také významným učencem a učitelem. Jeho učení byla velmi přesná, snadno dokázal citovat mnohé úryvky ze spisů. Když jsem se ho ptal, jak získal

takové vzdělání, řekl mi, že když byl v Khamu v Tibetu, myslel si, že by měl texty „nechat za sebou“ ve smyslu nelpění na hmatatelných knihách, ale zároveň byl určitě ponořen do jejich významu a ten se dotýkal jeho srdce. Jeho překlady z tibetštiny i ze sanskrtu byly bez chybičky. Když mě učil Šántidévovo dílo, často zmínil „tady je v tibetském překladu chyba, originál v sanskrtu říká toto ... “. Ty opravy jsem si poznamenal do svého výtisku a vycházím z nich nyní, když ten text sám učím.

Můj učitel Ling rinpoče ke mně byl velmi laskavý. Povzbuzoval mne v mé praxi tím, že říkal, že když vyvinu úsilí, mohu získat poznání. Ale kdybych se s ním teď měl setkat, musel bych přiznat, že jsem ta poznání stále nezískal, přestože již uplynulo mnoho let.

Okolo roku 1970 se můj cit pro bódhičittu stal důvěrnějším. Po nějaké době jsem nabyl přesvědčení, že kdybych měl dost času meditovat, mohl bych se stát bódhisattvou během tohoto života. Avšak nemám dostatek času. To je má výmluva. Ale pro ty, co mají dostatek času, výmluva neexistuje!

I nadále dostávám učení o bódhičittě a věnuji se analytické meditaci na ni. Někdy, když na bódhičittu medituji ve svém pokoji, jsem tak hluboce pohnut, že se objeví slzy. Během jednoho období ve svém životě jsem prováděl dlouhá meditační sezení na bódhičittu a prázdnotu a téměř každý den jsem měl silné zážitky a byl jsem velmi dojat. Na konci své *Esence výmluvnosti* Congkhapa říká, že když hluboce přemítá nad tím, co se naučil, jeho víra v Buddhu ještě vzrůstá. Někdy ho vzpomnutí si na laskavost učenců Nálandy zaplavilo úctou k učení o prázdnotě, jindy ho úvahy o utrpení cítících bytostí zaplavily soucítěním. Poznamenal, že to je téměř jako by spolu tyto dva pocity soupeřily. Já sice nemám Congkhapovo poznání, ale úvahy nad prázdnotou a bódhičittou mě ovlivňují stejným způsobem.

Když nyní učím o bódhičittě, cítím velké pohnutí. To znamená, že má mysl je vnímavější a dorostla bódhičittě blíže. když to srovnám s dobou, kdy mi bylo patnáct, mé porozumění těmto tématům se výrazně změnilo. To potvrzuje, že možnost dosažení probuzení existuje. Díky znalostem, zkoumání a nějaké zkušenosti je má víra ve Tři klenoty pevná a hluboká. Buddhova úžasná učení o nekonečném altruismu a moudrosti reality jsou vskutku živou tradicí. Avšak chybí mi zkušenost s tantrajánou.

Během jednoho období, když jsem meditoval na tantrické praxe, jako je Guhjasamádža, jsem se zaměřoval na stádium vyvstání, což zahrnuje rozplynutí se v prázdnotě a poté vyvstání jako božstvo. Snažil jsem se udržet stabilní kontinuitu této vizualizace a rozvinout na ni jednobodovou koncentraci. Když jsem uvažoval o já, cvičil jsem se v okamžitém pomyslení na sebe jako na božstvo, bez jakékoli myšlenky nebo jevení se obyčejného já. To je praxe pěstování božského zjevu a božské identity.

Avšak koncem sedmdesátých let mě začaly velmi zaneprázdnňovat mé povinnosti vůči mým studentům a vůči tibetské komunitě. Pro nedostatek času jsem se musel vzdát svých dlouhých meditačních sezení a nyní jsem spadl zpátky na svou předchozí úroveň zkušeností. Narodil jsem se v roce 1935, stárnu, možná je příliš pozdě praktikovat mnohem více. Tibetská exilová komunita má nyní zvolenou vládu a chci, aby převzala veškerou vládní a administrativní zodpovědnost. V roce 2011 jsem konečně mohl rezignovat na svou funkci ve vládě v naději, že budu mít více času praktikovat.

Stále ale mám mnoho návštěv a schůzek. Nemohu odmítnout setkání s Tibetany, kteří si prošli tolika těžkostmi, aby přišli z Tibetu a viděli mne. Nemohu je ignorovat a říct „jsem v meditačním ústraní“, když riskovali své životy a ušli celou tu cestu, aby mne viděli. Účelem meditačního ústraní je prospět ostatním. Setkávání s těmito lidmi jim přináší nějaký prospěch, takže je to součást mé praxe. Myslím, že takto to bude po zbytek mého života. Přestože je mi líto, že nemám příležitost dalšího meditačního ústraní, mým největším zdrojem inspirace je Šántidévův verš (*Zapojení se do činů bódhisattvy*, 10.55):

*Dokud prostor přetrvá
A dokud budou zůstávat cítící bytosti,
I já budu zůstávat,
abych rozptýlil utrpení světa.*

Jestli dosáhnu osvícení v této jediné existenci, nebo ne, není důležité. Musím alespoň prospět ostatním, zejména mají-li problémy. K tomu jsem povinován bódhičittou.

První dalajláma, Gendun Drup, strávil dlouhý čas v meditačním ústraní. Během té doby měl vize Bílé Táry a Zelené Táry a napsal jim velmi dojemné a významné chvály. Po svém meditačním ústraní se začal dobrovolně více věnovat práci, leckdy těžké a zdlouhavé. Denně svým studentům vykládal různé texty a založil klášter Tašilhünpo v Žikace. V té době byl již starým mnichem se šedivými vlasy a s holí, ale byl i architektem a dílovedoucím, který dohlížel na stavbu kláštera. Také vyslal lidi, aby sbírali dary, aby klášter mohl být postaven. Poté, navzdory svému věku, byl manažerem kláštera, který dával pokyny ohledně denního provozu i mnišské disciplíny.

Samozřejmě, že někteří jeho studenti dělali problémy. Při jedné příležitosti ho rozhořčili tak, že řekl: „Kdybych byl zůstal v klášteře Khangčen, mohl jsem už mít některé vysoká duchovní dosažení. Ta jsem ale obětoval, abych přišel sem a pomohl vám, širší buddhistické komunitě a většímu množství lidí.“ Přestože to mohlo znít vychloubačně, ve skutečnosti napomínal své studenty,

aby byli opatrnější, aby získali širší rozhled a aby ocenili svou příležitost učit se Dharmu, kterou měli díky ostatním.

Jednoho dne, ke konci svého života, Gendun Drup řekl: „Nyní jsem velmi starý.“ Právě takto to řekl.

Jeden z jeho hlavních žáků mu připomněl: „Bylo prorokováno, že půjdeš přímo do čisté země. Uděláš to?“

Gendun Drup odpověděl: „Nemám žádnou touhu dostat se na tato vyšší místa. Mým jediným přáním je jít do míst zmítaných potížemi, kde budu moci sloužit.“ To je skutečně úžasné! To mne opravdu inspiruje.

Buddhova tradice je žijící tradicí. Když budeme praktikovat, můžeme se transformovat. To se stane ne pouhou modlitbou, ale díky meditaci, zejména analytické meditaci. Buddhistické praxe využívají naši lidskou inteligenci nejúžasnějším způsobem, abychom na maximum rozvinuli svůj potenciál dobrého srdce.

Ochota podstoupit těžkosti

Když se podíváme na život našeho učitele, buddhy Šákjamuniho, všimneme si, že prošel procesem duchovního vývoje. Narodil se jako princ, později se vzdal pohodlí královského života a stal se mnichem, aby se věnoval duchovní praxi. Snášel nesouhlas svého otce i těžké životní podmínky, které jeho potulný život obnášel. Po dobu šesti let se také věnoval přísné asketické praxi. Poté ukázal čin dosažení úplného osvícení.

Jeho život ukazuje nutnost snášet na duchovní cestě těžkosti. To můžeme vidět i v životech učitelů mnohých dalších duchovních tradic. Poselství, které nám příklady jejich životů přináší, je to, že jako následovníci těchto učitelů musíme být ochotni projít těžkostmi a vytrvat, abychom naplnili své duchovní aspirace.

Někdy nám v koutku mysli zůstává myšlenka „ano, Buddha prošel tolika útrapami, aby dosáhl probuzení, ale pro mě to nebude potřeba. Nějak se mi podaří dosáhnout probuzení, aniž bych se musel vzdát pohodlí a luxusu, na kterém lpím“. Možná že to takto neřekneme, ale to, že si to myslíme, naznačuje, že si myslíme, že máme větší štěstí než Buddha. Zatímco on musel projít tolika těžkostmi, my máme pocit, že můžeme dosáhnout stejného duchovního poznání bez nutnosti žít asketicky a snášet těžkosti tak, jako on. To je omyl.

Buddha učil střední cestu, cestu, která se vyhýbá krajnostem přísné askeze a lehkovážného požitkářství. Nicméně chceme-li proniknout do povahy reality a s bódhičittou otevřít svá srdce všem bytostem, musíme být ochotni vzdát se potěšení, na kterých lpíme. Naše priority musí být jasné: Čeho si ceníme víc, našeho současného pohodlí a jistot, nebo duchovního vysvobození? Jsme ochotni podstoupit fyzické a emocionální těžkosti zřeknutí se svého lpění, abychom praktikovali duchovní cestu? To jsou otázky, o kterých potřebujeme do hloubky přemítat.

Každý z nás bude na cestě čelit různým těžkostem. Pro někoho nebude výzvou jednoduchý životní styl, ale kritika rodiny a společnosti. Jiní budou čelit nutnosti praktikovat navzdory zdravotním problémům, někdo se bude muset vypořádat se silnou sexuální touhou. Musíme si vypěstovat vnitřní odhodlání vytrvat ve své praxi stůj co stůj, nehledě na to, jaké utrpení fyzické, emocionální či mentální, nám vejde do cesty.

Udržet si št'astnou mysl

Důležité je udržet si u praxe Dharmy št'astnou mysl. Nezdolnost, nadšení a radost jsou potřeba k udržení praxe a nemohu existovat v mysli skleslé depresí. Lidé se mne ptají, jak si udržuji št'astnou mysl a uvolněné chování, přesto že jsem již přes padesát let uprchlíkem. Jednou se mnou novinový zpravodaj dělal rozhovor a ptal se mne, jak to, že necítím hněv, přestože jsem byl svědkem takové zkázy v mo rodné zemi a na mých lidech. Podíval jsem se na ni a odpověděl jsem: „K čemu by bylo dobré cítit hněv? Neměl bych dobré spaní nebo trávení a navíc by můj hněv situaci nijak nezměnil!“. Myslím, že čekala, že využiji příležitosti říci světu o utrpení Tibet'anů pod nadvládou komunistické Číny, a byla překvapená, že jsem to neudělal.

Někdy můžeme zažít štěstí s nectnostnou myslí, například potěšení vzniklé uspokojením žádostivosti nebo uskutečněním pomsty někomu, kdo nám ublížil, ale takové štěstí nám na cestě k probuzení nepomůže a měli bychom ho zanechat. V každém případě si myslím, že hluboko uvnitř tak stejně št'astní nejsme.

Jiné zkušenosti štěstí jsou zakořeněny ve ctnostných stavech mysli. Když jsem štědrý a mohu lidem ulehčit v chudobě, uvnitř se cítím dobře. Schopnost žít eticky, s postojem nenásilí, mě naplňuje radostí a vytváří pocit pohody. Milující laskavost vůči ostatním bytostem přinese mysli radost a mé denní praxe, které prohlubují mé útočiště ve Třech klenotech, mi přináší veliké vnitřní uspokojení. Říká se také, že meditativní ustálení naplní mysl blažeností.

Často nás od Dharmy rozptylují smyslové podněty, přitažlivé nebo odpudiví tvary, zvuky, pachy, chutě nebo fyzické vjemy. Ale když naše mysl připoutanosti nemá dostatek smyslových podnětů, nudíme se. Lidé, kteří jsou velmi zaujati vnějším světem pěti smyslů se často nachází v takové nepříjemné situaci a často jsou nespokojení, zatímco ti, kteří čerpají štěstí z vnitřních kvalit: víry, lásky, soucítění, moudrosti atd., zakouší velké štěstí a spokojenost. Nejsou smýkáni děním mezi lidmi ve svém okolí. Příliš mnoho smyslových podnětů nás vyčerpává a náš mentální potenciál upadá. Proto je lepší svou mysl sledovat. Osobně se nedívám na televizi a neprocházím se internetem, ale poslouchám zprávy BBC v rozhlase, abych věděl, co se děje v životech jiných cítících bytostí. Poslech zpráv se pro mě stává jakousi meditací na karmu a její důsledky a inspiruje mě k rozvíjení soucítění.

Ve své vlastní praxi vyřazuji nezdravé stavy, které přináší jakési dočasné, pošpiněné uspokojení, a místo jim věnuji energii rozvíjení zdravých stavů mysli. To mi umožňuje udržovat si šťastnou mysl, což je důležité pro kontinuitu praxe Dharmy i v náročných situacích.

Převzato a přeloženo z <https://wisdomexperience.org/wisdom-article/https-wisdomexperience-org-article-the-dalai-lamas-daily-schedule/>

Překlad © Tenzin Palmo