

Jakkoli se cítíme, měli bychom pamatovat na bódhičittu

Láma Zopa rinpoče

Všechny emoce by měly pocházet z bódhičitty

Cokoli, co děláme, bychom měli dělat s bódhičittou a stejně tak vše, co cítíme, by mělo být prosyceno bódhičittou. Fyzická či psychická bolest, potěšení těla či mysli - žádná emoce a vůbec žádný stav mysli by nikdy neměly být odděleny od bódhičitty. Khunu láma rinpoče to říká v různých verších¹:

[89] Když jsi sklíčený, pamatuj na bódhičittu.
Když jsi vyděšený, pamatuj na bódhičittu.
Když se trápíš, pamatuj na bódhičittu.
Když jsi šťastný, pamatuj na bódhičittu.

[90] Když je tvá mysl slabá, pamatuj na bódhičittu.
Když klesáš na mysli v práci pro ostatní, pamatuj na bódhičittu.
Když lenivíš, pamatuj na bódhičittu.
Když jsi rozrušený, pamatuj na bódhičittu.

Praxe mahájánové transformace mysli (tibetsky *lodžong*), a zejména praxe braní a dávání (tib. *tonglen*) je skvělým nástrojem kdekoli, kde se objeví bolestná nebo negativní emoce. Tím, že na sebe bereme utrpení ostatních a dáváme jim všechny své ctnosti a štěstí, proměňujeme svůj sobecký zájem, tedy příčinu takových negativních emocí, v cestu k osvícení.

To je to, co Khunu láma rinpoče říká ve svých verších. Když nás těžkosti sráží na kolena, je to mysl sebelásky s odporem ke snášení těžkostí, která působí utrpení. Nejsou to těžkosti samotné. Techniky transformace mysli můžeme aplikovat na kterýkoli problém, od lehké bolesti hlavy až po infarkt nebo rakovinu. I když nejsme natolik pokročilí, abychom se z nich radovali tak jako velcí praktikující transformace mysli, můžeme alespoň tu situaci přijmout a cítit se v ní dobře.

I když jsme sklíčení depresí, můžeme pamatovat na bódhičittu a praktikovat *tonglen*. Můžeme meditovat na utrpení ostatních, zejména těch bytostí, které také trpí depresí, ale jsou na tom mnohem hůře než my. Ve své meditaci

¹ Citace z knihy *Širá jak nebesa, hluboká jak moře - chvála bódhičitty* (vyšla pouze anglicky)

tonglen s nádechem bereme veškerou jejich depresi ve formě odporného černého kouře nebo bahna nebo tvorů jako škorpiónů přímo do svého srdce plného sebelásky, a potom jim s výdechem předáváme všechny naše dobré vlastnosti a štěstí ve formě zářivě bílého světla. Sebeláska se stává těžší a těžší, hutnější a hutnější a černější a černější, až vybuchne v zářivé bílé světlo, které vyzařuje z nás k ostatním bytostem. Když budeme tuto meditaci dělat správně, nebudeme moci zůstat v depresi ani na sekundu. Temnota naší deprese bude okamžitě rozptýlena sluncem bódhičitty. Zničíme svou vlastní depresi a probudíme veliké soucítění pro všechny ostatní bytosti. Takovou sílu tato meditace může mít.

Když si vzpomeneme na bódhičittu, vymizí jakýkoli strach, který máme. I kdybychom měli lepru, rakovinu, epilepsii nebo nějakou jinou strašnou nemoc, jakékoli nebezpečí, kterému čelíme - v našem srdci nezůstane žádný strach. Obvykle jsou lidé zděšeni, když je ohroženo jejich zdraví a pohoda, ale my nemoc zakoušíme za ostatní cítící bytosti, takže není zbytečná. Stane se velmi přínosnou zkušeností. Místo abychom situaci odmítali, maše mysl ji přijme a využije k tomu, aby ještě více rozvinula bódhičittu. Když pocít'ujeme strach, místo abychom ho nechali nás úplně přemoci, čelíme mu a přijmeme jej nejen kvůli sobě, ale pro ostatní. Bereme na sebe strach všech ostatních bytostí. S bódhičittou úplně přesáhneme strach ze smrti.

Kdykoli pocít'ujeme strach, měli bychom meditoval na bódhičittu. Může se stát, že budeme čelit hrůze bombardování ve válce, zemětřesení nebo uvěznění v hořícím domě. Kdybychom se kdy ocitli v takové děsivé situaci, nejlepší je meditoval na bódhičittu. Je to nejprospěšnější věc, nejlepší příprava na cokoli, co nás potká.

Možná jsme slyšeli mnohá učení o transformaci mysli. Avšak když zjistíme, že máme rakovinu, nebo když nás opustí partner, pokud si nevzpomeneme na bódhičittu, snadno propadneme zoufalství, protože uvidíme, že ztrácíme to, na čem lpíme. Bódhičitta, mysl, která chová v lásce ostatní, je dokonalým opakem myšlenek sebelásky, takže když meditujeme na bódhičittu, žádný ze strachů, které jinak přináší připoutanost, nemůže vzniknout. Vzpomínám si na švýcarského studenta, který žil v Káthmándú a který měl velmi vysoký krevní tlak. Poradil jsem mu, aby praktikoval

. Pokaždé, když ho obvykle půl hodiny praktikoval, jeho tlak o hodně klesl. A to se stalo několikrát.

Když vysocí lámové umírají, cítí se velmi št'astní, jako kdyby šli na piknik, nebo se vraceli do domu svých rodičů, takže se samozřejmě neobávají. I kdyby nedosáhli takového stavu, stále mohou zemřít št'astně při myšlence, že jejich další život bude ještě lepší příležitostí rozvíjet se na cestě a prospívat ostatním.

Bódhičittu si potřebujeme pamatovat i tehdy, když jsme šťastní. S ní si jakékoli štěstí, které pocítíme, nepopleteme s připoutaností, pýchou a dalšími negativními přístupy. Obvykle se cítíme šťastní, když získáme něco, co jsme chtěli: žádaný předmět nebo chválu ostatních. To způsobí, že se objeví připoutanost. Tím se naše mysl stane rozrušenou, úplným opakem klidu, a naše sebeláska zesílí. Avšak uvažujeme-li o bódhičittě, mysl nebude rozrušená a sebeláska, touha, pýcha, namyšlenost ani žádné jiné mentální neduhy se v souvislosti s předmětem potěšení neobjeví.

Mimo to můžeme to štěstí, tu zkušenost, využít na cestě k osvícení tak, že ho věnujeme všem ostatním cítícím bytostem. Pak nebude důvod se příjemným zkušenostem vyhýbat. Když budeme neustále pracovat pro ostatní, všechno, co budeme zakoušet, ať už příjemné nebo ne, bude součástí naší cesty k osvícení.

Když jsme slabí, připomenutí si bódhičitty nás posílí. Slabost pochází z pocitu vlastní nedostatečnosti a zaměříme-li se na pomoc ostatním, vypěstujeme si silnou odhodlanost. Nic nebude důležitější než jim pomoci, to bude naše jediné přání, takže nezůstane žádný prostor pro neupřímnost, nedbalost atd. Pocit, že pro ostatní můžeme něco změnit, nám dodá velkou sílu.

Tím také překonáme veškerou lenost. Nyní v sobě máme dětinský hlas, který nám říká: „Mně už se nechce meditovat. Jsem unavený. Je to nuda. Je to nepohodlné“ a tak dále. Když je budeme hledat, najdeme mnoho důvodů nemeditovat. Možná je ráno velká zima a naše postýlka je úžasně pohodlná. Lenost není vyčerpání, lenost hledá důvody vyhnout se praxi Dharmy. Užívat si drby radši než diskutovat o Dharmě je forma lenosti. Druhů lenosti existuje celá řada.

Budeme-li přemítat o velikém utrpení cítících bytostí a veliké laskavosti, kterou nám prokázaly, nebude možné, abychom byli líní. Tyto laskavé mateřské cítící bytosti nám tolika různými způsoby znovu a znovu pomáhaly a nyní trpí v hrozných nižších světech jako pekelné bytosti, hladoví duchové a zvířata, nebo i jako lidé v těžkých podmínkách. Ani v nejmenším si nedokážou samy pomoci, to můžeme udělat pouze my.

Kdykoli cítíme, že nás přemáhá únava či lenost, měli bychom přemítat o bódhičittě. Když učím dlouho do noci, velmi často vidím studenty, jak se hrbí, padá jim hlava a nevnímají jediné slovo. S bódhičittou se toto nestane. Když si připomeneme laskavost cítících bytostí a utrpení, kterým procházejí, veškerá únava zmizí a jediné, co budeme chtít, bude pracovat pro ně bez ustání.

Úryvek z knihy *Nektar bódhičitty*, která brzo vyjde. Sestavil a upravil ji Gordon McDougall.