

DHARMA-ZDARMA

Tato kniha vznikla v rámci projektu Dharma zdarma.

Více o projektu najdete na dharmazdarma.wz.cz nebo na freedharma.info.
Zvláštní poděkování za spolupráci na projektu Dharma zdarma ► Mgr. Jan Chvojka.

Přeloženo z anglicky psaného originálu Good Question, Good Answer (4. revidované vydání). Originál je ke stažení na: www.buddhanet.net.

Dobré otázky, dobré odpovědi

Napsal ► Shravasti Dhammika

Překlad ► Dalibor Pavlík, 2008

Obálka ► Jiří Šebesta, 2008

Odborná spolupráce na překladu 14. kapitoly ► Štěpán Chromovský

Jazyková korektura ► Žaneta Málková, Martina Alánová, Petra Plašilová,

Mgr. Vlasta Šupáková 2008

Předtiskové úpravy ► Jiří Šebesta

Kdokoli smí bez předchozího svolení autora a překladatele znovu vytisknout část nebo celý text této publikace. V takovém případě bychom byli rádi, abyste zaslali alespoň jednu kopii na adresu: Buddha Dharma Mandala Society, 567A Balestier Rd, Singapore, 329884

1.vydání; 3000 ks; náklady na jeden výtisk 12,72 Kč včetně DPH.

Vydalo ► Občanské sdružení SATI Pardubice, 2009 ► IČO: 26997746

Neprodejné. Jen pro distribuci zdarma.

ISBN: 978-80-903688-2-8

Obsah:

- PŘEDMLUVA
1. CO JE BUDDHISMUS
 2. ZÁKLADNÍ BUDDHISTICKÉ KONCEPT
 3. BUDDHISMUS A BŮH
 4. PĚT PŘEDPISŮ
 5. ZNOVUZROZOVÁNÍ
 6. MEDITACE
 7. MOUDROST A SOUCIT
 8. VEGETARIÁNSTVÍ
 9. ŠTĚSTÍ A OSUD
 10. MNIŠI A MNIŠKY
 11. BUDDHISTICKÉ SVATÉ TEXTY
 12. HISTORIE BUDDHISMU
 13. STÁT SE BUDDHISTOU
 14. BUDDHOVA SLOVA

Předmluva ke čtvrtému vydání

Asi před 18 lety mě navštívila skupina mladých lidí, kteří praktikovali buddhismus a studovali na singapurské universitě. V průběhu studia zjistili, že nedokáží uspokojivě odpovědět na otázky o buddhismu, které jim kladlo jejich okolí. V průběhu naší diskuze mě velmi zarazilo, jak málo tito mladí, vzdělaní a inteligentní lidé věděli o svém náboženství a jaké problémy měli s vysvětlováním jeho základních principů. Zapsal jsem si otázky, se kterými za mnou přišli, přidal jsem několik vlastních, a tak vznikla kniha *Dobré otázky, dobré odpovědi*. Původně byla určena pouze pro Singapur, ale k mému překvapení si našla své čtenáře na celém světě. Několikrát byla vytištěna i ve Spojených státech, Malajsii, Indii, Thajsku a na Srí Lance a počet výtisků anglické verze překročil 150 000. Navíc byla přeložena do dalších čtrnácti jazyků včetně např. španělštiny nebo indonéštiny. Do tohoto čtvrtého revidovaného a rozšířeného vydání jsem přidal některé další otázky a doufám, že se mi na ně podařilo uspokojivě odpovědět. Také jsem přidal kapitolu obsahující některé Buddhovy výroky. Kéž tato malá kniha dál podněcuje zájem o Buddhovo učení.

S. Dhammika

1. Co je buddhismus

Co je buddhismus?

Pojem buddhismus je odvozen od slova „buddhi“, což znamená „probudit se“, a tak můžeme buddhismus považovat za filozofii probuzení. Tato filozofie má svůj původ ve zkušenosti muže jménem Siddhártha Gautama, později známého jako Buddha. On sám dosáhl probuzení ve věku 35 let. Buddhismus je nyní na zemi 2500 let a po celém světě má 300 milionů následovníků. Původně byl asijskou filozofií, ale asi před sto lety si začal získávat i sympatie lidí žijících na Západě.

Takže buddhismus je pouze filozofie?

Slovo filozofie má původ ve slovech „filo“, což znamená „láska“, a „sofie“, které označuje „moudrost“. A tak je filozofie láska k moudrosti nebo moudrost a láska. Oba výrazy vystihují buddhismus dokonale. Buddhismus učí, že bychom se měli pokusit rozšířit naši intelektuální kapacitu až do nejvyšší možné míry, abychom mohli jasně porozumět realitě. Také nás učí rozvíjet lásku a laskavost, abychom dokázali být dobrými přáteli všem bytostem. Takže buddhismus je filozofie, ale nejen filozofie. Je to všezahrnující filozofie.

Kdo byl Buddha?

V roce 563 př. n. l. se narodil chlapec do královské rodiny v severní Indii. Vyrostl v bohatství a luxusu, ale nakonec zjistil, že světské pohodlí a bezpečí nezaručují štěstí. Ve věku 29 let byl hluboce pohnut utrpením, které viděl ve svém okolí, a rozhodl se najít klíč k lidskému štěstí. Opustil svou ženu a dítě a vydal se za velkými náboženskými učiteli. Naučili ho mnoho, ale nikdo z nich neznal opravdovou příčinu lidského utrpení a to, jak by mohlo být překonáno. Nakonec po šesti letech studia a meditace měl zážitek, při kterém z jeho mysli zmizela veškerá zaslepenost, a on náhle porozuměl.

Od toho dne byl nazýván Buddhou, Probuzeným. Dalších 45 let cestoval po severní Indii a učil to, co objevil. Jeho soucit a trpělivost byly legendární a měl tisíce následovníků. V osmdesátém roce svého života zemřel starý a nemocný, ale přesto šťastný a v míru.

Nebylo to od Buddha nezodpovědné, že opustil svou ženu a dítě?

Pro prince Siddhárthu (až později se stal Buddhou) to určitě nemohlo být jednoduché rozhodnutí. Musel mít obavy a váhat dlouhou dobu před tím, než nakonec odešel. Měl na výběr, mohl věnovat svůj život rodině nebo

celému světu. Nakonec ho jeho velký soucit přiměl obětovat se pro celý svět. A celý svět má z jeho oběti stále užitek. To nebylo nezodpovědné. Byla to možná ta nejvýznamnější oběť v historii lidstva.

Buddha je mrtev, tak jak nám může pomoci?

Faraday, který objevil elektřinu, je mrtev, ale jeho objev nám stále usnadňuje život. Louis Pasteur, který objevil léky na tolik nemocí, je také mrtev, ale jeho lékařské objevy stále zachraňují životy. Mrtvý je i Leonardo da Vinci, který stvořil mistrovská umělecká díla. Ta však stále vyvolávají v lidech radost. Ušlechtilí lidé a hrdinové mohou být mrtvi po staletí, ale když čteme o jejich skutcích, stále nás to inspiruje k tomu, abychom jednali jako oni. Ano, Buddha je mrtev, avšak 2500 let po jeho smrti jeho učení stále pomáhá lidem, jeho příklad stále inspiruje a jeho slova stále mění životy.

Byl Buddha bohem?

Nebyl. Netvrdil, že byl bohem, dítě boha nebo jeho posel. Byl mužem, který se zdokonalil a učil, že když budeme následovat jeho příklad, můžeme se zdokonalit také.

Když Buddha nebyl bohem, tak proč ho lidé uctívají?

Jsou různé druhy uctívání. Někdo uctívá Boha, chválí ho, projevuje mu úctu a nabízí oběti. Za to žádá výhody, věří, že Bůh uslyší jeho chválu, přijme oběti a vyslyší modlitby. Buddhisté se nevěnují této formě uctívání. Druhý typ uctívání je, když projevujeme úctu někomu nebo něčemu, co obdivujeme. Vejde-li učitel do místnosti, postavíme se. Setkáme-li se s významnou osobou, podáme si s ní ruku, slyšíme-li národní hymnu, vzdáme jí poctu. To vše jsou gesta respektu a úcty, která naznačují náš obdiv k osobám nebo věcem. Tento druh uctívání praktikují buddhisté. Socha Buddhy s dlaněmi jemně složenými v klíně a jeho soucitný úsměv nám připomínají naše snažení o rozvíjení klidu a lásky uvnitř nás samotných. Vůně zapálených vonných tyčinek nám připomíná pronikavý vliv ctnosti, hořící svíčka světlo poznání a květiny, které rychle uvadnou a zemřou, pomíjivost. Když se klaníme, vyjadřujeme vděčnost Buddhovi za to, jak nás jeho učení obohatilo. Taková je podstata buddhistického uctívání.

Ale já jsem slyšel, že buddhisté uctívají modly?

Slovník definuje modlu jako „obraz nebo sochu, která je uctívána jako bůh.“ Jak jsme již řekli, buddhisté nevěří v to, že Buddha byl bohem. Tak jak by mohli věřit, že kus kovu nebo dřeva je bůh? Všechna náboženství používají symboly, aby vyjádřila různé představy. V taoismu jsou *jin a jang* používány jako symbol harmonie mezi protiklady. Sikkhové používají meč

jako symbol spirituálního snažení. V křesťanství symbolizuje ryba Kristovu přítomnost a kříž připomíná Kristovu oběť. Socha Buddha v buddhismu symbolizuje lidskou dokonalost. Jeho socha nám také připomíná lidský rozměr Buddhova učení. Tyto symboly poukazují na skutečnost, že v buddhismu je centrem zájmu člověk a nikoli bůh a že dokonalost a porozumění musíme hledat uvnitř sebe sama a nikoli venku. Není tedy pravda, že buddhisté uctívají modly.

Proč lidé dělají v klášterech tolik zvláštních praktik?

Mnoho věcí se nám může zdát zvláštními, když jim nerozumíme. Spíš než odsoudit tyto praktiky jako zvláštní nebo podivné bychom se měli snažit zjistit, k čemu slouží. Je ale pravda, že mnoho praktik, které jsou považovány za buddhistické, má svůj původ spíše v předsudcích a neporozumění než v Buddhově učení. Taková neporozumění nenacházíme jen v buddhismu, ale občas se objevují i v jiných náboženstvích. Buddha vykládal svoji nauku jasně, srozumitelně a podrobně, a když se někomu nepodaří jí porozumět, není to Buddhova chyba. Existuje jedno přísloví:

„Když je někdo nemocný a nehledá lékařskou pomoc, i když je lékař po ruce, není to chyba lékaře. Stejně tak když je někdo utiskován a trýzněn nemocí nečistot a nehledá pomoc Buddha, není to Buddhova chyba.“

Buddhismus ani žádné jiné náboženství by nemělo být posuzováno lidmi, kteří je nepraktikují správně. Jestli si přejete porozumět Buddhovu učení, přečtěte si jeho slova a promluvte si s těmi, kdo jim rozumí správně.

Slaví buddhisté nějaké svátky podobné Vánocům?

Princ Siddhárta se podle tradice narodil, dosáhl osvícení a zemřel za úplňku v měsíci Vésakh, který je podle indického kalendáře druhým měsícem v roce a časově odpovídá březnu nebo dubnu. Tento den buddhisté na celém světě navštěvují kláštery, účastní se různých oslav nebo meditují.

Když je buddhismus tak správný, proč jsou buddhistické země chudé?

Jestliže slovem chudé máte na mysli ekonomicky chudé, pak je pravda, že některé buddhistické země jsou chudé. Ale jestli slovem chudé myslíte ubohou kvalitou života, pak některé buddhistické země jsou docela bohaté. Například Spojené státy jsou ekonomicky vyspělá a mocná země, ale míru kriminality má jednu z nejvyšších na světě, miliony starých lidí jsou opomíjeny vlastními dětmi a umírají v osamění ve starobincích. Domácí násilí a zneužívání dětí jsou zde závažnými problémy. Každé třetí manželství kon-

čí rozvodem a pornografie je lehce dostupná. Je tedy bohatá ve smyslu peněz, ale chudá co do kvality života. A nyní se podívejme na Barmu, na zemi, která je ekonomicky zaostalá. Rodiče jsou ctěni a respektováni svými dětmi, kriminalita je poměrně nízká, o rozvodu a sebevraždě téměř neuslyšíte, stejně tak ani o domácím násilí a zneužívání dětí. Pornografie a sexuální nevázanost zde neexistují. Barma je sice ekonomicky zaostalá, ale možná s vyšší kvalitou života než země jako Spojené státy.

Jak je možné, že je tak málo slyšet o charitativní práci konané buddhisty?

Možná je to proto, že buddhisté necítí potřebu mluvit o dobrých věcech, které dělají. Před několika lety obdržel japonský buddhistický vůdce Nikkho Niwano Templetonovu cenu za šíření souladu mezi náboženstvími. Thajský buddhistický mnich byl nedávno oceněn prestižní Magsaysay cenou za svou práci pro lidi závislé na drogách. V roce 1987 byl další thajský mnich, ctihodný Kantayapiwat, oceněn Norskou dětskou cenou míru za svou dlouholetou pomoc dětem bez domova v zemědělských oblastech. Můžeme připomenout i rozsáhlou sociální péči Západního buddhistického řádu: vybudovali školy, sirotčince a lékárny. Buddhisté vnímají pomoc ostatním jako výraz své duchovní praxe stejně jako lidé praktikující jiná náboženství. Zároveň věří, že by taková praxe měla být vykonávána v tichosti a bez upozorňování na sebe sama. A proto není o jejich charitativních činnostech slyšet tak často.

Proč je tolik typů buddhismu?

Je mnoho typů cukru: hnědý, bílý, práškový, surový nebo karamelizovaný. A všechno je to cukr, který chutná sladce. Je produkován v různých formách, aby mohl být použit různými způsoby. Existuje théravadový buddhismus, zenový buddhismus, buddhismus Čisté země, jógačárový a vadžrajánový buddhismus. A všechny mají stejnou chuť – chuť svobody. Buddhismus se rozvinul do mnoha forem tak, aby mohl oslovit různé kultury, v jejichž rámci se rozvíjel. V průběhu staletí se měnil a přizpůsoboval dalším generacím. Navenek se může zdát, že jednotlivé formy buddhismu se od sebe velmi liší, ale ve skutečnosti všechny obsahují Čtyři ušlechtilé pravdy a Ušlechtilou osmidílnou stezku. Všechna velká náboženství, buddhismus nevyjímaje, se rozdělila do různých škol a sekt. Buddhistické sekty spolu nikdy neválčily, nikdy nestály proti sobě a dodnes navštěvují navzájem své chrámy a vykonávají společně náboženské obřady.

Vy si určitě myslíte o buddhismu to nejlepší. Asi si myslíte, že vaše náboženství je správné a všechna ostatní jsou špatná.

Žádný buddhista, který Buddhovu učení rozumí, si nemyslí, že ostatní náboženství jsou špatná. Nikdo, kdo s otevřenou myslí vynaložil upřímné úsilí ke studiu ostatních náboženství, by si něco takového nemohl myslet. První věc, které si všimnete, když studujete různá náboženství, je, *jak moc toho mají společného*. Všechna náboženství uznávají, že současný stav lidské společnosti je neuspokojivý. Všechna tvrdí, že změna v postojích a chování je nutná k tomu, aby se situace zlepšila. Všechna učí etiku, která v sobě zahrnuje lásku, laskavost, štedrost a sociální odpovědnost a všechna akceptují nějakou formu absolutna. Používají různé jazyky, různá jména a různé symboly, aby popsala a vysvětlila tyto věci. A jedině v případech, kdy lidé úzkoprsé ulpívají na svém vidění světa, vzniká náboženská netolerance, pýcha a pokrytectví. Představte si, jak se Čech (pro názornost byl do českého překladu přidán i diskutující mluvící česky - pozn. překladatele), Francouz, Číňan a Indonésan dívají na jeden šálek. Čech řekne: „To je šálek.“ Francouz na to: „Ne, to je tasse.“ Číňan k tomu dodává: „Oba se pletete, je to pet.“ a Indonésan se směje: „Vy jste se všichni zbláznili, je to přece cawan.“ Čech se podívá do slovníku, ukáže ho ostatním a říká: „Můžu dokázat, že je to šálek. Je to napsáno v mém slovníku.“ „V tom případě se tvůj slovník plete,“ odpoví Francouz, „protože můj slovník říká, že je to tasse.“ Číňan se jim posmívá: „Můj slovník je o tisíc let starší než ty vaše a tak musí mít pravdu. Kromě toho víc lidí mluví čínsky než jakýmkoli jiným jazykem, a tak je to určitě pet.“ Zatímco se jeden s druhým hádají, přijde někdo další a ze šálku se napije. Poté, co se napil, řekne ostatním: „Ať už tu věc nazýváte šálek, tasse, pet nebo cawan, šálek je určen k tomu, aby byl používán. Přestaňte se hádat a napijte se, nedohadujte se a utište svou žízeň.“ To je buddhistický postoj vůči ostatním náboženstvím.

Někteří lidé říkají, že všechna náboženství jsou v podstatě stejná. Souhlasíte s nimi?

Náboženství je příliš složitý a rozmanitý jev na to, abychom o něm něco takového mohli říci. Buddhisté by mohli připustit, že tento výrok je částečně pravdivý i nepravdivý. Na rozdíl například od křesťanství buddhismus popírá existenci Boha stvořitele. Myslím, že to je velmi důležitý rozdíl. Avšak v jedné z nejkrásnějších pasáží Bible se dočteme:

„Budu-li mluvit jazykem lidí a andělů bez lásky v srdci, budu jen jako hlučný gong dělající rámus. Bez lásky v srdci jsem nikdo, i kdybych měl dar prorocství, rozuměl všem tajemstvím a víru měl tak silnou, že bych s ní mohl hory přenášet. Bez lásky v srdci bych nezískal nic, i kdybych vše daroval chudým a mé tělo

odevzдал plamenům. Láska je trpělivá, láska je laskavá. Nezávidí, nechválí se, není pyšná. Láska není hrubá, do sebe zahleděná, není lehké ji rozhněvat a nepamatuje si křivdy. Láska se netěší ze zla, ale raduje se z pravdy. Vždy brání, vždy důvěřuje, vždy chrání.“ 1. list Korintským 13:7

A přesně to učí buddhismus - že kvalita srdce je důležitější než všechny nadpřirozené schopnosti, síla naší víry nebo nějaká extravagantní gesta. Můžeme říci, že křesťanské a buddhistické teologické představy a teorie jsou zcela jiné, ale důraz na etické chování a kultivaci kvalit srdce velmi podobný.

Je buddhismus vědecký?

Než odpovíme na tuto otázku, definujme slovo věda. Podle slovníku jsou vědou „vědomosti, které je možné uspořádat do systému, jenž závisí na pozorování a testování faktů a na formulaci obecných přírodních zákonů.“ Některé aspekty buddhismu by do této definice nezapadaly, ale jádro Buddhova učení - Čtyři ušlechtilé pravdy - této definici odpovídá. Existence utrpení, První ušlechtilá pravda, je zkušenost, kterou můžeme definovat, zažít a blíže popsat. Druhá ušlechtilá pravda tvrdí, že utrpení má svůj přirozený původ, jímž je chtivost. A chtivost může být také definována, zažita a popsána. Utrpení není v buddhismu ničím, co by bylo vysvětlováno pomocí teoretických představ nebo mýtů. V souladu se Třetí ušlechtilou pravdou je utrpení ukončeno nikoli spoléháním se na nejvyššího Boha, vírou nebo modlitbami, ale jednoduše odstraněním samotné příčiny utrpení. To je zcela evidentní. Čtvrtá ušlechtilá pravda, cesta vedoucí k ukončení utrpení, také nemá nic společného s něčím smyšleným, ale závisí na našem chování. A i toto chování může být prozkoumáno. Buddhismus se rozloučil s představou nejvyššího Boha stejně jako věda a vysvětluje fungování vesmíru pomocí přírodních zákonů. Všechno tyto aspekty mají určitě vědeckého ducha. I Buddhova častá rada - že bychom neměli slepě věřit, ale raději se ptát, zkoumat, zjišťovat a spoléhat se na vlastní zkušenost - má jednoznačně vědecký charakter. Buddha říká:

„Nevěřte něčemu jen proto, že jste to slyšeli. Nevěřte v tradice jen proto, že byly předávány po generace. Nevěřte něčemu jen proto, že se o tom šušká, či se to říká. Nevěřte něčemu jen proto, že se to píše ve vašich náboženských knihách. Nevěřte něčemu jen na základě autority učitelů a starších. Ale když poté, co učiníte pozorování a analýzu, zjistíte, že něco vede k prospěchu jedince a celku, tak podle toho žijte.“ A. I, 188

A tak bychom mohli říci, že ačkoli buddhismus není zcela vědecký, je

v něm silný vědecký nádech. Albert Einstein, nejslavnější vědec dvacátého století, o buddhismu napsal:

„Náboženství budoucnosti bude náboženství vesmírné. Mělo by překonat osobního Boha a vyhnout se dogmatům a teologii. Mělo by postihnout vše přirozené a duchovní, mělo by být založené na smyslu pro spiritualitu, který vychází ze životní zkušenosti. Buddhismus odpovídá tomuto popisu. Pokud existuje náboženství, které se dokáže vypořádat s moderními vědeckými potřebami, tak je jím buddhismus.“

Někdy je Buddhovo učení nazýváno Střední cestou. Proč?

Buddha dal své Osmičlenné ušlechtilé stezce alternativní název, majjhima patipada, což v překladu znamená „Střední cesta.“ Tento alternativní název je důležitý tím, že vybízí k tomu, aby byla Osmičlenná ušlechtilá stezka praktikována vyrovnaným způsobem. Lidé dokáží být ve své náboženské praxi a dodržování pravidel velmi ztrnulí nebo příliš horliví. Osmičlenná ušlechtilá stezka by měla být praktikována vyváženě tak, abychom se vyhnuli extrémům.

Četl jsem, že buddhismus je jenom typ reformovaného hinduismu. Je to pravda?

Není. Buddhismus i hinduismus vznikly v Indii, sdílí mnoho představ o správném etickém jednání a užívají stejná slova jako například karma, samadhi, nirvana. To vedlo k názorům, že oba tyto náboženské směry jsou podobné nebo dokonce totožné. Ale podíváme-li se za tyto zdánlivé podobnosti zblízka, pochopíme, že tato dvě náboženství jsou zcela jiná. Hinduisté například věří v nejvyššího Boha, zatímco buddhisté nikoli. Jedním z ústředních učení hinduistické filosofie o společnosti je nauka o kastách, kterou buddhismus jednoznačně odmítá. Rituální očista je v Hinduismu důležitou praxí, v buddhismu nikoli. V buddhistických textech je mnoho záznamů o tom, jak Buddha a bráhmani, hinduističtí kněží, navzájem kritizovali své názory. To by se nestalo, kdyby buddhismus a hinduismus byla totožná náboženství.

Takové věci se můžeme občas doslechnout od neinformovaných lidí. Ale v buddhistických textech se dočteme, že hinduističtí kněží - bráhmani - byli vůči Buddhovi v opozici. A to proto, že Buddha kritizoval hinduistický kastovní systém a jejich praxi obětování zvířat, odmítal existenci nejvyššího Boha a autoritu hinduistických textů. Buddhismus a hinduismus mají některé společné znaky, ale i dost odlišností, které z nich vytváří dvě rozdílná náboženství.

Ale Buddha převzal z hinduismu myšlenku o karmě, je to tak?

Hinduismus učí doktrínu o karmě a o reinkarnaci. Buddhův výklad těchto termínů je ale zcela jiný. Hinduismus například tvrdí, že jsme naší karmou určení a buddhismus mluví o tom, že jsme jí pouze podmíněni. Podle hinduismu přechází z jednoho života do druhého věčná duše, neboli *átman*. Buddhismus odmítá existenci takové duše a mluví o nepřetržitě se měnícím proudu mentální energie, která se přerouzuje. To jsou je některé rozdíly mezi oběma náboženstvími.

Ale i kdyby mezi hinduismem a buddhismem nebyl žádný rozdíl, nemuselo by to nutně znamenat, že Buddha hinduistické myšlenky kopíroval. Někdy se stane, že dva lidé na sobě nezávisle učiní tentýž objev. Dobrým příkladem je objevení evoluce. V roce 1858, těsně před tím, než Charles Darwin publikoval svou slavnou knihu *O původu druhů*, zjistil, že se stejnou myšlenku přišel jiný muž, Alfred Rusell Wallace. Darwin a Wallace studiem stejných jevů došli ke stejnému závěru. Myslím si, že hinduistické mudrce vedly jejich meditační zkušenosti k mnohoznačným závěrům o existenci karmy a přerouzování. Buddhova meditační zkušenost byla jasnější, a tak i jeho závěry o karmě a přerouzování jsou přesnější a jednoznačnější.

2. Základní buddhistické koncepty

Jaké jsou hlavní body Buddhova učení?

Mnoho z Buddhových rozprav se soustředí na Čtyři ušlechtilé pravdy. Nazývají se „čtyři“ proto, že jsou čtyři. „Ušlechtilé“ proto, že zušlechťují toho, kdo jim porozuměl a „pravdy“ proto, že se shodují se skutečností.

Jaká je První ušlechtilá pravda?

První ušlechtilá pravda říká, že součástí života je utrpení. Žijeme-li, musíme trpět. Je nemožné žít, aniž bychom nezakoušeli nějaký druh utrpení. Musíme snášet fyzické utrpení jako nemoc, zranění, únavu, stáří a nakonec smrt. Musíme také snášet psychické utrpení jako je samota, frustrace, strach, stud, zklamání, hněv atd.

Není to trochu pesimistické?

Slovník definuje pesimismus jako „zvyk v přemýšlení, který vede k závěru, že cokoli se stane, bude špatné“ nebo jako „víru v to, že zlo je mocnější než dobro.“ Buddhismus neučí ani jednu z těchto myšlenek. Ani nepopírá, že existuje štěstí. Jednoduše tvrdí, že se životem ruku v ruce přichází fyzické a psychické utrpení. To je tvrzení, které je tak pravdivé a zřetelné, že ho nelze popřít. Centrem většiny náboženství je mýtus nebo představa, kterou není možné ověřit. Buddhismus začíná zkušeností, nepopíratelným faktem, věcí, kterou všichni znají, zažili ji a kterou se všichni snaží překonat. Buddhismus je opravdu univerzálním náboženstvím, protože jde k jádru problému každé jednotlivé lidské bytosti – k utrpení – a k tomu, jak se mu vyhnout.

Jaká je Druhá ušlechtilá pravda?

Druhá ušlechtilá pravda říká, že všechno utrpení je způsobeno chtivostí. Když se podíváme na psychické utrpení, je lehké vidět, jak je způsobené chtivostí. Když něco chceme, ale nejsme schopni své přání uspokojit, cítíme se frustrovaní. Když od někoho očekáváme, aby žil tak, jak chceme, ale realita je jiná, cítíme se zklamaní a podvedení. Když chceme, aby nás ostatní měli rádi, ale je to jinak, cítíme se zranění. Dokonce i když něco chceme a své přání si splníme, často to nevede ke štěstí. Důvodem může být to, že za chvíli jsme znudění, přestaneme mít zájem a začneme chtít něco jiného. Jednoduše řečeno, Druhá ušlechtilá pravda říká, že když dostaneme to, co chceme, nemusí to nutně znamenat, že budeme šťastní. Než neustále usilovat o to, abychom něco získali, pokusme se raději změnit svou nenasytost. Nenasytost nás připravuje o spokojenost a štěstí.

Ale jak vede touha a nenasytlost k fyzickému utrpení?

Celoživotní touha a nenasytlost po tom či onom a především touha po kontinuální existenci vytváří mocnou energii, která způsobuje znovuzrozdání. Když se zrodíme, máme tělo a to je náchylné ke zranění a nemoci; může být vyčerpáno prací; stárne a nakonec zemře. Tak chtivost vede k fyzickému utrpení, jelikož je příčinou znovuzrozdání.

To zní všechno dobře. Ale kdybychom přestali s chtěním, nikdy bychom nic nezískali a ničeho nedosáhli.

To je pravda. Ale Buddha pouze poukazuje na to, že naše touhy, chtivost, permanentní nespokojenost s tím, co máme a neustálé toužení po více a více věcech způsobuje utrpení, a radí nám, abychom s tím skončili. Naše potřeby sice mohou být uspokojeny, ale naše touhy jsou jako bezdná jáma. Měli bychom dělat rozdíl mezi tím, co potřebujeme, a tím, co chce naše chtivost. Zároveň Buddha doporučuje, abychom usilovali o naplnění vlastních potřeb a svou chtivost mírnili. Jsou potřeby, které jsou podstatné, základní a na jejichž uspokojení bychom měli pracovat. Touhy, které jsou za jejich hranicí, by měly být postupně zmenšovány. Co je vlastně smyslem života? Mít a získat nebo být spokojený a šťastný?

Mluvil jste o znovuzrozdání. Jsou vůbec nějaké důkazy, které by potvrdily jeho existenci?

Existují rozsáhlá svědectví, že se takové věci dějí. Podrobně o tom budeme mluvit později.

Jaká je Třetí ušlechtilá pravda?

Třetí ušlechtilá pravda říká, že utrpení může být zcela překonáno a může být dosaženo štěstí. To je možná nejdůležitější ze Čtyř ušlechtilých pravd, protože v ní Buddha ujišťuje, že opravdové štěstí a spokojenost existují. Budeme šťastní a svobodní, když se zbavíme nepotřebné chtivosti, naučíme se užívat si života bez nepokoje, jenž je s ním spojen; a budeme trpělivě, beze strachu a nenávisti čelit problémům, které život přináší. Až potom začneme žít naplno. A protože již nebudeme posedlí uspokojováním vlastní sobecké chtivosti, zjistíme, že máme více času pomáhat ostatním v naplňování jejich potřeb. Stav, ve kterém se zbavíme vší chtivosti a plně rozvineme tyto dobré vlastnosti, se říká Nirvána. Nirvána je osvobozená od všeho mentálního utrpení.

Co a kde je Nirvána?

Je to dimenze zcela mimo čas a prostor, a proto je těžké o ní mluvit a přemýšlet. Slova a myšlenky jsou vhodné pouze k popisu časoprostorové

dimenze. Ale protože Nirvána je mimo čas, není v ní pohyb, stárnutí ani smrt. Nirvána je věčná. Protože je mimo prostor, neexistuje v ní kauzalita, žádná hranice, žádná představa o já a ne-já, a tak je zároveň nekonečná. Buddha také tvrdil, že Nirvána je zkušenost velkého štěstí. Řekl:

„Nirvána je štěstí nejvyšší.“

Dp. 204

Ale je nějaký důkaz o tom, že taková dimenze existuje?

Ne, není. Ale její existence může být odvozena. Jestliže existuje dimenze, ve které je čas a prostor, a ona existuje – je jí svět, v němž žijeme – tak můžeme odvodit to, že je i dimenze bez času a prostoru – Nirvána. Ačkoli její existenci dokázat nemůžeme, máme k dispozici následující Buddhův popis:

„Je zde to, co je Nezrozené, Nevzniklé, Nevytvořené a Nesložené. Kdyby zde nebylo toto Nezrozené, Nevzniklé, Nevytvořené a Nesložené, nebylo by úniku od toho, co je zrozené, vzniklé, vytvořené a složené. Ale protože je zde toto Nezrozené, Nevzniklé, Nevytvořené a Nesložené, je znám i únik od toho, co je zrozené, vzniklé, vytvořené a složené.“

UD. 80

Budeme si jí jisti, až ji zrealizujeme. Do té doby bychom měli prostě praktikovat.

A jaká je Čtvrtá ušlechtilá pravda?

Čtvrtá ušlechtilá pravda je o cestě vedoucí k překonání utrpení. Tato cesta je nazývána Ušlechtilá osmidílná stezka a skládá se ze Správného porozumění, Správného myšlení, Správné mluvy, Správného jednání, Správného živobytí, Správného úsilí, Správné všímavosti¹ a Správné koncentrace. Budhistická praxe se skládá z těchto osmi faktorů. Všimněte si, že Ušlechtilá osmidílná stezka pokrývá každý aspekt života: intelektuální, etický, ekonomický i psychologický; a proto obsahuje vše, co člověk potřebuje k tomu, aby vedl dobrý život a rozvinul spiritualitu.

1 Poznámka překladatele: výraz všímavost (sati) je do českého jazyka také překládán jako sebeuvědomění, všímavá pozornost, bdělost nebo bdělá pozornost.

3. Buddhismus a Bůh

Věří buddhisté v Boha?

Ne, nevěří. Mají pro to několik důvodů. Buddha stejně jako moderní sociologové a psychologové věřil, že náboženské představy, především pak představa o Bohu, mají svůj původ ve strachu. Buddha říká:

„Sevření strachem uchylují se lidé ke svatým horám, svatým lesům, svatým stromům a oltářům.“

Dp. 188

Primitivní člověk zjistil, že žije v nebezpečném a nepřátelském světě. Měl strach z divokých zvířat, z nedostatku jídla, ze zranění a nemoci a z přírodních jevů jako jsou hromy, blesky a sopky. Před těmito fenomény nebyl nikdy v bezpečí, a tak si vytvořil představu o Bohu, která mu poskytovala více pohodlí v dobrých časech, odvahu v nebezpečí a útěchu v dobách, kdy se mu nedařilo. I dnes si lze všimnout, jak se lidé začínají zajímat o spiritualitu v kritických obdobích, a uslyšíte je říkat, že víra v Boha nebo bohy jim dává sílu k životu. Uslyšíte, že věří v určitého Boha, protože se k němu modlili v dobách, kdy to potřebovali, a jejich modlitba byla vyslyšena. Tohle všechno odpovídá Buddhově tvrzení, že představa o Bohu je odpovědí na strach a frustraci. Buddha nás učil, abychom se naučili porozumět svým strachům, zmenšili naše touhy a klidně a odvážně přijímali věci, které nejsme schopni změnit.

Druhým důvodem, proč Buddha nevěřil v Boha, je neexistence důkazů, které by představu o Bohu potvrdily. Existuje několik náboženství, která tvrdí, že boží slova jsou zachována v jejich svatých knihách, že jen oni sami rozumí podstatě Boha, že jejich Bůh existuje a že bůh ostatních náboženství neexistuje. Podle některých náboženství je Bůh pohlaví mužského, podle jiných ženského a některá tvrdí, že je bezpohlavní. Tato náboženství jsou spokojená a věří v to, že k dispozici jsou bohatá svědectví dokazující existenci jejich Boha, a nevěřičně se smějí důkazům jiných náboženství, která se pokouší dokázat existenci jiného Boha. Všechna tato náboženství se snažila celá staletí najít důkaz o existenci Boha. Není překvapující, že se jim žádný reálný, podstatný nebo nepopíratelný důkaz nepodařilo najít.

Třetí důvod, proč Buddha nevěřil v Boha, je ten, že víra v něj není nutná. Někteří tvrdí, že víra v Boha je nutná k vysvětlení původu vesmíru. Ale tak to není. Věda velmi přesvědčivě vysvětlila, jak vesmír vznikl, aniž by musela ve svém vysvětlení použít Boha. Někdo říká, že víra v Boha je nutná k tomu, aby člověk žil šťastným a smysluplným životem. Znovu můžeme říci, že to tak není. Na zemi žijí miliony ateistů, a to nezmiňujeme buddhis-

ty, kteří žijí užitečný, šťastný a smysluplný život bez víry v Boha. Jiní zase tvrdí, že víra v Boha je nutná, protože lidské bytosti jsou slabé a nejsou schopny si pomoci samy. Zde se zdá být skutečnost opět opačná. Často slyšíme o lidech, kteří překonali invaliditu, handicap, obrovské překážky a těžkosti díky svým vlastním vnitřním zdrojům, pomocí vlastního úsilí a bez víry v Boha. Podle jiných je Bůh nutný pro lidskou spásu. Tento argument platí pouze pokud přijmete teologický koncept o Bohu spasiteli; buddhisté v tuto představu nevěří. Na základě vlastní zkušenosti Buddha viděl, že každá lidská bytost má potenciál očistit svou mysl, rozvinout nekonečnou laskavost, soucit a moudrost. Ve svém učení přenesl pozornost od nebe k srdci a dodával nám odvalu k tomu, abychom našli řešení našich problémů v sebeporozumění.

Když není Bůh, jak tedy vznikl vesmír?

Všechna náboženství mají své příběhy a mýty, které se pokoušejí odpovědět na tuto otázku. V dávných časech byly mýty jediným vysvětlením o počátku vesmíru. Ve dvacátém století ale lidstvo již zná fyziku, astronomii a geologii a mnoho z těchto mýtů bylo překonáno vědeckými fakty. Věda vysvětlila počátek světa bez odkazu na představu o Bohu.

Co Buddha říká o počátku světa?

Je zajímavé, že Buddhův pohled na začátek světa je velmi blízký pohledu vědeckému. V tzv. Aganna Suttě Buddha popisuje, jak je vesmír zničen a opět znovu vzniká do současné podoby po období bezpočtu milionů let. První formy života se vytváří na povrchu vody, v průběhu dalších mnoha milionů let se vyvíjí od jednoduchých ke komplexním organismům. Všechny tyto procesy jsou bez začátku a konce a jsou uvedeny v chod přírodními příčinami.

Říkáte, že neexistují důkazy o existenci Boha. Ale co zázraky?

Je mnoho lidí, kteří říkají, že zázraky jsou důkazem boží existence. Slyšíme o přesvědčivých tvrzeních, že došlo k nějakému zázračnému uzdravení, ale nedaří se nám ho doložit lékařským potvrzením. Slýcháme i o zprávách z druhé ruky o tom, že byl někdo zázračně zachráněn před katastrofou, ale nikdy nenajdeme očitého svědka, který by to dosvědčil. Jindy se k nám zase donese zvěst, že modlitba uzdravila nemocné tělo nebo zlomenou nohu, ale nikdy se nám do rukou nedostane výsledek rentgenu nebo dosvědčující komentář lékařů. Neověřená přesvědčivá tvrzení, zvěsti a zprávy z druhé ruky nejsou náhradou za solidní evidenci. A solidní evidence o zázracích je velmi vzácná. Nevysvětlitelné věci se nicméně stávají a neočekávané události se objevují. Ale naše neschopnost vysvětlit takové věci

nedokazuje existenci Boha. Jenom dokazuje, že naše znalosti jsou stále nekompletní. Před tím, než se rozvinula moderní medicína, když lidé ještě neznali původ nemocí, věřili, že Bůh nebo Bohyně seslali nemoc jako trest. Dnes již víme, co způsobuje tyto věci, a když onemocníme, můžeme brát léky. Ve chvíli, kdy budou naše znalosti o světě úplnější, budeme schopni porozumět tomu, co způsobuje nevysvětlitelné jevy, stejně jako jsme nyní schopni porozumět tomu, co způsobuje nemoci.

Ale tolik lidí věří v nějakou formu Boha, tak to musí být pravda.

Kvůli tomu určitě ne. V jednu dobu všichni věřili, že svět je placatý, ale všichni se mýlili. Počet lidí, kteří věří nějakému tvrzení, není měřítkem jeho pravdivosti. Jediný způsob, jak ověřit, jestli je nějaké tvrzení pravdivé, je podívat se na fakta, která za ním stojí, a prověřit důkazy o nich.

Když buddhisté nevěří v Boha, v co tedy věří?

Věřící, že každá lidská bytost je cenná a důležitá a že všechny mají potenciál stát se Buddhou - perfektní lidskou bytostí. Věřící, že lidé dokáží překonat vlastní zaslepenost a iracionalitu a vidět věci takové, jaké jsou. Věřící, že hněv, nenávisť, zlá vůle a žárlivost mohou být nahrazeny láskou, trpělivostí, štedrostí a laskavostí. Věřící, že všechno toto je v možnostech každého člověka, když vyvine úsilí, podporován a veden ostatními přáteli - buddhisty - a inspirován příkladem Buddha. Jak říká Buddha:

„Nikdo vás nezachrání, vy sami musíte jít, Buddhové jen jasně ukazují cestu.“ Dp. 165

4. Pět pravidel

Jiná náboženství odvozují představu o tom, co je dobré a co špatné od božích přikázání. Vy buddhisté nevěříte v Boha, tak jak víte, co je špatné a co dobré?

Jakékoli myšlenky, mluva a jednání tělem, zakořeněné ve chtivosti, nenávisti a zaslepenosti a vedoucí nás od Nirvány jsou špatné, a jakékoli myšlenky zakořeněné ve štědrosti, lásce a moudrosti a pomáhající nám projasnit cestu k Nirváně jsou dobré. V náboženstvích, jejichž centrem je Bůh, se porozumění tomu, co je dobré a co špatné, rovná praktikování toho, co je přikázáno. Ale v náboženstvích, jejichž centrem je člověk – jako je buddhismus – porozumět tomu, co je dobré a špatné, znamená rozvinout hluboké sebeporozumění a sebeuvědomění. Etika založená na porozumění je vždy silnější než ta, která je založena na přikázáních. A tak, když buddhisté chtějí poznat, jestli je nějaká aktivita dobrá nebo špatná, podívají se na tři věci – na záměr, na efekt, který na ně daná aktivita bude mít, a na efekt, který bude mít na ostatní. Jestliže záměry k mým skutkům jsou dobré (zakořeněné v dávání, lásce a moudrosti), jestliže jejich výsledek bude dobrý pro mě (pomůže mi být štědřejší, laskavější a moudřejší) a bude dobrý pro ostatní (pomůže jim být štědřejší, laskavější a moudřejší), potom moje skutky a činy jsou prospěšné, dobré a morální. Variant těchto skutků je samozřejmě mnoho. Někdy můžu jednat s nejlepším úmyslem, ale moje jednání neprospěje ani mě ani ostatním. Někdy mají moje záměry k nějakému činu daleko k tomu, aby byly dobré, ale nakonec ostatním stejně pomohou. Někdy jednám s nejlepším úmyslem a pomůžu sobě, ale ostatním moje aktivita přinese něco nepříjemného. V takových případech jsou moje skutky namíchané – směsicí dobrého a špatného. Když jsou úmysly špatné a činy vedou k neštěstí mému a druhých, tak takové činy a úmysly jsou špatné. A když je můj záměr dobrý a moje činy přispějí mému štěstí i štěstí ostatních, tak takové činy jsou zcela dobré.

Má buddhismus nějaký morální kodex?

Ano, má. Pět pravidel je základnou buddhistické morálky. Prvním je vyhýbat se zabíjení živých bytostí. Druhé je vyhýbat se kradení, třetí je vyhýbat se nesprávnému sexuálnímu chování, čtvrté je vyhýbat se lhaní a páté je vyvarovat se alkoholu a jiných látek zatemňujících mysl.

Ale je jisté, že zabít je někdy dobré. Například zabít hmyz, který šíří nemoci nebo někoho, kdo vás chce zavraždit.

Zabít v takových případech může být dobré pro vás, ale co pro tu druhou bytost? Ta si také přeje žít stejně jako vy. Když se rozhodnete zabít hmyz,

který šíří nemoci, váš záměr je veden starostí o sebe (dobrá část záměru) a odporem (špatná část záměru). Někdy je nutné zabít, ale záměr zabít není nikdy zcela dobrý.

Vy buddhisté máte příliš velkou starost o mravence a broučky.

Buddhisté se snaží rozvinout soucit, který je nerozlišující a všeobjímající. Vidí svět jako sjednocený celek, ve kterém každá věc nebo bytost má své místo a funkci. Věří, že před tím, než narušíme nebo rozbijeme jemný pořádek v přírodě, bychom měli být opatrní. Jen se podívejte na kultury, kde je důraz kladen na plné využití přírody, na vymáčknutí všeho, co v ní je, bez toho, aniž by cokoli vracely zpátky. Takové kultury přírodu dobývají a podřizují si ji. Příroda tomu klade odpor a vzduch je otrávený, řeky špinavé a mrtvé, tolik krásných živočišných druhů vymizelo, svahy hor jsou pusté a erodují. Dokonce i klima se mění. Kdyby lidé byli jen o trochu méně dychtiví využívat a zabíjet, tato situace by nemusela nastat. My všichni bychom se měli snažit rozvinout více respektu pro život. A to je to, co říká první pravidlo.

A jaký je postoj buddhismu k potratům?

Podle Buddhy dojde ke znovuzrození v momentě početí nebo těsně po něm, a tak je potrat ukončením života.

Ale je-li nějaká žena znásilněna a navíc se dozví, že její dítě bude postižené, není lepší těhotenství ukončit?

Dítě zplozené v důsledku znásilnění má právo žít stejně jako každé jiné dítě. Neměl by mu být brán život jenom proto, že jeho biologický otec spáchal zločin. Narození postiženého dítěte by bylo pro jeho rodiče jistě šokem, ale jestliže je ukončení jeho života v pořádku, tak proč bychom nezabili i všechny dospělé lidi s postižením? Možná jsou situace, kdy je ukončení života plodu to nejlepší možné řešení, například pokud obětování jeho života zachrání život matce. Většina potratů je ale provedena jednoduše proto, že těhotenství přišlo v nevhodnou dobu a rodiče chtějí mít dítě později.

Je sebevražda porušením prvního pravidla?

Když jeden člověk zavraždí druhého, je důvodem hněv, strach, chtivost nebo nějaká jiná negativní emoce. Když lidé zabijí sami sebe, jsou příčinou stejné emoce nebo emoce jim velmi podobné - zoufalství a frustrace. Vražda je důsledkem negativních emocí k druhému člověku, sebevražda je důsledkem negativních emocí vůči sobě samému, a proto je také považována za porušení prvního pravidla. Člověk, který přemýšlí o sebevraždě

nebo se o ni již pokusil, nepotřebuje, abychom mu říkali, že se chová špatně. Takoví lidé potřebují naši podporu a porozumění. Musíme jim pomoci porozumět tomu, že ukončení vlastního života je jenom odložení problému, nikoli jeho řešení.

Řekněte mi něco o druhém pravidlu.

Tímto pravidlem se zavazujeme k tomu, že si nebudeme přivlastňovat to, co nám nepatří. Souvisí s omezováním naší touhy a respektováním vlastnictví druhých.

Třetí pravidlo říká, že bychom se měli vyhnout nesprávnému sexuálnímu chování. Co je nesprávné sexuální chování?

Jestliže použijeme klam, emocionální vyděračství nebo někoho silou přinutíme k tomu, aby s námi měl sex, pak je to nesprávné sexuální chování. Cizoložství je také forma nesprávného sexuálního chování, protože svatbou si manželský pár slíbí věrnost. Když spácháme cizoložství, tak porušíme tento slib a zradíme důvěru. Sex by měl být výrazem lásky a důvěrnosti mezi dvěma lidmi a měl by tak přispívat k naší mentální a emocionální pohodě.

Je sex před svatbou typem nesprávného sexuálního chování?

Ne, když je přítomna láska a vzájemný souhlas mezi dvěma lidmi. Nikdy bychom ale neměli zapomínat, že biologickou funkcí sexu je reprodukce a že když nevdaná žena otěhotní, tak to může způsobit spoustu problémů. Mnoho vyzrálých a přemýšlivých lidí si myslí, že je lepší se před svatbou sexu vzdát.

Jaký je postoj buddhismu ke kontrole porodnosti?

Některá náboženství tvrdí, že jediným správným důvodem pro sexuální styk je zplození potomka, jakýkoli jiný důvod je nemorální, a proto kontroly porodnosti neschvalují. Buddhismus připouští, že funkcí sexu je nejen oplodnění, ale i vyjádření lásky nebo náklonnosti mezi dvěma lidmi. Proto akceptuje všechny způsoby kontroly porodnosti kromě potratu. Vlastně můžeme říci, že ve světě, kde se stal růst populace velkým problémem, je kontrola porodnosti velmi potřebná.

A co lhaní. Je možné žít bez lhaní?

Jestliže opravdu není možné žít ve společnosti nebo podnikání bez lhaní, tak by takový šokující a zkorumpovaný stav věcí měl být změněn. Buddha je někdo, kdo je rozhodnutý s tímto problémem udělat něco praktického tím, že se snaží být čestnější a pravdomluvnější.

Představte si, že byste seděl na lavičce v parku a najednou by kolem vás proběhl vyděšený muž. O několik minut později by k vám přiběhl jiný muž, držel by v ruce nůž a ptal by se, jestli jste viděl kam běžel první muž. Co byste mu odpověděl?

Kdybych měl dobrý důvod si myslet, že druhý z mužů chce zranit prvního, neváhal bych zalhat. Už jsme mluvili o tom, že jedním z faktorů určujících, jestli je nějaký čin dobrý nebo špatný, je záměr. Za těchto okolností je záměr zachránit život daleko pozitivnější než lež. Pokud by lež, pití alkoholu nebo krádež znamenaly záchranu lidského života, neváhal bych se k nim uchýlit. Neberte to ale prosím jako návod k porušování pěti pravidel. Ta by měla být praktikována s velkou obezřetností a porušena jen ve výjimečných případech.

Páté pravidlo říká, že bychom neměli pít alkohol nebo užívat látky zatemňující mysl. Proč ne?

Lidé nepijí kvůli chuti. Když pijí, je to proto, že hledají úlevu od napětí, a když pijí ve společnosti, je to často proto, aby se přizpůsobili. I malé množství alkoholu změní vědomí a naruší sebevědomění. Když je alkohol požíván ve velkém množství, jeho efekt může být zničující. Buddhisté říkají, že když se někdo napije alkoholu, je schopen porušit všechna ostatní pravidla.

Ale pití jen malého množství určitě není porušení pravidla, že ne? Je to přeci jen malá věc.

Ano, je to jen malá věc. A jestliže nedokážete praktikovat malou věc, vaše vytrvalost a odhodlanost nejsou příliš silné, že?

Je kouření porušením pátého pravidla?

Kouření má nepochybně negativní účinek na tělo, ale jeho vliv na mysl je minimální. Lidé mohou kouřit a i nadále se dokáží dobře ovládat, být velmi bdělí a bystří. Přestože kouření nemůžeme doporučit, není porušením pátého pravidla.

Pět pravidel je negativních. Říkají, co člověk nemá dělat, ale neříkají, co praktikovat.

Pět pravidel je základnou buddhistické etiky. Nejsou celou buddhistickou etikou. Začínáme tím, že se snažíme rozpoznat naše špatné chování a snažíme se ho zastavit. Proto je tu pět předpisů. Poté, co jsme přestali dělat to špatné, začneme s tím dobrým. To můžeme přiblížit na příkladu ústního projevu. Buddha říká, že bychom měli začít s tím, že nebudeme lhát. Poté

bychom měli přistoupit k tomu, že budeme mluvit pravdu, mluvit jemně a zdvořile a mluvit ve správnou chvíli. Říká:

„Tím, že se vzdá lži, stane se tím, kdo mluví pravdu, spolehlivým a důvěryhodným a nebude klamat svět. Tím, že se vzdá zákeřné mlvy, neopakuje tam, co slyšel tady a ani neopakuje tady, co slyšel tam, s cílem vytvářet neshody mezi lidmi. Usmiřuje ty, kteří jsou rozděleni a sbližuje ty, kteří jsou již přáteli. Harmonie je jeho radost, harmonie je jeho potěšení, harmonie je jeho láska a motivem jeho slov. Tím, že se vzdává hrubé mlvy, se jeho slova stávají bezúhonnými, potěšujícími ucho, jdoucími k srdci a zdvořilými. Vzdává se bezúčelného brebentění tím, že mluví ve správnou chvíli, to co je vhodné, k věci, o Dhammě a disciplíně. Jeho slova jsou hodna chvály, soudná, opodstatněná a k věci.“ M. I, 179

5. Znovuzrokování

Odkud přicházíme a kam jdeme?

Na tuto otázku jsou tři možné odpovědi. Ti, kteří věří v Boha nebo bohy, obvykle tvrdí, že bytosti stvořil svou vůlí Bůh a před stvořením neexistovaly. Lidé pak žijí svůj život podle toho, v co věří nebo dělají, a po smrti jdou do věčného nebe nebo do věčného pekla. Další, vědecká a humanistická odpověď tvrdí, že bytosti jsou stvořeny u zplození v důsledku přírodních příčin. Bytosti potom žijí a po smrti dojde k ukončení jejich existence. Buddhismus neakceptuje ani jedno z těchto vysvětlení. První vysvětlení navozuje mnoho etických problémů. Jestliže dobrý Bůh skutečně stvoří každého z nás, je těžké vysvětlit, proč se lidé rodí s fyzickými deformacemi, proč je tolik dětí potraceno těsně před porodem nebo se jich tolik narodí mrtvých. Další problém s theistickým vysvětlením je, že se zdá velmi nespravedlivé, že by některá bytost měla trpět věčnou bolestí v pekle za to, co udělala za 60 nebo 70 let na zemi. Za šedesát nebo sedmdesát let nevěřičnosti nebo nemorálního života si bytosti nezaslouží věčné mučení. Totéž platí i pro šedesát nebo sedmdesát let dobrého života. Není to malá cena za věčné štěstí v nebi?

Druhé vysvětlení je lepší než to první a vypovídá o něm více vědeckých důkazů. Ale přesto nechává nezodpovězenými několik důležitých otázek. Jak se může tak úžasně komplexní jev, jako je vědomí, vyvinout jen ze dvou buněk, spermie a vajíčka? A nyní, když je parapsychologie již uznanou částí vědy, je ještě těžší vklínit jevy jako je telepatie do materialistického chápání vědomí. Buddhismus nabízí uspokojivější vysvětlení toho, odkud člověk přišel a kam směřuje. Když zemřeme, tak se mysl a společně s ní i všechny její tendence, preference, schopnosti a vlastnosti, které rozvinula a zformovala v tomto životě, znovu ukotví v oplodněném vajíčku. A tak se mysl znovuzrodí a podle vlastností, které vyvinula v minulém životě, a pod vlivem nového prostředí se vyvine v novou osobnost. Tato osobnost se bude měnit podle vědomého úsilí a faktorů, jako je vzdělání a vliv rodičů a společnosti, a pak se mysl znovu v momentě smrti ukotví v oplodněném vajíčku. Tento proces umírání a znovuzrokování bude pokračovat až do chvíle, kdy příčiny, které ho způsobují - chtivost a zaslepenost - zmizí. Když zmizí, mysl se již nezrodí a místo toho dosáhne stavu, kterému se říká Nirvána. To je konečný cíl buddhismu a smysl života.

A jak funguje přesun mysli z jednoho těla do druhého?

Představte si mysl jako radiové vlny. Obsahem radiových vln nejsou slova a hudba, ale energie o různých frekvencích, které cestují prostorem a jsou přitahovány a přijaty přijímačem, který je dál reprodukuje jako slova

a hudbu. S myslí je to stejné. Po smrti cestuje mentální energie prostorem, je přitahována a přijata oplodněným vajíčkem. Tak jak embryo roste, tato energie se soustřeďuje v mozku, odkud je později reprodukována jako nová osobnost.

A zrodíme se vždy jako lidská bytost?

Ne, je několik sfér, kam se můžeme zrodit. Někteří lidé se zrodí v nebi, někteří v pekle, někteří se zrodí jako hladoví duchové atd. Nebe není místo, ale druh existence, ve které mají bytosti jemné tělo a kde mysl zakouší především potěšení. Některá náboženství považují nebeskou existenci za trvalou a úporně usilují o zrození v ní. Trvalá ale není. Stejně jako všechny podmíněné stavy je i existence v nebi pomíjivá, a když život v ní je u konce, může se bytost znovu zrodit v existenci lidské. I peklo není místo, ale druh existence, kde mají bytosti jemné tělo a kde jejich mysl zakouší především úzkost a strádání. Podobně i bytosti, které se zrodily jako hladový duch, mají jemné tělo a nepřetržitě zažívají neuspokojenou touhu. A tak nebeské bytosti zažívají především potěšení, pekelné bytosti bolesti a lidské bytosti směsici obou. Hlavním rozdílem mezi lidskou existencí a těmi ostatními je druh těla a kvalita životní zkušenosti.

Co rozhoduje o tom, kde se zrodíme?

Nejdůležitějším, ale ne jediným faktorem, který ovlivňuje to, kde se zrodíme a jaký budeme mít život, je *kamma*. Slovo *kamma* znamená „čin“ nebo „jednání“ a vztahuje se k našim záměrným mentálním činům. Jinými slovy to, jakou bytostí dnes jsme, je do velké míry určeno tím, jak jsme přemýšleli a jednali v minulosti. Stejně tak to, jak myslíme a jednáme dnes, ovlivní to, jací budeme v budoucnosti. Jemná a laskavá osobnost bude mít tendenci zrodit se v nebeských existencích nebo jako člověk, u něhož bude v životě převládat pohoda. Úzkostlivá, utrápená a extrémně krutá osobnost má tendenci se zrodit v pekelných světech nebo jako lidská bytost, v jejímž životě převládají bolestivé zkušenosti. Člověk, který rozvine nutkavou chtivost, intenzivní touhu a spalující ambice, které nemůžou být nikdy uspokojeny, bude mít tendenci zrodit se jako hladový duch nebo jako lidská bytost frustrovaná touhou a chtěním. Jakékoli silné zvyky, které rozvineme v tomto životě, budou pokračovat v životě dalším.

Takže nejsme určeni naší *kammou* a svůj osud můžeme změnit?

Samozřejmě že můžeme. Proto jedním z kroků na Ušlechtilé osmidílné stezce je Správné úsilí. Záleží na naší upřímnosti a na tom, kolik energie vynaložíme. Je pravda, že někteří lidé projdou životem pod vlivem svých špatných zvyků z minulosti, bez úsilí změnit je, a nakonec se stanou obětí

jejich nepříjemných důsledků. Takoví lidé budou dál trpět až do chvíle, kdy změni své špatné zvyky. Čím déle podléhají svým negativním zvykům, tím těžší je změnit je. V buddhismu se snažíme využít každé příležitosti oslabit zvyky, které mají negativní důsledky a snažíme se rozvinout mentální zvyky, které mají příjemné a šťastné následky. Meditace je jednou z technik, kterou se snažíme změnit vzorce chování mysli. Celý buddhistický styl života je cvičení s cílem očistit a osvobodit mysl. Například když byly trpělivost a laskavost vašimi charakterovými vlastnostmi v minulém životě, s největší pravděpodobností se znovu objeví i v současném životě. Když jsou v tomto životě ještě posíleny a rozvinuty, budou ještě silnější a výraznější v tom budoucím. Toto tvrzení je postaveno na jednoduchém a pozorovatelném faktu - zvyky, které jsou prohlubované po dlouhou dobu, není jednoduché změnit. Nyní, když jste laskaví a trpěliví, nestane se lehce, že by vás druzí vyvedli z míry, nechováte k druhým zášť a život má tendenci být šťastný. Nyní uvedeme jiný příklad. Řekněme, že přijdete do tohoto života s tendencí být laskaví a trpěliví, která je výsledkem vašich mentálních zvyků z minulých životů. V tomto životě ale rozvíjení těchto tendencí zanedbáte. Postupně budou slábnout a nakonec v nějakém v příštím životě zmizí úplně. Pak se může stát, že se ve vaší mysli objeví vznětlivost, hněv a krutost a tyto vlastnosti vnesou do vašeho života utrpení. A nyní uvedeme ještě jeden příklad. Předpokládejme, že v důsledku mentálních zvyků z minulých životů jste přišli do tohoto života s tendencí být vznětliví, plní hněvu a uvědomíte si, že tyto zvyky přinášejí pouze to nepříjemné a rozhodnete se je změnit a nahradit je emocemi pozitivními. Když vyvinete úsilí, může se vám podařit odstranit tyto nepříjemné emoce úplně a budete oprostěni od všech následků vznětlivosti a hněvu. Když se vám tyto nepříjemné emoce podaří pouze zmírnit, objeví se opět v příštím životě, kde je s pomocí dalšího úsilí můžete odstranit úplně a můžete být od jejich negativních důsledků osvobozeni.

Mluvíte hodně o znovuzrozdání, ale existuje vůbec nějaký důkaz o tom, že po naší smrti něco takového přijde?

Teorie o znovuzrozdání je jediná teorie o existenci po smrti, která je podporována nějakými důkazy. Je logické, že důkazy o tom, že po smrti není nic a že po ní dojde ke zničení každé existence, chybí. Důkazy dosvědčující existenci věčného nebe nejsou. V posledních třiceti letech parapsychologové zkoumali zprávy od lidí, kteří měli velice jasné vzpomínky na své minulé životy. V Anglii například jedno pětileté děvče jasně mluvilo o událostech, které zněly, jako by byly ze života jiného člověka. K případu byli přivoláni parapsychologové a ptali se jí na stovky otázek, na které odpovídala. Mluvila o tom, že žila na vesnici v zemi, která podle popi-

su odpovídala Španělsku. Uvedla jméno vesnice a jméno ulice, kde žila, jména svých sousedů a detaily svého každodenního života. Beze strachu také mluvila o tom, jak ji srazilo auto a svým zraněním podlehla o dva dny později. Když vědci detaily prověřili, zjistili, že všechny odpovídají popisu. Ve Španělsku je vesnice, jejíž jméno děvče uvedlo. V ní byl i dům, který popsala a jméno ulice, kterou uvedla. V něm žila mladá žena, kterou ve věku 23 let srazilo před pěti lety auto. Jak je možné, že pětileté děvče žijící v Anglii, které nikdy nebylo ve Španělsku, ví tohle všechno? Tento případ není ojedinělý. Profesor psychologie Ian Stevenson z univerzity ve Virginii popsal ve svých knihách tucty případů tohoto typu. Je velmi uznávaným vědcem, jehož 25leté studium příběhů lidí, kteří si vzpomněli na své minulé životy, je velmi silným důkazem buddhistického učení o znovuzrození².

Někteří lidé by mohli říct, že takzvaná schopnost vzpomenout si na minulé životy je ďáblovlo dílo.

Nemůžeme si jednoduše vysvětlit všechno, co neodpovídá našemu přesvědčení, jako ďáblovlo dílo. Když existují fakta, která silně podporují určitou teorii, musíme použít racionální a logické argumenty, pokud ji chceme vyvrátit. Ne iracionální povídání o ďáblově díle, které je plné předsudků.

Říkáte, že vysvětlit něco jako ďáblovlo dílo je předsudek. Není ale víra ve znovuzrození také předsudek?

Slovník definuje předsudek jako „přesvědčení, které není založené na rozumu nebo na faktu.“ Kdyby existovala seriózní studie o existenci ďáblů, napsaná vědcem, můžeme připustit, že víra v ďábly není předsudek. O takové studii ale nikdy nikdo neslyšel; vědce toto téma nezajímá a tak tvrdíme, že neexistují důkazy o existenci ďáblů. Ale jak jsme již zmínili, existují důkazy, které podporují teorii o znovuzrození. Jestliže přesvědčení o znovuzrození je založeno alespoň na nějakých faktech, pak jej nemůžeme nazvat předsudkem.

Žili nějací vědci, kteří věřili ve znovuzrození?

Ano. Thomas Huxley, který byl zodpovědný za uvedení vědy do školského systému ve Velké Británii v 19. století a který jako první obhajoval Darwinovy teorie, považoval teorie o znovuzrození za velmi přijatelné. Ve své slavné knize *Evoluce*, etika a jiné eseje píše:

2 Viz Dvacet případů podporujících teorii o znovuzrození a příklady typů znovuzrození, Časopis Univerzity ve Virginii, Charlottesville, 1975.

„V doktríně o znovuzrokování našli bráhmanské a buddhistické spekulace věrohodné vysvětlení o fungování vesmíru [...] tento způsob vysvětlení není méně přijatelný než jiné; a jen velmi ukvapení lidé jej odmítnou jako neopodstatněný a absurdní. Stejně jako doktrína o evoluci má doktrína o převtělování své kořeny ve světě reality.“

Profesor Gustaf Stromberg, slavný švédský astronom, fyzik a Einsteinův přítel také shledal teorii o znovuzrokování velmi přitažlivou:

„Jsou různé názory na to, jestli se lidská duše může znovu zrodit zpět na zem. V roce 1936 byl prozkoumán velmi zajímavý případ v Indii, kde velmi mladé děvče (Shanti Devi z Delhi) dokázalo přesně popsat svůj minulý život, který prožilo v Muttře, 500 mil od Delhi. Tento život podle jejího popisu skončil asi rok před jejím „druhým zrozením“. Uvedla jméno svého bývalého manžela a dcery a popsala svůj životní příběh. Komise pověřená zkoumáním případu vzala děvče k jejím bývalým příbuzným, kteří potvrdili všechna její tvrzení. Lidé v Indii považují znovuzrokování za běžnou věc; to, co pro ně bylo na tomto případě úžasné, bylo obrovské množství fakt, které si děvče pamatovalo. Tento a podobné příběhy mohou být považovány za další důkazy teorie o nezničitelnosti paměti.“

Profesor Julian Huxley, uznávaný britský vědec, který byl generálním ředitelem UNESCO, věřil, že znovuzrokování je v harmonii s vědeckým přemýšlením:

„Není nic, co by vyvracelo možnost trvale přežívajícího ducha-osobnosti, který je nějakým způsobem po smrti uvolněn, stejně jako rozhlasové zprávy jsou vypouštěny do světa vysílacím zařízením. Ale musíme pamatovat na to, že tato rozhlasová zpráva se stane zprávou až ve chvíli, kdy přijde do kontaktu s novou hmotnou strukturou - s přijímačem. Stejně je to s možností uvolnění ducha po smrti. Ten nebude cítit nebo myslet, dokud se znovu neukotví v novém těle. Naše osobnosti jsou tak založeny na těle, že je opravdu nemožné si představit život, který by nebyl závislý na těle nebo něčem podobném [...] dokážu si představit, že se po smrti uvolní něco, co má stejný vztah k mužům a ženám, jako mají rozhlasové zprávy k vysílacímu zařízením; v tom případě by ale smrt nebyla nic jiného než vzruchy, které přicházejí v různých podobách a cestují vesmírem až do chvíle, kdy se vědomí vrátí k realitě tím, že tyto vzruchy přijdou do kontaktu s něčím, co pro ně může fungovat jako přijímač.“

Dokonce i tak velmi praktický člověk, jako byl americký průmyslník Henry Ford, shledal představu o znovuzrozování přijatelnou. Na znovuzrozování ho přitahoval fakt, že na rozdíl od theistické a materialistické ideologie dává znovuzrozování novou šanci rozvinout osobnost. Henry Ford řekl:

„Přijal jsem teorii o znovuzrozování, když mi bylo 26 let. Náboženství ani práce mi neposkytovaly kompletní spokojenost. Práce je jako kouř, když nedokážeme zkušenost nabytou v jednom životě použít v dalším. Když jsem objevil znovuzrozování, bylo to, jako kdybych objevil univerzální plán. Uvědomil jsem si, že mám šanci uskutečnit své plány. Už jsem nebyl omezen časem. Už jsem nebyl otrokem hodinových ručiček [...] Nadání je zkušenost. Zdá se, že někteří lidé si myslí, že nadání je dar nebo talent, ale ve skutečnosti je plodem dlouhé zkušenosti v mnoha životech. Někteří jsou starší duše, a tak znají a umí víc než jiní. Objev o znovuzrozování mi ulehčil. Jestliže se vám podaří uchovat záznam o této konverzaci, zapište ji, aby pomohla ulehčit životy lidí. Rád bych sdělil ostatním ten klid, který nám dlouhodobý pohled na život dává.“

A tak existují důkazy podporující teorii o znovuzrozování. Tato teorie je logická, neodporuje si a do velké míry dokáže odpovědět na otázky, na které teorie theistické a materialistické odpovědět nedokáží. Zároveň je velmi povzbudivá. Co horšího může být než teorie, která nám nedá druhou šanci, žádnou příležitost napravit chyby, které jsme udělali v tomto životě, a nedá nám ani druhou příležitost dál rozvíjet dovednosti a schopnosti, které jsme pěstovali v tomto životě? Když se nám nepodaří dosáhnout Nirvány v tomto životě, máme podle Buddyho tuto příležitost v některém z životů dalších. Když jsme udělali chyby v tomto životě, dostaneme příležitost je napravit v životě příštím. Věci, které jsme nebyli schopni udělat nebo dosáhnout v tomto životě, můžou být dosaženy v životě příštím. Není tohle lepší?

Intelektuálně to zní všechno velmi uspokojivě, ale musím připustit, že se mi tomu nechce věřit.

To nevadí. Nemusíte věřit všemu, co buddhismus učí. Jaký má smysl nutit se něčemu věřit? Můžete praktikovat to, co považujete za užitečné, přijmout za své ty myšlenky, které jsou pro vás srozumitelné a mít z nich prospěch, aniž byste věřili ve znovuzrozování. Jednoho dne možná díky vlastní zkušenosti dojdete k závěru, že teorie o znovuzrozování je pravdivá.

6. Meditace

Co je to meditace?

Meditace je vědomé úsilí změnit to, jak mysl funguje. Pálijské slovo pro meditaci je bhávaná, což znamená „kultivovat“ nebo „rozvíjet“.

Je meditace důležitá?

Ano, je. Ať se jakkoli snažíme změnit a být lepší, když se nám nedaří měnit naše touhy, které jsou příčinou našeho jednání, změna bude těžká. Někdo si například uvědomí, že nemá trpělivost se svojí ženou, a sám sobě si slíbí: „Od teď už nebudu tak netrpělivý.“ Ale o hodinu později zase křičí na svoji ženu jen proto, že v jeho mysli vyvstala netrpělivost. Meditace pomáhá rozvinout pozornost a energii potřebnou ke změně hluboce zakořeněných mentálních zvyků.

Slyšel jsem, že meditace může být nebezpečná. Je to pravda?

K životu potřebujeme sůl. Ale kdybychom snědli kilogram soli, tak by nás to zabilo. K životu v moderním světě je potřeba auto, ale když nedodržujeme dopravní předpisy nebo když řídíme v opilosti, stane se auto nebezpečným strojem. S meditací je to stejné. Je výbornou pomůckou k mentálnímu zdraví a životní pohodě, ale když ji praktikujeme špatným způsobem, můžeme si způsobit problémy.

Někteří lidé mají problémy jako je deprese, neracionální strachy nebo schizofrenie a myslí si, že meditace je okamžitým lékem na jejich problémy. Takovým lidem se může stát, že když začnou medítovat, jejich problémy se zhorší. Pokud některý z těchto problémů máte, měli byste nejdříve vyhledat pomoc profesionálů a začít s meditací, až když se váš stav zlepší.

Jiní lidé se zase přecení, začnou medítovat a chtějí rychle dosáhnout velkého pokroku. Do své meditační praxe vkládají příliš mnoho energie a brzy se vyčerpají. Asi nejvíce problémů při meditaci vzniká v důsledku takzvané „klokaní meditace“. Někteří lidé jdou k jednomu učiteli a chvíli praktikují jeho meditační techniku. Pak si něco přečtou v jiné knize a zkusí jinou techniku. Týden poté se v jejich městě objeví slavný meditační učitel a tak se rozhodnou začlenit některá jeho doporučení do své praxe. A netrvá to dlouho a jsou naprosto zmatení. Zkoušet praktikovat pod vedením příliš mnoha učitelů a zkoušet příliš mnoho meditačních technik je chyba. Ale když nemáte žádný vážný psychický problém a začnete s meditační praxí citlivě, pak je meditace jedna z nejlepších věcí, které pro sebe můžete udělat.

Kolik typů meditace vlastně je?

Buddha učil mnoho meditačních technik. Cílem každé z nich bylo překonat určitý problém nebo rozvinout určitý mentální stav. Ale ty dva nejběžnější typy meditace jsou všímavost k dechu (*ánápána sati*) a meditace laskavosti (*mettá bhávaná*).

A jak se praktikuje meditace všímavosti k dechu?

Instrukce k ní můžeme dát například následujícím způsobem: 1. Najděte vhodné místo, třeba místnost, kde je klid a kde vás jen tak někdo nevyruší. 2. Sedněte si do pohodlné pozice. Dobrou pozicí je, když si sednete na nějaký polštář, nohy složíte jednu za druhou, záda necháte rovná a uvolněná, dlaně složíte v klínu a oči zavřete. Můžete sedět i na židli, jen si dejte pozor na to, aby vaše záda byla narovnaná. 3. Dalším krokem je praxe samotná. Když klidně a v tichu sedíte, zaměřte svou pozornost na to, jak se nadechujete a jak vydechujete. Zároveň u toho můžete nádech a výdech počítat, anebo můžete sledovat to, jak se břišní stěna zvedá a klesá. Když s touto praxí začnete, objeví se určité problémy. Může vás začít rušit lechtání nebo nepohodlí v kolenech. Když se tohle stane, pokuste se zůstat uvolnění, bez pohnutí a dál se soustředte na dech. Pravděpodobně se ve vaší meditaci objeví mnoho rušivých myšlenek, které budou odvádět vaši pozornost od dechu. Jediným lékem na tento problém je opakovaně vracet pozornost k dechu. Když budete vytrvalí, rušivá síla myšlenek zeslábně, vaše koncentrace se stane silnější a objeví se stavy hlubokého duševního klidu a vnitřního míru.

Jak dlouho bych měl medítovat?

Je dobré praktikovat meditaci každý den 15 minut po dobu jednoho týdne. Potom každý další týden prodlužujte trvání meditace o pět minut. V tom pokračujte do chvíle, kdy délka vašich meditací dosáhne 45 minut. Po několika týdnech každodenní meditace si všimnete, že se vaše koncentrace zlepšila a ve vaší meditaci je méně myšlenek a objeví se i momenty opravdového míru a klidu.

A co meditace laskavosti? Jak ta se praktikuje?

Když se seznámíte s meditací všímavosti k dechu a praktikujete ji pravidelně, můžete začít praktikovat meditaci laskavosti. Můžete začít tím, že ji budete praktikovat dvakrát nebo třikrát v týdnu na konci vaší meditace všímavosti k dechu. Nejdříve obrátíte pozornost sami k sobě, v duchu řeknete tato slova: „Kéž je mi dobře a jsem šťastný, kéž jsem v klidu a míru, kéž jsem osvobozen od nenávisť. Kéž je moje srdce naplněno laskavostí. Kéž je mi dobře a jsem šťastný.“ Potom v meditaci pomyslete na někoho,

kdo je vám blízký a popřejte i jemu to, co jste popřáli sami sobě. Nakonec pomyslete na osobu, která je pro vás neutrální, a na osobu, kterou nemáte rádi, a pokuste se i jim popřát vše nejlepší.

Jaký je přínos tohoto typu meditace?

Když budete praktikovat meditaci laskavosti pravidelně a se správným postojem, shledáte ve vašem charakteru velmi pozitivní změny. Zjistíte, že jste schopni některé věci lépe akceptovat a dokážete si více odpustit. Zjistíte, že svým blízkým budete schopni lépe projevit laskavost. Zjistíte, že se sprátelíte s lidmi, ke kterým jste byli lhostejní a zjistíte, že zášť nebo vztek, které jste měli vůči některým lidem, se zmenší a nakonec zmizí. Někdy se dokonce stává, že když si lidé praktikující meditaci laskavosti vzpomenou na lidi, kteří jsou nemocní a nešťastní, nebo na lidi, kteří zažívají v životě těžké chvíle, začne se situace těchto lidí zlepšovat.

Jak je to možné?

Když je mysl správně kultivována, může se z ní stát velmi mocný nástroj. Když se naučíte posílit svou mentální energii a nasměrovat ji na druhé, může to na ně mít efekt. Možná takovou zkušenost máte. Jste v přeplněné místnosti a najednou máte pocit, že se na vás někdo dívá. Otočíte se a nezjistíte nic jiného, než že se na vás někdo opravdu dívá. To, co se stalo, bylo to, že jste zachytili mentální energii té druhé osoby. Stejně to funguje s laskavostí. Nasměrujeme pozitivní mentální energii na ostatní a ta je postupně změní.

Můžete zmínit ještě některý další typ meditace?

Asi nejdůležitější buddhistickou meditací je meditace *vipassaná* neboli meditace vhledu. Pálijské slovo *vipassaná* doslova znamená „vidět dovnitř“ nebo „vidět hluboko“.

Můžete ji přiblížit?

V průběhu meditace *vipassaná* se meditující snaží být si vědom čehokoli, co se děje v přítomném okamžiku, aniž by na prožívanou skutečnost reagoval nebo o ní přemýšlel.

A jaký to má smysl?

Obvykle reagujeme na naše prožitky odporem, zalíbením nebo je necháme, aby v nás vyvolávaly myšlenky, denní snění nebo vzpomínky. Všechny tyto reakce zkreslují nebo zatemňují náš prožitek přítomného okamžiku tak, že nejsme schopni ho zcela správně vyhodnotit nebo mu porozumět. Rozvinutím nereagujícího uvědomění začneme rozumět příčinám toho, jak

myslíme, mluvíme nebo jednáme. A více sebeporozumění má samozřejmě na náš život dobrý účinek. Další výhodou meditace *vipassaná* je, že po určité době se díky ní u každého meditujícího začne smazávat rozdíl mezi meditační zkušeností a tím, kdo meditační zkušenost zažívá. Díky tomu získávají meditující nadhled nad vlastním prožíváním, snáze se rozhodují a získávají větší odstup od svých automatických nevědomých reakcí na každodenní pokušení, popř. od podnětů, které je nějakým způsobem dráždí nebo pobuňují. A tak začínají mít lidé nad svým životem větší kontrolu. Ne proto, že rozvinuli železnou vůli, ale jednoduše proto, že se jejich mysl zklidnila a projasnila.

Cílem meditace vhledu je udělat z praktikujících lepší a šťastnější lidi. Rozumím tomu tak správně?

Ano. Ale to je jen začátek. Důležitý začátek. Meditace vhledu má ale ještě daleko vyšší cíle. Když praxe meditujících dozraje a jejich všímavost se dostatečně prohloubí, zjistí, že jejich meditační zkušenost je neosobní, že to nejsou oni, kdo celou meditační zkušenost kontrolují, a že v celém meditačním zážitku není žádné jejich „já“. Na začátku můžou mít meditující jen záblesky takové zkušenosti, s postupující praxí se ale stávají častější a výraznější.

To zní trochu děsivě.

Ano, trochu určitě. A někteří lidé můžou být při první takové zkušenosti opravdu trochu vyděšení. Tato zkušenost má ale na lidskou mysl velmi pozitivní vliv a jejich strach je brzy nahrazen hlubokou moudrostí, která změní jejich pohled na sebe sama. S postupující praxí ego³ slábne až nakonec zcela zmizí společně s iluzí vlastního „já“ a s ním spojeného procesu identifikace se s některými jevy vnějším světě, které mysl považuje za „moje“. Jen uvažte, kolik osobních, společenských a mezinárodních konfliktů má svůj původ v egu, v rasové nebo národnostní pýše, v pocitu křivdy, ponížení či ohrožení toho, co považujeme za „naše“. Podle buddhismu můžeme najít opravdový klid a štěstí až tehdy, když objevíme naši skutečnou identitu. Tomu říkáme osvícení.

To je velmi přitažlivá myšlenka, zároveň ale i trochu odstrašující. Jak může osvícený člověk žít bez vnímání vlastního „já“?

Osvícený člověk by se nás mohl zeptat: „Jak jen dokážete žít s opakující se

3 Poznámka překladatele: Výraz „ego“ zde autor nepoužívá stejně jako západní psychologové, ale jako synonymum pro mentální nečistoty (ásava). Jako nečistoty jsou v pálijské literatuře označovány ty mentální stavy, které jsou zakořeněny v chtivosti (lóbha), nenávisti (dósa) nebo zaslepenosti (móha).

identifikací s vlastními pocity a mentálními stavy, s iluzí vlastního „já“? Jak jen dokážete v životě překonávat strach, žárlivost, smutek a pýchu, ať už vlastní či cizí?“ Zdá se, že osvícení lidé nemají problém být v životě šťastní. Jsou to ti neosvícení, včetně mě, kteří mají v životě problémy a kteří způsobují problémy druhým.

Už chápu kam tím míříte. A jak dlouho musím meditovat, abych se stal osvíceným?

To není možné s jistotou říci a ani to snad není důležité vědět. Proč nezačít s meditací hned a sami uvidíte, jaký pro vás bude mít přínos. Když budete praktikovat upřímně a s moudrostí, možná zjistíte, že meditace podstatně zlepšuje kvalitu vašeho života. S postupem času možná budete chtít meditaci věnovat více času. Nedělejte si však starosti s pokročilými úrovněmi ještě před tím, než jste začali. Postupujte krok za krokem.

Potřebuji učitele, abych se naučil meditovat?

Učitel není bezpodmínečně nutný, ale osobní vedení od někoho, kdo má s meditací zkušenost, je velmi užitečné. Někteří mniši a laikové se bohužel staví do pozice meditačních učitelů, a to přestože nevědí, co vlastně dělají. Pokuste se najít učitele, který má dobré jméno, vyrovnanou osobnost a který vytrvale praktikuje Buddhovo učení.

Slyšel jsem, že meditace je dnes používána psychoterapeuty a psychology. Je to pravda?

Ano, je. Meditace je dnes uznávána pro své psychoterapeutické efekty a používá ji mnoho profesionálů, kteří s její pomocí u svých pacientů překonávají fobie, navozují relaxaci a vědomí sebe sama. Buddhovo porozumění lidské mysli pomáhalo lidem v minulosti a pomáhá i dnes.

7. Moudrost a soucit

Často slyším o tom, jak buddhisté mluví o moudrosti a soucitu. Co tato dvě slova vlastně znamenají?

Některé duchovní nauky považují lásku a soucit (oba termíny mají podobný význam) za nejdůležitější duchovní kvalitu a zapomínají na rozvíjení moudrosti. Výsledkem je dobrosrdečný blázen, člověk se spoustou laskavosti, ale s minimem porozumění. Jiné myšlenkové systémy, jako například věda, věří, že moudrost může být nejlépe rozvinuta, když jsou všechny emoce, včetně soucitu, přehlíženy. Výsledkem je to, že věda má tendenci být zcela zaujata výsledky a zapomíná na to, že smyslem vědy je to, aby člověku sloužila a ne aby mu dominovala. Jak jinak by vědci mohli vyvinout věci jako jsou atomové bomby, biologické a jiné zbraně? Buddhismus učí, že k tomu, aby z nás byla vyrovnaná a hotová osobnost, musíme rozvinout moudrost i soucit.

A co je podle buddhismu moudrost?

Tou nejrozvinutější moudrostí je meditativní porozumění tomu, že ve skutečnosti jsou všechny jevy neuspokojivé, pomíjivé a neosobní. Tato moudrost je naprosto osvobozující a vede k velkému bezpečí a štěstí, kterému se říká Nirvána. Buddha ale o této úrovni moudrosti příliš nemluví. Když jednoduše věříme tomu, co je nám řečeno, tak to není moudrost. Opravdová moudrost je založena na vlastní zkušenosti. K tomu potřebujeme mít mysl otevřenou a nikoli uzavřenou, naslouchat jiným názorům a ne se uzavírat do vlastního světa; důkladně zvážit argumenty, které jsou v rozporu s našimi názory a nestrkat hlavu do písku; být spíš objektivní a nepředpojatý; nechat si čas na rozvinutí vlastních názorů a nepřijímat první emocionální myšlenku, která nám přijde na mysl; a vždy být připraven změnit názor, když se objeví fakta, která jsou s ním v rozporu. O člověku, který takto uvažuje, můžeme s jistotou říci, že je moudrý a že určitě dojde k opravdovému porozumění. Je jednoduché věřit všemu, co je nám řečeno. Buddhistická cesta vyžaduje mnoho odvahy, trpělivosti, pružnosti a inteligence.

Já myslím, že toho je schopno jen málo lidí. Tak jaký má buddhismus smysl, když ho dokáže praktikovat pouze pár lidí?

Je pravda, že ne každý je na buddhismus a dosažení Nirvány připraven. Když se nám ale nepodaří Buddhovo učení plně pochopit v tomto životě, alespoň budeme pracovat na tom, aby se nám to podařilo v některém z dalších. A tak je mnoho lidí, kteří jsou s tou správnou podporou schopni prohloubit své porozumění. A to je důvod, proč se buddhisté jenně a

v klidu snaží podělit o porozumění Buddhovu učení s ostatními. Buddha nás učil ze soucitu a i my se ze soucitu snažíme o Buddhovo učení podělit.

Co je podle buddhismu soucit?

Stejně jako moudrost popisuje intelektuální nebo rozumovou stránku lidské podstaty, tak soucit pokrývá její emocionální nebo pocitovou část. Soucit je stejně jako moudrost lidskou kvalitou. Slovo soucit je složeno ze slabiky „sou“, která zastupuje slovo „společně“, a ze slova „cit“, které znamená „cítit“. Slovo soucit tedy popisuje mentální stav, kdy společně s někým cítíme. Když vidíme, že někdo trpí, cítíme jeho bolest, jako by byla naše, a snažíme se ji zmenšit, tak to je soucit. Všechny nejlepší lidské vlastnosti jako solidarita, štedrost, starost a péče o druhé jsou manifestací soucitu. Je možné si všimnout, že u lidí, kteří mají mnoho soucitu, pramení starost a péče o druhé ze starosti a péče o sebe sama. Opravdu dokážeme chápat ostatní, když chápeme sami sebe. Budeme vědět nejlépe, co je dobré pro ostatní, když budeme vědět, co je dobré pro nás samotné. Jak vidíme, v buddhismu se rozvoj vlastní osobnosti přirozeně vyvine v zájem o štěstí druhých. Buddhův život je toho příkladem. Strávil šest let snažením se o vlastní štěstí a poté byl schopen přispět ke štěstí celého lidstva.

Takže vy říkáte, že nejlépe jsme schopni pomoci ostatním až poté, co jsme pomohli sami sobě. Není to trochu sobecké?

Obvykle chápeme altruismus jako upřednostňování péče o druhé před starostí o sebe sama a považujeme ho za protiklad k sobectví, které obvykle chápeme jako upřednostňování péče o sebe sama před péčí o druhé. Pohled buddhismu na altruismus a sobectví je jiný. Podle buddhismu ryzí zájem o sebe sama vyústí v zájem o ostatní, protože s rozvojem duchovní praxe buddhisté vidí menší rozdíly mezi sebou a ostatními.

8. Vegetariánství

Buddhisté by měli být vegetariáni, že?

Ne nutně. Buddha nebyl vegetarián. Neučil své žáky, aby byli vegetariáni, a ani dnes nejsou všichni buddhisté vegetariáni. Buddha se o stravování masem vyjádřil následujícím způsobem:

„Hrubé a nelítostné chování, ubližování přátelům, nemilosrdnost, arogance a chtivost - to činí člověka nečistým, nikoli požívání masa. Neetické chování, odmítnutí splacení vlastních dluhů, podvádění v povolání, býti příčinou sporů mezi lidmi - to činí člověka nečistým, nikoli požívání masa.“ Sn, 246 - 247

Ale když jíme maso, tak jsme nepřímo odpovědní za smrt zvířete. Není to porušení prvního předpisu?

Je pravda, že když jíme maso, tak jsme nepřímo a částečně odpovědní za smrt druhé bytosti, a to platí i pro vejce. Farmář musí udělat na své úrodě postřik insekticidem a jedy, aby zelenina dorazila na náš stůl. Platí také to, že zvířata musí zemřít i před tím, než si můžeme koupit pásek, kabelku, mýdlo a tisíce dalších produktů. Je nemožné žít bez toho, aniž bychom nějakým způsobem byli nepřímo zodpovědní za smrt druhých bytostí. To je vlastně jen další příklad První ušlechtilé pravdy, která říká, že součástí života je utrpení. Když se snažíte dodržovat první předpis, vyhýbáte se přímému zabíjení živých bytostí.

Ale v mahajánovém buddhismu se maso nejí.

To není pravda. Mahajánový buddhismus v Číně sice kladl velký důraz na nepožívání masa, ale jak mniši, tak i laikové v mahajánové tradici v Japonsku a v Tibetu obvykle maso konzumují.

Ale já si přesto myslím, že buddhista by měl být vegetarián.

Kdyby jeden člověk byl velmi přísný vegetarián, ale byl by sobecký, nečestný a zlý, a druhý člověk by vegetarián nebyl, ale byl by ke druhým ohleduplný, byl by čestný, štedrý a laskavý, který z nich by byl lepší buddhista?

Ten, který by byl čestný a laskavý.

Proč?

Protože takový člověk má dobré srdce?

Přesně. Člověk, který maso jí, může mít dobré srdce, stejně jako člověk, který

maso nejí, může mít srdce nečisté. V Buddhově učení je důležitá kvalita vašeho srdce, nikoli kvalita vaší diety. Mnoho buddhistů si dává velký pozor na to, aby nejedli maso, ale nezajímá je to, jak jsou sobečtí, nečestní, krutí a závistiví. Je lehké změnit své stravovací návyky a je těžké změnit své srdce. A tak jestli jste vegetarián nebo ne, pamatujte, že očišťování mysli je v buddhismu to nejdůležitější.

Považuje buddhismus vegetariána s dobrým srdcem za lepšího člověka než nevegetariána s dobrým srdcem?

Kdyby vegetarián s dobrým srdcem nejedl maso se záměrem nepřispívat ke krutostem spojeným s moderním průmyslovým farmařením, jistě by rozvinul svůj soucit a laskavost do větší míry než nevegetarián s dobrým srdcem. Mnoho lidí, kteří praktikují Buddhovo učení, s postupem času zjistí, že přirozeně inklinují k vegetariánství.

Slyšel jsem, že Buddha zemřel poté, co snědl zkažené vepřové maso. Je to pravda?

Není. Poslední Buddhovo jídlo nazývají buddhistické texty výrazem *súkara maddava*. *Súkara* znamená v jazyce páli prase, ale význam celého sousloví *súkara maddava* dnes již neznáme, a tak mohlo být posledním Buddhovým pokrmem i pečivo, zelenina nebo cokoli jiného. Ať to bylo cokoli, někteří lidé došli k závěru, že Buddha zemřel po požití zkaženého vepřového masa. Buddha zemřel v 80 letech a před svou smrtí byl několik měsíců nemocný. Ve skutečnosti bylo příčinou jeho smrti stáří.

9. Štěstí a osud

Co Buddha učil o magii a předpovídání budoucnosti?

Buddha považoval magii, předpovídání osudu, nošení kouzelných ochranných přívěsků, a věštění za neužitečné pověry a výslovně je svým žákům zakazoval provádět. Nazývá je dokonce nízkými:

„Zatímco někteří lidé si vydělávají na své živobytí špatným a nízkým způsobem tak, že důvěřivým čtou z ruky, věští pro ně podle znamení, vykládají jim jejich sny, mnich Gautama se těmto nízkým a špatným druhům obživы vyhýbá.“

D. I, 9-12

Tak proč někdy lidé tyto věci praktikují a věří v ně?

Protože je v nich chtivost, hněv a zaslepenost. Ve chvíli, kdy lidé porozumí Buddhovu učení, uvědomí si, že čisté srdce je dokáže ochránit lépe než trocha kovu a několik zarecitovaných slov, a už se na tyto věci nebudou spoléhat. V Buddhově učení jsou čest, laskavost, porozumění, trpělivost, odpuštění, štedrost, věrnost a další dobré kvality tou opravdovou ochranou a poskytují skutečný blahobyt.

Ale nějaká magie funguje nebo ne?

Znám člověka, který se vív magií. Tvrdí, že jeho kouzla vám přinesou štěstí, prosperitu a budou garantovat výhry v loterii. Ale jestliže je pravda to, co říká, tak proč už není multimilionář? Jestliže jeho kouzla fungují, tak proč nevyhrává v loterii každý týden? Jediné štěstí, které ten člověk má, je, že lidé jsou dost hloupí na to, aby si koupili jeho hloupá kouzla.

Existuje tedy taková věc jako štěstí?

Slovník definuje štěstí jako „víru v to, že cokoli dobrého nebo špatného se stane, je důsledkem náhody nebo osudu.“ Buddha tento výklad naprosto odmítl. Všechno, co se stane, má svou specifickou příčinu nebo příčiny a musí existovat nějaký vztah mezi příčinou a následkem. Když například onemocníte, má to své příčiny. Vaše tělo musí přijít do styku s bakteriemi a musí být oslabené natolik, že jejich působení podlehne. Existuje určitý vztah mezi příčinou (bakterie a oslabené tělo) a důsledkem (nemoc). Neexistuje ale žádný vztah mezi tím, že máte u sebe papírek s několika slovy a tím, že jste bohatí nebo uděláte zkoušky. Buddhismus učí, že cokoli se stane, stane se z nějaké příčiny nebo příčin a ne proto, že je to náhoda, osud nebo štěstí. Lidé, které štěstí zajímá, se vždy snaží něco dostat - většinou více peněz a bohatství. Buddha nás učí, že daleko důležitější je naše

mysl a naše srdce. Říká:

„Být bohatý zkušenostmi a velmi dovedný. Být dobře vycvičený a být schopen dobře volit slova; to je to největší štěstí. Podporovat matku a otce, starat se o ženu a děti a mít nesložitě povolání; to je to největší štěstí. Být štědrý, spravedlivý, pomáhající vlastním příbuzným a bez viny v jednání; to je to největší štěstí. Vyhýbat se zlu a silným nápojům a být vždy pevný ve své poctivosti; to je to největší štěstí. Úcta, skromnost, spokojenost, vděčnost a naslouchání dobré dhammě, to je to největší štěstí.“

SN. 261-6

10. Mniši a mnišky

Klášterní instituce je v buddhismu velmi důležitá. Jaký smysl života mají mnišky a mniši a jak by se měli chovat?

Když Buddha zakládal řád mnichů a mnišek, bylo jeho záměrem vytvořit prostředí, ve kterém by byl duchovní život a rozvoj jednodušší. Komunita laiků poskytuje mnichům a mniškám základní potřeby – jídlo, oblečení, léky a přístřeší – aby mohli věnovat svůj čas studiu a praktikování Dhammy. Střídmý a jednoduchý život v klášteře vede k vnitřnímu klidu a meditaci. Na oplátku se od mnichů očekává, že se podělí s komunitou laiků o své vědomosti a budou se chovat jako dobří buddhisté. K tomu dnes někdy mnišky a mniši pracují jako učitelé, sociální pracovníci, lékaři a dokonce i jako politici. To je často kritizováno, protože mniši a mnišky se tak mohou snadněji zaplést do světských problémů a zapomenout tak na své původní poslání. Jiní naopak angažovanost mnichů podporují, protože si myslí, že to přispívá k rozšíření povědomí o buddhismu.

Musím se stát mnichem nebo mniškou, když chci dosáhnout osvícení?

Samozřejmě že ne. V Buddhově době žili laici, kteří dosáhli osvícení. Někteří z nich byli natolik duchovně vyspělí, že dokázali učit mnichy a mnišky. V buddhismu je nejdůležitější moudrost, a ta nezávisí na tom, jestli nosíme žlutou róbu či džíny nebo jestli žijeme v klášteře či v domácnosti. Někdo zjistí, že klášterní prostředí, se všemi jeho výhodami i nevýhodami, je pro něj to nejlepší místo k duchovnímu rozvoji. Pro jiné je naopak prospěšnější život v domácnosti, který s sebou přináší jiné radosti a strasti. Každý jsme jiný.

Proč buddhističtí mniši a mnišky nosí mnišské roucho?

Když lidé ve starověké Indii vstoupili do džungle, byli schopni podle žluté, oranžové nebo hnědé barvy listů odhadnout, které z nich dopadnou na zem jako první. V důsledku toho se v Indii stala žlutá⁴ barva symbolem mnišského života. Mnichové a mnišky nosí žlutá roucha, aby nám stále připomínali důležitost neulpívání, vzdávání se a nechávání být.

Jaký význam má to, že mají mniši a mnišky oholenou hlavu?

Většinou nám záleží na tom, jak vypadáme. Ženy mají rády, když jejich

4 Poznámka překladatele: Barva roucha buddhistických mnichů a mnišek může být i oranžová nebo hnědá. Mniši a mnišky mahájánové tradice (zen) nosí i černé róby.

účes vypadá dobře a někteří muži si mohou zakládat na své dobře upravené lysině. Péče o naše vlasy může být časově náročná. Tím, že si mniši a mnišky oholí hlavu, získají více času na věci, které jsou opravdu důležité. Oholená hlava navíc symbolizuje zájem o duchovní život na úkor zájmu o vnější svět.

Mnišský život je tedy něco prospěšného. Co by se ale stalo, kdyby se všichni stali mnichem nebo mniškou?

Stejným způsobem bychom se mohli dotazovat na každé zaměstnání. „Zubař je důležité povolání, co by se ale stalo, kdybychom všichni pracovali jako zubaři? Nebyli by žádní učitelé, kuchaři, neměl by kdo řídit taxíky.“ „Pracovat jako učitel je prospěšné. Co by se ale stalo, kdyby toto povolání vykonávali všichni? Neměli bychom zubaře atd.“ Buddha nikdy nenavrhol, abychom se všichni stali mnichy a mniškami a je zřejmé, že se tak nikdy nestane. Vždy ale budou žít lidé, kteří budou přitahováni jednoduchým mnišským životním stylem a které bude život v róbě těšit více, než cokoli jiného. A stejně jako zubaři nebo učitelé budou mít tito lidé zvláštní dovednosti a znalosti prospěšné pro komunitu, ve které žijí.

To by mohlo platit pro ty mnišky a mnichy, kteří učí, píší knihy a nebo vykonávají sociální práce. Ale jak je to v případě mnichů a mnišek, kteří pouze medituji? Co dobrého přinášejí komunitě kolem nich?

Meditujícího mnicha můžeme přirovnat k vědci pracujícímu na nějakém výzkumu. Společnost podporuje vědce v jejich výzkumech a doufá, že objeví nebo vynalezou něco, co přispěje ke společenskému blahu. Stejně tak podporuje buddhistická komunita medituující mnichy, jejichž potřeby jsou nepatrné, a doufá, že získají moudrost, která bude prospěšná pro celou společnost. Ale i medituující mniši a mnišky, kterým se to nepodaří, jsou pro společnost přínosem. V některých moderních společnostech je životní styl bohatých a slavných lidí, plný extravagance, okázalé spotřeby a požitkářství, považován za dobrý příklad, nebo je jejich život považován za záviděníhodný. Mniši a mnišky nám svým životním stylem připomínají, že k tomu, abychom žili spokojený život, nemusíme být bohatí. Jemný a jednoduchý životní styl má také svoje výhody.

Slyšel jsem, že řád buddhistických mnišek již neexistuje, je to pravda?

Buddha založil řád mnišek v průběhu svého života a po jeho smrti hrály mnišky pět set let důležitou roli při udržování a rozvíjení buddhistické tradice. Ale z důvodů, které nejsou zcela jasné, se mniškám nikdy nedostávalo takové úcty a podpory jako mnichům a řád mnišek z Indie a jihovýchod-

ní Asie zcela zmizel. Na Taiwanu, v Korei a v Japonsku se mu ale dál dařilo. Nedávno byly na Srí Lance podniknuty kroky k obnově řádu mnišek přenesením jeho linie z Taiwanu a to přesto, že někteří zastánci tradice zcela nesouhlasili. Obnovení řádu mnišek je ale určitě v souladu s Buddhovým záměrem, kterým bylo, aby muži i ženy mohli žít kontemplativním životem v klášteře a měli z něho prospěch.

11. Buddhistické svaté texty

Téměř všechna náboženství mají nějaký druh svatých textů nebo bibli. Jakou svatou knihu má buddhismus?

Posvátnou knihou buddhismu je *Tipitaka*. Je psaná starobylým indickým jazykem páli⁵ velmi blízkým jazyku, kterým mluvil sám Buddha. *Tipitaka* je velmi rozsáhlá kniha. Její anglický překlad má téměř čtyřicet svazků.

Co vyjadřuje slovo *Tipitaka*?

Je složeno ze dvou slov. *Ti* znamená „tři“ a *pitaka* znamená „koše“. První část názvu se vztahuje ke skutečnosti, že buddhistické svaté texty se skládají ze tří částí. První část, nazývaná *Sutta pitaka*, obsahuje všechny Buddhovy rozpravy a rozpravy některých jeho osvěcených žáků. Látka obsažená v *Sutta pitace* je velmi rozmanitá, což Buddhovi umožňovalo komunikovat o pravdách, které učil, s různými typy lidí. Mnohé z Buddhových rozprav jsou ve formě kázání, zatímco jiné jsou ve formě dialogů. Další části *Tipitaky*, jako například *Dhammapada*, prezentují Buddhovo učení prostřednictvím poezie. Džátaky, které jsou také součástí *Sutta pitaky*, obsahují radostné příběhy, ve kterých jsou hrdiny často zvířata. Druhou částí *Tipitaky* je *Vinaja pitaka*. Obsahuje rannou historii klášterního řádu, pravidla a postupy pro mnichy a mnišky a rady pro řízení klášterního života. Třetí částí je *Abhidhamma pitaka*. Pokouší se o systematickou a komplexní analýzu všech částí, ze kterých se skládá každý jedinec (bytotst). Ačkoli je vznik *Abhidhammy* datován o něco později než předchozí dvě části, neobsahuje nic, co by s nimi bylo v rozporu.

A teď blíže vysvětlím význam slova *pitaka*. Ve staré Indii používali stavební dělníci k dopravě stavebního materiálu předávání košů. Položili si koš na hlavu, ušli s ním nějakou vzdálenost k dalšímu dělníkovi, předali mu ho, a pak celý proces zopakovali. Písmo bylo v Buddhově době známé, ale bylo považováno za méně spolehlivé. Kniha mohla shnít ve vlhkém období dešťů nebo být sežrána bílými mravenci. Proto mniši a mnišky světili Buddhovo učení své paměti a navzájem si ho předávali stejně jako si stavební dělníci předávali stavební materiál v koších, a tak se dnes tři části buddhistických písem nazývají „koše“. Tímto způsobem byla *Tipitaka* zachována několik stovek let, až byla nakonec zapsána na Srí Lance asi 100 let př. n. l.

5 Poznámka překladatele: Později vznikla čínská, tibetská, korejská a japonská verze *Tipitaky*. Jejich obsah se od sebe částečně liší.

Když byly buddhistické texty tak dlouho předávány pouze ústně, musí být velmi nespolehlivé. Mnoho z Buddhova učení tak mohlo být změněno nebo zapomenuto.

Tipitaka byla zachována díky společnému úsilí komunity mnichů a mnišek. Scházeli se v pravidelných intervalech a recitovali její části. Díky tomu je téměř nemožné, aby do ní bylo něco přidáno nebo aby byly některé její části změněny. Můžeme si to představit takto. Kdyby sto lidí znalo text nějaké písně nazpaměť a jeden z nich by při zpěvu zazpíval část některé sloky špatně a nebo by se pokusil vložit do textu sloku novou, co by se stalo? Ostatní si text pamatují správně, a tak by chybujiícího opravili a zabránili by mu udělat v textu jakékoli změny. Je také důležité mít na mysli, že ve staré Indii nebyly žádné televizory, noviny nebo reklama, které mohly tehdejší lidi rozptýlit nebo zneklidnit; mnichové a mnišky k tomu ještě meditovali, a díky tomu měli velmi dobrou paměť. Dokonce i dnes, dlouho poté, co spatřil světlo světa vynález knihtisku, žijí mniši, kteří dokáží zarecitovat celou *Tipitaku* nazpaměť. Je toho schopen barmský mnich Mengong Sayadaw, o kterém je zmínka v Guinnessově knize rekordů jako o člověku s nejlepší pamětí.

Jak důležité jsou pro buddhisty buddhistické texty?

Buddhisté nepovažují buddhistické texty za neomylné duchovní sdělení od Boha, kterému musí doslova věřit. Buddhisté je spíše čtou jako souhrn rad, vysvětlení, ponaučení a povzbuzení od velkého muže. Naším cílem by mělo být porozumění toho, co *Tipitaka* učí. Buddhova slova by měla být vždy porovnávána s naší zkušeností.

Zmínil jste již část Tipitaky s názvem Dhammapada. Co je jejím obsahem?

Dhammapada je malá část prvního dílu *Tipitaky*. Její název může být přeložen jako „Cesta pravdy“ nebo „Verše pravdy“. Obsahuje Buddhova slova ve 423 verších. Některé z nich jsou velmi jadrné, jiné naopak velmi vážné, některé obsahují trefná přirovnání a jiné jsou velmi líbivé. Asi proto je *Dhammapada* nejprekládanější část buddhistické literatury. Byla přeložena do většiny světových jazyků.

Někdo mi říkal, že buddhisté by nikdy neměli pokládat knihu obsahující část Tipitaky na zem nebo ji nosit pod paží, ale že by ji měli ukládat vždy na nějaké vysoko položené místo. Je to pravda?

Až donedávna byly knihy v buddhistických zemích, stejně jako ve středověké Evropě, velmi vzácnou a hodnotnou věcí. Proto bylo s knihami zacházeno s velkým respektem a zvyk, který jste právě zmínil, je toho dů-

sledkem. Na tomto zvyku jistě není nic špatného, většina praktikujících by ale dnes souhlasila s názorem, že nejlepší způsob, jak projevit respekt buddhistickým textům, je praktikovat učení, které obsahují.

Je pro mě velmi těžké číst buddhistické texty. Zdají se mi dlouhé, nudné a některé části se opakují.

Když otevřeme knihu se svatými texty, očekáváme slova nadšení, radosti a chvály, která nás potěší a inspirují. Pro někoho proto může být četba buddhistických textů zklamáním. Některé Buddhovy rozpravy jsou velmi působivé a líbivé, většina z nich se ale podobá filozofickým tvrzením, která obsahují definice výrazů, dlouhé polemiky, podrobné rady k meditaci a každodennímu jednání. Jejich obsah zaujme spíše intelekt než emoce. Když přestaneme srovnávat *Tipitaku* s texty jiných náboženství, zjistíme, že buddhistické texty mají svou vlastní krásu – krásu moudrosti a jasného vyjadřování.

Četl jsem, že buddhistické texty byly původně zapsány na palmových listech. Proč?

V době, kdy byly texty zapsány, ještě nebyl papír v Indii a na Srí Lance k dispozici. Obyčejné dokumenty jako smlouvy, účty a dopisy byly zapsány buď na zvířecí kůži, kovových plátech nebo na palmových listech. Buddhisté se vyhýbali používání zvířecích kůží, psaní na kovových plátech bylo nákladné a zdlouhavé, a tak byly použity palmové listy. Jednotlivé listy k sobě byly svázány motouzem a vloženy mezi dvě dřevěné desky tak, aby jejich skladování bylo pohodlné a nedošlo k jejich poškození. Když se buddhismus dostal do Číny, byla *Tipitaka* zapsána na hedvábí a na papír. Asi o pět set let později vedla potřeba vytvořit více kopií k vynálezu tisku. Nejstarší tištěná kniha na světě je čínský překlad jedné z Buddhových rozprav, který byl publikován v roce 828 n. l.

12. Historie buddhismu

Buddhismus je nyní náboženstvím velkého počtu lidí v mnoha zemích. Jak k tomu došlo?

Již 150 let po Buddhově smrti bylo jeho učení dobře známo po celé severní Indii. Asi v roce 262 před n.l. Buddhovo učení přijal Ašóka Mauriya, tehdejší vládce Indie, jenž se snažil rozšířit povědomí o Dhammě po celé své říši a ve svém snažení byl velmi úspěšný. Mnoho lidí bylo k Buddhově učení přitahováno vysokým etickým cítěním a částečně i díky tomu, že buddhismus oponoval hinduistickému kastovnímu systému. Ašóka svolal velký buddhistický koncil a vyslal mise buddhistických mnichů do sousedních zemí a dokonce i do Evropy. Nejúspěšnější z těchto misí byla srílanská, kde většina lidí postupně akceptovala buddhismus, a tak tomu je až dodnes. Dalším misím se podařilo přenést Buddhovo učení do jižní a západní Indie a do oblasti, která je dnes známá jako Barma a Thajsko. Asi sto let po Ašókových misích se buddhismus rozšířil i do Afgánistánu a horských oblastí severní Indie a odtud mniši a obchodníci přenesli Dhammu do Centrální Asie⁶ a nakonec do Číny, odkud později Buddhovo učení proniklo do Korei a Japonska. Je zajímavé poznamenat, že buddhismus je jediný nečínský myšlenkový systém, který kdy v Číně zakořenil. Ve 12. století se buddhismus stal dominantním náboženstvím v Barmě, Thajsku, Kambodži a v Laosu, a to především díky úsilí mnichů ze Srí Lanky.

Jak a kdy se Tibet stal buddhistickou zemí?

Asi v 8. století poslal král Tibetu svého velvyslance do Indie, aby do země přivezl buddhistické texty a mnichy. Buddhismus se uchytil, ale nestal se hlavním náboženstvím a to částečně díky opozici kněží místního náboženství Bön. V 11. století do Tibetu přišel velký počet mnichů a učitelů z Indie a buddhismus v Tibetu pevně zakořenil. Od té doby je Tibet jednou z nejduchovnějších buddhistických zemí.

Takže buddhismus se nakonec velmi rozšířil.

A nejenom to. Je jen velmi málo případů, kdy stoupenci buddhismu pronásledovali následovníky jiných náboženství a nebo kdy byl buddhismus šířen dobytelskými armádami. Buddhovo učení s sebou vždy neslo klidný a jemný životní styl, a používání násilí nebo útlaku ke konvertování se buddhismu protiví.

6 Poznámka překladatele: Pod Centrální Asií se řadí část dnešního Kazachstánu, Burjatsko, Mongolsko, čínské Vnitřní Mongolsko a východní Tibet.

Jaký vliv měl buddhismus na země, do kterých pronikl?

Mniši, kteří byly vysláni jako součást misí do cizích zemí, s sebou obvykle nepřinesli jenom Buddhovo učení, ale i to nejlepší z indické civilizace. Někteří byli zběhlí i v medicíně a zavedli nové lékařské postupy v oblastech, kde do té doby nebyly známy. Na Srí Lance, v Tibetu a v Centrální Asii bylo díky buddhistickým mnichům poprvé objeveno písmo a myšlenky s ním spojené. Před příchodem buddhismu byli Tibeťané a Mongolové divocí a neovladatelní lidé a díky buddhismu se stali jemnými a civilizovanými. Díky vlivu Buddhova učení se i v Indii samotné stalo praktikování zvířecích obětí neoblíbeným a kastovní systém se stal méně krutým, tedy alespoň na nějakou dobu. V Evropě a v Severní Americe dnes buddhismus ovlivňuje svými postřehy o fungování lidské mysli západní psychologii.

Proč nakonec buddhismus z Indie zmizel?

Tento nešťastný vývoj nikdy nikdo zcela uspokojivě nevysvětlil. Někteří historici tvrdí, že se buddhistické instituce staly v Indii tak zkorumpovanými, že se proti nim lidé obrátili. Jiní jsou toho názoru, že buddhismus přijal příliš mnoho hinduistických myšlenek, až od něj byl postupně k nerozeznání. Další teorie vidí příčinu ve vzniku velkých klášterů podporovaných tehdejšími vládci, ve kterých se mniši a mnišky odcizili od života obyčejných lidí. Ať byl důvod jakýkoli, v 8. a v 9. století bylo Buddhovo učení v Indii na ústupu. Zcela z Indie zmizelo ve 13. století v důsledku chaosu a násilí v průběhu islámské invaze.

Ale v Indii jsou buddhisté i dnes, je to tak?

Ano, je to tak. Od poloviny 20. století se buddhismu v Indii opět daří. V roce 1956 konvertoval k buddhismu vůdce kasty⁷ nedotknutelných, protože on a jeho lidé trpěli tradičním rozdělením společnosti na čtyři vrstvy. Od té doby akceptovalo buddhismus 8 miliónů lidí a další je následují.

Kdy se Buddhovo učení dostalo poprvé na Západ?

Prvními buddhisty ze Západu se pravděpodobně stali Řekové, kteří se přestěhovali do Indie po invazi vojsk Alexandra Velikého ve 3. století před n. l. Obsahem jedné z nejdůležitějších buddhistických knih, *Milindhapañha*,

7 Poznámka překladatele: V Indii je tradičně obyvatelstvo rozděleno do čtyř kast (vrstev), na bráhmany (kněží), kšatrije (válečníky), vaiše (obchodníky, řemeslníky a zemědělce) a šudry (služebníky, dělníky). Mimo toto rozdělení stojí daliti (nedotknutelní), také párijové, kteří nepatří do žádné z vrstev. Žijí pod hranicí chudoby a ještě dnes bývají považováni příslušníky ostatních vrstev za nečisté. Jejich přítomnost nebo už jen samotný jejich stín může způsobit poskvrnění. Je jim přidělována ta nejspínavější práce.

je dialog mezi indickým mnichem Nagasenou a indo-řeckým králem Milindou. V moderní době začalo na Západě Buddhovo učení vzbuzovat respekt a obdiv ke konci 19. století, kdy vzdělanci začali překládat buddhistické texty a začali o něm psát knihy. Na začátku 20. století se již několik lidí ze Západu považovalo za buddhisty a někteří se stali buddhistickými mnichy. Od šedesátých let minulého století počet příznivců Buddhova učení vytrvale roste a dnes tvoří malou, ale významnou menšinu v Evropě a Severní Americe.

Můžete něco říci o různých buddhistických tradicích?

Buddhovo učení přitahuje lidi z různých kultur a když bylo na vrcholu, praktikovali ho lidé v oblasti od Malediv k Mongolsku, od Bajkalu k Bali. V některých zemích se udrželo po staletí a muselo se přizpůsobovat společenskému a intelektuálnímu vývoji. A zatímco s těmito změnami zůstala podstata buddhismu nezměněna, měnila se jeho vnější forma. Dnes rozlišujeme tři buddhistické tradice - théravádovou, mahájánovou a vadžrjánovou.

Co je théraváda?

Slovo théraváda znamená „učení starších“ a tato tradice čerpá především z pálijské *Tipitaky*, nejstaršího a nejucelenějšího záznamu Buddhova učení. Théraváda je konzervativnější tradice, je více spojená s klášterním životem a zachovává si jednodušší a střídmejší přístup k praxi Buddhova učení. Dnes je théraváda praktikována především na Srí Lance, v Barmě, Thajsku, Laosu a Kambodži.

Jaký je mahájánový buddhismus?

Někdy v 1. století před n. l. došlo v indické společnosti k určitým změnám, někteří učenci začali analyzovat některé aspekty Buddhova učení a v důsledku toho došlo k jeho novým interpretacím. Školy, které v této době vznikaly, se nazývaly mahájánou, neboli velkým vozidlem, protože tvrdily, že centrem jejich zájmu je i život v domácnosti, nikoli jen život v klášteře. Mahájána se nakonec stala v Indii dominantní formou buddhismu a dnes je praktikována v Číně, Korei, Japonsku, na Taiwanu a ve Vietnamu. Někteří zastánci théravády říkají, že mahájána je překroucením Buddhova učení. Zastánci Mahájány se tomu brání a poukazují na fakt, že Buddha označil změnu jako jednu z nejvýznamnějších vlastností našeho světa a že jejich interpretace buddhismu je jeho překroucením stejně, jako je dub zkomo-leninou žaludu.

Často jsem se setkal s výrazem hinájána. Co toto slovo označuje?

Zastánci mahájány chtěli svou interpretaci buddhismu odlišit od raných buddhistických škol, a tak ji nazvali Velkou cestou a ranější buddhistické tradice nazývali hinájánou, Malou cestou. Hinájána je tedy výraz, který používala mahájána pro théravádu.

A co je vadžrájána?

Tento typ buddhismu se objevil v Indii v 6. století v době, kdy v Indii znovu ožíval hinduismus. Výsledkem toho bylo, že někteří buddhisté začali být ovlivňováni některými aspekty hinduismu – především uctíváním různých božstev a používáním složitých rituálů. V 11. století byla vadžrájána již v Tibetu dobře známá a prošla zde dalším vývojem. Zastánci vadžrájány považovali logiku, kterou obhajovali a pomocí které bránili své myšlenky, za neotřesitelnou, a proto svou interpretaci Buddhova učení nazvaly vadžrájánou, neboli Diamantová cesta. Vadžrájána čerpá spíše z tzv. tantrické literatury a nikoli z tradičních buddhistických textů, a proto je také někdy nazývána tantrájánou. Vadžrájánu dnes praktikují buddhisté v Mongolsku, Tibetu, Nepálu, Bhútánu a Tibeťané žijící v Indii.

To by všechno mohlo být matoucí. Pokud chci praktikovat buddhismus, kterou tradici si mám vybrat?

Snad bychom to mohli přirovnat k řece. Když byste se šli podívat k jejímu prameni a potom k jejímu ústí, zjistili byste, že na obou místech vypadá jinak. Ale kdybyste šli podél řeky od pramene – údolími, kolem vodopádů a bezpočtu potoků, které se do ní vlévají – a po této dlouhé cestě byste dorazili k jejímu ústí, pochopili byste lépe, proč na obou místech řeka vypadá jinak. Pokud chcete studovat buddhismus, začněte nejranějším buddhismem – Čtyřmi ušlechtilými pravdami, Osmičlennou ušlechtilou stezkou, životem historického Buddha atd. Potom prostudujte, proč a jak se myšlenky spojené s Buddhovým učením vyvíjely a zaměřte se na ten přístup k buddhismu, který je vám nejbližší. Pak jistě nebudete moci říci, že pramen řeky je nadřazený jejímu ústí a nebo že ústí řeky je deformací jejího pramene.

13. Stát se buddhistou

To, co jste o buddhismu říkal, se mi zdá velmi zajímavé. Jak se můžu stát buddhistou?

V Buddhově době žil muž, který se jmenoval Upáli. Vyznával jiné učení a rozhodl se promluvit si s Buddhou a pokusit se ho získat pro své přesvědčení. Ale setkání s Buddhou na něj udělalo takový dojem, že se rozhodl stát se jeho stoupencem. Buddha mu na to však řekl:

„Nejdříve vše důkladně zvaž. Správná úvaha je žádoucí v případě člověka, který je ve svém okolí dobře známý, jako jsi ty.“ M. II, 379

V buddhismu je porozumění ta nejdůležitější věc a k jeho prohloubení potřebujeme čas. A tak se impulsivně do buddhismu nehrňte. Nespěchejte, ptejte se, opatrně vše zvažte a až potom učiňte rozhodnutí. Buddha netoužil mít velké množství příznivců. Spíše stál o to, aby lidé praktikovali jeho učení na základě důkladného pozorování a analýzy.

Když jsem tohle udělal a došel jsem k závěru, že Buddhovo učení je pro mě akceptovatelné, co mám udělat, pokud se chci stát buddhistou?

Nejlepší by bylo připojit se k nějaké buddhistické skupině a dál pokračovat ve studiu Buddhova učení. Až budeš připraven, můžeš se stát buddhistou formálně přijetím Trojího útočiště.

A co je Trojí útočiště?

Útočiště je místo, kam se lidé uchylují, když jsou v nesnázích nebo když se potřebují ukrýt do bezpečí. Je mnoho druhů útočiště. Pokud jsou lidé nešťastní, jsou jejich útočištěm přátelé. Buddha řekl:

„Přijmout útočiště u Buddha, Dhammy a Sangy, a díky opravdovému porozumění uvidět Čtyři ušlechtilé pravdy – O neuspokojivosti a utrpení, O příčině utrpení, O ukončení utrpení a o Ušlechtilé osmidílné stezce, která vede k ukončení utrpení – až to je opravdu bezpečné útočiště, které osvobozuje od utrpení.“

DP. 189 -192

Přijetí útočiště u Buddha je vyjádřením přesvědčení, že je možné dosáhnout úplného osvícení a dokonalosti, jichž dosáhl i Buddha. Přijetí útočiště u Dhammy znamená ustanovení Čtyř ušlechtilých pravd a Ušlechtilé osmidílné stezky jako základu našeho života. Přijetí útočiště u Sangy je hledá-

ním opory, inspirace a vedení u všech, kteří jdou Ušlechtilou osmidílnou stezkou. Přijetím Trojího útočiště se člověk stane buddhistou a učiní tak první krok na cestě k Nirváně.

Jaké změny se uskutečnily ve vašem životě od chvíle, kdy jste přijal Trojí útočiště poprvé?

Stejně jako bezpočtu milionů lidí za posledních 2 500 let mi Buddhovo učení pomohlo lépe porozumět tomuto světu, dalo smysl životu, který se předtím zdál beze smyslu, poskytlo mi návod k jednání ve formě lidského a soucitného etického systému a dalo mi naději, že v jednom z příštích životů můžu dosáhnout stavu čistoty a dokonalosti. Básník ve starověké Indii jednou o Buddhovi napsal:

„Hledat u něho útočiště, oslavovat jeho ctnosti, vzdávat mu čest a praktikovat jeho Dhammu znamená jednat s porozuměním.“

Mám přítele, který se mě vždy snaží obrátit na své náboženství. Jeho náboženství mě ale nezajímá a dokonce jsem mu to i řekl. On mě ale ne a ne dát pokoj. Co s tím můžu dělat?

První věc, již byste měl porozumět je, že ten člověk není vaším opravdovým přítelem. Opravdový přítel by vás přijal takového, jaký jste, a respektoval by vaše přání. Připadá mi, že tenhle člověk přátelství jen předstírá kvůli tomu, aby vás obrátil. Pokud se vám jiní lidé snaží něco vnutit, tak určitě nejsou vašimi přáteli.

Ale on říká, že se chce se mnou o své náboženství podělit.

Podělit se o náboženství je dobrá věc. Ale domnívám se, že váš přítel nezná rozdíl mezi podělením se a vnučováním. Mám jablko, půlku vám nabídnu a vy ji přijmete. V takovém případě jsem se s vámi o polovinu podělil. Když mi však řeknete: „Díky, ale už jsem jedl,“ a já přesto trvám na tom, abyste si půlku vzal tak dlouho, dokud si ji nevezmete, tak to můžeme těžko nazvat sdílením. Lidé jako tento váš přítel se pokouší zamaskovat své špatné chování tím, že jej nazývají sdílením, láskou nebo štedrostí. Ale ať ho nazvou jakkoli, jejich chování je prostě hrubé, nezdvořilé a sobecké.

Tak jak ho můžu zastavit?

To je jednoduché. Za prvé si ujasněte, co chcete udělat. Za druhé mu to jasně a stručně řekněte. Za třetí, když vám bude pokládat otázky typu „A jaký je tvůj názor na tohle?“ nebo „Proč nechceš jít se mnou na to setkání?“, potom jasně, zdvořile a vytrvale zopakujte svou první odpověď: „Děkuji za tvé pozvání, ale nemám chuť s tebou jít.“ „A proč ne?“ „To je moje věc.“

Nemám chuť jít.“ „Ale bude tam mnoho zajímavých lidí.“ „To určitě ano, ale stejně se mi nechce.“ „Já tě zvu, protože jsem tvůj kamarád a mám o tebe starost.“ „Jsem rád, že o mne máš starost, ale mně se přesto na to setkání jít nechce.“ Když budete jasně, trpělivě a vytrvale opakovat svůj odmítavý postoj a nenecháte se zavléct do diskuze, nakonec to vzdá. Je škoda, že musíte postupovat takovýmto způsobem, ale je velmi důležité, aby se ostatní naučili, že vám nemůžou vnucovat své nápady a přání.

Měli by se buddhisté dělit o Dhammu s dalšími lidmi?

Ano, měli. A myslím si, že většina buddhistů rozumí rozdílu mezi dělením se a vnucováním. Když se vás lidé zeptají na buddhismus, odpovězte jim. Můžete jim dokonce říct něco o buddhismu bez toho, aniž by se vás ptali. Ale když vám svým chováním nebo slovy dají najevo, že je to nezajímá, akceptujte to a respektujte jejich přání. Je také důležité si uvědomit, že druhé informujete o tom, co Dhamma je, hlavně svými činy a nikoli slovy. Ukažte druhým Dhammu tím, jak budete vždy uvážlivý, laskavý, tolerantní, přímý a čestný. Každý člověk, který důkladně Dhammu pozná, vytrvale ji praktikuje a štědře se o ni dělí s ostatními, může být velkým přínosem pro sebe i své okolí.

14. Buddhova slova

Moudrost je očištěna ctností a ctnost je očištěna moudrostí. Kde je jedna z těchto kvalit, je i druhá. Ctnostný člověk je moudrý a moudrý je ctnostný. Kombinace těchto dvou kvalit je nazývána tou nejvyšší věcí na tomto světě. D. I, 84

Mysl je předchůdcem všech dobrých stavů, mysl je jejich základem, jejich tvůrcem. Kdo jedná a hovoří s čistou myslí, toho následuje štěstí jako věrný stín. Dp. 2.

Nikým nepohrdejte, nikoho nezatracujte, nikde a nikdy, ať je důvod jakýkoliv. Nikomu nepřejte bolest, ať už v hněvu či při soupeření. Sn. 149

Stejně jako velký oceán má pouze jednu chuť, chuť soli, tak i tato Dhamma má pouze jednu chuť, chuť svobody. Ud. 56

Je lehké vidět chyby druhých, ale těžké vidět vlastní. Jako plevel jsou probírány chyby druhých, vlastní však skrývány jako podvodníkův hřích. Ti, kteří vidí pouze chyby druhých, se stávají vznětlivými, jejich nečistoty⁸ přibývají a oni jsou vzdáleni od jejich odstranění.
Dp. 252-253

Mnoho věnců je možné uvít z hromady kvítí. Stejně tak mnoho dobrého může vykonat ten, kdo se zrodil jako člověk. Dp. 53

Když promluvíte k druhým, může se tak stát ve vhodnou chvíli nebo v nesprávnou, v souladu s pravdou a k věci či nikoliv, jemně nebo hrubě, s myslí plnou nenávisti nebo plnou laskavosti. Měli byste se cvičit takto: „Naše myslí nebudou zvrhlé, vyhneme se zraňující mluvě a budeme žít s myslí osvobozenou od nenávisti, naplněnou laskavostí a soucitem.“
M. I, 126

Moudrého člověka lze poznat podle tří vlastností. Jakých? Vidí vlastní chyby takové jaké jsou, a když si jich všimne, snaží se je napravit. Když druzí uznají své chyby, odpustí jim.
A. I, 103

8 Poznámka překladatele: Jako nečistoty (ásava), neboli zákaly, jsou v pálijském kánonu označovány ty mentální stavy, které jsou zakořeněny v chtivosti, hněvu nebo zaslepenosti.

Nekonání zla, kultivace dobra a očišťování mysli. To je učení Buddhů. Dp. 183

Toto se naučte od vody: v horských průvách a roklích hřmotně proudí potoky, ale velké řeky proudí klidně. Duté věci dělají rámus, naplněné není slyšet. Blázen je jako nenaplněný šálek, moudrý jako hluboké klidné jezero. Sn. 720-I

Kdyby ten nejhorší zločinec usekl ruku od vašeho trupu a vy byste naplnili svou mysl nenávistí, v tu chvíli byste nepraktikovali mé učení. M. I, 126

Žárlivý, sobecký nebo nečestný člověk je nepřitažlivý i tehdy, když je výmluvný a jeho rysy jsou ušlechtilé. Přitažlivým však je nevýmluvný člověk, s rysy neušlechtilými, pokud je jeho mysl bez nenávisti. Dp. 262-263

Je nemožné, aby nestřídmý, nedisciplinovaný a nespokojený člověk ukázal druhému cestu ke střídmosti, disciplinovanosti a spokojenosti. Ale je jistě možné, aby střídmý, disciplinovaný a spokojený člověk ukázal druhým cestu ke spokojenosti, disciplinovanosti a spokojenosti. M. I, 145

Spokojenost je největší bohatství. Dp., 227

Když někdo bude kritizovat mě, Dhammu nebo Sangu, nehněvejte se ani to druhým nemějte za zlé, protože by to zhoršilo váš úsudek a nevěděli byste, jestli mají pravdu či nikoli. Když mě budou jiní kritizovat, vysvětlíte jim, proč je jejich kritika nesprávná, takto: „To není v souladu s pravdou, to nepraktikujeme, ne, to nejsou naše způsoby.“ A když jiní budou chválit mě, Dhammu nebo Sangu, neměli byste být pyšní, protože by to zhoršilo váš úsudek a nevěděli byste, jestli mají pravdu či nikoliv. A tak když mě budou jiní chválit, vysvětlíte jim, že jejich chvála má své dobré důvody, takto: „Toto je v souladu s pravdou, to praktikujeme, ano, to jsou naše způsoby.“ D. I, 3

Pokud mají slova těchto pět vlastností, tak jsou dobře vyslovena a chválena moudrými. Kterých pět? Jsou vyslovena ve správnou dobu, pravdivě, jemně, k věci a laskavě. A. III, 243

Stejně jako je hluboké jezero jasné a klidné, tak i moudří se zcela zklidní, když vyslechnou slova Dhammy. Dp. 82

Malý význam má ztráta bohatství, je však strašné ztratit moudrost; malý význam má zisk bohatství, ale překrásné je nabytí moudrosti. A. I, 15

Jako pasák počítající krávy v cizím stádu je ten, kdo recituje svaté texty, ale neřídí se jejich obsahem. Nebude mít prospěch ze svatého života. Dp. 19

Kultivujte neomezenou laskavost pro všechny bytosti světa, stejně jako matka chrání svým životem své jediné dítě. Sn.150

Kdo chce napomínat druhé, měl by nejdříve uvažovat takto: „Jsem nebo nejsem ten, kdo praktikuje úplnou čistotu mluvy a jednání? Mám tyto kvality či nemám?“ Jestliže nejsou, určitě se najdou tací, kteří budou říkat: „Proč nezačneš praktikovat úplnou čistotu mluvy a jednání?“ Kdo chce napomínat druhé, měl by zároveň uvažovat i takto: „Osvobodil jsem se od hněvu a rozvinul jsem laskavost k druhým? Mám tuto kvalitu či nemám?“ Jestliže ne, určitě se najdou tací, kteří budou říkat: „Proč nejdříve nerozvineš laskavost sám?“ A.V, 79

Kdo praktikuje poctivost ráno, v poledne a večer, bude šťastný ráno, šťastný v poledne a šťastný večer. A. I, 294

Jestliže vám někdo bude nadávat, bít vás, bude na vás házet kameny nebo vás mlátit holí, musíte odložit všechny světské touhy a úvahy a uvažovat takto: „Mé srdce bude pevné, nepromluvím zlého slova, nerozhněvám se a má mysl bude plná laskavosti a soucitu pro všechny živé bytosti.“ Takto byste měli uvažovat. M.I, 126

Zavlažovači odvádějí vodu, výrobci šípu obrábějí hroty, truhláři tvarují dřevo, moudří utvářejí sami sebe. Dp. 80

Na světě jsou čtyři typy lidí. Které čtyři? První neusiluje ani o své štěstí, ani o štěstí druhých, druhý usiluje o štěstí druhých, ale nikoliv o své, třetí usiluje o své vlastní štěstí, ale nikoliv o štěstí jiných, a poslední usiluje o štěstí své i o štěstí druhých. Z těchto čtyřech skupin je tou nejvyšší, nejhořejší a nejlepší ta složená z těch, kteří usilují o štěstí své i o štěstí druhých. A.II, 94

Když přijmete útočiště u Buddha, Dhammy a Sangy, budete osvobozeni od strachu a hrůzy. S. I, 220

Dobyste nenávist láskou, zlo dobrem, lakotu štědrostí a lži pravdou. Dp. 223

Sami sobě nejlepším přítelem jsou ti, jejichž myšlenky, slova a jednání jsou dobré. A i když říkají, že se o sebe nestarají, platí, že jsou sami sobě nejlepším přítelem. A proč? Protože dělají sami pro sebe to, co by pro ně udělal jejich přítel. S. I, 71

Nepodceňujte konání dobra se slovy: „To se mi nevrátí.“ Stejně jako se džbán naplní kapkou po kapce, nahromadí v sobě moudří dobro. Dp. 122

A tehdy jeden mnich onemocněl úplavicí a ležel tam, kde upadl, ve vlastních výkalech. Buddha a Ánanda navštívili obytnou část kláštera a došli k místu, kde byl nemocný mnich. Buddha se ho zeptal:

„Mnichu, co je s tebou?“

„Mám úplavici, pane.“

„A není, kdo by se o tebe staral?“

„Ne, pane.“

„A proč se tedy o tebe nestarají ostatní mniši?“

„Protože mě nepotřebují.“

A poté Buddha řekl Ánandovi: „Běž pro vodu, umyjeme tohoto mnicha.“ A tak Ánanda přinesl džbán s vodou, společně mnicha umyli, uchopili ho za hlavu a za nohy, přenesli ho a uložili ho do postele. Později Buddha svolal mnichy dohromady a zeptal se jich:

„Proč jste se nestarali o toho nemocného mnicha?“

„Protože jsme ho již nepotřebovali.“

„Mnichové, nemáte matku ani otce, kteří by se o vás starali. Když se nebudete starat jeden o druhého, kdo jiný bude? Ať ten, kdo by ošetřoval mne, ošetřuje nemocné.“ Vin. IV, 301

Dar pravdy předčí všechny dary. Dp. 354

Čas od času je dobré se zamyslet nad vlastními chybami a nad chybami druhých. Čas od času je dobré zamyslet se nad vlastními ctnostmi a nad ctnostmi druhých. A.V, 159

Ti, kdo konají dobro, radují se nyní, radují se i později. Radují se nyní i později. Radují se a jsou šťastní, když pomyslí na své dobré skutky. Dp. 16

Vzdejte se všeho špatného, je to možné. Kdyby to bylo nemožné, nežádal bych vás o to. Ale možné to je, proto říkám: „Vzdejte se všeho špatného.“ Kdyby vám zanechání všeho špatného způsobilo újmu a smutek, nežádal bych vás o to. Bude vám však ku prospěchu a učiní vás šťastnými, a proto

říkám: „Vzdejte se všeho špatného.“ Kultivujte dobré, je to možné. Kdyby to nebylo možné, nežádal bych vás o to. Ale možné to je, a proto říkám: „Kultivujte dobré.“ Kdyby kultivace dobra vedla k vaší ztrátě a k vašemu smutku, nežádal bych vás o to. Bude vám však ku prospěchu a učiní vás šťastnými, a proto říkám: „Kultivujte dobré“. A. I, 58

Všichni se třesou před trestem, všem je život milý. Představte si sebe samé na místě druhých, nechtě nikdo nezabíjí a ani k tomu nenavádí. Dp. 130

Kdo je naplněný dobrem, září již z dálky jako zasněžené vrcholky Himálaje. Bezvýznamnými se stávají ti, kdo jsou nectnostní. Stejně jako šíp vystřelený do tmy. Dp. 304

Buddha řekl: „Co myslíš, jaká je funkce zrcadla?“

„Jeho funkcí je odraz světla,“ odpověděl Ráhula.

A k tomu Buddha dodal: „A stejně tak i platí, že každý čin vykonaný tělem, řečí nebo myslí by měl být vykonán až po důkladné reflexi.“ M. I, 415

Kdo kultivuje Ušlechtilou osmičlennou stezku, pluje a míří k Nirváně, stejně jako řeka Ganga pluje, míří a svažuje se k východu. S.V. 40

„Urazil mě, zbil mě, přepadl mě a oloupil mě.“ Ten, jehož mysl takto přemítá, nikdy neutiší svůj hněv. Ale ten, kdo tyto myšlenky opustí, se hněvu zbaví. Nenávist není nikdy zklidněna nenávistí. Jen láskou se nenávist utiší. To je věčný zákon. Dp. 3-5

Seznam zkratek

A., Anguttara-nikája;

D., Dígha-nikája;

DP., Dhammapada;

M., Madždhima-nikája;

S., Samjutta-nikája;

SN., Sutta-nipáta;

UD., Udána;

Zkratky označují části pálijského kánonu.

O projektu Dharma zdarma & Užitečné informace

Distribuce

Další publikace vydané v rámci projektu Dharma zdarma (DZ) můžete získat takto:

I. ▶ Knihy jsou až do rozebrání k dispozici v Pražském buddhistickém centru Lotus, Dlouhá 2, Praha 1.

II. ▶ Zájemci z Česka si o knihy mohou napsat na jednu z následujících adres:

Hana Soudková, E. Košťála 1011, 530 12 Pardubice, e-mail: cissi@atlas.cz
Petr Dvořák, Lidická 101, 30 100 Plzeň – Radobyčice, e-mail: dentP@seznam.cz

Zájemci ze Slovenska si o knihy mohou napsat na adresu:

Klaudia Puskajlerová, Tichá 10, 974 01 Bánská Bystrica,
email: puskaajlerova@hotmail.com

Na výše uvedené adresy zašlete poštovní známky v hodnotě 15 Kč (na Slovensku v hodnotě 20 Kč) a adresu, na kterou knihy pošleme. Knihy zabalíme a v rozumné lhůtě zašleme. Kontaktujte adresu, která je k vašemu bydlišti nejbližší. Tímto způsobem zasíláme max. jeden výtisk od každé publikace.

III. ▶ Pokud má o knihy zájem větší skupina lidí, můžeme zaslat více výtisků najednou. V tom případě nám napište na dharma.zdarma@gmail.com

Financování

Pokud chcete podpořit projekt Dharma-zdarma, zadejte platební příkaz ve prospěch účtu projektu. Číslo účtu je: 2174622001/5500. Jedná se o tzv. transparentní účet – kdokoli má možnost nahlédnout do struktury příjmů a výdajů projektu na adrese:

www.dharmazdarma.wz.cz/financovani.html

Standardně na požádání vystavíme příjmový doklad pro daňové účely. V případě potřeby vypracujeme i darovací smlouvu.

Hledáme

Skupina lidí, kteří pracují ve prospěch projektu DZ, se pomalu rozšiřuje. Přesto dále hledáme dobrovolníky, kteří by rádi pracovali jako:

- ▶ překladatel
- ▶ jazykový korektor, který dohlíží na gramatiku, stylistiku atd.
- ▶ grafik, který navrhuje obálky, záložky atd.
- ▶ specialisty pro předtiskové úpravy, kteří dokáží převést text z formátu word do formátu, který používají tiskárny pro tisk (např. tiskové pdf)

Nově hledáme dobrovolníky, kteří by se podíleli na projektu Dharma zdarma jako Distributor publikace. Náplň práce Distributora publikace můžeme charakterizovat níže uvedeným způsobem:

- ▶ má na starosti distribuci pouze jedné publikace konečným distributorem
- ▶ po vytištění publikace (2-5 tis. výtisků; potřebný skladovací prostor 1-2 m³) je mu doručena na jím určené místo (např. domů), kde ji společně s řidičem tiskárny složí
- ▶ po doručení publikace rozešle cca 25% výtisků na předem určená distribuční místa (např. Buddhistické centrum Lotus v Praze) v balících po cca. 100 ks (práce na cca. 5 hodin)
- ▶ zbylých 75% výtisků Distributor publikace rozesílá v průběhu následujících 2-3let v intervalech 2-6 měsíců, opět v balících po cca 100 ks.
- ▶ finanční prostředky na rozesílání publikace poskytuje koordinátor projektu Dharma zdarma

Dále hledáme překladatele, kteří v minulosti již publikovali buddhistické knihy a chtěli by umožnit jejich publikování v rámci projektu Dharma zdarma.

Užitečné adresy

Pražské buddhistické centrum Lotus

Dlouhá 2, Praha 1 (www.centrumlotus.cz)

www.buddha.cz

rozcestník českého buddhismu, na kterém najdete odkazy na většinu buddhistických skupin v ČR

www.bodhipala.cz

informace k některým meditačním kurzům v České republice

sujiva.wz.cz

stránky s informacemi k meditačním kurzům malajského mnicha Bhante Sujivy

www.buddha.cz/mangala

stránky asi nejméně aktivního buddhistického sdružení v ČR

sati.wz.cz

stránky občanského sdružení Sati Pardubice s dalšími odkazy a knihovnou

www.mujiweb.cz/www/buddhovyrozpravy

české překlady Buddhových rozprav z pálijského kánonu

www.mbnf.net

stránky Mezinárodního buddhistického nadačního fondu, který, mimo jiné, podporuje české mnichy na Srí lance a organizuje oslavu buddhistického svátku Vésákh

www.samadhi.cz

stránky buddhistického meditačního centra Samádhi v Tupadlech u Mělníka

Zájemci o kurzy meditace vipassaná v meditačním centru **Dibbávana** v záp. Čechách si mohou napsat o informace na nirodha@volny.cz nebo zavolat na tel. 354625830.

Seznam sponsorů této publikace

T Y Lee 15 212 Kč; Maitrea a.s. 6 488 Kč; Jan Dědek 6 000 Kč; Juraj Porubský 3 100 Kč; Stanislav Slach 2 000 Kč; Buddha Mangala 1 650 Kč; František Pašingr (www.hint.cz) 1 200 Kč; Vilém Janda 1 000 Kč; Aleš Kelnar 500 Kč; Ota Terebisi 500; Helena Švecová 500 Kč.

Inzerce



ANYONE
can go to **HEAVEN**
just **BE GOOD!**

www.justbegood.net

LOVE US, NOT EAT US !



All Lives Are Precious

www.loveusnoteatus.com

V současné době distribuujeme tyto publikace

Jádro Buddhova učení - anattá a patičča-samuppáda

Adžán Brahmavamso

Anattá a Paticčha-samuppáda bezesporu patří k nejobtížnějším naukám, které Buddha kdy vložil. Současně však přináleží k samému jádru Dhammy, a jejich správné pochopení je tedy důležitým předpokladem i ukazatelem pokroku na osvobozující stezce.

V druhé části této publikace je obsaženo několik Dhamma-přednesů Adžána Brahmavamsa, které přednesl v buddhistickém klášteře Dhammalóka v letech 1991 - 1993.

Jak se věnovat buddhismu

Sri K. Dhammananda

Tato publikace se věnuje základní praxi Buddhova učení. Autor se ní věnuje např. tématům meditace, mysli a lidského jednání.

Meditace vipassaná

Ctihodný Sajadó U Janakbhivamsa

Ctihodný Janaka Sajadó je žákem ctihodného Mahási Sajadó. Kniha se skládá z přednášek o Dhammě a obsahuje instrukce pro meditaci všímavosti a vhledu - meditaci vipassaná. Do této podoby ji sestavil ctihodný Sujiva na meditačním kurzu vedeném ctihodným Janakou Sajadó v malajském Penangu roku.1983. Anglickou verzi této knihy obdrží také každý zahraniční meditující, který přijede dlouhodobě praktikovat do meditačního centra Chanmyay Yéiktha v Rangúnu, jehož opatem je právě ctihodný Janaka Sajadó.