

Láma Ješe
UDĚLEJTE ZE SVÉ MYSLI OCEÁN
aspekty buddhistické psychologie

S laskavým svolením Archivu moudrosti lámy Ješe (Lama Yeshe Wisdom Archive)
V angličtině kombinovaná edice poprvé v roce 2003, k volné distribuci, 30 000 kopií.

Překlad: Markéta Bartošová a Vojtěch Třeštík.

Jazykové korektury: Iva Veselá.

Redakce: Markéta Bartošová.

Grafická úprava a návrh obálky, tisk: 

Vydal v počtu 3.000 kusů s právy pro ČR: RIGPA s.r.o.

IČO: 27358291 - Bořislav 113, 415 01 Teplice

www.r-i-g-p-a.cz

K volné distribuci NEPRODEJNÉ!

Slovo vydavatele:

Meditace, joga ani buddhismus, či jiná náboženství, nejsou žádná věda ani nic posvátného. Je to jen součást cesty, není to cíl. Je to nicméně vždy živá součást nás samých. Je to naše volba, důsledek našich rozhodnutí. Tato kniha je zejména o aspektech mysli, skrze nichž vše přijímáme. Je o naší mysli. Důležité je nejen o mysli číst a poznávat ji skrze její projevy. Důležité je mysl zastavit a poznat její podstatu.

Tomáš Jarolím



*Kéž se všichni ti, kdo tuto knihu vidí, čtou, dotýkají se jí,
vzpomenou si na ni nebo o ní mluví a přemýšlí,
už nikdy nenarodí za nepříznivých podmínek,
kéž se znovu narodí jen v situacích vhodných k dokonalé praxi Dharmy
a potkají pouze dokonale kvalifikované duchovní průvodce,
kéž rychle rozvinou bódhičittu a okamžitě dosáhnou osvícení
ku prospěchu všem cítícím bytostem.*

Poznámka k českému vydání

Knížku, kterou laskavý čtenář drží v ruce, jsem poprvé otevřela jednoho deštivého zimního července před čtyřmi lety na Novém Zélandu. Byla to doba, kdy jsem všechno mohla a nic nemusela a kdy jsem měla dost času na věci, které obvykle odsouváme „na někdy“. Byla první, kterou jsem kdy četla o tibetském buddhismu a stala se pro mě důležitou, protože mi otevřela obzory do té doby netušené a ukázala něco důležitého, čeho jsem si předtím nevšimla. Moje kroky potom vedly do Asie a zpátky do Evropy, do hor i do nížin, měla jsem to velké štěstí potkat řadu neobvyčných bytostí, abych se znovu a znovu ujišťovala o tom, že hledat štěstí ve vnějších věcech je jako hledat orlí hnízdo na dně oceánu. Přeji všem, aby pro vás řádky, které se chystáte číst, byly inspirací vydat se na cestu nikoli dalekou, ale hlubokou, na cestu objevování sama sebe, své vlastní podstaty.

Chtěla bych moc poděkovat Tomášovi Jarolímovi, který se krásně samozřejmě českého vydání ujal a je jeho sponzorem. Pomohl mi splnit můj sen rozdělit se o něco, co významně ovlivnilo můj život. Hodně jsem se toho od něj naučila. Velký dík patří Ivě Veselé, která neúnavně a zodpovědně pracovala na korekturách překladu a která mi dávala cenné rady i k překladu samotnému. Děkuji také přátelům z amerického Lama Yeshe Wisdom Archive, z italského Istituto Lama Tzong Khapa a z francouzského kláštera Nalanda za podporu a pomoc, kterou mi poskytli.

Veškerý pozitivní potenciál vytvořený šířením Buddhova učení věnuji ke dlouhému životu Jeho Svatosti dalajlámy, lámy Thubtena Zopy Rinpoče a všech ostatních opravdových duchovních učitelů, a k dokonalému štěstí svých rodičů, přátel a všech cítících bytostí.

*Markéta Bartošová,
redaktorka českého vydání*

Část druhá

UDĚLEJTE ZE SVÉ MYSLI OCEÁN

aspekty buddhistické psychologie

1

Vaše mysl je vaším náboženstvím

Když mluvím o myslí, nemluvím jen o své myslí, své cestě. Mluvím o myslí každé cítící bytosti.

Způsob, jakým žijeme, způsob, jakým myslíme – vše je věnované materiálním potěšením. Nejvyšší důležitost dáváme smyslovým objektům a materialisticky se oddáváme všemu, co nás dělá šťastnými, slavnými nebo oblíbenými. I když tohle všechno pochází z naší myslí, jsme tak naprosto zaneprázdnění vnějšími objekty, že se nikdy nepodíváme dovnitř, nikdy se neptáme, proč nám připadají tak zajímavé.

Dokud existujeme, naše mysl je naší neoddelitelnou součástí. Ve výsledku máme neustále dobré a špatné nálady. Není to naše tělo, ale mysl, ve které se střídají nálady, ta mysl, jejímuž fungování nerozumíme. Občas tedy musíme zkoumat sami sebe – nejen své tělo, ale i svou mysl. Nakonec je to vždy naše mysl, která nám říká, co dělat. Musíme znát svou psychologii, nebo jinak řečeno, svou vnitřní přirozenost. V každém případě, ať už to nazýváme jakkoli, musíme znát svou mysl.

Nemyslete si, že zkoumání a znalost povahy vaší myslí je jen východní cesta. To je chybná představa. Je to vaše cesta. Jak byste mohli oddělit své tělo, obraz vás samých, od své myslí? Je to nemožné. Myslíte si, že jste svobodný člověk, že můžete svobodně cestovat po světě, všechno si užívat. Navzdory tomu, co si myslíte, nejste svobodní. Neříkám, že jste pod kontrolou někoho jiného. Je to vaše nekontrolovaná mysl, vaše vlastní připoutanost, co vás omezuje. Pokud zjistíte, jak sami sebe omezujete, vaše nekontrolovaná mysl zmizí. Znat svoji mysl je řešením všech vašich problémů.

Jeden den se svět jeví tak krásný, další den se zdá být hrozný. Jak tohle můžete říct? Vědecky je nemožné, aby se svět tak zásadně změnil. Je to vaše mysl, která způsobuje tato zdání. Toto není náboženské dogma, vaše změny nálad nejsou náboženské dogma. Nemluvím o náboženství. Mluvím o tom, jak vedete svůj každodenní život, což je příčinou toho, že jste jednou nahoře a jednou dole. Ostatní lidé a prostředí se zásadně nemění. To, co se mění, je vaše mysl. Doufám, že tomu rozumíte.

Podobně někdo si myslí, že svět je krásný a lidé jsou úžasní a milí, zatímco jiný člověk si myslí, že všechno a všichni jsou strašní. Kdo má pravdu? Jak to vysvětlíte vědecky? Je to jen projekce jejich vlastní myslí. To, jak jejich vlastní mysl promítá smyslový svět. Říkáte si: „Dnešek je takový, zítra onaký. Tenhle muž je takový, tahle žena je onaká.“

Ale kde je ta zcela stálá, dokonale krásná žena? Kdo je ten věčně krásný muž? Oni neexistují – jsou čistě výtvoři vaší vlastní mysli.

Neočekávejte, že vás hmotné věci uspokojí nebo učiní váš život dokonalým. Není to možné. Jak vás může uspokojit být i nesmírný počet materiálních předmětů? Jak vás může uspokojit spát se stovkami různých lidí? To se nikdy nestane. Spokojenost pochází z mysli.

Pokud neznáte svoji psychologii, můžete pomíjet to, co se děje v mysli, až do momentu, kdy se vaše mysl rozbije a vy se úplně zblázníte. Lidé se zblázní kvůli nedostatku vnitřní moudrosti, kvůli své neschopnosti zkoumat svou mysl. Nevědí, jak si sami sebe vysvětlit, jak mluvit sami k sobě. A tak jsou neustále zaměstnáni všemi těmi venkovními objekty, zatímco uvnitř se jejich mysl opotřebovává, až se nakonec rozbije. Nejsou si vědomi svého vnitřního světa a jejich mysl zcela splývá s neznalostí místo toho, aby byla probuzená a věnovala se sebeanalýze. Prozkoumejte své vlastní duševní přístupy. Staňte se sami sobě terapeutem.

Jste inteligentní, víte, že materiální věci samy o sobě vám nemohou přinést uspokojení, ale nemusíte se vydávat na nějakou emocionální náboženskou cestu, abyste prozkoumali svoji mysl. Někteří lidé si myslí, že musí, že takový druh sebeanalýzy je duchovní nebo náboženský. Není nutné, abyste se považovali za následovníky toho či onoho náboženství nebo filosofie, abyste se řadili do nějaké náboženské kategorie. Ale pokud chcete být šťastní, musíte zkoumat způsob, jakým žijete. Vaše mysl je vašim náboženstvím.

Až budete zkoumat svoji mysl, neodůvodňujte si všechno a ani na svou mysl příliš nenaléhejte. Uvolněte se. Nenechte se vyvést z míry, když vyvstanou problémy. Pouze si jich buďte vědomi a též toho, odkud pocházejí, poznejte jejich původ. Představte ten problém sami sobě: „Je tady takový problém. Jak se to stalo problémem? Jaký druh mysli z toho vytvořil problém? Jaký druh mysli to pocítuje jako problém?“ Pokud budete zkoumat pozorně, problém automaticky zmizí. Je to prosté, ne? Nemusíte v něco věřit. Nevěřte ničemu! Nicméně, nemůžete říct: „Nevěřím, že mám mysl.“ Nemůžete odmítnout svoji mysl. Můžete říct: „Odmítám východní záležitosti.“ S tím souhlasím. Ale můžete odmítnout sami sebe? Můžete popřít svou hlavu, svůj nos? Nemůžete popřít svou mysl. Zacházejte proto sami se sebou moudře a snažte se objevit skutečný zdroj spokojenosti.

Když jste byli děti, milovali jste zmrzlinu, čokoládu a koláče a toužili jste po nich. Mysleli jste si: „Až vyrostu, budu mít zmrzliny, čokolády a koláče, kolik jen budu chtít, a pak budu šťastný.“ Teď všechnu tu zmrzlinu, čokoládu a koláče máte, ale jste znudění. Řeknete si, tak když z tohohle nemám radost, koupím si auto, dům, televizi, najdu si manžela nebo manželku – a pak budu šťastný. Teď to máte všechno, ale s vašim autem

jsou potíže, s vaším domem jsou potíže, s vaším mužem nebo ženou jsou potíže, s vašimi dětmi jsou potíže. Uvědomíte si: „Hm, tohle mne neuspokojuje.“

Co vás však může uspokojit? Všechno si to v hlavě projděte a prozkoumejte. Je to velice důležité. Prozkoumejte svůj život od dětství po současnost. Tohle je analytická meditace: „Tehdy byla moje mysl taková, teď je taková. Tohle se změnilo tak, tohle zas tak. Vaše mysl se tolikrát změnila, ale došli jste k nějakému závěru, co vás tedy dělá skutečně šťastnými? Podle mne jste ztraceni. Vyznáte se ve městě, víte, jak se dostat domů, kde koupit čokoládu, ale pořád jste ztraceni – nemůžete najít svůj cíl. Pochtivě se na to podívejte – není to tak?“

Buddha říká, že vše, co potřebujete vědět, je to, co jste, jak existujete. Nemusíte v nic věřit. Jen rozumět své mysli: jak funguje, jak vzniká připoutanost a touha, jak vzniká neznalost, a odkud pocházejí emoce. Stačí znát povahu tohoto všeho, to samo o sobě vám přinese štěstí a mír. A tak se váš život může zcela změnit, všechno se otočí nohama vzhůru. To, co jste si dřív vykládali jako strašné, se může stát krásným.

Kdybych vám řekl, že všechno, pro co žijete, je zmrzlina a čokoláda, mysleli byste si, že jsem blázen. „Ne! Ne!“ říkala by vaše arogantní mysl. Ale podívejte se hlouběji na smysl svého života. Proč tu jste? Abyste byli oblíbení? Abyste se stali známými? Abyste hromadili majetek? Abyste byli přitažliví pro druhé? Nepřeháním – prozkoumejte to sami a pak uvidíte. Důkladným prozkoumáním si můžete uvědomit, že pokud věnujete celý svůj život hledání štěstí v čokoládě a zmrzlině, zcela tím zničíte význam svého lidského zrození. Ptáci a psi mají takové cíle. Neměly by vaše životní cíle být vyšší než cíle psů a kuřat?

Nesnažím se za vás rozhodovat o vašem životě, ale vy sami zkoumejte. Je lepší mít ucelený život než žít v duševním zmatku. Život v nepořádku není hodnotný a není prospěšný vám, ani druhým. Pro co žijete – pro čokoládu? Steaky? Možná si myslíte: „Samozřejmě, že nežiju pro jídlo. Jsem vzdělaný člověk.“ Ale vzdělanost také pochází z mysli. Bez mysli, co je vzdělání, co je filosofie? Filosofie je jenom výtvar něčí mysli, několik myšlenek seřazených za sebou nějakým způsobem. Bez mysli není žádná filosofie, žádná nauka, žádné univerzitní předměty. Všechny tyto věci jsou vytvořené myslí.

Jak pozorovat svoji mysl? Pouze sledujte, jak vnímá a vysvětluje jakýkoli předmět, se kterým se setká. Pozorujte, jaké pocity – příjemné či nepříjemné – se vynoří. Pak uvažujte: „Když vnímám tuto scénu, vznikne takový pocit a taková emoce. Já si takto vybírám. Proč?“ Takto můžete zkoumat svou mysl, to je celé. Je to velmi snadné.

Když pořádně zkoumáte svou vlastní mysl, přestanete obviňovat jiné lidi ze svých vlastních problémů. Poznáte, že vaše chybné činy pocházejí z vaší znečištěné a okla-

mané mysli. Když se zabýváte vnějšími materiálními předměty, viníte tyto předměty nebo ostatní lidi za své potíže. Cítíte se mizerně, protože promítáte tento chybný pohled na vnější jevy. Až si svůj chybný pohled začnete uvědomovat, odhalíte podstatu své mysli a vyřešíte své problémy navždy.

Je tohle všechno pro vás velká novinka? Není. Kdykoli se chystáte něco udělat, nejdříve to promyslete, a pak se rozhodnete. Tohle už děláte. Nenavrhují nic nového. Rozdíl je v tom, že to neděláte dostatečně. Musíte víc prověřovat. To ale neznamená rozjímat o nesmrtnosti chrousta někde v rohu o samotě – svou mysl můžete pozorovat, když mluvíte nebo pracujete s ostatními. Myslete si, že pozorovat mysl je jenom pro ty, co jdou po východní cestě? Takto o tom nepřemýšlejte.

Uvědomte si, že podstata vaší mysli je jiná než podstata vašeho fyzického těla z masa a kostí. Vaše mysl je jako zrcadlo, odráží všechno bez rozdílu. Máte-li v sobě chápající moudrost, můžete ovlivnit, jaký odraz vstoupí do vašeho zrcadla. Když budete zcela pomíjet to, co se v ní děje, bude vaše mysl odrážet všechno nepořádek, na který narazí – věci, ze kterých je vám psychicky špatně. Vaše zkoumající moudrost by měla rozlišovat mezi odrazy, které jsou prospěšné a těmi, co přinášejí psychické problémy. Nakonec, až si uvědomíte přirozenost subjektu a objektu, všechny vaše problémy zmizí.

Někteří lidé si myslí, že jsou nábožensky založení, ale co je to být věřící? Pokud nezkoumáte svoji vlastní podstatu ani nezískáváte vědoucí moudrost, pak jakým způsobem jste nábožensky založení? Sama o sobě ta představa, že jste věřící – „Jsem buddhista, žid, cokoli.“ – vůbec nepomáhá. Nepomáhá vám, nepomáhá druhým. Abyste opravdu pomohli druhým, musíte nabýt moudrost založenou na poznání.

Největší problémy lidstva jsou psychologické, ne hmotné. Od narození do smrti jsou lidé neustále ovládáni svým duševním utrpením. Někteří lidé vůbec nepečují o svou mysl, dokud se jim daří dobře, ale jen co se něco pokazí – stane se nehoda nebo nějaký jiný strašný zážitek – okamžitě říkají: „Bože, prosím, pomoz mi.“ Nazývají sami sebe věřícími, ale je to jenom vtíp. Ať šťastný nebo smutný, ten, kdo bere praktikování vážně, udržuje si neustále povědomí o Bohu a o své vlastní podstatě. Pokud zapomínáte sami na sebe ve chvílích, kdy si užíváte života obklopeni čokoládou a smyslovými potěšeními, a k Bohu se obracíte jen tehdy, přihodí-li se něco hrozného, nejste realističtí a ani vzdáleně věřící.

Nezáleží na tom, o jakém z mnoha světových náboženství budeme uvažovat, jejich vysvětlení Boha, Buddhy a tak dále, to jsou jen a pouze slova a mysl. Na slovech proto tolik nezáleží. Musíte si uvědomit, že všechno – to dobré i to špatné, každá filosofie a nauka – pocházejí z mysli. Mysl je velice mocná. Vyžaduje proto pevné vedení. Silné tryskové letadlo potřebuje dobrého pilota. Pilotem vaší mysli by měla být moudrost,

kteřá rozumí její podstatě. Tím můžete řídit svoji mocnou mentální energii, aby prospívala vašemu životu, místo abyste ji nechali nekontrolovatelně pobíhat jako šíleného slona, který ničí sebe a ostatní.

Nemusím říkat o moc víc. Myslím, že rozumíte tomu, o čem mluvím. V tuto chvíli by malý dialog byl užitečnější. Ptejte se, zkusím odpovědět. Pamatujte si, že nemusíte souhlasit s tím, co říkám. Musíte porozumět mému přístupu, mojí mysli. Pokud se vám nelíbí to, co jsem říkal, prosím, odporujte mi. Mám rád, když mi lidé oponují. Nejsem diktátor: „Vy byste měli udělat tohle a vy byste měli udělat tamto.“ Nemůžu vám říkat, co máte dělat. Předkládám vám návrhy. Chci, abyste je pozorovali. Pokud to uděláte, budu spokojený. Řekněte mi, pokud nesouhlasíte s tím, co jsem říkal.

* * *

Otázka: Jak pozorujete vaši vlastní mysl? Jak to děláte?

Láma: Jednoduchý způsob, jak pozorovat svoji mysl, je pátrat, jak vnímáte věci, jak si vysvětlujete své zážitky. Proč zažíváte tolik rozdílných pocitů k vašemu příteli dokonce během jediného dne? Ráno ho máte ráda, odpoledne je trochu zataženo. Proč to tak je? Změnil se váš přítel od rána do odpoledne tak zásadně? Ne, nedošlo k žádné zásadní změně, tak proč k němu chováte tolik rozdílných pocitů? Toto je způsob, jak pozorovat.

Otázka: Jestliže nemůžete při rozhodování důvěřovat své mysli, lze rozhodnutí nechat na něčem vnějším? Například si říci: „Když se stane to a to, půjdu sem, když se stane něco jiného, půjdu tam.“

Láma: Než cokoli uděláte, měli byste se sami sebe zeptat, proč to děláte, jaký je váš záměr, do jaké akce se to použít. Jestliže se vám cesta před vámi zdá problematická, možná byste se na ni neměli vydávat. Jestliže vypadá, že stojí za to, asi po ní můžete pokračovat. Nejprve si to zjistěte. Nejednejte, aniž byste věděli, co můžete čekat.

Otázka: Co je to láma?

Láma: Dobrá otázka. V tibetském pojetí je láma někdo, kdo je výjimečně znalý vnitřního světa a zná nejen současnou mysl, ale i tu minulou a budoucí. Psychologicky řečeno, láma vidí, odkud přišel a kam míří. Má také moc sebeovládání a schopnost poskytnout psychologickou radu druhým. Tibetané by považovali kohokoli takového za lámu.

Otázka: A co by bylo ekvivalentem lámy na Západě?

Láma: Nevím, jestli máte přesný ekvivalent. Mohla by to být nějaká kombinace kněze, psychologa a lékaře. Ale jak jsem právě řekl, láma si uvědomil skutečnou podstatu vlastní

mysli i myslí ostatních a může nabídnout dokonalé řešení duševních problémů. Nechci je kritizovat, ale pochybuji, že by mnozí západní psychologové měli stejnou míru porozumění myslí nebo emocionálním problémům, které lidé zakouší. Někdy nabízí poněkud bídnou kvalitu, povrchní vysvětlení problémů, kterými lidé procházejí, jako například: „Když jste byl dítě, vaše matka udělala toto a váš otec udělal tamto.“ S tím nesouhlasím, to není pravda. Nemůžete takto vinit své rodiče ze svých problémů. Faktory prostředí mohou nepochybně přispět k těžkostem, ale ta hlavní příčina je vždy ve vás, základní problém nikdy není vně. Nevím, ale možná se západní lékaři bojí věci takto interpretovat. Také jsem potkal mnoho kněží, někteří z nich jsou mí přátelé, ale oni se nechtějí příliš zabývat tady a teď. Zdůrazňují náboženské zřetele, jako je Bůh, víra apod., místo aby se zaměřili na praktické způsoby vypořádávání se s každodenními nejistotami. Dnešní lidé mají tendenci být skeptičtí a často odmítají pomoc, kterou jim někteří kněží mohou nabídnout.

Otázka: Jak meditace pomáhá v rozhodování?

Láma: Meditace funguje, protože nevyžaduje, abyste v něco věřili, ale spíše je to něco, co můžete uvést do praxe sami pro sebe. Zkoumáte nebo sledujete svou vlastní mysl. Když vám někdo ztěžuje život a vaše ego začne bolet, místo abyste reagovali, jen se podívejte, co se děje. Myslete na to, jak zvuk jednoduše vychází druhému z úst, proniká do vašeho ucha a způsobuje bolest ve vašem srdci. Když o tom budete uvažovat správným způsobem, nakonec vás to rozesměje. Uvidíte, jak je směšné nechat se vyvést z míry něčím tak nepevným. A váš problém vytratí – puf! Přesně takhle. Svou vlastní zkušeností objevíte, jak meditace pomáhá a jak nabízí uspokojivá řešení všech vašich problémů. Meditace nejsou slova, je to moudrost.

Otázka: Lámo, mohl byste prosím něco říct o karmě?

Láma: Samozřejmě: Vy jste karma. Takhle jednoduché to je. Karma je slovo ze sanskrutu, které v hrubém překladu znamená příčinu a následek. Co se tím míní? Včera se něco stalo ve vaší mysli. Dnes pocítíte následek. Nebo vaše prostředí: máte nějaké rodiče, žijete v určité situaci, to vše na vás má vliv. Jak jdete životem, každý den, všechno, co děláte, a ve všech časech, ve vaší mysli je nepřetržitý řetěz příčiny a reakce, příčiny a reakce. To je karma. Dokud jste ve svém těle, reagujete na smyslový svět a rozlišujete: toto je dobré a tamto je špatné, vaše mysl automaticky tvoří karmu, příčiny a následky. Karma není pouhá teoretická filosofie, je to věda. Buddhistická věda. Karma vysvětluje, jak se život vyvíjí: forma a pocit, barva a vjem, rozlišování. Celý váš život, co jste, odkud přicházíte a co vás udržuje, abyste šli dál, váš vztah s vlastní myslí. Karma je buddhistické vědecké vysvětlení evoluce. Tedy přestože karma je sanskrtské slovo, ve skutečnosti jste karma vy, celý váš život je řízen karmou, žijete v energetickém poli karmy. Vaše energie se vzájemně ovlivňuje s jinou energií, a ta s jinou, a ta další zase s jinou a tak se odvíjí celý váš život. Fyzicky, duševně, vše je karma. Karma není něco, v co byste museli věřit. Kvůli charakteristické povaze naší mysli a našeho těla neustále kroužíme v šesti říších cyklické existence, ať v karmu věříme nebo ne. Když ve fyzickém universu jde vše dohromady – země, moře, čtyři elementy, teplo a tak dál,

důsledky se automaticky objeví, není potřeba žádné víry, abychom věděli, že se to stane. Stejně je to s naším vnitřním universem. Neustále reagujeme, především, když jsme v kontaktu se smyslovým světem. Například minulý rok jste si se silným lpěním pochutnali na vynikající čokoládě a od té doby jste žádnou neměli, takže vám strašně chybí: „Jé, já bych si tak dal čokoládu!“ Pamatujete si svou předchozí zkušenost s čokoládou a ta vzpomínka způsobuje, že prahnete a toužíte po další. Tato reakce na vaši předchozí zkušenost je karma. Zkušenost je příčinou, to, že vám čokoláda chybí, je následek. Ve skutečnosti je to dost jednoduché.

Otázka: Co je vaším cílem v životě?

Láma: Ptáte se mě na můj životní cíl? To je něco, co si musím prozkoumat sám pro sebe, ale mám-li odpovědět, řekl bych, že smyslem mého života je zasvětit ho, jak jen mohu, dobrodiní ostatních a přitom ho učinit prospěšným i sobě samému. Nedokážu říct, jestli jsem v tom úspěšný, ale takové jsou mé cíle.

Otázka: Je mysl něco jiného než duše? Když mluvíte o řešení problémů myslí, myslíte tím, že problémem je mysl, a nikoli duše?

Láma: Duše může být filosoficky interpretována celou řadou způsobů. V křesťanství a hinduismu je duše něco jiného než mysl a je považována za něco stálého a nezávisle existujícího. Podle mého názoru žádná taková věc neexistuje. V buddhistické terminologii je duše, mysl nebo jakkoli to chcete nazývat, neustále proměnlivá a nestálá. Já nedělám rozdíl mezi myslí a duší. Sami v sobě nemůžete najít nic, co by bylo stálé nebo nezávisle existující. Se zřetelem k psychickým problémům, nemyslete si, že je mysl úplně negativní. To, co působí problémy, je vaše neřízená mysl. Když rozvinete správný druh moudrosti, a tak rozpoznáte podstatu neřízené myslí, problémy automaticky zmizí. Ale než se tak stane, neřízená mysl vás bude ovládat.

Otázka: Slyšel jsem, že mnoho lidí ze Západu dokáže buddhistickou filosofii uchopit rozumově, ale mají potíž uvést ji do praxe. Chápu ji, ale nedokážou ji včlenit do svých životů. V čem myslíte, že je překážka?

Láma: To je výborná otázka, děkuji. Tibetský buddhismus učí, jak přemoci svou nespokojenou mysl, ale aby se to stalo, musíte vyvinout úsilí. Abyste s buddhistickými technikami získali vlastní zkušenost, musíte na to jít pomalu a postupně. Nemůžete do toho skočit po hlavě. Trvá to a očekává se, že zpočátku budete mít problémy. Ale když si z nich nebudete dělat hlavu, bude to postupně snazší a snazší.

Otázka: Co je skutečnou podstatou naší myslí a jak máme postupovat, abychom ji poznali?

Láma: Přirozenost naší myslí má dva aspekty: relativní a absolutní. Tím relativním je mysl, která vnímá a funguje ve smyslovém světě. Říkáme jí také dualistická a kvůli tomu,

co jsem popsal jako „vnímání já a oni“, je ze své podstaty úplně rozbouřená. Když však dualistickou mysl překročíte, můžete svůj náhled sjednotit. V tu chvíli si uvědomíte tu absolutní skutečnou povahu mysli, která je úplně za hranicemi duality. Když se zabýváme smyslovým světem v běžném, každodenním světském životě, vždy se nám objeví dvě věci. A zdání dvou věcí vždycky dělá problémy. Je to jako s dětmi – jedno je hodné, ale dvě spolu zlobí. Když našich pět smyslů interpretuje svět a dodává dualistické informace do naší mysli, ta se jich chytá, čímž automaticky způsobí konflikt a podráždění a to je v naprostém protikladu se zážitkem vnitřního míru a svobody. Takže dostanete-li se za dualitu, zažijete dokonalý mír. Toto je pouze stručná odpověď na vaši otázku a možná není úplně uspokojivá, protože ta otázka je obsáhlá. To, co jsem řekl, je pouhý úvod do hlubokého tématu. Ale pokud již o tomto tématu něco víte, má odpověď by vám mohla dávat smysl.

Otázka: Když zkoumáme svou mysl, dozvíme se vždycky pravdu?

Láma: Ne, vždycky ne. Někdy vám odpovídají vaše falešné představy. Neměli byste jim naslouchat. Místo toho byste si měli říct, že nejste spokojeni s tím, co vám tato mysl říká, a že chcete lepší odpověď. Musíte pokračovat ve zkoumání hlouběji a hlouběji, až odpoví vaše moudrost. Ale to je dobrá otázka. Když nebudete klást otázky, nikdy nedostanete odpovědi. Neměli byste se však ptát emocionálně: „Ó, co je tohle, co je támhleto, co je tadyto? To musím zjistit, to musím vědět!“ Když máte nějakou otázku, napište si ji a důkladně o ní přemýšlejte. Časem přijde ta pravá odpověď. Ale trvá to. Když nedostanete odpověď dnes, nalepte si tu otázku na lednici. Když se budete tázat odhodlaně, odpovědi přijdou, někdy i ve snech. Proč odpovědi dostanete? Protože vaši základní přirozeností je moudrost. Nemyslete si, že jste beznadějně nevědomí. Lidská přirozenost má jak pozitivní, tak negativní aspekty.

Otázka: Co je vaší definicí guru?

Láma: Guru je člověk, který vám opravdu dokáže ukázat skutečnou podstatu vaší mysli a který zná dokonalý lék na vaše psychologické problémy. Ten, kdo nezná svou vlastní mysl, nemůže nikdy poznat mysl někoho jiného, a nemůže tedy být guru. Musíte být mimořádně opatrní, než si někoho vyberete jako svého guru. Existuje celá řada podvodníků a lidé ze Západu jsou někdy příliš důvěřiví. Někdo se objeví s tím, že je láma, že je jógin, že umí předat vědění, a mladí upřímní lidé ze Západu si pomyslí: „Ten mě může něco naučit, budu ho následovat.“ To vás vážně může přivést do problémů. Slyšel jsem o mnoha případech lidí, kteří naletěli šarlatánům. Máte tendenci uvěřit příliš snadno. Lidé z Východu jsou mnohem skeptičtější. Dejte si na čas, uvolněte se, prověřujte.

Otázka: Je moudrost vždy doprovázena skromností?

Láma: Ano. Je dobré být co nejskromnější. Až budete schopni stále jednat s moudrostí i pokorou, váš život bude skvělý. Budete respektovat každého.

Otázka: Jsou z tohoto pravidla výjimky? Viděl jsem poutače jednoho duchovního vůdce, kde se říká: já, k jehož nohám se lidé klaní. Může být ten, kdo něco takového prohlašuje, moudrý?

Láma: No, to je těžko říct jen takhle. Podstatné je být co nejopatrnější. Naše mysl je legrační. Někdy jsme skeptičtí k věcem, které mají skutečnou cenu, ale bezmezně přijímáme věci, kterým bychom se měli vyhnout. Snažte se vyvarovat extrémů a jít střední cestou, kamkoli jdete, zkoumejte moudrosti. To je nejdůležitější věc.

Otázka: Proč je mezi lidmi ze Západu a z Východu ten rozdíl, který jste zmínil?

Láma: Rozdíly možná nejsou zas tak velké. Lidé na Západě jsou možná trochu intelektuálně komplikovanější, ale lidské bytosti jsou v podstatě stejné. Po většinu času si všichni chceme užívat a jsme zaneprázdnění smyslovými potěšenými. Náš charakter se může lišit na intelektuální úrovni. Rozdíl, pokud jde o následování guru, je dán pravděpodobně tím, že Asiaté mají v této věci víc zkušeností.

Otázka: Je pro nás na Západě těžší dosáhnout moudrosti z toho důvodu, že jsme obklopeni příliš mnoha zdroji rozptýlení, naše mysl se příliš zabývá minulostí a budoucností a zdá se, že jsme stále pod velkým tlakem? Máme se úplně izolovat, nebo co bychom měli dělat?

Láma: Nelze říct, že by získání poznání bylo na Západě těžší než na Východě. Získání moudrosti a porozumění své vlastní podstatě je individuální. Nemůžete říct, že by to na Východě bylo snazší než na Západě. Stejně tak není možné říct, že byste se kvůli rozvinutí moudrosti založené na zkušenosti museli zříct západního materiálního života. Nemusíte se všeho vzdát. Místo toho, abyste všechno radikálně opustili, snažte se rozvinout náhled: „Potřebuji tyhle věci, ale nejsou to jediné, co potřebuji.“ Problém vzniká, když chtivost a připoutanost vládnou vaší myslí a když vložíte naprostou důvěru v ostatní lidi a v materiální vlastnictví. Vnější předměty nepředstavují problém, problémem je chtivá mysl, která vám říká: „Bez toho nemůžu žít.“ Je možné žít život v neuvěřitelném luxusu a zároveň na něm vůbec nelpět. Radost, kterou nám materiální věci přináší, je mnohem větší, když si je užíváme bez připoutanosti. Když tohle zvládnete, váš život bude skvělý. Jako lidé ze Západu máte tu výhodu, že můžete všechny tyto věci získat bez velkého úsilí. Na Východě se musíme opravdu snažit, abychom dosáhli určitého materiálního komfortu. V důsledku toho máme tendenci lpět na našem vlastnictví mnohem silněji, což jenom přináší víc utrpení. Tak či tak, problémem je vždy připoutanost. Snažte se věci mít a zároveň na nich nelpět.

Doufám, že jsem vaše otázky zodpověděl. Mnohokrát vám všem děkuji.

Melbournská univerzita, Melbourne, Austrálie, 25. března 1975

2

Buddhistický přístup k duševní nemoci

Narodil jsem se poblíž Lhasy, hlavního města Tibetu, a vzdělání jsem získal na klášterní univerzitě Sera, v jednom ze tří největších klášterů ve Lhase. Učili nás tam, jak udělat konec lidským problémům – ani ne tak těm, kterým lidé čelí ve vztazích k vnějšmu prostředí, jako těm vnitřním, duševním problémům, kterým všichni čelíme. Studoval jsem buddhistickou psychologii, to, jak zacházet s psychickou nemocí.

Posledních deset let pracuji s lidmi ze Západu, experimentuji, abych viděl, jestli buddhistická psychologie funguje i pro západní mysl. Podle mojí zkušenosti je velmi efektivní. Nedávno mě někteří z mých studentů pozvali na Západ, abych přednášel a vedl kurzy meditace, proto jsem tady.

My lámové si hlavně myslíme, že problémy lidí pocházejí prvotně z mysli, nikoli z vnějšího prostředí. Možná pro vás bude lepší, když se mě, místo toho, abych já mluvil o věcech, které vám mohou připadat irelevantní, raději zeptáte na to, co vás zajímá, abych se tomu mohl přímo věnovat.

* * *

Dr. Stan Gold: Lámo, moc děkuji za to, že jste přišel. Můžu začít tím, že se vás zeptám, co rozumíte psychickou nemocí?

Láma: Psychickou nemocí myslím takový stav mysli, kdy nejsme schopni vidět realitu, mysl, která má tendenci buď zveličovat, nebo podceňovat vlastnosti člověka nebo předmětu, který vnímá, což je vždycky zdrojem problémů. Na Západě byste toto nehodnotili jako psychickou nemoc, ale interpretace západní psychologie je příliš zúžená. Pokud je někdo očividně emocionálně narušený, vidíte to jako problém, ale když má někdo základní neschopnost vidět realitu a rozumět své skutečné podstatě, jako problém to nevnímáte. Neznat svůj vlastní základní způsob myšlení je obrovský problém.

Lidské problémy jsou něco víc než emocionální strádání nebo narušené vztahy. Toto jsou v podstatě drobné problémy. Je to vlastně jako obrovský oceán problémů, z něhož vidíme jen malé vlnky na povrchu. Na ty se zaměřujeme – „Ano, to je velký problém!“ – a přitom přehlídíme jejich skutečnou podstatu, nespokojenou povahu lidské mysli. Je těžké ji vidět, ale lidé, kteří si nejsou vědomi podstaty své nespokojené mysli, považujeme za psychicky nemocné. Jejich mysl není zdravá.

Otázka: Lámo Ješe, jak postupujete při léčbě psychické nemoci? Jak pomáháte lidem s psychickými nemocemi?

Láma: Ano, výborně. Můj způsob léčby psychické nemoci je vést člověka k tomu, aby analyzoval základní podstatu svého vlastního problému. Snažím se mu ukázat opravdovou přirozenost jeho mysli, aby mohl vlastní myslí porozumět vlastním problémům. Když jim porozumí, může je sám vyřešit. Nevěřím, že můžu vyřešit něčí problémy tím, že s ním jednoduše trochu promluví. Tím by se možná cítil o něco lépe, ale taková úleva je velmi krátkodobá. Kořen problémů sahá hluboko do mysli, dokud tam je, změna okolností pouze způsobí, že se vynoří další problémy.

Moje metoda je nechat člověka prozkoumat jeho vlastní mysl, aby postupně začal vidět její pravou podstatu. Mám zkušenost, že jsem někomu dal drobnou radu a on si pak mysl: „Bezva, můj problém je pryč, láma ho vyřešil pár slovy.“ – ale to je smyšlenka. To si jenom vymýšlel. Není žádný způsob, jak byste mohli porozumět svým vlastním psychickým problémům, aniž byste se stali svým vlastním psychologem.

Otázka: Jak pomáháte lidem, aby porozuměli svým problémům? Jak postupujete?

Láma: Snažím se jim ukázat psychologický aspekt jejich přirozenosti a jak mohou zkoumat svou vlastní mysl. Jakmile toto vědí, mohou zkoumat a řešit své vlastní problémy. Já se snažím naučit je přístup.

Otázka: Co přesně je ta metoda pohledu na pravou přirozenost naší mysli, kterou učíte?

Láma: V podstatě je to způsob zkoumání, neboli analytická znalost – moudrost.

Otázka: Je to druh meditace?

Láma: Ano. Analytická, neboli zkoumající meditace.

Otázka: Jak ji provádíte? Jak někoho naučíte zkoumat?

Láma: Dovolte mi uvést příklad. Řekněme, že mám o někom dobré mínění. Musím se sám sebe zeptat: „Proč mám o tom člověku dobré mínění? Co mě k takovému postoji vede?“ Takovým zkoumáním můžu zjistit, že je to pouze proto, že na mě byl jednou hodný, nebo je tu nějaký podobně malý, nelogický důvod. „Mám ho rád, protože udělal toto nebo tamto.“ A tak to je, i když mám o někom špatné mínění. Nemám ho rád, protože se zachoval tak a tak. Ale když se podíváte více do hloubky na to, zda ty dobré nebo špatné vlastnosti skutečně existují uvnitř toho člověka, možná uvidíte, že vaše rozlišování na přátele či nepřátele je založeno na velmi povrchní, nelogické úvaze. Svůj úsudek zakládáte na bezvýznamných vlastnostech, nikoli na celistvosti bytí druhého člověka.

Vidíte nějakou vlastnost, kterou označíte jako dobrou či špatnou, možná něco, co ten člověk řekl nebo udělal, a pak ji zcela nepřiměřeně zveličíte. A potom jste vyvedení z míry tím, co vnímáte. Zkoumáním můžete přijít na to, že není žádný důvod takovýmhle způsobem rozlišovat – to vás pouze omezuje, udržuje v napětí a trápí. Tímto zkoumáním neanalyzujete toho druhého člověka, ale svoji vlastní mysl, abyste viděli, jak se cítíte, a přesně určili, která část vaší rozlišující mysli způsobuje, že se tak cítíte. Tento přístup se zásadně odlišuje od toho západního, který se soustředí výlučně na vnější faktory a nikoli na roli, kterou ve zkušenostech lidí sehrává mysl.

Otázka: Takže vy říkáte, že problém spočívá spíše v člověku, a nesouhlasíte s tím, že je to společnost, která způsobuje, že se lidé cítí špatně?

Láma: Ano. Potkávám například hodně lidí ze Západu, kteří mají problémy se společností. Jsou naštvaní na společnost, na své rodiče, na všechno. Když pochopí psychologii, kterou učím, pomyslí si: „To je směšné! Vždycky jsem dával vinu společnosti, ale skutečný problém byl celou dobu ve mně.“ Pak se z nich stávají vlídné lidské bytosti, které respektují společnost, své rodiče, své učitele a všechny ostatní. Nemůžete vinit společnost ze svých problémů.

Otázka: Proč si lidé věci takto pletou?

Láma: Protože neznají svou vlastní pravou přirozenost. Prostředí, myšlenky a filosofie mohou být napomáhající faktory, ale primárně problémy pocházejí z naší vlastní mysli. Samozřejmě, že způsob, jakým je společnost organizovaná, může některé lidi popouzet, ale to jsou obvykle malé věci. Bohužel lidé mají tendenci je zveličovat a znepokojovat se. Takhle je to se společností, ale kdo si myslí, že by svět mohl existovat bez ní, žije ve snu.

Otázka: Lámo, co nacházíte v oceánu přirozenosti člověka?

Láma: Když používám tento výraz, mám na mysli, že lidské problémy jsou jako oceán, ale my vidíme jenom vlny na povrchu. Nevidíme to, co je pod nimi. „Moje problémy působí ten a ten. Až se ho zbavím, bude po problémech.“ Je to jako dívat se na elektrické spotřebiče, aniž bychom chápali, že fungují díky elektřině.

Otázka: Problémy jakého druhu najdeme pod těmi vlnami?

Láma: Nespokojenost. Nespokojená mysl je základní prvek lidské přirozenosti. Jsme nespokojení sami se sebou, jsme nespokojení s okolním světem. Ta nespokojenost je jako oceán.

Otázka: Ptáte se lidí na jejich osobní problémy a na to, jak se cítí, abyste jim mohli pomoci porozumět sami sobě?

Láma: Někdy ano, ale obvykle ne. Někteří lidé mají celkem specifické problémy, v takových případech nám pomůže vědět, v čem přesně ty problémy spočívají, abychom mohli nabídnout přesné řešení. Ale obvykle to není nutné, protože problémy všech jsou v podstatě stejné.

Otázka: Kolik času strávíte s člověkem, abyste zjistil, jaký je jeho problém a jak s tím problémem naložit? Jak víte, v západní psychiatrii s pacienty trávíme spoustu času, abychom napomohli tomu, že sami objeví podstatu svých problémů. Děláte to samé, nebo to děláte jinak?

Láma: Naše metody nevyžadují trávit s lidmi hodně času jednotlivě. Vysvětlíme jim základní podstatu problémů a možnosti, jak je překonat, potom učíme základní techniky práce s problémy. Lidé potom tyto techniky cvičí a za čas se podíváme, jaká je jejich zkušenost s nimi.

Otázka: Říkáte, že v podstatě všichni máme stejné problémy?

Láma: Ano, tak to je. Východ, Západ, je to v podstatě ta samá věc. Ale na Západě člověk musí být klinicky nemocný, abyste o něm řekli, že je nemocný. To je pro nás příliš povrchní. Podle Buddhova učení a podle zkušenosti lámů leží nemoc hlouběji než ve zjevných klinických příznacích. Dokud ve vás zůstává oceán nespokojenosti, sebemenší změna prostředí stačí, aby odhalila problém. Už jenom to, že jsme náchylní k budoucím problémům, znamená, že naše mysl není zdravá. Všichni, co tu jsme, jsme v podstatě stejní – v tom, že naše mysl je nespokojená. Důsledkem toho je, že i malá změna vnějších okolností dokáže způsobit, že se cítíme špatně. Proč? Protože základní problém spočívá v naší mysli. Vykořenit ten základní problém je mnohem důležitější než trávit veškerý svůj čas snahou o vyřešení těch povrchních, emočních. Takový přístup nezastaví naše nepřetržité zakoušení problémů, pouze nahradí novým problémem ten, o kterém si myslíme, že jsme ho právě vyřešili.

Otázka: Je můj základní problém stejný jako jeho základní problém?

Láma: Ano. Základním problémem všech je to, čemu říkáme nevědomost – nechápání podstaty nespokojené mysli. Dokud máte takovou mysl, jste na stejné lodi jako všichni ostatní. Tato neschopnost vidět realitu není výlučně západní ani výlučně východní problém. Je to lidský problém.

Otázka: Základní problém je to, že neznáme podstatu vlastní mysli?

Láma: Ano, tak to je.

Otázka: A každá mysl má stejnou podstatu?

Láma: Ano, stejnou.

Otázka: Každý člověk má stejný základní problém?

Láma: Ano, ale rozdíly existují. Například před sto lety měli lidé na Západě určitý typ problémů. Hlavně díky materiálnímu rozvoji mnohé z nich vyřešili, ale místo nich se objevily jiné problémy. To je to, co říkám. Staré problémy jsou nahrazeny novými, ale pořád jsou to problémy, protože ten základní přetrvává. Základní problém je jako oceán a ty, které se snažíme řešit, jsou pouhé vlny. Na Východě je to stejné. Problémy lidí na vesnicích jsou jiné než ty, kterým čelí lidé žijící v hlavním městě Novém Dillí, ale pořád jsou to problémy. Východ, Západ, základní problém je stejný.

Otázka: Lámo, jak já tomu rozumím, říkáte, že základním problémem je to, že lidé ztratili kontakt se svou vlastní přirozeností. Jak ztrácíme kontakt s vlastní přirozeností? Proč se to děje?

Láma: Jedním z důvodů je, že si děláme starosti o to, co se děje vně nás. Také se zajímáme o smyslový svět a nenajdeme si čas, abychom zkoumali, co se děje v naší mysli. Nikdy se sami sebe neptáme, proč je smyslový svět tak zajímavý, proč se věci jeví tak, jak se jeví, proč na ně reagujeme tak, jak reagujeme. Neříkám, že bychom měli ignorovat vnější svět, ale měli bychom vynaložit alespoň stejné množství energie na zkoumání svého vztahu k němu. Pokud dokážeme pochopit podstatu subjektu i objektu, můžeme opravdu skoncovat se svými problémy. Můžete mít pocit, že materiálně je váš život perfektní, ale přesto se můžete sami sebe ptát: „Opravdu mě to uspokojuje? Je tohle všechno, co existuje?“ Můžete zkoumat svoji mysl: „Odkud uspokojení opravdu pochází?“ Když pochopíte, že spokojenost nezávisí výlučně na vnějších věcech, můžete si užívat jak materiálních věcí, tak klidu mysli.

Otázka: Je podstata spokojenosti u každého člověka jiná, nebo stejná pro lidi obecně?

Láma: Relativně řečeno, každý jednotlivec má svůj vlastní způsob uvažování, své vlastní citění a rozlišování, takže potěšení je věcí osobní. Relativně. Ale když se tím budete zabývat víc do hloubky, když se podíváte na hluboké, neměnné a trvalejší vrstvy pocitů, štěstí a radosti, uvidíte, že všichni můžeme dosáhnout stejných úrovní potěšení. V relativním, každodenním světě si říkáme: „Moje zájmy a radosti jsou takové a takové, takže musím mít to a to a tamto. Když se octnu v takových a takových podmínkách, budu nešťastný.“ Relativně viděno, naše zkušenosti jsou individuální, každý rozlišuje svým vlastním způsobem. Ale absolutně, všichni můžeme zažít stejnou úroveň štěstí.

Otázka: Lámo, řešíte problémy lidí tak, že je máte k tomu, aby se uzavřeli do meditace, nebo aby se oddělili od vnějšího světa? Je tohle cesta, kterou pomáháte lidem?

Láma: Ne vždycky. Lidé by si měli být plně vědomi jak toho, co se děje v jejich mysli, tak i toho, jak se jejich mysl vztahuje k okolnímu světu a jaký vliv má na jejich mysl okolní prostředí. Nemůžete svůj život uzavřít před světem, musíte světu čelit. Musíte být otevření všemu.

Otázka: Je vaše terapie vždycky úspěšná?

Láma: Ne. Vždycky ne.

Otázka: Čím je způsoben neúspěch v určitých případech?

Láma: Někdy je problém v komunikaci, lidé špatně pochopí to, co říkám. Možná lidé nemají dost trpělivosti na to, aby metody, které doporučuji, uvedli do praxe. Léčení nespokojené mysli trvá dlouho. Změnit mysl není jako vymalovat dům. Barvu zdí v domě můžete změnit během hodiny. Změnit přístup mysli trvá mnohem déle.

Otázka: O jakém časovém horizontu mluvíte? Měsíce? Roky?

Láma: Záleží na člověku a na druhu problému, o kterém mluvíme. Máte-li problém se svými rodiči, možná ho můžete vyřešit během měsíce. Ale vypořádat se se základní nespokojenou myslí a změnit ji, to trvá mnoho, mnoho let. Vlny jsou jednoduché, oceán je těžší. Díky, to byla velmi dobrá otázka.

Otázka: Máte nějaký proces, jak vybíráte lidi, kterým byste se mohl pokusit pomoci?

Láma: Ne, nemáme žádný výběrový proces.

Otázka: Lidé k vám prostě přijdou?

Láma: Ano. Kdokoli může přijít. Bez ohledu na barvu, rasu, společenskou třídu nebo pohlaví, všichni lidé mají stejný potenciál vyřešit své problémy. Neexistuje žádný problém, který by nemohl být vyřešen lidskou moudrostí. Když jste moudří, můžete je vyřešit všechny.

Otázka: A co lidé, kteří nejsou tak moudří?

Láma: Takové lidi musíte učit, jak být moudří. Moudrost není intuitivní, musíte vůči ní otevřít lidskou mysl.

Otázka: Můžete takovým způsobem pomoci vyřešit problémy i dětem?

Láma: Určitě je to možné. Ale s dětmi na to nemůžete jít vždycky rozumem. Občas je

potřeba jim věci ukázat prostřednictvím umění nebo vašimi vlastními činy. Někdy není moudré říkat jim dělej toto, dělej tamto.

Otázka: Lámo, jakou radu byste dal rodičům, kteří chtějí pomoci svým dětem poznat jejich vnitřní přirozenost?

Láma: Zprvč bych řekl, že je lepší příliš slovně neintelektualizovat. Správné jednání a vytvoření klidného prostředí budou pravděpodobně efektivnější. Děti se budou učit automaticky. I malé děti registrují vibrace. Vzpomínám si, že když jsem byl malý a rodiče se hádali, cítil jsem se hrozně, bolelo mě to. Nemusíte toho dětem příliš říkat, raději se chovejte správně, mírně a jemně a vytvořte dobré prostředí. To je všechno, především když jsou děti příliš malé, aby rozuměly jazyku.

Otázka: Jak důležité je pro lidské štěstí tělo?

Láma: Když chcete být šťastní, je kvůli úzkému propojení nervového systému a mysli velmi důležité, aby vaše tělo bylo zdravé. Narušení vašeho nervového systému způsobí narušení mysli. Změny ve vašem těle způsobí změny ve vaší mysli. Mezi těmi dvěma je úzká spojitost.

Otázka: Máte nějaké doporučení ohledně diety nebo sexuálního chování, abychom tělo udrželi zdravé?

Láma: Obojí může být důležité. Samozřejmě jsme rozdílní, takže nemůžeme říct, že by jeden způsob stravování byl vhodný pro každého. Naše těla jsou na určitý druh stravy zvyklá, takže radikální změny by mohly našemu stravovacímu systému způsobit šok. Stejně tak příliš mnoho sexuální aktivity může oslabit naše tělo, následkem čehož může být oslabena i naše mysl, naše síla koncentrace a naše pronikavá moudrost.

Otázka: Co znamená příliš mnoho?

Láma: To opět záleží na jednotlivci. Není to pro všechny stejné, síla těla jednotlivých lidí se liší, porovnejte si to s vlastní zkušeností.

Otázka: Proč jsme tady? Jaký máme důvod, abychom žili?

Láma: Dokud jsme připoutaní ke smyslovému světu, jsme připoutaní ke svým tělům, takže musíme žít v nich.

Otázka: Ale kam jdu? Musím někam jít?

Láma: Ano, samozřejmě, nemáte na výběr. Jste pomíjivý, takže musíte jít. Vaše tělo je

složeno ze čtyř proměnlivých elementů, země, vody, ohně a vzduchu. Když jsou v rovnováze, správně se vyvíjíte a zůstáváte zdraví. Avšak pokud se jeden vychýlí z rovnováhy s ostatními, může to způsobit chaos ve vašem těle a ukončit váš život.

Otázka: A co se stane potom? Reinkarnujeme se?

Láma: Ano. Vaše mysl, neboli vědomí, je jiné než vaše fyzické tělo, vaše maso a krev. Když zemřete, mysl opustí tělo a dostane se do nového. Od časů bez počátku umíráme a rodíme se do různých těl, jednoho po druhém. Takhle tomu rozumíme. Buddhova psychologie učí, že na relativní úrovni je přirozenost mysli docela jiná než přirozenost fyzického těla.

Otázka: Žijeme proto, abychom se ustavičně zlepšovali? Až budeme staří, budeme lepší, než jsme teď?

Láma: Tím si nikdy nemůžeme být jistí. Někdy jsou staří lidé horší než děti. Záleží na tom, kolik máte moudrosti. Některé děti jsou moudřejší než dospělí. Abychom udělali takový pokrok během života, potřebujeme moudrost.

Otázka: Když sami sobě lépe porozumíme během tohoto života, zlepšíme se v tom dalším?

Láma: Určitě. Čím lépe porozumíme podstatě své mysli v tomto životě, tím lepší bude náš život příští. I během tohoto života, když dnes dobře pochopíte svou podstatu, příští měsíc budou vaše zkušenosti lepší.

Otázka: Lámo, co znamená nirvána?

Láma: Nirvána je slovo ze sanskrtu a znamená svobodu nebo osvobození. Vnitřní osvobození. Znamená, že vaše srdce už není spoutáno nekontrolovanou, nezkrocenou a nespokojenou myslí, není omezeno připoutaností. Když si uvědomíme absolutní podstatu své mysli, osvobodíme se z pout a jsme schopni najít potěšení bez závislosti na smyslových objektech. Naše mysl je svázaná konceptem ega, abychom uvolnili tato pouta, musíme ztratit své ego. To se vám může zdát divné, že byste měli ztratit své ego. Není to něco, o čem bychom na Západě mluvili. Naopak, tady nás učí, abychom stavěli svá ega, když nemáte silné ego, jste ztracení, nejste lidé, jste slabí. Vypadá to, že tohle je pohled společnosti. Avšak z pohledu buddhistické psychologie je koncepce ega náš největší problém. Ego je králem problémů, zatímco ostatní emoce jsou jako jeho ministři. Když se dostaneme za ego, kabinet ostatních klamů zmizí, podrážděná a spoutaná mysl se vytratí a my dosáhneme věčného blaženého stavu mysli. To je to, čemu říkáme nirvána, vnitřní svoboda. Naše mysl už není podmíněná a připoutaná k něčemu jinému, jako je tomu v tuto chvíli. Nyní je naše mysl závislá na jiných jevech,

a když se tyto jevy mění, berou mysl s sebou. Nemáme žádnou kontrolu, naše mysl je tažena jako zvíře s kroužkem v nose na laně. Nejsme volní, nemáme nezávislost. Samozřejmě, myslíme si, že jsme svobodní, myslíme si, že jsme nezávislí, ale nejsme, nejsme svobodní uvnitř. Pokaždé, když se nekontrolovaná mysl vynoří, trpíme. Osvobození znamená svobodu od závislosti na podmínkách a zážitek stálé, trvalé blaženosti místo vrcholů a pádů našich běžných životů. To je nirvána. Tohle je samozřejmě pouze stručné vysvětlení, mohli bychom o tom hovořit hodiny, ale ne teď. Ale pokud pochopíte podstatu vnitřní svobody, uvědomíte si, že přechodné smyslové radosti nejsou nikdy dost blízko, že nejsou ta nejdůležitější věc. Uvědomíte si, že jako lidské bytosti máte schopnosti a metody, jak dosáhnout trvajících stavů nepodmíněné radosti. To vám dá novou perspektivu pro život.

Otázka: Proč si myslíte, že metody buddhistické psychologie nabízí větší šanci na úspěch – dosažení trvalého štěstí – zatímco jiné metody k němu vedou s obtížemi a někdy vůbec?

Láma: Neříkám, že protože buddhistické metody fungují, nepotřebujeme žádné další. Lidé jsou různí a individuální problémy potřebují individuální řešení. Jediná metoda nebude fungovat všem. Na Západě nemůžete říct, že křesťanství nabízí řešení všech problémů lidstva, takže hinduistická, nebo kterákoli jiná psychologie je nepotřebná. To není pravda. Potřebujeme rozmanitost metod, protože různí lidé mají různé osobnosti a různé emoční problémy. Ta pravá otázka, kterou bychom si měli u každé metody položit, je, jestli skutečně dokáže úplně a navždy vyřešit lidské problémy. Sám Buddha učil úžasně rozmanité psychologické prostředky pro širokou škálu problémů. Někteří lidé si myslí, že buddhismus je spíš menší téma. Ve skutečnosti Buddha nabízel miliony řešení na nespočetné problémy, kterým lidé čelí, řešení uzpůsobená osobním potřebám téměř každého jednotlivce. Buddhismus nikdy neříká, že existuje jediné řešení na všechny problémy, neříká: „Toto je jediná cesta.“ Buddha poskytl neuvěřitelné množství různých řešení, aby pokryl každý představitelný lidský problém. Žádný konkrétní problém nemůže být vyřešen celý najednou. Některé problémy se musí řešit postupně, v krocích. To berou buddhistické metody také v úvahu. Proto potřebujeme mnoho přístupů.

Otázka: Někdy se můžeme setkat s pacienty, kteří jsou v takovém stavu, že potřebují velké dávky různých léků nebo spoustu času před tím, než s nimi vůbec můžeme komunikovat. Jak přistupujete k někomu, s kým nemůžete komunikovat na intelektuální úrovni?

Láma: Nejdřív se pomaličku snažíme s nimi spřátelit, abychom získali jejich důvěru. Když se jejich stav zlepší, začneme komunikovat. Samozřejmě, že to nefunguje vždycky. Prostředí je také důležité – klidný dům na venkově, klidné místo, vhodné obrázky, léčivé barvy... takové věci. Je to těžké.

Otázka: Někteří západní psychologové věří, že agrese je nezbytná součást lidské přirozenosti a že hněv je druh pozitivní hnací síly, přestože někdy dostává lidi do problémů. Jaký je váš pohled na agresi a hněv?

Láma: Já vybízím lidi k tomu, aby svůj hněv ani neprojevovali, ani neventilovali. Místo toho se snažím, aby pochopili, proč se rozhněvají, co hněv způsobuje a jak vzniká. Když si tyto věci uvědomíte, váš hněv spolkne sám sebe, místo aby se projevil. Na Západě někteří lidé věří, že se hněvu zbaví tím, že jej projeví, že jejich hněv skončí tím, že ho vypustí na povrch. Ve skutečnosti se ale děje to, že zanecháte ve své mysli stopu, aby se hněv objevil znovu. Efektem je přesný opak toho, co čekají. Vypadá to, jako by hněv zmizel, ale ve skutečnosti jste hněvu ve své mysli nashromáždili více. Stopy hněvu zanechané ve vašem vědomí ve skutečnosti posilují vaši tendenci reagovat hněvivěji. Nedovolit hněvu vyjít na povrch neznamená ho potlačovat, zazátkovat uvnitř. To je také nebezpečné. Potřebujete se naučit prozkoumat hlubší podstatu hněvu, agrese, úzkosti nebo čehokoli, co vás sužuje. Když se podíváte na hlubší podstatu negativní energie, uvidíte, že je ve skutečnosti nehmatatelná, pouze v mysli. Jak se mentální projev změní, negativní energie zmizí, strávená moudrostí, která rozumí podstatě nenávisti, hněvu, agrese a podobně.

Otázka: Odkud se objeví první okamžik hněvu? Hněvu, který nechává otisk za otiskem?

Láma: Hněv přichází z připoutanosti ke smyslovým potěšením. Ověřte si to. Tohle je úžasná psychologie, ale může být těžké ji pochopit. Když se někdo dotkne toho, k čemu jsme připoutaní, jsme nepřítel. Lpění je zdrojem hněvu.

Dr. Gold: Dobře, Lámo, děkuji vám mnohokrát za to, že jste přišel, že jste nás navštívil. Bylo to velmi, velmi zajímavé.

Láma: Mnohokrát vám děkuji. Moc rád jsem vás všechny poznal.

Nemocnice prince Jiřího, Melbourne, Austrálie, 25. března 1975

3

Všechno pochází z mysli

Buddhismus může být chápán na mnoha různých úrovních. Lidé, kteří následují buddhistickou cestu tak činí postupně. Stejně jako zvolna procházíte střední školou a univerzitou, postupujete z jednoho ročníku do druhého, tak i praktikující buddhisté jdou krok za krokem po cestě k osvícení. Avšak v buddhismu mluvíme o různých úrovních mysli. Vyšší a nižší tady znamená duchovní pokrok. Na Západě je tendence považovat buddhismus za náboženství v západním slova smyslu. To je mylná představa. Buddhismus je zcela otevřený. Můžeme mluvit o čemkoli. Buddhismus má svoji doktrínu a filosofii, ale také podporuje vědecké zkoumání, jak vnější, tak vnitřní. Nedívejte se na buddhismus jako na nějaký omezený, uzavřený systém víry. Tak to není. Buddhistická nauka není historický výtvar z představivosti a duchovních spekulací, ale přesné psychologické vysvětlení skutečné povahy mysli.

Když se podíváme na vnější svět, máme velmi silný pocit, že je hmotný. Pravděpodobně si neuvědomujete, že to jen vaše mysl interpretuje to, co vidí. Myslíte si, že ta silná pevná vnější realita skutečně existuje, a možná, když se kouknete dovnitř sebe, cítíte se prázdní. To je také mylná představa. Silný dojem, že vnější svět skutečně existuje jen mimo nás, to je také jen projekce vaší mysli. Všechno, co prožíváte – pocity, vjemy, tvary a barvy – pochází z vaší mysli.

Ať už se ráno vzbudíte s pochmurnou náladou a svět kolem vás se zdá být temný a zamračený, nebo se vzbudíte s čistou hlavou a váš svět se zdá být krásný a plný světla, uvědomte si, že spíše než ze změn ve vnějším prostředí pocházejí tato rozdílná vnímání z vaší mysli. Místo toho, abyste si svůj prožitek prostřednictvím mylných představ špatně vykládali, uvědomte si, že to není vnější realita, ale pouze mysl.

Například, když se všichni tady v publiku podívají na stejný objekt – na mě, lámu Ješe – každý budete mít značně odlišný zážitek, i když se současně díváte na stejnou věc. Tyto rozdílné zážitky nepocházejí ode mě. Pocházejí z vašich vlastních mysli. Možná si myslíte: „Jak tohle může říkat? Všichni vidíme ten samý obličej, to samé tělo, to samé oblečení,“ ale to je jen povrchní interpretace. Zkoumejte hlouběji. Uvidíte, že to, jak mě vnímáte, to, jak se cítíte, je individuální, a na té úrovni jste každý jiný. Tyto rozdílné vjemy nepocházejí ode mě, ale z vašich mysli. To je to, co se snažím říct.

Potom může vzniknout myšlenka: „Ale, je to jenom láma, jediné co umí, je vyprávět o mysli. Neví o mocném vědeckém pokroku, jako jsou satelity a další důmyslná technologie. Nelze přece tvrdit, že tyhle předměty pocházejí z mysli.“ Avšak přezkou-

mávejte. Když řeknu satelit, vynoří se vám mentální obraz toho, čemu vás naučili říkat satelit. Když byl vyroben první satelit, vynálezce řekl: „Vytvořil jsem takovou věc, která obíhá okolo Země, nazývá se ‘satelit‘.“ Když to pak všichni ostatní viděli, pomysleli si: „Aha, tohle je satelit.“ Ale „satelit“ je jenom název, ne?

Předtím, než vynálezce vytvořil satelit, přemýšlel a představoval si ho v mysli. Na základě této představy dal materiální podobu svému dílu. Potom řekl všem: „Toto je satelit.“ A tak si každý myslel: „Panečku, satelit. To je krása, to je úžasné.“ Tohle ukazuje, jak jsme směšní. Lidé dávají věcem jména a my se chytáme jmen a věříme, že je to ta skutečná věc. Je to ta samá věc, ať se chytáme jakýchkoli forem nebo barev. Přemýšlejte o tom.

Pokud porozumíte tomu, co teď vysvětluji, uvidíte, že satelity a všechno podobné pochází z mysli a že bez mysli by v celém smyslovém světě nebyl ani jeden jediný materiální projev. Co existuje bez mysli? Podívejte se na všechno, co najdete v supermarketech: tolik jmen, tolik jídla, tolik různých věcí. Nejdřív je lidé vymysleli – tenhle název, tamten název, tohle i tamto – a před vámi to všechno defiluje. Pokud ty tisíce předmětů v supermarketu, ale také letadla, rakety a satelity jsou projevy mysli, co tedy z mysli nepochází?

Prozkoumáte-li, jak se vaše mysl vyjadřuje, své rozmanité pohledy a pocity, svoji představivost, uvědomíte si, že všechny vaše pocity, způsob, jakým žijete svůj život, to, jaký máte vztah k druhým, všechno vychází z vaší vlastní mysli. Pokud neporozumíte tomu, jak funguje vaše mysl, budete dál zažívat negativní prožitky jako jsou deprese a vztek. Proč nazývám depresivní mysl negativní? Protože depresivní mysl nerozumí tomu, jak funguje. A nerozumějící mysl je negativní. S negativní myslí se budete cítit špatně, protože všechny její reakce jsou znečištěné. Rozumějící mysl funguje čistě. Čistá mysl je pozitivní mysl.

Jakýkoli emocionální problém, který prožíváte, vzniká z toho, jak funguje vaše mysl. Váš základní problém tkví v tom, že se chybně interpretujete. Obvyčně o sobě máte nízké mínění, vidíte se jako bytost nízkých kvalit, ale to, co opravdu chcete, je, aby váš život byl nejvyšší kvality, chcete být dokonalí, že? Nechcete být ubohou lidskou bytostí, že ne? Abyste svůj pohled upravili a stali se lepšími bytostmi, nemusíte se úplně zničit nebo skákat z jedné kultury do druhé. Jediné, co potřebujete udělat, je porozumět své skutečné podstatě, tomu, jací jste. To je všechno. Je to tak prosté.

Nemluvím tady o tibetské kultuře, o nějaké východní cestě. Mluvím o vaší cestě. Ono vlastně nezáleží na tom, o čí cestě mluvím. V podstatě jsme všichni stejní. Čím se lišíme? Všichni máme mysl. Všichni vnímáme věci skrze smysly. Všichni jsme si rovni v tom, že si chceme užívat svět smyslů. A my všichni se též zoufale chytáme smyslového světa a neznáme skutečnost ani svého vnitřního života, ani toho vnějšího.

Není žádný rozdíl, jestli máte dlouhé nebo krátké vlasy, jestli jste bílí, černí nebo červení, nezáleží na tom, jaké nosíte oblečení. Všichni jsme stejní. Proč? Protože lidská mysl je jako oceán a my jsme si všichni podobní ve způsobu, jakým jsme se vyvinuli na Zemi.

Povrchním pozorováním smyslového světa možná uvěříte tomu, že lidské problémy jsou odlišné, ale pokud se podíváte hlouběji, uvidíte, že jsou v podstatě stejné. Jediné se nám jeví jen díky tomu, že je lidé různě interpretují.

Takové zkoumání reality není nutně duchovním cvičením. Nemusíte ani věřit ani popírat, že máte mysl – jediné, co musíte dělat, je pozorovat, jak mysl funguje a jak se chováte, a nebýt příliš posedlí tím, co se děje ve světě kolem vás.

Buddha nikdy nekladl příliš velký důraz na víru. Namísto toho nás nabádal, abychom zkoumali a snažili se porozumět realitě našeho vlastního bytí. Nikdy nezdůrazňoval, že musíme vědět, kým byl, co to znamená buddha. Chtěl jediné – abychom porozuměli naší vlastní přirozenosti. Není to jednoduché? Nemusíte v nic věřit. Jednoduše tím, že vynaložíte správné úsilí, porozumíte věcem skrze vlastní zkušenost a postupně získáte veškeré poznání.

Možná byste se chtěli zeptat: co třeba hory, stromy a oceány? Jak mohou pocházet z mysli? Položím vám otázku: Co je podstatou hory? Co je podstatou oceánu? Existují věci nutně tak, jak se vám jeví? Když se podíváte na hory a oceány, jeví se vašemu povrchnímu pohledu jako hory a oceány. Ale jejich podstata je ve skutečnosti jiná. Když se sto lidí podívá na jednu horu v ten samý okamžik, každý uvidí jiné prvky, jiné barvy, jiné vlastnosti. Čí pohled na horu je pak ten správný? Pokud dokážete odpovědět na tohle, dokážete také odpovědět na svoji otázku.

Rád bych to shrnul. Váš každodenní povrchní pohled na smyslový svět neodráží jeho skutečnou podstatu. To, jak interpretujete Melbourne, vaše představa toho, jakým způsobem Melbourne existuje. Nic z toho nemá nic společného s realitou Melbourne – i když jste se možná v Melbourne narodili a prožili zde celý svůj život, který je jako na horské dráze. Přemýšlejte nad tím.

Tím vším, co tu říkám, netvrdím nic definitivního, ale spíš navrhuji, jak se na věci dívat zcela novým pohledem. Nesnažím se vám vnutit svoje myšlenky. Jen navrhuji, abyste odložili svou lenivou mysl, která bere všechno, co vidí, za nominální hodnotu, a ověřili si to s novou, čerstvou myslí.

Většina rozhodnutí, které jste udělali od té doby, co jste se narodili – „Tohle je dobré. Tohle je špatné. Tohle není realita.“ – byly mylné představy. Mysl, která je v moci mylných představ, je nejistá mysl. Stačí malá změna ve vnějších podmínkách a ona za-

čne vyšilovat, i maličkosti ji dokážou pobláznit. Kdybyste jen mohli vidět celý ten obraz, viděli byste, jak je to hloupé. Ale my nevidíme celistvost. Celistvost je pro nás příliš velká.

Moudrá mysl – vědoucí moudrost, neboli univerzální vědomí – se nikdy nenechá vyvést z konceptu drobnostmi. Protože vidí celistvost, nikdy se nezabývá maličkostmi. Energie, která přichází z jedné strany a střetne se s energií přicházející odjinud, moudré neznepokojí, neboť oni očekávají, že se něco takového stane. Je to jejich přirozenost. Pokud máte mylnou představu, že váš život bude perfektní, budete pokaždé šokováni tím, že jeho přirozeností je být jako na horské dráze. Když budete očekávat, že váš život bude jako na horské dráze, vaše mysl bude daleko klidnější. Co je ve vnějším světě perfektní? Nic. A poněvadž energie vaší mysli a těla jsou neoddělitelně spjaté s vnějším světem, jak můžete očekávat, že vše půjde hladce? Nemůžete.

Mnohokrát vám děkuji. Doufám, že jste porozuměli tomu, co jsem říkal a že jsem nevytvořil ještě víc mylných představ. Teď už musíme končit. Děkuji.

Latrobe University, Melbourne, Austrálie, 27. března 1975

4

Udělejte ze své mysli oceán

Podívejte se své mysli na kloub. Jestliže pevně věříte, že veškeré vaše potěšení pochází z materiálních věcí, a veškerou svoji energii věnujete honbě za nimi, jste v zajetí vážně pochybené představy. Takový přístup není jen intelektuální záležitost. Když o tom poprvé slyšíte, můžete si myslet: „No já takovou mysl nemám, nevěřím úplně tomu, že mi vnější předměty přinesou štěstí.“ Ale prověřte si to v zrcadle své mysli. Zjistíte, že nad rámec intelektu opravdu máte takový přístup a že vaše každodenní jednání ukazuje, jak ve skutečnosti věříte tomuto falešnému dojmu. Najděte si teď chvílku a ověřte si sami u sebe, jestli jste pod vlivem takové méněcenné mysli, nebo ne.

Mysl, která má tak pevnou důvěru v materiální svět je úzká, omezená, nemá žádný prostor. Její podstata je chorá, nezdravá, neboli v buddhistické terminologii dualistická.

V mnoha zemích se lidé bojí těch, kteří jednají jinak, než je normální, například pod vlivem drog. Schvalují zákony proti užívání drog a zavádějí komplikované hraniční kontroly, aby dopadli ty, co je pašují do země. Prozkoumejte to blíže. Užívání drog nepochází z drogy samé, ale z mysli uživatele. Bylo by rozumnější mít strach z psychologického přístupu – znečištěné mysli, která vede lidi k braní drog nebo jinému sebe-destruktivnímu chování, ale místo toho děláme spoustu povyku kolem drog samotných a ignorujeme roli mysli. Toto je také závažný falešný dojem, mnohem horší než ty drogy, které pár lidí užívá.

Falešné představy jsou mnohem nebezpečnější než jen nějaké drogy. Drogy samotné se daleko nedostanou, ale falešné představy se mohou rozšířit všude a způsobí těžkosti a nepokoje napříč celou zemí. To vše pochází z mysli. Problém je, že nerozumíme psychologické přirozenosti mysli. Pozornost věnujeme pouze materiálním substancím, které lidé užívají, a nejsme si vůbec vědomi hloupých myšlenek a znečištěných mylných představ, které překračují hranice zemí neustále.

Všechny duševní problémy pocházejí z mysli. Musíme léčit mysl spíš než říkat lidem: „Ach, ty jsi nešťastný, protože se cítíš slabý. Silné nové auto je to, co potřebuješ...“ Radit lidem jít si něco koupit, aby byli šťastní, není moudré. Základním problémem je nespokojenost mysli, nikoli nedostatek materiálního vlastnictví. Když přijde na přístup k duševním problémům a na to, jak léčit pacienty, je velký rozdíl mezi Buddhovou psychologií a tím, co se používá na Západě.

Když se pacient vrátí s tím, že si podle doporučení koupil nové auto a je stále nešťastný, doktor možná řekne: „Měl jste si koupit dražší,“ nebo: „Měl jste si vybrat lepší barvu.“ Ale i když to pacient udělá, vrátí se zase nešťastný. Bez ohledu na to, kolik povrchních změn ve svém okolí člověk udělá, jeho problémy neustanou. Buddhistická psychologie doporučuje, abychom se namísto nahrazování jedné vzrušené okolnosti jinou, což v podstatě znamená nahrazování jednoho problému jiným, a pak zase jiným, a zase jiným bez konce, na chvíli vzdali aut úplně a počkali si, co se stane. Přeměna jednoho problému v jiný nic neřeší, je to pouhá změna. Přestože změna leckdy stačí bláhevým lidem k tomu, aby si mysleli, že se cítí lépe, ve skutečnosti se lépe necítí. V podstatě pořád zakouší tu samou věc. Samozřejmě to všechno nemyslím doslova. Snažím se pouze názorně ukázat, jak se lidé snaží řešit duševní problémy materiálními prostředky.

Rozpoznejte přirozenost své mysli. Jako lidské bytosti stále hledáme uspokojení. Tím, že budeme znát podstatu své mysli, dosáhneme vnitřního, možná dokonce věčného uspokojení. Ale musíte si uvědomit podstatu vlastní mysli. Smyslový svět vidíme tak jasně, ale k našemu vnitřnímu světu, ve kterém nás neustálé působení mylných představ udržuje pod kontrolou nešťastnosti a nespokojenosti, k tomu jsme úplně slepí. Tohle je to, co musíme objevit.

Je tedy důležité se ujistit, že nejednáte pod vlivem falešné představy, že vnější předměty samy vám dají uspokojení nebo učiní váš život smysluplným. Jak jsem říkal předtím, takové přesvědčení není pouze intelektuální – dlouhý kořen tohoto klamu sahá hluboko do vaší mysli. Mnohé z vašich nejsilnějších žádostí jsou skryté hluboko pod vašim intelektem. To, co je za intelektem, je obvykle mnohem silnější než intelekt samotný.

Někteří lidé si mohou myslet: „Moje základní mentalita je zdravá. Nemám naprostou důvěru v materiální, studuji náboženství.“ Pouhé nastudování nějaké náboženské filosofie nebo nauky z vás neudělá duchovního člověka. Mnoho univerzitních profesorů dokáže podat jasný intelektuální výklad buddhismu, hinduismu a křesťanství, ale to samo o sobě z nich nedělá duchovně založené lidi. Jsou spíše turistickými průvodci pro duchovně zvědavé. Pokud vaše slova nejsou podložena zkušeností, vaše studium nepomůže ani vám, ani ostatním. Mezi schopností vysvětlit náboženství rozumově a transformací té znalosti do duchovní zkušenosti je veliký rozdíl.

Je nutné získat zkušenost s tím, co jste se naučili, a porozumět důsledkům, které různá jednání přináší. Šálek čaje, který alespoň uhasí vaši žízeň, přinese pravděpodobně větší užitek než filosofická vzdělanost, která nedokáže podepřít vaši mysl, protože nemáte klíč. Studovat filosofii, která nefunguje, je ztráta času a energie.

Doufám, že jste pochopili, co slovo „duchovní“ opravdu znamená. Znamená hledat a zkoumat skutečnou podstatu mysli. Navenek není nic duchovního, můj růženec není duchovní, ani moje roucho není duchovní. Duchovno znamená mysl a duchovní

lidé jsou ti, kdo hledají její podstatu a skrze to nacházejí porozumění důsledkům svého chování, činům těla, řeči a mysli. Když nechápete karmické důsledky toho, co si myslíte a co děláte, není žádná cesta, jak se stát duchovním člověkem. Pouhá znalost nějaké duchovní filosofie nestačí, abyste vy byli duchovní.

Abyste se vydali na duchovní cestu, musíte začít chápat svůj vlastní postoj myslí a to, jak vaše mysl vnímá věci. Když jste úplně lapeni v připoutanosti k maličkým atomům, vaše omezená, žádostivá mysl vám znemožní užívat si radosti života. Vnější energie je tak neuvěřitelně omezená, že pokud se jí necháte spoutat, vaše mysl se stane stejně tak omezenou. Když bude vaše mysl zúžená, malé věci vás velmi snadno podráždí. Udělejte ze své mysli oceán.

Zbožné lidi slyšíme hodně mluvit o morálnosti. Co je morálnost? Morálnost je moudrost, která rozumí podstatě mysli. Mysl, která rozumí sama sobě, se automaticky stane morální nebo pozitivní a činy motivované takovou myslí se také stanou pozitivními. Tomu říkáme morálnost. Základní přirozeností zúžené mysli je nevědomost, takže zúžená mysl je negativní.

Jestliže znáte psychologickou přirozenost vlastní mysli, sklíčenost se automaticky rozptýlí a všechny citící bytosti se z nepřátel či cizinců stanou vašimi přáteli. Zúžená mysl odmítá, moudrost přijímá. Ověřte si sami pro sebe, jestli je to pravda nebo ne. I kdybyste měli každé myslitelné smyslové potěšení, které tento vesmír může nabídnout, stejně byste nebyli spokojeni. To ukazuje, že spokojenost vychází zevnitř, ne z čehokoli vnějšího.

Občas se obdivujeme modernímu světu. „Jak úžasné pokroky udělala vědecká technologie, jak skvělé! Takové věci jsme nikdy předtím neměli.“ Ale udělejte krok zpátky a podívejte se ještě jednou. Mnohé z věcí, o kterých jsme si nedávno mysleli, že jsou fantastické, se nyní obracejí proti nám. Věci, které jsme vyvinuli, aby nám pomáhaly, nám nyní ubližují. Nezaměřujte se jen na své bezprostřední okolí, ale podívejte se co nejšířeji a uvidíte pravdivost toho, co říkám. Když vytvoříme materiální věc, říkáme si, jak je užitečná. Postupně se ale vnější energie otočí dovnitř a zničí sama sebe. Taková je přirozenost čtyř elementů, země, vody, ohně a vzduchu. Tak nás to učí buddhistická věda.

Naše tělo není žádnou výjimkou z tohoto pravidla. Dokud spolu jednotlivé elementy spolupracují, tělo roste krásně. Ale po nějaké době se obrátí proti sobě a skončí to zničením našeho života. Proč se toto děje? Důvodem je to, že materiální jevy jsou ze své podstaty omezené: když je jejich síla vyčerpána, zhroutí se stejně jako staré rozpadající se budovy, které můžeme vidět kolem sebe. Když se naše tělo stane nemocným a zchátralým, je to známka toho, že jsou naše vnitřní energie v konfliktu a ne v rovnováze. Taková je podstata materiálního světa, s vírou to nemá nic společného. Dokud se

budeme stále znovu rodit v mase, krvi a kostech lidského těla, budeme zakoušet špatné podmínky, ať už tomu věříme, nebo ne. To je přirozený vývoj pozemského těla.

Avšak lidská mysl je úplně jiná. Má potenciál k neomezenému rozvoji. Pokud objevíte, třeba jen z malé části, že opravdové uspokojení přichází z vaší vlastní mysli, uvědomíte si, že tuto zkušenost lze rozvinout bez omezení a že je možné objevit trvalé uspokojení.

Vlastně je to velmi jednoduché. Můžete si to teď hned sami pro sebe ověřit. Kde zakoušíte pocit uspokojení? V nose? V oku? V hlavě? V plících? V srdci? V žaludku? Kde je ten pocit uspokojení? V noze? V ruce? V mozku? Ne! Je ve vaší mysli. Říkáte-li, že je v mozku, proč neříkáte, že je v nose nebo v noze, proč rozlišujete? Když vás bolí noha, cítíte to tam dole, nikoli uvnitř vaší hlavy. Tak či tak, jakoukoli bolest, rozkoš nebo jiný pocit zakoušíte, vše je výrazem mysli.

Když říkáte: „Dneska jsem měl fajn den,“ vyplývá z toho, že máte v mysli i vzpomínku na den špatný. Bez mysli vytvářející nálepky by nebyla ani dobrá zkušenost, ani špatná. Když říkáte, že dnešní večere byla dobrá, znamená to, že máte v mysli zážitek večere špatné. Bez zkušenosti se špatnou večerí by nebylo možné nazvat dnešní večerí dobrou.

Stejně tak „já jsem dobrý manžel“ a „já jsem špatná manželka“ jsou pouhá vyjádření mysli. Ten, kdo říká „jsem špatný“ nemusí být nutně špatný a ten, kdo říká „jsem dobrý“ není nezbytně dobrý. Možná, že muž, který říká „já jsem tak dobrý manžel“ to říká proto, že jeho mysl je plná rušivé pýchy. Ta zúžená mysl zachycená v klamně a pevně víře, že je dobrý, ve skutečnosti působí jeho manželce nemalé potíže. Je tedy dobrý manžel? I pokud skutečně své ženě poskytuje jídlo a oblečení, jak by jí mohl být dobrým manželem, když ona musí den po dni žít s jeho arogancí?

Když porozumíte psychologickým aspektům lidských problémů, můžete vyvolat skutečnou milující laskavost vůči ostatním. Jen mluvit o milující laskavosti vám nepomůže ji rozvinout. Někteří lidé o milující laskavosti mnohokrát četli, ale jejich mysl je jejím pravým opakem. Není to pouhá filosofie, nejsou to pouhá slova – znamená to vědět, jak mysl funguje. Jen tehdy můžete rozvinout milující laskavost, jen tehdy se můžete stát duchovním člověkem. V ostatních případech jste jako ten arogantní manžel, přesvědčení o vaší duchovnosti je pouze intelektuální. Je to fikce, kterou si vaše mysl vytvořila.

Zasvětit vzácný lidský život zvládnutí své mysli, jež se chová jako šilený slon, a usměrnění mocné mentální energie je tak smysluplné! Když nevezmete pod kontrolu svou mentální energii, pomatení bude nadále řídit ve vaší mysli a váš život bude úplně promarněný. Nakládejte se svou myslí tak moudře, jak jen můžete. Tím bude váš život hodnotný.

Nemám moc dalšího, co bych vám řekl, ale jestli máte nějaké otázky, prosím, ptejte se.

* * *

Otázka: Rozumím tomu, co jste řekl, že poznání podstaty vlastní mysli přinese štěstí. Použil jste však pojem „trvalé“, což naznačuje, že pokud pochopíme vlastní mysl úplně, můžeme jít za hranice smrti fyzického těla. Je to tak?

Láma: Ano, to je pravda. Ale není to celá pravda. Pokud víte jak, můžete negativní energii, která se vynoří, změnit v moudrost. Tak vaše negativní energie stráví sama sebe a neblokuje váš fyzický nervový systém. Dosáhnout takového stavu je možné.

Otázka: Je mysl tělem, nebo je tělo mysl?

Láma: Co tím myslíte?

Otázka: Protože já vnímám své tělo.

Láma: Protože ho vnímáte? Vnímáte tento růženec? [zvedl ho]

Otázka: Ano.

Láma: Dělá z něj to, že ho vnímáte, mysl?

Otázka: To je to, na co se vás ptám.

Láma: No, to je dobrá otázka. Tělo a mysl jsou velmi silně propojeny, když něco ovlivní vaše tělo, ovlivní to i vaši mysl. Ale to neznamená, že relativní přirozeností vašeho těla, jeho masa a kostí, je mysl. To se nedá říct.

Otázka: Co jsou cíle buddhismu: osvícení, bratrství, univerzální láska, vyšší vědomí, uvědomění si pravdy, dosažení nirvány?

Láma: Vše výše zmíněné: Vyšší vědomí, plně probuzený stav mysli, univerzální láska, nepřítomnost zaujatosti nebo předpojatosti založená na uvědomění si, že všechny cítící bytosti na celém světě mají totožné přání být šťastné a vyhnout se pocitu nešťastnosti. V tuto chvíli naše dualistická mysl s falešnou představou rozlišuje: „Tohle je moje blízká kamarádka, chci si ji nechat pro sebe a nechci se o ni dělit s ostatními.“ Jedním z cílů buddhismu je dosáhnout opaku – univerzální lásky. Samozřejmě, že definitivním cílem je osvícení. Ve zkratce, záměrem Buddhova učení o povaze mysli je, abychom dosáhli všech těch uvědomění, které jste zmínil.

Otázka: Ale co je považováno za nejvyšší, nejdůležitější cíl?

Láma: Nejvyšším cílem je osvícení a rozvinutí univerzální lásky. Pro zúženou mysl je těžké takové uvědomění zažít.

Otázka: Jak v tibetské malbě odpovídají barvy stavům meditace nebo různým psychologickým stavům?

Láma: Různé stavy mysli vnímají různé barvy. Říká se, že když jsme rozzlobení, vidíme všechno rudě. To je dobrý příklad. Jiné stavy mysli si vizualizují své vlastní barvy. V některých případech může emocionálně narušeným lidem neschopným zvládat svůj každodenní život ke zklidnění pomoci obklopení se určitými barvami. Když o tom budete přemýšlet, přijdete na to, že barva ve skutečnosti také vychází z mysli. Když se naštvete a vidíte rudě, jde ta barva zevnitř nebo zvenjšku? Přemýšlejte o tom.

Otázka: Jaký je praktický, každodenní dopad toho, co jste říkal – že totiž k tomu, abychom měli představu, že něco je dobré, musíme mít v mysli i představu špatného?

Láma: Říkal jsem, že když věci vykládáte jako dobré nebo špatné, je to interpretace vaší mysli. Co je špatné pro vás, nemusí být nutně špatné pro mě.

Otázka: Ale moje špatné je pořád moje špatné.

Láma: Vaše špatné je špatné pro vás, protože to vaše mysl nazývá špatným.

Otázka: Mohu se dostat za to?

Láma: Ano, můžete tu hranici překročit. Musíte si položit a zodpovědět otázku: „Proč toto nazývám špatným?“ Je potřeba zpochybnit jak objekt, tak subjekt, jak vnitřní, tak vnější situaci. Tím si můžete uvědomit, že realita je někde uprostřed a že mezi těmi dvěma je sjednocená mysl. To je moudrost.

Otázka: Kolik vám bylo let, když jste vstoupil do kláštera?

Láma: Bylo mi šest.

Otázka: Co je to nirvána?

Láma: Až překročíte falešné představy rozrušené mysli a získáte plně sjednocenou trvale spokojenou moudrost, dosáhnete nirvány.

Otázka: Každé náboženství říká, že jeho cesta je ta jediná k osvětlení. Uznává buddhismus, že všechna náboženství vycházejí ze stejného zdroje?

Láma: Jsou dva způsoby, jak zodpovědět tuto otázku – absolutní a relativní. Náboženství, která zdůrazňují dosažení osvětlení, mluví pravděpodobně o té samé věci, ale liší se ve svém přístupu, ve svých metodách. Myslím, že toto je prospěšné. Pravda ale je i to, že některá náboženství mohou být založena na mylných koncepcích. Já je ale neodsuzuji. Například před pár tisíci lety tu byly starobylé hinduistické tradice, které věřily, že slunce a měsíc jsou bohové. Některé z nich ještě existují. Z mého pohledu jsou tyto koncepce mylné, avšak stejně říkám, že jsou dobré. Proč? Protože i když jsou filosoficky nesprávné, učí základní etiku, jak být dobrým člověkem a neublížovat druhým. To dává jejich následovníkům možnost dostat se do bodu, kdy sami pro sebe zjistí: „Aha, věřil jsem, že slunce je bůh, ale teď vidím, že jsem se mylil.“ V každém náboženství je něco dobrého a neměli bychom soudit, že tohle je úplně dobré a tamto úplně špatné.

Otázka: Pokud to víte, jak dnes žijí lidé v Tibetu? Je jim umožněno praktikovat jejich buddhistické přesvědčení jako dříve?

Láma: Nejsou svobodní a je jim úplně zakázána jakákoli náboženská praxe. Čínské úřady vystupují proti čemukoli, co je spojené s náboženstvím. Kláštery jsou ničeny a svaté texty páleny.

Otázka: Zachovávají si starší lidé Dharmu ve svých srdcích a myslích i přesto, že jsou jejich knihy páleny, nebo všechno zapomínají?

Láma: Není možné zapomenout a oddělit mysl od tak mocné moudrosti. Dharma zůstává v jejich srdcích.

Otázka: Různá náboženství, například hinduismus, učí své následovníky vyhnout se zlým činům a konat ty dobré, z čehož vyplynou dobré karmické důsledky. Jak podle buddhismu napomůže nashromáždění pozitivní karmy k dosažení osvětlení?

Láma: Vývoj mysli se neděje radikální změnou. Zatmění jsou odstraňována velmi pomalu. Je to postupný proces, který potřebuje čas. Někteří lidé například nedokážou přijmout to, co buddhismus učí o univerzální lásce, že bychom si měli přát, aby ostatní dosáhli stejného štěstí, jaké chceme pro sebe. Říkají si: „To není možné, abych měl rád všechny ostatní tak, jak mám rád sebe.“ Bude jim trvat, než skuteční univerzální lásku nebo osvětlení, protože jejich mysl je zaměstnaná mylnými představami a není v ní prostor pro moudrost. Ale pomaličku, praktikováním svého náboženství, mohou být lidé k dokonalé moudrosti vedeni. Proto říkám, že rozmanitost náboženství je pro lidstvo nezbytná. Fyzická změna je snadná, ale vývoj mysli trvá. Například, doktor může říct nemocnému: „Máte velmi vysokou teplotu, vynechte prosím na pár dní maso a jezte

jen suchary.“ Když se pacient začne uzdravovat, lékař pomalu znovu zařadí těžké jídlo do jeho jídelníčku, a tak ho postupně vede zpátky k úplnému zdraví.

Otázka: Když tibetští mniši a mnišky zemřou, zmizí jejich tělo, nebo si ho vezmou s sebou?

Láma: Ano, odnesou si svá těla s sebou do dalších životů ve své mnišské tašce přes rameno...Dělám si legraci! Ne, to je nemožné. Existují praktikující, jejichž těla jsou pohlcena moudrostí a doslova zmizí. To možné je. Ale nevezmou si své tělo s sebou fyzicky.

Otázka: Jestliže nás naše mysl může klamat a bez učitele nemůžeme objevit pravdu, jsou buddhistické kláštery zorganizované tak, aby každý mnich vytáhnul své druhy na další stupeň znalosti, něco jako řetěz? Je to to, co vy teď děláte? A učíte, abyste se sám něco naučil?

Láma: Ano, v kláštěrech to tak podobně funguje a taky je pravda, že já se učím, když učím. Ale důvod, proč potřebujeme učitele, je ten, že znalosti z knih jsou pouhé suché informace a když zůstanou tak, mohou být stejně relevantní jako vítr hvízdající kolem stromů. Potřebujeme klíč k tomu, abychom podložili znalosti vlastní zkušeností, abychom je sjednotili se svou myslí. Pak se znalost stane moudrostí a dokonalým řešením našich problémů. Například Bible je skvělá kniha, která obsahuje všechny možné výborné metody, ale pokud nemáte klíč, vědění obsažené v Bibli nevejde do vašeho srdce. To, že kniha je skvělá, samo o sobě neznamená, že jejím přečtením získáte vědění v ní obsažené. Jediná cesta, jak je získat, je nejprve ve vaší mysli rozvinout moudrost.

Otázka: Říkal jste, že stát se osvíceným je postupný proces, ale zřejmě nemůžete být osvíceným a zároveň neosvíceným. Neznamená to tedy, že osvícení je náhlé?

Láma: Samozřejmě máte pravdu. Nemůžete být osvícený a nevědomý najednou. Přibližování se osvícení je postupný proces, ale jakmile ho jednou dosáhnete, už není návratu – když dosáhnete plně probuzeného stavu mysli, od chvíle, kdy jej zakusíte, zůstanete osvíceným navždy. Není to jako zkušenost s halucinogenními drogami, kde když jste nahore, cítíte se skvěle, ale když vliv drogy vymizí, jste zpět u svého obvyklého depimovaného já.

Otázka: A můžeme stále osvícení zažít ještě v tomto životě, předtím, než umřeme?

Láma: Ano, je to možné v tomto životě... Když budete mít dost moudrosti.

Otázka: Aha... Když budeme mít dost moudrosti?

Láma: Ano... V tom to je: Když budete mít dost moudrosti.

Otázka: Proč potřebujeme učitele?

Láma: Proč potřebujete učitele angličtiny? Kvůli komunikaci. S osvícením je to stejné, osvícení je taky komunikace. I pro běžné aktivity, jako je nakupování, se potřebujete naučit jazyk, abyste mohli komunikovat s prodáváči. Potřebujeme-li učitele jazyka, tím spíše budeme potřebovat někoho, kdo nás povede cestou, která se zabývá tolika neznámými, jako jsou minulé a budoucí životy nebo hlubší vrstvy vědomí. To jsou úplně nové zkušenosti. Nevíte, kam jdete nebo co se děje. Potřebujete někoho, kdo vás ujistí, že jste na správné cestě a nefantazírujete.

Otázka: Kdo učil prvního učitele?

Láma: Moudrost. Prvním učitelem byla moudrost.

Otázka: Když první učitel neměl lidského učitele, proč ho potřebujeme my?

Láma: Protože není žádný začátek a žádný konec. Moudrost je univerzální moudrost. Moudrost je univerzální vědomí.

Otázka: Přivede nás vypěstování univerzální lásky k osvícení, nebo musíme nejprve dosáhnout osvícení, abychom mohli vyvinout univerzální lásku?

Láma: Nejdříve vyvinete univerzální lásku. Vaše mysl dosáhne uvědomění rovnováhy, kdy už nebudete vyzdvihovat ani toto, ani tamto. Vaše mysl dosáhne stavu vyrovnanosti. V buddhistické terminologii: dostanete se za hranici dualistické mysli.

Otázka: Je pravda, že mysl nás může dovést pouze do určitého bodu duchovní cesty a že se v určitou chvíli musíme mysli vzdát, abychom se dostali dál?

Láma: Jak byste se mohl vzdát své mysli? Žertuji. Ne, není pro nás možné opustit svou mysl. Když jsme lidé a žijeme to, čemu říkáme normální život, máme mysl. Až dosáhnete osvícení, budete pořád mít mysl. Vaše mysl bude pořád s vámi. Nemůžete se jí jednoduše zbavit tím, že si řekneme: „Já nechci mít mysl.“ Naše tělo a mysl jsou karmicky spojené. Není možné mysl rozumově opustit. Kdyby mysl byla materiální jev, možná by to šlo, ale to ona není.

Otázka: Mohou lámové fyzicky onemocnět, a pokud ano, jakou metodu používáte, abyste se z nemoci dostal? Používáte léčivou sílu?

Láma: Ano, někdy používáme léčivou sílu, někdy používáme sílu manter, někdy meditujeme. V některých dalších případech děláme púdžu (obřad spojený s recitací manter a textů, přinášáním obětí apod. – pozn. překl.). Víte, co to je? Někteří lidé si myslí, že

to je jen rituální zpěv a zvonění zvonečku, ale jde o mnohem víc než o to. Púdža je slovo ze sanskrtu, jehož doslovný význam je „oběťina“, ale jeho vysvětlující význam je moudrost, probuzený stav mysli. Takže, pokud vaše moudrost zvoní „bim bam, bim bam“, je to dobré, ale pokud vaše moudrost nezvoní a jediné zvonění, které slyšíte, je to vnější, není to žádná púdža.

Otázka: To, co říkáte, není příliš vzdálené od západní materialistické filosofie. Naše problémy nepramení tak moc z předmětů, jako z našeho postoje k nim.

Láma: Když říkáte postoj, myslíte tím tendenci mysli uchopovat nebo neuchopovat materiální předměty?

Otázka: No, vnější předměty existují, ale existují vně nás a naše vědomí je vnímá na stejné rovině. Věřím, že když zemřeme, předměty zůstanou, ale ne pro nás, ne pro jednotlivce.

Láma: Souhlasím s vámi. Když zemřeme, vnější předměty jsou tu pořád, ale naše interpretace, naše projekce zmizí. Ano, to je pravda.

Otázka: Co tedy tak radikálně protiřečí materialistické filosofii? Proč říkáte, že vnější svět je iluzorní, když poté, co vědomí odejde, materiální svět zůstane?

Láma: Říkám, že materiální svět je iluzorní, protože předměty, které vnímáte, existují pouze z pohledu vaší vlastní mysli. Podívejte se na tento stůl. Problém je, že si myslíte, že až vy zmizíte, váš pohled na něj bude nadále existovat, že ten stůl bude nadále existovat tím způsobem, jakým vy ho vidíte. Tak to není. Váš náhled stolu zmizí, ale jiný náhled stolu bude dál existovat.

Otázka: Jak rozpoznáme pravého učitele?

Láma: Svého učitele poznáte, když budete používat vaši vlastní moudrost a ne pouze někoho slepě následovat. Prověřte si potenciálního učitele, jak jen můžete. „Je to pro mě ten pravý učitel, nebo ne?“ Prozkoumejte ho do hloubky, než se začnete řídit jeho radou. V tibetštině máme upozornění – nechytejte se učitele tak, jak pes chytá kus masa. Když dáte hladovému psovi kus masa, bez zaváhání ho zhltně. Je naprosto zásadní, abyste možné duchovní vůdce, učitele, guru, ať už jim říkáte jakkoli, velmi, velmi pozorně prozkoumali, než přijmete jejich vedení. Vzpomínáte si, jak jsem předtím říkal, že mylné koncepce a falešné doktríny jsou nebezpečnější než drogy? Budete-li následovat mylné představy nebo falešného duchovního učitele, může to mít katastrofální následky, protože promarníte nejen tento život, ale i mnohé další. Místo aby vám to pomohlo, velmi vám to ublíží. Prosím, buďte velmi moudří ve výběru svého duchovního učitele.

Otázka: Protože jste buddhistický mnich z Tibetu, říkám si, jestli jste slyšel o Lobsangu Rampovi, který napsal mnoho podrobných knih o Tibetu, přestože tam sám nikdy nebyl. Už nežije, ale říkal, že do něj vstoupil duch tibetského lámy, a proto mohl napsat to, co napsal. Je to možné?

Láma: Nemyslím si, že by něco takového bylo možné. Měl byste si to, co napsal, přečíst pozorně. V jeho knihách je mnoho chyb. Například když mluví o lámách a otevírání třetího oka, říká, že se to provádí operativně. To není pravda. Oko moudrosti je metafora pro duchovní vhled a otevírají ho lámové, kteří mají klíč k moudrosti. A také ti, kteří dosáhli hlubokého porozumění, o něm nemluví a ti, kteří o něm mluví, ho nedosáhli.

Otázka: Lámo, co míníte dualistickou myslí a co míníte prověřováním?

Láma: Od chvíle, kdy jste se narodili, až do teď tu jsou dvě věci, které stále komplikují váš život, vždycky dvě věci, nikdy jenom jedna. Tomu říkáme dualistická mysl. Kdykoli vidíte jednu věc, vaše mysl ji automaticky, instinktivně přirovná k něčemu jinému. „A co tamto?“ Tyto dvě věci narušují vaši rovnováhu. Tak funguje dualistická mysl. A teď k vaší druhé otázce: Když říkám „prověřte si to“, myslím tím, že byste měli zkoumat svoji mysl, jestli je zdravá, nebo ne. Každé ráno zkontrolujte stav své mysli, abyste se ujistili, že se během dne nezblázníte. To je vše, co tím myslím, když říkám „zkoumejte svou mysl“.

Otázka: Jestliže je vše karmicky podmíněno, jak můžeme poznat, jestli je naše motivace správná? Nebo máme možnost nepodmíněného výběru?

Láma: Čistá motivace není podmíněna karmou. Čistá motivace pochází z chápající znalosti-moudrosti. Jestliže ve vaši mysli není porozumění, je těžké, aby vaše motivace byla čistá. Například, když nechápu svou vlastní sobeckou přirozenost, nemůžu pomáhat druhým. Dokud nerozpoznám své sobecké chování, budu vždy ze svých problémů vinit druhé. Když poznám svou mysl, má motivace se stane čistou a mohu upřímně zasvětit činy svého těla, své řeči a své mysli prospěchu druhých. Děkuji, to byla výborná otázka. Myslím, že čistá motivace je dobrý bod, kde můžeme skončit.

Moc a moc vám děkuji. Máme-li čistou motivaci, spíme dobře, máme dobré sny a plnou radost, takže mockrát děkuji.

Assembly Hall, Melbourne, Austrálie, 27. března 1975

Slovníček pojmů

bardo: Tibetický výraz pro stav mezi smrtí a novým zrozením.

bódhicitta: Altruistické odhodlání dosáhnout osvícení za jediným účelem – dovedení všech cítících bytostí k témuž.

bódhisattva: Ten, jehož motivací k duchovní praxi soucítění a jehož cílem je dosáhnout osvícení pro blaho všech cítících bytostí.

buddha: Plně osvícená bytost, která odstranila veškerá zatemnění mysli a všechny dobré kvality rozvinula k dokonalosti. Viz též osvícení a Buddha Šákjamuni.

Buddha Šákjamuni (563–483 př. n. l.): Narodil se jako Siddhárta Gautama, princ klanu Šákjů, žil v severní Indii. Dosáhl osvícení a učil cestu k němu. Je zakladatelem buddhismu.

cítící bytost: Jakákoli neosvícená bytost; jakákoli bytost, jejíž mysl není prostá hrubé a jemné nevědomosti.

čakra: Centrum duševní energie. V lidském těle jich je několik, např. srdeční, čelní aj.

Dharma: Duchovní učení (především učení Buddha Šákjamuni), někdy také nazývané Buddhadharmu. Doslova „to, co drží mimo utrpení“.

dualistický pohled: Nevědomý náhled neosvícené mysli, který mylně považuje všechny jevy za pevně a nezávisle existující. Objekt se jeví jako nezávislý a existující sám ze sebe, což vede k dalším dualistickým pohledům rozlišujícím subjekt a objekt, já a ostatní, toto a tamto apod.

ego: Mylná představa, že já je nezávisle existující. Náhled, jenž je vlastní mysli, která nedosáhla poznání prázdnoty.

hněv: Destruktivní nekultivovaná mysl, která vidí svůj objekt jako odpudivý. Jeden ze šesti hlavních klamů (další jsou nevědomost, připoutanost, pýcha, pochybnosti a mylné náhledy).

karma: Akce, princip příčiny a následku, kdy ctnostné činy zapříčiňují štěstí a ty negativní jsou příčinou utrpení.

lam-rim: Postupná cesta. Prezentace Buddhova učení v podobě vhodné k cvičení žáka krok za krokem. Lam-rim byl vytvořen velkým indickým učencem Atíšou, který přišel do Tibetu v roce 1042.

mahájána: Doslova „velký vůz“. Jedna ze dvou hlavních větví buddhismu. Motivací mahájánového praktikujícího stezky Dharma je především intenzivní přání, aby všechny cítící bytosti byly vysvobozeny z podmíněné existence, neboli samsáry, a dosáhly plného osvícení – buddhovství. Mahájána sama má dvě větve: sútrajánu a tantrajánu.

mantra: Doslova „ochrana mysli“. Mantry jsou sanskrtské slabiky obvykle spojené s praxí určitého meditačního božstva a ztělesňují kvality toho božstva.

moudrost: Různé úrovně vzhledu do povahy reality. Existuje například moudrost slyšení, kontemplanace a meditace. Konečnou moudrostí je dosažení poznání prázdnoty, které bytosti osvobozuje z cyklické existence a přivádí k osvícení.

meditace: Obeznamení mysli s příslušnými objekty. Technicky existují dva typy meditace: analytická a stabilizační.

mysl: Synonymum pro vědomí. Definovaná jako „jasná a vědoucí“, beztvářá entita schopná vnímat objekty. Dělí se na šest primárních vědomí a padesát jedna mentálních faktorů.

nevědomost: Doslova „nevidění“ toho, co existuje, nebo způsobu, jakým věci existují. Je to hlavní klam, ze kterého pramení všechny ostatní.

nezávislá existence: To, co jevy postrádají. Nevědomé mysli se však jako nezávisle, inherentně existující jeví všechno.

nirvána: Stav plného vysvobození ze samsáry, cíl praktikujícího, který hledá svou vlastní svobodu od utrpení.

osvícení: Plné probuzení, buddhovství. Poslední cíl buddhistické praxe dosažený ve chvíli, kdy jsou z mysli odstraněna veškerá omezení a její pozitivní potenciál je úplně a dokonale uskutečněn. Je to stav příznačný bezmezným soucítěním, moudrostí a schopnostmi.

připoutanost (lpění): Klam, skrze který mysl vidí objekt jako atraktivní a nechce se od něj oddělit.

reinkarnace: Znovuzrození, obecně v rámci cyklické existence. Když se tělesná funkce zastaví, mysl řízená karmou jde do dalšího života (přes bardo).

rinpočhe: Doslova „vzácný“. Obecně titul lámy, který záměrně přijal znovuzrození v lidském těle, aby mohl dál pomáhat ostatním.

samsára: Cyklická existence, cyklus smrtí a zrození bez počátku způsobený klamy a karmou, příznačný utrpením. Z šesti říší podmíněné existence jsou tři nižší (pekla, říše hladových duchů a říše zvířat) a tři vyšší (lidská, říše polobohů a říše bohů).

soucítění: Upřímné přání, aby druzí byli odděleni od svého duševního i fyzického utrpení a přesvědčení, že konec utrpení druhých je důležitější, než konec utrpení vlastního. Předpoklad rozvinutí bódhičitty.

tantra: Doslova „nit, kontinuita“. Tajná učení Buddha a texty, které tato tajná učení obsahují.

utrpení: Stav uvěznění v cyklické existenci řízené klamy a karmou, předmět první ze čtyř vznešených pravd (základu buddhistického učení).

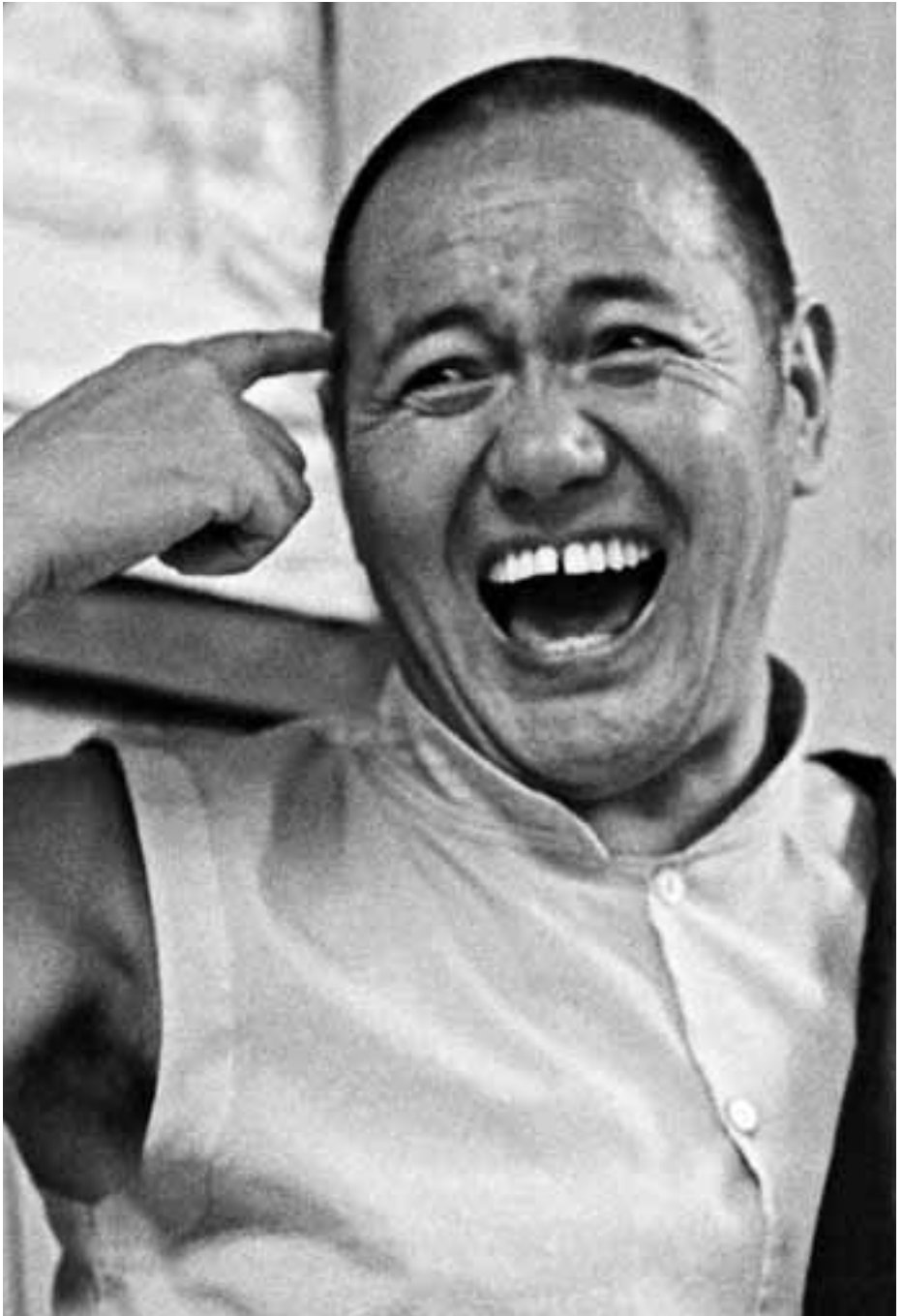
obširnější výklad pojmů (v angličtině) lze najít na www.LamaYeshe.com

Jak zacházet s učením Dharmy?

Buddhadharma je skutečný zdroj štěstí pro všechny cítící bytosti. Knihy jako tato vám ukazují, jak převést učení do praxe a integrovat je do vašeho života, a odkud pochází štěstí, které hledáte. A proto vše, co obsahuje učení Dharmy nebo jména vašich učitelů je cennější než jakékoli jiné materiální předměty a mělo by se s tím nakládat s respektem. Abyste se vyhnuli vytvoření karmy, která by v příštích životech zabránila vašemu setkání s Dharmou, nepokládejte, prosím, knihy nebo jiné svaté předměty na podlahu ani pod jiné věci, nepřekračujte je, ani na nich nesaďte, ani je nepoužívejte na světské účely, jako například podepření viklajícího se stolu. Měly by se ponechávat na čistých, vyvýšených místech, stranou od světských textů a při přenášení by měly být zabalené do látky. To je ale jen několik málo doporučení.

Potřebujete-li zlikvidovat nějaké materiály s Dharmou, neměli byste je vyhazovat do koše, ale měli byste je spálit speciálním způsobem. Stručně: nespalujte je s jinými věcmi, ale samostatně, a když hoří, recitujte mantru ÓM AH HÚM. Když začne stoupat dým, představujte si, že proniká do všech míst a přináší esenci Dharmy všem cítícím bytostem šesti samsárických říší, očišťuje jejich mysli, utěšuje jejich utrpení a přináší jim všem štěstí až do osvícení. Některým lidem se může zdát tato praktika trochu neobvyklá, ale je to tak dáno tradicí. Děkuji mnohokrát.





Archív moudrosti lámy Ješe

Archív moudrosti lámy Ješe (Lama Yeshe Wisdom Archive, LYWA) jsou sebraná díla lámy Thubtena Ješe a lámy Thubtena Zopy Rinpoče. Byl založen v roce 1996 lámou Zopou Rinpoče, aby učení, která obsahuje, byla zpřístupněna různými způsoby. Vydávání knih redigovaných přednášek k volné distribuci je jedním z nich.

Láma Ješe a láma Zopa Rinpoče začali učit v klášteře Kopan (Nepál) v roce 1970. Od té doby jsou jejich učení zaznamenávána a přepisována. V současnosti existuje více než 10 000 hodin audio materiálů v digitální podobě a asi 60 000 stran hrubého přepisu v počítačích. Mnoho záznamů, především učení lámy Zopy Rinpoče, zbývá k přepisu, a protože Rinpoče nadále učí, počet záznamů v archivu nadále roste. U většiny z nich nebyly ani udělány korektury, ani nebyly upraveny k vydání.

LYWA vynakládá veškeré úsilí zajistit přepis toho, co ještě nebylo přepsáno, redakční úpravu toho, co ještě nebylo upraveno, a mnoho dalšího. K tomu potřebuje finanční pomoc. Kontakt pro více informací (v angličtině):

LAMA YESHE WISDOM ARCHIV
PO Box 356, Weston, MA 02493
info@lamayeshe.com
www.LamaYeshe.com

CENTRUM POTALA HIMÁLAJSKÉ CENTRUM

vám nabízí

- seznámení s historií, náboženstvím, kulturou a způsobem života Tibeťanů a dalších obyvatel himálské oblasti prostřednictvím přednášek, besed, filmů a workshopů, fotografických i etnologických výstav – přijedeme i do vašeho regionu
- studium orientálních jazyků pro začátečníky i pokročilé v malé skupině s kvalifikovanými lektory a rodilými mluvčími, doplněné širším poznáním klasické a tradiční kultury i současné situace
- tibetština – hindština / nepálština – mongolština – čínština – japonština – španělština se zaměřením na Latinskou Ameriku
- studium Dharma English pro zájemce o buddhismus – lepší porozumění textům a výkladům Buddhovy nauky, psanému i mluvenému slovu, pochopení terminologických nuancí
- každoroční filmový festival tibetských filmů a filmů o Tibetu a mnoho dalšího



POMÁHEJTE S NÁMI TIBETĀNŮM v Tibetu i exilu

dlouhodobé projekty – transparentní účet č. 2788704036 / 5500

variabilní symbol:

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 111 Semínka budoucího Tibetu
individuální podpora tibetských dětí během jejich studia | 444 Obnova tibetského kláštera
a podpora vzdělání mladých mnichů |
| 111 Tibetské dětské vesničky
podpora internátní školy v Suji/Biru u Dharamsaly, Indie | 999 Výstavba a provoz polikliniky
v Dolpu, Nepál |
| 666 Vzdělávací projekt pro tibetské nomády v Amdu (provincie Čching-chaj), severovýchodní Tibet | 108 Pomoc obětem zemětřesení v oblasti Kjegundo, Kham, východní Tibet |
| | 360 POSTAVME STŮPU MILUJÍCÍ LASKAVOSTI V PRAZE
pro všechny, kdo hledají porozumění, toleranci, respekt a další pozitivní hodnoty |

Občanské sdružení POTALA

Horovo náměstí 3, Praha 8

IČ: 22664726

www.potala.cz

potala@potala.cz

775 156 886