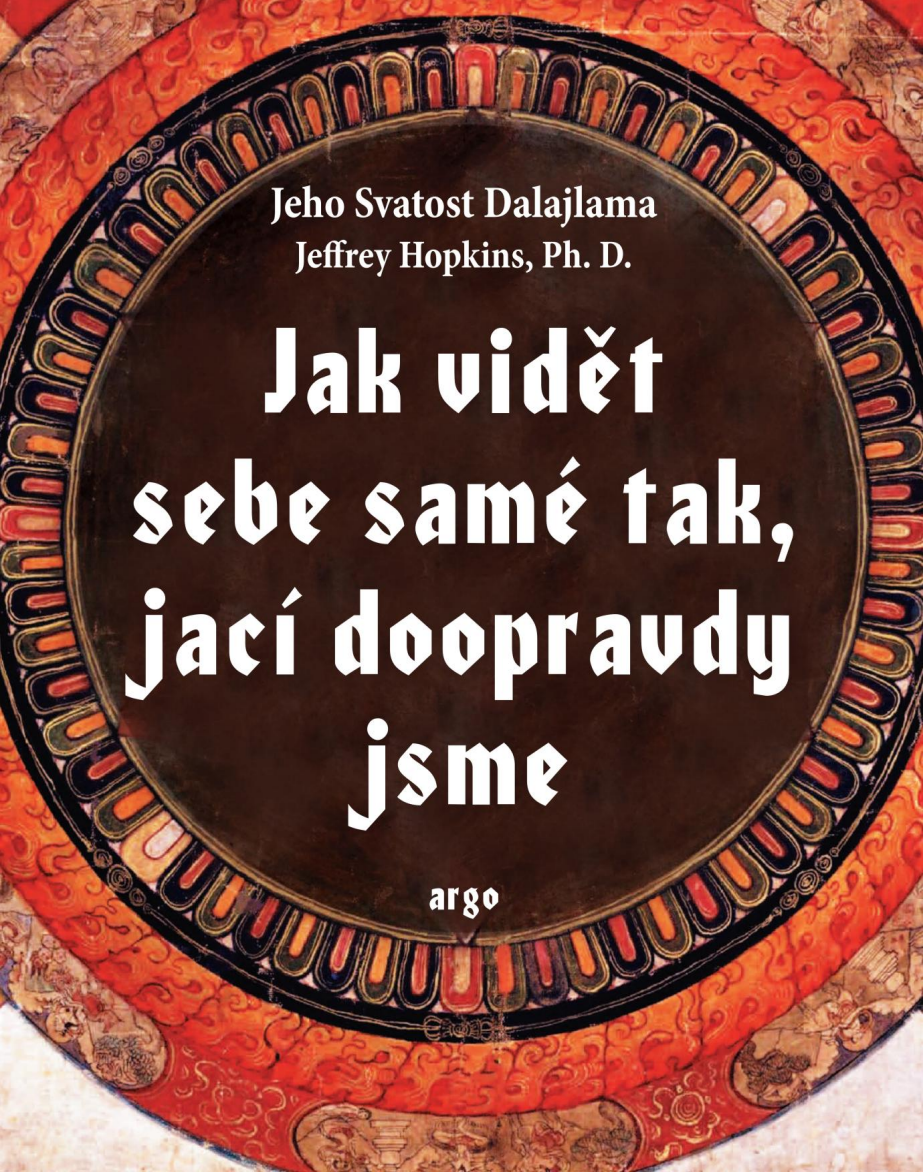




Jeho Svatost Dalajlama
Jeffrey Hopkins, Ph. D.

**Jak vidět
sebe samé tak,
jáčí doopravdy
jsme**

argo

Jeho Svatost Dalajlama
Jeffrey Hopkins, Ph. D.

Jeho Svatost Dalajlama

Jeffrey Hopkins, Ph. D.

**Jak vidět
sebe samé tak,
jáčí doopravdy
jsme**

argo

PŘEDMLUVA

Tato kniha Jeho Svatosti Dalajlamy vychází ze základního buddhistického předpokladu, že láska a vhléd společně pomáhají dosáhnout osvícení, podobně jako pár křídel umožňuje ptákům vzlétnout. Všudypřítomná je myšlenka, že klíčem k osobnímu rozvoji a pozitivním vztahům je poznání sebe sama. Dalajlama nám ukazuje, že pokud postrádáme schopnost skutečného sebepoznání, ubližujeme si skrze chybné, zveličené pojetí sebe sama, ostatních lidí, vnějších událostí a hmotných věcí. I naše smysly nás klamou, vedou nás ke lpění a negativnímu jednání, které se nám v budoucnu zákonitě vrátí a bude nás sužovat. Kniha podrobně popisuje, jak tyto chyby překonat a žít na základě realistického poznání blahodárné vzájemné závislosti.

První část knihy ukazuje, jak tento klamný aspekt naší zkušenosti odhrnout jako závěs. Jiné přístupy, jako potlačení žádostivosti a nenávisti, sice mohou pomoci, neřeší však podstatu problému. Jeho Svatost obrací naši pozornost k vrstvě klamu, který zaslepuje naše smysly a myšlenky, a připravuje tak půdu pro objevení skutečnosti za vnějším zdáním. Naše tiché přijetí faktu, že věci jsou tím, čím se zdají být, se nazývá nevědomost, která není jen nedostatečnou znalostí toho, jak lidé a věci vlastně existují, ale aktivním ignorováním jejich skutečné povahy. Právě sebepoznání vyža-

duje, abychom mylné představy o nás samých odhalili a postavili se jim čelem. Cílem je zjistit, jakým způsobem se dostáváme do potíží, a naučit se kontraproduktivní myšlenky zničit v okamžiku jejich vzniku.

Buddhistická psychologie je známá podrobnými popisy toho, jak mysl funguje, a Jeho Svatost tyto poznatky prakticky využívá: pomáhá čtenářům, aby tyto procesy uchopili skrze vlastní zkušenost. Jeho hlavním tématem je, že naše zkreslené vnímání těla a mysli vede ke katastrofálním chybám, počínaje žádostivostí a konče intenzivní nenávisť, takže se neustále dostáváme do problémů, jako by nás do nich někdo táhl na vodítku. Rozvíjením vhledu do tohoto procesu můžeme sebe i lidi kolem nás osvobodit od nekonečných eskapád plných bolesti.

Tato část obsahuje cvičení, která krok za krokem rozvíjejí naši schopnost rozpoznat rozdíl mezi tím, kým se sami sobě zdáme být a kým ve skutečnosti jsme. Jakmile se nám podaří tyto překroucené domněnky prohlédnout, druhá část knihy nám ukáže, jak se jich zbavit. Této transformace lze dosáhnout pomocí proslulých buddhistických úvah o zpochybnění zdání, které Dalajlama demonstruje na vlastních zážitcích. Jeho Svatost provádí čtenáře rozmanitými druhy praktických cvičení, které nám mají pomoci rozbít iluze, které nám zakrývají to, co ve skutečnosti existuje, a naučit nás, jak na svět nahlížet realističtěji a jednat podle toho. Tento náhled znamená nahlédnout vzájemnou závislost všech věcí a docenit, jaký význam má předito vztahů, do kterých vstupujeme, v našich životech.

Třetí část knihy popisuje, jak využít síly meditačního soustředění a vhledu, abychom se mohli ponořit do své nejhlubší podstaty a řešit své problémy přímo u jejich kořenů. Čtvrtá a pátá část knihy pojednávají o tom, jak lidé a věci existují, jelikož neexistují tak, jak se domníváme. Dalajlama vede čtenáře k tomu, aby si všiml, že je vše závislé na myšlence – že myšlenka sama utváří to, co vnímáme. Jeho cílem je pomoci nám ujasnit si, co znamená žít bez mylných představ. Závěrečná část knihy vysvětluje, jakým způsobem tento hluboký stav bytí prohlubuje lásku, když nahlédneme, jak zbytečné jsou ve skutečnosti destruktivní myšlenky a utrpení. Sebepoznání je tak chápáno jako klíč k osobnímu rozvoji a pozitivním vztahům. Jakmile pochopíme, jak pomocí vhledu sloužit lásce a pomocí lásky zase vhledu, dostaneme se k dodatku knihy, přehledu kroků vedoucích k altruistickému osvícení.

Tato kniha je sama o sobě názorným příkladem toho, jak Tibet přispívá ke světové kultuře. Připomíná nám, jak je pro zachování kultury důležité zachovat si také domov. Světlo, které vyzařuje z Dalajlamova učení, má svůj zdroj právě v této kultuře a nabízí nám poznatky a praktiky, které tolika z nás chybí v kultuře naší.

Jeffrey Hopkins, Ph.D.
Emeritní profesor Tibetských studií
Virginská univerzita

ÚVOD

Můj pohled

Když se ráno probudíme a pustíme si zprávy nebo otevřeme noviny, pokaždé narazíme na smutné události – násilí, války a neštěstí. Je zřejmé, že ani v moderní době není náš drahocenný život v bezpečí. Nevzpomenu si na jediný den, kdy by se ve zprávách neobjevila reportáž o nějakém zločinu. V dnešní době jsme špatnými zprávami přímo zasypáváni. Neustále vnímáme strach a napětí. Každá citlivá a soucitná bytost musí pochybovat o tom, jakého „pokroku“ vlastně moderní svět dosáhl.

Ironií je, že nejzávažnější problémy propukají v průmyslově vyspělých společnostech. Jako by nebývalá vzdělanost přinášela neklid a nespokojenost. Nelze popřít, že v mnohých oblastech – zejména ve vědě a technologii – došlo k obrovskému rozvoji. Přesto ale naše bohaté vědomosti nestačí. Základní problémy lidstva nás tíží dál. Nepodařilo se nám dosáhnout míru ani omezit lidské utrpení.

Tato situace mne přivádí k závěru, že způsob, jakým spravujeme svoje záležitosti, je zřejmě chybný. Pokud s tím brzy něco neuděláme, mohlo by to mít pro lidstvo katastrofální následky. Věda a technologie nesmírně přispěly k celkovému rozvoji lidstva, vedly k prosperitě a materiálnímu pohodlí. Výrazně také pomohly k pochopení světa, ve kte-

rém žijeme. Pokud ale budeme jejich význam nadhodnocovat, vystavujeme se nebezpečí, že ztratíme ty aspekty lidského vědění, které vedou k rozvoji spravedlivé a altruisticky zaměřené osobnosti.

Věda ani technika nemohou nahradit prastaré duchovní hodnoty, které světovou civilizaci, jak ji známe dnes, skutečně posouvaly kupředu. Nikdo nemůže popřít, že moderní život přináší spoustu materiálních výhod, ale přesto jsme stále vystavováni utrpení, strachu a napětí – možná víc než kdykoliv předtím. Je tedy rozumné, abychom se pokusili nastolit rovnováhu mezi rozvojem materiálním a rozvojem duchovních hodnot. Aby se nám této velké změny podařilo dosáhnout, musíme obnovit a posílit naše vnitřní hodnoty.

Doufám, že i vám dělá starosti současná celosvětová krize morálních hodnot a že se připojíte k mé výzvě určené všem humanisticky a nábožensky smýšlejícím lidem, kteří mají společný zájem na tom, aby naše společnost byla soucitnější, spravedlivější a poctivější. Neříkám to jako buddhista či Tibeťan, ale zkrátka jako lidská bytost. Nevystupuji ani jako odborník na mezinárodní politiku (i když je nevyhnutelné, abych se k ní vyjadřoval). Chci vystupovat jako člověk, který je součástí buddhistické tradice, která je stejně jako ostatní velká náboženství založena na principu, který nám říká, že se máme zajímat o všechny bytosti. Rád bych se tedy s vámi podělil o toto své osobní přesvědčení:

1. Globální problémy nelze vyřešit, nebudeme-li se zajímat o svět jako celek.

2. Láska a soucit jsou základními pilíři světového míru.
3. Všechna světová náboženství se snaží prosadit světový mír, stejně tak i všichni členové humanitárních organizací, ať už vycházejí z jakékoliv ideologie.
4. Každý jednotlivec je zodpovědný za utváření institucí, které mají sloužit potřebám celého světa.

Pojďme se na tyto body podívat podrobněji.

1. ZÁJEM O SVĚT JAKO CELEK JE NEZBYTNÝ PRO VYŘEŠENÍ GLOBÁLNÍCH PROBLÉMŮ

Jednou z mnoha nepříjemností, kterým jsme vystaveni, jsou přírodní katastrofy. Ty bychom měli přijímat s klidem a vyrovnaně. Je tu ale spousta dalších problémů, které jsme si na základě nedorozumění způsobili sami. Ty můžeme napravit. Jedním z těchto problémů je střet ideologií, ať už politických či náboženských. Lidé proti sobě bojují ve snaze prosadit svá přesvědčení a zapomínají při tom na základní věc. Všichni jsme přece lidé a lidskost nás všechny spojuje v jednu velkou rodinu. Nesmíme zapomínat na to, že všechna tato rozličná náboženství, ideologie a politické systémy vznikly původně proto, aby lidem pomáhaly dosáhnout štěstí. Tento hlavní cíl nesmí být opomíjen. Nikdy bychom neměli upřednostňovat prostředky před cíli: soucit musí vždy převládat nad ideologií.

Největším nebezpečím, kterému jsou vystaveny všechny žijící bytosti, je hrozba nukleární katastrofy. Toto téma není třeba více rozvíjet. Chci pouze apelovat na všechny představitele jaderných mocností, kteří doslova mají v rukou naši budoucnost, a na vědce, kteří neustále vyvíjejí nové, účinnější zbraně. Chci apelovat na všechny lidi jako celek, aby použili zdravý rozum a začali odzbrojovat. Víme přece, že v případě jaderné války nebude žádných vítězů, protože nebude ani žádných přeživších. Pouhé pomyšlení na takové nelidské a nelitostné ničení je přece děsivé. Není snad logické, že bychom možnou příčinu naší zkázy měli odstranit

hned, jak ji rozpoznáme? Často se stává, že nedokážeme odstranit problém, protože nevíme, co ho způsobuje, nebo mu nerozumíme. Jindy nemáme prostředky či dostatek času. Tohle ovšem není případ jaderné hrozby.

Všichni tvorové hledají mír, klid a bezpečí, ať už se jedná o vyspělé bytosti, jako jsou lidé, nebo o ty nižší, jako jsou zvířata. Někým tvářím je život stejně drahý jako každé lidské bytosti. Dokonce i primitivní hmyz hledá ochranu před nebezpečími, která ohrožují jeho život. Stejně jako každý z nás chce žít a nepřeje si zemřít. U všech tvorů je to stejné. Různí se jen možnosti, jak mohou ovlivnit svůj život.

Víceméně se dá říct, že existují dva typy štěstí a utrpení – duševní a fyzické. Vzhledem k tomu, že věřím, že duševní štěstí a utrpení mají mnohem větší vliv než jejich fyzické protějšky, vyzdvihuji význam cvičení mysli jako strategie k zvládnutí utrpení a dosažení trvalejšího stavu štěstí. Štěstí je kombinací vnitřního klidu, ekonomické životaschopnosti a především světového míru. Aby bylo možné tohoto cíle dosáhnout, považuji za nezbytné rozvíjet v lidech pocit zodpovědnosti za svět. Pěstovat v nich hluboký zájem o druhé bez ohledu na vyznání, barvu pleti, pohlaví, národnost nebo etnikum.

Potřeba zodpovědnosti vůči celému světu vychází z prostého faktu, že všichni toužíme po tomtéž. Každá bytost chce štěstí, ne utrpení. Jestli nebudeme na tento fakt brát ohled, bude na naší planetě čím dál víc utrpení. Pokud si zvolíme sobecký přístup k životu a neustále se budeme snažit využívat ostatní ke svým zájmům, může nám to přinést

jen dočasný užitek a výhody. Dlouhodobě však takové chování přispěje k tomu, že štěstí každého z nás i světový mír budou nesplnitelnými sny.

Lidé hledají své štěstí mnoha způsoby. Příliš často jsou však tyto prostředky založené na agresivitě a hrubosti. Lidé se pak chovají zcela proti své přirozenosti. Páchají strašlivé krutosti a ve svém omezeném sobeckém zájmu způsobují živým bytostem utrpení. Výsledkem takového krátkozrakého chování není nic jiného než utrpení – naše a všech ostatních. To, že se narodíte jako lidská bytost, je něco výjimečného, a proto by bylo moudré využít tento dar tak, aby přinesl co nejvíce užitku. Musíme mít neustále na mysli, že všichni sdílíme stejný zájem, a tak by žádná osoba ani skupina lidí neměla budovat své štěstí na úkor ostatních.

Ke globálním problémům je proto třeba přistupovat s pokorou. Globalizace znamená, že se svět velmi rychle zmenšuje. Díky technice je svět menší a menší, v důsledku mezinárodního obchodování jsou na sobě národy stále víc závislé. Následkem toho dnes potřebujeme jeden druhého víc než kdykoliv jindy. Ve starověku problémy většinou nepřesahovaly hranice rodinného kruhu, proto se také v rámci něj řešily. Ale situace se od té doby změnila. V dnešní době není možné, aby se každá země se svými problémy úspěšně vypořádala sama, příliš záleží na zájmech, postojích a součinnosti dalších národů. Společný přístup ke globálním problémům je jediným rozumným základem, na němž lze vybudovat světový mír. Jsme tak úzce propojeni, že si musíme uvědomit, že neseme zodpovědnost za celý svět

a že jsme jedna velká lidská rodina. Jinak se nám nemůže podařit překonat nebezpečí, která ohrožují samotnou naši existenci, natož dosáhnout míru a štěstí.

Co to tedy obnáší? Jakmile si uvědomíme, že všechny živé bytosti usilují o štěstí a nechtějí utrpení, pochopíme, že je morálně špatné a i z pragmatického hlediska nemoudré usilovat o své vlastní štěstí a nedbat přitom pocitů a tužeb ostatních členů naší lidské rodiny. Když na své cestě za štěstím myslíme i na ostatní, vede to k něčemu, co bych nazval „uvážlivým vlastním zájmem“. Ten se snad změní ve „vlastní zájem schopný kompromisu“ anebo ještě lépe ve „vzájemný zájem“. Někteří lidé si myslí, že když v sobě pěstují soucit k lidským bytostem, je to dobré jen pro ty druhé, a ne pro ně samotné, ale to je špatně. Právě vy sami z toho těžíte přímo. Váš soucit vám přinese pocit klidu a rovnováhy (mnoho současných průzkumů v oblasti medicíny tvrdí, že právě klidná mysl je základem dobrého zdraví), dodá vám vnitřní sílu, uspokojení a pevnou víru v sebe sama. Naopak není zcela jisté, že soucit, který jste někomu projevíli, bude nějak přínosný té osobě. Láska a soucit rozvine váš vnitřní život, zmírní stres, nedůvěru a osamělost. Došla souhlasím s jedním západním lékařem, který mi nedávno řekl, že lidem, kteří často používají slova jako *já*, *moje* a *mě*, hrozí mnohem větší riziko infarktu. Pokud jste sebestřední a vaše vnímání světa je zúžené jen na vás, pak se vám každý sebemenší problém jeví jako nepřekonatelný.

Člověk by čekal, že když jsou teď národy tak propojené, budou také více spolupracovat. Dokud ale budou lidé lho-

stejní k pocitům a štěstí druhých, bude velmi složité docílit skutečné spolupráce. Ve chvíli, kdy je jedinou hnací silou lidských bytostí chamtivost a závist, není možné, aby jejich život byl harmonický. Politické problémy způsobené naším sebestředným postojem nevyřeší duchovní přístup přes noc. Po nějaké době nás však dovede k jádru problémů dnešního světa, a pomůže je tak odstranit.

Svět se zmenšuje do bodu, kdy všechny jeho části jsou zároveň součástmi nás všech. Zničení nepřítelů je tedy v podstatě zničení nás samotných. Samotný koncept války je zastaralý. Pokud bylo dvacáté století stoletím krveprolití, musí být to jednadvacáté stoletím dialogu.

Jestliže bude lidstvo dále nahlížet na své problémy pouze z krátkodobého hlediska, pak budou budoucí generace čelit strašlivým nesnázím. Populace naší planety roste a naše zdroje rychle mizí. Zamyslete se třeba nad ničivými následky, které má masivní odlesňování na naše klima, půdu a celosvětovou ekologickou situaci. Stojíme před obrovskou katastrofou, a to jen kvůli tomu, že se necháme vést svými osobními sobeckými zájmy, vůbec nemyslíme na ostatní živé bytosti a nebereme v úvahu Zemi a dlouhodobé potřeby samotného života. Pokud o těchto závažných tématech nezačneme okamžitě přemýšlet, budoucí generace se s nimi nebudou schopné vypořádat.

2. LÁSKA A SOUCIT JSOU ZÁKLADNÍMI PILÍŘI SVĚTOVÉHO MÍRU

Buddhistické pojetí psychologie říká, že většina našich starostí pramení z toho, že lpíme na věcech, které mylně považujeme za trvalé. Díky tomuto mylnému přesvědčení si myslíme, že k získání toho, po čem toužíme, nám pomůže agresivita a rivalita. Tím však jen rozdmýcháváme bojechťivost. Tento chybný způsob myšlení je v lidské mysli přítomný odjakživa. Avšak naše schopnost se jím řídit vzrostla od té doby, co máme k dispozici stroje a technologie, které nám umožňují shromažďovat a spotřebovávat zdroje ve velkém. Agresivita a nenasytost zamořují náš svět stále víc. Popohání je navíc naše neschopnost vidět věci v jejich opravdové podobě. Pokud k problémům přistupujeme s lidskostí, pak je vyřešíme. V případě, že si vybereme cestu nelidskosti, pak se k našim počátečním problémům přidají další.

Jediným lékem proti agresii a žádosťivosti je láska a soucit. Pro dosažení světového míru jsou naprosto nezbytné. Jsme společenští tvorové a to hlavní, co nás drží pohromadě, je právě láska a soucit. Pokud jste schopni projevit lásku a soucit velmi chudé osobě, pak jsou vaše city založeny na altruismu. Naproti tomu vaše láska k manželovi, ženě, dětem a blízkým přátelům je vždy spojena s náklonností či sympatiemi. Pokud se to změní, vaše vlídnost se může vytratit. Dokonalá láska není založena na náklonnosti, ale na altruismu, který je tou nejlepší reakcí na utrpení.

Lásku a soucit v sobě musíme rozvíjet. Rozšiřovat jejich