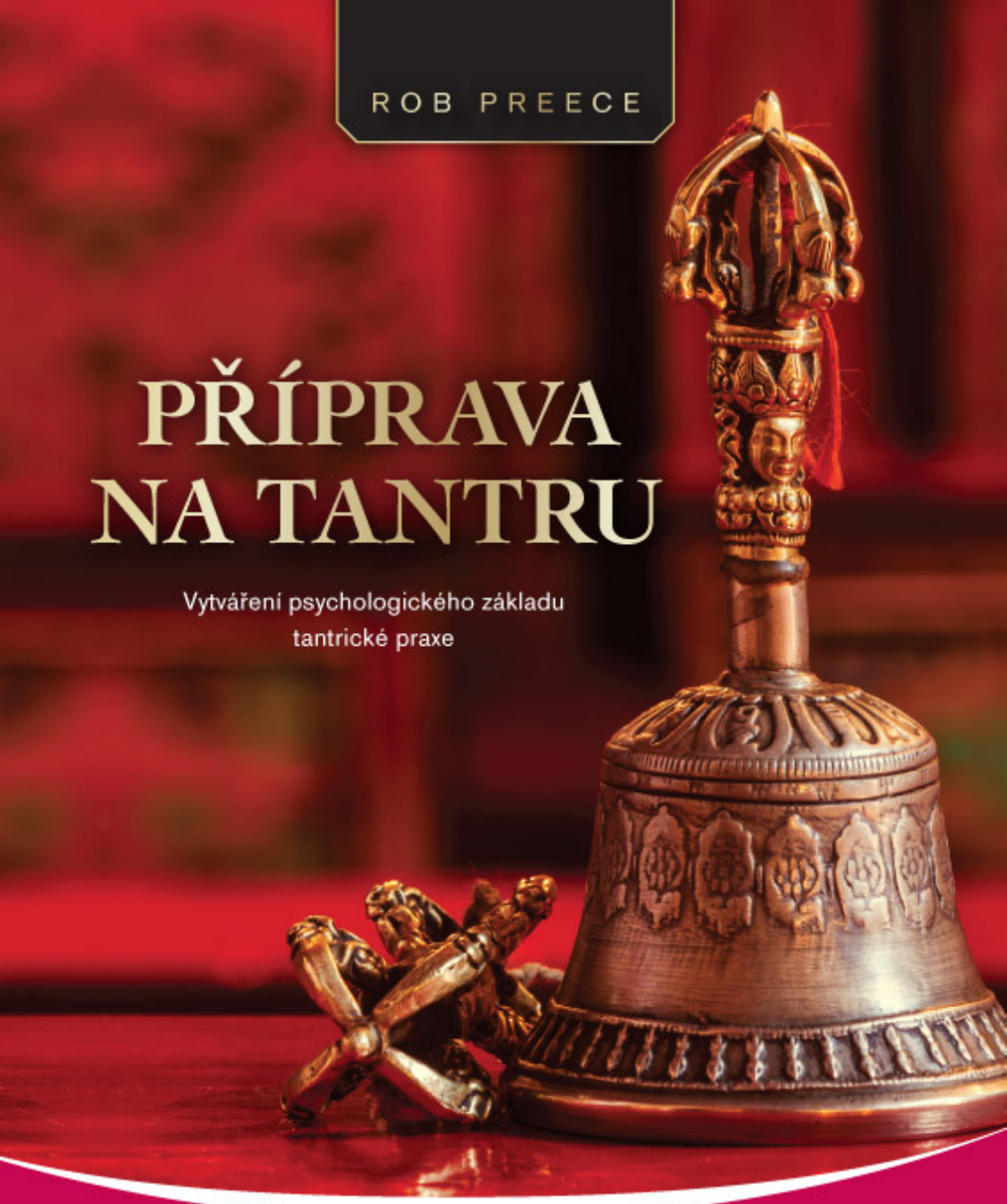
ROB PREECE

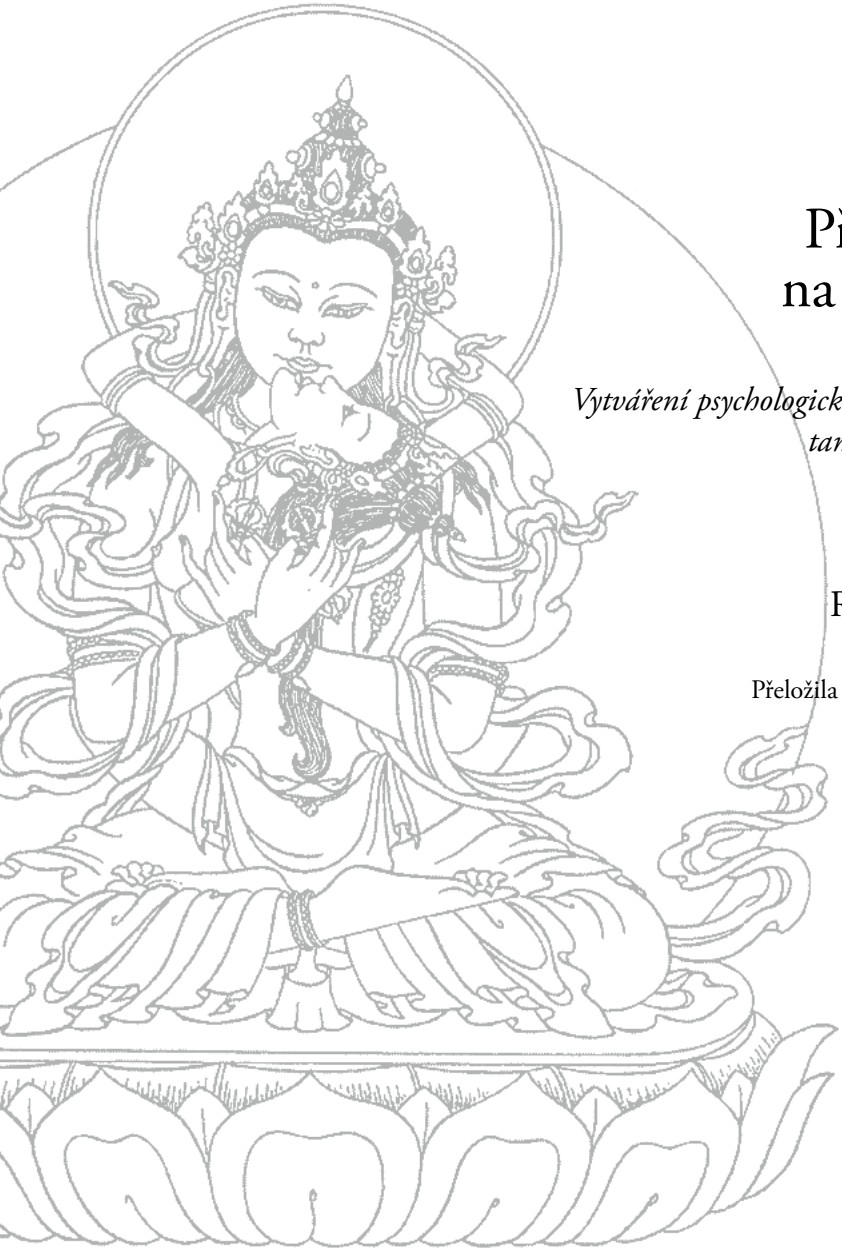
PŘÍPRAVA NA TANTRU

Vytváření psychologického základu tantrické praxe



MAITREA

Příprava na tantru



Příprava na tantru

Vytváření psychologického základu tantrické praxe

Rob Preece

Přeložila Jana Žlábková

MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Preece, Rob
Příprava na tantru : vytváření psychologického základu tantrické praxe / Rob Preece; [z anglického originálu ... přeložila Jana Žlábková]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha: Maitrea, 2014. -- 224 s.
Název originálu: Preparing for tantra
ISBN 978-80-87249-64-2 (brož.)

243.2 * 243.4-584.5 * 2-188.3-584.5 * 159.974 * 13 * 24-584.7 * 165.24 * 2-587.7 * 233-282 * 243.4
- tantrický buddhismus -- psychologické aspekty
- duchovní cesta -- psychologické aspekty
- duchovní překážky -- psychologické aspekty
- psychická traumata -- duchovní pojetí
- duchovní cvičení -- buddhistické pojetí
- meditační techniky
- duchovní zkušenosti
- tantra
- tibetský buddhismus
- populárně-naučné publikace

22/24 - Náboženství Dálného východu. Indická náboženství. Hinduismus. Buddhismus [5]

Rob Preece

Příprava na tantru

Preparing for Tantra

Copyright © Rob Preece, 2011

Translation © Jana Žlábková, 2013

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2014

ISBN 978-80-87249-64-2

Obsah

Příprava na tantru *III*

Poděkování *XI*

Úvod *1*

I. ČÁST: Psychologický základ 9

1. Příprava základu 11
2. Pročišťování 19
3. Shromažďování zásluh 31
4. Ve stínu dobra 37
5. Odevzdání – proces individuace 45
6. Úloha těla 51
7. Otázka terapie 59
8. Alchymická nádoba 67

II. ČÁST: Úvodní praxe 77

9. Útočiště 79
10. Bódhičitta 93
11. Gurujóga 101

12. Poklony 115
13. Obětní mandala 127
14. Vadžrasattva 141
15. Dordže Khadro 157
16. Samajavadžra 169
17. Misky s vodou 177
18. Caca 183

III. ČÁST: Na cestě 191
19. Znamení a příznaky 193
20. Cesta pokračuje 201
21. Tvůrčí základy 207

Slovníček pojmů 211
Poznámky 217
Seznam použité literatury 221

Seznam ilustrací

1. Šákjamuni Buddha 78
2. Obětní mandala 128
3. Héruka Vadžrasattva 142
4. Dordže Khadro 158
5. Samajavadžra 170
6. Obětní misky s vodou 178
7. Vadžrajóginí caca 184

Poděkování

Lama Thubtän Ješe, lama Sopa rinpočhe a geše Džampa Wangdu jsou mí učitelé a já bych jim chtěl věnovat tuto knihu. Bez jejich pomoci, podpory a inspirace bych se nikdy nemohl vydat na tuto podivuhodnou cestu. Budu šťastný, když i moje práce bude přínosem pro další a vnese do jejich života bohatství tibetské tradice.

Rád bych také poděkoval své manželce Anně za její neustálou podporu při psaní této knihy. A dále bych chtěl poděkovat všem, kteří mi nesmírně pomohli během mého duchovního pobytu v Indii. Bez jejich laskavé podpory bych nebyl schopen proniknout do hlubin tantrické praxe.

Úvod

Když jsem se začal seznamovat s tibetským buddhismem, zcela nevyhnutelně jsem se setkal s tantrou neboli vadžrajánou, protože tyto dvě cesty jsou navzájem neoddělitelně propojeny. Tantrický buddhismus se smísil s vysoce rozvinutou rituální tibetskou kulturou, její úchvatnou obřadní hudbou a zpěvy a celkově s jejím neobyčejným mystickým uměním. Takže rozlišit, co původně patří k vadžrajánovému buddhismu a co náleží k základům tibetské kultury, je velmi obtížné. Lidé žijící na Západě se s tibetským světem většinou seznámí při přednášce nějakého uctívaného vznešeného tibetského lamy, který posluchačům odhaluje určité podoby tantry. Takový zážitek je příležitostí k začátečnímu pochopení výjimečného jevu, jenž může výrazně ovlivnit pohled na nás samé a na celý náš život. Nicméně při prvních setkáních s tibetským buddhismem jen stěží plně chápeme celkový význam této cesty, protože na něco podobného nebýváme připraveni.

Tibetský buddhismus si na Západě postupně získává stále pevnější základ, a díky tomu máme častěji příležitost poznávat hlubší nauky a nahlížet do neobyčejného potenciálu této cesty. Postupně je stále zjevnější, že je to velká výzva a velmi náročná práce, jejímž cílem je probuzení vlastního potenciálu. Především v tradicích tantry a dzogčhenu je možné odhalit vrozený potenciál mysli, ale má-li se plně projevit, musíme nejprve odstranit vše, co ho zatemňuje.

Ve spise nazvaném *Neměnná podstata* (Changeless Nature) neboli *Uttaratantrašástra* popisuje jeho autor Asanga to, čemu se říká buddhovská podstata: Je jako zlatá socha zabalená do špinavých hadrů, jako vzácný klenot zakopaný pod domem chuďase, jako semínko skryté ve shnilém ovoci, jako med obalený velkým rojem včel.[1] Všechny tyto metafory naznačují, že i když získáme vhled do své přirozené buddhovské podstaty, stejně musíme projít procesem, jenž odstraní zaměňující roušky našich emocionálních návyků a karmické stopy, a až pak se nám odhalí její základní vlastnosti. Přirozená podstata je původně čistá a naším úkolem je zbavit ji hrubých i jemných psychických nečistot.

Tento proces probíhá spontánně jen u pár jedinců, jejichž mysl procitne bez velkého úsilí. Rychlý vývoj naznačuje, že tito lidé mají určitý hluboký prožitek z minulých životů, takže zatemňující clony jsou hodně tenké. Nicméně u většiny k tak náhlému procitnutí nedojde, a proto je třeba vytrvale pracovat na pročišťování mysli a zbavovat ji nahromaděných nánosů pocházejících z obtížné psychické či karmické osobní historie. A spolu s tím se nevyhnutelně objevuje otázka, zda jsme připraveni a ochotni zapojit se do procesu oddané a dlouhodobé praxe, jejímž smyslem je pročištění základů k rozvíjení jakéhokoli poznání.

Právě tuto otázku mají na paměti mnozí lidé, kteří se v různých školách věnují tibetskému buddhismu a procházejí procesem začáteční neboli úvodní praxe (tib. ngöndro). Čtyři hlavní školy tibetského buddhismu předkládají praxe, které člověka vedou tak, aby se dál rozvíjel a prohluboval své poznatky. Tento proces má určitá stadia, jež jsou na počátku vždy spojena s nezbytnou přípravou. Týká se to především praxí nejvyšší tantrické jógy nazývané *mahá anuttara jógatantra* a také dzogčhenu, kdy učitelé přijímají jen toho, kdo je před vstupem do této pokročilé praxe odhodlaný projít úvodní praxí, aby byl dostatečně připravený. Všechny tibetské školy mají své formy úvodní praxe, jež se liší pouze v jemných detailech.

Dnes je už celkem běžné, že lidé ze Západu bývají zasvěcováni do neobvyklých a značně složitých tantrických praxí. Ovšem pokud je začnou provádět bez dostatečné přípravy, může to mít celou řadu negativních následků. Naše psychická a energetická vyspělost nebývá na takové úrovni, abychom mohli do praxe vložit celý svůj potenciál. A tak se stává, že začneme provádět praxi spojenou s určitým božstvem, a po čase jsme zklamáni, protože není dostatečně živá. Velké úskalí spočívá i v tom, že tyto praxe mohou být znečištěny naším psychickým a emocionálním neklidem, který tantrická praxe neodstraní, ale naopak ho ještě umocní. V extrémních případech může vést k takovému rozrušení, kdy není žádná stabilní psychická nádoba, jež by udržela probíhající proces. A také se stává, že provádíme praxi a po určité době zjistíme, že nám v dalším postupu brání vnitřní překážky, s nimiž jsme se dosud nevypořádali.

Chceme-li vykročit na tantrickou cestu bezpečně a správně, musíme na to být psychicky, emocionálně i energeticky připraveni. K tomu je zapotřebí jak vedení zkušených učitelů, tak odhodlání projít nezbytným úvodním stadiem. V určitou dobu je třeba přijímat rady týkající se procesu meditací a rituálů, jež jsou součástí úvodních praxí. Člověk však bohužel mívá sklon vnímat rady jako příkazy a úkoly, které je zapotřebí splnit, aby konečně mohl dělat, co ho opravdu baví, tedy provádět vyšší tantrické praxe nebo přijímat nauky dzogčhenu. Vnímání úvodních praxí jako hromady věcí, které se dají přeskočit, je velmi zjednodušený pohled, a proto je lepší brát je jako přínosnou činnost, která nás baví a přináší nám radost. Jinak se budeme snažit projít tímto stadiem co nejrychleji a dokonce začneme do praxe vnášet jistou soutěživost a porovnávat se s ostatními lidmi, kteří svým tempem také procházejí úvodními praxemi. Jde o tradici spojenou s odříkáváním statisíců manter, prováděním poklon a nabízením obětin – to vše tvoří nezbytnou součást úvodní praxe, nicméně občas hrozí nebezpečí, že člověk lpí pouze na dokončování

daných rituálů a nesnaží se zkoumat a prohlubovat své vnitřní prožitky. Tento potenciální duchovní materialismus snižuje hodnotu úvodních praxí. Nejsou to jen přesně stanovené rituály, jimiž musíme projít, ale zároveň je vnímáme jako určitou povinnost. Úvodní praxe jsou nesmírně obohacující lekce a mají nám co nabídnout z hlediska tříbení a vyzrávání našeho psychického základu. Umožňují vznik nových prožitků a uvolňují cestu, kdykoli máme pocit, že se na ní objevily problémy a překážky, s nimiž se musíme vypořádat.

Pro mnohé bývá při provádění úvodních praxí velkým úskalím představa, že tato práce je *vše*, co musíme udělat, abychom byli psychicky připraveni na provádění tantry. Z vlastní zkušenosti vím, že to tak není. Úvodní praxe většinou splní, co bývá tradičně vyžadováno jako příprava na tantrickou praxi, ale ani to samo ještě nestačí. Například jsou lidé, kteří prošli celým procesem a tři roky žili v ústraní, a přesto se dosud nezaměřili na určité psychické problémy.

Když jsem se koncem 70. let poprvé pustil do úvodních praxí, měl jsem silný pocit, že procházím podobným procesem jako v době, když jsem byl v učení. Po skončení školy jsem se vyučil jako elektrikář a tenhle pocit jsem důvěrně znal. Na počátku cesty jsem cítil, že potřebuji vedení svých učitelů, a bylo mi jasné, že musím splnit určité úkoly. Následujících pět let jsem kráčel po cestě, jež obsahovala postupné dokončování devíti úvodních praxí, a některé její fáze jsem musel opakovat. Byly chvíle, kdy jsem váhal a tak trochu nechápal, proč vlastně procházím tak obtížným procesem, ale pak se dostavily okamžiky nadšení a inspirace, které mě povzbudily do takové míry, že jsem pokračoval. Během každé nové praxe jsem cítil, jak se odvíjí naprosto výjimečný proces, a vnímal jsem jeho bohatost, jež byla hluboce uspokojující, ale občas i velmi bolestná.

Když jsem po návratu na Západ začal pracovat jako psychoterapeut, začínal jsem si uvědomovat, že dosud nemám dořešeny určité

aspekty svých psychických zranění, přestože jsem tehdy už prošel procesem úvodních praxí. Zároveň jsem zjistil, že musím dál rozvíjet vztah ke svému tělu a jeho energetickým procesům. Díky tomu jsem pochopil, že příprava na tantrickou praxi vyžaduje víc než jen tradiční úvodní praxe, pokud se opravdu hodláme zaměřit na všechny aspekty svých psychických problémů. A také jsem dospěl k poznání, že bez hlubokého vztahu k vlastnímu tělu a jeho emocionálnímu a energetickému životu není možné ztělesnit tantrickou praxi, protože když se nespojíme se svou energií, nemůžeme ji transformovat.

A tak jsem pokračoval ve své praxi a postupně jsem začal učit úvodní praxe, jejichž význam mi byl stále zjevnější. Dnes si však uvědomuji, že tehdy, před mnoha lety, jsem mohl mít ze své práce větší přínos, kdybych víc rozvíjel *psychické* pochopení toho, co jsem dělal, a kdybych přesněji chápal, jak úvodní praxe vlastně fungují. Všechny dohromady vytvářejí základ pro pokročilejší praxe a jako takové odhalují mnohé emocionální, psychické a fyzické aspekty nás samých. Každá úvodní praxe má svou osobitou kvalitu, jež určitým způsobem ovlivňuje naši psychickou a emocionální stránku, a pokud její působení pochopíme správně, může být tento vliv velmi podstatný.

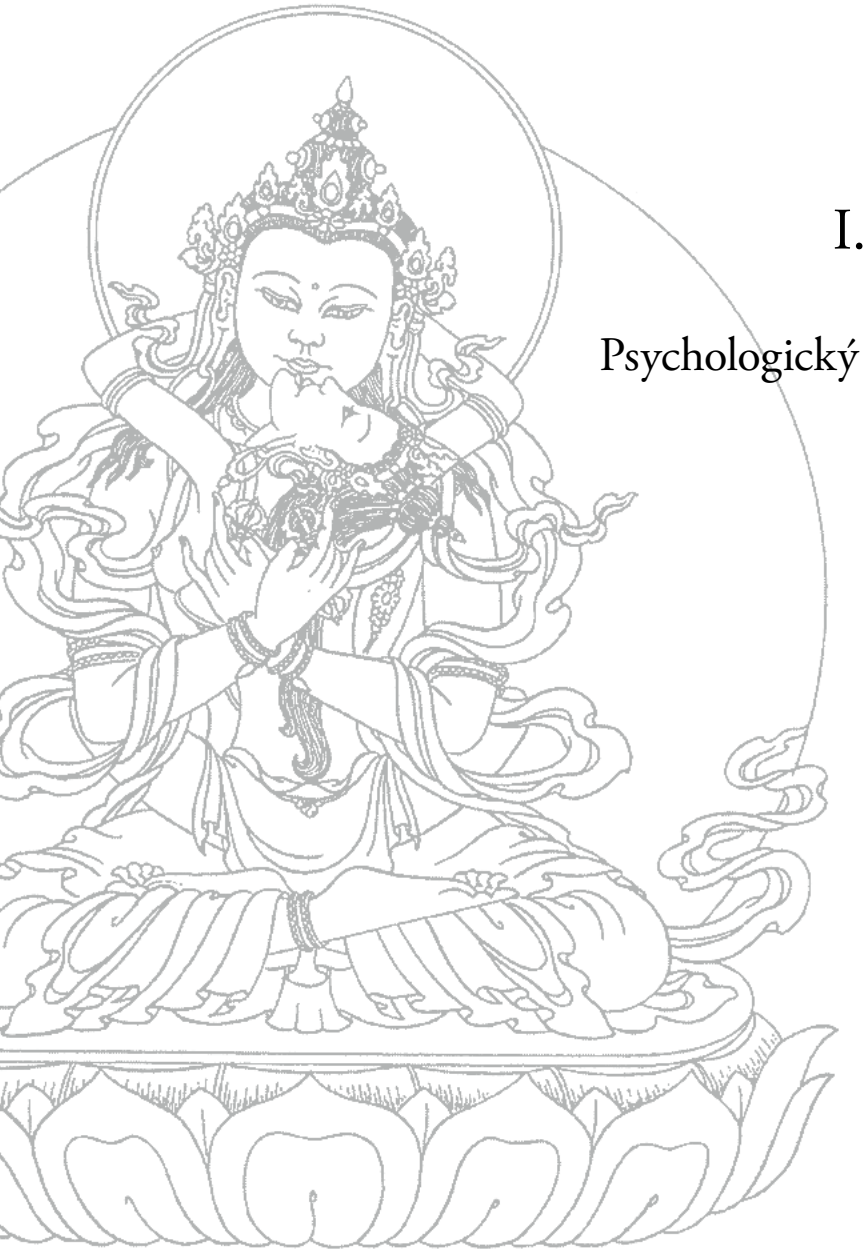
Osobně jsem si ověřil, že tyto praxe jsou v životě neuvěřitelným zdrojem, z něhož můžeme čerpat, kdykoli je to třeba. Úvodní praxe tvoří podstatu duchovního života a jsou základnou, z níž se odvíjí a vyzrává naše psychická a duchovní cesta. Když dostavíme dům, neodstraníme jeho základy – a stejně tak se nezbavíme těchto praxí ve chvíli, kdy začneme provádět tantrickou praxi – zůstávají základem, na němž budujeme své tantrické prožitky. Tato kniha je částečně odrazem mé vlastní cesty úvodními praxemi potřebnými k postoupení na vyšší úroveň a také ukazuje celkový rozsah příprav potřebných k úspěšné integraci tantrické praxe. Na všechny faktory příprav na tantrickou praxi pohlížím jak

z tradičního, tak z psychologického hlediska. Psychologické hledisko vyhovuje naší západní mysli a může poskytnout soudobý základ poznání, jenž vhodně doplňuje tradiční přístup. Tento pohled dokáže odhalit některá úskalí, s nimiž se můžeme setkat, pokud se začneme věnovat tantrické praxi bez potřebné přípravy. A zároveň nám to poskytne kontext, díky němuž jsou úvodní praxe smysluplnější a mají psychologické transformativní účinky. Navíc bych velmi rád rozšířil běžný pohled na úvodní praxi a popsal obtíže, s nimiž se na této cestě můžeme setkat. A také bych chtěl nabídnout možnosti jejich řešení. S pomocí vlastních zkušeností z oblasti psychologie jsem se snažil objasnit určité postupy, díky nimž jsou tyto praxe nesmírně přínosné, protože jsou prováděny kreativně se zaměřením na odhalování jejich základních vlastností. Především bych rád oponoval sklonu chápat úvodní praxe jako něco, co bychom měli udělat co možná nejrychleji, abychom se mohli věnovat své „skutečné práci" na tantrické cestě.

V první části knihy zkoumám některé části psychologického základu, jenž tvoří podstatu tantry jako takové a projevuje se i v úvodních praxích. Pomůže nám to rozšířit pohled lidí, kteří tuto praxi provádějí na Západě, a dále to objasní záměr a účinky mnohých následujících praxí. V druhé části se zaměřuji na devět základních úvodních praxí. Přestože některé školy tibetského buddhismu nepovažují poslední čtyři praxe za nezbytný základ, stejně je dobré je znát. V třetí části knihy ukazuji, jaké účinky a přínosy mají jednotlivé praxe po dokončení. Zároveň s tím uvádím, jak se některé účinky mohou projevit jako různé symptomy, které nás znepokojují a matou, dokud nepochopíme, co přesně se děje. A nakonec popisuji cestu k nejvyšší tantrické józe, jež se před námi objeví ve chvíli, kdy je vytvořený potřebný základ.

Pokud správně zvládneme přípravy na tantrickou praxi a využíváme její metody s odhodláním a pochopením, bude pro nás velkým

přínosem. Máme-li vhodné podmínky podporující naši duchovní práci a zároveň jsme schopni a ochotni zaměřovat se na své osobní psychické záležitosti, pak fungují úvodní praxe jako určitý druh terapeutického procesu. Práce pod vedením učitele, který má dostatek pochopení, je vždy nesmírně přínosná. Umožní nám připravit si základ následujících praxí, a to na mnoha různých úrovních: emocionální, psychické, fyzické a energetické. Pravdou je, že bez důkladné přípravy bychom se mohli po několika letech praxe divit, proč máme stále stejné psychické a emocionální problémy, aniž bychom si uvědomili, že jsme se na ně dosud nezaměřili a neřešili je.



I. ČÁST

Psychologický základ

1

Příprava základu

Milaräpa patří mezi nejslavnější tibetské duchovní mistry. Jeho životní příběh začíná v době, kdy mu zemřel otec, který byl ještě hodně mladý, a strýc vyhnal po této tragické události chlapce i jeho matku z domu. Jeho rodina si do té doby žila celkem dobře, ale po krutém činu strýce byli oba ponecháni zcela bez prostředků. Když Milaräpa dospěl, byl velmi nešťastný, protože viděl, jak jeho matka trpí, a tak se rozhodl, že se strýci pomstí. Ovládl magické síly a dokázal invokovat ty zlé, které byly natolik mocné, aby dokázaly zabít strýce a jeho rodinu. Když Milaräpa provedl jeden z těchto rituálů, podařilo se mu zabít všechny matčiny nepřátele. Zemřelo všech třicet pět členů rodiny jeho strýce.

Jakmile Milaräpa vykonal tuto strašlivou odplatu, odešel do ústraní a skrýval se. Výčitky svědomí byly s postupem času stále silnější, a tak se rozhodl vyhledat někoho, kdo by dokázal zahojit bolestné rány. Duchovní vedení mu poskytla další slavná postava tibetských dějin, překladatel Marpa, který byl v té době ženatý a žil ve východním Tibetu. Když Milaräpa našel Marpu, nebyl si jistý, zda je ten muž opravdu jeho učitel, a než Marpa přijal Milaräpu za svého žáka, připravil mu celou řadu neuvěřitelně obtížných úkolů.

Milaräpa trávil mnoho let tím, že stavěl kamenné věže, protože Marpa tvrdil, že přesně v takovém sídle by chtěl žít. Jakmile byla věž hotová, Marpa usoudil, že není taková, jakou chtěl, nebo že nestojí na správném