

# Jak se věnovat buddhismu

Ct. K. Sri Dhammananda

Vydalo

Občanské sdružení SATI Pardubice, 2007

IČO: 26997746





# DHARMA-ZDARMA

Tato kniha vznikla v rámci projektu Dharma zdarma. Více o projektu na: <http://www.dharmazdarma.wz.cz>.

Přeloženo z anglicky psaného originálu

*How to Practice Buddhism*

Originál je ke stažení na:

<http://www.ksridhammananda.com>

Překlad: Libor Štichauer, 2006

Obálka: Ladislav Král, 2007

Jazyková korektura: Martina Alánová, Zuzana Šrůmová,  
Jaroslav Svoboda

Autorka fotografie na přední straně obálky:  
Barbora Glombová

Tento text překlada je zveřejněn pod licencí Creative Commons s atribucí Share Alike 2.5 license (dále jen „CC-BY-SA 2.5“). Na základě licence CC-BY-SA 2.5 může kdokoli **bez předchozího souhlasu autora přeloženého díla a překladatele** tento text (i) rozmnožovat, (ii) upravovat a (iii) rozšiřovat v původní i upravené podobě **za podmínky, že takto vzniklý text bude vždy zveřejněn (i) pod licencí CC-BY-SA-2.5 nebo jí podobnou licencí a (ii) s uvedením autora přeloženého díla a překladatele.**

Více informací naleznete na

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/>

1. vydání; 5000ks; náklady na jeden výtisk 6,72 Kč včetně DPH.

**Neprodejné! Jen pro distribuci zdarma!**

ISBN: 978-80-903688-0-4



# Obsah:

	strana
1. Úvod .....	5
2. Smysl Dhammy .....	7
3. Základy buddhismu .....	11
4. Mysl .....	13
5. Lidské jednání .....	16
6. Různorodost lidských povah .....	18
7. Dva rozdílné typy náboženství .....	20
8. Další tři jednoduché metody .....	22
9. Proč potřebujeme náboženství .....	26
10. Meditace .....	28
11. Důsledky moderních forem zábavy .....	30
12. Buddha vycházel ze své vlastní zkušenosti ...	32
13. Jak následovat Buddhův příklad .....	33
14. Postupný rozvoj	
buddhistického způsobu života.....	36
Tradice .....	36
Kultura .....	38
Oddanost .....	39
Intelekt .....	41
Duchovno .....	42







## Úvod

Buddhismus na malajském poloostrově byl až do poloviny 14. stol. n. l. ovlivněn indickými tradicemi a kulturou, jak o tom svědčí významné archeologické nálezy v severní části země. Nejstarší dochované předměty pocházejí z 5. stol. n. l. Malajsie (zvláště pak sever země) zůstala pod vlivem siamského, čili thajského buddhismu, až do 15. stol., kdy v zemi převážil islám.

Situace se začala měnit na počátku 19. stol. Zahájení rozvojové politiky pod britskou nadvládou s sebou tehdy přineslo silnou vlnu přistěhovalců ze sousedních zemí. Jejich etnická a kulturní různorodost vedla k diferenciaci buddhismu v závislosti na tom, zda byl jako náboženství praktikován přívrženci čínského, thajského, barmského či cejlonského původu. Kromě toho se dnes v Malajsii považují za buddhisty i přívrženci původních náboženství, kteří se po vzoru svých předků věnují pradávným rituálům. Ani původní přistěhovalci nebyli žádní buddhističtí misiónáři. Šlo většinou o nevzdělané dobrodruhy, kteří se zajímali především o materiální statky. Ke vzdělanosti měli sice uctivý vztah, ale ve znalosti Buddhova učení a v jeho praxi sami příliš nevynikali. Tito původní přistěhovalci tedy nepředali svým potomkům žád-





nou důkladně osvojenou formu buddhismu, nýbrž jen několik málo rituálů, které sami pochytili před odchodem ze svých bývalých domovů. V Malajsii se tak dodnes můžeme setkat s některými rituálními praktikami, které v zemích svého původu již dávno zanikly. A tak dnes většina obyvatel Malajsie vlastně neví, zda to, co provozují, je buddhismus, či spíše jen některý ze synkretických rituálů, který je svědomitě udržován z pouhé úcty k předkům.

V dnešní době jsou mezi námi buddhisté théravádového, mahájánového i vadžrajánového zaměření, kteří následují čínskou, thajskou, barmskou, cejlonskou, tibetskou, japonskou či indickou tradici. Někteří z nás dokonce přijali „západní buddhismus“. Některé naše náboženské praktiky a složky naší víry se přitom smísily s prvky, které jsou sice dosti cizí duchu původního Učení, ale přesto do něho, z důvodu tolerance, byly přijaty. Výsledkem je, že mezi námi buddhisty panuje určitý zmatek ohledně správných metod, které bychom při praxi buddhistického učení měli používat. Někteří z nás dokonce tvrdí, že správné je jediné to, co učí oni, že všichni ostatní se mýlí.

Stojíme dnes na křižovatce a velmi potřebujeme spolehlivého průvodce na „Cestě podle Buddha“. Každá změna je přirozený jev. Musíme se smířit se skutečností, že tolerance v buddhismu vedla ke vzniku







mnoha tradičních praktik. Naše dnešní rituály a ceremonie nepocházejí od Buddha. Buddha také nevedl své následovníky k tomu, aby pěstovali pradávné tradice, které v Indii v jeho době převažovaly. Buddhovým jediným úkolem bylo šíření Dhammy – řádného způsobu života, pravdy o životě. Po Buddhově odchodu – s růstem popularity buddhismu v různých zemích – přijímali Buddhovi následovníci do své víry v různých dobách různé tradiční prvky své vlastní kultury. Nemůžeme přirozeně všechny tyto tradiční praktiky považovat za Buddhovu Dhammu. Potřebujeme pravdu původního Buddhova učení. Jedině trvalým úsilím zaměřeným na šíření pravdivého učení můžeme buď zcela vykořenit, nebo alespoň omezit mylné rituály, které se dnes pod rouškou buddhismu provozují. Měli bychom tedy studovat původní učení a rozhodnout, každý sám za sebe, co je správné nebo špatné.



## Smysl Dhammy

Dhamma je velmi důležité slovo, používané Buddhou v jeho náboženských promluvách. Buddhisté a následovníci jiných duchovních směrů se značně rozcházejí ve výkladu pojmu náboženství. Dham-







ma je cesta či metoda, kterou nás Buddha učil následovat, abychom si zachovali naši lidskou důstojnost a inteligenci a abychom byli schopni vést vznešený a řádný způsob života. Je nám přitom ponechána volnost v interpretaci Dhammy na základě našeho vlastního porozumění: neexistují žádné povinné rituály, které bychom měli provozovat, chceme-li se nazývat buddhisty. Náboženství naopak předpokládá závislost na vnějším zdroji duchovního rozvoje, spásu skrze modlitbu, přísně definované rituály atd.

Buddhismus nás učí, že existují tři nešťastné stavy existence, které jsou výsledkem způsobu chování žijících bytostí v minulých životech. Ti, kteří v tomto životě porušují univerzální zákon Dhammy, se v příštím životě zrodí do jednoho z těchto stavů, konkrétně do pekla, do království zvířat nebo světa duchů. Takové stavy nejsou umístěny v žádné konkrétní zeměpisné oblasti, nýbrž existují ve všech částech vesmíru, které mohou být obydleny živými bytostmi. Ti, kteří dodržují Dhammu, se nikdy nezrodí do žádného z těchto nešťastných stavů. Pokud žijeme v souladu s principy Dhammy, žijeme vskutku jako dobří buddhisté praktikující buddhismus. Je tedy nanejvýš důležité, abychom znali okolnosti našeho vlastního zrození a žili v souladu s Buddhovou







Dhammou. Být buddhistou znamená mít plnou důvěru v Buddhu, Dhammu a Sanghu (společenství osvícených Buddhových žáků – pozn. překl.) a rozumět významu těchto Tří Klenotů. Jedině tak můžeme získat požehnání, ochranu a vedení. Pustíme-li se do něčeho bez těchto znalostí a jejich porozumění, jen stěží nám to přinese požadovaný výsledek.

Jsou nám souzena stále nová zrození na základě *kammy*, kterou jsme sami vytvořili. Možná byste rádi věděli, co je to *kamma*. Mohu to vysvětlit těmi nejjednoduššími slovy – konejte dobro – a setkáte se s dobrem dnes a později; konejte zlo – a se zlou se potážete nyní i později, v rámci kruhu zrození a smrti. Podmíněnost tohoto světa spočívá v tom, že musíme neustále zápasit o přežití. Jelikož věříme ve falešné „ego“ nebo „já“, míváme sklony k záporným vlastnostem, jako jsou zloba, žárlivost, chtivost a nevraživost. Jsme přesvědčeni, že můžeme přežít jedině na úkor našeho okolí, které vnímáme jako nebezpečí pro nás samotné – věříme tedy v přežití nejsilnějšího jedince. Děláme si starosti a zbytečně pláčeme kvůli mnoha vytouženým, avšak nedosažitelným věcem. Máme také sklony k životu ve lži, k podvádění našich lidských soupeřů a k narušování jejich míru. Dopouštíme se častěji zlých než dobrých činů. Naše víra v trvalé „já“ nás vede







k vyhledávání ochrany na úkor druhých. To proto jsme tak náchylní ke zlým činům. To nás opakovaně vede k existenci v různých podobách, určených našimi dobrými nebo špatnými činy. Buddhova Dhamma nás na druhé straně vede k tomu, abychom se vyhýbali zlým činům a abychom udržovali naši šťastnou lidskou existenci, kterou jsme byli požehnáni. Jedině tak může dojít k našemu znovuzrození v některém ze šťastných stavů, jako je sféra lidských bytostí či bohů (*dévů*). Je naší povinností – skrze porozumění Univerzálnímu zákonu, Přírodnímu principu, čili Dhammě – rozvíjet hodnoty lidskosti a usilovat o soulad s ostatními žijícími bytostmi. Takový způsob života z nás učiní kultivované a ohleduplné jedince. Získáme také jistotu, že se po smrti dokážeme vyhnout znovuzrození v kterémkoliv z nešťastných stavů.

Podle buddhismu není konečným cílem pouhé znovuzrození do stavu, který umožňuje naplnění světských rozkoší. Budeme-li nepřetržitě usilovat o dobro, zrodíme se sice do šťastných, leč také neuspokojivých existenčních stavů. Je třeba prohlédnout jejich pomíjivost: poté, co se vyčerpá dobrá *kamma*, kterou jsme nashromáždili, opět zemřeme a zrodíme se v souladu s doposud nevyčerpanou dobrou či špatnou *kammou*. Dobrého buddhistu tedy







neuspokojuje pouhý světský život. Dobrý buddhista usiluje o čistotu mysli a rozvíjení moudrosti (*paññá*). To je jediný způsob, jak nakonec dosáhnout *nibbány* (vyhasnutí chtivosti, nenávisti a nevědomosti – pozn. překl.) – kde již není žádné znovuzrození, žádná *kamma*, žádná nespokojenost. Skrze rozvoj duchovního způsobu života můžeme dohlédnout až na samý konec našeho tělesného a duševního utrpení. To by mělo být naším nejzazším úkolem a konečným cílem v životě.

Dnes a denně usilovně procháme před utrpením. Jsme ale na špatné cestě a není vždy jednoduché dospět k porozumění, že je to předem prohraný boj. Pokud se skutečně chceme jednou provždy zbavit utrpení, musíme objevit správnou cestu: metodu, kterou Buddha jasně určil v učení Dhammy.

## Základy buddhismu

(*Síla, samádhi, paññá*)

Buddhova Dhamma nám ukazuje správnou cestu. Tato třídílná metoda se skládá z následujících částí: *síla* (etické jednání), *samádhi* (klid mysli) a *paññá* (moudrost). To jsou tři základní principy a pilíře buddhismu, které mohou být usilovně rozvíjeny v prů-







běhu mnoha životů, aby nás dovedly ke konečnému míru. Podívejme se nejprve na rozvoj etického jednání skrze kázeň. Musíme se naučit žít jako neubližující a přívětivé lidské bytosti. Musíme umět žít bez toho, že bychom narušovali mír a dobrou vůli ostatních. Být toho schopen je vskutku veliký úspěch. Kázeň, dobré chování, etická pravidla či mravnost jsou synonyma ke slovu „*síla*“. Tady začíná, na tomto základě vyrůstá duchovní způsob života. Začnete-li stavět dům bez toho, že byste řádně položili pevné základy, stavba bude velmi vratká. Moderní doba nás tvrdě poučila o tom, jak důležité je žít v souladu s principem *síla*. Etické jednání znamená respektovat právo druhých na existenci. Často se domníváme, že svět byl stvořen výlučně k našemu vlastnímu prospěchu. Plnými hrstmi si z jeho bohatství bereme vše, čeho se nám zachce, bez ohledu na následky pro ostatní živé bytosti a prostředí včetně rostlin, řek, atmosféry atd. V důsledku zásadní ekologické a přírodní nerovnováhy, způsobené naším moderním způsobem života, můžeme být nakonec sami zničeni. Na druhé straně, dobrý buddhista pěstuje hlubokou úctu ke všem ostatním bytostem a pečuje o jejich blahobyť. To je *síla*, etické jednání. To ale samo o sobě nestačí. Potřebujeme také rozvíjet klid mysli (*samádhi*) a moudrost (*paññá*).





# Mysl

Po vypěstování mravnosti se musíme zaměřit na výcvik mysli. Lidé jsou jedinými žijícími bytostmi v tomto vesmíru, které mají schopnost pěstovat svou mysl až k nejzazší hranici za účelem dosažení konečné moudrosti či osvícení. Pro všechny ostatní živé bytosti je nesmírně obtížné vypěstovat mysl na takovou úroveň. Jedině lidská bytost si proto může klást za cíl stát se Buddhou. Dokonce ani bohové (*dévové*) nemohou dosáhnout buddhovství jinak než po znovuzrození ve sféře lidských bytostí, protože jako *dévové* mohou pouze užívat výsledků své bývalé dobré *kammy*. Jedině lidské bytosti mohou aktivně VYTVÁŘET novou, čerstvou *kammu*, a usilovat o naprosté vyčištění mysli meditací.

Jsme lidské bytosti a v našich myslích se skrývají netušené možnosti. Ty jsou ale zatlačeny do pozadí naším hněvem, falešnými představami (sebeklamem), nevědomostí, chtivostí, sobectvím a mnoha dalšími mentálními nečistotami. Měli bychom si uvědomit, jak s uplýváním každé sekundy mrháme naší mentální energií a zneužíváme ji ke zbytečným činnostem. Neumíme této energii využít k prospěšným a dobrým účelům. Buddha nám uká-





zal, jak využít obrovskou zásobu mentální energie k našemu vysvobození od utrpení. V průběhu svého posledního znovuzrození obětoval Šákjamuni svůj život a královskou korunu a podstoupil veliké utrpení, až nakonec osvobodil svou mysl a dosáhl nejvyššího osvětlení. Jeho příklad nám dodává důvěru, že prostřednictvím čistoty a rozvoje mysli můžeme kráčet v jeho stopách a stejně jako on dosáhnout konečného štěstí.

Vezměme například množství mentální energie, kterou používáme prostřednictvím našich pěti smyslů a představivosti. Různé neužitečné fantazie, všemožná pokušení a frustrace, to všechno zbytečně vyčerpává nepředstavitelné množství mentální energie těmito šesti cestami. Buddha přišel s ověřenou metodou, jak tuto energii využít. Tato metoda se nazývá meditace. Při meditaci nejprve využíváme naši mentální energii ke koncentraci, dále pak k výcviku a ovládání mysli. Mysl není možné rozvíjet pouhou důvěřivou modlitbou, uctíváním nějakého boha nebo provozováním různých rituálů a ceremonií. Nedoufejte, že provozováním rituálních praktik nebo modliteb získáte poznání, moudrost, čistotu mysli nebo osvětlení. V promluvě *Satipatthána-sutta* (Rozmluva o základech všímavosti – pozn. překl.)







Buddha říká, že meditace je jediná cesta k dosažení čistoty mysli a osvícení.

Nesmíme však zaměňovat buddhismus s meditací. Buddhismus je celková praxe Buddhova učení, tak, jak se projevuje v různých lidových kulturách, zatímco meditace je specifická metoda, zaměřená na vykořenění nečistot z mysli. Teprve poté, co jsme dostatečnou praxí kázně skrze etické jednání dosáhli tělesného sebeovládání, je naše mysl připravena k meditaci. To je jediná cesta k našemu KONEČNÉMU vyvázání se z této existence. Buddha hovoří o koncentraci za účelem výcviku mysli a o čistotě jako prostředku k získání konečného osvobození. Naše mysl je znečištěna – a tato metoda nám pomáhá skoncovat s našimi obavami, různými formami trápení a mentálními poruchami. Můžete chodit od jednoho chrámu ke druhému a uctívat různé bohy a bohyně v naději, že se zbavíte svých obav a problémů. Ale pokud a dokud necvičíte vaši vlastní mysl za účelem porozumění povaze vaší existence, nikdy nezískáte skutečné osvobození od takového trápení a všech vašich obav.

Meditace je cesta k dosažení čtyř stupňů svatosti, tj. *sótapanna* (ten, který vstoupil do proudu – pozn.







překl.), *sakadagámi* (ten, který se ještě jednou vrátí), *anágámi* (ten, který se již nevrátí) a *arabat* (svatý), které vedou jednotlivce k požehnanému prožitku *nibbány*. Měli bychom usilovat o pochopení Buddhovy Dhammy a plně si uvědomovat každou naši činnost. Jedině tak se můžeme naučit rozlišovat mezi činy, které nás odvádějí od skutečného štěstí, a takzvanými prospěšnými činy, které nám pomáhají k osvození od utrpení a nevědomosti.

## Lidské jednání

Další důležitou věcí je nutnost plně porozumět své vlastní povaze. Měli bychom si uvědomovat, že způsoby našeho jednání v průběhu předchozích zrození ovlivňují utváření návyků v tomto životě. Proto se postojí a charakterem jeden od druhého lišíme. Dokonce i děti stejných rodičů mívají odlišnou mentalitu, povahu, odlišné sklony a způsoby. To je možné přičíst na vrub specifickým duševním návykům, vypěstovaným v průběhu řady různých zrození. Prvorozené dítě může mít sklony ke zločinnosti, druhorozené může být velmi zbožné a nábožensky založené, třetí pak velmi inteligentní, čtvrté hloupé, páté výjimečně poctivé, šesté velmi vychytralé atd.







Tak se projevují jejich vlastní psychické návyky. Všichni si s sebou tyto návyky přenášíme z jednoho života do druhého.

Vědomí je velmi dynamická psychická funkce. Pět smyslů (zrak, sluch, čich, chuť a hmat) přichází ve vnějším světě do styku s různými objekty, které mysl přetváří do podoby odpovídajících mentálních předmětů. Pod pojem vědomí spadají i další tři druhy duševních schopností, a to: funkce vztahující se k pocitům, paměti a prospěšným či neprospěšným psychickým návykům. Když zemřeme, vědomí opusť naše tělo, aby se spojilo se čtyřmi základními elementy a s kosmickou energií za účelem vytvoření nové existence. Těmi čtyřmi elementy jsou pevnost, tekutost, teplo a pohyb. Tak se opakovaně rodí stále nové a nové bytosti. Chceme-li tedy jednou v budoucnosti dosáhnout žádoucích duševních postojů, nesmíme otálet se svědomitým úsilím zaměřeným na jejich rozvoj již v tomto životě. Jakmile proces duševní očisty jednou začne, může být systematicky rozvíjen nejen v tomto životě, ale i v průběhu příštích zrození. Výcvik zaměřený na dosažení čistoty mysli, neboli *samádhi*, je druhým stupněm čistého života v souladu s Buddhovým učením.







## Různorodost lidských povah

Buddhismus nám umožňuje porozumět naší vlastní povaze. Rozpoznáme-li slabá místa v naší vlastní mysli, budeme také schopni výcvikem mysl změnit. Neexistuje žádná jiná cesta k trvalému míru a štěstí. Buddha nás učil, jak analyzovat naši mysl za účelem lokalizace těchto slabých míst. Také nás učil, jak poruchy v mysli vznikají a jak ji znečišťují. Buddha byl ale především praktický učitel, který se nezastavil jen u pouhé teoretické analýzy. Ukázal nám také, jak můžeme naše psychické postoje změnit. Objasnil různé metody, jak se věnovat výcviku podmíněné mysli, ať už její podmíněnost spočívá v prudkosti, sobeckosti, chtivosti, žárlivosti či krutosti. „Předvojem všech psychických stavů je mysl“, říkal Buddha. Mysl stojí na počátku každé naší činnosti. Připomíná to známý princip obsažený v předmluvě k Deklaraci lidských práv UNESCO: „Obranné mechanismy míru musí být vybudovány tam, kde začínají všechny válečné konflikty: v lidských myslích.“ Budeme-li se zdržovat neprospěšných myšlenek, naše činy budou prospěšné. To je způsob, jak se věnovat buddhismu. Mnozí lidé opomíjejí důležité aspekty Dhammy a v naději na snadné osvobození od utrpení se soustřeďují pouze na ri-







tuální složku Buddhova učení. Modlit se a snažit se zalíbit bohům však ke konečnému osvobození nestačí. K tomu je zapotřebí systematického výcviku mysli.

Třetí a poslední aspekt je *paññá*, nejvyšší moudrost. Slovo moudrost zde neznamená pouhý soubor akademických či vědeckých znalostí. Rozsáhlé vědomosti získané studiem knih s sebou nepřinášejí moudrost. Jejím získání brání také převaha sobectví, zloby a nevědomosti v mysli. Skutečná moudrost se může rozvinout jedině na základě výcviku mysli za účelem vykořenění těchto nečistot. Moudrost se podobá světlu. Společná existence světla a tmy je nemyslitelná. Světlo střídá tmu a naopak. Stejně tak mohou každým okamžikem na základě pokusů a podráždění vzplanout latentní neprospěšné síly v našich myslích. Tvář rozhněvaného člověka vykazuje rysy ošklivosti. Neprospěšné síly skryté v našich myslích tak mohou zcela zpochybnit naše psychické postoje. Dokonce i lidé, kteří již delší dobu žijí oddaným náboženským způsobem života, mohou být stále náchylní k neprospěšným psychickým stavům, pokud jejich mysl neprošla řádným výcvikem a nečisté stavy nebyly zcela vykořeněny.







Buddhistický způsob života je tedy založen na tom, co nás Buddha učil. Ze všeho nejdříve bychom měli začít dodržovat základní morální principy, dále pak usilovat o pochopení skutečné povahy naší mysli, a nakonec aktivně přistoupit k jejímu výcviku za účelem vykořenění mentálních nečistot. To je jediná cesta ke správnému porozumění, k získání moudrosti a dosažení konečného osvobození od tělesného a psychického utrpení, ke kterému by každý dobrý buddhista měl směřovat.

## Dva rozdílné typy náboženství

Všechna existující náboženství je možné rozdělit do dvou skupin. První skupinu tvoří náboženské směry, které se zakládají na víře. Druhá skupina upřednostňuje čistotu mysli. Přívrženci teistických náboženství z první skupiny věří v konečné osvobození výlučně skrze pevnou víru. Čistotu mysli nepovažují za důležitou. Tvrdí, že osvobození nelze získat pouhým dodržováním etických pravidel, bez silné víry v boha.

Buddhismus naopak učí, že nejdůležitějším aspektem je čistota mysli, nikoliv víra. Čistota mysli spojená s moudrostí je zárukou neulpívání na ne-







správných myšlenkách, které nevyjadřují pravou skutečnost. Samotná víra nemůže vyčistit mysl od pochyb, které nám brání v pochopení pravdy. Lidé často ulpívají na nesprávné víře bez toho, že by ji jakkoliv rozumově analyzovali, ze strachu, že by na základě podobného uvažování mohli přijít nejen o svoji víru, ale s ní také o jakoukoliv možnost osvození. Buddha naopak doporučuje podrobit každou víru důkladnému studiu a podrobnému zkoumání a přijmout ji až teprve na základě výsledků, které nám její praxe přináší.

Tento přístup vede k přirozené důvěře v pravdu, jejíž platnost jsme si na základě vlastní zkušenosti důkladně ověřili. Jde spíše o realizaci pravdy než o pouhou víru v ní. Buddha doporučuje kritickou otevřenost vůči duchovním podnětům. Schopnost lidské mysli střízlivě uvažovat by měla být využita k nezávislému myšlení a správnému porozumění. Neměli bychom se poddávat neprospěšným stavům mysli, které se nás snaží přesvědčit, že určité věci prostě nikdy nemůžeme pochopit. Lidé, kteří mají sklony k lenosti a nestudují problémy do hloubky, se nesnaží vidět věci takové, jaké ve skutečnosti jsou, a jelikož postrádají sebedůvěru, vyhledávají nejjednodušší cestu a poddávají se všemu, co druzí říkají. Dobrý buddhista naopak nepostrádá sebeúctu a je







si vědom plné zodpovědnosti, kterou nese za svůj život, svoje činy a osvobození. „Kromě vás samotných neexistuje nikdo jiný, kdo by vás mohl zachránit. Buddha pouze ukazuje správnou cestu.“

## Další tři jednoduché metody

(*Dána, síla, bhávaná*)

Chceme-li prakticky vést buddhistický způsob života, musíme především rozvíjet morální kázeň (*síla*), soustředění (*samádhi*) a moudrost (*paññá*). Další tři jednoduché metody, jak se věnovat Buddhovu učení, jsou (postupně): *dána*, *síla* a *bhávaná*. *Dána* (štedrost) znamená, že nějak přispíváme nebo něco obětujeme ve prospěch druhých. Naše jednání nesmí být motivováno žádnými postranními úmysly či sobeckými pohnutkami. V čem spočívá smysl štedrosti? Právý buddhistický postoj nemá nic společného s nadějí na získání nějaké odměny. Štedrost oslabuje sobeckost. Kolika závažných chyb se v životě dopouštíme a jak často obtěžujeme druhé na základě sobectví? Když nějak přispíváme ku prospěchu druhých, snižujeme tím úroveň našich vlastních sobeckých tužeb a místo nich rozvíjíme lásku, přívětivou laskavost a porozumění. Tak za-







činá náš buddhistický způsob života a duchovní rozvoj.

Druhý stupeň je *síla* – již dříve zmiňovaný rozvoj morální kázně. Laičtí buddhisté většinou dodržují pět důležitých etických pravidel, a sice: zdržovat se zabíjení a zraňování dýchajících bytostí, zdržovat se braní toho, co není dáváno, zdržovat se nevhodného sexuálního chování, zdržovat se lhaní a nesprávné mluvy, zdržovat se požívání toxických nápojů a omamných prostředků. Dodržováním těchto pravidel nejenže rozvíjíme náš duchovní způsob života, ale také prokazujeme velkou službu všem kolem nás, které tím necháváme v klidu žít. Čistý život v souladu s Ušlechtilou osmidílnou stezkou (pravé pochopení, pravé smýšlení, pravé mluvení, pravé jednání, pravý způsob života, pravé úsilí, pravá všímavost a pravé soustředění – pozn. překl.) nás povznáší a dává smysl našemu konání. Duchovně rozvinuté bytosti ztrácejí nesmyslný zájem o materiální statky a světskou moc, vzdávají se jich a dodržují další etická pravidla za účelem hlubší realizace vnitřního míru a trvalejšího štěstí.

Mnozí lidé dodržují různé náboženské předpisy na základě pevné víry v boží trest, který by je mohl







postihnout, pokud by porušili boží přikázání. Strach z božího hněvu a následného trestu působí jako zstrašovací prostředek a je hlavním důvodem k dodržování náboženských pravidel. Mnozí lidé tak konají dobro a potlačují nečisté myšlenky nikoliv proto, že by měli čisté srdce, ale často pouze ze strachu před božím trestem. Nevíme-li, odkud nečistá myšlenka přichází, můžeme ji sice potlačit, ale nemůžeme ji vykořenit. A každá nevykořeněná myšlenka číhá v naší mysli na okamžik, kdy se díky naší nepozornosti bude moci plně projevit. Někteří lidé říkají, že neradi zabíjejí ze strachu před božím trestem. To pouze znamená, že neusilují o vykořenění krutosti a nenávisti z mysli a tudíž nerozvíjejí slitování s ostatními bytostmi. Můžeme pochybovat, zda by takové vlastnosti, jako např. milosrdenství, vůbec existovaly, nebýt věčného strachu z božího trestu.

Pěstování strachu za účelem vlastního bezpečí je sobecké. Dodržuje-li Buddhův následovník první z pěti etických pravidel, „Zabíjení a zraňování dýchajících bytostí se budu zdržovat“, nečiní tak ze strachu před trestem, ale s plným vědomím utrpení, které by svým násilným jednáním mohl druhým způsobit. Ví, že je nebezpečné zabíjet, a tak se zdržuje zabíjení. Místo toho cvičí svou mysl v pěstování takových ctností, jako jsou laskavost, soucit,







chápanost a porozumění. Stejným způsobem dodržuje i další buddhistická pravidla. Buddha řekl o zabíjení: „Nedokážete-li pochopit, proč je zabíjení neprospěšné, uvažujte o tom takto: jak byste se vy sami cítili, když by se vás někdo pokoušel zabít? Jak byste se snažili vyhnout nebezpečí smrti, jaká tělesná a duševní muka byste přitom prožívali? Co víc potřebujete k tomu, abyste pochopili, že je to neprospěšné? Nedokážete-li pochopit, proč je neprospěšné brání toho, co není dáváno, uvažujte o tom, jak byste se cítili, když by se vás někdo pokoušel okrást o majetek.“ Následující verš z *Cesty k pravdě (Dhammapadam)* shrnuje první etické pravidlo takto:

(129.) „Všichni se třesou před trestem,  
všichni se bojí smrti.

Nechť se každý dívá na druhé jako na sebe sama  
a nikoho nezabíjí a ani nezpůsobí, aby druhí  
zabýjeli.“

(Dhammapadam neboli Cesta k pravdě, přel.  
K. Werner, CAD Press Bratislava 2001, str. 81 – pozn.  
překl.)

Tento praktický přístup ke každodennímu životu  
nemá nic společného s nějakou teorií. Není ani žád-







ným příkázáním od vyšší bytosti, která by odměňovala či trestala za jeho dodržování či nedodržování. Měli bychom usilovat o pochopení důsledků neprospěšných činů na základě naší vlastní inteligence. Někteří lidé rádi mluví o tom, co všechno jim jejich náboženství zakazuje. Takový způsob uvažování není v souladu s Buddhovým učením. Etická pravidla nedodržujeme pouze pro náš vlastní prospěch. Zdržujeme-li se zabíjení a všemožného obtěžování okolních bytostí, naše blízkost nevzbuzuje v jejich myslích žádný strach. Tak vytváříme podmínky pro jejich mírumilovný život. Zdržujeme-li se braní toho, co není dáváno, lhaní a podvádění, okolní bytosti se v naší přítomnosti cítí šťastné a v bezpečí. Těžko bychom hledali něco zázračnějšího, čím bychom je mohli obdarovat. Jak šťastně bychom všichni mohli žít, kdyby každý z nás dodržoval etická pravidla!



## Proč potřebujeme náboženství?

Spolehlivost lidské povahy v oblasti dodržování morálních pravidel je od přírody kolísavá. Proto člověk potřebuje náboženství. Naši předkové se obávali přírodních jevů, jakými jsou blesk a hrom, divokých zvířat, duchů a ďábelských sil. Později si lid-







stvo uvědomilo, že víra v duchy a ďábelské síly je nepodložená. Jde o pouhé představy, kterým dnes nevěnujeme žádnou pozornost. Ale i v současné době je na místě obava před bezohlednými lidmi, kteří usilují o narušení našeho míru a štěstí. Změnit nespolehlivost lidské povahy je obtížný úkol. Zvířata jsou svým způsobem obdivuhodnější než my lidé, protože se chovají podle své přirozenosti a nepotřebují k tomu žádné náboženství. Řídí se instinktem zachování života a útočí pouze za účelem získání potravy nebo v sebeobraně. Jakékoliv lstivé jednání je jim cizí.

Lidská mysl potřebuje náboženství. Potřebujeme přemýšlet o morálních zásadách a porozumět mechanismu, jehož prostřednictvím nám umožňují zbavovat se sobectví a lstivosti. Člověk dokáže překroutit svou mysl za účelem dosažení svých vlastních cílů a získání osobních výhod. K nápravě této pokřivenosti potřebujeme náboženství. Albert Einstein kdysi řekl: „Atomová energie sice otřásla celým světem, ale lidskou povahu změnit nedokázala.“ Lidská mysl je dnes stejně pokřivená, nespolehlivá a nebezpečná jako v minulosti. To by se mohlo změnit, pokud by lidé dodržovali náboženské principy.







Co míníme pod pojmem náboženství? Buddhismus jako náboženství počítá s oddanými jedinci, kteří v souladu s Buddhovým učením aktivně usilují o osvobození na základě prospěšných činů a očisty mysli. Buddhovo učení nepřikládá žádnou váhu modlitbám, úpěnlivým prosbám a rituálům. Buddha nás opakovaně vyzýval k úsilí o pochopení povahy mysli. Jedině tak můžeme poznat naše slabá místa a dospět k vhodnému řešení, jak se s nimi vypořádat za účelem konečného osvobození. Buddhismus učí soběstačnosti.

## Meditace

Třetí a poslední stupeň je *bháváná*, meditace za účelem rozvoje mysli. Bez ní nemůžeme naplnit smysl našeho života, kterým je procitnutí z nevědomosti a s ním spojený konec našeho utrpení.

Co rozumíme meditací? Rozvoj mysli znamená vykořenění nečistot. Jediným prostředkem k dosažení nejvyšší dokonalosti je usilovná meditační praxe v souladu s Buddhovým učením. Moderní společnost dosáhla určitého pokroku. Zápas o holé přežití byl do jisté míry vystřídán tělesným pohodlím. Doposud však nedošlo k žádnému odpovídajícímu







rozvoji v lidských myslích. Kdykoliv lidstvo využije své rozsáhlé znalosti materiálního světa k vytvoření nových druhů pokušení a vzrušení, je to považováno za pokrok. Lidé neustále přicházejí s novými možnostmi, které hoví našim tělesným potřebám. Reklama stimuluje touhu po všech těchto možnostech. V minulosti se lidé neuchylovali k tak hrubému spotřebitelskému způsobu života, který probouzí žádostivost a ovlivňuje mysl. Současná média, televize, kina, erotické podniky, obscénní časopisy atd., to vše podporuje vzrušení.

Stále rozšířenější podněcování lidských vášní vede k stále častějšímu výskytu nemorálního chování, které pochopitelně nikterak nepřispívá ke klidu a míru v lidských myslích. To samozřejmě neznamená, že bychom měli odsuzovat všechny smyslové požitky bez rozdílu. Nelze popřít, že lidské smysly mají zálibu v umění a kultuře, které povznášejí lidskou mysl, podporují uvažování a vedou k niternému zklidnění. Kulturní aktivity, jako např. tanec, zpěv, divadlo a mnoho dalších, nám umožňují lépe si uvědomovat naši vlastní existenci; uvolňují a zklidňují naši mysl, aniž by přitom podněcovaly nízké vášně.

Všichni jsme do určité míry emocionální. Naše emoce by měly být živeny prostřednictvím vhodné a prospěšné zábavy, která nepodněcuje skryté pudy.







Nezaměstnaná mysl může někdy velmi zdivočet. Je smutné, že moderní společnost narušila naši tradiční kulturu. Obnovení mírumilovné kultury by mohlo přispět ke klidu mysli a k hlubšímu chápání naší existence.

## Důsledky moderních forem zábavy

Jak často se v tzv. moderních formách zábavy setkáváme s nemravností? Navštívíte-li místo, kde se takový druh zábavy provozuje, sami můžete vidět, jak se organizátoři snaží ovlivnit vaši mysl. Jejich cílem je snadný a rychlý zisk. Škodlivý vliv jejich konání na lidské hodnoty, náboženství a kulturu je jim lhostejný.

Někteří lidé se domnívají, že praktikovat buddhismus v moderní společnosti je obtížné, protože buddhismus neodsuzuje ani nepodporuje žádný druh zábavy. To samozřejmě není pravda. Buddhismus podporuje takové druhy kultury a umění, které neponižují lidskou důstojnost. Primitivní lidé v dávné minulosti neměli mnoho problémů. Museli se starat o získání potravy, o střechu nad hlavou a o přežití společenství. Oběť sloužila především k ochraně těla před ne-





přízní počasí, a ne k tomu, aby dodávalo tělu na přitažlivosti.

Dnešní lidé tíhnou k tomu, že naše primitivní předky litují jako nešťastná a necivilizovaná individua, kterým se v jejich době ani nesnilo o naší dnešní životní úrovni. Ale s kolika problémy se potýká naše moderní společnost? A kolik z nich je důsledkem našeho vlastního chování? Problémy, které jsme si sami způsobili, nám nedopřejí klidu, nedají nám spát, způsobují nám nechutenství a další obtíže v životosprávě uprostřed všudypřítomných starostí. Taková je povaha moderní společnosti. Život lidí v minulosti byl klidnější. Měli dost času na odpočinek, nemuseli spěchat s jídlem. Neexistovala žádná honba za kariérou.

Představa nešťastného moderního člověka a jeho šťastných předků je samozřejmě zjednodušená. Nelze však popřít, že moderní civilizace je v mnoha ohledech příliš komplikovaná. K modernímu životu patří celá řada zbytečných problémů, způsobených lidskou chtivostí. Osobní příklad Gándhího, Alberta Schweitzera a dalších velkých osobností moderní doby jasně ukazuje, že nejšťastnější jsou ti z nás, kteří toho nejméně potřebují. Spokojenost je podle Buddha největším bohatstvím, kterého může člo-





věk dosáhnout. Primitivní člověk musel lovit zvěř, aby se uživil. Nebyl však, i při vši primitivnosti svého života, nakonec šťastnější než my, moderní lidé? Naše města se jen hemží rozsáhlými a pohodlnými obytnými komplexy, které jsou skrz naskrz „prošpičkovány“ bezpečnostními dveřmi a elektronickými poplašnými zařízeními. Bez nich si bezpečný domov již snad ani nedokážeme představit. Jak je to možné? Je to daň, kterou platíme za moderní rozvoj. Žijeme sice v honosných příbytcích, zato však v neustálých obavách před zločinností. V minulosti mohli lidé bezstarostně uléhat k spánku pod stromy či v jeskyních. Jejich život samozřejmě také nebyl jednoduchý – každá lidská existence je svým způsobem problematická. Ale moderní člověk si život vlastním přičiněním ještě mnohonásobně a zbytečně zkomplikoval.



## **Buddha vycházel ze své vlastní zkušenosti**

Buddha nám na základě své vlastní zkušenosti s přednostmi a nedostatky lidské povahy ukázal příklad řádného způsobu života, který bychom měli následovat. Jako každá jiná lidská bytost okusil také mladý princ Siddhártha světské požitky. Byl králov-







ským synem, manželem krásné ženy a otcem milovaného syna. Jeho soucit s lidským utrpením však nakonec převážil nad rodinnými pouty. Láska k rodině se rozvinula do všeobjímající laskavosti. Siddhártha našel odvahu k přetrhání osobních emocionálních vazeb. Získal tak plnou svobodu k vyřešení problému lidského utrpení. Opustil světský život a dosáhl osvícení. Když se již jako Buddha vrátil domů, zjevil všem nejvyšší moudrost, kterou vlastním úsilím rozvinul a začal s vyučováním metody, pomocí které toho lze dosáhnout. Doporučoval svým žákům, aby nevěřili jeho slovům jenom proto, že je považován za velkého muže. Vyváděl z omylu, že osvícení je dosažitelné pouhým modlením se k Buddhovi a jeho uctíváním.



## Jak následovat Buddhův příklad?

Buddha doporučoval následovat a svědomitě uvádět v praxi učení Dhammy za účelem dosažení konečného osvobození. Být Buddhovým žákem znamená vzhlížet k Buddhovi jako k nějakému všemohoucímu zachránci a slepě následovat jeho učení. Buddha především očekával, že ti, kteří se chtějí s čistým svědomím prohlašovat za jeho následovní-







ky, budou žít v souladu se zákony Dhammy. Buddha o tom řekl: „Mnozí následovníci mého učení zůstávají neustále po mém boku, všude mě doprovázejí, drží se mých rukou a dotýkají se mého roucha. Pevně přitom věří, že jsou mi tím nablízku. Jiní žijí tak daleko, že mě možná ani nikdy neviděli. Mají-li však čistou mysl, stojí vskutku velmi blízko Buddha. Ti, kteří stojí neustále při mně s myslí plnou nečistot, jsou ve skutečnosti daleko od Buddha.“

Takový byl postoj Buddha k jeho žákům. Jeden mnich se bez přestání obdivoval Buddhově klidu a vyrovnanosti. Jednoho dne se ho Buddha zeptal: „Na co se stále díváš, mnichu?“ Mnich odpověděl, že sledovat Buddhovu pleť a rysy jeho tváře mu způsobuje nevýslovné štěstí, načež ho Buddha pokáral: „Čeho chceš, mnichu, dosáhnout pozorováním tohoto nečistého fyzického těla? Buddha není v této tělesné schránce. Jenom ten, kdo rozumí mnou vykládané Dhammě, vidí Buddha. Buddha může být spatřen jedině skrze Dhammu!“ Mnozí lidé vysedávají před vyobrazením Buddha a modlí se k němu, jako by ve vyobrazení přebýval sám Buddha. Každé vyobrazení Buddha je pouze vnější umělecké ztvárnění výjimečných vlastností svatého muže. Silně zbožný umělec vytvořil předmět uctívání – dotknutelný symbol, vyjadřující umělcovu oddanost velké-







mu učiteli. Tak se rozvinulo celé umělecké odvětví, které formou rozjímavých vyobrazení materializuje abstraktní představu Buddha a jeho učení o kosmickém zákoně.

Nevíme, do jaké míry se taková vyobrazení podobají skutečnému vzhledu historického Buddha. Buddha zosobňuje moudrost, dokonalost, posvátnost, soucit, klid a vyrovnanost mysli. Zobrazení Buddha naplňuje okolí klidem a mírem, podobně jako přítomnost svaté osoby duchovně prozaňuje dům. Není pochyb, že zobrazení Buddhovy míruplné tváře uklidňuje naši mysl. Avšak pravou tvář Buddha můžete spatřit jedině skrze pochopení a praxi Dhammy. Přemýšlejte o tom, co a jak Buddha učil, o tom, jak ztělesňoval toleranci, vznešenost, mírumilovnost, laskavost a soucit se všemi živými bytostmi; uvažujte také o povaze jeho osvícení a nekonečné moudrosti; jedině tak můžete spatřit Buddhu jako vtělení všech těchto velkých ctností a moudrosti. Tohoto skutečného Buddhu tedy nelze spatřit bez znalosti a praxe Dhammy.







## Postupný rozvoj buddhistického způsobu života (*Tradice, kultura, oddanost, intelekt a duchovno*)

V praxi Buddhova učení rozeznáváme pět metod. Ty byly zavedeny a provozovány lidmi v různých částech světa v souladu s jejich vlastním způsobem života, potřebami, výchovou a vzděláním. Mohou být rozděleny do výše uvedených pěti skupin.

### Tradice

Tradiční náboženské prvky pocházejí od našich předků. Pro nedostatek znalostí se jejich víra mnohdy zakládala na strachu, představivosti a podezíravosti. Naši předkové provozovali různé náboženské rituály za účelem své vlastní ochrany. Přesto bychom neměli slepě zavrhnout tradice a obyčeje, jako by se všechny bez výjimky zakládaly na pověřivosti. Některé z nich např. sloužily k rozptýlování strachu a dodávaly členům společenství pocit bezpečí. Zároveň umožňovaly společnou organizovanou činnost v duchu lidskosti. Některé z nich se odnepaměti prolínají s buddhistickými rituály a neznalost Buddhova učení může snadno svádět k dojmu, že tyto tradiční praktiky představují skutečný buddhistický způsob života.







Tradice a obyčeje se liší místně i časově. Různé etnické skupiny je provozují v různých podobách. Naše vlastní tradice nejsou ani nadřazené, ani podřazené jiným tradicím. Buddhismus není žádné strnulé, jednou provždy dané náboženské dogma, které by se předávalo jako dědictví z generace na generaci. Buddhismus je způsob života, který se rozvíjí ve světovém kontextu. Pouze původní Buddhova Dhamma je neměnná. Musíme se naučit rozlišovat tuto absolutní pravdu od relativní pravdy, která se mění na základě okolností.

Jaký byl Buddhův postoj k tradicím a obyčejům? Automaticky je zavrhnout je podle Buddha stejně špatné jako je bezmyšlenkovitě následovat. Ze všeho nejdříve bychom si vždy měli položit otázku: je ten či onen obyčej zbytečný či užitečný, ubližuje či prospívá živým bytostem? Buddha doporučuje upustit od všech neužitečných, zraňujících, byť i starodávných praktik a všemi možnými prostředky udržovat tradice a obyčeje, které mají nějaký vnitřní smysl a jsou obecně prospěšné. Některé tradice slouží např. k inspiraci a podpoře horlivosti u jedinců, kteří se v rámci svého společenství věnují náboženským ceremoniím. Samotné náboženství bez jakýchkoliv tradic by vedlo k izolaci a k úpadku osobní oddanosti u svých následovníků.





## Kultura

V každé společnosti se kultura a náboženství navzájem prolínají. Kultura je součástí lidského života, dějištěm, na kterém se odehrává život každého člověka. Lidské hodnoty, dovednosti, inteligence a estetická kritéria, to vše se odráží v kultuře. Kultura je výrazem propracovaných a vycizelovaných tradic, upravených za účelem šíření krásných umění jako prostředku zábavy. Kultura inspiruje lidskou mysl. Lidské vášně mohou být skrze kulturu uklidněny, uspokojeny a povzneseny. Popularita asijského kontinentu je do velké míry dána asijskou kulturou a buddhistická kultura sehrála v tomto ohledu na nejvyšší důležitou roli.

Kultura může také chránit a propagovat duchovní učení. Duchovní poselství přicházející skrze kulturu dodává našemu každodennímu duchovnímu snažení na přitažlivosti, oživuje jej a vede tak v konečném důsledku k širšímu zájmu o něj. Duchovně zaměřená kultura je odrazovým můstkem k pochopení duchovního způsobu života. Dokonce i lidé, kteří nejsou nijak zvlášť duchovně založení, si mohou prostřednictvím kultury zvyknout na duchovní činnost a oblíbit si ji. Taková činnost umožňuje každému postupně rozšiřovat duchovní obzor. Bez kul-



tury by se celá řada lidí duchovním podnětům jednoduše vyhýbala. Vzdělaní lidé, kteří si vypěstovali určitý stupeň porozumění a vedou řádný způsob života, ztrácejí potřebu účasti na tradičních, duchovně zaměřených kulturních akcích.

Duchovní rozměr může výrazně přispět k obohacení každé kultury. V asijských zemích je duchovní praxe nerozlučně spjata s kulturními aktivitami. Duchovní náměty představují výraznou inspiraci různých druhů umění, ať už jde o klasický tanec, hudbu, výtvarné umění či drama. Duchovní činnost bez kultury se může snadno stát suchopárnou a nezajímavou. Na druhé straně, praktikování buddhismu v duchu tolerance a míru-milovného soužití, bez jakéhokoliv rušivého vlivu na ostatní duchovní tradice a jejich přívržence, může být samo o sobě považováno za kulturní aspekt.

## Oddanost

Tento aspekt je v každém duchovním směru velmi důležitý. Bez oddanosti se každá naše činnost zakládá na pouhé akademické důvěře. Jelikož oddanost úzce souvisí s emocemi, jsou pro ni podstatné důkladné duchovní znalosti. Bez nich se může od-





danost snadno změnit v pouhou slepou víru. Oddanost přirozeně uklidňuje mysl a inspiruje. Inspirovaná mysl může vést k překonání strachu, napětí, zloby a mnoha dalších mentálních nečistot, či dokonce k jejich vykořenění. Taková oddanost, která umožňuje duchovní způsob života, by měla být přetvářena za účelem upevnění naší důvěry. Oddanost je součástí etického jednání (*síla*). To dláždí cestu k očistě a moudrosti, nejvyšším stupňům duchovního rozvoje. Avšak oddanost bez porozumění, založená na pouhé víře, může vést k náboženskému fanatismu.

Různé duchovní praktiky, jako např. vzdávání úcty Buddhovi formou květinových darů, recitace súter (Buddhových promluv), ceremonie, různá duchovně zaměřená představení, zpěv duchovních písní atd., inspirují a uklidňují mysl. Jejich prostřednictvím mohou oddaní následovníci rozvíjet důvěru. Hluboce zakořeněná důvěra podporuje trpělivost a posiluje mysl tváří v tvář životním komplikacím a různým formám utrpení.





## Intelekt

Další možností je duchovní praxe prostřednictvím intelektu. Mnozí lidé dospějí k rozumovému chápání duchovního života na základě pěstování tradice, kultury či oddanosti. Na základě intenzivního studia a každodenní praxe mohou získat rozsáhlejší znalosti a dosáhnout porozumění, které jim umožní zbavit se pochyb o významu duchovních praktik, smyslu života, povaze světské podmíněnosti a její neuspokojivosti a nestálosti. Skrze studium, pozorování a soustředěnost získají jasný pohled na skutečnost, všeobecné porozumění povaze jevů a důvěru v duchovní poznání. Jedině důvěra na základě pravého porozumění je neotřesitelná.

Nenechte se odradit tím, že jen málo lidí usiluje o důkladné pochopení Buddhova učení. Ze všeho nejdříve se musíme učit. Poté musíme uvést v život to, co jsme se naučili. Teprve potom se mohou dostavit prospěšné výsledky celého našeho snažení. Buddhova metoda je nezávislá na teoriích, filozofických směrech a tradičních způsobech myšlení. Každý z nás ji může pěstovat. Nesmíme přitom podléhat falešné důvěře v záchranu z cizích rukou. Někteří lidé se mohou pochlubit často i velmi dobrými vědomostmi o Dhammě. K čemu jim ale tyto





znalosti jsou, pokud nenásledují duchovní principy a nevedou řádný způsob života? Jsou jako houby nasáklé šťávou, které nemají ani ponětí o její sladké chuti. Knižní znalost ke zlepšení kvality života nestačí. Pouhá znalost bez čistoty mysli vede ke skepticismu.

## Duchovno

Poslední metodou je duchovní praxe, neboli úsilí zaměřené na získání čistoty mysli, moudrosti a věčného požehnání (*nibbány*). Duchovní vědomosti či různé praktiky ve jménu určitého náboženství vedou k dokonalosti a konečnému osvobození jedině tehdy, jsou-li doprovázeny úsilím o čistotu mysli. I bez vykořenění mentálních nečistot může být sice vykonáno mnoho dobrých skutků, to však samo o sobě nestačí.

Nebudeme-li usilovat o morální kázeň, ovládne naši mysl sobeckost, ať už v podobě chtivosti a žárlivosti či zlé vůle. Necvičená mysl je snadno ovlivnitelný nástroj, který se na základě sebemenšího podnětu může dopustit zlých činů. Bez řádného výcviku mysli je jakýkoliv duchovní rozvoj nemyslitelný. Je-





dinou ověřenou metodu k dosažení čistoty mysli je meditace.

Hlavní cíle buddhistické praxe jsou:

- dosažení míru a štěstí v tomto životě,
- vytvoření příznivých podmínek pro šťastné znovuzrození,
- dosažení konečného cíle života: trvalého štěstí a nejvyššího požehnání *nibbány*.

V tomto textu bylo nastíněno několik metod, jak praktikovat buddhismus. Chcete-li jednoho dne spatřit výsledky a skutečně porozumět tomu, co Buddha učil, zkuste nejen studovat, ale i následovat základy jeho učení, bez toho, že byste se nechali ovlivňovat teoriemi a různými buddhistickými školami.



# O projektu Dharma zdarma & Užitečné informace

## Distribuce:

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

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

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

Hana Soudková, E. Košťála 1011, 530 12 Pardubice, e-mail: [cissi@atlas.cz](mailto:cissi@atlas.cz)

Petr Dvořák, Lidická 101, 30 100 Plzeň – Radobyčice, e-mail: [dentP@seznam.cz](mailto:dentP@seznam.cz)

Zájemci ze Slovenska si o knihy mohou napsat na adresu:

Klaudia Puskajlerová, Tichá 10, 974 01 Banská Bystrica, email: [puti@pobox.sk](mailto:puti@pobox.sk)

Na výše uvedené adresy zašlete poštovní známky v hodnotě 15 Kč (na Slovensku v hodnotě 20 Kč) a adresu, na kterou knihy pošleme. Knihy zabalíme a v rozumné lhůtě zašleme. Kontaktujte adresu, kte-



rá je k vašemu bydlišti nejbližší. Tímto způsobem zasíláme max. jeden výtisk od každé publikace.

III. Pokud má o knihy zájem větší skupina lidí, můžeme zaslat více výtisků najednou, v tom případě nám napište na: [dharma.zdarma@gmail.com](mailto:dharma.zdarma@gmail.com)

### **Financování:**

1. První možností, jak finančně přispět na tisk knih, je jednoduše zadat platební příkaz ve prospěch účtu projektu Dharma zdarma. Číslo účtu je: 2174622001/2400. Jedná se o tzv. transparentní účet – kdokoli má možnost nahlédnout do struktury příjmů a výdajů projektu na adrese – [http://www.ebanka.cz/tran\\_uct/2174622001.html](http://www.ebanka.cz/tran_uct/2174622001.html). Standardně na požádání vystavíme příjmový doklad pro daňové účely. V případě potřeby vypracujeme i darovací smlouvu.

2. Dárci na Slovensku mohou přispět na tisk knih na účet Sati Bratislava, který je veden u VÚB. Číslo účtu je: 1357341953 / 0200. Jako doplňující údaj uveďte „dána – kniha“. Využitím tohoto účtu se na Slovensku vyhnete placení vysokého poplatku za mezinárodní bankovní převod.



## Hledáme:

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

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

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

## Užitečné adresy:

- Pražské buddhistické centrum Lotus, Dlouhá 2, Praha 1 ([www.centrumlotus.cz](http://www.centrumlotus.cz))
- [www.buddha.cz](http://www.buddha.cz) – rozcestník českého buddhismu, na kterém najdete odkazy na většinu buddhistických skupin v ČR



- [www.bodhipala.cz](http://www.bodhipala.cz) – informace k některým meditačním kurzům v České republice.
- [sujiva.wz.cz](http://sujiva.wz.cz) – stránky s informacemi k meditačním kurzům malajského mnicha Bhante Sujivy
- [www.buddha.cz/mangala](http://www.buddha.cz/mangala) – stránky asi nejaktivnějšího buddhistického sdružení v ČR
- [sati.wz.cz](http://sati.wz.cz) – stránky Občanského sdružení SATI Pardubice s dalšími odkazy a knihovnou
- [www.dhamma-plzen.org](http://www.dhamma-plzen.org) – stránky s buddhistickými texty a několika audio-nahrávkami
- [www.mujweb.cz/www/buddhovyrozkpravy](http://www.mujweb.cz/www/buddhovyrozkpravy) – české překlady Buddhových rozprav z pálijského kánonu
- [www.mbnf.org](http://www.mbnf.org) – stránky Mezinárodního buddhistického nadačního fondu, který, mimo jiné, podporuje české mnichy na Srí lance a organizuje oslavu buddhistického svátku Vésákh



## Seznam dárců, kteří umožnili tisk této publikace:

Jiří Pavlík: 9730 Kč; Občanské sdružení Sati Plzeň: 5000 Kč; Josef Vaněček: 3000 Kč; Sdružení Dhamma-Plzeň: 2950 Kč; Ladislav Král: 2000 Kč; Libor Štichauer: 2000 Kč; Libor Šulák: 2000; Dalibor Pavlík: 2000 Kč; Michal Kellner: 1500 Kč; Petr Kettner: 800 Kč; Buddha Mangala: 700 Kč; T.J.: 500 Kč; účastníci Bodhipály v létě 2006: 470 Kč; Barbora Glombová: 300 Kč; Pavel Číž: 300 Kč; p. Dvořák (N.m.n.Me-tují): 200 Kč; Jan Balcar: 150 Kč.

Ve výše uvedeném seznamu nejsou uvedeni všichni dárci (nebo celé částky jejich darů), kteří k datu vydání této publikace přispěli na tisk knih. Jejich příspěvek (nebo zbývající část jejich příspěvku) bude použita na tisk dalších publikací.