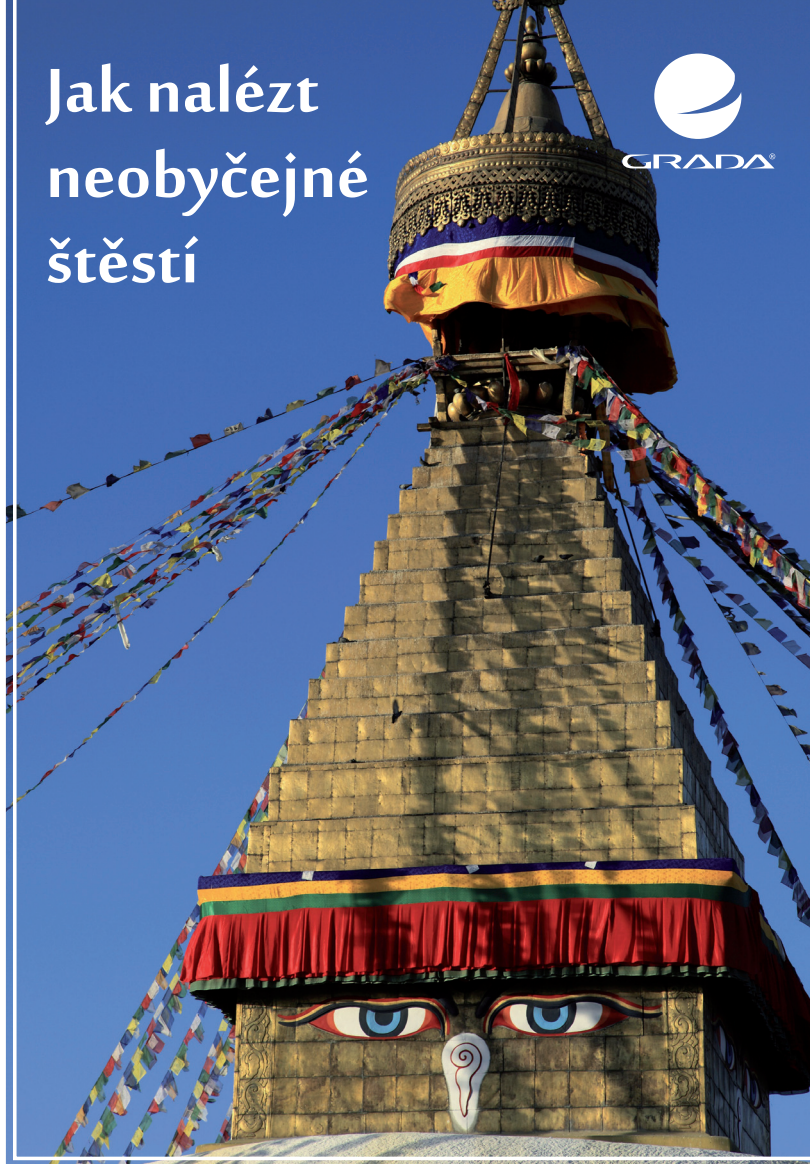



Jak nalézt
neobyčejné
štěstí



Cesta soucitného bojovníka

Dzigar Kongtrül Rinpoche



Jak nalézt
neobyčejné
šťěstí



Cesta soucitného
bojovníka

Dzigar Kongtrül Rinpoče

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Cesta soucitného bojovníka

Jak nalézt neobyčejné štěstí

Dzigar Kongtrül Rinpoče

Přeložila Lucie Poláčková

Vydala Grada Publishing, a. s.
U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 4932. publikaci

Odpovědná redaktorka Monika Zizlerová
Odborný redaktor Jan Sušer
Sazba Eva Grillová
Návrh a grafická úprava obálky Michal Němec
Počet stran 168
První vydání, Praha 2012

Přeloženo z anglického originálu Dzigar Kongtrül Rinpoče: *Uncommon Happiness – The Path of the Compassionate Warrior*, vydaného nakladatelstvím Rangjung Yeshe Publications.

Original edition © 2009 Dzigar Kongtrül [Jigmey Namgyal]

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2012
Cover photo © allphoto.cz
Ilustrace v knize © Anna Hausnerová, 2012

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

ISBN 978-80-247-4420-9 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-8359-8 (PDF)
ISBN 978-80-247-8360-4 (EPUB)

OBSAH

Předmluva vydavatele.....	7
OPRAVDOVÝ PEČOVATEL	11
TRANSFORMACE.....	21
CESTA.....	29
VÝCVIK.....	37
Milující laskavost.....	41
Soucítění	45
Láskyplná radost	48
Nestrannost.....	49
RADOVAT SE ZE ŠTĚSTÍ DRUHÝCH	55
ZAŽÍT BOLEST	65
INTEGRACE	75
PŘÁNÍ A JEDNÁNÍ	87
ODRAZOVÉ KAMENY: ŠEST PÁRAMIT	97
ODHODLANÝ POSTOJ: „TO ZVLÁDNU.“	111
MEDITACE.....	125
LÉK NA KAŽDÝ DEN.....	139

POUŽITÍ	153
Bódhičitta přání	155
Bódhičitta jednání.....	159
PODĚKOVÁNÍ	161
Centra Mangala Šri Bhuti	163
Poznámky.....	165

Předmluva vydavatele

Nauky Dzigara Kongtrüla Rinpočeho jsou prodchnuty neuvěřitelným soucítěním, které je velmi těžké zachytit do psaného slova. Rinpočeho inspirující přístup je plný *bódhičitty*, vyzařující nesmírný zájem o nás všechny.

Práce na této knize mě velmi ovlivnila a dotkla se i mého, vůči Dharmě zatvrzelého, srdce. Když jsem ji sestavoval dohromady, zažíval jsem velmi zajímavé události, které si odvážně vysvětluji jako Rinpočeho požehnání a které mě vedly k uznání pravdivosti Dharmy.

Každý rok trávím pár měsíců v údolí Káthmándú na horské samotě Tulku Orgjena Rinpočeho, zvané Nagi Gompa. Je to vlastně ženský klášter. Naše komunita zahrnuje kromě samotných mnišek i různé jiné lidi pocházející z rozmanitého prostředí. Například zde žije duševně chorý mnich jménem Cultrim, který je synem jedné zemřelé mnišky z Nagi. Klášterní organizace mu poskytuje ubytování v dolní části kláštera, kde bydlí mniši patřící ke komunitě Nagi.

Každoročně v Nagi setrávám nějaký čas v ústraní a na několik sezení chodím ven, mimo svou chatrč. Nejraději praktikuji poblíž jedné malé jeskyně. Každý rok se v Nagi koná velká působivá praxe trvající devět dní, tzv. *drubchen*. Jednoho dne jsem se jako vždy vydal k jeskyni a spatřil jsem mnicha Cultrima, jak do jeskyně zavádí elektrické vedení. Vysvětlil mi, že potřebuje světlo, neboť bude během *drubčenu* v jeskyni spát.

Jak jsem očekával, zůstal v jeskyni i po skončení *drubčenu* a navíc si celý den pouštěl velmi hlasitě rádio, které ztlumil jen tehdy, když mu někdo vynadal. Našel jsem si tedy k praxi jiné místo, protože jeskyně okupovaná Cultrimem již nebyla vhodným místem k meditaci. Jednou jsem seděl zrovna někde poblíž, když hlasitost rádia začala být skutečně k nevydržení. Vyrazil jsem k jeskyni, abych Cultrimovi vynadal. Spěchal jsem tak, že mi pod nohama křupalolistí a větvičky a tu jsem si vzpomněl na slova z učení Dzigara Kongtrüla Rinpočeho. Pokusil jsem se udržet si přítomnost mysli a rozvinout postoj, který

by mnichovi přinesl užitek. Uvědomil jsem si, že je hloupé se zlobit na člověka, který není zcela psychicky v pořádku a že nemá smysl se s ním dohadovat. S takovými myšlenkami jsem vstoupil do jeskyně. Cultrim právě nadšeně sledoval fotbalový zápas v televizi.

Trapnost této situace změnila docela můj úhel pohledu. Nemohl jsem se, než omluvit, že jsem pouhý labilní praktikující, který se nechal tak snadno vyrušit. Požádal jsem ho o pochopení a podporu v mém bdělém soustředění. Zareagoval velmi laskavě a chápavě a rádio ani televizi již více nepustil, za pár dní dokonce jeskyni opustil. Bylo to pro mě důkazem, že pokud *bódhičittu* používáme v praxi, opravdu funguje. Ač jsem toto učení vyslechl již tolikrát a pokoušel jsem se je praktikovat, dokázal jsem je nyní použít v praxi jen díky slovům Dzigara Kongtrüla Rinpočeho.

Další zajímavou zkušenost jsem zažil s jiným labilním usedlíkem z Nagi Gompy, tentokrát mniškou. Stará Mája měla diagnostikovanou maniodepresivní psychózu a užívala léky. Téměř dvacet čtyři let byla mojí sousedkou a několikrát jsem byl svědkem toho, když přestala léky užívat a procházela ošklivými stavy končícími hospitalizací. Měla opravdu dobré srdce, byla laskavá a byla s ní legrace. Zdálo se však, že není schopna vykonávat jakoukoliv praxi Dharmy. Když zemřela, lamové se rozhodli, že tělo rychle pohřbí, a nechali připravit kremaci již po dvanácti hodinách od jejího skonání. Nakonec však ke kremaci nedošlo, neboť Mája zůstala po celý další den sedět v *samádhi*, ve stavu, kterému se v Tibetu říká *tukdam*. Pro *tukdam* je příznačné, že srdce zemřelého zůstává teplé, nenastává posmrtná ztuhlost a tělo se nezačne rozkládat. Atmosféra kolem praktikujícího spočívajícího v *tukdamu*, meditační vyrovnanosti, je velmi klidná a inspirující. A přesně taková byla také atmosféra v našem sousedství. Síla Májina dobrého srdce převážila všechny těžké okolnosti její duševní nemoci i léků. Jaký dokonalý důkaz síly *bódhičitty*!

Když jsem si procházel tyto skvělé nauky, měl jsem pocit, že způsob, kterým Rinpoče komentuje Šántidévovu *Cestu bódhisattvy*, je nezaměnitelný a že si zaslouží být prezentován jako nezávislé dílo.

Tento neuvěřitelný materiál učení byl shromažďován po dobu tří po sobě jdoucích letních seminářů, které Rinpoče vedl v Rangjung Yeshe Gomde v Kalifornii od roku 2005 do roku 2007. Knihu jsem zkompletoval podle vzoru kapitoly *O bódhičittě* z knihy Patrula Rinpočeho *Slova mého dokonalého učitele*.

Výchozí teze Dzigara Kongtrüla Rinpočeho jsou v dnešní době více než platné. Kdybychom měli shrnout obsah celé knihy, mohli bychom říci, že se trápíme a trpíme pouze proto, že nepraktikujeme *bódhičittu*. Je to pouze otázka zdravého rozumu, jestli začneme následovat moudré a platné výsledky Buddhova zkoumání, které zahrnují sebereflexi, obrácení našeho zájmu směrem k druhým, cvičení se ve čtyřech nezměrnostech, rozvíjení *bódhičitty* a její uskutečnění v rámci praxí šesti *páramit*. Učení Dharmy je více praxí než teorií, což nám v těchto naukách Rinpoče několikrát připomíná. V Dharmě se musíme trénovat, integrovat ji do svých životů a nechat se prostoupit její moudrostí.

Doufám jen, že moudrost Rinpočeho slov zachycených na těchto stránkách bude inspirovat připravené studenty a že dobro vyvstalé z publikování této knihy přinese tomuto drahému mistrovi dlouhý život, aby mohl i nadále prospívat nespočtým citícím bytostem.

Marcia Binder Schmidt





OPRAVDOVÝ
PEČOVATEL



Veškeré studium a praxe Dharmy jsou v zásadě rozmanitými způsoby, jak pracovat se svou myslí. Řekněme, že je naše mysl jako dům. Než začneme zkrášlovat svůj dům, musíme ho nejdříve pořádně uklidit, jinak bychom si jen přidělávali nepořádek. Skutečná krása výzdoby může začít jen v opravdu čistém domě. A tak bychom měli pročišťovat i svou mysl. Až poté ji můžeme vyzdobit studiem a praxí Dharmy.

Co máme vlastně pročistit? V podstatě bychom měli pročistit ve své nevědomé mysli vše, co nevědomost způsobila. Mysl všech obyčejných cítících bytostí si je jasně vědoma svého já. Tento pocit já se ustavičně snaží fungovat na základě zvyků, které nevědomost vytvořila. Tyto zvykové vzorce bychom měli poznat a pochopit. Jsou druhem sebeulpívání, které je třeba zkrotit a změnit v něco zcela jiného. Bez řádného prostudování zvyků a vzorců chování běžné mysli není možné sebeulpívání transformovat a proniknout za úroveň nevědomé mysli. Občas se nám může stát, že prohlédneme nevědomost díky požehnání velkých mistrů a své oddanosti, ale poté se zvyky zase nevyhnutelně vrátí. Při nové snaze o jejich překonání pak bude mnohem těžší spoléhat se výhradně na sebe a upřímně rozvinout sebedůvěru.

Je tolik různých druhů zvykových tendencí, kolik je na světě lidí. V zásadě však existují zvykové tendence pěti odlišných rušivých sebestředných emocí: připoutanosti, hněvu, pýchy, žárlivosti a nebdělosti či hlouposti. Člověk se může například více soužití hněvem než žárlivostí, pýchou nebo připoutaností. Tyto zvyky mohou nabývat jak hrubé, tak jemné podoby. Studium a praxe Dharmy znamená porozumět svým zvykům, nahlédnout je velmi jasně a objektivně, a pak najít zručné metody, jak s nimi pracovat.

Dharma nám dává možnosti. Hluboká moudrost Dharmy nám ukazuje, jak nalézt svobodu a osvobodit se od znepokojujících nepříjemných zvyků. Bez Dharmy bychom byli odkázáni jen na své omezené chápání. Byli bychom jako mouchy, které se marně snaží vylétnout zavřeným oknem. Mouchy nechápou, že tvrdé sklo může být průhledné, a naráží znovu a znovu do okenní tabulky, až nakonec padnou mrtvé k zemi. Bez moudrosti a obratných prostředků Dharmy se můžeme cítit jako beznadějně bzučící moucha.

S pomocí Buddy, který je naším učitelem, Dharmy, která je cestou, a Sanghy, našimi společníky na cestě, se z hloubi srdce pokoušíme osvobodit od negativních zvyků. Už nemůžeme dále snášet své zmatení. Hlavní příčinou našeho utrpení je nezvládnutá, nezkracená mysl, která se stará výhradně sama o sebe. A to je problém.

Nyní již nechceme, aby naše mysl zůstávala nadále chaotická a zmatená. Nechceme už napříště setrvávat pod nadvládou ega, které si nahodile a nesmyslně vybírá, jak fungovat. Rádi bychom vyměnili tento pocit já a zvyky vyvstalé na základě nevědomosti za schopnost skutečné péče. Rádi bychom nahradili nynější zmatek myslí a nedostatek zdravého rozumu skutečnou starostlivostí o mysl, která má potenciál ztělesňovat moudrost. Naše vnitřní moudrost dokáže sama rozlišit, co je příznivé a co nikoli. Nemusíme se věčně nechávat ovládat instinkty, které nám způsobují tolik potíží, nýbrž se jim můžeme postavit čelem. Pudy a nutkání, které tak silně vnitřně prožíváme, jsou výsledkem velmi rychlého toku impulsů tvořeného našimi zvyky. Pokud mysl v tomto rozpoložení neprozkoumáme a nepodrobíme sebereflexi, zůstane velmi zranitelná a ztratí veškerou sílu a zdravý úsudek.

Jako praktikující bychom měli své zvyky pozorovat a řádně zkoumat. Měli bychom důkladně poznat jejich způsob fungování, které je příčinou bolesti a utrpení. Doposud jsme žili pod úplnou nadvládou zmatení a rušivých emocí, jež určovaly náš osud. Ač to může znít bolestivě a nesnesitelně, pravda je, že utrpení v samsáře snášíme již po nekonečně mnoho životů. Nyní jsme se konečně ocitli v situaci, kdy s tím můžeme něco udělat. Musíme najít odmítnutí v hloubi svého srdce. Potřebujeme získat důvěru, že se dokážeme zřici svých negativních zvykových tendencí. Nejenže se můžeme vzdát toho, co se v naší mysli odehrává, ale navíc to můžeme nahradit osvícenou myslí. Musíme uvěřit, že osvícené mysli lze dosáhnout. Osvícená mysl není žádná cizí věc, kterou lze odněkud zvenku přinést nebo ukrást. Je přítomna právě nyní, v této mysli, ovládané našimi zvyky, řízené egem a plně rušivých myšlenek a emocí.

Jak můžeme důvěřovat své současné mysli, když se nachází v takovém zmateném stavu? Jak lze tuto důvěru probudit a posílit? Musíme

se spolehnout na Buddhu, učitele, Dharmu, jeho nauky, a *Sanghu*, naše společníky na cestě. Rovněž potřebujeme rozvinout tři moudrosti: moudrost naslouchání, moudrost kontemplace a moudrost meditace. Za pomoci těchto tří moudrostí se může náš vnitřní potenciál plně projevit.

Právě teď máme příznivé podmínky. Nejenže se zajímáme o Dharmu, ale můžeme se setkávat s učiteli, naslouchat a studovat učení, obdržet od učitelů duchovní vedení.

Když zkoumáme svou mysl, svá trápení, zvyky, sebestřednost a připoutanost s pomocí dokonalého učitele a nauk, pak můžeme velmi jasně a dopodrobna rozpoznat, jak jsou bolest a utrpení spojeny se zvyky, jak jsou tyto zvyky napojeny na rušivé emoce, jak jsou rušivé emoce spojeny s péčí a ochranou sebe sama, jak souvisí péče a obrana sebe sama s pocitem připoutanosti k já, a jak je nakonec lpění na sobě samém výsledkem zmatení a nevědomosti. Můžeme to nahlédnout velmi jasně díky vlastní zkušenosti. Sami dokážeme rozpoznat, co je příznivé a co nikoli, co podporuje naše štěstí a co mu brání. Na základě této sebe-reflexe získáme díky moudrosti Dharmy odvahu a důvěru překonat všechny své nevědomé negativní vlastnosti.

Sebereflexe však není samoučelná. Je spíše klíčem, který otevírá dveře k našim nejvnitřnějším kvalitám, k buddhovské podstatě. Dává nám nahlédnout sílu a důvěru, které z těchto vnitřních kvalit vychází a jsou nám vlastní. Tato síla a důvěra nám dovolí kráčet dál s pocitem hojnosti a vnitřního bohatství.

Z nich se pak může rozvinout štěstí a zdravý úsudek. Když se v nás jednou takový zdravý úsudek rozvine, nebude nám již zatěžko vzdát se svých negativních sklonů. Je to jako kdybyste měli zlatavý kus kovu, mysleli si, že je velmi vzácný a cítili se díky němu bohatší. Schovali byste si ho pod polštář a občas ho vyndali, abyste se na něj podívali. Jednou by vám však došlo, že to není zlato, ale kus radioaktivní rudy. Váš postoj by se jistě rázem změnil, jakmile byste poznali, jak nebezpečný předmět je to ve skutečnosti. Neváhali byste pak ani chvilku a snažili byste se ho co nejdříve zbavit.

Podobně bude nějaký čas trvat, než skutečně poznáme svou vlastní mysl. Musíme opravdu rozpoznat své utrpení, rušivé emoce a pocit vlastní sebedůležitosti. Musíme skutečně chápat, jak vedou ke stále většímu zmatení a chaosu v podobě činů, které podporují donekonečna protahované zvyky. Když v nás vyvstane takový druh poznání, jsme inspirováni proměnit všechny sklony své mysli v něco více osvíceného, ve zcela jiný druh mysli.

Až se začneme zbavovat všech navrstvených neuróz, poté Dharmu skutečně oceníme. Pochopíme, jak nám pomáhá pročišťovat mysl a nahrazovat to, co bylo pročištěno, obratnými vznešenými prostředky. Pokud bychom ničím nenahradili prostor, který jsme vyčistili, může se nám zdát prázdný. Je sice pěkné zbavit se všech věcí, které zaplňují náš dům, nicméně k určitému pohodlí nějaký nábytek potřebujeme. Lidé se většinou bojí prázdnoty, protože si myslí, že když se všeho zbaví, nezůstane jim nic. Dharma nám radí, jak se zachovat poté, co jsme pročistili svou mysl, a vede nás k tomu, abychom si toho vážili.

Nevědomá mysl funguje tak, že pečuje a ochraňuje pouze sama sebe. Z toho vzniká veškerý chaos rušivých emocí, které podněcují zvyky a všechna následná trápení. Zato jasná, vědomá mysl naplněná moudrostí buddhů se namísto starosti o své já dokáže rozprostřít tak, že zahrne péči a ochranou i všechny ostatní. Dnes možná ještě necítíme skutečnou péči a starost o druhé, ale určitě si to můžeme přát a rozvíjet tento záměr. Když si z celého srdce přejeme pomáhat druhým, posilujeme tím své odhodlání zlepšovat se každý den i navzdory tomu, jak moc je to v rozporu s našimi starými zvyky. Tento upřímný záměr činí mysl praktikujícího laskavou a soucitnou a pramení z něho všechny pozitivní činy.

To ovšem neznamená, že nám to jde lehce. Někdy můžeme se svými zvyky těžce zápasit. I to je však mnohem lepší než si myslet, že osvícení dosáhneme zadarmo. Dojít osvícení není ani snadné, ani rychlé. Kdyby tomu tak bylo, všichni by byli osvíceni hned, jak si pomyslí. Podobná představa není reálná, ani vzrušující. Měli bychom zakusit, jaké to je vylézat z vlastní ulity a opouštět svou starou nevědomou mysl.

Samsára i nirvána existují uvnitř nás samých. Samsára je stejně jako nirvána tvořena naší myslí. Bez samsáry nelze dojít nirvány. Bez toho, kdo přebývá v samsáře, neexistuje ten, kdo dosahuje nirvány. Z hlediska absolutní pravdy pojmy nirvána nebo samsára neexistují. Pokud však chceme v rámci relativního náhledu reality dosáhnout nirvány, pak musí existovat nějaká samsára, kterou je možné překonat.

Když takto uvažujeme, vše se může stát vzrušujícím zážitkem. Řekněme, že obecně nemáme rádi, když na nás někdo útočí. Obáváme se toho zvláště, pokud se tak děje pod naší vlastní střechou. Manželé se navzájem obávají hněvu nebo výbušnosti, děti se bojí rozzlobit své rodiče či rozpoutat jejich hněv. Hněv ruší náš klid a tyto rušivé vlivy zapřičiňují bázeň a strach. Když se nad tím trochu zamyslíme, přijdeme na to, že nikoliv hněv sám, ale spíše nedostatek trpělivosti naší vlastní mysli je to, co nás ruší a vyvolává v nás strach. Kdybychom si byli zcela jistí, že nás nikdo nezraní, určitě bychom se nebáli. Bylo by jedno, kolik bytostí se nám chystá ublížit. I kdyby se kolem nás rojily jako hejno much v létě, cítili bychom se v bezpečí a neměli bychom strach. Dojem ohrožení vzniká na základě nedostatku pocitu bezpečí, nedostatku vlastní stability, neochvějné síly a trpělivosti. Kvůli tomu se cítíme přemoženi, ať už velkým či malým hněvem.

Bódhisattvové rozvíjejí neochvějnou trpělivost. Pokud jsme ve výcviku dosáhli stability, nemůže nám ublížit ani hejno štípajících komárů. Ve skutečnosti je velmi vzrušující čelit v životě takovým problémům jako je například hněv, protože s nimi musíme začít něco dělat. Bez praxe do cíle nikdy nedojdeme. Pokud jsme si toho vědomi, všechny problémy rádi přijímáme.

Když se bódhisattvové setkají s potížemi, mají radost. Nezajímají je jen nějaké hypotetické výzvy, ale skutečné životní situace, zejména lehká strádání, ale i opravdová neštěstí, neboť poskytují z hlediska praxe velikou příležitost. Pak se můžeme ptát: „Jedná se skutečně o problém? Je to opravdu neštěstí nebo velký dar?“ To, co může vypadat jako pohroma nebo náročná situace, je pro bódhisattvy dar, který vítají.

Pro bódhisattvy se stává samsára krásným místem k životu, neboť trénují svou mysl, aby se osvobodili od hluboko zakořeněných slabostí duality ega. Vše je v naprostém pořádku. Takovému náhledu bychom se my, bódhisattvové nováčci, měli učit. Nyní jsme pouhými začátečníky, ale jednoho dne se můžeme stát skutečnými bódhisattvy, záleží to jen na nás. Aby se tak stalo, je třeba „pobýt“ se svou myslí, zkoumat ji, nacházet ji v písemné podobě v knihách a naukách. Takové druhy textů mysl objasňují. Používejte nauky jako písemnou podobu myslí a chápejte, že skutečná učení jsou ve vaší vlastní myslí. Knihy osvětlují to, co se tam odehrává. Pokud se k naukám takto vztahujeme, nejsou od naší myslí nijak oddělené. Nauky jsou naší myslí.

Nauky nám mohou být velmi nápomocné v tom, co je třeba v myslí očistit a co podporovat. Kdybychom je neměli, museli bychom se spolehnout jen na vlastní rozum a moudrost. Kdybychom neměli nic, co přesahuje naši omezenou inteligenci a moudrost zahalenou zmatkem, zvyky a rozporuplnými emocemi, byli bychom ještě horší než ty mouchy, které se snaží bezúspěšně vylétnout oknem a opakovaně naráží hlavou do okenní tabulky. Mohli bychom se dokonce stát zoufalými fanatiky. Moucha se jen snaží dostat ven. Opakovaně sice naráží hlavou do skla, ale nikomu neublíží. Vyčerpává jen sama sebe. Kdežto my, lidské bytosti, ubližujeme ve svém fanatickém zoufalství nejen sobě, ale i druhým. Vedení ohromnou silou zmatení a rušivých emocí, jednáme tak, že jsme stále více znepokojeni a ohrožujeme své duševní zdraví nejenom v tomto, ale i v mnoha dalších následujících životech.

Nauky jsou pro nás oddechovým časem, neboť nám poskytují cestu k sebeporozumění. Cestu, díky které můžeme odložit těžké břemeno svých zvyků a zmatení způsobené rušivými emocemi a nevědomou myslí. Dharma nám ukazuje, kdo ve skutečnosti jsme, jaké máme schopnosti a co dokážeme se svým životem a myslí udělat. Obvykle zůstává obyčejná cítící bytost jen obyčejnou cítící bytostí. Nauky však popisují, jak se může obyčejná cítící bytost stát Buddhou.

A nejsou jen popisem toho, jak to bude skvěle vypadat. Kdyby učení popisovala pouze úžasný cíl, ale neukazovala by cestu, jak k němu dojít,