



Jednota v rozmanitosti

Buddhismus v České republice

Jan Honzík, autor projektu a editor



Jednota v rozmanitosti

Buddhismus v České republice

Jan Honzík, autor projektu a editor

DharmaGaia 2010

Tato kniha vychází s přispěním
Nadačního fondu Maitrea

a Mezinárodního buddhistického
nadačního fondu



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Jednota v rozmanitosti : buddhismus v České republice / Jan Honzík,
autor projektu a editor. – Praha : DharmaGaia, 2010. – 263 s. : barev. il.

24(091) * 24–726.6 * 241 * 244.82 * 243.4 * 243.6 * 061.23 * 24–67 * (437.3)

- dějiny buddhismu – Česko – 20.–21. stol.
- buddhisté – 20.–21. stol.
- théravádový buddhismus – Česko
- zen-buddhismus – Česko
- tibetský buddhismus – Česko
- vadžrajána – Česko
- charitativní organizace – Česko – 20.–21. stol.
- buddhismus a společnost – Česko – 20.–21. stol.
- přehledy
- rozhovory

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

© Jan Honzík, 2010

© DharmaGaia, 2010

ISBN 978–80–7436–006–0

Obsah

Předmluva: O projektu Jednota v rozmanitosti	7
--	---

ÚVOD

Bhikkhu Dhammađípa: <i>Jednota v rozmanitosti</i>	12
Jan Honzík: <i>Velké buddhistické školy a jejich vývoj</i>	19

1. HISTORIE BUDDHISMU V ČESKÉ REPUBLICE

Jiří Holba: <i>Buddhismus a jeho reflexe v českých zemích mezi první světovou válkou a sametovou revolucí v roce 1989</i>	32
Milena Slavická: <i>Když se potkají dva zloději, nemusí se představovat aneb několik vzpomínek na český buddhismus doby normalizace</i>	36
Jan Komrská: <i>Undergroundové kořeny buddhismu v Čechách</i>	43
Tomáš Vystrčil: <i>Buddhistická společnost a sametová buddhisté devadesátých let</i>	49

2. BUDDHISTICKÉ SKUPINY A CENTRA V ČESKÉ REPUBLICE

Pražské buddhistické centrum Lotus	54
THÉRAVÁDOVÝ BUDDHISMUS	56
Bodhi Liberec	56
Bodhi Olomouc	57
Bodhi Pardubice	58
Bodhi Praha	59
Buddha Mangala	67
Dibbavana — Meditační centrum Kouzelný les	70
Dóan Pardubice	71
Nirodha Praha	74
Přátelé Dhammy	77
Sati Brno	79
Skalní meditační skupina	80
ZENOVÝ BUDDHISMUS	83
Daruma	83
Kodo Mugen kai, klášter Senshinji a škola Nagomi	86
Zenová škola Kwan Um	88
Sótó zen Česká republika	94
Zendo na Můstku	101

TIBETSKÝ BUDDHISMUS A VADŽRAJÁNA	106
Bodhi Path Praha	106
Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü	108
Drukpa Kargyud Praha	116
Kagyü Samye Dzong Plzeň	117
Komunita dzogčenu	119
Rabten Čhōdarling	127
Rangjung Yeshe Gomde Praha	133
RIGPA Česká republika	136
Samten Tse Praha	141
Shambhala	146
Učení Fráni Drtikola	152
3. DOBROČINNÉ BUDDHISTICKÉ ORGANIZACE A PROJEKTY	
Občanské sdružení LUNGTA	160
Mezinárodní buddhistický nadační fond	162
Občanské sdružení M.O.S.T.	164
Občanské sdružení POTALA	166
Projekt Dharma-zdarma	168
Rime a výhledy dharmy	169
4. ROZHOVORY	
Rozhovor s Mistrem Kaisenem	172
Rozhovor s Khandro Rinpoče	179
Rozhovor s bhantem Sujivou	184
Rozhovor s Pemasirim Therou	186
Rozhovor s Róšim Fumonem Nakagawou	191
Rozhovor s Čhögjalem Namkhai Norbu	195
Rozhovor s lamou Olem Nydahlem	198
Rozhovor s bhikkhu Dhammádípou	203
Rozhovor s bhikkhuní Visuddhi	207
Rozhovor se zenovou mistryní Bon Shim	210
Rozhovor s bhikkhu Gavésakem a bhikkhu Sambódhim	213
5. BUDDHISMUS Z POHLEDU PSYCHOLOGIE, NEUROVĚDY A SOCIOLOGIE	
Jan Benda: <i>O meditaci, psychoterapii a psychospirituální krizi</i>	222
Jan Burian: <i>Meditace z pohledu neurovědy</i>	231
Jitka Cirklová: <i>Buddhismus v České republice v sociologické perspektivě</i>	237
6. BUDDHISTICKÉ UMĚNÍ V ČESKÉ REPUBLICĚ	
Helena Honcoopová: <i>Sbírky buddhistického umění v České republice</i>	242
Literatura o buddhismu v češtině	257

O projektu Jednota v rozmanitosti

Předmluva



Smyslem projektu *Jednota v rozmanitosti* je vytvářet porozumění a harmonii mezi různými buddhistickými tradicemi, školami a skupinami v České republice. To je také účelem této knihy, která je zároveň ojedinelou příležitostí představit čtenářům současnou českou buddhistickou scénu.

Název projektu i jeho poslání byly inspirovány přednáškou českého buddhistického mnicha bhikkhua Dhammadípy, která se konala na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy na jaře roku 2008. Ctihodný Dhammadípa, který prožil větší část života jako buddhistický mnich v mnoha asijských zemích, na ní hovořil o tom, co mají různé buddhistické tradice společného a v čem se odlišují.

Toto téma souviselo s otázkami, kterými jsem se zabýval od roku 2005, kdy jsem byl buddhistickým mnichem na Srí Lance. Domníval jsem se tehdy, že budu schopen poměrně rychle a bezpečně dosáhnout nejvyšších plodů dharmy díky poznatkům a metodám, které jsem si již osvojil. Mé přání však bylo konfrontováno s realitou a zaskočilo mě, s čím vším se mohu na své spirituální cestě setkat. Tato zkušenost mi poodhalila hranice mých znalostí a schopností a naučila mě velké obezřetnosti stran toho, co si myslím, že vím a mohu. V tomto období jsem musel připustit, že metody práce s myslí, které jindy spolehlivě fungovaly a které jsem považoval za univerzální lék, mi najednou nepomáhají tak, jak bych si přál, a že lidé, na které jsem spoléhal, nedisponují takovými možnostmi nebo kvalitami, v jaké jsem na základě jejich pověsti a vlastní předchozí zkušenosti věřil. A tak se jevílo jako užitečné, ba přímo nezbytné, vyvázat se ze zajetí starých schémat a otevřít se novým přístupům, umožňujícím smysluplněji uchopit nově nabyté zkušenosti a lépe s nimi zacházet s ohledem na aktuální možnosti. Znamenalo to pro mne nejen změnu učitele, ale také postupné otevření se jiným spirituálním tradicím, jejich přístupům a metodám.

Překonání starých předsudků a zakořeněných názorů ovšem předpokládá důvěru a odvahu vystavit se nejistotě neznámého. Tento proces často není snadný a nese s sebou různá úskalí. Může se třeba stát, že nám

dva učitelé, kterých si velmi vážíme pro jejich moudrost a zkušenosti, doporučují zcela opačný postup v problematické situaci, která pro nás má prvořadý význam. Jindy zase učitel trvá na tom, abychom v meditaci přestali dělat tu poslední věc, o níž si myslíme, že ještě funguje a drží nás nad vodou. Nebo se setkáme s tím, že je v jedné škole označováno za překážku to, co se zdá být v jiné považováno za vhodný prostředek na duchovní cestě nebo její částečnou realizaci. Takové rozpory, týkají-li se něčeho, co je pro nás v praktické rovině opravdu důležité, nás pochopitelně velmi znejišťují a staví nás před otázkou, jak se nenechat frustrovat a využít jich co nejlépe k vlastnímu prospěchu.

Věřím, že otevřený přístup k různým duchovním naukám a učitelům má velký význam a stojí za to překonat možné obtíže. Předpokládá to ovšem udržet si pozitivní nastavení mysli, trpělivost, odvahu a v neposlední řadě zdravý rozum, který nás ochrání před extrémami a umožní nám průběžně vyhodnocovat, zda se ještě naše úsilí vyplatí. Některé rozpory a odlišnosti možná začneme s přibývajícím zkušenostmi vidět jako zdánlivé, z jiných si odneseme ponaučení nebo se jimi přestaneme úplně zabývat.

Ohrožuje-li nějaký nový faktor (například odlišné názory, postoje či praxe) naše „já“ — to, s čím se právě ztotožňujeme, je přirozené, že vůči tomu cítíme averzi. Ta nás někdy chrání před nežádoucími vlivy, jež nejsme schopni v dané chvíli smysluplně zpracovat a potřebujeme se jim vyhnout. Jindy averze může být pouze projevem neprospěšného ulpívání a překážkou, která brání našemu rozvoji a osvobození. Je těžké to rozpoznat, ale je užitečné být si obou jejích stránek vědom.

Otevřenost neznamená nekritické přejímání všeho, s čím se setkáme, ani povrchní pohrávání si s mnoha duchovními cestami a nekonečné lavírování mezi nimi bez hlubšího pochopení. Je nástrojem, pomocí kterého můžeme překonat lpění na názorech a postojích, které pro nás třeba byly v určitém období života užitečnými pomocníky, ale nyní nám brání jít dál.

Je pravděpodobné, že se na své cestě — nejen v rámci různých duchovních tradic — budeme dříve či později potýkat s otázkou, kudy dál, a bude se nám nabízet více možností. Nemá smysl příliš dlouho váhat nebo se pokoušet vracet zpátky, což většinou ani nejde. Nebude nám než se rozhodnout pro některou z cest a vyzkoušet ji, i když může být obtížná. Třeba nás právě ona dovede až tam, kam si přejeme. Přimlouvám se nicméně, abychom nezavrhovali ostatní cesty, dokud nemáme zkušenosti podepřenou jistotu, že ony k cíli nevedou. Sám si na tomto místě ještě připomínám, jak důležité je upřímně reflektovat, do jaké míry je naše po-

znání konečné a do jaké míry omezené, abychom se vyhnuli nesprávným závěrům, dogmatismu a aroganci.

Projekt *Jednota v rozmanitosti* byl oficiálně zahájen na podzim roku 2008, kdy jsem pozval ke spolupráci na vytváření této knihy všechny české buddhistické skupiny a iniciativy, o jejichž existenci jsem věděl. Celkem bylo osloveno kolem padesáti subjektů a k mé radosti většina z nich přijala pozvání velmi pozitivně. Kromě třech skupin, které účast na projektu odmítly, a několika dalších, od nichž jsem nedostal žádnou odpověď, projevilo přes čtyřicet skupin zájem se projektu zúčastnit. O většině z nich se dočtete ve druhé a třetí kapitole této knihy.

Skupiny se podílely na vzniku knihy vytvořením původních článků o sobě samých (na základě společně připravené osnovy) a také spoluutvářením koncepce knihy, k němuž docházelo především během několika našich společných setkání. Za pomoc při vytváření knihy všem velmi děkuji.

Knihy se věnuje především současnému buddhismu v České republice. Ten je představen zejména v článcích o buddhistických skupinách (kapitola II) a dobročinných organizacích a projektech (kapitola III) a dále v několika tematicky zaměřených článcích (kapitoly V a IV). V první části knihy (úvod a kapitola I) naleznou čtenáři také několik článků retrospektivních, které „český buddhismus“ zařazují do historického kontextu.

Obsah knihy byl koncipován tak, aby zachytil živé dění na české buddhistické scéně a neomezoval se na pouhé filozofické deklaráce různých buddhistických směrů. S tímto záměrem vzniklo také jedenáct původních rozhovorů s osobnostmi, které ovlivňují současný „český buddhismus“ nebo jej určitým způsobem reprezentují (kapitola IV). Jsem velmi vděčný, že jsem se s nimi mohl při této příležitosti setkat a že byli tak laskaví a věnovali mi svůj čas. Všem dotazovaným byly položeny podobné otázky a každý na ně odpovídal svým osobitým způsobem. Celkový výsledek lze považovat za výjimečný zdroj autentické moudrosti, ilustrující *rozmanitost* přístupů k Buddhovu učení. Ponechávám na čtenářích, aby sami objevili, jak se v těchto rozhovorech zrcadlí ona *jednota* v názvu této knihy.

Jednota v rozmanitosti je souborem textů o buddhistických tradicích a školách, které jsou spojeny s různými kulturami a jazyky. Nepokoušeli jsme se důsledně sjednotit terminologii používanou jednotlivými autory, a tak se mohou čtenáři setkat s určitými odchylkami ve významu či transkripci odborných termínů a vlastních jmen pocházejících z pálijštiny, sanskrtu, tibetštiny, čínštiny, japonštiny či korejštiny.

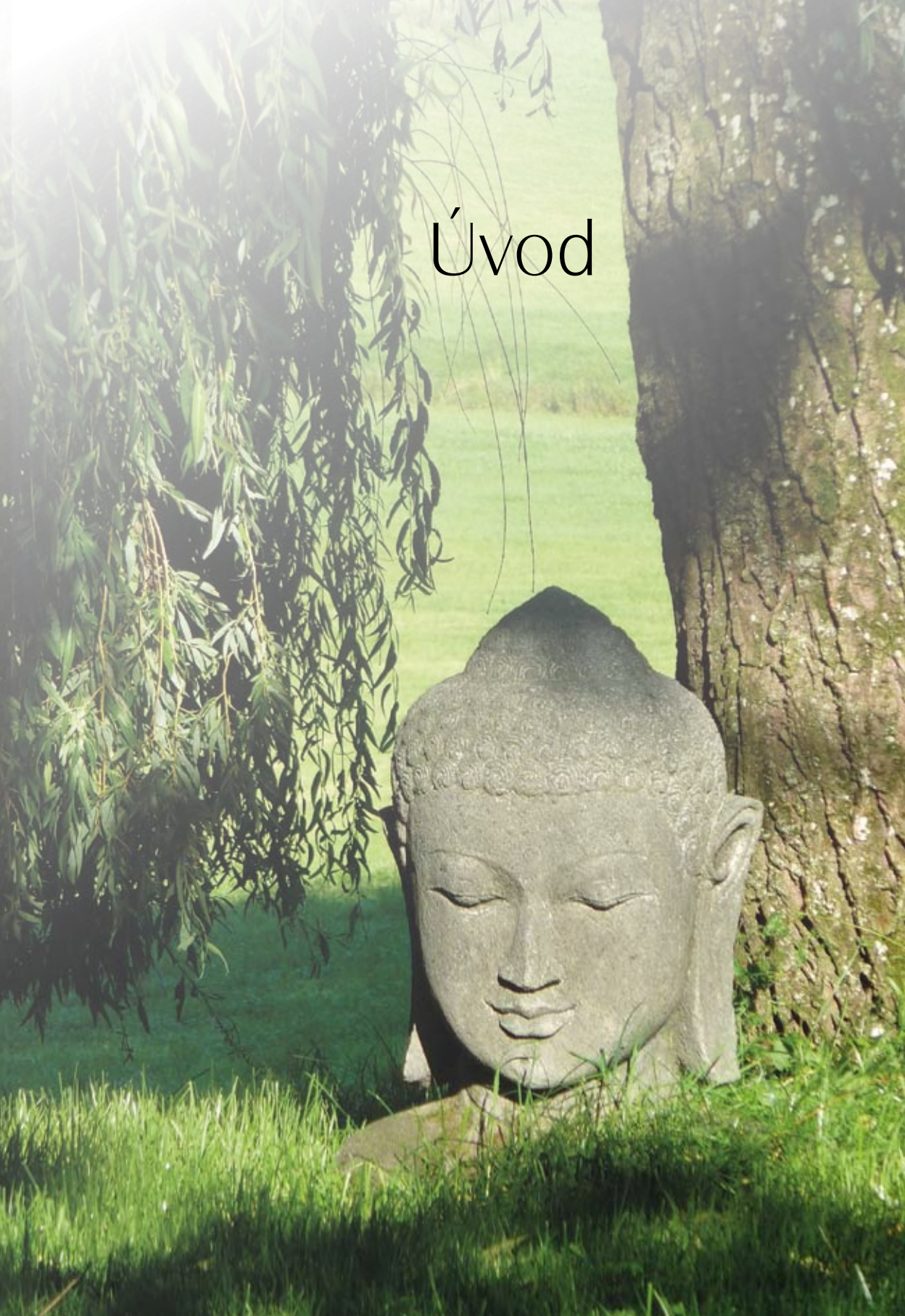
PODĚKOVÁNÍ

Děkuji všem českým buddhistickým skupinám a institucím, které se projektu *Jednota v rozmanitosti* zúčastnily nebo mu vyjádřily svou podporu. Děkuji všem, kteří byli přítomni na našich společných setkáních a podíleli se tak nejen na výsledné podobě této knihy, ale svou účastí také naplňovali hlavní smysl tohoto projektu. Děkuji autorům všech článků, zvláště pak těm, kteří se zřekli svých honorářů, aby tím přispěli na kvalitnější, barevný tisk knihy. Děkuji všem, kteří nám poskytli rozhovor, i těm, kteří při tom pomáhali jako tazatelé a překladatelé. Děkuji autorům fotografií za jejich bezplatné poskytnutí. Děkuji skupině Bodhi Praha, že poskytla tomuto projektu institucionální zázemí. Děkuji Mezinárodnímu buddhistickému nadačnímu fondu a panu Jakubovi Horákovi za finanční podporu barevného tisku knihy.

Zvláštní poděkování patří panu Antonínu Koláčkovi, díky jehož velkorysé podpoře bylo možné tento projekt uskutečnit.

Jan Honzík, autor projektu a editor
V Praze 21. ledna 2010

Úvod



Jednota v rozmanitosti

Bhikkhu Dhammádipa

SPOLEČNÉ KOŘENY BUDDHISTICKÝCH TRADIC

Buddhismus je náboženstvím v tom smyslu, že nás znovu napojuje na to, co je v nás opravdové (*religere*). Především je ale filozofií ve smyslu lásky k moudrosti, což je ta nejvyšší náplň života. Jen láskou k moudrosti se člověk stává moudrým a Buddhovo učení, jak Buddha sám prohlašuje, není určeno pro hloupé, neboť ti ho nemohou pochopit, ale pro moudré, protože jen ti jsou schopni použít jej správně ku prospěchu svému i ostatních. Z hlediska Buddhova učení znamená moudrost přímé proniknutí, tedy nahlédnutí do pravdy nirvány, pravdy utišení konfliktních stránek života. To je možné jen pro ty jednotlivce, kteří jsou schopni poznat čtyři vznešené pravdy (pa. *arija-sačča*).

Pro buddhisty je Buddhovo učení (skt. *dharma*; pa. *dhamma*) pravdou, která existuje nezávisle na tom, je-li hlásána nebo ne. Dharma představuje opravdový stav věcí, který ve svém plném rozsahu může pochopit jen plně probuzená bytost, tedy buddha sám. Jen buddha sám je schopen přímo a současně poznat stav všech fenoménů tak, jak skutečně jsou, a v jejich prázdnotě. Jak je to možné? Protože jen buddha sám se stává úplným mistrem svého vědomí a všech činů, jež toto vědomí podmiňuje. A ten, kdo se stává „mistrem vědomí“, se též stává „mistrem světa“ dle principu: *čitténa nijaté lókó, čitténa parikassati, čittassa éka dhammassa, sabbé dhammá vassam anvagú* (vědomí vede svět, svět je pod kontrolou vědomí, všechny věci jsou v moci jedné věci, a tou je vědomí) *Anguttara-nikája*, první nipáta.

Všechna opravdová náboženství věří v duchovní kořeny světa, neboť význam světu dávají jen vědomé bytosti. Svět bez bytostí žádný význam nemá. Ovšem pouze buddhismus, a žádná jiná duchovní nauka, přisuzuje zodpovědnost za stav vědomí a světa bytostem samým, a to na základě učení o závislém vznikání (sa. *pratítjasamutpáda*) všech fenoménů. Pochopením závislého vznikání je možné poznat neosobní charakter všech jevů ve světě. Právě toto poznání vede k plnému probuzení a je podstatou nejvyšší moudrosti, jiné poznání ne.

Jiné druhy poznání mohou též pozitivně ovlivnit stav vlastního bytí a bytí všech bytostí, o tom není pochyb. Ale k probuzení, které znamená

dosažení stálého, neměnného, čistého vědomí v tomto nečistém světě — což je cíl všech duchovních věd — je nutné dle buddhismu poznat neosobní charakter všeho dění. V tom spočívá specifičnost buddhistické cesty. Podle buddhismu je tedy nejprve nutné poznat stav věcí ve světě (skt. *dharmā-sthiti*) a pouze skrze toto poznání je možné dosáhnout vysvobození, cíle všech duchovních cest.

Poznání stavu věcí ve světě je možné pouze díky soustředěné mysli (*samāhita-čitta*) a správné soustředění mysli je možné jen díky etickému jednání. Proto výcvik v poznání věcí takových, jaké jsou, předpokládá zároveň výcvik v morálním předsevzetí a v soustředění mysli.

Poznání stavu věcí vede v buddhismu k odpoutání se od všech věcí, neboť pravý stav věcí ve světě je právě jejich neosobní charakter. Tedy poznání sebe a světa, dvou veličin od sebe neoddělitelných, je též odpoutání se od sebe a od světa, neboť vše, co v bytostech a ve světě vyvstává a zaniká, trvá jen okamžik poznání (skt. *kṣāna*), což z hlediska hlubšího pochopení znamená utrpení (skt. *duhkha*).

Poznání utrpení, jakožto přirozeného stavu všech neprobuzených bytostí ve světě ale v žádném případě neznamena pesimistický postoj ke světu, jak si představují mnozí nezasvěcení badatelé buddhistického učení. Vede naopak k otevření opravdového osvobozujícího vnímání světa, protože kořen utrpení je v nevědomosti, jež způsobuje všechny nečistoty vědomí. Nevědomost není nic jiného než lpění na sobě a na světě, které trvá tak dlouho, dokud bytost svět plně nepozná.

Proces poznávání sebe a světa je v buddhismu chápán jako proces odosobňování a ten je považován za jedinou cestu k osvobození se od utrpení v samsárické, tedy osobní existenci. Konec utrpení, tedy osvobození, je v buddhismu pojímán jako probuzení, což znamená odstranění lpění na všech složkách existence, a zároveň konec nevědomosti. Kvůli nevědomosti lpí člověk na tom, co mu nepatří, a tak se karmicky váže na své zlé či dobré činy a podle nich se zjevuje v dobrých, tedy příjemných, či zlých neboli nepříjemných stavech bytí. Stav existence, ať už příjemný či nepříjemný, je utrpením tak dlouho, dokud se bytost neosvobodí od iluze osobní existence a nepozná stav věcí ve světě takový, jaký opravdu je — tedy závislé a neosobní vznikání všech složek poznání a existence.

V tomto světě závislého vznikání jsou pojmy jako bytost, osobnost, muž, žena, duše a vše, co dává představu trvalého jsoucna, jen konvenčními termíny, nutnými pro účely komunikace ve světě, ale bez skutečného obsahu. Neodpovídají skutečné povaze věcí takových, jaké opravdu jsou (pa. *jathā-bhūtam*) podle nejvyšší pravdy (skt. *paramārtha*). Probuzený člověk se osvobozuje poznáním nejvyšší pravdy od všech pout ke světu, která jsou pojímána jako osobní pouta — v tom smyslu, že existence ve

světě je pojmána jako lpění na pěti složkách existence, které si bytost přivlastňuje právě lpěním na nich.

Pět složek existence založených na lpění (pa. *pañcupádána-kkhandha*) je tedy vše, co je možné poznat ve světě. Lpěním na nich se bytost váže ke světu, nelpěním na nich se od světa osvobozuje.

Osvobození, jako probuzení k pravdě neosobního bytí, je tedy v buddhismu chápáno jako odstranění nevědomosti, lpění a zloby vůči pěti složkám bytí.

Pět složek bytí, tedy tělesnost, pocity, vnímání, formace vytvořené vůlí a vědomí, se tím, že na nich lpíme, stávají pouty (pa. *samjódžana*) a nelpěním na nich dosahuje bytost nirvány, cíle cesty za probuzením. Smysl nirvány je vysvětlován v písmu (*ágama*) jako nepřítomnost příčin všeho utrpení ve světě, tedy nevědomosti, lpění a zloby. Je to stav ničím nevytvořený (skt. *asamskrta*), nejvyšší štěstí, které se nedá s ničím srovnat a nijak popsat slovy.

Jen ten jedinec, který tento stav sám v sobě přímo pozná, skutečně ví, o co se jedná, a stává se tak na základě přímé zkušenosti předmětu osvobození vznešenou bytostí (pa. *arija-puggala*). Přímé nazření předmětu osvobození má takovou sílu přeměnit způsob vnímání sebe a světa, že bytost, která touto zkušeností projde, již nemůže zůstat vázaná na svět déle než sedm dalších existencí. Pro pilné pak nastává stav vysvobození v těle, které právě nosí. Znamená to, že ač žijí dále na světě, nejsou na něj nijak vázáni a smrt pro ně znamená plné osvobození se od pout existence, tedy pěti složek bytí.

Toto je krátce řečeno základ veškerého buddhistického pojetí světa, který je společný všem školám buddhismu. Bez pochopení tohoto základu je hlubší porozumění buddhistické filozofii a praxi prakticky nemožné.

IDEÁL PROBUZENÉHO

Buddhismus je ale náboženstvím a filozofií, které mají za sebou více než dva tisíce pět set let historie. V období největšího rozkvětu indické kultury, za doby Guptovské dynastie, ovlivňovala buddhistická filozofie přímo i nepřímou myšlení větší části obyvatel Asie a její vliv byl pocíťován i v Evropě. Za těchto okolností není divu, že základní myšlení buddhismu prošlo proměnou a vedlo k utvoření rozličných škol a interpretací podle geografických, kulturních a historických podmínek.

Ze starých buddhistických škol, jež existovaly v Indii před naším letopočtem, je jedinou dosud živou tradicí théraváda, která je státním náboženstvím na Srí Lance, v Thajsku, Barmě a v Kambodži. Škola velkého vozu (*mahájána*) zahrnuje mnoho rozdílných škol s rozdílnými interpretacemi písma, které se liší mnohdy i radikálně od písma tradice théravádové.

Na rozdíl od mahájánových škol zdůrazňuje théraváda jako ideál osvobození cestu arahata (doslova „zabíječe nepřátel“, jimiž jsou znečištěni myslí). Théraváda tradičně uznává tři způsoby probuzení — probuzení arahata, probuzení buddhy „pro sebe“ (skt. *pratjéka-buddha*) a buddhovo plné a dokonalé probuzení (*samjaksambódhi*), uznávané všemi jako to nejvyšší probuzení. V mahájáně existují školy, které uznávají též tři způsoby plného probuzení jako théraváda. Velký vliv má ale názor *Lotosové sútry*, která hlásá, že jediné opravdové probuzení je plné a dokonalé probuzení. Toto plné probuzení vede k získání vševědomosti a je též chápáno jako „stav takovosti“ (*tathatá*), tedy skutečný stav všech věcí ve světě.

Aby jedinec dosáhl probuzení, musí dle buddhistické filozofie společně všem školám praktikovat transcendentální ctnosti, zvané též dokonalosti (pa. *páramí*). Bez minulé praxe ctnostných činů (pa. *čarana-bídža*) a moudrosti (pa. *vidžďžá-bídža*) je probuzení nemožné. Pro obyčejného arahata (pa. *pakuti arahat*) stačí, aby praktikoval transcendentální ctnosti po tři existence, čímž může dosáhnout plného osvobození. Velcí arahati (pa. *mahá arahata*) jako Mahákassapa či Ánanda praktikují ctnosti během mnohem delší doby a přední žáci (pa. *agga sávaka*), jako Sáriputta a Moggalána, ještě déle. Podle čínské tradice rozvíjí buddha „pro sebe“ (pa. *paččéka-buddha*) ctnosti jednu nezměřitelnou epochu (*asamkhjéja kalpa*) a plně a dokonale probuzený buddha praktikuje ctnosti během tří nezměřitelných epoch a sto tisíce malých epoch. Dokonce ani čas malé epochy (sa. *kalpa*) se však nedá spočítat v tisících, ba ani v milionech let. Podle théravádové tradice potřebuje plně a dokonale probuzený buddha k naplnění praxe ctností dokonce čtyři nezměřitelné epochy. Co znamená praxe transcendentálních ctností? Znamená to, že ten, kdo chce dosáhnout probuzení (*nirvány*), musí jednat eticky prospěšně (pa. *kusala*) za účelem vysvobození se od pout samsárické existence pro sebe a též pro ostatní.

Pro toho, kdo aspiruje na osvobození žáka Buddhy (pa. *sávaka*), stačí, aby praktikoval čtyři základy pozornosti (pa. *satipatthána*) a rozvíjel třicet sedm faktorů osvícení — díky tomu pronikne přímo neosobnost všech jevů a osvobodí se od překážek, jež vznikly nesprávným chápáním bytí v důsledku poskvrněného vědomí a karmy. Díky praxi soustředění (pa. *samatha*) spojené s analytickou meditací vzhledu (pa. *vipassaná*) se žák postupně zbavuje všech pout samsárické existence a dosahuje stavu osvobození, který znamená vyrovnanost mysli (pa. *upekkhá*) vůči všem předmětům vnímání, ať už příjemným či nepříjemným.

Ovšem pro toho, kdo chce dosáhnout stavu plně probuzeného buddhy a znalostí všech předmětů poznání tak, jak opravdu jsou, ve všech jejich aspektech (skt. *sarvákára-sarva-gjatá*), tedy vševědoucnosti

a všemohoucnosti — pro toho je cesta a studium mnohem komplexnější. Tomu, kdo aspiruje na dosažení stavu plně probuzeného buddhy, nestačí přímé poznání neosobního charakteru všech jevů a plně odputání se od nich, tedy splynutí s prázdnotou a odvrácení se od samsárického stavu existence, jež znamená lpění na příjemném, nechuť k nepříjemnému a nevědomost ohledně toho, co není ani příjemné, ani nepříjemné. Aspirant na to nejvyšší osvícení, ačkoliv plně chápe utrpení samsárického bytí a praktikuje odříkání (skt. *naiškramja*) stejně jako aspirant na stav arahata, neopouští tento samsárický stav, dokud si neosvojí všechny ctnosti plně probuzeného buddhy. Přestože chápe utrpení, původ utrpení, konec utrpení a cestu k jeho překonání — tedy čtyři vznešené pravdy, které jsou základem veškeré buddhistické praxe — neodvrací se od něj, ale usiluje o jeho překonání praxí transcendentálních ctností (*páramí*), která vede k vyvýšení se nad dichotomii mezi nirvánou a samsárou.

Aspirant na stav buddhy nekontempluje stav samsárické existence jako utrpení a nirvánu jako štěstí, ale kontempluje jak samsáru, tak nirvánu jako jednu prázdnotu, ve které veškerá rozlišování jsou bez podkladu ve skutečnosti. Aspirant na stav buddhy tedy díky síle své probuzené myslí (*bódhičitta*), jež obsahuje nezměrný soucit ke všem bytostem, neodděluje své utrpení od utrpení všech bytostí a snaží se chápat všechny jevy bez výjimky jako prázdnotu. A to tak, že se učí nahlížet je z hlediska nejvyšší nirvánické reality, v níž neexistuje ani vznikání, ani zanikání. Skutečnost je pro něj pouze jedna — stav přirozené nirvány, pravý stav všech věcí tak, jak opravdu jsou, neboli takovost (*tathatá*), která zahrnuje veškeré fenomény bytí, ať už čisté či nečisté.

Aspirant na stav buddhy se tak stává velkou bytostí (*mahásattva*) tím, že se ztotožňuje se všemi bytostmi a nechává v sobě vyvstávat probuzenou mysl, aby toho dosáhl.

Začátečník v mahájánové praxi na sebe bere přísliby probuzené bytosti (*bódhisattvy*). Přisáhá, že neopustí žádné bytosti, že odstraní všechny nečistoty vědomí všech bytostí, nejen svého, že se naučí všechna učení vedoucí k prospěchu bytostí a že dosáhne toho nejvyššího stavu probuzení, probuzení buddhy. Toto probuzení je nadindividuální, společné všem bytostem bez výjimky, ať už ho tak chápou či nikoli.

Pokročilý aspirant na stav plného a dokonalého probuzení buddhy přímo poznává „stav takovosti“ (*tathatá*) tím, že přímo realizuje probuzenou mysl prostou veškerého dualismu. Pak je jeho cesta ke stavu buddhy zaručená a stává se probuzenou bytostí v pravém smyslu slova.

Aspirant na osvobození arahata získá svou praxí „tělo osvobození“ (*vimukti-kája*), díky němuž žije v pěti složkách bytí bez lpění na nich a po smrti je prost všech vazeb ke světu (pa. *anavasésa-nibbána*). Aspirant na

stav plného a dokonalého probuzení získá „tělo pravdy“ (*dharma-kája*) tím, že realizuje prvotní nirváničský stav všech bytostí. Toto je podle mahájánové filozofie možné díky tomu, že aspirant na buddhovství nejen plně realizuje prázdnotu osobnosti (skt. *pudgala-nairátmjā*) jako arahat, ale i prázdnotu všech jevů (skt. *dharma-nairátmjā*), kterou arahat realizuje jen částečně.

Mahájánová škola střední cesty (*mádhjamika*) považuje základní obsah probuzení Buddha a jeho žáků za stejný. Rozdíly pak spatřují pouze v povaze mysli po probuzení (skt. *prṣṭa-labdha*), tedy v rámci působení ve světě. Druhá vlivná mahájánová tradice, škola pouhého vědomí (*jógáčára*), naopak spatřuje rozdíly i v základním obsahu probuzení.

Ať už interpretujeme stav probuzení jakkoli, základní filozofie buddhismu zůstává stejná. Pochopení závislého vznikání všech jevů ve světě nepřipouští skutečnou, tedy nezávislou existenci jakéhokoli jsoucna, a přímé proniknutí této pravdy je právě obsahem probuzení. Probuzená bytost nelpí na ničem, a tak se zprošťuje všeho utrpení tím, že se zříká všeho (skt. *naiškramjā*), je prostá zloby (*advéša*) a jedná nenásilně (*ahimsá*) vůči všem bytostem včetně sebe.

Toto je střední cesta (pa. *madžžimá-pratipad*) prostá extrémů věčného bytí a nihilismu. Díky ní je možné osvobození od všeho utrpení utišením všech složek bytí vytvořených vůlí.

Zatímco aspirant na stav vysvobození žáka buddhy (skt. *śrāvaka*) dosáhne vysvobození plným poznáním všech existujících složek bytí jako veličin vznikajících a zanikajících v každém okamžiku poznání, aspirant na stav plného a dokonalého probuzení musí současně poznat všechny skutečné fenomény ve světě i jejich prázdnotu.

ZÁKLADNÍ PRAXE

V textech raného buddhismu je praxe čtyř základů pozornosti (*sati-patthána*) chápána jako jediná cesta k probuzení, a tak je tomu i v raných textech mahájány (v pradžňápáramitové literatuře). Dnes však většina žijících škol mahájánové tradice tuto meditaci nezdůrazňuje a učí se o ní pouze teoreticky.

Praxe dzogčenu (skt. *mahásandhi*) a mahámudry, jež jsou nejoblíbenějšími formami tibetského buddhismu, podobně jako praxe zenu (čínsky *čchan*) či buddhismu čisté země Amitábhy, jež jsou dnes nejběžnějšími formami buddhismu na Dálném východě, obvykle začínají kontemplací prázdného stavu vědomí, tedy té nejvyšší nedualistické reality, a zanedbávají praxi analytické meditace vzhledu (skt. *vipašjaná*). Analytická meditace, jež umožňuje proniknutí vlastních charakteristik (skt. *svalakšana*) a společných vlastností všech jevů ve světě, je ale

v raných textech buddhismu považovaná za nezbytný předpoklad probuzeného stavu.

Oba druhy meditace, tedy přístup analytický i přístup intuitivní, se vzájemně doplňují a není žádného důvodu, aby se student buddhismu neučil oba přístupy. Je to důležité obzvláště v dnešní době, kdy pochopení probuzené mysli a stavu osvobozené bytosti přesahuje schopnosti porozumění běžného moderního člověka, plně zaneprázdněného materiálními starostmi.

Buddhismus na Západě by měl dnes především zdůrazňovat společné duchovní kořeny všech bytostí, nenásilí jakožto jedinou přijatelnou cestu k odstranění osobního utrpení a utrpení ve světě a morální základ všech duchovních věd. Bez výcviku v morálních hodnotách je buddhistická cesta nesrozumitelná a může vést na místo osvobození k ještě většímu utrpení jedinců. Špatně pochopená prázdnota (skt. *śūnyatá*) je jako špatně uchopený jedovatý had. Proto je důležité, aby se studenti buddhismu snažili místo kritiky odlišných přístupů hluboce pochopit základní smysl buddhistické filozofie a praxe společný všem školám. Jestli toho dosáhnou, nebudou již vidět rozličné teorie a praxe jako protikladné, ale jako jeden synkretický celek. Díky tomu budou moci vyřešit nejen své osobní protiklady, ale i protiklady ve společnosti. Toto je opravdový cíl buddhismu, společný všem jeho autentickým školám.

2

Buddhistické
skupiny
a centra
v České
republice



Pražské buddhistické centrum Lotus

Michal Vaňha

Pražské buddhistické centrum Lotus bylo založeno v roce 1998 Lubošem Vojtěchem a buddhistickým mnichem bhantem Wimalou. Nachází se v historickém centru Prahy poblíž Staroměstského náměstí. Jeho hlavním smyslem je poskytnout prostory pro meditační praxi jednotlivých buddhistických skupin, setkávání se s učiteli jejich tradic a pořádání společenských akcí spojených s východními kulturami. Je přístupné všem, kdo projevují zájem o tuto duchovní oblast a chtějí se aktivněji zapojit do života českého buddhistického společenství. V současné době zde působí théravádové skupiny Buddha Mangala, Bodhi Praha, Přátelé Dhammy a Nirodha, dále zenové skupiny Kwan Um a Daruma a skupina tibetského buddhismu Karma Kagjü. Buddhistické centrum Lotus je také poskytovatelem prostorů pro cvičení jógy a taj-či a pro charitativní činnost občanského sdružení Lungta.



Během více než desetileté existence centra zde v rámci théravádového učení působili významní učitelé z Barmy, Thajska, Srí Lanky a Malajsie, jako například již zesnulý bhante Rewatadhamma, Adžán Džajasáro, bhante Sujiva, bhante Pemasiri. Dále čeští mniši bhante Dhammadípa, Ashin Ottama, bhikkhu Gavésako, bhikkhuní Vissudhi. Z učitelů tibetské buddhistické tradice zde přednášeli Khenpo Chodrak Rinpoče a Trinle Tulku Rinpoče ze školy Kagjü, lama Kelsang ze školy Sakja a významný učitel Chökyi Nyima Rinpoče ze školy Ňingma a Kagjü. Ze zenové tradice sem zavítali rōši Fumon Nakagawa z japonské školy Sótó, zenový mistr Wu Bong z korejské školy Kwan Um a po delší dobu zde vedl meditaci mnich Edžun Iečika z japonské školy Rinzai.

Součástí buddhistického centra Lotus je také knihovna, která obsahuje více než tisíc publikací s buddhistickou tematikou, z nichž některé nejsou ve veřejných knihovnách běžně dostupné. Malá čajovna s kuchyňkou slouží k posezení nad šálkem čerstvého čaje z bohaté nabídky zelených a černých čajů a případným diskusím o buddhistickém učení.

Z kulturních akcí pořádaných Buddhistickým centrem Lotus stojí za zmínku veřejná expozice relikvií Buddha a devíti arhatů v rámci každoroční výstavy asijského buddhistického umění a oslava největšího buddhistického svátku Vésákhá u příležitosti Buddhova narození, probuzení a odchodu do parinibbány.

Buddhistické centrum Lotus je jedinečným prostorem, který nabízí české buddhistické veřejnosti možnost kvalitního kontaktu s buddhistickou naukou, její praxi a rovněž umožňuje jeho návštěvníkům setkávat se v těchto místech s lidmi podobného zaměření.

KONTAKT

Pražské buddhistické centrum Lotus

Dlouhá třída 2, 110 00 Praha 1, 4. patro

info@centrumlotus.cz (obecné informace o centru Lotus)

knihovna@centrumlotus.cz (výpůjčky knih a lotusový obchůdek)

www.centrumlotus.cz



Edžun Iečika a bhikkhu Dhammadípa

Dibbavana Meditační centrum Kouzelný les

Petr Babka

Buddhistické meditační centrum Dibbavana, které se nachází v západních Čechách, bylo vysvěceno 13. května 2007 za přítomnosti bhanteho Sujivy (Malajsie) a bhikkhuni Visuddhi (Česká republika).

Dibbavana znamená v prastarém jazyce páli „kouzelný les“, kde nacházejí útočiště bytosti hledající úplnou vnitřní svobodu, vyvanutí z koloběhu samsáry a dosažení osvícení — nibbánu. Filozofie centra vychází z teorie a praxe théravádového buddhismu. Opírá se o buddhistické texty pálijského kánonu *Tipitaka* se specifickým důrazem na studium *Abhidhammy* a praxi meditace vzhledu (*satipatthána-vipassaná*) a meditace laskavosti a dobrotivosti (*mettá bhávaná*), tak jak je vyučována v tradici Mahási.

Posláním centra je vybudovat nezávislou základnu, kde se bude moci uskutečňovat praxe dhammy, tak jak je to běžné v asijských klášterech a meditačních centrech. Hlavní důraz je kladen na každodenní praxi a dlouhodobější meditační ústraní (*retreat*).

Kontaktovat nás může kdokoli, kdo má záměr začít medítovat nebo prohloubit svou praxi. Vítán je každý seriózní zájemce o meditaci, který neruší zdravý chod centra.

KONTAKT

www.dibbavana.wz.cz, e-mail: nirodha@volny.cz



Skalní meditační skupina

Roman Žižlavský

Neformální seskupení zájemců o cestu sebepoznání, spontánně vzniklé v průběhu času během meditačních kurzů pořádaných v bývalé barokní faře, nyní krásně zrekonstruovaném domě ve vesničce Skála na Vysočině (odtud název). Většina meditačních setkání proběhla formou intenzivních zásedů v duchu théravadové tradice. Tato tradice je nejdůležitější naukou oporou a inspirací pro většinu účastníků, ale v principu je skupina otevřena všem sebepoznávacím směrům. Není možné mluvit o motivaci každého meditujícího, ale z mého pohledu, a podobně to vnímám i u dalších, je příklon k Buddhově nauce a její théravadové formě daný jejím důrazem na konkrétní srozumitelnou meditační praxi bez velkých mystických nauk, bez potřeby speciálního uctívání guruů, s jejím důrazem na odpovědnost každého člověka za své činy i za pokrok na cestě, na její realističnost v pojetí duchovní cesty a na vyváženost v důrazu na moudrost a soucítění.

Skupina se postupně formovala od roku 2006, kdy začaly probíhat celkem pravidelně meditační kurzy. Ty se konaly přibližně čtyřikrát ročně — od prodloužených víkendů až po týdenní a jeden desetidenní kurz. Většinou se jednalo o intenzivní zásedy s praxí meditace klidu a vhledu. Kromě nich také o sebepoznávací semináře s meditacemi a technikami z různých spirituálních systémů. Na akcích se zatím vystřídal zhruba čtyřicet lidí, z nichž někteří jezdí opakovaně.

Aktivní jádro skupiny tvořili Ing. Marek Panuška, který se svou ženou Janou objekt vlastní a v podstatě bezplatně jej poskytuje pro společné akce. Je tedy poskytovatelem hmotné podpory a zázemí pro rozvoj Nauky. Dále je to Mgr. Roman Žižlavský, který zase poskytuje své meditační zkušenosti k vedení kurzů a předávání nauky.

Na našich zasedech praktikujeme meditaci klidu a vhledu. Většinu kurzů vedl Roman Žižlavský, který má praktické zkušenosti s tradicí Pa Auk, Mahasi a thajskou lesní tradicí. Při výuce meditace dává důraz na rozvoj všímavosti, soustředění, moudrosti a laskavosti. Za důležité považuje prezentovat Buddhovu nauku jako účinný nástroj k praktickému rozvoji poznání a vnitřní svobody, jež není založena na textech, formách, školách, ale používá jich jako prostředku k přímému nahlížení podstaty existence. Při kurzech je převážná část programu založena na samotné



praxi meditace, teorie je předávána většinou v návaznosti na meditaci a v souvislosti s běžným životem. Důležitou součástí našich zasedů je také cvičení čchi-kung pod vedením Marka Panušky, který s ním má mnohaleté praktické zkušenosti. Klidný pohyb a práce s pozorností v dynamice prohlubují naši praxi. Kurzy jsou relativně intenzivní, ale nikoli přísné s kasárenským režimem zákazů a příkazů. Inspirací pro otevřenou a v dobrém slova smyslu uvolněnou a přitom intenzivní praxi byl právě pobyt v klášteře Pa Auk. Praxe meditace a kurz samotný by neměly být chápány jako přísné a zasmušilé, jako se zařatými zuby praktikovaná „práce“, úkol, povinnost, ale naopak jako úžasná možnost najít cestu k sobě, cestu srdce.

Nejsou zde žádné společné meditační učitelské vzory, k nimž by se skupina vztahovala, to je věc každého jednotlivého člověka. Inspiračními zdroji jsou různí učitelé théravadových i jiných tradic, v rámci kurzů bývají dávány k dispozici knihy s texty nauky, jež mohou povzbudit v meditačním úsilí, povznést mysl. Zde opět není možno hovořit za ostatní, ale obecně je snad možné napsat, že naše chápání instituce učitele je onen „ušlechtilý přítel“ — člověk, který jde cestou poznání a díky své zkušenosti nabízí svou přítomnost dalším zájemcům o sebepoznání. Chápeme, že nikdo jiný nás neosvobodí, že každý člověk je „útočištěm sám sobě“. Učitelé jsou také jen lidé, ale zároveň mohou hluboce inspirovat naši vlastní praxi, a díky důvěře, trpělivosti a vytrvalosti lze pročišťovat vlastní mysl a kráčet na cestě moudrosti a soucitu, o jejíž plody se můžeme dělit s každým, kdo o to bude stát.



Důležitým aspektem skupiny je pocit sounáležitosti, společenství — sanghy. Setkání lidí s podobným směřováním, vzájemné sdílení, tvoří důležitou část zásedů. Proto není zavedeno přísné ušlechtilé mlčení, aby mohla probíhat všímavá komunikace, aby byl vytvořen prostor pro předávání poznatků, pro humor a smích (které považujeme za kořeny naší praxe). Meditujeme v kruhu, společná energie skupiny je významná síla setkání. Tato specifika na druhou stranu, spolu s malým společným prostorem, vyžadují od účastníků vyšší stupeň úsilí, všímavosti a odpovědnosti, aby nedocházelo k přílišnému rozvolňování úsilí, povídání apod. Je zde snaha, aby praxe byla prováděna v podmínkách podobných běžnému životu, což s sebou ale nese i svá rizika, na rozdíl od striktních kurzů s jasnými pravidly a silnou autoritou učitele.

Vzhledem k tomu, že skupina je neformální, bez struktury, hierarchie a pravidel (spíše jde o živý, proměnlivý proces v rámci jednotlivých setkání), nedá se odhadnout budoucí směřování. Budoucnost je otevřená možnost. Věřím, že započatá tradice skalních meditací zůstane zachována — i kvůli svému specifickému ladění a energii. A snad se i rozšíří — spoluprací s jinými skupinami, pozváním zkušených učitelů nauky, dalším rozvojem jednotlivých účastníků, kteří pak mohou zpětně obohatit svými zkušenostmi ostatní, možná pořádáním kurzů na dalších místech apod. Věříme, že energie použitá na rozvoj cesty moudrosti a soucitu bude přinášet své plody nám i všem cítícím bytostem.

KONTAKT

Roman Žižlavský; baf.roman@seznam.cz

Daruma

Michal Vaňha

Buddhistická skupina Daruma byla založena na jaře roku 2008 českými laickými stoupenci čchanového / zenového buddhismu. Mezi první členy patřili Michal Vaňha, Radim Kusák a Jiří Borský. V pozdější době se k nám připojili Kristýna Císlarová a zenový mnich Edžun Iečika, který je v současné době duchovním otcem naší skupiny zejména pro svou více než čtyřicetiletou zkušenost s životem zenového mnicha. V současné době navštěvuje skupinu pravidelně asi deset lidí a velmi přátelské vztahy udržujeme se zenovou skupinou v Česko-japonské společnosti.

Skupina navazuje na duchovní tradici čínského čchanového a japonského zenového buddhismu. Tato tradice počala příchodem indického mnicha Bódhidharmy do Číny a následně se rozšířila do Koreje, Japonska a Tibetu. Tradice má přímou posloupnost učitelů od Buddha Šákjamuniho až k dnešním mistrům. Základem její praxe je meditace vsedě (jap. *zazen*) nebo v chůzi (jap. *kinhin*). Rovněž se tradičně používá *kung-an* (jap. *kóan*), což je čínský výraz pro na první pohled neřešitelný logický paradox, jenž má být žákem v meditaci vyřešen, respektive mu má dopomoci „otevřít“ jeho mysl pro širší a nezastřené chápání skutečnosti. Jako námět si *kung-an* bere různé příhody nebo výroky starých mistrů. Z důvodu lepšího pochopení tradice *kung-anové* metody, která jistě není pro mysl Evropana nijak snadná, jsme v roce 2009 pozvali do České republiky dva japonské učitele této metody ze skupiny Ningen zen.

Do teoretického rámce studia naší skupiny patří tradiční texty čínského a japonského buddhistického kánonu a samozřejmě i jeho indického předchůdce. Tato tradice vznikla v mahájánovém prostředí, ale v Číně nebylo zvykem se uzavírat ostatním směrům, protože čínský buddhismus má výrazně synkretický charakter. Proto mnoho mnichů ve starých dobách experimentovalo i s texty a meditačními technikami různých jiných tradic. V tomto směru chce pokračovat i naše skupina, jejíž někteří členové sympatizují i s théravadovou nebo tibetskou tradicí.

Jako ryzí způsob vyučování, který velmi výstižně zrcadlí principy čchanu / zenu, bych zde uvedl alespoň rozhovor, který proběhl mezi budoucím velkým čchanovým mistrem Ma-cuem a jeho mistrem Chuaj-žangem:

Když pobýval mistr Ma-cu na hoře Cheng, meditoval každý den. Jednou ho navštívil mistr Chuaj-žang a zeptal se ho, co hledá v meditaci. Ma-cu odpověděl, že si přeje dosáhnout buddhovství. Nato vzal Chuaj-žang kus cihly a začal ji brousit o skálu. Když se Ma-cu zeptal, co to s ní dělá, Chuaj-žang odpověděl, že z ní chce udělat zrcadlo. Ma-cu se překvapeně zeptal: „Jak byste u všech buddhů mohl z cihly



Skupina Daruma v centru Lotus

udělat zrcadlo?“ Chuaj-žang se naopak zeptal: „A jak chceš ty, u všech buddhů, dosáhnout buddhovství skrze meditaci?“

Ma-cu se zde naučil, že umělá kultivace mysli nevede k čchanové mysli, protože i když je v ní mysl očišťována, stále se v ní objevují stopy poskvrnění. Důvodem tohoto poskvrnění mysli, dle čchanového učení, jsou přetrvávající záměry v mysli. Proto dal Ma-cu v pozdější době podnět k rozvoji dalších „netradičních“ metod (tzv. náhlých) odstraňujících záměrnost mysli. Tyto metody vedly k jejímu bezprostřednímu „otevření“ či probuzení a čchan se díky nim stal v čínském buddhistickém prostředí velmi slavným.

Bódhidharma



Dnešní doba již zná pouze dvě čchanové školy (vlastně tři, protože v Japonsku se stále udržuje minoritní tradice školy Óbaku, která vychází z učení čínského čchanového mistra Chuang-poa), které aktivně působí v Japonsku (čchanová tradice je zastoupená i v Koreji a v Čechách ji reprezentuje škola Kwan Um). Ma-cu náležel k předchůdcům školy Lin-ti (jap. Rinzai), kterou založil mnich stejného jména. Druhá škola nese název Cchao-tung (jap. Sótó), jenž je složeninou prvních jmen dvou mistrů, Cchao-šana a Tung-šana. Obecně se má za to, že škola Cchao-tung, která byla do Japonska uvedena japonským zenovým mistrem Dógenem (škola Sótó), je spíše zazenová (tj. zjednodušeně řečeno, že se věnuje *šikantaze* — pouhému sezení) a škola Rinzai se ubírá cestou kóanů. Pravda, která se nachází v původních textech, je však trochu odlišná. Při důkladnějším studiu

těchto textů je zřejmé, že kung-an používali všichni starověcí čchanoví (zenoví) mistři a sloužil zejména k tomu, aby prověřil pravost čchanové (zenové) myslí pěstované v meditaci a skrze dodržování buddhistické kázně. Tudíž ve své podstatě neexistuje striktně kóanová cesta nebo cesta „pouhého sezení“. Obě dvě byly vždy vzájemně se doplňujícím celkem, který pečtelil pravost následování stezky. Takový je i náš cíl — vzájemné propojení tradice kóanu a zazenu, jak byla vyučována v Číně za dynastie Tchang (618–907) velkými mistry zlatého věku čchanu.



Zenový mnich Edžun Iečika

Skupina Daruma se nevěnuje pouze meditační praxi a studiu textů, ale její aktivity v širší míře zahrnují i prezentaci kultury zemí, v nichž je čchanový / zenový buddhismus rozšířen. Například Edžun Iečika je vynikající kaligraf, hráč na bambusovou flétnu (*šakuhači*) a znalec přípravy tradičních japonských mnišských pokrmů. Kristýna Císlerová studuje japonštinu na Karlově univerzitě a tradiční japonský čajový obřad. Michal Vaňha překládá životopisy slavných čchanových / zenových mistrů do českého jazyka. Jiří Borský studuje japonštinu a zabývá se vztahy mezi tradičním bojovým uměním a buddhistickým učením. Mezi každoroční akce, které skupina Daruma pořádá, patří výstava buddhistického umění v Buddhistickém centru Lotus u příležitosti buddhistického svátku Vésákha, spojená s prezentací různých odvětví čínské a japonské kultury, která jsou ve vztahu s čchanovým / zenovým buddhismem (čajový obřad, hra na šakuhači, tušová malba, kaligrafie atd.)

Skupina je volně přístupná všem zájemcům o čchanový / zenový buddhismus a v širším rámci jsou vítáni i všichni sympatizanti s tradiční čínskou a japonskou kulturou. Scházíme se v Buddhistickém centru Lotus, Dlouhá 2, Praha 1, 4. patro. Setkání probíhají každý čtvrtek mezi 19:00 až 22:00 hodinou.

KONTAKT

zen.daruma@seznam.cz (obecné informace)
sesshin.daruma@seznam.cz (meditační kurzy)
<http://zen.daruma.sweb.cz/>



Samten Tse Praha

Irena Swiecicki a kol.

*Zasažení neštěstím, nalézáme dharmu
a nacházíme cestu k osvobození. Díky vám, zlovolné síly!
Zaplavení smutkem, nalézáme dharmu
a nacházíme věčné štěstí. Díky vám, smutky!
Díky pohromám způsobeným duchy nalézáme dharmu
a nacházíme neohroženost. Díky vám, démoni a duchové!
Díky nenávisti lidí nalézáme dharmu
a nacházíme dobro a štěstí. Díky vám, kdo nás nenávidíte!
Díky krutým ranám osudu nalézáme dharmu
a nacházíme neměnnou cestu. Díky vám, rány osudu!
Díky nátlaku druhých nalézáme dharmu
a nacházíme bytostný smysl. Díky vám, kdo nás ženete dál!
Vám všem obětujeme zásluhy, abychom splatili vaši laskavost.*

VŠEVĚDOUCÍ LONGČHENPA, KRÁL DHARMY

CHARAKTERISTIKA ŠKOLY

Meditační skupina Samten Tse Praha je otevřená všem autentickým naukám dharmy. Vzhledem k příslušnosti našich hlavních učitelů však praktikujeme především v souladu s tradicemi Kagjü a Ňingma, konkrétně linie Mindrolling. Historicky starší škola Ňingma odvozuje svůj původ od Padmasambhavy, velikého mistra, jenž položil základy vadžrajánového buddhismu v Tibetu a zanechal po sobě nesmírné množství skrytých učení, která postupně odkrývaly další inkarnace jeho žáků. Mezi ně patřil i Terdag Lingpa, zakladatel linie Mindrolling. V rámci této linie existovala odjakživa i ženská linie mistryň a učitelek dharmy, kterou dnes reprezentuje Její Eminence Mindrolling Džetsün Khandro Rinpoče (viz „naši učitelé“ níže). Další významnou tradicí našeho centra je linie Kagjü, do níž patří i u nás známý jógin Milarepa, následován dlouhou živoucí linií mistrů, včetně Jeho Svatosti Karmapy. Tradice Ňingma i Kagjü jsou známy zejména tím, že kladou zvláštní důraz na důslednou meditační praxi.

POSLÁNÍ A CÍLE SKUPINY

Meditační skupina Samten Tse Praha si klade za cíl studovat, kontempletovat a praktikovat učení, která nám předává především Její Eminence Mindrolling



Skupina Samten Tse, Centrum ve Slavíčkově ulici v Praze 6

Džetsün Khandro Rinpoče, ale i další učitelé. Zároveň se snažíme tato učení zpřístupnit těm, kteří o ně mají skutečný zájem, a do Čech zvát realizované mistry různých linií tibetského buddhismu.

Motivace se u každého praktikujícího vyvíjí. Velký mistr linie Ňingma Patrul Rinpoče řekl: „Vše je podmíněné, vše záleží na motivaci.“ Motivace se vyvíjí od potřeb běžného života dojit vyrovnanosti, klidu, zlepšit vztahy mezi lidmi, mít pochopení pro ostatní. Postupně chce praktikující smysluplně využít život, má potřebu neubližovat sobě ani ostatním, chce být schopen pomáhat, osvobodit se z područí zvyků, kvůli kterým žije zkreslenou realitu, chce vnímat skutečnost v bdělé přítomnosti nezkreslenou subjektivním pohledem, touží být ke všem laskavý. Praktikující si dále na cestě uvědomuje sílu mysli, a proto chce rozpoznat její podstatu a dojit spolu se všemi bytostmi úplného osvobození, osvícení. Základem proto, aby člověk chtěl praktikovat, je uvědomění si první pravdy, kterou učil Buddha Šákjamuni, „Pravdy o utrpení“.

Linii Mindrolling, která je předávána z učitele na žáka až do dnešních dnů a jejíž učení nám Její Eminence Džetsün Khandro Rinpoče štědře předává spolu s dalšími učenými linií Kagjü i Ňingma, vnímáme jako ucelenou, jasně zaměřenou a účinnou metodu, která je stále živá a dostupná a vede k úplnému osvobození se od utrpení.

HISTORIE SKUPINY

Skupina byla pod původním názvem Karma Thegsum Čhöling založena v létě 1998, kdy ji Její Eminence Džetsün Khandro Rinpoče pojmenovala na žádost Jana a Heleny Komrskových.

V roce 2000 se velká část skupiny zúčastnila učení Rinpoče v polském meditačním centru Karma Kamtzang, kde Rinpoče přijala pozvání do České republiky, kam od roku 2001 pravidelně jezdí, aby předávala hluboká vadžrajánová a mahájánová učení. Od téhož roku také řada našich členů pravidelně jezdí studovat a praktikovat do Indie.

V roce 2009 Její Eminence Džetsün Khandro Rinpoče velkoryse nabídla, aby naše meditační skupina nesla název Samten Tse Praha. Tím se naše skupina zařadila pod aktivity Mindrolling International, jež probíhají pod vedením Rinpoče.

PRAXE, METODY A PRAVIDELNÉ AKTIVITY

V rámci meditační skupiny Samten Tse Praha vede naše studium i praxi Její Eminence Džetsün Khandro Rinpoče, která nám s nesmírnou laskavostí a péčí na každý rok ukládá texty ke studiu i jednotlivé meditační praxe.

Ke studiu se scházíme pravidelně každé pondělí večer. V současné době studujeme klasický text Gampopy „Drahocenná ozdoba vysvobození“ (*Jewel Ornament of Liberation*). Před každým studiem praktikujeme krátkou sádhanu spojenou s vizualizací jidamu Maňđušriho, který reprezentuje mimo jiné kvalitu moudrosti, poté čteme *Sútru srdce* a následně se věnujeme praxi *šinā / šamathy*. Pravidelně praktikujeme rituály včetně přípravy torem a oltáře na praxi Minling Dorsem, Zelené Táry a obětní hostinu (*tsog*) pro Guru Rinpočeho Děšť požehnání.

Kromě Džetsün Khandro Rinpoče, jejíž učení můžeme od roku 2001 v Čechách pravidelně pořádat, jsme do Prahy pozvali i ctihodného Ato Rinpočeho, spolupřáteli jsme kurz Kjabdže Taklung Tsetrul Rinpočeho a doufáme, že naši zemi udělí požehnání i další učitelé.

Pravidelně pořádáme krátká městská ústraní zaměřená na praxi *ngöndra*, *šamathy* a *vipašjany*. Každý rok organizujeme ústraní postní praxe tisícirukého Čenrezi-ga zvané *ňungne*. Tuto praxi v posledních dvou letech vedl Lama Trinley z polského centra Karma Kamtzang.

S jakými překážkami se potýkáme? Potýkáme se s leností, ospalostí, tupostí, arogancí, hloupostí, rozptýlením — zkrátka sami se sebou.

UČITELÉ

Její Eminence Džetsün Khandro Rinpoče je dcerou Jeho Svatosti Kjabdže Mindrolling Tričhen Rinpočeho, jednoho z největších mistrů současnosti, který byl rovněž hlavou linie Mindrolling. Již v raném dětství byla Jeho Svatostí 16. Karmapou rozpoznána jako inkarnace veliké Dákiní z Curphu, družky 15. Karmapy, a následně obdržela učení a transmisi od nejvýznamnějších mistrů své doby. Již

bezmála osmnáct let předává dharmu v Indii i v mnoha dalších zemích světa včetně České republiky. Její Eminence Džetsün Khandro Rinpoče s nesmírnou laskavostí vede naši meditační skupinku a předává nám učení.

Další učitelé, jejichž kurzy jsme v Čechách pořádali a za nimiž jezdíme po Evropě či do USA, jsou: Kjabdže Taklung Tsetrul Rinpoče, Kjabdže Tenga Rinpoče, ctihodný Ato Rinpoče, Tulku Thondup Rinpoče a další.

Se západními praktikujícími, kteří se věnují předávání dharmy jsme organizovali kurzy lamy Rinčena (Polsko), Donalda McCreedona (Skotsko), Davida McCarthyho (USA), Helen Berliner (USA).

O roli učitele a žáka toho bylo napsáno mnoho. Často nad ní přemýšlíme, když učitele hledáme, když od něj dostáváme instrukce a snažíme se je uplatnit v praxi, když se potýkáme s překážkami na cestě praxe. V takových chvílích se nejčastěji vztahujeme ke klasickým textům, které vztah učitele a žáka popisují.

Její Eminence Džetsün Khandro Rinpoče napsala svým žákům u příležitosti Losaru 2008/2009:

„Vzbudit v sobě oddanost je pro každého žáka na cestě vadžrajány to nejdůležitější. Oddanost je tím nejúčinnějším obratným prostředkem, který nám pomůže vzdát se uchopování a lpění na našem já a ostatních jevech. Přináší jistotu, že se v určité chvíli dostaneme do bodu, kdy dojde k vyčerpání našeho ega, všech pochyb, váhání a intelektualizování, které do své praxe vnášíme. (...) Oddanost je zbraní, která nás ochraňuje od všech překážek a potíží, s nimiž se na cestě setkáváme. Dává nám pevný základ, a tak jako stromu se silnými kořeny neublíží vichřice, je člověk s pevnou oddaností chráněn před ohrožením na své cestě k osvobození.

Jak řekl Patrul Rinpoče: „Rozdíl mezi dobrým a špatným praktikujícím vyplývá z jeho oddanosti. I když je někdo velmi znalý nauk, avšak postrádá víru, bude z něj pouze slabý praktikující, neboť k čemu je nám znát mnoho bez znalosti toho podstatného? Je-li však někdo skutečně oddaný, zajisté dosáhne stavu zbaveného utrpení.“

Pokud stále hledáte učitele, kterému byste mohli věnovat nezvratnou oddanost, pak ji věnujte Třem klenotům. Nespěchejte tolik s nalezením učitele a spíše experimentujte s oddaností a zjistěte, jak se pro vás věci mají. Postupujte pomalu, ale buďte oddanost stále silněji, až přijde chvíle, kdy pouhé pomyšlení na učitele dokáže odstranit jakékoliv klěši (rušivé emoce) a vy tak budete moci spočinout v pravé vyrovnanosti.“

JAKÝ MÁME POSTOJ K MNIŠSKÉ A LAICKÉ PRAXI

Její Eminence Džetsün Khandro Rinpoče je mniškou a vede meditační centrum Samten Tse v Indii, kde žije, studuje a praktikuje asi padesát mnišek a dvacet světských praktikujících ze Západu. Všichni členové naší meditační skupiny jsou laičtí praktikující. Obecně si obě tradice — Kagjü i Ňingma, kterým se v Samten Tse Praha věnujeme — mnichů velmi váží. Zároveň však lze realizace této cesty dosáhnout,

aniž by člověk byl mnichem. Milarepa ve své písni *Úloha ženy v dharmě* řekl své světské žačce Bardarbom:

„V tradici naší Linie není nutné změnit jméno či si ostríhat vlasy. Buddhovství lze dosáhnout jako světský praktikující či jako mnich. Lze být dobrým buddhistou, aniž by bylo třeba změnit svůj stav.“

BUDDHISTICKÁ A MEDITAČNÍ CENTRA

Od roku 2008 máme pronajatý vlastní meditační prostor v centru Prahy — Slavičkova 1, Praha 6. Od roku 2009 provozujeme www.samtentse.cz, na kterých informujeme o veškerých aktivitách, novinkách, kurzech či ústraních.

Řada členů jezdí do Indie do Samten Tse praktikovat a studovat přímo pod vedením Její Eminence Mindrolling Džetsün Khandro Rinpoče. Někteří z nás dojíždějí na dlouhodobý cyklus učení Minling Dorsem, který Džetsün Khandro Rinpoče předává od roku 2004 ve Francii (Vajradhara Ling) a od roku 2008 v Německu (Samten Tse Germany).

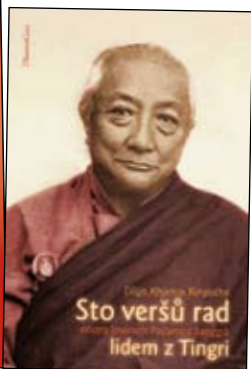
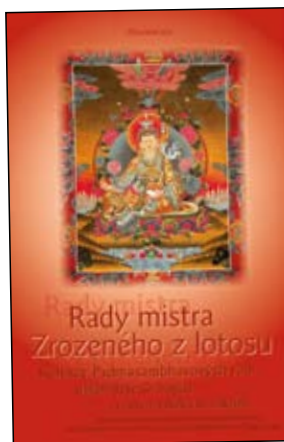
Významnou pomoc při studiu dharmy nám vždy poskytoval Lama Rinčen z Polska, který k nám pravidelně od roku 1998 jezdí. Řada našich členů jezdí rovněž pravidelně na učení i meditační ústraní do centra Karma Kamtchang v Polsku, které Lama Rinčen spravuje pod vedením a s požehnáním ctihodného Kjabdže Tenga Rinpočeho, jehož učení také pravidelně navštěvujeme.

Na meditační ústraní občas jezdíme do centra Khordong, které se nachází rovněž v Polsku. Někteří jezdí za svými učiteli do Velké Británie (za ctihodným Ato Rinpočem) či do USA (za ctihodným Tulku Thondup Rinpočem).

LITERATURA A TEORIE

Studium je základem pro pochopení správného náhledu. Musí jít ruku v ruce spolu s kontemplací a meditací. Z textů, které byly vydány česky, bychom doporučili: knihy od Ješe Cchogjal, Dilgo Khjence Rinpočeho, Guru Padmasambhavy, Sogjal Rinpočeho, Tulku Thondupa, Mingjur Rinpočeho, Deloga Dawa Drolmy. Připravujeme překlad *Slov mého dokonalého učitele* od Patrul Rinpočeho. Dalším klasickým textem je jistě Gampopova *Drahocenná ozdoba osvobození*.

Pokladnicí pro celoživotní studium je rozhodně všech sedm pojednání od Džigme Lingpy — zatím pouze v angličtině. A ti, kteří praktikují ngöndro, jistě ocení *Pochodeň jistoty* od Džamgon Khongtrula Lodro Thaje, jejíž překlad rovněž chystáme.



pojednání od Džigme Lingpy — zatím pouze v angličtině. A ti, kteří praktikují ngöndro, jistě ocení *Pochodeň jistoty* od Džamgon Khongtrula Lodro Thaje, jejíž překlad rovněž chystáme.

KONTAKT

www.samtentse.cz

info@samtentse.cz

3

Dobročinné buddhistické organizace a projekty



Občanské sdružení LUNGTA

Michal Kašpárek

Sdružení Lungta je dobrovolné nevládní neziskové sdružení občanů zájmových se o Tibet, tibetskou kulturu a tibetský buddhismus. Základním cílem sdružení je v rámci existujících personálních a finančních možností získávat a zprostředkovávat objektivní informace o Tibetu a unikátní tibetské kultuře, upozorňovat na porušování lidských práv v Tibetu



a zajišťovat přímou pomoc v Tibetu či severní Indii (malém Tibetu) prostřednictvím veřejných sbírek.

Sdružení vzniklo v druhé polovině 90. let jako logické vyústění dlouhotrvajícího zájmu několika jednotlivců o Tibet. Mezi hlavní aktivity sdružení již tradičně patří vydávání časopisu Tibetské listy, provozování internetového informačního systému o Tibetu TIBINFO, organizace kampaně Vlajka pro Tibet v České republice a vedení veřejně prospěšných sbírkových projektů. V minulosti pak sdružení pořádalo kampaně za záchranu politických vězňů, přednášky, včetně přednášek Jeho Svatositi dalajlamy, výstavy, koncerty, vydávalo materiály a publikace o Tibetu. Několik let je vedena Veřejná sbírka TIBET pro různé sbírkové projekty (dosud především vzdělávání a školství tibetských komunit v Tibetu a tibetských oblastech mimo Tibet, podpora školy pro nevidomé ve Lhase v rámci projektu Braille bez hranic, klášterní školy v kláštorech Tikse a Diskit v Ladaku v rámci projektu Kniha pro Ladak, Časopis exilové mládeže (Cänčol nachung cchagpar) v indické Dharamsale apod.).

S ohledem na dlouhodobé obtíže personálně obsadit časově náročné úkoly spojené s činností sdružení v současné době přehodnocujeme naše reálné možnosti s tím, že se pokusíme soustředit omezené lidské a finanční prostředky na nejdůležitější a nejpřínosnější témata.

Nejužší kontakty v rámci české protitibetské komunity udržuje LUNGTA s pražským občanským sdružením Potala a ostravským Malým občanským sdružením tolerance.

KONTAKT

Občanské sdružení LUNGTA

Dlouhá třída 2, Praha 1

www.lungta.cz; lungta@centrum.cz

Číslo účtu: 1937135339/0800

*Lungta při jedné z veřejných akcí:
Olympijská pochodeň,
září 2007*



Občanské sdružení LUNGTA

Mezinárodní buddhistický nadační fond

Jan Ondruška a kol.

Mezinárodní buddhistický nadační fond (MBNF) je organizace podporující jednotlivce a skupiny zabývající se Buddhovým učením v jeho nejstarší známé podobě zvané *théraváda* (učení starších). Nadační fond shromažďuje a poskytuje finanční příspěvky na projekty, jejichž účelem je rozvoj *dharmy*. To zahrnuje především podporu českých mnichů a mnišek doma i v zahraničí, setkávání mnichů a mnišek s laickou veřejností, organizování meditačních kurzů, podporu publikační činnosti a pomoc potřebným v buddhistických zemích. Jedním z hlavních cílů MBNF je vytvářet dobré podmínky pro pobyt buddhistických mnichů a mnišek v České republice, proto zde MBNF dlouhodobě usiluje o vybudování meditačního centra a kláštera théravádové tradice.

HISTORIE MBNF

MBNF byl založen roku 1993 pod názvem Mezinárodní Buddhistická nadace (MBN) a jeho hlavním patronem se stal barmský buddhistický mnich ctihodný Dr. U Rewata Dhamma. Mezinárodní buddhistická nadace byla založena mimo jiné i proto, aby bylo možné zastřešit buddhistickou veřejnost v obou státech vzniklých z rozděleného Československa jednou organizací. V roce 1998 byla MBN podle nového zákona přeměněna na MBNF. Jejím současným předsedou je od roku 2008 Pavel Kovařík. MBNF momentálně spolupracuje s buddhistickými skupinami z Prahy, Brna, Liberce a Pardubic. Spolupráci s dalšími skupinami vítáme!

MEDITAČNÍ KURZY PODPOROVANÉ MBNF

Od počátku 90. let se každým rokem konají pod záštitou MBNF meditační kurzy, jejichž organizátorem je v současnosti především skupina Bodhi Praha a které přinášejí možnost intenzivně praktikovat meditaci všímavosti a vhledu (*satipatthána-vipassaná*) a meditaci klidu (*samatha bhávaná*). Dále se vyučuje meditace dobrotivosti (*mettá bhávaná*), meditace zpřítomnění si smrti (*maraná-nussati*), meditace zpřítomnění si kvalit Buddha (*buddhánussati*) a jiné. Učitelé provádějí výuku na meditačních kurzech zdarma, účastníci hradí pouze ubytování a stravu. Tyto kurzy se v posledních letech konají především v bývalém kapucínském klášteře v Mnichově Hradišti a v chatě Pod Hrbom poblíž Banské Bystrice. Kurzy probíhají pod vedením zkušených učitelů meditace. V současné

době spolupracuje MBNF s těmito učiteli meditace: ctihodný Pemasiri Thera, ctihodný Dhammadípa, dr. Karel Hájek, dr. Veronika Nevolová, Daniel Kaucký, Michal Horák, Slávek Keprt a Ondřej Skála.

NEDÁVNO REALIZOVANÉ PROJEKTY MBNF

MBNF doposud podpořil asi dvacet pět českých a slovenských buddhistických mnichů a mnišek v jejich mnišském životě či v přípravách na něj.

V roce 2008 darovali čeští a slovenští buddhisté prostřednictvím MBNF částku 22 000 USD a 24 450 Kč pralesnímu klášteru Salgala na Srí Lance, v němž tradičně pobývají čeští mniši. Sběrka byla určena na výstavbu nové jídelny.

V roce 2008 MBNF podpořilo úsilí barmského lidu o získání svobody částkou 20 000 Kč prostřednictvím organizace Člověk v tísni.

MBNF nadále pokračuje v projektu Suriya Lamai, jehož cílem je pomoci chudým dětem a sirotkům na Srí Lance. V současné době má MBNF na tento projekt k dispozici přibližně 250 000 Kč. Viz <http://suriyalamai.webnode.cz/suriya-lamai/>.

KONTAKT

Mezinárodní buddhistický
nadační fond
Slezská 140, 130 00 Praha 3
www.mbnf.net; mbnf@seznam.cz
Číslo účtu: 0124065359/0800



Čeští mniši a mnišky se ctihodným Pemasirim, Srí Lanka 2006



Vysvěcení českých mnichů v Kandubodě, Srí Lanka 2006

Pralesní klášter Salgala, dočasný domov českých mnichů na Srí Lance



Občanské sdružení M.O.S.T.

Karin Machatá

*Naší snahou je stavět můstky, mosty mezi kulturami,
ale hlavně mezi lidmi.*

Občanské sdružení M.O.S.T. vzniklo oficiálně v roce 2004 v Ostravě původně díky vzrůstajícímu zájmu veřejnosti o podporu Tibetu. Činnost sdružení se zaměřuje na pomoc Tibetu a tibetským uprchlíkům v Indii, na pomoc malým buddhistickým mnichům a mniškám v indickém Himálaji. Celoroční kulturně vzdělávací akce pro českou veřejnost pak vrcholí vždy v březnu „Festivalem pro Tibet“. Centrála sdružení se nachází v Ostravě a pobočka v Olomouci, naši dobrovolníci působí také v Praze, Pardubicích, Opavě a Frýdku-Místku. Od roku 2009 je občanské sdružení M.O.S.T. podporováno Ministerstvem zahraničních věcí České republiky v rámci projektů zahraniční rozvojové spolupráce. Od roku 2006 byla v rámci projektů občanského sdružení M.O.S.T. předána částka 1 500 000 Kč.

NEJVÝZNAMNĚJŠÍ PROJEKTY

„*Kmotrovství na dálku*“, *indický Himálaj*. Od roku 2007 patří tento projekt k těm největším a dnes zahrnuje na dvě stě pět kmotřenců. Finanční podpora od kmotrů putuje do buddhistických klášterů Tikse a Diskit v Ladaku (jednašedesát mnichů), do kláštera Ki v údolí Spiti (třicet mnichů) a do ženského kláštera u Dehrádúnu (jedenáct mnišek, linie Sakja). Dále pak do tibetské dětské exilové vesničky Tibetan Homes Foundation v Mussoorie u Dehrádúnu (osmdesát pět dětí) a do tibetských exilových vesniček v Ladaku (dvacet starých Tibeťanů). Vybrané peníze slouží k nákupu jídla, ošacení, léků, k zajištění vzdělání a ubytování.

Stavba ženské klášterní školy — linie Sakja. Místo: město Kaza, údolí Spiti, indický Himálaj, stát Himáčalpradéš. Na tomto velkém projektu spolupracujeme od roku 2006 s nadací Sapan Foundation. Škola se stane důležitým kulturně sociálním centrem pro celé údolí. Součástí komplexu bude: škola, malá klinika, knihovna a muzeum.

Festival pro tibet, ČR. Od roku 2002 pořádáme každoročně v březnu Festival pro Tibet, který se koná po celé České republice (Praha, Ostrava, Olomouc, Pardubice ad.). Informujeme veřejnost o životě lidí v Tibetu a indickém Himálaji, o porušování lidských práv a projektech sdružení v rámci zahraniční rozvojové



Mniši z kláštera Disket

spolupráce České republiky. Pořádáme přednášky, výstavy, koncerty, autorská čtení či promítání filmů. Hosty festivalu byli například Tibeťané, buddhističtí mniši, herečka Květa Fialová, režisér Viliam Poltikovič, Kateřina Jacques či primátor Pavel Bém.

Sypání pískové mandaly, ČR 2006: Šest buddhistických mnichů z kláštera Tikse (Ladak) vytvářelo pískovou mandalu v Praze a Ostravě. Byli pozváni ve spolupráci s o. s. Lungta. Na podporu klášterních škol bylo předáno 46 000 Kč.

Sypání pískové mandaly, ČR 2009: Osm tibetských buddhistických mnichů z exilového kláštera Lhodak Gaden Dhongyling v Indii sypalo pískovou mandalu v Ostravě. Na výstavbu klášterní školy bylo předáno 70 000 Kč.

Spolupracujeme například s Amnesty International Česká republika, o. s. Lungta, o. s. Potala, Univerzitou Palackého Olomouc, Hnutím Brontosaurus, Students For a Free Tibet, Tibetan Homes Foundation, FairTrade a dalšími.

most
občanské sdružení

KONTAKT

Občanské sdružení M.O.S.T.

Poděbradova 97, 702 00 Ostrava

www.ProTibet.org ; info@ProTibet.org

Účet sdružení: 2000054614/2010; účet Kmotrovství na dálku: 10890/5500

občanské sdružení

Občanské sdružení M.O.S.T.

165

Občanské sdružení POTALA

Zuzana Ondomišiová

Potala se věnuje poznávání historie, kultury a způsobu života původních tradičních společností, zejména Tibetu a tibetské kulturní oblasti, a zprostředkování těchto informací členům sdružení a širší veřejnosti. Klade si za cíl přispívat k zachování a ochraně starobylých kultur, lidských práv jejich příslušníků a šířit povědomí o jejich přínosu celosvětovému kulturnímu dědictví. V rámci rozvojové a humanitární pomoci podporuje tibetské etnikum v Tibetu i exilu v oblasti vzdělání, náboženství, ekologie, soběstačnosti a pracovní konkurenceschopnosti.

Potala vznikla v roce 1998 jako nadační fond, od roku 2007 se forma změnila na občanské sdružení. Většina členů má osobní zkušenost z pobytu v zemích tibetské kulturní oblasti i zkušenost s charitativní činností — zejména s podporou menších, lokálních vzdělávacích projektů v Tibetu a Indii.

Finanční prostředky na projekty podpory (Vzdělávací projekt pro tibetské nomády v oblasti Amdo, Stromy pro Tibet, Obnova tibetských klášterů, Projekt pro nevidomé v Tibetu, Poliklinika v Dolpu, Podpora exilové Tibetské dětské vesničky v Suji/Biru v Indii, Semínka budoucího Tibetu — individuální podpora studia dětí a mládeže v Tibetských exilových vesničkách) jsou získávány prostřednictvím veřejné sbírky a díky pravidelným dárcům a částečně z benefičních akcí. Přehled využití finančních prostředků je k dispozici na webu ve formě výročních zpráv.

V domácích podmínkách se členové sdružení zaměřují na propagaci tibetské a himálajské kultury v České republice zejména formou pořádání výstav,

koncertů, projekcí, besed a odborných i laických přednášek.

Potala každoročně pořádá nebo spolupřátá oslavy Losaru — tibetského nového roku, benefiční Koncerty pro Tibet, Filmový festival



*Lama Kalzang Tamang Rinpoche
při přednášce během výstavy
Tibet myslí v Novoměstské
radnici v Praze, duben 2009*



Lama Norzang (vpravo) z tibetského exilového kláštera Gandän v jižní Indii vypráví v Centru Potala o životě, situaci a praxi mnichů v kláštorech v Tibetu a exilu, r. 2009.

tibetských filmů a filmů o Tibetu (ve spolupráci s kinem Aero) a další akce. V roce 2009 Potala uskutečnila v Novoměstské radnici rozsáhlý projekt výstavy s doprovodným programem Tibet myslí.

Projekt Himálajského centra v Praze. Potala iniciovala vybudování Himálajského centra, které se má stát společnou základnou několika menších, podobně zaměřených neziskových organizací. Ve spolupráci zejména s občanským sdružením Namasté-Nepál pracuje na realizaci tohoto projektu.

Centrum má zprostředkovávat kontakty mezi naší a himálajskou civilizací, rozvíjet a zprostředkovávat pomoc a působit jako informační centrum pro širokou veřejnost. Součástí bude veřejně přístupná knihovna, foto a audio/video archiv, různé databáze apod. Centrum má poskytovat zázemí, poradenství a pomoc také příslušníkům těchto kultur, kteří žijí v České republice.

KONTAKT:

Potala, o. s., Horovo nám. 3, 180 00 Praha 8

www.potala.cz, potala@potala.cz

IČO 22664726

č. účtu 2788704001/5500, účet veřejné sbírky 2788704028/5500

Projekt Dharma-zdarma

Dalibor Pavlík



Projekt Dharma-zdarma (DZ) vznikl v roce 2005 s cílem zpřístupnit české a slovenské veřejnosti literaturu o théravadovém buddhismu formou knih pro distribuci zdarma. DZ sdružuje překladatele, jazykové a odborné kořektory, grafiky a specialisty pro přípravu tisku, kteří se podílejí na vzniku jednotlivých publikací. Důležitou součástí projektu jsou také distributoři, kteří publikace rozesílají na jednotlivá distribuční místa, a sponzoři, jejichž štědrost nám umožňuje uhradit náklady na tisk publikací.

Od vzniku projektu se nám podařilo nabídnout čtenářům čtyři publikace od renomovaných buddhistických autorů — Bhante Sujiva: *Jak utišit vulkány*, Saydaw U Janaka: *Meditace vipassaná*, Sri K. Dhammananda: *Jak se věnovat buddhismu*, Shravasti Dhammika: *Dobré otázky, dobré odpovědi* — s celkovým nákladem 12 500 výtisků, které jsou distribuovány v buddhistických i nebuddhistických centrech, v průběhu meditačních kurzů a na setkáních některých buddhistických skupin. Kromě těchto publikací distribuujeme i některé další knihy o Buddhově učení, které vyšly pro distribuci zdarma. Zájemcům, kteří nemají možnost získat knihy na některém z distribučních míst, posíláme knihy i poštou.

Na stránkách projektu (www.dharmazdarma.wz.cz) nyní vzniká elektronická knihovna, ve které čtenáři najdou kromě textů již vydaných publikací i texty knih, které v tištěné podobě k dispozici nejsou. Věříme, že projekt DZ přispěje k lepší informovanosti o buddhismu a udělá českým i slovenským čtenářům alespoň tolik radosti, kolik udělal jeho autorům.

KONTAKT

www.dharmazdarma.wz.cz



Rime a výhledy dharmy

Poznámka Jana Komrsky k vizi RIME

Ano, šlo by zde v krátkosti osvětlit historický kontext rime, úžasného hnutí, které od 19. století podnes jako silný magnet směřuje duchovní cesty Tibeťanů. Ale o to tu teď nejde. Rime dnes — podobně jako tenkrát — znamená pokus aktuálně překračovat hranice chápání dharmy, zúženého jen na určitou školu, učitele, přístup či výkroj z nauk. Není již hnutím, spíše postojem, demarkační čarou mezi světem sektářství a autentickou dharmou. Tento postoj proklamují všichni zainteresovaní, zdaleka ne každý jej ale důsledně uplatňuje.

Zdá se, že dharmu začíná v Čechách zapouštět pevnější kořínky. Dnes je vcelku již uspokojena potřeba těch, kteří dokážou přijmout vymezení a konkrétní obsah určité školy a posléze se s ní skrze své chápání a meditační praxi ztotožnit. Jsou tu ale i další, a to ti, kteří nevidí volbu a poťažmo požadavky takové cesty tak zhora neproblematicky.

Vnímavých mladých lidí s vnitřním zájmem o autentickou duchovní cestu je dnes hodně. Je tu hodně nadaných a inteligentních lidí, kteří jsou zvyklí samostatně uvažovat. Kolik z nich se ale dokáže dlouhodobě zaujmout pro více či méně uzavřené společenství, vztahující se k jakési (momentálně obvykle nedostupné) autoritě? Pro koho z nich bude stravitelný exotický folklor a poučení z druhé ruky nabízející se jako nezbytná součást toho dalšího? A kolika z nich se to všechno stejně za čas nepřejí, pokud za sebou už první večer tiše nezavřeli dveře?

Stále častěji se můžeme setkat s otázkou: není tu i jiná možnost vstupu do hájemství dharmy než se pravidelně sdružovat a vykonávat instruovanou skupinovou praxi, jak je dnes obecně zvykem? Krátce řečeno, spousta lidí cítí hloubku učení, ale jeho prezentace a kontext, do něhož je povětšinou zasazeno, je nedokážou přesvědčit. Je to zřejmě svého druhu psychická danost, povýtce západní sklon k individualismu a důrazu na kritické myšlení.

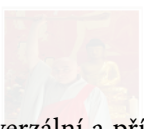
Zdá se, že přicházející generace je obecně silně alergická na všechny druhy marketingu a manipulace, tím více na různé formy brainwashingu, submisivní nábožnosti či kryptonáboženství. Aktivní lidé mají dnes svou práci, kterou si často volí jako svou cestu, a také spoustu dalších zájmů, a k tomu všemu pragmatický smysl pro jejich naplňování. To, co potřebují, není full-time nový program či někdo, na koho by se mohli upnout, ale

Bódhisattva v metru

redakce ríme doporučuje:

<http://www.youtube.com/watch?v=jedd2FIZTqM>

- Počiny nakladatelství Dharmy
- Pozvánka na intenzivní kurz Satpatthána-vipassaná
- Oceán nejvyššího smyslu (mahāmudry)
- Nový česko-slovenský dharma
- Novinky v nakladatelství



A co teď?

E-mailový rozhovor s Olegem Šukem.

- Milarepova píseň pokynu
- Lodžongové večery
- Vesmír v jediném

transparentní, univerzální a přímé sdělení, za kterým navíc stojí člověk, který je zjevně žije — skrze vše to, co dnešní život přináší. Potřebují hlubší inspiraci a zároveň upřímnou, věcnou a rovnocennou výměnu. Nechtějí se zříkat svých podmínek, ale efektivně a smysluplně v nich působit.

Není to dobře ani špatně, ale je to prostě tak. Evidentně se tím nechce říci, že kolektivní formy praxe nebo sama cesta oddanosti postrádají a priori smysl či autenticitu. Ty mají a nepochybně budou mít v přenosu dharmy svou nepostradatelnou a zřejmě i určující úlohu. Jde spíš o to otevřít se možnostem, které se nabízejí. Sangha asi není žádnou klubovou záležitostí, a bude možná třeba ji v Buddhově odkazu a uvnitř sebe teprve objevovat. Inspirace od našich lamů je tu dostatek, za všechny lze odkázat na „*Shambhala: Posvátná cesta bojovníka*“ od Trungpa rinpočeho nebo texty Dzongšara rinpočeho.

Zdá se, jako bychom opět stáli před onou staronovou výzvou: spojit pragmatický přístup s ryzím duchovním náhledem. Ale o čem jiném by vlastně měla naše široká cesta být?

POZNÁMKA EDITORA: Na podkladě těchto úvah vytvořil autor článku v našich podmínkách jedinečný internetový portál <http://www.rime.cz/>, který je otevřený všem buddhistickým tradicím, skupinám i iniciativám. Vřele jej doporučujeme nejen vaší pozornosti, ale též praktickému využívání. Chcete-li publikovat svůj článek, zveřejnit informace o vašich akcích, být v kontaktu s přáteli na cestě — RIME je tu pro vás!

ZDROJE DHARMY

Milarepova píseň pokynu

s komentářem J.S. XVII. Karmy, Orgyen Trinley Dordžeho

Uvádíme na přání jóghí Marka a jeho skvělý zdroj pro adepty lodžongu, kteří se zaobírají formulemi poukazujícími k absolutní bódhičítě.

- Lodžongové večery IX
- Lodžongové večery VIII
- Lodžongové večery VII
- Lodžongové večery VI
- Lodžongové večery V

„Buddhistický Roman“

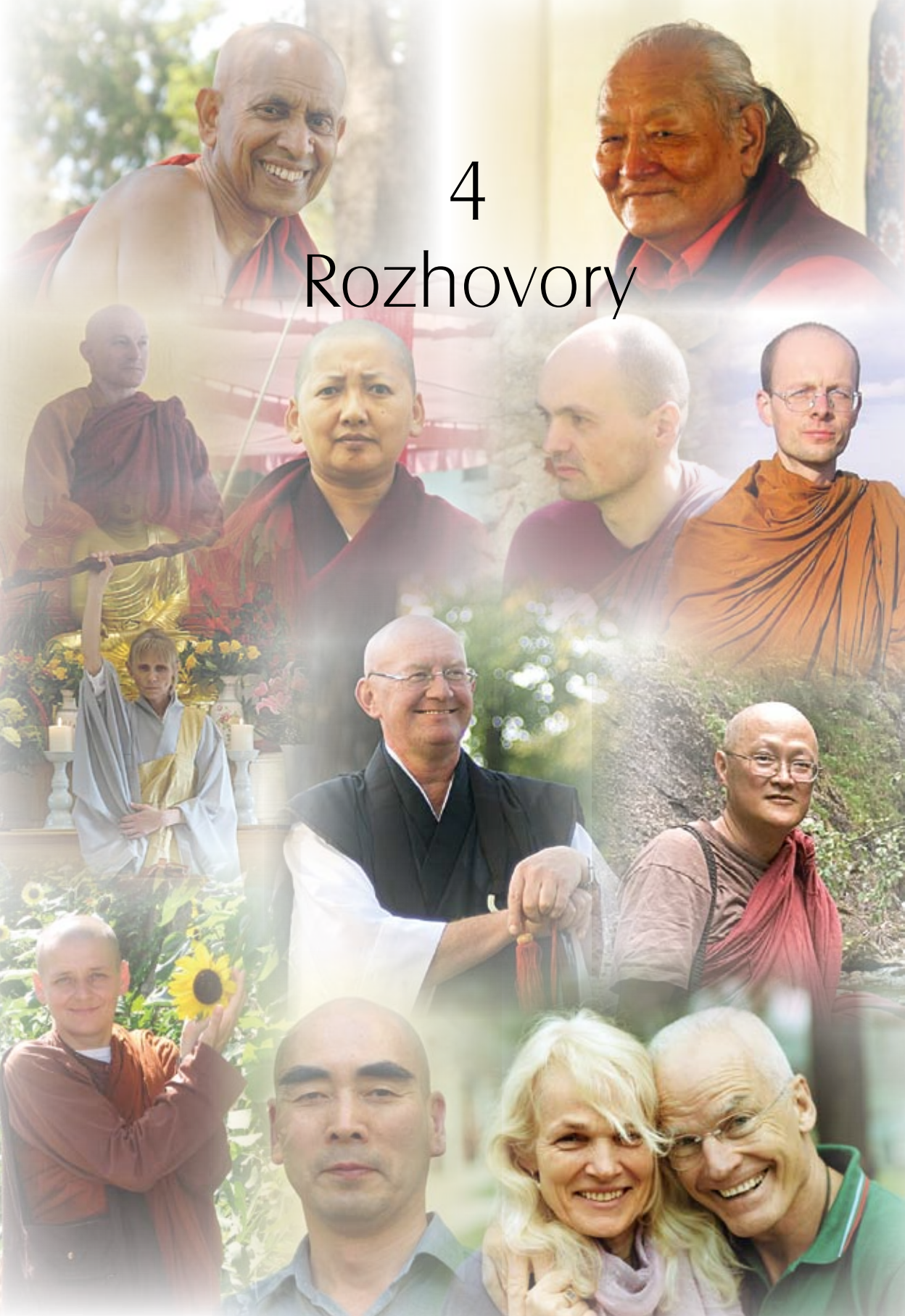
„Buddhistický Roman“ - shrnutí a přehled z časopisu „Vesmír“

„Buddhistický Roman“ - shrnutí a přehled z časopisu „Vesmír“ autor: Roman Miesler



4

Rozhovory



Rozhovor s Mistrem Kaisenem¹

Mají podle vás čeští buddhisté nebo Češi a Češky věnující se dharmě nějaká specifika oproti buddhistům v jiných zemích?

Neznám český buddhismus.

A vaši čeští žáci?

Moji čeští žáci nejsou čeští. Znam je pouze jako buddhy, nikoli jako Čechy. Specifika? Ne, o žádných nevim.

Někteří učitelé říkají, že se mentalita jejich žáků liší podle národnosti.

Nedělám rozdíly mezi žáky. Děláme zazen a máme stejného buddhovského ducha.

Jaké vlastnosti a kvality by měl mít dobrý učitel dharmy?

Dobrý mistr je bez nějakých zvláštních vlastností. A má všechny vlastnosti. Přízpůsobuje se okolnostem. To je opravdová svoboda. Když se mistr stane buddhistou, uzavírá se do buddhismu. Když se mistr stane mistrem, uzavírá se do mistra (mistrovství). Nejsou vlastnosti, které by byly jeho.

[1] Rozhovor se uskutečnil 18. dubna 2009 v Borovicích u Mnichova Hradiště. Otázky pokládal Jan Honzík. Mezi češtinou a francouzštinou tlumočila Irena Pavlíková, mniška Mjóka. Základní životopisné údaje o Mistru Kaisenovi viz článek *Sótó zen Mistra Kaisena* v této knize.



Podle čeho by si měl člověk vybrat dobrého učitele?

To je záhada. Je to neproniknutelné. Jaké vlastnosti by měl mít muž, aby našel ženu? Je to záhada.

Co se snažíte zprostředkovat svým žákům především? Co je to nejdůležitější?

Zazen. Ale ve skutečnosti tu není nic k předání. Buddha se probudil v zazen. A my se také musíme probudit skrze zazen. Předáváme zazen.

Zazen jako metodu nebo jako nějaký stav, kterého má být dosaženo?

Zazen není ani metoda, ani stav. Zazen je také záhada. Je to náš pravý domov bez domova. Je to náš opravdový král, který je bez podoby.

Jak se dá taková věc předávat?

Nepředává se.

Moje původní otázka byla, co se snažíte svým žákům předat.

Předává se to bez předávání. Je to nemožné předat.

Ale vy to děláte. Nějak to zprostředkováváte...

Předávání je neviditelné. Slova nejsou nic než prostředek. Ale opravdové předání je neviditelné. Je to od srdce do srdce. Nezáleží na slovech. I když je třeba, aby to jimi prošlo... (smích)

S jakými překážkami se často setkáváte u svých žáků a jak s nimi pracujete?

Čím větší bude překážka, tím větší bude satori. Takže překážky mých žáků mě nijak netíží.

Existují nějaké typické nebo opakující se překážky?

Někteří žáci hledají něco tam, kde není nic k nalezení. To je největší překážka — hledat něco, co není. A pro jiné naopak, nehledat to, co je.

Jaký význam má podle vás přímé osobní vedení žáka? Kolika žákům jste schopen takové vedení poskytovat a kolik času jim můžete věnovat?

Každopádně všechno, co řeknu, bude špatně... (mlčení)

Existují učitelé, kteří jezdí po světě, dělají přednášky, mají tisíce žáků, každý týden jsou na jiném místě. Jak může učitel s takovým programem někoho vést a pomáhat mu, po-

kud se omezuje na jakási kázání, ale není tam přítomný ten osobní vztah?

Protože ve skutečnosti nikoho nic neučíme.

To nechápu...

To chápu... (smích). Stále se chceme učit... Ale co? Chceme se osvobodit... Ale od čeho? Nejde ani o jedno. Jde o to vidět přímo svou přirozenost. To je důležité. Mistr nemá, co by měl učit. Může učit morálku, filozofii, čtyři vznešené pravdy, celé Buddhovo učení. Ale to není skutečnost. Skutečnost je, když stanete tváří v tvář sobě sama. To je opravdová skutečnost. Není ani „učit se“, ani „neučit se“. Naše opravdová přirozenost je nevědomost, nikoli vědomosti. Všichni chtějí vědět, všichni se chtějí od mistra učit, všichni chtějí rozumět buddhismu, všichni chtějí osvícení, všichni chtějí být moudří. Ale naše opravdová přirozenost je nevědomost. Když odhalíme tu přirozenost, zjistíme, že ta káva je dobrá. Nechce se mi vyprávět historky o nějakých učitelích, protože je budou vyprávět všichni. Cesta je velká iluze. Proč? Protože neexistuje. A není nikdo, kdo by po ní měl kráčet. A všichni si myslí, že je to naopak. Není to nic jiného než sen. Je třeba se probudit.

S tím probuzením ale lidem pomáháte... Nebo sepletu?

Nemyslím, že jim pomáhám. Musí si pomoci sami.

Proč tu potom jste?

Nevím, prostě nevím. Moje přirozenost je nevědomost. Nevím. Nevím, jestli já učím žáky nebo žáci učí mě. Dobře, ale ne-dobře.

Setkal jste se ve své praxi s žáky, kteří měli nějaké psycho-spirituální překážky, které se nedaly překonat pomocí meditace? Co jste jim poradil?

Aby se léčili.

A jakým způsobem? S pomocí klasické západní psychologie?

Nevím. Nejsem lékař. Když jdu do pekařství, jdu si koupit chleba, nikoli maso. Když chci následovat nějaké učení, musím mít jasného ducha. Chrám není nemocnice. Nemocnice je velmi dobrá. Chrám je velmi dobrý.

Takže každý, kdo nepatří do nemocnice, může rozvíjet svoji praxi v rámci zazenu úspěšně? Nejsou v zazenu takové typy překážek, které by bylo vhodné zpracovávat jiným způsobem než v rámci meditace?

Každý může praktikovat. Každý, kdo má ruce a nohy. Ale ve skutečnosti není nic, co by bylo třeba praktikovat. Jen se posadit a být blízky sobě samému. Ale to není nějaká zvláštní praktika. Je třeba dávat pozor, abychom v Evropě neuzavírali žáky do nějakých teorií či praxí. Do slov. A potom chtít věřit, že existují nějaké léky a léčebné prostředky.

Na cestě není nic. Je to prázdnota zavěšená v prázdnotě. Jednoduše žít přirozeně, posadit se, pracovat... (smích). Žít přirozeně. Každopádně nemám školu zenu ani buddhismu. Nejsem profesor. Nemám žáky. Mám souputníky na cestě, souputníky v dharmě. Když někdo chce, abych byl mistr, jsem mistr. Já si nemyslím, že jsem mistr. Myslím si, že oni jsou mí mistři. Učím se od nich hodně věcí. To není škola. Buddha žil se svými souputníky a přáteli. Nedělal obřady. Chtěl jsi být mnichem, byl jsi mnichem. Řekl: „Vítej doma!“ (smích).

Mohl byste uvést tři nejdůležitější principy dharmy, které byste obecně doporučil pro rozvíjení mysli v každodenním životě?

Ano: pozornost, pozornost a pozornost. Někdo tohle už řekl, ale já to říkám také.

Jakou pozornost máte na mysli?

Jednoduše být pozorný. Být pozorný, to znamená být pozorný. Opakem je nedávat pozor. Nikdo nedává pozor na nikoho, a to je problém. Existuje pozornost pocházející z vůle a pak jemná, přirozená pozornost. Pozornost pramenící z vůle unavuje. Vychází z myšlenek, z dualistických myšlenek. Když nedáváme pozor, upadáme do hněvu. Je to tatáž myšlenka, která mluví o té pozornosti a která se rozčílí. V zazenu, když na nic nemyslíme, přibližujeme se té přirozené pozornosti. Přirozená pozornost těm myšlenkám předchází a bdí nad tělem a bdí nade mnou. To ona by měla bdít nad mým životem. Ona mě osvěcuje. Pro mne je to pozornost.

Kdy je v běžném životě dobré nechat věci být a nezasahovat do jejich přirozeného běhu a kdy je dobré se naopak aktivně angažovat a snažit se věci změnit?

Nevím... Když jsme blízci své přirozenosti, jsme jako zrcadlo, které odráží věci, a odpovídáme skutečnosti spontánně. A ta skutečnost se stále mění a to zrcadlo taky. Takže tady není odpověď. Někdy odpovídáme dobře, někdy špatně, ale co je dobré a co je špatné? Když jsme opravdoví, není ani dobro, ani zlo. Buď se rozhodneme, nebo se nerozhodneme.

Je pro mne těžko pochopitelné, že by se měl setřít rozdíl mezi dobrem a zlem, třeba na úrovni jednání, etiky...

Dobro a zlo jsou pojmy dualistického ducha. Musíme být mimo to. A když jsme mimo to, je to etika? Je to dualismus ducha, který rozlišuje mezi etikou a tím, co není etika.

Většina lidí možná potřebuje rozlišovat mezi dobrem a zlem, protože nežijí v nějaké jednotě, která toto transcenduje...

A proto trpí. Je třeba, aby přestali trpět. Je třeba, aby šli ke zdroji, kde se rodí myšlenka, protože tento zdroj nezná dualismus. Jednáme spontánně a přirozeně. A navíc pak chápeme, že můj zdroj není odlišný od zdrojů ostatních, takže se musím chovat k ostatním tak, jak bych se choval k sobě. Je to etika?

Ano.

Tak to je dobré! (smích) Všechno, co jsem dneska řekl, není pravda. Dneska řeknu toto, zítra budu říkat něco jiného. Dneska píšu knihu. Napsal jsem kapitolu, velice krátkou. Takže vám odpovídám velice krátce. Zítra budu psát dlouhé věty, takže bych mluvil obsáhle.

Má podle vás význam celibát a obecně smyslová zdrženlivost na duchovní cestě? (Vysvětlení otázky: například někteří mniši jedí jen jednou denně, aby nerozvíjeli smyslové tužby.)

Ať dělají, co uznají za vhodné. Neexistují tělo a duch, které by měly nějakou samostatnou totožnost. Takže není třeba se zaobírat sám sebou. Lépe je žít to, co máme prožít. Neměli bychom si brát příklad. Já třeba rád kouřím. Jiní rádi pijí. Jiní rádi kouří a pijí. Někteří jsou ženatí / vdané, jiní ne. Příliš mnoho se zaobíráme sami sebou. Není to nic jiného než sen. Je lepší se probudit. A probuzení nezávisí na tom, co děláte. Jestli jste v celibátu nebo jste ženatý. Obojí je jen sen. Théraváda je příliš moralistická a příliš

idealistická. To je utrpení. Buddha jedl, pil a promlouval ke všem. Měl také ženy. Určitě. Není třeba ho idealizovat.

Opravdu si myslíte, že měl Buddha ženy? Vy si opravdu myslíte, že je neměl?

Poté, co se stal Buddhou, tak je neměl. Kdo to řekl? Viděl jste ho?

Je to zaznamenáno například v pálijském kánonu.

Je to problém mít ženu? Je to něco nečistého? A pro mnišku, je to nějaký problém mít muže? Je to nečisté? Je to rovnováha. Slunce a měsíc budou vždycky spolu. Není třeba, aby zde bylo pouze Slunce a pouze Měsíc. Když by tomu tak bylo, nebyla by Země ani Buddha Šákjamuni a nebyli bychom tu my a nemohli bychom mluvit o cestě. Ten dualistický pohled je nebezpečný. Představovat si morálku a lpět na ní, to je nebezpečné. Doufám, že v této moderní době se théraváda trochu změní a že opustí svůj mysticismus a kouzla. Země je místo, kde buddha sní. To je velice pěkné, to musím napsat.

Věříte, že různé buddhistické tradice se svými rozličnými naukami směřují k témuž cíli? Záleží na tom, zda přicházejí ze stejného směru.

Ta moje otázka se vztahuje k tomu, že když se mluví o osvícení nebo o probuzení, je to popisováno v různých tradicích různě. A také cesty jsou popisovány různě. Někteří lidé si myslí, že se jedná o jiné spirituální zkušenosti, a jiní si myslí, že jde o popis téhož a že všichni směřují ke stejnému cíli.

Zazen je satori. To je opravdové satori. To je to, co neznáme. To, co nemůžeme vlastnit.

Protože zazen je satori. Existuje mnoho satori. Existují satori porozumění a jsou také důležitá. Myšlenka je důležitá. Studovat je důležité. V zenu studujeme například *Šóbó genzó*, které obsahuje všechno Buddhovo učení, ale v modernější, čínsko-japonské formě. Ale to opravdové satori je to, co nemůžeme zachytit. Je to naše opravdová přirozenost. Je neviditelná a nezachytitelná. To právě ona nás nutí, abychom šli. Nutí nás žít. Je to náš zdroj, naše pravdivá podstata. Říkáme tomu zářící perla. Nikdo ji neviděl zářit, ale ona září, sama ze sebe. Je to nezachytitelné satori. Není třeba za ním běžet, nikdy ho nechytíme. Mluvit o něm je také k ničemu. Nejlepší je se posadit a být tím satori. Když zapomínám na sebe sama, objevuje se satori. Ale když jsem se zapomněl, tak není nikdo, kdo by to viděl. A to je ono. Velká krása! To je ten zázrak, o kterém mluvil Buddha. Přesahuje všechny moudrosti, všechnu inteligenci, všechny vědomosti. Všechno překračuje.

Vede taková zkušenost ke konci znovuzrození bytosti?

Ano, byl by konec, kdyby byl počátek. Satori nemá začátek ani konec. Není tedy žádný cíl, který bychom měli sledovat. Lidé mají vždycky cíl běžet za satori. Chtějí se vysvobodit, ale nevědí od čeho. Už jsou satori. Takže co chtějí? Osvobodit se od satori? To je klamná otázka. A je to klamný směr.

Úplná realizace nirvány se často spojuje s tím, že se bytost přestane znovuzrozenovat v jakékoli formě. Tak je to alespoň v théravadě...

Není ani život, ani smrt. Nic, co nás poutá, nic, co nás osvobozuje. To všechno jsou stíny, které jsou vyprovokovány myšlenkami. Opravdová praxe je jít tam, kde není ani

zrození, ani smrt. V tom okamžiku rozumíme, že samsára je nirvána, a naopak, že nirvána je samsára. Lidé mají strach. Musí se stále chytat nějakých pojmů, pravdy, osvobození, satori, ale kdo si to myslí? Je to ta myšlenka, která má strach zemřít. To neexistuje. Když v sobě hluboce realizujeme svou přirozenost, vidíme, že to neexistuje. Všechno je *ku* — prázdnota. Ani satori, ani buddha, ani kánon (dogma). To jsou představy lidí. Dharma, bonbony, praxe — to je také dobré. Ale není to ta poslední, konečná pravda. Je třeba vyjít z těch myšlenek. Není třeba mít strach jít do *ku*. Všichni mají strach z *ku*. Lpíme na principech, lpíme na satori. To jsou bonbony pro děti. Také jsem byl dítě.

Možná že z absolutního pohledu nemají tyto otázky, pojmy a nauky smysl, ale do té doby, než to absolutní poznání realizujeme, možná to pro nás jsou užitečné prostředky k osvobození...

Nevíme, o jakém satori mluvíme. „Jít až k satori“ — to nic neznamená. Už máte satori. Je třeba ho jen aktualizovat. Nic víc. Všichni mají hlad, je třeba jen jíst. Všichni jsou unavení, jednoduše je třeba spát. To vy jste unavený, to vy spíte. To vy jste hladový, to vy jíte. A kde je to satori? To vy jste satori. Ale my to nechápeme, chceme ho zachytit. Jako člověk, který hledá své brýle, a má je na nose. A on říká: „Ne, já nemám své brýle, musím je najít!“ Člověk v satori hledá satori. To je pošetilost.

Neznamená to pak, že všechno, co člověk dělá, je z tohoto pohledu jedno?

Ano, můžeme dělat cokoli. Kdo vám brání? Kdo mi brání vstát ze zazenu, když tam všichni sedíme. Nikdo. Ale já nevstávám.

Proč? To je velké tajemství. Chci vstát, ale nevstávám. Dělejte, co chcete. Když jste blízci se svou přirozeností, nikdy nespácháte žádné zlo. Je to myšlenka, která páchá zlo, která vytváří emoce, která vytváří rozdíl mezi „já“ a „ti druzí“, subjekt a objekt. A subjekt s objektem se stále bijí. Když se subjekt a objekt vrátí ke zdroji, už není žádný rozpor.

Já mluvil o té situaci, než se člověk vrátí ke zdroji a než se dostane na takovou úroveň, že transcenduje dobro a zlo. Pak přece není jedno, jestli pomáhá druhým, nebo jim ubližuje...

Díky tomu bude praktikovat cestu. Když člověk dojde na konec zla, obrátí se na cestu. Lotus se rodí z bahna, nikoli v oblacích, jak to vidíme na tibetských thangkách.

Přijde mi, že se to ale neděje úplně spontánně a samo a že často musíme vyvíjet úsilí, abychom dělali to dobré a vyhnuli se zlému...

Musíme, musíme... Dělejte to, co máme dělat. Proč musíme?

Protože nám to přinese dobré následky a přibliží nás to tomu žádoucímu cíli.

To jsou všechno komplikace, problémy. Myslíte příliš z ducha, z myšlenek, nikoli od zdroje. Na začátku jste nemluvil o lidech, kteří nepraktikují, ale o lidech, kteří jsou na cestě. Na různých cestách, s různými mistry. Ti nekonají špatné skutky. Nejsou tady, aby dělali něco špatného. Už nemůžou. Neměli bychom zaměřovat svět buddhy a obyčejný svět. Protože ten obyčejný svět je také buddha. Nejsme rozdílní. Mají také satori. Žijí svůj život, učí se od života. Učíme se skrze dobré a zlé. Když bude nějaká osoba páchat hodně špatného a potom bude konat dobro, je to stejná chyba. Koná dobro egoisticky,

aby zaplatila za své špatné skutky. Oba typy konání vycházejí z myšlenek. Když usku-teční cestu, nebude tady ani dobro, ani zlo. Všechno, co udělají, budou skutky buddhy. Jednoduché. Nechte jít lidi k jejich normálnímu stavu. A nechte je, aby šli i tou zlou cestou i tou dobrou. To tvoří různorodost života. Žádné ideály.

Proč tedy Buddha Šákjamuni učil své žáky, kterého jednání se mají vyvarovat — že nemají krást, lhát, ubližovat druhým...?

Protože nedělali zazen. Zazen obsahuje všechna kai (řádomá pravidla) — 10 kai, 50 kai, 250 ženských kai. Proč mají ženy více kai? To není Buddha. To je nemožné. Tyto věci vymysleli až po Buddhovi. Zazen obsahuje všechna kai. Já nedodržuji žádné kai. Celý život jsem se učil skrze své chyby. Musíme dobře porozumět tomu, co děláme, abychom to neudělali znovu. Musíme porozumět těm chybám, které děláme. Nestací je pouze nedělat znovu, je třeba jim porozumět. Kai? Už jsem je nečetl třicet let a už ani nevím, jaká to jsou (smích). Říká se „nezabíjet“. Ale na druhou stranu se říká „musíte zabít buddhu“. To je horší (smích). Takže zabijme buddhu. A když zabijeme buddhu, tak už nikoho nezabijeme. Protože buddha nikoho nezabíjí. — To je kóan (smích).

Máte nějakou otázku, na kterou neznáte odpověď a na niž byste se rád zeptal třeba Buddha?

Ne. Nechci odpovědi. Můj život je na každém kroku neustálou otázkou. A na každém kroku je otázka odpovědi, která se stává novou otázkou. Kdyby mi Buddha odpověděl, budu mít další tři otázky. To, co mě zajímá, je ta živá otázka, kterou jsem já. A ten, který

je, nehledá odpovědi. Snaží se být vycházející z nebytí.

Máte nějaké přání, které byste chtěl, aby se vám splnilo?

Každá odpověď je klamná a vytvořila by další. Přání? Ne, vědomě ne. Přání závisí na okolnostech. Nevychází z mých tužeb nebo myšlenek. Například jedu ve vlaku, na nic nemyslím, dívám se na krajinu. Je tam pole, starý člověk, který těžce pracuje, starý dům, starý pes a stará kráva. A nejednou se můj pohled osvěcuje a činím hluboké přání ochránit to místo. Ale nechci to já, to ono mě to volá. Nemám osobní přání. Je jisté, že ta stará kráva nebude mít mléko. Ale kráva je taky buddha. Je to rozhovor buddhy s buddhou. Je to přání od buddhy k buddhovi, nikoli od Kaisena ke krávě nebo ke starému člověku. Nemám cíl.

Všechny vaše otázky jsou super. Mimoto že nemám žádnou organizaci, nechci v ničem uspět a vůči svým žákům se necítím jako mistr. Nemám nic zvláštního, co bych chtěl učit, nemám žádnou pravdu. Žiji to, co je třeba prožít s mými přáteli. Společně jdeme ke zdroji a společně pijeme ze stejného zdroje. To jde dobře. Vyvíjíme se,

nebo degenerujeme. Kdo to může říct? Co je to vývoj a co degenerace? Je to ten samý zdroj, nebo se celou dobu mění? Jde dopředu, nebo dozadu? Vracejí se ti, kdož odcházejí, ke zdroji, nebo jsou všechny ty jevy zdrojem? Existuje ten prvotní zdroj? To je skutečná otázka! Zbytek jsou lidské příběhy. Strach mluví, pochybnosti mluví, pýcha mluví, pravda mluví, moc mluví, mistr mluví ke svému žákovi... Je to příběh žáby na rybníku (smích).

Abych odpověděl na tu obecnou otázku: Všechny školy jsou dobré, všechna náboženství jsou dobrá, všichni lidé jsou dobří, přirozenost všeho je dobrá, všechno je zářící perlou. Co je to osvobození? Jednoduše se osvobodit od svých iluzí. Protože všichni jsou zářící perlou. Všechny metody jsou dobré. Říkám, že nemám metodu. A přesto jsem jich za těch třicet let naučil už milion. Ale na druhou stranu neexistuje metoda. Nejsem úplně nutně buddhistou.

Když říkáte, že všechno je zářící perla, vidíte to tak a prožíváte to tak skutečně v každém okamžiku?

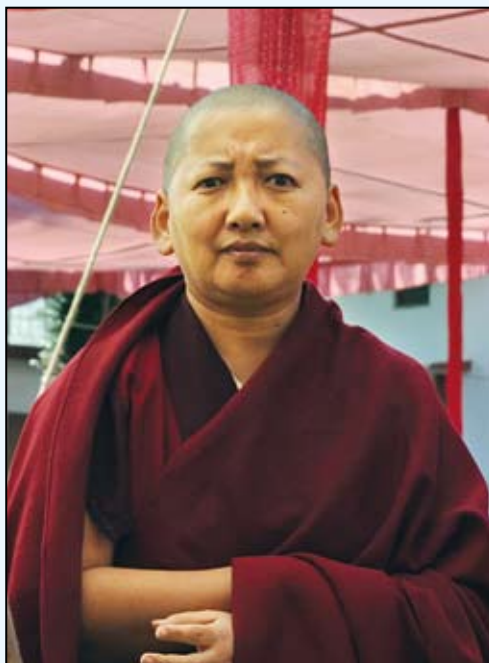
Nikoli. Je to ta zářící perla, která to prožívá.

Rozhovor s Khandro Rinpoče²

Mají podle vás čeští buddhisté nějaká specifika oproti buddhistům v jiných zemích? Volíte pro ně nějakou specifickou nauku?

Do Čech jezdím od roku 2001, to už je devět let... Máme-li příležitost navštívit různá místa, zjišťujeme drobné rozdíly v přístupu lidí a možná to nějak souvisí s jejich národností a kulturou. Vnímáme tedy jemné osobnostní rozdíly. Co se týká výuky dharmy, snažíme se co nejvíce, aby ji to nijak neovlivnilo. Protože dharma je stejná pro všechny. Proto obzvláště vidíme-li drobné rozdíly, neměli bychom volit rozdílný přístup. Zároveň to samozřejmě ovlivňuje náš přístup k učení. Myslím, že v České republice mají lidé sklon být velmi uzavření, zatímco naše tradice učení je založena na aktivním dialogu a diskusi. Na začátku jsem si myslela, že lidé jsou poněkud nesmělí a potřebují povzbudit, ale během posledních let jsem dost změnila názor, protože jakmile začnou praktikovat, je to celkem podobné. Vzpomínám si mimo jiné, že se zde dřív více přemýšlelo, než mluvilo. Když přijedete do zemí, jako je například Francie, USA či Kanada, lidé tam velmi rádi diskutují a mluví, což tu myslím tolik není. Ale

[2] Rozhovor se uskutečnil 25. dubna 2009 na Orlíku. Otázky pokládal Jan Honzík. Rozhovor z angličtiny přeložili Jan Honzík a Irena Swiecicky. Životopisné údaje o Khandro Rinpoče viz článek *Samten Tse Praha* v této knize.



domnívám se, že to chce čas. Jakmile se lidé uvolní, dochází ke změně.

Jaké vlastnosti a kvality by měl mít dobrý učitel dharmy a jak ho poznat?

Buddhistické učení na toto téma je velmi rozsáhlé. Je velmi přesně popsáno, jaký by měl být učitel, jaké kvality by měl mít, a rovněž jaký by měl být student. Velký význam má i povinnost žáka prověřit si učitele a naopak úkol učitele prověřit žáka. Abych shrnula to podstatné: učitel by měl být především opravdově soucitný a upřímně laskavý. Má myslet především na prospěch studentů a nikoli na naplnění vlastních plánů. To je skutečně nesmírně důležité. Dobrý učitel musí být rovněž velmi vzdělaný. Zdá se mi, že v současnosti hrozí jisté nebezpečí, protože vzdělanost poněkud upadá. Proto ti, kteří chtějí učit, i ti, kteří učí, by měli mít bohaté znalosti a jejich vlastní praxe by měla být velmi silná. Měli by sami svou

praxí prokázat to, co učí. Aby se jejich jednání neodchylovalo od poznání získaného nasloucháním a meditací. To je opravdu velmi důležité. Také přenos, moudrost a schopnost skutečně ztělesňovat učení jsou velmi důležité. Protože mezi profesorem a duchovním učitelem je rozdíl. Pro učitele nebo přednášející ve škole je důležité znát svůj předmět. U duchovního učitele nestačí jen znát daný předmět, ale měl by rovněž být jeho živoucím příkladem. A to je zásadní.

Setkáváte se u studentů na Západě s nějakými typickými překážkami?

S žádnými zvláštními překážkami u studentů na Západě se nesetkávám. Lidská přirozenost je stejná všude na světě. Já sama jsem narazila se svým učitelem na podobné překážky. Narážíme z jednoho extrému na druhý. Když uvažuji sama o sobě, jedná se v podstatě o bezpočet překážek. Ale zdá se mi, že s růstem modernizace mají lidé opravdu velkou úctu k dharmě a velmi si jí váží. Vnímají její drahocennost. Ale jsou velmi zaměstnaní a přestože vědí, že je dharmu důležitá, neuvědomují si, jak moc je důležitá. Nechápu zcela, jak je důležité věnovat se dharmě naplno a že je dharmu tím zcela nejdůležitějším. Úplně zasvětit život dharmě, činit vše, co nám dharmu ukazuje, že je potřebné činit. To je to, co jsem i dnes učila, studenti se o tom učí, ale ne vždy se tím řídí. Nevím, jestli je to záležitost současnosti, nebo to tak bylo vždy. Četla jsem i velmi staré texty a už tenkrát si na to učitelé stěžovali. Nejspíš je to tedy stále stejné. Zdá se, že taková je povaha lidské mysli. Je opravdu velmi důležité vtělit učení do svého života a plně se mu věnovat. Když víme, že je něco dobré, měli bychom to dělat. Když se setkáme s něčím negativním, měli bychom

se přinejmenším upřímně snažit s tím pracovat. O takový opravdový a oddaný přístup bychom měli více usilovat všichni. Možná se klade větší důraz na intelektualizaci dharmy než na skutečné pochopení její podstaty, které bychom měli mít zvnitřněné v každém okamžiku. Přílišné intelektualizování dharmy je trochu problém.

Co je tím nejdůležitějším, co se snažíte svým žákům v rámci dharmy zprostředkovat?

Domnívám se, že odpovědností každého učitele je zaprvé učit v souladu s čímkoli, co je v daném okamžiku pro toho, koho učíme, důležité. Nemyslím si, že by měl učitel učit to, co považuje za důležité on, ale musí to mít význam pro toho, kdo učení přijímá. A podle toho se učení mění. Je těžké to zobecnit, ale pokud bych to měla udělat, řekla bych: „Život je krátký, prožijte ho smysluplně!“ To je podstatou Buddhova učení. Lidský život je velmi krátký a zároveň velmi významný. Jak ho můžete využít co nejlépe? To je nasnadě. Tak proč to neudělat? Pokud toto v našem učení zdůrazníme, pomůže to lidem, aby si opravdu vážili své existence a řádně ji využili.

Jaké tři základní principy byste doporučila laickým praktikujícím uplatňovat v každodenním životě, kdy jsou zaneprázdněni běžnými povinnostmi?

Na prvním místě oddanost. Tu nezískáte, dokud nepochopíte nezměrnou drahocennost učení. Nemám na mysli slepou víru, ale důvěru, kdy vím, že to, co dělám, je to nejhodnotnější a nejsmysluplnější. Pokud taková oddanost chybí, je těžké pochopit a odstranit zvykové vzorce zaneprázdněnosti. Druhá věc je píle. Potřebujeme ukázněné úsilí.

Třetí věc je tak trochu pružnější postoj — netoužit po duchovnu, ale vidět duchovní podstatu ve všem, co děláte. Někteří lidé jsou velmi připoutaní k formální meditaci a oddělují ji od běžného života. To třetí je tedy uvědomit si, že formální meditace není něčím, co sytí vaši lačnost po duchovnu, ale že vám umožňuje trošičku uvolněný postoj a poznání, že podstatu a smysl dharmy je třeba vidět v každém okamžiku a v každé vaší činnosti. Tedy mít trochu otevřenější náhled a neoddělovat běžný život a formální praxi dharmy. Tyto tři věci jsou velmi důležité.

Co se týká té oddanosti — je to něco, co lze vytvořit? Nebo zde prostě je či není?

Klíčovým faktorem oddanosti je poznání. Bez poznání se z oddanosti stane jen slepá víra. Vše, co čteme či slyšíme o dharmě, musí vést k poznání. Když poznáváte, zkoumáte, nacházíte, pak to, co nalézáte, vám přináší jistotu, která je tou správnou formou oddanosti.

Jaké jsou podle vás základní principy buddhistické etiky?

Podstatou buddhistické etiky je především nesobeckost. To je to základní. Jádrem každé etiky je nesobeckost. Opravdová nezištná laskavost. Za druhé je to trpělivost. Třetí faktor je flexibilita, jemnost mysli, přizpůsobivost našich postojů. Všechny ostatní formy etiky, které máme na různých úrovních buddhistických učení o etice a veškerých slibech, lze odvodit z těchto základních kvalit.

Jaký má podle vás význam celibát a odříkání na duchovní cestě?

Obzvláště zřeknutí se je naprosto nezbytné. V určité etapě studia dharmy, pokud

studujete dharmu správně, dojdete k bodu, kdy takříkajíc není možné sedět na dvou židlích naráz. Stejně jako nejde přeplout řeku, když stojíte každou nohou v jiné lodi. Když se tedy chcete definitivně vzdát hněvu, žárlivosti, nenávisti, připoutanosti, nevědomosti a být opravdu nesobecký vůči ostatním, musíte se odpoutat od světských věcí, abyste to dokázali. I kdyby vám nešlo o nic jiného než být laskavý k druhým, tak to často může být obtížné, pokud se do jisté míry nezbavíte některých věcí, které vám to mohou ztěžovat. Je možné pomáhat druhým a být jim neustále k dispozici i tehdy, když jste připoutáni k mnoha věcem a jste za ně zodpovědní, ale je to nesmírně obtížné. Takže určitá míra odříkání je důležitá. S postupem času se definice odříkání postupně mění. To, co znamenalo odříkání před jedním nebo dvěma tisíci lety, už dnes nemusí bezpodmínečně platit. Ale zřeknutí se ve smyslu zjednodušování života a omezování těch činností, které vás zbavují možnosti být tu pro druhé, to je velmi důležité. Celibát je záležitostí volby. Ve většině případů je to na každém jednotlivci, aby zvážil, zda je to pro něj důležité či nikoli. Já jakožto mniška to považuji za důležité.

Když se používají v tibetském vadžrajanovém buddhismu určité tantrické techniky, není to v rozporu s mnišským řádem a celibátem?

Není. Co je to dharmy? Co je to buddhismus? Není to systém, který by musel být následován nebo ukládán jiným. Je to výzva naší mysli být tím nejlepším mezi vším ostatním. V čem spočívá trénink mysli? V jakých metodách? Mysl je nepředvídatelná. A metody jsou a musí být také tak nepředvídatelné. Existují tantrické metody, které mohou působit dost exoticky či

podivně, když se o nich dovídáte předčasně. Ale když procházíte procesem práce s vlastní myslí důkladně, tak to nakonec dává jasný smysl — co je dobré a co zlé, co je obvyklé a co je neobvyklé, co je čisté a co nečisté, co je správné a co je špatné, co je přijatelné a co je nepřijatelné. To vše musí být tímtež — projekcí vaší mysli. Někteří jsou schopni podstoupit takovou výzvu i v tantrické meditaci a jsou schopni to zvládnout. Někteří z nás to považují za příliš obtížné, a proto je pro ně na tantrickou meditaci asi příliš brzy. Zde je nezbytný postupný přístup ke správnému pochopení. Ale tyto zvláštní metody vskutku existují. Stává se, že je lidé zneužívají nebo špatně načasují, ale to je jiná kapitola.

Věříte, že různé buddhistické tradice — théraváda, zen, vadžrajána — nebo i jiné duchovní nauky vedou k těmž cíli či přinášejí stejné plody?

Záleží na tom, jak chápete plod či cíl, že? Pokud řeknete osvícení, pak ano. Všechny vedou k těmž osvícení. Cíl je v zásadě ten-
týž. Ale pokud se nevydáme na cestu, tak tvrdit, že se všichni potkají nebo nepotkají na tomtéž místě, jsou jen dohady. Ale pokud někdo vážně postupuje po těchto různých cestách, tak bych řekla, že vedou ke stejnému výsledku. Pro toho, kdo je skuteční. Určitě. To je velmi obecná odpověď. Abych byla přesnější, v rámci všech těch tradic existují rozdíly v pohledu na to, jaké jsou plody a výsledky. V určitém ohledu jsou tedy ty výsledky odlišné. A věřím, že někdo, kdo těmito naukami neprošel, si může myslet, že vedou k různým výsledkům. Ale pro někoho, kdo by opravdu vážně praktikoval, bude uskutečnění v poslední tutožné.

V théravádovém buddhismu existuje přesvědčení, že když někdo dosáhne úplného cíle — nirvány — tak už se znovu nezrodí. Je to tak i v tibetském buddhismu?

Ano, ale je to vyjádřeno trochu odlišně. Pokud dosáhnete plného probuzení, už se nezrodíte — s tím souhlasí i tibetský tantrický buddhismus. Jak dlouho to ale bude trvat a co budete dělat, než dosáhnete plného probuzení, je druhá část příběhu vadžrajánového buddhismu. Záleží na interpretaci. V zásadě říkají všichni totéž, ale otázkou je, zda se na to díváte z pohledu „před“ či „po“, tam mohou být drobné rozdíly. Abych to shrnula, existují rozdíly v přístupu a v chápání toho, co je úplné uskutečnění, ale i přesto na té nejpodstatnější úrovni je to totéž.

Setkala jste se někdy s lidmi, kteří měli při své duchovní praxi psychické překážky, které nebylo možné překonat meditací?

Ano. Věřím, že léky jsou někdy důležitější než meditace. Meditace je mocný nástroj, který vás může povznést nad všechny problémy. To je pravda. Ale člověk musí být re-alizovaný meditující, aby toho byl schopen. To, že má meditace obecně tento potenciál, neznamená, že vy tu schopnost máte v daném okamžiku. Pro mnoho lidí je důležité, aby se k tomu stavěli prakticky a příkládali dostatečný význam lékům.

Co byste doporučila, pokud vyvstanou u někoho psychické problémy přímo během meditační praxe? Jak to řešit jinak než léky?

Duchovní kontemplace a meditační praxe se odehrává na velmi hlubokých úrovních lidské mysli a někdy mají lidé sklon do meditace vnášet příliš emocí, které v mysli vytvářejí rozrušení. Může za to meditace? Myslím, že ne, neboť každý myslící člověk

dříve či později tyto problémy má. Možná je meditace spustila, s tím mohu souhlasit. Lidé se často pokoušejí řešit problémy meditací. Ale pokud k tomu nemá člověk potřebný potenciál, má to opačný účinek, začne to být ve skutečnosti horší a nebude mu to ku prospěchu. Lidé často nechtějí brát léky, protože si myslí, že jim to brání v přirozených meditačních prožitcích. Ale ani s tím nesouhlasím, protože když neberete léky a meditujete a vaše neuróza se prohlubuje, je to mnohem horší. Když lidé berou léky, někdy se cítí pod jejich vlivem nepřírozně, to je pravda. Ale nebrat je může být horší a je lepší na to brát ohled. Nevím, jak to dělají jiní učitelé, ale já v těchto případech doporučuji lidem buď nemeditovat, nebo přejít na jiný typ praxe. Meditace neznamená jen meditaci vsedě. Existují jiné způsoby praxe, kterým je možné se věnovat a které jsou rovněž kontemplativní, ale nepohlují tolik vaše myšlení; ty je možné lidem v takové situaci doporučit.

A jaká vy máte přání?

Má přání? Mohla bych si nejspíš přát spoustu různých věcí. Myslím si nicméně, že přání by měla být dosažitelná. Ze všech věcí, o které se snažím, si nejvíce přeji, aby lidé měli základní zdravý rozum, základní uvědomění — to, čemu se říká zdravý selský rozum. Je to tak prosté. Kéž mají všechny cítící bytosti zdravý rozum! Kéž jsou schopny uvažovat rozumně!



A kéž mají všichni schopnost být přátelští! Setkáváme se s pocitem nedostatku souznění, harmonie s druhými. Obyčejný zdravý rozum a soulad, harmonie, obzvláště mezi meditujícími. To je to, co si stále přejeme.

Rozhovor s bhantem Sujivou³

Mají podle vás Češi a Češky věnující se dhammě nějaká specifika nebo jiný přístup k nauce oproti buddhistům v jiných zemích?
Nepřijde mi vhodné vyjadřovat se obecně k českým buddhistům jako celku. To, co je potřeba, platí v jakékoli zemi včetně Česka — dobrotivost, soucit, trpělivost a schopnost komunikovat.

Jaké vlastnosti a kvality by měl mít dobrý učitel dhammy a jak ho poznat?

Dobrý učitel dhammy uplatňuje prakticky to, co učí — etiku, soustředění a moudrost. Měl by mít dostatek soucitu, trpělivosti a dovedností.

S jakými překážkami při vedení žáků v České republice či obecně na Západě se často setkáváte?

Žádné specifické překážky zde nenalézám. Jen ty běžné, jako například příliš přemýšlení.

[3] Bhante odpovídal na otázky prostřednictvím e-mailu v květnu 2009. Z angličtiny přeložil Jan Honzík.

Základní životopisné údaje o bhantem Sujivovi (zdroj <http://en.wikipedia.org/wiki/Sujiva>): Vystudoval zemědělství na univerzitě v Malajsii. Jeho buddhističtí učitelé, mezi něž patřil též Sajadó U Pandita, pocházeli z Barmy, Malajsie a Thajska. Od roku 1984 učí meditaci *satipatthána-vipassaná* v Malajsii a od roku 1995 vyučuje též v zahraničí — v Austrálii, na Novém Zélandu, v Hong Kongu, v USA a v mnoha zemích Evropy.



Co se snažíte zprostředkovat svým žákům především?

Bdělou pozornost (*sati*).

Jaký význam má podle vás přímé osobní vedení žáka?

Přímé osobní vedení samozřejmě znamená lepší komunikaci.

Kolika žákům jste schopni takové vedení poskytovat?

V daný okamžik jednomu.

Kolik času jim můžete věnovat?

Myslím, že to spíše záleží na tom, kolik času jsou schopni věnovat oni mně.

Myslíte, že je dobré mluvit otevřeně o tom, čeho člověk ve své duchovní praxi dosáhl?

Ne. Člověk by se o tom neměl šířit.

Setkal jste se jako učitel s lidmi, u kterých se během meditační praxe vyskytly takové psychické či duchovní překážky, které se nedaly meditací překonat? Jak v takových případech postupujete? Co jim poradíte?

Samozřejmě. Doporučím jim, aby navštívili psychiatra či psychoterapeuta.

Jak se díváte na vztah Buddhova učení a psychologie či psychoterapie?

Psychoterapie řeší problémy na psychologické rovině, meditace vzhledu (*satipatthána-vipassaná*) je řeší na existenciální rovině.

Můžete, prosím, uvést tři nejdůležitější principy dhammy, které byste obecně doporučil pro rozvíjení mysli v každodenním životě?

Jasně pochopení povahy bdělé pozornosti, nepospíchat a zorganizovat si život tak, aby co nejlépe přispíval k rozvoji bdělé pozornosti.

Jaké jsou podle vás základní principy buddhistické etiky?

Základním principem etiky je bdělá pozornost.

Jaký má podle vás význam celibát a smyslová zdrženlivost na duchovní cestě?

Celibát má význam v určitém kontextu. Je třeba pilně následovat ušlechtilou osmičlennou stezku. V jejím rámci má celibát smysl jakožto způsob kultivace etiky.

Věříte, že různé buddhistické tradice — théraváda, zen, vadžrajána, mahájána — nebo i jiné duchovní nauky — křesťanské,

jóginské, šamanské, židovské, muslimské — směřují k témuž cíli?

Pokud vedou ke správnému porozumění (*sammá-ditthi*), tak ano.

Co byste si nejvíc přál?

Být stále duchapřítomný (*mindful*).

Jste někdy naštvaný nebo smutný?

Pokud se mnou budete žít dostatečně dlouho, tak to zjistíte.

Jak se s tím vyrovnáváte?

Souhrnně řečeno, pomocí ušlechtilé osmičlenné stezky a bdělé pozornosti.

Chcete se znovu narodit (v buddhistickém smyslu znovuzrození)?

Ne.

Kdybyste se setkal s Buddhou, jakou otázku byste mu položil?

Jak můžu být více duchapřítomný?



5

Buddhismus z pohledu psychologie, neurovědy a sociologie



O meditaci, psychoterapii a psychospirituální krizi

Jan Benda¹

Meditační praxe tradovaná v různých podobách jednotlivými buddhistickými školami na Západě v posledních desetiletích již poměrně zdomácněla podobně jako asijská bojová umění či cvičení jógy. Buddhovo učení je veřejností často vnímáno spíše jako forma psychohygieny nebo metoda osobnostního rozvoje než jako klasické náboženství, a jistá paralela mezi buddhismem a psychoterapií proto asi málokoho překvapí. Přes podobnost v cílech a částečně i prostředcích meditační praxe a psychoterapie existují mezi oběma těmito metodami i důležité rozdíly. Mimo jiné o nich, a tedy o tom, kdy je (podle mne) vhodné ukončit psychoterapii a začít medítovat a kdy je naopak lepší přestat medítovat a vyhledat psychoterapeuta, pojednává tento článek. Příspěvek dále popisuje, jaké výhody může klientovi v psychoterapii přinést meditační zkušenost psychoterapeuta a zvláštní pozornost věnuje také fenoménu tzv. psychospirituální krize.

Začněme ale minikvízem. Má se podle vás praktikující buddhista, když přistihne svou manželku s milencem, vnitřně nad tyto pomíjivé skutečnosti povznést a s všeobjímající láskou a soucitem jim přenechat své lože? A nebo je to chvíle pro kung-fu? ... Nemáte v odpovědi na tyto otázky jasno? Pak čtete dále.

ROZDÍLY

Následující odstavce mají ukázat, že uvědomění si cíle je jednoduchým indikátorem, který nám může pomoci rozhodnout, zda bude vhodnější projít psychoterapií, anebo rozvíjet meditační praxi. Uvažme ale nejprve následující fakta: 1) Cíl psychoterapie je v rámci psychoterapeutického kontraktu obvykle definován samotným klientem. Bývá jím dosažení konkrétní změny v klientově prožívání (například zbavení se nepříjemných symptomů), respektive zvládnutí nějaké náročné životní situace či situací (vyřešení konfliktu apod.). 2) Cíl meditace všímavosti a vhledu

[1] PhDr. Jan Benda, psycholog, pracuje jako psychoterapeut v privátní praxi. Je aktivním členem Atelieru satiterapie a Asociace Trenérů Aplikované Psychologie. Zaměřuje se na využití všímavosti (*mindfulness*) v psychoterapeutické práci, jakož i v koučování, managementu a leadershipu. Kontakt: www.jan-benda.com.

(*satipatthána-vipassaná*)² definoval Siddhattha Gótama — Buddha. Je jím rozvíjení schopností mysli, osvobození se od veškerých strastí a dosažení toho nejjemnějšího štěstí — *nibbány*. Co z toho plyne? Abychom porozuměli tomu, jaké praktické důsledky tento rozdíl v cílech přináší, načrtněme si dále, jakým způsobem člověk uchopuje skutečnosti vnitřního i vnějšího světa v každodenním životě, respektive v intenzivním meditačním tréninku.

Při jistém zjednodušení můžeme říci, že při intenzivní meditaci meditující krok za krokem proniká do povahy prožívané skutečnosti a zažívá postupně hlubokou „transformaci prožívání světa“.³ Zaznamenává jednotlivé tělesné a mentální fenomény a s rozvojem všímavosti (*sati*) začíná všechny tyto jevy vnímat jako stejné, ničím v podstatě rozdílné, ničím jiné. Jiný než v běžném životě je ovšem jeho postoj k vnímaným fenoménům. Meditující NEREAGUJE. Pouze zaznamenává. A tímto zaznamenáváním se zaznamenávané mění. Nevznikají například delší myšlenkové řetězce. Meditující prakticky nepřemýšlí. Všímá si. Někdy zaznamená vibraci na svém ušním bubínku, aniž by si uvědomil, že tu vibraci způsobuje lidská řeč, natož aby si uvědomil význam slyšených slov. Všímá si, jak vědomí zvuku vzniklo, trvalo a zaniklo. Uvědomuje si, že toto vědomí je pomíjivé, neustále se měnící a neuspokojivé — jako každý jiný prožívaný fenomén. Je bdělý, a přesto je na hony vzdálený každodenní „realitě“ ostatních lidí. Přijímá skutečnost takovou, jaká je. To v kontextu meditačního tréninku dává smysl. V interakcích s druhými lidmi by však stejný postoj mohl způsobit nedorozumění i vážné potíže. Představme si třeba následující dialogy. Maminka: „Tak na co bys měl dnes chut?“ Meditující: „To je jedno, všechny jevy jsou stejné.“ Padouch: „Mohu si vzít vaši kreditní kartu?“ Meditující: „Jistě, na ničem nelpím.“ Absurdní, že?

Důležitost moudrého uvážení (*sampadžaňña*) vhodnosti použitých prostředků s ohledem na účel, který sledujeme, a na oblast, kde se nacházíme (včetně jasného rozlišení meditačního kurzu a každodenního života), velmi srozumitelně přibližuje ve svých knížkách Jack Kornfield.⁴ S porozuměním ukazuje, že v každodenním životě jsou v řadě případů účinnější jiné postupy, než jaké užíváme při meditaci. Meditačně vy-kultivovaná schopnost zachovávat si prožitkový odstup je jistě výhodou i v běžných situacích. Neznamená to však, že každý pocit necháme vždy

[2] V Buddhově učení, respektive v jeho nejstarší formě nazývané *théraváda*, je tradováno čtyřicet druhů meditace. Zde zaměříme pozornost pouze na meditaci *satipatthána-vipassaná*.

[3] Klíčové momenty tohoto procesu popisuje např. Mahási, 1997, srov. Šašma, 2009.

[4] Např. Kornfield, 2009.

odeznít, aniž bychom reagovali, aniž bychom se například bránili nebo utíkali v situacích ohrožení, aniž bychom zvedli telefon, když se nám po někom zasteskne, nebo aniž bychom se omluvili, když si uvědomíme chybu. Zvládání konkrétních situací v každodenním životě předpokládá, že se rozhodujeme a jednáme. REAGUJEME. Pokud jsme toho schopni, tak nikoli impulzivně, ale přiměřeně, moudře. Někdy ale i razantně, když chceme, aby jednání mělo patřičný dopad na druhé.⁵ Pocity jako strach, hněv, lítost či stud jsou nám přitom důležitým vodítkem a nápovědou a jde spíše o to, jakým způsobem jim porozumíme, využijeme je, projevíme je.

Že toto porozumění není samozřejmé a že způsob, jak s pocity zacházíme v interakcích s druhými, přináší leckdy nesnáze, dobře vědí psychotherapeuti. Ti dokáží porozumění napomoci v těch složitějších případech. A mají na to nástroje, neboť o porozumění prožívání a zvládnutí konkrétních situací psychoterapii jde. Zatímco meditace v některých fázích uchopuje citění jako fenomén bez bližšího zájmu o to, o jaké citění jde, jaký má obsah,⁶ psychoterapie přesněji rozlišuje, jde-li o zlost, zklamání nebo bezmoc, odkud pramení a k čemu se vztahuje. Psychoterapie napomáhá vhledu do konkrétních situací (včetně těch interpersonálních) a můžeme říci, že je v tomto ohledu každodennímu životu obecně blíže než meditace.⁷

Při porovnání meditace a psychoterapie vidíme tedy kvalitativně rozdílné cíle, rozdílné oblasti aplikace, rozdílný postoj k prožívaným fenoménům, rozdílné prostředky. Meditaci nejde o vyřešení partnerských, rodinných či výchovných problémů. Psychoterapie naproti tomu nevede k dokonalému zbavení se všech psychických pout, nevede k nibbáně. Naše úvodní dilema o vhodnosti obou metod můžeme tedy shrnout následovně: Chcete-li „pouze“ najít řešení vaší JEDINEČNÉ životní situace (např. manželské krize, konfliktu) nebo zvládnout konkrétní prožívání (zahlcující pocity zklamání, bezmoci, strachu, vzteku apod.), bude pro vás efektivnější navštívit zkušeného psychotherapeuta. Jde-li vám o poznání UNIVERZÁLNÍCH zákonitostí fungování lidské mysli, chcete-li rozvíjet široce použitelné schopnosti, jako je soustředění, vůle, všímavost, anebo vůbec nejlépe — chcete-li se vymanit z omezení tohoto světa radikálně

[5] Srov. např. Dilgo Khjence, 2007.

[6] Meditující rozlišuje citění příjemné, nepříjemné, neutrální. Podrobněji se o význam pocitů obvykle nezajímá.

[7] V některých fázích meditačního tréninku meditující také pracuje s obsahy prožívání (terciální meditační předmět) a získává vhled do životních událostí (*lokija vipassana*). Například v případech právě probíhající životní krize, je však psychoterapie pro klienta méně náročná a podle našeho názoru vhodnější (srov. Prodej, nedatováno).

a jednou provždy — začněte medítovat. Dodejme k tomuto odlišení, že i Buddha sám, když intervenoval u lidí s psychickými problémy či v případech osobních konfliktů, volil jiné postupy, než je meditace. Doklady o tom lze nalézt v původních pramenech.⁸

INSPIRACE

Jestliže nyní zhruba rozumíme některým rozdílům mezi meditací a psychoterapií, obraťme pozornost k tomu, co v Buddhově učení může psychoterapii inspirovat. Není toho málo, a zájem o buddhistickou filozofii a psychologii má proto mezi psychology a psychoterapeuty ne náhodou již poměrně dlouhou tradici. Uvedme zde ve zkratce, že zatímco osobnosti jako William James, Carl G. Jung či Erich Fromm se inspirovaly buddhistickými texty víceméně v rovině myšlenek, u Carla Rogerse nebo Fritze Perlse lze elementy „buddhistického know-how“ rozpoznat poměrně zřetelně i v reálné terapeutické praxi.⁹ Z hlediska historie lze konstatovat, že pokusy integrovat buddhistické metody práce s myslí v psychoterapii se začaly objevovat stále častěji zhruba od 70. let minulého století, tedy od doby, kdy mnozí terapeuti získali vlastní zkušenosti s meditační praxí. Tento vývoj vyvrcholil na přelomu tisíciletí, kdy došlo k prudkému vzestupu zájmu psychoterapeutů o všímavost (*mindfulness*).¹⁰

Všímavost (též bdělost, bdělá pozornost) bývá definována jako schopnost nezaujatě zaznamenávat psychické a tělesné fenomény prožívané v přítomném okamžiku. Je to právě tato klíčová schopnost mysli, jejíž rozvíjení v meditaci vede podle Buddhova učení k mírnění utrpení a postupně až k dosažení nepodmíněného štěstí a svobody *nibbány*. Ve světě dnes využívají všímavost v psychoterapii především nové kognitivně-behaviorální přístupy.¹¹ U nás se se všímavostí setkáváme v rámci satiterapie.¹² O satiterapii a o tom, jak může být užitečná medítujícím, si nyní řekneme víc.

[8] Viz např. příběh Kisa Gótamí truchlící nad ztrátou svého dítěte (*Dhammapada* 287, *Anguttara-nikája*, 225–227), usmíření znesvářených mnichů v Kósambí (*Vinaja-pitaka, Mahāvagga* X. 1–6.3) a jiné příklady (srov. de Silva, 1984; McConnell, 2001).

[9] V gestalt terapii jde např. o důraz na přítomný okamžik, rozvoj uvědomování si (*awareness*), v terapii zaměřené na osobu např. o otevřenost vůči zkušenosti a její přijetí, využívání empatie atd.

[10] Všímavost a meditační praktiky se staly předmětem zájmu také kognitivní vědy a neurověd. Česky k tématu viz např. Burian (2009), srov. Hayward, Varela (2009).

[11] Např. Baer, 2006.

[12] Viz Frýba, 2008; Benda, Horák, 2008.

SATITERAPIE

Satiterapie je psychoterapeutický směr, který v rámci rogersovského, na osobu zaměřeného přístupu integruje postupy odvozené z meditační praxe i teorie eticko-psychologického systému abhidhamma.¹³ Z důvodů výše naznačených nerozvíjí satiterapie (na rozdíl od řady jiných, na všímavosti založených přístupů) všímavost klientů prostřednictvím meditace, ale využívá k tomu jedinečných postupů, jako je komentování, reflektování, kotvení, konkretizace nebo průzkum psychotopu.¹⁴ Meditační trénink je v satiterapii začleněn do výcviku terapeutů. To přináší zajímavé výhody, z nichž některé zde chceme zmínit.

Řekněme si úvodem, že když výzkumníci navzájem porovnávají účinnost jednotlivých psychoterapeutických přístupů, navzdory rozdílům v teoretických východiscích neshledávají mezi nimi významnější rozdíly.¹⁵ Zdá se, že o účinnosti léčby nerozhoduje ani tak zvolená teorie, ale mnohem spíše konkrétní osobnost psychoterapeuta, respektive faktory, jako je terapeutova autenticita (opravdovost), schopnost empatie (vcítění) a bezpodmínečného přijetí.¹⁶ Rozvoj právě těchto obecných proměnných ovšem (mimo jiné) přináší meditační trénink.¹⁷ A nejen to! Meditační praxe rozvíjí u meditujícího schopnost odpoutávat se od obsahů myšlenek a pojmát je jako přechodné objekty vědomí. Namísto obvyklého vyhýbání se konfrontaci s utrpením se meditující učí trpělivě a bez posuzování přijímat a „nechávat plavat“ vlastní smyslné touhy, vztek a zlost, unavenost a malátnost, neklid a obavy, vlastní pochyby a veškerá „znečištěná mysl“ (*nívarana, kilésa*). Učí se získávat nadhled při sledování i krajně nepříjemných tělesných a mentálních jevů.¹⁸ To vše se v terapii hodí!

Díky introspektivní fenomenologické mikroanalýze vlastního prožívání dochází meditující postupně k autochtonnímu poznání vztahů (podmíněnosti) mezi motivy vlastního jednání a následným příjemným či nepříjemným prožíváním. Ověřuje si, že jednání motivované chtivostí či nenávistí vede k utrpení, zatímco jednání motivované štědrostí či laska-

[13] Pojmem abhidhamma (tzn. „vyšší učení“ v jazyce páli) se označují buddhisticke kanonické texty, které systematicky a schematicky shrnují Buddhovo učení. Na Západě je abhidhamma považována za prototyp východní psychologie.

[14] Viz Němcová, 2002.

[15] Srov. Lambert, Bergin, 1994; Wampold, 2001.

[16] Mimočodem, jak uvádí např. Martin, jedním z klíčových elementů, který by mohl pomoci porozumět mechanismu terapeutické změny obecně, napříč jednotlivými směry, by mohla být také všímavost (Martin, 1997).

[17] Srov. Grepmaier et al. (2007); Aggs, Bambling (v tisku).

[18] Srov. Shapiro, Carlson, 2009; Woods, 2009; Kabat-Zinn, v tisku.

vostí vede ve svých důsledcích k prožívání štěstí. A právě toto poznání a z něj vyplývající možnost využívat etiku jako princip vysvětlující vznik utrpení a jako základní paradigma dovedného zvládnání života umožňuje meditujiícím satiterapeutům osvojit si účinné terapeutické strategie, které v západní psychoterapii dosud nemají obdoby.

Díky vlastnímu poznání a vlastním v meditaci rozvinutým schopnostem jsou satiterapeuti schopni nastavovat terapeutické podmínky způsobem, který klientovi umožňuje zcela konkrétní vhléd do eticko-psychologických souvislostí důležitých v jeho individuální situaci. Můžeme říci, že satiterapeuti zde do jisté míry suplují (alespoň zpočátku) klientovu vlastní všímavost. Takový postup je ovšem pro zvládnutí konkrétního problému efektivnější, než by bylo rozvíjení klientovy všímavosti prostřednictvím meditace. Satiterapeutické postupy jsou využívány v léčbě neurotických poruch, poruch vyvolaných stresem, somatoformních poruch, psychosomatických onemocnění, poruch příjmu potravy, u hraničních poruch osobnosti, u psychóz v remisi, atd. Lze je využít i pro zpracování problematických zážitků, jež se někdy objevují v průběhu meditace (viz dále). Rozvoj rogersovských proměnných (autenticita, empatie, akceptace) a porozumění eticko-psychologické determinaci prožívání jsou tedy dva konkrétní příklady toho, co meditace může přinést meditujiícím psychotherapeutům a potažmo pak jejich klientům v procesu psychoterapie. Čím může být satiterapie užitečná specificky meditujiícím si nyní ukážeme na příkladu tzv. „psychospirituální krize“.

PSYCHOSPIRITUÁLNÍ KRIZE

Pokrok vhledu při intenzivní meditaci satipatthána-vipassaná v některých jejích fázích rozhodně není procházkou růžovým sadem. Otřásá totiž do samých základů nejen představami, které mají meditujiící o světě, ale doslova všemi oporami a jistotami, které meditujiící mají, včetně „jistoty“ vlastního já (*anattá*). Ztrátu iluzí přitom někteří mohou snášet poměrně těžko, zvláště z počátku.¹⁹ V těchto fázích meditace nabývá na důležitosti podpora kompetentního meditačního učitele, jež ovšem není samozřejmostí, nemluvě o tom, že meditujiící často po několika týdnech intenzivní meditace odjíždějí z kurzu domů a jakoukoli podporu učitele ztrácejí. Mohou pak propadnout panice a z transformace, kterou procházejí, se stává chaotický a někdy zdrcující proces. Tito lidé „mohou mít pocit, že vědomí jejich identity je narušeno, že jejich dosavadní hodnoty už neplatí a že jejich osobnost se prudce otřásá v samotných základech. ...mohou pociťovat děsivou úzkost, prožívat obtíže v denním životě, v zaměstnání,

[19] Podrobněji viz Mahási, 1997; Šašma, 2009.

v mezilidských vztazích.²⁰ V takovém případě lze hovořit o rozvinutí tzv. „psychospirituální krize“.

Psychospirituální krize může mít i jiné spouštěče, než je nekompetentně prováděná meditace,²¹ a může vypuknout i bez jakékoli zjevné příčiny. Může zahrnovat celou škálu neobvyklých zkušeností, z nichž jmenujme alespoň: proudící energie, třesy, křeče, nepotlačitelný smích či pláč, různé vize, objevení se paranormálních schopností, mimosmyslové vnímání, zážitky existence mimo vlastní tělo, stavy posedlosti, prožitky smrti a znovuzrození, archetypální zkušenosti rozpadu světa, dramatického boje dobra se zlem a mnohé další. Příznačný je přitom pocit strachu, ohrožení, pocit izolace, bezmoci, nepochopení druhými, nedůvěra k nim a často také pocit jakési výjimečnosti. Tradiční psychiatrie dosud neumí rozpoznat transformativní potenciál takových zkušeností, považuje je za patologické a snaží se je potlačit léky. Integraci podobných zkušeností a uskutečnění osobní transformace může naopak podpořit kompetentní meditační učitel nebo psychoterapeut s odpovídající meditační zkušeností.

Díky vlastnímu meditačnímu tréninku má řada satiterapeutů osobní prožitou zkušenost přinejmenším s některými fenomény objevujícími se v rámci psychospirituální krize i s jejich integrací v každodenním životě. Poznání pomíjivosti a prázdnoty všech jevů umožňuje takto zkušeným satiterapeutům zachovávat si vnitřní vyrovnanost vůči fenoménům psychospirituální krize a napomáhat jejich zvládnutí prostřednictvím rozvoje všímavosti. V praxi jde o přístup velmi podobný na osobu zaměřené kognitivní terapii Paula Chadwicka uplatňované u psychóz.²² Terapeut pomáhá klientovi akceptovat nepříjemné symptomy, aniž by se jim bránil či se s nimi identifikoval. Nesoustředí se ani tak na obsahy jednotlivých prožitků, ale spíše na klientův postoj k nim, na překonání strachu, nedůvěry, pocitů bezmoci, izolace a vylučnosti. Pomáhá klientovi zbavit se lpění na představách, myšlenkách, postojích a reakcích, které probíhající proces blokuje, a dosáhnout metakognitivního vhledu (*sic*) přinášejícího úlevu a nové možnosti zvládnutí prožívání.

Můžeme říci, že satiterapeutický přístup k psychospirituální krizi je velmi strážlivý a soustředí se na integrování nové zkušenosti a obnovu klientovy schopnosti zvládat každodenní život. Podobně jako meditace všímavosti a vhledu nezajímá se satiterapie příliš o OBSAHY vizí,

[20] Grof, Grofová, 1999; srov. Vančura, 2002; Zajáková, 2009.

[21] Při striktním dodržení meditační instrukce by stav psychospirituální krize nenastal. K vypuknutí psychospirituální krize může dojít pouze v případě, že meditujiící potřebné instrukce nemá nebo je ignoruje.

[22] Chadwick, 2006; srov. též Podvoll, 2003; Pinto, 2009.

o paranormální schopnosti, UFO nebo duchy, ale věnuje více pozornosti PROCESŮM, které prožívané obsahy nesou. Jakmile klient překoná strach a naučí se zvládat své prožívání, je na něm, jak se svými zkušenostmi naloží. Výhodou satiterapeutického přístupu je, že uvedené zkušenosti nepatologizuje, ale dokáže je akceptovat a pracovat s nimi. To v západní medicíně dosud zdaleka není běžné.


Když shrneme sdělení tohoto článku, můžeme konstatovat, že buddhistická meditace všímavosti a vhledu i psychoterapie mají své opodstatnění, své pole působnosti i své aplikační limity. Meditace vede k postupné emancipaci od světských záležitostí, ale není vhodným nástrojem u klientů s naléhavou potřebou řešit zcela konkrétní (vztahové, pracovní) životní situace. Zde je efektivnější psychoterapie. Psychoterapie na druhé straně nedokáže transcendovat postoj k veškerému utrpení a nevede k nibbáňe. Ta je cílem meditace.

Meditační zkušenost přináší (kromě jiného) vhledy do eticko-psychologické determinace prožívání a rozvíjí schopnosti empatického porozumění a bezpodmínečného přijetí. Obojí může významně pozitivně ovlivnit proces psychoterapie, je-li vedený meditujiícím psychoterapeutem. Satiterapeuti (stejně jako meditujiící psychoterapeuti jakéhokoli jiného zaměření) mohou meditujiícím pomoci zpracovat obsahy problematických zkušeností, které se někdy objevují v průběhu meditace, a mimořádnou kvalifikaci mají také pro zvládnání případů psychospirituální krize. Můžeme předpokládat, že psychoterapie, která jako vědecká disciplína existuje jen něco málo přes sto let, najde v několika tisíc let praxí prověřované metodě meditace ještě mnohou inspiraci. Současný zájem psychologů o všímavost tomu každopádně nasvědčuje.

LITERATURA

- AGGS, C., BAMBLING, M. (v tisku). *Teaching Mindfulness to Psychotherapists in Clinical Practice: A Standardised Training Program*. Journal of Counselling and Psychotherapy Research.
- BAER, R. A. (Ed.) (2006). *Mindfulness-Based Treatment Approaches*. Oxford: Academic Press.
- BENDA, J., HORÁK, M. (2008). *Moudrost abhidhammy v psychoterapii: Hojivé balzámy pro duši*. Psychoterapie, 2 (2), 85–93. Dostupný z WWW: <http://www.psychoterapeut.net/downloads/benda_horak2008.pdf>
- BURIAN, J. (2009). *Meditace z pohledu neurovědy*. In: KELEMEN, J., KVASNIČKA V. (eds.). *Kognice a umělý život IX*. Opava: Slezská univerzita v Opavě.
- DILGO KHJENCE, R. (2007). *Nebojácny soucit: Vysvětlení Atišova Sedmibodového výcviku mysli*. Praha: DharmaGaia.

- DE SILVA, P. (1984). *Buddhism and Behaviour Modification*. Behaviour Research and Therapy, 22 (6), 661–678.
- FRÝBA, M. (2008). *Psychologie zvládání života: Aplikace metody abhidhamma*. Boskovic: Albert.
- GREPMAIR, L. et al. (2007). *Promoting Mindfulness in Psychotherapists in Training Influences the Treatment Results of Their Patients: A Randomized, Double-Blind, Controlled Study*. Psychotherapy and Psychosomatics, 76 (6), 332–338.
- GROF, S.; GROFOVÁ, Ch. (1999). *Krise duchovního vývoje*. Praha: Chvojko nakladatelství.
- HAYWARD, J.; VARELA, F. (2009). *Mosty k porozumění. — Rozhovory předních vědců s dalajlamou o zkoumání lidské mysli*. Praha: DharmaGaia.
- CHADWICK, P. (2006). *Person-Based Cognitive Therapy for Distressing Psychosis*. New York: Wiley.
- KABAT-ZINN, J. (v redakci). *Prožívání úplně katastrofy: Užívání moudrosti vašeho těla a mysli k čelení stresu, bolesti a nemoci*. Praha: DharmaGaia.
- KORNFIELD, J. (2009). *Po extázi prádelna: Výzvy a úskalí, jež člověku přináší duchovní život*. Praha: Eminent.
- LAMBERT, M. J., BERGIN, A. E. (1994). *The effectiveness of psychotherapy*. In: BERGIN, A. E., GARFIELD, S. L. (Eds.). *Handbook of psychotherapy and behavior change*. New York: Wiley.
- MAHÁSI, S. (1997). *Pokrok v pěstování vhledu: Pojednání o buddhistické meditaci*. Praha: Alternativa.
- MARTIN, J. R. (1997). *Mindfulness: A proposed common factor*. Journal of Psychotherapy Integration, 7, 291–312.
- MCCONNELL, J. A. (2001). *Mindful mediation: A handbook for buddhist peacemakers*. Dehiwala: Buddhist Cultural Centre.
- NĚMCOVÁ, M. (2002). *Úvod do satiterapie: Příručka ke kurzu*. Brno: Atelier Satiterapie.
- PINTO, A. (2009). *Mindfulness and Psychosis*. In: DIDONNA, F. (Ed.): *Clinical Handbook of Mindfulness*. London: Springer.
- PODVOLL, E. M. (2003). *Recovering Sanity. A Compassionate Approach to Understanding and Treating Psychosis*. Boston: Shambhala.
- PRODAJ, M. *Vzájemný vztah meditácie satipatthána-vipassaná a satiterapie*. [online]. Dostupný z WWW: < <http://www.satiterapie.cz/www/meditace.php> >
- SHAPIRO, S. L.; CARLSON, L. E. (2009). *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness Into Psychology and the Helping Professions*. New York: American Psychological Association.
- ŠAŠMA, M. (2009). *Postkarteziánská pojetí reflexe ve světle buddhistické meditace klidu a vhledu: Dizertační práce*. Olomouc: Filozofická fakulta Univerzity Palackého.
- VANČURA, M. (2002). *Psychospirituální krize*. In: VODÁČKOVÁ, D. et al.: *Krizová intervence*. Praha: Portál.
- WAMPOLD, B.E. (2001). *The great psychotherapy debate: Models, methods and findings*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- WOODS, S. L. (2009). *Training Professionals in Mindfulness: The Heart of Teaching*. In: DIDONNA, F. (Ed.): *Clinical Handbook of Mindfulness*. London: Springer.
- ZAJDÁKOVÁ, S. (2009). *Zvládání psychospirituální krize v kontextu odborných služeb i mimo ně v prostředí České republiky (diplomová práce)*. Brno, FSS — Masarykova univerzita. Dostupný z WWW: < <http://www.stinstromu.net/krize/zajdakova2009.pdf> >



Kniha *Jednota v rozmanitosti* vznikla v rámci stejnojmenného projektu, jehož smyslem je vytvářet porozumění a harmonii mezi různými buddhistickými tradicemi, školami a skupinami v České republice. Je zároveň ojedinělou příležitostí představit čtenářům souhrnně českou buddhistickou scénu.

Jádro knihy tvoří články o buddhistických skupinách, školách a dobročinných iniciativách působících v České republice. Současné dění na české buddhistické scéně uvádí do historického kontextu několik retrospektivních esejů. Rozmanitost různých buddhistických tradic i osobních přístupů k dharmě se zrcadlí v původních rozhovorech s významnými buddhistickými učiteli a osobnostmi. Další články se věnují vztahu buddhismu a psychoterapie, zkoumání vlivu meditace na fungování mozku nebo buddhistickému umění v českých sbírkách.

Na projektu *Jednota v rozmanitosti* a na přípravě této knihy spolupracovalo kolem čtyřiceti českých buddhistických skupin a řada dalších osob věnujících se buddhismu.



JAN HONZÍK vystudoval Filozofickou fakultu Univerzity Karlovy, obor filozofie. Studiumu Buddhova učení a meditaci se věnuje od roku 2000. V letech 2002–2008 působil jako místopředseda a poté jako předseda Mezinárodního buddhistického nadačního fondu. V letech 2005–2006 byl buddhistickým mnichem na Srí Lance. Od r. 2007 přednáší o buddhismu na Fakultě humanitních studií Univerzity Karlovy. Zde se v rámci svého postgraduálního studia věnuje na Katedře antropologie praktickým aplikacím principů Buddhova učení na Západě. Od r. 2007 působí jako lektor sebezkušenostních kurzů zaměřených na práci s emocemi a stresem. Je autorem českého překladu Nyanatilokova pálijsko-anglického výkladového *Buddhistického slovníku* (DharmaGaia 2009), který má pomoci ustavit odbornou terminologii théravadového buddhismu v češtině.

DharmaGaia

Knižky pro přemýšlivé lidi



9 788074 360060