Cortland Dahl
s předmluvou Yongey Mingyur Rinpočheho

Průvodce buddhistickou meditací

Cesta vědomí, soucitu a moudrosti

Alferia

Alferia

Cortland Dahl

Průvodce buddhistickou meditací

Cesta vědomí, soucitu
a moudrosti

Alferia

A meditator's guide to Buddhism: The path of awareness, compassion, and wisdom
© 2024 by Cortland Dahl
Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boulder, CO, USA.
Translation © Šimon Grimmich, 2025
Cover illustration © Michaela Klírová, 2025
Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2025
ISBN 978-80-271-5781-5

OBSAH

PŘEDMLUVA 11

ÚVOD *Nový způsob života* 15

Věk úzkosti 16

1 Lidská tradice 21

Cesta odříkání 26
Tradice přímé zkušenosti 31
Střední cesta: od sebezdokonalování k sebeobjevování 33
Rozvinutí bohatého vnitřního života 40
Učenec, jógin a hospodář 42
Čtvrtý model 45

2 Návrat domů 47

Čtyři ušlechtilé pravdy 51
První ušlechtilá pravda 56
Druhá ušlechtilá pravda 61
Třetí ušlechtilá pravda 65
Čtvrtá ušlechtilá pravda 69
Pravý náhled 72
Pravá motivace 73
Pravá řeč 74
Pravé jednání 75

Pravé živobytí 75
Pravé snažení 76
Pravá bdělost 77
Pravé soustředění 78
Jiskra potenciálu 79

3 Překonání řeky utrpení 83

Tři jány 85
Cesta buddhistické meditace 90
Klíčové body pro meditaci 93
Držení těla 93
Oči 94
Dech 94
Doba a trvání 94

4 Základní vůz

NALEZENÍ ÚTOČIŠTĚ PŘED UTRPENÍM SAMSÁRY 99

Přijetí útočiště: brána k základnímu vozu 101
Hledání na špatných místech 107
Opouštění způsobu myšlení zaměřeného na rychlá řešení 109
Náhled základního vozu: dynamické já 111
Ne-já, nestálost a vzájemná závislost 114
Meditace v základním vozu: sklenice kolem svíčky 118
Klid a jasnost 122
Uplatňování: ahimsá – cesta nenásilí 125
Završení: arhat a nirvána 130

5 Velký vůz

ROZŠIŘOVÁNÍ KRUHU 133

Slib bódhisattvy: brána k mahájáně 135
Mahájánový náhled: buddhovská přirozenost 143
Prázdnota: otevřený prostor a nekonečný potenciál 145
Meditace: ku prospěchu ostatních 150
Uplatňování: šest páramit 159
Završení: nacházení nirvány v samsáře 163

6 Vůz vadžry

JSME JIŽ PROBUZENÍ 165

Náhled: završení je cesta 172
Zplnomocnění: brána k vadžrajáně 176
Princip gurua 179
Meditace: stádia rozvoje a dovršení 186
Stádium rozvoje 187
Stádium konceptuálního dovršení 191
Mahámudrá a dzogčhen: nekonceptuální stádium dovršení 195
Uplatňování: žít přirozeně a spontánně 199
Završení: nacházíme domov v čistém vědomí 201

7 Kráčet po cestě 203

Klíčová poučení 206
Rituály a liturgie 209

Praxe v meditačním ústraní 214
Zkušenost a uskutečnění 216
Mraky na obloze 221
Život jógina-hospodáře 224

DOSLOV *Dlouhodobé hledisko* 229

PODĚKOVÁNÍ 235

SLOVNÍČEK 239

KNIHY, KTERÉ MÁM RÁD 249

BIBLIOGRAFIE CORTLANDA DAHLA 253

O ORGANIZACI TERGAR INTERNATIONAL 255

O AUTOROVI 257

DOSLOV K ČESKÉMU VYDÁNÍ 259

PODĚKOVÁNÍ A POZNÁMKA PŘEKLADATELE 262

Tato kniha je věnována Buddhovi
a nesčetným probuzeným učitelům,
kteří šli v jeho stopách.

PŘEDMLUVA

Představte si, že vyrůstáte v krásné vesnici uprostřed údolí Himálají. Poblíž se nachází ledovcový potok a jezero, malé domky obklopují divoké květiny a zahrádky, po kterých se volně potulují krávy, jaci a psi. Takové bylo moje dětství, které jsem trávil s pečující rodinou a s přáteli. Většina lidí by si myslela, že je to ideální místo pro dospívání. Hrozivé mraky a bouře, které údolím procházely, mi však působily úzkost a záchvaty paniky. Většinu dětství jsem prožil ve strachu. Pocházím z rodiny meditujících, takže představa meditace se mi líbila, byl jsem však trochu líný. Po nějaké době, kdy jsem s tím bojoval, jsem sebral dostatek odvahy a požádal matku, zda by mého otce, velkého mistra, nepožádala o svolení, abych se u něj mohl formálně učit. Souhlasil a následující tři roky mě učil mnoha meditačním technikám, abych získal vlastní zkušenost. Dozvěděl jsem se o buddhistických principech a myšlenkách, jako je prázdnota, vzájemná závislost a také to, že všichni máme buddhovskou přirozenost. Přestože to všechno bylo užitečné, nebylo mi jasné, jak spolu tato učení souvisejí a jak bych je mohl ve svém životě použít.

Když mi bylo jedenáct let, poslali mě do kláštera Šerab Ling v severní Indii, klášterního sídla Tai Situ Rinpočheho. Tam jsem pod vedením Saldže Rinpočheho a dalších mistrů studoval tři jány neboli tři vozy. Jedná se o tři různé přístupy k buddhistické praxi, které nabízejí praktické metody zkoumání a transformace našeho vnitřního světa, včetně našich myšlenek, emocí, a dokonce i samotného vědomí. Dohromady mi tento rámec nakonec umožnil spřátelit se

se svými myšlenkami a emocemi, zejména s úzkostí a panikou. Jakmile jsem nahlédl, jak do sebe všechny tři jány zapadají, začal jsem chápat potenciál vnitřní svobody a štěstí, který v sobě skrývají – věřím, že je to něco, co bychom chtěli zakusit všichni.

V Tibetu se tento rámec tří ján používá již více než tisíc let jako určitá mapa na cestě probuzení. Tři jány nám mohou pomoct zvládnout mnohé výzvy, se kterými se potýkáme, a dokonce změnit náš pohled na svět. Mně a bezpočtu dalších lidí jány poskytují postupný proces, jak jemně rozpouštět návykové vzorce, které zamlžují rozpoznání vlastní pravé přirozenosti. Prolomením těchto vzorců nespokojenosti a utrpení se naše prožívání transformuje. Dohromady jsou cestou ke skutečnému a nepochybnému poznání našeho vrozeného základního dobra.

Cortland Dahl v této knize tři jány a jejich význam srozumitelně představuje. Proplétá příběh Siddhárthy Gautamy (Buddhy naší doby) a své osobní zkušenosti a s lehkostí zkoumá nejzásadnější učení buddhistické filosofie. Využívá také jedinečných tibetských nauk a meditačních technik, které se vyvíjely po staletí, a zdůrazňuje, že jejich jádrem je bdělé vědomí, soucit a moudrost.

Tato kniha je průvodcem, který vede vlastní zkušeností a který začíná zkoumáním čtyř ušlechtilých pravd, aby vám pomohl uvědomit si lidské utrpení, jeho příčiny a způsoby, jak je zmírňovat. Na praktických příkladech Cortland jasně a s nadhledem přibližuje tři jány a dělí se o to, jak toto učení můžeme uplatnit ve svém vlastním životě. Zve nás k cestě sebeobjevování, k tomu, abychom prozkoumali lidské vzorce neustálého ulpívání a nespokojenosti, svou závislost na dělání a sklon dívat se do budoucnosti, místo abychom si užívali bohatství přítomného okamžiku. S vřelostí a humorem

nám připomíná, že mysl obrácená směrem ven je ztracená a zmatená a že pouze obrácením dovnitř můžeme skutečně nalézt klid a spokojenost.

Cortland strávil desítky let studiem a získáváním zkušeností se vším, o čem zde píše. Je badatelem a překladatelem z tibetštiny, hluboce však pronikl i do linie zkušenosti tibetského buddhismu. Téměř deset let žil v Nepálu a Indii, kde trávil čas v ústraní a studoval tradiční tibetské nauky o meditaci.

Ať už s meditací začínáte, nebo jste zkušení praktikující, tato kniha se vám stane užitečným průvodcem při poznávání buddhistických nauk, zejména tak, jak jsou představovány v tibetském buddhismu.

– Yongey Mingyur Rinpočhe

ÚVOD

Nový způsob života

Vše, po čem jste kdy toužili, je právě tady,
v tomto přítomném okamžiku bdělého vědomí.

– Yongey Mingyur Rinpočhe

KDYSI DÁVNO ŽIL V POLOROZPADLÉ CHATRČI V lese starý muž. Neměl téměř nic, jen tak tak to stačilo k tomu, aby přežil. Starý muž nevěděl, že pod jeho domem je zakopaný poklad.

Každý den nechával své bohatství za sebou a vydával se do světa hledat způsob, jak si vydělat na živobytí. Zkoušel lovit a shánět potravu, dělal příležitostné práce, a když nic nenašel, žebral u sousedů. Mnoho nocí šel spát s prázdným žaludkem.

Jednoho dne se u jeho dveří objevila tajemná žena a prohlásila, že je nesmírně bohatý: „Přesně tam, kde stojíš, je poklad plný zlata a diamantů. Jsi bohatý! Nevidíš to? Stačí ho jen vykopat a bude celý tvůj!“

Starý muž si natolik zvykl vnímat sám sebe jako chudého a zuboženého, že dobré zprávě zkrátka nedokázal uvěřit. Představa, že by mohl být bohatý, byla tak vzdálená skutečnosti jeho života, že slova záhadné ženy bez dalšího přemýšlení odmítl. Možná si z něj dělala legraci, možná si ho spletla s někým jiným. Ani se neobtěžoval

zjistit, jestli tam poklad skutečně je. O několik let později zemřel v bídě, aniž by si uvědomil, jaké bohatství vlastnil.

Tím starým mužem z lesa je každý z nás. Všichni máme hluboko v sobě ukrytý poklad, zdroj spokojenosti a vnitřního míru, který s sebou nosíme v každém okamžiku každého dne. Stejně jako ten starý muž však vůči tomuto vnitřnímu bohatství zůstáváme slepí. Netušíme, že tam je, a tak si nemůžeme užívat bohatství, které vlastníme.

Neodbytný dojem vnitřního nedostatku nás nutí hledat štěstí a naplnění na milionu různých míst. Hledáme a hledáme, v naději, že najdeme něco, co nám umožní cítit se ve světě doma. Toužíme konečně přestat usilovat a uvolnit se.

Zdá se však, že ten den nikdy nepřijde. A tak hledáme dál.

Věk úzkosti

> *Všem se nám stýská po domově. Přestože náš pravý domov je uvnitř nás, neuvědomujeme si to a hledáme štěstí mimo sebe.*
>
> – Saldže Rinpočhe

Není náhodou, že se mnozí z nás cítí, jako kdyby běželi nikdy nekončící závod. V dnešní době plné úzkosti jsme od chvíle, kdy se ráno probudíme, až do okamžiku, kdy jdeme spát, zavalováni informacemi. Naše elektronická zařízení se stala prodloužením nás samých, a to až do té míry, že je jen zřídkakdy vypínáme. Výsledkem je, že ani my sami se nikdy nevypínáme.

Puzení něco dělat nebo konzumovat další informace nikdy nepolevuje, a než si toho všimneme, z *dělání* se stane nutkavá potřeba.

Můžeme být vystresovaní a zahlcení nebo prostě nejsme schopní se na chvíli zastavit a popadnout dech, netušíme však, jak se z toho vymanit. Nejblíže k opravdovému odpočinku máme, když se ztratíme v rozptýlení.

Buddhismus nám nabízí jiný způsob života.

Základní náhled buddhismu spočívá v tom, že všichni máme hluboko v sobě zdroj vnitřního míru a spokojenosti. Problém je v tom, že si neuvědomujeme, co máme. Stejně jako ta žena, která se objevila u starého muže, aby mu připomněla, že je bohatší, než se mu kdy zdálo v nejdivočejších snech, i my potřebujeme, aby nás na to někdo upozornil a ukázal nám cestu. Pak musíme sami za sebe poklad objevit a vykopat ho.

Přestože je buddhismus jedním z hlavních světových náboženství, nezaměřuje se na systémy přesvědčení a víru ve vyšší síly. Buddhismus je cesta, praktický výcvik k využití potenciálu lidské mysli. Je to mapa k sebepoznávání a sebeobjevování, která nám pomáhá být tou nejlepší verzí sebe sama.

Tato kniha má být průvodcem buddhistickou cestou založeným na zkušenosti. Je určena lidem, kteří se zajímají spíše o přímou zkušenost a praktické vhledy než o přednášky z historie a abstraktní filosofii. Je to přesně ten typ knihy, který jsem hledal, když jsem začínal meditovat. Na těchto stránkách najdete mnoho myšlenek, základní principy buddhismu jsou zde však podány přímým a jednoduchým způsobem, který ukazuje, jak se toto učení uplatňuje v intenzitě našeho každodenního života plného stresu.

Asi tušíte, že v buddhismu existuje mnoho různých škol a linií, z nichž každá má jedinečný způsob, jak vykládat buddhistickou cestu. Zen je známý pronikavým soustředěním a jednoduchostí.

Tradice théravády, která se vyskytuje na Srí Lance a v jihovýchodní Asii, je proslulá propracovaným pojetím mysli a metodou, která krok za krokem směřuje k získávání vhledu. Přístup, který jsem zvolil v této knize, do značné míry vychází z tibetského buddhismu. Tibetské učení je známé zejména důrazem na soucit a mocnými meditačními technikami, které se vyvíjely po staletí. Snad více než cokoli jiného představuje tibetský přístup umění být. Poskytuje jednoduchou cestu ke klidné a vyrovnané mysli.

Naše zkoumání začneme základním buddhistickým učením – čtyřmi ušlechtilými pravdami. Tento jednoduchý rámec je základem celé buddhistické cesty. Popisuje, jak a proč trpíme a jak se nám může dařit lépe a jak můžeme díky meditaci rozvinout svůj potenciál. Pak se ponoříme trochu hlouběji a seznámíme se s buddhistickou cestou k probuzení. Plán naší cesty se soustředí na tři jedinečné způsoby, jak získat vhled do fungování lidské mysli. Tyto tři cesty jsou známé jako *tři jány*, tři vozy, které nás přepraví ze současného stavu neklidné roztěkanosti ke zkušenosti hlubokého vhledu a probuzení. Dozvíme se o jedinečných náhledech každé jány a také o tom, jak každý z vozů přistupuje k meditaci a jak uplatňuje buddhistické principy v každodenním životě.

V knize prozkoumáme celou řadu nauk a praxí, které lze v buddhismu nalézt. Jejich záměrem je osvětlit naši zkušenost, abychom se mohli lépe orientovat ve všech výzvách, kterým v současném chaotickém světě čelíme. O získávání informací zde však nejde. Všechny myšlenky bychom měli považovat za katalyzátor, který nám umožní něco zakusit na vlastní kůži. V buddhismu nejde o přesvědčení. Branou k transformaci je zkušenost.

Jako společník na cestě objevování bych vám doporučil vzít si s sebou pár věcí. První z nich je zvídavost. Jak uvidíte, na počátku to byla právě Buddhova zvídavost, která připravila cestu buddhismu. Zvídavost, která nás otevírá novým myšlenkám a perspektivám, je klíčem k růstu a sebeobjevování.

Dále je užitečná trpělivost – trpělivost, která znamená důvěřovat procesu a zůstávat v otevřenosti vůči změnám. Když jsem začínal meditovat, byl jsem zcela pohlcený stresem a úzkostí. Přestože jsem toužil po novém způsobu života, nebylo snadné opustit stará nefunkční přesvědčení. Měl jsem hluboce zakořeněná přesvědčení, jako například to, že moje hodnota jakožto lidské bytosti se zakládá na tom, co dělám a čeho dosáhnu. Má přesvědčení mě nutila spěchat k cíli, kterého jsem nikdy nemohl dosáhnout. Mohlo by se zdát, že jakmile si tuto zvykovou tendenci uvědomím, bude snadné se jí zbavit. Část mého já se však nechtěla pohnout z místa, které mi bylo tak důvěrně známé. Umět věci pustit zní v teorii dobře, když na to však skutečně dojde, můžeme mít pocit, že ztrácíme část sebe samých. K tomu, abychom touto cestou, která je málokdy předvídatelná, prošli, je proto často potřeba trpělivosti.

Nakonec bych vás chtěl povzbudit, abyste se sebou měli soucit. Být člověkem není snadné, a pokud jde o štěstí a spokojenost, svět nám v dnešní době neprokazuje velkou přízeň. Duchovní cesta je transformující a obohacující, ale už jen vydat se na ni vyžaduje obrovskou dávku odvahy. Naše odvaha pak musí být vyvážena soucitem se sebou samými; k tomu, abychom mohli vykročit do neznáma, je třeba obojího. Alternativou je však prostě jen uvíznout na místě.

Ústřední myšlenkou buddhismu je, že probuzení je možné pro každého z nás. To, co pro sebe objevil Buddha a co pak učil druhé,

známe jako buddhismus. Jde o živoucí tradici *zkušeností*, která pokračuje, když čtete tuto knihu a sami si osvojujete učení. Tato tradice ve skutečnosti není nikde jinde než v nás a ve všech lidech, kteří ji žijí a praktikují.

Pojďme se do toho dát.

1

Lidská tradice

Hluboká, klidná, prostá, zářivá a nepodmíněná
je tato nektaru podobná dharma, kterou jsem nalezl.
Přesto kdybych ji učil ostatní, nepochopili by.
Proto budu mlčet a zůstanu zde v lese.

– Buddha

BUDDHISMUS MÁLEM NEVZNIKL. Když Buddha došel probuzení pod stromem bódhi ve starověké Indii, jeho první myšlenka byla: „Nechám si tyto vhledy pro sebe a prožiji své dny jako tichý meditující." To, co objevil, se podstatně lišilo od převládajících názorů jeho doby. Na své cestě se setkal s dalšími duchovními hledajícími – mnozí z nich byli stejně zarytí meditující jako on –, všichni však byli ponořeni ve zcela odlišném paradigmatu. Tlačili, hledali a usilovali, vyhledávali extrémní prožitky a změněné stavy mysli. Avšak to, co objevil Buddha, bylo docela jednoduché.

Nakonec Buddha změnil názor a rozhodl se o to, co objevil, podělit. Podle legendy k němu z nebes sestoupili bohové starověké Indie

a prosili ho, aby učil. Jejich prosba ho dojala a brzy začal „roztáčet kolo dharmy" – sdílet cestu probuzení s každým, kdo projevil opravdový zájem o zkoumání a transformaci své mysli.

Od chvíle, kdy Buddha usedl k meditaci pod stromem bódhi, uplynulo již více než dva a půl tisíce let a nespočet lidí následovalo cestu sebeobjevování, kterou se světem sdílel. Mezi jeho následovníky se počítám i já. A myšlenka, že celá buddhistická tradice málem nevznikla, mi přijde pozoruhodná. Možná bych se pak před třiceti lety, kdy jsem jako vystresovaný vysokoškolák bojoval se sociální úzkostí, nesetkal s cestou meditace. Možná bych se nikdy nedozvěděl o buddhovské přirozenosti nebo o tom, že když budu cvičit svou mysl, mohu se naučit žít s bdělejším vědomím i s větším soucitem a moudrostí. Když přemýšlím o tom, jak tato učení změnila můj život a životy nespočtu dalších lidí, cítím vděčnost za to, že se Buddha kdysi dávno rozhodl začít učit.

Převládající paradigma, které Buddhovi téměř zabránilo podělit se o to, co objevil pod stromem bódhi, se příliš neliší od mnoha běžných perspektiv, které najdeme v dnešním světě. Buddhův příběh sice začal před dvěma a půl tisíci lety, pocity a obtíže, které ho na cestu za probuzením dovedly, jsou však pocity a obtíže všech lidských bytostí – včerejších i dnešních. K hledání změny ho přivedlo utrpení – a ani dnes není o stres a nejistotu nouze. Buddhův příběh se může zdát extrémní, odhlédneme-li však od konkrétních detailů, jde o sdílenou lidskou zkušenost.

Buddha nebyl vždy „Buddhou". Podle tradice se narodil jako Siddhártha Gautama a první léta prožil v paláci v krásném údolí ve starověké Indii. Jeho otec byl králem a do svého syna vkládal obrovské naděje. Mladému Siddhárthovi se dostalo nesmírně privilegovaného

života, jeho otec jej vychovával jako budoucího vládce a zahrnoval ho vším, co si mohl přát. Siddhárthův otec vyhověl každému jeho rozmaru, chránil ho před každou nepříjemností a jeho způsob výchovy se podobal tomu, co bychom dnes nazvali „helikoptérovým rodičovstvím". Mladý Siddhártha měl sluhu, který mu nad hlavou držel slunečník, aby ho chránil před přírodními živly. Už od narození byl Siddhártha mocný, bohatý a slavný a od té chvíle také vyrůstal v bublině, která většině z nás zůstává cizí.

Přehnané ochranitelské instinkty Siddhárthova otce nebyly neoprávněné. Podle legendy žil v okolí proslulý mudrc, který prorokoval, že až Siddhártha vyroste, stane se buď velkým náboženským vůdcem, nebo velkým vládcem. Jeho otec pocházející z vládnoucí vrstvy indické společnosti chtěl, aby šel mladý Siddhártha v jeho šlépějích, a nechal se uchvátit vidinou svého syna jakožto velkého panovníka. Proto se Siddhárthu snažil vést tímto směrem. Nejenže mu poskytl ochranu a hmotné bohatství, ale také nejlepší dostupné vzdělání a výcvik. Chtěl ho ochránit před všemi zkouškami a útrapami lidského života v naději, že ho to odvede od náboženského života a nasměruje na cestu politiky a moci.

Jak Siddhártha dospíval, jasně se ukazovalo, že je nadaný. Byl chytrý a vynikal ve sportech. Nakonec se oženil se ženou, kterou miloval, a měli spolu dítě. Bohatý a mocný, Siddhárta s krásnou rodinou měl vše, co si kdy mohl přát nebo po čem toužil. Měl všechno to, o čem nám svět říká, že potřebujeme ke štěstí.

Přestože byl Siddhártha obklopen bohatstvím, mocí a rozkoší, cítil se prázdný. Z materiálního hlediska měl všechno, ale jeho vnitřní život zůstával nerozvinutý. Bez ohledu na to, čeho dosáhl, bez ohledu na to, kolik chvály se mu dostalo nebo kolik potěšení

zažil, vše jen umocňovalo neodbytný pocit nespokojenosti, který ho pronásledoval jako stín. Postupem času jeho nespokojenost stále rostla a rostla. Všechny „dobré věci" v životě mu přinášely dočasné potěšení, ne však trvalé štěstí. Všechno dělal správně, ale stále to nějak nestačilo.

Siddhártha žil ve stejném paradigmatu, v jakém se nacházíme i my dnes, o tisíce let později. Toto paradigma nám říká, že klíčem k naplněnému životu je mít více – více peněz, více potěšení a více věcí. Potřebujeme lepší tělo, lepší vztahy, lepší práci s lepším platem. Od útlého věku se k nám podprahově dostává informace, že jsme nedostateční a že jediný způsob, jak pocítit naplnění a štěstí, je získat všechny věci, o kterých nám společnost říká, že je potřebujeme.

I když mnozí z nás nežijí v bublinách obrovského bohatství, žijeme v bublinách, které jsme si sami vytvořili – a snažíme se sami sebe chránit před nepříjemnostmi a utrpením. Vytváříme si kolem sebe zeď a uzavíráme se do světa, který je předvídatelný a pohodlný. Všichni chceme uchránit sebe i ty, které máme rádi, před bolestí a obtížemi.

Vnitřní zkušenost mladého Siddhárthy poukazuje na zcela zásadní skutečnost týkající se lidského údělu: sebevětší úspěch, bohatství ani moc nás neochrání před utrpením plynoucím z povahy lidské existence.

Všichni zažíváme nejistotu a strach. Všichni zažíváme horskou dráhu svých myšlenek a emocí. Všichni prožíváme chvíle podráždění nebo bolesti, žárlivosti nebo hněvu. Všichni se někdy předvádíme a jindy se zcela uzavíráme. Ať už se snažíme sebevíc, bolesti, utrpení a ztrátě se nedá vyhnout.

Jednoho dne Siddhárthu jeho sluha vyvedl za zdi paláce do nedalekého města. Tehdy si již Siddhártha uvědomoval vnitřní zkoušky a obtíže a utrpení, kterým všichni čelíme. Na této cestě však poznal utrpení na zcela nové úrovni. Byl svědkem stárnutí a chudoby, viděl nemocné a umírající. Poprvé také spatřil asketu – někoho, kdo se vzdal honby za bohatstvím a požitky ve prospěch duchovní cesty.

V tomto klíčovém okamžiku se otcův plán, jak ho udržet šťastného a chráněného, zhroutil.

Když se Siddhártha vrátil do paláce, nemohl zapomenout na nezměrné utrpení, jehož byl svědkem, a to ho přimělo zamyslet se nad vlastním životem. Uvědomil si, že navzdory tomu, že se mu dostává všech požitků, po kterých by člověk mohl toužit, nikdy nepocítil trvalou spokojenost. Místo toho pociťoval chronický, vtíravý pocit neklidu. Vždy se mu zdálo, že věci nejsou úplně uspokojivé, jako by stále čekal na nějaký lepší prožitek, než jaký právě měl.

Siddhártha si začal klást některé velmi základní otázky týkající se lidského života: Jak se můžeme ve světě cítit doma? Jak můžeme vystoupit z neustálého koloběhu utrpení a podráždění, ze střídání potěšení a bolesti? Když se rozhlédl kolem sebe, viděl, že všichni jsou uvězněni ve stejném koloběhu nespokojenosti. Takovou zkušenost měla jeho žena, jeho otec, všichni, které znal. Tento vhled do setrvalosti našeho podráždění ho přiměl obrátit se zády k životu, kterého se mu dostalo, a vydat se na zcela jinou cestu.

V devětadvaceti letech Siddhártha přesvědčil svého sluhu, aby ho vyvedl z paláce pryč od všeho, co kdy znal. A pak od toho všeho odešel.

Cesta odříkání

Všechny bytosti chtějí být šťastné,
ale jen málo z nich ví, jak na to.

– Sharon Salzberg

Když Siddhártha opouštěl brány paláce, neměl jasný plán. Starověká Indie procházela obdobím obrovských společenských změn, objevovaly se nové filosofie, nové duchovní nauky a praxe a velké množství meditujících asketů, kteří usilovali o jiný druh života. Můžeme si představit, že Siddhárthu, vedeného otázkami a zvídavostí, hnal vpřed do nového života příslib takových možností.

Na začátku svého putování se znovu setkal s univerzální skutečností utrpení: stárneme, onemocníme, prožijeme nepředstavitelné ztráty a nakonec všichni zemřeme. Kamkoli se obrátil, narazil na tuto pravdu. Kromě toho si však uvědomil, že to nenápadné utrpení, které zažíval v paláci, se týká každého. Zdálo se mu, že všichni procházejí životem s lehkou horečkou nespokojenosti. Někteří lidé nesmírně trpěli a jiní byli poměrně spokojení, ale zdálo se, že se nikdo necítil být na světě úplně doma.

Při všem tom stresu, kterému v každodenním životě čelíme, a při všech nárocích na náš čas a energii mnozí z nás touží zakusit pocit pohody. Vzpomenete si na okamžik, kdy jste se vrátili domů po stresujícím dni nebo po dlouhé, náročné cestě? Možná jste pocítili úlevu nebo jste zažili pocit, že se konečně můžete uvolnit a odpočívat. Možná jste cítili, že zase můžete být sami sebou, aniž by bylo třeba se někam vydávat a aniž by tu bylo třeba čehokoli dosahovat.

Siddhártha zoufale toužil po tom, aby se v životě a ve světě cítil

jako doma, kamkoli se však podíval, viděl jen utrpení. Každý něco hledal nebo se ze všech sil snažil udržet si to, co měl. Nikdo nevypadal skutečně spokojený.

Siddhártha se setkával s lidským údělem tváří v tvář. Vztahy do našich životů vnášejí radost a smysl, ale také utrpení a ztráty. Naše práce a zaměstnání mohou být zdrojem velkého stresu a útrap, a to i když máme to štěstí, že nás naše práce baví. Máme tělo a to nám umožňuje dělat tolik věcí – nevyhnutelně však všichni zažíváme utrpení spojené se stárnutím a nemocemi.

Tyto základní rysy existence se pro Siddhárthu po opuštění paláce stávaly stále skutečnějšími, a tak se jeho tázání jen prohlubovalo. V jádru jeho hledání se nacházely nejdůležitější otázky celého buddhismu: Proč trpíme? A je z toho nějaká cesta ven? Tyto otázky ho poháněly na duchovní cestě. Chtěl rozvázat uzly utrpení a trvale rozvinout vlastní potenciál.

Podívejte se na svůj vlastní život. Dokážete se vcítit do toho, jak neuvěřitelně těžké a odvážné je obrátit se zády k něčemu známému, když nevíte, kam směřujete? Možná cítíte, že jste zaseknutí v zaměstnání, ve vztazích nebo ve starých vzorcích, které vám už neslouží. Možná kvůli každodenní rutině nekonečných seznamů úkolů cítíte beznaděj nebo toužíte po něčem smysluplnějším. Možná se cítíte zahlceni stresem, úzkostí, hněvem nebo smutkem. Nebo možná prostě necítíte nic.

Stejně jako mladý Siddhártha, který stál na prahu svého paláce, se mnozí z nás cítí připraveni udělat krok do neznáma, netuší však, co dál. Proto je odříkání tak důležitou součástí Siddhárthova příběhu – musel se odvrátit od důvěrně známého, aby ve svém životě vytvořil prostor pro něco nového. Skutečně, odříkání je stejně tak obrácením

se k něčemu novému jako aktem pouštění. Slovo „odříkání“ může znít pochmurně a pesimisticky, ale druh transformace, o kterém zde mluvíme, je radikálně pozitivní. Naše činy obracející se k novým možnostem mohou být naším vlastním vyjádřením Siddhárthova odchodu branou paláce.

Tyto kroky do neznáma jsou podstatnou součástí buddhismu. Ať už stojíte před zásadním životním rozhodnutím, nebo jen přemýšlíte, jak strávíte příští hodinu, každý okamžik je příležitostí k tomu stanout na tomto prahu. Jak prožijete tento jeden den svého života? Vydáte se po známé cestě, i když víte, kam vede? Nebo prozkoumáte něco jiného? Odříkání nás vyzývá, abychom se ponořili hlouběji do sebe, zkusili něco jiného a zjistili, co se stane.

Odvrátit se od svých návyků a vzorců je neuvěřitelně odvážné. Abychom tuto představu odříkání převedli do vaší vlastní zkušenosti, vzpomeňte si na klíčový okamžik, kdy jste udělali odvážný krok a opustili něco známého a byli ochotni vyzkoušet něco nového a odlišného. Možná pro vás takovým okamžikem bylo i to, že jste se místo nezřízeného sledování oblíbeného seriálu nebo návratu k podobnému zdroji potěšení obrátili k této knize. Když se rozhodnete utvořit si nový návyk každé ráno meditovat, místo abyste projížděli novinky na mobilu, vydáváte se na cestu odříkání.

Jeden takový okamžik v mém životě nastal, když jsem byl mladý a objevoval jsem, kým ve světě jsem. Nemělo to nic společného s buddhismem, došlo k tomu díky četbě slavného francouzského románu *Bídníci* Victora Huga. Je v něm scéna, kdy hlavního hrdinu Jeana Valjeana propustí z vězení a on nemá kam jít. Nemá domov ani co jíst, naštěstí se ho však nakonec ujme laskavý biskup. Jean Valjean začínal jako dobrý člověk, v této fázi příběhu však již sešel ze své cesty, a tak biskupa okrade. Je to šokující okamžik.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Průvodce buddhistickou meditací**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.