

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra filosofie a religionistiky

Diplomová práce

MEDITAČNÍ PRAXE V TIBETSKÉM BUDDHISMU
(KOMPARACE VYBRANÝCH ŠKOL V ČR
SE ZAMĚŘENÍM NA MEDITAČNÍ ZKUŠENOSTI)

Vedoucí práce: PhDr. Vít Erban, Ph.D.

Autor práce: Bc. Denisa Bohoňková

Studijní obor: Učitelství náboženství a etiky

Ročník: 2.

2011

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

31. března 2011

.....

podpis

Děkuji vedoucímu diplomové práce PhDr. Vítu Erbanovi, Ph.D. za cenné rady,
připomínky a metodické vedení práce.

OBSAH

Úvod	7
TEORETICKÁ ČÁST	10
1. Tibetský buddhismus	11
1.1 Předbuddhistický Tibet	11
1.2 Vznik a vývoj tibetského buddhismu	13
1.3 Školy tibetského buddhismu	18
1.3.1 Nyingmapa	18
1.3.2 Kagjüpa	22
1.3.3 Sakjapa	26
1.3.4 Gelugpa	29
2. Tibetský buddhismus a jeho fungující školy, centra a organizace v České republice	31
2.1 Šíření tibetského buddhismu na Západ	31
2.2 Výběr fungujících škol, center a organizací v České republice	32
2.2.1 Bodhi Path Praha	32
2.2.2 Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü	33
2.2.3 Komunita dzogčhenu	36
2.2.4 Samten Tse Praha	37
2.2.5 Shambhala	39
2.2.6 Rigpa Česká republika	41
2.2.7 Občanské sdružení Lungta	43
2.2.8 Občanské sdružení M.O.S.T	44
2.2.9 Občanské sdružení Potala	45

3.	Meditační praxe v tibetském buddhismu	47
3.1	Shrnutí Buddhova učení	47
3.1.1	Čtyři ušlechtilé pravdy	48
3.1.2	Osmidílná stezka	49
3.2	Úvod k meditaci	50
3.2.1	Satipatthána	53
3.2.1.1	Čtyři cvičení vedoucí k satipattháně	53
3.3	Meditace vyvinutí klidu – šamatha	58
3.3.1	Džhány	60
3.4	Přechod z meditace klidu do meditace vhledu	61
3.5	Meditace vyvinutí vhledu – vipašjana	62
3.5.1	Nirvána	65
3.6	Tantra	66
3.6.1	Tantrické symboly	67
3.6.1.1	Mandaly	67
3.6.1.2	Mantry	69

PRAKTICKÁ ČÁST

4.	Vliv meditační zkušenosti projevující se v každodenním životě	72
4.1	Rozhovory s vybranými praktikujícími	72
4.1.1	Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü	73
4.1.1.1	Rozhovor č. 1	73
4.1.1.2	Rozhovor č. 2	75
4.1.1.3	Rozhovor č. 3	77
4.1.1.4	Rozhovor č. 4	79
4.1.2	Shambhala	81
4.1.2.1	Rozhovor č. 1	81
4.1.2.2	Rozhovor č. 2	83
4.1.2.3	Rozhovor č. 3	85
4.1.3	Samten Tse Praha	87

4.1.3.1	Rozhovor č. 1	87
4.1.4	Dharma House	90
4.1.4.1	Rozhovor č. 1	90
4.1.4.2	Rozhovor č. 2	92
4.1.4.3	Rozhovor č. 3	94
4.2	Vyhodnocení rozhovorů	96
Závěr		99
Seznam použitých zdrojů		102
Seznam příloh		106
Přílohy		107
Abstrakt		135
Abstract		136

Úvod

*„Až železný pták poletí a koně poběží
na kolech,
Tibeťané budou rozprášeni jako mravenci
po celém světě.“*

Tibetské proroctví Padmasambhavy z osmého století.

Tématem mé diplomové práce je „Meditační praxe v tibetském buddhismu : komparace vybraných škol v ČR se zaměřením na meditační zkušenosti“. Toto téma jsem si vybrala z důvodu osobního zájmu. Při studiu na teologické fakultě jsem měla možnost seznámit se a blíže poznat i jiná světová náboženství než je křesťanství. Velmi mě zaujala východní náboženství, ale nejvíce buddhismus. Konkrétně ten, který se vyvinul v Tibetu.

Ústředním motivem celého buddhismu je vymanění se z koloběhu života a cílem je dosažení probuzení. Cesta probuzení neboli nirvána je to hlavní, čeho se člověk věnující se buddhismu snaží dosáhnout. Představuje to totiž konec soustavných tužeb a utrpení. Toto učení je obsaženo ve čtyřech vznešených pravdách. V poslední vznešené pravdě je popsána osmidílná stezka, která napomáhá k vyvanutí z utrpení. Jejím posledním bodem je správné soustředění neboli meditace. Meditace je tedy jednou z cest k dosažení nirvány.

Když jsem přemýšlela, které téma bych chtěla rozvinout v diplomové práci, zaujalo mě právě téma meditace, meditační praxe a to, jak se zkušenost z meditační praxe projevuje v každodenním životě. Dalším důvodem byla zvědavost a chuť osobně poznat meditační praktiky.

Myslím si, že informovanost moderního člověka o tak hlubokém tématu, kterým meditace bezesporu je, není velká a na běžného člověka může tato tematika působit cizí až nesrozumitelně. Proto se můžeme setkat i s takovými lidmi, kteří tematiku neznají a tím pádem ji mohou odsoudit jako něco nepochopitelného.

Hlavním cílem mé diplomové práce je snaha odpovědět na otázku, zda se dají nalézt nějaké společné znaky v tom, jak praktikující prožívají meditační zkušenost

v každodenním životě. Otázky jsou zaměřeny i na to, jak se praktikující s tibetským buddhismem seznámil a co pro něj znamená, jaký význam či smysl v něm objevuje, jak je jeho každodenní život ovlivněn vzhledem k meditaci. Zajímavou otázkou také je, zda se dá u odpovědí praktikujících nalézt nějaká odlišnost, a to vzhledem k délce jejich praxe.

K naplnění cílů mé diplomové práce použiji kvalitativní metodu výzkumu, a to formou rozhovorů s praktikujícími buddhisty z vybraných škol v České republice. Všem praktikujícím položím stejnou sérii otázek zaměřených na jejich prožitek meditační zkušenosti.

Práce je rozdělena na dvě hlavní části, teoretickou a praktickou.

Teoretická část je tvořena třemi kapitolami, a to Tibetský buddhismus, Tibetský buddhismus a jeho fungující školy, centra a organizace v České republice a Meditační praxe v tibetském buddhismu, která je spolu s poslední kapitolou stěžejní teoretickou částí práce.

Praktická část obsahuje kvalitativní výzkum, který se zabývá otázkou projevu meditační zkušenosti v každodenním životě dotazovaných buddhistů.

V první kapitole teoretické části popisují vznik a vývoj tibetského buddhismu. Dále řeším hlavní školy tibetského buddhismu, mezi které patří škola Ňingmapa, Kagjüpa, Sakjapa a Gelugpa.

V druhé kapitole se věnuji tibetskému buddhismu a jeho šíření do západní kultury. Popisují některé vybrané školy, centra o občanské sdružení, které v ČR fungují.

Třetí kapitola pojednává o meditační praxi v tibetském buddhismu. Stručně představím čtyři vznešené pravdy a osmidílnou stezku. Dále se věnuji přípravě na meditaci a popisu meditace klidu a vhledu. Další podkapitola je věnována tantře, mandale a mantrám.

Praktická část je věnována rozhovorům, kterými jsem se pokusila zjistit, jak praktikující prožívají meditační zkušenost a jak je tato zkušenost ovlivňuje v každodenním životě. V závěru výzkumné části je vyhodnocení a shrnutí rozhovorů.

Za stěžejní literaturu k mé diplomové práci považuji monografie od J. Powerse *Úvod to tibetského buddhismu*, R. Novick *Základy tibetského buddhismu*, K. Wernera *Náboženské tradice Asie : od Indie po Japonsko s přihlédnutím k Přednímu východu* které byly využity pro první kapitolu. Stěžejní byla také kniha J. Honzíka *Jednota v rozmanitosti : buddhismus v České republice* a publikace Z. Vojtíška *Encyklopedie náboženských směrů a hnutí v České republice : náboženství, církve, sekty, duchovní*

*společenství. Pro kapitolu o meditační praxi jsem použila knihu jejímž autorem je Nyanaponika Théra *Jádro buddhistické meditace : příručka pro výcvik mysli na základě Buddhovy cesty uvědomění* a knihu autora Nyanatiloka Thera *Buddhistický slovník : příručka buddhistických pojmů a nauky*. Významnou byla také kniha od D. Golemana *Meditující mysl : typy meditační zkušenosti*.*

TEORETICKÁ ČÁST

1 Tibetský buddhismus

„V průběhu času se objevily různé směry... ovlivněné výjimečnými mistry, kteří v různé době a na různých místech vyjádřili učení mírně různými způsoby.“

Čtrnáctý dalajlama

Slovo buddhista znamená „zasvěcenec“. Je to někdo, kdo zdroj míru a štěstí nehledá ve světě, ale v sobě samém. V buddhismu je důležité zbavit se utrpení, strasti. Nauka buddhismu spočívá v přesvědčení, že veškeré utrpení je výplodem naší vlastní mysli. Spíše než filosofie nebo náboženství je tibetský buddhismus způsob prožívání světa. Tato forma buddhismu je cestou pro ty, kteří se rozhodli nežít v klášteře, ale chtějí žít ve světě a tam usilovat o dosažení duchovních cílů.¹

1.1 Předbuddhistický Tibet

Na začátku kapitoly, která se věnuje vzniku a vývoji tibetského buddhismu, je důležité nastínit dobu, ve které se Tibet se svými obyvateli vyvíjel.

Původ Tibeťanů se dá odvodit od Mongolů, kteří pocházejí ze stepí střední Asie. Odtud začaly jejich kmeny a klany pronikat v postupných vlnách na tibetskou velehorskou plošinu. Toto pronikání začalo v období od 3. století př. n. l. V 7. století n. l. se tyto skupiny dostaly až do Nepálu severozápadní Indie. Během tohoto osidlování tibetských klanů docházelo k rasovému míšení a tím se pozvolna utvářel jejich charakter.²

Jaký ale byl předbuddhistický Tibet? Z nejstarších literárních památek se dá odvodit, jaké byly počátky náboženství v Tibetu. *„Součástí náboženského výhledu tibetského lidu byla úcta k nebesům a nějaká forma obětní rituální praxe s věštbami. Výsledkem této zbožnosti a rituálních úkonů bylo, že jednoho dne sestoupil po posvátné šňůře*

¹ Srov. NOVICK. *Základy tibetského buddhismu*. s. 9 -10.

² Srov. WERNER. *Náboženské tradice Asie : Od Indie po Japonsko*. s. 603.

*z nebe první král, potomek bohů, na vrcholek posvátné hory v údolí Jarlung, kde již byl očekáván žreci, předáky i pastevcí. Byl jimi slavnostně přijat za panovníka a vládl pak střednímu Tibetu.*³ Tento král měl podle Tibeťanů božský původ. Když vypršel jeho čas, opustil svět vyšplháním po posvátné šňůře opět do nebe a díky tomuto úkonu po něm nezbyly žádné ostatky, které by bylo třeba pochovat. Tento cyklus se opakoval šest generací, až sedmý král, který byl zabit při souboji, se nemohl sám vrátit do nebe tak jako jeho předchůdci, a proto byl pohřben za pomoci obětních rituálů, které mu díky magii zajistily návrat na nebesa. Kult králů pak byl vstřebán jako vyšší složka mnohovrstnatého náboženství bön a pokračoval i po zavedení buddhismu.

Bön se ovšem přesně nedá označit jako předbuddhistické náboženství v Tibetu. Do určité fáze se vyvinul ještě před příchodem buddhismu, ale do své hlavní podoby se utvářel až po příchodu buddhismu do Tibetu. Svět Tibeťanů byl, pokud se přidržíme poznatků z pramenů, rozdělen do tří sfér. Nebesa byla rozdělena na třináct hierarchických úrovní, které obývali bohové a bohyně. V podzemí žily bytosti démonické, které ovládaly svět půdy a vod a tudíž bylo nutné si i tyto bytosti usmiřovat. Bön byl tedy v této době již vyvinuté náboženství, jak po rituální a duchovní stránce. Bylo to náboženství žité a cítěné, avšak nemělo žádný pojmový ani naukový systém, žádné teoreticky formulovaná pravidla pro duchovní život.⁴ Poté, co do země pronikl buddhismus, vytvořili lidé, kteří se považovali za vyznavače starého tibetského náboženství, jinou tradici, která do sebe absorbovala mnoho buddhistických prvků. Bön má své příznivce v současné době ve východním Tibetu a v severním Nepálu. Je náboženstvím, které má své kláštery, kultovní a poutní místa a značný počet vyznavačů. Popisu tohoto náboženství se dále věnovat nebudu. Pro účely práce ovšem bylo důležité nastínit, jaký byl předbuddhistický Tibet a to, co ho ve vývoji ovlivnilo.

³ WERNER. *Náboženské tradice Asie*. s. 604.

⁴ Srov. tamtéž, s. 603-605.

1.2 Vznik a vývoj tibetského buddhismu

Původ tibetského buddhismu se nachází v Indii. Podle tibetské legendy vystoupila tibetská země nad vody oceánu⁵ a jedinými obyvateli této země byli moudrý opičák a lidožravá obryně. Opičák byl inkarnací Avalókitéšvary (Buddhy soucitu), byl to mírumilovný tvor, který rád meditoval o samotě. Jeho protějšek, obryně, měla povahu napopak prudkou, divokou a vášnivou. Tato nesourodá dvojice se stala párem a zemi se tak dostalo několik výhod. Jedna z nich byla, že se v budoucnu v Tibetu rozšíří buddhismus a přetrvá tam navěky, zrodí se tam zástupy svatých mužů a vyjeví se mnoho cenných pokladů a hodnot.⁶ Opičák a obryně spolu zplodili šest potomků podobným opicím a každé z nich se povahově chovalo jinak. Ti, kteří se podobali otci, byli soucitní, milosrdní, citliví, trpěliví. Naopak ti, kteří se spíš podobali matce, byli smyslní, zlomyslní, žádostiví, svárliví. Opičák a obryně tedy symbolizují podstatu povahy samotných Tibeťanů.⁷

V 6. st. n. l. je Tibet obklopen buddhistickými národy, ale sám ještě buddhistickým není. Uvedení buddhismu do Tibetu je spojeno se jménem krále Songcän Gampa, který byl velkým dobyvatelem a pod jeho vedením se stal Tibet mocnou říší. „*Za neceľých sto padesát let po působení tohoto krále se Tibet stal v pravém slova smyslu centrem Dharmy v Asii, pokladnicí svatých písem a domovem buddhistických mistrů. Díky králově prozíravosti nastoupila tibetská kultura kurs, který jí umožnil, aby mohla později vkládat neocenitelné příspěvky do pokladnice světové civilizace.*“⁸ Songcän Gampo napadl v roce 635 n. l. Čínu a později i Nepál. Čínský císař nechtěl s králem bojovat, a proto mu dal svou nevlastní dceru Weng - čheng za ženu, ta byla buddhistkou, ve své výbavě prý měla zlatou sochu Šákjamuniho a dala pro ni postavit chrám. Druhou ženou tibetského krále byla nepálská princezna Thicün. Tyto ženy byly později považovány za inkarnace ženského buddhy Táry a podle legendy byla skrze ně přinesena Buddhova nauka do Tibetu. Ve skutečnosti šlo spíše o přijetí nového náboženství vedle dosavadního náboženství böň.⁹

⁵ Jde o událost, která se skutečně stala před čtyřiceti miliony let, kdy se indický subkontinent střetl s Asií.

⁶ Srov. GRUSCHKE. *Tibetské mýty a legendy*. s. 24 – 25.

⁷ Srov. NOVICK. *Základy tibetského buddhismu*. s. 18 – 19.

⁸ TARTHANG. *Starověký Tibet*. s. 202.

⁹ Srov. NOVICK. *Základy tibetského buddhismu*. s. 18 – 20. Srov. WERNER. *Náboženské tradice Asie*. s. 611.

Další vývoj lze zařadit do 8. st. n. l., kdy se buddhismus v Tibetu pevně zakořenil. V té době vládl v Tibetu král Thisong Decän a byl to on, kdo učinil z buddhismu státní náboženství. Král byl novému náboženství velmi nakloněn, a proto do Tibetu pozval indického jogína Padmasambhavu¹⁰, kterému je připisována největší zásluha na rozšíření buddhismu v této zemi. Padmasambhava byl charismatický a říkalo se o něm, že má nadpřirozené schopnosti. Putoval Tibetem, vyučoval a obracel obyvatele na buddhismus. Založil první klášter v Samjä, kde sám dohlížel na překlady Buddhových nauk ze sanskrutu do tibetštiny.¹¹

V polovině 9. st. n. l. pokračoval v šíření buddhismu král Ralpačän. Během jeho vlády dosáhla velká duchovní změna, která začala s Padmasambhavou, svého vrcholu. Zasloužil se o velké množství překladů buddhistických textů a povedlo se mu také sjednotit sanskrtské a tibetské termíny tak, aby byly co nejpřesnější.¹² Do Tibetu přichází mnoho učenců, aby pomohli s překlady textů a někteří zase odjíždí do Indie, aby tam mohli studovat buddhistické učení. V této době vzniká mnoho klášterů, které měly podporu krále. Kláštery, podporované povinnou prací venkovanů, se rychle množily a tím se také položily základy k hierarchickému klášternímu systému. Ve vývoji nastává zvrat, když je král Ralpačän zavražděn a na jeho místo je dosazen jeho bratr Langdarma, který byl vášnivým zastáncem starého náboženství Bön. Pokusil se buddhismus ze země vymýtit ničením klášterů a pálením textů. Této zkáze zabránil mnich jménem Lhalung Palgji Dordže, kterému se prý ve snu zjevila Tára, a tak na sebe vzal úkol zbavit své náboženství jeho nepřítele. Převlékl se za kněze bönu a při rituální slavnosti, šípem smrtelně zasáhl přítomného Langdarma. Díky jeho statečnosti se podařilo zastavit pronásledování buddhismu a mniši se mohli vrátit do zničených klášterů. Jelikož se na trůn nedostal žádný silný nástupce, chyběla buddhismu královská patronace.¹³ Mocná tibetská říše se zhroutila a kmenové konflikty vedly k nestabilitě, Čína byla schopna znovu získat ztracená území. Tibet se opět sjednotil až za dalších tři sta let.

V 10. st. n. l. se situace v Tibetu uklidnila natolik, že se do země začali vracet významní učenci a dá se mluvit o druhém rozšíření buddhismu. Důležitým datem se stal rok 1042, kdy do Tibetu přišel na pozvání krále Ješe Ö, slavný učitel Atíša. Atíša zůstal v Tibetu až do konce svého života a na tibetskou společnost měl velký vliv. Soustředil

¹⁰ Viz. Příloha č. II. Obrazová příloha.

¹¹ Srov. KITAGAWA. *The Religious Traditions of Asia*. s. 198 – 199. Srov. TARTHANG. *Starověký Tibet*. s. 254 – 255.

¹² Srov. LOPEZ. *Religions of Tibet in practice*. s. 10.

¹³ Srov. NOVICK. *Základy tibetského buddhismu*. s. 20 – 21. Srov. WERNER. *Náboženské tradice Asie*. s. 616.

se hlavně na reformu klášterního systému a zdůrazňoval vztah učitele a žáka. Atíša své úsilí také soustředil na „... zavádění strukturovaných rituálů s odstupňovaným zasvěcováním, zaměřený na kult Avalókitéšvary v podobě Lokéšvary v mandalovém kontextu, namísto oblíbených spontánních, často levorukých tantrických praktik. V tomto smyslu upravil text *Guhjasamádža – tantra (Vodítko ke skrytému sjednocení)* a tendence zaměřovat rituál a meditaci na konkrétní božské či duchovní osobnosti se stala charakteristikou tibetského ezoterního buddhismu. Odtud vede cesta ke vznikání linií tradic také na základě učitelských dovedností.“¹⁴ Domácí buddhistické školy se začaly objevovat, když Tibeťané začali interpretovat dharmu – učení odlišnými způsoby. Z těchto škol existují dodnes čtyři a to Ňingma (více kap. 1.3.1), Kagjü (kap. 1.3.2), Sakja (kap. 1.3.3) a Gelug (kap. 1.3.4).

Ve 12. st. n. l. vedl Čingischán Mongolsko k úplné dominanci ve Střední Asii a díky tomu v polovině 13. st. n. l. vstoupila mongolská armáda do Tibetu a zemi obsadila. V roce 1244 n. l. mongolský princ Godan, vnuk Čingischána, pozval do svého tábora vůdce školy Sakja, Sakja Panditu. Po tomto setkání Godan podlehl osobní síle učitele a přestoupil na buddhismus. Místo napadení Tibetu nabídl Godan učiteli, že ochrání Tibet proti cizím vpádům a na oplátku se sakjapovští mniši stanou duchovními učiteli Mongolů. Tím vznikl výjimečný vztah kněze a patrona. Mongolové dál zůstali formálními vládci Tibetu, každodenní záležitosti a řízení země ponechali zcela v tibetských rukou.¹⁵

Ve 12. st. n. l. se k moci dostává Kublajchán, který byl Čingischánovým vnukem a jeho duchovním učitelem se stává synovec Sakja Pandity, Pagpa, který se zároveň stává vládcem Tibetu. Vztahy mezi Tibeťany a Mongoly byly na velmi dobré úrovni, ale jen do roku 1307, kdy Mongolové skoro téměř ztratily jakýkoli zájem o Tibet. V této době upadá i moc a síla Mongolů a roku 1368 se mongolské dynastie zmocnila Čína.¹⁶ I když bylo toto období plné konfliktů, významnou událostí té doby byla kompilace tibetského buddhistického kánonu do dvou sbírek. První oddíl Kandžur (Překlady slov Buddhových) a druhý oddíl Tandžur (Překlady komentářů). Tyto sbírky představují soubor buddhistických textů, tvořících základní a již po staletí neměnný fond tibetské buddhistické literatury.¹⁷

¹⁴ WERNER. *Náboženské tradice Asie*. s. 617.

¹⁵ Srov. LOPEZ. *Religions of Tibet in practice*. s. 27.

¹⁶ Srov. LESNÝ. *Buddhismus*. s. 364.

¹⁷ Srov. KOLMAŠ. *Buddhistická svatá písma : šestnáct arhatů*. s. 37 – 38.

Buddhismus ve 14. st. n. l. prožívá období renesance. Zakladatel školy Gelug, Congkhapa se postaral o to, aby se tato škola stala velmi populární. Omezil požívání masa, vydal zákaz ženění mnichů a zdůraznil nutnost řádného života nejen mnichů, ale i laiků. Roku 1578 došlo k další důležité události a to, když Sönam Gjamccho (druhá inkarnace hlavního žáka Congkhapy), navštívil mongolského vládce Altachána. Dá se říci, že tato událost je velmi podobná návštěvě Godana a Sakja Pandity o tři století dříve. Altachán byl vystupováním mnicha natolik ovlivněn, že se stal buddhistou a udělil Sönamovi Gjamcchovi titul „Dalaj“ – mongolské slovo pro oceán, jako hloubku uznání jeho znalostí. Tím byl znovuoobnoven vztah kněze a patrona a vytvořena instituce dalajlamy¹⁸. Sönam Gjamccho je v pořadí již třetím dalajlamou, jeho dvě předchozí inkarnace (Gendün Gjamccho a Gendün Duba) dostaly tento titul posmrtně. V pořadí čtvrtým dalajlamou byl Jöntän Gjamccho a pocházel z Altachánovy vlastní rodiny, což mělo vliv na pevný vztah mezi těmito zeměmi. Konec 16. st. n. l. je opět poznamenán pronásledováním buddhismu, pomoc přichází opět od Mongolů a čtvrtý dalajlama se stává politickým i náboženským vůdcem Tibetu.¹⁹

Polovina 17. st. n. l. je vládou pátého dalajlamy, který se zároveň stal prvním dalajlamou, který byl vůdcem sjednoceného Tibetu. Byl to veliký učitel, dokonalý tantrický jógin a plodný spisovatel. Kromě své učenosti vynikl také jako schopný politik a povedlo se mu sjednotit tři tibetské provincie. Jeho vlastní moc byla pojata podle již zmíněného vztahu kněz – patron, ale „veliký pátý“ měl mnohem větší moc než jeho předchůdci. Roku 1652 byl pozván čínským císařem do Pekingu, protože znovu sjednocený Tibet představoval vzrůstající se mocnost a pátý dalajlama se stal duchovním vůdcem čínských vládců.²⁰

Po smrti pátého dalajlamy, v roce 1682, došlo na vnitřní problémy politického systému, v jehož čele stáli převtělení lamové. Šestý dalajlama neměl ani z daleka takové vlohy jako jeho předchůdce, a proto se vzdal mnišských slibů a abdikoval. Námitky proti jeho způsobům chování měl Lhabzang, vůdce džungarských Ojratů, kterému přišlo toto chování jako nevhodné. Lhabzang se po nějaké době stal vůdcem Tibetu, lid ho však neuznával. Přestože se šestý dalajlama vzdal svých slibů, byl pro ně stále platným převtělencem. Lhabzang se pokusil nahradit ho jiným mladým lamou, toho však Tibeťané odmítli. Po jeho smrti se sedmým dalajlamou stává Kalzang Gjamccho, který pro-

¹⁸ Viz. Příloha č. IV. Linie Dalajlamů.

¹⁹ Srov. NOVICK. *Základy tibetského buddhismu*. s. 22 – 23.

²⁰ Srov. POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 138 – 140.

slul tím, že žil jako vzorný mnich prostým životem ve shodě s pravidly klášterní kázně.²¹

Roku 1878 je za převtělence a třináctým dalajlamou uznán Thinklā Gjamccho, byl to výjimečný muž a velký vládce, jeho plány se týkaly celého Tibetu. Chtěl např. zlepšit vzdělávací systém, reformovat kláštery, posílit vojenskou obranu Tibetu. V některých oblastech byl úspěšný, ale mnoho jeho návrhů se nepovedlo uskutečnit. V roce 1903 dorazila do Tibetu britská expedice pod vedením plukovníka Francise Younghusbanda a požadovala, aby vláda navázala obchodní styky s Britskou kolonií. Tibet byl donucen souhlasit s obchodní dohodou, která plně těžila z ekonomické naivity tibetské vlády. Po této události se Čína začala znepokojovat, že cizí mocnosti začínají pohlcovat velké části panství, které nebyli schopni ovládnout a spravovat, ale nad nimiž si chtěli ještě udržet nadvládu. Právo Tibetu na vlastní vládu nebylo zpochybněno po více jak tři sta let. V roce 1912 ale začali noví čínští vůdci tvrdit, že mají historické právo vládnout nad Tibetem. Třináctý dalajlama umírá v roce 1933 a jeho další vtělení bylo nalezeno v roce 1940. Vedení Číny padlo do rukou komunistů v roce 1948 a nová vláda začala veřejně zpochybňovat suverenitu Tibetu. Všichni čínští úředníci byli z Tibetu vykázáni, jelikož byli podezříváni z nekalých úmyslů. Na Nový rok 1950 oznámilo Radio Peking záměr “osvobodit“ Tibet od západních imperialistů, přestože v Tibetu žili pouze čtyři lidé ze Západu. Čínská armáda měla na pět milionů vojáků, což skoro odpovídalo počtu tibetských obyvatel. Vzhledem k těmto zásadním okolnostem byl inaugurován mladý dalajlama dříve, než bylo obvyklé. Až do roku 1959 země tvrdě trpěla pod čínskou nadvládou, běžné bylo mučení, popraveno bylo více jak tisíc lidí. Toto všechno mělo donutit Tibeťany, aby se obrátili proti svým sousedům. Mladý dalajlama se pokoušel vyjednávat, ale jeho úsilí bylo marné. Dalajlama se svými poradci odhalil spiknutí, při kterém měl být unesen a proto tajně opustil zemi i se svou rodinou. Když byl milovaný duchovní v bezpečí exilu, kláštery byly postupně zničeny, tisíce lidí mrtvých a uvězněných. Ostatní obyvatelé byli v šoku a postupně si začali uvědomovat, že tibetská nezávislost skončila.²²

Dějiny tibetského buddhismu jsou velmi obsáhlé.²³ Na pár stránkách jsem se snažila alespoň částečně přiblížit vznik a vývoj tibetského buddhismu. Vývoj po úťku čtrnáctého dalajlamy jsem dál záměrně nepopisovala, protože se z velké části jedná

²¹ Srov. POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 141 – 143.

²² Srov. tamtéž, s.163 – 166. Srov. NOVICK. *Základy tibetského buddhismu*. s. 25 – 27.

²³ Viz. Příloha č. VI. Historie Tibetu v datech.

o politické dění a to není účelem této práce. Je ale důležité poznamenat, že i v exilu usilují Tibetané nejenom o zachování všech svých tradic, ale zároveň formulují nové a plánují návrat do vlasti. Většina Tibetanů pevně věří, že se jednoho dne budou moci svobodně vrátit. Je zajímavé, že v době, kdy byl tibetský buddhismus ve své zemi ničen a musel ji opustit, povedlo se mu dosáhnout významného vlivu v jiných zemích.

1.3 Školy tibetského buddhismu

Školy tibetského buddhismu lze rozdělit na 4 velké skupiny a to Níngmapa, Kagjüpa, Sakjapa a Gelugpa. Příslušníci těchto škol mají tendence zdůrazňovat rozdíly toho, co je odlišuje, ale zároveň je mezi nimi velmi mnoho věcí, které je spojují. Všechny následují jednoho mistra Buddhu Šákjamuniho, každá z nich v sobě kombinuje systémy sútry a tantry. Přestože se mezi školami objevují základní rozdíly v terminologii a zvycích, ukazují všechny školy cestu ke stejnému cíli, kterým je osvícení. Školy zdůrazňují význam nepoutání se ke světu a k životu, všechny zachovávají vinaju, jejich systémy jsou inspirovány původními indickými texty. Využívají aspektů tří nástrojů, hínajány, mahájány a vadžrajány. Hlavní rozdíly jsou mezi typy tantrické praxe, kterými se zabývají. V každé škole existuje trojí přístup k praxi dharmy, a to buď intelektuální studium, rozjímání nebo meditace. Žáci všech škol studují Buddhovy rozmluvy (sútry), klášterní disciplínu (vinaja) a psychologii buddhistické tradice (abhidharma), všechny také používají tantrické metody vadžrajány.²⁴ V následujících podkapitolách uvedu přehled těchto škol, hlavní učení a meditační praktiky.

1.3.1 Níngmapa

Tato škola, založena v 8. st. n. l., má prokazatelně nejstarší a nejdelší historii. Slovo Níngma se dá přeložit jako „starý řád“. Škola používá hlavně staré překlady, je-

²⁴ Srov. NOVICK. *Základy tibetského buddhismu*. s. 157. Srov. GJAMCCHO. *Cesta ke svobodě : základní učení tibetského buddhismu*. s. 25.

jichž původ sahá až k průkopníkům buddhismu z doby krále Thisong Decäna. Podle tradice byl prvním učitelem této školy Samantabhadrá, on je prvotním buddhou a také ztělesněním těla pravdy všech buddhů. „...*tento buddha je učitel, v němž jsou sansára a nirvána od sebe neoddělitelné, předchůdce všeho, plně vládnoucí existenci a podstatě...*“²⁵ Tato tradice má také mnoho lidských učitelů a nejvýznamnějším z nich je Padmasambhava, severoindický jogín, který má zásluhu na zavedení buddhismu v Tibetu. Padmasambhava byl Tibeťany považován za druhého Buddhu, byl vychován králem v paláci a stejně jako Buddha Šákjamuni odmítl život v přepychu, aby se mohl věnovat duchovním naukám. Díky spojení s Padmasambhavou a dalšími šířiteli buddhismu, jakými jsou Vimalamitra, Vairócana a Šantarakšita, mají příslušníci školy Ňingmapa pocit, že právě jejich tradice je nejúplnější a nejautentičtější.²⁶

Tradice školy Ňingma obsahuje soubor vzájemně se překrývajících linií včetně tradic učení a praktik vinaje, súter, tanter a termů (skrytých pokladů). Základním je promistry tradice „učení“, která začíná u Samantabhadrá a obsahuje doktríny, texty, praktiky, rituály a poznatky, které se předávají z mistrů na žáky. Učení je rozděleno na tři hlavní skupiny:

- sútry – obsahují následné jógické praktiky a poznatky, primární text je „Soubor súter“
- zázračné zjevení – tvoří ho osmnáct tantrických cyklů velké jógy a primární text tvoří „Tajná mantra o základní podstatě“
- předávání mysli – sem patří učení o veliké dokonalosti.

Původ všech těchto učení pochází od Samantabhadrá. Od něj toto učení poprvé převzal Dordže Čhórab a následně jej předal Vadžrasattvovi.²⁷

Popsat celý proces předávání učení by bylo obtížné a pro potřeby této práce se tedy omezím na stručnější výklad. Důležité je zmínit jméno prvního lidského učitele a tím byl Garab Dordže, učení mu předal již zmiňovaný Vadžrasattva. Garab Dordže vyučil svého žáka a ten s předáváním pokračoval dál. Významnou postavou je také Vimalamitra, který působil jako učitel a překladatel sanskrtských textů v Tibetu třináct let. Před svou smrtí prohlásil, že se bude v každém století znovuzrozkovat, dokud v Tibetu zůstane dharmá. Jeho převtělenci mají za úkol vdechovat tibetskému buddhismu nový

²⁵ POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 300.

²⁶ Srov. tamtéž, s. 300 – 302.

²⁷ Srov. tamtéž, s. 301 – 303.

život a tato linie převtělců pokračuje až dodnes a bude pokračovat do té doby, než z Tibetu vymizí buddhismus. Současnou hlavou této linie je Päma Norbu- rinpoče.

Škola Ňingma se vyznačuje vlastním rozdělením buddhistického učení do celkem devíti vozů. Prvními třemi jsou:

- vůz posluchačů
- vůz osamělých adeptů
- vůz bódhisattvů.

Další tři vozy jsou spjaty s vnějšími tantrami:

- tantra akce (kríjatantra)
- tantra provádění (upájatantra)
- jógická tantra (jógatantra).

Doba raného šíření buddhismu v Tibetu je spojována hlavně s propagováním tantry akce a tantry provádění. Tantry, které k těmto skupinám přiřazuje Ňingma, jsou „Tantra zvaná Otázky vznešeného Subáhua“, „Tajná tantra o celkovém pojetí všech mandal“ a „Etapy konečných meditací“. Do Tibetu přinesli osmnáct hlavních děl o vnitřní tantře, které Ňingma uznává, Padmasambhava a Vimalamitra. Jejich zdrojem je Samantabhadra. Nejvýznamnější je tantra „Tajná tantra o základní podstatě“, pro tuto školu je to text základního významu, další důležité tantry jsou Hévadžra, Čakrasamvara, Guhjasamádža a Kálačakra.²⁸

Poslední tři vozy tvoří vnitřní tantry:

- velká jóga (mahájóga)
- následná jóga (anujóga)
- jóga dokonalosti (atijóga).

Cesta těchto devíti vozů se dělí na čtyři kategorie:

- Kontinuum základu – týká se Samantabhady, prvopočátečního probuzeného těla pravdy, které je bez počátku a nekonečné a dokonale oproštěné od všech nedostatků, základ je také pravý názor, který má tři aspekty, podstatu, přirozenost a soucit.

²⁸ Srov. POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 306 – 307.

- Kontinuum cesty – zahrnuje praktiky, které hromaděním zásluh a moudrosti eliminují negativní emoce, termín zahrnuje také mahájánské učení a praktiky, které tvoří cesty k probuzení.
- Kontinuum plodu – se vztahuje na jedenáctou úroveň, probuzení po bódhisattvovském výcviku.
- Kontinuum metody – odpovídá schopnosti probuzené bytosti pracovat neustále a účinně pro dobro cítících tvorů.²⁹

Mahájóga zdůrazňuje fázi budování tantrické praxe, anujóga zdůrazňuje fázi dovršení a atijóga kombinuje předešlé tantrické praxe. Tyto vnitřní tantry představují šest úrovní bódhisattvy, které nelze najít v jiných školách. Atijóga je jiné jméno pro dzogčhen, tedy „veliká dokonalost“, jde o praxi, kterou příslušníci školy Ňingma považují za nejhlubší v celém buddhismu.³⁰

„Dzogčhen je stav probuzení vlastní prapůvodní podstaty a jako systém tréninku mysli se šíří všemi vizualizacemi a vede k přímé zkušenosti jasného světla mysli.“³¹

„Výuka zahrnuje tři úhly pohledu, meditace a jednání. Uznání prapůvodní mysli je pohled, stabilizace pohledu v koncentraci je meditace a aplikování pohledu na vlastní každodenní život je čin. Meditace dzogčhenu je jednoduše spočívání v tomto pohledu a zažívání starého vědomí mezi myšlenkami, nazvaného rigpa. Všechny myšlenky a emoce jsou považovány za sebevyzařování neboli manifestaci toku rigpa, který může být použit k přesměrování vlastní mysli do své základní podstaty.“³² Rigpa je tedy klíčem k tomuto vědomí. V praxi dzogčhenu nemusí být cesta k osvícení postupným procesem, ale může se objevit náhle. Chybou některých praktikujících je, že dzogčhenovou praxi považují za snadnou a rychlou cestu, která ale ve skutečnosti vyžaduje pečlivou přípravu. Nedílnou součástí přípravy tvoří cvičení „ngöndro“, které obsahuje meditaci, očištnou praxi a cvičení zaměřená na hromadění ctnosti a moudrosti. Učení dzogčhenu je předáváno přímo z mysli učitele do mysli žáka, učitel proniká žákovou myslí a odhaluje jeho vlastní buddhovskou podstatu, což je zkušenost jako první spatření vlastní tváře v zrcadle. Poté se praktikující začíná zabývat jemnými cvičeními, kterým se říká „toga“ a pracuje přímo s jasným světlem mysli.³³

²⁹ Srov. POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 308.

³⁰ Srov. NOVICK. *Základy tibetského buddhismu*. s. 160.

³¹ Tamtéž, s.160.

³² Tamtéž, s. 161.

³³ Srov. tamtéž, s. 161.

Tantrická učení a praktiky této školy se předávají ve dvou hlavních liniích:

- Linie učení – jde o nepřetržitou tradici ponaučení Buddha a jeho žáků, která trvá až do dnešního dne. Tato ponaučení jsou předávána z učitele na žáka a linie učení se dělí na sůtry, tantry, předávání myslí, které odpovídají třem posledním vozům vnitřní tantry.
- Linie skrytých pokladů (termy) – o těchto skrytých pokladech se vypráví, že jsou poschovávány po celém Tibetu a jsou střeženy zaklínadly, která brání jejich objevení před vhodnou dobou.³⁴ Až když nastane příhodná doba pro jejich nalezení, objeví tyto poklady tertön neboli objevitel pokladů.

Historicky nejvýznamnějšími poklady, které ukryl Padmasambhava, byly „Osm sádhan Héruky“ a „Nejvnitřnější esence velikého prostoru“. Škola Ňingma zdůrazňuje Padmasambhavu a jeho žáky za jediné majitele termů. Tertöni mají podle tradice speciální dovednosti, které jim pomohou najít termu. Když má být některá objevena, najde tertön tajný náznak nebo klíč, který mu napoví, kde má hledat. Každý objevitel je navíc kvalifikovaný k tomu, aby mohl správně vysvětlit a předat termu z toho důvodu, aby nebyla chybně vyložena a neztratila tak svůj smysl.

1.3.2 Kagjüpa

Slovo Kagjü se dá přeložit jako „vyučovací linie“, „předání příkazů“.³⁵ Přívrženci této školy tvrdí, že „...učení a praktiky předává sled probuzených učitelů, z nichž každý chápe pravou povahu reality přímo spontánním vědomím bez pojmového rozlišování a potom předává podstatu svého učení další generaci meditujících.“³⁶ Tato škola odvozuje svůj původ od indického tantrického světce Tilópy³⁷ (10.st. n.l.), který byl prý

³⁴ Termy mají v tibetském buddhismu dvojí postavení. Jsou spojovány především se školami Ňingma a Kagjü, ale existovali objevitelé ze škol Sakja a Gelug. O autentičnosti některých termů se vedou diskuse a mnoho jich jiné školy neuznává. O raných termách se říká, že je ukryly osobnosti z raného dynastického období. Později ale byla většina skrytých pokladů přisouzena Padmasambhavovi nebo jeho žákům. Mnoho z nich obsahuje proroctví předpovídající události z budoucnosti, ale zdá se, že texty byly objeveny až poté, co došlo k předpověděným událostem. To jsou důvody k pochybování o jejich autentičnosti. Někteří oponenti považují tradici skrytých pokladů za prostředek, jak dodat novým praktikám a učení ryzí starobylou sílu. Představitelé školy Ňingma však hájí platnost svých termů jako pravých.

³⁵ Srov. WERNER. *Náboženské tradice Asie*. s. 625.

³⁶ POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 324.

³⁷ Viz. Příloha č. II. Obrazová příloha.

přímo poučen od Vadžradhary. Jeho učení je považováno za vyšší než učení Šákjamuniho, a to z důvodu, že Vadžradhara je „tělem naprosté slasti“, oproti tomu Šákjamuni je jen „tělem emanace“. Tilópa předal své učení Nárópovi³⁸, který byl ale podroben řadě těžkých zkoušek, ty měly očistit jeho mysl a zjistit, zda je jeho odhodlanost dostatečná. Postupem času se stal velkým učencem súter, manter a vinaje, ale nedařilo se mu proniknout do smyslu učení. Tilópa mu poslal zjevení, díky kterému si Nárópa uvědomil, že díky své učenosti se stal nafoukaným a arogantním a učení chápal jen pojmově. Tilópa se stal jeho učitelem po dobu dvaceti let. Až po této době, kdy byl Nárópa připraven, sdělil svému žákovi „učení o veliké pečeti“, které škola Kagjü považuje za jádro veškerého buddhistického učení. Když Nárópa meditoval, byl konečně schopen porozumět čisté přirozenosti mysli a dosáhl stavu buddhy Vadžradhary, nejvyššího probuzení.³⁹ Nejdůležitějším žákem Nárópy byl Čhökji Lodö z Maru, přezdívaný Marpa⁴⁰, kterému Nárópa postupně předal své učení. Marpa si vybral jako svého žáka Milaräpu⁴¹, který je považován za jednu z největších postav tibetského buddhismu, protože se mu povedlo dosáhnout osvícení v jednom jediném životě. Hlavním žákem Milaräpy byl Gampopa, který spojil Milaräpovy nauky do jedné linie – Dhagpo Kagjü a tato tradice inspirovala pro vznik čtyři větší školy:

- Karma – kagjü, založená Düsum Khjenpou (později byl uznán za prvního karmapovského lamu⁴²)
- Cchalpa – kagjü, zakladatel Šang – cchalpa
- Baram – kagjü, zakladatel Darma Wangčhugem
- Phagmo – kagjü, zakladatel Phagmodupa Dordže Gjalpo.

Všechny tyto tradice založili žáci Gampopy. Z tradice Phagmo – kagjü se později vyvinulo osm menších škol:

- Digung
- Taglung
- Thophu
- Dugpa

³⁸ Viz. Příloha č. II. Obrazová příloha.

³⁹ Srov. POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 325. Srov. WERNER. *Náboženské tradice Asie*. s. 625.

⁴⁰ Viz. Příloha č. II. Obrazová příloha.

⁴¹ Viz. Příloha č. II. Obrazová příloha.

⁴² Viz. Příloha č. III. Linie Karmapů.

- Mar
- Jerpa
- Šugsen
- Jazang.

V současné době existují jen školy Digung, Taglung a Dugpa. Jako novější tradice vznikly Šangpa – kagjü a Urgjän Nendub.⁴³

Druhý hlavní směr školy založil Khungpo Njaldzor a nazývá se Šangpa Kagjü. Khjungpo znal učení bönu a dzogčenu, ale snažil se, aby jeho znalosti byly daleko víc obsáhlé a proto cestoval po Indii a učil se u 150 – ti učitelů. Mezi jeho učitele patřila sestra NárOPY, ale nauky obdržel taky od dákyňí^{44 45}.

Praktikující této školy jsou proslulí svým intenzívním pobýváním v ústraní a učitelé musí absolvovat pobyt v ústraní alespoň po dobu tří let. Učení všech řádů Kagjü zdůrazňuje jogínskou praxi a praxi mahámudry. Mahámudra se dá přeložit jako „Velká praxe“ nebo „Nejvyšší symbol“, jde o praxi, která vede k realizaci prázdnoty a konečné podstaty mysli.

Nejdůležitější meditační praktikou všech směrů Kagjü je „Náropových šest jóg“. Jsou to:

- jóga vnitřního tepla – zde se člověk učí ovládat energetické kanály těla
- jóga iluzorního těla – zde se člověk učí vizualizovat jemné tělo
- snová jóga – v této józe se člověk učí vědomě řídit obsah svých snů
- jóga jasného světla – zde má člověk pochopit absolutní podstatu mysli
- jóga přechodného stavu – člověk se učí rozeznávat podstatu mysli v šesti přechodných stavech života a smrti
- jóga přenosu vědomí – zde se člověk učí přenášet vlastní nebo cizí vědomí v okamžiku smrti do říše, ze které může být dosaženo příznivého zrození.⁴⁶

Všechny tyto stručně popsané jógy slouží k tomu, aby narušovaly utkvělé lpění na jevech konvenčních zkušeností, jako by byly pevné a neměnné. „Poskytují úspěšnému meditujícímu jistou míru dávku kontroly nad rozvíjejícími se zážitky a dovolují mu manipulovat s nimi způsoby, které lidé, dosud spoutaní pojmovým omezením obyčejných

⁴³ Srov. POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 326.

⁴⁴ V překladu znamená „chodící po nebi“, je to praktikující žena, která dosáhla vysoké úrovně realizace neboli projevu moudrosti mysli ženského tantrického božstva.

⁴⁵ Srov. POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 324 – 327. Srov. NOVICK. *Základy tibetského buddhismu*. s. 162 – 163.

⁴⁶ Srov. POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 329 – 337.

bytostí, považují za nemožné. Ani smrt už tu není nevyhnutelným ustáním bytí, ale spíše branou k duchovnímu rozvoji.“⁴⁷

Tantrické praktiky řádu Kagjü se vyznačují třemi rysy:

- představováním si sebe sama jako božstva a prováděním sádhán
- prováděním vnitřních jóg pracujících s jemněhmotným tělem
- meditacemi bez formy, při nichž adept setrvává v přirozenosti mysli.

Dále všechny směry kladou důraz na „velikou pečeť“, kterou považují za podstatu veškerého buddhistického učení, tato podstata nespočívá v textech nebo v doktrínách, ale v přímém poznání pravdy, které shrnuje právě mahámudra. Stejně jako ve škole Ňingma výcvik ve veliké dokonalosti (atijóga), obsahuje i tento výcvik přímé vědomí zářivé přirozenosti mysli, jež vede k okamžité seberealizaci. Tradice Kagjü považuje tuto cestu za nejrychlejší, která vede k probuzení. *„Meditující, který je bystrý a pilně kráčí touto cestou, může dosáhnout probuzení v kterémkoli okamžiku tím, že přímo zakusí jasnou, zářivou přirozenost mysli, která je ve své podstatě stejná u buddhů i u obyčejných bytostí.*“⁴⁸ Je důležité, aby měl žák silnou touhu po překonání strasti koloběhu životů a musí mít také dobře vyvinutý soucit k jiným cítícím bytostem. Praxe mahámudry má tři hlediska, základnu, cestu a výsledek. Základnu tvoří správné pochopení, založené na porozumění přirozenosti mysli. Meditací uklidněná mysl je stabilizovaná a tím je zahájen proces, který pomůže odpoutat se od myšlenek, které jsou nahodilé. Pak se může žák soustředit na meditaci o přirozenosti mysli a výsledkem je potenciál buddhovství vnitřně obsažený v přirozenosti mysli.

Další meditační technikou je technika „čö“. Jde o nástroj, který pomáhá lidem zbavit se lpění na svém egu. Technika bývá odvozována od Phadampa Sanggjäho, indického tantrického jógina. Jeho žačka Mačhig Labdön později Sanggjähovo učení kodifikovala v praktiku čö. Výraz čö znamená doslova „odseknutí“ a naznačuje, že člověk touto praktikou odetne tendenci lpět na svém těle a egu. *„Účelem je zničit toto lpění pěstováním vizí, v nichž je obětováno tělo, které je ústředním bodem, v němž se protíná lpění na egu s následným duševním utrpením.*“⁴⁹ Při praktikách a rituálech si člověk představuje, jak jeho tělo rozsekají a pohltí démoni, až z něj nezbyde nic, z čeho by mohlo vzniknout lpění. Myšlenka je založena na tom, že tělo nemá žádnou hodnotu a ve

⁴⁷ POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 337.

⁴⁸ Tamtéž, s. 337.

⁴⁹ Tamtéž, s. 344 – 345.

shodě s buddhistickým učením, že hlavní příčinou strasti je touha a nevědomost, se praktikující obětují démonům jako potrava, až z nich zůstane jen očištěné vědomí, které už na ničem nelpí. Lidé, kteří praktikují tuto metodu, často zdůrazňují svůj nezájem o vše fyzické a zanedbávají svůj vzhled. Mezi Tibetany jsou známí tím, že navštěvují temné lesy, pustiny a jiná tajuplná místa, kde jsou přesvědčeni, že žijí démoni a duchové. Když se záměrně vydávají na tato místa, snaží se tím čelit svému strachu. „*Ačkoli se démoni, s nimiž se střetávají, zdají být skutečnými, reálnými entitami, jsou de facto produktem nevědomí a nemohou existovat nezávisle na mysli. Kdo to plně pochopí, promění své demony ve světlo nerozlišeného uvědomění, oproštěného od veškerých útrap.*“⁵⁰

1.3.3 Sakjapa

Tato škola dostala své jméno podle kláštera v jihozápadním Tibetu, který založil Könchog Gjalpo roku 1073. Název Sakja znamená v překladu „šedá země“, protože půda v okolí kláštera má šedivé zbarvení. Postupem času se z tohoto kláštera stalo jedno z největších klášterních středisek. Könchog Gjalpo byl žák překladatele Dogmiho, který studoval sanskrit u mistra Šántipy, autora komentáře k Hévadžrantě. Dogmi přinesl tento text do Tibetu, přeložil jej a později se tato tantra stala základním textem sakjapovské tantrické praxe.⁵¹

Künga Ňingpo, syn Könchog Gjalpy, byl významným učencem s velikou znalostí buddhistického učení, podle sakjapovských zpráv byl převtělením Maňdžušriho a od něj obdržel učení. Nejdůležitější jsou čtyři příkazy:

1. lpíš- li na tomto životě, nejsi adeptem dharmy
2. lpíš- li na bytí, nemáš odříkání
3. oddáváš- li se svým vlastním zájmům, nemáš probuzenou mysl
4. držíš- li se (postavení), nemáš správný názor.

Künga Ňingpo si hned uvědomil, že tyto verše vystihují podstatné učení a praxi buddhismu a později se tyto verše staly základem učení „odpoutání se od čtverého lpění“.⁵²

⁵⁰ POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 345.

⁵¹ Srov. tamtéž, s. 352.

⁵² Srov. tamtéž, s. 352 – 354.

Největší postavou rané linie Sakja byl Kunga Gjalchän Palzangpo, zvaný Sakja – pandita. Byl významným překladatelem a spisovatelem, mezi jeho díla patří „Pokladnice znalostí platného poznání“, „Pokladnice klenotů dobrých výroků“ nebo „Rozlišení tří slibů“. V posledním zmiňovaném díle popisuje buddhistické závazky, které se týkají individuálního osvobození, bodhisattvovských slibů a závazků adeptů tanter.

Meditační systém této školy se nazývá lamdä, v překladu cesta a plod, a tato praxe je založená na Hévadžratantře. „Slovo lamdä je zkratka termínu pro cestu a plod včetně výsledku, který znamená, že v tomto systému jsou obě tyto složky považovány za neodlučitelné a ne za dvě samostatné jednotky.“⁵³ Stoupenci této tradice říkají, že „jeho integritu zajišťují čtyři autentičnosti: autentický učitel, autentická přímá zkušenost, autentická písmo a autentická pojednání.“⁵⁴ To znamená, že učitelé jsou ověřeni skutečnými mistry v nepřerušném sledu předáváníí. Meditace, která je založená na poslechu a praxi tajných ústních návodů, vede k přímému vnímání pravd, které poznali adeпти v minulosti. Písmo byla zděděna od buddhů, a ti je předali lidským učitelům. V západních jazycích je velmi málo materiálů právě o tomto systému. Důvodem je, že sakjapovstří mistři na něj pohlížejí jako na nejtajnější a nejhlubší ze všech buddhistických učení, a proto přísně střeží jeho předáváníí. Až do 11. st. n. l. se toto učení předávalo jen ústní tradicí z mistra na žáka. V současné době v Tibetu existuje jedenatřicet svazků učení lamdä, jeho obsah se předává ústně malé skupince žáků, kteří musí odpřísáhnout jeho utajení.⁵⁵

Učení o cestě a plodu obsahuje důležitou zásadu a tou je podobnost tří aspektů „trojího zjevu“ a „trojího kontinua“. Trojí zjev obsahuje:

- zdání jevu jako nečistého omylu
- zdání zážitku v meditaci
- nečistý jev.

Texty učení o cestě a plodu říkají, že tyto aspekty jsou vlastně totéž, rozdíl ale spočívá v tom, jak je vnímáme. Trojí kontinuum obsahuje:

- základnu
- cestu
- výsledek.

⁵³ POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 361.

⁵⁴ Tamtéž, s. 362.

⁵⁵ Srov. NOVICK. *Základy tibetského buddhismu*. 167. Srov. POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 362.

I zde se jedná v podstatě o totéž, jde o to, že základem jsou dvě pravdy (konvenční a nejvyšší), cesta je tvořena pěstováním metody a poznáním a výsledkem je potom čirý vhled. „*Ti, kdo jsou na cestě, se věnují meditační praxi, aby pěstovali metodu a poznání. Metoda zahrnuje výcvik v lásce a soucitu a rozvíjení probuzené mysli. Aspekt poznání se zaměřuje na meditaci o prázdnotě. Výsledkem je dosažení buddhovství, charakterizované čirou vizí, která už nevnímá rozdíly mezi základem, cestou a výsledkem, mezi metodou a poznáním a mezi obyčejnými bytostmi a buddhy.*“⁵⁶

Každý, kdo se chce učit v systému trojího kontinua, musí být zasvěcen od kvalifikovaného mistra, který byl předtím sám iniciován a má zplnomocnění iniciovat studenty. Toto zplnomocnění obdrží až po době tří let, tří měsíců a tří dnů strávených o samotě. O iniciaci se hovoří jako o „kauzálním kontinuu“, protože studentovi poskytuje potřebnou přípravu pro tantrickou praxi. Úspěšná iniciace je kauzální kontinuum, které ve studentech zaseje semínka buddhovství. V druhé části procesu iniciace „kontinuum cesty“ se studentům dostane ponaučení o tom, aby respektovali tělo a pohlíželi na něj jako na mandalu. Dále se dozvědí o jemněhmotném těle podle systému nejvyšší jó-gatantry. Učitel jim poradí, jak mají proměňovat škodlivé emoce v pozitivní a že neexistuje žádný rozdíl mezi jejich myslí a myslí buddhy. Tím se z příčiny stává cesta a z té výsledek.

Ústředním bodem učení o cestě a plodu je neodlučitelnost cyklické existence a nirvány. Koloběh životů a nirvána mají svůj původ v mysli, která je ve své základní přirozenosti jednotou zářivosti a prázdnoty. Když je mysl zatemněna špatnými emocemi, je tu koloběh životů. Když jsou špatné emoce odstraněny, je tu nirvána. Jde tedy o to, že neexistuje žádný reálný rozdíl mezi myslí buddhy, myslí studenta začátečníka, myslí mistra, nebo dokonce myslí červa. Rozdíl je v tom, jak vnímají své prostředí. Buddha vnímá skutečnost způsobem oproštěným od znečištění, vědomí ostatních bytostí je však v různé míře poznamenáno negativními emocemi. Člověk si tedy musí uvědomit, že všechno je jen výtvozem jeho mysli, nic není samo o sobě dobré nebo zlé. Ústřední myšlenkou cesty a plodu je, že „*naše konvenční pojmání dobra a zla nebo příčiny a následku jsou jen pojmové konstrukce, které neexistují v té podobě, v jaké se jeví konvenčnímu vědomí.*“⁵⁷

⁵⁶ POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 364.

⁵⁷ Tamtéž, s. 372.

1.3.4 Gelugpa

Tuto školu založil Congkhapa Lozang Dagma, který byl velkým učencem, mistrem meditace a filosofem. Počátky školy spadají do doby roku 1410, kdy byl založen první klášter Gandän, škola se tedy původně jmenovala Gandänpa. Jméno Gelugpa neboli „systém ctností“ dostala později ve shodě se svou reformistickou orientací. Tradice tvrdí, že Congkhapa v jednom předchozím životě jako mladý chlapec potkal Buddha a dal mu kříšťálový růženec. Buddha mu na oplátku dal mušli a řekl svému pomocníku Ánandovi, že chlapec se znovu narodí v jednom z příštích životů v Tibetu, kde založí velký klášter a rozšíří Buddhovu nauku. Jeho příchod prý prorokoval i Padmasambhava. Díky tomu, že cestoval a učil se od mnoha mistrů, vstřebal do sebe vědomosti od největších osobností své doby. Napsal dílo „Velký výklad o stupních cesty“, které je základním dílem k buddhistické praxi v klášterních školách Gelugpy. Později napsal pojednání o vadžrajáně „Velký výklad tajné mantry“, které se stalo základem pro systém tantrické praxe. Congkhapovým cílem byla reforma tibetského buddhismu. Znepokojovalo ho, že upadá klášterní kázeň a tantrická praxe. Je také tím, kdo zavedl každoroční náboženský svátek, kterým by začínal tibetský nový rok Mönlam čhenmo – Svátek veliké naděje. V tibetských komunitách patří k největším náboženským událostem a slaví se dodnes.⁵⁸

Congkhapa se v pozdějším věku uchýlil do kláštera Gandän se svým žákem Gendün Dubem (první dalajlama). V roce 1416 byl postaven klášter Däpung a klášter Sera roku 1419. Tyto tři kláštery se staly hlavními centry školy Gelugpa. Poté, co Congkhapa zemřel, pokračovali v jeho tradici dva studenti jménem Gjalchhab a Khädub. Gjalchhab nastoupil na trůn v Gandänu a působil zde dvacet let, poté ho na trůně vystřídal Khädub, který toto postavení vykonával sedm let. Oba dva lamové jsou považováni za Congkhapovy duchovní syny a někdy i bývají na malbách vyobrazováni vedle svého mistra. Gelugpa si postupem času získala velkou slávu hlavně díky své neochotě věnovat se politickým záležitostem, dodržování klášterní kázně a intenzivním meditacím. Počet těch, kteří se chtěli stát žáky této školy rychle rostl a proto se stavělo stále víc klášterů. Gendün Dub postavil např. klášter Tašilhünpo, který se později stal sídlem

⁵⁸ Srov. POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 378 – 381.

pančhenlamy⁵⁹. Pančhenlama je titul, který v překladu znamená velký učenec a označuje linii představitelů školy Gelugpa.

Praxe a učení školy se opírá o již zmiňovaná díla „Velký výklad o stupních cesty“ a „Velký výklad tajné mantry“ od mistra Congkhapy. Velký výklad o stupních cesty obsahuje praktiky a učení společné sútrovému a tantrickému systému. Toto dílo je založeno na Atíšově díle „Lampa na cestě k probuzení“. Congkhapa se považoval za pokračovatele Atíšova postoje a jeho dílo se snažil přepracovat. Podle Congkhapy má buddhistická cesta tři hlavní aspekty:

- úmysl definitivně opustit koloběh životů
- vytvořit si záměr dosáhnout probuzení pro dobro všech cítících bytostí
- správný názor na prázdnotu.

Podle Congkhapy jsou tyto aspekty základem praxe a považuje je za hlavní cíl všech buddhistických súter a tanter.⁶⁰

⁵⁹ Viz. Příloha č. V. Linie Pančhenlamů.

⁶⁰ Srov. POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 390 – 391.

2 Tibetský buddhismus a jeho fungující školy, centra a organizace v České republice

2.1 Šíření tibetského buddhismu na Západ

Dobu, ve které došlo k „infiltraci“ buddhismu na Západ, lze zařadit do období počátku 19. století. Buddhismus se šířil v postupných vlnách a v přesně daných časových úsecích, které se shodovaly s postupem moderní vědecko – technické civilizace a s procesem sekularizace na straně druhé. K opravdovému proniknutí na Západ ale došlo až v polovině 19. století. Během několika desetiletí byl přeložen a publikován starobylý buddhistický kánon a také několik spisů mahájány.

Další nadšení se objevuje v poslední třetině 19. století mezi širokou veřejností, která je vnímavá a kterou přitahuje mýtus o Tibetu. V kolektivních představách lidí se tedy buddhismus zakořenil koncem 19. století.

„Opravdovou součástí západního náboženského prostoru se buddhismus stal začátkem 60. let 20. století hned v závěsu za „alternativní“ kulturou, která chtěla protestovat proti dominantní, přetechnizované, utilitární a komerční kultuře.“⁶¹ V centru zájmu a pozornosti stál existenciální a duchovní rozměr buddhismu a lidé se o něj začali zajímat z důvodu, že jim nabízel mentální a duchovní cvičení pod vedením učitele.

V 90. letech 20. století se buddhismu podařilo u velké části populace zlidovět, a to v podobě jakési světské moudrosti univerzálních hodnot. Tato doba byla dobou medializace dalajlamy a popularizací základních témat buddhismu.

⁶¹ LENOIR. *Setkávání buddhismu se Západem*. s. 18 – 19.

2.2 Výběr fungujících škol, center a organizací v České republice

2.2.1 Bodhi Path Praha

Centrum Bodhi Path Praha vzniklo v roce 2008 díky podpoře mezinárodní neziskové organizace tibetského buddhismu Bodhi Path. Hlavním učitelem je současný držitel linie Karma – Kagjü, 14. Šamarpa Čhökji Lodrö. Tibetský buddhismus je založen na principu „transmise“, to znamená, že učení je předáváno z učitele na žáka a ten pak zase předává učení svým žákům. Díky tomuto principu vzniklo mnoho linií předávání učení. Škola tibetského buddhismu Karma – Kagjü je příkladem takovéto linie. Od 12. století je jejím hlavním představitelem Karmapa, což je nejdéle se vědomě inkarnující tibetský lama. Kontinuita linie je mezi jednotlivými inkarnacemi Karmapy zajišťována Šamarem Rinpočem, který v roce 1994 v souladu s tradicí rozpoznal 17. Karmapu Thinlā Thaje Dordžeho. Pod duchovním vědomím Karmapy a Šamarpy předávají učitelé Bodhi Path teoretické i praktické instrukce, jak se učit a praktikovat buddhismus.⁶²

Hlavní učitel, Šamar Rinpoče, se narodil roku 1952 v Derge v Tibetu. Rozpoznán byl ve čtyřech letech svým strýcem, který byl 16. Karmapou. Karmapa a Šamarpa museli v roce 1959 opustit svůj domov z důvodu blížící se invaze Číňanů. Šamarpa Rinpoče zůstal s 16. Karmapou až do jeho smrti v roce 1981. Během společných let přijal Šamarpa v klášteře Rumtek od Karmapy a od jiných mistrů úplnou transmisi učení linie Karma Kagjü.⁶³

Šamar Rinpoče sestavil program pro studium a praxi, tzv. Curriculum center Bodhi Path. Tento program v sobě obsahuje soubor studijních témat, které jsou pak vyučovány kvalifikovanými učiteli v centrech Bodhi Path. Texty obsahují např. „Drahocenný klenot osvobození“, jehož autorem je Gampopa, dále Nágardžunův „Dopis přáteli“, komentáře k „Přání Árja Samantabhadry“. V Curriculu pro buddhistickou praxi jsou uvedeny také jednotlivé praxe tak, jak za sebou následují. Jedná se o:

⁶² Srov. HONZÍK. *Jednota v rozmanitosti : buddhismus v České republice*. s. 106.

⁶³ Srov. tamtéž, s. 106.

- Slib útočiště
- Slib bódhisattvy
- Meditace šamathy
- Praxe 35 buddhů
- Sedmibodový trénink mysli
- Praxe Vadžrasattvy.

Toto centrum pořádá několikrát týdně pravidelné meditace pro širokou veřejnost. Každou středu a čtvrtek se provádí meditace klidného spočívání – šinā. Centrum pořádá i veřejné přednášky nebo víkendové studijní meditační kurzy.⁶⁴

2.2.2 Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü

Všechna centra Buddhismu diamantové cesty linie Karma Kagjü⁶⁵ vede 17. Gjalwa Karmapa Thinlā Thaje Dordže a na přání 16. Karmapy Rangdžunga Rigpā Dordžeho je založil lama Ole Nydahl. Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü je jednou ze čtyř hlavních škol tibetského buddhismu a je linií, která své učení a metody předává ústní formou, hlavní důraz klade na meditaci a přímý přenos prožitku podstaty mysli z mistra na žáka. Učení se opírá o tantry a sůtry, zdůrazňuje učení o buddhovské podstatě všech bytostí a prvotní čistotě všech jevů. Původ této linie sahá k Buddhovi Šákajmunimu, rozvíjela se v Indii a až později v Tibetu do podoby, v jaké ji dnes známe. Podobu této linie dali Náropa, Marpa a Milarāpa. Gampopa rozvinul klášterní tradici a kontinuita linie je udržována od 12. st. jednotlivými inkarnacemi Karmapů.⁶⁶

Západní kultura se o učení této školy dozvěděla v 60. letech 20. století. V té době došlo k setkání manželů Hannah a Oleho Nydahlových s 16. Gjalwa Karmapou Rangdžung Rigpā Dordžem. Oba se stali jeho prvními západními žáky a Karmapa je poté poprosil, aby přinesli Buddhovo učení na západ. Tím se z Oleho Nydahla stal učitel tibetského buddhismu a také zakladatel laických meditačních center Buddhismu Dia-

⁶⁴ Srov. Bodhi Path Praha. *Program pro praxi a studium*. [online]. Praha : Bodhi Path [cit. 2011- 03- 02]. Dostupné na WWW:

<<http://www.bodhipath.cz/knihovna/curriculum/curriculum-pro-buddhistickou-praxi>>.

⁶⁵ Viz. Příloha č. VII. Fotografie ze setkání s buddhistickými skupinami v České republice.

⁶⁶ Srov. HONZÍK. *Jednota v rozmanitosti*. s. 108.

mantové cesty. Jeho žena Hannah byla učitelkou, překladatelkou a organizátorkou cest významných lamů do Evropy a Ameriky, po dlouhé nemoci zemřela 1.4.2007 v Kodani.

V současné době je na celém světě asi šest set padesát center. Ole Nydahl poprvé navštívil Českou republiku v 80. letech a jeho první veřejná přednáška v Praze se konala v roce 1990. V té době ještě v Praze nefungovala žádná organizace Buddhismu Diamantové cesty linie Karma Kagjü. První meditační centrum se podařilo zřídit v roce 1994, kdy Prahu znovu navštívil lama Ole Nydahl. Poté, co se povedlo zřídit první centrum, se začaly do češtiny překládat meditace, komentáře k meditacím a i první knihy Oleho Nydahla. Pozvánku přednášet v centru dostali i učitelé z okolních zemí a v létě roku 1995 se konal první kurz přenosu vědomí – phowa v Pecce. V České republice, pod praktickým vedením Oleho Nydahla, od té doby vzniklo kolem padesáti meditačních skupin a center. Centra či meditační skupiny lze najít skoro ve všech větších městech, např. v Brně, Českých Budějovicích, Karlových Varech, Děčíně. Všechna centra, které založil lama Ole Nydahl, fungují na stejném principu idealismu a přátelství, nevzniká žádná hierarchie, všem jde o vzájemnou podporu, spolupráci a rozvoj. Většina center fungovala pod občanským sdružením Společnost Diamantové cesty, ale od roku 2007 jsou tyto centra zaštitěna jako náboženská společnost Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü, a registrována Ministerstvem kultury České republiky. Lama Ole Nydahl pravidelně každý rok navštěvuje Českou republiku a v letech 2004, 2007 a 2009 přijal pozvání i 17. Karmapa.⁶⁷

V posledních letech se v České republice zájem o Buddhismus Diamantové cesty velmi rozrostl. Důvod lze vidět v tom, že v centrech se nepraktikuje klášterní život, ale tzv. laický buddhismus, ten umožňuje praktikujícím kombinovat Buddhovo učení s každodenním životem. Meditační praxe Diamantové cesty pomáhá na základní úrovni zklidnit mysl a udržet ji na jednom místě. „*Vytváří prostor mezi prožívajícím a jeho zážitky a tím dovoluje moudrým lidem vybírat si role v životních komediích a vyhýbat se tragédiím.*“⁶⁸ Nejlepší způsob, jak dosáhnout tohoto ochranného odstupu, je zaměření se na pozorování dechu nebo koncentrací se na formu buddhy v meditaci. Tento druh meditace se nazývá „šinä“. Každý, kdo je schopen dosáhnout tohoto stavu myslí a umí si ho udržet, dokáže postupem času dosáhnout tohoto stavu i v každodenním životě. Zvládnutí tohoto cvičení je nezbytným základem pro pronikavý vhled a složitější praxe.

⁶⁷ Srov. HONZÍK. *Jednota v rozmanitosti*. s. 109 – 110.

⁶⁸ Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü. *Meditace*. [online]. Posl. úpravy 21.1.2004 [cit. 2011- 03- 05] Dostupné na WWW: <<http://bdc.cz/index.php?option=content&task=view&id=6&Itemid=29>>.

Další úroveň meditace se nazývá „lhagtong“, je to druh meditace bez forem a je zaměřená na samotnou podstatu mysli. „*Tím, že zůstáváme bdělí a vědomí bez jakéhokoliv objektu vědomí, se spontánně objevuje vhled a pochopení.*“⁶⁹

Začínající praktikující se musí nejdříve seznámit s meditací „Útočiště“, poté následují čtyři „Přípravná cvičení k mahámudře“ – ngöndro a jsou to:

- přijímání útočiště a rozvíjení osvíceného přístupu
- meditace na buddhu Diamantovou mysl
- darování mandaly
- meditace na učitele.

Každá z těchto meditací vyžaduje 111 111 opakování a jejich dokončení může někdy trvat i několik let. Po dokončení Přípravných cvičení se dále pracuje se třemi cestami k osvícení. První cestou je cesta metod, která obsahuje meditace na vizualizované „jidamy“⁷⁰. Druhou cestou je cesta vhledu, která obsahuje meditace klidu - šinā. Specifickou a zároveň nejdůležitější cestou, je cesta meditace na učitele – gurujóga. Při této meditaci se praktikující identifikuje s buddhovským stavem, v němž se lama nachází a praktikující se sám stává buddhou. Dále se ve všech centrech praktikuje také gurujóga na 16. Karmapu, jde o tzv. meditaci „Tři světla“, při které dochází k očištění a probuzení buddhovských kvalit těla a mysli. Tuto meditaci předal lamovi Olemu 16. Gjalwa Karmapa jako vhodnou pro lidi na Západě. Mohou ji používat i začátečníci a praktikuje se při společných veřejných meditacích. Specifickým druhem meditace, která se používá v době smrti, je praxe přenosu vědomí. Umožňuje praktikujícímu své vědomí přenést do čisté země buddhy Amitábhy.⁷¹

⁶⁹ HONZÍK. *Jednota v rozmanitosti*. s. 110.

⁷⁰ Kategorie meditativních božstev, vystupujících jako osobní ochranná božstva, a to jak v podobě laskavé, tak hrozivé. Adeptovi jeho jidama vybírá osobní učitel tak, aby co nejlépe odpovídal jeho povaze, sklonům a duchovním aspiracím. KOLMAŠ. *Malá encyklopedie tibetského náboženství a mytologie*. s. 106.

⁷¹ Srov. HONZÍK. *Jednota v rozmanitosti*. s. 110 – 111. Srov. VOJTÍŠEK. *Encyklopedie náboženských směrů v České republice : náboženství, církve, sekty, duchovní společenství*. s. 377 – 378.

2.2.3 Komunita dzogčenu

Mezinárodní komunitu dzogčenu založil mistr Čhögjal Namkhai Norbu. První centrum Merigar v Toskánsku vzniklo v roce 1981, další komunity vznikly postupem času ve více než čtyřiceti zemích světa. Hlavní centra jsou v Itálii, Rusku, Spojených státech, Argentíně, Venezuele a v Austrálii. Společně tyto centra tvoří celosvětovou síť studia a meditační praxe dzogčenu, jejich cílem je uchování a realizace této nauky. V Čechách byla Komunita dzogčenu založena v roce 2001 pod záštitou občanského sdružení Dzogčhen. Podnět ale přišel už na začátku 90. let, tehdy požádal mistr Margit Martinu, aby přeložila do češtiny knihy „Zrcadlo, poučení o bdělém vědomí přítomnosti“ a knihu „Křišťál a cesta světla“. Poté vznikla malá skupinka praktikujících, která se během let rozrostla až na počet dvou set aktivních členů.⁷²

Nauka dzogčenu není filosofií ani náboženským systémem nebo kulturní tradicí. Aby ji člověk pochopil, musí objevit svou pravou kondici, osvobozenou od všech sebeklamů a iluzí vytvářených myslí. Dzogčhen není žádnou školou nebo náboženským systémem, i když se mnozí domnívají, že patří jen k tradici Ňingma. Dzogčhen je stavem poznání, který předávají mistři a který je mimo veškerá omezení škol nebo klášterních tradic. Je důležité, aby praktikující poznal, jak je mysl neustále omezována a podmiňována dualismem. Stav dualismu, který je běžný u všech lidských bytostí, se v této nauce říká „nevědomost“ a dualismus je tedy základem utrpení.⁷³

„Hlavní praxí dzogčenu je tedy přímé vniknutí do neduální kontemplace, setrvaní v ní a její další prohlubování až do okamžiku dosažení plné realizace.“⁷⁴

V dzogčenu se používá několik praxí:

- Transmise – přímé uvedení, mistr předává žákovi poznání v přímém uvedení, jde o to, že se mistr i žák nacházejí ve stejném okamžiku v prvotním stavu skrze zkušenosti vztahující se k tělu, hlasu či mysli, což jsou aspekty, které tvoří lidskou materiální existenci. Žák je pak schopen díky přímému uvedení objevit svou pravou přirozenost.

⁷² Srov. HONZÍK. *Jednota v rozmanitosti*. s. 120 – 121.

⁷³ Srov. NORBU. *Dzogčhen : přirozeně dokonalý stav*. s. 21 – 26.

⁷⁴ HONZÍK. *Jednota v rozmanitosti*. s. 121.

- Gurujóga – sjednocení s mistrem, je jednou z nejdůležitějších praxí v nauce dzogčhenu. Účelem praxe je udržet transmisi od mistra aktuální a neustále přítomnou v žákově životě.
- Jantrajóga – jóga pohybu, je zásadní metodou pro začlenění podstaty nauky dzogčhenu ve třech aspektech praktikujícího, v těle, hlasu, mysli. „*Skrze pozice, pohyby a jejich kombinaci s dechem, je koordinována a harmonizována energie jednotlivce. To umožňuje mysli dosáhnout stavu relaxace a původní rovnováhy, které jsou základem pro dosažení stavu kontemplace.*“⁷⁵
- Tanec vadžry – jde o metodu, která používá kombinaci zvuku a pohybu. Tím dochází k harmonizování energie praktikujícího a k začlenění tří aspektů těla, hlasu a mysli v poznání stavu kontemplace. Toto začlenění je nejdůležitějším cílem každého praktikujícího.

Komunita dzogčhenu pořádá pravidelné společné praxe, retreaty, přednášky nebo dny pro nově příchozí.⁷⁶

2.2.4 Samten Tse Praha

Meditační skupina Samten Tse Praha⁷⁷, která fungovala pod původním názvem Karma Thegsum Čhöling, byla založena v roce 1998. V roce 2009 Její Eminence Džetsün Khandro Rinpoče nabídl skupině, aby nesla název Samten Tse Praha, od té doby je tato meditační skupina zařazena pod aktivity Mindrollong International, které vede Rinpoče.

Meditační skupina Samten Tse Praha praktikuje především v souladu s tradicemi Kagjü a Ňingma. Škola Ňingma odvozuje svůj původ od Padmasambhavy, který položil základy vadžrajánového buddhismu v Tibetu. Zanechal po sobě mnoho skrytých učeních – termů, které nacházely další inkarnace jeho žáků. Jedním z nich byl Terdag Lingpa, který byl zakladatel linie Mindrolling. Klášter Mindrolling byl založen v roce 1676 a přitahoval mnichy z celého Tibetu. Linie mistrů, která nebyla přerušena, pokračuje až

⁷⁵ Dzogčhen. *Jantra jóga*. [online]. [cit. 2011 - 03 - 08]. Dostupné na WWW: <<http://www.dzogchen.cz/index.php?node=aktivita&submenu=jantrajoga>>.

⁷⁶ Srov. HONZÍK. *Jednota v rozmanitosti*. s. 122.

⁷⁷ Viz. Příloha č. VII. Fotografie ze setkání s buddhistickými skupinami v České republice.

dodnes. V rámci této linie existovala od počátku i ženská linie mistryň a učitelek a v současné době ji reprezentuje Její Eminence Mindrolling Džetsün Khandro Rinpoče. Džetsün Khandro Rinpoče je dcerou Jeho Svatosti Kjabdže Mindrolling Tričhen Rinpočeho, který byl hlavou linie Mindrolling. Rozpoznána byla 16. Karmapou jako inkarnace veliké Dákiní z Curphu a poté obdržela transmisi a učení od všech významných mistrů.⁷⁸

Texty ke studiu a k meditacím skupině každoročně předává Její Eminence Džetsün Khandro Rinpoče. Studium a meditace probíhají pravidelně každý týden. V současné době je aktuální text od Gampopy „Drahocenná ozdoba vysvobození“, tento text je vhodný pro začátečnický, ale i pro pokročilý. Pravidelná setkání probíhají podle určitého postupu. „*Před každým studiem praktikujeme krátkou sádhanu⁷⁹ spojenou s vizualizací jidamu Maňdžušrího, který reprezentuje mimo jiné kvalitu moudrosti, poté čteme „Sútru srdce“ a následně se věnujeme praxi šinā.*“⁸⁰ Meditující pravidelně praktikují rituály včetně přípravy torem⁸¹ a oltáře na praxi Minling Dorsem. Pravidelné jsou také rituály Zelené Táry a obětní hostiny pro Guru Rinpočeho. Skupina dále pořádá pravidelná setkání, které jsou zaměřené na praxi ngöndra, šamathy a vipašjany⁸². Praktikující se také každoročně setkávají a provádějí praxi „ňungne“⁸³.⁸⁴

Skupina má od roku 2008 pronajaté meditační centrum v centru Prahy, které je otevřené široké veřejnosti a všem zájemcům o studium tibetského buddhismu. Mnoho členů se jezdí vzdělávat do Indie, kde se učí přímo pod vedením Její Eminence Mindrolling Džetsün Khandro Rinpoče. V tomto centru žije a praktikuje několik desítek mníchů a také kolem dvaceti praktikujících ze Západu. Někteří praktikující dojíždějí také do Francie na cyklus učení Minling Dorsem. Pomoc při studiu poskytuje i polský Lama Rinčen, který skupinu navštěvuje od roku 1998. Řada členů ze skupiny Samten Tse jez-

⁷⁸ Srov. HONZÍK. *Jednota v rozmanitosti*. s. 141 – 143.

⁷⁹ Sádhaný – prostředky dosažení, jsou meditační rituály, při kterých se kombinují modlitby, vizualizace, gesta rukou a tělesné pohyby, představující probuzení a probuzené aspekty mysli určitého buddhy. Tyto „prostředky“ obsahují meditační příručky uvádějící rituální praktiky pro jednotlivá božstva. Opětovné provádění předepsaných praktik pomáhá meditujícímu zvýšit svou schopnost vizualizace, až se mu nakonec objeví jasně před očima celý obraz.

⁸⁰ HONZÍK. *Jednota v rozmanitosti*. s. 143.

⁸¹ Torma znamená v překladu „obětina“. Jsou to obětní předměty různých tvarů, zpravidla uhnětené z těsta či másla nebo zhotovené z papíru a přinášené podle okolností duchům dobrým nebo zlým.

⁸² Více o meditaci šamatha a vipašjana v kapitole 3.

⁸³ Ňungne je postní praxe tisícirukého Avalokitéšvary. Účastnit se této praxe mohou jen osoby, které přijaly útočiště. Na celou dobu postní praxe se přijímají zvláštní sliby, např. vzdání se sexuálního styku, alkoholu, drog i kouření. Tato praxe má svoje pevně daná pravidla a pevný rozvrh.

⁸⁴ Srov. HONZÍK. *Jednota v rozmanitosti*. s. 143.

dí do centra Karma Kamtzang v Polsku, které spravuje právě Lama Rinčen pod vedením ctihodného Kjabdže Tenga Rinpočeho, jehož učení praktikující také navštěvují.⁸⁵

2.2.5 Shambhala

Meditační skupina Shambhala v České republice vznikla okolo Antonína Radvana Machandera, nejdříve v Jablonci nad Nisou a později v Praze, kam několik let dojížděl vyučovat. V současné době má skupina centra v Praze, Brně, Vyškově, Jablonci nad Nisou a je členem mezinárodní buddhistické společnosti Shambhala International.⁸⁶

Linii Shambhaly založil v 70. letech mistr Čhogyam Trungpa Rinpoče, držitel linie Kagjü a Ňingma. Trungpa Rinpoče byl jedenáctým následovníkem v linii Trungpa tulků, kteří byli důležitými učiteli školy Kagjü. Mládí prožil se svou matkou v klášteře, kde byl vychováván podle mnišských zásad. Později byl dosazen jako regent a hlava klášterů v oblasti Surmangu, což náleželo k tradiční pozici Trungpů. Během čínské invaze do Tibetu odešel roku 1959 do Indie, kde působil na žádost Jeho Svatosti dalajlamy jako duchovní poradce ve škole mladých lamů. V roce 1963 obdržel Spauldingovo stipendium na Oxfordské univerzitě v Anglii, kde studoval komparativní religionistiku, filosofii a výtvarná umění. Během svého pobytu začal Trungpa Rinpoče vyučovat první západní studenty a s Akong Rinpočem založil meditační centrum Samye Ling ve Skotsku. V tomto období vydává první knihy „Meditace v akci“ a „Born in Tibet“. V roce 1969 došlo k zásadní změně v jeho přístupu k učení. Uvědomil si, že tradiční formy tvoří překážky k pochopení obsahu učení a udělal něco, co ještě před ním ani po něm nikdo neudělal. Rozhodl se vzdát mnišských slibů a začal působit jako světský učitel. Oženil se s mladou Angličankou a odcestoval s ní do Severní Ameriky, kde založil rodinu a vychovával děti. Tento přístup šokoval mnoho jeho studentů, protože měli svoji představu o tom, jak se má jejich učitel chovat a jak má vypadat. Trungpa Rinpoče tím však chtěl ukázat, že aby se mohlo učení na Západě dobře zakořenit, je potřeba zbavit ho kulturního balastu a náboženského okouzlení. Mohou ho tedy praktikovat běžní lidé v západní civilizaci i bez toho, aniž by museli odcházet do klášterů. Během 70. let, kdy působil v Americe, se kolem něj brzy vytvořila početná skupina žáků, se

⁸⁵ Srov. HONZÍK. *Jednota v rozmanitosti*. s. 145.

⁸⁶ Srov. tamtéž, s. 146.

kterými postupně budoval meditační centra po celých Spojených Státech a Evropě. Ve svých přednáškách a knihách zdůrazňoval srozumitelnost učení tak, aby každý student vždy přesně rozuměl tomu, co se učí a k čemu to vede. Velkým přínosem pro předávání učení bylo také to, že Trungpa Rinpoče mluvil plyně anglicky. Je autorem mnoha knih např. „Protnutí duchovního materialismu“ nebo „Shambhala – Posvátná cesta bojovníka“. V roce 1974 založil v Coloradu Náropův institut jako první akreditovanou buddhisticky orientovanou univerzitu. O dva roky později představil vizi Shambhaly, inspirovanou legendárním osvíceným královstvím, jako vhodný způsob předávání a praktikování učení. Shambhalové učení obdržel jako sérii myšlenkových terem v průběhu svého života. Toto učení je vhodné právě v době duchovního úpadku. Jedná se o svébytnou cestu, která je velmi blízká buddhistickému směru dzogčhen, ale techniky, které používá, jsou zcela jedinečné. Trungpa Rinpoče zemřel roku 1987, ale ještě před tím potvrdil svého syna Ösel Rangdröl Mukpo jako budoucího Sakjonga⁸⁷ (krále, ochránce země) a ten po jeho smrti převzal vedení organizace Shambhala.⁸⁸

Shambhalové učení říká, jak má člověk vládnout svému světu a dosáhnout osvícení, aniž by se musel vzdát smyslových požitků a musel se vzdát světských záležitostí. Legenda říká, že král Dawa Sangpo, vládce shambhalové říše, získal toto učení přímo od Buddhy, aby mohli osvícení dosáhnout i ti, kteří musí vládnout a nemohou se vzdát světských povinností. Král i poddaní tuto nauku praktikovali a celá říše dosáhla osvícení a zmizela.

Podle tohoto učení má každá lidská bytost základní přirozenost dobroty, laskavosti a inteligence. Když je tato přirozenost zakrytá třeba zmatkem, lze ji odkrýt a očistit prostřednictvím meditace a rozvíjet ji i v každodenním životě.

Úvod k tomuto cvičení poskytuje Trungpova kniha „Shambhala - Posvátná cesta bojovníka“. Toto učení později převedl do série deseti víkendových programů. Shambhalový výcvik má pevně danou formu a způsob výuky, každý výcvik obsahuje základní teze učení ve formě přednášek a meditace. Vedle toho obsahuje výcvik i výuku prostřednictvím kontemplativních technik, jako je třeba kaligrafie, lukostřelba, aranžování květin a mnoho jiných.⁸⁹

Studium ve skupině Shambhala v Praze⁹⁰ začíná výcvikem meditace bdělé pozornosti a uvědomění šamathou – vipašjanou, kde se student seznamuje se svou myslí

⁸⁷ Držitel tohoto jména je považován za emanaci v linii Rigdenů, prastarých králů shambhalové říše.

⁸⁸ Srov. HONZÍK. *Jednota v rozmanitosti*. s. 146 – 148.

⁸⁹ Srov. tamtéž, s. 149 – 150.

⁹⁰ Viz. Příloha č. VII. Fotografie ze setkání s buddhistickými skupinami v České republice.

a učí se s ní pracovat. Následují další techniky jako je bódhičitta⁹¹ a tonglen⁹². Toto studium je určené pro nejširší veřejnost a probíhá pod názvem „Úvod do tibetského buddhismu“. Poté, co si praktikující osvojí tyto techniky, mohou se účastnit tzv. „dathünu“, což je měsíční program skupinové meditace a přednášek. Součástí tohoto programu je meditativní technika stolování oryoki, která je další z metod práce s myslí.⁹³

Skupina pořádá také setkání pro rodiny s dětmi, jelikož mnoho praktikujících už má potomky. Tyto programy fungují od roku 2007 a vedle meditace se v nich vyučují již zmíněné techniky, kde si děti mohou vyzkoušet např. výrobu luku a lukostřelbu. Praktikující se setkávají i při docela obyčejných akcích, jakými jsou narozeniny a různé oslavy. Mají přitom možnost potkat praktikující z celé České republiky, se kterými by se jinak nesetkaly. Členové skupiny se účastní i programů jiných skupin, pokud na nich přednáší nějaký jiný významný učitel linie Kagjü.⁹⁴

2.2.6 Rigpa Česká republika

Rigpa je síť buddhistických center a skupin, které založil Sogjal Rinpoče. Cílem Rigpy je zprostředkovávat buddhistickou tradici Tibetu tak, aby zůstala autentická, ale aby zároveň co nejvíce odpovídala potřebám moderního člověka a jeho způsobu života. Rigpa funguje pod vedením Jeho Svatosti dalajlamy, je otevřená všem školám a tradicím buddhismu a zájemcům nabízí kompletní cestu studia a praxe, ale i prostředí, které je pro plné zažití těchto učení důležité.⁹⁵

Sogjal Rinpoče vysvětluje, že slovo „Rigpa“ je tibetského původu a v překladu znamená „inteligence“ nebo „bdělost“. Dále říká, že „*V dzogčhenu, nejvyšším učení buddhistické tradice Tibetu, má však výraz Rigpa hlubší smysl – jde o niternou přirozenost mysli. Celé Buddhovo učení je zaměřeno právě na uskutečnění této naší základní přirozenosti, stavu vševědoucnosti či osvícení – pravdy tak univerzální, tak prapůvodní,*

⁹¹ Jde o stav mysli, který se opírá o lásku a soucit ke všem cítícím bytostem a těmto bytostem pomáhá vymanit se z koloběhu životů až ke konečnému osvícení.

⁹² Jedná se o prastarou tibetskou techniku, meditace dávání a braní. Tato meditace pomáhá praktikujícímu přijmout negativní energii, učí jak ji přeměnit na užitečnou, aby mohla být nakonec vypuštěna do prostoru jako pozitivní.

⁹³ Srov. HONZÍK. *Jednota v rozmanitosti*. s. 150.

⁹⁴ Srov. tamtéž, s. 151.

⁹⁵ Srov. Rigpa Česká republika. *O Rigpě*. [online]. Posl. úpravy 18.6.2010 [cit. 2011- 03- 10]. Dostupné na WWW: <<http://sites.google.com/site/czechrigpa/cojerigpa>>.

že překračuje veškeré hranice i náboženství jako takové.“⁹⁶ Význam tohoto slova inspiroval Sogjal Rinpočeho natolik, že jím pojmenoval svou práci, jejímž cílem je rozvoj Buddhova učení na Západě. V současné době má Rigpa něco okolo sto třiceti center po celém světě.

V roce 2006 vznikla Rigpa také v České republice jako součást mezinárodní organizace. Členové společenství se scházejí pravidelně jednou měsíčně na tzv. Sangha dni, kde společně studují, praktikují a sledují na videozáznamech učení Sogjal Rinpočeho. Skupina také pořádá kurzy a přednášky pro veřejnost a praktikující. Někteří členové se pravidelně účastní retreatů a kurzů pořádaných nejčastěji v Německu nebo Francii. Nejdůležitější retreat se koná vždy v létě v jihofrancouzském centru Lerab Ling, kam mají možnost přijet se vzdělávat všichni studenti Sogjal Rinpočeho. Pro ty, kteří nemohou pravidelně docházet do centra či jezdit na kurzy, byl zřízen program dálkového studia prostřednictvím on – line kurzů. Nejdůležitějším cílem Rigpy je vést a podporovat studenty tak, aby mohli obdržet nejvyšší učení tibetské tradice, učení dzogčenu, která vedou k přímé realizaci osvícení.⁹⁷

Zakladatelem a duchovním vůdcem Rigpy je Sogjal Rinpoče, který se narodil ve východotibetské provincii Kham a byl rozpoznán jako inkarnace velkého mistra Tertöna Sogjal Lerab Lingpy, který byl učitelem 13. dalajlamy. Pod vedením Džamjang Khejce Čhökji Lodroa, získal Sogjal Rinpoče tradiční výcvik tibetského lamy, vzdělával se i u jiných velkých mistrů hlavně u Dūdžom Rinpočeho nebo Dilgo Khjence Rinpočeho. Od roku 1971 studoval v Anglii a získal tak západní vzdělání. Díky svým cestám po světě získal přehled o tom, jak žijí lidé na Západě a začal přemýšlet, jak by jim mohl srozumitelně předat učení tibetského buddhismu tak, aby neztratilo nic ze své podstaty, ale zároveň, aby ho lidé chápali. Jeho jedinečnost spočívá ve výjimečnosti předávat učení autenticky a způsobem, kterému moderní člověk rozumí. Je autorem knihy „Tibetská kniha o životě a smrti“, která je považována za průkopnickou a je nejdůležitějším doporučeným textem ke studiu. Sám autor o ní říká „*Tato učení jsou esencí ústní linie, nepřerušené tradice moudrosti předávané jako živoucí zkušenost po mnoho staletí. Se svými radami a odpověďmi na otázky za nimi stojí největší mistři naší doby.*

⁹⁶ Rigpa Česká republika. *O Rigpě*. [online]. Posl. úpravy 18.6.2010 [cit. 2011- 03- 10]. Dostupné na WWW: < <http://sites.google.com/site/czechrigpa/cojerigpa>>.

⁹⁷ Srov. HONZÍK. *Jednota v rozmanitosti*. s. 136 – 138.

Skrze tyto stránky promlouvá jejich hlas, moudrost a vize soucitného světa vycházející z poznání naší skutečné přirozenosti, nejnítěrnější přirozenosti mysli. ⁹⁸

2.2.7 Občanské sdružení Lungta

Sdružení Lungta vzniklo v roce 1997 a v překladu slovo Lungta znamená „větrný kůň“. Lungta jsou papírové nebo látkové praporky s vyobrazením Lungty – větrného koně. Lungta je tibetským symbolem dobrého osudu a pohody a Tibeťané tyto papírky nebo vlaječky rozhazují nebo rozvěšují na významných buddhistických místech. Tento úkon má přinést dobrý osud nebo štěstí.

Občanské sdružení Lungta je dobrovolné nevládní neziskové sdružení občanů, kteří se zajímají o Tibet, tibetskou kulturu a tibetský buddhismus. Cílem tohoto sdružení je získávat a zprostředkovávat objektivní informace o Tibetu, upozorňovat na porušování lidských práv v Tibetu a zajišťovat přímou pomoc v Tibetu prostřednictvím veřejných sbírek. Sdružení provozuje internetový informační systém o Tibetu „TIBINFO“, který je k nalezení na internetových stránkách www.tibinfo.cz.⁹⁹

Oproti jiným organizacím, které se nejvíce orientují na lidská práva, se tato organizace ve svých počátcích snažila postihnout hlavně způsob života Tibeťanů. Bývalý předseda občanského sdružení Lubomír Sklenka k tomu řekl, že „*V Tibetu nejsou jen političtí vězňi, i když jich není málo, nebo jen mniši a mnišky v kláštorech. Žijí tu lidé s jedinečnou kulturou a způsobem života, který by se měl zachránit.*“¹⁰⁰

Od roku 1998 vydává sdružení občasník *Tibetské listy*, které přinášejí zajímavosti o kultuře, náboženství, historii, lidských právech, politických a občanských událostech vztahujících se k minulosti, ale i přítomnosti. Sdružení se věnuje také publikační činnosti a v českém jazyce již vyšlo několik titulů. Lungta pořádá také veřejné přednášky o Tibetu, podílí se na pořádání různých výstav, koncertů, mítinků na podporu Tibetu. Pro veřejnost je asi nejznámější akce, která se jmenuje *Vlajka pro Tibet*. Jedná se o celosvětovou kampaň, která vznikla v polovině devadesátých let v Evropě s cílem poukázat na dlouhodobé porušování lidských práv Tibetu. Sdružení Lungta pořádá tuto akci

⁹⁸ HONZÍK. *Jednota v rozmanitosti*. s. 140.

⁹⁹ Srov. tamtéž, s. 160.

¹⁰⁰ PAVLÁTOVÁ, A. *Občanské sdružení Lungta*. [online]. © 2010 [cit. 2011- 03- 10]. Dostupné na WWW: <<http://www.lungta.cz/dokumenty>>.

od roku 1996 a zájem zapojit se rok od roku narůstá. V roce 2010 vyvěsilo vlajku přes 360 českých radnic a několik středních škol. V neposlední řadě pořádá sdružení také veřejné sbírky. Od roku 2008 se koná již třetí Veřejná sbírka Tibet. Vybrané prostředky jsou využity pro financování projektů spojených se vzděláváním, podpora školství tibetských komunit, podpora pro klášterní školy v kláštorech Tikse a Diskit v Ladaku aj.¹⁰¹

2.2.8 Občanské sdružení M.O.S.T.

Občanské sdružení M.O.S.T. vzniklo v roce 2004 jako reakce na zájem veřejnosti pro podporu Tibetu. Sdružení se zaměřuje na pomoc Tibetu a tibetským uprchlíkům v Indii. Pomáhá také malým buddhistickým mnichům a mniškám v Himalájích. Kulturní vzdělávací akce probíhají celoročně a vrcholí v březnu, kdy se pořádá akce s názvem Festival pro Tibet. Sdružení má svou centrálu v Ostravě a pobočku v Olomouci, dobrovolníci však působí i v Praze, Opavě, Frýdku – Místku a Pardubicích. Od roku 2009 je sdružení podporováno Ministerstvem zahraničních věcí České republiky v rámci projektů zahraniční rozvojové spolupráce.¹⁰²

Mezi nejvýznamnější projekty a aktivity v Indii a Himalájích patří „Kmotrovství na dálku“. V současné době zahrnuje tento projekt něco kolem dvou set kmotřenců. Finanční podpora putuje do buddhistických klášterů Tikse a Diskit v Ladaku, do kláštera Ki a do ženského kláštera u Dehrádúnu. Podpora je posílána také do tibetské dětské exilové vesničky Tibetan Homes Foundation v Mussoorie u Dehrádúnu a do tibetských exilových vesniček v Ladaku. Vybrané prostředky jsou použity k nákupu potravin, ošacení, léků nebo pro zajištění vzdělání a ubytování. Dalším zahraničním projektem je spolupráce na stavbě ženské klášterní školy – linie Sakja. Po vybudování se komplex stane důležitým kulturně sociálním centrem, ve kterém bude i škola, malá klinika, knihovna a muzeum. Mezi nejvýznamnější projekty a aktivity v České republice patří Festival pro Tibet, ČR, který se pořádá od roku 2002. Tento festival se pořádá po celé České republice např. v Praze, Olomouci, Ostravě a jeho hlavním cílem je informovat veřejnost o životě lidí v Tibetu a Himalájích. Na festivalu jsou pořádány přednášky,

¹⁰¹ Srov. PAVLÁTOVÁ, A. *Občanské sdružení Lungta*. [online]. © 2010 [cit. 2011- 03- 10]. Dostupné na WWW: <<http://www.lungta.cz/dokumenty>>.

¹⁰² Srov. HONZÍK. *Jednota v rozmanitosti*. s. 164.

výstavy, koncerty, promítání filmů. Nepravidelnou aktivitou je sypání pískové mandaly. Ve spolupráci s o.s. Lungta byli pozváni mniši z kláštera Tikse (2006) a mniši z kláštera Lhodak Gaden Dhongyling (2009). Díky těmto akcím se povedlo vybrat na podporu klášterních škol 116 000 Kč.¹⁰³

Občanské sdružení M.O.S.T. spolupracuje s Amnesty International Česká republika, o.s. Lungta, o.s. Potala, Univerzitou Palackého Olomouc, Students For a Free Tibet, Tibetan Homes Foundation a dalšími.

2.2.9 Občanské sdružení Potala

Jako nadační fond vznikla Potala v roce 1998, od roku 2007 však funguje jako občanské sdružení. Hlavní činností sdružení je *„Poznávání historie, kultury a způsobu života tradičních společností, zejména tibetské kulturní oblasti, a zprostředkování těchto informací členům a širší veřejnosti. V rámci rozvojové pomoci podporuje tibetské etnikum v Tibetu i exilu v oblasti vzdělání, náboženství, ekologie, soběstačnosti a pracovní konkurenceschopnosti.“*¹⁰⁴

Prostředky na projekty podpory jsou získávány prostřednictvím veřejné sbírky, pořádáním benefičních akcí a přispívají pravidelní dárci. Sdružení pořádá výstavy, koncerty, odborné i laické přednášky. Každoročně pořádá nebo spolupřádá oslavy tibetského nového roku – Losaru, benefiční Koncerty pro Tibet nebo Filmový festival tibetských filmů. V roce 2009 se sdružení podařilo uspořádat rozsáhlý projekt výstavy v Novoměstské radnici. Ve spolupráci s občanským sdružením Namasté Nepál realizují projekt otevření Himalájského centra v Praze. Centrum by mělo zprostředkovávat kontakty mezi naší a himalájskou civilizací, rozvíjet a zprostředkovávat pomoc obyvatelům himalájského regionu a působit jako informační centrum pro širokou veřejnost. Dále by mělo poskytovat zázemí, pomoc a poradenství příslušníkům těchto kultur, kteří žijí v České republice. Součástí centra bude přístupná knihovna a ve vymezených časech by

¹⁰³ Srov. HONZÍK. *Jednota v rozmanitosti*. s. 164 – 165.

¹⁰⁴ Potala. *Potala, o. s. – občanské sdružení*. [online]. [cit. 2011- 03- 10]. Dostupné na WWW: <<http://www.potala.cz/cs/potala-o-s-obcanske-sdruzeni>>.

centrum nabízelo pravidelné programy např. přednášky, semináře, promítání filmů, besedy, meditace.¹⁰⁵

Projektů, ve kterých se sdružení Potala angažuje je mnoho, např. Vzdělávací projekt pro tibetské nomády v oblasti Amdo, Stromy pro Tibet, Projekt pro nevidomé v Tibetu, Projekt poliklinika v Dolpu, Semínka budoucího Tibetu – individuální podpora dětí v Tibetských exilových vesničkách.¹⁰⁶

¹⁰⁵ Srov. HONZÍK. *Jednota v rozmanitosti*. s. 166 – 167.

¹⁰⁶ Srov. Potala. *Projekty pomoci*. [online]. [cit. 2011- 03- 10]. Dostupné na WWW: <<http://www.potala.cz/cs/projekty-pomoci>>.

3 Meditační praxe v tibetském buddhismu

„Veškeré utrpení v tomto životě a dalších je tvořeno nezvládnutou myslí.“

Čtrnáctý dalajlama

Před zhruba 2500 lety dosáhl Siddhártha Gautama stavu, kterému se v buddhismu říká sammá sambódhi neboli „úplné probuzení“. „Úplné probuzení je stav, kterého dosahují dokonalí buddhové, tedy ti, kteří znovu objevili, uskutečnili a jasně vyložili světu již zapomenutou nauku vedoucí k osvobození.“¹⁰⁷

Gautama, který jako první dosáhl samma sambódhi a stal se světu znám jako Buddha Šákjamuni, přesně definoval, jakým způsobem lze tohoto stavu dosáhnout a vyvinul pozoruhodný systém učení, který je i z hlediska moderní doby stále aktuální a to díky tomu, že jeho cílem byl vždy člověk sám, nikoliv společnost, nikoliv jiné náboženství ani žádné zřízení. Toto učení se nezabývá ničím cizím, vzdáleným nebo zastaralým, ale tím, co je společné všemu lidstvu, co je stále mladé a nám bližší než ruce a nohy, totiž lidskou myslí.¹⁰⁸

Techniky tibetské mahájány spočívají na klasické buddhistické tradici a snoubí se s klasickými, čistě tibetskými prvky a tantrismem. Meditační praxe v podstatě souvisí s thérevádovou Visuddhimaggou.¹⁰⁹

3.1 Shrnutí Buddhova učení

Buddha nevyučoval teorii popisující vesmír, ale učil, jak v něm žít. Proto je buddhismus považován spíše za způsob prožívání světa než za náboženství nebo filosofii. Podle Buddha není příčinou utrpení příroda, společnost nebo nadpřirozená moc, ale lidstvo samo. Přesněji řečeno, příčinou utrpení je karma – skutky dotyčné-

¹⁰⁷ NYANATILOKA. *Buddhistický slovník : příručka buddhistických pojmů a nauky*. s. 184.

¹⁰⁸ Srov. NYANAPONIKA. *Jádro buddhistické meditace : příručka pro výcvik mysli na základě Buddhovy cesty uvědomění*. s. 29.

¹⁰⁹ Srov. GOLEMAN. *Meditující mysl : typy meditační zkušenosti*. s. 95.

ho člověka z předchozích životů. Karma je pravou příčinou života. „*Dokud člověk nepochopí příčinně navzájem propojenou povahu karmy a znovuzrození, bude bezmocně bloudit v koloběhu životů.*“¹¹⁰

Myslí se tím, že aby se člověk vymanil z utrpení, musí následovat systém duchovních cvičení, které Buddha pronesl a musí také dodržovat všechna pravidla „Osmidílné stezky“.

3.1.1 Čtyři ušlechtilé pravdy

Čtyři ušlechtilé pravdy jsou soubor základních pouček, které podle tradice formuloval Buddha v okamžiku svého probuzení. Vychází z předpokladu, že pozemský život je plný strasti. Základní podmínkou pro jejich překonání je jejich poznání. Ve čtyřech ušlechtilých pravdách Buddha nastiňuje postupnou cestu, jak překonání strastí docílit. Čtyři ušlechtilé pravdy:

1. pravda o strasti
2. pravda o původu strasti
3. pravda o ustání strasti
4. pravda o osmidílné cestě k překonání strasti.¹¹¹

Pravda o strasti se dá vysvětlit tak, že lidská existence (v každém cyklu) je spojena s různými strastmi. Poznání této skutečnosti je nezbytné pro možnost jejího překonání. Strast můžeme rozdělit do tří typů:

- strast fyzická, zahrnující fyzickou a duševní bolest
- strast změny
- strast kombinovaná, kterou pociťují všechny bytosti v důsledku svého nedokonalého jednání.¹¹²

Příkladem první strasti je např. strast z narození, nemoci, stárnutí nebo smrti. Patří sem i strast z nedosažení a nepřítomnosti libosti.¹¹³ Druhá strast tkví především ve

¹¹⁰ POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 53 – 54.

¹¹¹ Srov. tamtéž, s. 55.

¹¹² Srov. tamtéž, s. 55.

¹¹³ Srov. MILTNER. *Malá encyklopedie buddhismu*. s. 38.

snaze prožívat určité události nebo když chceme vlastnit určité předměty. Přestože z krátkodobého pohledu naplnění této touhy lze pociťovat jako štěstí, ve skutečnosti všechny okolnosti spojené s jejich dosažením a udržením jsou vlastně strastí. Podle dalajlamova výkladu platí, že „*Když ho získáte, jste nejprve velmi šťastní, potěšení a spokojení, ale jak ho používáte, vznikají problémy. Kdyby šlo o něco svou podstatou radostného, pak byste mohli tuto příčinu svého uspokojení používat sebevíc a vaše radost by úměrně vzrůstala, jenže tak tomu není. Čím více ho používáte, tím větší potíže vám působí*“.¹¹⁴

Druhá z ušlechtilých pravd vysvětluje původ strastí a také to, proč není možné se jim vyhnout. Příčinou všech strastí je touha, žízeň, snaha po dosažení různých požitků. Tato touha je člověku přirozená, není možné ji nikdy zcela uspokojit a snaha o její naplnění vede k dalším touhám.¹¹⁵

Východisku z této situace se věnuje třetí ušlechtilá pravda. Princip je docela jednoduchý, jakmile se potlačí žízeň, strasti pomíjejí, neboť pomíjí příčiny k jejich vzniku. Protože každá strast závisí na příčinách, stačí tyto příčiny odstranit. Základním předpokladem pro odstranění touhy je její poznání. Když pochopíme škodlivost touhy, přestaneme usilovat o její naplnění.¹¹⁶

3.1.2 Osmidílná stezka

Osmidílná stezka podává návod, jak dospět ke správnému poznání a jak překonat žízeň a touhu po zdánlivých slastech. Její výklad je obsahem čtvrté ušlechtilé pravdy. Jednotlivé části stezky se dají rozdělit na:

1. správný názor
2. správný záměr
3. správná řeč
4. správné chování
5. správné žití
6. správné úsilí

¹¹⁴ POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 56.

¹¹⁵ Srov. MILTNER. *Malá encyklopedie buddhismu*. s. 38.

¹¹⁶ Srov. POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 57.

7. správná bdělost
8. správné meditatívni soustředění.¹¹⁷

První dva kroky jsou spojeny s procesem poznání a uvědomění, což je nezbytný předpoklad umožňující další kroky. Další tři kroky se označují jako etické a jejich cílem je formulace správných názorů, postojů a etických pravidel. Závěrečná skupina představuje nejdůležitější část, vlastní způsob, jak překonání dosáhnout. Jejich principem je správná koncentrace a zejména meditace. Správné úsilí je zaměření mysli na konečný stav osvobození, správná bdělost vyžaduje jasné povědomí o konečném cíli, vymanění z myšlenkového zmatku a kontrolu myšlenek. Správné soustředění je již pokročilým meditačním stavem a veškerá pozornost je věnována předmětu pozorování.¹¹⁸

Po stezce je třeba kráčet postupně, žádný z kroků nesmí být přeskočen nebo vynechán. Jednotlivé kroky totiž vytvářejí potřebné předpoklady k závěrečné meditaci. Jednotlivé stupně osmidílné stezky jsou v různých učeních vykládána poněkud odlišným způsobem, avšak vnitřní obsah je velmi podobný.¹¹⁹

Z toho, co tu zatím bylo napsáno, vyplývá, že meditace jakožto nástroj kultivace mysli a nástroj k dosažení úplného probuzení hraje v buddhismu významnou roli a zároveň, že osmidílná stezka je klíčová k dosažení meditace.

3.2 Úvod k meditaci

Všechny školy tibetského buddhismu se shodují v tom, že konečným cílem mahájánské praxe je dosažení buddhovství pro blaho všech cítících bytostí. Klíčovým faktorem tohoto procesu je meditace. Ekvivalentem pro pojem meditace může být rozvoj (bhávaná), jednobodovost (ekagatta), soustředění (samádhi), koncentrace (džhána). Z tohoto výčtu si lze udělat představu o jakési řadě kategorií buddhistické meditace.¹²⁰ Pojem meditace tak zahrnuje širokou škálu praktik a cílů. Některé jsou zaměřeny na

¹¹⁷ Srov. POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 57.

¹¹⁸ Srov. tamtéž, s. 57 – 59.

¹¹⁹ Srov. MILTNER. *Malá encyklopedie buddhismu*. s. 38 – 39.

¹²⁰ Srov. KHANTIPÁLO. *Úvod do buddhismu : buddhismus vysvětlen*. s. 85.

uklidnění mysli, jiné meditační praktiky zase usilují o dosažení pochopení buddhistic-
kých zásad.¹²¹

Buddhovo poselství (jakožto nauka o mysli) hlásá tři věci:

- poznávat mysl, která je nám tak blízká, a přece tak málo známá
- formovat mysl, která je tak nepoddajná a vzpurná, a přece se může stát tak ohebná
- osvobodit mysl, která je ze všech stran spoutána, a přece může získat svobodu, teď a tady.¹²²

Obsah Buddhova poselství, včetně klíčových částí jeho nauky o mysli, je obsa-
ženo v jeho napomenutí (Pěstujte uvědomění), které je obsahem jeho „Rozpravy o zá-
kladech uvědomění“ (Satipatthána sutta). „*Uvědomění je neselehávajícím hlavním klíčem
k poznávání mysli, a tudíž východiskem stejně jako dokonalým nástrojem k utváření
mysli a proto i vyvrcholením. Proto základy uvědomění (satipatthána) Buddha právem
prohlásil za jedinou cestu (ékájanó maggó).*“¹²³

Na počátku meditační praxe je „síla“ (morální čistota nebo ctnost). Tato syste-
matická kultivace ctnostného myšlení, slov a skutků zaměřuje úsilí praktikujícího na
změnu vědomí v meditaci. K rozptylování pozornosti během meditace mohou vést ne-
ctnostné myšlenky jako např. sexuální fantazie či hněv.

Proces očišťování je jednou ze tří hlavních součástí výcviku, další součástí je
meditativní koncentrace a intuitivní vhled. Tyto tři prvky jsou spolu těsně spjaty, i když
jejich působení není lineární, dá se říci, že je to spíše souběžná spirála všech třech
v průběhu meditační cesty.¹²⁴

Z výše uvedeného je patrné, že jelikož je cílem čistoty ovládnání mysli, je součás-
tí očišťování, omezování smyslů. Prostředkem k tomu je bdělost (sati) a pravé uvědo-
mění (satipatthána). Ty vedou ke kontrole smyslů prostřednictvím pěstování zvyku vší-
mat si smyslových vjemů a nedovolit jim, aby podnítily reakci mysli v podobě myšlen-
kového řetězce. Bdělost je tedy postoj, kdy se smyslovým podnětům věnuje jen mini-
mum pozornosti. Systematickým pěstováním se z tohoto postoje stane vipašjana, což
znamená vidět věci takové, jaké opravdu jsou. Bdělost se tak stává cestou, která vede až

¹²¹ Srov. POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 67.

¹²² Srov. NYANAPONIKA. *Jádro buddhistické meditace*. s. 32.

¹²³ Tamtéž, s. 32.

¹²⁴ Srov. GOLEMAN. *Meditující mysl*. s. 25.

do stavu nirvány, stavu, který znamená „vyvanutí“ či „vyhasnutí“.¹²⁵ Tento stav představuje nejvyšší a konečný stav Buddhova učení, úplné vyhasnutí vůle k životu, která se projevuje jako nenávisť, chtivost a jako křečovitě lpění na existenci.¹²⁶

Podle buddhistické psychologie abhidharmy je vědomí jednou ze základních funkcí uvědomění, bez něhož nemůže dojít k vnímání vůbec žádného předmětu. Vyvolá – li nějaký předmět dostatečně silný podnět, pozornost je probuzena ve své základní podobě. Následkem toho se vědomí vynoří z temného proudu podvědomí (jde o děj, který se podle abhidharmy děje nesčetněkrát během každé vteřiny bdělého života). Tato funkce zárodečného uvědomění či počáteční pozornosti je spíše primitivním procesem, má ale přesto svoji důležitost, protože je prvním vynořením se vědomí z nevědomého proudu.¹²⁷

Z toho vyplývá i princip meditace. Je třeba vyvolat v mysli silný podnět (často to bývá např. obraz Buddhy), aby se na tento podnět upnula celou svou silou a tím došlo k zániku rozptylujících elementů. Meditační praxe je postavená na tom, že praktikující opouští utkvělou dualistickou představu. Dále je zapotřebí, aby meditační praxe byla vždy kombinována s praxí uvědomování ve všedním životě. Uznání neklidu a ztotožnění se s ním vyžaduje velkou pozornost. Bdělá pozornost a uvědomění se tak navzájem vždy doplňují.¹²⁸

Tibetská mahájánová tradice vychází z podobných principů jako učení Visuddhimaggy. Jsou zde tři „morální zásady“, tedy cesty, při kterých si má meditující uvědomit „trojí útočiště“ a to Buddhu, dharmu a sanghu, jako svou vnitřní realitu. První zásadou praktikujícího je zde opět „síla“ – slib správného jednání. Druhou zásadou je samádhi – upevnění mysli na objekt. Třetí zásadou je praxe vipašjany, která používá schopnost samádhi jako opěrný bod pro meditace.¹²⁹

Mnoho škol tibetského buddhismu klade důraz na výcvik, který se musí rozvíjet. V těchto školách jsou základní meditační dovednosti koncentrace a vipašjany jen předstupněm k dalšímu výcviku mysli. Chögyam Trungpa shrnuje tibetskou cestu a radí, „aby meditující, než začne s nějakou pokročilou tibetskou technikou, nejprve vyvinul transcendentální zdravý rozum a aby viděl věci tak, jak jsou“.¹³⁰

¹²⁵ Srov. GOLEMAN. *Meditující mysl*. s. 25 – 26.

¹²⁶ Srov. NYANATILOKA. *Buddhistický slovník*. s. 123.

¹²⁷ Srov. NYANAPONIKA. *Jádro buddhistické meditace*. s. 32 – 33.

¹²⁸ Srov. TRUNGPA. *Mýtus svobody a cesta meditace*. s. 40 – 44.

¹²⁹ Srov. GOLEMAN. *Meditující mysl*. s. 95 – 97. Srov. GJAMCCHO. *O Tibetu a tibetském buddhismu*. s. 156 – 157.

¹³⁰ GOLEMAN. *Meditující mysl*. s. 97.

Ke zklidnění a upevnění mysli se může použít na „cestě vhledu“ téměř cokoliv. Některé školy pracují s vizualizacemi a jiné zase raději ne. Nejznámější metodou malé cesty (hínajána) je počítání výdechů nebo uvědomování si proudu vzduchu procházejícího nosem. Meditace praktikujících velké cesty (mahájána) spočívají často v silných přáních mnoha dobrého všem bytostem nebo v pochopení vzájemné podmíněnosti a prázdnoty všech jevů.¹³¹

3.2.1 Satipatthána

Aby mohla mysl dosáhnout pravého uvědomění (satipatthány), musí být formována cvičeními, o kterých Buddha hovoří v „Rozpravě o základech uvědomění“. Uvádí se v ní, že mnich spočívá při sledování těla, pocitů, mysli a předmětů mysli s horlivostí, jasným uvědoměním a s bdělostí (sati) poté, co zanechal světské žádostivosti.¹³²

Ve skutečnosti však nelze chápat tato čtyři cvičení jako oddělená. V mnoha případech (zvláště v pohrouženích) jsou naopak navzájem neoddělitelně propojená.¹³³

3.2.1.1 Čtyři cvičení vedoucí k satipattháně

Existují čtyři skupiny cvičení, z nichž každá má své podskupiny. Provádění těchto čtyř meditací nakonec vede k přímému poznání neosobnosti veškeré existence.¹³⁴

¹³¹ Srov. NYDAHL. *Velká pečeť : pohled mahámudry buddhismu Diamantové cesty*. s. 19 – 20.

¹³² Srov. NYANAPONIKA. *Jádro buddhistické meditace*. s. 36 – 37.

¹³³ Srov. NYANATILOKA. *Buddhistický slovník*. s. 193.

¹³⁴ Srov. tamtéž, s. 193.

Tyto skupiny cvičení se dělí na:

- 1. Sledování těla – kájánupassaná
- 2. Sledování citů – védanánupassaná
- 3. Sledování mysli – čittánupassaná
- 4. Sledování jevů mysli – dhammánupassaná.¹³⁵

Skupina cvičení „sledování těla“ se dále dělí na:

1.a Všímání si nádechu a výdechu

Nejedná se o dechové cvičení, ale o cvičení uvědomování si dechu. Při cvičení nedochází k žádnému zadržování dechu ani k žádnému zasahování do procesu dýchání, ale jde o klidné, prosté pozorování jeho přirozeného plynutí pevnou a vytrvalou, ale nenásilnou pozorností, která je oproštěna od napětí a strnulosti. Dobu trvání jednotlivých vdechů a výdechů bere praktikující na vědomí, ale musí se vyhnout jakémukoliv vědomému ovlivňování dechu. Pravidelná praxe vede ke zklidnění a prohloubení dechového rytmu a dochází tak ke zklidnění a prohloubení celého životního rytmu. K dechovým cvičením je možné se obracet i během dne, když k tomu bude vhodná příležitost.

I když je vědomé pozorování dechu v první řadě pokládáno za předmět meditace vedoucí ke stavům zklidnění (šamatha), může být přesto použito i k meditaci vyvinutí vhledu (vipašjana).¹³⁶

Protože se jedná o nejjednodušší a tím pádem i nejdostupnější techniku, je používána ve všech systémech meditace.

1.b Uvědomování si poloh těla

V běžném uplatnění tohoto cvičení je jeho cílem dosáhnout toho, aby si praktikující více uvědomoval tělesné počínání, např. při chůzi, ve stoje, v sedě. V konečném důsledku vede toto vědomé uvědomování si tělesných pozic, k jasnějšímu uvědomění neosobní povahy tělesného organismu a k získání vnitřního odstupu od něj. Během období přísného meditativního výcviku tvoří zmiňované cvičení základní

¹³⁵ Srov. NYANAPONIKA. *Jádro buddhistické meditace*. s. 75 – 92. Srov. POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 102.

¹³⁶ Srov. NYANAPONIKA. *Jádro buddhistické meditace*. s. 75 – 76.

východisko celodenní praxe a pozornost praktikujícího se k němu má vracet, pokaždé když není zaměstnána pozorováním jiných předmětů uvědomění.¹³⁷

1.c Jasně chápání

Toto cvičení se ještě dále dělí na:

- jasné chápání účelu, které vede k pochopení toho, zdali je jakékoliv jednání v souladu s účelem a cílem meditujícího
- jasné pochopení vhodnosti, které vede k uvědomění toho, že není v moci meditujícího, aby vždy zvolil ten nejúčelnější a nejžádoucnější směr jednání
- jasné pochopení domény meditace, které vede k vnesení specifické metody vývinu mysli, hlásané naukou přímo do každodenního života, jinak řečeno jde o neopouštění předmětu meditace během každodenní činnosti
- jasné pochopení skutečnosti, vedoucí k odstranění bludu.¹³⁸

Obecně vede praxe v jasném chápání k obezřetnému a účelnému jednání, k dosažení praktických cílů, k pokroku v dharmě a ke sloučení každodenního života s duchovní praxí.¹³⁹

1.d Všímání částí těla

Při tomto cvičení dochází k meditativní vizualizaci částí těla. Dochází při něm k odstranění iluze o kráse těla tím, že se odhalí jeho nečistota. Meditující provádí doslova „duševní pitvu“, jejímž účelem však není potlačení příchyllosti k tělu vyvoláním odporu, ale odklonění od lpění na něm a pochopení jeho pravé povahy.¹⁴⁰

1.e Pozorování elementů

Při tomto cvičení dochází k analýze těla na komponenty. Tělo se zredukuje na čtyři prvotní projevy hmoty. Dochází k náhledu, že v těle je element pevnosti – země, element soudržnosti – voda, element tepla – oheň a element pohybu – vzduch.¹⁴¹

¹³⁷ Srov. NYANAPONIKA. *Jádro buddhistické meditace*. s. 78.

¹³⁸ Srov. tamtéž, s. 58 – 63.

¹³⁹ Srov. tamtéž, s. 79.

¹⁴⁰ Srov. tamtéž, s. 80.

¹⁴¹ Srov. FRÝBA. *Buddhova meditace všímavosti a vhledu : překlad a vysvětlení textu Satipathána Sutta*. s. 18.

1.f „Hřbitovní“ meditace

Při tomto cvičení meditující buď nahlíží rozkladu opravdových těl zvířat či lidí, nebo si musí tento proces vizualizovat. Cvičení je lekcí v pomíjivosti tím, že předvádí rozklad složitého tělesného organismu. Meditující si poté přenáší představu rozkladu sám na sebe. Tato technika slouží k rozpoznání sebeklamného postoje vůči vlastnímu tělu, až nakonec dochází k odstupu od těla.¹⁴²

Skupina cvičení „sledování citů“ je v tomto smyslu sledování reakcí na jakýkoliv smyslový vjem. Nemá tedy v žádném případě nic společného s citem či emocí. Dochází k jasnému uvědomění si všech pocitů, které v meditujícím vznikají, což jsou buď příjemné či nepříjemné pocity v těle nebo mysli, smyslové a nadsmyslové pocity a nerozlišené pocity.¹⁴³

Podle Buddha je smyslové vnímání hlavní podmínkou pociťování a pociťování je potencionální podmínkou žádostivosti a tím následného lpění.

Toto je proto kritický bod s ohledem na možný původ utrpení. Meditující musí sledovat vlastní smysly a za pomoci jasného vědomí včas zasáhnout. Meditující také sleduje, za jakých okolností city a pocity vznikají. Pocity uspokojení nebo nespokojenosti jsou značně složité stavy mysli a nejde při nich jen o čisté pociťování. Tím, že se na ně meditující zaměří s jasnou myslí, je zbavuje emocionálních složek a egocentrického zaměření.¹⁴⁴

Skupina cvičení „sledování mysli“ se zabývá pozorováním stavu a úrovně vědomí či mysli, tak, jak se s nimi v daném okamžiku meditující setkává. V obecné rovině spočívá hlavní prospěch z pozorování mysli v tom, že účinná cesta sebezkoumání vede k stále se zvětšujícímu sebezpoznání.

Jde o to, aby meditující vzal na vědomí stav své mysli, a to buď v retrospekci, anebo kdykoliv je to možné a žádoucí, v bezprostřední konfrontaci se svým vlastním rozpoložením nebo stavem mysli.¹⁴⁵

„Meditující si pak jasně uvědomuje a poznává všechny stavy mysli a to žádostivou mysl či mysl bez žádosti, nenávistnou mysl či mysl bez nenávisti, mysl zaslepenou či nezaslepenou, mysl strnulou či rozrušenou (toto je jediný příklad, kdy

¹⁴² Srov. NYANAPONIKA. *Jádro buddhistické meditace*. s. 82 – 83.

¹⁴³ Srov. NYANATILOKA. *Buddhistický slovník*. s. 193.

¹⁴⁴ Srov. NYANAPONIKA. *Jádro buddhistické meditace*. s. 83 – 86.

¹⁴⁵ Srov. tamtéž, s. 87 – 88.

*proti sobě stojí dva negativní protiklady), mysl rozvinutou či nerozvinutou, mysl překonatelnou či nepřekonatelnou, mysl soustředěnou či nesoustředěnou, mysl osvobozenou či neosvobozenou.*¹⁴⁶ Pozorování stavu mysli umožní meditujícímu zjistit, zda se meditace daří nebo nedaří.

Skupina cvičení „sledování jevů mysli“ umožňuje díky pravidelnému praktikování nabytí takové úrovně myšlení, že toto myšlení začne pojímat strukturu nauky ve smyslu Buddhova učení o skutečnosti a osvobození. Pokročilá kultivace mysli totiž může být znemožňována tím, že se obyčejná mysl změnám brání. Aby k tomu nedocházelo, poskytnul Buddha ve svých rozpravách pět druhů cvičení a dostatečný výběr takových funkčních pojmů a naukových termínů, které odpovídají pravé vizi a vytvoří v mysli přirozenou náklonnost směřovat k cíli osvobození.¹⁴⁷

*„Meditující by je měl co nejlépe vstřebat do své mysli a nahradit jimi pojmy, které neobstály, když byly podrobeny rozboru správným chápáním a které jsou příliš úzce spjaty s pojetími a účely, jež jsou cizí cestě uvědomění.“*¹⁴⁸

První cvičení se zabývá pěti hlavními duševními překážkami, druhé rozlišováním pěti skupin lpění, třetí pracuje se šesti smyslovými základnami a čtvrté se sedmi činiteli osvícení. Počáteční části prvního a čtvrtého cvičení směřují do praxe prosté pozornosti. Meditující by si měl být vědom toho, zda je či není v jeho mysli přítomna nějaká duševní překážka, a stejně tak je – li v ní přítomen nějaký činitel osvícení. Třetí cvičení rovněž spadá do této praxe a meditující by si měl uvědomovat okolnosti závislosti jevů na smyslech a naopak.

Všechny tyto uvedené cvičení obsahují prosté konstatování přítomného stavu mysli meditujícího a tedy popisují sledování jevů mysli, které v této souvislosti slouží jako nezbytná příprava pro druhou fázi těchto tří cvičení.

Ta spočívá v důkladné analýze pomocí jasného chápání, jehož účelem je umožnit meditujícímu:

- vyhýbat se příslušným překážkám a poutům, naučit se dočasně je překonávat až se vyeliminují úplně
- vyvinout a zdokonalit činitele osvícení.

¹⁴⁶ NYANATILOKA. *Buddhistický slovník*. s. 194.

¹⁴⁷ Srov. NYANAPONIKA. *Jádru buddhistické meditace*. s. 89.

¹⁴⁸ Tamtéž, s. 89.

Pro tyto úkoly (z nichž jeden je negativní a druhý pozitivní), je nezbytná důkladná znalost podmínek, které vedou ke vzniku příslušných stavů mysli a podmínek, které k nim nevedou.¹⁴⁹

„Tato tři cvičení umožní meditujícímu, aby všechny své každodenní zkušenosti, jež ze zvyku nerealisticky vztahuje na sebe jakožto nepomíjející „já“, uvedl v soulad s pravou povahou skutečnosti, která neobsahuje nic statického ani trvalého, ať v osobním nebo neosobním smyslu.“¹⁵⁰

Všechny tři typy sledování, které jsou popsány výše, se týkají duševní části člověka, sledování citů, mysli a jevů mysli se spolu se sledováním těla točí kolem ústředního pojmu Buddhovy nauky, kterým je „ne – já“. Praktikujícím metody satipatthány je tak umožněno dospět k hlubokému a důkladnému pochopení tohoto pojmu „ne – já“.¹⁵¹

S těmito čtyřmi cvičeními je spojena řada meditací, které ale nemají být chápány jako výčet meditačních předmětů, s nimiž se pracuje odděleně. Aby měl adept kteréhokoliv buddhistického směru plně rozvinutou bdělost, je nezbytné, aby zahrnul do své meditační praxe všechny čtyři cvičení satipatthány, i když není nezbytně nutné provádět všechny jednotlivé meditace jednotlivých cvičení.¹⁵²

3.3 Meditace vyvinutí klidu - šamatha

Vyvinutí klidu má za cíl plné soustředění mysli, kterého se dosáhne v meditačních vnorech – džhána. K dosažení těchto vnorů se používá vědomé pozorování dechu. Zde je vidět, jak je metoda satipatthány pro praktikující meditace klidu důležitá.

Na počátku meditace bývá snaha o plné soustředění spíše neúspěšná, stává se, že mysl meditujícího odbíhá a nedokáže se plně soustředit. Jakmile si meditující všimne, že odbočil, měl by se snažit vrátit své uvědomění ke správnému objektu. Objektem se myslí meditační téma, kterým může být jakýkoliv objekt pozornosti¹⁵³.

¹⁴⁹ Srov. NYANAPONIKA. *Jádro buddhistické meditace*. s. 89 – 90.

¹⁵⁰ Tamtéž, s. 91.

¹⁵¹ Srov. tamtéž, s. 92.

¹⁵² Srov. NYANATILOKA. *Buddhistický slovník*. s. 194.

¹⁵³ Používá se třicet osm tradičních předmětů meditace vedoucích ke klidu.

Cílem je, aby se meditující snažil soustředit tok myšlenek tak, že se mysl upne k tomuto objektu.¹⁵⁴

Jednobodovosti mysl se dosahuje občas, dá se říci, že tento stav přichází nárazově. První předěl v koncentraci přichází tehdy, když mysl meditujícího nepodléhá ani vnějšímu rozptýlení např. zvukům, které jsou v okolí, ani víru svých vlastních rozmanitých myšlenek a pocitů. I přesto, že meditující vnímá všechny zvuky a vlastní myšlenky, neruší ho to.

V dalším stádiu se mysl soustředí na objekt a to po delší dobu. Meditující snáze vrací svou roztoulanou mysl k objektu. Schopnost vracet pozornost se postupně zlepšuje díky tomu, jak meditující nahlíží špatné následky rozptýlení a pociťuje výhody klidné jednobodovosti.

V raném stádiu meditace se projevuje napětí mezi koncentrací na objekt meditace a rozptylujícími myšlenkami. Po delším praktikování však nastane okamžik, kdy jsou překážky překonány a koncentrace se rychle zlepšuje. V této fázi začnou současně převažovat takové mentální atributy, jako je jednobodovost a blaženost, které postupně uzrají do plného vnoru – džhána.

V průběhu trvalého soustředování na objekt meditace nastane okamžik, který znamená úplné přerušení vztahu s normálním vědomím a nastane úplné pohroužení – džhána. Vypadá to, jakoby se mysl náhle ponořila do objektu meditace a zůstala v něm zakotvena. Díky vysokému stupni mentálního sjednocení a ztišení, dosaženého v tomto stádiu, dochází k dočasnému vypnutí paterého smyslového vnímání a překonání pěti překážek¹⁵⁵. Pojmové a úsudkové myšlení, které je už v prvním stupni pohroužení zeslabené, je v dalších stupních zcela zastaveno.¹⁵⁶

První zážitek džhány trvá jen okamžik, ale postupným úsilím lze tyto stavy vytrénovat natolik, že se je v mysli podaří podržet i po stále se zdelšující intervaly. K plnému ovládnutí džhány dochází tehdy, je – li meditující schopen dosáhnout plného pohroužení kdekoliv a kdykoliv, jakmile se k tomu rozhodne a po jak dlouhou dobu si přeje.

¹⁵⁴ Srov. NYANAPONIKA. *Jádro buddhistické meditace*. s. 123.

¹⁵⁵ Pět překážek, které blokují mysl tvoří:

1. smyslové chtění – touha
2. zlovolnost
3. strnulost a malátnost
4. neklid a obavy
5. pochybovačnost.

¹⁵⁶ Srov. NYANAPONIKA. *Jádro buddhistické meditace*. s. 123. Srov. GOLEMAN. *Meditující mysl*. s. 31 – 33.

V praxi tibetské mahájány je mistrné zvládnutí džhán důležité proto, že je potřebné pro uskutečnění šunjaty, zásadní prázdnoty jevového světa, včetně světa uvnitř vlastní mysli meditujícího. Je třeba mít na paměti, že vzhledem k vypnutí pojmového a úsudkového myšlení je v Buddhově nauce vyvinutí klidu či meditačních pohroužení jen prostředkem k dosažení cíle a nemůže samo o sobě vést k nejvyššímu cíli osvobození, kterého lze dosáhnout jen pomocí vhledu – vipašjana. Praktikujícímu se proto doporučuje, aby po vynoření z těchto stavů pohroužení pokračoval dále v meditaci rozvíjení vhledu.¹⁵⁷

Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že meditace vyvinutí klidu není pro začínajícího praktikující jednoduchá. Poté, co jsem obdržela meditační instrukce, které odpovídají výše uvedenému a meditace začala, okamžitě jsem si uvědomila, jak je těžké uklidnit svou mysl. Napadaly mě myšlenky na všechno možné a moje mysl si dělala, co chtěla. Po nějaké době se mi povedlo uklidnit a zaměřila jsem se na pozorování dechu. Tato zkušenost byla zajímavá z toho důvodu, že mě nikdy předtím nenapadlo se soustředit jen na sebe. Po meditaci jsem přemýšlela nad tím, že je opravdu těžké uklidnit svou mysl, dá se říci, že mysl mě řídila, ovládala a měla nade mnou převahu.

3.3.1 Džhány

Džhány¹⁵⁸ jsou meditační vnory v jemnohmotné oblasti, ke kterým dochází při meditaci vyvinutí klidu. Celkem je známo osm džhán. Po vstupním stavu, kdy jsou již překonány překážející myšlenky (ale zůstávají ostatní myšlenky a objevuje se pocit blaha a tělesné lehkosti), následuje první džhána. Počáteční a nepřerušovaná pozornost je zaměřena na objekt meditace a pokračuje pocit vytržení a blaha, ke kterým se přidává pocit jednobodovosti.

Ve druhé džháně pokračují pocity vytržení, blaha a jednobodovosti, ale mizí myšlenky na primární objekt meditace.

¹⁵⁷ Srov. NYANAPONIKA. *Jádro buddhistické meditace*. s. 123.

¹⁵⁸ Viz. Příloha č. IX. Tabulka osmi džhán.

Ve třetí džháně stále přetrvávají pocity blaha a jednobodovosti, ale ustává vytržení. Meditující zažívá pocit vyrovnanosti.

Ve čtvrté džháně ustávají veškeré pocity tělesného uspokojení. Zůstává vyrovnanost, blaho a jednobodovost. V této úrovni už je dech meditujícího tak klidný, že nevnímá ani nejmenší hnutí. Čtvrtá džhána je poslední džhánou, ve které meditující pociťuje materiální stavy.

V páté džháně se dostavuje vědomí nekonečného prostoru a pokračuje blaho a jednobodovost.

V šesté džháně se zažívá bezobjektové nekonečné vědomí a pokračuje vyrovnanost a jednobodovost.

V sedmé džháně si meditující uvědomuje prázdnotu, nicotu v trvajícím jednobodové vyrovnanosti.

V osmé, poslední džháně, není vnímání ani nevnímání. Zůstává jen jednobodovost a vyrovnanost. Osmá džhána je stavem tak jemným, že se nedá říci, zda je či není.

Každá vyšší džhána spočívá na té předchozí. Meditující tak prochází postupně každou úrovní.¹⁵⁹

3.4 Přejít z meditace klidu do meditace vhledu

Kdo již získal dovednosti pohroužení (džhána) a přeje si cvičit meditaci vhledu - vipašjana, musí k tomu být vybaven věděním o faktu, že živé bytosti jsou tvořeny jen ze dvou složek, a to z těla a mysli. Dále musí vědět, že tělo a mysl vznikají na základě podmínek a jejich působení, a tudíž jsou v neustálém procesu proměny. Jsou tedy pomíjivé a tím vystaveny utrpení.

Osoba s tímto věděním musí nejdříve v každém meditačním sezení dosáhnout stavu pohroužení, který získala již dříve a potom pokračovat ve všímavém sledování. Průběžně tak musí meditující sledovat prožitky, vidění, slyšení atd. Pokud toto cvičení meditujícího unaví nebo vyčerpá, měl by znovu vstoupit do pohroužení a v něm setrvat zhruba půl hodiny. Po výstupu z pohroužení má meditující přezkou-

¹⁵⁹ Srov. GOLEMAN. *Meditující mysl*. s. 34 – 38.

mávat toto pohroužení a potom by měl pokračovat tam, kde přestal, tedy ve sledování prožitků. Tento střídavý postup (sledování prožitků a vstup do pohroužení) musí být prováděn opakovaně. Když je soustředění vřledu dostatečně silné, je meditující schopen pokračovat v meditaci bez jakýchkoliv problémů.¹⁶⁰

3.5 Meditace vyvinutí vřledu - vipašjana

V této meditaci jsou duševní obsahy zažívané ve vnorech a tělesné procesy, které jsou jejich podkladem, rozebírány a nazírány ve světle tří znaků - pomíjivosti, neuspokojivosti a bezpodstatnosti. „*Tento postup, jenž buddhistická meditace uplatňuje, slouží jako pojistka proti spekulativní a fantastické interpretaci meditační zkušenosti. Stupeň soustředění, dosažitelný v úspěšné praxi vřledu a pro ni nezbytný, se nazývá přístupové nebo hraniční soustředění. V něm myšlenkové pojmy a úsudkové myšlení podržují svou plnou funkčnost, ale vřhledem k dosaženému mentálnímu soustředění nemohou být odvráceny stranou k mnohosti předmětů, nýbrž vytrvale a účinně udržující směr, jim vytyčený.*“¹⁶¹

V buddhistické tradici je nejčastěji popisována kombinace meditace klidu s meditací vřledu. Meditační praxe vřledu tedy začíná bdělostí (satipathánou), pokračuje jasnožřivostí (vipašjanou) a končí vyvanutím (nirvánou).¹⁶²

Vřled – vipašjana je intuitivním zábleskem představující přímé poznání skutečnosti s ohledem na pomíjivou, strastiplnou a neosobní povahu všech existujících tělesných a mentálních jevů. Poznání získané vřhledem je v rámci Buddhova učení rozhodujícím, osvobozujícím činitelem a je nezbytné rozvíjet jej společně s etikou a soustředěním.¹⁶³

„*Vřled není důsledkem pouhého intelektuálního porozumění, ale získává se přímou meditační zkušeností spočívající v pozorování tělesných a mentálních jevů.*“¹⁶⁴

¹⁶⁰ Srov. FRÝBA. *Buddhova meditace všřmavosti a vřledu*. s. 126 – 127.

¹⁶¹ NYANAPONIKA. *Jádro buddhistické meditace*. s. 123 – 124.

¹⁶² Srov. GOLEMAN. *Meditující mysl*. s. 39. Srov. NYANAPONIKA. *Jádro buddhistické meditace*. s. 124.

¹⁶³ Srov. FONTANA. *Knihá meditačních technik*. s. 58.

¹⁶⁴ NYANATILOKA. *Buddhistický slovník*. s. 229.

Postup rozvíjení vhledu se dělí na:

- rozpoznání tělesných jevů
- rozpoznání mentálních jevů
- nahlížení tělesných a mentálních jevů – poznání jejich společného výskytu ve skutečných procesech a jejich vzájemné podmíněnosti
- nahlížení podmíněnosti mysli a těla – na základě podmíněného vznikání.

(Podmíněné vznikání je nauka o podmíněnosti všech mentálních a tělesných jevů. Spolu s naukou o „ne – já“ představuje nezbytnou podmínku pro pochopení a uskutečnění Buddhova učení. Toto učení odhaluje podmíněnost a závislou povahu onoho nepřetržitého proudu různých tělesných a mentálních jevů existence, které se konvenčně nazývají „já“, „člověk“, atd.)

- nahlížení tří charakteristik ve vzájemně podmíněném procesu mysli a těla – tyto tři charakteristiky jsou pomíjivost, neuspokojivost a bezpodstatnost.¹⁶⁵

Samotný vhled nastává u meditujícího tehdy, je – li schopen udržet soustavnou a nepřerušovanou bdělost. Při této meditaci se uvědomování upíná na svůj objekt tak, že soustředěná mysl a její objekt vznikají společně v nepřetržité posloupnosti. Tento bod znamená počátek řetězce vhledů, kdy mysl poznává sebe samu a který končí v nirváně.

Jako první přináší tento vhled poznání, že nahlížené jevy jsou odlišné od mysli, která je nahlíží. Uvnitř mysli je totiž schopnost, s jejíž pomocí mysl sleduje své fungování, odlišné od fungování, které sleduje.

Meditující ví, že uvědomování je odlišné od objektů, které uchopuje, ale tato přímá zkušenost je slovy nesdělitelná. Když pokračuje v meditační praxi poté, co si uvědomil oddělenou povahu uvědomování a jeho objektů, může na základě dalších vhledů získat jasné porozumění, že tyto dvojné procesy jsou prosté jáství. Meditující zjistí, že vznikají jako výsledek svých příslušných příčin, nikoliv jako výsledek působení nějaké jednotné hybné síly. Stává se pro něj jistotou, že v mysli nelze najít žádnou jinou entitu. To představuje přímý prožitek buddhistického učení o „ne – já“.¹⁶⁶

Toto učení říká, že *„ani uvnitř tělesných a mentálních jevů existence, ani mimo ně nemůže být nalezeno nic, co by mohlo být považováno v konečném smyslu za o sobě existující skutečnou věc, ego, duši nebo jakoukoli stálou podstatu. Bez po-*

¹⁶⁵ Srov. NYANATILOKA. *Buddhistický slovník*. s. 229 – 230.

¹⁶⁶ Srov. GOLEMAN. *Meditující mysl*. s. 39 – 43.

*chopení této ústřední nauky není skutečné poznání buddhismu vůbec možné. Je to jediná skutečně specifická buddhistická nauka, s níž stojí a padá celá struktura Buddhova učení“.*¹⁶⁷

Po této zkušenosti mizí u praktikujícího pochybnosti, zda „já“ opravdu existuje. Meditující si totiž uvědomuje, že výrok „já jsem“ je jen mylná představa. Pokračováním meditační praxe vzhledu se meditujícímu dostává uvědomění, že jeho pozorující mysl a její objekty přicházejí a odcházejí rychlostí, vymykající se jeho chápání. Vidí, že celé pole jeho uvědomování je v neustálém pohybu a pochopí, že svět jeho skutečnosti se každým okamžikem myslí obnovuje v nekonečném řetězci.

S tímto pochopením poznává v hloubi své bytosti pravdu o nestálosti. Po tomto zjištění meditující pochopí, že co se neustále proměňuje, nemůže být základem trvalého uspokojení, a to včetně jeho vlastní skutečnosti. To vede ke stavu neulpívání na tomto světě zkušenosti. Z jeho perspektivy neulpívání ho nestálé a neosobní kvality jeho mysli vedou k názoru, že tento svět je zdrojem utrpení.

Po tomto pochopení začíná jasně vidět počátek i konec každého následného okamžiku uvědomování. V této fázi se mohou vyskytnout různé jevy a pocity¹⁶⁸. Těmto znakům se říká „deset nedokonalostí vzhledu“ a pro meditujícího představují nebezpečí v tom, že bude „mylně považovat za cestu to, co cesta není“. Stát se může také to, že meditující upadne do opakovaného pěstování vzhledu, protože začne lpět na těchto jevech. Meditující by měl pochopit buď sám nebo za pomoci učitele, že tyto zkušenosti jsou jen orientačním bodem na cestě, a nikoli jejím konečným cílem.¹⁶⁹

V tom spočívá problém meditační praxe bez učitele. Většina škol a to nejen buddhistických, proto nedoporučuje praktikování pokročilejší meditační praxe bez učitele, kvůli nebezpečí špatné interpretace jevů mysli.

Tím jak se dějí tyto procesy a jevy postupně mizí, začne meditující stále jasněji vnímat každý okamžik uvědomování. Jeho vnímání se stává dokonalým a jak se zrychluje, vnímá meditující konec každého okamžiku uvědomování stále jasněji než jeho vznik. Nakonec vnímá každý okamžik jen v jeho zániku. Svět jeho skutečnosti je v trvalém stavu rozpouštění. V tomto bodě si meditující uvědomí neuspokojivou kvalitu všech jevů a vidí, že v žádném typu stávání se neexistuje naprosto nic,

¹⁶⁷ NYANATILOKA. *Buddhistický slovník*. s. 25 – 26.

¹⁶⁸ Např. vidiny jasného světla, pocity vytržení, klid mysli a těla, pocity oddanosti, úsilí, které není ani ochablé ani napjaté, rychlé a jasné vnímání, intenzivní bdělost, vyrovnanost, ulpívání.

¹⁶⁹ Srov. GOLEMAN. *Meditující mysl*. s. 44 – 45.

k čemu by mohl upnout své naděje nebo čeho by se mohl přidržet. Když spatřuje toto utrpení ve všech jevech, je jimi naprosto znechucen. I když pokračuje v praxi vhledu, jeho myslí vládnuou pocity nespokojenosti a ochablosti ve vztahu k jejímu obsahu. Tehdy se meditujícímu jeví, že jenom ustání všech mentálních procesů mu může přinést úlevu. „*S touto silnou touhou po ukončení všech mentálních procesů meditující zesílí své úsilí v pozorování těchto procesů právě proto, aby z nich utekl. Jejich povaha – jejich nestálost, aspekt utrpení a prázdnota jáství – je zcela zřetelná.*“¹⁷⁰ Utrpení meditujícího, ke kterému se přidávají i občasné kruté bolesti těla, náhle končí, pocity děsu a zoufalství ustávají. Utváří se velice jemná jasnost myslí a pronikavá vyrovnanost. Meditující už nemusí vynakládat žádné velké úsilí, protože pozorování už ho neunavuje. Jeho meditace získala vlastní hnací sílu.

Vhled meditujícího je na pokraji svého vyvrcholení, protože pozorování každého okamžiku je velice ostré, jasné a silné. Všechny mentální jevy vidí meditující jako omezené, ohraničené, cizí, nežádoucí a neulpívání na nich dosahuje vrcholu. Také pozorování už nevstupuje do žádných jevů a ani se na ně neupíná. Vrcholem tohoto procesu je okamžik, kdy vzniká vědomí, které má jako svůj objekt „nepříznakovost, nestávání se, neformování“ tedy nirvánu.¹⁷¹

3.5.1 Nirvána

Pojem „nirvána“ znamená doslova „vyvanutí“ či „vyhasnutí“. Je to stav konečného a úplného osvobození od veškerého utrpení a strasti. Je to nejvyšší a konečný cíl Buddhova učení. Jakmile meditující dosáhne nirvány, opustí charakteristiky svého ega a normálního vědomí, které se již nikdy nevrátí. To, ovšem neznamená, že dosažením tohoto stavu končí meditační praxe. Podle buddhistického učení má samotný stav nirvány několik úrovní a probuzený adept proto dále pokračuje v meditační praxi.

V pojetí nirvány se od sebe významně liší cesta vhledu a cesta klidu. Nirvána eliminuje „poskvřňující“ aspekty duševních stavů, jakými jsou např. chamtivost, klam, nenávisť, kdežto džhána je schopna je jen potlačit. Výsledkem nirvány pro

¹⁷⁰ GOLEMAN. *Meditující mysl*. s. 45 – 47.

¹⁷¹ Srov. tamtéž. s. 47.

meditujícího je nenásilná morální čistota, a aby meditující dosáhl čistoty, musí se oprostít od egoismu.

3.6 Tantra

„Výraz tantra se týká systémů praxe a meditace odvozených z ezoterických textů, které zdůrazňují poznávací transformaci prostřednictvím vizualizace, symbolů a obřadů“.¹⁷² Základním textům tohoto systému se říká tantry a většina z nich zvýrazňuje určitého buddhu, který je nejdůležitějším bodem meditačních a rituálních praktik.

Všechny školy tibetského buddhismu mají své tantrické praktiky. O tantrickém buddhismu mluví jeho vyznavači jako o vadžrovém voze. Vadžra je nejzákladnějším symbolem vadžrajánového buddhismu a symbolicky představuje nezničitelnou tvrdost a nádheru diamantu, nejtvrděšího nerostu, který se nedá nijak poškodit. Nejčastější podobou vadžry je pětihrotá vadžra. Na středový trn se napojují čtyři boční vnější hroty, které jsou rozmístěny symetricky do hlavních světových stran. S vadžrou je možné se setkat i v podobě tříhroté nebo devítihroté, a nejčastějším materiálem, ze kterého je vyrobená, je kov. Vadžra se obvykle používá k mnoha rituálním obřadům při vizualizaci božstev.¹⁷³

O tantrickém buddhismu se hovoří také jako o „voze metody“, protože obsahuje mnoho speciálních technik, které slouží k rychlému dosažení buddhovství, nebo se o něm mluví jako o „voze účinku“. Vadžrajána je považována za samostatný „vůz“ vedle hínajány a mahájány, její vyznavači věří a považují ji za nejvyšší buddhistický systém, protože díky jejím metodám je cesta k buddhovství kratší. Vadžrajána se soustřeďuje na symboly, vizualizace, rituály a tím dosahuje rychlé proměny ve stav buddhovství.¹⁷⁴

V Tibetu je tantra považována za vrchol buddhistického učení, ale není vhodná pro každého praktikujícího. Tato praxe je mocný a účinný prostředek k dosažení duchovní proměny, a právě kvůli tomu je považována za nebezpečnou. Hodí se tak jen pro výjimečné jedince, kteří mají neobyčejně silný soucit a cítí nepřekonatelné nutkání získat buddhovství. Lidé, kteří toto necítí, by se měli vydat po cestě sůtrového systému

¹⁷² Srov. POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 205.

¹⁷³ Srov. BEER. *Symboly tibetského buddhismu*. s. 105 – 108.

¹⁷⁴ Srov. POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 206 – 212.

mahájány nebo hínajány. „*Tantrici musí mít větší soucit – a víc inteligence - než ti, kdo se drží cesty súter. Speciální metody a účinné techniky vadžrajány jsou určeny těm, jejichž soucit je tak silný, že nejsou schopni čekat příliš dlouho na dobu, kdy už budou moci prospívat druhým.*“¹⁷⁵ Tantrici musí být také dostatečně vnímaví, aby byli schopni poznat vady cyklické existence. Jsou schopni meditovat o povaze věcí a rozpoznat nespokojivost koloběhu životů, z kterého se touží vymanit. I tantrické texty mluví o tom, že pomíjivá existence je začarovaný kruh poháněný špatnými tužbami a pomýlenými myšlenkami, ale zatímco většina buddhistických textů radí jak snižovat touhu, tantrické texty přímo doporučují zapojit energii touhy do cesty. V mnoha buddhistických textech najdeme myšlenku, že buddhové překonali touhu, ale tantrický buddhismus se domnívá, že není nutné její potlačení. Neznamená to však, že tantra doporučuje oddávat se radovánkám, je třeba touhu usměrnit pomocí meditačních technik a přesměrovat ji jako energii, která se dá využít pro duchovní cestu. Cílem tantry je tedy přeměnit všechny radosti v transcendentní zážitek hluboko pronikajícího uvědomění.¹⁷⁶

3.6.1 Tantrické symboly

3.6.1.1 Mandaly

Slovo „mandala“ znamená v překladu kruh jak ve smyslu kruhového diagramu, tak i jeho okolí. „*Mandala představuje posvátnou oblast - nezřídka nebeský palác buddhy- a obsahuje symboly a obrazy, ilustrující aspekty probuzené psychofyzické osobnosti některého buddhy a naznačující buddhistická témata a pojmy.*“¹⁷⁷ Mandala představuje probuzenou mysl, která je oproštěna od všech překážek a ve významu tantrické praxe je mocným symbolem stavu, kterého se meditující snaží dosáhnout. Ve své podstatě tvoří mandaly série soustředných kruhů uzavřených ve čtverci, který ohraničuje další kruh. Tento čtverec má bránu uprostřed každé strany, hlavní brána je otočena k východu a zbylé brány směřují do zbývajících světových stran. Brány znázorňují vchody do

¹⁷⁵ POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 213.

¹⁷⁶ Srov. tamtéž, s. 213 – 215.

¹⁷⁷ Tamtéž, s. 216.

ústředního paláce hlavního božstva. Podoba mandaly je odvozena z půdorysu klasického indického čtyřbokého chrámu. Portály, které jsou bohatě vyzdobeny tantrickými symboly a vnější zdi jsou u těchto typů mandal promítnuty plošně. Architektura mandaly tak představuje povahu reality i řád probuzené mysli. Dvojměrný plán mandaly se pak používá jako šablona k vizualizaci. Obraz, který vychází z prázdné přirozenosti mysli silou tvůrčí vizualizace, má u praktikujícího vyvolat postoje a chápání odpovídající vnitřní symbolické struktuře mandaly.¹⁷⁸

Posvátným místem mandaly je její střed, který představuje vnitřní svatyni hlavního božstva. Motivů, které jsou ve středu mandaly existuje velké množství, může se v ní objevovat např. jednoduché božstvo nebo i soubor několika postav, buddhů, mytických tvorů, symbolů nebo krajin. Cílem všech těchto motivů je ikonografické znázornění stavu probuzení. Obrazy použité v mandale se vybírají podle toho, jakou představují mytologii a jaké atributy hlavního božstva. Praktikujícím je však připomínáno, že vyobrazené postavy nemají skutečně ontologický status, ale představují především duševní kvality, o které by měli usilovat. Záměrem mandal je poskytnout jim šablony pro duševní transformaci. Buddhistické symboly, obsažené v mandalách, naznačují důležitá či nějak významná učení, mýty a všechno, co má tvořit náplň idealizovaného světového názoru tantrika. *„Mandala tak představuje sebeztožnění mikrokosmu (lidské osoby) s makrokosmem, který má pro neprobuzenou mysl charakter sansáry, a naopak se odhalí jako dokonalý výraz buddhovství, jakmile v probuzeném stavu neduality zmizí všechny zavádějící rozdíly.“*¹⁷⁹

V tantrické literatuře nalezneme popisy různých typů mandal, které se používají a lze je rozdělit na:

- Vnější mandaly – v těchto mandalách je celý svět zobrazován centrálně symetricky kolem hlavní osy – mytické hory Méru (ta je často spojována se skutečnou horou Kailás v západním Tibetu). Mandaly mají nespočet podob a některé z nich mohou vytvářet jen kvalifikovaní mniši po letech studia. Složité vnější mandaly se dají vytvářet z písku, jsou malované na thankách (tradičních tibetských obrazech), ale také je mohou tvořit trojrozměrné objekty. Např. první tibetský klášter v Samjě byl takto postaven. Také kláštery ve Lhase byly postaveny ve vzoru mandaly. I dalajlamův palác Potála leží uprostřed tohoto vzorce. Vytváření vnější mandaly má spojitost hlavně s meditací.

¹⁷⁸ Srov. POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 216.

¹⁷⁹ Tamtéž, s. 217.

- Vnitřní mandaly – tyto mandaly se vztahují k lidskému tělu a v průběhu meditace se mandala vytváří pouze v mysli.

Existuje několik úrovní mandalového obřadu. Na základní úrovni používají tibetští buddhisté typ mandaly s vepsanými blahodárnými slabikami (mantry) jako kouzelné talismany. Jsou nošeny na těle v pouzdrech a přináší štěstí, dobré zdraví nebo chrání své majitele před neštěstím. Zhotovování mandal při klášterních obřadech je i dnes každodenní záležitostí. Tibetští lamové nabízejí při tomto obřadu symbolicky celý vesmír v podobě mandaly nebeským buddhům. Při obřadu se vysypávají obrysy mandaly rýží ve čtyřech soustředných kruzích okolo středu, který představuje horu Méru. Předsedající lama vypočítává při obětování mandaly třicet osm částí vesmíru, které jsou vyobrazeny v diagramu, a následně je nabízí bohům mandaly, buddhům a bódhisattvům. Obřad je zakončen modlitbou, prosíci buddhy o ochranu a o očištění bytostí.¹⁸⁰

Poté, co je mandala vytvořena a posvěcena, je podle víry obdařena přítomností příslušného buddhy a také se jí přisuzuje magická moc.¹⁸¹

3.6.1.2 Mantry

„*Mantry – to je vzývání buddhů, magické průpovědi, modlitby nebo kombinace toho všeho.*“¹⁸² Používání manter je v tantrické praxi natolik rozšířeno, že se o tantře někdy mluví jako o „mantrajáně“. Slovo mantra znamená „to, co chrání mysl“ a to, před čím je mysl chráněná, je běžné vnímání. Mantra je zpěv nebo přání a má mysl uklidnit. Mantra může být odříkávána potichu nebo opakována v duchu. Namísto vyslovení běžných myšlenek se takto mysl učí rozmlouvat hlasy buddhů. Mantry jsou projevem osvěceného zvuku, když je praktikující recituje se správným soustředěním, mají sílu navodit podstatu buddhy.

Asi nejznámější buddhistickou mantrou je mantra bódhisattvy soucitu Avalókitéšvary, která zní „Óm mani padmé húm“. Tato mantra by se dala přeložit jako „Chvála klenoty v lotosu“, kde klenot znamená univerzální soucit a lotos zde představuje květinu, která se rodí z bahna neposkvřená a jako taková symbolizuje čistou cestu buddhov-

¹⁸⁰ Srov. LOWENSTEIN. *Buddhova víze*. s. 144 – 145.

¹⁸¹ Srov. POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 217.

¹⁸² Tamtéž, s. 218.

ství z říše samsáry. Mnohé mantry jsou ale v překladu spíše nesmyslné. Praktikující by měl tedy myslet na to, že významy slov nejsou pevné a že smysl spočívá jen v jeho mysli. „*Tím, že se meditující soustředí na význam mantry, jak mu ji vyložil jeho guru, a otevře se jejímu transformujícímu působení, realizuje svou latentní schopnost probuzení.*“¹⁸³

¹⁸³ POWERS. *Úvod do tibetského buddhismu*. s. 219.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Vliv meditační zkušenosti projevující se v každodenním životě

4.1 Rozhovory s vybranými praktikujícími

V praktické části vycházím z uskutečněných rozhovorů s praktikujícími buddhisty. Kontakt se podařilo navázat s celkem čtyřmi meditačními centry. Konkrétně se jedná o centrum Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü v Českých Budějovicích, Shambhala Praha, Samten Tse Praha a Dharma House v Českých Budějovicích. Kontaktovala jsem také centrum Bodhi Path Praha a komunitu Dzogchenu v Brloze, s těmito skupinami se však nepodařil navázat žádný kontakt.

Výzkum zaměřený na otázky ohledně meditační zkušenosti proběhl pomocí kvalitativních rozhovorů a to v období leden, únor, březen roku 2011. Všichni dotazovaní odpovídali na stejnou sadu otázek¹⁸⁴. Celkem se výzkumu účastnilo 11 aktivních buddhistů, z toho 8 mužů a 3 ženy. Průměrný věk respondentů je 37 let, nejstaršímu dotazovanému je 62 let a nejmladšímu 22 let. Úroveň nejvyššího dosaženého vzdělání je vysokoškolské a nejnižší základní. Celkem odpovídalo 8 vysokoškoláků, 3 středoškoláci a jeden respondent má ukončené základní vzdělání. Co se týká profese dotazovaných, nedá se jednoznačně určit profesní zaměření.

¹⁸⁴ Viz. Příloha č. X. Otázky pro rozhovor.

4.1.1 Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü

4.1.1.1 Rozhovor č. 1

pan L., 33 let, ZŠ, podnikatel v oboru gastronomie

Jak jste se seznámil s učením tibetského buddhismu?

V době dospívání jsem se zajímal tak nějak o všechno. Dostala se mi do rukou kniha o extázi, od které jsem očekával, že bude obsahovat popis toho, co to extáze je, ale kniha pojednávala o extázi jako o prožitku a v ní jsem se poprvé dozvěděl o buddhismu jako takovém. To ve mě probudilo zájem a tak jsem se o něj začal zajímat víc, navštívil jsem centrum a už jsem v něm zůstal.

Jak dlouho už se tibetskému buddhismu věnujete?

Dá se říct že 14 – 15 let.

Je možné nějak popsat, co pro Vás tibetský buddhismus znamená?

Řekl bych, že je to pro mě jakási berlička, která mi pomáhá dojít k nějakému cíli. Celkově je pro mě buddhismus možnost, jak ukázat lidem věci i z jiného úhlu pohledu.

Jak dlouho už se účastníte meditací?

Tak já jsem v podstatě meditoval ještě dříve, než jsem věděl, co to meditace vlastně je, ale meditacím jako takovým se věnuji 14 let.

Meditujete pravidelně? Jak často? Ve skupině nebo i sám?

Ano, snažím se pravidelně a to každý den tak půl hodiny, ale někdy se to protáhne až na dvě hodiny. V centru se scházíme každý týden, takže i tam.

Můžete prosím popsat, zda a jak prožíváte zkušenost z meditace v každodenním životě?

To je pro mě těžké odpovědět. Určitě ji prožívám, řekl bych, že když se meditace stane životem a život meditací, tak je to tak, jak to má být. Snažím se aplikovat pohled, že vše, co je kolem mě, je v pořádku, dobré a tak se snažím vše vnímat.

Můžete říci, jak Vám meditační zkušenost pomáhá v každodenním životě? V čem vnímáte její pomoc?

Řekl bych, že moje mysl je bdělá, uvolněná a šťastná, sama v sobě. Ole by třeba řekl, že znakem rozvoje je, když si uvědomíme, že něco, co by nás dříve rozčílilo, nás už nezajímá, nepůsobí to na nás, tak v tom je vidět efekt meditace. Takže ano, mohu říct, že ke spoustě věcem, které denně zažívám a nejsou zrovna příjemné, se stavím s klidem, řeším je s rozvahou.

Pozorujete na sobě nějakou změnu od té doby, co se věnujete meditacím?

Objektivně asi nejsem schopen odpovědět. To by bylo lepší, kdyby odpověděla moje přítelkyně nebo kamarádi. Ale osobně si myslím, že kdybych se meditacím a buddhismu vůbec nevěnoval tak, jako se věnuji, byl bych dnes úplně někde jinde. Takže ke změnám určitě došlo.

Chcete se meditacím věnovat i do budoucna? Vidíte nějakou možnost osobního růstu díky meditacím?

Ano, ani si neumím představit, že bych dál nepraktikoval. Pro mě je to způsob, jak prožívat svět, jak můžu vnímat své já. K tomu osobnímu růstu, ano, v tom, co dělám, vidím, že mě to nějakým způsobem posouvá dál k tomu, abych byl lepší člověk.

Napadá Vás ještě něco, co byste mi v souvislosti s naším rozhovorem chtěl říct nebo byste chtěl něco doplnit?

Ne.

4.1.1.2 Rozhovor č. 2

paní M., 32 let, VŠ, ekonomka

Jak jste se seznámila s učením tibetského buddhismu?

S tibetským buddhismem jsem se seznámila v hospodě přes kamarádku. Její kamarád byl buddhista a byl hodně upovídaný, takže poprvé jsem se o něm dozvěděla takhle. Začal mi nosit nějaké knížky od Oleho a mě se to líbilo, postupně jsem se tím vším prokousala, až jsem se dostala k tomu, že jsem měla možnost se setkat s lamou. Po tomto zážitku už jsem přesně věděla, že se tomu chci věnovat víc. V rodině s tím byl docela problém, protože pocházím z Polska a rodina je silně věřící, takže maminka to do dneška těžce nese.

Jak dlouho už se tibetskému buddhismu věnujete?

Přímo tibetskému buddhismu se věnuji 4 roky, ale předtím jsem 10 let praktikovala hatha jógu.

Je možné nějak popsat, co pro Vás tibetský buddhismus znamená?

Řekla bych, že je to ve mě už tak zakořeněné, že je těžké odpovědět, co to pro mě znamená. Je to něco jako styl života.

Jak dlouho už se účastníte meditací?

Meditační praxi se věnuji 4 roky, ale předtím jsem se 10 let věnovala hatha józe.

Meditujete pravidelně? Jak často? Ve skupině nebo i sama?

Ano, medituji každý den. V průměru půl hodiny minimálně a maximálně tři hodiny. Snažím se dvakrát denně, ráno a večer. Ve skupině to vypadá tak, že pořádáme i víkendové meditační kurzy, které jsou intenzivnější.

Můžete prosím popsat, zda a jak prožíváte zkušenost z meditace v každodenním životě?

Situace, které denně zažívám, mě tolik nesvazují. Vnímám vše jinak, snažím se udělat co nejlíp a nejlíp pro druhé. Cítím se víc v bezpečí, nemám takový strach z věcí, které jsou kolem mě.

Můžete říci, jak Vám meditační zkušenost pomáhá v každodenním životě? V čem vnímáte její pomoc?

Uvedu příklad z dob mých studií. Když bylo zkouškové období, tak všichni kolem mě se strašně stresovali, báli, ale já ne, opravdu můžu říct, že jsem byla v klidu, vyrovnaná a bez stresu. Také vztahy s mojí sestrou jsou mnohem lepší. Pomoc se odráží i v civilním životě, jsem schopna zvládat stresové situace mnohem víc v klidu.

Pozorujete na sobě nějakou změnu od té doby, co se věnujete meditacím?

Já nevím, jaká bych byla, kdybych se nevěnovala meditacím, ale myslím si, že jsem se změnila a to k lepšímu. Jsem určitě více vnímavější ke svému okolí a ke svým blízkým.

Chcete se meditacím věnovat i do budoucna? Vidíte nějakou možnost osobního růstu díky meditacím?

Samozřejmě ano. Růst vidím v tom, že duševně jsem se posunula jinam, kdybych neměla učitele, sanghu, meditace, nevěděla bych, co dělat. To všechno mi pomáhá v tom, že se vyvíjím.

Napadá Vás ještě něco, co byste mi v souvislosti s naším rozhovorem chtěla říct nebo byste chtěla něco doplnit?

Nevím, nic mě teď nenapadá.

4.1.1.3 Rozhovor č. 3

pan T., 32 let, VŠ, konzultant – business kouč

Jak jste se seznámil s učením tibetského buddhismu?

Během studií, dá se říct, že jsem se hledal. Před tím, než jsem šel na vysokou školu, jsem dělal karate a na nějaké akci jsem viděl letáček, který zval na meditaci. Šel jsem se podívat a líbilo se mi to, ale to ještě nemělo nic společného s tibetským buddhismem. Až později jsem se dostal na přednášku o buddhismu, navštívil jsem centrum Buddhismu Diamantové cesty tady v Budějovicích a už jsem zůstal.

Jak dlouho už se tibetskému buddhismu věnujete?

Celkem 8 let.

Je možné nějak popsat, co pro Vás tibetský buddhismus znamená?

Pro mě je to nejvyšší možná metoda, se kterou jsem se setkal. Něco, skrze co se můžu posunout, něco, co mi dává smysl a je to zdroj štěstí.

Jak dlouho už se účastníte meditací?

Účastním se jich 8 let.

Meditujete pravidelně? Jak často? Ve skupině nebo i sám?

Medituji sám každý den a to půl hodiny. V centru jednou týdně při společné meditaci. Jednou za měsíc máme víkendové meditace, které jsou intenzivnější a tak pětkrát do roka jezdíme za lamou celá skupina.

Můžete prosím popsat, zda a jak prožíváte zkušenost z meditace v každodenním životě?

Po ranní meditaci si snažím nastavit pohled na svět tak, abych byl bdělejší a vnímavější k tomu, co se kolem mě děje.

Můžete říci, jak Vám meditační zkušenost pomáhá v každodenním životě? V čem vnímáte její pomoc?

Pomáhá mi to v tom, že si dokážu udržet odstup od nepříjemných situací. Nevrhám se do všeho po hlavě jako dřív, ale věci si rozmýšlím. Jsem víc vnímavější ke svému okolí.

Pozorujete na sobě nějakou změnu od té doby, co se věnujete meditacím?

Ano, pozoruji velkou změnu. Díky meditacím jsem šťastnější, což sice není cílem meditace, ale cítím to tak. Celkově se cítím víc uvolněný a spokojenější.

Chcete se meditacím věnovat i do budoucna? Vidíte nějakou možnost osobního růstu díky meditacím?

Určitě ano, chci. Řekl bych, že po tom, co se meditacím věnuji, už se ze mě stal jiný člověk, takže možnost osobního růstu je evidentní.

Napadá Vás ještě něco, co byste mi v souvislosti s naším rozhovorem chtěl říct nebo byste chtěl něco doplnit?

Zmínil bych, co je pro naši školu důležité. V naší linii je bezpodmínečně nutný kontakt s učitelem. Jde o duchovní rozměr s lamou. Učitel je pro nás strašně důležitý a bez něj by to nešlo.

4.1.1.4 Rozhovor č. 4

pan T., 33 let, VŠ, sociální pracovník

Jak jste se seznámil s učením tibetského buddhismu?

S tibetským buddhismem jsem se seznámil při studii na vysoké škole. Jeden den jsem nestihl autobus a jak jsem se poflakoval, všiml jsem letáku, který zval na přednášku o buddhismu, tak jsem se šel podívat. Přednáška mě natolik oslovila, že jsem se o buddhismus začal zajímat.

Jak dlouho už se tibetskému buddhismu věnujete?

Už to bude 11 let.

Je možné nějak popsat, co pro Vás tibetský buddhismus znamená?

Je to pro mě celý život. Spojení učení, meditací do jednoho celku, který mi dává smysl.

Jak dlouho už se účastníte meditací?

Prakticky od začátku takže těch 11 let.

Meditujete pravidelně? Jak často? Ve skupině nebo i sám?

Ano, medituji pravidelně každý den tak půl hodiny a ve skupině máme společné meditace každý týden.

Můžete prosím popsat, zda a jak prožíváte zkušenost z meditace v každodenním životě?

Řekl bych, že jsem vnímavější ke všemu, co denně zažívám. Více si všímám lidí, se kterými jedním.

Můžete říci, jak Vám meditační zkušenost pomáhá v každodenním životě? V čem vnímáte její pomoc?

Tak toho je hodně, v čem vidím pomoc. Např. v odstupu od situací, které jsou nepříjemné, už je tolik neprožívám a neberu si je tak osobně. V práci např. využívám toho, že umím s lidmi navázat důvěryhodnější kontakt. Moje emoce jsou stabilní, nepociťuji žádné výkyvy nálad.

Pozorujete na sobě nějakou změnu od té doby, co se věnujete meditacím?

To by měl říct spíš někdo, kdo mě dobře zná. Osobně si myslím, že ke změnám určitě došlo. Moje prožívání a chování je jiné.

Chcete se meditacím věnovat i do budoucna? Vidíte nějakou možnost osobního růstu díky meditacím?

Tak ano, chci. Možnost osobního růstu skrze meditaci vidím, pro mě je meditace něco, díky čemu se měním a stávám se jiným člověkem.

Napadá Vás ještě něco, co byste mi v souvislosti s naším rozhovorem chtěl říct nebo byste chtěl něco doplnit?

Teď mě nic nenapadá.

4.1.2 Shambhala

4.1.2.1 Rozhovor č. 1

pan T., 29 let, SŠ, podnikatel v oboru zpracovávající dřevo

Jak jste se seznámil s učením tibetského buddhismu?

K tibetskému buddhismu jsem se dostal náhodou a to po přečtení knihy, kterou napsal Trungpa Rinpoče. Šlo o knihu Shambhala – Posvátná cesta bojovníka, tato kniha mne zaujala natolik, že jsem začal chodit do skupiny Shambhala v Praze.

Jak dlouho už se tibetskému buddhismu věnujete?

Není to ještě tak dlouho, budou to tři roky.

Je možné nějak popsat, co pro Vás tibetský buddhismus znamená?

Osobně se velmi ztotožňuji s učením Shambhaly. Jde o kombinaci učení a života. Dává mi to smysl v pohledu na můj vnitřní svět, odpovídá mi na otázky, prostě mi to tak nějak všechno zapadá do sebe a do života.

Jak dlouho už se účastníte meditací?

Tři roky.

Meditujete pravidelně? Jak často? Ve skupině nebo i sám?

Ano, medituji pravidelně a to dvakrát týdně ve skupině. Sám medituji jen výjimečně.

Můžete prosím popsat, zda a jak prožíváte zkušenost z meditace v každodenním životě?

Dá se říci, že zkušenost z meditace v každodenním životě se odráží v tom, že moje mysl je u toho, co dělá tělo.

Můžete říci, jak Vám meditační zkušenost pomáhá v každodenním životě? V čem vnímáte její pomoc?

Pomoc vidím hlavně v práci a v osobním životě. Když je mysl klidnější, tak se to odráží na všech mých činnostech. Meditaci vnímám hlavně jako praktickou pomoc.

Pozorujete na sobě nějakou změnu od té doby, co se věnujete meditacím?

Ano, dokonce bych řekl že změna je až extrémní. Mám větší kontakt sám se sebou, dá se to říct i tak, že jsem se prostě našel.

Chcete se meditacím věnovat i do budoucna? Vidíte nějakou možnost osobního růstu díky meditacím?

Určitě se chci meditacím věnovat i nadále. Možnost osobního růstu vidím hlavně v tom, že můj každodenní život je lepší a i můj život je lepší, plnohodnotnější.

Napadá Vás ještě něco, co byste mi v souvislosti s naším rozhovorem chtěl říct nebo byste chtěl něco doplnit?

Možná jen to, že meditace přinesla do mého života klid a vyrovnanost a díky tomu se mi žije mnohem lépe.

4.1.2.2 Rozhovor č. 2

pan M., 62 let, VŠ, přednášející

Jak jste se seznámil s učením tibetského buddhismu?

Já jsem byl hledač už od mládí. Ale k tibetskému buddhismu mě vlastně přivedla dlouhá těžká nemoc, kdy jsem ležel a pročítal se vším možným. Do rukou se mi tehdy dostal časopis Dotek, to bylo někdy v roce 91 nebo 92 teď nevím přesně a tam jsem získal základní informace o buddhismu a tím jsem se o něj začal i zajímat.

Jak dlouho už se tibetskému buddhismu věnujete?

Dá se říct, že 20 let.

Je možné nějak popsat, co pro Vás tibetský buddhismus znamená?

Když to vezmu i zpětně, tak to pro mě znamená zásadní změnu v životě, ve vnitřních postojích a vlastně i v charakterových vlastnostech – jsem teď více štědrý (smích). Znamená to pro mě i to, že mám širší pohled na svět a na sebe sama.

Jak dlouho už se účastníte meditací?

Vlastně od počátku takže těch 20 let.

Meditujete pravidelně? Jak často? Ve skupině nebo i sám?

Ano, pravidelně, protože pravidelnost je důležitá. V současné době medituji i několikrát denně. Medituji i ve skupině, protože ji tak trochu vedu a zároveň koriguji, a ve skupině se k meditacím scházíme každý týden.

Můžete prosím popsat, zda a jak prožíváte zkušenost z meditace v každodenním životě?

Tak ono to meditování není jen o tom sezení jako takovém. Ale jde o celou cestu včetně studia a praktikování i jiných praxí, které jsou zaměřeny na rozvoj třeba charakterových vlastností.

Můžete říci, jak Vám meditační zkušenost pomáhá v každodenním životě? V čem vnímáte její pomoc?

Pomáhá mi v tom, že umím ovládat svou mysl. To, co jsme tu dnes praktikovali, byla meditace klidu – šamatha. Jde v ní o to uvědomit si, jak nám mysl vládne. Když nám Honza dneska dal meditační instrukci, aby jste věděla, co a jak, říkal moc hezký příklad o tom, jak to s meditací klidu je. Vysvětlil Vám to na příkladu sklenice se špinavou vodou. Po nějaké době se špína ve sklenici usadí a voda je čistá, je přes ní jasně vidět. Mysl se omezuje a stává se stabilnější, dokážete se pak lépe koncentrovat a mysl ovládáte. No a i v mém životě to takto vnímám, jsem více koncentrovaný a dokážu jednat s větším klidem a odstupem.

Pozorujete na sobě nějakou změnu od té doby, co se věnujete meditacím?

Tak měl jsem pocit, že se jakoby dlouho nic neděje, ale po letech, když se dívám zpětně ke změnám určitě došlo. Nejde říct, že po meditaci cítíte hned nějakou změnu. To máte jako když se každý den díváte do zrcadla, nepozorujete na sobě žádnou velkou změnu, ale přesto stárnete.

Chcete se meditacím věnovat i do budoucna? Vidíte nějakou možnost osobního růstu díky meditacím?

Jestli se chci meditacím věnovat i nadále? No to určitě ano. Víte, pro mě je to celkový způsob života, takže to souvisí i s tím osobním růstem.

Napadá Vás ještě něco, co byste mi v souvislosti s naším rozhovorem chtěl říct nebo byste chtěl něco doplnit?

To už bych se asi opakoval.

4.1.2.3 Rozhovor č. 3

pan J., 43 let, VŠ, výtvarný umělec – sochař

Jak jste se seznámil s učením tibetského buddhismu?

K buddhismu jsem se dostal poté, co jsem si přečetl knihu o Shambhale a na základě toho jsem si našel skupinu, která se tomuto buddhistickému učení věnovala.

Jak dlouho už se tibetskému buddhismu věnujete?

Věnuji se mu osmým rokem.

Je možné nějak popsat, co pro Vás tibetský buddhismus znamená?

Tak znamená pro mě hlavně cestu, jak smysluplně prožít život v souladu s naší podstatou myslím s podstatou člověka.

Jak dlouho už se účastníte meditací?

Medituji od začátku, co jsem se s učením seznámil, tedy osm let.

Meditujete pravidelně? Jak často? Ve skupině nebo i sám?

Ano, medituji pravidelně, a to jak v centru, tak i o samotě. Medituji asi tak hodinu jednou za dva dny, ale to je jen odhad. Taky záleží na praxi, která se praktikuje. Dnes jsme meditovali 3 x 20 minut.

Můžete prosím popsat, zda a jak prožíváte zkušenost z meditace v každodenním životě?

Řeknu to jednoduše, má mysl je klidná a to se odráží ve všech mých činnostech.

Můžete říci, jak Vám meditační zkušenost pomáhá v každodenním životě? V čem vnímáte její pomoc?

Řekl bych, že moje mysl dělá to, co chci já. Třeba když zažívám nějaké nepříjemné emoce, umím je zastavit a dokážu se od nich odpoutat.

Pozorujete na sobě nějakou změnu od té doby, co se věnujete meditacím?

Ano, změny pozoruji. Třeba zrovna v tom prožívání nepříjemných emocí.

Chcete se meditacím věnovat i do budoucna? Vidíte nějakou možnost osobního růstu díky meditacím?

Určitě chci, meditace mi pomáhá žít lepší život. Možnost osobního růstu vidím v tom, že když budu díky meditacím žít lepší život, budu i lepší člověk a dokážu lépe využít svůj potenciál.

Napadá Vás ještě něco, co byste mi v souvislosti s naším rozhovorem chtěl říct nebo byste chtěl něco doplnit?

Ne.

4.1.3 Samten Tse Praha

Z této meditační skupiny se při setkání podařil získat bohužel jen jeden rozhovor. Důvodem je skutečnost, že v současné době je v České republice pouze pět aktivních členů, se kterými se nepodařilo domluvit na schůzce. Ostatní členové jsou buď v Indii nebo to nejsou stálí praktikující. I přesto si myslím, že rozhovor, který se mi podařil získat, je obsáhlý a jeho informace jsou relevantní. Odpovídala na něj hlavní organizátorka skupiny.

4.1.3.1 Rozhovor č. 1

paní I., 38 let, VŠ, lektorka/ konzultantka v oboru se zaměřením na fundraising

Jak jste se seznámila s učením tibetského buddhismu?

Bylo to v době studií, hledala jsem něco, co by mi pomohlo zvládnout život, něco, co by mi dávalo smysl a tenkrát se zakládala skupina pod vedením Její Eminence Džetsün Khandro Rinpoče. Tak jsem se šla podívat a už jsem zůstala.

Jak dlouho už se tibetskému buddhismu věnujete?

Je to už 12 let.

Je možné nějak popsat, co pro Vás tibetský buddhismus znamená?

Je to pro mě způsob života, umožňuje mi to vnímat svět více otevřeně a soustředěně. Umožňuje mi to osobní růst, jsem svobodnější a volnější od negativních emocí, hlouběji prožívám třeba radost. Je to vyložené cíl proč žít a být prospěšná lidem kolem mě.

Jak dlouho už se účastníte meditací?

Věnuji se jim od roku 1999. Takže to je 12 let.

Meditujete pravidelně? Jak často? Ve skupině nebo i sama?

Ano, meditací se účastním pravidelně, jsem hlavní organizátorkou skupiny, takže by bylo divné, kdybych se pravidelně neúčastnila (smích). Scházíme se každé pondělí při studiu a meditaci, což trvá tak 2 – 3 hodiny. Jezdím také pravidelně do Francie na medi-

tační ústraní a jednou až dvakrát za rok na měsíc do Indie, kde studuji pod vedením Její Eminence Džetsün Khandro Rinpoče. Jinak praktikuji každý den minimálně 20 minut, ale někdy třeba i několik hodin.

Můžete prosím popsat, zda a jak prožíváte zkušenost z meditace v každodenním životě?

Dá se říct, že ve spoustě věcí je život jednodušší. Řekla bych, že jsem se naučila lépe rozlišovat mezi dobrým a zlým, takže jsem schopna je více vnímat a vyhýbám se těm zlým. To jsem dříve neuměla.

Můžete říci, jak Vám meditační zkušenost pomáhá v každodenním životě? V čem vnímáte její pomoc?

Naučila jsem se, že když s někým mluvím, jsem více vnímavá k ostatním lidem. Mám schopnost vnímat a pozorovat situace kolem mě s odstupem, což mi dává větší flexibilitu vzhledem k reakcím. Taky došlo ke zmírnění intenzity emocí, už nejsou tak dráždivé. Zkušenost z meditace mi pomáhá např. když mám stresové období. Prostě si celkově snažím život nějak zjednodušit. Zkušenost se projevuje i v mém zaměstnání, snažím se být prospěšná co nejvíce lidem. Když to jde, učím je jednoduché meditační zásady, díky tomu jsou pak mí posluchači schopni se zaměřit na sebe a na to, co dělají špatně. A taky když má někdo trápení, mám nástroj jak mu pomoci, pomodlím se za něj.

Pozorujete na sobě nějakou změnu od té doby, co se věnujete meditacím?

Změny určitě pozoruji, ale bylo by lepší, kdyby o tom mluvil spíš někdo, kdo mě zná. Jinak bych řekla, že jsem o 100% více flexibilnější, méně sebestředná, méně rigidní, více myslím na druhé a mám menší emoční výkyvy. Jsem celkově spokojenější. Na druhou stranu ale vidím, že je kolem mě stále i spousta negativ. Plně si je uvědomuji a vím, že je nechci mít a nechci je zažívat. Takže i motivace se změnit, změnit věci okolo mě je změna, kterou pozoruji. Nechci umřít s pocitem, že jsem v životě něco neudělala dobře, že jsem zůstala něco někomu dlužná.

Chcete se meditacím věnovat i do budoucna? Vidíte nějakou možnost osobního růstu díky meditacím?

Do budoucna určitě ano. Až dospěje má dcera, chci se buddhismu věnovat na 100%. Těším se, že budu moci odcestovat do Indie a strávím tam mnohem více času než je to

možné teď. K druhé otázce bych řekla, že neznám silnější nástroj než je meditace, která má dopad na lidskou mysl a tím pádem i na růst člověka.

Napadá Vás ještě něco, co byste mi v souvislosti s naším rozhovorem chtěla říct nebo byste chtěla něco doplnit?

Asi bych se chtěla zmínit o tom, že tento rok v dubnu navštíví Khandro Rinpoče Českou republiku a bude zde přednášet „Učení na základě Buddhova prvního otočení kolem dharmy / Dvanáctičlenný řetězec závislého vznikání“. Bude to první kurz z cyklu systematického výkladu Buddhova učení. Ještě bych chtěla zmínit, že máme přímý kontakt s učitelem a klademe silný důraz na přesnost v dodržování tradic, což si myslím, že není v některých školách až na takové úrovni.

4.1.4 Dharma House

Skupina Dharma House¹⁸⁵ je jedinou skupinou, o které není žádná zmínka v teoretické části. Kontakt se skupinou jsem navázala díky informacím od vedoucího práce, který mě na tuto malou skupinu upozornil. Skupina Dharma House funguje teprve krátkou chvíli a počet jejích aktivních členů se pohybuje kolem šesti osob. Skupina má své centrum v Českých Budějovicích a vedoucím centra je pan Jaromír Fašina. Skupina se snaží podpořit praktikující a zájemce o tibetský buddhismus studiem textů mahájány a vadžrajány. Skupina funguje pod duchovním vedením Čokji Němy Rinpočeho, který je opatem kláštera Ka – Nying Shedrub Ling v Káthmandu. Základní směřování centra vychází z linie přenosu Čokling Tersar školy Ňingma a ze školy Kagjü. V současné době se v centru studují doporučené texty mahájánového buddhismu a praktikuje se „Sádhana Buddhy Šákjamuniho“ a „Sádhana Čenreziga“.

4.1.4.1 Rozhovor č. 1

pan J., 40 let, VŠ, konstruktér

Jak jste se seznámil s učením tibetského buddhismu?

O buddhismu jako takovém jsem se dozvěděl před 20 – lety. Byl jsem naukou osloven a postupem času se to vyprofilovalo až k tibetskému buddhismu.

Jak dlouho už se tibetskému buddhismu věnujete?

Konkrétně tibetskému buddhismu se věnuji 9 let.

Je možné nějak popsat, co pro Vás tibetský buddhismus znamená?

Vnímám to jako cestu od utrpení k osvícení. Pociťuji pozitivní zájem, který dosahuje na všechny bytosti, ne jen na mě.

¹⁸⁵ Viz. Příloha č. VII. Fotografie ze setkání s buddhistickými skupinami v České republice.

Jak dlouho už se účastníte meditací?

Věnuji se jim 9 let.

Meditujete pravidelně? Jak často? Ve skupině nebo i sám?

Snažím se medитovat pravidelně, minimálně 3 hodiny týdně a to sám. Pravidelné meditace máme v centru každý týden a to je tak na hodinu a půl.

Můžete prosím popsat, zda a jak prožíváte zkušenost z meditace v každodenním životě?

Meditační praxi se snažím začlenit do celého života. Např. se snažím při činnostech, při kterých to jde, se více soustředit. Když třeba někam jdu, zaměřuji svou bdělost na chůzi nebo si i odříkávám mantru.

Můžete říci, jak Vám meditační zkušenost pomáhá v každodenním životě? V čem vnímáte její pomoc?

Díky meditační praxi je moje mysl více harmonická. I stavy, ve kterých se ocitám, takto vnímám. Jsem k celému světu vnímavější a pozornější a v tom spatřuji pomoc meditace.

Pozorujete na sobě nějakou změnu od té doby, co se věnujete meditacím?

Ano, pozoruji velikou změnu. Dá se říct, že předtím, než jsem začal meditovat, jsem žil v takovém „bezvědomí“, ale po meditaci jsou prožitky úplně jiné, jako kdybych se ocitl v novém světě, takhle jsem to vnímal v začátku. S odstupem času už ale změny nevnímám jako hodně viditelné, ale cítím se spokojenější, už se za ničím nehoním.

Chcete se meditacím věnovat i do budoucna? Vidíte nějakou možnost osobního růstu díky meditacím?

Určitě si jim chci věnovat i nadále, protože v tom vidím vývoj. K otázce osobního růstu bych řekl, že ano, vidím. Vede to člověka dál, než si vůbec dokáže představit. Vliv na tom má učitel a setkávání se při předávání učení.

Napadá Vás ještě něco, co byste mi v souvislosti s naším rozhovorem chtěl říct nebo byste chtěl něco doplnit?

Pořádáme také přednášky a jednu z nich jsme měli v loni na Teologické fakultě. Aktuálně plánujeme na květen/ červen víkendový seminář na mahájánové téma, které bude ještě upřesněno, do České republiky tak poprvé přijede Sangter Tulku Rinpoče jenž je 8. inkarnací slavného Dordže Lingpy.

4.1.4.2 Rozhovor č. 2

pan V., 22 let, student VŠ

Jak jste se seznámil s učením tibetského buddhismu?

Před 6 – ti lety jsem si přečetl knihu Tibetská kniha o životě a smrti, kterou napsal So-gjal Rinpoče a velmi mě to zaujalo. Následně jsem se dostal do centra Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü, ale tam se mi moc nelíbilo, takže jsem centrum opustil. Před třemi roky jsem poznal Ashina Ottamu, který je původem Čech, ale v současné době žije v Asii, je teda zaměřený na theravádový buddhismus, ale bylo mi to blízké a tak jsem se o to začal více zajímat. Zhruba půl roku nazpátek jsem objevil meditační skupinu Dharma House a stal se jejím členem.

Jak dlouho už se tibetskému buddhismu věnujete?

Buddhismu obecně se věnuji 6 let, tibetskému buddhismu se věnuji krátce, dá se říct, že rok.

Je možné nějak popsat, co pro Vás tibetský buddhismus znamená?

Znamená pro mě životní orientaci. Přes meditaci poznávám sám sebe a učím se pracovat se sebou samým.

Jak dlouho už se účastníte meditací?

Celkově se meditacím věnuji 4 – 5 let. Meditacím tibetského buddhismu se, ale věnuji teprve rok.

Meditujete pravidelně? Jak často? Ve skupině nebo i sám?

Dá se říct, že pravidelně. Sám medituji asi tak 5 hodin týdně a pak ještě každý týden v centru při společné meditaci.

Můžete prosím popsat, zda a jak prožíváte zkušenost z meditace v každodenním životě?

Jak už jsem zmiňoval to sebepozorování, tak v podstatě v každodenním životě jsem více bdělejší a pozornější, více vnímám sebe i svět kolem.

Můžete říci, jak Vám meditační zkušenost pomáhá v každodenním životě? V čem vnímáte její pomoc?

Mohu říct, že moje emoční stavy jsou více vyrovnané, umím s emocemi lépe pracovat. Po dlouhodobější meditaci jsem soustředěný a pozornější, jsem hlouběji sám v sobě. Když jsem pracoval na své bakalářské práci, vnímal jsem, že mě nijak neomezuje stres a strach. Spolužáci byli strašně nervózní z toho, že ji nezvládnou napsat, ale já ne, byl jsem naprosto v klidu.

Pozorujete na sobě nějakou změnu od té doby, co se věnujete meditacím?

Ano, pozoruji. Řekl bych, že život a problémy, které jsou s ním spojené, už nevnímám jako problém, jak to říct, život je lehčí, nemá tak ostré hrany.

Chcete se meditacím věnovat i do budoucna? Vidíte nějakou možnost osobního růstu díky meditacím?

Ano, chci se meditacím věnovat i do budoucna. Ano, dá se říct, že jako člověk jsem jiný, myslím si, že lepší, více vnímavější, klidnější.

Napadá Vás ještě něco, co byste mi v souvislosti s naším rozhovorem chtěl říct nebo byste chtěl něco doplnit?

Momentálně mě nic nenapadá.

4.1.4.3 Rozhovor č. 3

paní J., 40 let, SŠ odborné s maturitou, účetní

Jak jste se seznámila s učením tibetského buddhismu?

S buddhismem jsem se seznámila přes knihu Záblesky vědomí a knihu Tibetská kniha o životě a smrti, které napsal Sogjal Rinpoče. Potom jsem se zúčastnila nějakých buddhistických přednášek, seminářů a buddhismus mě natolik oslovil, že jsem se mu začala věnovat. Později jsme si přítelem pronajali místnost a tím vzniklo i naše centrum Dharma House.

Jak dlouho už se tibetskému buddhismu věnujete?

Tibetskému buddhismu se věnuji tak 5 – 6 let.

Je možné nějak popsat, co pro Vás tibetský buddhismus znamená?

Znamená pro mě cestu, na které se dá najít světlo a radost a ty se pak zase dají přenést do života.

Jak dlouho už se účastníte meditací?

Meditací se účastním 5 – 6 let.

Meditujete pravidelně? Jak často? Ve skupině nebo i sama?

Ano, medituji pravidelně a to každý den ráno a k večeru po dobu 30 – ti minut. V centru se scházíme pravidelně každý týden při společné meditaci.

Můžete prosím popsat, zda a jak prožíváte zkušenost z meditace v každodenním životě?

Ano, zkušenosti z meditace si uvědomuji v každodenním životě. Např. když chodím, někam jedu, jím, tak při těchto činnostech se snažím být bdělá a uvědomuji si to, co dělám. Mohu říct, že můj emoční život je bez výkyvů, nezažívám stres a strach. To znamená, že by nebylo nic, co mě nedokáže vyvést z míry, ale vidím pokrok v tom, jak jsem schopna to vnímat.

Můžete říci, jak Vám meditační zkušenost pomáhá v každodenním životě? V čem vnímáte její pomoc?

Můj život je více v klidu. Nedělám už zbrklá rozhodnutí, více si rozvažuji, jak se v dané situaci zachovám. Zažívám více radosti a cítím, že můj život je plnější. I v práci, když se zrovna něco nedaří nebo nestíhá, jsem v klidu a nestresuji se.

Pozorujete na sobě nějakou změnu od té doby, co se věnujete meditacím?

Ano, pozoruji. Cítím větší radost ze života, raduji se i z maličností, které život přináší. Jsem klidnější a dnes vím, že když jsem si dříve myslela, že něco nepřežiji, nezvládnou, tak dnes už to neplatí. V tom vidím velikou změnu.

Chcete se meditacím věnovat i do budoucna? Vidíte nějakou možnost osobního růstu díky meditacím?

Ano, meditacím se chci věnovat i nadále. Ano, osobní růst pozoruji, už teď jsem jiný člověk, než jsem byla. Dá se říct, že jsem se vydala po cestě a tím, že po ní kráčím, tak se vyvíjím a měním.

Napadá Vás ještě něco, co byste mi v souvislosti s naším rozhovorem chtěla říct nebo byste chtěla něco doplnit?

Nic mě nenapadá.

4.2 Vyhodnocení rozhovorů

Jak jste se seznámil(a) s učením tibetského buddhismu?

K otázce, jak se dotazovaní buddhisté seznámili s učením tibetského buddhismu, se odpovědi různily. Přesto se dá ze získaných informací vyvodit závěr, že většina dotazovaných se s tibetským buddhismem prvotně seznámila díky přečtení nějaké knihy, která se buddhismu věnovala. Tři respondenti se k tibetskému buddhismu dostali přes informační leták, který zval na přednášku. Jeden respondent získal informace o buddhismu z časopisu a jedna respondentka se s buddhismem seznámila přes svojí kamarádku.

Jak dlouho už se tibetskému buddhismu věnujete?

K otázce ohledně toho, jak dlouho už se dotazovaní tibetskému buddhismu věnují, se odpovědi velmi lišily. Průměrná doba zájmu je 9 let. Nejdelší dobu, po kterou se praktikující tibetskému buddhismu věnuje, je 20 let a nejkratší je 1 rok.

Je možné nějak popsat, co pro Vás tibetský buddhismus znamená?

U této otázky se nedá najít shodná odpověď na to, co pro praktikující znamená tibetský buddhismus. Odpovědi se ale dají rozdělit na několik skupin. Část respondentů odpověděla, že pro ně tibetský buddhismus znamená smysl života, který jim dává širší pohled na svět a na sebe sama. Pro další dotazované znamená tibetský buddhismus styl nebo způsob života, který jim je příjemný a obohacuje je. A pro poslední skupinu odpovědí je příznačné, že tibetský buddhismus je pro ně cestou, na které se dá nalézt štěstí, světlo a radost a tato cesta vede od utrpení k osvícení.

Jak dlouho už se účastníte meditací?

Na tuto otázku, jak dlouho se dotazovaní účastní meditací, se odpovědi pohybovaly v průměru okolo 9 – ti let. Nejstarší respondent se meditacím věnuje 20 let a nejmladší jeden rok.

Meditujete pravidelně? Jak často? Ve skupině nebo i sám/ sama?

Z odpovědí k této otázce vyplývá, že všichni praktikující odpovídají shodně na otázku, zda meditují pravidelně o samotě. Odpovědi se různily v tom, že někdo pravidelnost

chápe jako každodenní meditaci o samotě a zhruba třetina respondentů ji vnímá jako určitý počet hodin v týdnu. Jen jediný respondent odpověděl, že o samotě medituje jen výjimečně a dává větší přednost společným meditacím. Všichni dotazovaní se však shodují v tom, že medituji pravidelně ve skupině, do které dochází. Každodenně se meditacím věnuje celkem šest respondentů a čas, který jim věnují, se pohybuje od půl hodiny do maximálně tří hodin. Tři z těchto šesti respondentů ještě řekli, že medituji dvakrát denně.

Můžete prosím popsat, zda a jak prožíváte zkušenost z meditace v každodenním životě?

I u této otázky se dají v odpovědích respondentů nalézt shodné nebo hodně podobné odpovědi. Část respondentů odpověděla, že zkušenost z meditace v každodenním životě vnímá v tom, že mysl je u toho, co dělá a je ovládána, to se pak odráží i v činnostech a situacích, které respondenti zažívají. Nejshodnější odpovědí však bylo, že se respondenti cítí být více vnímaví k sobě, k druhým a k okolnímu světu. Jsou bdělejší a pozornější k situacím, které denně zažívají. Nepříjemné situace, umí lépe zvládnout a vyrovnat se s nimi.

Můžete říci, jak Vám meditační zkušenost pomáhá v každodenním životě? V čem vnímáte její pomoc?

U této otázky se respondenti rozpovídali nejvíce a byli i nejvíce otevření, alespoň to na mě tak působilo. Všichni dotazovaní se shodli na tom, že jim zkušenost z meditace pomáhá v každodenním životě. Pomoc vnímají v práci i v osobním životě. Podle pana T. ze skupiny Shambhala je meditace praktická pomoc, která uklidňuje mysl a když je mysl klidná, tak se to odráží i ve všem co dělá. Další podobnou odpovědí je, že pokud je mysl koncentrovaná a ovládaná, tak je jednání v běžném životě stabilnější a klidnější. Dotazovaní také uváděli, že jsou schopni lépe pracovat se svými emocemi tím způsobem, že emoce už nejsou tak intenzivní. Častou odpovědí bylo i to, že lépe zvládají stres a zátěžové situace. Dva z dotazovaných si vzpomněli na dobu svých studií a uvedli, že pomoc z meditace vnímali nejvíce např. při zkouškovém období či při psaní závěrečné práce, což se ale dá vztáhnout také k otázce zvládnutí stresu. Někteří respondenti odpověděli, že díky meditaci se cítí více šťastní, radostní a spokojení. Často se v odpovědích opakovalo i to, že se dotazovaní cítí pozornější, bdělejší a soustředěnější. Pani J. např. uvedla, že díky meditacím už nedělá zbrklá rozhodnutí a věci, ve kterých se musí nějak rozhodnout si více rozmýšlí a analyzuje. Paní I. uvedla, něco, co se mi velmi líbilo, že

celkově se jí zdá život díky meditaci jednodušší a plnější. Mohu říct, že takto na mě i působily všechny uskutečněné rozhovory. Dlouho už jsem neviděla, tolik lidí, kteří se tvářili spokojeně a pokud to mohu ohodnotit i jsem z nich jakousi spokojenost cítila. Všichni dotazovaní na mě působili klidně a uvolněně.

Pozorujete na sobě nějakou změnu od té doby, co se věnujete meditacím?

Otázka, která se ptala, zda praktikující na sobě pociťují nějakou změnu od té doby, co se věnují meditacím, zněla ve všech odpovědích shodně. Všichni respondenti odpověděli, že ke změnám došlo. Někteří odpověděli, že by bylo lepší, kdyby za ně mohl odpovědět někdo, kdo je dobře zná. Skoro většina respondentů odpověděla, že pozorují veliké změny, jeden dotazovaný označil změny za extrémní v tom smyslu, že vnímá větší kontakt sám se sebou. Respondenti také uváděli, že změny vidí hlavně ve svém prožívání a chování. Někteří dokonce zažívají více radosti a štěstí.

Chcete se meditacím věnovat i do budoucna? Vidíte nějakou možnost osobního růstu díky meditacím?

I u této otázky, zda se praktikující chtějí meditacím věnovat do budoucna, zazněla u všech odpovědí stejná kladná odpověď. Všichni dotazovaní spatřují v meditaci významnou pomoc a proto se ji chtějí věnovat i nadále. U otázky, zda spatřují osobní růst díky meditaci, zazněla také shodná odpověď. Dva dotazovaní odpověděli, že neznají silnější nástroj k osobnímu růstu než je meditace, která má dopad na lidskou mysl. Část dotazovaných odpověděla, že na sobě vidí změnu a to, že jsou díky meditaci jiní, že se vyvíjejí, že kráčí po cestě.

Napadá Vás ještě něco, co byste mi v souvislosti s naším rozhovorem chtěl(a) říct nebo byste chtěl(a) něco doplnit?

Poslední otázka byla spíše doplňující a většina dotazovaných na ni neodpověděla. Byla jsem zvědavá, zda mi respondenti řeknou např. něco, co je pro ně osobně důležité. Dva respondenti považovali za důležité zmínit to, že pro jejich školu je důležitý kontakt s učitelem, který je vede. Že nestačí jen něco studovat a praktikovat, ale musí tam být osobní kontakt.

Závěr

V této diplomové práci jsem se zabývala otázkou meditační praxe v tibetském buddhismu a komparací vybraných škol se zaměřením na prožitek z meditace. Cílem práce bylo zjistit, zda se dají u praktikujících buddhistů nalézt shodné znaky v tom, jak se zkušenost z meditace projevuje v každodenním životě.

V teoretické části diplomové práce popisují vznik a vývoj tibetského buddhismu a jeho čtyři hlavní školy. Dále popisují fungující školy, centra a organizace v České republice. Závěr teoretické části tvoří popis meditační praxe. Kapitoly teoretické části byly vystavěny tak, aby čtenář získal ucelený pohled na danou problematiku.

Praktická část se opírá o rozhovory s buddhisty, kteří se hlásí k různým školám tibetského buddhismu v České republice. V rámci výzkumu jsem kontaktovala fungující školy a centra, které jsem uvedla ve druhé kapitole teoretické části. Kontakt se podařilo navázat se skupinami Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü, Shambhala, Samten Tse a Dharma House. Ostatní popsána centra nebyla ochotna se rozhovorů účastnit. Tento nezájem však nepovažuji za závažný, neboť získané rozhovory byly dostačující pro vyhodnocení.

Otázky, ze kterých se rozhovor skládal, odpovídají poznatkům získaných z teoretické části práce. Část otázek jsem zaměřila na téma tibetského buddhismu jako celku. Zajímalo mě, jak se dotazovaný seznámil s učením tibetského buddhismu, jak dlouhou dobu se tomuto učení věnuje a zda by mohl popsat to, co pro něj tibetský buddhismus znamená. Podstatná část otázek byla zaměřena na meditaci, její pravidelnost a prožitek z ní. Dále jsem se ptala na to, jak respondentovi pomáhá meditační zkušenost v každodenním životě. Zda může popsat nějakou změnu chování, která ho posunula v jeho životě. A jestli se chce meditacím věnovat i do budoucna.

V době, kdy se dotazovaní s učením tibetského buddhismu seznámili, hledali nějaký jiný duchovní rozměr, který by je naplnil. „Hledali něco jiného“, něco, co by jim pomohlo s jejich každodenními problémy. Toto „něco“ objevili respondenti v učení tibetského buddhismu. Seznámili se s ním prostřednictvím knih a přednášek. Tomuto učení se věnují různě dlouhou dobu. Buddhismus má pro respondenty mnoho ekvivalentů. Ve většině případů však buddhismus dává praktikujícím smysl v pohledu na svět a na jeho prožívání.

Všichni praktikující prožívají meditační zkušenost v každodenním životě, a to tak, že jsou více vnímavější, uvolněnější, bdělejší, pozornější. Vidí věci jinak. Z toho vyplývá, že buddhisté jsou otevřenější a pozitivněji naladěnější než lidé, kteří nepraktikují buddhismus. Odlišnosti mezi jednotlivými respondenty ohledně prožitku z meditace nejsou natolik zásadní, aby je bylo možné více popsat. Ohledně délky praxe se dá říct, že respondenti, kteří praktikují nejdéle, přistupovali k odpovědím rozvážněji. Bylo na nich znát, že než odpověděli na položenou otázku dali si čas a prostor k rozmyšlení. Naopak z praktikujících, kteří se meditační praxi nevěnují až tak dlouhou dobu, vyzařovalo nadšení až horlivost. Na otázky odpovídali téměř okamžitě a z odpovědí jsem cítila radost a chuť, že se mohou podělit o své zkušenosti.

Našla jsem shodné znaky v tom, jak buddhisté vnímají pomoc meditační zkušenosti. Tato pomoc je pro ně pomocí praktickou. To znamená, že se odráží v jejich každodenním životě, v každodenních situacích, které prožívají. Nejsou ovládáni svojí myslí jako ostatní lidé. Buddhisté jsou schopni svou mysl omezit a zklidnit natolik, že je stabilnější a poté se dokáží lépe koncentrovat. To se projevuje jak v osobním, tak i v pracovním životě. Praktikující jsou schopni lépe zvládat stresové situace, dokáží vnímat a pozorovat nepříjemné situace s odstupem, ale také umí zmírnit intenzitu kladných emocí. To praktikujícím dává možnost být více flexibilnější ohledně svých reakcí.

Buddhisté by tedy měly myslet na všechny cítící bytosti a snažit se jim pomáhat. Soucit je základ tibetského buddhismu.

„Soucit je vášeň pro všechny. Není to lítost, která naznačuje strach z vlastního utrpení a pýcha proto, že je člověk v nějakém ohledu lepší. Není to ani stav celkové lhostejnosti. Soucit je aktivní stav, kombinace lásky a touhy pomoci. Dalajlama řekl, že univerzální láska je touha, aby všichni byli šťastní, ale že soucit je přání, aby se všichni osvobodili od utrpení.“¹⁸⁶

V otázce pozorování změny na sobě samém od té doby, co se praktikující věnují meditacím, souhlasně odpovídají, že ke změnám došlo. Změny pozorují, ale nejsou schopni je objektivně posoudit. Byli by radši, kdyby za ně mohl odpovědět někdo z jejich blízkého okolí, například rodina či přátelé. Někteří v odpovědích uváděli, že změny vidí hlavně ve svém prožívání a chování. Někteří dokonce zažívají více radosti a štěstí.

¹⁸⁶ NOVICK. *Základy tibetského buddhismu*. s. 73 – 74.

Z výše popsaných poznatků je patrné, jak respondenti odpověděli na otázku týkající se pokračování v meditační praxi do budoucna. Všichni souhlasně odpověděli ano. V meditaci vidí možnost osobního růstu. Za všechny dotazované odpověděla nejvýstižněji paní I., která nezná silnější nástroj k osobnímu růstu než je meditace, meditace proměňuje člověka v jeho podstatě.

Sama jsem měla možnost zúčastnit se několika meditací. V centru Shambhala Praha, v centru Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü v Českých Budějovicích a ve skupině Dharma House v Českých Budějovicích. Zkušenost z meditace v centru Shambhala byla velmi příjemná. Cítila jsem uvolněná a zklidněná. V průběhu meditace jsem však cítila, že mě má mysl řídila, ovládala a měla nade mnou převahu. Podle déle praktikujících je tento pocit zcela běžný. Stejný pocit jsem měla i ve skupině Dharma House, kde jsem měla možnost zažít skupinovou meditaci. Na začátku mi bylo vysvětleno, jak bude meditace probíhat. Obdržela jsem meditační instrukce a díky tomu jsem se mohla naplno soustředit na meditaci a zároveň jsem chápala, co dělám. Lidé se kterými jsem se seznámila na mě působili uvolněně a spokojeně. Zkušenost z meditace v centru Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü byla trochu jiná. Necítila jsem se mezi nimi úplně uvolněná, a tento dojem jsem měla i ze strany některých členů skupiny. Avšak při další návštěvě za účelem rozhovorů tento pocit vymizel. Meditace samotná byla uzpůsobena pro déle praktikující a tudíž není úplně vhodná pro začátečníka. Chybělo mi vysvětlení toho, co se bude praktikovat a jakým způsobem. Ze setkání s vedoucí skupiny Samten Tse, paní Irenou Swiecicki, jsem měla velmi dobrý dojem. Působila na mě uvolněně a při rozhovoru jsem měla pocit, že na otázky odpovídá otevřeně a bez jakýchkoli zábran.

Vzhledem k výše popsanému si myslím, že se mi podařilo naplnit stanovený cíl v úvodu práce, a to zjistit, zda se dají u praktikujících nalézt společné znaky v tom, jak prožívají zkušenost z meditace v každodenním životě. Bylo by jistě zajímavé s dotazovanými buddhisty být i nadále v kontaktu a po nějaké době rozhovory zopakovat a srovnat, zda u nich došlo k nějakému vývoji a změnám.

Seznam použitých zdrojů:

Knihy:

BEER, R. *Symboly tibetského buddhismu*. Praha : BB/art, 2005. ISBN 80-7341-674-3.

FONTANA, D. *Knihy meditačních technik : psychologicko – duchovní uvedení do západních i východních meditačních tradic*. Praha : Portál, 1998. ISBN 80-7178-258-0.

FRÝBA, M. *Buddhova meditace všímavosti a vhledu : překlad a vysvětlení textu Sati-patthána Sutta*. Brno : Albert, 2008. ISBN 978-80-7326-143-6.

GJAMCCHO, T. *O Tibetu a tibetském buddhismu*. Praha : Buddhistická společnost : Panorama, 1992. ISBN 80-7038-263-5.

GJAMCCHO, T. *Cesta ke svobodě : základní učení tibetského buddhismu*. Praha : Pragma, 1997. ISBN 80-7205-466-X.

GOLEMAN, D. *Meditující mysl : typy meditační zkušenosti*. Praha : Triton, 2001. ISBN 80-7254-165-X.

GRUSCHKE, A. *Tibetské mýty a legendy*. Praha : Volvox Globator, 2001. ISBN 80-7207-380-X.

HONZÍK, J. *Jednota v rozmanitosti : buddhismus v České republice*. Praha : DharmaGaia, 2010. ISBN 978-80-7436-006-0.

KHANTIPÁLO, P. *Úvod do buddhismu : buddhismus vysvětlen*. Bratislava : CAD PRESS, 1995. ISBN 80-85349-46-9.

KITAGAWA, J. M. *The Religious Traditions of Asia : religion, History and Culture*. London : New York : Routledge, 2002. ISBN 0-7007-1762-5.

KOLMAŠ, J. *Malá encyklopedie tibetského náboženství a mytologie*. Praha : Libri, 2009. ISBN 978-80-7277-394-7.

KOLMAŠ, J. *Buddhistická svatá písma : šestnáct arhatů*. Praha : Práh, 1995. ISBN 80-85809-23-0.

LENOIR, F. *Setkávání buddhismu se Západem*. Praha : Volvox Globator, 2002. ISBN 80-7207-496-2.

LESNÝ, V. *Buddhismus*. Olomouc : Votobia, 1996. ISBN 80-7198-062-5.

LOPEZ, D. S. *Religions of Tibet in practice*. Princeton : Princeton University Press, 1997. ISBN 0-691-01183-4.

LOWENSTEIN, T. *Buddhova vize*. Praha : Knižní klub : Práh, 1997. ISBN 80-7176-503-1.

MILTNER, V. *Malá encyklopedie buddhismu*. Praha : Libri, 2002. ISBN 80-7277-111-6.

NORBU, N. Č. *Dzogchen : přirozeně dokonalý stav*. Praha : DharmaGaia, 2002. ISBN 80-85905-96-5.

NOVICK, R. M. *Základy tibetského buddhismu*. Hodkovičky : Pragma, 2007. ISBN 978-80-7205-977-5.

NYANAPONIKA, T. *Jádro buddhistické meditace : příručka pro výcvik mysli na základě Buddhovy cesty uvědomění*. Praha : DharmaGaia, 1995. ISBN 80-85905-06-X.

NYANATILOKA, T. *Buddhistický slovník : příručka buddhistických pojmů a nauky*. Praha : DharmaGaia, 2009. ISBN 978-80-86685-89-2.

NYDAHL, O. *Velká pečeť : pohled mahámudry buddhismu Diamantové cesty*. Brno : Bílý deštník, 2000. ISBN 80-238-5700-2.

POWERS, J. *Úvod do tibetského buddhismu*. Praha : Beta, 2009. ISBN 978-80-7306-388-7.

TARTHANG, T. *Starověký Tibet*. Praha : Vyšehrad, 2006. ISBN 80-7021-844-4.

TRUNGPA, CH. *Mýtus svobody a cesta meditace*. Praha : Pragma, 2010. ISBN 978-80-7349-215-1.

VOJTÍŠEK, Z. *Encyklopedie náboženských směrů a hnutí v České republice : náboženství, církve, sekty, duchovní společenství*. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-798-1.

WERNER, K. *Náboženské tradice Asie : od Indie po Japonsko s přihlédnutím k Přednímu východu*. Brno : Masarykova univerzita Brno, 2002. ISBN 80-210-2978-1.

Periodika:

HUBINA M. *Buddhistické meditácie*. In *Nový Orient*, roč. 61, č. 4, 2006, s. 30 – 33.

STUDNIČKOVÁ, M. *Buddhistické komunity II*. In *Dingir*, roč. 11, č. 1, 2009, s. 33 – 36.

ŠTAMPACH, I. O. *Buddhismus v Českých zemích*. In *Dingir*, roč. 1, č. 4, 1998, s. 11 – 15.

ZÁLABOVÁ, S. VOJTÍŠEK, Z. *Tibetský buddhismus v České republice*. In *Dingir*, roč. 7, č. 4, 2004, s. 130 – 133.

Internetové zdroje:

Bodhi Path Praha. *Program pro praxi a studium*. [online]. Praha : Bodhi Path [cit. 2011-03-02]. Dostupné na WWW:

<<http://www.bodhipath.cz/knihovna/curriculum/curriculum-pro-buddhistickou-praxi>>.

Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü. *Meditace*. [online]. Posl. úpravy 21.1.2004 [cit. 2011-03-05]. Dostupné na WWW:

<<http://bdc.cz/index.php?option=content&task=view&id=6&Itemid=29>>.

Dzogčhen. *Jantra jóga*. [online]. [cit. 2011-03-08]. Dostupné na WWW:

<<http://www.dzogchen.cz/index.php?node=aktivita&submenu=jantrajoga>>.

PAVLÁTOVÁ, A. *Občanské sdružení Lungta*. [online]. © 2010 [cit. 2011-03-10].

Dostupné na WWW: <<http://www.lungta.cz/dokumenty>>.

Potala. *Potala, o. s. – občanské sdružení*. [online]. [cit. 2011-03-10]. Dostupné na

WWW: <<http://www.potala.cz/cs/potala-o-s-obcanske-sdruzeni>>.

Potala. *Projekty pomoci*. [online]. [cit. 2011-03-10]. Dostupné na WWW:

<<http://www.potala.cz/cs/projekty-pomoci>>.

Rigpa Česká republika. *O Rigpě*. [online]. Posl. úpravy 18. 06. 2010 [cit. 2011-03-10].

Dostupné na WWW: <<http://sites.google.com/site/czechrigpa/cojorigpa>>.

SKLENKA, L. *Historie Tibetu v datech*. [online]. © 2000 [cit. 2011-03-12]. Dostupné

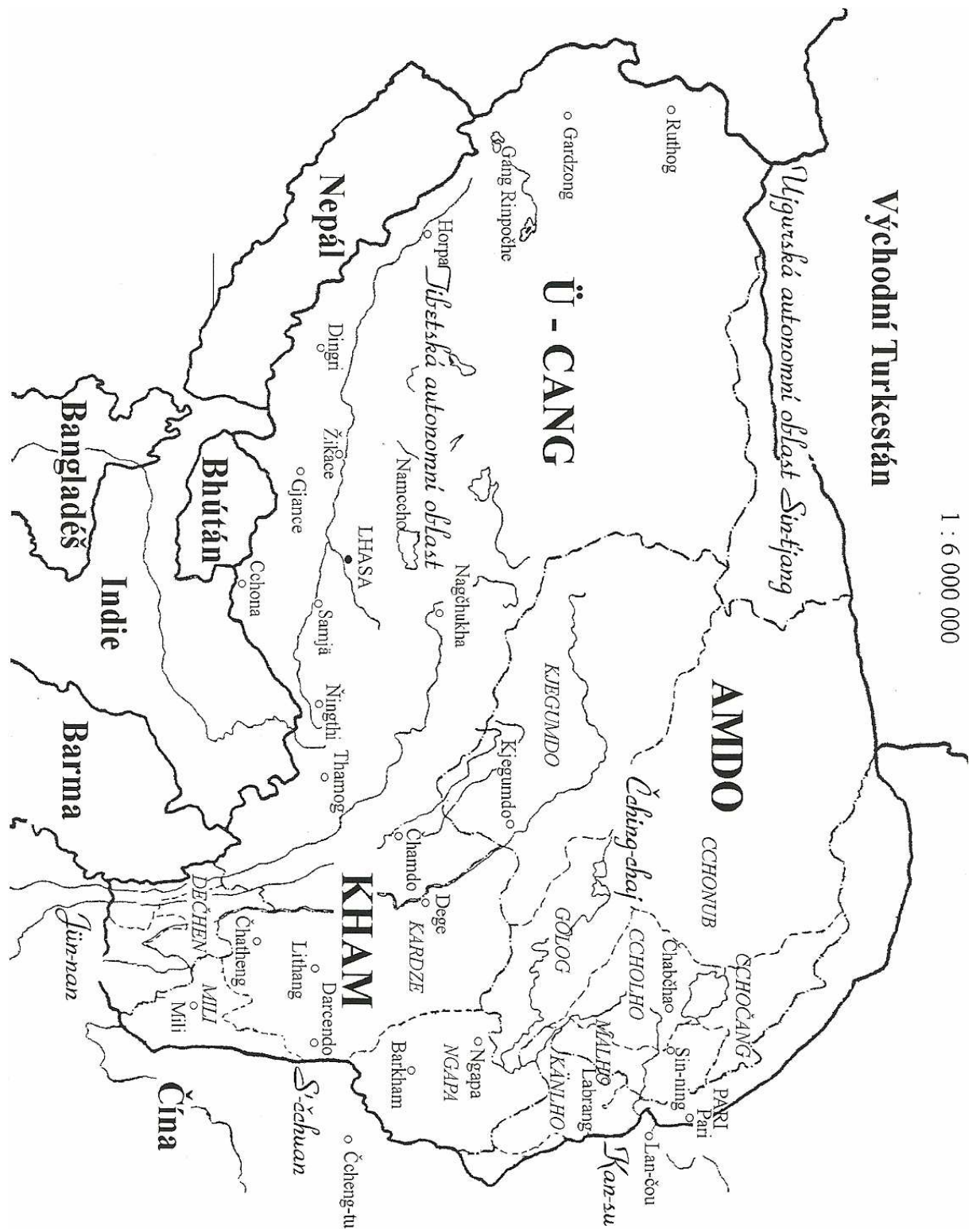
na WWW: <<http://www.tibinfo.cz/clanek.php?id=55>>.

Seznam příloh

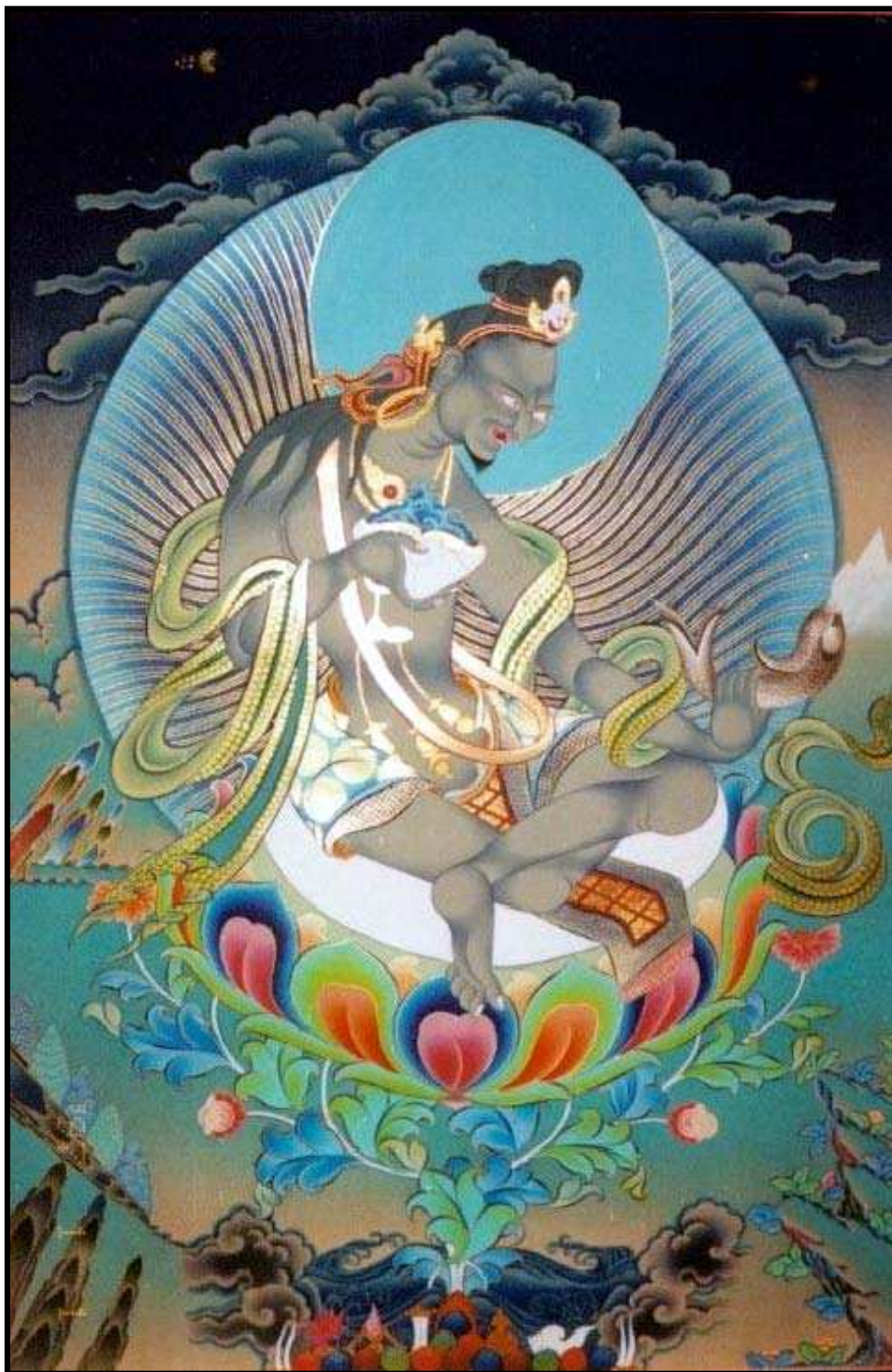
- Příloha I. Mapa Tibetu
- Příloha II. Obrazová příloha
- Příloha III. Linie Karmapů
- Příloha IV. Linie Dalajlamů
- Příloha V. Linie Pančhenlamů
- Příloha VI. Historie Tibetu v datech
- Příloha VII. Fotografie ze setkání s buddhistickými skupinami v České republice
- Příloha VIII. Informační letáčky některých buddhistických center
- Příloha IX. Tabulka osmi džhán
- Příloha X. Otázky pro rozhovor

Přílohy

Příloha I. Mapa Tibetu



Mapa Tibetu v měřítku 1 : 6 000 000



Tilopa¹⁸⁷

¹⁸⁷ Karma Kagjü Lineage. *Tilopa – His Life, Teaching and Images*. [online]. [cit. 2011- 03- 29]. Dostupné na WWW: <http://www.kagyu-asia.com/l_im_tilopa20.html>.



Nárópa¹⁸⁸

¹⁸⁸ Karma Kagjü Lineage. *Naropa – His Life, Teaching and Images*. [online]. [cit. 2011- 03- 29]. Dostupné na WWW: <http://www.kagyu-asia.com/l_im_naropa19.html>.



Marpa¹⁸⁹

¹⁸⁹ Karma Kagyü Lineage. *Marpa – His Life, Teaching and Images*. [online]. [cit. 2011- 03- 29]. Dostupné na WWW: <http://www.kagyu-asia.com/l_im_marpa22.html>.



Milaräpa¹⁹⁰

¹⁹⁰ Karma Kagjü Lineage. *Milarepa – His Life, Teaching and Images*. [online]. [cit. 2011- 03- 29]. Dostupné na WWW: <http://www.kagyus-asia.com/l_im_milarepa34.html>.



Padmasambhava¹⁹¹

¹⁹¹ Padmasambhava. *Wikipedia : the free encyclopedia* [online]. Posl. úpravy 16.1.2011 [cit. 2011-03-29]. Dostupné na WWW: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Padmasambhava>>.

Příloha III. Linie Karmapů

	Jméno Karmapy	Životní data
1.	Düsum Khjenpa	1110 – 1193
2.	Karma Pakši	1203 – 1282
3.	Rangčung Dordže	1284 – 1339
4.	Rolpä Dordže	1340 – 1383
5.	Dešin Šengpa	1384 – 1415
6.	Thongwä Döndän	1416 – 1453
7.	Čhödag Gjamccho	1454 – 1506
8.	Mikjö Dordže	1507 – 1554
9.	Wangčung Dordže	1556 – 1603
10.	Čhöcing Dordže	1604 – 1674
11.	Ješe Dordže	1676 – 1702
12.	Čangčung Dordže	1703 - 1732
13.	Düdül Dordže	1733 – 1797
14.	Thegpa Čöggi Dordže	1798 – 1868
15.	Khakhjab Dordže	1871 – 1922
16.	Rangdzung Rigpä Dordže	1924 – 1981
17.	Orgjän Thinlä Dordže	1985 -

Příloha IV. Linie Dalajlamů

	Jméno Dalajlamy	Životní data
1.	Gendün Duba	1391 - 1475
2.	Gendün Gjamccho	1475 - 1542
3.	Sönam Gjamccho	1543 - 1588
4.	Jöntän Gjamccho	1589 - 1617
5.	Ngawang Lozang Gjamccho	1617 - 1682
6.	Cchangjang Gjamccho	1683 - 1706
7.	Lozang Kalzang Gjamccho	1708 - 1757
8.	Džampal Gjamccho	1758 - 1804
9.	Lungtog Gjamccho	1806 - 1815
10.	Cchulthim Gjamccho	1816 - 1837
11.	Khädub Gjamccho	1838 - 1856
12.	Thinlä Gjamccho	1856 - 1875
13.	Thubtän Gjamccho	1876 - 1933
14.	Tändzin Gjamccho	1935 -

Příloha V. Linie Pančhenlamů

	Jméno Pančhenlamy	Životní data
1.	Khädub Geleg Palzang	1385 - 1438
2.	Sönam Čhöglang	1438 - 1505
3.	Lozang Döndub	1505 - 1568
4.	Lozang Čhökji Gjalccchän	1570 - 1662
5.	Lozang Ješe	1663 - 1737
6.	Lozang Paldän Ješe	1738 - 1780
7.	Lozang Tänpä Ňima	1782 - 1853
8.	Lozang Tänpä Wangčhung	1855 - 1882
9.	Lozang Geleg Namgjal	1883 - 1937
10.	Čhökji Gjalccchän	1938 - 1989
11.	Gendün Čhökji Ňima	1989 -

Historie Tibetu v datech ¹⁹²

- 127 př.n.l - zavedení tibetského královského kalendáře *gjal lo*
- 602 - Namri Songcän, vládce Jarlungu, první král Tibetu
- 605 - 650 - vláda krále Songcän Gampa, vznik tibetského království
- 763 - Čchang-an dobyt tibetskými vojsky, čínský císař donucen uzavřít mír a zavázán platit Tibetu daně; tibetský král pozval buddhistické učitele z Indie a Číny
- 766 - založení prvního buddhistického kláštera v Samjä a působení Padmasambhavy v Tibetu; vznik tantrických škol
- 792 - diskuse indických a čínských buddhistů v klášteře Samjä
- 756 - 797 - vláda krále Thisong Decäna; rozkvět tibetské říše
- 814 - 836 - vláda krále Ralpačäna
- 821 - Čínsko-tibetská mírová smlouva [*Tibeťané budou šťastni v Tibetu a Číně*]
- 836 - 842 - vláda krále Langdarmy; pronásledování buddhismu
- 842 - král Langdarma zabit mnichem; rozdělení Tibetu na několik států
- 1042 - 1054 v Tibetu působí Atiša Dípankara, indický buddhistický učitel, oživení buddhismu po úpadku od dob Langdarmy
- 1073 - založen klášter Sakja; začátek éry červených čepic v tibetském buddhismu
- 1027 - v Tibetu vyložena Kálačakra, začátek 60ti-letého kalendáře *rabdžung lo*
- 1247 - spojení Tibetu s Mongolskou říší, která poskytuje Tibetu vojenskou ochranu a Tibet je pro Mongolsko duchovním a náboženským centrem; propojení vládnoucí tibetské školy Sakja s mongolských chánem
- 1261 - Tibet znovu sjednocen a hlava školy Sakja se stává králem
- 1350 - konec teokratické vlády školy Sakja, s králem Čhangčhub Gjalčchänem se dostává k vládě světský rod Phagmodu
- 1409 - tibetský mnich Congkhapa zakládá školu žlutých čepic Gelug
- 1578 - hlava školy Gelug obdržela od mongolského chána titul dalajlama

¹⁹² SKLENKA, L. *Historie Tibetu v datech*. [online]. © 2000 [cit. 2011- 03- 12]. Dostupné na WWW: <<http://www.tibinfo.cz/clanek.php?id=55>>.

- 1642 - za pomoci mongolského chána svržena světská vláda v Tibetu (1640) a nastolena teokratická vláda dalajlamů; intronizován 5.dalajlama Lobzang Gjamccho
- 1653 - *Velký pátý* dalajlama se setkává u Pekingu s čínským císařem
- 1682 - umírá pátý dalajlama; jeho smrt je tajena následujících 14 let
- 1720 - Kälzang Gjamccho intronizován jako 7.dalajlama; čínská vojska dobyla Lhasu a vyhnala Mongoly, kteří dobyli Lhasu v roce 1717; Tibetu je ponechána vnitřní nezávislost
- 1792 - vpád nepálských Gurkhů do Tibetu a jejich porážka čínskou armádou
- 1854 - 56 - vpád Nepálu do Tibetu; mírová smlouva zavazuje platit daně Nepálu
- 1904 - Britská invaze do Tibetu pod vedením plukovníka Younghusbanda a obsazení Lhasy, mírová smlouva o vlivu Britů v Tibetu
- 1910 - čínská armáda obsazuje Tibet; 13.dalajlama utíká do Indie
- 1913 - 13.dalajlama vyhláší nezávislost Tibetu; do oběhu uvedeny tibetské bankovky a mince
- 1914 - mezinárodní konference o Tibetu v indické Simle končí neúspěšně, dohoda Británie a Tibetu o tzv. *McMahonově linii* o hranici mezi britskými koloniemi a Tibetem podepsána v Simle; britská vojska opouští Tibet
- 1918 - tibetská armáda vedená důstojníky vyškolenými Brity poráží čínská vojska, která pronikla do Tibetu; podepsána mírová smlouva mezi Tibetem a Čínou; Čína pak odmítne smlouvu ratifikovat
- 1933 - umírá 13.dalajlama
- 1935 - narodil se Tändzin Gjamccho, budoucí 14.dalajlama
- 1937 - Británie zveřejňuje *Dohodu ze Simly*
- 1940 - pětiletý Tändzin Gjamccho je intronizován jako 14.dalajlama
- 1943 - Británie potvrzuje nezávislost Tibetu
- 1947 - Britská mise ze Lhasy přemístěna do Indie, která získala nezávislost
- 1947 - 49 - Tibet vysílá do OSN a světa oficiální tibetské mise, vyhlášena úplná nezávislost Tibetu
- 1949 - Vznik komunistické Čínské lidové republiky
- 1950 - Čínská vojska vtrhla do Tibetu; tibetská armáda zničena v bitvě v Čhamdu
- 1951 - *Sedmnáctibodová smlouva o mírovém osvobození Tibetu* podepsaná tibetskou stranou pod čínským nátlakem; Číňané obsazují Lhasu

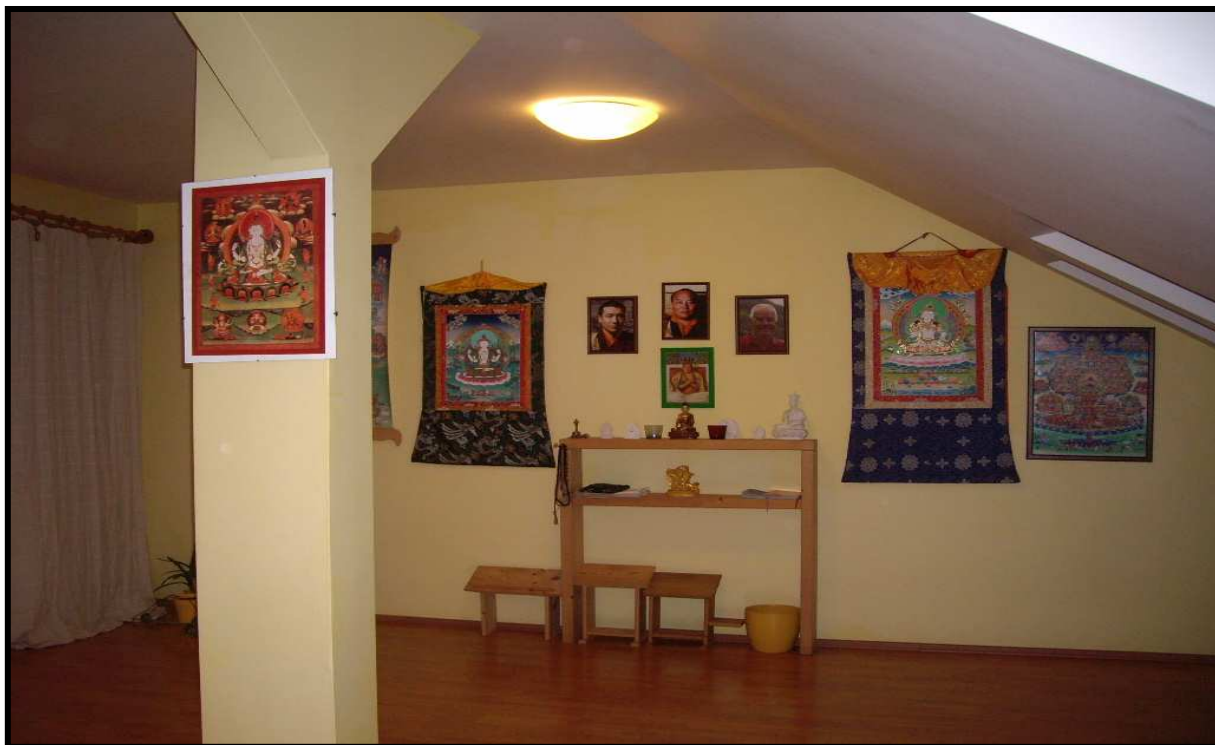
- 1956 - ve Khamu a Amdu začíná ozbrojený boj proti čínské nadvládě; dalajlama navštívil Indii při příležitosti 2500 let od Buddhova narození
- 1957 - USA začínají prostřednictvím CIA vojensky podporovat Tibetány
- 1959 - lidové proti čínské povstání ve Lhase; 14. dalajlama utíká do Indie
- 1960 - Mezinárodní komise právníků uvádí ve své zprávě, že Číňané v Tibetu provádějí genocidu, dalajlama přesídlí do severoindické Dharamsaly, která se později stane i sídlem tibetské exilové vlády
- 1962 - čínsko-indická pohraniční válka na McMahonově linii
- 1963 - tibetská exilová vláda v Indii zveřejňuje *demokratickou ústavu pro budoucí svobodný Tibet*
- 1965 - Čína vytváří Tibetskou autonomní oblast, velké části Khamu a Amda jsou přičleněny k čínským provinciím
- 1966 - 69 - čínská kulturní revoluce: Rudé gardy ničí tibetské chrámy a kláštery, terorizují a zabíjejí Tibetány
- 1971 - USA ukončují svoji vojenskou podporu Tibetánů
- 1974 - Nepálská armáda na nátlak Číny likviduje vojenské základny tibetských povstalců v Mustangu; konec ozbrojeného odboje Tibetánů
- 1979 - Čína umožňuje delegaci exilové vlády návštěvu Tibetu; Tibet poprvé od roku 1963 otevřen zahraničním turistům
- 1980 - návštěva generálního tajemníka komunistické strany Číny Chu-jao-panga v Tibetu a jeho slib *obnovy ekonomiky Tibetu na úroveň před rokem 1959 a zajištění náboženské svobody*
- 1987 - masové demonstrace ve Lhase za nezávislost; opětovné přitvrzení čínské politiky v Tibetu
- 1988 - nová vlna demonstrací za svobodu a nezávislost brutálně potlačena, hromadné zatýkaní; projev dalajlamy ve Štrasburku s vyhlášením *pětibodové dohody*, kterou Čína odmítne
- 1989 - další demonstrace ve Lhase, policie zabila 80 - 150 Tibetánů; vyhlášení stanného práva, zatýkaní, omezení pohybu, uzavření Tibetu pro cizince; dalajlama obdržel Nobelovou cenu míru; umírá desátý pančhenlama
- 1990 - ukončení stanného práva ve Lhase po 13 měsících; dalajlama navštíví Československo na pozvání prezidenta Havla
- 1992 - cizinci opět mohou navštívit Tibet, čínská vláda podporuje organizovanou turistiku a brání individuální

- 1993 - protesty obyvatelů Lhasy proti zvyšování cen a životních nákladů
- 1994 - Potála, tradiční sídlo dalajlamů ve Lhase, po rekonstrukci opět otevřena
- 1995 - šestiletý Gendün Čhökji Ňima je dalajlamou označen jako nová jedenáctá inkarnace pančhenlamy, vyhlášení výjimečného stavu v Žikace a dočasné uzavření kláštera Tašilhünpo z důvodu podpory nového pančhenlamy, kterého Číňané neuznají a vyhlásí svého kandidáta za pančhenlamu, Gendün Čhökji Ňima je Číňany uvězněn na neznámém místě

Datování v dávné historii Tibetu se v dostupné literatuře liší, zde je použito datování podle Yeshe de Project: Ancient Tibet, Dharma Publishing, 1986.

Příloha VII. Fotografie ze setkání s buddhistickými skupinami v České republice

Fotografie z centra Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü v Českých Budějovicích



Fotografie oltáře. Archiv autorky.

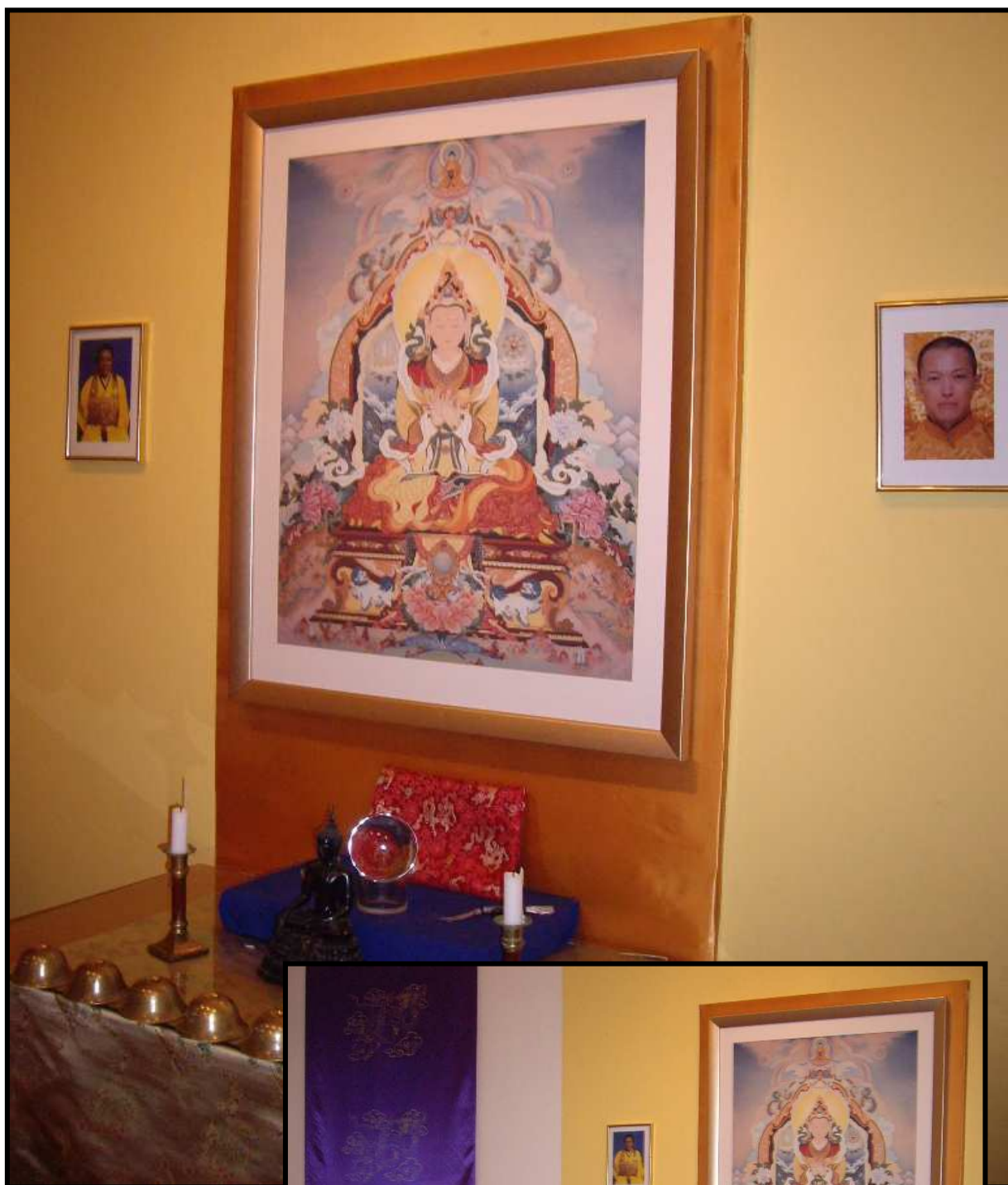
Fotografie z centra Shambhala Praha



Čhogyam Trungpa a jeho syn. Archiv autorky.

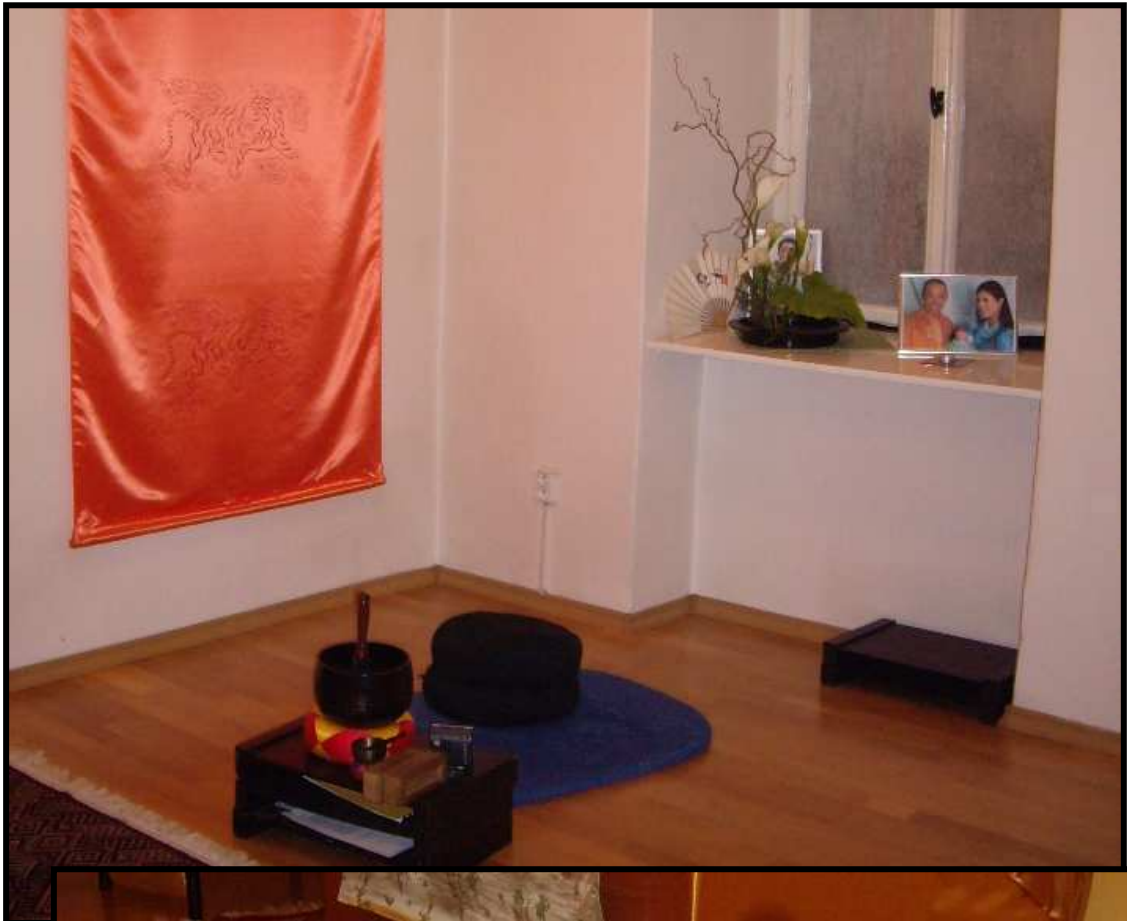


Nahoře Sakjong se svojí ženou, dole ukázka kontemplativní meditační techniky – aranžování květin. Archiv autorky.



Fotografie oltáře.
Archiv autorky.





Prostor pro vedoucího meditace. Archiv autorky.

Fotografie z centra Samten Tse v Praze



Meditační místnost v centru Samten Tse.

Archiv I. Swiecicki.

Fotografie z centra Dharma House v Českých Budějovicích



Fotografie oltáře.
Archiv autorky.



Samten Tse
Praha



Její Eminence
Mindrolling Džetsun Khandro Rinpoče

UČENÍ NA ZÁKLADĚ BUDDHOVA
PRVNÍHO OTOČENÍ KOLEM
DHARMY / DVANÁCTIČLENNÝ
ŘETĚZEC ZÁVISLÉHO VZNIKÁNÍ

Meditační kurz v hotelu Zvíkov

3. – 5. dubna 2011

bližší informace na www.samtentse.cz



Džetsün Khandro Rinpoče se narodila jako nejstarší dcera Kjabdže Mindrolling Tričena, svrchovaného držitele trůnu linie Mindrolling, jedné z šesti hlavních linií v tradici Ňingma tibetského buddhismu. Rinpoče byla rovněž Jeho

Svatostí Šestnáctým Karmapou rozpoznána jako inkarnace velké Khandro Urgjen Tsomo z Tsurphu. Tak je Rinpoče držitelkou linie Ňingma i Kagjü. Od útlého věku procházela Rinpoče intenzivním výcvikem a obdržela obsáhlá učení od řady největších mistrů tibetského buddhismu naší doby. Dnes Rinpoče předává učení po celém světě, vede několik klášterů a retreatových center a také řídí řadu charitativních projektů.

www.mindrollinginternational.org, www.mjkr.org

Pomozte osamoceným Tibetským seniorům, o které se v exilu v Indii nemá kdo postarat.

Pomozte zuboženým zvířatům v jednom z mála důstojných útulků v Indii.



Charitativní projekty pod záštitou Mindrolling International a charitativního sdružení Samten Tse pod vedením J. E. Mindrolling Džetsün Khandro Rinpoče.

❖ **Geso projekt – podpora seniorů – Tibetských uprchlíků**, kteří se dostali do Indie bez svých rodin a ocitli se tak zcela sami bez možnosti obživy.
Pomozte tibetskému seniorovi – **ke skromné obživě a zdravotní péči jednoho ze 100 seniorů, je potřeba 880 Kč měsíčně.**

❖ **Ajudžnana projekt – útulek** poskytuje péči více jako stovce zubožených psů a štěňat, krav, vodních buvolů, opic, koz a dalších zvířat, která by jinak trpěla velkou bolestí a strádáním ve špatných podmínkách.
Darujte zvířeti dle vašeho výběru krmivo, lékařskou péči a podíl na stavbě nového přístřešku – 480 Kč měsíčně.

Výše jmenovaní vám budou vděční i za jakoukoli jednorázovou podporu.

Podrobné informace o stávajících a o dalších projektech (stavba studní, nemocnice, podpora nemocných leprou atd.) najdete na www.samtentse.cz.

Chcete-li projekty podpořit, kontaktujte nás na info@samtentse.cz, nebo můžete rovnou přispět na účet číslo: **2610180001/5500**.

Dáte-li nám svůj kontakt, rádi s vámi podepíšeme darovací smlouvu, kterou můžete použít pro vaši daňovou úlevu.

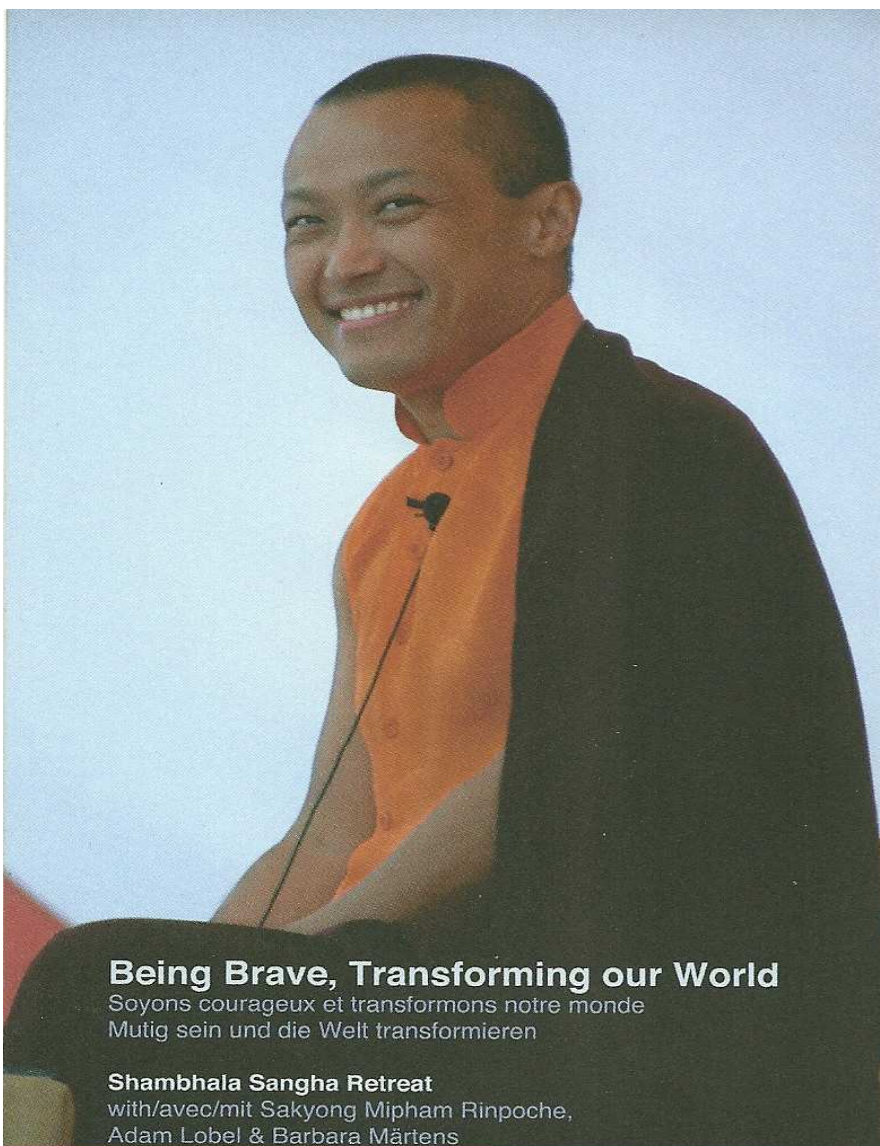


Samten Tse
Czech Republic



Samten Tse Czech Republic
organizace registrována 5. 3. 1998 u MVČR
IČ: 69793832
www.samtentse.cz
info@samtentse.cz

Samten Tse Praha




Being Brave, Transforming our World
Soyons courageux et transformons notre monde
Mutig sein und die Welt transformieren

Shambhala Sangha Retreat
with/avec/mit Sakyong Mipham Rinpoche,
Adam Lobel & Barbara Märtens

May 8 - 16, 2011
Public Meditation Programme
Programme public de méditation
Öffentliches Meditationsprogramm

Dechen Chöling, France
For more information and to register, please visit:
Pour plus de renseignements et les inscriptions, consultez:
Mehr Informationen und Anmeldung unter:
www.dechencholing.org



Pozvánka Shambhala strana č. 1



Welcome to Dechen Chöling!

Sangha Retreat

Being Brave, Transforming our World

In this age of aggression, more and more people are experiencing the pain and disconnection of their own lives and the world around them. We long for both personal and social transformation. This change will take gentleness and compassionate bravery. Our retreat will focus on cultivating this inner strength and the application of the Shambhala teachings on social change. Please join us for these days of meditation, contemplation and discussion, open to both experienced and new meditators.

Willkommen in Dechen Chöling!

Sangha Meditationsprogramm

Mutig sein und die Welt transformieren

In der heutigen Zeit, die von Aggression und großen Problemen geprägt ist, fühlen sich Menschen zunehmend nicht mehr mit ihrem eigenen Leben und der Welt um sie herum verbunden. Viele wünschen sich Änderung – für sich selbst und ihre soziale Umgebung. Dies kann durch Sanftheit, Mitgefühl und Mut geschehen. Im Mittelpunkt des Programmes stehen die Entwicklung dieser inneren Stärke und die Shambhala Lehren über gesellschaftlichen Wandel. Einkehr, Meditation und gemeinsamer Austausch wechseln einander ab. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Bienvenue à Dechen Chöling!

Retraite de la Sangha

Soyons courageux et transformons notre monde

En cette époque pleine d'agression, de plus en plus de gens se sentent douloureusement coupés de leur vie et de leur environnement. Nous aspirons tous à une transformation, sur le plan personnel et au niveau de la société. Ce changement nécessite, non seulement de la douceur, mais aussi le courage d'être compassionné.

Notre retraite mettra l'accent sur le développement de cette force intérieure et sur la pertinence des enseignements Shambhala concernant le changement social. Nous vous invitons à nous rejoindre à nous pour ces journées de méditation, de contemplation et de discussions, ouvertes aussi bien aux débutants qu'aux étudiants avancés.

dechencholing.org

Pozvánka Shambhala strana č. 2



v Meditačním centru Shambhala Praha

Většina lidí hledá během svého života cestu, jak jej prožít naplno a zároveň důstojně, vědomě, smysluplně a citlivě. Shambhala je celosvětová komunita lidí, kteří se pomocí studia, meditace a dalších technik snaží touto cestou jít.

V Shambhala centru učíme a praktikujeme meditaci *śamatha - vipaśāna* a buddhistické a śambhalové nauky. Naším cílem je propojení meditace s běžným životem tak, aby nás toto propojení obohacovalo a rozvíjelo.

Naše linie spojuje tibetský buddhismus se śambhalovým učením, které říká, jak žít důstojný život při plném zapojení do společnosti. Z Tibetu přinesl učení Chögyam Trungpa Rinpoče, nyní je rozvíjeno Sakyongem Miphamem Rinpočem.

Kromě výuky a praktikování meditace se u nás vyučují i některé tradiční asijské kontemplativní techniky jako například Kado - aranžování květin, Kyudo - lukostřelba, kaligrafie a jiné. Také se věnujeme meditaci s dětmi

Naše centrum je českou větví celosvětové organizace Shambhala International. V Čechách jsou centra v Praze, Jablonci nad Nisou, Brně a Vyškově.

Všichni nově příchozí dostanou meditační instrukci a dále se mohou účastnit pravidelných meditačních sezení a nepravidelných akcí.

Program pražského Shambhala Centra:

Každé úterý od 19 hod. meditace *śamatha - vipaśāna*, otevřeno pro všechny zájemce, předchozí zkušenosti nejsou potřeba.

Čtvrtky, víkendy a další akce - www.shambhala.cz

Adresa: Varšavská 13, Praha 2, Vinohrady

Kontakt: info@shambhala.cz, 607 903 822

www.shambhala.cz

Letáček meditačního centra Shambhala



Buddhistická meditace a studium Dharmy v Českých Budějovicích

Vytvoření prostoru pro studium všech větví Dharmy – theravády, mahájány, vadžrajány a tradiční meditační praxi umožňuje každému nahlédnout novými očima na svou mysl, emoce i okolní svět a přispět k rozvoji poznání a vnitřního štěstí.

Buddhistická skupina **Dharma House** pod duchovní záštitou Čokji Nímy Rinpočeho, opata kláštera Ka-Nying v Káthmandú, spojující linie tibetského buddhismu Nígma a Kagjü, zve zájemce na společná setkávání.

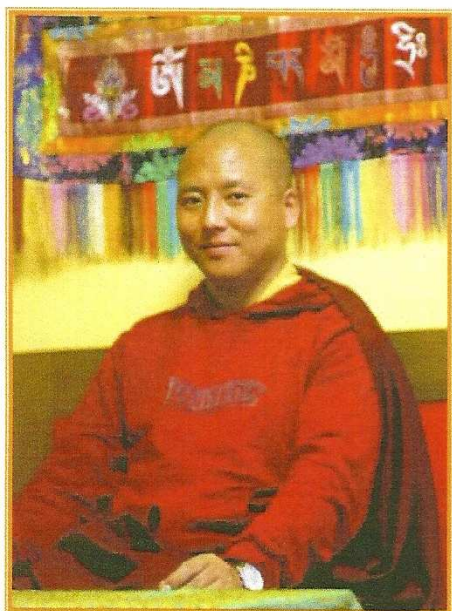
Pravidelné studium a meditace probíhá nedaleko náměstí Přemysla Otakara II. ulice Široká 37 (ve dvoře) každé pondělí od 19 hodin.

Bližší informace: e-mail: dorje@seznam.cz
Jaromír 777 889 897 ; Jana 777 331 165

www.dharmahouse.cz



Letáček skupiny Dharma House



Dharma House České Budějovice
s radostí oznamuje, že pozvání
do České Republiky přijal

**Sangter
Tulku
Rinpoče**

Tulku Sangter Rinpoče je 8. inkarnace slavného tertona Dordže Lingpy. Narodil se v Sikkimu v roce 1977. Byl již v mládí rozpoznán jako inkarnace velkého znalce meditace opata Dorling gompy (malého kláštera tradice Níngma v Sikkimu). Rinpoče studoval intenzivně pod vedením největších lamů linie Níngma. Podle proroctví svého guru Chatral Rinpočeho, dostal doporučení rovněž studovat Kagyu linii v klášteře Benchen v Nepálu, kde působí přes 10 let. Do České Republiky přijede poprvé.

Co: víkendový seminář na máhájánové téma – bude upřesněno.

Předpokládáme lodžong, 37 praxi bódhisattvy atp.

Kdy: květen – červen 2011

Kde: Dharma House České Budějovice, www.dharmahouse.cz

Kontakt a info: e-mail: dorje@seznam.cz ; mobil: Jana 777 331 165 ; Jaromír 777 889 897

Pozvánka skupiny Dharma House

vysoký	<p>8. DŽHÁNA Ani vnímání, ani nevnímání. Vyrovnanost a jednobodovost.</p>	beztvaré stavy
	<p>7. DŽHÁNA Uvědomování prázdnoty (nicoty). Vyrovnanost a jednobodovost.</p>	
	<p>6. DŽHÁNA Bezobjektové nekonečné vědomí. Vyrovnanost a jednobodovost.</p>	
	<p>5. DŽHÁNA Vědomí nekonečného prostoru. Vyrovnanost a jednobodovost.</p>	
stupeň pohřížení	<p>4. DŽHÁNA Vyrovnanost a jednobodovost, blaho. Veškeré pocity tělesného potěšení ustávají.</p>	materiální stavy
	<p>3. DŽHÁNA Pocity blaha, jednobodovosti a vyrovnanosti. Vytržení ustává.</p>	
	<p>2. DŽHÁNA Pocity vytržení, blaha a jednobodovosti. Žádná myšlenka na primární objekt koncentrace.</p>	
	<p>1. DŽHÁNA Překážející myšlenky, smyslové vnímání a vědomí bolestných tělesných stavů ustávají. Počáteční a nepřerušovaná stálá pozornost na primární objekt koncentrace. Pocity vytržení, blaha a jednobodovosti.</p>	
	<p>VSTUPNÍ STAV Překážející myšlenky jsou překonány, ostatní myšlenky zůstávají. Vědomí smyslových vstupů a tělesných stavů. V mysli převládá primární objekt koncentrace. Pocity vytržení, štěstí, vyrovnanosti. Počáteční a stálé myšlenky na primární objekt. Záblesky světla a tělesná lehkost.</p>	
nízký		

Obr. 1: Orientační body na cestě koncentrace.

¹⁹³ GOLEMAN. *Meditující mysl.* s. 35.

Otázky pro rozhovor

(Meditační zkušenosti v každodenním životě)

- Věk, pohlaví, vzdělání, profese
- Jak jste se seznámil(a) s učením tibetského buddhismu?
- Jak dlouho už se tibetskému buddhismu věnujete?
- Je možné nějak popsat, co pro Vás tibetský buddhismus znamená?
- Jak dlouho už se účastníte meditací?
- Meditujete pravidelně? Jak často? Ve spolku nebo i sám?
- Můžete prosím popsat, zda a jak prožíváte zkušenost z meditace v každodenním životě?
- Můžete říci, jak Vám meditační zkušenost pomáhá v každodenním životě? V čem vnímáte její pomoc?
- Pozorujete na sobě nějakou změnu od té doby, co se věnujete meditacím?
- Chcete se meditacím věnovat i do budoucna? Vidíte nějakou možnost osobního růstu díky meditacím?
- Napadá Vás ještě něco, co byste mi v souvislosti s naším rozhovorem chtěl(a) říct nebo byste chtěl(a) něco doplnit?

ABSTRAKT

BOHOŇKOVÁ, D. *Meditační praxe v tibetském buddhismu : komparace vybraných škol v ČR se zaměřením na meditační zkušenosti*. České Budějovice, 2011. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra filosofie a religionistiky. Vedoucí práce PhDr. Vít Erban, Ph.D.

Klíčová slova : buddhismus, tibetský buddhismus, školy tibetského buddhismu v České republice, meditace, meditační praktiky a zkušenosti

Práce se zabývá tématem tibetského buddhismu a je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. První kapitola je věnována vzniku a vývoji tibetského buddhismu, jeho učení a čtyřem hlavním školám. Druhá kapitola popisuje šíření tibetského buddhismu na Západ. Kapitola dále obsahuje popis fungujících center, škol a organizací v České republice. Třetí kapitola se zaměřuje na popis a vysvětlení meditace a meditačních praktik, které jsou typické pro tibetský buddhismus.

Praktická část se věnuje meditačním zkušenostem tak jak jsou prožívány v každodenním životě. Praktická část obsahuje přepis několika rozhovorů s aktivními buddhisty z různých center v České republice. V závěru kapitoly je komentář a zhodnocení rozhovorů.

ABSTRACT

Meditation practice in Tibetan Buddhism

(Comparison selected schools in Czech Republic intent on meditation experience)

Keywords: Buddhism, Tibetan Buddhism, schools of Tibetan Buddhism in the Czech Republic, meditation, meditation practice and experience

The work deals with the issue of Tibetan Buddhism and is divided into two parts, the theoretical and practical. The first chapter is devoted to the creation and development of Tibetan Buddhism, its teachings and the four main schools. The second chapter describes the spread of Tibetan Buddhism to the West. The chapter also contains a description of operating centers, schools and organizations in the Czech Republic. The third chapter focuses on description and explanation of meditation and meditation practices that are typical of Tibetan Buddhism.

The practical part is devoted to meditation experiences and how they are perceived in everyday life. The practical part includes a transcript of several interviews with active Buddhists from various Buddhist centers in the Czech Republic. The end of the chapter is a commentary and assessment of interviews.