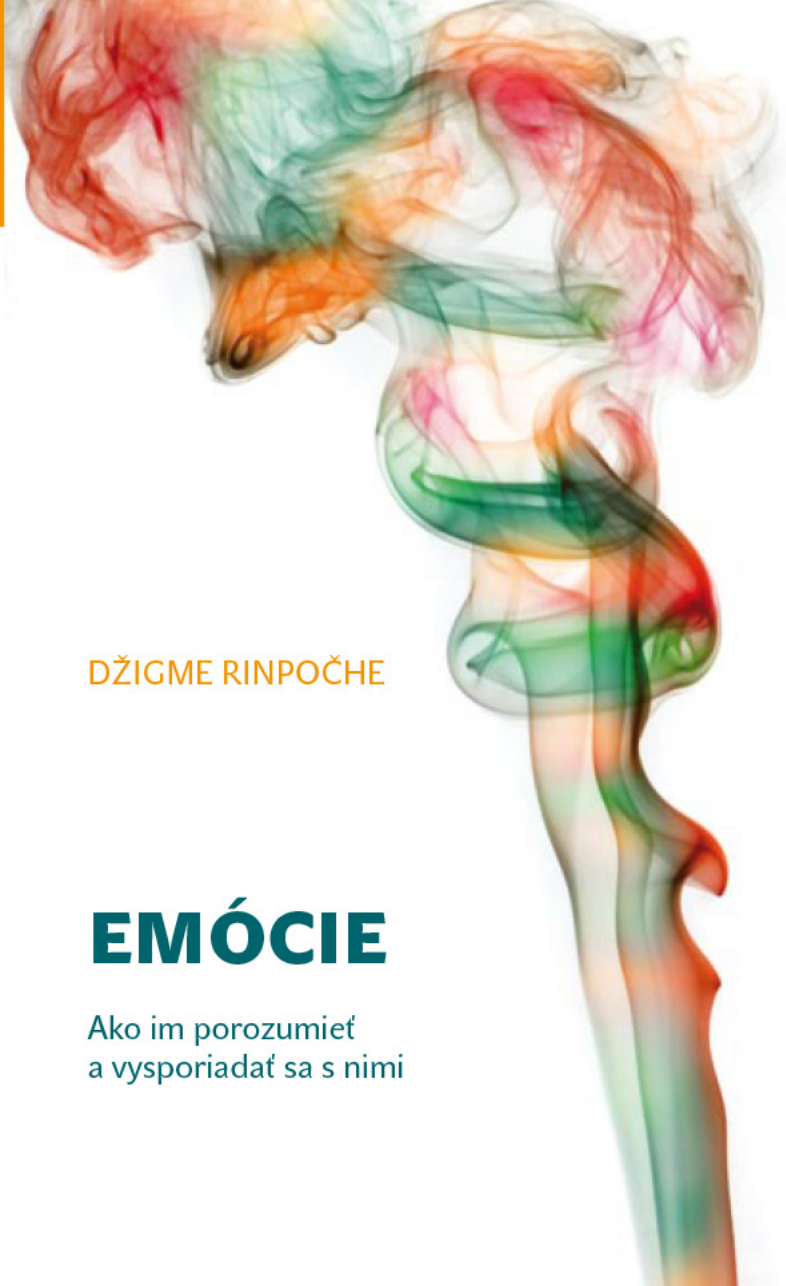


DŽIGME RINPOČHE

# EMÓCIE

Ako im porozumieť  
a vysporiadať sa s nimi



DŽIGME RINPOČHE

# **EMÓCIE**



KOŠICE

**BODHI PATH**

BUDDHISTICKÉ CENTRÁ

DŽIGME RINPOČHE

# EMÓCIE

Ako im porozumieť  
a vysporiadať sa s nimi

Vydalo Bodhi Path Slovensko  
1. vydanie  
Košice 2008

PREKLAD Peter Irha  
JAZYKOVÁ ÚPRAVA Richard Veselý  
OBÁLKA, TYPOGRAFIA A SADZBA Jaroslav Jelínek

Fotografie  
PREDNÁ STRANA OBALU ©Krzysztof Wiktor  
ZADNÁ STRANA OBALU ©Dhagpo Kagju Ling

ANGLICKÝ ORIGINAL ©2004 Džigme Rinpoče  
SLOVENSKÁ VERZIA ©2008 Bodhi Path Slovensko

**[www.bodhipath.sk](http://www.bodhipath.sk)**

**ISBN 978-80-969911-3-6**

Vytlačené v Slovenskej republike.

## OBSAH

<b>Úvod</b>	<b>9</b>
<b>KAPITOLA 1</b>	
<b>K bdelosti</b>	<b>10</b>
Vyhnete sa pasci dočasných riešení	11
Nevedomosť otvára cestu ilúzii	12
Odstúpte o krok, počúvajte, uvažujte	13
<b>KAPITOLA 2</b>	
<b>Príčiny emócií</b>	<b>15</b>
Emócie nám spôsobujú problémy	18
Uvedomte si svoju pripútanosť k egu	19
Chcieť sa zmeniť	20
<b>KAPITOLA 3</b>	
<b>Bódhičitta</b>	<b>22</b>
Poza náš pohľad	23
Od pochopenia podmienok existencie bytostí k vzniku bódhičitty	24
Clona hodnotenia	25
Clona krátkozrakosti	27
Pozrite sa najskôr na seba	29
Čo je to karma	30

## **KAPITOLA 4**

<b>Používanie bódhičitty pri práci s emóciami</b>	<b>33</b>
Čo je príčinou našich pocitov	35
Ako byť bdely	37
Nespokojnosť je spojená s motiváciou	39
Bódhičitta nás pozdvihuje z vlastného zmätku	42
Dve otázky	43
Pamätajte na nestálosť	45
Všetky bytosti majú podobné podmienky existencie	46
Bódhičitta nie je útek pred utrpením	47
Nechápeme	48

## **KAPITOLA 5**

<b>Duchovná cesta</b>	<b>49</b>
Život ako duchovná cesta	50
Prax dharmy nie je povinnosťou	52
Čo nás vedie na ceste	52
Výsledok nie je zjavný zo dňa na deň	54
Tri dôležité body	54
Snažte sa nemanipulovať	56

## **KAPITOLA 6**

<b>Duševný pokoj</b>	<b>58</b>
Nechajte to tak	59
Pohoda a duševný pokoj idú ruka v ruke	60
Potreba alebo túžba	61
Buďte otvorení v tomto momente	62

## **KAPITOLA 7**

<b>Odlíšny pohľad</b>	<b>64</b>
-----------------------	-----------

Skúste iný pohľad	64
Úrodná pôda pre múdrosť	66
Nerozptyľujte sa	67
Prednosti prístupu pozorovateľa	68
<b>KAPITOLA 8</b>	
<b>Spokojnosť</b>	<b>69</b>
Spojte sa s bódhičittou	70
Viac porozumenia pre iných	71
<b>KAPITOLA 9</b>	
<b>Úžitok vyplývajúci z meditácie</b>	<b>72</b>
<b>KAPITOLA 10</b>	
<b>Každodenná prax</b>	<b>76</b>
Byť prítomní na začiatku a na konci každého dňa	77
Dobré pre mňa, dobré pre druhých	78
Pochopenie prináša priestor	79
Skúmajte sa každý deň	81
Prílišné zameranie na seba nie je dobré	83
A čo tí druhí?	83
Živý záujem	85
Používajte bódhičittu	86
Sami sa učíte, sami objavujete	86
Láskavosť je v každom z nás	87
Nerozlišujte	88
<b>ZÁVER</b>	
<b>Pracujte s príčinami emócií, nie proti nim</b>	<b>89</b>
Otázka a odpoveď	92
Glosár	95



Zostavené zo série troch prednášok  
v Dhagpo Kagjü Ling  
z mája 1994, 2002 a 2003.



*Nech tieto učenia prinesú  
úžitok všetkým bytostiam.*

# Úvod

*Emócie* majú na náš život neodškriepiteľný vplyv. Uvedomujeme si to vždy, keď sa zamýšľame nad otázkou, ako sa s nimi vysporiadať. Buddhove nauky, dharma<sup>1</sup>, ponúkajú spôsob, ako „získať kontrolu“ nad našimi emóciami a oslobodiť sa od ich zovretia. Používaním metód dharmy môžeme postupne dosiahnuť túto slobodu. Vďaka vnútornej zmene, ku ktorej v našej *mysli* dochádza, sme čoraz menej rozrušení a nepokojní. Upokojenie umožní mysli otvoriť sa. Vtedy môžeme pochopiť *príčiny emócií* a spôsob, akým ovplyvňujú naše myšlienky, reč a činy. Uvidíme, ako je celý náš pohľad na svet a na nás samých zafarbený emóciami.

Napokon si plne uvedomíme, aké dôležité je poznanie vlastnej skutočnej podstaty. Pochopíme, prečo Buddha<sup>2</sup> povedal, že všetky žijúce bytosti sa nachádzajú v stave nevedomosti, uväznené v podmienkach samsáry<sup>3</sup>. Dokážeme zreteľne rozpoznať naše vnútorné stavy a závoje, ktoré nám bránia jasne vidieť. Potom si môžeme vybrať. Vďaka jasnosti mysle rozoznáme, čo je dôležité a prospešné pre nás a pre ostatných. Predstavy a vnemy, ktoré teraz rozrušujú našu myseľ a spôsobujú nám utrpenie, sa stanú priezračnými. Rozpoznáme ich, takže nás už viac nedokážu ovládať. Zistíme, že je potrebné zmeniť naše návyky a sklony, aj to, ako ich zmeniť. Budeme schopní udržať našu myseľ v rovnováhe. Oslobodíme sa.

Uvedomíme si, že všetky bytosti bez výnimky sa nachádzajú v zajatí emócií. Iba takto môžeme úplne pochopiť a prijať záväzok bódhičitty<sup>4</sup>, osvietenej mysle, ktorej ide iba o dobro druhých. Mysle bódhičitty nás povedie k dosiahnutiu dokonalej múdrosti – k prebudenej mysli.

## Kapitola 1

# K bdelosti

Ludská myseľ má schopnosť uvažovať o zmysle života a o tom, kým sme. Dokážeme pochopiť podstatu života, ktorý dharma opisuje ako *samsáru*. Knihy o dharme podrobne vysvetľujú podmienky existencie v samsáre, ako utrpenie, nestálosť a karmu<sup>5</sup>. Každý z nás si musí sám vo svojom vlastnom živote overiť platnosť a opodstatnenosť dharmy. Až potom sa môže prejaviť jej skutočný význam. Pochopiť dharmu znamená pochopiť základné podmienky existencie ľudskej bytosti. Keď sa budeme snažiť vidieť jasnejšie, stanú sa pre nás určité veci zjavnými. Napríklad uvidíme, ako žijeme naše životy a nevedomky sa riadime pravidlami spoločnosti a našimi vnútornými sklonmi. Topiac sa vo všetkom okolo nás si nevedomujeme, čo sa deje vnútri nás samotných. Keď sa zameriame viac na to, ako funguje naše vnútro, začneme sa dostávať k tomu, o čom v skutočnosti celý život je.

Samozrejme, spočiatku nie je ľahké vnímať alebo si uvedomovať náš vnútorný chod. Jednoducho na to nie sme zvyknutí. Nad riešením sa vždy zamýšľame, len keď máme ťažkosti a len

čo problém pominie, vrátíme sa do našich starých kolají – nemeníme sa. Buddhistické učenia hovoria, aby sme išli viac do hĺbky, keď čelíme ťažkostiam. Aby sme túto skúsenosť využili pre lepšie pochopenie toho, akí sme. Aby sme naše stavy a skúsenosti brali ako príležitosti učiť sa, ako fungujeme. Keď to dokážeme, začneme úplne prirodzene, bez akéhokoľvek sily či nátlaku cítiť, kým sme. Popritom je možné, že objavíme, ako sa stať inými.

## Vyhňte sa pasci dočasných riešení

Zdá sa, že naše problémy sú nekonečné. Len čo jeden problém vyriešime, ďalší je pred dvermi. Každý používame rôzne metódy na zvládnutie životných situácií. Urobíme niečo, čo nám v danej chvíli ako-tak vyrieši momentálny problém. Prechodne sa môžeme cítiť lepšie. Avšak provizórne riešenia neodstránia ťažkosti.

Niektorí ľudia riešia svoje problémy tak, že ich potláčajú alebo ignorujú, čo vedie len k tomu, že sa problémy znova vracajú. Na jednej strane sú dočasné riešenia, ktoré vynachádzame, nevyhnutné. Pomáhajú nám vysporiadať sa s rôznymi problémami, s ktorými sa stretávame. Na druhej strane by sme sa nemali spoliehať výlučne na ne. Ak to tak robíme, strácame čas. Lepšie je ísť ku koreňom problémov a odstrániť ich. Napríklad, bolí vás chrbát. Bolesť je príznakom vašich problémov s chrbtom. Idete na akupunktúru, aby ste sa bolesti zbavili. O niekoľko dní neskôr je ale bolesť späť.

Lekár mi raz vysvetlil, že je dôležité liečiť chorý orgán, nie len príznaky choroby. Potrebné lieky treba užívať, až kým nebude orgán opäť zdravý. To isté sa týka psychickej bolesti. Predpokladajme, že ste sa práve pohádali s priateľom. Ste rozčúlený a dotknutý. Nešťastný si idete vypočúť nejaké

učenia a porozprávať sa s lámom<sup>6</sup> alebo psychológom. Keď sa cítite lepšie, myslíte si: „Som v poriadku“ a necháte to tak. O niekoľko dní neskôr, sa ale opäť ocitnete v ďalšej hádke. Ide o to, aby ste, keď sa už cítite lepšie, nezabudli na to, že toto riešenie je len dočasné. Dharma je veľmi účinný liek, ale musíte ho brať pravidelne. Potom budú jedného dňa vaše problémy skutočne preč.

Všetci skutočne významní lámovia čelili ťažkostiam na začiatku cesty dharmy. Vytrvali vo svojej praxi a dôsledne používali dharmu, pričom si uvedomovali svoju tiesnivú samsárickú situáciu. Takto pomaly dosiahli bod, v ktorom boli schopní vyriešiť všetky svoje relatívne problémy.

Pokračovali ďalej v cvičení, až napokon dosiahli určitý stupeň múdrosti. Potom bez prestania pokračovali ďalej, kým nedosiahli konečný cieľ. Našli liečebný plán pre svoju chorobu, a držali sa ho do úplného vyliečenia.

To, že tento proces trvá nepochybne dlho, potvrdili mnohí významní učители, ako napríklad Gampopa<sup>7</sup>. Takže pokojne. Nemusíme sa ponáhľať ani si robiť starosti. Na ceste dharmy máme čas. Môžeme napredovať postupne, krok za krokom. Nasledujeme rady učiteľov a pokračujeme v tom deň čo deň.

## Nevedomosť otvára cestu ilúzii

Všetky učenia dharmy sú postavené na skutočnosti, že každá žijúca bytosť má základný potenciál, ktorý sa nazýva buddhovská podstata<sup>8</sup>. Za váš potenciál možno považujete vaše návyky a schopnosti, ale v skutočnosti máte ešte niečo. Máte buddhovskú podstatu. Neuvedomujete si ju v dôsledku ťažkého zatemnenia mysle, ktoré sa nazýva *nevedomosť*.

Nevedomosť neznamená hlúposť. Je to naša neschopnosť jasne vidieť a jasne rozumieť. Nie sme schopní uvedomiť

si našu základnú podstatu. Je to, ako keby bol postihnutý náš zrak. Neschopní presného videnia nasledujeme svoje vlastné predstavy a pocity. Výsledkom je, že nevieme, čo je skutočne dôležité. Utekáme za svojimi vnútornými pohnútkami a tým vlastne ešte viac rozvíjame našu slepotu. Budujeme svoju nevedomosť a čoraz viac sa vzdalujeme od jasného videnia. Nevedomky vytvárame viac škody, viac negativity, čo vedie k ešte väčšiemu utrpeniu.

Buddha objavil, že všetko je naša *ilúzia*. Samotné naše vnímanie je ilúziou. V istom momente si môžeme myslieť, že toho o bežných každodenných veciach vieme dosť. V skutočnosti je ale naše poznanie nejasné a roztrieštené. Naše myšlienky a úvahy pritom považujeme za pravdivé. V skutočnosti momentálne nie sme schopní pochopiť realitu v jej plnom rozsahu. Nemáme na výber. Žijeme s naším pokriveným vnímaním a ilúziami, ktoré sú vytvárané obrovským množstvom emócií a utrpením, ktoré je s nimi spojené. Nemôžeme toho spraviť veľa. Náročné je dokonca aj načúvanie a hlbšie uvažovanie, nieto ešte pochopenie presného významu dharma. Ak by bolo naše vnímanie naopak dokonale jasné, stali by sme sa osvietenými aj obyčajným čítaním kníh o dharme. Zatiaľ čo si teraz myslíme, že chápeme o čo ide, skutočný význam nám uniká.

## Odstúpte o krok, počúvajte, uvažujte

Existuje metóda, ktorú je ľahšie opísať než používať. Je to cvičenie *bdelosti*. Pokúste sa trochu odstúpiť od seba samého a sledujte svoje myšlienky a činy. Snažte sa počúvať a uvedomovať si vaše pocity, reakcie a myšlienky počas vašich každodenných stretnutí. Diskutujte s priateľmi o rôznych stavoch alebo ťažkostiach, ktoré na sebe pozorujete. Keď svoje

skúsenosti opisujete a zdieľate s ostatnými, pozorne sa navzájom počúvajte. Pýtajte sa jeden druhého a skutočne počúvajte odpovede. Skúste skôr pochopiť podstatu než len počúvať slová. Opierajte sa o dharmu. Potrebujete sa veľa cvičiť vo vnútornom uvažovaní a pozorovaní. Zaberie to čas a výsledok nebude okamžitý. Je ale skutočne užitočné uvažovať, kedykoľvek sa dá a snažiť sa v tom každý deň pokračovať.

V učeniach dharmy nájdete mnoho krásnych piesní a básní. Nájdete mnoho filozofických pojmov a úvah. Všetky budú pre vás veľmi hlboké. Skutočne obsahujú veľmi dôležité významy, ale nenechajte sa uniesť poetickým jazykom a obraznosťou. Radšej sa spýtajte, čo sa tým chcelo povedať? Čo tieto slová hovoria o príčinách našich činov ako ľudských bytostí? Čo hovoria o nevyhnutných následkoch a východiskách vo vzťahu ku karme?

Na takéto pohľad nie ste zvyknutí. Ide o to, aby ste sa snažili chápať presnejšie. Prinesie vám to do dobre výsledky. Keď porozumiete rôznym stavom, či už vašim alebo stavom iných ľudí, porozumiete ich príčinám a následkom, pochopíte všetky podmienky existencie v samsáre. Pochopíte to veľmi jasne. Budete vedieť, ako sa vo vašom živote vysporiadať s rozrušeniami a znepokojeniami.

Na začiatku je pre vás náročné počúvať a uvažovať o zmysle vonkajších a vnútorných podmienok existencie. Nie ste na to zvyknutí. Zvyknutí ste na svoju každodennú rutinu. Nikdy ste si nedali pauzu a nepokúsili ste sa skutočne uvažovať. Nikdy ste skutočne neskúmali dharmu v bežných situáciách. Môžete mať pocit, že ste porozumeli významu. Dharma znie tak jednoducho. Hneď nadobudnete pocit, že všetko je jasné, ibaže ste nepochopili presný význam. Toto je hlavný problém. Vás súčasný návyk vám ho znemožnil pochopiť. Preto, ak môžete, snažte sa ísť hlbšie. Bez zbytočného tlaku postojte,

porozmýšľajte a skúmajte veci podrobnejšie. Pomaly budú pre vás vaše a rôzne okolité myšlienky, koncepty, diskusie a pocity zrozumiteľnejšie. Potom začnete chápať zmysel. Krok po kroku, veľmi postupne sa toto hlboké uvažovanie stane vašim novým návykom. Čím častejšie a hlbšie budete skúmať podstatu vecí, tým jasnejšie vám to bude. Význam sa objaví celkom bez úsilia. Z tohto pohľadu možno túto metódu považovať za jednoduchú.

## Kapitola 2

# Príčiny emócií

Keď počujete slovo *emócia*, spájate ho s určitými pocitmi. Môže to byť pocit strachu, hnevu, smútku, šťastia alebo vzrušenia. Tento pocit môže byť fyzický, duševný alebo obojaký. Dharma vysvetľuje, že každá emócia sa najprv objaví ako nepokoj alebo rozrušenie mysle. Tento počiatok má potenciál ďalšieho rastu a preto je *príčinou* toho, čo nasleduje. Z rozrušenia sa môže vyvinúť emócia alebo pocit, čiže presnejšie, rozrušenie je *príčinou emócie* alebo emotívnou, citovou príčinou. V tibetčine máme slovo, ktoré to presne vystihuje.

Existujú tri hlavné príčiny emócií. Všetky súvisia s pripútanosťou k nášmu egu. Sú to nevedomosť, túžba a nenávisť. Rôzne kombinácie týchto troch v rôznych stupňoch vytvárajú mnoho iných príčin emócií, ako napríklad pýchu, závisť, očakávanie a ďalšie.



Teraz sa pozrime, čo sa deje s príčinami emócií. Pre ľahšie pochopenie použijeme analógiu s elektrickým obvodom. Elektrina predstavuje rozrušenie alebo príčinu emócie. Ak sa vyznáme v elektrine a vieme s ňou pracovať, môžeme správne zapojiť obvod a rozsvietiť žiarovku. Budeme mať svetlo, ktoré je pre nás užitočné. Ale ak nevieme ako vedenie zapojiť a ocitneme sa zapletení uprostred drôtov, môžeme si ublížiť – môžeme byť zasiahnutí elektrickým prúdom.

Najprv treba príčinu emócie pochopiť a potom vedieť, ako ju zvládnuť. Vďaka tomu môžeme reagovať konštruktívne. Napríklad keď u seba spozorujeme pýchu, zistíme, že ešte stále na sebe lipneme. Opierajúc sa o dharmu pochopíme, že ak budeme pýchu nasledovať, prinesie nám utrpenie. Zvolíme si nenasledovať ju a namiesto toho sa budeme snažiť byť pozornejší k druhým.

Na druhej strane, ak si našu pýchu ani neuvedomujeme, ak nechápeme, čo nám môže pýcha spôsobiť, alebo nevieme, ako ju zvládnuť, môže sa rozvinúť do otvorenej arogancie alebo ešte horšie, pýcha môže viesť priamo k násilnému konaniu. Takže to, ako sa vysporiadame s príčinou emócie napokon určuje, či bude výsledok pozitívny, negatívny alebo neutrálny. Porozumieť tomuto je veľmi dôležité.

Buddhistické učenia hovoria, že najprv prichádza príčina emócie a až potom samotné pocity alebo emócie. Pojmy *pocity* a *emócie* sú zameniteľné. Napríklad ak poviete, že ste šťastní, myslíte tým, že cítite emóciu šťastia. Keď ste nešťastní, cítite emóciu utrpenia. Avšak pocity šťastia, nešťastia a iné emócie sa všetky odvíjajú od príčin emócií. Sú „odzvami“ na príčiny emócií.

Žiaľ, príčiny emócií alebo citové príčiny sú vo väčšine prekladov z tibetčiny preložené ako *rušivé emócie* alebo *negatívne emócie*. Príčinný aspekt sa v preklade stratil. Okrem

toho prídavné meno *negatívne* vopred predpokladá len negatívny následok. Citová príčina sama osebe nie je automaticky negatívnou. Pravdou je, že je to rozrušenie mysle, ktoré pramení z nášho lipnutia na egu a z našej *základnej nevedomosti*. Z tohto hľadiska môžeme príčinu emócie považovať za negatívnu, pretože nás môže viesť k negatívnym činom, ktoré nevyhnutne končia utrpením.

Samozrejme, vaše pochopenie vychádza zo slov, ktoré čítate alebo počujete. Okrem toho hĺbka vášho pochopenia predurčuje, či nájdete v danej situácii ten správny význam. Predstavme si, ako by ste postupovali voči nasledujúcej negatívnej emócií. Keď nabudúce postrehnete, že vo vás vzniká túžba, okamžite ju odsúdite ako negatívnu. Budete sa jej snažiť zbaviť. Budete sa ju snažiť potlačiť. Oba prístupy sú nesprávne. Čo je horšie, strácate príležitosť porozumieť vašej túžbe. Naproti tomu ak správne pochopíte, že vaša túžba je príčinou emócie, zistíte, že stále si môžete vybrať, čo urobíte.

Keď si sami uvedomíte príčinu emócie, nebudete ňou chytaní a spútaní. Opierajúc sa o dharmu sa snažte mať toto pochopenie na mysli a na základe tohto uvedomenia budete postupovať správne.

Príčiny emócií sú súčasťou nášho ľudského života. Nie sú samy o sebe zlé. Keď sa to tak vezme, pri podrobnejšom pohľade môžu byť korene našich emócií pozitívne. To my sme tí, čo ich nevedomky obraciame na niečo negatívne. Napríklad po práci šoférujete domov po diaľnici. V dopravnej zápche ostanete trčať viac než polhodinu. Zrazu chlap vedľa vás prejde za krajnicu a odfrčí preč. Viete, že zakrátko bude doma a to vás hnevá. Prečo? „Nemal to spraviť. Krajnica sa má používať len v naliehavých prípadoch. Spôsobí nehodu. Čo keby sme všetci spravili to, čo on? Predstavte si ten chaos a ohrozenie!“

Najprv máte racionálne starosti o bezpečnosť na diaľnici, ale veľmi rýchlo sa príčina emócie zmení na istý druh závisť. „Prečo by mu to malo prejsť? Aj ja by som to mohol spraviť, prečo nie? Ja tiež meškám. Nemal by som na to doplatiť.“ Teraz sa už vaše vnútro vyburcovalo do silnejšej emócie – hnevu. Keď sa nakoniec dostanete domov, počas vysvetľovania, prečo meškáte pol hodiny, nadávate na toho muža a opisujete, ako ufujazdil okrajom cesty. Váš oprávnený postreh o jeho nezodpovednej jazde sa zvrhol na otvorenú nenávisť voči nemu. Takto dovoľujeme príčine emócie, aby prerástla do niečoho úplne negatívneho.

## Emócie nám spôsobujú problémy

Emócie sú často témou mnohých rozpráv a učení, pretože rozrušujú našu myseľ a spôsobujú nám veľa smútku. Zafarbujú naše vnímanie, čím menia a skresľujú skutočnosť. Keď sa správame podľa našich pocitov, robíme nesprávne rozhodnutia a ubližujeme ľuďom okolo nás. Spôsobujú nám mnoho frustrácií a starostí.

Všetci by sme súhlasili, že niekedy nám spôsobujú pocit beznádeje a vyčerpania. Pod ich vplyvom jeden druhému robíme škodlivé veci. Napríklad som niekým rozrušený a necítim sa dobre. Na odplatu poviem niečo nepríjemné a zraňujúce niekomu inému. Naopak, príjemné okolnosti ma robia šťastným a tak môžem byť k druhým veľmi prívetivý. Avšak ani „nepríjemnosť“ ani „prívetivosť“ nevydrží.

Šťastie a smútok sú pocity, ktoré zažívame. Samozrejme, keď dostaneme, čo chceme, sme šťastní. Lenže ak sa nad tým zamyslíme lepšie, uvedomíme si, že čokoľvek získame, jedného dňa stratíme. Zmení sa to, alebo pokazí. To isté platí aj pre naše pocity. Chvíľu sa cítime šťastní, ďalšiu sme smutní.

Avšak nejde ani o to, aby sme necítili nič. Nemusíme potláčať naše záľuby a nechute, stačí pochopiť, že sú súčasťou našich životov.

Naše šťastie je momentálne, rovnako ako náš smútok. Je veľmi dôležité jasne vidieť, akí sme. Inak z toho bude veľký zmätok a my nebudeme mať potuchy aké príčiny vedú k dobrým či zlým následkom. Naše rozrušenia a nepokoj mysle, rovnako ako naše problémy, nebudú mať konca.

## Uvedomte si svoju pripútanosť k egu

Praktikovať dharmu znamená uvedomovať si *lipnutie na egu*, ktoré je koreňom všetkých príčin emócií. Lipnutie spúšťa príčiny emócií. Tie potom vytvárajú napätie, ktoré živí alebo rozvíja naše pocity silnejších emócií. Cítíme sa nepokojní a neschopní duševného pokoja. Sme nešťastní. Dharma nám ukazuje cestu von. Na začiatok nám poskytuje nasledujúci základný poznatok: „Ja sám si dokážem uvedomiť všetky príčiny emócií, ktoré ma v súčasnosti ovládajú. Môžem sa v tejto chvíli rozhodnúť a byť bdelejší, aby som neupadol pod ich kontrolu a vplyv.“ Toto je v skutočnosti jadro buddhistickej praxe. Neznamená to, že meditácia nie je užitočná. Väčšina ľudí si myslí, že buddhistická prax je meditácia. To je tiež pravda. Meditácia je veľmi dôležitá. Pomáha nám rozvíjať našu bdelosť. Ale ak po dvojhodinovej meditácii idete von a rozrušujete všetky okolo vás, tak vaša meditácia neslúži účelu.

Existuje pasca, ktorej sa musíme vyhnúť a tou je sebeckosť. Sebeckosť je, keď berieme ohľad na seba a len na seba. „Ja robím niečo. Aha, teraz sa pozerám do svojho vnútra.“ V skutočnosti my sme problém. Ak nedáme pozor, je tu riziko ďalšieho rozvoja lipnutia na egu. Aby sme sa oslobodili od tohto záujmu o seba samého, rozvíjame prepojenie

s bódhičittou. Druhých musíme považovať prinajmenšom za takých dôležitých ako seba samých. Každý skutok, ktorý robíme, robíme pre blaho druhých. „Ak sa usilujem pochopiť seba, je to len preto, že mi to umožní súčasne pochopiť, čo sa odohráva v mysli ostatných. Potom ich môžem podporovať a pomáhať im správnym spôsobom.“ Emócie a ich príčiny fungujú u každého rovnako. Uvážte aj to, že naše činy pôsobia na druhých tak isto, ako ich činy pôsobia na nás. Všetci sme takto navzájom prepojení. Toto poznanie samotné nám pomôže zmenšiť intenzitu našich emócií a pripútanosť k egu.

To, že sa dokážeme starať o druhých neznamená, že už vôbec nelipneme na egu. Určitý stupeň pripútanosti tam ostáva stále, ale náš pohľad sa posúva. A o to ide. Okrem nášho záujmu o seba sa začneme zaujímať o pomoc druhým. Napríklad nevyhadzujeme odpadky z okna, pretože okolo nás žijú iní ľudia. Spoločne sa snažíme udržiavať cesty čisté. Ľudia, ktorí znečisťujú prostredie, sa zaujímajú iba o svoje vlastné pohodlie. V skutočnosti ich nezaujíma, že sú tu aj iní. Ak by ich to zaujímalo, neznečisťovali by ho. Vidíme, ako náš postoj určuje naše konanie. Ak by sme boli bdelí, niektoré veci by sme samozrejme z ohľadu na druhých nerobili. Takto rozvíjame bódhičittu. Okrem toho prítomnosť bódhičitty robí príčiny emócií, naše ako aj iných, zjavnejšími. Časom sa vďaka rozpoznavaniu príčin emócií budeme cítiť voľnejšie a v každej situácii budeme vedieť, čo robiť.

## Chcieť sa zmeniť

Najprv sa musíme chcieť zmeniť. Ak už nechceme byť ďalej ovládaní našimi emóciami, musíme nájsť spôsoby ako sa s príčinami emócií vysporiadať. Ako príklad si vezmime štúdium.

Ak máte skutočný záujem učiť sa, bude vás to baviť. Budete študovať deň čo deň a s chuťou. Veľmi prirodzene budete pokračovať a rozširovať svoje vedomosti. Avšak študent, ktorý študuje len preto, aby prešiel cez skúšku, by bol oveľa radšej na pláži alebo v klube. Pre neho je štúdium nuda. Necíti dôvod alebo potrebu študovať. Preto sa sám od seba do štúdia nepustí. To isté sa týka práce s emóciami. Musíme sa skutočne chcieť oslobodiť od utrpenia, ktoré emócie spôsobujú. Inak pre to neurobíme nič.

Vlastnou skúsenosťou sa najprv oboznámime s tým, ako fungujeme. Keď sme bdelí, máme šancu napraviť sa sami. Dharma hovorí, že je to skutočne možné. Môžeme sa zmeniť. Môžeme sa naučiť, aby nás emócie a pocity nerozrušovali. Potrebujeme správne prostriedky a správne metódy. Utrpenie sa bude zmenšovať, pretože bude menej ubližovania. Utrpenie je teda výsledkom škodlivých činov. Pripomeňme si, že usmernenie vždy nájdeme v učeniach dharmy. Pozorne musíme uvažovať o tom, čo je škodlivé a aké sú príčiny škodlivých činov. Postupne budeme veci chápať lepšie a naša myseľ bude otvorenejšia. Naše činy budú pozitívnejšie a naša komunikácia a vzťahy s ostatnými užitočnejšie a prospešnejšie pre všetkých. To nás privádza k veľkej dôležitosti rozvíjania mysle bódhičitty, pretože je to jedna z dvoch podmienok pre vysporiadanie sa s príčinami emócií.

## Kapitola 3

# Bódhičitta

Bódhičittu často nazývame aj *prebudenou myslou* alebo *osvieteným prístupom*. Do slovenčiny sa zvyčajne prekladá ako *milujúca láskavosť a súciti*. Bódhičitta je našou prirodzenou vlastnosťou, ktorá je súčasťou našej mysle. Je to myseľ, ktorá je zameraná výlučne na prospech druhých. Je to oveľa viac ako byť altruistickým. Činy, ktoré sú si zdanlivo podobné, môžu mať rôznu motiváciu. Následky týchto činov budú teda tak isto rôzne. Či niekto koná na základe bódhičitty alebo nie, sa nedá posúdiť len na základe vonkajšieho zdania. Dokonalá bódhičitta je *prebudenie* vyjadrené v činoch. Nie je obalom, ani konceptom, a nie je ani oddelená od samotného konania. Je nenásilná a úplne spontánna. Bódhičittu nesprevádzajú zvyčajné úzkosti, s ktorými sa stretávame v bežnom konaní.

Musíme byť opatrní, aby sme bódhičittu nechápali ako maskované predvádzanie sa. Nejde v nej o verejnú prezentáciu samého seba a o snahu ukázať sebaobetovanie v prospech druhých. Nie je to ani žiadna forma mučeníctva. Ako sme vysvetlili, bódhičitta je našou prirodzenou podstatou, takže v nej nie je nič, čím by sme sa mali chváliť. Nič nemusíme vytvárať, len postupne rozvíjať kvalitu, ktorú už máme – otvorenú ochotu starať sa o druhých. Pre niektorých ľudí môže byť ťažké si túto úplnú otvorenosť mysle čo i len prestať. Začíname tým, že sa učíme vnímať veci iným spôsobom. Ak vieme, ako na veci nazeráť, začnú sa nám úplne spontánne javiť inak. Preto je skutočne dôležité, aby sme najprv sami pochopili význam bódhičitty, hoci ešte nevieme, ako ju používať. Následne by sme mali poznať presný dôvod,

prečo ju potrebujeme rozvíjať. Potom by sme sa mali učiť, ako ju rozvíjať. Ak sme týmito tromi smermi vedení správne, bude pre nás ľahké zmeniť sa. V opačnom prípade ostaneme uväznení vo vlastnom zmätku.

## Poza náš pohľad

Keď sa pýtate, prečo je bódhičitta taká potrebná a dôležitá, môžete dospieť k odpovedi, ktorá vás uspokojí, čiže k vašej vlastnej interpretácii. To je normálne. Neustále nasledujete vaše vlastné pohľady na veci. Je veľmi ľahké súhlasiť s Buddhovým učením, pretože dáva zmysel. Zdá sa, že je veľmi ľahké ho pochopiť. Preto, keď sa skutočne snažíte rozvíjať bódhičittu, môže sa stať, že váš pohľad bude ešte subjektívnejší. Keď viete, že môže dôjsť k vašej vlastnej interpretácii dharmy, mali by ste sa snažiť byť si vedomí vašich vlastných predpojatých predstáv.

Zistíte, že s dharmou celkom súhlasíte. Avšak vnútorné odmietanie alebo odpor k učeniu môže vo vašom vnútri stále pretrvávať. Buďte trpezliví a uvažujte viac do hĺbky. Vaše postupné otvorenie sa potrvá istý čas. Prečo si to vôbec treba uvedomovať a pripomínať? Pretože spočiatku máte sklon alebo návyk všetkému novému odporovať. Všetci sme takí. Máme tendenciu nasledovať naše zvyky a sklony, čím nám unikajú dôležité veci. Môžeme mať bleskový „Aha!“ zážitok, ale v okamihu môže byť preč. Hneď sme späť pri našich návykoch. Samozrejme si myslíme, že už tomu rozumieme. Preto potrebujeme uvažovať ešte pozornejšie, aby sme dosiahli, že naše pochopenie bude také jasné a presné, ako je to len možné.

Niektoré aspekty dharmy v nás môžu vyvolať strach a nepokoj. Naš vnútorný odpor komplikuje naše pozorné načúvanie.



Prečo? Pretože sme príliš zvyknutí unikať pred problémami a vyhýbať sa akejkolvek nepríjemnosti. Žiaľ, je veľmi potrebné prehrýzť sa cez ťažkosti. Už len to, že našim problémom čelíme a riešime ich, je samo o sebe prvým krokom správnym smerom. V dharme môžeme nájsť mnohé metódy a nástroje, ktoré nám pomôžu.

## Od pochopenia podmienok existencie bytostí k vzniku bódhičitty

Môžeme sa pýtať, prečo musíme cítiť lásku a súcít k všetkým bytostiam. Odpoveď nájdeme v skutočnom pochopení univerzálnych podmienok existencie všetkých bytostí bez výnimky. Znamená to pochopiť okolnosti, ktoré všetci zažívame. Jedným príkladom je spôsob, akým emócie ovplyvňujú spôsob nášho myslenia, reči a konania. Bódhičitta v nás bude vznikať veľmi prirodzene, keď si skutočne uvedomíme, že sme v područí našich emócií. Keď to nechápeme, naše spojenie s bódhičittou je blokové. To, čo mal na mysli Buddha, je úplne iné, než to, čo máme teraz na mysli my. Keď Buddha učil o podmienkach existencie a problémoch bytostí, nehovoril len o občasných problémoch, s ktorými sa tu a tam boríme, ale o globálnych podmienkach existencie platných pre každú živú bytosť. Jednou z týchto podmienok je neschopnosť vidieť jasne. Ľudia sa často veľmi snažia byť čestnými. Všetci sa snažíme konať čo najlepšie, avšak naše úsilie často vytvára viac problémov a utrpenia, pretože nedokážeme vidieť jasne. Nevieme, čo máme robiť. Buddhovia a bódhisattvovia<sup>9</sup> vidia skutočné podmienky, v ktorých sa nachádzame. Vidia nás pohltených v našich problémoch, neschopných vyslobodiť sa. Veľmi prirodzene k nám cítia hlboký súcít a lásku a tak neúnavne vysvetľujú dharmu pre náš prospech.

Nanešťastie, nikto nám nemôže ukázať, ako to máme chápať. Musíme to pochopiť sami. Preto by sme, opierajúc sa o dharma, mali analyzovať a skúmať podmienky, v ktorých sa nachádzame my i ostatní okolo nás. Napríklad, na povrchu sa zdá každý veľmi milý, veľmi úprimný, veľmi láskavý a nápomocný. No z nevedomosti ľudia často spôsobujú akosi viac zla ako dobra. Niektorí majú mnoho nápadov a so zámerom „pomôcť“ sa púšťajú do mnohých aktivít a projektov. Ale ich vypočítavé motívy okamžite vytvárajú škodlivé následky a zaručujú, že sa dostaví ešte viac utrpenia. Napríklad niekto, kto dobre pozná právny systém, môže nájsť spôsob, ako ho využiť na dosiahnutie svojich vlastných osobných záujmov. Zákon využíva na škodenie ľuďom, ktorí si neuvedomujú spleť právne detaily. Dostáva ich do problémov so zákonom, aby dosiahol svoj vlastný cieľ. Jeho negativita je závažná – ťahá so sebou ďalších ľudí, čím vytvára pre všetkých dlhotrvajúce negatívne následky. Takto sa stáva previnilcom, pričom si stále neuvedomuje, že on je ten, kto vytvára utrpenie. Myslí si, že je na strane zákona. A tak, ako povedal Buddha, bytosti žijúce v samsáre nevedomky živia cyklus utrpenia.

Pre rozvoj bódhičitty potrebujeme podmienky existencie žijúcich bytostí chápať jasnejšie. Na začiatok je užitočné uvedomiť si, že jestvujú závoje, ktoré môžu blokovať a skresľovať náš pohľad. Mohli by sme ich nazvať *clonami nášho vnímania*.

## Clona hodnotenia

Môžete cítiť lásku. Môžete cítiť súcit, ale vaša láska a súcit sa líšia od bódhičitty, ktorú k nám prechovávajú buddhovia a bódhisattvovia. Rozdiel spočíva v prítomnosti alebo neprítomnosti rozlišovania a hodnotenia. Osvietené bytosti nerozlišujú, kým vašu myseľ okupuje hodnotenie až príliš často.

Váš druh lásky a súcitu vzniká z rozlišovania. Keď milujete, je to emocionálne. Je to spojené s túžbou a preto to nie je celkom úprimné. Tento druh lásky prináša utrpenie. Môžete mať pocit, že niekoho milujete, avšak v skutočnosti je to len maska, ktorú si nasadzujete.

Preto sa musíte snažiť vidieť jasnejšie. Potom si uvedomíte, ako v skutočnosti vytvárate svoje vlastné utrpenie. Čo to znamená? Znamená to, že skutočná bódhičitta, to, ako milujete, ako súcitate, veľmi závisí od vášho vnútorného nastavenia. Bódhičitta je priamo spojená s vašimi názormi a postojmi. Preto si ich musíte veľmi jasne uvedomovať.

Ak pre vás bude význam bódhičitty príliš ťažký na pochopenie, je to v poriadku. Vaše nepretržité hodnotenie obmedzuje váš pohľad a zužuje ho do rozlišovania a do duality. „Toto je správne. Toto je dobré a mám to rád.“ alebo „Malo by to byť takto alebo takto“. Keď ste zovretí v dualistickom myslení, nemôžete si lásku a súcitu predstaviť. Hoci schopnosť rozlišovať odráža určitú jasnosť mysle, nepretržité hodnotenie viac ruší ako objasňuje. Namiesto neustáleho snaženia sa vidieť rozdiely, snažte sa vidieť, že všetky bytosti sú vo svojej podstate rovnaké, všetky sú predmetom rovnakých podmienok. Ak sme vyrovnanjší a naše vnímanie je jasnejšie, môžeme vidieť to, čo potrebujeme, čo je dôležité a zistíme, čo máme robiť.

Následkom jasnejšieho videnia je väčšia sloboda, sloboda od utrpenia a sloboda od nejasnosti. Hodnotenie vám bráni jasne vidieť. Realita vám tak uniká. Bojujete s ňou, a zavrhuje ju. To znamená, že ste opäť raz chytení vo vlastnej pasci. Je to neustály kolobeh. Opäť ste nešťastní a trpíte vo veľkom zmätku. Preto je pre vás veľmi ťažké vidieť jasne. Musíte ovládnuť váš sklon robiť unáhlené závery alebo sa vracieť k tomu, na čo ste zvyknutí. Namiesto toho sa pýtajte a hlbšie skúmajte

te, ako pochopiť význam bódhičitty. Znova a znova sa musíte snažiť hlbšie pochopiť jej význam.

Bez správneho pochopenia bude akýkoľvek rozvoj opäť prerušený. Vždy znova uviaznete, pretože ste v skutočnosti nepochopili význam. Napríklad, Buddha učil Štyri vznešené pravdy<sup>10</sup>. Keď ste o nich prvýkrát počuli, možno ste si nemysleli, že v živote je príliš veľa utrpenia. Mohli ste si myslieť, že nejaké utrpenie tu je. Ak tomu však budete venovať väčšiu pozornosť, začnete si viac všímať vlastné zážitky aj zážitky iných ľudí. Potom si pomaly uvedomíte, že to, čo hovoril Buddha, je naozaj pravda. Skutočne zažívate a vidíte podmienky utrpenia. Ste o tom úplne presvedčení. Tak začnete hľadať riešenia a cestu von. To je práve to, čo znamená krok za krokom sám pre seba objavovať význam.

## Clona krátkozrakosti

Ďalším problémom je krátkozrakosť nášho videnia. Nedokážeme vidieť ďaleko do budúcnosti. Preto nemôžeme oceniť alebo odmerať skutočný dosah karmy. Taktiež nie sme veľmi trpezliví a nikdy nie sme spokojní. Tieto nie príliš žiaduce vlastnosti sú možno našimi návykmi alebo sa nám zdajú prirodzené, ale odťahujú nás od skutočného pochopenia. Nechce sa nám veci vidieť inak. Keď niečo nemôžeme pochopiť, hneď sa vzdávame. Pokiaľ ide o utrpenie, snažíme sa mu vyhnúť, ako najlepšie vieme. Ak sa dá, snažíme sa utiecť. Prechodne sa môže zdať, že ignorovanie alebo potláčanie našich problémov nám poskytne okamžitú úľavu. Žiaľ, presne preto sú až do dnešného dňa problémy stále s nami.

Tak ako veľmi nechceme trpieť, nesnažíme sa ani naozaj porozumieť. Keby sme všetko pochopili, pomohlo by nám to oslobodiť sa. Prečo nás to teda nezaujíma? Pretože

nedokážeme vidieť dôsledky našich činov. Naše videnie je príliš „krátkozraké“. Preto je nedostačujúce aj naše úsilie. Ak by sme však naše videnie viac rozšírili, pochopili by sme, že to, čo sa nám teraz zdá dlhé, je v skutočnosti krátkym okamihom. V nepretržitosti času je všetko relatívne. Pýtame sa, prečo na to musíme vynaložiť toľko úsilia. Neschopní vidieť ďalej dopredu, rezignujeme s pocitom „A načo?“ Súčasne však nedokážeme zniesť žiadne utrpenie.

Na druhej strane, pre chvíľkové šťastie sme všetci ochotní vynaložiť toľko úsilia, koľko sa len dá. Nech to trvá akoľkoľvek dlho, urobíme čokoľvek a podstúpime všetky duševné stresy a tlaky. Urobíme to, pretože túžime po dočasnom šťastí. Samozrejme, vďaka obrovskému úsiliu sa nám často podarí dosiahnuť nejaké šťastie, ktoré sme hľadali. Je však len krátkodobé. Nevydrží. Napríklad, príprava tibetského jedla, knedličiek, trvá tri hodiny, ale ich zjedenie dohromady desať minút a potom sa priberá. Rovnaké je to s akoukoľvek prácou alebo projektmi, ktoré ľudia robia. Počas prípravy knedličiek sa objavuje určité očakávanie, určitá túžba, ale celý proces nie je emocionálne negatívny. Naproti tomu v podnikaní alebo v iných zamestnaniach ľudia ťažko pracujú s veľkým stresom, utrpením a pod vplyvom rušivých emócií. Konečný výsledok vždy trvá krátko. Keď dosiahneme cieľ, na rade je ďalší! Popritom sa objavujú krátkodobé následky. Skúste sa zamyslieť, či sa to netýka aj vás.

Buďte si vedomí vášho vlastného snaženia. Skúste si uvedomovať, ako veci robíte, vaše úsilie a pocity pri práci na tom, čo chcete dosiahnuť. Tiež sa pozrite na výsledky. Spočiatku môžete mať pocit určitých vnútorných rozporov. Môžete sa cítiť akísi sklúčení, keď si uvedomíte, aké krátke a prchavé sú konečné výsledky alebo ocenenia v porovnaní s tým, čo všetko ste pre to museli urobiť a čoho všetkého ste sa museli vzdať.

Keď sa budete snažiť byť bdelí a pozorní, opäť sa objaví ten istý problém nie príliš jasného videnia. Preto sa musíte obrátiť na dharmu a snažiť sa nájsť zmysel a logiku vecí. Ak skúmate a uvažujete týmto spôsobom, krok za krokom pochopíte, ako vaše minulé činy a zážitky ovplyvnili rôzne okolnosti. Je veľmi dôležité učiť sa z vlastnej minulosti. Vidieť, ako vás okolnosti viedli urobiť to, čo ste urobili a ako vás stále vedú. Tento pohľad vám umožní pochopiť význam mnohých vecí vo vašom živote. Pochopíte, ako nazeráte na veci a ako ste k nim pripútaní. Ako veci chcete a ako vaše chcenie vyvoláva emócie. Protikladom chcenia je odmietanie. Vaša averzia vás tiež privádza k emóciám, pretože je jednou z foriem pripútanosti. Skutočne sa dostanete k pravému pochopeniu významu samsáry. Aj keby vaším cieľom nebolo osvietenie, pochopíte, ako emócie skresľujú váš pohľad. Budete chápať význam a príčiny vašich emócií. Preto to skutočne stojí za chvíľu zamyslenia.

## Pozrite sa najskôr na seba

Aby sme videli podmienky, v ktorých sa nachádzame, musíme vždy začať od seba. Aby sme pochopili lásku a súcitiť, musíme tiež začať od seba. Tento proces zaberie určitý čas. Pozrite sa na seba. Vaša pýcha a pripútanosť k egu zatemňujú vašu myseľ. Napriek tomu to môžete skúsiť s dharmou ako s vaším sprievodcom. Pokúste sa uvažovať, akí ste. Uvažujte, ako myslíte, ako konáte v situáciách, čo považujete za dôležité a čo nie. Čo očakávate od svojej budúcnosti? Myslíme tým budúcnosti, ktorá sa týka tohto ako aj budúcich životov. Sebapozorovaním budete schopní detailne vidieť emócie, utrpenie, príčiny a následky. Postupne budete jasnejšie vidieť podmienky, ktoré vás ovplyvňujú a uväzňujú.

Potom si uvedomíte, že ak sa z nich chcete vyslobodiť, musíte pre to niečo spraviť. Čím viac tomu porozumiete, tým viac sa budete snažiť, čo bude viesť k ešte hlbšiemu pochopeniu. Čím vám to bude jasnejšie, tým viac úsilia vynaložíte správnym smerom, čo povedie k tomu, že to bude ešte jasnejšie.

Napokon vďaka jasnému pochopeniu samého seba pochopíte aj iných. Prečo? Pretože aj oni majú rovnaké podmienky existencie ako vy. Takto postupne začnete chápať význam *ilúzie*, o ktorej hovoril Buddha. Opísal, ako sme v zajatí našich ilúzií. Mnohé želania a očakávania, ktoré máme, sú výsledkom ilúzií. Robíme všetko preto, aby sme ich naplnili, čím vytvárame viac karmy. Život takto pokračuje a my konáme a žijeme následkami našich činov. Nie všetko je negatívne. Ľudia sa vo všeobecnosti snažia byť dobrými. Pretože si ale neuvedomujú príčiny emócií, neúmyselne spôsobujú viac zla ako dobra. To ich vedie k negatívnemu konaniu. Práve preto je dôležité, aby vás emócie – vlastné, ani cudzie, nerozrušovali a negatívne neovplyvňovali. Keď budú pre vás príčiny emócií čoraz transparentnejšie, budete sa cítiť inak. Vaša myseľ bude pokojnejšia a vy budete schopní zvládnuť čokoľvek.

## Čo je to karma

Pre rozvoj bódhičitty musíme poznať a jasne vidieť podmienky existencie všetkých živých bytostí. Odkiaľ pochádzajú? Podmienky samotné sú výsledkom karmy. „Mať karmu“ znamená, žiť v podmienkach spôsobených našimi minulými činmi. Všetko má príčinu – to je princíp karmy. Veci nevznikajú náhodne z ničoho. Majú svoj pôvod a výsledok je s týmto pôvodom spojený. Keď sme vlastnými zmyslami zažili platnosť karmy, mali by sme na to pamätať pri všetkom,

čo robíme. Keď počúvame buddhistické učenia, niekedy cítime vnútorný odpor pochopiť a prijať bódhičittu. Nechceme to urobiť. Nechceme s tým mať nič spoločné. Chceme na seba akoby totálne zabudnúť, pretože sa nám to zdá príliš ťažké. Nasledovať dharmu je skutočne náročná práca. Ale odstupte o krok a spýtajte sa seba samých, čo bódhičitta skutočne znamená.

Bódhičitta neznamená nič iné, ako vidieť veci také, aké v skutočnosti sú. Znova, čo to znamená? Znamená to, že všetko má svoju príčinu. Každý náš čin, skutok, je len výsledkom predošlého činu. Snažíme sa mať na pamäti existenciu karmy. Všetci poznáme tú svetložltooranžovú vec, ktorá dáva teplo. Je to oheň. Poznáme oheň a jeho vlastnosti. Vieme, že môže páliť, preto si od neho držíme odstup.

S karmou je to rovnaké. Musíme ju skutočne poznať sami. Musíme sa jej dotknúť, zažiť ju znova v priebehu našich vlastných životov, až kým nebudeme presvedčení, že platí. Ak si, napríklad, raz uvedomíme, že sme skutočne šťastnejší, keď sme menej pohltení sami sebou, naučíme sa uvoľniť.

Keď spoznáme, že frustrácia pochádza z priveľkej starosti o seba, naučíme sa uvoľniť toto zovretie. Okrem toho nikdy naozaj nedostaneme to, čo chceme, keď sme sebeckí. Nemôžeme byť šťastní. Šťastnými nás robí záujem o druhých. Keď túto priamu súvislosť karmy jasne uvidíme vo svojej vlastnej skúsenosti, budeme prirodzene pomáhať druhým a podporovať ich. Hoci budeme touto pomocou zaneprázdnení, budeme sa cítiť spokojne. Dáva nám to veľmi dobrý a významný dôvod pre život.

Pritom naše odovzdanie sa pre blaho druhých odkryje náš vlastný základný potenciál – múdrosť alebo buddhovskú podstatu. Buddha pred viac ako 2500 rokmi povedal, že hľadanie vlastného šťastia vedie k utrpeniu a robiť šťastnými iných vedie



k osvietenej mysli. Inými slovami, usilovať sa o blaho druhých bude viesť k nášmu vlastnému vyslobodeniu.

Je veľmi jednoduché presvedčiť sa, že v skutočnosti sme šťastnejší, keď sa viac staráme o druhých ako o seba. Napríklad, ak týždeň pred dovolenkou myslíte len na ňu, týždeň sa vám bude zdať neznesiteľne dlhým. Neviete sa dočkať jeho konca. Naopak, ak sa zamieriate na pomoc niekomu inému, týždeň vám pravdepodobne ubehne rýchlo. Aj keď vieme, že nemôžeme byť ako Matka Tereza, ktorá bola veľkým bódhisattvom, môžeme pomáhať aspoň v rámci našich možností. Napríklad by sme sa mohli viac usmievať, skúsiť byť priateľskejší bez bojov a hádok.

Môžeme si osvojiť správny postoj, láskavosť k druhým, všímať si ich kvality namiesto zameriavania sa na ich nedostatky. Mohli by sme prestať myslieť výlučne na seba a začať sa zaujímať viac o druhých. Takto sa zmenšia naše frustrácie, čo tiež zlepši náš pohľad na veci. Žiaľ, naša spoločnosť je naklonená sebeckosti, čo je v presnom protiklade k otvorenosti a dobročinnosti. Práve preto je nutné význam bódhičitty vysvetľovať. Musíme sa vedome usilovať o spojenie s ňou, pretože práve bódhičitta vytvára všetko, čo je dobré.

Karma nie je len negatívna. Existuje aj pozitívna karma. Negatívne činy spôsobujú utrpenie. Na celom svete vidíme veľmi veľa utrpenia, trpiacich ľudí. V porovnaní s nimi nie sme na tom až tak zle, ale aj my v našich individuálnych životoch trpíme dosť. Ak by sme skutočne dokázali akceptovať fakt, že utrpenie je univerzálnou podmienkou existencie, boli by sme schopní pochopiť význam bódhičitty. Jej význam nie je možné dostatočne zdôrazniť. Náš ľudský potenciál má dva rôzne aspekty. Na jednej strane je to prirodzená schopnosť nás, ľudských bytostí, cítiť lásku a súcitiť. Na strane druhej naša veľmi sebecká, vždy na ego pripútaná myseľ,

vytvárajúca veľa bolesti a utrpenia. Preto je pre nás ťažké zahrnúť láskou a súcitom druhých. Kvôli tomu musíme uvažovať, praktikovať a meditovať, aby sme postupne skutočne pochopili bódhičittu. Nie je to ľahké, pretože tu ide o skutočnú otvorenosť k ostatným, nielen niekoľko chvíľkových momentov rozumového pochopenia. Rozhodujúce je skutočne pochopiť bódhičittu, pretože to do nás vlieva schopnosť účinne sa vysporiadať so všetkými príčinami emócií.

#### Kapitola 4

## Používanie bódhičitty pri práci s emóciami

Emócie tvoria jednu z hlavných oblastí učení dharmy. Vo vadžrajáne<sup>11</sup> často počujeme výraz *transformovať emócie na múdrosť*. Tento preklad, žiaľ, nie je veľmi presný. V skutočnosti by sme nemali očakávať, že naše emócie môžeme transformovať na múdrosť. Toto nesprávne očakávanie nám bude brániť pochopiť skutočný význam týchto pojmov. Skôr by sme mali mať na mysli, že naším cieľom je zbaviť sa utrpenia. Aby sme tento cieľ dosiahli, snažíme sa spojiť s našou múdrosťou, naším základným potenciálom.

Teraz sa v dôsledku nevedomosti našej mysle veľmi spoliehame na naše obmedzené vnímanie, ktoré je skreslené rôznymi okolnosťami. Ak by sme vychádzajúc z nášho nejasného vnímania nechali všetko tak, ako to je teraz, utrpenie by

nemalo konca. Niektorí môžu namietat, že existujú radostné, šťastné chvíle a taktiež, že sa dejú pozitívne veci. Avšak aj ony vychádzajú z pripútanosti, a preto nie sú schopné priniesť žiadne trvalé uspokojenie. Pretože všetko je nestále, zdá sa nám, že naše radosti sú kratučké a problémy sú naša hlavná výbava. Za hranicami pozitívnej alebo negatívnej pripútanosti je však múdrosť. Ak by sme sa spojili s múdrosťou a používali ju, dosiahli by sme stav bez utrpenia a bez nevedomosti. Už predtým, ako dosiahneme konečný stav úplného oslobodenia, čakajú na nás nesmierne výhody. V prvom rade na nás nebudú mať emócie taký účinok. Naše emócie sú zvyčajne sústredené okolo vzťahov s ľuďmi.

Práve pre vzťahy s inými sa sami zamotávame. Niekedy máme pocit, že iba ak by sme niekde ostali ticho v samote, príčiny emócií by sa viac neobjavili. Avšak izolácia je dnes takmer nemožná a problém by sa tým iba utlmil. Skôr či neskôr by znova vyšiel na povrch. Všade sme prepojení s ľuďmi a situáciami, a preto sa im v skutočnosti nemôžeme vyhnúť. Naše opletačky s ostatnými sú preto nekonečné a my sa musíme naučiť, ako ich zvládnuť.

Tí, ktorí na ceste dosiahli vyššiu úroveň, potvrdzujú, že prax dharmy účinne uvoľňuje naše zovretie príčinami emócií. Napomáha hlbšiemu pochopeniu. Prináša jasnosť mysle. Ukazuje nám odlišný a správny spôsob využívania emocionálnych stavov. Potom by sme mali vedieť, ako pozitívne zvládnuť akýkoľvek stav. Naše utrpenie sa takto znižuje. Výsledky neustále prichádzajú krok za krokom, veľmi pomaly a dlho.

Riešiť príčiny emócií a emócie samotné bez základu bódhičitty by bolo umelým a prechodným liekom tak, ako používanie analgetík proti bolesti. Bolesť by sa vrátila. Neskončila by. Podobne by bez bódhičitty neskončila naša agresia a hnev,

ktoré sú úzko spojené s lipnutím na egu – zdroji mnohého utrpenia. Niektorí nábožní ľudia môžu vyzerat' milšie než tí, ktorí nábožní nie sú, ale pod povrchom stále straší nenávisť. Negatívne stavy pretrvávajú. Stačí jedno zlé slovo, zdanlivo nevinná poznámka, a milý človečik sa premení na veľmi rozhnevanú osobu. Utrpenie nezmizlo. Preto je nevyhnutné hlboké pochopenie bódhičitty a podstaty všetkých našich stavov. Dobrou správou je, že zmena je možná. Je možné pochopiť zmysel našich emócií a ich príčin.

## Čo je príčinou našich pocitov

Nepotláčajme emócie, ani sa ich nezbavujme. Emócie a ich príčiny sú prirodzenou funkciou mysle. Tak ako nezastavíme vlak tým, že sa pred neho postavíme, nezastavíme násilu ani emócie. Nezakryjeme ich rukami a nepovieme im: „Neobjavujte sa!“ Musíme ich chápať presnejšie. To znamená nevytvárať si o emóciách predstavy, ale snažiť sa pochopiť, ako vznikajú, ako sú udržiavané a ako rozrušujú myseľ. Tento druh poznania znamená viac ako obyčajné intelektuálne pochopenie, pretože emócia nie je vytváraná ani intelektom, a nie je ani produktom vonkajších podmienok. Emócia je len v nás, ako vnútorný pocit. Je to prejav našej pripútanosti k egu.

Každý z nás zreteľne cíti, že *Ja* existuje, oddelené od ostatných. *Ja* sa bude emocionálne cítiť podľa toho, aký vzťah majú okolnosti k *Ja*. Preto je *Ja* koreňom emócie. Napríklad som šťastný znamená *moje Ja* je šťastné. Pozorovaním prejavov emócií máme možnosť pochopiť pripútanosť na ego. Skutočne stojí za to využiť šancu, keď sa objaví emócia ako hnev a prebádať ju. Čo nám toto pochopenie prináša? Dáva nám schopnosť samostatne a prirodzene pochopiť,

čo máme robiť. Je to presne tak, ako keď nám je zima a dáme si sveter, keď je nám teplo, vyzlečíeme ho.

Keď sa cítíme nešťastní alebo smutní, nevidíme skryté príčiny týchto pocitov. Cítíme sa šťastní, ale nevidíme túžbu, ktorá spôsobila naše šťastie. Cítíme sa nahnevaní, ale nevidíme nenávisť, ktorá vyvolala tento pocit. Keď sa budete nabudúce cítiť nešťastní nahnevaní alebo vylakaní, pokúste sa vidieť túto spojitosť. Zo začiatku je to dosť ťažké. Nie ste na to zvyknutí. Ako príklad si vezmite vašu nevôľu, keď niekto povie niečo, čo sa vám nepáči. Môžete sa pokúsiť byť trpezliví a nič nepovedať. To je dobré, ale potom sa snažte zistiť, odkiaľ vaša nevôľa prišla. Čo vyvolalo váš nesúhlas? Jeho emotívnu príčinou mohla byť pýcha. Mohol to byť aj následok vášho očakávania alebo túžby. Toto ukazuje, že príčinou emócie môže byť vždy niečo iné a naopak.

Emocionálna odpoveď na príčinu emócie sa tiež vždy mení podľa situácie. Napríklad príčina emócie nenávisť by mohla vyústiť do samotného emocionálneho pocitu nenávidenia, odmietania alebo pocitu nepríjemného rozčúlenia. Ďalším príkladom je pýcha ako príčina emócie hnevu. Z pýchy tiež môže vzniknúť pocit šťastnej namyslenosti alebo arogancia – chodenie s vysoko zdvihnutým nosom. Môžete preskúmať celé vaše spektrum emócií, aké sú ich prvotné príčiny, ako vznikajú a ako odznievajú.

Vlastným pozorovaním a skúsenosťami dospejete k pochopeniu, že vaše pocity sú spojené s rôznymi príčinami emócií. Začnete chápať vzájomný vzťah medzi príčinami emócií a formovaním vášho pohľadu. To samo o sebe znamená, že vaše videnie sa stáva jasnejším. Ešte nie ste slobodní, ale začínate chápať význam ilúzie.

Po čase porozumiete, prečo buddhistické učenia hovoria, že vaša myseľ je zatemnená a že nasledujete vašu ilúziu. Je

to ako viera v niečo neskutočné a potom nasledovanie tejto faľošnej viery. Ak by ste boli opití alebo nadrogovaní, neskôr by ste si uvedomili, že to, čo ste prežívali, nebolo skutočné. Boli ste „pod vplyvom“. Odmietli by ste to ako „skreslenie“ – inými slovami, ako ilúziu. Podobne, pokiaľ sme pod vplyvom emócií, máme pocit, že to, čo prežívame, je skutočné. Naše lipnutie na egu je silné a preto sa postupne musíme učiť vidieť príčiny našich pocitov, čiže príčiny emócií.

Je ťažké byť neustále v strehu, a aj to pridáva zbytočné napätie. Snažte sa dívať z času na čas, keď situácia nie je príliš rušivá. Aké sú podmienky a okolnosti vášho rozčúlenia? Nerobte to, keď už vaše emócie búria, pretože zo zrejmeho dôvodu už nebudete schopní vidieť to. Na začiatku vám môžu vaše silné návyky a sklony brániť, aby ste videli, aká je vaša myseľ. Kúsok po kúsku začnete vidieť jasnejšie. Neskôr uvidíte iný obraz vášho skutočného fungovania.

## Ako byť bdely

V skutočnosti k rozpoznaní príčiny emócie môže dôjsť úplne prirodzene. Problémom je vždy to, že si neuvedomujeme to, čo sa práve deje. Nie sme bdelí. Dokonca aj keď bdelí sme, stále nie sme schopní rozpoznať veľmi jemné príčiny emócií, ktoré prúdia pod povrchom. Aby sme zosilnili našu bdelosť, potrebujeme dosiahnuť tri veci.

- V prvom rade, nesnívajte, nemyslite na nič iné, než na to, čo sa práve odohráva. Napríklad, keď čítame túto knihu, nemali by sme myslieť na vyvrátené stromy počas búrky alebo na pizzu, ktorú si dáme na obed. Mali by sme byť sústredení na to, čo čítame. To je prvá vec, ktorú treba dosiahnuť.

- Po druhé, udržujte si stálu a správnu motiváciu pre bdelosť a pochopenie podstaty vecí. Mali by sme si uvedomiť význam bdelosti a pochopenia. Bdelosť a pochopenie vnímame ako nevyhnutnosť. Bez nich nie je nič možné.
- Po tretie, uvoľnite svoju myseľ. Nesmie byť ani lenivá, ani ospalá. Prajeme si dosiahnuť veľmi pokojnú ale jasnú myseľ.

Pozorovať fungovanie emócií je vhodné kedykoľvek, ale niektoré okamihy sú najvhodnejšie. Je to vtedy, keď veci idú pomerne hladko, kedy máme sklon zabúdať na malé komplikácie. Myslíme si, že sú normálne a tak je všetko, ako má byť. Ak si však vyberieme okamih, keď sa všetko rúca, je to žiaľ súčasne aj okamih, keď nás emócie premôžu. Pokojne ich pozorovať je takmer nemožné. Naše auto nosíme na pravidelné prehliadky a menšie opravy. Nečakáme s opravou, až kým sa úplne pokazí. Rovnako je to s emóciami. Nečakajme, kým upadneme do krízy, aby sme zistili, čo je zlé. Tréning zvládania emócií by sa mal odohrávať, keď sme mierne nahnevaní alebo ľahko závistliví. Snažíme sa pochopiť, ako nás mohli vonkajšie príčiny takto podráždiť a rozrušiť. Energia príčiny emócie v skutočnosti vychádza z nás, dokonca aj keď sa zdá, že je „mimo nás“. Je to *Ľa*, ktoré reaguje na vonkajšie podnety. Vďaka malým denným rozčúleniam začneme túto pravdu vidieť. Samozrejme, dívať sa dovnútra môžeme, aj keď ide všetko bez problémov, ale obyčajne sú to malé prekážky, ktoré nás nútia posadiť sa a dávať pozor.

## Nespokojnosť je spojená s motiváciou

Emócie v skutočnosti väčšinou zosilňujeme. Keď nie sme šťastní, máme sklon hľadať príčiny vonku. „Závidím, pretože ho povýšili namiesto mňa“. Cítíme sa tak kvôli niekomu alebo niečomu. Stále sme takí. No mohli by sme sa zmeniť. Ak sa pozrieme na samotné emócie, nie sú až také dôležité. Ani vonkajšie faktory, s ktorými spájame naše emócie nie sú také dôležité. V skutočnosti vždy, keď sa ocitneme v nepríjemnej situácii, môžeme namiesto nášho obvyklého správania reagovať inak. Inými slovami, môžeme sa rozhodnúť ostať v pohode a myslieť na druhých.

Myšlienka bódhičitty, alebo len schopnosť viac sa otvoriť druhým, je pre niektorých ľudí cudzia. Nedokážu s touto otvorenou myslou konať, možno na to nevidia žiaden dôvod. Načo je dobré konať s milujúcou láskavosťou? Zaujímavejšia je otázka, aká je nevýhoda nekonať s bódhičittou? Faktom je, že konanie len pre vlastný prospech nevyhnutne vedie k nešťastiu a utrpeniu. Mali by sme zistiť, či je toto tvrdenie pre nás a pre druhých správne. Sebeckto alebo egocentrizmus podporuje príčiny emócií, čím vytvára ešte silnejšie a početnejšie emócie.

Výsledkom bude, že sa ocitneme v situácii, keď budeme prechádzať plnou rýchlosťou od jednej emócie k druhej. Budeme na to vynakladať mnoho energie a stupňovať napätie, ktoré nás zožiera. Uspokojiť sa nie je možné a my trpíme. Akonáhle niečo získame, ženieme sa za niečím novým a takto zhon pokračuje.

Ak konáme zo záujmu o druhých, je to iné. Konanie si nevyžaduje toľko energie, pretože príčiny emócií prepojené s *ġa* sú pod kontrolou. Ak sa aj objavia naše túžby a nechute, nie sú príliš intenzívne. Keď aj veci nejdú „po našom“, necítíme sa preto takí smutní. A keď po našom idú, nie sme takí



vzrušení. Dokážeme si nájsť čas, aby sme s jasnou myslou zväžili každú situáciu a robili veci tak, ako treba. Napätie sa drží na minime.

Kde nie je očakávanie a kde máme v srdci úprimný záujem o druhých, tam neexistuje dôvod cítiť sa nešťastne. Sme spokojní, že robíme, čo môžeme. Jedným z pozitívnych dôsledkov práce pre druhých je, že sa im dokážeme úplne prirodzene otvoriť. V konečnom dôsledku sme spokojnejší so sebou i so vzťahmi s ostatnými.

Naše konanie má často rôzne dôvody. Spýtajte sa seba samých: „Prečo to robím?“ „Pretože to treba urobiť“, môže byť vaša odpoveď. Vaša motivácia však môže byť rozličná. Môžete to robiť len kvôli vášmu vlastnému prospechu, alebo všeobecne pre prospech ľudí, alebo pre vašich známych. Podľa toho sa v závislosti od vašej motivácie budú vaše očakávania líšiť a neúspech na vás bude v jednotlivých prípadoch vplývať úplne odlišne.

Ak konáte len preto, že musíte a ostatní pri tom trpia, je to veľmi zlé. Nie ste príliš pozorní, pretože od začiatku máte pocit, že nemáte na výber. Jediné, na čom vám záleží, je výsledok. Keď sa niečo nevydarí, budete veľmi frustrovaní pocitom, že plytváte vašim úsilím. To isté platí, ak konáte výlučne pre váš prospech.

Ak by k chybe došlo vašou vinou, cítili by ste sa ešte horšie. Môžete alebo nemusíte si byť vedomí toho, že vaše konanie druhým ubližuje. Časom si to uvedomíte a ospravedlníte to tým, že to nebolo úmyselné. Ale dôsledok vášho negatívneho činu nemožno ani v jednej zo situácií vymazať. Takže nakoniec budú všetci zúčastnení vrátane vás trpieť a nieť negatívne dôsledky.

Keď ste k druhým ohľaduplní a veci sa vám nedaria, tak ste, prirodzene, oveľa viac ochotní nechať to tak, ako to je. Viete,

že ste chceli pomôcť a aj ste tak konali. Minimálne ste už dosiahli toto. Vaša frustrácia nie je taká silná, ako v dvoch predošlých scenároch. Pokiaľ budete k druhým pozorní, vaše konanie im s najväčšou pravdepodobnosťou neublíži. Možnosť chyby je preto oveľa nižšia.

Vezmime si ako príklad prácu akou je umývanie podlahy alebo upratovanie domu. Robíte to len preto, že musíte a radšej by ste sa venovali niečomu inému – niečomu zábavnejšiemu, lepšiemu, ľahšiemu a menej nudnému. Ak ale svoju prácu robíte s tým, že sa vaša rodina môže tešiť z čistého domu alebo kvôli vášmu priateľovi, ktorý príde na návštevu, stáva sa to vašim darom pre týchto ľudí. Budete to robiť zo srdca a s radosťou. Tá istá činnosť, ale iná motivácia. Sebecký prístup alebo láskavý prístup – výber je na vás.

Obyčajne sa cítime dobre len vtedy, keď sa nám veci daria. V opačnom prípade sme smutní a utrápení. Keď sa s niekým vadíme, vždy je to jeho chyba. „Nerobí, čo od neho chcem“. Skrátka, chceme aby bolo po našom. V tibetčine máme výraz, ktorý v skutočnosti opisuje iný prístup – neustále rátať s ostatnými a zaujímať sa o prospech druhých. Nemusíme seba samých brať tak vážne. Keď veci potom nejdú úplne perfektne, dokážeme sa s tým zmieriť.

Opäť, dobré alebo zlé závisí od našej motivácie. Dôležité je všimnúť si, že naše konanie môže byť stále také isté – s ohľadom alebo bez ohľadu na druhých. Bez upriamenosti na seba sa dokážeme lepšie vysporiadať s prekážkami. Nie sme obmedzení stuhnutými a úzkoprsými názormi. Veci nemusia ísť presne a perfektne tak, ako chceme. Táto pohoda môže nastať, len keď je výrazne potlačený pocit našej vlastnej dôležitosti.

To, ako vnímame komplikácie vo vývoji situácií, väčšinou závisí od nás samotných. To neznamená, že veci budú

fungovať, len ak budeme milí a budeme sa usmievať. Niektorí ľudia sa snažia udržiavať myseľ pokojnú tým, že zakrývajú problémy. Oba tieto prístupy sú nesprávne. Nepoužívame bódhičittu, aby sme problémy natierali na ružovo. O to pri jej používaní vôbec nejde. Ide o to, že keď myslíme na druhých, sme prirodzene pokojnejší, čím dosiahneme vyššiu efektívnosť toho, čo robíme.

Ako príklad si vezmime dobrovoľného prekladateľa. Vidí, že jeho práca je užitočná pre ľudí, ktorí nerozumejú tibetčine. Je šťastný, že to môže pre druhých robiť. Je uvoľnený, snaží sa to robiť čo najlepšie a cíti sa spokojne. Ak sa však sám považuje za dobrého profesionálneho prekladateľa, zameria sa len na kvalitu svojho prekladu. Preto sa nevie uvoľniť, stále sa kontroluje a hľadá, čo by vylepšil. Onedlho zistí, že je znechutený a radšej by robil niečo iné.

## Bódhičitta nás pozdvihuje z vlastného zmätku

Úžasnou vlastnosťou bódhičitty je, že príčiny emócií ju nemôžu ani rozrušiť, ani zmeniť. Je úplne odlišná od našej mysle, ktorá je zaneprázdnená lipnutím na egu, čím príčiny emócií spôsobujú skazu. Keď sme obmedzení naším vlastným zmätkom je pre nás ťažké vidieť jasne. Jediným spôsobom vyslobodenia z pripútanosti na egu je obrátiť našu pozornosť k druhým. Potom budeme mať príležitosť rozpoznať, ako nás emócie ovplyvňujú.

Keď budete nabudúce nešťastní, pretože niekto nekoná správne, spýtajte sa seba samých: „Keď teraz použijem bódhičittu, aký vplyv to bude mať na moje prežívanie? V čom to bude iné, ak sa rozhodnem bódhičittu ignorovať?“ Ak nie ste príliš nahnevaní, môžete v obidvoch prípadoch sledovať svoju reakciu. Uvedomíte si, aká je bódhičitta v oslabovaní

lipnutia na egu efektívna. Chráni vás pred výlučným zameriavaním sa na seba. Pozdvihuje vás z duality – zo stavania *Ja* proti *iným*, ktoré živí problémy, agresivitu a utrpenie ako nevyhnutný následok. Rozvíjanie bódhičitty akosi spôsobuje, že už žiadnu opozíciu nevnímate ako ohrozenie.

Nemôžete zo dňa na deň myslieť ako bódhisattvovia. Nemôžete sa zmeniť za jednu noc. Začnite používať bódhičittu podľa úrovne, na akej sa nachádzate. Lásku a súcit môžete cítiť len na úrovni, ktorá je pre vás prirodzená. Nemalo by to byť nútené. Ak by ste ale získali len jedno percento z celkovej bódhičitty, vytvorilo by to nesmierny úžitok. Vyriešilo by to mnoho problémov vašej mysle.

Úžitok všetkých vašich činov a stretnutí s druhými by bol mnohonásobný. V prianí bódhičitty si prajeme urobiť toľko, koľko môžeme. To znamená v zhode s našimi individuálnymi schopnosťami a pochopením. Nejde o to, aby sme konali presne ako bódhisattvovia, inak vybočíme z cesty bódhi-sattvu. Cestou bódhisattvu postupujeme krok za krokom, bez ohľadu na našu súčasnú úroveň. Konať takto, nie je zložitý.

## Dve otázky

Každý žije život inak, podľa svojich individuálnych podmienok. V zásade všetci chceme žiť pokojne a šťastne spolu so svojimi blízkymi. Prajeme si dobre vychádzať s našimi priateľmi a kolegami v práci. Všetci dúfame, že budeme v našich životoch produktívni a užitoční, že budeme vytvárať niečo dôležité pre tých ostatných. Nikdy nemáme v úmysle ľudí popudzovať alebo si robiť problémy. Túžime po harmónii a šťastí. Avšak stále máme problémy, nie veľké, ale malé rozčúlenia a komplikácie každodenného života.

Spýtajte sa seba samých, prečo sú tieto rozrušenia stále tu. Väčšina ľudí ich berie ako normálne. Faktom je, že v skutočnosti nám nie sú príliš jasné. Vlastne im vôbec nerozumieme. Dharma hovorí, že sú to podmienky existencie v samsáre v dôsledku lipnutia na egu. Keď sa budete snažiť skúmať svoje vlastné podmienky, zistíte, že niektoré sú riešiteľné, ale väčšina z nich sa bude javiť ako neriešiteľná. Ak budete vychádzať z dharmy, ak trochu hlbšie pouvažujete a rozanalyzujete to, zistíte, že nepotrebujete tak často bojovať, argumentovať, kritizovať, používať silné slová, mať výbuchy silných emócií. Nie je to nutné. Je veľmi dôležité prísť na to, prečo tieto prejavy nie sú nutné. Používajte dharmu ako svojho sprievodcu a skúmajte svoje postoje, svoj spôsob myslenia.

„Prispievajú vaše postoje k vašej pripútanosti na ego?“

„Dovoľujú vám vaše postoje podporovať druhých?“

Toto sú dve veľmi jednoduché otázky. V každom stave alebo situácii, ktorej čelíte, si položte tieto dve otázky a vždy budete vedieť, čo máte robiť.

Napríklad, keď s niekým debatujete, dokonca aj s niekým, koho máte radi, ste veľmi emocionálni. Vlastne trpíte, pretože vidíte, že súčasťou každej diskusie sú emócie. Uvažujte však pozornejšie a uvidíte jasnejšie. Nie ste len pripútaní k vašim vlastným názorom a túžbam?

Ak sa zamyslíte, zistíte, že existujú dva rôzne prístupy. Prvým je vôľa podporovať druhých a robiť, čo sa dá. Druhým, veľmi častým, je skryté, vnútorné, nevedomé prianie druhých využívať, vaša neochota stratiť pozíciu, alebo očakávanie súhlasu od tých druhých. Tieto postoje sú veľmi silné a na prvý pohľad je ťažké ich odhaliť, pretože ich rýchlo a obratne skrývate. Opäť si nájdite čas, pozorne uvažujte a postupne ich začnete vidieť. „Áno, mám postoje, ktoré sú sebecké. Mám tieto pocity, keď chcem presadiť vlastný názor. Celkom

úprimne, problém je vo mne, v mojej pripútanosti na moje túžby a v tom, že chcem byť v pozornosti druhých. Preto odmietam druhých a reagujem takýmto spôsobom“.

Zvyčajne viac–menej vidíme, ako to funguje, ale ešte tomu nechceme uveriť. Preto je také ťažké zmeniť sa. Ak skutočne odhalíte svoje vnútorné postoje, uvidíte, ako vznikajú a potom zanikajú. Je to veľmi zvláštne. Poznáte svoje myšlienky, ale ešte s nimi nedokážete pracovať. To znamená, že ste jasne nepochopili ich zmysel. Môžete ich pochopiť racionálne, ale nie na pocitovej úrovni. Bude to istý čas trvať. Dosiahnuť zmenu nie je ľahké, ale je to naozaj možné.

## Pamätajte na nestálosť

Buddhove učenia nám hovoria, že naša pripútanosť je veľmi hlboká. Neustále tu niekde je. Spýtajte sa seba samých, prečo sa vaša myseľ viaže a lipne na malých ako aj na veľkých veciach. Priamym dôsledkom tohto lipnutia je, že veci vnímate ako pevné a stále. Máte pocit, že v živote máte ešte dosť času, kým v skutočnosti čas nie je ani dlhý ani krátky. Neustále plynie a mení sa. Ani na moment nezastane. Ale my to takto nevidíme, pretože máme ilúziu stálosti.

Všetko sa nám zdá nemenné. Preto sú naše túžby a pripútanosť také silné. Je veľmi ťažké zmeniť tento pocit. Možno práve toto je náš hlavný problém. Keď pochopíme, že všetko je nestále, začne sa meniť celý náš pohľad. Ak tomu správne neporozumieme, môže nás to vystrašiť. Ak sa ale skutočne posilujeme uvedomovať si nestálosť, prinesie nám to nielen akési technické pochopenie, ale celkom nový pohľad, skutočný prienik do podstaty vecí.

## Všetky bytosti majú podobné podmienky existencie

Keď sa niečo stane, myseľ sa toho hneď chytá. Teraz má vaša myseľ sklon na všetkom lipnúť, je v stave „neustáleho chcenia“. Z toho plynie neustály nepokoj, ktorý priťahuje ešte negatívnejšie príčiny. Aj pri tom trpíte bez toho aby ste si to uvedomovali. Ste príliš presvedčení o tom, že toto je správne. Pokúste sa analyzovať význam slova „správne“. Vezmite do úvahy, čo hovorí dharma a uvedomíte si, že výrok: „Toto je správne,“ opisuje iba váš pocit. Snažte sa predstaviť si, čo by sa stalo, keby ste jednoducho nasledovali váš pocit správnosti.

Môžete sa pozrieť na vaše minulé chyby, keď ste robili, čo ste považovali za správne. Čím viac vidíte, tým hlbšie je vaše pochopenie. Vďaka tomu sa môžete vymaniť z mnohých situácií, ktoré vás trápia. Momentálne sa s konfliktnou situáciou vyrovnávate vždy tým, že ju potláčate alebo to skúšate inak. Niekedy to funguje, ale problém sa tým nevyrieši. Keď budete vidieť jasne, zvládnete to.

Pri sebazpozorovaní si onedlho uvedomíte, že v skutočnosti každý funguje rovnako. Napríklad, vidíte, že niekto koná negatívne. Ak budete prvotnú príčinu jeho činov skutočne analyzovať, zistíte, že je za tým nevedomosť. On nevie. Môžete si o sebe myslieť, že ste celkom milí a správni, ale v hĺbke srdca viete, že ste takisto schopní páchať také isté zlé veci. Nerobíte to len preto, že chápete, prečo sa takto nemá konať. V skutočnosti to znamená, že viete, prečo konal tak, ako konal. Toto zistenie vám samo osebe pomáha vyvarovať sa nenávisťi a chráni vás pred pocitom krivdy alebo hnevu. Navyše, pokiaľ chcete cítiť lásku a súcť ku všetkým bytostiam bez rozdielu, je toto pochopenie nevyhnutné. Musíte pochopiť základné

príčiny ich utrpenia. Ak je pre vás ťažké súcitiť, nerozumiете, ako fungujete vy sami. Tieto dve veci sú vzájomne prepojené.

Keď dokážete pochopiť chyby iných, začnete chápať *nevedomosť* a *ilúziu*, ktoré sú aj vašim problémom. Uvidíte, že hoci na povrchu je každá bytosť vo svojej povahe a spôsoboch správania jedinečná, v hĺbke sú všetky základné príčiny a podmienky existencie všetkých živých bytostí predmetom karmy. Jednotlivec je „stratený“ kvôli *základnej nevedomosti* alebo „nevideniu“. Preto začnete pociťovať súcit. Veci sa stanú jasnejšími a vy budete pokojnejší. Samozrejme, všetky problémy a ťažkosti pretrvávajú, ale už vás tak nerozrušujú. Ste odhodlanejší pomáhať. Kým tomu ešte celkom nerozumiете, zdráhaťte sa pomôcť ľuďom, ktorí konajú zle. Beriete zlobu osobne. Nájdite si čas a snažte sa ostatných pochopiť hlbšie. Veľmi pomaly potom začnete stále viac a viac vidieť situáciu, v ktorej sa nachádzajú. Viac ako kedykoľvek predtým pociťíte vo svojom vnútri potrebu oslobodenia.

## Bódhičitta nie je útek pred utrpením

I keď je bódhičitta pre schopnosť vysporiadať sa s emóciami kľúčovou, neznamená to, že ju používame ako prostriedok na únik pred našimi emóciami alebo na ich zastavenie. Niektorí ľudia si myslia, že na zmiernenie svojho vlastného utrpenia by v sebe mali vyvolať bódhičittu. „Aby som zmenšil svoje utrpenie z emócií, začnem s bódhičittou“. Toto nefunguje. Prečo? Pretože pociť bódhičitty pochádza z ozajstného videnia a pochopenia univerzálnych podmienok existencie, ktorým podlieha každá bytosť. Až potom dokážeme konať v súlade s týmto pochopením. Všetky rôzne spôsoby praxe vychádzajú z tohto zásadného bodu.



## Nechápeme

Viete, že existuje nevedomosť. Viete, že existuje utrpenie. Viete o nestálosti. Chápete dôležitosť bódhičitty. Keď budú všetky tieto zložky začlenené do vášho pohľadu, emotívne rozrušenia sa stanú oveľa poddajnejšími a spracovateľnejšími. Vidíte, ako žijete spojení s príčinami svojich pocitov a pocitmi samotnými. Sú tu s nami a neustále nás vďaka návyku našej mysle rozrušujú. Dobrou správou je, že sa taktiež menia.

Môžete súhlasiť s tým, že vyslobodenie z utrpenia je veľmi dôležité, ale uskutočniť ho ešte nedokázate. Predovšetkým preto, že nevidíte podmienky, v ktorých sa nachádzate. Nerozumiete im presne. Pokiaľ nepochopíme význam všetkých podmienok existencie vrátane príčin emócií, bude ťažké vyslobodiť sa z nich. Toto pochopenie neprichádza okamžite. Prichádza krok za krokom. Až keď uplynie dlhší čas, zbadáme, že spôsob, akým cítime, sa zmenil.

Je veľmi ľahké povedať, že chceme byť vyslobodení zo samsáry. V skutočnosti v nej takými to vyjadreniami ešte viac zotrvávame. Naša túžba po vyslobodení sa tak stáva dočasnou pripútanosťou. Ak to budeme dostatočne pozorne skúmať, uvidíme, že by sme sa síce radi oslobodili, ale zároveň to ani veľmi nechceme. Tento stav označujeme výrazom „byť zamotaný“. Stále nie sme presvedčení, že ísť poza utrpenie je tou najdôležitejšou vecou.

Skutočne cítime, že zanechanie samsáry je dôležité, ale ešte nie dostatočne. Individuálne je akosi každý z nás stále príliš zameraný na samsáru. To ukazuje, že sme sa stále nedostali k podstate. A pretože je všetko prepojené, nepochopenie významu prestupuje všetky aspekty nášho fungovania vo svete. Ak skutočne pochopíme, že každé konanie má svoj nevyhnutný následok, zistíme, že následky budú nekonečné,

pretože naše činy sú nekonečné. Aj keď nedokážeme pochopiť, čím osvietenie v skutočnosti je, budeme cítiť naliehavú potrebu vydať sa iným smerom. Krok za krokom si budeme uvedomovať, že nebyť pod vplyvom príčin emócií sa rovná vyslobodeniu zo samsáry.

## Kapitola 5

# Duchovná cesta

Byť „duchovným“ v buddhizme znamená snažiť sa mať jasno, byť bdelym a schopným všetko pochopiť. Nie ste rozrušení alebo znepokojení. Vaša myseľ je pokojná a ste schopní konať a pracovať s akoukoľvek situáciou, podmienkami alebo okolnosťami vyváženým a konštruktívnym spôsobom. „Duchovný“ neznamená magický, mocný alebo konajúci zázraky. V buddhizme hovoríme o pokoji a rovnováhe. Prajeme si byť prospešnými a užitočnými. Tieto vlastnosti vychádzajú z našej schopnosti pracovať s našimi myslami. Bez správneho pochopenia sú hlavným programom dňa prekážky a rozrušenia.

Každý deň sa zaoberáte mnohými vecami. Príležitostne si dokážete nájsť trochu času na duchovnú prax. Ak je váš prístup takýto, dharma pravdepodobne nie je vašim hlavným záujmom. Súhlasíte s rôznymi teóriami dharmy, poznáte ich, chápete... ale stále akosi neviete, čo robiť, ako buddhisticke metódy používať vo vašom živote. Dharma nie je ani teória ani intelektuálna abstrakcia. Význam dharmy sa prejavuje v každom z nás na osobnej úrovni. Aby sme sa dostali k zmyslu,

potrebujeme jasnosť. Aby sme mali jasnosť, potrebujeme pravidelne praktikovať.

Často sa snažíme robiť príliš veľa vecí. Existuje mnoho metód dharmy ale dobré výsledky prináša aj jedna jediná metóda. Treba len trochu času a pravidelného, trvalého úsilia. Aj keď vieme, že určitá metóda funguje, akosi nám to nestačí a stále hľadáme ďalej.

Pravdou je, že strácame čas. Ak by sme vytrvali pri jednej praxi, boli by sme schopní vyriešiť všetky problémy. Nemusíte súhlasiť, ale mnoho úspešných praktikujúcich svedčí o opodstatnenosti tohto tvrdenia. Je to dôležitý bod, ktorý treba mať na mysli a vidieť či platí aj pre vás.

## Život ako duchovná cesta

Keď sa snažíme pracovať s príčinami emócií, mali by sme používať dharmu ako našu oporu. Dôležité je to robiť mimovoľne. Naším návykom je uvelebiť sa v pohodlnom stave mysle ale ak máme skutočný záujem riešiť naše problémy, poslúchneme odporúčanie a pokúsime sa porozumieť našim vnútorným stavom.

Myslíme si, že keď prežívame emócie, mali by sme ich skúsiť „transformovať“ podľa predstavy, ktorú sme pochytili z učení. Myslíme si, že toto znamená „používať učenia v praxi“ ale v skutočnosti sme pochytili len ďalší nesprávny koncept.

Správny prístup k dharme spočíva v spojení s ňou, ako s duchovnou cestou. Žiť podľa dharmy znamená, že každý deň smerujeme k súladu s ostatnými. Neustále sa im snažíme byť nápomocní a užitoční. Súčasne sa snažíme udržiavať pokojný stav mysle. Postupne potom získavame schopnosť vyslobodiť sa z nevedomosti a z utrpenia samsáry. Toto vyučoval Buddha. Toto je základná prax buddhizmu.

Buddhistická cesta ako duchovná cesta pozostáva nie z jednej, ale z množstva metód pre dosiahnutie toho istého cieľa. V buddhistických centrách sa vyučuje mnoho metód. Niektoré metódy sú relatívne ľahké, iné môžu byť dosť náročné. Každý si metódu môže vybrať. Zistiť ako si vybrať, chce ale čas, trpezlivosť a snahu správne pochopiť význam dharmy. Potom to chce čas, trpezlivosť a snahu vykonávať správnu prax. To je už samotná duchovná cesta.

Cesta dharmy nie je ľahká pre ľudí na Západe, rovnako ako pre Ázijcov a Tibetánov. Aj keď sa snažíme rozvíjať oddanosť, vykonávať pozitívne činy, očisťovať sa, hromadiť zásluhy, stále čelíme mnohým ťažkostiam. Prečo? Pretože ako ľudské bytosti sme hlboko prepojení so samsárou. To, čo učil Buddha cítime ako protiklad voči našim samsárickým návykom. Sme zvyknutí hromadiť vedomosti a dosahovať výsledky. Takýmto spôsobom žijeme. Prax dharmy si však vyžaduje odlišný prístup a v tom je ten problém.

Spočiatku môžeme praktikovať zo zvedavosti ale skutočný význam dharmy pochopíme ťažko. Síce cítime, že v mnohom to dáva zmysel ale keď nakoniec dôjde k skutočnej práci s metódami, nie je to ľahké. Naša myseľ nedokáže pochopiť zmysel okamžite. Musíme praktikovať. Čím viac budeme praktikovať, tým viac oceníme, aký má dharmu skutočný význam pre každého z nás.

Naše pochopenie sa objavuje vo vrstvách. Vrstvu za vrstvou sa budeme ponárať hlbšie k zmyslu dharmy. Pochopenie sa bude zväčšovať a nám to bude čoraz jasnejšie. Sami sa budeme povzbudzovať v praxi a pokračovať. Čím viac to robíme, tým jasnejšia a dôležitejšia je pre nás dharmu a tým viac sme motivovaní a viac urobíme. Takto to funguje.

## Prax dharmy nie je povinnosťou

Prax dharmy nesmieme považovať za povinnosť. Nemali by sme sa do nej neprímerane nútiť. Učenia vysvetľujú, čo sú „dobré“ a čo „nie príliš dobré“ činy. Vysvetlenia sú pre vás. Týkajú sa vás a vašich terajších životov. Nie sú to len teórie a zásady. Dharma hovorí, že určité činy prinesú určité následky. Skúmajte, čo to reálne vo vašom vlastnom živote znamená. Keď sa pozriete na to, čo robíte teraz, aké následky to prinesie? Praktikovať dharmu neznamená poslúchať a riadiť sa nariadeniami a predpismi.

Často sa prestanete pýtať, keď cítite, že ste pochopili celkový význam. Snažte sa však pokračovať a pýtajte sa, prečo dharma hovorí to, čo hovorí. „Ak budem používať učenia v praxi, čo mi to prinesie? Aký úžitok z toho budú mať ostatní? Ak budem konať negatívne, aké následky poniesiem ja a aké ostatní?“ Kúsok po kúsku si to snažte vyjasniť. Neprestaňte hneď, keď je vám to o trochu jasnejšie. Pokračujte. Skúmajte a hodnotte význam či už sami alebo v diskusii s ostatnými.

Tento proces vám umožní začať si všímať príčiny emócií a to, ako vás ovplyvňujú. Inak by vás vaše dlho vžité tendencie a zvyky stále nevedomky ovládali a obmedzovali.

## Čo nás vedie na ceste

Keď začínate praktikovať, nepretržité sústredenie a koncentrácia môžu byť pre vás veľmi ťažké. Praxou dharmy sa ale v skutočnosti môže stať celý váš život a nielen čas, ktorý za prax považujete. Toto sa týka všetkých. Je veľmi dôležité a dobré používať dharmu v každom aspekte našich životov. Na to ale potrebujeme návod. Ak nemáme žiadne východiskové body, bude ťažké nájsť cestu.

Robiť rozsiahly výskum samostatne je časovo veľmi náročné. Preto sa spoliehame na dharmu. Tak sa nestratíme. Nasledovať samotné učenia je veľmi jednoduché. Musíme sa ale vyvarovať komplikácií, ktoré si zvykneme sami vytvárať. Pozor na clony hodnotenia a krátkozrakosti, ktoré sme vysvetlili skôr a na skreslenia vytvorené našimi príčinami emócií.

Niekedy je ťažké pozorovať seba samých, ale veľa sa môžeme naučiť pozorovaním ľudí okolo seba, vidieť dôvody ich správania a konania. Dharmu používame, pretože nám ukazuje správny smer. Keď sa dívate, zistíte, že niektorí ľudia skutočne nedokážu konať správne. Niektorí správne konajú, ale nedokážu správne vykonávať prax. Potom sú tam takí, ktorí o dharme ani neuvažujú. Vaše pozorovania nie sú ani kritikou, ani hľadaním chýb, ale skôr vám slúžia ako zrkadlo, aby ste videli a pochopili seba samých. Môžete pozorovať sanghu<sup>12</sup>, vašich priateľov a ľudí vo všeobecnosti. Sangha má pre praktikujúcich zvláštny význam, pretože od duchovných učiteľov sa všetci môžeme veľa naučiť.

Z času na čas stretávate na prvý pohľad dobrých ľudí, ktorí až tak správne nekonajú. Chceli by ste ich zmeniť, uvažujúc: „Čím skôr, tým lepšie.“ Ale pozrite sa na seba: „Ako sa správam ja? Čo robím? Kde sa vo svojom živote nachádzam?“ Zistíte, že vy ste tiež jedným z týchto dobrých ľudí. Snažíte sa zmeniť, nepodliehať negatívnym tendenciám, namiesto toho konať pozitívne. Vidíte svoje vlastné chyby vo vývoji. Potom si uvedomíte, že každý sa musí najprv zaoberať svojimi vlastnými negatívnymi stavmi. Zapojíte sa do malých pozitívnych činov, začnete sa zlepšovať a vidieť jasnejšie. Vaše pozorovania, úvahy a používanie dharmy úplne prirodzene prepoja pochopenie vás samotných s pochopením ostatných a naopak.

## Výsledok nie je zjavný zo dňa na deň

Na rozdiel od našej každodennej skúsenosti, kedy sú výsledky našich činov obvykle zjavné okamžite, pri praxi dharmy to tak zvyčajne nie je. Výsledok praxe dharmy je iný. No môžete si byť istí, že nejaký výsledok tam je a udržiavaním vašej praxe sa hromadí. Toto je veľmi dôležité vedieť, aby ste sa nevzdávali.

Chceli by ste vidieť zmenu hneď teraz a nevidíte ju. Avšak po rokoch praxe sa pozriete späť a skutočne budete na sebe cítiť zmenu. Zlepšili ste sa významným spôsobom. Prax dharmy je, ako keď rastie tráva. Nedokážete vidieť, ako rastie zo dňa na deň, ale viete, že rastie. Len o pár dní neskôr môžete vidieť, že tráva je viditeľne vyššia. Váš stav mysle je ako tráva. Zlepšuje sa, ak dharmu denne používate, trochu denne praktikujete, pravidelne uvažujete a meditujete. O rok budete v sebe cítiť pozitívnu zmenu.

## Tri dôležité body

Tu je jedna tibetská odpoveď na otázku: „Čo je pre mňa dôležité práve teraz, čo sa musím naučiť a dosiahnuť? Dôležité je neublížovať živým bytostiam. Snažte sa pomáhať a byť užitoční pre druhých. A učte sa skrotiť svoju myseľ.“

Nedokážem tieto slová vyjadriť tak dobre ako v tibetčine, ale pokúsim sa vysvetliť ich význam. Znamená to, že by sme nemali ubližovať druhým, inak budeme znášať negatívne následky. Namiesto toho by sme sa mali snažiť hromadiť a vytvárať pozitívne okolnosti tým, že sme nápomocní druhým. Tiež musíme skrotiť svoju myseľ. Momentálne nevieme, čo to znamená konať pozitívne. Sme príliš navyknutí venovať sa negati-

vite, pretože nevieme, čo robiť. Ak by sme to vedeli, konali by sme pozitívne.

Vytrénovanie našej mysle je postupná zmena. Najprv musíme poznať naše vlastné rozrušenia a znepokojenia. Prevažne sa skladajú z emócií – presnejšie z príčin emócií. Bez toho, že by ste sa posudzovali, najprv zistíte, ako sa cítite a ako uvažujete. Aj keď máte pocit, že nie ste príliš dobrí, nevzdávajte to hneď. Musíte vidieť jasne, aby ste s tým mohli pracovať. Ak negativity nevidíte, nemôžete spraviť nič a určite sa dostavia nepríjemné dôsledky.

Hlavným problémom je naše lipnutie na egu, obávaná príčina všetkých príčin emócií. Nemôžeme to pokladať za zlé, pretože takí v tejto chvíli sme. Táto pripútanosť k Ja nie je ani dobrá ani zlá. Je to len náš spôsob prežívania seba samých ako individuálnych živých bytostí spolu so všetkými podmienkami existencie v našom teritóriu. Toto lipnutie na egu vzniká pre zmätok a nevedomosť mysle. Táto základná pripútanosť vytvára samsáru. Ako keď šliapneme do nejakého bahna a naša zablatená noha špiní všetko, na čo vkročí. Podobne nechceme trpieť, ale všetky príčiny utrpenia sami obnovujeme. Dharma ukazuje cestu k úplnej zmene. Kým ale nie sme osvietení, naše lipnutie na egu je s nami stále.

Lipnutie na egu vytvára príčiny emócií ako túžba či pripútanosť, pýcha, závisť a nenávisť. Určitým spôsobom sú akoby súčasťou nášho základného potenciálu. Kým si to neuvedomíme, nepoznáme ich skutočný vplyv na nás. Každý si myslí, že byť pyšný alebo závidieť je normálne. Samozrejme, tieto pocity sú časťou ľudskej povahy. Problém takisto je, že je normálne konať kvôli nim negatívne a vytvárať tak viac utrpenia pre všetkých. Nemôžeme sa vyhnúť následkom našich vlastných činov. Všetko je predmetom princípu karmy. Aj k zmene dochádza prostredníctvom činu a následku. Zmena nemôže



byť vynútená. Kúsok po kúsku pokračujeme v práci na sebe. Neexistuje iná cesta.

## Snažte sa nemanipulovať

Príčiny emócií sú súčasťou vašej mysle, takže im môžete porozumieť. Toto pochopenie vás uvoľňuje a upokojuje. Keď ste pokojní, môžete vidieť všetko to nepretržité posudzovanie a emocionálne stavy, ktorými prechádzate. Na začiatok je jednoduchšie všimnúť si zreteľné príčiny emócií ako nenávisť alebo túžbu. Ak tomu budete venovať väčšiu pozornosť, uvidíte ďalšie druhy príčin emócií, ktoré sú z nich odvodené. Snažte sa vidieť, ako na vás každá príčina emócií vplýva. Môžete si napríklad všimnúť, že máte túžbu mať pravdu. Výsledkom je, že máte sklon neustále manipulovať. Manipulujete váš vlastný pohľad alebo relevantné fakty a okolnosti, aby súhlasili s vašim vlastným pocitom tak, aby ste mali pravdu. Väčšinou si ani neuvedomujete, že to robíte. Napríklad akonáhle pocítite, že sa môžete myliť, okamžite manipulujete čokoľvek, aby to vyzeralo, že pravdu máte vy a ostatní sa mylia. Vnútorne nastavenie je veľmi jemné. Musíte sa snažiť vidieť, ako to robíte. Jemná manipulácia vás znepokojuje a robí vás nešťastnými. Veci sa javia komplikovanejšími, ako v skutočnosti sú. Tiež to spôsobuje, že ostatných vidíte v pomerne negatívnom svetle.

Skrotiť myseľ v skutočnosti znamená nebyť ľahostajným a nemanipulovať. Teda neprekrúcať vaše vlastné vnímanie. Môžete sa pozorovať, keď s niekým máte náhodnú diskusiu. Aj keď si nie ste istí, snažíte sa ho vziať do mnohých sporov, aby ste mohli pred druhými dokázať, že máte pravdu. Samozrejme keď pracujeme s druhými alebo sa snažíme riešiť problémy, je nevyhnutné vyjadriť sa tak, aby bolo jasné

o čo nám v komunikácii ide. Tu však hovorím o bežných neškodných každodenných konverzáciách.

Ak budete pozornejší, všimnete si svoje vlastné reakcie na najmenšie rozpory. Keď spozorujete svoje vnútorné žonglovanie, budete vedieť, čo robiť. Nemôžete ho odstrániť okamžite. Čím viac poznáte vzorce svojho správania, tým menej ich budete používať. Budete vedieť, že prekrúcanie je škodlivé. Prirodzene, keď s tým spočiatku nebudete vedieť prestať, budete z toho sklamaní. Aj napriek tomu sa neustále snažte vidieť jasnejšie. Krok po kroku to príde.

Ešte raz, potrebujeme mať lásku a súcít. Potrebujeme mať správne pochopenie karmy a utrpenia, to tvorí základ. Inak nepochopíme, že treba zmeniť naše súčasné návyky. Ako príklad si vezmime varovanie neubližovať hmyzu, ako sú komáre, mravce, muchy a pavúky. Ak by sme ich považovali za škodcov, ich zabíjanie by sa mohlo zdať oprávneným. Ak si ale uvedomíme, že sú to živé bytosti, ako my, naša averzia k nim sa zmenší. Neznamená to ani, že ich musíme mať radi. Chápeme, že sú objektom svojich životných podmienok ako hmyz, tak ako my žijeme v rámci ľudských podmienok. Túžba ostať nažive je univerzálna pre všetky živé bytosti. Keď sa vo vás objaví tento druh pochopenia, vaše pranie ubližovať úplne prirodzene zmizne. Nastane vo vás zmena. To isté sa týka vašich vnútorných manipulácií. K posunu vo vašom pohľade dochádza veľmi postupne. Iný náhľad nemôžete nadobudnúť okamžite, dokonca ani keby ste chceli. Zázraky sa nedejú.

## Kapitola 6

# Duševný pokoj

Duševný pokoj je jednou z podmienok pre rozpoznanie príčin emócií a našich pocitov. Môžeme to formulovať ako nasledujúce tvrdenie: „Áno, samozrejme, duševný pokoj potrebujem.“ V skutočnosti ale nevieme, prečo by to tak malo byť. Ešte sme to nepochopili, ale domnievame sa, že áno. Uložili sme si túto „vetu vytesanú do kameňa“ na bezpečné miesto. Takto ale pochopenie oddalujeme. Výsledkom je, že nemáme ani duševný pokoj, ani poznanie, ako ho používať.

Kým si skutočne neuvedomíme, že duševný pokoj je nevyhnutný, každý pokus vytvárať a hromadiť podmienky pre jeho vznik a rozvoj bude zlyhávať. Preto, budme trpezliví a pozorne uvažujme: „Má duševný pokoj v rôznych životných situáciách pre nás nejaký význam?“

Ak chceme dosiahnuť duševný pokoj, musíme najprv zmierniť rozrušenie mysle. Duševný nepokoj môže zapríčiniť, že vidíme len povrch ťažších emotívnych stavov, akým je napríklad hnev. Jemnejšie príčiny emócií ako žiarlivosť alebo pýcha môžu veľmi ľahko uniknúť našej pozornosti. Keď bude naša myseľ relatívne pokojnejšia, všimneme si príčiny emócií hlbšie. Musíme dávať veľký pozor na návyk „neustáleho chcenia.“ Ono vyvoláva nepokoj. Obyčajne, keď niečo chceme, vynaložíme na získanie toho všetku našu energiu a snažíme sa, kým to nedostaneme. Lenže keď chceme zmeniť myseľ, tento druh prístupu nefunguje. Na myseľ nesmieme tlačiť a vyvolávať v nej napätie. Akékoľvek nútenie alebo úsilie bude nutne viesť k ešte väčšiemu napätiu a získame presný opak toho, čo sme chceli. Duševný pokoj príde sám, keď skutočne pochopíme jeho význam.

## Nechajte to tak

Pred viac ako 2500 rokmi Buddha učil, ako dosiahnuť duševný pokoj. Pranie byť šťastným je univerzálne. Avšak súčasne, bytosti „ustavičným chcením“ nevedomky pokračujú vo vytváraní presne opačných podmienok, než sú potrebné pre vznik šťastia. Je to ako s vlnami na vode. Nemôžeme upokojiť vodu tým, že sa jej budeme akokoľvek dotýkať. Jediné, čo môžeme spraviť, je, že nebudeme robiť nič. Jednoducho to necháme tak. Voda sa upokojí sama. V tomto zmysle môžeme k duševnému pokoji dôjsť úplne ľahko.

Na druhej strane to neznamená, že môžeme zabudnúť na duševný pokoj, že ho takpovediac odložíme do kredenca. Jednou z nesprávnych predstáv je považovať spánok za stav pokoja. Byť pokojným si vyžaduje prítomnosť mysle, jasnú bdelosť, aj keď sa nič nedeje.

Duševný pokoj je spojený s určitým stupňom duševnej jasnosti. To, čo sa snažíme prekonať, je vlastne nevedomosť mysle, ktorá je ako hmla, čo zatemňuje myseľ. Čo je tou hmlou? Neustála a nekončiaca reťaz udalostí v našej myšli. Táto hmla sa nerozplynie jednoduchým sedením niekde v samote. Musíme byť bdeli, to je pre rozptýlenie hmly rozhodujúce.

Nesmieme si myslieť, že s príčinami emócií musíme bojovať. Nevyhlasujeme im vojnu, to by prinieslo len viac napätia. Je to otázka správnej rovnováhy. Vieme, že potrebujeme duševný pokoj. Budme správne motivovaní, ale nepestujme si nádej. Musíme byť ostrážiti pred našimi nádejami, pretože nás môžu okradnúť o pokoj. Keď sa túžby vymknú spod kontroly, môžu sa zmeniť na chamtivosť, extrémnu podobu chcenia. Prílišná túžba byť pokojný sa môže zmeniť na chamti-

vosť, ktorá obmedzuje a zužuje myseľ. Chamtivosť znamená viac napätia.

Treba byť odhodlaný, ale súčasne si dávať pozor na túžbu. Pozitívnu motiváciu sa snažíme udržať v rovnováhe, bez rozrušení. Inými slovami, jednoducho si uvedomujeme, že duševný pokoj je veľmi užitočný a veľmi dôležitý. Ak by ste mali špiňavé okuliare, utreli by ste si ich, aby ste mohli vidieť jasne. Šošovky nemusíte rozbiť, aby ste z nich odstránili špinu.

Rovnaké je to s našou myslou. Príčiny emócií nám stoja v ceste. Sú rozrušeniami mysle, ktoré obmedzujú naše vnímanie. Nemusíte s nimi bojovať. Treba si ich len uvedomovať a pochopiť, ako fungujú.

Buddha povedal, že máme vzácnu ľudskú existenciu, ktorá je ale krehká. Mali by sme ju dobre využiť. Vďaka bdelosti a pozornosti sa postupne približujeme k väčšej jasnosti a pokoj, pričom sa vyhýbame prehnanému tlaku. Napätie nie je prísadou vytvárajúcou úspech. Preto by sme mali byť k našim túžbam a nutkaniam ostražití. Túto pozornosť cvičíme, až kým sa nestane prirodzenou ochranou pred vnútornými rozpormi. V momente, keď ich spozorujeme, dokážeme sa uvoľniť. Takže znova, je to o nastavení rovnováhy medzi pozitívnym odhodlaním a stavom mysle, ktorý je zlučiteľný s tým, o čo ide – duševným pokojom.

## Pohoda a duševný pokoj idú ruka v ruke

Nemôžeme byť šťastní bez duševného pokoja a nemôžeme mať duševný pokoj, ak sme nešťastní. Existuje tibetský výraz, ktorý sa prekladá ako prosperita alebo blaho. Toto slovo vznikne v tibetčine spojením slov *pokoj* a *šťastie*. Ak chýba jedno z nich, nie je možné blaho dosiahnuť. Znamená to, že šťastie závisí len od nás. Často sme smutní. Cítíme

a myslíme si, že niečo zvonku nás spraví šťastnými. „Ak by som bol bohatším, všetko by bolo lepšie. Ak by bol môj manžel lepší alebo moja manželka lepšia, bol by som šťastnejší“. Tieto myšlienky a očakávania odrážajú naše pomýlené zameranie sa na vonkajšie veci a závislosť na nich. Na druhej strane takisto nezavrhneme všetko, čo sa deje vo vonkajšom svete. Ide skôr o to, že závisí len od nás, ako prijímame a vnímame vonkajšie javy. Keď pochopíme, že my sme zdrojom všetkého, čo vnímame, s úplným presvedčením prijmeme dôležitosť duševného pokoja a jeho vzájomného vzťahu s naším šťastím a nakoniec s naším blahom.

## Potreba alebo túžba

Ak sa chceme zmeniť, musíme začať s našimi návykmi. Najprv oddelíme naše potreby od našich túžob. Väčšinu z toho, po čom túžime, pre život nepotrebujeme. Tu musíme byť poctiví a určiť, čo je pre naše životy skutočne nevyhnutné a čo by bolo len pekné mať. Toto odlíšenie je na každom jednotlivcovi. Nikto nám nemôže povedať, či niečo skutočne potrebujeme alebo nie. Pritom ide o všetky vonkajšie veci rovnako ako o naše vnútorné pocity. Momentálne sme ako ľudia stratení v saharskej púšti, hladajúci oázu. Vidíme fatamorgánu, bežíme za ňou a keď ju dosiahneme, je preč. Túžba, jedna z troch hlavných príčin emócií, je ako fatamorgána. Musíme rozlíšiť jej skutočnú hodnotu prv, než ju budeme slepo nasledovať. Keď začneme spochybňovať veci, po ktorých dychtíme, postupne začneme chápať ich skutočnú hodnotu. Ale, čo je dôležitejšie, dostaneme sa tiež k pochopeniu zmyslu našej túžby.

Potom si podľa toho vyberieme. V skutočnosti je naháňanie fatamorgány na Sahare veľmi frustrujúce. To isté

sa týka nášho naháňania vecí, ale sme tým totálne pohltení. Ak prestaneme utekať, začneme sa upokojovať. Získame trocha priestoru pre pohodu, pokoj a šťastie, ktoré všetci chceme. Vplyv príčin emócií na nás sa zmenší. Nie je také ťažké prestať naháňať veci. Keď si to uvedomíme, je to celkom ľahké.

Naše túžby nepopierajme štýlom: „Nepotrebujem to. Mal by som sa toho vzdať.“ Zavedenie prísnej disciplíny nefunguje. Existuje ale jednoduchý a efektívny spôsob postupnej zmeny návyku túžby, ktorý trvá určitý čas. Každý deň, keď sa zobudíme, naša prvá myšlienka je zvyčajne spojená s túžbou. Podľa konkrétnych okolností to môžu byť aj strach a obavy. Porozmýšľajte, či sa to týka aj vás. Je to veľmi jemný a mimovoľný pocit. Ako prvú vec si ráno snažte pripomínať význam bódhičitty. Iba celkom úprimne myslite na to, že by ste mali pomáhať živým bytostiam, ľuďom alebo aj zvieratám. Nemusíte sedieť a meditovať. Nemusíte uvažovať do detailov alebo nejako konkrétne. Len sa úprimne sústreďte na pocit, že chcete pomáhať. „Prajem si využiť moje schopnosti ľudskej bytosti pomáhať druhým“. Potom, počas dňa, keď sa venujete svojej práci a povinnostiam, snažte sa byť k druhým neustále ohľaduplní a pomáhať im, kedykoľvek môžete. Po čase, keď sa tento prístup stane vašim návykom, zbadáte, že ste zmenili svoju túžbu. Zvládať emócie bude pre vás oveľa ľahšie.

## Buďte otvorení v tomto momente

Bdelosť je v podstate skutočne cennou vlastnosťou pohody. Otvára pre nás prítomný okamih. Väčšinou nemáme dôvod byť nešťastnými. Vlastne by sme mohli rozmýšľať o tom, že nie sme na tom až tak zle. Namiesto toho sme preťažení bránením sa pred budúcnosťou i minulosťou. Vlastne sa stáva veľmi zriedka, že nie sme zapletení

v budúcnosti alebo v minulosti. Čiže len vzácné sme v prítomnosti. Logicky sa preto zaoberáme nádejami a obavami. Tie nás potom nekonečne sužujú. Napríklad, namiesto toho, aby ste boli tu a teraz, uvažujete: „O niekoľko hodín budem jesť pizzu. Teraz som síce tu, ale som hladný.“ Alebo: „Keď mi to ráno povedal, mal som reagovať tak a tak, keby som len bol rýchlejší a šikovnejší.“ Takže v skutočnosti nikdy nie sme tu. Týmto živíme všetky naše vnútorné rozpory a emócie, čo je presný opak pohody. Často sa sťažujeme na problémy a stres. Kto v skutočnosti vytvára tieto tlaky? My. Preto ak chceme byť v pohode, cvičíme sa byť v prítomnosti. Ak sa niečo deje, vnímame to. Nevytvárame napätie, nevtahujeme to k minulosti, nebránime sa pred budúcnosťou.

I keď možno vieme, že sa musíme cvičiť byť tu a teraz, často to nedokážeme. Meditácia je ťažká. Problém je, že si myslíme, že sedieť a nič nerobiť, je nudné. V skutočnosti je to ale presne naopak. Len musíme pokračovať v bdelosti. Bez nátlaku. Byť len bdelí. Nakoniec začneme skutočne vidieť jasnejšie. Uvidíme, ako vznikajú príčiny emócií. Začneme si všímať nepretržité úvahy, ktoré nám bránia otvoriť sa prítomnej chvíli. Ak sme skutočne prítomní, aj tento moment má ozajstné čaro. Objaviť to vyžaduje nejaký čas a tréning. Uvedomíme si, že pokoj mysle je prirodzený. Myslel nie je sama o sebe rozrušená. Ak sa jej nebudeme dotýkať, len ju necháme tak, tento pokoj sa rozšíri aj do nášho každodenného života. Stane sa to, len ak praktikujeme a cvičíme. Tento tréning môžeme preniesť aj do nášho každodenného života. Časom budeme pozorovať rozdiel v našich vzťahoch k ľuďom a k rôznym situáciám. Budeme schopní jasnejšie vidieť rozrušenia iných okolo nás jednoducho preto, že aj my sme zvykli byť takí ako oni. Preto by sme s nimi mali komunikovať a poskytovať im účinnú podporu.



## Kapitola 7

# Odlišný pohľad

Príčiny emócií vyfarbujú svet okolo nás. Svet vnímame cez ich mnohofarebnú obrazovku. Určujú, ako prežívame rôzne situácie a ako na ne reagujeme. Ľahšie je vidieť chyby iných, pretože neprežívame ich emócie. „Je zjavné, že nemal robiť hento, nemal robiť tamto“. On sám ale nemohol vidieť poza svoje emócie. Všetci sme takto postihnutí.

Mali by sme ozaj skúsiť pochopiť, že život prežívame cez túto obrazovku. Presne ako keď nosíme tmavé slnečné okuliare, vieme, že naše okolie nie je v skutočnosti také tmavé. Nikdy nezabúdame, že tieto okuliare si môžeme kedykoľvek sňať. Podobne, i keď sme momentálne ovplyvnení príčinami emócií, uvedomujeme si, že vnímame skreslene. Toto uvedomenie vytvára malú škáročku. Prinajmenšom sa môžeme rozhodnúť nekonať ako zvyčajne. Tento farebný filter môžeme oslabiť bdelosťou a opierajúc sa o dharmu skúsiť ísť viac do hĺbky. Veľmi pomaly sa môžeme začať dívať novým pohľadom. Hlavne si neprestávame uvedomovať, že tu skutočne existuje aj iná možnosť. Môžeme si sňať slnečné okuliare a pozrieť sa na oblohu inak.

## Skúste iný pohľad

V skutočnosti nie je také ťažké vidieť za obrazovku príčin emócií. Snažte sa vidieť, čo sa skutočne deje – v nás ako aj v ostatných. V podstate to robíme málokedy. Neustále sa zaoberáme sebou, veci hodnotíme vo vzťahu k nášmu vlastnému prospechu a menej ich chápeme takými, aké skutočne sú. Ak by sme ale mohli byť v koži iných ľudí, pochopiť

ich pohľad, pochopiť, že aj oni zažívajú tie isté príčiny emócií ako my, začali by sme byť otvorenější. Začali by sme spolupracovať na vzájomnom blahu. Keď k tomuto dôjde, celé naše prežívanie života dostáva úplne nový význam. Už viac nemusíme míňať energiu živením svojej frustrácie. Časom sa frustrácie zmenšia natoľko, že pre nás viac nebudú znamenať nič. Nebude už viac prečo byť frustrovaný. Bude omnoho jednoduchšie poradiť si so životom. S menším napätím a stresom sa naša myseľ viac otvorí. Môžeme pochopiť viac a preto sme uvoľnenejší. Obyčajne považujeme za naše problémy vonkajšie okolnosti. Keď sa ale lepšie prizrieme, vidíme, že na to, čo sa skutočne deje, všírime hromadu vlastných predstáv. Pohľad očami druhých nám vlastne umožní vidieť našu vlastnú pripútanosť. Tento postup sa nám skutočne oplatí postupne trénovať.

Keď sa snažíme osvojiť si iný pohľad, neznamená to, že by sme sa mali vzdať všetkých osobných názorov. Pohľad, o ktorom hovoríme, nie sú len povrchné názory, ale ide viac do hĺbky. Je prirodzené, že ľudia majú rôzne názory. Problémom je naša unáhlenosť v posudzovaní a v odmietaní. Máme sklon myslieť si, že keď má niekto pravdu, ten druhý sa musí myliť. Naproti tomu keď vidíme „omyl“, hneď sa obraciame do opozície k jeho nositeľovi a zavrhuje ho. V skutočnosti realita vôbec nie je takáto. Vy máte pravdu, ale aj druhý môže mať pravdu. Obidve strany môžu mať pravdu súčasne. Odlišné skutočnosti môžu existovať súbežne s rôznymi pohľadmi a podmienkami existencie. Len naše lipnutie chce, aby nás ostatní nasledovali. Mali by sa zmeniť, aby s nami súhlasili. Často sa takto namáhame, naša myseľ sa zužuje, čo je úplne zbytočné. Otvorme sa ostatným a uvedomíme si, že mnohé riešenia a postoje môžu platiť rovnako. V otvorenosti myslí môžu súčasne existovať rôzne skutočnosti.

Preto by sme sa mali snažiť vyhnúť „čierno–bielym“ interpretáciám situácií a ľudí. Nemáme radi konflikty. Na druhej strane, konflikt ani odlišné názory nemusíme ani akceptovať ani odmietiť. Nemusíme meniť ani naše stanovisko. Neobetujeme sa, ani sa nevzdávame vlastných názorov. Jednoducho chápeme, že je úplne normálne, že ľudia majú rôzne postoje. Potom si budeme ochotní nájsť čas na porozumenie. Snažíme sa chápať okolnosti a podmienky, v ktorých sa nachádza druhá strana.

Toto vrhne svetlo na situáciu pod iným uhlom. Nachádzame takto často riešenie, ktoré je vhodné pre každého. Sme zvyknutí uvažovať o veciach a situáciách úplne strnulo. Je to tak alebo nijak inak. Jedna strana má pravdu a druhá sa mylí. Ak investujeme úprimný záujem a starosť o názor druhých, uvidíme veci dôkladnejšie a hlbšie. Takto sa pre nás konflikt môže stať zdrojom šťastia. Ako? Konflikt nám ponúka šancu byť k druhým ohľaduplný, šancu hľadať riešenie, ktoré ich uspokojí, čo je podstata našej praxe bódhicity. Úplne spontánne sa tak vzdalujeme od nášho egocentrizmu.

## Úrodná pôda pre múdrosť

Bežnou chybou úsudku, ktorú robíme, je, že si myslíme, že sme už príliš starí na zmenu. Zmeškali sme loď. Máme pocit, že sme už premárnili veľa času. To nie je pravda, pretože naša minulosť je plná hodnotných zážitkov. Tie nám ukazujú chyby, ktoré sme spravili pod vplyvom príčin emócií. Keby sme mohli pochopiť, ako nás emócie v minulosti zmiatli a skazili naše úsudky a činy, už to by bol veľký pokrok. Minulosť je našou úrodnou pôdou, ak vieme, ako ju obrábať. Patrí nám. Môžete sa spýtať: „Čo sa nám teda urodí?“ V tibetčine je to ješe<sup>13</sup> alebo *múdrost'*. Tu múdrosť neznamená

to isté, čo inteligencia, ale jasnosť mysle. Táto múdrosť môže v skutočnosti odstrániť prach z našich okuliarov a môže me vidieť oveľa lepšie. Kúsok po kúsku uvažujeme o našich minulých chybách. Začíname rozpoznávať, ako nás emócie ovplyvňovali v myslení a konaní. Keď vidíme jasnejšie, môžeme pomaly a postupne začať upravovať naše zvyky, aby sme sa vyhli tým istým chybám. Práve jasné videnie nám dovoľuje prispôbiť sa, čím v skutočnosti oslabujeme príčiny emócií. Toto umožňuje našej mysli, aby sa stala jasnejšou a aby sa rozvinula naša múdrosť.

## Nerozptyľujte sa

Aby sme správne uvažovali a rozvíjali jasnosť mysle, teda múdrosť, musíme dospieť k stavu nerozptyľovania. *Nerozptyľovanie* je lepší preklad ako *koncentrácia*. Priamo ukazuje na potrebu „nechať to tak“ bez toho, aby sme venovali rozrušeniam akúkoľvek pozornosť. Hovorí o tom, že neodchádzame nikam, ale sme tu, v tejto chvíli, aby sme boli v prítomnosti toho, čo sa teraz deje.

Toto nerozptyľovanie môže byť prenesené priamo do našich každodenných činností. Mohli by ste byť sprostredkovateľom medzi dvoma ľuďmi, ktorí sa hádajú. Pozorujte emócie. Nenasledujte ich. Nenechajte sa do nich zatahnuť. Jednoducho ich sledujte a snažte sa pochopiť, čo sa skutočne deje. Všímajte si, ako nás emócie ovplyvňujú. Potom sa pokúste hádku rozptýliť, aby ste pomohli obojstrannému zmieriť sa. Oceníte, aké užitočné je vidieť jasne, bez rozrušenia emóciami. Toto je jeden zo spôsobov získavania múdrosti. Máme nekonečný zdroj príležitostí rozvíjať svoju múdrosť, pretože emócií je v nás všetkých nadbytok. Tieto príležitosti sa nám nikdy neminú.

## Prednosti prístupu pozorovateľa

To, čo bolo opísané, je v zásade prístup „pozorovateľa“. Všimnite si však, že tento prístup neobsahuje žiadne posudzovanie alebo kritiku. Nie je to ani ľahostajnosť ani nezainteresovanosť, keď problémy vidíme výlučne ako *ich* problémy. Tibetské slovo hovorí o pohľade, v ktorom je všetko možné a všetko sa môže udiat. Neexistuje nič, čo by bolo skutočne dobré a ani nič, čo je skutočne zlé. Stať sa môže všetko. V tejto situácii potrebujeme len jasne vidieť, čo sa deje. Ak by sme mohli spraviť niečo nápomocné, samozrejme to bez váhania spravíme. Sme nezaujatí, pretože všetko sa jednoducho iba deje. Nesúdime iných, ich správanie alebo ich situácie. Neznamená to ale ani, že sa staráme len o rozvoj seba samých.

Ide o to, zvýšiť bdelosť. Môžeme sa takto stať vyváženejšími. Sme v strehu, nie sme ani ospalí alebo malátni. Sme uvoľnení. Uvoľnenosť neznamená napríklad celé popoludnie ležať na pohovke a jesť sladkosti a koláče. Môžeme byť uvoľnení a aktívni súčasne. Naším cieľom je dosiahnuť tento stav mysle, ktorá je vždy svieža, k dispozícii, jasná a uvoľnená. Uvoľnená myseľ je šťastná. Nie je to bežné šťastie, ktoré je prchavé, ale hlbšie šťastie, neoddeliteľné od hlbokého pokoja alebo čírosti mysle. Je tam aj vo chvíľach smútku, pretože je našou vrodennou podstatou. I keď to ešte nie je stav dokonalého buddhu, je k nemu veľmi blízko.

## Kapitola 8

# Spokojnosť

Ak budeme v našom každodennom tréningu bdelosti všímaví, zistíme, že v našej celkovej pohode chýba podstatná zložka, niečo veľmi dôležité – je to *spokojnosť*. Emócie nás často frustrujú a znepokojujú, preto je dôležité nájsť určitú rovnováhu. Spokojnosť je podstatný článok tejto stability. My na ňu však nie sme vôbec zvyknutí. Úplne nepodstatná vec nás dokáže rozhnevať. Vtedy sa na spokojnosť zabúda a my sa stávame obetami svojich emócií. Prežívame všetky druhy chcenia, ktoré sú v protiklade k spokojnosti.

Napríklad Taši, náš dnešný prekladateľ, sedí pohodlne chránený stanom. Vo vnútri je sucho a bezvetrie. Vzduch je čerstvý a teplota ideálna. Jediným problémom je zvukový systém. Nie je tu mikrofón ani reproduktory a tak musí hovoriť nahlas, aby ho všetci počuli. Taši môže byť vzhľadom na dobré podmienky celkom spokojný. Alebo môže stratiť svoju vyrovnanosť a byť podráždený kvôli nedostatočnému akustickému vybaveniu. Je to na ňom. Vonkajšie javy sú, aké sú. Avšak to, ako sa bude cítiť, je na ňom.

V prítomnosti akejkoľvek príčiny emócie, akou je napríklad závisť, nie sme spokojní. Nedostatok spokojnosti nás ovplyvňuje rôznymi spôsobmi a skutočne vyvoláva vznik príčin emócií. Hovoríme tu o niečom inom, nie o základných materiálnych potrebách. Väčšina z nás má to šťastie, že má všetko potrebné pre život. Naše pocity nedostatočnosti vychádzajú z nás. Prečo teda nie sme spokojní? V zásade si ani neuvedomujeme, že pocit nespokojnosti plodí emócie. Naozaj nemáme dôvod byť nespokojní, ale všetky posolstvá, ktoré dostávame od našich rodín, priateľov a spoločnosti ako celku, hovoria o opaku.

Na druhej strane, odkedy sme boli deťmi, stále nám hovoriли, aby sme pracovali na všetkých možných veciach. Mali by sme dostať toto, získať tamto, atď. Latka našich očakávaní a túžob sa nebadane zdvihla tak vysoko, že spokojnosť je v nedohľadne. V skutočnosti sme našim neustálym chcením takí zaujatí, že ani nevidíme, že nie sme spokojní. Zvyčajne si nespokojnosť neuvedomujeme. Keď chceme byť spokojní, musíme sa pokúsiť túto pripútanosť obmedziť dostatočne na to, aby sme sami pre seba mohli začať skúmať tento pocit „nedostatku“ – odkiaľ pochádza a ako sa nás dotýka. Preto si najprv potrebujeme uvedomiť náš nedostatok spokojnosti, až potom na nej môžeme začať pracovať.

## Spojte sa s bódhičittou

Aby sme sa vyhli pádu do tejto pasce nespokojnosti, neustále sa snažíme byť v spojení s bódhičittou. Všetkým prajeme šťastie a nie utrpenie. Toto nie je len predstava, ale pravá a úplná otvorenosť k šťastiu ostatných. Nie je to ani príležitostný prístup, na ktorý si z času na čas spomenieme. Vlastne je to rozhodujúce pre naše stále spojenie s týmto osvieteným prístupom. Inak sa k nám môže veľmi ľahko vkradnúť nespokojnosť a my budeme opäť chytení v sebe samých. Obzvlášť musíme byť pozorní v používaní bódhičitty vo vzťahoch s našou rodinou. Milujete svoju rodinu, milujete svojho partnera, deti, rodičov, atď., avšak najintenzívnejšie rozpory a pocity sú práve v týchto vzťahoch. V práci ste obvykle schopní zvládnuť to. Viete, že vašich kolegov nemusíte milovať. Je veľmi pekné, keď ich máte radi, ale potom prídete nato, že vlastne ide iba o to byť schopní pracovať spoločne na splnení úlohy. Vaša rodina je pre vás ale iná. Predpokladá sa, že ich budete milovať. Kvôli tejto predstave povinnosti v skutočnosti nevidíte jasne,

čo sa deje. Cítite dôvod byť emocionálnejšími, pretože si myslíte, že konáte z lásky.

Napríklad, keď sa hádate s vaším dieťaťom, spomeňte si na bódhičittu, s ktorou by ste sa mali prepojiť... ľahko sa na to zabúda. „Bolo by to dobré takto“ sa často mení na „musí to byť takto“. Obzvlášť trváte na svojom, pokiaľ ide o zdravie a bezpečnosť svojich detí. V skutočnosti si neuvedomujete, že niečo požadujete. Pre vás to nie je požiadavka, ale jediná cesta. Nastáva vo vás úplná premena, kedy sa „vlastné dobro alebo úžitok“ vášho dieťaťa stáva „vaším vlastným dobrom“, kde ste vy „sudcom“. Chcete, aby všetko bolo dokonalé, rozumej, presne podľa vašej vlastnej predstavy. Stratili ste svoju bdelosť, zabudli na otvorenú myseľ bódhičitty a všetky druhy problémov sú odrazu tu.

## Viac porozumenia pre iných

Ak nechceme byť rozrušení príčinami emócií, musíme začať vnímať ostatných v inom svetle. Musíme ich vidieť v podstate tak, ako vidíme seba. Nechcú trpieť a chcú byť šťastní. My nie sme dokonalí a ani oni nie sú dokonalí. Máme silnú tendenciu myslieť si, že sme akosi lepší ako ostatní. „Pracujem tak ťažko a on je taký lenivý!“ Pravdou je, že všetci máme rovnaké chyby a prednosti. Spokojnosť tu hrá opäť svoju rolu. Musíme sa naučiť brať ľudí takými, akí sú. Keď to vzťahujeme k ľudstvu ako celku, do istej miery s tým zvyčajne dokážeme súhlasiť. Chápeme, že ľudia sú ľudia. Ťažké to začína byť, keď ide o našich blízkych príbuzných a rodinu. Napríklad, pre otca je ťažké prijať, že jeho syn nie je dokonalý, alebo že syn asi nebude kópiou svojho otca. Teoreticky všetci súhlasíme s tým, že nikto nie je dokonalý. Preto by nedokonalý syn nemal byť prekvapením! Zvyčajne ale chcete, aby vaše



deti mysleli a správali sa tak ako vy. Spokojnosť je preč a nie ste ochotní akceptovať vaše deti také, aké sú. Dokonca vidíte chybu aj v niektorých ich pozitívnych vlastnostiach. Mali by ste im dať šancu rozvíjať sa spôsobom, akým chcú oni. Dovoľte svojim deťom rásť a rozvíjať sa ich vlastnou cestou. My zatiaľ vynaložme energiu na rozvoj našej vlastnej otvorenosti a spokojnosti.

Tréning spočíva v pozorovaní situácií v našej mysli počas dňa. Mnohé z našich starostí sú zbytočné. Keď to zistíme, môžeme sa uvoľniť. Zistíme a pochopíme to úplne prirodzene. Nie je potrebné sa do toho nútiť a tiež netreba všetko analyzovať. Jednoducho, budme prítomní a pozorujme udalosti bez navrhovania našich názorov a predsudkov. Len pozorujme bez posudzovania. Potom bude naše vnímanie jasnejšie a presnejšie. Skutočným tréningom je teda nájsť si čas na pozorovanie predstáv a myšlienok v našej mysli bez ich posudzovania. Pochopenie sa dostaví.

## Kapitola 9

# Úžitok vyplývajúci z meditácie

Popri bódhičitte je pre účinné zvládanie príčin emócií nevyhnutná aj meditácia. Naša myseľ je veľmi jemná a citlivá. Snažíme sa, ako môžeme, ale zmeniť sa je pre nás veľmi ťažké. Meditácia prečisťuje našu myseľ, aby sme sa mohli dostať k hlbšiemu a jasnejšiemu pochopeniu. Je to postupná cesta,

na ktorej sa naše pochopenie rozvíja, až kým nedosiahne vševedúci stav buddhu.

Keď začíname praktikovať meditáciu, tak jednoducho sedíme a meditujeme. Niektorí ľudia si myslia, že výsledky meditácie sú všetky rovnaké. Podľa mojej vlastnej skúsenosti a úvah to tak nie je. Bez základného poznania dharmy na nás meditácia pôsobí trochu inak. Aby sa rozvinula väčšia jasnosť a správne pochopenie, musí byť naša pozornosť počas meditácie správne nasmerovaná.

Niektorí ľudia si myslia: „Ja už viem, že moje emócie ma môžu rozrušiť a spôsobiť, že budem konať negatívne... Ale nedokážem si pomôcť. Nemôžem sa zmeniť.“ Viete, že občas sa aj vy takto cítite. Keď ste nahnevaní, máte pocit, že sa tomu nemôžete vyhnúť. Avšak, ak budete nasledovať odporúčania dharmy a budete meditovať, začnete to vidieť inak. Keď sa objaví hnev a nedokážete to zmeniť, môžete si povedať: „Dharma mi hovorí, že pre nevedomosť mojej mysle nemôžem vidieť jasne. Neuvedomoval som si príčiny emócií, keď sa objavili. Prebrali kontrolu a teraz som nahnevaný. Trpím týmto hnevom a spôsobujem aj utrpenie ľuďom okolo seba. Okrem toho vytváram negatívnu karmu pre seba i ostatných.“ Toto ukazuje, že je vám to o trochu jasnejšie.

Tento proces dokážete opísať svojim priateľom hneď teraz. Môžete opakovať slová a myslieť si, že skutočne rozumiete významu. Chápete to a so všetkým súhlasíte. Keď to ale treba použiť, je pre vás ťažké vysporiadať sa so stavom svojej mysle. Ste v rozpakoch. Práve preto je meditácia nevyhnutná. Zaberie to veľmi veľa času. Ak v tom ale budete pokračovať deň čo deň, porozumenie vašej mysle sa bezpochyby zlepší. Postupne sa dostanete k pochopeniu významu všetkých učení a metód. A čo je ešte dôležitejšie, budete ich vedieť používať v praxi.

Meditácia znamená byť v prítomnom momente. Pretože všetky momenty sú v nepretržitom plynutí rovnaké, stále môžeme byť prítomní, v akejkolvek situácii, v akomkoľvek čase alebo mieste, sediac na vankúši v meditačnej sále alebo v aréne každodenného života. Bez nátlaku sa snažíme byť bdeli, v meditácii, ako aj počas dňa. Snažíme sa o to, kedykoľvek môžeme. Postupne sa naša bdelosť zlepšuje. Nie je rozdiel medzi časom, keď praktikujeme a keď nepraktikujeme. Naše cvičenie bdelosti prináša jasnosť priamo do nášho každodenného života. Ak sa nezmení naše každodenné prežívanie, v podstate to neprináša žiaden úžitok. Toto je veľmi dôležité. Samozrejme to nedokážeme spraviť okamžite. Opäť sa snažíme bez prehnaného úsilia kúsok po kúsku uvedomovať si naše nádeje a očakávania. Naše frustrácie a napätie sa budú zmenšovať. Potom si uvedomíme dôležitosť prenesenia bdelosti do každého momentu. Každý deň nášho života je priestorom pre našu bdelosť. Bdelosť nemá prestávku. A je to meditácia, ktorá rozvíja túto bdelosť.

Gampopa odporúčal najprv prijať Útočisko<sup>14</sup> a potom Sľub bódhisattvu<sup>15</sup>. Meditácia príde potom. Tento postup zaručuje správny smer. Musíme sa učiť porozumieť významu Útočiska, ciele a konanie bódhisattvu. Takto sa dostaneme k skutočnému pochopeniu významu dharmy. Keď budeme potom meditovať, pochopíme, ako treba inštrukcie nasledovať. Ak niekto len sedí a medituje bez akéhokoľvek výhľadu alebo orientácie, nemá to veľký zmysel. V skutočnosti meditácia závisí aj od určitých kvalít osobnosti. Je potrebné mať všetko toto – bódhičittu, svedomité úsilie, schopnosť uvoľniť sa a správne očakávania.

Tu je jedno poznanie, ktoré získate z meditácie. Buddhistické učenia vysvetľujú, že všetky problémy pochádzajú z mysle. Nemusíte s tým úplne súhlasiť, mysliac si: „...nemôže to byť

predsa len mnou, sú to aj druhí ľudia, ktorí mi spôsobujú problémy. Bez nich by som bol v poriadku.“ No v skutočnosti, ak by ste ostali ticho osamote, stále by ste mali problém. Chceli by ste byť s druhými ľuďmi. Všetci sme pocítili tento nezvyčajný rozpor. Meditácia vám umožní chápať, že každý problém sa objavuje vo vás. Toto pochopenie vychádza z meditácie. Inak tomu nebudete chcieť uveriť.

Ďalšie pochopenie, ktoré môžete získať meditáciou, sa týka strachu. Vďaka veľmi silnému návyku pripútanosti k sebe sme sami sebou pohltení. Neustále cítime: „Chcem z toho niečo mať. Bojím sa, že prehrám. Nechcem prehrať. Nesmiem prehrať.“ Tieto starosti nevedomky vo vašej mysli narastajú do obavy a potom priamo do strachu. Prostredníctvom meditácie si uvedomíte, že je to naše vlastné lipnutie, ktoré vytvára strach. Toto pochopenie nám ho uľahčí zvládnuť.

Všetci chceme byť slobodní, ale takisto sa nechceme vzdať našich túžob. Ak by sme ale skutočne mohli vidieť našu túžbu, uvedomili by sme si, že niet čo stratiť. Naša myseľ sa v porovnaní s myslou, ktorá je v zajatí túžby a strachu stane slobodnejšou, silnejšou a mocnejšou. Slová, koncepty ani teoretizovanie vám neukážu, ako v skutočnosti pracovať s myslou a s emóciami. Sami musíte vedieť, ako fungujete a preto je meditácia taká dôležitá.

## Kapitola 10

# Každodenná prax

Na zlepšenie pochopenia bódhičitty, meditácie a ich miesta v našom každodennom živote potrebujeme uvažovať ešte hlbšie. Pochopíme, že úprimná láska a súcit k všetkým cítiacim bytostiam vznikajú zo skutočného poznania podmienok v ktorých sa nachádzame. Keď zistíme, že naše mysle ovláda nevedomosť a ovplyvňuje všetky naše dobré aj zlé myšlienky a činy, uvedomíme si, že všetko robí zložitým náš vlastný nedostatok poznania. Vytvárame si všetky druhy ilúzií a prirodzenou odozvou na to sú naše pozitívne i negatívne činy.

Je úplne normálne, že človek môže mať dobré aj zlé myšlienky. Keď to pochopíme, nebudeme tak veľmi odsudzovať ľudí. Nemusíme všetko brať osobne. Potom môžeme skutočne cítiť ku každému lásku a súcit. Dokážeme zvládnuť všetky príčiny emócií, ako pýchu a žiarlivosť. Potom sa budeme môcť tešiť zo schopnosti okamžite vidieť jasne to, čo sa skutočne deje, t.j. karmické príčiny a podmienky ovplyvňujúce každú živú bytosť.

Aby sme boli schopní vidieť jasne, je veľmi dôležité pozorne počúvať a uvažovať o presnom význame učení. Sme zvyknutí plniť svoju myseľ informáciami, ale zanedbávame hľadanie správneho významu. Takto sa to dá robiť so všednými, každodennými vecami, ale čo sa týka dharmy, je potrebné presné a správne pochopenie, ktoré k nám prichádza veľmi pomaly.

Naše zatemnenia sú silné kvôli príčinám emócií, sklonom, návykom a nesprávnym predstavám. Aby sme videli jasne všetky podmienky existencie, musíme ich znova a znova veľmi pozorne sledovať. Môžeme to cvičiť tak, že budeme aplikovať

učenia v každodennom živote, aby sme videli, čo je skutočné a čo je dôležité. Takto sa krok za krokom bude naše pochopenie prehĺbovať.

Kto nepozná svoju situáciu jasne, jednoducho pokračuje v tom, čo robil doteraz, keď sa zdalo na povrchu všetko bezchybné. Život plyní bez ohľadu na to, či ste bdelí alebo nie. Ak ste bdelí, riešenie vašich problémov je možné. Uviaznutí v príčinách emócií, karmických podmienkach a utrpení skutočne ťažko vidíme jasne a podrobne podmienky našej existencie.

Chceme sa pokúsiť vidieť príčiny udalostí v našich životoch. Snažíme sa spojiť následky s ich príčinami. I keď je veľmi ťažké porozumieť všetkým komplikovaným detailom príčiny a následku, sú prirodzenými podmienkami života. Keď prostredníctvom našej osobnej skúsenosti pochopíme význam dharmy, oceníme, aká dôležitá je pravidelná prax. Vďaka nej sa vieme s jasnosťou vyrovnávať so všetkými podmienkami života. Premena nemôže byť vynútená. Musíme chápať realitu a len ak ju rozpoznáme, môže nastať skutočná premena.

## Byť prítomní na začiatku a na konci každého dňa

Ráno, hneď ako sa prebudíme, je naša myseľ malátna a nejasná. Je to jej návyk. Učenia hovoria, aby sme „praktikovali počas bežného dňa.“ Zmyslom praxe je byť prítomný a mať jasno. Je veľmi dôležité vedieť, že by sme mali byť prítomní a mali mať jasno, ako je to len možné. Keď nemáme jasno, je to ako cestovať ráno do práce v hustej premávke. Ideme. Vidíme mnoho vecí, ale na nič neprichádzame. Takáto je zahmlená myseľ.

Hneď ako sa zobudíte, alebo kedykoľvek to bude možné, nájdite si pár sekúnd a sami pre seba si povedzte: „Hej, zobuď sa!“ Samozrejme nemusíte to povedať doslova. Ide o to, aby ste sa skutočne snažili byť bdelí a cítili, že ste práve tu. Ak už praktikujete pravidelne, len sa snažte prepojiť s významom praxe.

Na začiatku je ťažké byť prítomným. Snažte si to len uvedomiť, ako sa dá. Toto samo o sebe naznačuje, že je to trochu jasnejšie. Na začiatku na to budete zabúdať. Prečo? Nie ste na to zvyknutí. Miesto toho ste zvyknutí byť malátni. Nemôžete si pomôcť, nasledujete svoje návyky. Pokúste sa ale vynaložiť trochu úsilia a z času na čas si to zľahka pripomínajte.

Budete tak trénovať svoju myseľ ako „byť bdelou“ a čoraz viac sa budete učiť, ako túto prítomnosť mysle používať. To je to, čo zvyčajne nazývame *meditáciou*. Ak budeme meditovať pravidelne, bude celkom ľahké mať bdelú myseľ. Ak nie, ráno sa zobuďte a pripomeňte si to. Buďte prítomní.

Potom sa snažte uvažovať o tom, že by ste chceli využiť svoje schopnosti byť užitočnými pre všetkých, podporovať ľudí, ktorí sú okolo vás. Nemal by to ale byť nútený záväzok, pretože by to len vytvorilo viac problémov. Napredujte veľmi prirodzene. Na jednej strane je to jednoduché: „Budem robiť, čo budem môcť.“ Pred tým, ako večer zaspíte, opäť si pripomeňte ten istý druh bdelosti a uvažovania. Neznamená to, že by ste sa snažili meditovať aj poležiačky. Skôr ide o to, znova byť prítomný, venovať svoje celodenné úsilie na úžitok pre ostatných. Takto sa prepájate s významom dharmy na začiatku a na konci každého dňa.

## Dobré pre mňa, dobré pre druhých

Byť *človekom* je veľmi vzácné. Myslíme si: „Mal by som robiť niečo užitočné a dobré pre seba a pre ostatných.“ Je to základný prístup, ktorý odporúča dharma, ale k tomuto postoju sa vlastne dostávame všetci celkom prirodzene.

Nikto nikdy neuvažuje: „Mal by som byť zlý a chcem sa zhoršiť!“ Všetci uvažujú: „Chcem sa zlepšiť a byť stále dobrý.“ Ale potom čo je „dobré“, závisí od vašich pocitov. Dharma vysvetľuje, že „dobré pre seba“ znamená, že som schopný správne využiť svoje schopnosti a momentálne dobré podmienky existencie v tomto živote a vo všetkých budúcich životoch.

To znamená, že by sme nemali byť pripútaní na seba. Snažíme sa otvoriť druhým. Ako sme už vysvetlili, chápeme, že ostatní sú ako my a tak im pomáhame. Ak by sme si dokázali tento pohľad udržať a používať ho, onedlho by sme dospeli k pochopeniu významu dharmy. Ovládanie príčin emócií bude potom jednoznačné, pretože budeme vidieť, čo je pre každého dôležité a potrebné.

## Pochopenie prináša priestor

Keď sa chceme učiť, pozorne počúvame. Myslíme na to, že sa potrebujeme spojiť s našou múdrosťou. Myslíme na to, že sa chceme zbaviť emócií. Máme pocit, že nám spôsobujú mnoho problémov. Lenže takéto predstavy sú opäť formou silnej pripútanosti. Znova sa rozpútavajú naše príčiny emócií. Cítíme sa nepohodlne. Iba skutočné pochopenie prirodzeného procesu príčiny a následku zmäkčuje naše postoje a pocity. Aj keď silná pripútanosť stále veľmi jemne ostáva, objavuje sa súčasne viac otvorenosti mysle, ktorú môžeme použiť.



Momentálne toho veľa nechápeme. Naša myseľ je veľmi pevne spojená so všetkými stavmi, ktoré vznikajú vďaka chceniu. Neustále máme pocit, že je veľmi veľa vecí, ktoré musíme robiť. Preto sa cítime veľmi ťažkí a napätí. Všetky predstavy, emócie a rozrušenia, ktoré nás sprevádzajú, sú veľmi silné. Samozrejme, stále si môžeme napriek napätiu uvedomovať príčiny emócií, ale nedokážeme zmeniť naše reakcie na ne. Znova a znova sa vracajú. Potrebujeme trochu priestoru, aby sme ich správne videli a pochopili, potom môže úplne spontánne dôjsť k zmene.

Šamar Rinpoče<sup>16</sup> vždy hovorí: „Budte vo svojej mysli pružní.“ Pružný znamená byť trochu otvorený. Potom idú veci ľahšie. Avšak byť pružným je veľmi ťažké. Opäť potrebujete správne pochopiť základné podmienky existencie bytostí. Niektorí z nás to už vedia, ale toto pochopenie skutočne nepoužívajú. Prečo nie? Pretože to nevieme presne. Koncepty v našej mysli vyzerajú veľmi komplikovane. Jednoduchšími a ľahšími sa stávajú, keď ich vidíme jasne. V meditácii sa naša myseľ môže stať veľmi jasnou. Jasná myseľ je bez problémov. Preto v jasnej mysli všetky príčiny emócií už viac nie sú problémom.

Napríklad ste v miestnosti s otvoreným oknom. Dnu vletí veľká včela. Pozorujte, či ste vo vnútri napätí alebo otvorení a pružní. Ak ste zvyknutí mať záujem o ostatné žijúce bytosti, prirodzene nebudete príliš vyľakaní. Nemusíte mať včelu radi a môžete sa rozhodnúť vyhnúť ju von. Na druhej strane, ak včelu nepovažujete za cítiacu bytosť, môžete panikáriť. Reakcie ľudí sa líšia. Niektorí sa nahnevajú. Niektorí včele ublížia, iní sa rozhodnú ju zabiť. Spýtajte sa seba samých: „Prečo tak panikárim?“ alebo „Prečo som k včele taký nepriateľský?“

Dharma dáva odpoveď. Vďaka nej môžeme pochopiť, že: „Ach áno, je to preto, že som príliš zameraný na seba. Preto som taký vystrašený a nahnevaný.“ Keď budete hľadať zmysel, pochopíte mnoho vecí. Mali by ste uvažovať hlbšie a pochopíte rozdiel medzi tým, byť napätý a byť pružný. Nemusíte mať radi hmyz ako včely, muchy, kliešte alebo komáre. Opäť sa vraciame k základnému pochopeniu, prečo reagujete tak, ako reagujete.

## Skúmajte sa každý deň

To, či je naša myseľ otvorená alebo spútaná, je otázkou jej návyku. Nerodíme sa s ním. Jednoducho si nevšimneme, že sa stále viac zaoberáme všetkými druhmi predstáv. Bdelosťou naše videnie trochu meníme. Máme príležitosť trochu hlbšie uvažovať. Môžeme si klásť otázky:

„Čo je láska?“

„Čo je súcit?“

„Čo je utrpenie?“

„Čo je negatívna myšlienka a aké konanie spôsobuje?“

„Čo je pozitívna myšlienka a aké konanie spúšťa?“

Na začiatku odpovede nie sú jasné. Aj napriek tomu o tom občas uvažujte. Namiesto všeobecného uvažovania o *všetkých cítiacich bytostiach* si skúste rozobrať vaše súčasné vzťahy s ľuďmi vo vašom živote. V priebehu obyčajného dňa môžete vo vašich vzájomných vzťahoch s ľuďmi, či už rodinou, príbuznými, priateľmi alebo kolegami, pozorovať mnoho príčin emócií, ktoré vo vás vznikajú. Skúmajte, aký pocit vo vás vyvolávajú. Pýtajte sa seba samých, prečo to musíte takýmto spôsobom pociťovať. Skúmajte, ako príčiny emócií ovplyvňujú vaše správanie, konanie, voľby a postoje k ostatným.

Takto sa môže stať pre vás omnoho zreteľnejším, ako fungujete. Pomaly vám toto uvedomenie prinesie určitú slobodu mysle. Postupne sa odpovede stanú jasnejšími a zmyslupľnejšími. Naučíte sa s nimi pracovať. Vaša myseľ bude čoraz otvorenejšia a prístupnejšia zmene. Netreba skúmať vaše pocity, vzťahy s ostatnými alebo vaše konanie neustále. Len si ich občas bez nátlaku snažte uvedomiť. Z času na čas uvažujte o tom, čo znamená byť dobrý jeden k druhému. Časom budete robiť čoraz menej záverov a príčiny emócií uvidíte jasnejšie. Potom budete vedieť ako sa s nimi vysporiadať a ako sa im prispôbiť.

Ak budete podľa tejto metódy do svojho vnútra nazerať denne a pravidelne, bude posilňovať schopnosti vašej mysle. Vaša dôvera bude narastať. Prečo? Ak uvidíme, čo robíme zle, ako konáme v dôsledku citov, uvidíme, prečo robíme chyby. Keď ich urobíme, cítime sa previnilo a nešťastne. Strácame istotu a dôveru v seba samých.

Opak je tiež pravdou. Vďaka nášmu uvedomeniu a pochopeniu cítime, že sa môžeme správať inak a dokážeme si dať rady so všetkými tendenciami v našej mysli. Budeme sa cítiť sebaistejšie. Postupne bude naša dôvera narastať, čo nám poskytne určité oslobodenie mysle – naša myseľ sa bude cítiť ľahšie a budeme ju môcť ľahšie ovládať.

Napríklad i keď vo vašom rodinnom živote idú veci bez problémov, určité rozpory tam nevyhnutne sú. Aj slabý hnev je vždy spojený s napätím. Nie je to nič vážne. Zvyčajne sa ho len snažíte ignorovať alebo sa mu vyhnúť. Držíte ho vo vnútri a necháte to tak. O čo tu ale ide, je uvažovať, prečo ste nahnevaní. Prečo sa cítite podráždení? Čo je príčinou?

Obvyklou odpoveďou je: „Je to preto, že druhí ľudia nekonajú správne.“ Ľudia nekonajú podľa vašich priání a tak sa hneváte. Je to o drobných veciach, o nepodstatných

situáciách. „V poriadku! Nechám to tak a nič nebudem hovoriť.“ Neustále sa takto cítite a z vášho hnevu ste trochu nešťastní. Snažte sa prísť na to, prečo. Bez pomoci dharmy na to neprídete. Pre nevedomosť nemôžete vidieť príliš jasne. Nasledovaním učení sa začnete približovať k pochopeniu koreňov vašich pocitov. Začnete venovať pozornosť príčinám emócií. Najbežnejšími sú túžba, pýcha, nenaplnené očakávania a závišť. Choďte trochu viac do hĺbky a uvidíte pripútanosť a nadmerný záujem o vaše *Ja*, ktoré je základom príčin emócií. Potom začnete pomaly chápať, ako vás môžu rozrušiť alebo zmiašť, ako môžu zatemniť vaše vnímanie.

## Prílišné zameranie na seba nie je dobré

Ako budete pokračovať v pohľade do vášho vnútra zistíte, že prílišný záujem o seba vás vyrušuje. Trpíte kvôli nemu. „Keby som sa len mohol zbaviť tohto lipnutia na sebe, nemusel by som už viac trpieť“. Nemôžete sa ho ale zbaviť a všetky malé rozčúlenia a nepríjemnosti pokračujú. Utrpenie je ako prach, ktorý sadá v našom dome. Je tam vždy. Prach nie je škodlivý, ale hromadí sa. Ak ho pravidelne neupratujeme, dom sa stane veľmi špinavým. Utrpenie zo záujmu o seba nie je veľké, ale je prítomné. Ak ho nezastavíme, môže prerásť aj do veľkého utrpenia. Uvažujte o akomkoľvek dni a zistíte, že od rána do noci je v ňom vždy nejaké utrpenie. Neustále niečo nie je v poriadku.

Nevedomky premietame naše predstavy a myšlienky do vecí a ľudí a sme k nim kritickí. Aj keby ste si vyhradili jeden deň a nerobili nič, len sedeli, nudilo by vás to. Chceli by ste niečo robiť. Tieto rozpory zažívame určite každý deň. Pravidelným nazeraním do svojho vnútra si čoskoro uvedomíte, že všetky rozpory súvisia s vami. Týkajú sa drobností,

ktoré pre vás nemajú veľký význam. Keď to uvidíte sami, budete sa toho chcieť zbaviť. Avšak nejde to hneď.

## A čo tí druhí?

Môžete si myslieť: „Áno, ja sa môžem postarať o seba, ale čo ostatní ľudia? Môžem byť ticho, ale čo keď ma ľudia nenechajú na pokoji?“ Vieme, že všetci takto uvažujeme. „Snažím sa byť dobrý, ale ten druhý nedá pokoj!“ Ak ale skutočne porozumiete tomu, že základným problémom sú príčiny emócií a veľmi jemné a podvedomé pocity, ktoré vo vás tieto príčiny emócií spúšťajú, a skutočne veľmi jasne uvidíte, že vy sami takto vnútorne fungujete, pochopíte, prečo sa ani druhí ľudia nesprávajú úplne správne.

Všetci sme rovnakí. Máme dobré a zlé pocity. Všetci sa kvôli nevedomosti mysle spájame s príčinami emócií ako pýcha a závisť a potom samozrejme konáme pod ich vplyvom. Preto namiesto uvažovania: „Nechápem, ako mohol byť taký,“ si odrazu uvedomíte, že to chápete. Okamžite budete vo vašej mysli cítiť viac priestoru, viac pokoja a menej utrpenia. Emócie sa vo vás budú objavovať stále. Je chybné očakávať, že príčiny emócií zmiznú. Stále sa budú objavovať, ale budú oveľa jemnejšie a zvládnuteľnejšie.

Keď skutočne pochopíte význam bóddhičitty, začnete uvažovať: „Namiesto nasledovania vlastných pocitov by som sa mal snažiť pomáhať druhým.“ Alebo: „Mal by som skúsiť podporovať druhých.“ Ak budete schopní tieto postoje použiť, budete pružnejšie zvládať svoje príčiny emócií. Pružnejšie znamená s väčším, jasnejším pochopením a odolnejšie voči strateniu sa na cesty dharmy. Na príčiny emócií už nereagujete tak impulzívne. Miesto toho máte priestor a môžete reagovať oveľa primeranejšie. Ak by ste túto otvorenosť mysle

dokázali časom skutočne používať, videli a chápali by ste, že nedostatky u ľudí vznikajú vďaka príčinám emócií, ktoré sa môžu objaviť tak isto aj vo vás. Toto je veľmi dôležité.

## Živý záujem

Neustále sa pozorovať je ťažké, ale čo môžeme, je byť v priebehu dňa ostražitejší. Vždy, keď spozorujeme dobrý alebo zlý pocit, hovorí nám to niečo o nás. Môže to byť naozaj veľmi poučné. Nedokážeme to pochopiť okamžite, pretože v tom nemáme veľmi jasno. Život môže byť príjemný, pekný, pohodlný a radostný. Život tiež môže byť plný strachu, problematický, rušivý, odsudzujúci, depresívny a smutný. Toto sú bežné stránky života. Tieto okolnosti tiež zafarbujú naše vnímanie a deprimujú nás. Všetci sa chceme naučiť, ako žiť.

Začnime s naším každodenným prežívaním. Prepojte sa s významom učení a skúste to pochopiť. Čím viac sa so sústredenou myslou pozeráme, tým viac rozumieme, prečo sa cítime tak, ako sa cítime. Učiť sa môžeme tak z dobrých ako aj zo zlých zážitkov. Užitočným sa pre nás niečo stane, keď sa o to zaujímate. Ak vás zaujímajú rastliny, zbadáte ich všade, kam pôjdete. Prirodzene sa objavujú vo vašom zornom poli. No musíme si to naštudovať. Snažte sa skutočne pochopiť, akí sme, prečo reagujeme a odpovedáme práve takto, podľa príčin emócií. Časom si uvedomíme, že sa veľmi prirodzene zlepšujeme – ako tráva – že rastie, si všimneme až po niekoľkých dňoch.

Pozerať sa na seba neznamena, že na sebe uvidíte niečo mimoriadne. V podstate to znamená vidieť, ako obyčajne a bežne denne uvažujete a fungujete. Znamená to vidieť bežné predstavy, myšlienky a pocity. Neexistuje žiadna špecifická doba, ktorú si vyhradíte len na štúdium seba. Nevedomosť

sa v myslí neobjavuje v konkrétnej časti dňa, je to vaša súčasná myseľ. Ako sme už vysvetlili, na začiatku tréningu sa snažte pozorovať emócie, ktoré nie sú také intenzívne. Neskôr sa môžete poučiť aj na intenzívnych príčinách emócií. Niekedy sú problémy malé a vy máte sklon ich ignorovať. To je nesprávne. Mali by ste si všímať malé veci. Ideálna pôda pre štúdium vášho vlastného fungovania vzniká, keď je vaša myseľ len mierne rozrušená, keď dôsledky pre vás nie sú veľmi významné. Začnite zľahka a neskôr sa môžete popasovať s ťažšími problémami.

## Používajte bódhičittu

Život nie je ľahký a vždy sú nejaké ťažkosti. Tie sú spojené s našimi túžbami. Nechceme byť rozrušení, ale prirodzené podmienky existencie našej mysle nás neustále rozrušujú. Chceme materiálne veci a chceme niečo robiť. Máme ciele, ktoré bez prestávky naháňame. Stále sa musíme stýkať s ľuďmi, či už s našou rodinou, priateľmi alebo kolegami na pracovisku. Mali by sme začať používať iný prístup. Namiesto zameriavania sa výlučne na náš vlastný prospech alebo uisťovanie sa, že nič nestrácame, by sme sa mali usilovať byť pozorní k potrebám a túžbam druhých ľudí. Verím, že to nie je ľahké, ale vy to dokážete spraviť. Vďaka láskavosti a otvorenosti bude vaše konanie oveľa pozitívnejšie. Vaša komunikácia s ostatnými bude oveľa účinnejšia. Stanete sa silnejšími. Možno prejde veľa času, kým skutočne uvidíte výsledky, ale tie sa bez pochyb objavia. Toto je len jeden možný spôsob ako začať prax bódhičitty.

## Sami sa učíte, sami objavujete

Je ľahké hovoriť o bódhičitte ako o pojme. Ale pretože všetci sme zamestnaní vlastnými povinnosťami, je ťažké nájsť priestor pre bódhičittu. Keď uvažujete: „Mám rozmýšľať nad tým, čo by som mal robiť?“, je v tom určitý zmätok. Sami musíme prísť na to, čo máme robiť. Budete mať mnoho otázok. Buddha povedal: „Nemali by ste byť naivní. Musíte v tom mať jasno!“

Samozrejme, niektoré odpovede hľadajte v dharme. Neskôr, veľmi pomaly začnete skúšať spoznávať svoje vlastné vnútorné postoje. Pretože každý sme tak trochu iní a máme jedinečné podmienky existencie a ocitáme sa v odlišných situáciách, nikto nám nemôže povedať, čo by sme mali robiť. Vždy nakoniec platí to, čo nám vyhovuje a čo nám dáva zmysel. To, čo zistíte sami, je oveľa jasnejšie a účinnejšie ako keď vám niekto hovorí, aby ste robili to alebo ono.

Na začiatku treba čakať istý zmätok. No postupne budete schopní rozlíšiť rôzne významy, pretože niektoré postupy sú už v učeniach vysvetlené. Napríklad je dôležité uvedomovať si príčiny emócií, pretože sú koreňmi našich emócií. Ďalšou pomôckou je vzájomne sa podporovať namiesto sebeckva a chamtivosti. Zo zvyku máte sklón byť chamtíví. Sami to na sebe s narastajúcou bdelosťou objavíte. Vždy, keď sa snažíte pomáhať druhým a cítite pri tom napätie, nepohodlie a uzavretosť, snažte sa zistiť, prečo je to tak. Ide o váš hnev alebo očakávanie? Budete to chápať trochu jasnejšie. „Ach, je to kvôli tomu, že som chamtívý. Je to kvôli mojej prehnanej pripútanosti na ego!“ Potom budete vedieť, ako sa tomu sami prispôbiť. Uvidíte, že vaše predošlé obavy boli zbytočné a nedôležité a že vám prinášali len zbytočné utrpenie.



## Láskavosť je v každom z nás

Keď sa na to pozriete, bude to pre vás zložité. Cítite ako keby ste sa v sebe pretahovali lanom, vzad a vpred. Nasledujete svoje návyky a tendencie. Pre bytie v samsáre je na jednej strane charakteristická pripútanosť, očakávanie a obavy. Na druhej strane byť človekom, znamená byť láskavý. Keď budete používať bdelosť, budete v sebe túto láskavosť prirodzene cítiť. Ibaže vy, najmä na začiatku, oscilujete medzi týmito dvoma polohami.

Ak ale zotrváte a budete s bdelosťou pokračovať, začnete vidieť a chápať. Pochopíte, že aj napriek tomu, že sa vám niekto zdá byť zlý, on je zo svojho vlastného pohľadu stále „láskavý“. Je to jeho skreslený pohľad, ktorý je taký v dôsledku jeho neschopnosti vidieť jasne. Keď to pochopíte, váš súcit sa bude rozvíjať rovnako ku všetkým bytostiam.

## Nerozlišujte

Teraz sú pre vás niektorí ľudia dobrí a niektorí menej dobrí. Cítite súcit voči dobrým ľuďom, ktorí sú v ťažkostiach, ale necítite ho voči tým, o ktorých si myslíte, že konajú negatívne. Toto je rozlišovanie. Keď rozlišujete, je ťažké mať vyrovnanú myseľ. Pomôže vám, keď sa ráno, predtým ako sa pustíte do vašich bežných činností, prepojíte s láskou a súcitom.

Používanie bódhičitty je vždy ťažké. Ak ju ale začnete používať a prostredníctvom vlastného každodenného prežívania sa dostanete kúsok po kúsok k jej významu, bude to veľmi prospešné. Vaša myseľ sa stane veľmi jasnou a veľmi stabilnou.

Dharma nevyžaduje, aby ste „museli byť“ rovnako súcitný ku všetkým bytostiam. Dharma hovorí, že je možné aby ste chápali podmienky existencie bytostí a ak ich budete

chápať, budete k nim cítiť súcit. Vaša myseľ je oveľa jasnejšia a pokojnejšia. Vaše pochopenie narastá a ste schopní konať inak, ako ste boli zvyknutí. Budete menej rozlišovať, podobne ako lekár, ktorý ošetruje všetkých pacientov bez rozdielu a neodmietne pacienta s tým, že: „Neošetím ho, pretože je to zlý človek.“ Nerobíte žiaden výber.

Každý z nás musí sám dospieť k názoru, že sa bude učiť pravdu dharmy. Každý z nás sám musí chcieť byť užitočným a menej rozrušeným. Otázkou je: „Ako to mám robiť? Snažím sa, ale moje podmienky nie sú také jednoduché alebo ľahké. Čo mám robiť?“ Vtedy by sme si mali pripomenúť dôležitosť meditácie. Mali by sme meditovať. Ak to robíme pravidelne, časom budeme stále bdelejší. Meditácia sa postupne stane návykom mysle. Mimo meditácie nám naša zdokonalená bdelosť umožní jasné vnímanie a pochopenie. Potom sa budeme môcť krok za krokom vyslobodiť z príčin emócií.

Záver

## Pracujte s príčinami emócií, nie proti nim

Len my môžeme rozhodnúť, či chceme venovať čas a úsilie tomu, aby sme boli bdelí. Nikto nemôže byť bdely za nás. Na druhej strane musíme prijať druhých takých, akí sú a nesústrediť sa len na ich chyby. Aj my máme chyby. Cvičme sa v spokojnosti a skúsajme vidieť jasnejšie. Získame

trocha viac priestoru, takže by sme mohli mať šancu reagovať správne v každej situácii. Reagovať správne znamená konať tak, že veci zlepšujeme pre všetkých. Takéto konanie nevytvára frustrácie, pretože myslíme na druhých. Kde nie je lipnutie na egu, tam nie je žiadny nepokoj.

Preto všetko závisí od nás. Podstatná je otázka: „Čo môžem zmeniť na sebe, aby veci neboli také namáhavé a ťažké?“ Začneme chápať, že pozitívne konanie vytvára pokoj a šťastie pre každého. Vždy majte na pamäti, že ak nebudeme starostliví, budeme mať problémy. Ak budeme starostliví, výsledky budú oveľa pozitívnejšie.

Snažíme sa konať a reagovať uvážlivo, so zdravým rozumom a schopnosťou zostať nad vecou. Snažme sa nebyť takí závislí od svojich očakávaní, pretože po väčšinu času niečo čakáme od vecí a od ľudí. Sme veľmi neochotní prijať kompromisy. Neakceptujeme, že všetko môže mať mnoho podôb. Málokedy uznáme, že odlišné pohľady a prístupy môžu viesť k dobrým výsledkom. Naše klapky na očiach zužujú a obmedzujú naše možnosti a privádzajú nás ku konfliktom a hádkam. Ak konáme pre dobro ostatných, môžu sa obe strany zmieriť a uspokojiť. Ambície a priania druhých ľudí sú rovnako hodnotné a dôležité. Uvedomíme si aj to, že existuje mnoho riešení, ktoré sa pre nás otvoria. Môžeme si vybrať konanie, ktoré bude všade okolo vytvárať viac šťastia.

V každej komplikovanej alebo nepríjemnej situácii to funguje rovnako. Zväčša nedokážeme získať odstup, aby sme pochopili, ako situáciu zvládnuť. Sme ochromení našou predstavou toho, ako to musí byť. Nepripúšťame žiadnu alternatívu. Sme zapletení v našej pripútanosti. „Je to *moja* žena, ktorá trpí rakovinou. Táto situácia *ma* takto postihuje.“

Namiesto sebeckého videnia hľadajte jednoduchý spôsob riešenia. Zdá sa, že problém dospievajúcich detí, ktoré sú

závislé od drog, vzniká hlavne kvôli problémom s komunikáciou. Namiesto presadzovania vlastných právd si vytvorte odstup a najprv obnovte komunikáciu medzi deťmi a rodičmi. Bez rozvíjania bódhičitty je to veľmi ťažké.

Keď chceme pomôcť tomu, kto má rakovinu, nedokážeme zabrániť jeho smrti. No mohli by sme pomôcť zmenšiť jeho beznádej, sklúčenosť a uľaviť jeho momentálnej bolesti. Liečiť chorobu je dôležité, ale takisto je dôležité pomôcť chorému človeku. Keď v akejkoľvek situácii o krok odstúpate, aby ste videli jasnejšie, bude to vždy veľmi užitočné.

Niekedy, keď sú už naše emócie veľmi silné, sme frustrovaní, pretože len máločo sa dá robiť. Máme pocit, že už je príliš neskoro. Toto sa deje neustále. Problémom sú naše očakávania. Musíme byť realisti. Vieme, že ešte nie sme na konci cesty. V tom nie je žiadny problém. Momentálne sa len snažme uvedomovať si príčiny emócií, len vidieť, ako vznikajú. Zmiznú bez nášho zásahu. Jednoducho ich rozpoznať a nechajte ich tak. Nebojujte s nimi. Nemajte očakávania. Vždy, keď niečo očakávame, budeme frustrovaní.

V umeleckej galérii vidíme mnoho obrazov a umeleckých diel od dávnych čias až po súčasnosť. Niektoré sú dobré a niektoré až také dobré nie sú. Predpokladajme, že tam je obraz, na ktorom je len pár farebných škvŕn a má hodnotu niekoľkých miliónov dolárov. Na prvý pohľad nedokážete jeho cenu pochopiť. Ale po bližšom štúdiu umenia a obrazov pochopíte, prečo je tento obraz považovaný za taký výnimočný. Po ďalších pár rokoch môžete nakoniec prežiť skutočný zážitok jeho krásy.

Vďaka štúdiu, tréningu, pochopeniu, rozpoznaniam a oceňovaniu budete mať priamy zážitok krásy obrazu. Rovnako je to aj s rozpoznaním príčin emócií. Potrebujeme vzdelanie, prax a skúsenosť. Nestačí pár minút, dní alebo mesiacov.

Potrebuje nepretržitý a rozsiahly tréning – ako hudobný virtuóz alebo špecialista. Zaberie to čas a skúsenosti, kým uvidíme príčiny emócií také, akými sú.

Nezabúdajte, že naše návyky a sklony boli s nami celý náš život. Pre väčšinu z nás to znamená minimálne dvadsať rokov. K tomu pridajte mnoho predošlých životov, ktoré sme mali a dostanete skutočne hlboko zakorenené návyky. Zmena nepríde ľahko, ale je určite možná.

Pri zvládaní príčin emócií sa vždy vraciame späť k úplným základom. Praktikuje bdelosť, ako len môžeme. Nebojujeme s emóciami, miesto toho vďaka bódhičitte používame energiu mysle ináč. Keď máme jasno, naše komplikované predstavy a myšlienky sú zredukované na veľmi jednoduché základy. Dôverujeme podstate našej mysle. Uvedomujeme si príčiny emócií. Nebojujeme s nimi, ani s našimi, ani s príčinami emócií iných. Neustále sa snažíme vidieť jasnejšie a vytvárame tým predpoklady, aby sme sa vyhli chybám. Zaberie to čas, ale potom to funguje.

Tento každodenný tréning bude všetko zjednodušovať. Musíme ale začať trénovať. Musíme to krok za krokom skúšať a pochopiť, ako to funguje. Nie je to tak, že o tom rozprávate alebo na to spomínate. Je to niečo, čo musíte sami zažiť. Môžete opakovať úžasné detaily, ktoré ste počuli o Severnom póle, ale pokiaľ ste tam skutočne neboli, neviete, aké to tam je. Prostredníctvom svojich vlastných skúseností musíte každý deň cvičiť, krok za krokom, kúsok po kúsok. Potom vám bude jasný zmysel.

## Otázka a odpoveď

Otázka: Keď si uvedomíme, že mladí ľudia alebo dospievajúci majú silné emócie, ako im môžeme pomôcť s nimi pracovať?

Koľko slobody im môžeme povoliť v ich experimentovaní s emóciami bez toho, aby to malo katastrofálne dôsledky? Do akej miery ich máme nechať vytrápiť sa v ich skúsenostiach, než zasiahneme a pomôžeme im?

Odpoveď: Mladí ľudia nemajú radi, keď im zasahujeme do ich životov a skúseností. Keď im budete dávať pravidlá, budú sa ich snažiť prelomiť alebo obísť. Preto sa neodporúča, aby ste ich obmedzovali všetkými možnými druhmi pravidiel. Nič im nevnucujeme, žiadne pravidlá alebo názory. Mali by sme hovoriť o tom, ako rozvíjať bdelosť k emóciám a ako ich zvládnuť.

Nestanovujeme, čo je správne a čo je zlé. Mali by sme s nimi diskutovať o metódach rozvíjania bdelosti. No necháme ich, aby svoje skúsenosti prežívali sami. Budú mať mnoho skúseností. Ak použijú trochu bdelosti, pomaly sa ju začnú učiť začleňovať do svojich každodenných životných skúseností. Len oni môžu vytvoriť svoje vlastné zážitky. Jedinou vecou, ktorú môžeme urobiť, je učiť ich, ako rozpoznať a zvládnuť emócie.

To, čo platí v súvislosti so zvládaním príčin emócií a emocionálnych pocitov pre dospelých, platí v zásade aj pre dospievajúcich. Neexistujú dané pravidlá, pretože pravidlá a obmedzenia sú opakom otvorenosti. Každý človek si musí v rámci svojho vnútorného vedomia vytvoriť všeobecný názor na to, čo je prijateľné a čo prijateľné nie je.

Táto norma je veľmi blízka tomu, čo poznáme ako etika. Musíme skutočne vidieť a pozorne počúvať, aby sme jasne pochopili, čo sa deje a aký to má zmysel. Keď sa pozrieme na náš život z odstupu, vyzerá ako automatický pilot bez uvedomovania si skutočnosti. Preberáme naspäť kontrolu, skutočne sa spájame s tým, čo sa odohráva a snažíme sa to vidieť jasne. Naša myseľ môže byť momentálne akási zatemnená

a nie je ľahké pochopiť, čo sa deje. Ak ale pokračujeme v praktikovaní bdlosti, postupne nám to začne byť jasnejšie. Stane sa to jednoduchším. Nemusíme sa snažiť nasilu. Sme viac v pohode. Časom nás emócie už viac nebudú rozrušovať.

Cestovateľ, ktorý trávi čas s miestnymi ľuďmi, ich začne chápať. Nieкто, kto tade prechádza vlakom, len pozoruje krajinu a nikde sa nezastaví, nepochopí jej ľudí. Aj my musíme stráviť čas tak, že sa zastavíme a všimneme si svoje emócie. Nepreletíme cez ne bez toho, aby sme spoznali ich detaily, kde sa vzali a kam smerujú.

Lahostajnosť je uzatvorený stav mysle. Nie je v tom zahrnutý žiadny pocit – takmer ako smrť. Na druhej strane vyrovnanosť je otvorený a vyvážený stav, ktorý je pripravený zvládnuť akúkoľvek situáciu alebo vznikajúci pocit. Je to veľmi bdely stav. Vždy reagujeme s bódhičittou. Na dobré aj zlé odpovedáme bez posudzovania. Túto nezaujatú otvorenú myseľ umožňuje prístup bódhičitty.

Často myslíme na to, aký je zmysel utrpenia? Pozrite sa na fyzickú bolesť. Je veľmi potrebná a dôležitá, pretože nám signalizuje, že niečo nie je v poriadku. Bolesť zuba nám hovorí, že sa zub kazí. Rovnaké to je s utrpením. Keď ho zažívame, hovorí nám, že sme sa na ceste niekde stratili. Väčšinu času konáme slepo, nevedomujúc si svoje chyby. Keď prídu ťažkosti, hovoríme: „Och, čo som spravil zle?“ Musíme sa naučiť, ako utrpeniu predchádzať. Je to také jednoduché, ako čistiť si zuby, aby sme predišli kazom. Bolesť zubov sú užitočné znamenia, ale nikto nehovorí, že treba bolesť zuba vyhladávať. Ide len o to, naučiť sa, ako utrpeniu predchádzať a potom to už len robiť.

## Glosár

1 **dharma** (*skt.*) dosl. „vec“ alebo „jav“. V tomto kontexte znamená buddhizmus; učenia Buddhu Šákjamuniho.

2 **buddha / Buddha** (*skt.*) dosl. „prebudený“. 1. buddha – bytosť, ktorá dosiahla úplné, dokonalé prebudenie. 2. potenciál prebudenej mysle vlastný všetkým bytosťami. 3. Buddha – historický Buddha Šákjamuni, ktorý sa narodil v 6. st. pr. n. l. v Indii.

3 **samsára** (*skt.*) dosl. „koleso“ alebo „cyklus“. Nekončiaci sa cyklus existencie sprevádzaný narodením, starobou, chorobou a smrťou. Zmätený stav mysle zapríčinený nahromadenou karmou.

4 **bóधिचित्ता** (*skt.*) dosl. „prebudené srdce“ alebo „prebudená myseľ“. Je prianie a konanie s cieľom dosiahnuť prebudenie a oslobodiť všetky citiace bytosti od utrpenia zažívaného v samsáre.

5 **karma** (*skt.*) dosl. konanie/čin. Princíp príčiny a následku odkazuje na spôsob, ktorým mentálne, verbálne a fyzické konanie vytvára v mysli odtlačky. Keď sa tieto stretnú s vhodnými podmienkami, dozrejú do pozitívnych alebo negatívnych následkov.

6 **láma** (*tib.*) skúsený a vzdelaný duchovný učiteľ oprávnený odovzdávať buddhistické učenia.

7 **Gampopa** (*tib.*) [1079-1153] tiež známy ako „lekár z Dhagpo“, zakladateľ mníšskej tradície línie Kagjü; najznámejší žiak Milarepu.

8 **buddhovská podstata** (*skt.* tathagatagarbha) podstata stavu buddhu; čistá, dokonalá podstata mysle každej bytosti

9 **bóधिषट्त्वा** (*skt.*) dosl. „prebudená bytosť“. V tomto kontexte ten, kto dosiahol oslobodenie od utrpenia.

10 **Štyri vznešené pravdy** – prvé učenia odovzdané Buddhom Šákjamunim; pravda o existencii utrpenia, pravda o príčine utrpenia, pravda o ukončení utrpenia a pravda o ceste vedúcej k jeho ukončeniu.

11 **vadžrajána** (*skt.*) dosl. „diamant“ alebo „nezničiteľný prostriedok“. Treť z troch prostriedkov alebo techník je rozšírením buddhizmu mahajány využívajúcim pokročilé metódy transformovania negativity.

12 **sangha** (*skt.*) dosl. „spoločenstvo“. V tomto kontexte mníšska komunita alebo spoločenstvo tých, ktorí dosiahli vysoký stupeň pochopenia.



13 **ješe** (*tib.*) prvotná múdrosť; jasné nekonceptuálne poznanie alebo vnímanie. Je nevytvorené, ale stále prítomné.

14 **útočisko** – buddhistické útočisko sa prijíma v tzv. Troch klenotoch; buddhovi, dharme a sanghe. Tieto chápeme ako jedinú skutočnú ochranu pred utrpením podmienenej existencie. Prijatie útočiska je zároveň prvým krokom na buddhistickej ceste.

15 **sľub bódhisattvu** – záväzok vzdať sa dosiahnutia konečného prebudenia dovedy, kým jestvujú bytosti, ktoré trpia.

16 **Šamar Rinpoče / Šamarpa** (*tib.*) dosl. „nosiť červenej koruny“. Druhý najvyšší láma línie Karma Kagjü tibetského buddhizmu. Inkarnuje sa od 14. st. n. l. Súčasny 14. Šamar Rinpoče, Mipham Čhökji Lodrö je hlavným učiteľom 17. Karmapa Thaje Dordže.

## O vydavateľovi

Bodhi Path je medzinárodná nezisková organizácia združujúca buddhistické centrá línie Karma Kagjü. Ich zakladateľom a hlavným učiteľom je J. S. Šamar Rinpoče.

V novembri 2005 vzniklo centrum tibetského buddhizmu Bodhi Path aj v Košiciach. Je prístupné všetkým záujemcom o buddhizmus a jeho náplňou sú pravidelné spoločné meditácie, víkendové meditačné ústrania, preklady a štúdium. Centrum pravidelne pozýva učiteľov s bohatými skúsenosťami s meditačnou praxou.

## Užitočné odkazy

[www.bodhipath.sk](http://www.bodhipath.sk)

[www.bodhipath.org](http://www.bodhipath.org)

[www.shamarpa.org](http://www.shamarpa.org)

[www.jigmela.org](http://www.jigmela.org)

*Čo sú emócie? Ako vznikajú? Prečo nás rozrušujú? Ako sa vyrovnat' s hnevom, závišťou, smútkom? Ako dosiahnuť pokoj a rovnováhu? Ako byť užitočný okoliu?*

Džigme Rinpoče pomáha čitateľom nahliadnuť do príčin vzniku emócií. Práve ony vytvárajú napätie, ktoré potom prenášame na ľudí okolo seba. Autor zároveň prostredníctvom príkladov každodenných situácií ponúka návody, ako si pomôcť. Vysvetľuje, že riešenia problémov sa nachádzajú v našom vnútri a nie – ako sa zvyčajne domnievame – mimo nás. Neoceniteľné rady v tejto knižke sa tak stávajú sprievodcami na našej ceste k väčšej spokojnosti a duševnej pohode.



**Džigme Rinpoče** sa narodil vo východnom Tibete. Vyrastal a vzdelával sa u mnohých významných učiteľov tibetského buddhizmu línie Karma Kagjü. V roku 1974 ho Jeho Svätosť 16. Karmapa ustanovil za zástupcu v jeho hlavnom európskom sídle Dhagpo Kagjü Ling vo francúzskom Dordogne. Pri tejto príležitosti povedal: „*V osobe Džigme Rinpočeho vám nechávam svoje srdce.*“ V tomto duchu

dnes Džigme Rinpoče pokračuje vo svojej činnosti v Európe a Spojených štátoch, pravidelne cestuje, navštevuje centrá, kde vyučuje a inšpiruje tých, ktorí s ním prišli do kontaktu.

Anglický originál ©2004 Džigme Rinpoče  
Slovenská verzia ©2008 Bodhi Path Slovensko

[www.bodhipath.sk](http://www.bodhipath.sk)

ISBN 978-80-969911-3-6



9 788096 991136