

K. SRÍ DHAMMANANDA

**JAK SE ZBAVIT
STAROSTÍ**

K. SRÍ DHAMMANANDA

JAK SE ZBAVIT STAROSTÍ

Cesta k duševní vyrovnanosti, klidu a štěstí

Přeložili PhDr. Josef Marx
a Jaroslav Beneš

© Spolek Karuṇā Sevena, 2021
Všechna práva vyhrazena

Spolek Karuṇā Sevena
Slezská 3, Prostějov, 796 01, Česká republika
<https://www.karunasevena.cz>

© První vydání: Votobia, 2002
© Volný překlad knihy: PhDr. Josef Marx a Jaroslav Beneš
© Grafická úprava obálky: Petr Diviš, 2021
Editorka: Ctihodná bhikkhunī Visuddhi
Korekce: Adéla Dvořáková, Ivana Kindlová



Toto dílo podléhá licenci:
Uveďte autora–Neužívejte dílo komerčně–Nezasahujte do díla 4.0
Česko

Knih je neprodejná, pouze k volné distribuci.

ISBN 978-80-270-9852-1

Printed for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F, No. 55, Sec. 1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415
Email: overseas@budaedu.org
Website: <http://www.budaedu.org>
Mobile Web: m.budaedu.org
This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.
Knih je neprodejná, pouze k volné distribuci.

Tato kniha vyšla k uctění památky PhDr. Josefa Marxe

Obsah

Úvodní slovo.....	9
O této knize.....	12
Úzkost a strach.....	14
Strach.....	17
Podstata života.....	21
Pět varování.....	27
O nestálosti.....	28
Postavení člověka.....	29
Člověk může změnit atmosféru vesmíru.....	31
Svobodný člověk.....	32
Moderní člověk.....	34
Moderní život a zdraví.....	37
Proč trpět?.....	39
Kdo trpí a proč?.....	45
Naše potíže.....	49
Hromadění bohatství.....	55
Podstata touhy.....	58
Jak používat mysl.....	60
Správná duševní dieta.....	66
Správná bdělost.....	67
Duchovní ozdravení.....	68
Morálka je páteří života.....	69
Naučte se obětovat pro blaho ostatních.....	73
Shovívavost a spokojenost.....	74
Spokojenost.....	75
Společenské způsoby a zvyky.....	77
Nálady.....	81
Pokora.....	84

Mluvte rozvážně.....	85
Sami jste strůjci svého štěstí a osudu.....	87
Osud je ve vašich rukou.....	89
Cvičte se v toleranci a trpělivosti.....	91
Trpělivost.....	93
Pravý vítěz.....	95
Rodiče a děti.....	97
Jak jednat s nepřáteli.....	99
Hodnota milující laskavosti.....	101
Alkoholické nápoje.....	103
Kdo jsou vaši přátelé?.....	105
Velká bitva.....	106
Nebezpečí sobectví.....	108
Šťastný manželský život.....	110
Nebojte se kritiky.....	113
Proč si dělat starosti s budoucností?.....	115
Ovládejte svůj hněv a závist.....	117
Závist nám nepřinese to, po čem toužíme.....	119
Jak najít skutečné štěstí.....	121
Trvalé štěstí.....	123
Vaše krása.....	131
Štěstí nikdy nevzejde z konfliktu a sporu.....	132
Mír a štěstí prostřednictvím náboženství.....	134
Písnička pro povzbuzení.....	138
Dobrý život.....	139
Pokojná smrt.....	140
Nemoc a smrt.....	142

Úvodní slovo

***Sabba dānaṃ Dhammadānaṃ jināti,
sabbaṃ rasaṃ Dhammaraso jināti,
sabbaṃ ratiṃ Dhammaratiṃ jināti,
taṇhakkhayo sabbadukkhāṃ jināti.***

*Dar Pravdy předčí všechny ostatní dary.
Chuť Pravdy předčí všechny ostatní chuti.
Potěšení z Pravdy předčí všechna ostatní potěšení.
Kdo zničil žádostivost, překonává všechno utrpení.*

(Dhammapada, 364)

V buddhismu jsou zmiňovány tři druhy darů, a to: ĀMISA DĀNA (dar materiálních věcí), ABHAYA DĀNA (dar života) a za třetí DHAMMA DĀNA (dar Pravdy).

ĀMISA DĀNA neboli dar materiálních věcí je praktikován lidmi všech náboženství a je velice častý. Potrava, oděvy a domy jsou darovány chudým lidem nebo uprchlíkům prostřednictvím různých náboženských nebo společenských organizací. Je to bezpochyby dobrá věc na ukojení hladu vyhládlých a žízně žíznivých. Tento typ obdarování je v buddhismu velmi doporučován a nazývá se ĀMISA DĀNA (dar materiálních věcí).

Jako další přichází ABHAYA DĀNA neboli dar života těm, kteří jsou v ohrožení života způsobeném ohněm, vodou nebo nepřáteli. Občas slyšíme o lidech, kteří jsou na pokraji smrti kvůli ztrátě krve. Darovat krev a zachránit život jiného člověka je opravdu skvělá věc. Dárcovství očí a ledvin je také vysoce oceňováno, a vše spolu patří do ABHAYA DĀNA – daru života.

Poslední je DHAMMA DĀNA, tj. dar Pravdy nebo Učení, je považován za nejvyšší ze všech darů na světě.

Dar Pravdy znamená učit a vysvětlovat Učení lidem, odvádět je od špatné cesty a vést je na správnou cestu, předkládat, co je morální a nemorální, organizovat diskuse a semináře o DHAMMĚ, psát a vydávat knihy již napsané a zakládat studijní centra pro udržení odvěké platnosti Buddhových slov.

Je možné poskytnout všem Buddhovým žákům všechny čtyři nezbytné potřeby tím nejlepším možným způsobem, nebo dát lidem všechny materiální věci. Avšak osvitit je v DHAMMĚ pomocí strofy o pouhých čtyřech verších je považováno za nejlepší a nejvyšší ze všech ostatních darů. Lidé, kteří jsou schopni kázat a osvitit posluchače a přesvědčit je, jsou vzácní. Proto knihy o Dhammě hrají velmi důležitou roli v šíření DHAMMY.

V dnešní době nejsou knihy o buddhismu všude volně dostupné čtenářům. Jejich ceny jsou tak vysoké, že opatřit si pár knih může být nad naše možnosti. Abychom tuto potíž odstranili, ujala se naše společnost úkolu tisknout knihy o buddhismu napsané známými velkými učenci. Již jsme vydali přibližně devět titulů. Názvy knih a dárců jsou uvedeny na poslední straně této knížky. Většina těchto knih vyšla jako připomínka památky drahých a milovaných zesnulých oněch dárců.

Všechny tyto knihy jsou zdarma k dispozici těm, kteří se zajímají o buddhismus.

Nejběžnějším současným zvykem týkajícím se zemřelých je uchovávat jejich popel a stavět pomníky nebo dávat jejich jménem milodary náboženským či dobročinným organizacím. Jak již bylo zmíněno, to se stává druhořadým ve srovnání s darem nauky neboli Pravdy.

Jestliže si kdokoliv přeje vyjádřit úctu k mrtvým tím, že chce šířit znalost Pravdy, rádi s ním navážeme spolupráci. Máme již vybrány k publikování velice cenné knihy.

Ti, kdo mají zájem dát je vytisknout s fotografií zemřelého, mohou kontaktovat Religious Advices of the Singapore Buddhist Meditation Centre.

Další dotazy jsou vítány.

Rev. W. Sārada Thero Singapore Buddhist Meditation Centre No. 11
Neo Pee Teck Lane Singapore, 0511
tel.: 7783330

O TÉTO KNIZE

Máte starosti? Cítíte se mizerně? Jestliže ano, doporučujeme vám řídit se touto brožurou. Její téma je věnováno vám a všem, kteří se trápí nepřiměřeně – dokonce až k smrti.

Starosti a utrpení jsou zlá dvojčata, která jdou ruku v ruce. V našem světě si spokojeně žijí ve své negativní koexistenci. Když si děláte starosti, cítíte se mizerně! Když se cítíte mizerně, děláte si starosti. Musíme se postavit čelem ke skutečnosti. Přestože před nimi nemůžeme utéct, nesmíme těmto zlým dvojčatům dovolit, aby nás přemohla. My musíme přemoci je. Můžeme toho dosáhnout svým vlastním lidským úsilím, správně nasměřovaným rozhodností a trpělivostí. Při správném pochopení a s pomocí vhodně použité inteligence bychom měli být schopni potlačit své emoce a zbavit se starostí a utrpení.

Starosti si vyrábíme sami. Vytváříme je ve svých vlastních myslích neschopností pochopit a správně vyhodnotit své sobecké city a uměle zveličené a falešné hodnocení věcí. Kdybychom dokázali vidět věci v patřičné perspektivě, že na tomto světě nic není trvalého, že naše vlastní egoistické já je pouze naší vlastní divokou představou, která vyvolává zmatky v naší nevyycvičené mysli, měli bychom za sebou dlouhý kus cesty k nalezení léku na vymýcení všech starostí a utrpení. Musíme kultivovat své mysli a srdce, abychom zapomněli na své já a sloužili ve prospěch lidstva. Toto je jeden z prostředků, jejichž pomocí můžeme nalézt skutečný klid a štěstí.

V této knize jsme se pokusili na malém prostoru podat výklad nespočetných příčin starostí a trápení a nespočetných cest a prostředků, které je možno použít k jejich zdolání. Jestli to čtenářům pomůže k dosažení jisté míry klidu a štěstí, pak naše skromné snahy v tomto směru nebyly marné.

Jsem nesmírně vděčen vydavatelům a autorům níže uvedených publikací, z nichž byly převzaty různé odkazy, úryvky a citáty při sestavování této knihy:

„Revolt in Temple“ – Sinha Publications
„Ethics of Buddhism“ – Tachibana
„Mysteries of Life and Death“ – Chamanlal
„The Buddha’s Ancient Path“ – Ven Piydassi
„World Buddhism“ – Buddhist Publications, Cejlon
„Maha Bodhi“ – Maha Bodhi Society, Cejlon
„Bosat“ – Vajirarama, Cejlon
„Perfect Health“ – Dr. Jayaram.

Zvláštní poděkování patří panu Teh Thean Choovi, A.M.N., prezidentu Buddhistické misionářské společnosti, za poskytnutí cenné pomoci při vydání této knihy.

Díky také náležejí pánům Lim Chin Keeovi, Neoh Hoay Powovi, H. M. A. de Silvovi, L. L. G. Jayawardeneovi a Gordonu de Alwisovi za jejich vzácné služby poskytnuté v souvislosti s touto publikací.

Jsem rovněž velmi vděčný G. A. Pierisovi ze Singapuru a paní M. Smithové za návrh obálky.

K. DHAMMANANDA

Buddhist Temple
Jalan Berhala,
Kuala Lumpur
20. 5. 1967

ÚZKOST A STRACH

*Člověk musí platit cenu strachu a úzkosti,
aby byl člověkem. Naše náchylnost k úzkostnému
strachu je živnou půdou pro náš lidský rozvoj.*

Úzkost a strach jsou zcela přirozené v každém lidském životě. Nikdo není osvobozen od těchto nepříjemných stavů mysli, dokud jeho mysl setrvává na tomto pozemském světě. Ten, kdo nechce mít starosti a strach, se musí pokusit očistit a dosáhnout dokonalosti: je-li člověk dost moudrý, může se rozhodnout a zvítězit nad starostmi a strachem tím, že si uvědomí přirozenou podstatu života.

Mnozí lidé mají touhy a nutkání, strach a úzkosti, které se nenaucili sublimovat, a stydí se je přiznat dokonce i sami sobě. A tyto nezdravé emoce mají velkou sílu. Bez ohledu na to, jak se je lidé pokoušejí potlačit, hledají si únik tím, že uvedou v nesoulad fyzické mechanismy, což má za následek chronické nemoci. Tomu lze zamezit správnými metodami meditace nebo duševní kultury, protože necvičená mysl je hlavní příčinou těchto problémů.

Buddha říká: „Vaše utrpení je způsobeno vašimi vlastními činy, povstávajícími z vaší nevědomosti. Naučím vás, jak se můžete sami zbavit tohoto utrpení. Musíte ale pracovat, abyste toho dosáhli.“ Silná vůle hraje velkou roli při překonávání vašich starostí. Buddha k tomu říká: „Milé rodí zármutek, z připoutanosti povstává strach, pro toho, kdo na ničem nelpí, není žalu, tím méně strachu.“ (Dhammapada, 213, přel. J. M.) Příliš mnoho závislosti na různých věcech na tomto světě je dalším hlavním důvodem starosti a strachu.

Buddha nám dále radí: „Hlídejme si brány smyslů. Omezujme se v jídle. Slibme si, že budeme opravdoví, a vyzbrojme se inteligencí čistou a nezkalenou a budeme zbaveni utrpení.“ Zde se jasně ukazuje, že existuje metoda, kterou můžeme přijmout, abychom se osvobodili od všech těch nepříjemných starostí, utrpení a strachu. Možná dáváte

vinu za své problémy ostatním, ale oni nemohou ve vaší mysli vyvolat starosti, pokud víte, jak svou mysl ochránit. Mohou vytvářet potíže, ale vy jim můžete statečně čelit, jste-li dostatečně moudří.

Zkušenost nás učí, že značná část poškození zdraví, jak fyzického, tak duševního, je způsobena úzkostí. Lékařská věda definitivně dospěla k názoru, že takové choroby jako cukrovka, vysoký krevní tlak a žaludeční vředy se zhoršují, nejsou-li jimi přímo způsobeny, stavy úzkosti. Odborníci se stále více přiklánějí k názoru, že při léčení těchto funkčních poruch by se měla věnovat velká pozornost duševnímu stavu pacienta, a uvědomují si, že úzkost nikdy problémy nevyřeší: místo toho vás fyzicky i duševně ničí a nikdy není pro vás v jakémkoliv ohledu prospěšná. A nejenom to, vytváříte pak také nezdravou atmosféru ve svém domově, v práci a ve společnosti. Jste tak zodpovědní za rušení ostatních v jejich klidu a štěstí.

Ze všech nepříznivých duševních stavů tím zjevně nejvíce nezdravým a potenciálně nejnebezpečnějším jsou dlouhodobé starosti. Proč, ptáme se přirozeně, si dělají lidé starosti? Při nejhlubší analýze zůstává jediná odpověď. Lidé si dělají starosti kvůli myšlence na „já“ a „moje“. Toužíme po bezpečí pro sebe a pro své milované v měnícím se světě, který však nenabízí žádné trvalé bezpečí. Ten, kdo staví hrady z písku na pláži, se bojí každé vlny.

Kdykoliv jsou ve vaší mysli přítomny starosti, nemračte se na každého, s kým se potkáte. Své starosti můžete odhalit pouze těm, kteří vám opravdu mohou pomoci. Jak by bylo hezké, kdybyste si mohli uchovat úsměv na tváři navzdory všem potížím, na které narazíte. Není to příliš těžké, jestliže se o to opravdu snažíte. Mnoho dospívajících si dělá příliš velké starosti, když ztratí lásku partnera opačného pohlaví. Často dokonce plánují pod tíhou frustrace a zklamání sebevraždu, někteří skončí v psychiatrických ústavech. Mnozí z nich vedou životy plné utrpení. Ke všem těmto nešťastným událostem dochází kvůli nepochopení skutečné podstaty života. Jistým způsobem je každý odchod nebo rozchod nevyhnutelný. Může k tomu dojít někdy na začátku životní

dráhy, někdy uprostřed a někdy na konci: je to ale zcela jistě nevyhnutelné. Když se taková věc stane, musí se člověk pokusit zjistit, kde je příčina. Jestliže však odloučení není v naší moci, musíme najít odvahu ho snášet, tak že si uvědomíme skutečnou podstatu života. Na druhé straně není pro nikoho tak těžké najít si nové přátele, vyplnit ono vakuum, jestliže to skutečně chce.

STRACH

Strach je dítětem sobectví nebo nevědomosti.

Lidský život je plný tajných strachů, zasutých do temných zákoutí osobnosti. Strach je všude – strach z nedostatku, strach z hladu, strach, že to, co dnes vlastníme, nemusí být zítra už naše, strach z nemoci, ze stáří a smrti a někdy neurčitý pocit strachu, naplňující život úzkostnými předtuchami. Takové zoufalství je prokletím nespočetných životů.

Strach drtí život, ochromuje mysl, vyvolává pesimistické postoje a zatemňuje budoucnost. Jestliže člověk v sobě drží jakýkoliv strach, ten ovlivňuje veškeré jeho myšlení, poškozují jeho osobnost, dělá z ní příbytek strašidla. Strach má nad námi takovou moc, že byl výstižně označen jako úhlavní nepřítel mnohých lidí. Strach se pro miliony osob stal zakořeněným zvykem. Je všude. Je nám vnucováno ze všech stran žít v neustálém děsu, v neustálém hrbení se, neustálém strachu z ďáblů, strašidel a bohů.

Náboženský strach je nejhorší formou strachu. Celé náboženské systémy jsou založeny na instinktivním strachu z neznámého. Strach spouští mysl, je otcem pověry, která vzkvétá v zahradě nevědomosti.

Strach je zákonem některých náboženství, protože člověk, ve své nezřízené touze po moci, která si činí nárok dokonce na ovládnutí nadpřirozeného, se stal obětí pověry. Člověk je obklopen záhadami, a právě z oné nevysvětlené podstaty věcí vzniklo na počátku náboženství. Živené nevědomostí a oděné do strachu.

„Strach z chudoby,“ říká Napoleon Hill, „je bezpochyby tím nejvíce destruktivním ze šesti základních (chudoba, kritika, podlomené zdraví, ztráta něčí lásky, stáří, smrt). Byl postaven na první místo, protože je nejobtížnější ho ovládnout. Je zapotřebí značné odvahy, aby byla vyslovena pravda o původu tohoto strachu, a ještě větší odvahy je třeba k přijetí této pravdy, poté co byla vyslovena. Strach z chudoby vyrostl

ze zděděného lidského sklonu kořistit ze svých bližních ekonomicky. Téměř všechna zvířata jsou motivována instinkty a jejich schopnost myslet je omezená, proto na sobě navzájem kořistí fyzicky. Člověk, se svým jedinečným smyslem intuice, se svou schopností myslet a rozumně uvažovat, nepožírá těla svých bližních: dostává se mu většího uspokojení z toho, že je požírán finančně. Člověk je tak hrabivý, že byly zavedeny všechny myslitelné zákony, aby ho ochránily před jeho bližními.“

Dostat svůj strach ven a otevřeně mu čelit je zásadně důležité. Jako malé děti začínáme se strachem pouze ze dvou věcí – pádu a hlasitého hluku. Všechny ostatní strachy se nahromadily v pozdější době. Zjistit, kde a jak jsme k nim přišli, vystopovat jejich vývoj až do té chvíle, kdy se začalo zdát, jako by byly někoho jiného a ne naše, znamená poloviční vítězství.

Strach šel člověku v patách po celé věky – strach z dravých zvířat a divoké přírody, strach z nevysvětlitelných bohů hromu a blesku, strach ze souseda, člověka.

Potom se dal do pátrání – poznával jednu věc po druhé. Pomalu, po celá staletí, bojoval svůj boj se strachem. A objevili se moudří lidé a učitelé, aby mu v tom pomohli.

On a jeho děti už nemuseli umírat na mor. On a jeho děti už nemuseli vykonávat lidské oběti, aby usmířili hněv nevysvětlitelných bohů. On a jeho děti už nemuseli zabíjet cizince jenom proto, že to byli cizinci. On a jeho děti už nemuseli být otroky. A obrys strachu se zmenšoval.

Jak se inteligence vyvíjí, umožňuje nám ocenit, že žijeme v uspořádaném vesmíru. Potom strach mizí. Čím lépe rozumíme přírodě, bojíme se méně. Prostřednictvím inteligence se můžeme chránit před terorem strachu, a tak se stát nadřazenými svému okolí. Divoch žije na druhé straně obklopen divokými zvířaty silnějšími, než je sám, deštěm a větrem, hromem a bleskem, zemětřesením a vulkány a zevnitř ohrožen nemocí a bolestí, před každou hrůzou se vrhá na zem a prosí o ochranu

nějakou neznámou sílu. V tom spočívá rozdíl mezi divochem a zvířetem. Z uvědomění si jisté síly vně sebe, o níž si myslel, že ji může usmířit pochlebováním nebo modlitbou, stejně jako se jimi uklidňoval on sám, si divoch vyvinul schopnost zbožného uctívání a přírodní síly se staly jeho bohy. Dobré síly dobrými bohy a zlé síly bohy zlými.

V té dlouhé noci divošství, v tomto neustálém boji s přírodními silami byla brzy do lidské mysli zasetá semena pověry, a ta je stále ještě součástí našeho dědictví minulosti. Je ale možné tohoto nepřitele duševní čistoty ovládnout. Strach přichází k těm, kteří nejsou schopni pochopit přírodní zákony.

„Kdekoli vzniká strach, vzniká v bláznovi, ne v moudrém muži,“ říká Buddha. Strachy nejsou ničím jiným než stavy mysli. Stav lidské mysli je podřízen ovládání a řízení: negativní použití myšlenky vytváří naše strachy, pozitivní použití uskutečňuje naše naděje a ideály, volba zůstává zcela na nás samotných. Každá lidská bytost má schopnost plně ovládat svou mysl. Příroda obdařila člověka absolutní kontrolou pouze nad jedinou věcí, a tou je myšlení. Tento fakt spolu s dalším faktem, že všechno, co člověk vytváří, začíná ve formě myšlenky, vede jedince velmi blízko k principu, s jehož pomocí je možné strach přemoci.

Jeden student se kdysi zeptal známého britského anatoma, jaký je nejlepší lék na strach, a on odpověděl: „Zkus udělat něco pro někoho.“

Student byl touto odpovědí značně překvapen a vyžadoval další vysvětlení. „Nemůžeš mít v mysli dvě vzájemně protikladné myšlenky v tutéž chvíli. Jedna myšlenka vždycky tu druhou vyžene. Jestliže bude například tvá mysl zcela zaujatá nesobeckou touhou někomu pomoci, nemůžeš v sobě zároveň mít strach.“

Strach jako princip nebo jako motiv je počátkem mnohonásobného zla. Představa upadnutí do nemilosti Stvořitele je vstřípena do mysli vyznačů semitských systémů víry. Buddha se nemá čeho obávat kromě poskvrny na svém charakteru, kterou však může vlastními silami

urovnat a napravit. A tak ho netíží na srdci. Pro určité jiné věřící je prvotním předpokladem spasení víra, pro buddhistu je to vlastní vystupování a chování člověka. Potom je Dhamma vnímána a uvědomována ve svém pravém světle a vytrhává samotné kořeny strachu.

Když jste se naučili, jak potěšit ostatní, jste vždycky v dobré a veselé náladě. To proto, že vaše mysl nedovolí starostem, aby se v ní zabydly.

„Když se závist, nenávist, strach stanou návykem,“ říká dr. Alexis Carrel, „jsou schopny vyvolat počátek opravdových nemocí. Myšlenka může generovat organická poškození. Morální utrpení hluboce narušuje zdraví. Obchodníci, kteří nevědí, jak bojovat se starostmi, umírají mladí. Ti, kdo si udržují klid uvnitř své mysli i v horečnatém spěchu moderního velkoměsta, jsou imunní vůči nervovým a organickým poruchám.“

Váš trvalý strach je trvalou paralýzou. Váš dnešní hněv a nenávist zatemní nějaký život nebo životy – ale hlavně váš vlastní život – stejně jako vaše tolerance a laskavost dnes ráno možná ovlivní názory a stav osob, které sotva znáte. Zde je další Buddhova rada: „Ti, kteří vidí strach v neděsivém, a nevidí strach v děsivém, zastávajíce falešné názory, dostávají se do žalostného stavu.“

PODSTATA ŽIVOTA

*Většina lidí všeobecně nerada vidí pravdivá fakta života.
Rádi sami sebe ukonejší pomocí sladkých snů, fantazií a tím,
že považují stín za základní substanci.*

„Když zvažujeme pouze skutečný stav lidstva, je jasné, že ona neuspokojivá teorie je stále tou jedinou, kterou je možno připustit... Postačí vzít průměrný, normální lidský život, život člověka zasazeného v běžných podmínkách a s běžným chápáním a posuzovat jej bez emocí. V čem spočívá jeho existence? Jednu čtvrtinu století pracuje, aby si opatřil prostředky na živobytí, další čtvrtinu zápasí mezi věčnými úzkostmi, aby zajistil těmto prostředkům dostatečnou návratnost, zemře, aniž se přesně dozvěděl, proč vůbec žil... Jaká to bolest a žal, jaké úzkosti a zklamání během toho krátkého čtvrtstoletí, během něhož si člověk ‚užívá‘ to, co získal, pomíjívé mládí s jeho krátkodechými iluzemi, život zatížený přípravami na život, naděje stále klamané a stále se vracějící, několik květin, utržených stranou cesty života a brzy uvadlých, několik chviliek odpočinku, a potom opět pochod vpřed. Osobní úzkosti, rodinné starosti, těžká a nepřestávající práce, útrapy, deziluze a klamy, takový je běžný úděl smrtelníků. Pro ty, kteří mají nějaký ideál, je to horší: někteří, otráveni při honbě za iluzemi, došli k srdcervoucím objevu nemožnosti jejich dosažení... Dokonce i koncepce ideálně privilegovaného lidstva, vysoce vyvinutého a šťastného, je slabá už ve svých základech. Lidstvo spatří svůj šťastný život otrávený myšlenkou nevyhnutelného a přibližujícího se zániku.

Myšlenka na smrt jako konec všeho by byla nesnesitelná pro přecitlivělé bytosti, nepřipravené každodenními zkouškami na popření života samotného... Při každém životním kroku a stavu, uprostřed každé radosti bude jeho ucho slyšet ten umíráček – ‚Bratře, musíš zemřít.‘“
(Gustave Geley)

„Ať budeme jakkoliv geniálně plánovat a organizovat svou společnost a přizpůsobovat lidské vztahy, dokud je svět takový, jaký je, ti nejlepší

z nás nemohou uniknout utrpení... I když snad nějakou šťastnou náhodou unikneme z obtíží života, nemůžeme se osvobodit od smrti. Náš tělesný organismus má v sobě zárodky rozkladu. Smrtnost se zdá být našemu světu vrozená. Systém přírody nesympatizuje s blažeností, po které vzdycháme... Naše nezměrné touhy jsou rozdraceny na prach a naše nejdražší ideály zesměšněny krutou lhostejností přírody.“ (Rád-hakrišnan)

Nebezpečí odmítnutí pravd života, jako jsou stáří a smrt, je v tom, že v dlouhodobé perspektivě donutí člověka trpět více, ne méně. Uvědomění si smrti, doprovázené správným přístupem myslí, dává člověku odvahu a klid dokonce i v čase smrti.

V té věci, kterou nazýváme „vlastní já“, neexistuje žádná rozeznatelná neměnná substance. Fyzické tělo, které považujeme za tak skutečné, vydrží méně než jedno století. Naše emoce nejsou ničím jiným než proudem pocitů a představ, naše myslí nejsou ničím jiným než proudem myšlenek. Charakter se s léty mění: není v nás nic trvalého. Přesto se každá lidská osobnost dívá sama na sebe jako na nezávislou entitu a její falešná víra, jež byla nazvána „velkým kacířstvím“, je základní příčinou utrpení. Je to přirozeně pohodlné pro každodenní život. Stále říkáme, že Slunce vychází a zapadá, protože je to tak jednodušší, všichni ale víme, že sama Země se otáčí. Naneštěstí jsme stále ještě neuvěřitelně důvěřiví, pokud jde o naši vlastní osobu.

Neboť tato „já-teorie“, je-li brána jako absolutní fakt, vyvolává touhu po štěstí v pomíjivém, a tedy touží po nemožném.

Těm trpícím a zoufajícím, kteří hledali světlo a pomoc, by Buddha řekl, že všichni lidé začínají tím, že založí své naděje na štěstí na životě, jehož prvky jsou pohyblivé jako písek v ústí řeky. Život je utrpení – protože život je pomíjivý. Žádný člověk nemůže přetrvat tok času, jakkoliv šťastný by jeho život byl. Čas, jako všemocný policista, s námi všemi pohybuje bez ohledu na naši vůli. Tento věčný tok času je tak zjevnou vlastností našich životů, že jej považujeme za samozřejmý. V průbě-

hu tohoto věčného pohybu všechny věci, které známe, se rodí, rostou, chřadnou a umírají a my spolu s nimi.

Dokonce i naše štěstí má tento tragický podtón. Jestliže hledáme Pravdu, musíme si to uvědomit, ať se nám to líbí nebo ne. Některé pravdy jsou nepříjemné na první pohled. Jestliže se ale kvůli tomu hned vzdáme, nedostaneme se daleko. A prvnímu dojmu z čehokoliv nového se nemá věřit. A nyní „pojďme dále“.

Není snadné akceptovat utrpení světa, který se občas zdá tak krásný. A přesto, když se podíváme kolem sebe, vidíme, dokonce i v kráse jara, jak mnoho lidí umírá, jak mnoho jich trpí nevyhléditelnými chorobami. Vidíme rozčarování nebo zklamané naděje, které jiným ztrpčují život, a krása tohoto světa se zdá být fraškou. Jak postupně stárneme a získáváme zkušenosti, toto vidění se rozšiřuje, nejsme-li úmyslně slepí. Když nahlédneme ještě hlouběji pod povrch života, objevíme řetězec událostí v životech lidí, které známe, a uvidíme, jak dokonce i šťastný konec se ukáže někdy být špatným začátkem, jak se nepatrná slabůstka může vinout povahou člověka a zničit jej, jak rodiče mohou zasít sémě úpadku svých dětí, jak naděje vkládané do tolika okouzlujících mladých lidí přijdou vniveč. Jestliže je nám událostmi vnuceno toto vidění a nemáme dost silný charakter, abychom se s ním vyrovnali, můžeme se stát pesimistickými cyniky, kteří jsou ozvěnou Shellyho pláče.

V těchto řádcích podává tibetský buddhistický učenec jednoduchý, ale úplný obraz lidského života:

Mláď je jako letní květina –
náhle uvadne.
Stáří je jako požár šířící se
po polích – náhle! je ti v patách.
Buddha jednou řekl: „Narození a smrt
jsou jako východ a západ slunce,
tu přijdou, tu odejdou.

Nemoc je jako malý ptáček
poraněný prakem.
Cožpak nevíte, že zdraví a síla
vás po čase opustí?

Smrt je jako lampa bez oleje
(po posledním bliknutí).
V tomto světě není stálého
nic, o tom vás ujišťuji.
Zlá kamma je jako vodopád,
jejž jsem nikdy neviděl padat vzhůru.
Hříšný člověk je jako jedovatý strom –
když se o něj opřete, určitě se poraníte.
Hříšníci jsou jako namrzlý hrášek –
jeho žluklý tuk všechno pokazí.
Ti, kdo se cvičí v Dhammě, jsou jako rolníci na polích.

Zákon kammy je jako kolo saṃsāry –
kdokoliv ho poruší, utrpí velkou ztrátu.
Saṃsāra je jako jedovatý trn
v těle – když není vytažen,
jed bude nabývat a šířit se.
Příchod smrti je jako stín
stromu při západu slunce –
běží rychle a nikdo jej nemůže zastavit.
Až tento čas přijde,
co jiného pomůže než svatá Dhamma?
Přestože Dhamma je zdrojem vítězství,
ti, kdo o ni usilují, jsou vzácní.
Množství lidí je spoutáno
v utrpeních saṃsāry.
Narození do tohoto neštěstí,
snaží se o zisk pomocí drancování a krádeže.

Když jsi silný a zdravý,
nikdy nemyslíš na příchod nemoci.
Ona se ale snese s náhlou silou
jako úder blesku.
Když jsi ponořen do světských věcí,
nikdy nemyslíš na blížící se smrt.
Přichází rychle jako hrom,
dunící kolem tvé hlavy.
Nemoc, stáří a smrt se vždycky
setkávají stejně jako ruce a ústa.

Cožpak se nebojíš těch utrpení,
která jsi v minulosti prožil?
Zajisté pocítíš mnoho bolesti,
jestliže na tebe neštěstí zaútočí.
Strasti života následují jedna za druhou
jako nekonečné vlny moře –
jedna stěží odešla, a již
její místo zaujímá další.
Dokud nebudeš osvobozen,
bolest a potěšení přicházejí a odcházejí
náhodně jako kolemjdoucí,
do kterých narazíš na ulici.

Potěšení jsou ošidná
jako opalování na slunci,
těž rychle pomíjí jako sněhové bouře,
které přicházejí bez výstrahy.
Když všechny tyto věci víme, proč
se tedy nevěnovat Dhammě?

(Duchovní zpěvy Milarepovy)

Když pozorujeme život, všimneme si, jak se mění, neustále se pohybuje. Povšimneme si vzestupu a pádu, úspěchu a neúspěchu, ztráty a zisku, setkáme se se ctí a s opovržením, chválou a pohanou, a cítíme, jak

na to všechno naše srdce reagují štěstím a lítostí, radostí a zoufalstvím, zklamáním a uspokojením, strachem a nadějí.

Tyto mocné vlny emocí nás vynášejí vzhůru, mrští s námi dolů a dříve, než najdeme klid, jsme opět v moci nějaké nové vlny. Jak můžeme očekávat pevnou půdu pod nohama na hřebeni těchto vln? Kde máme postavit dům svého života uprostřed tohoto věčně neklidného oceánu existence, když ne na ostrově duševní vyrovnanosti?

Svět, kde ta troška štěstí, přidělovaná lidským bytostem, je zajištěna až po mnoha zklamáních, neúspěších a porážkách. Svět, kde skromná radost roste mezi nemocí, osaměním a smrtí. Svět, kde bytosti, které se krátkou chvílí radovaly, potřebují v příští chvíli náš soucit: takový svět potřebuje duševní vyrovnanost.

Každá živoucí bytost v celém vesmíru, ať lidská či jakákoliv jiná, bojuje o existenci a je to nikdy nekončící boj.

Zákon pomíjivosti krutě doléhá na člověka. A potom všechno mládí končí ve stáří, všechno zdraví v nemoci, všechna síla v nemohoucnosti, všechna krása v ošklivosti a všechen život ve smrti. Nic to nemůže zastavit. Smrt následuje zrození, jako noc následuje den. To je společné všem – chudým i bohatým, mladým i starým, ale je to právě ta věc, na kterou člověk často zapomíná: žije a jedná, jako by byl nesmrtelný.

PĚT VAROVÁNÍ

Život by mohl být zbaven všech nástrah a my bychom mohli žít klidný život, kdybychom věnovali pozornost následujícím pěti varováním Buddhy:

1. Jsem podroben stáří: nepřekonal jsem stáří.
2. Jsem podroben nemoci: nepřekonal jsem nemoc.
3. Jsem podroben umírání: nepřekonal jsem umírání.
4. Mezi vším, co je mi drahé a blízké, existuje pomíjivost, odloučení.
5. Jsem výsledkem svých vlastních činů, dědicem činů, ke mně se činy opět vrací: ať udělám jakýkoliv čin, dobrý nebo špatný, stanu se jeho dědicem.

Nad tím by se lidé měli často hluboce zamyslet.

„V mládí lidských bytostí je pýcha na mládí: opilí touto pýchou se mladí dopouštějí zla skrze tělo, zla skrze řeč, zla skrze myšlení. Kdokoli o tomto rozjímá často, ať je pýcha na mládí jakákoli, buď se vymytí, nebo zmenší.“

Buddha radí, že podobně jako pýchy na mládí je kontemplací možno vzdát se pýchy na zdraví a pýchy na život, anebo je zmenšit. Ušlechtilý žák uvažuje takto: Nejsem jediný, kdo podléhá stáří a kdo nepřekonal stáří, neboť ať je to jakkoliv, všechny bytosti podléhají stáří, nepřekonalaly stáří. Nejsem jediný, kdo podléhá nemoci nebo podléhá umírání... Nejsem jediný, kdo mezi vším, co je mu blízké a drahé, vyjádřil pomíjivost a odloučení... Nejsem jediný, kdo je výsledkem svých vlastních činů... Když přemítá o tomto tématu, nachází často cestu. Po té cestě jde, vytváří ji, stává se jí a rozvíjí ji. A zároveň, když to dělá, je zbaven okovů, jeho sklony jsou odstraněny.

O NESTÁLOSTI

Včerejšek přišel a zanechal ti pouze své znamení.
Zítřek se rozední s naprostou jistotou
a mezi včerejškem, dneškem a zítřkem
jsi obklopen starostmi z nejistoty.

Nadarmo neklidný duch
hledá podporu k důkazu svého „já“.
Pátrá v minulých dnech, pátrá ve vzdálených dnech
a vždycky musí želeť toho, co už uběhlo.

Cožpak neběží čas jako písek v přesýpacích hodinách?
Cožpak plánování a doufání
nejsou jen pouhým plýtváním časem,
když se ohlédneš nazpět do vzdálených dob,
které se plíží jako sny do tvé paměti?

Ať uděláš cokoli, příteli, uvědom si,
že není ani stopy po stálosti.
Existuje jen přání, doufání a obavy
a ty nikdy nedosáhneš svého cíle.
Ať hloubáš o čemkoli, čas je každodenní smrtí.
Každé přání vytváří a rodí nové utrpení.

Statečně zvládej kolo života.
Nechť bez pout zůstane minulost,
přítomnost i budoucnost.
Za každým přáním, které duch tvůj překoná,
další článek řetězu poutajícího tvůj život vyskočí.
Uvědom si iluzornost světa klamů!
K jeho ukončení řid' své mysli pluh!

(Harold Schaper)

POSTAVENÍ ČLOVĚKA

*Narodili jste se do tohoto světa, abyste vykonali nějaké dobro,
a ne abyste nechali své dny míjet v nečinnosti.
Jestliže jste zbyteční, jste pro tento svět přítěží.
Musíte vždy myslet na to, jak se pozvednout výše v dobrotě
a moudrosti. Člověk je nejvznešenější živá bytost.
Budete zneužívat tuto výsadu, které se vám dostalo,
když nebudete hodni věci, pro kterou vám vaše přednosti daly
toto vysoké postavení.*

„Anglické slovo ‚man‘ (člověk, muž) je pravděpodobně odvozeno ze sanskrtského slova ‚maṇas‘ – mysl. Takže člověk je vpravdě mysl, ne pouze tělo. A poněvadž je myslí, musí být myslitelem, protože myšlení je specifickou funkcí mysli.“ Když člověk neví, jak myslet jako člověk, není dokonalým člověkem.

Z celého nekonečného počtu bytostí ve vesmíru je lidská bytost jedním z mála druhů, které vystoupaly nejvýše na cestě k vrcholu existence. Jsme tomuto vrcholu blízko a jedním skokem ho můžeme dosáhnout. I když nemůžeme učinit tento život posledním skokem na vrchol existence, můžeme se dostat na přímou a pohodlnou cestu, po které když budeme putovat, můžeme vrcholu dosáhnout zanedlouho, a vyhneme se riziku, že budeme muset spadnout zpět z výšek, kterých jsme již dosáhli.

Naším nejnaléhavějším úkolem je proto zajistit, že neklesneme pod svou současnou rovinu existence, a za tím účelem musíme pochopit proces života a uvědomit si, že každý z nás je u kormidla své životní dráhy. Každý z nás si musí uvědomit, jak kormidlovat svůj život mimo nižší existenci: musí porozumět mapě a dohlédnout na to, aby udržel správný kurs, který jej zachová ve vyšším životě a nakonec ho dovede k jeho cíli.

Štěstí a neštěstí, které jsou běžným údělem lidstva, jsou nevyhnutelnými následky jisté příčiny nebo příčin. Z buddhistického hlediska nejsou

odměnami nebo tresty, udělovanými nadpřirozenou silou nějaké duši za to, že vykonala dobro nebo zlo. Buddhisté proto nechválí nějakého boha, když jsou šťastní, ani si žádnému bohu nestěžují, když jsou nešťastní.

Proudy života vždy plynou jedním směrem. Nikdy nezmění dráhu svého toku, stejně jako slunce nikdy nemění svůj směr. Člověk se musí přizpůsobit tomuto toku života a jako odměnu může nalézt úplnou harmonii. Všechna jeho neštěstí pocházejí z toho, že křížuje proudy života. Žádný člověk nemůže přelout oceán v plachetnici tak, že se bude protívat větrům: musí nastavit své plachty tak, aby je využíval. „Poslechni věčný zákon vesmíru. Ten, kdo tento zákon dodržuje, žije šťastně v tomto světě i v tom příštím.“ (Buddha)

Moderní člověk kvůli materiálním požitkům neslyší hlas přírody. Jeho duševní aktivity jsou tak zaneprázdněny budoucím vlastním štěstím, že zanedbává potřeby svého fyzického těla a zcela zapomíná na skutečnou hodnotu přítomnosti. Toto nepřirozené chování dnešního lidstva je oním okamžitým výsledkem jeho mylné koncepce světového řádu, lidského života a jeho nejvyššího smyslu. Je příčinou všech frustrací, úzkosti, strachu a nejistoty naší doby. Ten, kdo chce opravdu klid, by neměl porušovat svobodu ostatních. Je chybnou metodou hledat štěstí v obtěžování a klamání druhých.

„Některé lidi můžete klamat stále a všechny lidi po nějakou dobu, ale nemůžete klamat stále všechny.“ (Abraham Lincoln)

K čemu jste tady? Co je smyslem vašeho života? Zcela zjevně velmi málo dětí vůbec kdy pomyslí na to, že by si tuto otázku položily. Opravdu mnoho lidí projde svými životy od narození do smrti a nikdy je ani nenapadne o této věci uvažovat. Výsledkem je, že nedochází k vůbec žádnému vývoji. Dovolili, aby se jim všechno stalo, místo aby oni sami, osobně, přiměli věci, aby se jim staly. Jen velmi malý počet lidí si uvědomil, že smyslem života je růst, postup od nevědomosti k osvícení a od neštěstí ke štěstí.

ČLOVĚK MŮŽE ZMĚNIT ATMOSFÉRU VESMÍRU

Jestliže je člověk krutý a zlý, vždy žije proti zákonům přírody a proti kosmickému zákonu: svými činy, slovy a myšlenkami znečišťuje celou atmosféru. Následkem takových špatných činů a myšlenek příroda nevyprodukuje věci, které člověk potřebuje ke svému životu, namísto toho musí čelit epidemiím a různým katastrofám.

Jestliže však na druhé straně člověk žije v souladu s tímto přírodním zákonem, vede správný způsob života, očišťuje atmosféru pomocí svých ctností a vyzařuje milující laskavost směrem k ostatním živým bytostem, může změnit atmosféru tak, že dosáhne lepších výsledků pro blaho celého lidstva.

Buddha říká: „Lidský život je velice vítaný, protože poskytuje příležitost k získání ctností dobra a moudrosti, které jsou nezbytnými předpoklady pro nejvyšší štěstí. Je pouze zásluhou dobré kammy po eonech existence, že člověk získá tu obrovskou výhodu narodit se jako součást lidstva. Jestliže ta současná příležitost nebude využita, mohou uplynout celé věky, aniž by se podobná příležitost znovu naskytla.“

Buddha nepovažoval zlo za věc, která má být napravena nějakým spásitelem, ale za věc, kterou je třeba překonat životem, kterou je třeba přerůst. Odmítal jako teologickou fikci víru, že člověk je zlé stvoření, prokleté bohem, zrozené v hříchu, vytvořené v neřesti a osudově předurčené k velmi nešťastné věčnosti. Každý člověk má schopnost usilovat o dobro, dokonce i ten nejhorší zločinec.

SVOBODNÝ ČLOVĚK

„Osvobozený člověk je zbaven závislosti a žije jako císař. Má vyrovnanou mysl, nepodléhá změnám nálad při prožívání radosti a utrpení... Necítí se ničím přitahován ani odpuzován. Nepohybuje se mezi předměty jako ten, kdo je potřebuje, ani jako ten, kdo k nim chová náklonnost. Je nade vši závislostí... Není znechucen lidmi tohoto světa, stejně jako oni nejsou znechuceni jím... Rozumí myslím ostatních lidí, chová se vlídně, mluví laskavě a klidně... Rozlišuje mezi činy a rychle dochází k závěrům... Jeho jednání nikomu neškodí, chová se jako loajální občan. Navenek provádí všechny možné činnosti, ale uvnitř nemá žádnou potřebu nějaké věci... Neznevažuje to, co má, ani netouží po tom, co nemá. Je ušlechtilý v srdci a klidný ve všech činnostech. Jako lev vychází z klece a osvobozuje se od okovů kasty, náboženství, životního údobí, tradiční morálky a Písma a vychází ven ze sítě tohoto světa... Zapojuje se do činností, které mu v jeho údělu připadly, bez jakékoliv touhy a očekávání... Cílem mu není odměna za jeho činy. Jeho tvář nikdy neztrácí jas radosti... Není ani rozrušen pohromami, ani přespříliš rozradostněn úspěchy... Vykonává všechny činy bez sebeklamu konatele... Je mladý mezi mladými, starý mezi starými, statečný mezi statečnými, dítětem mezi dětmi a soucítí s těmi, kdo jsou ubozí... Je milující a taktní bez jakékoliv osobní touhy, cítí, že se skrze něho uskutečňuje kosmická vůle... Když je zapojen do nějaké činnosti, není postižen žádnou frustrací z jejího cíle, a tak ani nejásá, ani si nedělá starosti... Z jeho srdce zcela zmizely pocity ‚já‘, ‚moje‘ a myšlenky jako ‚něčeho dosáhnout‘ a ‚něčeho se vyvarovat‘... Jeho tvář se nerozjasní neobyčejně v dobách prosperity, ani se nestává zachmuřenou v neštěstí. Zůstává vyrovnaný ve všech situacích... Je velkým mužem činu, poněvadž jedná bez vzrušení, bez sobeckých pocitů, bez jakékoliv nepoctivosti a pýchy. Domovy takových lidí, jejichž myslí jsou vyvážené a kteří odvrhli zlo sobectví, jsou stejně dobré jako od světa odloučené příbytky v lese... Moudrý člověk se raduje ze všech potěšení, kterých se mu náhodou dostane, bez jakékoliv závislosti a v hravém duchu, stejně jako se oko raduje z vidění... Je mistrem radosti, protože

se raduje ze všech potěšení, která jsou přirozená, přičemž k žádnému z nich necítí ani nenávist, ani po žádném z nich neprahne... Tak jako na jaře roste krása stromů, tak napořád roste síla, intelekt a jas toho, kdo si uvědomil Pravdu.“ (Jógavasištha)

MODERNÍ ČLOVĚK

Moderní člověk je tak zaneprázdněn prací na zajištění svého živobytí, že nemá čas žít.

Žijeme ve světě, který se pohybuje v abnormálně rychlém tempu. Před sto lety, dokonce i před padesáti lety, byla ve všem pomalost a stálost, která se odrážela v životech mužů i žen. Nyní je v našich životech rychlost, kterou nám přinesla letecká doprava, rakety, vlaky a auta, ale jaký je výsledek? Špatné zdraví! Neurózy! Lidské nervy prostě nesnesou tempo, ve kterém dnes žijeme. Lékaři na celém světě přicházejí stále častěji k závěru, že mnohé z moderních chorob, jako jsou srdeční, žaludeční a kožní potíže, jsou způsobeny stresem, kterým na naše nervy působí toto moderní tempo.

Po všechen čas musíme být v poklusu. Ženeme se sem a tam, jak na nás byznys klade zvýšené požadavky. Zhltáme rychle jídlo a opět se řítíme pryč. Skočíme do postele, půlku noci se převalujeme, a když upadáme do spánku, zazvoní budík a my musíme znovu vyskočit.

„Tento svět je na nás příliš pozdě nebo brzy, ...“ jak řekl básník. Za starých dobrých časů bylo možné sednout si a najíst se v klidu, zkoumat svět a jeho krásy a diskutovat o věcech. Jestliže se cestovalo, bylo to pěšky nebo na koni v relativně klidném tempu a zabralo to patřičný čas. Při náhlém zrychlení našich životů se stěží můžeme divit, že tělesné buňky, náhle donucené snažit se udržet s námi krok, shledávají nemožným se s tím vyrovnat a hledají si útočiště v nervovém zhroucení, srdeční příhodě nebo žaludečním vředu – v čemkoliv, co nás donutí dopřát jim odpočinek.

U lidí, kteří jsou celý den zaneprázdnění svou prací, svou rodinou – jsou jejich myšlenky natolik připoutány k zemi, že nemají žádný čas myslet na náboženství a pochopit pravdu. Každá drobná nehoda v jejich přízemním životě jim naruší mysl. Narodí se jim syn a jsou nesmírně šťastní, ale on potom třeba zemře, a oni jsou nadmíru nešťastní.

Je tomu tak proto, že jejich mysl nebyla nikdy cvičena k tomu, aby pochopila podstatu života, stále upřeně zírá dírou do tmy sklepa pod svýma nohama. V tom je rozdíl mezi jogínem a obyčejným člověkem. Obyčejný člověk vždycky vidí temnotu a bídu tohoto světa, ale jogín vidí velkou krásu a pravou podstatu světa.

Jaký je normální běh našich životů? Úmorná jednotvárná dřina. Jsme natolik zaměstnaní prací na zajištění existence, že nemáme čas žít. Ale ze všech sil se snažíme zachovat dekorum. Pracujeme tvrdě za nějakou ubohou odměnu a snažíme se cítit důležitě, když uspějeme. Když neuspějeme, jako většina z nás, předstíráme, že je nám to jedno. A za krátký čas přijde ke každému z nás smrt a ta smutná krátká pohádka je u konce, aby začala v příští existenci nanovo. A tak dále donekonečna, život za životem, jako nekonečný seriál v bezpočtu ubohých pokračování.

Největším neduhem moderního světa je to, že trpí přespřílišnou činností. Činnost, více činnosti a ještě více činnosti kouskuje život člověka od kolébky až po hrob. Zřídka si může dovolit strávit byť i jen pět minut ve stavu klidu. Člověk je během své pracovní doby tak zaneprázdněn, že někdy chodí a mluví i ve spánku. To, podobně jako neustálý řev strojů, které vynalezl, činí moderního člověka protivným sobě samému i jeho okolí. Toto mrhání energií, toto promrhávání zdrojů oslabuje a vysušuje jak tělo, tak mysl.

Zdá se, že moderní člověk je zavalen všemi možnými myšlenkami, názory a ideologiemi, jak moudrými, tak hloupými. Je přesycen filmy, jeho mysl je zpracovaná televizí, rozhlasem a dalšími médii. To, co je dnes prezentováno jistou literaturou o sexuální psychologii a sexem nabitými filmy, má tendenci člověka mást a svádět ho z cesty čistoty a porozumění.

Můžete být velmi zaneprázdněným moderním člověkem, ale nezapomínejte strávit alespoň několik minut denně četbou hodnotných knih. Tento zvyk vám dá velkou úlevu, umožní vám zapomenout

na starosti a rozvíjet mysl. Zároveň si musíte uvědomit, že je tu náboženství. Náboženství existuje pro vaše dobro. Proto je vaší povinností myslet na náboženství a vyšetřit si denně několik minut na plnění svých náboženských povinností.

MODERNÍ ŽIVOT A ZDRAVÍ

Ti z nás, jejichž paměť sahá řekněme čtyřicet, padesát nebo šedesát let nazpět, by neváhali říct, že ve srovnání s tehdejší dobou je život dnes mnohem lepší v každém ohledu – materiálním, sociálním a kulturním. Existuje o tolik více příležitostí vyniknout, odměna za práci je o tolik větší, místa pro zpříjemnění života jsou tak početná, že při zpětném pohledu se život před padesáti lety zdá šedý a nudný ve srovnání s tím dnešním. Přesto, navzdory všem moderním výhodám, rozšíření volného času, prodloužení délky života a faktu, že život dnes je nepochybně pohodlnější, existuje tendence, která v naší společnosti roste a sílí, je předmětem vážných obav a nikdo z nás si nemůže dovolit ji lhostejně přehlížet.

Pokud jde o zdraví, není to TBC, dokonce ani rakovina, co je nejhroživějším neduhem naší doby. TBC je nyní téměř pod kontrolou a existuje velká naděje, že lék na rakovinu bude nalezen ve velmi blízké budoucnosti. Ve skutečnosti nejděsivějším ze všeho je všeobecné rozšíření a nárůst všech druhů duševních chorob a poruch. Jsme nuceni stavět stále další a další nemocnice a ústavy pro duševně choré a neurotiky různého druhu. Je stále mnoho dalších, kterým se léčby nedostává, i když ji nutně potřebují.

Jestliže bychom statistické údaje o těchto nešťastných lidech přidali k rostoucímu počtu zločinů, museli bychom si uvědomit, že opravdu existuje reálný důvod k znepokojení.

Možná se ptáte, proč bývá zločinnost v naší společnosti zmiňována jedním dechem s mentálně postiženými. Jedním z pozitivních a dalekosáhlých výsledků vyplývajících přímo z Freudovy výzkumné práce je poznání, že zločinci a delikventi jsou také duševně nemocní lidé, kteří potřebují spíše léčbu než potrestání. Je to právě tento liberální pohled na problém, který pokládá základy celé „progresivní“ sociální reformy a otevírá cestu k opětovnému začlenění do společnosti spíše než k pomstě.

Důvody udávané pro současné všeobecné rozšíření a nárůst duševních poruch jsou mnohé a různé: „průmyslový věk ovládaný kapitalistickým systémem“, z toho vyplývající „bezohledná honba za kariérou“, „rozklad organizovaného náboženství“. To jsou převládající trendy v myšlení současné doby. Kdyby však bylo možno jít dostatečně do hloubky, existuje velká pravděpodobnost, že zjistíme, že se nejedná pouze o jednu příčinu, ale o celý komplex příčin.

Pozice buddhistů na střední cestě vylučuje extrémny. Buddha rozuměl změnám v životě a ve vesmíru lépe než kterýkoliv jiný člověk.

Je zajímavé a důležité si všimnout, že všechny metody psychoterapie mají určité základní techniky společné. Tou úvodní je vynesení na povrch těch duševních stavů, které byly dlouhou dobu hluboko skryty. Psychiatr nechá pacienta mluvit a odhalovat tyto myšlenky, skryté a pečlivě zamaskované po dlouhou dobu dokonce i před ním samotným. Terapeut se úmyslně zdržuje toho, aby mu říkal, co má dělat, snaží se dovést pacienta do takového stavu duševního uvědomění, kdy sám odhalí vlastní mylné postoje. Úkolem zkušeného psychiatra je odhalit pacientovi původce jeho choroby, kterým je v každém případě on sám. Toto odhalení je vyvrcholením předcházejícího stadia rozkrývání. Jestliže je léčba úspěšná, pacient vidí sám sebe takového, jaký skutečně je, a uvědomí si, že jeho duševní zdraví vyžaduje změnu postojů a zlepšení charakteru. Toto uvědomění je často doprovázeno pocitem šoku.

Výhodou Buddhovy metody „udělej si sám“ je to, že ačkoli může trvat déle, zejména vzhledem k faktu, že je pozvolnější, nevyvolá takový šok a eliminuje pocit odporu, který bývá často namířen proti psychiatrovi. Kromě „striptýzových umělců“, kteří jsou vybíráni podle svých krásných těl a ukazují je za peníze, málokdo by našel odvahu stát nahý před cizím člověkem, protože je si vědom svých nedokonalostí, které není připraven vystavovat na veřejnosti. A tak není divu, že mnozí lidé po onom odmaskování pociťují výslednou nahotu jako ponižující a trapnou. A přesto je to vše součástí léčby.

PROČ TRPĚT?

Touha je hlavní příčinou utrpení a to je možno ukončit správným životem.

Buddha, když byl princem Gautamou a nedosáhl ještě buddhovství, žil chráněn v paláci svého otce krále a neznal žádné utrpení. Měl všechno, co si člověk může z pozemských radovánek přát. Protože měl ale pocit, že existuje něco, o co určitě přichází, rozhodl se jednoho dne vytrazit se nepozorovaně z paláce a projet se po zemi ve svém kočáře. Kdosi jeho úmysl uhodl a řekl to králi, který rychle nechal uklidit všechny náznaky špíny, chudoby a nemoci, ze všech oken visely girlandy, zatímco všichni žebráci, nemocní a starci byli uklizeni mimo dohled, neboť král nechtěl, aby jeho syn viděl cokoliv, co by ho rozrušilo a přimělo opustit palác.

Přes všechna tato opatření se princovu kočáru připletl do cesty starý žebrák a Gautama poprvé uviděl starce. Uvědomil si, že to je něco, co se jednoho musí stát všem, včetně jeho samého, že jeho současná existence je iluzí a nemůže vydržet věčně.

Ještě třikrát se vykradl z paláce na podobný výlet a pokaždé byl jeho plán vyzrazen králi, který činil neúspěšné pokusy, aby zajistil, že jeho syn uvidí pouze krásu a štěstí. Přesto při druhém výletu spatřil člověka tak nemocného, že z něj zbyla téměř jen kostra, příliš slabého, aby se sám zvedl, při třetím narazil na pohřební průvod a setkal se tváří v tvář se smrtí a na čtvrtém výletu potkal žebravého mnicha.

Stáří, nemoc a smrt, jak si nyní uvědomil, jsou údělem všech lidí a čekají i jeho, jak se skutečně stalo o nějakých padesát let později. Byl to onen mnich, kdo mu dal představu o jeho poslání: aby se vzdal radostí svého paláce, svého královského postavení a aby se poučil o druhé straně života.

Někteří z nás se nikdy nedozví o oné druhé straně života. Žijeme jednotvárnou existenci v zemi, kde jsme se narodili, nikdy neuvidíme, jak žijí jiní lidé, možná se ani nedozvíme nic o životě jiných společenských vrstev, než je ta naše, o menším nebo větším bohatství. Když jsme zdraví, nemůžeme vědět, jaké to je být nemocný, a když jsme invalidní, nemůžeme pochopit sílu zdravých.

Takový nedostatek zkušeností vyvolává netoleranci, protože tolerance se rodí pouze z porozumění a bez zkušenosti nemůže existovat porozumění. Proto je pro nás dobré získat co nejširší zkušenosti se všemi stránkami života a zvláště cestovat, pokud možno tak, že to nebude vždy cestování v přepychu.

A tak princ Gautama po 29 letech měkkých postelí, hedvábných šatů, jídla té nejlepší kvality, stráží, které ho chránily, a společnosti přátel vyrazil na cestu v jediném oblečení, aniž měl tušení, kde bude té noci spát, zpočátku bez společníků a bez jídla kromě toho, co mu lidé dali. A přiznává, že když poprvé jedl z žebrácké misky, pozvracel se při pohledu na tu odpudivou směs, neboť byl zvyklý na pochoutky servírované na zlatých talířích. Byl to opravdu člověk!

Tímto způsobem ale dospěl k poznání celé lidské zkušenosti a uvědomil si plně bolest a utrpení světa. O bolesti se poučil nejen ze své žebrácké misky, ale i v době, kdy určitý čas šel cestou žebravých mnichů, kteří mučí svá těla, aby, jak doufají, rozvinuli svého ducha.

Uvědomil si, že touha je kořenem všeho utrpení a že je to možné ukončit správným životem, toto že je poslání člověka, protože nepřítomnost touhy a správný život vedou k probuzení, jak se pak vskutku přihodilo jemu samotnému. Nyní byl Buddhou! A tak se kdokoliv může stát Buddhou, jestliže o to bude dostatečně tvrdě usilovat (a dostatečně dlouho po dost životů – dokonce i vy nebo já).

Všechno naše duševní utrpení je založeno na touze. Přemýšlejte o tom a uvidíte, že tomu tak je. Touha být tím, čím nejsme, mít to, co nemá-

me, nemít to, co máme, aby ostatní neměli to, co mají, a tak dále. Čím jiným je strach než touhou něčemu se vyhnout? Čím jiným je závist než touhou něco mít? Čím jiným je žárlivost než touhou, aby ostatní něco neměli? Čím jiným je zármutek než touhou někoho získat zpět? Čím jiným je zášť než touhou vyrovnat se někomu? Všechny negativní emoce můžete rozebrat pomocí pojmů touhy. Touhy a emoce jsou okovy, které nás poutají k zemi.

Navíc naše duševní stavy mají tendenci nepříznivě ovlivňovat naše zdraví a mohou vyvolat nemoci, nebo spíše mohou připustit vstup choroboplodných zárodků do těla prostřednictvím toho, co je lékařům známo jako „snížená odolnost“, nechápou však její podstatu. A tak negativním emocím můžeme skutečně dávat vinu za své choroby – nebo alespoň za mnohé z nich.

Bolest je buď záměrná, nebo náhodná. Jestliže je záměrná, je to prostřednictvím zlovolnosti někoho jiného, jestliže je náhodná, je způsobena naší vlastní nečistou myslí. „Jakže?“ ptáte se překvapeně. Nehody, které se vám stávají, se vyskytnou kvůli vaší vlastní povaze: přitahujete sami určitý typ událostí – a ejhle! nehoda se stane.

Psychologové užívají pojem „náchylný k nehodám“ pro určitý typ osoby, které se zřejmě nehoda přihodí častěji než většině ostatních. My jsme ale náchylní k nehodám toho či onoho druhu podle své povahy. Jestliže jste odvážný, budete padat a zraňovat se proto, že polezete na nebezpečná místa. Jestliže jste roztržitý, stanete se obětí vlastní neopatrnosti.

Jestliže se něčeho bojíte, to, čeho se nejvíce obáváte, se vám přihodí.

A tak měl Buddha pravdu dokonce i z pohledu moderní vědy, když učil, že ukončení utrpení spočívá ve sledování osmidílné cesty. Ta vyčistí vaši mysl a naplní ji takovým druhem myšlenek, které vám pomohou se vyvíjet, poté co jste se zbavili všeho, co vám bylo na překážku.

Především ale buďte laskaví! Pamatujte, že bolest je hrozná věc a že my sami jsme museli trpět, abychom to poznali. Ti nejotrlejší lékaři, medicí a sestry jsou ti, kteří nikdy sami nepodstoupili žádnou operaci. I když jste trpěli jen malou bolestí, pokuste se „představit si“, jaká může být bolest kteréhokoliv člověka nebo zvířete, které vidíte trpět. Zkuste se do něj vžít. Potom nebudete mít žádné nutkání se smát. Možná místo toho začnete cítit první záchvěvy onoho soucitu, kterým proslul Buddha, a proto bývá někdy nazýván Soucitným.

Buddha vidí utrpení jako utrpení a štěstí jako štěstí a vysvětluje, že veškerá kosmická radost, stejně jako všechny podmíněné věci, je pomíjivá, je pouze prchavou hříčkou. Varuje, že dříve nebo později vyvolá nespokojenost. Duševní vyrovnanost je nejlepší protilátkou jak na pesimismus, tak na optimismus. Duševní vyrovnanost je vyváženost mysli, ne zatrpklá lhostejnost. Je výsledkem klidné, soustředěné mysli. Je opravdu těžké nebýt rozrušen, když se nás dotýkají výkyvy osudu v životě, ale člověk, který si pěstuje vyrovnanou mysl, není vyveden z klidu.

Buddha nepředstíral, že nabízí stálost v nestálém. Z tohoto důvodu jej někteří nazývají pesimistou, podobně jako dítě, které si postavilo hrad z písku, bude považovat za pesimistickou jakoukoliv předpověď o jeho rozpadu. Buddha přesto ale nabízel lidem něco nekonečně lepšího než stabilitu, o kterou se naivně snaží v jevech nestabilních. Nabídl jim metodu k dosažení nejzazší stability, v níž je vše věčně stálé a bezpečné. V podstatě řekl: „Nepředstavujte si, že existuje duše, která je trvalá v těle nebo v mysli. To je cesta k úzkosti a utrpení. Vizte tyto pouze jako měnící se jevy a směřujte k tomu, co se nemění.“ Jestliže si budeme připomínat toto poselství v našich každodenních životech, učiníme velký krok správným směrem. Možná nedosáhneme nibbāny tady a teď, ale alespoň si uvědomíme, že za nibbānu neexistuje žádná náhražka, a budeme si dělat méně starostí s nestálostí prostředí, ve kterém žijeme.

Nezávisle na faktu, že všechny světské podmínky jsou neuspokojivé (dukkha), všeobecná nespokojenost mezi vzdělanými vrstvami je způ-

sobena hlavně nedostatkem řádného výcviku v buddhistickém způsobu života. Mnozí z nás jej neznají vůbec, anebo, i když jej známe, pravidelně ho zapomínáme uplatňovat ve svém každodenním životě. Ve své nevědomosti obviňujeme vládu a všechny ostatní kromě sebe samých, a přesto bychom jako buddhisté měli vědět, že my také máme vinu na svém skutečném nebo domnělém neštěstí.

„Přistupte, bratři, kráčejte ve světle, abyste učinili konec všemu utrpení!“

Buddha vyjádřil určité mravní zásady a lidé si mysleli, že jejich slepým dodržováním mohou najít štěstí. Je mnohem snadnější to tak udělat: řídit se slepě nějakým pravidlem místo hledat poznání, udělat ze sebe otroka místo získat svobodu. Vzali polopravdu a udělali z ní klam. Postavili špičku věže, zatímco se základ rozdrozil.

Buddha učil, že všechno lidské neštěstí pochází z toho, že lidé chtějí nesprávné věci, potěšení, která lze koupit za peníze, moc nad jinými lidmi a to nejdůležitější ze všeho – pokračovat v životě navždy, poté co zemřou. Touha po těchto věcech dělá z člověka sobce, takže nakonec myslí jen na sebe, chce věci jen pro sebe a příliš mu nevádí, co se děje ostatním lidem. A poněvadž se mu všechna přání nesplní, je neklidný a nespokojený. Jediný způsob, jak se vyhnout tomuto neklidu, je zbavit se všech tužeb, které ho způsobují. Je to velmi obtížné, ale když toho člověk dosáhne, dostane se do stavu dokonalosti a klidu.

Soužení pronásleduje člověka jako stín a jde s ním po celé cestě jeho života. Existence člověka začíná bezmocností, což je soužení: v dětství otěže povinností přinášejí soužení, na vrcholu mužného věku nekončící zápas o zajištění živobytí pro sebe a rodinu přináší soužení, v posledních letech života jsou to nemoci, slabost, závislost na péči druhých, utrpení a smrt.

„Takový, bratři, je koloběh bytí.“ Vzednutí vášni, pocity nenávisti a závislosti, touha po moci, pýcha na sebe samého ve žni let, to vše odchází v zimě stáří!

Některé formy utrpení jsou pouhým výsledkem toho, že jsme živým organismem. Jsou cenou, kterou platíme za svou existenci v saṃsāře, stavem způsobeným našimi choutkami. Takže nemůžeme nikdy přesně určit, zda to, které postižení je výsledkem minulé kammy, nebo není.

V každém případě dokonce i nemoc, která má kammu jako hlavní příčinu, musí také záviset do určité míry na fyzických podmínkách, aby se projevila. Kdyby tomu tak nebylo, buddhismus by neměl žádný význam pro medicínu a chirurgii. Naopak bychom měli považovat každou nemoc za vyléčitelnou, dokud je v pacientovi život. Jestliže je způsobena kammou, nemůžeme říci, kdy mohou špatné následky skončit a pacient se zotaví. Mnoho lidí se dožilo zralého věku, poté co jim lékaři dávali už jen několik měsíců života. Bylo by chybou vinit lékaře z takových zjevných omylů, jejich prognóza mohla být správná podle všech klinických důkazů dosažitelných v době, kdy ji dělali. Přesto jsou známy případy, při kterých došlo k těm nejneuvěřitelnějším fyzickým uzdravením zcela přirozenou cestou poté, co byl pacient označen jako beznadějný případ.

Vesmír je lhostejný k lidskému utrpení a je naprosto pošetilé očekávat bezpečí nebo věčné štěstí, když člověk přebývá v kosmickém prostředí podléhajícím neustálé změně. Po celou dobu je to utrpení. Proto je odpoutání se jedinou cestou, jak učinit konec utrpení.

KDO TRPÍ A PROČ?

V následující rozpravě uvedl Buddha různé příčiny utrpení či pádu člověka:

Dobře lze poznat cestu ke zdaru
i cestu k záhubě.
Prospívá ten, kdo Dhammu miluje,
trpí ten, kdo Dhammu nenávidí.

Ten, kdo má zlé lidi za přátele
či nepřátele se s dobrými,
kdo si volí špatné lidské způsoby –
to je zdroj utrpení.

Když člověk miluje společnost
a vyspává, když je nedbalý
a líný a je znám svým hněvem –
to je zdroj utrpení.

Kdo, jsa bohat, nepodporuje
své rodiče ve stáří,
kdy všechno jejich mládí odešlo –
to je zdroj utrpení.

Když bohatý člověk, který má majetek,
zlato a požitky,
si sladkostí užívá sám –
to je zdroj utrpení.

Když je člověk pyšný na svůj rod
a měšec a rodinu,
a přesto přehlíží své příbuzné –
to je zdroj utrpení.

Když muž hned vše, co získal,
promarní se ženami,
v pití a ve hře v kostky –
to je zdroj utrpení.

Když je nespokojen s vlastní ženou
je vidět s prostitutkami
a s ženami druhých –
to je zdroj utrpení.

Když někdo z rodu kšatrijů,
bez prostředků, ale s touhou velikou
chce se stát králem –
to je zdroj utrpení.

Když muž, již ne mladý,
si přesto vezme dívku s oblémi ňadry
a nespí žárlivostí –
to je zdroj utrpení.

Když tyto cesty, vedoucí ve světě k záhubě,
mudrc, ušlechtilý, vhledu dosáhnuvší
do hloubky prohlédne –
ten míří ke světu šťastnému.

„Utrpení,“ říká Buddha, „je nemoc, a proto může být zcela vyléčeno.“

Neužívali jsme si radostí, ale byli jsme sami radostmi přemoženi (tj. nekonečnou úzkostí při snaze o tyto radosti byla vysáta všechna naše energie). Trpíme více, než si užíváme při snaze o získání radostí tohoto světa jevů.

Šrí Rámakrišna říká: „Připoutané bytosti, zapletené do světskosti, vůbec nepřijdou k vědomí. Trpí takovou bídou a bolestí, čelí tolika nebezpečím, a přesto se neprobudí. Velbloud rád jí trnitě křoviny. Čím více

jí trny, tím více prýští krev z jeho tlamy. Přesto musí jíst trnité rostliny a nevzdá se jich. Člověk světské povahy utrpí tolik zármutku a nesnází, ale za několik dní na ně zapomene a začne znovu se svým starým životem. Byl ale zoufalý, když zjistil, že jeho srdce pořád ještě dychtí po potěšení: tělo zestárla a není schopno být nástrojem potěšení, ale srdce zůstalo mladistvé a stále naléhavě žádá potěšení. Tento do očí bijící fakt ho přiměl k zamyšlení, a když se díval zpět na svůj život s jeho dvojitým okruhem potěšení, byl užaslý pošetilostí toho všeho a řekl si: Existovat znamená dychtit po uspokojení. Dychtit znamená trpět. Příčinou dychtění je osobní touha. Léčba nespočívá v zalíbení se božím, jestli vůbec nějakí jsou, ale v nás samotných. Lidé těžce pracují a trpí, aby získali trochu potěšení. Musí ale pochopit, že jestli chtějí dosáhnout trvalého štěstí, musí se vzdát dočasného potěšení. Utrpení – ano, přijali jsme ho, neutečeme před ním, ale uděláme všechno, co budeme moci, abychom ho zmírnili nebo zmenšili. Zároveň ale vidíme za ně. Cítíme, že dospíváme, že jsme více pány sebe samých a že můžeme jít dál s větší sebedůvěrou.“

Na branách starobylého světa bylo napsáno: „Poznej sám sebe.“ To je správné heslo pro muže a ženy, kteří si přejí žít šťastně a prožít svůj život co nejlépe. Mělo by to být napsáno ohnivými písmeny v myslích a srdcích každého muže a ženy na světě. Sebepoznání je tím nejzákladnějším faktorem v jakékoliv životní situaci. Prvním krokem k poznání svého vlastního já je OVLÁDNOUT svou mysl. Vycvičte ji ke kázni a obraťte ji na své vlastní já, podobně jako byste namířili pochodeň na neznámou stezku. Najdete světlo rozumu zaostřené na váš život. Oddělte všechno smetí a nečistoty od dobrého a správného, „protože správné je správné“. S jasným světlem rozumu ozařujícím váš život se brzy naučíte poznávat a chápat své vlastní já.

To, co nám brání uvěřit PRAVDĚ, je naše sobectví, naše pýcha, naše krutost a naše nevědomost. Ty se zdají být tak skutečné, že naše síla uvěřit PRAVDĚ je ochromena. „Až proti sobě válčící třídy poznají, že jsou jedno“, muži a ženy pochopí, že jsou svobodní.

Neexistuje důležitější příkaz na celém světě ani takový, který by měl hlubší vnitřní význam, než věta: „Ke svému vlastnímu já buď poctivý.“
Jinými slovy: **BUĎ POCTIVÝ PŘED SVÝM VLASTNÍM SVĚDOMÍM.**

Nemáme rádi PRAVDU, protože někdy bývá nepříjemná, nepohodlná a také je často nákladná, co se týče pýchy i peněz. To nicméně nemění a nemůže změnit základní principy lidské morálky. Známe rozdíl mezi správným a špatným, třebaže jsme schopni vymyslet si tisíc důvodů, proč se nám nedaří si tento rozdíl uvědomovat.

NAŠE POTÍŽE

Naše potíže se nám zdají mnohem větší, než skutečně jsou. Někdy máme pocit, že se už nikdy nebudeme moci zasmát, když ztratíme jistou osobu nebo něco, co milujeme, někdy máme pocit, že s námi nikdy nebylo zacházeno tak krutě, když nám někdo nerozuměl nebo nás nespravedlivě potrestal, nebo když toužíme po něčem, co nám nikdo nedá.

Když si ale uprostřed těchto našich tak hrozivých potíží vyjdeme večer ven a podíváme se nahoru na oblohu a vzpomeneme si, že by si hvězdy ani nepovšimly, kdyby Země najednou zmizela, a že by nikomu kromě našich příbuzných nevadilo, kdybychom my sami už nebyli, potom uvidíme, jak malé vlastně ve skutečnosti jsou naše potíže, protože je-li celý náš svět tak malým smítkem ve vesmíru a my jsme o tolik menší, než je tento svět, naše potíže musí být opravdu miniaturní, když my sami jsme větší než ony.

Potíže pomíjejí. To, co vás dnes přimělo plakat, bude brzy zapomenuto. Možná si vzpomenete, že jste plakali, ale je pravděpodobné, že si nevzpomenete, kvůli čemu jste plakali. Jak dospíváme a procházíme svůj život, jestliže si na to vzpomeneme, budeme často s překvapením zjišťovat, jak jsme v noci leželi beze spánku a přemýšleli o něčem, co nás během dne rozrušilo, nebo jak v sobě živíme zášť k někomu a necháváme myslí stále dokola probíhat myšlenky na to, jak to oplatíme osobě, která nám ublížila. Můžeme nad něčím začít zuřit a později se divit, cože to bylo, co nás tak rozzlobilo. A při tom překvapení si možná uvědomíme, jaká to všechno vlastně byla ztráta času a energie, jak jsme se z vlastní vůle stali nešťastnými, i když jsme s tím mohli přestat a začít myslet na něco jiného.

Ať jsou naše potíže jakékoliv, jakkoliv zarmucující se mohou zdát, čas naše rány zhojí. Zcela jistě musí existovat něco, co můžeme udělat, abychom se už předem chránili před ublížením. Proč bychom měli dovolovat lidem a potížím, aby vysávali naši energii a činili nás ne-

šťastnými? Odpovědí samozřejmě je, že ne oni, ale my sami se děláme nešťastnými.

Možná jste měli potíže v kanceláři nebo tam, kde pracujete, ale neměli byste je přenášet domů a vytvářet tam špatnou atmosféru. Jestliže sami rozbijeme nebo někdo jiný rozbije naši oblíbenou věc, nemusíme kvůli tomu být nešťastní. Může to být mrzuté, ale jsme to my sami, kdo je z toho rozrušený. Měli bychom si říci: „Ta věc je pryč. Ztratil jsem ji, proč bych kvůli tomu měl být celý den nešťastný: je dost na tom, že jsem ji ztratil. Odmítám, aby mě to navíc činilo nešťastným.“ A potom můžeme začít dělat něco, co naši mysl od této nepřijemnosti odvede.

Je dobré pěstovat nějakého koníčka, například malování, práci se dřevem, vyřezávání, háčkování nebo sbírání známek. Když jsme rozrušení, měli bychom být schopni uchýlit se k jednomu ze svých koníčků jako k báječnému způsobu odvedení mysli od starostí. Tyto záliby ale nesmí škodit jiným ani nám samotným. Požívat alkoholické nápoje, abychom se zbavili starostí, je velice pošetilý a škodlivý čin. Vede to k marnosti. Rybaření a lov jsou oblíbenými koníčky některých lidí, kteří tak získávají potěšení na úkor životů jiných bytostí. To není vhodná záliba pro kulturního člověka.

Mnozí lidé věří, že by mohli vyřešit všechny své problémy, jen kdyby měli peníze. Nejsou schopni si uvědomit, že peníze přinášejí i problémy. Peníze samotné nikdy nemohou vyřešit všechny potíže.

„Musíme se k problémům postavit čelem,“ řekl zesnulý pandit Néhrú, „a snažit se je vyřešit. Musíme se k nim postavit čelem, samozřejmě na duchovní úrovni, ale utíkat od nich ve jménu spiritualismu není, myslím si, vůbec žádným spiritualismem nebo čímkoliv, co by mělo nějakou cenu.“

Srovnáním maličkosti Země a ještě menších nás samých na této planetě s nekonečným vesmírem si začneme osvojovat první článek z osmidílné cesty Buddhovy. Tím je správné nazírání, což znamená

správný smysl pro hodnoty, abychom si nemysleli, že jsme důležitější, než ve skutečnosti jsme. A jestliže si vyvineme správný smysl pro hodnoty, poznáme, na kterých věcech v životě opravdu záleží a na kterých ne a které naše potíže, jež přicházejí a odcházejí, jsou opravdu významné. Stejně tak nebudeme marnit čas toužením po „věcech“, hloupých a zbytečných předmětech, ozdobách, špercích a majetku jakéhokoliv druhu v množství větším, než je nezbytně nutné.

Mnoho lidí se to nikdy nenaučí a celý život se honí a spotřebovávají všechnu svou energii, aby shromáždili „věci“ a „vynálezy“, a když je mají, zjistí, že je neuspokojují, a tak musí mít další „věci a vynálezy“. Ve skutečnosti čím více mají, tím více touží mít, a tak nikdy nemohou být šťastní a spokojení.

Když si ale uvědomíme zbytečnost a bezcennost toho a přestaneme toužit po nesprávných věcech a bědovat nad svými potížemi, okamžitě se budeme cítit spokojeni se svými životy, ať již jsou jakkoliv chudé a skromné, a poznáme, že jsme vykročili na osmidílnou cestu, na niž Buddha stále ukazuje. A to je, koneckonců, smysl toho, proč jsme se narodili.

Nikdy nebýt sklíčený, ale stále usilovat a bojovat, to je rada Vznešeného: „Ať mi kůže zvadne, šlachy a kosti, svaly a krev mého těla vyschnou, já se nevzdám svého úsilí, dokud nedosáhnu všeho, co je dosažitelné mužnou vytrvalostí, lidskou energií a osobním úsilím.“ To je pevné rozhodnutí, které Buddha učinil.

Měli byste porozumět vlastním problémům a vnitřním konfliktům, měli byste porozumět potěšením, radostem a smutkům, pravé podstatě své existence stejně jako nedokonalému stavu svého vlastního života. Vždy byste si měli být vědomi, že váš život je ve stavu nedostatečnosti, a proto zatím není dokonalý. Potřebuje zlepšit.

Měli byste si uvědomit, že všechny podmíněné věci se rodí z příčin a že nic nevzniká nezávisle na příčině. To je fakt. Z tohoto důvodu, abyste

odstranili jakýkoliv problém, měli byste jít ke kořenům potíže nebo konfliktu, abyste odhalili jeho řešení. Navíc byste měli pochopit, že je to sobecká touha spojená s nevědomostí a lpěním buď na materiálních věcech, anebo na ideách, co způsobuje potíže a vyvolává tolik problémů na světě.

Měli byste si uvědomit, že existuje řešení těchto problémů a potíží, které se dá najít tak, že dosáhneme osvobození od svých sobeckých tužeb a vymýtime všechny druhy zmatků a nevědomosti.

„Měli bychom pochopit, že existuje cesta ven z utrpení a problémů tohoto života. Nikdy nejsme beznadějně zatraceni do věčné bídy. Popravdě řečeno jsou všechny problémy na světě ve skutečnosti vytvářeny námi samými, a tak musí být rovněž možné, abychom je sami úspěšně vyřešili. Jedinou věcí, kterou musíme udělat, je najít tady a teď správné prostředky k řešení jakýchkoliv problémů, kterým musíme na této planetě čelit.“
(Phra Maha Vichitr Tissadatta)

Kdykoliv neuspějeme při hledání řešení jakéhokoliv problému, máme sklon najít si obětího beránka, někoho, na kom bychom si vybrali svůj vztek. Nejsme schopni si připustit své vlastní nedostatky. Máme pocit, že je snadnější svalit vinu na jiné a žít v sobě zlost proti někomu jinému. Někomu to ve skutečnosti vlastně působí potěšení. To je zcela špatný přístup. Nesmíme nikomu projevovat zášť nebo se na něho zlobit. Měli bychom se ze všech sil snažit, trpělivě a klidně, vyřešit své vlastní problémy. Musíme být připraveni čelit jakýmkoliv potížím, na které bychom mohli narazit.

Dr. Rabíndranáth Thákur, proslulý básník, vysvětluje ve svých modlitbách, jak statečně čelit potížím:

„Nechť se nemodlím,
abych byl chráněn před nebezpečími,
ale abych se nebál jim čelit.
Nechť neprosím o utišení své bolesti,

ale o statečné srdce, které nad ní zvítězí.
Nechť netoužím v úzkostlivém strachu po spasení,
ale doufám v trpělivost, která mi získá svobodu.“

Naše potíže by byly věci minulosti, naše údajné zloby by zmizely a naše zášť, ať již pravá nebo falešná, by přestala, kdybychom dbali alespoň některé z následujících vznešených a inspirujících rad:

Když bezhlavost svým okem klidně měříš,
ač tupen, sám že nejsi bezhlavý,
když, podezříván, pevně v sebe věříš,
však neviniš svých soků z bezpráví,
když čekat znáš, ba čekat beze mdloby,
jsa obelháván, neupadat v lež,
když, nenáviděn, sám jsi beze zloby,
slov ctnosti nadarmo však nebereš,

když umíš snít a nepodlehnout snění,
když hloubat znáš a dovedeš přec žít,
když proti triumfu i ponížení
jak proti svědcům společným jsi kryt,
když nezoufáš, nechť pravdivá tvá slova
lstí bídáků jsou pošlapána v kal,
když hrouť se tvé stavení a znova
jak dělník v potu lopotíš se dál,

když spočítat znáš hromadu svých zisků
a na jediný hod vše riskovat,
zas po prohře se vracet k východisku
a nezavzdychnout nad hořem svých ztrát,
když přinutit znáš srdce své a čivy,
by s tebou vytrvaly nejvěrněj,
ač tep a pohyb uniká ti živý
a jen tvá vůle káže „Vytrvej!“

když něhu sneseš přílišnou i tvrdost,
když svůj jsi, všem necht' druhem jsi se stal,
když, sbratřen s davem, uchováš si hrdost
a nezpyšníš, byť mluvil s tebou král,
když řekneš: „Svémi vteřinami všemi
mně, čase, jak bych závodník byl, služ!“,
pak pán, pak vítěz na širé jsi zemi –
a co víc: pak, synu můj, jsi muž!

(Rudyard Kipling: Když..., přel. Otokar Fischer)

HROMADĚNÍ BOHATSTVÍ

Bohatství ničí blázny, moudré ne.

Hromadění bohatství je hodnotným doplňkem úspěchu, jestliže je udržováno v patřičných mezích. Pokud není pod kontrolou, vede k nespokojenosti, úpadku, rozčarování, závisti, chamtivosti, strachu a krutosti k ostatním lidem. Hromadění peněz může napomáhat při získávání rozkoší, ale samo o sobě nepřináší uspokojení. Může usnadnit cestu ke štěstí, vytváří příznivé podmínky. Je zcela jasně snadnější být šťastný, když neexistuje neodbytně znepokojující starost o to, co přinese zítřek.

Kde ale většina lidí s nezměrným bohatstvím chybuje, je to, že si pletou prostředky a cíl. Nechápu podstatu, význam a pravou funkci bohatství. Dívají se na peníze jako na cíl a shledávají je, ó běda, ničím jiným než slepou uličkou, která nevede k široce otevřené bráně štěstí. Většina boháčů je nešťastná, neklidná, zoufalá. Mylně předpokládali, že pouhé hromadění peněz jim poskytne to nejlepší v životě. Nejsou schopni si uvědomit, že žebrák je někdy šťastnější a spokojenější než oni. Peníze jsou artiklem, který může být použit jako univerzální pas kamkoliv kromě duševního klidu a jako univerzální dodavatel všeho kromě trvalého štěstí. „Jedna je cesta, která vede k světskému úspěchu, jiná je cesta, která vede k nibbān.“ (Buddha)

Hromadit bohatství proto, aby člověk mohl pomáhat ostatním, je podobné jako jíst obrovské množství jídla proto, aby mohl zvracet. Někteří zvířata to dělají, aby nakrmila svá mláďata. Je to spojeno s ideou „já a moje“, je to ve své podstatě sobecký čin. Rodiče někdy hromadí bohatství tak, že i ubližují ostatním, aby ho pak mohli zanechat svým dětem. Je ale věčnou pravdou, že jakýkoliv zisk znamená odpovídající ztrátu pro jiné.

Následující rada nám dá obrovskou útěchu, když něco ztratíme:

„Neříkej, že toto je tvoje a tamto je moje.
Řekni jen, že toto přišlo k tobě a tamto ke mně,
takže nemusíme litovat skomírajícího lesku
všech úžasných věcí, které přestaly existovat.“

Bohatství není něco, co byste složili kdesi na hromadu a co byste nutně potřebovali. Je na vás, abyste ho využili pro svoje dobro stejně jako pro dobro ostatních. Když strávíte svůj život pouze tím, že budete lpět na svém majetku, aniž byste splnili alespoň závazky ke své zemi, národu a náboženství, možná budete, až přijde čas opustit tento svět, stále sužováni starostmi. Nebudete mít prospěch z majetku, který jste tak lopotně nashromáždili.

Doufat v bohatství a zisk cestou hazardních her je jako hledat úkryt před sluncem pod mraky, zatímco doufat v pokrok a prosperitu na základě píle v práci je jako stavět dům coby úkryt před sluncem a deštěm.

„Tvůj majetek zůstane, když zemřeš. Tví přátelé a příbuzní tě budou do hrobu následovat. Ale pouze dobré či špatné činy, které jsi udělal během svého života, tě budou následovat až za hrob.“

Těm, kdo milují všechny bytosti stejně, bez rozlišování nebo výhrad, připadá hromadění světských statků z toho důvodu, abychom mohli dávat jiným, naprosto hloupá. Je více než hloupá. Je nebezpečná. Může vést ke všem možným špatnostem a hanebnostem. Právě proto je odstranění žádostivosti kvalita důležitá pro bódhisattvu – budoucího Buddhu. Udržuje ho na čisté, přímé cestě. Prochází pak bezpečně kolem pastí, které lapí slabší jedince. Má silnou osobnost a honba za majetkem, ať již je motiv jakkoliv altruistický, může takovou osobu přivést k velkému zlu. Dokonce i Hitler a Mussolini měli dobré motivy. Má je i tygřice, když odvléká vaše dítě, aby nakrmila svá mláďata.

Bohatství samo o sobě však není špatné, jestliže k člověku přijde prostřednictvím správného způsobu života, a je to pouze jeho zneužití špatnými lidmi, co vede k nevýslovnému utrpení pro ostatní. Podle buddhismu je to vlastně jen díky našim minulým dobrým skutkům a štedrosti, že se nyní radujeme z hezkého vzhledu a úspěšnosti. Chtít hromadit na úkor utrpení jiných je samozřejmě špatné. Je to jako vzít lakomci všechno bohatství, a přesto mu ponechat poklad největší, jeho lakomství.

PODSTATA TOUHY

Určité věci nám v minulosti poskytly potěšení, a tak se snažíme jich získat víc a podržet si je. Jiné nás učinily nešťastnými, a tak se jim snažíme vyhýbat nebo je odstranit. Tomu se v buddhismu říká „touha a odpor“ a je to síla, která, pokud ji neovládáme, nás žene z jedné zkušenosti do druhé. Je jako hlad nebo žízeň. Vychází z pocitu vnitřního neklidu a z touhy utišit tento neklid. Všechny naše touhy jsou takové, řekl Buddha. Začínají z určitého neklidu, z pocitu, že něco chybí, a my hledáme to, o čem si myslíme, že to vyplní onu bolavou prázdnotu. Když to nedostaneme, prázdnota nás bolí dál. Když to dostaneme, touha nebo hlad se uspokojí a na jistý čas přestane. Radost z očekávání zmizí, a my se často cítíme zklamaní. Pokračovat v jídle poté, co již máme dost, je nepříjemné. „Dostaneme třeba chuť na další jídlo,“ řeknete možná. Ano, a v mnoha případech toto probuzení a uspokojování tužeb je vlastně hlavní náplní života, což jistě není zrovna ušlechtilá úroveň.

Mnoho věcí, od kterých očekáváme potěšení, přináší rozčarování, když je získáme, podobně jako ona tři přání v pohádkách. Mít spoustu peněz zní hezky, když je ale dostaneme, možná zjistíme, že nám přinášejí starosti při rozhodování, jak je použít nebo jak je ochránit, nebo nás svedou k nějakému bláhovému jednání. Bohatý člověk začne přemýšlet, jestli si ho přátelé váží kvůli němu samotnému, nebo kvůli jeho penězům, a to je další forma duševního utrpení. A vždycky existuje strach, že ztratíme to, co máme, ať již je to majetek nebo milovaná osoba. A tak když jsme čestní a podíváme se zblízka na to, čemu říkáme „štěstí“, zjistíme, že je to vlastně jakási fata morgána v mysli – nikdy plně uchopené, nikdy úplné, v nejlepším případě doprovázené strachem ze ztráty.

„Jestliže toužíte spatřit nejvznešenějšího člověka, podívejte se na krále v žebráckých hadrech: je to on, jehož svatost je veliká mezi lidmi.“
(Abdul Atahiya)

Buddhovo zřeknutí se světa bylo pravděpodobně tou nejslavnější cestou, jakou kdy podnikl kterýkoliv smrtelník.

Když člověk chce učinit konec utrpení, musí učinit konec své vlastní nenasytlosti, nepřátelství a omezenosti. „V tomto ohledu, bratři,“ řekl Buddha, „by vpravdě někdo o mně mohl říci, že Tathāgata učí negaci, že Tathāgata učí odmítání, neboť zajisté, bratři, já učím odmítat – zřící se nenasytlosti, zřící se nenávisti, zřící se sebeklamu stejně jako zřící se mnohonásobných zlých a škodlivých stavů mysli.“

Nepřítelem tohoto světa je chtíč, neodolatelný hlad a žízeň, kterážto zla vstupují do živých bytostí. Není to pouze nenasytlost nebo závislost na potěšeních způsobených smysly, bohatstvím a majetkem a přání porazit jiné a dobývat jejich země, ale také lpění na ideálech a ideách, názorech a přesvědčeních, což vede k pohromě a zkáze a přináší nevy-slovná utrpení celým národům, vlastně celému světu.

„Radost ze světských požitků
a velká radost nebes
ve srovnání s radostí ze zničení žádostivosti
nemají cenu ani zlomku.
Smutný je ten, jehož břímě je těžké,
a šťastný je ten, kdo je svrhl:
Když jednou své břímě odhodil, již
nikdy víc jej nebude chtít nést.“

JAK POUŽÍVAT MYSL

*Jestli existuje peklo na zemi, lze ho nalézt v srdci
melancholického člověka.*

Moderní společnost je v nebezpečí, že bude zaplavena zábavami a pokušeními, které se dají ovládnout, jedině když se pustíme do těžkého úkolu stále cvičit svou mysl.

Protože světový pokrok, vzestup a zisk závisejí z valné části na našem vlastním úsilí, měli bychom se bezpochyby snažit ještě pilněji cvičit svou mysl, a tak rozvinout to nejlepší, co v nás je. Poněvadž duševní výcvik vyžaduje to největší úsilí, začněte se snažit hned. „Nenechte své dny míjet jako stín mraku, který za sebou nezanechává žádnou stopu v paměti.“

Jak říká Plotinos: „Odeberte se sami do sebe a dívejte se. A jestli se prozatím neshledáte krásnými, dělejte to jako tvůrce sochy, která má být učiněna krásnou: tu kousek odsekne, tu vyhladí, tuto linii udělá lehčí, tuhle zas čistější, dokud soše neudělí krásnou tvář. A tak to dělejte stejně: odsekněte vše, co přebývá, narovnejte vše, co je pokřivené, vnesťte světlo tam, kde je stín, pracujte pilně, aby všechno zářilo krásou, a nepřestávejte s cizelováním své sochy, dokud vás neosvítí nádhera ctnosti, dokud neuvidíte konečnou dobrotu bezpečně zřízenou v neposkvrněné svatyni.“

Mysl člověka hluboce ovlivňuje jeho tělo. Jestliže je jí dovoleno pracovat zlovolně a hostit nezdravé myšlenky, může způsobit pohromu, může dokonce lidskou bytost zabít, může ale také nemocné tělo vyléčit. Když je mysl soustředěna na správné myšlenky se správným úsilím a pochopením, to co může vyprodukovat, je nezměrné. Mysl s čistými a zdravými myšlenkami skutečně vede k zdravému a klidnému životu.

Poslední výzkumy v medicíně, v experimentální psychologii a v tom, co se nazývá parapsychologií, vrhly jisté světlo na podstatu mysli a její

postavení ve světě. Během posledních čtyřiceti let neustále rostlo mezi odbornou veřejností přesvědčení, že mnohé příčiny nemocí, jak organických, tak funkčních, jsou přímo vyvolány duševními stavy. Tělo se stává nemocným, protože mysl, která je ovládá, buď skrytě chce, aby onemocnělo, nebo je v takovém stavu rozrušení, že nemůže tělu zabránit, aby onemocnělo.

Ať je její fyzická podstata jakákoliv, odolnost proti nemocím spočívá nepochybně ve vztahu k psychickému stavu pacienta. To, že i tak zjevně „fyzická“ potíže, jako je zubní kaz, může být způsobena duševními příčinami, bylo dokázáno už v referátu předneseném na kongresu amerických stomatologů v roce 1937. Autor zdůraznil, že děti, jejichž strava je absolutně vhodná, mohou přesto trpět kazivostí zubů. U takových případů výzkum všeobecně ukázal, že život dítěte doma nebo ve škole je nějakým způsobem neuspokojivý. Zuby se kazí, protože jedinec je pod duševním tlakem.

Mysl nejen způsobuje člověku nemoc, ale také uzdravuje. Optimistický pacient má větší šance na uzdravení než pacient, který je ustaraný a nešťastný. Zaznamenané případy uzdravení vírou zahrnují případy, kdy dokonce i organické choroby byly vyléčeny téměř okamžitě.

Buddha nás nabádá, abychom pěstovali probouzení bdělosti k ochraně sebe i ostatních.

Trpělivost, neubližování, milující laskavost a soucit jsou ctnosti, jejichž prostřednictvím člověk přináší ochranu a bezpečí ostatním. Žádná z těchto ctností se nedá pěstovat bez bdělého uvědomění. Člověk, který je bdělý, si je vědom svých myšlenek, slov i činů.

Pravá bdělost ochraňuje člověka před odchýlením z cesty spravedlivosti a povzbuzuje ho, aby dělal to, co je dobré. Tak tedy pomocí probouzení bdělosti, jejím opakovaným častým cvičením člověk chrání sebe a ostatní.

Buddha říká: „Žádný nepřítel nemůže člověku ublížit tolik jako jeho vlastní myšlenky touhy, myšlenky nenávisti, myšlenky žárlivosti a tak dále.“

Když Nakulapitā, který byl starý, slabý a churavý, přistoupil k Mistrovi, aby mu vzdal úctu a uslyšel něco, co by ho povzbudilo a utěšilo, Buddha řekl: „Právě tak to je! Churavé je tvé tělo, zestárlé a nemotorné. Kdokoliv by toto tělo vlácel a prohlásil by, byť na okamžik, že je zdravé, co jiného by to bylo než pošetilost? Proto by ses měl cvičit takto: Přestože mé tělo je nemocné, má mysl bude zdravá! Tak se máš cvičit.“ (Samyutta N. 22, 1)

Člověk, který neví, jak přizpůsobit svou mysl okolnostem, je jako mrtvola v rakvi.

Tak jako elektřina, ani mysl neumí nic jiného než fungovat podle vlastních zákonitostí. Elektřina neúmyslně a neosobně zabije člověka, který uchopí holý drát pod proudem, stejně pohotově, jako zaplaví jeho domov světlem. Stejně jako ten, kdo uchopí holý drát, si říká o smrt nebo ji přitahuje, protože dělá věc, která mu podle zákonů vesmíru nemůže přinést nic jiného než smrt, i ten, kdo se nechá naplnit destruktivními myšlenkami, přitahuje destruktivní fyzické projevy.

Pokrok, kterého dosud člověk dosáhl, není ničím ve srovnání s dobrodíním, kterého se mu dostane tím, že bude žít v souladu s duchovní vědou objevenou Buddhou. Potom vymytí nemoci, války a útlak všeho druhu a najde v sobě klid, jaký nikdy předtím nepoznal. Ovládnutí zákona myslí přinese člověku největší štěstí. Buddha řekl, že naše myšlenky jsou všemocné, že naše životy jsou pouze vyjádřením našich myšlenek, a že když ovládneme své myšlenky, staneme se pány svého osudu.

Mysl může být, podobně jako elektřina, jak konstruktivní, tak destruktivní silou. Jedna jediná myšlenka vzniklá v neviditelné mysli může zachránit nebo zničit celý svět. Proto je výcvik myslí tou nejzákladnější věcí, kterou musíme udělat, jestliže chceme na tomto světě žít šťastně.

Pokud je tento svět zkažený, je za to zodpovědná naše mysl. Nemůžeme změnit svět na lepší místo pro život, dokud sami nezměníme svou mysl.

Mysl je architektem našeho osudu. Mysl je všemohoucí, všemocný stvořitel dobra i zla. Mysl je příčinou všeho zlého, všechno zlé je produktem mysli. Na druhé straně je také příčinou každého štěstí, úspěchu a radosti, neboť to vše je vytvořeno myslí.

Jsme produkty svých duševních procesů a můžeme překonat jakákoliv omezení vnucená nám dědičností nebo prostředím a můžeme vytvořit nové prostředí cílenou silou své vůle. Tělo je vlastně dítětem mysli. Kdykoliv choroboplodné zárodky a mikroby napadnou některé orgány lidského těla, získají nejprve záchytný bod, protože půda je pro ně připravena určitými formami škodlivých myšlenek, které jsou potají chovány v mysli jedince.

Podle buddhismu je mysl tak těsně spojena s tělem, že duševní stavy ovlivňují tělesné zdraví. Někteří lékaři dokonce tvrdí, že neexistuje žádná čistě fyzická choroba. Pokud tedy nejsou špatné duševní stavy způsobeny předchozími zlými činy, a tím pádem nezměnitelné, je možné je změnit, takže se následně dostaví duševní i tělesné zdraví.

Mysl, která není ovládána, je pro člověka mnohem nebezpečnější než všichni jeho nepřátelé. Vědění je jako hluboká studna, napájená věčnými prameny, a mysl člověka je jako vědro, které je do ní ponořeno. Dostane se mu tolik, kolik je schopno pojmout.

Vědění a duševní sebekultura dodají člověku nesčetná požehnání. Jedna třetina lidských špatností je způsobena nevědomostí, falešnými představami a pověrami, zbytek, podle dhammy, je odvoditelný z lidského sobectví a zlé vůle.

Každá činnost má v pozadí myšlenku. Myšlenka tedy tvoří to, co se nazývá charakterem, povahou a typem mysli, jaký máme. Jestliže myslíme laskavě, staneme se laskavými, jestliže myslíme krutě, staneme se

krutými, jestliže myslíme nepoctivě, staneme se nepoctivými, jestliže myslíme čestně, budeme čestní. Tímto způsobem se našimi myšlenkami utváří náš charakter, a když se znovu narodíme, narodíme se s takovým charakterem, jaký naše myšlenky vytvářejí již dnes. Jednáme podle své povahy a charakteru, jako laskavá osoba laskavě, jako krutá osoba krutě – je tedy zřejmé, že činy v našem příštím životě budou záviset na myšlenkách našeho současného života. To je kamma. Myšlenka má ale v pozadí touhu. Touha nám tedy přináší objekt, který si přejeme, tak jako magnet přitahuje železo, touha přitahuje objekty. Můžeme toužit být bohatí, můžeme toužit být vzdělaní, můžeme toužit milovat a být milováni, můžeme toužit být mocní – může ale touha samotná uspokojit naše potřeby? To by nestačilo. Musíme usměrnit svou mysl, aby našla prostředky a způsoby k dosažení našich cílů. Musíme myslet, plánovat a hledat příležitosti ke splnění toho, po čem toužíme. Jsou to tedy naše myšlenky neboli naše mysl, co hraje nejdůležitější roli v našich touhách a snaženích.

Obraťte svou mysl k sobě a pokuste se najít potěšení v sobě samých, a vždycky tam uvnitř naleznete nekonečný zdroj potěšení a radosti.

Pouze tehdy, když je mysl ovládána a udržována na pravé cestě systematického pokroku, stane se užitečnou pro svého nositele a pro společnost. Neuspořádaná mysl je rizikem jak pro samotného jedince, tak pro ostatní, všechny zmatky tohoto světa jsou způsobeny těmi, kteří se nenaucili ovládat rovnováhu a klid mysli.

Postavení, původ, barva pleti a dokonce ani bohatství a moc nemusí nutně udělat z člověka osobnost, která má pro svět cenu. Pouze jeho charakter dělá člověka velkým a hodným cti. „Je to charakter, co dává lesk moudrosti.“ Jak říká Buddha: „Zářivá je mysl při narození, znečištěna je až následným poskvrněním.“ Je opravdu těžké držet na uzdě emoce a ovládat nežádoucí sklony, vzdát se toho, co nás láká a drží v otroctví, a vymýtit zlé duchy, kteří v podobě špatných myšlenek děsí

lidské srdce. Tyto myšlenky jsou projevy chťíce, nenávisti a sebeklamu, trojčetné armády smrti (Mára), která nemůže být poražena, dokud jedinec nedosáhl stálým cvičením mysli pravé čistoty.

Člověk je ve své podstatě více otrokem sama sebe než svým pánem a držet vlastní já na uzdě je ústředním tématem buddhismu.

Ovládnání mysli je klíčem ke štěstí. Je to druh ctnosti a síla v pozadí všech opravdových úspěchů. Nedostatkem ovládnání vznikají v mysli člověka různé konflikty. Jestliže je má ovládnout, musí se naučit neponechávat volné otěže svým touhám a sklonům a měl by se snažit o život v sebeovládání, o život čistý a klidný.

Klid není slabost. Zachovat klidný postoj za všech okolností ukazuje na kulturního člověka. Není příliš těžké být klidný v příznivých podmínkách, ale být vyrovnaný, když věci začnou jít opravdu velice špatně. Tato náročná vlastnost stojí za dosažení: neboť takovýmto klidem a ovládnáním člověk buduje sílu vlastního charakteru. Je zcela chybné si představovat, že pouze ti jsou silní a mocní, kteří jsou hluční, užvanění a stále zaneprázdnění.

„Ano: prázdnota je hlučná, ale plnost klidná.
Blázen je zpola plný džbán, moudrý je jezerem.“

Každý ví, že emoce vyvolávají akutní fyzické reakce. Dnes jsou emoce považovány za prvotní příčinu – nebo za urychlující či zhoršující faktor – u mnoha případů bronchiálního astmatu, senné rýmy, hypertenze, artritidy na základě vysokého krevního tlaku, srdečních chorob, revmatických bolestí, diabetů, běžné rýmy a různých kožních potíží, jako jsou kopřivka, bradavice a alergické reakce.

Není to nový objev, spíše potvrzení dávného principu, že mysl a tělo jsou vzájemně v těsném vztahu, na sobě závislé, který objevil již Buddha.

SPRÁVNÁ DUŠEVNÍ DIETA

Člověk má úžasné možnosti ve své mysli, ale jako poklad skrytý v hoře jsou mu jen k malému užitku, dokud neodstraní onu hustou hmotu, která je před ním samým skrývá.

Předtím, než člověk dosáhne skrytých pokladů, musí vyčistit povrch a okolí, aby měl dostatek světla na ten namáhavý úkol. Stejně jako vycházející slunce rozhání temné stíny, jsou všechny formy zla zahnány na útěk paprsky pozitivních a konstruktivních myšlenek, které vyzařují ze srdce opevněného důvěrou v sebe sama.

Naše živé tělo, naše tělesná podstata, přestože je náchylná k ochabnutí a chřadnutí, jak postupuje věk, naše duševní a morální schopnosti rostou a rozvíjejí se úměrně stupni duševní hygieny, vštěpované již od mládí. Mnozí z nejšťastnějších a nejspokojenějších lidí na tomto světě jsou ti ve věku nad 60, 70 nebo i 80 let, kteří se naučili mravně žít a skutečně tak žili.

První lekcí takového života je uložit si v srdci vznešenou zásadu dobré vůle ke všem lidem.

Tato meditace lásky má naladit vaše srdce tak, že toužíte po blahu pro všechny bytosti, včetně vašich nepřátel. Mettā nejenom přispívá k duševnímu zdraví, pohodě a zlepšení, ale také k tělesnému zdokonalení. Vliv mysli na hmotu je velmi důležitou skutečností. Na jiných místech jsme již probrali, jak myšlenky nenávisti jsou jedem nejen metaforicky, ale i ve skutečnosti. Podobně myšlenky soucitu, pravidelně pěstované, vytvářejí v lidském organismu cenné chemické sloučeniny, které stimulují buňky k produkci energie a vitality. Mettā tak má tonizující účinek na celkový tělesný stav.

Tím, že se zapojíte do těchto meditací, dovolíte svému srdci růst stále se šířící láskou, dokud nebude osvobozeno od veškeré sobecké chtivosti, nenávisti a vášně a neobejme celý vesmír ohleduplnou něhou.

SPRÁVNÁ BDĚLOST

V oblasti tělesného zdraví tento krok zcela určitě vyléčí nespavost a duševní stres a zajistí osvobození od vysokého krevního tlaku.

Detaily tohoto kroku v duševní a mravní kultuře jsou v buddhismu popsány v Satipaṭṭhāna suttě.

Procvičujte následující podle návodu několik minut denně, zejména uvědomování si těla. Žák je nejdříve požádán, aby pozorně přemýšlel o těle a jeho nejdůležitějších funkcích, zejména o průběhu dýchání – hluboký nádech a výdech, potom mělký dech atd. Žádné jiné myšlenky by nemělo být dovoleno, aby se vetřela do mysli. Cílem je klidné dýchání spojené s plným uvědomováním procesu dýchání, který právě probíhá.

Psychologický význam vědomého dýchání, který Západ nedávno objevil, byl na Východě doceněn už před pětadvaceti stoletími. Prospěch z toho vyplývající spočívá v tom, že lidská mysl se uklidní a v člověku převládne celkový pocit vyrovnanosti. Nikdo nemůže doufat v odstranění jediné špatné vlastnosti nebo získání jediného dobrého povahového rysu, dokud není pevně zakotven v klidné vyrovnanosti, která je energií pro tělo a mozek.

V životě člověka, který takto žije plně v přítomnosti, nikdy nedojde k takové eventualitě, jako je náhodný špatný krok a uklouznutí nebo pád, neboť každá akce těla je dobře ovládána a regulována a je prováděna s plným vědomím toho, co se děje. Jedinec přestane jednat nemoudře, co se týká jeho těla. Přestane být otrokem svého těla.

DUCHOVNÍ OZDRAVENÍ

Meditace je hlavní branou do místa míru, spokojenosti, zdraví a dokonalosti. Pěstování mravních a duševních aspektů je lékem, který je víc než jen povzbuzujícím prostředkem.

Různé metody vnitřního očištění postupně přemění nemocnou tělesnou konstituci na konstituci s neomezenou vitalitou.

Dodají pružnost a tonus cévám, zastaví jakékoliv tendence k vysokému krevnímu tlaku, koronární trombóze a dalším nebezpečným potížím.

Tělesný stav je z valné části určován stavem duševním. Tělo je to, co člověk vytváří ve formě svých myšlenek. Lékaři přestávají věřit, že člověk je sklíčený nebo přecitlivělý proto, že má zažívací potíže, a uvědomují si, že má tyto potíže proto, že je přecitlivělý a zoufalý.

Když se poddáváte starostem a neklidu nebo často vybuchnete vztekem, případně se snažíte nezřízeně ukájet své touhy, potom jste ještě nezačali těžit z bohaté žíly ve zlatém dole, který je uvnitř vás. Nezdravé, nevhodné, nečisté myšlenky jsou nazývány negativními nebo destruktivními emocemi. Takové stavy jsou mnohem nebezpečnější než zamořené objekty nebo znečištěná voda. Zde je Buddhovo varování:

„Nepodceňujte zlo lehkomyšlně říka: Ke mně nepřijde. I kapkou po kapce se plní džbán. Tak se potěšilec plní zlem, po troškách ho hromadí. Moudrý muž naplňuje se dobrem, byť po troškách nasbíraným.“
(Dhammapada, 121–122, přel. J. M.)

MORÁLKA JE PÁTEŘÍ ŽIVOTA

Dodržovat morálku je jako postavit plot na ochranu domu proti lupičům.

Sociální, ekonomické, politické a náboženské ideály jsou soustředěny okolo morálky. Krví života je láska a morálka je jeho páteří. Bez ctnosti nemůže život vzpřímeně stát a bez lásky je mrtvý. Rozvoj života závisí na rozvoji mravnosti a množství lásky stoupá, když stoupá mravnost.

Poněvadž člověk není od přírody dokonalý, musí se cvičit, aby byl dobrý. A tak se morálka stává pro každého nejdůležitějším prvkem v jeho životě.

Morálka není záležitostí například oblékání. Oděv, který je vhodný pro jedno podnebí, období nebo civilizaci, může být jindy a jinde považován za neslušný: je to zcela otázka zvyku, v žádném případě se netýká morálních úvah, a přesto jsou umělé konvence neustále zaměňovány za principy, které jsou platné a neměnné.

Kudy vede cesta? Pro běžného jedince je to stezka spravedlivosti. Když je správně praktikována, člověk se stane způsobilým postoupit výš. Bez mravních základů nelze vybudovat duchovní stavbu. „Ten, kdo se nevzdal špatnosti, ten, kdo nedosáhl vyrovnanosti mysli, ten, kdo neovládl své smysly, a ten, kdo má mysl roztěkanou, nemůže usilovat o získání této znalosti. To je verdikt mudrců všech věků, a ten, kdo chce přejít tento oceán od narození až po smrt, musí cvičit vyrovnanou mysl, morálku a ovládnání smyslů.“

Morálka a disciplína mnoha příslušníků mladší generace se den ode dne zhoršuje. Jejich chování a zvyky narušují veřejné mínění. Bezúhonní a mírumilovní lidé čelí díky svým humánním činům a chování nesmírnému utrpení, starostem a trápení. Za tento neblahý stav jsou zodpovědní rodiče, poněvadž dali příliš mnoho prostoru svým dětem,

aby se mohly chovat, jak se jim zlíbí. V dnešní době se zločinné skutky mladistvých staly pro mnohé z nich koníčkem. Je to užitečná lekce pro rodiče za to, že nevychovali své děti podle náboženských zásad a disciplíny.

„Obecně řečeno existují dvě ideje morálky: (1) být dobrý a (2) konat dobro. Ta první je skutečnou morálkou, zatímco druhá může být pouze prostředkem k dosažení cíle. Člověk může být dobrý, aby konal dobro, ale to je vzácné. Lidé často vykonají dobré skutky, které se zdají být zcela altruistické, a přesto jsou v podstatě egoistické, motivované ziskností, touhou po ocenění, štěstí, nebi, odměně, nebo naopak strachem z následného trestu či muk pekla. Všechny takzvané ‚dobré‘ skutky jsou inspirovány sobectvím a pro buddhistu je idea ‚být‘ dobrý jedinou pravou morálkou.“ (Ctihodný dr. H. Saddhatissa)

Následující radu nabízí Buddha pro prosperitu v kterékoliv zemi:

„Když je vládce země spravedlivý a dobrý, ministři se stanou spravedlivými a dobrými, když jsou ministři spravedliví a dobří, vyšší úředníci se stanou spravedlivými a dobrými, když jsou vyšší úředníci spravedliví a dobří, řadoví úředníci se stanou spravedlivými a dobrými, i lidé se stanou spravedlivými a dobrými.“

Ten, kdo činí zle úmyslně, je méně odsouzeníhodný než ten, kdo předstírá, že nehřeší. Protože ten první nechce povzbuzovat ostatní, aby dělali totéž. Ale ten, kdo koná zlo a pokouší se sám sebe ospravedlnit, dělá společnosti velkou škodu, protože nikdy nepřipustí, že se mýlí.

Jaký bude z toho mít prospěch člověk, byť by byl bohatý, měl štěstí a užíval si všech odměn za minulé dobré skutky, kdyby nebyl ctnostný, laskavý a shovívavý v současném životě? Je jako ten, kdo žije ze svého kapitálu, po celou dobu čerpá ze svého účtu dobré kammy, aniž by cokoliv nahradil.

Když bude všechno vyčerpáno a on přejde do další existence, bude chudákem. Komu potom bude dávat vinu za svůj stav? Může vinit boha nebo osud? Odpověď zní „ne“. Takový člověk může vinit jen sám sebe.

Jestliže praktikování náboženství nevede k žádnému zlepšení ve viditelných činech člověka – jestliže je stále stejně chamtivý, záštiplný, závistivý nebo prchlivý, jako byl předtím – jestliže podvádí ty, co pro něj pracují, nebo okrádá svého bližního, jestliže neprojevuje žádný soucit s trpícím nebo při sebemenší provokaci vrazí nůž do hrudi druhého – potom musíme mít za to, že jeho „praktikování“ je z valné části iluzorní. Příjemné pocity, nové názory, větší zájem o „náboženství“ neznamenají nic, dokud neučiní naše skutečné chování lepším: stejně jako v nemoci „cítit se lépe“ není příliš dobré, jestliže teploměr ukazuje, že teplota pořád stoupá. V tomto smyslu má vnější svět docela pravdu při souzení náboženství podle jeho výsledků. Strom poznáte po ovoci: nebo, jak říkáme, kvalita pudinku se ukáže při jídle.

Filozof Santayana upozornil na to, že velké potíže v životě nepovstávají ani tak z volby mezi dobrým a zlým jako z volby mezi dobrým a dobrým. Na počátku života si však neuvědomujeme, že jedna touha může být zcela neslučitelná s jinou. Malý chlapec může váhat mezi desítkou různých plánů do budoucna, ale dospělý muž se bude muset zříci mnoha kariér, aby jednu naplnil. Tato pravda platí i v oblasti emocí. Pro dospívajícího je vhodné, když přesouvá svůj zájem z jednoho milovaného objektu na další, je ale tragické, když dospělý muž stále hraje roli dospívajícího. Muž, pokoušející se nosit nedbalý oděv mladíků, žena, odívající své emoce do dívčích šatů – to jsou smutné postavy. Nenaučili se ještě, že lidský růst znamená zavírat mnoho dveří, než mohou být otevřeny jedny velké – dveře zralé lásky a zralých činů.

Nežesti se snadno naučíme i bez učitele, zatímco ctnost vyžaduje rádce. Existuje stále velká potřeba výchovy ke ctnosti prostřednictvím zásad a příkladů.

„Bez ctnosti je člověk pouze tím nejnebezpečnějším ze zvířat.“

Společenské postavení, původ, barva pleti a dokonce ani bohatství a moc nemusí nutně učinit z člověka osobnost cennou pro tento svět. Jedině jeho charakter dělá člověka velkým a hodným úcty. Je to charakter, co ozařuje moudrost.

Aristoteles říká: „Ideální člověk se raduje z toho, že prokazuje laskavost ostatním, ale cítí se zahanben, když ostatní musí prokazovat laskavosti jemu.“ Je považováno za znak nadřazenosti prokazovat laskavost, ale za znamení podřadnosti ji přijímat. „Talent k úspěchu není nic jiného než dělat to, co umíte dělat dobře, bez jediné myšlenky na slávu.“ (Longfellow)

„Kdyby všichni dobří byli chytrí
a chytrí byli dobří,
svět by byl hezčí než kdy dřív.
Máme za to, že asi ano.“

Ale bývá to jaksi zřídka či nikdy,
že těm dvěma to spolu klapě.
Ti dobří jsou tak tvrdí k chytrým,
ti chytrí tak hrubí k dobrým.“

(Elisabeth Wordsworthová)

Vaše bohatství může zdobit pouze váš dům, ne vás samotné. Pouze vaše vlastní ctnost vás může zdobit. Váš oděv může zdobit vaše tělo, ne vás samotné. Pouze vaše dobré chování vás může zdobit.

„Měli bychom raději zemřít jako lidé, než žít jako zvířata.“ (Byron)

NAUČTE SE OBĚTOVAT PRO BLAHO OSTATNÍCH

*Velcí lidé vždy považují své tělo z masa a krve pouze
za prostředek pro dobro a blaho světa.*

Ten, kdo chce zachránit své údy, souhlasí s obětováním svého bohatství. Ten, kdo chce zachránit svůj život, souhlasí s obětováním svých údů. Ale velký člověk, který chce dodržet své zásady, by souhlasil s obětováním svých údů, bohatství, života a všeho pro druhé. Takoví velcí lidé jsou v tomto světě velmi vzácní. Velcí lidé vždy považují své tělo z masa a krve pouze za prostředek pro dobro a blaho světa.

Člověk musí vědět, jak použít své mládí, bohatství, sílu, energii a vědomosti ve správný čas, na správném místě a správným způsobem pro svůj vlastní prospěch a stejně tak ve prospěch druhých. Jestliže tuto výsadu zneužije, způsobí to pouze jeho pád. Člověk musí být dost silný, aby poznal, kdy je slabý, dost statečný, aby se postavil strachu, hrdý a pevný při čestné porážce, skromný a jemný při vítězství.

Člověk může být velice chytrý, ale jestliže je jeho soukromý život pochybný a nevede k ničemu dobrému, z Buddhova hlediska se velice zanedbává a nemůže opravdu sloužit ostatním: není skutečným pomocníkem společnosti.

Měli bychom vždy sloužit ostatním, ale zároveň bychom nikdy neměli zapomínat cvičit a rozvíjet bdělost své mysli.

To je správná metoda, vedoucí k blahu a prospěchu jedince i ostatních.

V jiném kontextu Buddha říká: „Člověk by se měl nejprve upevnit v tom, co je správné, potom teprve poučovat ostatní. Takový moudrý člověk nebude poskvrněn (nebude si dělat výčitky).“

SHOVÍVAVOST A SPOKOJENOST

Když jste dobří k ostatním, jste nejlepší sami k sobě.

(Franklin)

Život je drahý každé živé bytosti, všechny se zdráhají být zbaveny života. Tak jako my si nepřejeme smrt, ostatní bytosti si ji rovněž nepřejí. Tak jako my jsme vyděšeni při pouhé myšlence na smrt, tak jsou vyděšeny i jiné bytosti. Proto bychom neměli brát život jiným, naopak bychom v sobě měli pěstovat milující srdce. Neměli bychom činit jiným to, co si nepřejeme, aby oni činili nám, a zároveň bychom měli činit jiným to, co si přejeme, aby oni činili nám. Živé bytosti jsou přirozeně sobecké nebo přinejmenším sebestředné či o sebe se zajímající, a přirozeně se samy považují za sobě nejdražší. K tomu není potřeba žádný komentář.

Buddhismus nás učí neubližovat a nezabíjet, učí nás milovat a chránit ostatní bytosti. Bude-li každý člověk ve společnosti shovívavý a vděčný, nebo alespoň trochu připraven opětovat laskavé city mu projevené, potom v takovém lidském společenství bude příjemné žít. Jestliže v soukromém a veřejném životě převládne vzájemná láska, potom mezi lidmi nebudou žádné třenice.

Velmi často neúmyslně a někdy úmyslně zvětšujeme utrpení ostatních. Jestliže nám samotným se nelíbí, je-li nám ubližováno, máme právo působit bolest ostatním? „Jednej s ostatními tak, jak chceš, aby oni jednali s tebou,“ je bezpečné pravidlo, často doporučované učitelí. Přesto historie, obzvláště posledních 1000 let, byla historií válek, masakrů, krveprolití, mučení a krutosti, vlastně se dá nazvat spíše historií nelidskosti než historií lidských bytostí.

„Činit dobro ostatním není povinnost. Je to poslání, protože to zlepšuje vaše vlastní zdraví a štěstí.“ (Zarathuštra)

SPOKOJENOST

Nikdo nemůže dosáhnout stavu dokonalého štěstí, dokud nedostane své žádostivé srdce a mysl pod úplnou a správnou kontrolu. Dokud bude hledat štěstí v uspokojování svých tužeb po materiálních požitcích, nikdy je nenalezne. Především nemůže získat všechno, co si přeje mít. To je zcela zřejmé z naší každodenní zkušenosti. To, co můžeme získat, je omezeno určitými podmínkami, které se mohou lišit podle osoby, společnosti a různých okolností. Někteří z nás mají více, jiní méně a nemnozí mohou mít hodně, přesto existuje určitá hranice toho, co lze získat, a nikdo z nás nemůže očekávat, že získá všechno, co si přeje. Nikdy nemůžeme být spokojeni s věcmi, které si opatříme, protože naše žádostivost neustále roste. Kdykoliv seženeme věc, po níž jsme toužili, máme sklon prahnout po ještě větších či lepších věcech. To pokračuje dál a dál, neboť tato touha opravdu nemá konce. Dokud se nezbavíme žádostivosti, která je v tomto případě kořenem zla, nenalezeme klid. Spokojený člověk si nikdy nebude stěžovat na své poměry. Místo toho přizpůsobí svůj rozpočet tak, aby vyhovoval jeho možnostem. Nespokojený člověk najde nespokojenost dokonce i v hromadách peněz. O nic méně ubohý je stav bohatého člověka, který baží po bohatství. I když třeba nahromadí všechno bohatství, které chtěl, nedá mu to žádné uspokojení, jestliže se mu nepodaří toto bohatství správně použít pro sebe a ostatní.

Spokojenost je zcela přirozeně obvykle spojována s chudobou nebo skromností, ale její nedostatek je stejný v případě bohatství nebo společenského postavení. Chudoba a bohatství nejsou absolutní povahy, a proto mezi nimi nemůžeme narýsovat přesnou dělicí čáru: to, co jeden člověk považuje za chudobu, jiný může považovat za bohatství, a v tom, co jeden považuje za nesnesitelný stav, jiný může najít dokonalé pohodlí.

Spokojenost v tomto případě neznamená, že by člověk neměl tvrdě pracovat, aby si více vydělal a zajistil si pohodlný život. Člověk by neměl

marnit čas v lenosti a myslet si, že je mu osudem určeno mít jenom tolik a tolik, ani by neměl být žádostivý a chovat v sobě závist kvůli majetku někoho jiného.

Ti, kteří mají příliš mnoho, obvykle přijdou za těmi, co jsou chudší, aby našli tajemství klidu a štěstí. To jasně ukazuje, že drahocenný poklad klidu a štěstí není v rukou boháče, ale člověka, který se bohatství a majetku zřekl.

Chudoba je buď zlem, nebo jeho opakem, podle charakteru a stavu mysli toho, koho potkala. Totéž platí o bohatství. Princ Siddhattha, František z Assisi a Gándhí se zřekli břemene bohatství. Pro ně bylo jen velkým zlem. Toužili po chudobě, stejně jako žádostiví touží po bohatství, a milovali chudobu, jako by to byla jejich nevěsta.

Veliký je klid těch, kteří znají hranice ctižádosti mysli.

SPOLEČENSKÉ ZPŮSOBY A ZVYKY

*Společenské způsoby a zvyky samy o sobě nejsou
ani dobré, ani špatné.*

Společenské způsoby a zvyky existují pouze ve vztahu ke společnosti, v níž jste byli vychováni. To je zřejmé, když si uvědomíte, že to, co je dobrým zvykem v jedné části světa nebo pro jednu třídu lidí, může být špatné v jiné části světa nebo pro jinou třídu.

V některých zemích se očekává, že hosté u večeře budou jíst co možná nejhlučněji, mlaskat, srkat a říhat po jídle, aby ukázali, jak velmi si cení toho, co snědli. Takoví hosté by v jiné části světa nebyli nikdy znovu pozváni, protože jejich chování je tam považováno za krajně nevhodné. Někde je vložení prstu do úst z jakýchkoliv příčin velmi pohoršujícím činem, jinde projde bez povšimnutí a neznamená nic. Někteří lidé si myslí, že vrcholem degradace je být někým uhozen botou, u jiných národů je bačkora nejběžnějším nástrojem na vyplácení dětí a žádná degradace se s tím nespojuje.

Když tedy člověk cestuje, musí si předem zjistit, co je považováno za dobré a špatné v zemi, do níž se chystá, jinak by tam mohl být považován za nevychovaného či necivilizovaného. Zajímavé je, že každý národ považuje samozřejmě své vlastní pojetí dobrých mravů za absolutně správné pro všechny a všude a zvyky ostatních národů za hloupé a že lidé mají sklon dodržovat vlastní zvyky i v zahraničí, často s katastrofálními následky. Společenské způsoby a zvyky tedy samy o sobě nejsou ani dobré, ani špatné, ale je důležité, aby v sobě zahrnovaly ohledy na citění ostatních lidí. Koneckonců, zdvořilost je pouze jiným výrazem pro ohledy. Co je důležité, je vystříhat se dělat věci, které zraňují city ostatních, a dělat to, co vyjadřuje porozumění pro ně.

Žijeme v neustále se měnícím světě. Velmi málo lidí si ale tento fakt uvědomuje. Člověk by neměl lpět na tradicích, zvycích, způsobech, obyčejích a pověrách zavedených pradávnými předky a myslet si, že by

měl všechny tyto tradice dodržovat navždy. Jestliže bude tak úzkoprsý, potom v lidské společnosti nemůže dojít k žádnému pokroku. Mezi zvyky, které nám předkové předali, mohou být mnohé dobré, člověk ale musí mít na paměti, zda jsou ještě přiměřené pro moderní společnost. Na druhé straně rodiče a starší lidé velmi zřídka tolerují moderní způsob života praktikovaný mladší generací. Rádi by viděli, jak jejich děti dodržují staré zvyky a tradice. Není však příliš dobré přijmout takový postoj. Dovolte svým dětem, aby šly s dobou, je-li to vhodné. Rodiče si pouze musí vzpomenout, že také jejich rodiče měli námitky proti určitým novým způsobům, převažujícím v době, kdy byli mladší. Tento konflikt mezi konzervativními osobami a mladší generací není příliš dobrý pro pokrok společnosti. Samozřejmě, jestliže se děti dostávají na scenář kvůli špatným vlivům moderní společnosti, tehdy by rodiče neměli váhat a pomoci jim.

Žijeme také ve světě s nízkým morálním porozuměním, kde je nesouhlas často vyjadřován násilným způsobem. Musíme se naučit alespoň přijmout nesouhlas. Proč bychom nemohli vyjádřit své rozdílné názory mírně a slušně? Mnoho lidí se snaží vnucovat ostatním své názory silou. Ti, kdo používají ruce, aby napadli a přemohli své oponenty, jsou poražení lidé. Prostě to dokazuje, že nemají dostatek argumentů, aby druhé přesvědčili, a proto se musejí uchýlit k použití násilí.

Musíte se naučit tolerovat názory jiné osoby, i když se vám nelíbí. To ale neznamená, že musíte její myšlenky nebo ideály následovat.

Neměli bychom zapomínat, že je třeba všech lidí, aby existoval svět. Svět, ve kterém žijeme, je jako zahrada s různými druhy květin. Musíme být moudří jako dívka sbírající květiny v zahradě, která si vybírá jen ty nejbarevnější a nejvoňavější. Stejně tak moudrý člověk, který poznal, že žít je umění, by si měl vybírat to nejlepší ke správnému životu.

Na jedné straně, přestože můžeme vládnout druhým, není snadné stát se pánem sobě samým.

Ti, kteří dokážou být veselí, když je těžké být veselý a trpělivý, jsou velcí lidé. Umí zůstat klidní a pomíjet řadu materiálních a společenských témat, o nichž by ostatní rádi mluvili.

Každý člověk je součástí světa lidí a je zodpovědný za to, co se v něm děje. Musí se ho týkat, zda se společnost stává lidštější. Musí se ptát, co on sám dělá pro to, aby nastolil lepší řád věcí. To je etický pohled, při kterém život dostává důležitý aspekt a stimul. Takový život je opravdu šťastným životem. Potom se stáváme prospěšně a konstruktivně nespokojení se současným řádem věcí a s radostí přejdeme k tomu, že s tím něco uděláme.

Spojme lásku a laskavost, vsaďme je hluboko do prsti lidského srdce, a nové nebe a země vykvetou nejen pro nás, ale i pro generaci, která přijde po nás. Někteří budou pravděpodobně namítat, že tento plán je příliš extravagantní, příliš fantastický na to, aby ho lidé vzali za svůj – očekávat lásku a laskavost mezi obyčejnými lidmi, kteří bojují o potravu a bezpečí. V takových chvílích ale pohlédněme zpět na ten dlouhý a příkrý výstup, kterým naši předkové už prošli na cestě z temnoty, a budeme naplnění úžasem nad výškami, které překonali.

Jakkoliv drsné mohou být vtipy a poznámky ostatních, vy, jako moudrý člověk, na ně musíte odpovídat rovněž s vtipem, aniž byste se s nimi hádali.

Když hrajete nějakou hru, nedávejte najevo svou mrzutost, pokud prohráváte: tím, že to uděláte, nejenže zkažete potěšení ostatním, ale dokonce prohrájete celou hru.

Nemůžete napravovat každého jednotlivého člověka na tomto světě, aby dosáhl klidu a míru stejným způsobem jako vy, stejně jako nemůžete odklidit ze světa všechny kameny a trní, aby se dalo jít hladce. Ten, kdo chce jít po rovné zemi, musí mít pár bot. Podobně ten, kdo chce mít klid v mysli, musí vědět, jak ohlídat své vlastní smysly.

Existují různé způsoby, jak opravit člověka, který se mýlí. Tím, že jej budete veřejně kritizovat, obviňovat a křičet na něj, ho opravit nemůžete, musíte vědět, jak to udělat, aniž byste ho ponížili. Mnozí lidé si nadělají spoustu nepřátel tím, že kritizují ostatní. Jestliže to umíte říci laskavě, s úmyslem opravit druhého, určitě vás vyslechne a jednoho dne vám třeba i poděkuje za vaši radu a laskavost.

Kdykoliv vyjadřujete své názory týkající se určitých záležitostí, vždy se pokuste použít taková slova, která nezraní city druhých. Existují různé způsoby vyjádření názorů: jemně nebo zdvořile, či dokonce diplomaticky.

Neměli byste ztrácet rozvahu, když vyjdou najevo vaše chyby. Možná se domníváte, že projevením své nálady a křikem na ostatní můžete potlačit nebo překonat vlastní nedostatky. Přijmout takový postoj je však falešné a chybné.

Neměli byste prozrazovat osobní tajemství vašeho přítele, která vám důvěrně sdělil, i když s ním už nejste zadobře. Jestliže to uděláte, ostatní vámi budou opovrhovat a nikdy vás už nebudou považovat za upřímného.

NÁLADY

Když jste ve špatné náladě, nečiňte žádná konečná rozhodnutí.

Neměli byste dělat žádná unáhlená rozhodnutí, týkající se jakékoliv záležitosti, jste-li ve špatné náladě nebo vás někdo provokuje, ani když jste v dobré náladě, příliš ovlivněni emocemi, protože v takové chvíli je stav vaší mysli emocionální a jakéhokoliv rozhodnutí nebo závěru, učiněných v takové situaci, byste jednoho dne velice litovali. Nechte svou mysl nejprve uklidnit a rozmyslete se, váš soud potom nebude předpojatý.

V každé ze svých nálad vypadáme jinak, naše tvář se mění s našimi náladami, jak bychom se přesvědčili, kdybychom s sebou nosili malé kapesní zrcátka a podívali se na sebe, kdykoliv pocítíme, že se nás zmocňuje nějaká negativní emoce. (To je náhodou dobrý způsob, jak sami sebe vyléčit. Když uvidíme ten absurdně zamračený nebo nevrlý výraz, nutí nás to ke smíchu, neboli: vidíme, jak hloupě vypadáme, a když záměrně uvolníme obličejové svaly a usmějeme se, má to účinek na naši mysl, a negativní emoce zmizí.) Podívejte se do zrcadla, jen abyste viděli, jak různě vypadáte. Rovněž při naslouchání názorům jiných osob na nás si brzy uvědomíme, jak různě se jevíme různým lidem: jen málo se jich shodne na našem charakteru.

A přece každé z těchto nálad říkám „já“, všem těmto různým osobám, kterými se zdám být, říkám, že jsem to já. Jak by jim mohly všechny být? Jestliže já jsem jeden, měl bych se vždycky jevit stejně.

Představte si své tělo jako autobus a všechny ty nálady nebo malá „já“ jako cestující, z nichž každý se snaží převzít řízení a držet volant. Co si myslíte, že by se stalo s autobusem, ve kterém by to cestující takto udělali? Ano, velmi brzy by měl nehodu! A to je to, co se velmi často v životě stává lidem, jestliže jejich charakter není dostatečně pevný.

Vaším cílem nyní je snížit počet cestujících: vysadit na některé zastávce ty, kteří se vám nelíbí, ty nejhorší ze svých tužeb a ty nejošklivější ze svých emocí, své zlostné nálady, své chamtivé nálady, své ustarané nálady, své netrpělivé nálady a tak dále, tím že na nich budete pracovat, kdykoliv se pokusí ovládnout onen autobus, tzn. vás. Nyní přinutíte zbývající, aby chtěli všichni jet jedním směrem. Potom už nebude žádné zápolení o místo řidiče, žádné jiné ruce na volantu než vaše vlastní, žádné strkání, žádné tahanice uvnitř vás. Vy sami budete řídicím principem svého života, řidičem, vaše tělo a mysl budou pod vaší kontrolou a pojedou tam, kam vy chcete, a budete všem cestujícím klidně vládnout. Budete pánem svých tužeb a emocí, budete pánem svého „já“.

Když se dozvíte, že jistá osoba, kdysi chudá a nešťastná, se stala velmi bohatou a šťastnou, neponižujte ji tím, že budete připomínat její minulost. Musíte si uvědomit, že dosáhla současného stavu vlastním úsilím. Vzdejte jí patřičnou úctu, můžete se také naučit, jak dosáhnout takového stavu. Nepohlížejte na ni se závistí. Nezapomínejte na svou vlastní minulost a na všechny, kteří vám pomohli dosáhnout vašeho postavení. Pokud jste získali vysoké akademické vzdělání díky pomoci rodičů, neměli byste s nimi a prarodiči jednat jako s hlupáky. Je stále ještě mnoho věcí, které vás mohou naučit na základě svých zkušeností.

Mnozí z nás jsou tvrdí nebo zlí na své zaměstnance a „pomocníky“ v domácnosti. „Nemohu nazvat lidumilem žádného člověka,“ řekl jistý spisovatel, „který zapomíná, že jeho holič, kuchař a podkoní jsou stvořeni ze stejné hmoty jako on sám.“ Když se nám nedaří být laskaví ke všem lidem, ničíme tím klid vlastní mysli. Ústředním bodem, kolem něhož se naše životy musí otáčet, je vědomí, že každý člověk, kterého během dne potkáme, je důstojnou a nepostradatelnou součástí lidské společnosti.

Ať jsou naše činy vzhledem k ostatním taktní více či méně, princip zůstává stejný. Zaměstnavatel, který zachází ze zaměstnancem jako s důstojnou lidskou bytostí, nejenže vytváří štěstí v životě tohoto zaměstnance, ale dostává také lepší služby, což činí příjemnější jeho vlastní

život. „Nehledej štěstí jiným způsobem, než že jsi ho hoden. Hledej štěstí v radosti z povinnosti šlechetně vykonané,“ řekl Buddha. To je základní umění společenského styku. V tom je základ náboženství, ne v abstraktní víře, ale v lidské soudržnosti. To je pojetí osobnosti ve stavu zrodu. V tom je štěstí, které lze získat darováním.

Zdá se, že během celé historie se člověk zabývá více tím, že způsobuje utrpení, než aby jej ulehčoval: podivný fakt, kterému je těžko porozumět. Je to kvůli nedostatku představivosti, že se neumíme vmyslet do bolesti, kterou působíme ostatním? Umíme si to představit a potom si užívat zvrácenou rozkoš ze skučení našich obětí? Podívejte se kolem sebe. Uvidíte dobytek s krvácejícími ránami a honáky, jak ho bijí do těchto ran. Psy polomrtvé hlady, jak jsou kopáni a mláceni, jejichž kňučení vyvolává smích – jedna věc je, když udeříte zvíře nebo člověka z nezbytnosti, už to je špatné, když se ale navíc pak smějete jeho výkřiku bolesti, zasloužíte si ten největší výprask, jaký vám kdo kdy mohl dát. Bolest není věc, které bychom se měli smát: není směšné, když si někdo ublíží, není směšné vidět někoho trpět. Bohužel si značná část světa myslí, že tomu tak je. A tak začněte tím, že si svoje myšlenky srovnáte v tomto bodě – je to součást správného názoru.

POKORA

Pokora je měřítkem moudrého muže.

Pýcha nebo arogance jsou z buddhistického morálního pohledu jednou z nejhorsích neřestí, a je tedy zřejmé, že buddhismus považuje za vysokou ctnost pokoru. Ideální člověk nechová v sobě žádnou pýchu. Odstranit pýchu je pro všechny nezbytně nutné. Pryč s pýchou, nebo pro vás budou dveře zbožného života pevně zamčeny.

Pýcha je měřítkem sobeckého, ješitného člověka, tvrdí tedy uvedený aforismus. Jeho úmysly jsou totiž vždycky soustředěny na něho samotného: je sobecký a ambiciózní a nevdá mu, když ostatní kvůli němu trpí. Vždy myslí jen na sebe: nemůže se zbavit myšlenek na sebe. Jestliže to bude schopen opustit, bude schopen zbavit se zlosti, pýchy, pokrytectví, iluzí, žádostivosti a všech dalších neřestí, které pramení z idey vlastního já. Dokud si v srdci uchovává ideu vlastního já, nemůže dosáhnout klidu mysli. Opusťte myšlenky vlastního já, pýchy a ostatních neřestí, a dosáhnete duševního klidu.

Bolest nepostihne toho člověka, který není svázán okovy jména a formy a který nic nenazývá svým vlastnictvím. Jestliže se člověk umí vzdát všeho, co má, tj. subjektivního i objektivního vlastnictví, a prohlásí, že nevlastní nic, dosáhne úplné pokory mysli, a všechno bude jeho.

Pokora je měřítkem moudrého muže, aby se naučil rozlišovat mezi tím, co je, a tím, co teprve má být. Sám Buddha začal svůj duchovní život tím, že odhodil veškerou svou pýchu prince v aktech sebeponižování. Dosáhl svatosti již během svého života, ale nikdy neztratil přirozenost, nikdy si neosvojil nadřazené chování. Jeho pojednání a podobenství nikdy nebyla nabubřelá. Našel si čas i na ty nejprostší z lidí a také nikdy neztratil svůj lidský smysl pro humor.

MLUVTE ROZVÁŽNĚ

*Příliš mluvit je zdrojem nebezpečí,
pomocí mlčení se vyvarujeme neštěstí.
Užvaněný papoušek je zavřen v kleci, zatímco ptáci,
kteří neumí mluvit, volně poletují.*

(tibetská jóga)

Jak často mluvíme opravdu rozvážně? Jak často víme, co řekneme, dříve, než se nám slova derou z úst? A někdy dokonce možná překvapíme sami sebe tím, co jsme řekli, stejně jako můžeme šokovat osobu, se kterou mluvíme. A dost často si přejeme, abychom nebyli bývali něco řekli, poté co jsme to již řekli. Je ale už příliš pozdě, neboť slova, která jednou vyšla ven, nemohou nikdy být vzata zpět, i když se za ně můžeme omluvit a odvolat je. Neboť byla vyřčena a trvají už navždy. Zvuková vibrace našich hlasivek se stala částí tohoto světa. Někteří lidé věří, že totéž platí pro myšlenky: myšlenka jednou vzniklá, ať dobrá nebo špatná, již nikdy nezmizí. To je velmi vážné, když si uvědomíme, jak lehce pronášíme slova v hněvu, nelibosti, opovržení nebo nelaskavosti, tato slova jsou podmíněné reflexy. Stane se událost, která nás obtěžuje, a dříve, než jsme si toho vědomi, slova se nám vyhrnou z úst.

A dalším krokem, samozřejmě poté, co si všimneme toho, co říkáme, je uvědomit si, na co myslíme, neboť musíme myslet dříve, než promluvíme, přestože obecně je myšlení tak rychlé, že se promíchá se slovy. Rada, kterou často slyšíme od dospělých, abychom „mysleli, než promluvíme“ (třebaže to oni sami dělají zřídka), znamená zpomalit rychlost odpovědí, abychom znali svou myšlenku předtím, než ji vyjádříme nahlas. Potom víme, co říkáme.

Jestliže budete schopni vytvořit si návyk všimát si toho, co říkáte, a jestli o tom budete přemýšlet, budete brzy schopni i vidět, jaký druh poznámek vychází z úst nejrychleji a nejprudčeji – jsou to ty, které nejvíce ubližují ostatním lidem.

Když něco logicky vyvozujete, musíte přemýšlet, a tedy mluvit pomalu, když jsou ale vaše emoce zjitřené, když cítíte hněv, nelibost, lítost, zármutek či odpor, potom vaše emoce (jejichž centrum je v mozku) vysílají pokyny jazyku, a rychlá, prudká slova se řinou ven dříve, než je můžete zastavit.

Ovládat myšlenky znamená ovládat slova a ovládat slova znamená ovládat činy, neboť slova hněvu jsou často následována ranami, a ovládnutí slov a činů znamená, že nemůžete být vyprovokováni ke rvačce, k vytažení nože a způsobení vážného zranění. Je opravdu docela dobrá zábava vidět účinek, jaký máte na někoho jiného, když se odmítnete dát vyprovokovat. Takové osoby mají sklon být zuřivější a zuřivější, protože se vás pokoušejí rozzlobit, a prostě se jim to nedaří. Potom můžete sledovat a vidět, jak hloupě lidé vypadají, když se rozcílí, a poznáte, jak byste vypadali, když se to stalo vám.

Takže si pamatujte, že jazyk je opravdu vaším sluhou a vy jeho pánem, a proto by měl říkat to, co vy chcete, aby říkal, a neutíkal si podle svého, jak to tak často dělá. Poněvadž, naneštěstí, pro většinu z nás je to náš jazyk, kdo je naším pánem, a my jsme jeho otroky, a musíme poslouchat, co říká naším jménem, a zdá se, že nejsme schopni ho zastavit.

„Člověk se nestane moudrým pouze tím, že hodně mluví, ani zběhlým v učení proto, že hodně mluví.“ (Buddha)

Někdy je velmi těžké najít pravdu pomocí argumentů. Ten, kdo má řečnické schopnosti, může překroutit a skrýt fakta podle své potřeby a snadno umlčet názory ostatních. Velmi vzrušené debaty nikdy nepřinášejí dobré výsledky. Ten, kdo chce znát skutečná fakta, musí přemýšlet a diskutovat s ostatními v klidu a citlivě. Pravda nikdy nevyjde najevo prostřednictvím vzrušených debat nebo zraňováním citů ostatních: každý se snaží bránit svou vlastní prestiž, i když ví, že nemá pravdu.

SAMI JSTE STRŮJCI SVÉHO ŠTĚSTÍ A OSUDU

*Pošetilec může čekat na šťastné dny,
a přesto vždy štěstí mine.
Štěstí samo je svou vlastní šťastnou hvězdou.
Čeho mohou pouhé hvězdy dosáhnout?*

Je velice špatné věřit na štěstí nebo smůlu. Jestli máme takové myšlenky, měli bychom se jich zbavit a nedovolit, aby nás ovlivňovaly.

Buddha učil, že dobré následky, to znamená dobré výsledky, pocházejí z dobrých příčin a jenom špatné výsledky mohou vzejít ze špatných příčin. Člověk, který myslí špatně a jehož činy nejsou dobré, nemůže rozumně říci, že špatné následky, které vstupují do jeho života, jsou prostě „smůla“. Špatné myšlení a špatné činy produkují špatné životní podmínky. Na druhé straně dobré myšlení a dobré činy produkují dobré životní podmínky. Je pověrou věřit na „štěstí“.

Naše životy jsou šťastné a klidné nebo nešťastné a neklidné v závislosti na našem vlastním individuálním způsobu života. Vytváříme si vlastní štěstí nebo neštěstí, neexistuje nic takového jako „štěstí“. Když někdo říká, že má „smůlu“, ve skutečnosti tím míní, že má ŠPATNOU KAMMU. Kdokoliv, kdo rozumí učení o kammě, neudělá tu chybu, že by věřil na štěstí, protože bude vědět, že všechno, co se stane v našich životech, se děje jako výsledek příčiny, kterou jsme my sami stvořili, buď v tomto životě, nebo v jednom ze svých předchozích zrození.

Buddha ve skutečnosti nepopřel vliv hvězd a planet na lidi. Je přirozené, že bázlivi lidé budou obětmi takových vlivů a jejich představy situaci zhorší. Ale všichni, kteří mají silnou vůli, odvalu a inteligenci, mohou uspět ve svých životních dráhách a překonat potíže, aniž by podléhali těmto vnějším vlivům. Člověk by proto neměl lámat nad se-

bou hůl tím, že se vzdá svého úsilí, neboť si myslí, že nemá štěstí, ani by neměl dovolit, aby se stal obětí starostí. To by jenom brzdilo jeho životní kariéru.

Jestliže je neúspěch v životě člověka způsoben jednou z jeho špatných kamma, může to překonat tím, že vykoná více dobrého. Aby to udělal, není nutné, aby cokoliv utrácel: místo toho může udělat mnoho záslužných skutků pomocí svého soucitu, tolerance, trpělivosti, milující laskavosti a porozumění.

Jestliže je neúspěch způsoben jeho vlastní neschopností, nezkušeností nebo leností, musí se pokusit polepšit se a naučit se, jak překonat svůj neúspěch, aniž by dával vinu hvězdám.

OSUD JE VE VAŠICH RUKOU

V buddhismu neexistuje žádná teorie o nevyhnutelném a neodvolatelném osudu. Často můžeme pozorovat, jak určité chyby, kterých jsme se dopustili včera, jsou odpovědné za neštěstí nebo nemoc, které zakoušíme dnes.

„Jsme dědici svých činů: naše činy jsou naším dědictvím.“ (Buddha)

Osud je něčím, co si vytváříme a zasluhujeme sami, ať již je to pro dobro, nebo pro zlo. Příroda nikdy neomlouvá nevědomost. Člověk je strůjcem svého vlastního života, svého osudu, jak směřem ven, tak dovnitř.

Osud není slepou silou, je to jedno z vyjádření vyšší kosmické inteligence, která vesmíru vládne. Má splnit jistý cíl, a tento cíl, pokud jde o člověka, je vzdělávací. Osud nemá v sobě žádný smysl pro odplatu. V této velké síle není žádný motiv trestu. Jak člověk utváří vlastní osud svými myšlenkami, pocity a činy, dostává neomylně od života dříve nebo později to, co životu sám dává. Z toho není úniku.

Mělo by být jasně pochopeno, že žádný osud není definitivní. Osud je pouze relativně trvalý: buddhismus proto neučí o žádném věčném pekle ani o věčném nebi. Učí o příčinách a následcích a neustálé změně. A tak se člověk může naučit ovládnout svou podstatu a osvobodit svou mysl.

„Neexistuje nic jako osud, kromě následků našich dřívějších snah. Naše dřívější snahy se nazývají naším osudem... Naše úspěchy jsou určovány našimi snahami. Naše snahy jsou tedy naším osudem... Naše dřívější a současné snahy, v případě, že mají protichůdné tendence, jsou jako dva berani bojující proti sobě. Ten silnější vždycky přetlačí toho druhého... Ať to jsou minulé nebo současné snahy, jsou to ty silnější, které určují náš osud. V obou případech je to vlastní úsilí člověka, co určuje jeho osud na základě síly tohoto úsilí... Člověk si určuje vlastní osud svým myšlením. Může způsobit, aby se staly věci, kterým nebylo

předurčeno se stát. Pouze ty věci se stávají na tomto světě, které vytváří svým vlastním svobodným úsilím, a ne jiné... Člověk by proto měl překonat nepřízeň osudu (následek minulých snah) větším úsilím v současnosti a zatnout zuby. Neexistuje nic na tomto světě, čeho by člověk nemohl dosáhnout správným úsilím.“

Marnit svou existenci nářkem nad minulostí v lenosti a nedbalosti znamená nezasluhovat si ono vznešené místo, které člověk zaujímá, a tak vyzývat svou špatnou kammu, aby ho vyhostila na místo přiměřené jeho nehodnosti. Mějte toto neustále na paměti a konejte dobro, dokud váš život trvá. Marněním svého času nezraňujete jen sebe, ale také ostatní, protože váš čas je stejně tak ostatních, jako je váš.

Očekávat spasení pomocí modliteb, vzývání Boha, zvířecích obětí ve jménu bohů a tak dále, to jsou všechno sobecké činy. Člověk musí očekávat své spasení skrze dodržování životních zásad, cvičení, sebekázeň, správný způsob života, šířením milující laskavosti, očištěním a nesobeckými a vznešenými činy.

Příroda je nestranná. Není možné jí pochlebovat ani nepřiznává zvláštní výhody na požádání. Člověk se může ptát: „Jsem jen pouhým pěšcem na šachovnici vesmírných sil, nad kterými nemám žádnou kontrolu, nebo jsem schopen určovat svůj osud alespoň do určité míry?“

Různá náboženství dávají na tuto otázku různé odpovědi. Buddhovo vysvětlení zní, že člověk může překonat vesmírný zákon utrpení a smrti, bude-li jednat v souladu s vesmírným zákonem morálky, zušlechťovat svou mysl a očišťovat ji použitím své inteligence: může formovat život podle svého přání a utvářet vlastní osud bez závislosti na vnějších silách.

CVIČTE SE V TOLERANCI A TRPĚLIVOSTI

*Tolerance a trpělivost vám pomohou vyhnout se
ukvapeným soudům, kritice a potížím.*

Jedním z důležitých vlivů náboženství na lidi je to, že je činí tolerantnějšími. Tolerantní člověk je ten, kdo se nemíchá do věcí ostatních, i když si myslí, že se mýlí, ale je připraven nechat je myslet si, co se jim líbí, a říkat, co si myslí. Může se pokusit je přesvědčit o svém názoru, ale nebude je nutit.

To se může zdát jako zcela nedůležitá věc, ale značná část neštěstí v minulosti vznikla z toho, že lidé nebyli ochotní tolerovat odlišné myšlení jiných. Tolerance je charakteristická buddhistická ctnost, která potvrzuje doktrínu „střední cesty“. Buddhistický přístup nechává člověka, aby si hleděl svého, přesto ale vždy nabízí pomoc, jestliže je jí potřeba a je vyžádána.

Pěstujte toleranci, protože tolerance vám pomůže vyhnout se ukvapeným soudům, cítit s problémy ostatních, vyhnout se kritice a uvědomit si, že i ta nejlepší lidská bytost není neomylná: slabost, kterou nalézáte u svých bližních, může být nalezena u vás samotných.

Snažte se o ideální bratrství skrze porozumění. Tento svět již poznal dost nenávisť: nechť je budoucnost založena na široké základně milující laskavosti. Veškerá slavnostní prohlášení zaměřená na toleranci nemají žádný smysl, pokud nepochopíme fakt, že je to stav mysli, anebo přesněji stav srdce, a že musí být individuální.

V současné době – a bylo tomu tak během celé lidské historie – jsme svědky zápasu mezi člověkem, s jeho snahami, touhami a ambicemi, a společenským prostředím.

Tento zápas je motivační silou pokroku, který neskončí, dokud člověk nedosáhne dokonalé harmonie se svým prostředím. Až se to stane, lidský jedinec nebude mít, řečeno slovy Spencera: „Žádné touhy kromě těch, které mohou být uspokojeny bez překročení příslušné sféry jeho činnosti, zatímco společnost netrvá na žádných omezeních kromě těch, která jedinec dobrovolně respektuje.“

Takového absolutně dokonalého uspořádání nemusí být nikdy dosaženo absolutně, ale věci mají tendenci k němu prostě směřovat: a když k němu svět bude blízko, každý jedinec bude moci uplatňovat své schopnosti spontánně, svobodně a prospěšně.

Musíte se naučit, jak přijmout porážku jako moudrý a kulturní člověk, protože nemůžete očekávat, že zvítězíte při každé příležitosti. Jestliže je porážka způsobena vaší vlastní slabostí, měli byste vyvinout veškeré úsilí to napravit, aniž by tím vznikl problém pro ostatní.

TRPĚLIVOST

Trpělivost se na jedné straně projevuje zřeknutím se příjemných stránek života a bojem proti lidským vášním, na straně druhé v nadšeném sledování vznešeného cíle.

V každodenním životě toho musíme tolik snášet. Bolest tělesnou i duševní, potíže, nedostatek, nemoci a různé druhy překážek je nutno snášet s neochvějnou statečností. Navíc se můžeme setkat s provokací, urážkou, vyhrůžkou nebo dokonce s násilím, proti nimž většinou nemůžeme udělat nic jiného, než být trpěliví. Jestliže na násilí odpovíme násilím, nebude mít násilí konce, nepřátelství zplodí nepřátelství, pomsta probudí další pomstu, zášť se nikdy nedá přemoci záští a nenávist pouze vyvolá nenávist. To nejlepší, co lze proti tomu udělat, je uklidnit tyto špatnosti protijedy – láskou, soucitem, odpuštěním, tolerancí.

Pomocí trpělivosti tedy můžeme zničit zlo ve svém srdci a vypěstovat si ušlechtilý charakter.

„Smrt je neměnnou nutností pro všechna stvoření,“ řekl bódhisattva, budoucí Buddha, králi, který mu přišel ublížit: „Z tohoto důvodu se nebojím, ani se nemám čeho bát, když si vzpomenu na své chování.“

„Bylo to ale pro tvé dobro, abys netrpěl kvůli újmě spravedlnosti, zdroje štěstí, že jsem ti kázal sebeovládání jako vhodný nástroj k dosažení osvobození. Poněvadž je to studnice ctností a brnění proti nečestnostem, s radostí chválím trpělivost, neboť je to skvělé dobrodiní, které ti nabízím.“

Trpělivost je zmiňována jako jeden z charakteristických rysů mnicha spolu s poctivostí, porozuměním a láskyplností. „O mnichovi, vybaveném těmito čtyřmi ctnostmi, se říká, že je hodný uctívání, že je úrodným polem plodícím uznání na tomto světě,“ říká Buddha. Když je

člověk oddaný svým rodičům, věrný, citově vřelý ke své ženě a dětem a ochraňuje je, jejich rodinný život bude velice klidný a šťastný: nebude existovat nic, po čem by ještě toužili.

Bud'te trpěliví ve všem. Hněv člověka zavádí do džungle bez cest. Dráždí a obtěžuje ostatní, ale zraňuje také člověka samotného a rozrušuje jeho mysl. Ostré slovo, jako šíp vypuštěný z luku, se nikdy nedá vzít zpět, i kdybyste za něj nabídli tisíc omluv.

„Člověk by se měl vzdát hněvu, člověk by se měl zřici pýchy, člověk by měl překonat všechna pouta. To se nikdy nepříhoda tomu, kdo nelpí na těle ani na mysli a je bez vášní.“ (Buddha)

Tolerance je jádrem buddhistického morálního zákona. Odvažujeme se říci, že buddhismus je náboženstvím, které je prosté předsudků a výlučnosti, nebo dokonce bigotnosti.

PRAVÝ VÍTEŽ

*Jestliže jeden člověk zvítězí v bitvě tisíckrát nad
tisíci muži a jestli jiný zvítězí jen nad sebou,
ten druhý je největším z vítězů.*

(Dhammapada, 103)

Dnes se každý neustále snaží zvítězit nad někým jiným. Nikdy si ale neuvědomí, že nejprve musí zvítězit sám nad sebou. Když člověk neví, jak ovládnout svůj hněv, žárlivost, pýchu, chamtivost a mnoho dalších nedostatků, jak by mohl ovládat ostatní? Člověk musí mít odvahu a silnou vůli, aby ovládl své špatné zvyky a slabosti tím, že si uvědomí, jak jsou pro něj nebezpečné a škodlivé. Musí pochopit, že jednoho dne musí za všechny tyto neřesti zaplatit, pokud dovolil, aby v jeho mysli převládly. Když bude tančit, jak ony pískají, ocitne se v nebezpečí. Když se takové špatné myšlenky objeví, musí jednat velmi moudře, snažit se ovládnout svou mysl, čerpat přitom ze své vlastní zkušenosti i z toho, co nashromáždil ze zkušeností ostatních lidí. Buddha zvítězil sám nad sebou a celým světem svou láskou, soucitem a moudrostí. Kdybychom byli schopni zvítězit sami nad sebou, ostatní by přišli a klaněli se nám. Nejen lidé, ale i bohové. Proto tedy musí člověk pochopit, že je pánem svého vlastního osudu. Jeho štěstí nebo neštěstí je jeho vlastním vytvořem. Musí ale také vědět, jak se napravit, aniž by sešel z pravé cesty. K tomu potřebuje vědomosti. A aby rozvinul své vědomosti, musí hledat patřičné vedení a návody. Aby získal vhodné návody, musí se obrátit na takové náboženství, které mu dá úplnou svobodu myšlení, aniž by se musel uchylovat k jakékoliv formě slepé víry.

Člověk musí znát zákony vesmíru. Když ví, co je dobré, zná své místo v řádu věcí, ví, co od něj příroda očekává, a jedná v souladu s vesmírem, bude dobrý, a konečným výsledkem takového žití je štěstí. Jestli je svět špatný, znamená to, že ho takovým člověk udělal, nebo i naopak. Člověk může změnit celou atmosféru podle svých myšlenek, řeči

a činů. V tomto ohledu může člověk nejen utvářet sám sebe, ale také upravovat osud celého světa.

„Vítězství nad sebou je lepší než vítězství nad světem a zřeknutí se světa je lepší než hromadění všech bohatství světa.“ (Buddha)

RODIČE A DĚTI

Jestliže jsou k nám naše děti nevděčné, kdo je vinen?

Možná že chyba spočívá v nás.

*Jestliže jsme je nikdy neučili vyjadřovat vděčnost jiným,
jak můžeme očekávat, že budou projevovat vděčnost nám?*

Každý se narodí do tohoto světa s dědictvím určitých vlastností a zvyků. Podle buddhismu je to způsobeno zkušeností z předchozího zrození. Je proto povinností rodičů věnovat zvláštní pozornost takovýmto vrozeným dovednostem a povzbuzovat dítě k jejich rozvíjení, jestliže mají sloužit dobrému účelu.

Někteří lidé díky náhlému obratu štěstěny obdrží velkou sumu peněz, jsou obdařeni nějakým majetkem nebo možná zdědí velkou část majetku po svých rodičích. Mezi nimi je ale jen velmi málo těch, kteří vědí, jak zachovat a udržet takto nově získaný majetek. Je běžné, že majetek, který získali snadno bez vlastního úsilí a práce, pro ně nemá žádnou skutečnou hodnotu. Začnou proto utrácet peníze za zbytečnosti a velmi brzy je celý majetek rozházen. Lidé se musí naučit, jak zacházet se svým majetkem, aniž by ho promarnili, a k tomu musí použít trochu zdravého rozumu.

Mnozí rodiče se snaží držet své vdané či ženaté děti pod kontrolou. Nedávají jim patřičnou svobodu ani po sňatku. Možná to dělají v dobré víře z lásky a oddanosti k dětem, přitom ale přivolávají potíže sami sobě. Rodiče musí dovolit svým dětem, aby převzaly odpovědnost za své vlastní životy a rodiny. Některá semena dopadnou pod strom a po nějakém čase mohou vyrůst malé rostlinky. Když ale chcete, aby vyrostly, musíte je přesadit někam jinam.

Mnozí rodiče si dělají zbytečné starosti. Když zjistí, že jejich dospělé děti již nejsou kontrolovatelné, obávají se, že pokazí pověst jejich rodiny a přinesou jim hanbu. Je pravda, že rodiče musí nést svou odpovědnost. Vychovávat děti správným způsobem je však umění. Většina

rodičů jednoduše dovolí svým dětem chovat se, jak se jim zlíbí, aniž by jim poskytla nutnou morální výchovu, dokud byly mladé. Později se takoví rodiče trápí, když o ně vlastní děti nemají zájem. Existují bezpochyby i nenapravitelné případy, ale ani tehdy si rodiče nemusí dělat starosti, jestliže splnili své povinnosti, které se od nich v tomto směru očekávají.

JAK JEDNAT S NEPŘÁTELI

Neobávej se nepřátel, kteří na tebe útočí.

Obávej se přátel, kteří ti pochlebují.

Každý na tomto světě má své protivníky: dokonce i ti nejdokonalejší a nejsvatější učitelé víry jako Buddha, Krišna, Ježíš a Mohamed měli své protivníky. Velcí filozofové jako Sokrates, velcí sociální reformátoři jako Abraham Lincoln a Gándhí měli své protivníky a někteří z nich museli předčasně zemřít za své zásady, kterých si cenili nade vše. Velcí lidé se nikdy nevzdávají svých zásad, aby chránili své vlastní životy. Dokonce považují za velkou čest obětovat se pro dobro ostatních.

Jestliže se chcete zbavit svých nepřátel, měli byste na prvním místě zabít svůj hněv, jenž je tím největším nepřítelem ve vašem nitru.

Jestliže naopak budete vyvedeni z rovnováhy, když se ozvou vaši nepřátelé, znamená to, že plníte přání svých nepřátel tím, že nevědomky vstupujete do jejich pasti.

Neměli byste si myslet, že se můžete něco naučit pouze od těch, kdo vás chválí a pomáhají vám, jsou vám důvěrně blízcí. Existuje mnoho věcí, které se také můžete naučit od svých nepřátel: neměli byste si myslet, že naprosto nemají pravdu jen proto, že jsou náhodou vaši nepřátelé. Mohou také mít jisté dobré vlastnosti.

Války neukončí války, ve většině případů je výsledkem nespravedlivé urovnání. Činí nevyhnutelným vypuknutí jiné války nebo pomsty. Buddha říká: „Vítězství plodí nenávisť, poražený žije v bolesti. Mírumilovný by měl žít šťastně, vzdávaje se jak vítězství tak porážky.“ (Dhammapada, 201)

Můžete narazit na některé nenapravitelné nepřátele. Všechny vaše mírové metody, použité na jejich přesvědčení, se mohou ukázat jako marné. Ani potom byste neměli ve své mysli chovat hněv a myšlenky

na pomstu. Jestliže to uděláte, škodíte sami sobě, poněvadž se budete chovat jako člověk, který chce ublížit jinému tím, že zvedne hořící poleno nebo výkal, kterýmžto činem spálí nebo zasmradí sám sebe. Zapomeňte na ně a politujte je, nebo je jednoduše ignorujte. Jestliže jste však dostatečně moudří, nedovolte, aby vás využívali.

Můžeme se přátelit i s takzvanými špatnými lidmi, když víme, jak se chránit, a sice stejným způsobem, jako když užíváme nějaký lék, vyrobený s jedovatými ingrediencemi, abychom se vyléčili z určité choroby. Ale špatní a sobečtí přátelé jsou jako malaričtí komáři, kteří nejenže sají naši krev, ale také vpravují do našeho těla škodlivé zárodky.

Někdy i ti, kteří se snaží dělat ostatním jen dobře, získají přesto nepřátele kvůli konfliktu dobra a zla, který je zcela přirozený.

Nezbavíte se svých nepřátel odplácením zla zlem. Když to uděláte, získáte pouze další nepřátele. Nejlepší metoda jak přemoci nepřátele je vyzařovat směrem k nim svou laskavost. Možná si myslíte, že je to nemožné nebo nesmyslné. Tuto metodu ale vysoce ocení každý kulturní člověk. Když se dozvíte, že někdo se na vás velmi zlobí, měli byste se především pokusit najít hlavní příčinu onoho nepřátelství. Je-li způsobeno vaší chybou, měli byste ji připustit a neváhat s omluvou. Jestli je způsobeno nějakým nedorozuměním, musíte mít odvahu promluvit si s ním a pokusit se ho přesvědčit. Je-li to výsledek závidivosti nebo nějaké jiné emoce, musíte se pokusit vyzařovat svou milující laskavost směrem k němu, abyste ho ovlivnili pomocí svých duševních vln.

Možná sami nepochopíte, jak to funguje, ale díky zkušenosti mnoha lidí se jeví, že je to ta nejučinnější, nejrozumnější a nejsnadnější metoda, velmi doporučována v buddhistickém náboženství. Abyste to mohli udělat, musíte mít samozřejmě důvěru v sebe sama a trpělivost. Tím, že to uděláte, budete schopni přimět svého nepřítele pochopit, že on se mýlí: kromě toho budete odměněni různými způsoby za to, že jste ve svém srdci nechovali nepřátelství.

HODNOTA MILUJÍCÍ LASKAVOSTI

*Možná nejsme dost svatí, abychom milovali své nepřátele,
ale v zájmu vlastního zdraví a štěstí jim alespoň odpustíme
a zapomeňme na ně.*

(Dale Carnegie)

V Buddhově pojetí etiky je duch lásky důležitější než dobré skutky: „Všechny dobré skutky nemají cenu ani zrnka lásky, která osvobozuje srdce. Láska, která osvobozuje srdce, je zahrnuje. Ona svítí, dává světlo a září.“

Láska podle Buddha neznamena lpění na nějaké osobě nebo předmětu, jejichž pomocí člověk chce uspokojit své sobecké touhy, ale nekonečný sebeobětující se soucit, volně plynoucí směrem ke všem tvorům.

Dokud existuje jediné stvoření, které můžete utěšit laskavými slovy, které můžete rozveselit a povzbudit svou přítomností, kterému můžete pomoci svými světskými statky, jakkoliv skromná tato dobročinnost může být, jste vzácným příslušníkem lidské rasy a nikdy nebudete sklíčením a smutní.

Mohou přijít chvíle, kdy se zdá, že ti, které milujete, o vás nestojí a máte sklon cítit se sklíčeně. Není to ale žádný pádný důvod ke sklíčenosti. Co na tom záleží, jestli ostatní vám nejsou vděční nebo o vás nestojí, dokud víte, že jste plni něžné soucitnosti k ostatním, plni milujícího soucitu k bližnímu? Člověk by nikdy neměl být závislý na ostatních, pokud jde o jeho štěstí. Ten, kdo očekává, že si zajistí uspokojení v životě od ostatních, je horší než žebrák, který klečí a prosí o svůj chléb.

„Všude kol je jas,
když je doma láska.
V každém tónu radost,
když je doma láska.
Čas něžně, sladce plyne,
když je doma láska.“

Hledejte někoho méně šťastného nebo méně zdravého, než jste sami, a podejte mu milosrdnou ruku. Vždycky předávejte kousek svého bohatství potřebným. Ať soucit a milující laskavost (pāli: mettā) udržuje krok s vašimi možnostmi. Občas možná budete podvedeni, ale na tomto světě není nikdo, kdo by nebyl podveden lstivými jednotlivci. Není hanbou nebo ponížením, jestliže jste podvedeni, ale je hanbou, jestliže vy podvádíte ostatní.

ALKOHOLICKÉ NÁPOJE

*Je to ten nejnebezpečnější způsob potěšení,
který člověk objevil.*

Někteří lidé říkají, že alkohol je pro lidské tělo důležitý. Lidské bytosti potřebují drogu alkohol pouze v abnormálních stavech duševních, anebo fyzických: žádný člověk, pokud je v normálním stavu, ho nepotřebuje. Dokonce i mírné pití v mnoha případech vyvolá příznaky opilosti, jejíž škodlivé účinky nikdo nemůže popřít. Někteří lidé začnou požívat alkohol, aby se zbavili určitých nemocí a starostí, stávají se bezděčně opilými. A aby ospravedlnili své pití, předstírají, že jsou nemocní. Toto je ten nejnebezpečnější návyk, jaký člověk vymyslel, aby uspokojil svou vulgární formu potěšení. Je proto velice doporučeníhodné pro všechny, obzvláště pro charakterově nepevné, aby se absolutně zdrželi alkoholických nápojů. Jejich škodlivost pro zdraví člověka je lékařskou vědou bezpečně prokázána, účinky na oslaběného jedince jsou pak ještě vážnější. Ti, kteří pijí, aby zapomněli na své starosti, si bezděčně přivolávají starosti další.

Opilost vyhání rozum,
utápí paměť, kazí
mozek, zmenšuje sílu,
rozpaluje krev,
způsobuje vnější a vnitřní nevyléčitelné rány.

Je čarodějnicí pro tělo,
d'áblem pro mysl,
zlodějem pro peněženku,
žebrákovo prokletí, manželčina strast,
zármutek dětí,
obrázek hovada a sebevražda.

Ten, kdo pije na zdraví jiných, olupuje
se o své vlastní.

Jeho konečným výsledkem nemůže nikdy být nic jiného než naprostá
tělesná i morální degradace člověka.

KDO JSOU VAŠI PŘÁTELÉ?

Vaši přátelé jsou ti, kteří smýšlejí stejně jako vy.

Musíte pochopit, že myšlenka, vznikající ve vaší hlavě, vzniká také v hlavě druhého. To je zákon přátelství. Kdo je vaším přítelem? Váš přítel je ten, kdo vidí vašima očima, kdo nechce dělat nic, co by mohlo zranit vaše srdce, kdo s vámi souhlasí, když máte pravdu. Základem přátelství je dorozumění. A co je dorozumění? Dorozumění je harmonie. Člověk je vaším přítelem, protože jste vyvolali v jeho mysli myšlenky stejné, jako jsou ty vaše. Když potkáte muže nebo ženu, jejichž myšlenky jsou všechny zcela protikladné vašim, nemáte žádné potěšení z jejich společnosti, jednoduše odejdete. Příslušníci dvou různých ras shledávají společnost toho druhého nudnou nebo nepřijemnou, protože každý z nich je naplněn iluzorní národní pýchou, která v jeho nitru vytváří pocit oddělenosti a odlišnosti. Jeden říká neslyšně druhému: „Váš národ je křupanský, nemáme vás rádi.“ A ten druhý neslyšně říká: „Jen počkejte, až srovnáme vaše pyšné hlavní město se zemí.“ Takové myšlenky jsou nakažlivější než ta nejnakažlivější nemoc a v neuvěřitelně krátkém čase se rozšíří po celém kontinentu a kulminují v hrůze a krveprolití. Pocit výlučnosti a odlišnosti se dostavil v důsledku neshášenlivosti a nevědomosti nějaké osoby v historických dobách.

Bude trvat dlouho, než si člověk najde dobrého přítele. Protože mnoho těch takzvaných přátel jsou pokrytci a pochlebníci. Tento svět však není zcela zbaven dobrých přátel.

Zde je Buddhova rada: „Když nenajdete společníka, který je vhodný, aby vám neustále dělal společnost, který se chová správně a je moudrý, potom jako král, který se vzdá dobytého království, nebo jako slon v džungli, kráčejte sami.“

VELKÁ BITVA

Život je věčné bitevní pole.

Celý vesmír je obrovským bitevním polem. Všude je boj. Existence není ničím jiným než bezvýsledným zápasem, molekuly proti molekulám, atomy proti atomům, elektrony proti elektronům, muži proti mužům, ženy proti ženám, lidé proti zvířatům, zvířata proti lidem, duchové proti lidem, lidé proti duchům, lidé proti přírodě, příroda proti lidem, a v samotném fyzikálním systému existuje velké bitevní pole. Mysl sama o sobě je pak tím největším bitevním polem.

Život je věčná bitva, bitva na dvou frontách: jedna z nich je vnější, druhá vnitřní. Vnější linie té první fronty je intelektualismus všech epoch. Když je jeho síla vyčerpána, tehdy se člověk stahuje zpět k frontě druhé a snaží se zde bojovat znovu. Průběh všech epoch označuje tuto bitevní linii.

Člověk, který není smířen sám se sebou, nemůže být smířen se světem, a vnější války musí pokračovat, aby ukryly před jednotlivcem, že skutečná válka probíhá uvnitř něho. Jedinou modlitbou lidstva je dnes mír, ale nemůže nastat mír v tomto válkami zmítaném světě, dokud neskončí konflikty člověka se sebou samým.

Historie světa nám ukazuje, že rasová diskriminace, rasové předsudky, náboženský fanatismus a touha po politické moci a bohatství přinesly nesmírné neštěstí, bídu a potíže na tomto světě a vybraly si krutým způsobem obrovskou daň na životech. Nikdy nepřispěly k míru a štěstí.

Lidé, kteří prahnou po moci a bohatství a jsou nakaženi závistí, vždycky vyvolávají potíže a často se pokoušejí omluvit své kruté činy vykládáním nesmyslů a urážením jiných. Žijeme ve světě, který je fyzicky sjednocený, ale mentálně rozdělený.

„Žijeme a pracujeme a sníme,
každý má svůj malý plán.
Někdy se smějeme, někdy pláčeme.
A tak dny míjejí.“

NEBEZPEČÍ SOBECTVÍ

Sobectví zabíjí duchovní růst.

Základní příčinou rozladěnosti a zloby je sobectví. Když je člověk sebestředný, sobecký a jeho zájmy se zcela soustřeďují na sebe samého, protože je sobecký a žije jen pro sebe, myslí si, že všichni ostatní lidé jsou jeho soupeři: závidí jim jejich úspěch, prahne po jejich majetku, je iritován jejich štěstím, žárlí na jejich lásky a je ve všech svých činech asociální.

Sobectví je způsobeno nedokonalým pochopením a zmatením hranic individuality. Nesobeckost je naopak pravým vnímáním pravdy. Dobro je dosažitelné pouze potlačením subjektivity vlastního já a rozvojem univerzálního vědomí. Je to sublimované sobectví, co nám říká, abychom se vzdali svých sobeckých choutek. Soucit s utrpením ostatních je hnacím motivem altruismu. Všichni jsme druhy v utrpení, podléháme společnému zániku.

Zákon přitažlivosti platí obecně na každé úrovni činnosti, a my přitahujeme jakoukoli myšlenku, které dovolíme, aby nás ovládla. Chronická nenávist nebo dokonce s láskou pěstovaná zášť trhá na kusy toho, kdo ji v sobě chová. Silný pocit vzteku způsobí nemoc stejně pravděpodobně jako choroboplodný zárodek. Jestliže má někdo tu smůlu, že získal nepříteli, to nejhorší, co může udělat, je dovolit sám sobě, ale i nepříteli, proniknout zášti do vlastního nitra a připustit, aby se nenávist stala chronickou.

Myšlenky jsou síly: podobné buduje podobné, podobné přitahuje podobné. Ovládnout své myšlení tedy pro člověka znamená určit si svůj život. Buddhův výrok: „Nenávist se nikdy neukončí nenávistí, nenávist se ukončí láskou, toto je věčný zákon,“ a Kristův příkaz: „Čiň dobro těm, kdo tě nenávidí,“ jsou založeny na vědeckém a přírodním zákonu. Takže činit dobro znamená přitáhnout k sobě všechny přirozené síly a dobra. Činit pak zlo znamená přivést opačné, destruktivní síly.

Až naše oči prohlédnou, pud sebezáchovy nás přiměje opustit všechny špatné myšlenky. Ti, kdo žijí nenávistí, zemřou nenávistí, to znamená: „Ti, kdo žijí mečem, zemřou mečem.“ Každá zlá myšlenka je jako meč tasený na osobu, kterou je řízena. Je-li meč tasen na oplátku, tím hůře pro oba.

„Ctnostný člověk nemůže být zraněn: utrpení, které by mu jiný způsobil, se vrátí jemu samotnému.“

„Když hlupák nenávidí muže, který nechová nenávist, který je očištěn a zbaven každé poskvrny: takové zlo, jak zjistí, se mu vrátí, jako jemný prach vyhozený proti větru.“

(Buddha)

Je pravdou, že zlo lze překonat pouze jeho protikladem – pozitivním dobrem. A tak: „Nechť člověk překoná nenávist láskou, nechť překoná hněv dobrou vůlí, nechť překoná chamtivost štědrostí, lháře pravdou.“ (Buddha)

Láska je protilátkou na nenávist a dobrá vůle na hněv, přítomnost jednoho vyvolá nepřítomnost druhého. Nemůžete vyvinout nic, co neexistuje především ve vaší mysli. Je to vaše myšlení, co je vaším nejvzácnějším pokladem. Nic vně vás pravděpodobně nemůže ovlivnit vaše osudy tolik jako to, co se děje ve vaší mysli. To, co si myslíte, ovlivňuje vaše činy. Kladné myšlenky přinesou jeden výsledek, myšlenky nenávisti pak výsledek opačný. Beze zbytku platí, že: „Jaký je člověk ve svém srdci, takový opravdu je.“

ŠŤASTNÝ MANŽELSKÝ ŽIVOT

Dobré by mohlo být manželství slepé ženy s hluchým mužem.

(Montaigne)

Ve správném manželství myslí muž a žena více na partnera než na sebe sama. Je to vzájemné proplétání zájmů a společné čelení obětem pro dobro obou. Pocit bezpečí a spokojenosti v manželství pocházejí ze vzájemného úsilí.

Žádné dvě lidské bytosti snad nemohou žít spolu v tom nejdůvěrnějším citovém vztahu, aniž by někdy nezklamaly naděje a očekávání toho druhého. Je třeba porozumění, protože tam, kde je zablokováno, mění se na nenávisť a hněv. Myslet si, že neexistuje nic, čeho je třeba se vzdát pro druhého, znamená předpokládat, že láska nic nestojí. Láska je sebeobjevování a sebenaplnění pomocí zdravého růstu s jedním člověkem a pro jednoho člověka.

Sex je mnohem více než uspokojení choutek. Je to základ celoživotního důvěrného společenství a prostředek, jak přivést na svět děti, které milujeme a ctíme, dokud žijeme. Během celých věků jsme se naučili, že láska a vzájemná úcta jsou základem blízké důvěrnosti mezi pohlavími, nemají-li se cítit poníženi.

Člověk je morální bytost. Jeho rozum, vhodně používaný, mu stále ještě může říci, co by mělo být, i když jeho konkrétní chování s tím zdaleka není v souladu. Sex, podobně jako jakákoliv jiná lidská potřeba, musí být regulován rozumem. Člověk, poněvadž není ovládán přesnými instinkty nižších živočichů, by brzy zjistil, že se jeho sklony zvrhly, kdyby je nereguloval rozumem.

Nikdo nemůže zrušit morální zákon. Naděje civilizace spočívá v tom, že jej budeme poslušní a nepodlehne zvířecím instinktům. Cudnost, věrnost, slušnost, všechny ty staré ctnosti jsou součástí zhuštěné mou-

drosti věků: krásná nezbytnost pro dokonalejší lidskou rasu. Růst přichází pouze se sebeovládáním.

Moderní postoj k sexu je nevyrovnaný. Naši předkové vztyčili okolo tohoto tématu hradbu tajnosti a pokrytectví: my jsme tuto hradbu strhli, ale hrozí nebezpečí, že ze sexu uděláme „fetiš“ přílišným důrazem na to, jakou roli hraje v životě.

Současná západní civilizace naneštěstí položila takový důraz na erotic-kou stránku života tím, že ji zkomercializovala, že je moderní člověk vystaven nepřetržité palbě sexuální stimulace ze všech stran. Mnoho neuróz současnosti lze odvodit z tohoto nevyrovnaného stavu věcí.

Tisk, televize i výtvarné umění jsou na vině, do jisté míry, nadměrným zdůrazňováním sexu. Podobně jako oheň je sex dobrý sluha, ale zlý pán.

Sexu by se mělo přidělit příslušné místo v běžném životě muže a ženy: neměl by být ani nezdravě potlačován, ani morbidně přeháněn. A vždy by měl být pod plnou kontrolou vůle, posuzován zdravým rozumem a nahlížen ze správné perspektivy.

Montaigne vtipkuje o manželství, když říká: „Dobré by mohlo být manželství slepé ženy s hluchým mužem.“

Většina potíží a starostí, vyskytujících se mezi manželem a manželkou, rodiči a dětmi, jejich příbuznými a přáteli, je způsobena nepochopením a netrpělivostí. Manžel by neměl zacházet s manželkou jako se služkou. Přestože je živitelem rodiny, je jeho povinností pomáhat manželce s domácími pracemi, kdykoliv mu to čas dovolí. Na druhé straně by si manželka neměla stále stěžovat na svého manžela, je-li doma něčeho nedostatek. Také by neměla svého muže podezřívát. Má-li nějaké slabosti, měla by je zkusit napravit tak, že je s ním vlídně prohovří. Manželka by měla snášet spoustu věcí, aniž by tím svého manžela obtěžovala.

Manželství je požehnání, ale mnozí jej změní na prokletí nedostatkem porozumění, tolerance a trpělivosti. Chudoba není hlavní příčinou nešťastného manželského života. Muž a žena se musí naučit dělit se o potěšení i bolest ze všeho ve svém každodenním životě. Vzájemné porozumění je oním tajemstvím šťastného rodinného soužití.

Buddha říká, že manželství mezi špatným mužem a špatnou ženou je, jako když mrtvý muž žije s mrtvou ženou. Manželství mezi špatným mužem a dobrou ženou je, jako když mrtvola žije s andělem. Manželství mezi dobrým mužem a špatnou ženou jako když anděl žije s mrtvolou. Manželství mezi dobrým mužem a dobrou ženou je, jako když anděl žije s andělem.

Podle jednoho náboženství si muž smí vzít více než jednu ženu, zatímco jiné je pro monogamní svazek. Přestože Buddha zůstává v tomto ohledu neutrální, člověk pozná z vlastní zkušenosti, zda větším počtem manželek získá více potěšení, nebo naopak strasti. Zdá se však, že si muž přivolává většinou více starostí a břemen na celý život za chvilkové potěšení z toho, že má více než jednu manželku.

Manželské páry by se měly cvičit v ovládnání své vůle, aby měly jen tolik dětí, aby ji to umožnilo vést spokojený rodinný život.

NEBOJTE SE KRITIKY

*Je tolik dobrého v nejhorších z nás
a tolik špatného v nejlepších z nás,
že je snadné pro kohokoliv z nás
najít chybu v komkoliv z nás.*

(R. L. Stevenson)

Sladkost je nemoc, hořkost je lék. Chvála je jako příliš cukroví, které vyvolá nemoc. A kritika je jako hořká pilulka nebo bolestivá injekce, která ale nemoc vyléčí. Musíme mít odvalu přijímat kritiku a nebát se jí.

„To ošklivé, co vidíme na ostatních,
je odrazem naší vlastní povahy.“

Život, prostředí a svět každého člověka jsou odrazem jeho vlastních myšlenek a přesvědčení. Všichni lidé jsou zrcadla, odrážející okolí podle svého vlastního povrchu. Když pozorují svět lidí a věcí, dívají se do zrcadla, které odráží jejich vlastní odraz.

Dokonce ani růže není dokonalá. Proč ale zkoumat trny, když můžete složit hold jejímu květu? Jak praví verše Boltona Halla:

„Podíval jsem se na svého bratra drobnohledem kritiky,
a řekl jsem: Jak hrubý je můj bratr!
Podíval jsem se na něj dalekohledem pohrdání,
a řekl jsem: Jak nicotný je můj bratr!
Pak jsem pohlédl do zrcadla pravdy,
a řekl jsem: Jak podobný mi je můj bratr!“

Tyto myšlenky nám pomáhají pochopit naši vlastní povahu.

Každý má svůj individuální svět a ve svém prostředí vidí odraz vlastního charakteru a svého vnitřního života. Dokud člověk nepochopí, že

jeho soukromý svět a prostředí nejsou ničím jiným než výsledkem jeho vlastních myšlenek a názorů, zůstane pouhou obětí okolností. Když si však uvědomí tuto velkolepou pravdu, stane se svobodným.

Člověk je falešný a nepoctivý nejen ve vztahu k ostatním, ale i k sobě samému. Promítáme si zlo v sobě na nevinného bližního a vybíjíme si na něm svou nenávisť.

Jak je milé, když se můžete postarat o své vlastní záležitosti bez velkých střetů se zájmy druhého. Zde je rada, kterou dal Buddha: „Člověk by si neměl všimát chyb ostatních, věci udělaných i nedodělaných ostatními, ale svých vlastních špatných skutků a opomenutí.“

A opět Buddha: „Ten, kdo si všímá chyb druhých a je stále nedůtklivý, poskvrnění jeho se zvětší. Je dalek toho, aby své poskvrnění odstranil.“

A dále: „Je snadné vidět chyby jiných, ale vlastní chyba se vidí hůře. Člověk prosívá chyby jiných jako plevy, ale své vlastní skrývá jako se skrývá zkušený lovec ptáků.“ „Ušlechtilí nescházejí z pravé cesty, ať se stane cokoliv, a nebaží už po světských radostech. Moudří zůstávají klidní a stálí v mysli jak v radosti, tak v zármutku.“

Nikdo nemůže žít v tomto světě, aniž by nebyl obviňován a kritizován ostatními. Buddha říká: „Lidé obviňují ostatní z mlčení. Obviňují ty, kteří příliš mluví, a ty, kteří jsou umírnění. Proto není na tomto světě nikdo, kdo by nebyl obviňován.“ Dále říká: „Nikdy nebyl, není a nebude nikdo, kdo by byl pouze obviňován nebo pouze chválen.“ Ne všichni, kteří vás kritizují, jsou vaši nepřátelé. Můžete využít tuto příležitost, abyste objevili vlastní slabosti, které sami nemůžete vidět.

Neměli byste se vzdávat prospěšné práce pouze kvůli kritice. Jestliže máte odvahu vykonávat prospěšnou práci navzdory kritice, jste opravdu vzácný člověk a můžete uspět kdekoliv.

PROČ SI DĚLAT STAROSTI S BUDOUCNOSTÍ?

*Oni nelkají nad minulostí,
oni netouží po tom, co nepřijde,
toho, co je nyní, se drží:
odtud pochází, že mají vznešený klidný vzhled.*

Tajemství šťastného a úspěšného života spočívá v děláni toho, co je třeba udělat nyní, ne ve starostech o minulost a budoucnost. Nemůžeme se vrátit do minulosti a změnit ji ani nemůžeme předjímat všechno, co se možná stane v budoucnosti. Existuje pouze jeden časový moment, nad kterým máme určitou vědomou kontrolu, a to je přítomnost.

Tato Pravda byla odhalena nejen Buddhou, ale i všemi velkými mysliteli světa. Poznali, jak je pošetilé žít ve vzpomínkách na minulost a ve snech o budoucnosti, a zanedbávat přítomnost a její příležitosti. Čas jde dál. Nestůjme nečinně opodál a neřevme se, jak se naše naděje na úspěch mění na vzpomínky na prohru. Je v naší moci vystavět dnes něco, co vytrvá po mnoho zítřků, něco pevnějšího než vzdušné zámky. Buddha nám ukázal cestu. Čas je nyní a volba je naše.

Mnozí lidé se trápí úvahami o své budoucnosti. Jestliže se naučili přizpůsobit se okolnostem svého každodenního života, neexistuje důvod, aby si takové starosti dělali. Ať již si vystavěli jakékoliv vzdušné zámky, ať mají jakékoliv sny, musí mít vždy na paměti, že žijí ve světě neustálých změn.

Následkem nepříznivých předpovědí astrologů mohou např. v případě nemoci nastat škodlivé reakce.

Trpící, který věří na osud, si pomyslí: „Toto bylo předem určeno, toto mi bylo přiděleno Bohem, a tak se musím podřídit.“

Jestliže věří na kammu, bude uvažovat následovně: „Je to výsledek mých vlastních činů v předchozím nebo v tomto životě. Musím se pokusit dát do pořádku rovnováhu spravedlnosti usilovnou snahou konat dobro.“

Prostřednictvím kammy jedinec roste a mění se k lepšímu nebo horšímu z okamžiku na okamžik. Když se uchýlíme k meditaci, dobrá kamma přibývá hned tady a teď. To je přítomná kamma nebo také světská kamma.

Ten, kdo je podřízen hmotnému štěstí, stane se jeho hračkou. Ten, kdo se ztotožňuje s jakýmkoliv existujícím stavem věci a touží ho zachovat neporušený, nezná klid mysli. A tak si děláme starosti o svá vlastní „já“, o své zdraví, o své děti, o své přátele, o svůj majetek a toužíme navždy zachovat stabilitu v tom, co je v samé své podstatě nestabilní.

„Nejsou žádné hvězdy, kterým bychom mohli věřit,
žádné světlo neukazuje cestu
a my víme, že musíme být
dobří, spravedliví, čistí.“

„Nevracej se k věcem, které se staly,
a do budoucna nechovej naději v to, co ještě nepřišlo.
Jen ten, kdo zrakem jasným vidí
přítomnost, která je tady a nyní,
takový moudrý člověk by měl usilovat o získání toho,
co nikdy nemůže být ztraceno nebo zvráceno.“

OVLÁDEJTE SVŮJ HNĚV A ZÁVIST

*Nejsilnější člověk je ten, který ovládne
vlastní hněv a závist.*

Abychom podpořili pokrok své mysli a pomohli mu, je dobré jednat, jako by nežádoucí myšlenka v ní již nebyla přítomna. Teoreticky se zdá, že to mysl rozděljuje, ale uplatňuje se tím použitím vůle, a může se to projevit jako účinná metoda. Pravděpodobně nejtěžší je reagovat mírumilovně na člověka, který vás napadá slovy nebo činy.

Není to ani tak fyzické nebezpečí jako vrozený egoismus, jenž se cítí zcela ponížen, jestliže v takovéto situaci ustoupí. Kdokoliv ale ustoupí, je-li s ním zacházeno se zdvořilostí a úctou. Obtížné okolnosti jsou ty opravdu cenné. Projít jimi navíc znamená uvědomit si, jak silné je ono „já“, a vážit si jich jako příležitosti k vypořádání se s naším skutečným nepřítelem. Hněv vzroste desetkrát, jestliže se setká s hněvem, je-li mu ale čeleno klidně, rychle končí v pocitu studu, který je ve srovnání s ním silnější. Je ze všech afektů nejméně logický. V okamžiku prudkého hněvu člověk přestává být člověkem, stává se divokým zvířetem. Dokonce ani hněv kvůli nespravedlnosti, spáchané na ostatních, není stavem mysli, který by vedl ke správnému řešení. Když se ale zabýváme sami sebou, hněv nemůže přežít klidnou analýzu. Je zřejmé, že oba tyto postoje jsou nemorální, a hněv, pokud se již stal zvykem, pravděpodobně smete vše ostatní. Cvičením se ale dá dosáhnout všeho, můžeme se podívat sami na sebe a říci: „Kdo je to ten, co se zlobí? Co je příčinou jeho hněvu?“ Hněv brzy ustoupí a často je zapomenut v zájmu objevit onu příčinu. Později, když si uvědomíme, že jsme se vyhnuli pravděpodobně nerozumnému činu, který by následoval, kdyby hněv převládl, jsme rádi, že jsme si zachovali nad sebou kontrolu. Navíc se téměř vždy objeví další faktory, které jsme v té chvíli ignorovali.

Všechny takové obtížné situace nám o sobě samých odhalují víc než cokoli jiného. Jednat s dobrou vůlí s nepřijemnými, podezíravými a nepřátelskými osobami navíc znamená jim pravděpodobně pomoci,

aby se vyléčili z duševní poruchy, jejímiž příznaky tyto postoje jsou. Všichni lidé trpěli někdy špatným zacházením, všichni utržili nějaké šrámy. Mnozí měli nešťastné dětství a jejich charakter byl pokřiven. My sami se snažíme o zdraví mysli na základě své nedokonalé minulosti. Zdraví mysli se šíří na ostatní stejně pohotově jako špatná myšlenka. V každém případě nelze nikdy projít Cestu k cíli, dokud nejsou odstraněny všechny nesprávné postoje, a proto, bez ohledu na to, jak často neuspějeme, vyrovnejme se s neúspěchem a pokračujme ve svém snažení.

Některé bytosti nevidí ve dne, jiné v noci. Ale člověk hnaný do hlubin nenávisti nezpozoruje nic ani ve dne, ani v noci.

Buddha říká: „Přemož hněv láskou, zlo dobrem, bídu štědrostí a lháře pravdou.“

S kým nebo s čím bojujete, když jste rozzlobení? Bojujete sami se sebou, jste sami sobě nejhorším nepřítelem. Vaše mysl je vaším nejlepším přítelem i nejhorším nepřítelem. Musíte se snažit zničit vášně chťiče, nenávisti a ignorance skryté ve vaší mysli pomocí mravnosti, soustředění a moudrosti.

Rada k ovládnutí hněvu pomáhá u většiny případů. K následující auto-suggestivní formulaci bychom se měli vracet několikrát denně. Řekněte si:

„Umím ovládat svůj hněv,
umím přemoci svou popudlivost.
Zůstanu klidný a nevzrušený,
budu pevný jako skála,
odvážný a plný naděje.“

ZÁVIST NÁM NEPŘINESE TO, PO ČEM TOUŽÍME

Abychom uvedli praktický příklad, předpokládejme, že jsme záviděli jiné osobě její postavení, vedení pocitem, že se nám dostalo mnohem horšího zacházení než jí. Taková myšlenka by měla být klidně prozkoumána, objeví-li se, a potom znovu prohlédnuta ve světle naší víry ve vesmír ovládaný zákony, podle nichž je každý člověk pánem svého vlastního osudu, a probouzejícího se poznání, že na vnějších okolnostech záleží daleko méně než na vnitřním světě mysli. Chybná myšlenková tendence nebude nikdy změněna vnějšími okolnostmi. Ti nejbohatší despotové byli často těmi nejzávistivějšími a nejpodezíravějšími osobami. Jak řekl Milton: „I když vezmeme lakomci všechno, co má, přesto mu zůstává jeden poklad, jeho lakomství.“ Chyba je v mysli, a mysl je naše, můžeme ji ovládat. A tak získat svobodu, která představuje mnohem více než jakýkoliv majetek, dokonce víc než celý svět. Jestliže dokážeme takto změnit svůj postoj a uvědomit si, že žádný člověk nemůže být posuzován podle ničeho jiného, než jaký je, a že závist a podobné emoce ochromují růst mysli, budeme toužit být osvobozeni od takového zla za každou cenu. Závist nám nepřinese to, po čem toužíme, navíc nás ještě zraní. A při rozumném pohledu se ukáže jako naprosto bezcenná. Pečlivé vyhodnocení myšlenkových tendencí může postupně odbourat všechno nežádoucí tím nejúčinnějším způsobem.

Abychom udrželi svůj krevní oběh v optimálním stavu, naše myšlenky by měly být neustále naplněny dobrou vůlí, porozuměním a soucitem.

Některé srdeční a revmatické poruchy i kožní choroby mají svůj původ vysledovatelný v chronické zášti, nenávisti a závisti. Takové destruktivní emoce otravují srdce, podporují vývoj latentních chorobných tendencí a povzbuzují choroboplodné mikroby.

Když pronikne do mysli nečestná myšlenka, člověk, aby ji zahnal, musí ji nahradit dobrou vůlí, porozuměním a laskavostí k druhým.

Člověk by měl logickým uvažováním dojít k tomu, že kdykoliv se objeví úctyhodná a chvályhodná myšlenka, je to prospěšné lidstvu. Kdykoliv se u někoho vyskytne nějaká výjimečná schopnost nebo ctnost, člověk by ji měl uznat a radovat se z ní jako ze společensky prospěšné síly, která směřuje k šíření dobra ve světě, ve kterém žije.

Stejným způsobem se vyhýbejte pýše, pěstujte skromnost, vykořeňte své sobecké sklony a postupujte stále dál k nesobeckosti.

Většina nedorozumění, k nimž dochází mezi příbuznými, je způsobena závistí, pýchou a nesnášenlivostí. Lidé musí mít sympatie k úspěchu svých příbuzných. Jaký užitek by mohli očekávat z toho, že v sobě budou chovat závist k těm, kteří jsou snad v životě úspěšnější než oni sami?

JAK NAJÍT SKUTEČNÉ ŠTĚSTÍ

*„Štěstí,“ řekl Život, „je vrtkavá výhra,
kterou má člověk získat trpělivým úsilím.
Půl závodu jsi uběhl, nyní, prosím, vstaň
a spíchej dál, cíl je na dohled.“*

Existuje velmi málo věcí, na nichž by se lidé shodli. Existuje snad pouze jediná věc, kterou si přejí všichni. A to je štěstí. Moudrost může být ceněna nad rubíny, ale štěstí je vždy hodnoceno vysoko – je to „perla obrovské ceny“, neboť ve slově „štěstí“ jsou shrnuty všechny touhy, všechny potřeby lidstva, ano, dokonce i andělů nebo i samotných bohů.

Poptávka po štěstí je tak neustálá, jeho potřeba tak naléhavá a všeobecně pocíťovaná, že kdyby bylo vůbec možné ho dosáhnout, zcela jistě bychom dnes věděli, jak ho získat. A přesto ani v tomto atomovém věku, 7500 nebo více let po objevení se prvních forem civilizace, se nezdá, že bychom se ke štěstí jakkoliv přibližovali – je tomu zcela opačně. Je tedy zřejmé, že štěstí není něčím, co se prostě stane.

*„Šťasten navždy spočívá bráhman osvobozený,
jehož neposkvrňuje chtíč, je klidný a zbavený pout,
jenž všechny překážky prolomil tím,
že zkrotil bolest svého srdce,
šťasten a klidný spočívá, dosáhl klidu mysli.“*

(Buddha)

Metoda, kterou by lidé měli přijmout, aby získali štěstí, musí být neškodná. Nemá význam radovat se ze štěstí, které způsobuje utrpení jiné osobě nebo jakékoliv jiné živé bytosti. Buddha říká: „Požehnaní jsou ti, kteří si vydělávají na své živobytí, aniž by škodili ostatním.“

Vědění a soucit jsou ona dvě křídla, jejichž pomocí se člověk může vznést do oblastí nadpozemského blaha, s jejichž pomocí může na zemi zavládnout trvalý mír a štěstí.

„Štěstí je parfém, který nemůžete nalít na ostatní, aniž byste neukápli pár kapek i na sebe.“

Třeba nebudete schopni změnit svět podle svých přání, ale možná dokážete změnit své srdce, abyste našli štěstí.

Není pravda, že štěstí je vždy pouze odměnou za ctnost. Například člověk s nešťastnou povahou a charakterem může vést celý život ten nejupřímnější zápas proti špatným sklonům a nedostatkům svého charakteru, aniž by dosáhl štěstí. Ale ke člověku šťastné povahy a moudře utvářeného charakteru jak ctnost, tak štěstí přicházejí snadno. A takové uspořádání charakteru, které značí sílu, značí také štěstí: neboť síla i štěstí jsou výsledkem harmonického uspořádání.

TRVALÉ ŠTĚSTÍ

Když vidíte příjemného, okouzujícího, krásného člověka, líbí se vám, jste k němu přitahováni, rádi ho vídáte znovu a znovu, toužíte po potěšení a uspokojení z jeho přítomnosti. Je to požitek. To je praktická zkušenost. Ale tento požitek není trvalý, stejně jako ona osoba a její půvaby nejsou trvalé. Když se situace změní, a vy tuto osobu nemůžete vídat, zesmutníte, možná se budete chovat i nerozumně. To je ona nepříjemná stránka. Také to je praktická zkušenost. Když ale k této osobě nemáte žádnou vazbu, jste zcela nezaujatí, je to svoboda, osvobození. To je rovněž praktická zkušenost.

Z toho je zjevné, že musíme brát v úvahu radosti života stejně jako jeho bolesti a zármutky, musíme být objektivní. Teprve pak je možné pravé osvobození. Nelze popřít, že smyslové požitky jsou požitky, ale Buddha zaujímá realistický postoj k povaze takovýchto požiteků. Jsou pomíjivé a vyprchají, aniž by nám poskytly trvalé štěstí.

Teprve když jste trpěli kvůli konání dobra, můžete dosáhnout většího štěstí než ostatní.

„Jestliže chceme nalézt štěstí, přestaňme myslet na vděčnost nebo nevděčnost a dávejme pro vnitřní radost z darování. Nevděk je přirozený – jako plevel. Vděčnost je jako růže. Musí být živena, zalévána a pěstována, milována a ochraňována.“ (D. Carnegie)

Hledání požiteků se nesmí plést s hledáním štěstí. Požitek je prchavý, dočasný a může zanechat trpkou chuť: může také být nákladný, a přesto neuspokojivý. Ne tak štěstí, to nemusíme kupovat: pochází z vnitřního zdroje v mysli.

Přísady štěstí jsou tak prosté, že se dají spočítat na prstech jedné ruky. Štěstí přichází zevnitř a spočívá bezpečně v prosté dobrotě a čistém svědomí. Víra v nějakou nejvyšší bytost, uctívání bohů a svatých a obětování květin či potravin modlám, obřady toho, čemu masy říkají nábo-

ženství, pro něj nemusí být podstatné, ale není znám nikdo, kdo by ho získal bez filozofie spočívající na etických principech. Sobectví je jeho nepřitelem: učinit někoho šťastným znamená být sám šťastný. Štěstí je tiché, zřídka kdy ho lze najít v davu, nejsnadněji se získá ve chvílích osamění a reflexe. Nedá se koupit: peníze s ním ve skutečnosti mají velice málo společného.

Nikdo není šťastný, dokud se necítí přiměřeně spokojen sám se sebou, takže cesta k duševnímu klidu musí nutně začít sebezpytováním. Často pravděpodobně nebudeme spokojeni s tím, co objevíme při této podrobné prohlídce.

Tolik je toho třeba udělat, tak málo bylo dosud uděláno. Na této důkladné sebeanalýze však závisí odhalení vlastností, které činí každého člověka jedinečným a jejichž rozvoj může přinést uspokojení.

„Jestliže chcete žít na tomto světě v míru a štěstí, dovolte také ostatním, aby žili v míru a štěstí, abyste mohli učinit tento svět něčím, co je hodno života.“ Dokud nepřizpůsobíte svůj život těmto vznešeným principům, nemůžete očekávat štěstí a mír na tomto světě. Nemůžete očekávat, že štěstí a mír přijdou z nebes jen proto, že se budete modlit. Když ale jednáte podle morálních zásad, můžete si vytvořit vlastní nebe přímo tady na zemi. Pokud ne, můžete tady zažít samotné peklo. Protože nevíme, jak žít podle přirozeného vesmírného zákona, stále si stěžujeme, jsme-li konfrontováni s nějakými potížemi. Jestliže se každý pokusí přizpůsobit bez stěžování a kritizování ostatních, můžeme se těšit z opravdové nebeské blaženosti, lepší než je ta, o níž někteří sní, že existuje někde vysoko nahoře. Není potřeba nebe, aby se odměnila ctnost, nebo peklo, aby se potrestala neřest: ctnost a neřest mají nevyhnutelné reakce už na tomto světě. Víra je v tomto ohledu bezvýznamná. Toto je nejvyšší způsob, jak můžete pomoci k blahobytu své společnosti a země. Lidská společnost se dnes vyvinula na současnou úroveň právě díky porozumění a harmonii některých lidí, kteří uplatňují soucit a toleranci k ostatním. Nyní už asi chápete, proč bychom měli prakticky žít podle zásad morálky. Na druhé straně si musíte uvědomit, že

morální pomocí ostatním pomáháte sami sobě a morální pomocí sobě pomáháte také ostatním.

Osoba s velkými finančními prostředky bude vždycky narážet na překážky při jejich použití. Důvodem je, že při současném uspořádání společnosti nemůže opravdově chtít tolik, na kolik má, nebo mu to jeho svědomí či svědomí lidstva nedovolí. Věci, které lidé opravdu chtějí, nejsou ve finančním smyslu drahé. Proto se člověk s velkými finančními prostředky k nim nemůže v nouzi spolehlivě uchýlit. Vždy tu zůstane velký neefektivní přebytek. Proto z něj jeho velké finanční zdroje nedělají skutečně bohatého člověka.

Být bohatý znamená vlastnit svět, a to nikdo nemůže zvládnout bez vědomostí, zkušeností a porozumění. Můžete vlastnit vzácný obraz, ale nebudete ho opravdu vlastnit, pokud ho neumíte ocenit, dokud si neosvojíte potřebné vědomosti a kritický vkus. Podobně je tomu i se vším ostatním, ať již je to v oblasti umění nebo v oblasti přírody. Mít něco, aniž bychom to skutečně vlastnili, znamená být pouze směšnou figurkou.

Peníze, umožní koupit slupku mnoha věcí, ale bez jádra. Dávají vám jídlo, ale ne chuť, léky, ale ne zdraví, známosti, ale ne přátele, službu bez oddanosti, vzrušení, ale ne klid nebo štěstí. Ty nejtoužebnější žádané věci, klid mysli a štěstí v srdci, jsou mimo jejich dosah.

Člověk zjistí, že celý ten zápas moderního života o finanční odměnu, dostatek pohodlí, další a další luxus je doprovázen úzkostí a stresem, je-li štěstí oním smyslem, který nás žene stále dál. Přinejmenším je třeba uznat, že v životě přicházejí chvíle, kdy materiální věci nemají vůbec žádnou hodnotu ve srovnání s duševní nebo duchovní radostí, kterou lze pocítit i bez nich, i v té nejubožejší chatrči. Zcela zjevně se tedy mýlíme, přikládáme-li takový význam materiální prosperitě – přestože si musíme bezpochyby stanovit v tomto směru jisté přijatelné minimum.

Člověk nemůže ignorovat ekonomiku a předstírat, že lidská povaha může být šťastná v podmínkách nedostatku. Naše „uličky kuliů“ a oblasti slumů mohou zadusit lidské štěstí. Žádná metoda nezajistí štěstí, musí-li početná rodina žít, jíst i spát v jediné ubohé místnosti, semeništi neřestí a zloby – pokud to není společnost světců.

Bohatství a chudoba, štěstí a mizérie jsou relativní pojmy. Štěstí se stejně často objevuje v očích metařů jako v očích lidí, jedoucích v přepychových limuzínách. Majitelka drahého automobilu oblečená v šatech za tisíc dolarů se může tvářit jako bouřkový mrak třeba proto, že její orchideje nezískaly cenu na výstavě. Metař, který má na sobě pouze špinavou a potrhanou bederní zástěrku, může být nadšen a zářit štěstím, protože našel na chodníku padesáticentovou minci.

Část tragédie chudých spočívá v jejich přesvědčení, že štěstí spočívá v materiálním blahobytu, a pokud ho nemají, stráví život v toužebné snaze ho získat, nebo v marné zášti proti bohatým. Tragédie bohatých na druhé straně je v tom, že se nedokáží povznést nad své bohatství, lpí na něm a jsou jím omezováni a dušeni. Proto se ani v jednom z těchto případů neskrývá štěstí.

Člověk se střetne s utrpením a stěžuje si, je to ale výsledek jeho vlastní duševní disharmonie. Jiný člověk prožívá štěstí, je to důsledek jeho duševní harmonie. Spokojenost, ne materiální statky, je měřítkem správného myšlení a zoufalství, ne nedostatek materiálního vlastnictví, je měřítkem špatného myšlení. Člověk může být bohatý, ale nešťastný, může být chudý, ale spokojený. Spokojenost a bohatství se spojí jen tehdy, je-li bohatství správně a moudře užíváno, a chudák upadne do zoufalství jen tehdy, když začne naříkat a lát na svůj osud.

Někteří lidé si myslí, že partner, dobrý a vhodný partner, může být zdrojem štěstí. Může tomu tak být do jisté míry, ale ne úplně. Jiní si myslí, že děti mohou být zdrojem štěstí, ale když zjistí, že jejich potomci hanobí dobré jméno jejich rodiny, nebo jsou z nějakého důvodu

od nich odloučení, cítí se nešťastní. Někteří se domnívají, že koňské a psí dostihy by mohly být zdrojem štěstí. A tak sázejí. I když vyhrají, jsou šťastni jen kratičkou chvíli.

Vnější věci nejsou skutečným zdrojem štěstí. To hlavní je v myslí. Mysl, která je ovládána a ušlechtilé vzdělávána, je pravým zdrojem štěstí.

Mnoho lidí předpokládá jako samozřejmost, že je-li hmotná prosperita na vysokém stupni, stoupá tím i lidské štěstí a když se zmenší bohatství národa, výsledkem je méně štěstí mezi lidmi. Kdybychom dovedli tento argument k logickému závěru, zdálo by se, že z toho vyplývá, že bohatší je šťastnější. Že to není pravda, ví každý, kdo se dostal do bližšího styku s bohatými lidmi nebo sám získal značné bohatství. Mnozí z nich jsou velice nešťastní. Nezdá se, že jejich bohatství činí jejich životy spokojené, i když si „užívají“, jak se říká, veškerého pohodlí a luxusu.

Jaký by tedy potom mělo smysl, aby byl každý bohatý, když bohatí sami jsou nešťastní?

Proto je dobré zvážit, jaké jsou základní a nezbytné potřeby lidské mysli a těla, aby získalo něco jako štěstí.

„Co se lidská povaha skutečně snaží najít,“ píše sir Philip Gibbs ve své knize Cesty úniku, „je takový systém vlády a společnosti, které dají každému jedinci úplnou a rovnou šanci rozvinout maximálně svou osobnost: zajímavou a nepřilíš zatěžující práci, bezpečím pro něho samotného, jeho rodinu a spoluobčany (citlivý a šlechetný člověk nemůže být šťastný, jestliže masu kolem něj trpí), přiměřeným pohodlím a svobodou myšlení i jednání, omezenou pouze zákonem cti, který mu zakazuje, aby ubližoval bližním. V této svobodě myšlení a jednání má svou šanci na dobrodružství a potěšení: že si uvědomí krásu, pronikne hlouběji do vědění, získá více kontroly nad sebou samým a svým okolím, dosáhne všeho v životě, co má cenu pro jeho mysl a tělo.“

„Šťastni věru žijeme
bez nenávisti mezi těmi, co nenávidí,
mezi lidmi nenávistnými
přebýváme bez nenávisti.

Šťastni věru žijeme
bez rozrušení mezi rozrušenými,
mezi lidmi rozrušenými
přebýváme bez rozrušení.

Šťastni věru žijeme
bez žádostivosti mezi žádostivými,
mezi lidmi neukojitelnými
přebýváme bez žádostivosti.“

(Dhammapada, 197-199, přel. J. M.)

Neúspěchy nejsou ničím jiným než nosnými sloupy úspěchu. Poučit se ze svých neúspěchů znamená dosáhnout úspěchu. Nikdy nemít neúspěch znamená nikdy nezvítězit. Pokud nezažijeme neúspěch a jeho doprovodné síly, nebudeme schopni plně docenit vítězství. Stane se jen obratem v událostech, který nás zajímá málo nebo vůbec ne. Neúspěchy nám nejen pomáhají k úspěchu, ale činí nás laskavými, soucitnými, chápajícími a bohatými na zkušenosti.

Jestliže chceme žít šťastně, musíme být odvážní a podnikaví. Ne proto, že nám to poroučí nějaká vnější síla, náboženská nebo světská, ale proto, že tato nezbytnost je vnitřně obsažena v samotné povaze života v celém vesmíru.

Duševní klid nelze získat krátkým či povrchním úsilím. Společnost vznešených děl – literárních, hudebních, výtvarných – pomáhá podporovat vnitřní mír, ale ona sama nemohou definitivně ukončit konflikt uvnitř nás. Určitě nenajdeme klid v zuřivé honbě za bohatstvím, které proklouzne jako rtuť mezi našimi prsty. A nakonec ani v ušlechtilém sdílení lidské lásky – citu, který nejsilněji vyjadřuje iluzi dokonalého štěstí – není možno spolehlivě nalézt klid myslí.

Kde ho tedy máme hledat? „Uvnitř v sobě,“ řekl Buddha. V těchto slovech je klíč k tomuto problému.

Názor, že duševní klid je asi nedosažitelný, je klamný. Někde být musí. Když ne na tomto světě a v tomto životě, tak v nějakém jiném. Už dávno před křesťanstvím si lidé vynalezli nebe, aby uspokojili svou touhu po štěstí. Nebo se zklamáni vzdali jeho hledání ve vnějším světě a začali ho hledat uvnitř sebe samých.

To byl geniální nápad toho největšího génia, jakého tento svět poznal. Co vás dělá nešťastnými? Neuspokojené touhy. Toužíte po tom či onom, po větším nebo menším požitku, a nedostalo se vám ho. Jestliže se vzdáte své žádostivosti, přestanete být nešťastní. „Jednu jedinou věc učím,“ řekl Buddha, „příčinu utrpení a cestu k ukončení utrpení. Na celém světě má moře jednu chuť, a tak je to, že mé učení se musí všude zabývat strádáním a jeho vyléčením. Člověk, který nedosáhl smíru, není ani moudrý. Povedu vás od neskutečného ke skutečnému, od temnoty ke světlu, od smrti k nehynoucímu. Všechno je pomíjivé.“ Štěstí je duševní stav, kterého je možno dosáhnout pěstováním mysli. Vnější zdroje, například bohatství, sláva, společenské postavení a popularita, jsou pouze dočasnými zdroji štěstí.

„Možná že břemeno je příliš těžké,
stezka příkrá a dlouhá, takže naděje
ztratila svá křídla a radost pozbyla
svou píseň.

Ne, neskláněj se v žalu, vzhlédni výš,
slunce se stále směje, a lásky
čarovné žezlo každou temnou
starost provází.

Věř dál: za žal je radost, dřina
přinese ti odpočinek, s odvahou
překonej každý proud.

Dobrá kamma dává to nejlepší.
Vypej trpké pocity,
laskavé myšlenky zasad' místo nich.
A potom sladké květy rozkvetou,
když hořký plevel uhynie.“

Tím, že se zřekne pomíjejících věcí světa, může člověk získat věčný dar štěstí.

VAŠE KRÁSA

Jestliže se člověk narodí ošklivý, ať je jeho tvář jakákoliv, pokud pěstuje lásku, ta mu dá trvalý vnitřní půvab, který vyzařuje ven a prostupuje celou jeho bytost nadpřirozeným kouzlem, které ho učiní přitažlivým, protože takové kouzlo je tou pravou krásou, ne rysy nebo barva tváře.

Vezměme si tu nejkrásněji vypadající osobu. Někdy k ní lidé nemusí být přitahováni, protože její krása může být znetvořená ješitností nebo pýchou na onu krásu. A vezměte si osobu, která je ošklivá, ale překypuje neomezenou milující laskavostí, hovoří jemně a zdvořile, s ostatními jedná laskavě, a uvidíte, jak je pro všechny přitažlivá.

Kosmetika dodává pouze klamnou, ne skutečnou krásu. Láska dodává krásu, láska je tou nejlepší kosmetikou. Hněv dává ošklivost. Ten, kdo má dobré vlastnosti, si nemusí dělat starosti se svou pleť.

Vaše vnější krása může dočasně ovlivnit nebo přitahovat lidi, ale může také způsobit starosti a neštěstí. Krása milující laskavosti však přitáhne a ovlivní nejen lidi, ale všechny živé bytosti. Taková krása zůstane věčná. Bude oceněna a obdivována každou citlivou bytostí.

Svět je jako veliké zrcadlo, když do něho pohlédnete s úsměvem, spatříte vlastní usmívající se krásnou tvář. Když se do něj podíváte s tváří protaženou, uvidíte bezpochyby právě svoji ošklivou tvář.

Když jednáte se světem laskavě, svět s vámi bude rovněž zacházet laskavě.

ŠTĚSTÍ NIKDY NEVZEJDE Z KONFLIKTU A SPORU

Kdyby člověk obrátil své myšlenky do nitra místo do vnějšího světa, objevilo by se vnitřní štěstí, které je trvalé, a stalo by se klíčem, jenž odemýká dveře do království, kde člověk vnímá očima dítěte a rozumí příkázání „budte jako děti“, které znají radost jako svého každodenního společníka. Kdyby jen mohly lidské myšlenky spočinout, byť i jen na malou chvíli na těchto úrovních, konflikty a spory by se staly věcí minulosti – opravdu přežitkem.

Vítězství nikdy nebylo dosaženo sporem. Úspěchu nikdy nebylo dosaženo konfliktem. Štěstí nikdy nebylo prožito prostřednictvím nepřátelství. Mír v srdci je vítězem nad všemi nepřátelskými silami. Správně ovládá naše životy, vede nás k šťastným cestám úspěchu, prosperity a dosažení cíle. Nikdy dříve v historii tohoto světa neexistovala tak velká potřeba míru, stavu bez konfliktů, nepřátelství a sporů, jako dnes. Míru je potřeba nejen světu jako celku, ale také v každé domácnosti, kanceláři, dílně. Bez míru nemůže uspět žádný život, žádná domácnost, kancelář nebo jiné pracoviště. Když chybí mír v srdci, život se stane jedním zmatkem. Duševní i tělesná energie, která je promarněna a vyčerpána ve sporech a konfliktech, do značné míry ochuzuje život člověka o síly nutné k budování úspěšného a důstojného života – což je věc, která pro nás má velkou a důležitou hodnotu.

Šťastného a úspěšného života, po kterém všichni tolik toužíme, není možné dosáhnout, marníme-li svůj čas a energii v konfliktech a sporech. Abychom měli mír v srdci, vyžaduje to vykázat navždy veškerý boj z našich životů. Srdce osvobozené od takových hrůz se okamžitě stane účinným a moudrým pomocníkem, jakým by mělo být, namísto aby bylo překážkou.

Bylo řečeno, že onen „oslepující záblesk“ první atomové bomby, svržené na Hirošimu, změnil běh světových dějin. Ale „světlo, které zablesklo a šířilo se“ pod historickým stromem Probuzení před 2500 lety, bylo obrovským okamžikem pro celé lidstvo. Osvítilo cestu, po které by lidstvo mohlo přejít ze světa pověr, nenávisti a strachu do nového světa světla, lásky a štěstí.

Buddha vedl lidstvo k novému světu už před dvaceti pěti stoletími. Atomové bomby jsou dodnes používány, protože lidstvo z této cesty zbloudilo. Člověk tím, že získává větší kontrolu nad silami přírody, aniž by měl zvýšenou kontrolu nad svými vlastními silami, je zcela jistě na cestě k sebezničení a vyhynutí. Ti, kteří hloubají nad škodami a ztrátami způsobenými na životech a majetku atomovými bombami, si zatím ještě neuvědomují, že základy jejich vlastních životů, na nichž vybudovali své civilizace, svá velkoměsta, své společenské systémy, své katedrály, paláce a domovy, jim praskají pod nohama.

Člověk se od počátku svých dějin snažil o mír. Různí lidé během věků zkoušeli vymyslet systém, který by zabránil rozepřím mezi národy a urovnával je.

Máme poslední šanci. Jestliže nevymyslíme lepší a spravedlivější řád, konečná zkáza světa je za dveřmi.

Tento problém je v podstatě morální a zahrnuje duchovní omlazení a zlepšení lidského charakteru, který bude odpovídat našemu pokroku ve vědě, literatuře a celkovému hmotnému i kulturnímu vývoji za uplynulých 2500 let. Musí jít o ducha, chceme-li zachránit svá těla.

MÍR A ŠTĚSTÍ PROSTŘEDNICTVÍM NÁBOŽENSTVÍ

Šťěstí je relativní pojem, je to duševní stav. Kde je skutečné štěstí, tam je i skutečný mír.

Nejvyšším zdrojem všeho štěstí i neštěstí je individuální mysl. Šťěstí jednotlivce přispívá ke štěstí celé společnosti. Šťěstí společnosti znamená štěstí celého národa. Šťěstí národa vede ke štěstí celého světa.

Všechno spočívá v této neviditelné, ale mocné mysli člověka, která může být nasměrována buď ve prospěch, nebo neprospěch lidstva, jak to jedinec považuje za vhodné.

Pravé štěstí jako takové nemůže být definováno v pojmech zdraví, bohatství, moci, dětí, poct nebo vynálezů, které bezpochyby nepřímou přispívají k určitému druhu dočasného pocitu štěstí. Je-li majetek nesprávně použit, získán násilně nebo nespravedlivě, zpronevěřen, nebo se dokonce stane pro nás závislostí, bude zdrojem bolesti a zármutku.

Takzvané štěstí obyčejného člověka znamená uspokojení nějaké touhy. Jak ale onu vytouženou věc získá, začne bažít po dalších požitech. Lidské touhy jsou neukojitelné.

Pro běžného člověka užívat si smyslových potěšení představuje to největší a jediné štěstí.

Fascinující podívání, příjemná hudba, jemné vůně, lahodné chuti, měkké dotyky nás klamou a lákají. Nikdo nepopírá, že existuje chvilkové štěstí v očekávání, uspokojení a vzpomínání na tyto prchavé požitky.

Uprostřed všech světských požiteků nemůžeme být šťastní a spokojení, jsou-li naše mysli neustále posedlé lpěním na něčem a nenávisť, vy-

volanými většinou nevědomostí. Tyto tři duševní stavy jsou přímou příčinou mnoha zločinů a nepokojů ve světě.

Dnes, více než kdy jindy, s denně narůstající ničivou silou mocné a rozhodující atomové bomby, neexistuje nikde na světě pro žádného člověka dokonalé bezpečí. Dokud bude člověk ovládán nevědomostí, závislostí, nenávisť, pýchou, závistí, nespravedlností, pomstychtivostí a dalšími příbuznými zlými silami, nikdo nebude v bezpečí, šťastný a klidný.

Jak ve světě nepřátelství, válek a nesvárů mezi jednotlivci, společnostmi, rasami a národy může člověk nalézt mír a štěstí?

Vřed nemůže být vyléčen pouhým odříznutím. Uvnitř těla přítomná nečistá krev vytvoří další a další nežity. Musí se najít a odstranit prvotní příčina, aby se dosáhlo úplného vyléčení.

Má-li být na světě nastolen pravý mír a štěstí mezi lidmi, je dnes naprosto nezbytné upřímné náboženské probuzení. Důležitá není pouhá víra, ale život v lásce, porozumění a spravedlnosti, založený na dobrých principech učitelů jednotlivých náboženství.

Kdyby inteligence a vzdělání samy o sobě mohly přinést štěstí a mír, potom by Evropa a Amerika byly určitě šťastnější a mírumilovnější než zbytek světa. A pokud by na druhé straně bohatství mělo schopnost učinit nás šťastnými, boháči by nepřemýšleli o sebevraždě.

Chudý dělník, který žije spokojeně ve svém skromném příbytku s věrnou ženou a poslušnými dětmi, vede mnohdy šťastnější život než ambiciózní a stále nespokojený boháč, který hromadí majetek a má neustále problémy ve své domácnosti.

Světské poklady jsou nestálé, ale „transcendentální“ poklady, jako jsou důvěra, mravnost, posvátné učení, štedrost a moudrost jsou nezničitelné. Závislost, nenávisť a nevědomost vás pošpiní a poníží: ale milující

laskavost, soucit, sdílená radost a vyrovnanost mysli Vás učiní božskými již v tomto životě.

Historie vývoje lidstva dokazuje, že štěstí – ten hlavní cíl lidských tužeb – je stavem vědomí, který je nezávislý na tělesných požitcích a vášních i na získání materiálního bohatství, že dokonce ani moc, společenské postavení, sláva nebo veřejné pocty nejsou zárukou tohoto tak vysoko ceněného statku. Kvůli tomuto všeobecně známému faktu, vyčerpávajícím způsobem potvrzovanému po celé věky, by nemělo být divu, že vědci i filozofové se stávají skeptickými v otázce lidského štěstí.

Nicméně je pravda, že opakované neúspěchy minulosti nevedly k úplnému potlačení naděje na štěstí v myslích následujících generací. To je fakt, který nelze přičíst zákonům dědičnosti, jak jsou předkládány vědou. Nenaznačuje to spíše, že příroda, tady i kdekoli jinde, opravdu vytvořila adekvátní zákony pro to, co se zdá být obecně platnou nutností? Kdyby štěstí bylo výsledkem pouze tělesného uspokojení, člověk by nikdy nepokročil za hranice přírodní úrovně. Kdyby trávicí a rozmnožovací orgány poskytovaly dostatečnou inspiraci pro život, potom by se lidská inteligence nikdy nepozvedla nad požitky z chuti jídla a z tělesného chtíče.

Fyzická podstata člověka je ve skutečnosti snadno uspokojitelná. Tak snadno, že bez vyšších ambicí a tužeb by život nikdy nepřekonal stadium divoštví. Kdyby onou inspirací bylo materiální vlastnictví, potom by slova „bohatství“ a „štěstí“ byla synonymy. Je to pravda? „Ne,“ říká hrdina ve Slávě lásky:

„Může bohatství poskytnout štěstí?
Rozhlédni se kolem a uvidíš:
Jaké to veselé zoufalství! Jaká skvělá ubohost!
Co štěstěna může štědře udílet,
mysl zničí a žádá si víc!“

Sotva se dá pochybovat o tom, že prosperita není neomylnou cestou ke štěstí. Lidská mysl je podivuhodně nespokojená, pohodlí jí nestačí. Sokrates říká: „Dobré jídlo, honosný oděv, všecken přepych jsou tím, čemu říkáš štěstí, ale já mám za to, že stav, kdy si člověk nepřeje nic, je tou největší blažeností.“ Aby člověk byl schopen přiblížit se tomu největšímu štěstí, musí si zvyknout být spokojen s málem.

Člověk může koneckonců omezit své potřeby, a přesto získat od života hodně. Jeho tělo potřebuje velmi málo pro zachování své existence. Většina z nás například jí příliš mnoho. A svou nahotu můžeme zakrýt s minimálními náklady. Jistý orientální král, který se cítil velmi nešťastný, povolal k sobě mudrce, aby mu poradil. Ten mu řekl, aby našel toho nejspokojenějšího člověka v říši a oblékl si jeho košili. Po dlouhém hledání král onoho člověka našel. Neměl žádnou košili.

PÍSNÍČKA PRO POVZBUZENÍ

Když se cítíš smutný, můj drahý,
jdi a rozvesel nějakou jinou duší,
když se cítíš slabý a unavený,
usměj se a pomáhej všem.

Potom se ráno rozední šťastnější
a slunce zářivěji zasvítí,
den se bude zdát daleko jasnější,
než kdybys byl náchylný k soužení.

Když se cítíš rozzlobený, drahý,
vyslov jediné slovo lásky a míru
k tomu, kdo tě rozzlobil,
a tvůj hněv brzy přejde.

Láska je vždy jako slunce svit,
pokaždé ti přinese povzbuzení:
jak jasně září jeho božské paprsky,
šířící štěstí všude kolem!

Nenávist je jako oheň, můj drahý,
spálí tvé srdce i mysl,
učiní tě nemocným a slabým.
Láska může vyléčit nemocné a slepé.

Tak buď sluncem lásky,
zářícím vysoko na obloze života,
ze sféry do sféry v myšlenkách se pohybujícím
a rozhánějícím temnotu, nenávist a svár!

DOBŘÝ ŽIVOT

Na toho čeká šťastný osud,
jehož mysl je zbavena nenasytosti:
neposkvrněn chťičem, nedotčen nenávisťí,
jeho život je opravdu sladký.

Pro něho smrt nemá hořkou příchut'.
Dobrá vůle a smír štěstí přinášejí.
Životní pout' je zbavena strachu,
bohatství nás sem nedovede.

Toužíme po tom, co nemůžeme dostat,
a vzdycháme po marných potěšeních,
zatímco semena dobra, které spokojenost přináší,
v nás bez růstu planě zůstávají.

Marníme své životy v úzkostlivé starosti,
žalu a marném stěžování,
což nás činí slepými ke všemu, co je krásné
a dobré a zbavené bolesti.

Když se ale otočíme tváří k jasnému slunci,
všechny stíny zůstanou za námi.
Když se pokusíme hledat světlo,
temnota opustí mysl.

Není to život bohatý majetkem,
velké a okázalé představení,
co vede ke spokojenosti, míru a zdraví,
osvobození od chťiče a strasti.

Život, který je bohatý na laskavé činy,
myšlenky a slova tisící
utrpení světa, ten jistě vede
do blaženého míru nibbāny.

(Bosat)

POKOJNÁ SMRT

Svět se bojí smrti, mně přináší blaženost.

(guru Nanak)

Bojíme se smrti, protože zapomínáme, že je nevyhnutelná. Dítě přichází na tento svět a rozdává radost všem drahým a blízkým. I matka, která trpí, když ho přivádí na svět, je šťastná a zapomíná na všechnu bolest, když na něj pohlédne. Dítě samo se ale rodí s pláčem. Vyroste a stane se dospělým, provádí činy dobré nebo špatné, zestárne a nakonec se chtě nechtě musí rozloučit s tímto světem a zanechá své blízké v zármutku. To je úděl člověka. Většina lidí se snaží uniknout, ale nejsou schopni dostat se ze spárů smrti. S myslí, bdící nad bohatstvím, které získali, nad milovanými dětmi, které je obklopují, a konečně, ale v neposlední řadě, nad svými těly, o která, ač jsou tak zranitelná, bylo tolik pečováno a byla tím více milována, čím byla opotřebenější. Je to bolestná ztráta, opustit tělo, nesnesitelná, ale zároveň nevyhnutelná. Tak se většina lidí loučí se světem – s nářkem a bědováním. Soužení kvůli smrti je hrozné, ale je to vše způsobeno nevědomostí.

Lidé jsou rozrušeni ne fakty, ale představami, které si okolo nich vytvářejí. Ani smrt sama o sobě není hrozná, hrůza z ní pouze ovládá naši mysl.

Trvat na pravdě utrpení se může zdát morbidní pro mysl, neschopnou čelit faktům, ale vede to k propíchnutí bubliny „štěstí“. Jakmile je jednou život odstartován, podobně jako střela musí dosáhnout svého cíle, kterým je smrt. Nestává se často, že jsme dostatečně stateční, abychom se postavili tváří v tvář myšlence na vlastní smrtelnost.

Ale člověk není svobodný, dokud se nezbaví strachu ze smrti.

Co se týče naší vlastní smrti, měli bychom si připomenout, co říká o procesu umírání věda. Zbytečně se děsíme očekávanými hrůzami, ke kterým nikdy nedojde. Jak říká slavný lékař sir Williams Oslet:

„Podle mé rozsáhlé klinické zkušenosti ty nejlidštější bytosti umírají opravdu bez bolesti nebo strachu.“

Jistá zkušená zdravotní sestra jednou řekla: „Vždycky mi připadalo velmi tragické, že tolik lidí v životě pronásleduje strach ze smrti – aby pak zjistili, když přijde, že je stejně přirozená jako život sám. Jen málokterí se bojí umřít, když se dostanou na úplný konec. Za celou mou praxi jenom jeden člověk údajně cítil hrůzu – žena, která se provinila na své sestře křivdou, na jejíž nápravu bylo už příliš pozdě.“

Něco zvláštního a krásného potkává lidi, když dospějí na konec své cesty. Všechen strach, veškerá hrůza zmizí. Často jsem pozorovala, jak se jim v očích objevil šťastný úžas, když si uvědomili, že to je pravda. Je to součást dobrotivosti matky přírody.“

A ať lidé dělají cokoliv, ať už zůstanou řemeslníky, obchodníky nebo úředníky, nebo se vzdají světa a oddají se náboženskému rozjímání, ať do tohoto úkolu vloží celé své srdce, jsou pilní a neúnavní, ať jsou jako lotos, který, ačkoliv roste ve vodě, je přesto vodou nedotčen. Jestli se těžko probíjejí životem, aniž by však chovali v srdci závist nebo nenávisť, jestli žijí na tomto světě život ne vlastního já, ale život Pravdy, potom je jisté, že v jejich myslích bude přebývat radost, mír a dokonalé štěstí.

Láska k pozemskému životu přináší nepřirozený, morbidní strach ze smrti. Dělá z člověka slabocha, který nikdy nedokáže riskovat, dokonce ani pro správnou věc. Žije v hrůze, že nějaká nemoc nebo nehoda zhasí jeho bezvýznamný nicotný život vezdejší. Uvědomění si, že smrt je nevyhnutelná, iracionální hrůza z nevyhnutelného ho přivede k vášnivě naději na přežití jeho duše v nebi. Žádný člověk nemůže být šťastný v takovéto bouři strachu a naděje. Je těžké opovrhovat projevy pudu sebezáchovy a ignorovat je. Existuje však metoda na jejich překonání. A sice zapomenout na své já ve službě ostatním lidem, to znamená obrátit svou lásku zevnitř směrem ven. Ponořte se zcela do pomáhání druhým a zapomenete na vlastní morbidní a sobecká lpění a touhy, pýchu a licoměrnost.

NEMOC A SMRT

Obojí přijde a obojí musí být přijato s vyrovnanou myslí. Podle moderní psychologie je mnoho duševního stresu způsobeno odmítáním čelit životním skutečnostem, snahou bránit se jejich přijetí. Tento stres, pokud není překonán, skutečně vyvolává závažná fyzická onemocnění. A starosti a zoufalství z nemoci vše ještě zhorší. Pokud jde o smrt, nikdy se jí nemusí obávat ti, kdo jsou čisti v srdci i v jednání. Všichni jsme součástí živoucího vesmíru, nemáme žádné individuální já, které by zemřelo. Přežití zlých vlastností z našich zlých činů může zajisté způsobit, že budeme trpět ve znovuzrozeném těle. Pokud si ale nyní získáme zásluhy tím, že budeme žít ctnostně, můžeme do budoucna pohlížet s důvěrou. Musíme ji nazírat statečně a realisticky, poněvadž buddhismus nenabízí žádného „spasitele“, na něhož bychom svrhli své břímě a který by nás zachránil od následků našich špatných činů. Musíme si neustále připomínat Buddhův příkaz: „Buď též útočištěm a ostrovem sám sobě, pracuj dál s pílí.“ Buddhisté neupadají do návalů žalu a smutku nad smrtí příbuzných a přátel. Kolo osudu nelze zastavit. Když člověk zemře a ovoce jeho chování přejde do nové bytosti, ti, kteří zůstávají, nesou svou ztrátu s klidem, který přináší porozumění.

Nevěřme ani na chvíli tomu, když někdo říká, že všichni, kteří odešli s nářkem, jsou agnostici, ateisti nebo skeptici, neboť i takzvaným věřícím se nedaří o mnoho lépe. Protože prakticky neprovozovali to, co hlásali, jejich rty mluvily, ale jejich srdce neodpovídala. A tak i oni opouštějí svět podobným způsobem. Smrt je nevyhnutelným procesem tohoto světa. To je jediná věc, která je v našem vesmíru jistá: lesy se mění na města a města na duny pouště, kde jsou dnes hory, tam může za čas být jezero. Vše má v sobě nejistotu, ale smrt je jistá. Všechno ostatní je pomíjivé. Měli jste své předky a oni zase své, a kde jsou všichni dnes? Odešli, všichni odešli do lůna smrti.

Ať si intelektuálové nemyslí, že je zde předkládán pesimistický názor na život. Toto je ten nejrealističtější názor ze všech realismů. Proč bychom si měli zakrývat oči před touto nepochybnou skutečností? Což-

pak smrt nezahubí všechno? Odpověď zní ano. Na to se nesmí zapomínat. Smyslem smrti tedy je přimět každého, aby si uvědomil svůj úděl: ať má jakkoli významné postavení, ať má jakoukoliv pomoc ze strany techniky nebo medicíny, skončí v rakvi, nebo v hrstce popela. Máme tedy oplakávat svůj život v duchu pokory a smutku? Ne, to není smyslem života ani smrti. Cyklus narození a smrti se bude opakovat, dokud nedosáhneme dokonalosti.

Buddha řekl: „Tělo člověka se mění v prach, ale jeho vliv přetrvává.“ Vliv dobrého života je mnohokrát dalekosáhlejší a mocnější, než když jej živé tělo udržovalo ve svých hranicích. Respektujeme stále myšlenky inspirované těmi, jejichž smrtelná těla se již dávno rozpadla v prach. Existujeme díky nim. Jak můžeme prohlásit, že jsou mrtví, když každý žijící člověk na zemi je složeninou za svých předků, kteří zde byli před ním? V tomto duchu můžeme říci, že hrdinové, mudrci a umělci všech národů stále mezi námi žijí. Když se spojujeme s těmito mučedníky a mysliteli, sdílíme ty nejmoudřejší myšlenky, nejvznešenější ideály, nesmrtelnou hudbu celých staletí. Nevadí, že jejich těla jsou mrtvá, poněvadž „tělo“ není ničím jiným než abstraktním zevšeobecněním pro stále se měnící kombinaci chemických složek. Člověk začíná chápat svůj vlastní život jako kapku ve věčně plynoucí řece a je rád, že může přispět do onoho velikého proudu života. Kdyby byl méně sobecký, mohl by s tímto být docela spokojen.

Postavení člověka je téměř identické. Člověk také, zapomíná na svou pravou podstatu, se bezmocně potácí na tomto světě, pláče a nařiká, někdy se směje, aby pak opět plakal. Když ale pozná, co je jeho pravou podstatou, zřekne se všech pomíjivých věcí a hledá věčné. A dokud nedosáhne věčného, dokud jakoby nepřestane vidět, bude muset znovu a znovu čelit smrti. Také v tomto ohledu je úloha smrti velmi výrazná. Jestliže už jedna smrt sama o sobě je nesnesitelná, neměl by se člověk pokoušet překonat ony koloběhy zrození a smrti?

Každý by si přál zemřít pokojně po splnění všech životních povinností a závazků. Ale kolik lidí si připravilo půdu pro takový odchod? Kolik

lidí si dalo práci se splněním svých povinností k rodině, příbuzným, přátelům, vlasti, náboženství a národu? Když člověk zemře, aniž by splnil kteroukoliv z těchto povinností, těžko lze očekávat, že takový jedinec bude mít pokojnou smrt.

„Překonejte tu touhu, které jsou podrobeni jak bozi, tak lidé. Nenechte si uniknout tu pravou chvíli. Ti, kteří dovolili prchajícímu času, aby uplynul nevyužit, budou mít důvod bédovat, až se naleznou na cestě dolů.“

Mnozí lidé se bojí mrtvých těl. Ale živá těla jsou nebezpečnější než těla mrtvá. Více lidí bylo poraženo a vyděšeno živými těly než těly bez života.

Jestliže odejdete z tohoto světa, aniž byste splnili své povinnosti, vaše narození nebylo prospěšné ani vám samým, ani tomuto světu. Proto plňte své povinnosti a postavte se k smrti statečně a klidně. A jednoho dne budete moci získat nesmrtelnost a dosáhnout věčného štěstí.

Podle buddhismu není život, který žijeme na tomto světě, první ani poslední. Jestliže konáte dobro, můžete mít budoucí život lepší, a na druhé straně, nechcete-li se již znovu narodit, můžete to zastavit tím, že ze své mysli vykořeníte veškeré zlo. Proč se pak bavíte o smrti?

Kombinace pěti složek se nazývá zrození. Existence těchto složek se nazývá život. Rozklad těchto složek se nazývá smrt. A jejich nová kombinace se nazývá znovuzrození.

Pro někoho tento jednoduchý a přirozený cyklus zrození-smrti znamená smísení pěti elementů s pěti elementy, pro jiného znamená stěhování duší z jednoho těla do dalšího a pro jiného napjaté očekávání duše, jinými slovy čekání na den posledního soudu.

Pro buddhistu není smrt ničím jiným než dočasným koncem dočasného jevu. Není to úplný zánik oné takzvané bytosti.

With bad advisors forever left behind,
From paths of evil he departs for eternity,
Soon to see the Buddha of Limitless Light
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.

The supreme and endless blessings
of Samantabhadra's deeds,
I now universally transfer.
May every living being, drowning and adrift,
Soon return to the Pure Land of Limitless Light!

*** The Vows of Samantabhadra ***

I vow that when my life approaches its end,
All obstructions will be swept away;
I will see Amitabha Buddha,
And be born in His Western Pure Land of
Ultimate Bliss and Peace.

When reborn in the Western Pure Land,
I will perfect and completely fulfill
Without exception these Great Vows,
To delight and benefit all beings.

*** The Vows of Samantabhadra Avatamsaka Sutra ***

*“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,
either in cities or countrysides,
people would gain inconceivable benefits.
The land and people would be enveloped in peace.
The sun and moon will shine clear and bright.
Wind and rain would appear accordingly,
and there will be no disasters.
Nations would be prosperous
and there would be no use for soldiers or weapons.
People would abide by morality and accord with laws.
They would be courteous and humble,
and everyone would be content without injustices.
There would be no thefts or violence.
The strong would not dominate the weak
and everyone would get their fair share.”*

*** THE BUDDHA SPEAKS OF
THE INFINITE LIFE SUTRA OF
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY
AND ENLIGHTENMENT OF
THE MAHAYANA SCHOOL ***

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.
May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA

南無阿彌陀佛

《 捷克文：THE BUDDHA AND HIS TEACHINGS 》

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F, No. 55, Sec. 1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

Kniha je neprodejná, pouze k volné distribuci.

Printed in Taiwan

1,000 copies; December 2021

CZ003 - 18358

