



Cortland Dahl

s předmluvou Yongey Mingyur Rinpočeho

Průvodce buddhistickou meditací

Cesta vědomí, soucitu
a moudrosti



Cortland Dahl

Průvodce buddhistickou meditací

Cesta vědomí, soucitu
a moudrosti



Alferia



A meditator's guide to Buddhism: The path of awareness, compassion,
and wisdom

© 2024 by Cortland Dahl

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boulder,
CO, USA.

Translation © Šimon Grimmich, 2025

Cover illustration © Michaela Klírová, 2025

Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2025

ISBN 978-80-271-5781-5

OBSAH

PŘEDMLUVA	11
ÚVOD <i>Nový způsob života</i>	15
Věk úzkosti	16
1 Lidská tradice	21
Cesta odříkání	26
Tradice přímé zkušenosti	31
Střední cesta: od sebezdokonalování k sebeobjevování	33
Rozvinutí bohatého vnitřního života	40
Učenec, jógin a hospodář	42
Čtvrtý model	45
2 Návrat domů	47
Čtyři ušlechtilé pravdy	51
První ušlechtilá pravda	56
Druhá ušlechtilá pravda	61
Třetí ušlechtilá pravda	65
Čtvrtá ušlechtilá pravda	69
<i>Pravý náhled</i>	72
<i>Pravá motivace</i>	73
<i>Pravá řeč</i>	74
<i>Pravé jednání</i>	75

<i>Pravé živobytí</i>	75
<i>Pravé snažení</i>	76
<i>Pravá bdělost</i>	77
<i>Pravé soustředění</i>	78
Jiskra potenciálu	79

3 Překonání řeky utrpení

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

4 Základní vůz

NALEZENÍ ÚTOČIŠTĚ PŘED UTRPENÍM SAMSÁRY	99
Přijetí útočiště: brána k základnímu vozu	101
Hledání na špatných místech	107
Opouštění způsobu myšlení zaměřeného na rychlá řešení	109
Náhled základního vozu: dynamické já	111
Ne-já, nestálost a vzájemná závislost	114
Meditace v základním vozu: sklenice kolem svíčky	118
Klid a jasnost	122
Uplatňování: ahimsá – cesta nenásilí	125
Završení: arhat a nirvána	130

5 Velký vůz	
ROZŠIŘOVÁNÍ KRUHU	133
Slib bódhisattvy: brána k mahájáně	135
Mahájánový náhled: buddhovská přirozenost	143
Prázdnota: otevřený prostor a nekonečný potenciál	145
Meditace: ku prospěchu ostatních	150
Uplatňování: šest páramit	159
Završení: nacházení nirvány v samsáře	163
6 Vůz vadžry	
JSME JIŽ PROBUZENÍ	165
Náhled: završení je cesta	172
Zplnomocnění: brána k vadžrajáně	176
Princip gurua	179
Meditace: stádia rozvoje a dovršení	186
Stádium rozvoje	187
Stádium konceptuálního dovršení	191
Mahámudrá a dzogchen: nekonceptuální stádium dovršení	195
Uplatňování: žít přirozeně a spontánně	199
Završení: nacházíme domov v čistém vědomí	201
7 Kráčet po cestě	203
Klíčová poučení	206
Rituály a liturgie	209

Praxe v meditačním ústraní	214
Zkušenost a uskutečnění	216
Mraky na obloze	221
Život jógina-hospodáře	224
DOSLOV <i>Dlouhodobé hledisko</i>	229
PODĚKOVÁNÍ	235
SLOVNÍČEK	239
KNIHY, KTERÉ MÁM RÁD	249
BIBLIOGRAFIE CORTLANDA DAHLA	253
O ORGANIZACI TERGAR INTERNATIONAL	255
O AUTOROVI	257
DOSLOV K ČESKÉMU VYDÁNÍ	259
PODĚKOVÁNÍ A POZNÁMKA PŘEKLADATELE	262

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

PŘEDMLUVA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Yongey Mingyur Rinpočhe

ÚVOD

Nový způsob života

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

– Yongey Mingyur Rinpoče

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

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

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

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

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

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

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

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

Věk úzkosti

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

– Saldže Rinpoče

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

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

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

Buddhismus nám nabízí jiný způsob života.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pojďme se do toho dát.