

JEHO SVÄTOSŤ
14. DALAJLÁMA



MEDITÁCIA

AKO PRAKTIZOVAŤ SÚCIT
A OVLÁDAŤ NEŽIADUCE EMÓCIE



MEDITÁCIA

AKO PRAKTIZOVAŤ SÚCIT
A OVLÁDAŤ NEŽIADUCE EMÓCIE

JEHO SVÄTOSŤ
14. DALAJLÁMA



MEDITÁCIA
AKO PRAKTIZOVAŤ SÚCIT
A OVLÁDAŤ NEŽIADUCE EMÓCIE

Na základe ústneho poučenia
napísal Jeffrey Hopkins

Náuka o básni Patrula Rinpočeho
Tri inštrukcie o prieniku k podstate

slovar

Copyright © The Dalai Lama Trust 2016

Translation © Peter Macsovszky 2016

Photo © AP/TASR 2017

Slovak edition © Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., 2017

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami, či už elektronickými, alebo mechanickými, vo forme fotokópií či nahrávok, respektíve prostredníctvom súčasného alebo budúceho informačného systému a podobne bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

Obsah



Predslov ♦ 9

I. BUDDHISTICKÁ CESTA ♦ 17

1. Môj zámer ♦ 19
2. Empatia: *Základná prax* ♦ 27
3. Meditácia: *Nasmerovanie energie mysle* ♦ 33
Rozpoznanie povahy mysle ♦ 37
Technika ♦ 39
4. Poznanie: *Účel koncentrácie* ♦ 40
Začnite od seba ♦ 43
Cesta k osvieteniu ♦ 44
Buddhovské kvality ♦ 50

II. ÚVOD DO VEĽKEJ DOKONALOSTI ♦ 55

5. Základný princíp spoločný pre všetky školy tibetského buddhizmu ♦ 57
*Prirodzenosť mysle je prítomná
v každom druhu vedomia ♦ 59
Začať s praxou bez otáľania ♦ 60*
6. Prirodzená myseľ jasného svetla ♦ 62
*Bez námahy ♦ 62
Zásadný význam mysle jasného svetla ♦ 63
Typy kníh ♦ 64*

III. KOMENTÁR K BÁSNI PATRULA RINPOČHEHO

TRI INŠTRUKCIE O PRIENIKU K PODSTATE ♦ 67

7. Prvá inštrukcia: *Úvod do prirodzenosti mysle ♦ 69*
*Uvoľnenie ♦ 70
Zastaviť tok myšlienok ♦ 71
Šok ♦ 72*
8. Najlepšia cesta k pokoju ♦ 77
*Úrovne vedomia ♦ 78
Jasné svetlo v celom vedomí ♦ 90*

9. Správna diamantová myseľ ♦ 93
Zamerajte pozornosť na priestor ♦ 94
Identifikovanie prirodzenosti mysle ♦ 94
10. Druhá inštrukcia:
Udržovanie meditácie ♦ 97
Nič nehrozí ♦ 98
Obloha a mračná ♦ 99
Stretnutie matky a dieťaťa ♦ 100
Jasné svetlo smrti ♦ 101
Jasné svetlá matky a dieťaťa v básni ♦ 103
Zotrvanie v skúsenosti ♦ 104
Zvládanie prekážok ♦ 105
Vnútoraná meditácia sa od vonkajšej nelíši ♦ 106
*Tri spôsoby ako sa oslobodiť od pojmového
myslenia* ♦ 107
11. Postupnosť ♦ 109
Nebezpečenstvo ♦ 110
Dospieť k rozhodnutiu ♦ 111
12. Tretia inštrukcia: Vyslobodenie ♦ 113
Priestor nezasahovania ♦ 114
Zásadný rozdiel ♦ 117
Sebadôvera ♦ 118

13. Jedinečnosť troch inštrukcií ♦ 120

Altruizmus ♦ 121

Ušľachtilosť cesty ♦ 122

Triáda: náhľad, meditácia a konanie ♦ 125

Záverčné verše básne ♦ 131

IV. POROVNANIE STAREJ A NOVEJ ŠKOLY ♦ 133

14. Základné štruktúry starej školy Veľkej dokonalosti ♦ 135

Dve pravdy ♦ 135

Základ, úsilie a plody ♦ 139

Špeciálny význam meditácie ♦ 144

15. Ponaučenie ♦ 148

Príloha: Dza Patrul Džigme Čokji Wangpo:

Tri inštrukcie o prieniku k podstate ♦ 151

Prekladateľova poznámka ♦ 156

Vybraná literatúra ♦ 157

Predslov



Toto je výnimočná kniha, v ktorej Jeho svätosť 14. dalajláma podrobne opisuje svoje meditačné skúsenosti. V lete 1984 v indickej Dharamsale ma Jeho svätosť oboznámila s vizionárskou básňou *Tri inštrukcie o prieniku k podstate* od múdreho tibetského jogína Patrula Rinpočeho. Stalo sa to v rámci príprav prednášky, ktorá sa mala uskutočniť v Londýne a na ktorej som mal byť prítomný ako tlmočník. V knihe som tieto súkromné poučenia spojil s poznatkami z dalajlámových prednášok, ktoré sa uskutočnili v buddhistickom centre v londýnskej štvrti Camden. Čitatelia si tak môžu vytvoriť presvedčivú predstavu o tom, ako možno preniknúť za nepriepustné vrstvy zbytočného premýšľania a dostať sa k najhlbšej podstate mysle. Táto kniha nás má priviesť k tomu, aby sme sa naučili využívať priestor me-

dzi myšlienkami na to, aby sme precítili hlbšiu úroveň základného uvedomenia, zamerali sa na ňu, a tak si uvedomili podložie všetkých vedomých skúseností.

Knihu tvoria štyri časti. V prvej časti dalajláma objasňuje kontext jednoduchých inštrukcií, ktoré básen obsahuje, a to tak, že analyzuje záverečnú časť básne s dôležitým pokynom. Ten sa totiž vzťahuje na prehľbovanie empatie voči všetkým bytostiam a na rozpoznanie povahy všetkých javov – osôb i vecí. V druhej časti je uvedený systém Veľkej dokonalosti a identifikovaná prirodzenosť mysle (najvnútornejšie vedomie) ako základný princíp spoločný pre všetky školy tibetského buddhizmu. V tretej časti dalajláma predkladá komentár k mystickej básni, vykladá jej význam a nadväzuje na tri inštrukcie, ktoré predstavujú esenciálne posolstvo básne: ako rozpoznať prirodzenosť svojej mysle, ako s ňou zostať v nepretržitom spojení a ako sa zbaviť prebytočného premýšľania. Myšlienky prvých troch častí sú navzájom prepojené. Tým, že človek rozšíri svoju schopnosť súcitu a empatie na všetky bytosti, zborí bariéry, ktoré nás vedú k nesmiernemu množstvu kontraproduktívnych a deštruktívnych myšlienok a činov. A tým, že človek preskúma povahu mysle, seba i vecí, oslabí ich vábivú moc, a tak sa mu podarí využiť priestor medzi myšlienkami na to, aby sa prejavila jeho hlbšia myseľ. Vo štvrtej časti sa dalajlá-

ma ďalej venuje špeciálnym spirituálnym témam, ako je napríklad existencia dvoch právd (konvenčnej a absolútnej), počiatočná čistota, vnútorné a vonkajšie svetlo, postupné slabnutie pojmového myslenia, intenzívne uskutočňovanie prirodzenosti mysle, čiže najvnútornejšieho vedomia, a rozpoznanie jasného svetla v každom druhu vedomia. Štyri časti knihy sa navzájom dopĺňajú; preto sa do nej môžete začítať na ľubovoľnom mieste.

Rád by som dodal, že londýnsky pobyt, ktorý súvisel s prednáškami v camdenskom centre, bol pre mňa veľmi zaujímavý. Moji predkovia z oboch strán, Hopkinsovcia a Adamsovcia, pochádzali z Anglicka a v Amerike žili už od čias Francúzskej revolúcie. Moja fascinácia pôvodnou domovinou sa spájala najmä s mojou túžbou navštíviť ju a nájsť nejaké väzby k Angličanom. Dalajláma býval u pacifistu, ekumenika a feministu, ctihodného Edwarda F. Carpentera, ktorý bol v rokoch 1974 až 1986 westminsterským dekanom, a jeho manželky Lilian. Obaja, ako sa zakrátko ukázalo, boli veľmi priateľskí a otvorení. Uviedli ma do Liberálneho klubu vzdialeného len niekoľko blokov. Išlo sa tam cez Downing Street, kde na čísle 10 býva aj britský premiér. Prebudil sa vo mne nezbedný chlapec a prinútil ma priblížiť sa k onomu domu natoľko, až ochranka zneróznela.

Druhého júla ma Lilian Carpenterová povodila po dôstojnom, no ponurom Westminsterskom opátstve, pričom sme viedli príjemný, chvíľami až žoviálny rozhovor. Strávili sme spolu pekné chvíle, pričom som sa oboznamoval s významnými historickými osobnosťami Anglicka, ktorých slávu pripomínali mohutné kamenné bloky. Musím však priznať, že moji predkovia mi pripadali čoraz vzdialenejší, pričom pri pani Carpenterovej som sa čoraz viac cítil ako doma.

Nasledujúci deň som sa do Westminsterského opátstva vrátil, aby som tlmočil pre Jeho svätosť dalajlámu. Udalosť uviedli anjelské hlasy chlapčenského zboru. Potom sa Jeho svätosť predstavila. Prvá veta, ktorú pred poslucháčmi zhromaždenými v úžasnom priestore opátstva dalajláma povedal, bola v tibetčine. „Nezáleží mi na budovách,“ povedal a rukou jemne naznačil, že myslel túto stavbu, a pokynul k nebesiam nad nami. Bol to vlastne jeho prvý verejný výrok v Londýne. Vzápätí sa odmlčal a čakal, kým vetu preložím. Nemal som predstavu, kam mieri a čo svojím správaním sleduje, takže som pri preklade nemal z čoho vychádzať. Som neoblomným prívržencom toho, aby sa slová dalajlámu prekladali presne, hoci kontext pripúšťa viacero možností. V tomto prípade som však nemal nijaký kontext, mohol som vychádzať len z toho, čo táto budova znamená

pre poslucháčov! Lenže to mi nijako nepomáhalo. Nechcel som pokaziť jeho výrok, takže som ho musel preložiť presne tak, ako ho vyslovil, a to som aj urobil. Dalajláma už síce v Anglicku raz bol, ale vtedy neprišiel prednášať. Poslucháči teda nevedeli, s kým majú dočinenia. Ich reakcia bola veľmi slabá. Pri pohľade na ich tváre sa zdalo, ako keby dalajláma nepovedal nič. Jeho svätosť pokračovala: „Zaujíma ma, čo sa odohráva vo vašich myšliach a srdciach.“ Keď dalajláma v podobnom duchu prehovorí dnes, ľudia okamžite zareagujú a rešpektujú ho. Lenže v onen deň vo Westminsterском opátstve sa mi zdalo, že na poslucháčov jeho slová nijako nezapôsobili. Ak sa v nich niečo dialo, tak len pod povrchom. Až po určitom čase sa obecenstvo začalo správať prívetivejšie.

Jeho svätosť hovorila úprimne. Svet postupne tohto záračného človeka, ktorý nás vyzýva k tomu, aby sme do seba nazreli, pochopil a ocenil. Posolstvo je stále rovnaké, iba stále podrobnejšie, keďže dalajláma sa stal učiteľom celého sveta.

Spomínam si na jednu zábavnú príhodu. Prv ako dalajláma a jeho družina prišli do Londýna, pochodili Edinburgh, Glasgow, Coventry a ďalšie miesta. My, ktorí sme ho sprevádzali, sme sa medzitým dozvedeli, že piateho júla bude rečniť v Royal Albert Hall! Pomyslel som si: „Pánabeka, v naj-

významnejšej sále Veľkej Británie!“ Navyše je to priestor, ktorý vládne silným pocitom dôvernosti! Je to vďaka jeho usporiadaniu. Javisko obklopuje päť podlaží oválnych balkónov, takže žiadne miesto nie je od javiska príliš ďaleko. Javisko vybieha do hľadiska, poslucháči by sa oň takmer mohli opierať laktami. Jeho svätosť a ja sme sedeli uprostred javiska. Pomerne ďaleko od nás vľavo sedel v prvom rade hľadiska chlapík, ktorý si v druhej tretine prednášky otvoril plechovku so šumivým nápojom, čo sprevádzal príslušný výrazný zvuk. Jeho svätosť to samozrejme nevyviedlo z miery. Lenže mne, ktorý som bol vždy v jeho bezprostrednej blízkosti a považoval som sa aj za akéhosi jeho telesného strážcu, napadlo, či dotýčny nezamýšľa dalajlámu obliať. Nič sa však nestalo a prednáška prebehla bez problémov. Keď sme po rozlúčke dalajlámu s dekanom kráčali do zákulisia, pošepkal som dvojici tibetských ochrankárov, aby nespúšťali oči z chlapíka s kolou. Ochrankár však rozumel *s koltom*, a už bol prichystaný zakročiť! Keď bolo po vystúpení, napomenuli ma a uťahovali si z môjho nezrozumiteľného šepotu.

Po prednáške v Royal Albert Hall, ktorá sa týkala pokoja mysle a pokojného konania a ktorú publikum prijalo veľmi vrúcne, sa Jeho svätosť vrátila do oveľa menších priestorov v buddhistickom centre v londýnskej štvrti Camden, kde

sa pred štyrmi dňami začala séria seminárov o ústrednej buddhistickej doktríne vzájomnej závislosti všetkých javov. Cyklus dalajláma zakončil piatimi prednáškami o mystickej básni, ktorá tvorí jadro tejto knihy.

Táto kniha je veľmi vzácna. Odráža sa v nej hĺbka tibetskej meditačnej a reflexívnej kultúry naplnenej láskavosťou a praktickosťou. Je žiarivým príkladom toho, ako úžasná tibetská civilizácia, ktorá v takej ohromnej miere ovplyvnila veľkú časť Ázie, naďalej prináša úžitok tomuto svetu.

JEFFREY HOPKINS, PhD.

*predseda Inštitútu tibetských štúdií UMA,
emeritný profesor tibetských štúdií
na Virgínskej univerzite*

Môj zámer



V súčasnosti je takmer celý svet spojený sieťou elektronickej komunikácie a ľahko dostupných informácií. Globálna ekonomika dvadsiateho prvého storočia ešte väčšmi prehĺbila vzájomnú závislosť národov a ľudí. Za dávnych čias nebolo obchodovanie medzi národmi nevyhnutné. V dnešnom svete je nemožné zostať v izolácii, takže ak sa národy nebudú navzájom rešpektovať, povedie to k vzniku problémov. Napriek tomu, že existujú vážne príznaky ťažkostí medzi bohatšími a chudobnejšími národmi a tiež medzi bohatšími a chudobnejšími vrstvami v rámci národov, tieto ekonomické rozpory možno liečiť silnejším zmyslom pre globálnu vzájomnosť a zodpovednosť. Ľudia každého národa musia brať ohľad na ostatné národy a aj príslušní-