

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

**Fakulta humanitních studií
Katedra Obecné antropologie**



Mgr. Jan Honzík

**BUDDHISMUS NA ZÁPADĚ
ČESKÁ REPUBLIKA**

Disertační práce

Školitel práce: PhDr. Jiří Holba, Ph.D.

Praha 2014

Poděkování

Děkuji školiteli práce Dr. Holbovi za jeho vedení, odborné připomínky, korektury a poskytnutí ilustračních mapek. Českým buddhistickým skupinám děkuji za spolupráci a poskytnutí aktuálních informací o jejich činnosti, buddhistickým učitelům a mistrům za odpovědi na mé otázky, Dr. Bendovi za doporučení ohledně relevantní psychologické literatury, svým studentům za otázky, jimiž mi pomohli lépe formulovat některá témata, svým klientům za neocenitelné zkušenosti s aplikací teoretických principů dharmy v praxi, svému otci za praktické připomínky k formě disertační práce a Prof. Komárkovi a Doc. Benyovszkému za projevenou důvěru a možnost věnovat se tomuto tématu na Fakultě humanitních studií Univerzity Karlovy.

Prohlašuji, že jsem disertační práci vypracoval samostatně, že jsem řádně citoval všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 1. března 2014

Jan Honzík
honzik.jan@gmail.com

Abstrakt

Tato práce pojednává o buddhismu v České republice. Zabývá se buddhismem jakožto komplexním fenoménem, který v sobě obsahuje filosofické, náboženské, sociálně-kulturní, psychologické a etické roviny. Tyto kategorie se vztahují k základním strukturám lidské existence a jsou tak bytostným předmětem vědy o člověku – antropologie. V tomto smyslu je práce předkládána jako práce antropologická.

První kapitola nazvaná „Buddhismus od Buddha po současnost“ představuje velké buddhistické školy, jejich společná východiska, základní nauky, charakteristiky, specifika a vývoj. Dále je zde popsán proces etablování buddhismu na Západě až do současnosti a jsou zkoumány základní rysy současného západního buddhismu.

Druhá kapitola nazvaná „Buddhismus v České republice“ popisuje historii buddhismu v České republice a mapuje dění na současné české buddhistické scéně. Podává přehled v Čechách působících buddhistických škol, skupin, center a dobročinných iniciativ, zabývá se jejich hodnotami, praxí, metodami, pravidelnými aktivitami, jejich vztahem k buddhistické tradici a autoritám. Popisuje základní charakteristiky a projevy současného buddhismu v České republice a rozdíly od tradičních forem buddhismu v Asii.

Třetí, závěrečná kapitola nazvaná „Praktické aplikace buddhismu na Západě“ se zabývá tím, co z buddhismu je na Západě přejímáno a prakticky využíváno i mimo jeho tradiční náboženský rámec. Věnuje se tématům jako je kultivace mysli prostřednictvím meditace, osobní rozvoj založený na meditaci, buddhismem ovlivněná psychologie a psychoterapie, buddhistické pojetí smrti a buddhismem inspirovaná pomoc umírajícím a pozůstalým.

Klíčová slova

buddhismus – buddhismus v České republice – buddhismus na Západě – buddhistická meditace – buddhismus a psychologie – abhidhamma – smrt v buddhismu – všímavost v psychoterapii – historie buddhismu v České republice

Abstract

This paper discusses Buddhism in the Czech Republic. It deals with Buddhism as a complex phenomenon consisting of philosophical, religious, socio-cultural, psychological and ethical planes. These categories are related to the basic structures of human existence and therefore are subject to a science of humanity – anthropology. In this sense, the paper is presented as anthropological work.

The first chapter, entitled "Buddhism from Buddha to the present" introduces the major Buddhist schools, their common resources, basic teachings, characteristics, specifics and development. Furthermore, the chapter describes the process of Buddhism establishing in the West up to the present and explores the fundamental features of contemporary Western Buddhism.

The second chapter, entitled "Buddhism in the Czech Republic" deals with the history of Buddhism in the Czech Republic and maps the current Czech Buddhist scene. It provides an overview of Czech Buddhist groups, centers and charitable initiatives, looking into their values, practices, methods, regular activities and their relationship to the Buddhist tradition and authorities. Moreover, the chapter describes the basic characteristics and expressions of contemporary Buddhism in the Czech Republic and its differences from the traditional forms of Buddhism in Asia.

The third and final chapter, entitled "Practical Application of Buddhism in the West" looks at what from Buddhism is accepted and practically used in the West outside its traditional religious framework. It deals with topics such as the cultivation of the mind through meditation, personal development based on meditation, Buddhism-influenced psychology and psychotherapy, Buddhist conception of death and Buddhism-inspired help for the dying and bereaved.

Keywords

Buddhism – Buddhism in the Czech Republic – Western Buddhism – Buddhist psychology – Abhidhamma – death in Buddhism – mindfulness-based psychotherapy – history of Buddhism in the Czech Republic

Obsah

Úvod.....	8
1. BUDDHISMUS OD BUDDHY PO SOUČASNOST.....	10
1.1 Buddha a jeho učení.....	10
1.2 Velké buddhistické školy a jejich vývoj	13
1.2.1 Théravádový buddhismus	13
1.2.1.1 Nauka o čtyřech vznešených pravdách (<i>arija-sačča</i>)	14
1.2.1.2 Tři charakteristiky existence – pomíjivost, neuspokojivost a neosobnost.....	19
1.2.1.3 Nauka o podmíněném vznikání	23
1.2.1.4 Koloběh znovuzrozdování a karmický zákon.....	25
1.2.3 Mahájánový buddhismus	29
1.2.4 Východní buddhismus a zen	31
1.2.5 Tibetský buddhismus a vadžrajána	32
1.3 Buddhismus na Západě	35
1.3.1 Historie buddhismu na Západě	35
1.3.2 Současný buddhismus na Západě	42
1.3.3 Počet buddhistů na Západě	42
1.3.4 Charakteristiky současného buddhismu na Západě	45
2. BUDDHISMUS V ČESKÉ REPUBLICE	55
2.1 Historie buddhismu v České republice do 90. let 20. století.....	55
2.2 Současný buddhismus v České republice	61
2.2.1 Buddhistické skupiny, centra a iniciativy v ČR na počátku 21. století.....	61
2.2.2 Skupiny hlásící se k théravádovému buddhismu v ČR.....	65
2.2.3 Skupiny hlásící se k tibetskému buddhismu v ČR.....	76
2.2.4 Skupiny hlásící se k zenovému buddhismu v ČR.....	99
2.2.5 Dobročinné buddhistické organizace a projekty v ČR	110
2.3 Charakteristiky současné české buddhistické scény	114
3. PRAKTICKÉ APLIKACE BUDDHISMU NA ZÁPADĚ	118
3.1 Meditace a osobní rozvoj	118
3.1.1 Meditace v théravádové tradici.....	119
3.1.2 Meditace v tibetské tradici	120
3.1.3 Meditace v zenové tradici	122
3.1.4 Meditativní postupy pro každodenní život	123
3.1.5 Poznámka k výzkumu meditace	123
3.2 Buddhismus a psychologie.....	125
3.2.1 Buddhistická psychologie abhidhamma	125
3.2.2 Aplikace buddhistických principů v západní psychologii a psychoterapii	127
3.2.3 Všímavost	127
3.2.4 Psychoterapeutické metody a směry ovlivněné buddhismem	129
3.2.5 Psychoterapie a spiritualita	134
3.3 Pomoc umírajícím a pozůstalým.....	135
3.3.1 Pojetí smrti v buddhismu	135
3.3.2 Buddhistické techniky využívané v souvislosti se smrtí během života	140
3.3.3 Pomoc umírajícím.....	141
3.3.4 Pomoc po smrti.....	145
3.3.5 Paliativní péče inspirovaná buddhismem na Západě – vyhlídky pro Českou republiku ..	146
Závěr.....	148
Literatura	150

Úvod

Tato práce pojednává o buddhismu v České republice. Mým záměrem je podat plastický obraz buddhismu jakožto komplexního fenoménu, který v sobě obsahuje filosofické, náboženské, sociálně-kulturní, psychologické a etické roviny. Tyto kategorie se vztahují k základním strukturám lidské existence a jsou tak bytostným předmětem vědy o člověku – antropologie. V tomto smyslu předkládám tuto práci jako práci antropologickou.

V první kapitole nazvané „Buddhismus od Buddha po současnost“ představuji velké buddhistické školy, jejich společná východiska, základní nauky, charakteristiky, specifika a vývoj. Dále popisuji proces etablování buddhismu na Západě až do současnosti a zabývám se základními rysy současného západního buddhismu.

Ve druhé kapitole nazvané „Buddhismus v České republice“ popisuji historii buddhismu v České republice a mapuji dění na současné české buddhistické scéně. Podávám přehled v Čechách působících buddhistických škol, skupin, center a dobročinných iniciativ, zabývám se jejich hodnotami, praxí, metodami, pravidelnými aktivitami, jejich vztahem k buddhistické tradici a autoritám. Kladu si otázku, jaké jsou základní charakteristiky a projevy současného buddhismu v České republice a čím se eventuálně liší od tradičních forem buddhismu v Asii. Tuto otázku pak rozvíjím v rámci třetí kapitoly, která se věnuje praktickým aplikacím buddhismu na Západě.

Třetí kapitola nazvaná „Praktické aplikace buddhismu na Západě“ se zabývá tím, co z buddhismu je na Západě přejímáno a prakticky využíváno i mimo jeho tradiční náboženský rámec. V kontextu buddhismu se zde věnuji tématům jako je kultivace mysli prostřednictvím meditace, na meditaci založený osobní rozvoj, buddhismem ovlivněná psychologie a psychoterapie, buddhistické pojetí smrti a buddhismem inspirovaná pomoc umírajícím a pozůstalým.

V předkládané práci vycházím jednak ze současné badatelské činnosti v oblasti buddhismu, psychologie a paliativní péče,¹ jednak čerpám z vlastních zkušeností s buddhismem v České republice a v zahraničí.² Hlavním zdrojem dat, z nichž vycházím v kapitole věnované buddhismu v České republice, jsou ovšem především výstupy projektu *Jednota v rozmanitosti*, který jsem realizoval ve spolupráci s českými buddhistickými skupinami v letech 2008–2010. Zatímco hlavním smyslem projektu bylo přispět ke vzájemnému porozumění a harmonii na české buddhistické scéně, dílčím cílem bylo shromáždit aktuální informace o současném buddhistickém dění v České republice a zároveň zmapovat jeho historii. V rámci projektu byly osloveny všechny existující buddhistické organizace a iniciativy působící v České republice, jakož i řada pamětníků a významných osobností utvářejících či ovlivňujících český buddhismus. Na základě spolupráce s většinou oslovených subjektů vznikla kniha *Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v České republice*, kterou vydalo v roce 2010 nakladatelství DharmaGaia. Data, které jsem v rámci projektu *Jednota v rozmanitosti* získal a kterých zde využívám, pocházejí (1) z historických textů pojednávajících o různých obdobích buddhismu v České republice, (2) z textů o českých buddhistických skupinách, centrech a dobročinných iniciativách, které vytvořili představitelé těchto institucí na základě jednotné, předem navržené struktury tak, aby zachycovaly nejpodstatnější informace o popisovaných subjektech,

¹ Viz kap. Literatura.

² Buddhismem se zabývám od roku 2000, kdy jsem se stal členem buddhistické théravadové skupiny Bodhi Praha a absolvoval první kurzy buddhistické meditace. V letech 2002–2008 jsem pak působil jako místopředseda a předseda Mezinárodního buddhistického nadačního fondu se sídlem v České republice. V letech 2005–2006 jsem strávil třináct měsíců jako buddhistický mnich na Srí Lance.

dále (3) ze strukturovaných rozhovorů s předními osobnostmi českého buddhismu, a nakonec (4) z odborných článků zachycujících český buddhismus z psychologické, sociologické, neurovědecké a kunsthistorické perspektivy.

Smysl této práce spatřuji v tom, že může být skrovným příspěvkem k odbornému diskurzu o buddhismu na Západě, a to především z následujících důvodů:

(1) Pokouší se podat stručné a moderní shrnutí vývoje buddhismu a jeho jednotlivých škol od jeho vzniku v Indii v 5. století před naším letopočtem až po jeho současné podoby a projevy na Západě, podrobně zachycené na příkladu České republiky.

(2) Pokouší se zachytit obraz současné české buddhistické scény v jejím historickém kontextu a na základě doposud nejrozsáhlejšího sběru dat v této oblasti.

(3) Zpracovává témata, která v našem kulturním prostředí nově ovlivňují názory, postoje a životy nezanedbatelné části populace – zde mám na mysli zejména buddhismem ovlivněné přístupy v oblasti osobního rozvoje, psychoterapie a paliativní péče.

1. BUDDHISMUS OD BUDDHY PO SOUČASNOST

V této kapitole popisují rozmanité cesty, kterými prošlo Buddhovo učení, než se dostalo z místa svého původu, z Indie v 5. století před naším letopočtem, do České republiky ve 20. a 21. století. Nejprve se věnujeme představení základů Budhova učení, dále vzniku a vývoji největších buddhistických škol v Asii, a nakonec procesu etablování buddhismu na Západě.

1.1 Buddha a jeho učení

Podle nejnovějších výzkumů žil Buddha Gótama (v tradici mahájánového buddhismu též zvaný Buddha Šákjamuni) – ten, který objevil a vyložil nauku stojící v základech buddhismu – pravděpodobně v 5. století před naším letopočtem. Jeho rodné jméno bylo Siddhattha Gótama (skt. Siddhártha Gautama). Narodil se Kapilavstu, v malé republice na hranicích dnešního Nepálu a Indie. Podle buddhistické kanonické literatury předpovídali význační mudrcové a věštcí té doby, že se stane buďto světovým vládcem, nebo probuzeným – Buddhou. Siddhatthův otec Suddhódana, jeden z rodových panovníků země, si přál, aby se jeho syn stal světovým vladařem. Siddhattha byl proto vychováván v blahobytu a stranou běžných lidských útrap, aby neměl žádnou motivaci zřít se světského života a vydat se na duchovní cestu. Jeho vnímavé myslí však nemohly nadlouho uniknout neuspokojivé aspekty lidského života, jakými jsou nemoci, stárnutí a smrt. Ve svých devětadvaceti letech si uvědomil tyto obecné neuspokojivé charakteristiky existence do té míry, že opustil palác a rodinu s odhodláním nalézt cestu ke konečnému osvobození. Během následujících šesti let nejprve ovládl nejvýznamnější duchovní nauky, které byly tehdy v Indii dostupné. Když zjistil, že nevedou k cíli, který hledá, vydal se strastiplnou cestou extrémní askeze, avšak ani toto úsilí nepřineslo žádoucí plody. Opustil tedy přísný asketismus a v hluboké meditaci rozjímal o nejzazších podmínkách a zákonitostech vědomí a existence, aby ve svých pětatřiceti letech konečně dosáhl nejvyššího osvobozujícího poznání – *nibbány* (skt. *nirvány*), a stal se probuzeným – Buddhou.³

Dhamma (skt. *dharma*), jak se Buddhou objevená nauka nazývá, vychází z důkladného poznání reality a díky němu směřuje k úplnému překonání strastí a neuspokojivosti (*dukkha*). Jejím účelem není podat vyčerpávající filosofický výklad našeho vnitřního nebo vnějšího světa – to by z principu ani nebylo možné, neboť mnohost věcí je potenciálně bez hranic. Hlavní účel dhammy je ryze praktický: úplně osvobodit mysl od neprospěšných návyků, které způsobují, že podléháme nejrůznějším trápením a strastem. Nauka, kterou Buddha zprostředkoval svým žákům, má tedy především formu praktických návodů, jak jednat ve vztahu k vnějšímu světu a jak vnitřně zacházet se svou myslí. Vede k pochopení skutečnosti a v důsledku toho k moudrému opuštění zažitých schémat podmiňujících situace, v nichž nejsme šťastní.

Podle Buddhovy nauky je základní příčinou veškeré neuspokojivosti a utrpení ve světě touha, doslova žízeň (*tanhá*).⁴ Projevuje se jako žádostivost (*lóbha*) po tom, co je nám milé a příjemné, a jako averze (*dósa*) vůči tomu, co je nám nemilé a nepříjemné. Rozvinutou formou

³ Pokud není uvedeno jinak, pocházejí kurzívou psané odborné termíny v tomto textu z jazyka páli.

⁴ Vznešená pravda příčiny utrpení je druhou ze čtyř vznešených pravd (*arija-sačča*). Čtyři vznešené pravdy představují nejzákladnější matici, pomocí níž Buddha poprvé vyložil své učení v *Rozpravě o roztočení kola dhammy* (*Dhammačakkappavattana-sutta*, S. XLVI, 11).

touhy je lpění (*upádána*). Nedochází-li naše tužby naplnění a nedokážeme-li je vnitřně opustit, protože se s nimi na některých úrovních naší osobnosti (často i nevědomě) identifikujeme, pak trpíme. Energie touhy se manifestuje v nejrůznějších podobách a intenzitě na základě individuálních dispozic každé bytosti. Z hlediska dhammy jsou současné dispozice a životní situace každého člověka podmíněny jeho dřívějšími volnými záměry a činy; přítomné volní záměry a činy pak podmiňují jeho budoucnost. Tento proces se nazývá karmický zákon, někdy zjednodušeně též *kamma* (skt. *karma*).⁵ Tak se podle buddhismu průběžně utváří naše osobnost v nepředstavitelně dlouhém procesu, který se rozpíná daleko od minulosti k budoucnosti napříč mnoha zrozeními. Tento proces je ve své podstatě neosobní. My se s ním však přesto identifikujeme, neboť nám naše nevědomost a touha brání vidět věci takové, jaké ve skutečnosti jsou. Tím proces vlastního znovuzrozování sytíme energií a udržujeme v chodu. Pojmeme-li však jakoukoli naši přítomnou situaci prostřednictvím myslí, která je prostá – byť třeba zatím jen dočasně – mentálních nečistot, jakými jsou žádostivost, averze, zaslepenost a všechny jejich deriváty, stává se *přítomný okamžik* branou k osvobození ze zajetí našich neprospěšných zvyků a z nich pocházejících potíží.

Naše přání a tužby tedy určují zásadním způsobem naše životy a utvářejí specifickou povahu našich radostí i strastí. Různí lidé, různé situace, různá potěšení a různé potíže – to si jistě žádá různé prostředky, postupy a metody! A vskutku – Buddhova nauka, jak je zaznamenána v původních rozpravách (*suttách*) pálijského kánonu, obsahuje množství návodů, doporučení a vysvětlení, které jsou většinou uvedeny v příslušném kontextu a formulovány tak, aby se co nejlépe hodily pro konkrétního posluchače, jeho životní situaci a aktuální schopnost porozumět. Buddhovo učení však není zachyceno jenom v pálijském kánonu, který je považován za nejstarší literární pramen buddhismu (viz následující podkapitulu Théravadový buddhismus). Již během Buddhova života se jeho učení rozšířilo do mnoha oblastí Indického poloostrova a po jeho smrti pronikalo během následujících staletí do dalších asijských zemí, především: na jihu na Srí Lanku, do Barmy, Laosu, Thajska, Kambodži, Vietnamu a částečně do Indonésie, na východě do Číny, Koreje a Japonska, na severu do Nepálu, Tibetu a Mongolska. Ve 20. století vzbudilo významný ohlas také v Evropě a v Severní Americe a v současnosti se dokonce někdy hovoří o nově vznikající tradici – západním buddhismu. Tváří tvář novým posluchačům, individuálním i národním mentalitám, kulturám a geografickým, politickým i historickým podmínkám docházela původní nauka nových vyjádření a forem, které se více či méně odlišovaly od původního znění nauky.⁶ V současné době se tedy setkáváme s Buddhovým učením v té podobě, jak jej (re)prezentují jednotlivé buddhistické tradice a školy, aniž bychom měli možnost ověřit na základě písemných záznamů, co přesně učil sám historický Buddha. Podle buddhismu se ovšem dhammou nenazývá pouze to, co Buddha explicitně vyslovil. Pálijské slovo *dhamma* se překládá jako „nauka“, ale také jako „skutečnost“ či „řád věcí“. Dhamma je tedy skutečností i naukou o její povaze. Její podstatou není teoretické pochopení, ale praktické proniknutí a uskutečnění. Uskutečnění pravdy zde přesahuje pouze logicko-sémantickou rovinu a znamená spíše bytostnou transformaci subjektu, která je podle učení některých buddhistických škol (především těch, které vychází z mahájánové tradice) završena překonáním duality mezi subjektem a objektem.⁷

⁵ Pálijské slovo *kamma* resp. sanskrtské slovo *karma* ovšem doslova znamená „čin“. Následek činu se v pálijštině nazývá *vipáka*.

⁶ Jakkoli je toto tvrzení pravděpodobné, je těžké ho jednoznačně zakotvit v tvrdých historických faktech, neboť první písemné záznamy nauky byly pořízeny až několik století po Buddhově smrti. Ohledně původního znění nauky, která se několik století předávala jen ústně, panují napříč různými buddhistickými školami odlišné názory. Navzdory mnohým odlišnostem ve výkladu nauky však každá škola deklaruje, že její výklad odpovídá původnímu učení Gótamy Buddha.

⁷ Blíže viz například Gethin 1998 či Harvey 2005.

Stojíme-li tedy před otázkou, co je opravdovou součástí dhammy a co je třeba odchylkou, kterou přinesly pozdější interpretace, máme v zásadě tři možnosti: (1) Můžeme se vztahovat k historicky nejstarším doloženým písemným záznamům nauky nebo k dalším literárním autoritám, nicméně, jak konstatuji výše, jednoznačné porovnání s původním Buddhovým vyložením nauky není přísně vzato možné. (2) Správnost buddhistických nauk, jak jsou předávány v rámci různých tradic, a pravdivost jejich tvrzení je možné ověřit také pragmaticky: tím, že vedou k žádoucímu cíli, které je v buddhismu definováno jako dosažení trvalého štěstí či překonání všech forem utrpení – *nibbána*. O tom, zda ta či ona nauka k tomuto cíli vede, se můžeme nejlépe přesvědčit sami. Nevýhoda tohoto přístupu ovšem spočívá v tom, že je to často běh na dlouhou trať a zároveň není vyloučeno, že se můžeme ohledně svých dosažení mýlit. (3) Třetí možnost ověřování správnosti nauky spočívá v odkazu na živé autority, to jest na osoby ztělesňující určitý článek linie přímého předávání nauky z učitele na žáka, počínající – jak je vždy deklarováno – u historického Buddha a garantovaný zároveň jejich vlastní realizací. Zde jsme ovšem snad ještě více než v předchozích případech odkázáni na faktor víry či důvěry, kterou je třeba v procesu praktického poznávání postupně nahradit poznáním (*paññá*), založeným na vlastní zkušenosti.

Tato situace by nám jako badatelům mohla připadat neuspokojivá a znejišťující, ale lze se na ní podívat i tak, že je přirozeným projevem reálného světa, k němuž nedokonalost a nejistota patří. K pravdě se nicméně můžeme přiblížit, a to nejen vlastní praxí a na ní založeným poznáním – což je v buddhismu nejvíce doporučovaný přístup vedoucí potenciálně až k dokonalému poznání skutečnosti – ale též otevřeností k různým formám nauky a jejich poctivým studiím. Následující text první kapitoly k tomu má být příspěvkem.

Buddha – probuzený a osvobozený učitel, *dhamma* (skt. *dharma*) – nauka, kterou objevil a předával, a *sangha* – společenství jeho následovníků, jsou nazývány třemi klenoty (*ti-ratana*), k nimž se pravděpodobně všechny školy buddhismu vztahují jako ke svým základním hodnotám. Tyto tři klenoty tvoří jakýsi společný jmenovatel rozmanitých buddhistických škol a tradic, které vznikly za 2500 let od Buddhovy smrti do dneška. V této podkapitole se pokusím ty největší buddhistické školy stručně charakterizovat a poukázat na jejich historický vývoj.

Mapa © Jiří Holba



1.2 Velké buddhistické školy a jejich vývoj

1.2.1 Théravádový buddhismus

Théraváda (skt. *sthaviraváda*) – doslova „učení starších“ – představuje historicky nejstarší dochovanou formu Buddhova učení. Tato tradice se též někdy nazývá jižní buddhismus, neboť je rozšířena především v zemích jižní Asie – na Srí Lance, v Barmě, Thajsku, Laosu a Kambodži.

Učení théravádového buddhismu jsou zaznamenána v pálijském kánonu *Tipitaka* (doslova „Tři koše“). Tento rozsáhlý literární pramen sestává ze třech základních částí: (1) *Sutta-pitaka* (sbírka rozprav) je rozsáhlým souborem Buddhových promluv a rozhovorů s jeho žáky. (2) *Vinaja-pitaka* (sbírka disciplíny) obsahuje pravidla disciplíny pro mnichy a mnišky. (3) *Abhidhamma-pitaka* (sbírka „vyšší nauky“) shrnuje Buddhovo učení v systematizované formě a bývá označována jako buddhistická psychologie či filosofie. Dvě první sbírky – *Sutta-pitaka* a *Vinaja-pitaka* – byly sestaveny na prvním buddhistickém koncilu, který se konal krátce po Buddhově smrti (4.–5. st. př. n. l.) ve městě Rádžagaha a účastnilo se jej 500 předních Buddhových žáků. Podle théravádové tradice se na tomto koncilu stala součástí kánonu též *Abhidhamma-pitaka*, to však není všeobecně přijímáno.

K prvnímu štěpení do té doby jednotné obce Buddhových žáků dochází pravděpodobně po druhém a třetím koncilu, které se konaly ve Vesáli a Pátaliputtě přibližně sto let po Buddhově smrti. Neshody se týkaly uplatňování některých řádových pravidel a interpretace některých částí nauky. Tyto rozpory vedly k rozdělení mnišské obce do dvou škol, nazývaných *sthaviraváda* a *mahásánghika*. Na základech *sthaviravády* vznikly v Indii ve 3. století př. n. l. tři významné školy: *puggalaváda*, *sabbatthiváda* (skt. *sarvástiváda*) a *vibhadždžaváda*.⁸

Ve 3. století př. n. l. dochází za vlády magadhského panovníka Ašóky k významnému rozšíření Buddhova učení též za hranice Indického poloostrova. Z období jeho vlády pocházejí také první písemné záznamy kánonu. Díky misi Ašókova syna, arahata Mahindy, byla Buddhova nauka přenesena na Srí Lanku (kolem r. 250 př. n. l.). Tato forma Buddhova učení, vycházející z *vibhadždžavády*, vešla ve známost jako théraváda. Na Srí Lance byl v 1. století př. n. l. poprvé zaznamenán celý kánon písemně. Především odtud se později rozšířila théravádové tradice do dalších zemí jižní Asie.

Théravádový buddhismus představuje velmi rozsáhlý a komplexní soubor nauk, který nelze jednoduše zredukovat na několik principů, neboť – jak vyplývá z pálijského kánonu – Buddha vedl každého žáka tím individuálně nejvhodnějším způsobem. Mezi základními naukami bychom nicméně mohli uvést čtyři vznešené pravdy (*arija-sačča*), osmičlennou ušlechtilou stezku (*arija-atthangika-magga*), nauku o ne-já (*anattá*), podmíněné vznikání (*patičča-samuppáda*), čtyři podklady všímavosti (*satipatthána*) a další.⁹ Théraváda zdůrazňuje podmíněnost mezi etickým jednáním (*síla*), soustředěním (*samádhi*) a osvobozujícím poznáním (*paññá*). Mezi základní a nejrozšířenější meditační praxe théravády

⁸ Tyto školy jsou přehledně charakterizovány např. v P. Harvey: *An introduction to Buddhism: teachings, history and practices*, Cambridge University Press 1990, str. 85–89.

⁹ Výklad základních pojmů a nauk théravádového buddhismu viz např. Nyanatiloka Thera: *Buddhistický slovník*, DharmaGaia 2009; Nyanatiloka Thera: *Slovo Buddhovo*, Stratos 1993; Nyanaponika Thera: *Jádro buddhistické meditace*, DharmaGaia 1995.

patří meditace vzhledu (*satipatthána-vipassaná*), meditace klidu (*samatha*) a meditace dobrotivosti (*mettá*).

O meditačních technikách pojednávám podrobněji ve třetí kapitole. V dalších podkapitolách představíme podrobněji – na základě pálijského kánonu – ústřední nauky théravadového buddhismu, které jsou v určité podobě také součástí doktrín novějších buddhistických škol a lze je považovat za jakýsi základ Buddhova učení obecně.

1.2.1.1 Nauka o čtyřech vznešených pravdách (*arija-sačča*)

Nauku o čtyřech vznešených pravdách vyložil Buddha poprvé v Gazelím háji v Isipataně poblíž Váránasí v řeči známé jako „Rozprava o roztočení kola dhammy“ (*Dhammačakkappavattana-sutta*, *Samjutta-nikája* XLVI, 11). Byl to jeho první přednes poté, co dosáhl probuzení. Shrnul v něm nejzákladnější principy učení, které objevil: představil je jako střední cestu (*madždžhima-patipadá*) vyhýbající se na jedné straně neustálému uspokojování smyslů (cesta za smyslnými požitky) a na druhé straně sebetrýznění (*atta-kilamatha*).

„Je třeba zanechat oddávání se smyslovým radostem (*káma-sukha*), které jsou nízké, hrubé, neušlechtilé a neprospěšné, a také sebetrýznění, které je strastné, neušlechtilé a neprospěšné. Vznešený odmítl oba tyto extrémy a našel střední cestu, která vede k vzhledu, poznání, míru, prohlédnutí, probuzení a nibbáň. Je to ušlechtilá osmičlenná stezka vedoucí k překonání strasti, totiž: správný názor (pochopení), správný, úmysl, správné mluvení, správné jednání, správné živobytí, správné úsilí, správná sati a správné soustředění.“¹⁰

Obsahem této první Buddhovy rozpravy jsou dále právě čtyři vznešené pravdy, jejichž význam je shrnutý v následujícím klasickém textu:

„Dlouho jako vy, žáci, i já jsem podléhal opakovaným útrapám koloběhu samsáry, jehož příčinou je nepochopení, neprožití a neproniknutí čtyř vznešených pravd. Které čtyři to jsou?

- (1) Vznešená pravda utrpení (*dukkha*);
- (2) vznešená pravda původu utrpení (*dukkha-samudaja*);
- (3) vznešená pravda zániku utrpení (*dukkha-niródha*);
- (4) vznešená pravda cesty vedoucí k zániku utrpení (*dukkha-niródha-gáminí-patipadá*).

Dokud jsem nezískal jasné a skutečnosti odpovídající plné pochopení těchto čtyř vznešených pravd, neměl jsem jistotu, že jsem dosáhl toho nejvyššího, úplného probuzení – onoho probuzení, jež je nepřekonatelné v celém světě zahrnujícím dobré i zlé bytosti a bohy, zástupy asketů a kněží, božstev a lidí. Jakmile mi však byly tyto čtyři vznešené pravdy zcela jasné ve vztahu ke skutečnosti, vyvstala ve mně jistota, že jsem dosáhl ono svrchované a nepřekonatelné, úplné probuzení.

Objevil jsem tuto dhammu, již je nesnadné postřehnout a proniknout, která je zklidňující a vznešená, nedosažitelná pouhým uvažováním a zřejmá pouze moudrému.

Světské bytosti však staví na základech požitků, mají zálibu v požitcích, jsou okouzleny požitky. Takové bytosti stěží přijmou za základ zákon podmíněnosti, závislé vznikání (*patičča-samuppáda*) všeho; nepochopitelné pro ně bude i ustání všech formací, zřeknutí se každého podkladu znovuzrozdování, vyvanutí žádostivosti, odpoutání, vyhasnutí, nibbána.

A přece jsou tu i bytosti, jejichž oči jsou jen málo zaneseny prachem. A tyto bytosti jsou schopny překonat netečnost vůči dhammě a stát se skutečnými znalci dhammy.“¹¹

¹⁰ *Samjutta-nikája* XLVI, 11.

¹¹ Nyanatiloka Thera: *Slovo Buddhovo*, Stratos 1993. Český překlad M. Frýby terminologicky upravil J. Honzík.

První vznešená pravda – pravda utrpení

První vznešená pravda říká, že veškeré formy existence jsou ve své podstatě neuspokojivé a strastné. Kanonický text, který se v rozpravách často opakuje, vyjadřuje tuto skutečnost následovně:

„Co je, mniši, ušlechtilou pravdou utrpení? Narození je utrpením, nemoc je utrpením a smrt je utrpením. Žal, nářek, bolest, smutek a zoufalství jsou utrpením. Utrpením je zkrátka pět skupin existence spojených s lpěním.“¹²

Jak rozumět radikálnímu tvrzení, že veškerá existence je spojena utrpením? Snad každý zná ze své zkušenosti situace, kdy se cítí nepříjemně, smutně, našťvaně či zoufale. Obvykle ale nejsme zasaženi těmito událostmi a pocity natolik, aby se nám jevila naše existence strastná ve své podstatě. Nepříjemnosti obvykle odezní a jsou vystřídány neutrálními či příjemnými situacemi, takže máme často sklon tvrdit (zvláště pokud jsme relativně mladí a zdraví), že příležitostné utrpení, kterého se nám dostává, je nezbytnou investicí do jinak vcelku rentabilního podniku. V naší současné západní kultuře nejsme pravděpodobně s utrpením konfrontováni tak intenzivně a máme mnoho nástrojů, jak se mu úspěšně vyhnout. Disponujeme dostatkem potravy i vody, léky, vyspělým právním a sociálním systémem zaručujícím naše práva a sociální jistoty, technickými vymoženostmi i širokou škálou prostředků, kterými se můžeme pobavit či rozptýlit. Intenzivnějším formám utrpení jsou obvykle vymezeny jasné hranice, za které se většina z nás dostává spíše výjimečně. Těžce nemocní a umírající jsou umístěni do nemocnic, LDN či hospiců, psychicky nemocní obývají zařízení pro duševně choré či jsou patřičně „zamedikováni“. Hrůzy válek, přírodních katastrof a hladomorů ve více či méně odlehlých končinách zeměkoule k nám většinou doléhají jen prostřednictvím médií a vůči tomu jsme si vytvořili potřebnou odolnost a instituce, které se těmto problémům věnují.

První vznešená pravda se však netýká jen těchto skutečností. Její hlubší zakotvení spočívá v tom, že se bytosti – jak tvrdí buddhismus – po smrti znovuzrodí. Tento proces neustálého znovuzrodování, nazývaný samsára, trvá od nepaměti, po nepředstavitelně dlouhou dobu, během které jsme všichni prošli mnoha šťastnými i strastnými existencemi a nikdo nám nemůže zaručit, že naše relativně šťastná přítomnost (pokud tomu tak je) nebude v následujícím koloběhu znovu vystřídána obdobími, kde převažuje utrpení. Tvrzení o minulých či budoucích zrozeních bytostí však spadají do kategorie těch, které se ve vědeckém diskurzu velmi špatně prokazují a pro většinu z nás zůstávají něčím, čemu můžeme, ale také nemusíme věřit.

Ani argument znovuzrodování, které každého z nás stálo oceány slz a krve, jak doslova uvádějí kanonické texty, není však tou nejhlubší rovinou první ušlechtilé pravdy. Tu lze spatřovat v tom, že přirozeností každé věci či události je její pomíjivost (*anicča*), a proto v sobě nesou zárodek neuspokojivosti i veškeré situace, které aktuálně prožíváme jako šťastné. Pálijské slovo *dukkha*, které se obvykle překládá jako strast či utrpení, postihuje nejen hrubé aspekty nepříjemného prožívání, ale i ty jemné a v kontextu čtyř ušlechtilých pravd zahrnuje též latentní aspekt neuspokojivosti, kterou přináší bytostná pomíjivost všech věcí, včetně těch, které mohou být i dlouhodobě zdrojem příjemného prožívání a štěstí.

¹² *Dhammacakkappavattana-sutta, Samjutta-nikája XLVI, 11.*

Pět skupin existence (*pañca-kkhandha*), respektive pět skupin lpění (*upádána-kkhandha*) – tj. skupina tělesnosti, skupina pociťování, skupina vnímání, skupina mentálních formací a skupina vědomí – představuje pět základních kategorií, skrze něž lze z hlediska absolutní pravdy (*paramattha-sačča*) nahlížet na jakoukoli živou bytost v hmotném světě. Tento postup se uplatňuje především v metodické praxi meditace vzhledu (*satipathána-vipassaná*). Podrobněji popisují tuto kognitivní matici v podkapitole 1.1.2.2. Nauka o ne-já.

Výše zmíněné argumenty by neměly vést k nesprávné domněnce, kterou zastávali někteří raní západní interpreti buddhismu, totiž že Buddhovo učení je pesimistické a popírá existenci a význam šťastných stránek života. Pravda o utrpení pouze realisticky poukazuje na jejich relativitu a je navíc vyvažována zbývajícými pravdami, jejichž pochopení a uskutečnění vede k překonání strasti a neuspokojivosti v absolutním smyslu.

Druhá vznešená pravda – pravda původu utrpení

Druhá vznešená pravda říká, že všechny formy strasti a neuspokojivosti vznikají v důsledku touhy (*tanhá*). K tomu se vztahuje následující kanonický text:

„Co je, mniši, ušlechtilou pravdou původu utrpení? Je to touha, která vede k novému zrození a která ve spojení s vášní a chtivostí nalézá stále nová potěšení tam či onde. Je to smyslná touha (*káma-tanhá*), touha po bytí (*bhava-tanhá*) a touha po nebytí či sebezničení (*vibhava-tanhá*).“¹³

Touha je tím, co dává energii každé jednotlivé existenci napříč všemi světy, o kterých buddhismus hovoří. Svět, ve kterém nyní žijeme, je v buddhismu charakterizován jako svět smyslů (*káma-lóka*). Je světem, který zakoušíme prostřednictvím pěti tělesných smyslů (hmatu, chuti, čichu, zraku a sluchu) a mysli. Ta je v buddhismu nazývána šestým smyslem. V důsledku smyslové touhy se rodíme do smyslového světa. Ten zahrnuje nejen náš lidský svět, ale též další oblasti existence označované jako nižší, „podlidské“ světy (například zvířecí nebo pekelné) a vyšší, „nadlidské“ světy, obývané nižšími božskými bytostmi, takzvanými dévy (*déva-lóka*).

Jemnější energie touhy vede ke zrození a existenci v jemnohmotných a nehmotných božských světech (*brahma-lóka*), které již nejsou vnímány skrze pět tělesných smyslů, ale pouze mentálně. Také existence v těchto šťastných vyšších světech je podmíněná a pomíjející – bytí může trvat, jak uvádějí různé kanonické zdroje, z našeho lidského pohledu nepředstavitelně dlouho. A tak je také v těchto formách existence latentně přítomna určitá míra utrpení spojená s jejich zánikem.

Touha po bytí bývá v klasické buddhistické literatuře obvykle dávana do souvislosti s eternalistickým názorem o věčné existenci duše po smrti (*sassata-ditthi*), zatímco touha po nebytí je spojována s materialistickým či nihilistickým názorem (*ucčhédā-ditthi*), že existence bytostí smrtí definitivně končí. Oba tyto názory označil Buddha jako nesprávné a jsou považovány za jednu z příčin utrpení.

Touhu po bytí a touhu po nebytí můžeme v kontextu běžného života vnímat též jako přání, aby nějaká (žádoucí) situace nastala a jiná (nežádoucí) situace nenastala nebo abychom se stali respektive nestali tím či oním (například úspěšnými, respektovanými, dobře placenými, laskavými, nebo naopak neúspěšnými, opovrhovanými, nemilovanými, slabými... apod.).

Rozvinutým aspektem touhy je lpění (*upádána*). Podle čtverého dělení rozlišuje abhidhamma (1) lpění na smyslových předmětech (*káma-upádána*), (2) lpění na názorech (*ditthi-upádána*), (3) lpění na pravidlech a rituálech (*sílabbata-upádána*) a (4) lpění na osobnostních názorech (*atta-vāda-upádána*). *Dhammasaṅgani*, první kniha *Abhidhamma-pitaky*, je definuje následovně:

(1) „Co je to lpění na smyslových předmětech? Lpěním na smyslových předmětech se nazývá jakákoli chtivost a touha po smyslových předmětech, připoutanost ke smyslovým předmětům, vášně pro smyslové předměty, zaslepenost smyslovými předměty a smyslová pouta.“

¹³ *Dhammacakkappavattana-sutta, Samjutta-nikája XLVI, 11.*

(2) Co je to lpění na názorech? Lpěním na názorech se nazývají všechna přesvědčení a špatná pojmání, že dary a obětiny nepřinášejí žádný užitek a že dobré a špatné činy nepřinášejí žádné plody a následky.“

(3) Co je to lpění na pravidlech a rituálech? Lpěním na pravidlech a rituálech se nazývá pevné přesvědčení, že očištění lze dosáhnout pouhým dodržováním pravidel a prováděním rituálů.“

(4) Co je to lpění na osobnostních názorech? Lpěním na osobnostních názorech se nazývá dvacet druhů přesvědčení o ‚já‘ vzhledem ke skupinám existence.“¹⁴

Touha je – spolu s nevědomostí – nejhlubší příčinou zrození každé jednotlivé formy existence. Teprve jejím moudrým překonáním, které je mnohem více praktickým poznáním a odpoutáním se, než jakýmsi násilným potlačením, se bytostí postupně osvobozují z koloběhu samsáry, která nutně přináší strast a neuspokojivost.

Třetí vznešená pravda – pravda zániku utrpení

Třetí vznešená pravda říká, že vykořenění touhy vede k ustání znovuzrozdání a zániku (*niródha*) utrpení:

„Co je, mniši, ušlechtilou pravdou zániku utrpení? Je to úplné opadnutí vášně, zničení, opuštění a zřeknutí se žádostivosti, osvobození se a odpoutání se od ní.“¹⁵

Tento nejvyšší cíl Buddhova učení se nazývá v pálijsčině *nibbána* (v sanskrtu *nirvána*), což znamená doslova „vyhasnutí“. Přestože se nachází tato skutečnost ve své podstatě mimo oblast slov, existuje v pálijském kánonu několik pasáží, kde ji Buddha charakterizuje následovně:

„Toto je, mniši, skutečný mír, toto je to nejvyšší – totiž ustání všech formací, opuštění všech podkladů zrození, vymizení žádostivosti, odpoutání, vyhasnutí, *nibbána*.“¹⁶

„Uchvácen žádostivostí (*rága*), rozlícen nenávisí (*dósa*), zaslepen nevědomostí (*móha*), přemožen, s polapenou myslí směřuje člověk ke své vlastní zkáze, ke zkáze druhých, ke zkáze obou a zažívá trápení a zármutek. Když jsou ale žádostivost, nenávisť a zaslepenost překonány, nesměruje už člověk ani ke své vlastní zkáze, ani ke zkáze druhých, ani ke zkáze obou a nezažívá trápení a zármutek. Tak je *nibbána* viditelná již v tomto životě, bezprostřední, zvoucí, přitažlivá a pochopitelná moudrým.“¹⁷

„Stejně jako nepohne vítr skálou z jednoho kusu kamene, právě tak nerozkolísají viditelné předměty, zvuky, pachy, chutě či tělesné vjemy, ať žádoucí či nežádoucí, toho, kdo dosáhl *nibbány*. Jeho mysl je pevná, osvobození bylo dosaženo.“¹⁸

„Opravdu existuje nezrozené, nepodmíněné, nestvořené a nezformované. Kdyby toto nezrozené, nepodmíněné, nestvořené a nezformované neexistovalo, nebylo by úniku ze světa zrozených, podmíněných, stvořených a zformovaných věcí.“¹⁹

Čtvrtá vznešená pravda – pravda cesty vedoucí k zániku utrpení

Čtvrtá vznešená pravda je cestou vedoucí k překonání strasti, jak praví následující kanonický text:

„Co je, mniši, ušlechtilou pravdou cesty vedoucí k zániku utrpení?“ Je to ušlechtilá osmičlenná stezka (*arija-atthangika-magga*) vedoucí k zániku utrpení, totiž správný názor (*sammá-ditthi*), správný

¹⁴ *Dhammasangani* 1214-1217.

¹⁵ *Dhammacakkappavattana-sutta*, *Samjutta-nikája* XLVI, 11.

¹⁶ *Gilana-sutta*, *Anguttara-nikája* III, 32.

¹⁷ *Anguttara-nikája* III, 55.

¹⁸ *Anguttara-nikája* VI, 55.

¹⁹ *Udána* VIII, 3.

úmysl (*sammá-sankappa*), správné mluvení (*sammá-váčá*), správné jednání (*sammá-kammanta*), správné živobytí (*sammá-ádžíva*), správné úsilí (*sammá-vájáma*), správná sati (*sammá-sati*) a správné soustředění (*sammá-samádhi*).“

Někteří významní buddhističtí autoři, jako například Nyanatiloka Thera či Nyanaponika Thera, rozdělují osmičlennou stezku do tří oblastí – první dva členy jsou doménou moudrosti (*paññá*), dalších tři členy jsou doménou jednání, respektive etiky (*síla*) a poslední tři členy jsou doménou meditace a souvisejí bezprostředně se správným soustředěním (*samádhi*). To je přehledně znázorněno v následující tabulce:

1. správný názor (<i>sammá-ditthi</i>)	moudrost (<i>paññá</i>)
2. správný úmysl (<i>sammá-sankappa</i>)	
3. správné mluvení (<i>sammá-váčá</i>)	etika (<i>síla</i>)
4. správné jednání (<i>sammá-kammanta</i>)	
5. správné živobytí (<i>sammá-ádžíva</i>)	
6. správné úsilí (<i>sammá-vájáma</i>)	soustředění (<i>samádhi</i>)
7. správná sati (<i>sammá-sati</i> ; → <i>sati</i>)	
8. správné soustředění (<i>sammá-samádhi</i>)	

Jednotlivé členy jsou charakterizovány například v následující kompilaci Buddhových výroků:

„Co je to, mniši, správný názor? Je to pochopení utrpení, vzniku utrpení, zániku utrpení a cesty vedoucí k zániku utrpení.

Co je to, mniši, správný úmysl? Je to úmysl prostý smyslné žádostivosti, zlovůle a krutosti.

Co je to, mniši, správné mluvení? Zdržování se lhaní, pomlouvání, hrubého vyjadřování a prázdného tlachání.

Co je to, mniši, správné jednání? Zdržování se ubližování živým bytostem, kradení a nesprávného sexuálního jednání.

Co je to, mniši, správné živobytí? Když ušlechtilý žák odmítá špatné živobytí a živí se správným způsobem.

Co je to, mniši, správné úsilí? Když žák napíná svou vůli, aby předešel vzniku dosud nevzniklých zlých, neprospěšných věcí ... když napíná vůli, aby překonal již vzniklé zlé, neprospěšné věci ... když napíná vůli, aby rozvinul dosud nevzniklé dobré, prospěšné věci ... když napíná vůli, aby zachoval již vzniklé dobré, prospěšné věci, aby je nenechal zmizet, ale rozvinul je a přivedl ke zralosti a dokonalosti. Takto usiluje, vynakládá energii, namáhá svou mysl a snaží se.

Co je to, mniši, správná *sati*? Když žák prodlévá v nahlížení těla, pocitování, mysli a předmětů mysli, horlivě, s jasným uvědoměním a se *sati*, poté co opustil světskou chtivost a zármutek.

Co je to, mniši, správné soustředění? Když je žák odpoután od smyslových předmětů a neprospěšných stavů a vstupuje do prvního pohroužení ... druhého pohroužení ... třetího pohroužení ... a čtvrtého pohroužení.“²⁰

Metafora „stezky“ nemá implikovat, že jsou její jednotlivé členy rozvíjeny odděleně jeden po druhém. V rámci komplexní buddhistické praxe jsou rozvíjeny současně a hlubší poznání a rozvinutí jednoho členu podmiňuje hlubší poznání a rozvinutí členů ostatních. Porozumění a realizace stezky se neděje lineárně a nelze je graficky znázornit pouze v horizontální rovině. Této dynamice by mnohem lépe odpovídal trojrozměrný model umožňující zachytit jakýsi spirálovitý pohyb. Ani tato metafora však ještě není dokonalá, protože rozvíjení členů stezky se často neděje kontinuálně (ve smyslu rovnoměrného pohybu po spirále). To, jak je tento proces ve skutečnosti těžko předvídatelný a vzpírá se rigidnímu popisu, ilustruje například fenomén „poznání vhladem“, spadající do oblasti správného názoru (první člen stezky). Pro poznání vhladem je charakteristické uvědomění si souvislostí ve zcela nové perspektivě, která

²⁰ Nyanatiloka Thera: *Buddhistický slovník*. DharmaGaia 2009.

většinou znamená změnu v osobním paradigmatu, jinými slovy přestrukturování subjektu ve smyslu osvobodování se od různých forem lpění a sebeidentifikace, o něž ostatně v celém tomto procesu jde.

1.2.1.2 Tři charakteristiky existence – pomíjivost, neuspokojivost a neosobnost

Podle Buddhova učení má každá existující věc či bytost tři základní vlastnosti (*ti-lakkhana*): pomíjivost (*anicča*), neuspokojivost či strastnost (*dukkha*) a neosobnost či ne-já (*anattá*).

„Ať už jsou ve světě přítomní buddhové či nikoli, zůstává vždy platnou podmínkou, nezvratitelným faktem a zákonem, že všechny formace jsou pomíjivé a podléhají utrpení a že vše je bez já.“²¹

Univerzální pomíjivost se projevuje tím, že každá věc, vlastnost, vědomí, instituce či osoba, poté co vznikne a trvá, nutně zaniká. Toto tvrzení se nejspíš nezdá na první pohled nijak zvlášť objevené. Řekneme asi, že to je samozřejmé a potvrzuje to naše každodenní zkušenost. Implikace, které to přináší v kontextu buddhistických nauk, jsou ovšem širší.

Jednak je třeba si uvědomit, že Buddhovo učení má především praktický účel – překonání veškeré strasti. Tudíž se zde se jedná především o praktické pochopení pomíjivosti věcí, včetně například porozumění a přijetí vlastní konečnosti či smrtelnosti, a to nejen intelektuálně, na úrovni pojmů, ale též na hlubších úrovních osobnosti, které se projevují například emocemi.

Dalším aspektem pomíjivosti z pohledu buddhismu – a to má význam například z religionistického hlediska – je to, že zahrnuje také existenci v kosmologicky nižších a vyšších světech („podlidských“ a „nadlidských“), včetně světů božských, kde může existence jednotlivých bytostí trvat z našeho lidského hlediska nepředstavitelně dlouhou dobu. Podle buddhistické kosmologie žijí například vyšší božské bytosti (*brahmá*) zrozené v „oblasti bez tvarů“ (*arúpalóka*) po dobu 16 až 84000 kapp. Kappa označuje období trvání jednoho univerza (v naší terminologii bychom snad mohli říci vesmíru) od jeho vzniku po jeho zánik. Délka tohoto období je stěží vyjádřitelná v číslech, ale kanonická literatura k tomu uvádí různé příklady:

„Představte si, mniši, horu tvořenou jedním kusem kamene, která je jednu míli dlouhá, jednu míli široká a jednu míli vysoká, která nemá trhlinu ani není jinak poškozená. A vždy jednou za sto let by přišel nějaký člověk a oťel ji hedvábnou látkou. Pak by tato obrovská skála zmizela rychleji než jedno období světa. A takových období světa, mniši, proběhlo již mnoho, mnoho set, mnoho tisíců, mnoho statisíců. Jak je to možné? Nepředstavitelná je samsára, mniši, neodhalitelný je jakýkoli první počátek bytostí, které jsou v zajetí nevědomosti, podléhají utrpení, spěchají a jsou poháněny v koloběhu znovuzrození.“²²

Také bytosti, které se zrodily v kosmologicky vyšších oblastech v důsledku svých dobrých činů (*kusala-kamma*) a mentálních kvalit, z těchto oblastí opět mizí, když jsou dobré podmínky pro tuto formu existence vyčerpány.²³ A tak i život tam je principiálně spojen s pomíjivostí, zánikem a smrtí.

Hrubším změnám, jako jsou rozpadající se domy, stárnoucí lidé, rezavějící auta a podobně, odpovídá spíše pálijský termín *viparináma*. Poznání změn těchto věcí, které se děje

²¹ *Anguttara-nikája* III, 134.

²² *Samjutta-nikája* XV,5.

²³ Zrození ve vyšších světech je možná díky rozvíjení etiky a soustředění. V „oblasti bez tvarů“, o níž se zmiňují výše, se mohou zrodit například bytosti, které během svého lidského života ovládly svou mysl natolik, že jsou schopny vstupovat a přebývat v některém ze čtyř nehmotných meditačních pohroužení (*arúpa-džhána*).

v naší běžné zkušenosti, není poznáním pomíjivosti ve smyslu *aničča*. Pomíjivost ve smyslu *aničča* znamená zanikání věcí okamžik od okamžiku, jak uvádí například *Visuddhimagga*, jedna z nejvýznamnějších buddhistických učebnic meditace v tradici théravádového buddhismu:

„Pomíjivost věcí je vznikání, zanikání a změna věcí nebo mizení věcí, které nastaly nebo vznikly. Znamená to, že tyto věci nikdy nepřetrvávají stejným způsobem, ale že mizí a rozpadají se každým okamžikem.“²⁴

Toto tvrzení je radikální v tom, že poukazuje na tu stránku skutečnosti, která je naší běžné, konceptuálně utvářené zkušenosti skrytá. Naše zkušenost je tvořena předměty, které běžně konceptualizujeme již v počátečních fázích našeho kognitivního procesu a vytváříme tím podle buddhismu klamnou iluzi, že tyto předměty (auta, domy, ale také zvířata, lidé atd.) disponují samy o sobě určitou stálostí. Z hlediska absolutní pravdy (*paramttha-sačča*)²⁵ jsou však všechny tyto entity pouhým neustále se měnícím procesem, jehož členy (odpovídající jednotlivým okamžikům vědomí) každým okamžikem vznikají a zanikají. Tento proces je možné – a vzhledem k hlubšímu pochopení dhammy a vlastnímu osvobození nezbytné – poznat díky meditační praxi, což se děje, pokud meditující rozvine potřebné mentální kvality jako soustředění, všímavost (*sati*), zklidnění a jiné.

Aspekt strastnosti a neuspokojivosti veškeré existence jsem podrobněji popsal v rámci výkladu první vznešené pravdy a čtenáře mohu odkázat k této pasáži. Podívejme se v následujících odstavcích blíže na nauku o ne-já (*anattá*). Nauka o ne-já je považována za jednu nejdůležitějších buddhistických nauk, která je navíc pro buddhismus velmi specifická, neboť se nevyskytuje – alespoň ne v takto explicitní a rozvinuté podobě – v jiných velkých náboženských či filosofických doktrínách.

Nauka o ne-já (anattá)

Nauka o ne-já říká, že vše, co existuje, je prosté jakékoli trvalé podstaty. *Visuddhimagga* k tomu uvádí následující verše:

„Je pouze utrpení, ale žádný trpící,
jsou činy, ale nikdo, kdo je koná,
je nibbána, ale nikdo, kdo do ní vstupuje,
je stezka, ale poutníka na ní vidno není.“

Buddha učil, že vše, co existuje – jakákoli bytost či věc, mají tu povahu, že jsou bez trvalé podstaty a v tomto smyslu neosobní – bez „já“. V tomto smyslu se také hovoří především v pozdějších buddhistických tradicích o prázdnotě (páli: *suññatá*; skt. *śūnyatá*), která je přirozeností a základem všeho, včetně nepodmíněné nibbány.

Nauku o ne-já je často vykládána tak, že každá bytost je ve své podstatě neustále se měnícím procesem tělesných a mentálních jevů, jejichž identitu a relativní stálost vytváříme jejich konceptualizací. To ilustruje následující přírovnání:

²⁴ *Visuddhimagga* VII,3.

²⁵ Absolutní pravda (*paramattha-sačča*) je způsob vyjádření pomocí termínů, které přesně odpovídají základním dynamickým strukturám skutečnosti dle dhammy. Protikladem absolutní pravdy je pravda konvenční (*vohāra-sačča*), která využívá ke svému vyjádření běžného jazyka a kontextu běžného života. Z hlediska absolutní pravdy se tak v buddhismu hovoří například o procesech mysli a těla, o pěti složkách osobnosti, o elementech hmoty atd., zatímco z hlediska konvenční pravdy se lze vyjádřit pomocí termínů jako člověk, Jirka, dům apod.

„Co označujeme jménem *vůz*, neexistuje mimo nápravy, kola, podvozek, oj atd. a slovo *dům* je pouze domluvené označení pro rozmanité materiály sestavené dohromady podle jistého zvyku tak, aby byla vymezena určitá část prostoru, a žádná vlastní entita domu odděleně neexistuje. Přesně tak to, co nazýváme *bytosť, jedinec, osoba* či *já*, není nic než měnící se spojení tělesných a mentálních jevů, jež skutečně nemá žádnou vlastní existenci.“²⁶

Osoba bývá v tomto kontextu popisována pomocí tzv. matice pěti skupin (*pañča-kkhandha*) či pěti skupin lpění (*pañča-upádána-kkhandha*), které zahrnují veškeré mentální a tělesné procesy, kterými je osoba tvořena, tedy celý prožitkově zakoušený svět (*lóka*). Konkrétně jsou to následující skupiny:

1. skupina tělesnosti (*rúpa-kkhandha*)
2. skupina pociťování (*védaná-kkhandha*)
3. skupina vnímání (*saññá-kkhandha*)
4. skupina mentálních formací (*sankhára-kkhandha*)
5. skupina vědomí (*viññána-kkhandha*)

Samjutta-nikája definuje pět skupin existence následovně:

„Co je to, mniši, skupina tělesnosti? Skupinou tělesnosti se nazývají čtyři základní prvky (*mahá-bhúta* či *dhátu*) a na nich závislá tělesnost... Co je to, mniši, skupina pociťování? Existuje šest druhů pociťování: pociťování zrozené ze zrakového kontaktu (*čakkhu-samphassadžá védaná*), ze sluchového kontaktu (*sóta-samphassadžá védaná*), z čichového kontaktu (*ghána-samphassadžá védaná*), z chuťového kontaktu (*dživhá-samphassadžá védaná*), z tělesného kontaktu (*kája-samphassadžá védaná*) a z mentálního kontaktu (*manó-samphassadžá védaná*)... Co je to, mniši, skupina vnímání? Existuje šest druhů vnímání: vnímání zrakových předmětů, zvuků, pachů, chutí, tělesných doteků a mentálních předmětů... Co je to, mniši, skupina mentálních formací? Existuje šest druhů volných záměrů (*čétaná*): záměry spojené se zrakovými předměty, se zvuky, s pachy, s chutěmi, s tělesnými doteky a s mentálními předměty... Co je to, mniši, skupina vědomí? Existuje šest druhů vědomí: zrakové vědomí, sluchové vědomí, čichové vědomí, chuťové vědomí, vědomí těla a vědomí mysli...“²⁷

Tyto skupiny ovšem netvoří samy o sobě, ani dohromady žádnou svébytnou entitu. Jsou klasifikačním nástrojem, který umožňuje adekvátní kognitivní uchopení základních struktur skutečnosti, jejíž povaha je bytostně procesuální. Tento nástroj má mimo jiné význam především v rámci meditační praxe vzhledu, kdy mohou být zakoušené jevy klasifikovány tímto způsobem. V pálijském kánonu najdeme následující přirovnání:

„Jsou-li pohromadě všechny součásti, používáme označení *vůz*. Právě tak, když je pohromadě pět skupin, mluvíme o živé bytosti.“²⁸

„Jakékoli tělesné jevy, pociťování, vnímání, mentální formace a vědomí, ať už minulé, přítomné či budoucí, vlastní či cizí, hrubé či jemné, vznešené či nízké, je třeba chápat na základě skutečnosti a opravdové moudrosti takto: ‚Toto není moje, to nejsem já, to není mé já‘.“²⁹

„Předpokládejme, že nějaký člověk, který není slepý, má pozorovat a pečlivě zkoumat množství bublin, které okolo něj plují po řece Ganze. Když je pečlivě prozkoumá, budou se mu jevit prázdné, neskutečné a bez podstaty. Přesně stejným způsobem mnich nahlíží na tělesné jevy ... pociťování ... vnímání ... mentální formace ... a stavy vědomí, ať jsou minulé, přítomné či budoucí ... vzdálené či blízké.“

²⁶ Nyanatiloka Thera: *Slovo Buddhovo*, Stratos 1993.

²⁷ *Samjutta-nikája* XXII, 56.

²⁸ *Samjutta-nikája* V, 10.

²⁹ *Samjutta-nikája* XXII, 49.

Pozoruje je a pečlivě zkoumá, a když je pečlivě prozkoumá, jeví se mu prázdné, neskutečné a bez podstaty.“³⁰

Tomu, kdo nemá dostatek zkušeností s meditační či introspektivní analýzou jevů, se může jevit výše uvedený výklad poněkud abstraktně. Podívejme se tedy na nauku o ne-já ještě z jiné, civilnější perspektivy. Předně bude užitečné připomenout si její praktický aspekt. To, že zažíváme v životě různé neuspokojivé a strastné situace, je totiž bezprostředně podmíněno tím, že se s něčím nebo s někým neprospěšným způsobem (*akusala*)³¹ identifikujeme. Cítíme nebo si myslíme, že jsme nebo bychom měli být tím či oním, že máme nebo měli bychom mít takové a takové vlastnosti, očekáváme, že věci kolem nás by se měly dít tak a tak. Kdykoli prožíváme nepříjemný mentální pocit, například frustraci, že věci (jakož i bytosti včetně nás samých) nejsou tak, jak bychom si přáli, je to indikátorem nesouladu mezi skutečností a našimi představami či potřebami. Pokud tento nepříjemný pocit přetrvává, je to indikátorem, že lpíme na tom, aby byly věci jinak, než ve skutečnosti právě jsou. Tyto zkušenosti nám ukazují, s čím se vlastně identifikujeme a co tvoří obsah našeho „já“, které je podle buddhismu z pohledu absolutní pravdy (*paramattha-sačča*) pouhou konstrukcí. Z každodenního hlediska je ovšem pro většinu z nás základním vztažným bodem námi prožívaného světa. Náš subjektivní pohled je vždy zkrácený našimi dispozicemi, tendencemi a názory do té míry, do jaké jsou tyto ovlivněny třemi kořeny neprospěšného (*akusala-múla*) – totiž chtivostí (*lóbha*), averzí (*dósa*) a zaslepeností (*móha*). V tomto kontextu spočívá pragmatický význam nauky o ne-já v tom, že se skrze praktické poznání skutečnosti a především sebe samých postupně osvobozujeme od lpění a tím se zbavujeme vlastního utrpení.

Bylo by absurdní očekávat – ačkoli se to někdy děje, že řešení spočívá v pouhém rozhodnutí, že nebudeme po ničem toužit a na ničem lpět. Byť to v určitém smyslu odpovídá buddhovskému ideálu nepřipoutanosti a povznešenosti, realizace tohoto cíle není záležitostí pouhých předsevzetí či okamžitých rozhodnutí, ale předpokládá postupnou a často dlouho trvající přestavbu osobnosti.

Pro názornost bude užitečné uvést příklad, který ilustruje princip nauky o ne-já v běžném životě. Když se s někým po delší době nečekaně rozejde jeho partner, většinou to přináší řadu nepříjemných pocitů na obou stranách – smutek, nenávisť, zoufalství, výčitky atd. Tyto emoce jsou projevem utrpení, které při tom můžeme zažívat. Řekněme, že se Tomáš po několika letech nenadále rozešel s Janou. Jana se cítila být Tomášovou partnerkou – v naší terminologii identifikovala se s rolí Jany Tomášovy partnerky („Já-Jana-Tomášova-partnerka“) – se vším, co k tomu patří: měla ho ráda, dělala mu snídani, nosil jí květiny, jezdili spolu na dovolenou apod. Toto a mnoho dalšího učinila součástí svého „já“, což Tomáš svými předchozími postoji potvrzoval či akceptoval. Tím, že spolu žili dlouho, přestala být role „Jany-Tomášovy-partnerky“ v jejím prožitkovém světě explicitní a stala se samozřejmou součástí jejího života, která nebyla nijak zvlášť tematizována. Jinými slovy, Jana moc nepřemýšlela o tom, co pro ni znamená být Tomášovou partnerkou, jednoduše byli s Tomášem spolu, bylo jim fajn a vše se zdálo být v zásadě „tak, jak má být“. Když ji Tomáš náhle opustil, byla konfrontována s tím, že je najednou někým jiným – „Janou, která není partnerkou Tomáše“ resp. „Janou-opuštěnou-Tomášem“. Všechno trápení, které v souvislosti s tím zažívala, je v naší (trochu necitelné) terminologii indikátorem jejího lpění na Tomášovi resp. na své roli „Jany-Tomášovi-partnerky“. Je indikátorem nesouladu mezi chtěním, cítěním či potřebami na jedné straně a skutečností na druhé. Kdyby byla Jana buddhou, který na

³⁰ *Samjutta-nikája* XXII, 95.

³¹ Pálíjský termín *akusala* se překládá jako „neprospěšný“, „neblahodárný“ či „zlý“. Míra neprospěšnosti určitého postoje nebo jednání se odvíjí od toho, jak přispívá z dlouhodobého (popř. absolutního) hlediska k prožívanému utrpení respektive štěstí dané bytosti.

ničím nelpí, akceptovala by tuto událost a netrpěla by (Pozor, nemusí to znamenat, že by neměla Tomáše ráda!). Jana ale byla celé týdny špatná a její zármutek z velké části opadl až po několika měsících. Tou dobou se seznámila s Pavlem a začala s ním chodit. Na Tomáše myslela čím dál méně. Pavla si po čase vzala a měla s ním děti. Když po několika letech potkala Tomáše, ještě jí to takřkajíc zabořelo u srdce, ale při jejich dalších setkáních už necítila smutek ani jinou nepříjemnou emoci a s Tomášem se nakonec stali přáteli. V naší terminologii se Jana přestala vnitřně identifikovat s „Janou-Tomášovou-partnerkou“ i s „Janou-opuštěnou-Tomášem“. Tyto personifikované postoje už nebyly součástí jejího „já“ a tak jí vztah s Tomášem nezpůsoboval žádné další trápení a mohla se v jeho přítomnosti otevřít jinému typu prožívání.

Věřím, že si každý může vybavit nějakou situaci ze svého života, kdy zažíval trápení kvůli svým očekáváním a potřebám, se kterými se v určitém období svého života identifikoval. Snad také máme všichni zkušenost s tím, že se pro nás staly některé z těchto situací časem nepodstatnými (v naší terminologii – nebyly již součástí našeho „já“) a když jsme je znovu zažívali, nepřinášely nám už žádné utrpení, protože jsme je prožívali v modu „ne-já“.

Buddhova nauka o „ne-já“ se pochopitelně nevztahuje jen na jednotlivé životní události, ale zasahuje i ty nejhlubší struktury existence, které mohou být zdrojem lpění. Jejím ideálem a nejvyšším cílem je odpoutání se od veškerého lpění a plná akceptace skutečnosti takové, jaká je, což vede podle buddhismu k úplnému překonání utrpení.

1.2.1.3 Nauka o podmíněném vznikání (*patičča-samuppáda*)

„Hluboké je, Ánando, toto podmíněné vznikání a jako hluboké se jeví. Kvůli nepochopení a neproniknutí této zákonitosti se svět podobá zapletenému klubku nití, ptačímu hnízdu, spletnici trávy a rákosu a člověk nenalézá únik z bedných stavů, ze záhuby a strastí koloběhu znovuzrození.“³²

„Kdo pochopil podmíněné vznikání, pochopil dhammu. Kdo pochopil dhammu, pochopil podmíněné vznikání.“³³

Nauka o podmíněném vznikání je další ústřední naukou (nejen) théravadového buddhismu. Má stejný pragmatický účel jako nauka o ne-já – poznání relativity prožívané skutečnosti za účelem osvobození se od lpění a strasti. Podle abhidhammických komentářů je metoda výkladu skutečnosti pomocí podmíněného vznikání založena na syntéze, na rozdíl od nauky o ne-já, která spočívá na analytickém rozlišování (o sobě prázdných) složek skutečnosti. Nauka o podmíněném vznikání říká, že všechny mentální a tělesné jevy jsou ve své existenci podmíněné a neexistují samy o sobě, a popisuje základní principy a podmínky, díky nimž jsou (věci, lidé, vlastnosti, situace) existují nebo se dějí určitým způsobem.

Klasická formulace podmíněného vznikání, která se vyskytuje na mnoha místech pálijského kánonu, zní následovně:

„Nevědomostí jsou podmíněny formace (*avidžžá-paččajā sankhára*).³⁴

Formacemi je podmíněno vědomí (*sankhára-paččajā viññána*).

Vědomím jsou podmíněny mentální a tělesné jevy (*viññána-paččajā náma-rúpam*).

Mentálními a tělesnými jevy je podmíněno šest smyslových základů (*náma-rúpa-paččajā salájanam*).³⁵

³² *Dhga-nikája* 15.

³³ *Madžžhima-nikája* 28.

³⁴ To znamená (dle Nyanatilokova *Buddhistického slovníku*) záměry (*čétaná*) vedoucí ke znovuzrození čili karmické formace.

³⁵ To znamená pět tělesných smyslových orgánů a základna vědomí.

Šesti smyslovými základnami je podmíněn kontakt [mysli s předmětem] (*salájatana-paččajā phassa*).

Kontaktem je podmíněno pociťování (*phassa-paččajā védaná*).

Pociťováním je podmíněna touha (*védaná-paččajā tanhá*).

Touhou je podmíněno lpění (*Tanhá-paččajā upádána*).

Lpěním je podmíněno nastávání (*upádána-paččajā bhava*).³⁶

Nastáváním je podmíněno zrození (*bhava-paččajā džáti*).

Zrozením je podmíněno stárnutí a smrt (trápení, náfek, bolest, zármutek a zoufalství). Tak vzniká všechno to utrpení v budoucnosti znovu (*džáti-paččajā džarámaranam...*).“

Následující diagram zachycuje proces podmíněného vznikání z hlediska minulých a budoucích zrození.³⁷ Lze jej aplikovat jak na popis procesů odehrávajících se napříč různými životy, tak na popis procesů a situací v rámci jednoho života.³⁸

minulost	1. nevědomost (<i>avidžžá</i>) 2. karmické formace (<i>sankhára</i>)	karmický proces (<i>kamma-bhava</i>) pět příčin: 1, 2, 8, 9, 10
přítomnost	3. vědomí (<i>viññána</i>) 4. mysl a tělo (<i>náma-rúpa</i>) 5. šest základen (<i>salájatana</i>) 6. kontakt (<i>phassa</i>) 7. pociťování (<i>védaná</i>)	proces zrození (<i>upapatti-bhava</i>) pět následků: 3–7
	8. touha (<i>tanhá</i>) 9. lpění (<i>upádána</i>) 10. proces nastávání (<i>bhava</i>)	karmický proces (<i>kamma-bhava</i>) pět příčin: 1, 2, 8, 9, 10
budoucnost	11. zrození (<i>džáti</i>) 12. stárnutí a smrt (<i>džará-marana</i>)	proces zrození (<i>upapatti-bhava</i>) pět následků: 3–7

Podrobný výklad poměrně složitých mechanismů podmíněného vznikání přesahuje rámec stručného výkladu základních nauk théravadového buddhismu. Klasický výklad tohoto tématu lze nalézt například v Nyanatilokově *Buddhistickém slovníku* (Nyanatiloka 2009), případně v Buddhaghosově rozsáhlém klasickém díle *Visuddhimagga* (Ñānamoli 1999; kapitola XVII).

Na tomto místě bude užitečné upozornit, že buddhismus nepopisuje dynamiku podmíněné skutečnosti pouze pomocí lineární kauzality, ale rozlišuje různé typy příčin, na kterých závisí vznik, trvání a zánik nějaké věci (a také člověka, vlastnosti, situace). Většina věcí (v nejširším smyslu slova) má mnoho příčin, které se uplatňují v souběhu a které dělají danou věc tím, čím se jeví (respektive tím, čím *pro nás* je). Tyto příčiny lze třídit do kategorií. Nejrozsáhlejší, sedmá kniha *Abhidhamma-pitaky*, *Patthána* vysvětluje dvacet čtyři způsobů podmíněnosti, které jsou zde aplikovány na veškeré mentální a tělesné jevy a události, čímž je ukázána jejich podmíněná povaha. Pro zajímavost a názornost zde uvádím oněch dvacet čtyři způsobů podmíněnosti, jejichž stručný výklad může čtenář nalézt opět v Nyanatilokově *Buddhistickém slovníku*:

1. podmínka kořene (*hétu-paččaja*);
2. podmínka předmětu (*árammana-paččaja*);
3. převažující (určující) podmínka (*adhípati-paččaja*);
4. předcházející podmínka (*anantara-paččaja*);
5. bezprostřední podmínka (*samanantara-paččaja*);

³⁶ To znamená (dle Nyanatilokova *Buddhistického slovníku*) aktivní karmický proces (*kamma-bhava*) vedoucí ke znovuzrození a jeho následek, pasivní proces zrození (*upapatti-bhava*).

³⁷ Převzato z Nyanatiloka Thera: *Buddhistický slovník*. DharmaGaia 2009.

³⁸ Aplikaci paradigmatu podmíněného vznikání v psychoterapeutickém procesu viz například K. Hájek: *Psychosomatické přístupy při léčení strachu a úzkosti* in J. Vymětal: *Speciální psychoterapie. Strach a úzkost*. Psychoanalytické nakladatelství 2000.

6. podmínka spoluzrození (*sahadžáta-paččaja*);
7. podmínka vzájemnosti (*aňňamaňňa-paččaja*);
8. podmínka podpory (*nissaja-paččaja*);
9. podmínka rozhodující podpory či podnětu (*upanissaja-paččaja*);
10. podmínka předchozího zrození (*purédžáta-paččaja*);
11. podmínka následujícího zrození (*paččhádžáta-paččaja*);
12. podmínka opakování (*ásévana-paččaja*);
13. podmínka karmy (*kamma-paččaja*);
14. podmínka karmického následku (*vipáka-paččaja*);
15. podmínka potravy (*áhára-paččaja*);
16. podmínka schopnosti (*indrija-paččaja*);
17. podmínka pohroužení (*džhána-paččaja*);
18. podmínka stezky (*magga-paččaja*);
19. podmínka propojenosti (*sampajutta-paččaja*);
20. podmínka oddělenosti (*vippajutta-paččaja*);
21. podmínka přítomnosti (*atthi-paččaja*);
22. podmínka nepřítomnosti (*natthi-paččaja*);
23. podmínka zmizení (*vigata-paččaja*);
24. podmínka nezmizení (*avigata-paččaja*).

1.2.1.4 Koloběh znovuzrození a karmický zákon

„Nekonečná je samsára, nelze poznat žádný začátek znovuzrození bytostí, které opakovaně kvapí v tomto kruhu, poutány zaslepeností a žádostivostí.“³⁹

„Bytosti jsou vlastníky své karmy, dědici své karmy. Jejich karma je jejich lůno, z něhož jsou zrozeny, jejich karma je jejich přítel, jejich útočiště. Jakou karmu vykonají, dobrou, či špatnou, té budou dědici.“⁴⁰

V tradičních buddhistických kulturách je znovuzrození většinou považováno za samozřejmost. Ve starověké Indii patřil názor o pokračování existence po smrti k nejrozšířenějším dávno před Buddhou. Podle tohoto přesvědčení se bytosti po své smrti znovuzrodí v různých oblastech a formách – lidských, podlidských (zvířecích či pekelných) i nadlidských (dévovských či božských). Koloběh znovuzrození, nazývaný *samsára* (symbolicky jej znázorňuje obrázek vlevo), je podle buddhismu principiálně vždy spojen s určitou mírou utrpení, trvá od nepaměti a bude trvat, dokud se z něj neosvobodíme dosažením nirvány.



Pro někoho je názor, že existence jednotlivce definitivně nezaniká jeho fyzickou smrtí, přijatelný, pro jiného nikoli. Pro většinu z nás má ovšem povahu něčeho, čemu můžeme či nemusíme věřit, ale sotva to můžeme objektivně dokázat či ověřit. Zastánci názoru, že po smrti dochází k dalšímu zrození, jsou si většinou problematiky objektivního dokazování této věci vědomi, přesto existuje celá řada argumentů

³⁹ Nyanatiloka Thera: *Slovo Buddhovo*. Stratos 1993.

⁴⁰ *Madžžhima-nikája* 135.

podporujících toto přesvědčení. Některé vlivné argumenty jsou uvedeny například v knize Nárady Maháthery: *Buddha a jeho učení* (Votobia 1998, kapitola 23). Já zde se zde omezím pouze na konstatování, že důkazní břemeno v případném sporu o „životě po smrti“ musí nést zastánci obou stran a že jak tvrzení o znovuzrozdování, tak tvrzení, že žádné neexistuje, je třeba pojímat jako pouhé hypotézy, které mají stejný nárok na platnost, dokud nenabudeme pro některou z nich dostatečné evidence.

V pálijském kánonu ovšem není prezentováno tvrzení o koloběhu znovuzrozdování jako hypotéza, leč jako fakt, založený na přímé evidenci Buddhy a těch, kteří si osvojili potřebné mentální schopnosti reflektovat svou zkušenost za hranicemi svého současného života. Tak se praví, že Buddha v první třetině noci, na jejímž sklonku dosáhl plného probuzení, dosáhl přímého poznání svých minulých zrození (*pubénivásánussati-ñána*). Postupně si rozpomněl na jedno minulé zrození, dvě, tři ... deset, sto, sto tisíc zrození. Potom na rozpad a vývoj mnoha cyklů světa.⁴¹ Rozpomněl se, jak se jmenoval, kým byl, kdo byla jeho rodina, přátelé, jaké byly jeho radosti a strasti, jak zemřel a kde se pak zrodil. Nenašel však žádný počátek tohoto koloběhu a uvědomil si, že se toho počátku nelze dobrat.

V druhé třetině noci, která předcházela realizaci osvobození, zaměřil Buddha svou očistěnou mysl na poznání toho, podle jakých principů se bytosti znovuzrozdují (*čtúpapáta-ñána*). Vnímá bytosti jak mizí z jednoho stavu existence a objevují se v jiném a pozoroval, že se tak děje na základě skutků (páli: *kamma*; skt. *karma*), jež konaly tělem, slovem a myslí. Bytosti, které nejednaly eticky správně (*akusala*) – vedeny nenávistí (*dósa*), chtivostí (*lóbha*) a zaslepeností (*móha*), se zrozovaly ve strastných podmínkách a bytosti, které jednaly eticky správně (*kusala*) – motivovány laskavostí, štědrostí a moudrostí, se zrozovaly v příznivých a šťastných podmínkách.

Principy znovuzrození popsané výše jsou jedním z aspektů zákona příčiny a následku (*kamma-vipáka*), kterému se též zkráceně říká karmický zákon. Lze jej jednoduše vyjádřit tak, že jakýkoli volní čin má potenciál přinést někdy v budoucnu (dříve či později) následky, které mu odpovídají. Jedná se vlastně o zákon zachování energie v eticko-psychologickém smyslu. Eticky prospěšné činy (*kusala kamma*) mají potenciál přinášet dobré následky, což se většinou projevuje v dimenzi příjemného prožívání, špatné činy (*akusala kamma*) naopak mají potenciál strastiplných následků. Jak jsem ovšem objasnil v předchozí podkapitole o podmíněném vznikání, buddhismus nepracuje pouze s lineární kauzalitou a také karmické zákonitosti jsou nesmírně komplexní proces. Určitá událost je většinou výsledkem mnoha podmínek a důsledkem různých minulých činů. Přestože tedy není v mnoha případech možné, aby běžný člověk rozpoznal všechny karmické příčiny určité události (podle klasické buddhistické literatury je toho dokonale schopen pouze plně probuzený buddha), mnohé zákonitosti eticko-psychologické determinace prožívání můžeme samozřejmě nalézat a využívat i v běžném životě. Některé z těchto zákonitostí jsou běžně formulovány nejen v buddhismu, ale i v dalších etických či náboženských systémech, nebo jsou součástí obecně sdílených společensko-kulturních hodnot. Ochranná funkce těchto etických mechanismů je nejen společenská, ale z hlediska buddhismu má především význam pro jednotlivce a jeho prožívání. Pochopitelně je při tom třeba hledat optimální vyvážení mezi heterochtonně definovanou etikou, která může být dobrým pomocníkem, ale špatným pánem, a autochtonními principy jednání, které je třeba ověřovat na svém vlastním prožívání.

Jako příklad buddhistických heterochtonních etických norem, tj. definovaných z vnějšku, můžeme uvést například pět etických pravidel (*pañca-síla*), ke kterým se vztahují buddhističtí laici. Konkrétně jsou to následující pravidla: neublížovat vnímajícím bytostem, nekrást, nerozvíjet nestřídmost ve smyslnosti, nelhat a nepomlouvat a nezatemňovat svou

⁴¹ Podobně jako dochází ke smrti jednotlivců a jejich znovuzrozdování, dochází podle buddhismu v makroskopickém měřítku také k vznikům a zánikům celých vesmírů.

mysl omamnými látkami. Tyto principy mohou být pochopitelně též autochtonní – do té míry, do jaké jsou zvnitřněny a ověřeny v prožívání konkrétní osoby.

Jako příklad konkrétních způsobů karmického podmiňování uvádíme následující text z pálijského kánonu:

„Ten, kdo zabíjí nebo je krutý, přijde do pekla nebo, je-li zrozen mezi lidmi, bude žít krátce. Ten, kdo způsobuje utrpení druhým, bude postižen nemocemi. Zlostný člověk bude ošklivý, závistivý nebude mít autoritu, lakomec bude chudý, umíněný bude nízkého původu, lhostejný bude hloupý. V opačném případě bude člověk znovuzrozen v nebi nebo jako člověk, bude žít dlouho, bude krásný, vlivný, vznešeného původu a nadán poznáním.“⁴²

Karmické zákonitosti jsou v buddhistické literatuře klasifikovány podle různých kritérií. Uvedme pro názornost tři obvyklé typy členění, které obsahuje například Nyanatilokův *Buddhistický slovník*:

Z hlediska času, kdy nastanou karmické účinky (*vipáka*):

- karma dozrávající ještě za tohoto života (*dittha-dhamma-védanija-kamma*);
- karma dozrávající v následujícím životě (*upapadzđža-védanija-kamma*);
- karma dozrávající v pozdějších zrozeních (*aparáparija-védanija-kamma*).

Z hlediska karmických funkcí:

- reproduktivní karma (*džanaka-kamma*) – vytváří pět skupin existence (tělesnost, pociťování, vnímání, mentální formace a vědomí) při znovuzrození i během života;
- podpůrná karma (*upatthambhaka-kamma*) – nevytváří karmické následky, ale je schopná pouze zachovávat již vzniklé karmické následky;
- opačně působící karma (*upapílaka-kamma*) – působí proti karmickým následkům nebo je potlačuje;
- destruktivní karma (*upaghátaka-kamma* či *upaččhédaka-kamma*) – zabraňuje vlivu slabší karmy a vytváří jen své vlastní následky.

Z hlediska priority:

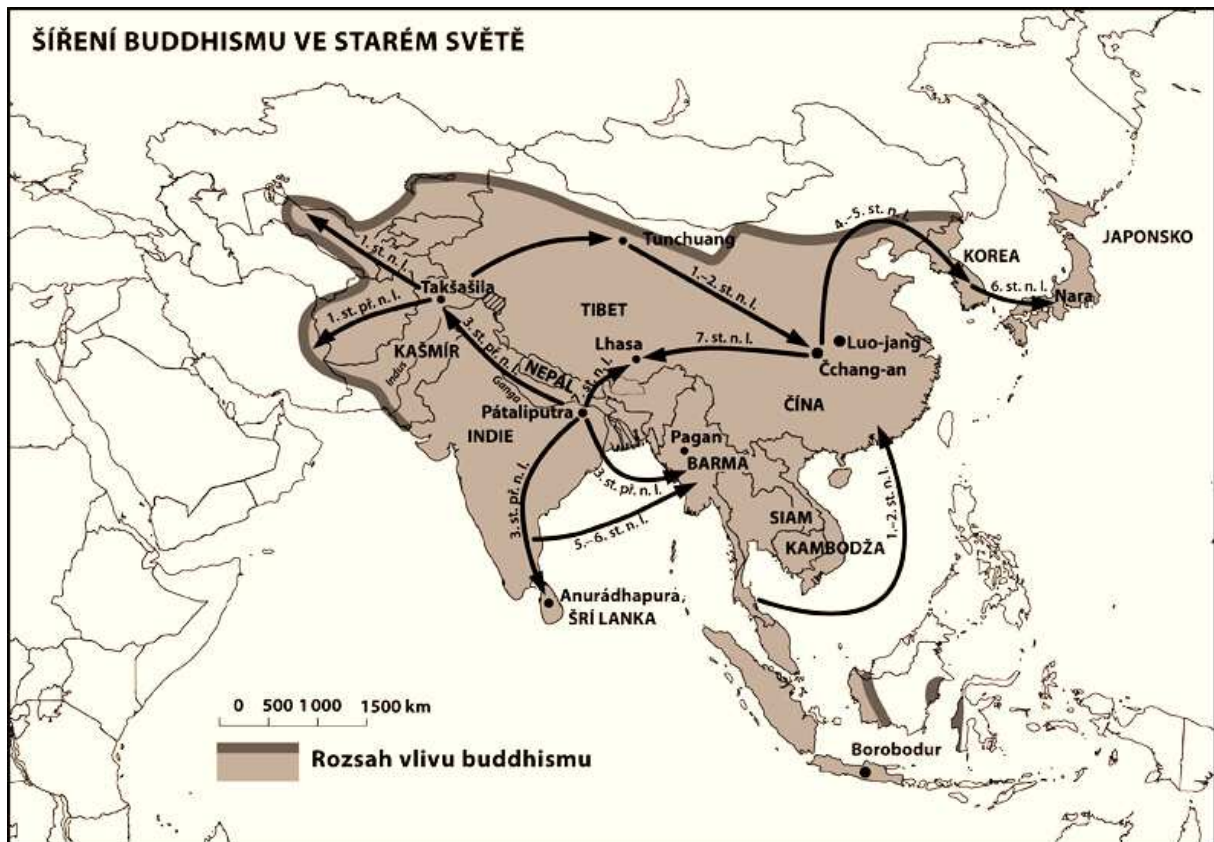
- závažná karma (*garuka-kamma*);
- zvyková karma (*áčinnaka-kamma* či *bahula-kamma*);
- karma, která je nejbližší smrti (*maranásanna-kamma*);
- nahromaděná karma (*katattá-kamma*).

Shrnutí

V kapitole 1.1.2 jsem popsal vývoj a základní charakteristiky historicky nejstarší dosud živé buddhistické tradice – théravády. V jednotlivých podkapitolách jsem se podrobněji věnoval základním naukám théravádového buddhismu: čtyřem vznešeným pravdám, nauce o třech univerzálních charakteristikách existence – pomíjivosti, neuspokojivosti a neosobnosti (respektive „ne-já“), podmíněnému vzniku, znovuzrození a zákonu příčiny a následku (tzv. karmickému zákonu). Výklad se opíral především o pálijský kánon, tedy o klasické texty théravádového buddhismu. Domnívám se, že tyto nauky jsou obecným základem všech buddhistických učení a že jsou v této podobě v zásadě respektovány také ostatními buddhistickými tradicemi. Výše podaný výklad tedy chápu jako vhodné východisko pro

⁴² Srov. *Madžđhima-nikája* 135.

studium nauk novějších buddhistických škol a pro porozumění jejich specifickým znakům, kterým se budu věnovat v následujících kapitolách.



mapa © Jiří Holba

1.2.3 Mahájánový buddhismus

První ideje a texty hnutí, které později vešlo ve známost jako mahájána (doslova „velké vozidlo“), se začaly utvářet v období mezi lety 100 př. n. l. – 100 n. l. Toto hnutí nebylo pravděpodobně spjato s konkrétní geografickou oblastí Indického poloostrova ani svázáno s nějakou konkrétní starší školou. Byly pro něj charakteristické tři rysy: (1) zdůrazňování bódhisattvovské cesty, (2) nová kosmologie vycházející z vizualizací zasvěcených Buddhovi jakožto transcendentní bytosti a (3) nové filosofické koncepce založené na meditativním poznání prázdnoty jevů. Tyto faktory přinesly nové interpretace Buddhovy nauky, jejichž postupná systematizace dala vzniknout (asi v 5. st. n. l.) vlastní identitě mahájány.⁴³

Pro starší buddhistické školy bylo obvyklým cílem duchovní cesty dosažení arahatství – tedy dosažení úplné nibbány, spojené s trvalým odstraněním všech forem chtivosti, nenávisti a zaslepenosti (pa. *lóbha, dósa, móha*), které zároveň znamená ukončení koloběhu znovuzrovnání (*samsáry*). Proti tomuto cíli staví mahájána ideál bódhisattvy. Bódhisattva usiluje o rozvinutí buddhovských kvalit, tzv. dokonalostí (*páramí*), aby se stal někdy v budoucnu dokonale probuzeným buddhou (skt. *samjak-sambuddha*) a mohl co nejúčinněji pomáhat druhým bytostem osvobodit se od utrpení.⁴⁴ Cestou bódhisattvy prošel i historický Buddha Gótama a tento ideál je znám též v théravádě. Ve starších školách však nebyl přijímán jako všeobecný a hlavní cíl, nýbrž byl chápán jako ojedinělá cesta výjimečných jedinců.

Pro mahájánový buddhismus je dále příznačný vznik velkého množství nových súter, které se lišily formou i obsahem od textů zařazených v původním kánonu. Jejich významným rysem bylo právě zdůrazňování bódhisattvovské cesty a soucitu s druhými. Příslušníci mahájánového hnutí považovali tyto texty za autentické slovo Buddhovo, což zdůvodňovali několika způsoby: Tyto nauky měl autorům odhalit v jejich meditativních vizích stále existující, transcendentní Buddha;⁴⁵ měly být novým projevem dokonalé moudrosti, jež je podstatou buddhovské dharmy; Buddha je měl ukrýt v nebeské říši nágů do té doby, než se objeví lidé, kteří budou schopni odhalit a pochopit jejich hloubku. Přestože všechny tyto sútry vycházely z meditační zkušenosti svých autorů, mají formu rozhovorů mezi Buddhou a jeho žáky či bohy.

Tradiční školy, které takovou autoritu novým sútrám nepřiznávaly a polemizovaly s jejich výkladem nauky, byly přívrženci mahájány později souhrnně označovány jako *hínajána* – malé vozidlo. Toto označení, vnímané tradičními školami jako pejorativní, mělo vyjadřovat, že hínajána je omezeným prostředkem k osvobození, určeným pouze pro některé jedince. Mahájána – velké vozidlo – naopak deklaruje cestu, jejímž ideálem je uskutečnění plného buddhovství a vysvobození všech bytostí. Prostředky k dosažení tohoto cíle již netvoří pouze nauka, společenství Buddhových žáků, vlastní úsilí a moudrost, jak je to chápáno například v théravádě. Významnou pomoc na duchovní cestě mohou poskytnout též rozliční buddhové (např. Amitábha) a bódhisattvové (např. Avalókitéšvara, Maitréja, Maňđušrí), kteří jsou chápáni jako stále přítomné transcendentní bytosti a jsou předmětem hlubokého uctívání.

⁴³ Viz např. P. Harvey: *An introduction to Buddhism: teachings, history and practices*, Cambridge University Press 1990, str. 89–120.

⁴⁴ Nyanatilokův *Buddhistický slovník* obsahuje výčet následujících deseti dokonalostí: 1. dokonalá štědrost (*dána-páramí*), 2. dokonalá etika (*síla-páramí*), 3. dokonalá zdrženlivost (*nekkhamma-páramí*), 4. dokonalé poznání či moudrost (*pañña-páramí*), 5. dokonalá energie či úsilí (*virija-páramí*), 6. dokonalá trpělivost (*khanti-páramí*), 7. dokonalá pravdivost (*sačča-páramí*), 8. dokonalé rozhodnutí (*adhitthána-páramí*), 9. dokonalá dobrotivost (*mettá-páramí*) a 10. dokonalá vyrovnanost (*upekkhá-páramí*).

⁴⁵ Podlé théravádové tradice není možné, aby Buddha po svém odchodu do parinibbány (tzn. po své smrti) kdekoli reálně existoval a byl dostupný jakékoli skutečné komunikaci.

Na utváření mahájánového buddhismu měla vliv nauka o dovednosti v prostředcích (skt. *upája-kaušalja*), která se rozšířila pod vlivem *Lotosové sútry* (*Saddharma-pundarika-sútra*) ve 2. století n. l. Podle této nauky má bódhisattva uplatňovat ty nejhodnější prostředky k dosažení prospěšných cílů s ohledem na schopnosti žáků a celý situační kontext. V rámci mahájány tím lze ospravedlnit i jednání, které by bylo za jiných okolností chápáno jako neetické (například lež pro záchranu života nebo násilí, které má zabránit většímu zlu). Podle *Lotosové sútry* měl Buddha vyložit tři úrovně nauky s ohledem na různou duchovní vyspělost svých následovníků. Učení starších škol, tzv. „cesta žáka“ (*šrávakajána*), zahrnující čtyři ušlechtilé pravdy a cíl arahatství, a „cesta buddhy samotáře“ (*partjékabuddhajána*) reprezentují nižší úrovně nauky. Pro vyspělejší jedince je určena cesta bódhisattvy (*bódhisattvajána*), odpovídající mahájáně, která má být rozvíjena až k dosažení buddhovství.

Podobu mahájánového buddhismu ovlivnily dále dva vlivné myšlenkové proudy – *madhjamaka* a *jógáčára*. Přestože se jedná o rozsáhlé filosofické systémy, opírají se o kontemplativní zkušenosti svých hlavních představitelů.

Madhjamaka (střední cesta), též známá jako *šúnjatáváda* (nauka o prázdnotě) byla „založena“ ve 2. st. n. l. indickým mnichem a filosofem Nágárdžunou. Vychází z tzv. pradžňápáramitové literatury (*pradžňá-páramitá* = dokonalé poznání). Základní myšlenkou madhjamaky je, že všechna jsoucna jsou prázdná a nemají vlastní podstatu (skt. *svabháva*) – to znamená, že jejich existence je vždy závislá na příčinách a podmínkách. Nágárdžunova argumentace směřuje proti sarvástivádovému pojetí atomárních jevů (*dharma*) jakožto svébytných entit. V tomto ohledu neodporuje Nágárdžunovo pojetí naukám théravádového buddhismu, který ničemu, kromě nibbány, svébytnou existenci nepřisuzuje. Na vývoj pozdějších buddhistických škol má vliv též Nágárdžunův názor, že samsára a nirvána se z hlediska absolutní pravdy neliší, neboť povahou obou je prázdnota. Praktickým důsledkem této úvahy je, že uskutečnění nirvány nemusí být podle mahájánové tradice spojováno s opuštěním samsárického světa a ukončením koloběhu znovuzrozdání. Bódhisattvové transcending dualitu samsáry a nirvány mohou setrvávat v tomto světě a být přesto osvobození úplným pochopením prázdnoty všech jevů.⁴⁶

Jógáčára vznikla ve 4.–5. století v Indii a jejími zakladateli byli mniši Asanga a Vasubandhu. Přední jógáčárový text *Samdhinirmóčana-sútra* hovoří o trojím roztočení kola dharmy (metaforicky vyložení nauky), přičemž první roztočení se připisuje Buddhovi Gautamovi, druhé Nágárdžunovi a třetí jógáčáře. Základním východiskem jógáčáry je, že veškerá zkušenost pramení v mysli a že vnější i vnitřní svět je tvořen pouhými mentálními konstrukty. Jógáčára, nazývaná též *vidžňánaváda* (nauka o vědomí), se proto zabývá především povahou mysli a vědomí. Nauka o „třech způsobech bytí“ (skt. *tri-svabháva*) rozlišuje tři úrovně vnímání světa: (1) *parikalpita-svabháva* je běžná, s nevědomostí spojená úroveň bytí, kdy jsou předměty naší zkušenosti chápány jako samy o sobě existující, přestože jsou ve skutečnosti pouhými mentálními konstrukty; (2) *paratantra-svabháva* je úroveň, kdy jsou věci chápány jako vzájemně podmíněné a neexistující samy o sobě, ale stále zde není překonána dualita subjektu a objektu; (3) *parinišpanna-svabháva* je nejvyšší úroveň porozumění, která odpovídá poslední skutečnosti. Při ní je překonána dualita subjektu a objektu a vše je nahlíženo jako mentální konstrukt, který je ze své povahy prázdný. Tato nejvyšší úroveň je v jógáčáře ztotožňována s dosažením nirvány. V jógáčáře podobně jako v madhjamace tedy spočívá osvobození v plném pochopení prázdnoty samsáry. Nirvána neznamena opuštění světa, ale změnu v jeho prožívání a pochopení, což umožňuje i probuzeným bytostem setrvávat v samsáře a pečovat o blaho druhých.

Nauka o buddhovské podstatě (*tathágata-garbha*; doslova „zárodek tatháगतy“, tj. buddhy) je další mahájánovou naukou, o níž se chci zmínit, neboť též významně ovlivnila

⁴⁶ Blíže viz P. Williams, A. Tribe: *Buddhistické myšlení. Úplné uvedení do indické tradice*. ExOriente 2011.

zenový a vadžrajánový buddhismus. Přestože čínská tradice pojímá tuto nauku jako samostatný myšlenkový proud, je *tathágata-garbha* přítomná v madhjamace a jógáčáře a její náznak lze vystopovat již v pálijském kánonu. Podstatou této nauky je, že každá živá bytost v sobě nese zárodek buddhovství či buddhovskou přirozenost. Když je mysl zbavena nečistot (averze, žádostivosti a nevědomosti), odhalí se tato její věčná, zářící a čistá podstata, kterou madhjamaka nazývá probuzenou myslí (*bódhi-čitta*).

Vliv buddhismu v Indii postupně slábl. Vrcholného úpadku dosáhl ve 12. století v důsledku muslimských invazí a dalších faktorů. Hlavním náboženstvím Indie se pak stává hinduismus.⁴⁷ Mahájánový buddhismus se však již dávno předtím rozšířil na východ – do Číny, Koreje a Japonska, kde dal vzniknout tradici nazývané čínsky *čchan*, korejsky *seon* a japonsky *zen* (ze sanskrtského *dhjána* – meditační pohroužení). Na severu se rozšířil buddhismus především do Nepálu, Tibetu, Bhútánu a Mongolska. Tato severní větev buddhismu bývá dnes označována jako tibetský buddhismus nebo *vadžrajána* (diamantové vozidlo).

1.2.4 Východní buddhismus a zen

Asi v prvním století našeho letopočtu se dostává buddhismus po Hedvábné stezce z Indie do Číny, kde se setkává s konfucianismem a taoismem. Od 6. století je zde buddhismus nejrozšířenějším duchovním proudem, a to až do 12. století, kdy v Číně převládne neokonfucianismus. Z filosofického hlediska je čínský buddhismus formován překlady pradžňáparamitové literatury, madhjamaky, jógáčáry, sarvástivádové abhidharmy a sanskrtského kánonu. Atraktivní jsou mahájánová učení o buddhovské přirozenosti (skt. *tathágata-garbha*), o dovednosti v prostředcích (skt. *upája-kaušalja*) a o totožnosti samsáry a nirvány, která koresponduje s taoistickým pojetím, že poslední skutečnost (v taoismu ji reprezentuje *tao*) je imanentně přítomná ve světě.

Nejvýznamnějšími buddhistickými tradicemi v Číně se staly *čchan* (jap. *zen*) a buddhismus Čisté země. Buddhismus Čisté země se rozšířil především mezi prostým laickým obyvatelstvem. Vychází z předpokladu, že již nastalo období úpadku nauky a není v našich vlastních silách dosáhnout osvobození. S pomocí buddhy Amitábhy je však možné znovuzrodit se v jeho Čisté zemi (skt. *Sukhávatí*) a nirvánu uskutečnit tam. Zrození v této nebeské oblasti má být dosažitelné už pouhou opravdovou vírou v buddhu Amitábhu.

Za zakladatele *čchanového* buddhismu a prvního čínského zenového patriarchu je považován legendární indický mnich Bódhidharma, který měl přijít do Číny v 6. století. Bódhidharma měl mimo jiné meditovat devět let v klášteře *Šao-lin* a předat zde též indické bojové umění *kalarippajattu*, z něhož se později vyvinulo *kung-fu*. Životní příběhy této postavy však mají do velké míry spíše povahu legendy než historického faktu.

Čchan klade největší důraz na meditaci. Studium textů a rituály jsou považovány za podružné nebo úplně bezvýznamné. Podstatou *čchanu* je bezprostřední uvědomění si vnitřní, buddhovské podstaty vlastní mysli. Takový osvobozující vhled (čínsky *wu*, jap. *satori*)⁴⁸ může vyvstat v meditaci, v přímé interakci mezi učitelem a žákem (předáním „z mysli do mysli“ či „od srdce do srdce“) nebo zcela spontánně. Vhledy s sebou přinášejí různé úrovně probuzení. Nejvyšší úrovní je úplná aktualizace buddhovské přirozenosti. Osoba se tak stává buddhou a poznává, že její mysl nebyla od buddhovství nikdy oddělena.

⁴⁷ Tento spletitý proces popisuje P. Harvey: *An introduction to Buddhism: teachings, history and practices*, Cambridge University Press 1990, str. 139 a následující.

⁴⁸ Termínem *wu* resp. *satori* bývá označováno jak konečné probuzení (*bódhi*), tak dílčí vhledy a záblesky osvobozujícího poznání (pa. *ñána*, skt. *džňána*).

Aby mistr pomohl žákovi zprostředkovat poznání jeho pravé buddhovské přirozenosti, vytváří na základě dovednosti v prostředcích specifické podmínky výuky. Jedním z nástrojů je pevná disciplína, pěstovaná hlavně v kláštorech, která pomáhá překonat vlastní tužby a očistit mysl od starých neprospěšných návyků. Jiným nástrojem jsou mnohdy neobvyklé verbální či neverbální intervence mistra, někdy ve formě paradoxní otázky (čínsky *kung-an*; jap. *koan*) – například „jak zní tlesknutí jedné ruky?“. Takové jednání směřuje k rozbití běžného konceptuálního pojmání světa a k projevení skutečné, neduální podstaty mysli.

Z čchanových resp. zenových škol jsou nejznámější školy *Lin-ti* (jap. *Rinzai*) a *Cchao-tung* (jap. *Sótó*). Obě školy, pojmenované podle svých zakladatelů, vznikly v 9. století a v 11. století se staly nevlivnějšími čchanovými školami v Číně. Pro školu *Lin-ti* (jap. *Rinzai*) je typické používání kóanů, drsné intervence ze strany mistra a přesvědčení, že k probuzení dochází náhle. Pro školu *Cchao-tung* (jap. *Sótó*) je charakteristický důraz na meditaci v sedě (jap. *zazen*) a názor, že k probuzení dochází postupnými vhledy. V 15.–17. století došlo v Číně ke sloučení obou těchto škol, zatímco v Japonsku zůstaly odděleny.

Ve 4. století se dostává buddhismus přes Čínu do Koreje. Korejský buddhismus nejvýrazněji ovlivnil zenový mnich Činul (1158–1210), kterému se podařilo pragmaticky spojit zen (korejsky *seon*) s výkladem súter a harmonicky propojit nauky ostatních buddhistických škol. Jako zenový mnich zastával přesvědčení, že hlavním cílem je bezprostřední poznání buddhovské přirozenosti, zároveň však vedl žáky – vycházející z jejich dispozic a potřeb – k rozvoji prospěšných stavů mysli a k postupným vhledům do prázdnoty věcí.

Do Japonska se dostal buddhismus v 6. století nejprve z Koreje a setkal se zde s animistickým a polytheistickým šintoismem. Většina japonských buddhistických škol vznikla během následujících staletí na základech škol čínských. Nejvlivnějšími se staly zenové školy *Rinzai* a *Sótó*, amidismus a Ničirenova škola. Učení školy *Rinzai* přinesl na sklonku 12. století z Číny do Japonska japonský mnich Eisai. Jeho žák Dógen pak přinesl ve 13. století z Číny učení školy *Sótó*. Amidismus je japonský název pro buddhismus Čisté země buddhy Amitábhy. Specificky japonskou buddhistickou školu založil ve 13. století japonský mnich Ničiren na základech *Lotosové sútry*.

1.2.5 Tibetský buddhismus a vadžrajána

V 7. století se buddhismus dostal do Tibetu, kde se střetl s původní animistickou tradicí *bön*, která ve své starší formě používala šamanské praktiky a magii spojenou s duchy a démony. Buddhismus v Tibetu pevně zakořenil až v 8. století, kdy zde indický mahájánový učenec Šántarakšita, zakladatel školy *jógáčára-svátantrika-madhjamaka* a představený buddhistické univerzity Nálada, založil první buddhistický klášter Samjä a zprostředkoval sarvástivádovou ordinační linii. Na jeho doporučení byl do Tibetu pozván indický *mahásiddha* („mudrc“) Padmasambhava, kterému je připisována největší zásluha za rozšíření buddhismu v této himalájské zemi.

Nejstarší škola tibetského buddhismu nazývaná *Ňingma* (dosl. „stará škola“) se vztahuje k Padmasambhavovi jako ke svému zakladateli. Tato škola využívá zejména tantrické techniky a byla ovlivněna bönem. Nejvyšší naukou této školy je *dzogčhen* (dosl. „naprostá dokonalost“) – původní přirozenost mysli. V tomto prvotním neduálním vědomí se zrcadlí všechny jevy, aniž by jej jakkoli ovlivnily či znečistily.

Další vývoj tibetského buddhismu významně ovlivnil v 11. století indický mnich a učenec Atiša. Přispěl k očištění mnišské sanghy zdůrazňováním disciplíny a celibátu a zasloužil se o lepší pochopení buddhistické nauky vycházející z *madhjamaky* a *tantry*. Atišovi

žáci založili školu *Kadam* („škola vázaná řádovými pravidly“). Pod vlivem jeho reformy vznikly v Tibetu v 11. století další dvě velké školy – *Kagjü* a *Sakja*.

Za zakladatele školy *Kagjü* („škola ústní tradice“) je považován Marpa, který obdržel v Indii tajné tantrické nauky od Narópy (šest Narópových nauk) a Maitrípy (velkou pečeť, skt. *mahámudra*). Tyto nauky jsou tradičně předávány v přímém kontaktu z učitele na žáka. Marpovým hlavním žákem byl jógin a básník Milaräpa. Jeho žák Gampopa založil první kláštery této školy. Škola *Kagjü* se dále větvila a dnes představuje její patrně nejvýraznější linii *Karma-kagjü* reprezentovaná 17. Karmapou.⁴⁹

Škola *Sakja* („škola šedé země“) klade důraz na vzdělání a studium textů a má řadu společných rysů s *Kagjü*. Během mongolské nadvlády ve 13. století vykonával *Sakja-lama*, čtvrtý představený této školy, funkci správce Tibetu a spolu se svým nástupcem *Phagpou*, jenž byl duchovním poradcem Kublajchána, se zasloužili o první rozšíření buddhismu do Mongolska.

Čtvrtou velkou školou tibetského buddhismu je *Gelug* („ctnostná škola“), která byla založena učencem a reformátorem *Congkhapou* (1357–1410) na základech školy *Kadam*. *Congkhapa* zdůrazňoval studium *madhjamaky* a omezení magických technik. Tantrickou praxi doporučoval pouze duchovně vyspělým jedincům a sexuální jóga neměla být cvičena mnichy. Kláštery školy *Gelug*, které byly vybudovány poblíž *Lhasy* po vzoru indických klášterních univerzit, se staly centry buddhistické vzdělanosti. V 16. století se zásluhou školy *Gelug* znovu rozšířil buddhismus do Mongolska a mongolský panovník *Altanchán* udělil představenému školy titul *dalajlama* („učitel s moudrostí jako oceán“). *Dalajlamové* pak byli od 17. století, kdy se Tibet opět dostal pod nadvládu Mongolů, též politickými správci Tibetu.

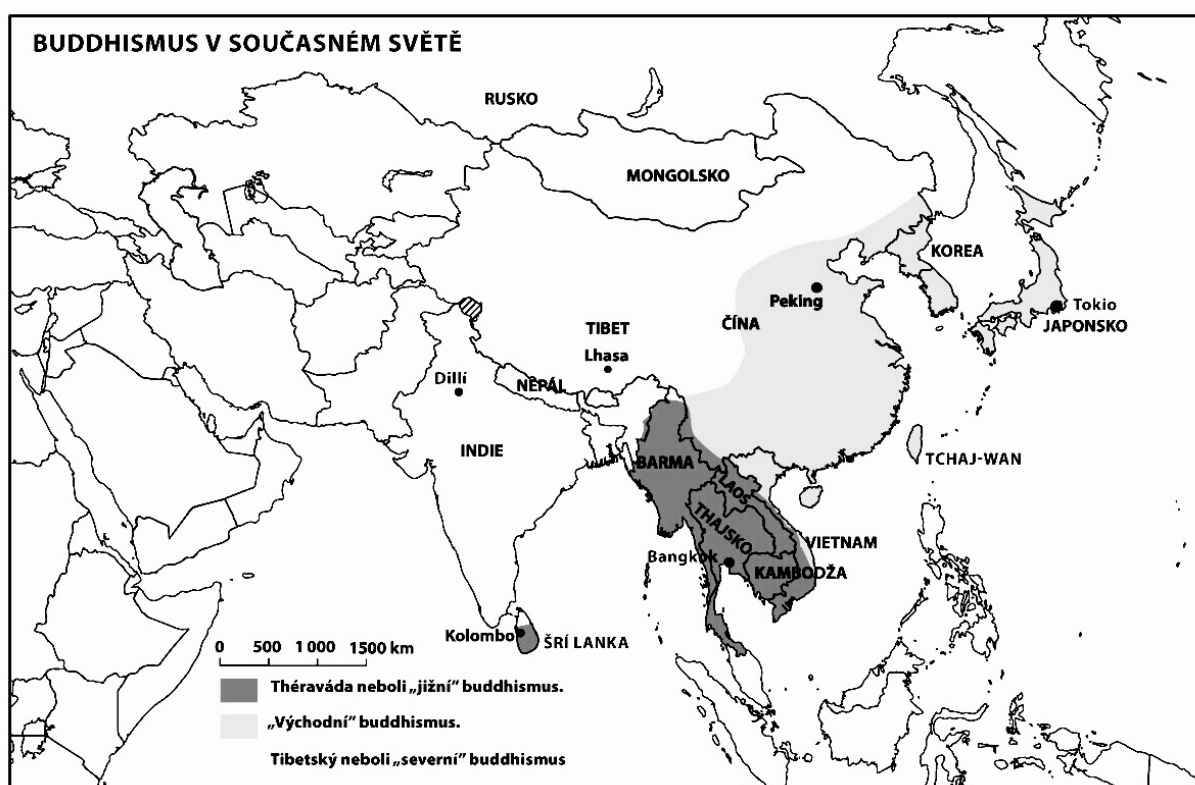
Pro tibetský buddhismus je charakteristické, že někteří učitelé (tib. *lama*, skt. *guru*) jsou rozpoznáváni jako inkarnace (znovuzrození; tib. *tulku*) svých významných předchůdců. Rovněž současný *dalajlama*, *Tändzin Gjamccho*, je považován za inkarnaci předchozích *dalajlamů* a čtrnáctou inkarnaci *bódhisattvy Avalókitéšvary* (tib. *Čänräziga*). Jeho Svatost 14. *dalajlama* je hlavou tibetské exilové vlády a představuje významnou duchovní autoritu tibetského buddhismu. Od roku 1959 žije v důsledku čínské invaze do Tibetu v exilu v indické *Dharamsale*.

Převládající formou tibetského buddhismu je *vadžrajána* („diamantové“ či „nezničitelné vozidlo“). *Vadžrajána*, pro niž je charakteristická tantrická praxe, se objevuje z historického hlediska asi v 6.–8. století v Indii. Textovým zdrojem *vadžrajánových* nauk jsou tzv. *tantry*. Tantrické nauky *vadžrajány* pocházejí historicky ze 7.–12. století a byly pravděpodobně ovlivněny indickou jógovou tradicí. Samy nicméně odvozují svůj původ od historického *Buddhy Šákjamuniho*, který je měl podle této tradice předat těm žákům, kteří byli schopni uvědomit si přímo svou buddhovskou podstatu. *Vadžrajána* dále vychází z učení indických laických mudrců, tzv. *mahá-siddhů* (dosl. „velkých dosažitelů“), kterými byly například *Tilópa*, *Narópa* či *Padmasambhava*. Tantrická praxe *vadžrajány* má umožnit duchovně vyspělým jedincům rychlé poznání vlastní buddhovské přirozenosti a její realizaci, aniž by bylo nutné procházet velmi dlouhou cestu *bódhisattvy* (skt. *páramitájána*). Někteří přívrženci *vadžrajány* interpretují její vznik jako třetí roztočení kola dharmy.

Vadžrajána bývá označována též jako *mantrájána* nebo *tantrájána* (resp. tantrický buddhismus), neboť využívá při své praxi *mantry* (zvukové formy a magické formule) a tantrická cvičení. Při tantrických cvičeních se používají vizualizace božstev reprezentujících určité mentální a energetické kvality, které si přeje adept rozvinout, aby zbavil mysl nečistot a realizoval svou původní buddhovskou přirozenost. K tomuto účelu jsou používány *mantry*

⁴⁹ Při rozpoznávání 17. inkarnace karmapy došlo v linii *Kagjü* k rozkolu, kdy obě strany trvaly na tom, že rozpoznaly správnou inkarnaci předcházejícího karmapy. V současnosti jsou tedy dva 17. karmapové a oba mají své následovníky po celém světě.

(rituální zvuky), mandaly (rituální obrazy), mudry (rituální gesta) a jidamy (personifikované buddhovské formy odpovídající individuálním dispozicím meditujícího). Při tantrických cvičeních je zásadní role učitele (skt. *guru*), který žáka do těchto metod zasvěcuje a pomáhá mu zprostředkovat prožitek buddhovské přirozenosti mysli. Z řady dalších vadžrajánových technik zde uveďme alespoň *gurujógu* (meditace na učitele) a *phowu* (přenos vědomí či vědomé umírání). Některé školy využívají tantrická cvičení, při nichž se vyvolává sexuální energie, v reálném tělesném spojení či jeho vizualizací, za účelem její transformace a dosažení vysokých spirituálních úrovní. Tato cvičení mají být určena pouze pro duchovně vyzrálé jedince a mají podléhat přísným pravidlům. Některé tantrické metody, jako například mantry či sexuální jóga, mají své historické kořeny v hinduismu.



Mapa © Jiří Holba

1.3 Buddhismus na Západě

V předchozí kapitole jsem popsal nejvýznamnější buddhistické tradice, jejich charakteristiky a důležité aspekty jejich historie, především okolnosti jejich vzniku a raného vývoje. Bylo by možné sledovat další vývoj těchto směrů v tradičních asijských kulturách až po jejich tamní současné projevy, tomu se ovšem v tomto pojednání nevěnuji.⁵⁰ S ohledem na ústřední téma, kterým je buddhismus v České republice, přejdu nyní k tomu, jak se dostal buddhismus na Západ. V následující podkapitole 1.3.1 budu sledovat historický vývoj zhruba do 70. let 20. století. Současnému buddhismu na Západě je pak věnována kapitola 1.3.2.

1.3.1 Historie buddhismu na Západě

K prvním kontaktům západní, helénské kultury s buddhismem docházelo již od 4. století př. n. l. Impérium Alexandra Makedonského se na východě rozpínalo přes Persii až k Indickému poloostrovu. Ve východních oblastech Makedonské říše, v Bakrii (oblast dnešního Afghánistánu), docházelo k poměrně intenzivní kulturní výměně mezi Východem a Západem. Ve 3. století př. n. l. se některé východní oblasti Makedonské říše osamostatnily a na území dnešního Pákistánu vzniklo Řecko-baktrijské království, kde se intenzivně mísily řecké, perské a indické kulturní vlivy. Řecký král Menandros (v indických pramenech Milinda), který zde vládl ve 2. století př. n. l. je první historicky dokumentovanou osobou ze Západu, která konvertovala k buddhismu. Klasický buddhistický text *Otázky krále Milindy* (v páli: *Milinda Pañha*) zaznamenává četné rozpravy mezi dotazujícím se králem Milindou a odpovídajícím buddhistickým mnichem a mudrcem Nágasenou. Tento text se stal dokonce součástí pálijského kánonu a díky své názornosti a velkému množství příkladů a příměrů je dodnes velmi inspirativní a čtivý.



Až do konce 18. století se na domácí půdě setkával Západ s buddhismem a jeho idejemi pouze výjimečně, prostřednictvím zpráv obchodníků, cestovatelů a misionářů. Evropa se začala otvírat studiu východní spirituality teprve v době osvícenství, kdy pod vlivem nových vědeckých objevů a zkoumání oslabovala síla křesťanských dogmat. Zájem Západu o buddhismus byl zpočátku spíše teoretický. V následujících odstavcích se nejprve podíváme, jak probíhal tento proces na intelektuální a literární úrovni.

V 19. století vznikají první francouzské, německé a anglické překlady buddhistických textů. Ideje východních náboženství se stávají předmětem zájmu některých intelektuálů a projevují se v jejich vlastní tvorbě. V 19. století byl buddhismem ovlivněn například německý filosof Arthur Schopenhauer (v díle *Svět jako vůle a představa*) a určité sympatie k buddhismu projevoval i Friedrich Nietzsche, který jej ve svém *Antikristu* označil za daleko realističtější než křesťanství. V 1. polovině 20. století byl buddhismem inspirován také psycholog Carl Gustav Jung, který opatřil komentářem druhé vydání anglického překladu *Tibetské knihy mrtvých* (*Bardo thödol*) a zabýval se symbolikou tibetských mandal, nebo německý spisovatel Hermann Hesse se svým románem *Siddhártha*. Adekvátnější a hlubší porozumění buddhismu bylo v 19. století omezeno nedostatkem kvalitních překladů a absencí vlastní spirituální praxe založené na Buddhově učení, takže

⁵⁰ Stručný přehled moderní historie buddhismu v Asii najde čtenář například v knize Petera Harvey: *An introduction to Buddhism. Teaching, history and practices*. Cambridge University Press 1990. Kapitola 12.

zpočátku docházelo k určitým desinterpretacím. Buddhismus byl někdy mylně chápán jako pesimistické náboženství nebo byl vnímán jen skrze své vnější kulturní a rituální formy. K důkladnějšímu studiu buddhismu i k jeho popularizaci přispěli v 2. polovině 19. století francouzský orientalista Eugene Burnouf knihou *Introduction à l'histoire du Bouddhisme indien* (1844) a francouzským překladem *Lotosové sútry* (1852), Sir Edwin Arnold romantickou básní Buddhově životě *The Light of Asia* (1879), německý indolog Hermann Oldenburg (1854–1920) knihou *Buddha, jeho život, jeho učení a jeho společenství* (1881), britský koloniální úředník a učenec T. W. Rhys Davids (1843–1922) mj. knihou *Buddhismus* (1878), orientalista F. Max Müller (1823–1900), který vydal padesáti jedna svazkové dílo *Sacred Books of the East* obsahující také překlady buddhistických textů, či spoluzakladatel harvardské orientalistiky Henry Clarke Warren se svou kvalitní antologií překladů pálijského kánonu *Buddhism in Translations* (1896). Důležitým počinem bylo bezpochyby založení vydavatelství *Páli Text Society* (1881) Rhysem Davidsem v Anglii. Tato instituce vydala do roku 1910 většinu textů pálijského kánonu přepsaných latinkou a také množství poměrně zdařilých anglických překladů, které jsou použitelné i dnes. Na začátku 20. století se začínají více studovat také tibetské a čínské buddhistické texty. K rozvoji teoretického studia mahájánového buddhismu a buddhistické filosofie přispěli zejména ruský orientalista F. I. Štěrbaťskij (1866–1942), belgický indolog a překladatel abhidharmy a jógáčáry L. de La Vallée Poussin (1869–1938) či japonský překladatel a autor literatury o zenu D. T. Suzuki (1870–1966). Z významných buddhologů působících po druhé světové válce uveďme alespoň představitele francouzsko-belgické školy E. Lamotta (1903–1983) a německo-anglického buddhologa Edwarda Conzeho (1904–1979), jehož knihy významně ovlivnily akademické studium buddhismu v 2. polovině 20. století. Od 60. let 20. století se začíná buddhismus běžně studovat na evropských a amerických univerzitách a v současnosti mají velké západní univerzity často vlastní oddělení pro buddhistická studia. Univerzita Karlova i další české univerzity bohužel zatím zůstávají v tomto směru stranou.

Dalším zdrojem kontaktů mezi Západem a buddhismem, v tomto případě hlavně buddhistickou kulturou, byli asijsí imigranti. Od 19. století to byli především Číňané a Japonci, kteří odcházeli do USA – a také do Brazílie – za prací a zakládali tam své kláštery. Ty ovšem sloužily hlavně pro jejich vlastní religiózní účely a původní místní obyvatelé se obvykle nestávali součástí těchto komunit.⁵¹ Sinhálští imigranti (tj. ze Srí Lanky) byli prvními, kdo přinesli v 19. století buddhismus do Austrálie a později také do některých afrických zemí (Tanzanie, Ghana, Zair). Po 2. světové válce se řady asijských imigrantů na Západě rozšířily především o Vietnamce, Korejce, Laosany, Kambodžany, Thajce a po čínské invazi do Tibetu v roce 1959 také o Tibeťany. Tradiční náboženské iniciativy těchto imigrantských komunit jsou na Západě dodnes spíše uzavřené a západní obyvatelé se jich většinou účastní jen výjimečně, pokud nejde o iniciativy zaměřené na propagaci a podporu vlastní kultury (jak je to běžné u Tibeťanů) nebo o případy, kdy je smíšená komunita západanů a Asiatů spojena osobností charismatického učitele, který předává Buddhovo učení způsobem zajímavým pro všechny zúčastněné.⁵² Přes tuto přetrvávající oddělenost mezi imigrantskými komunitami asijských buddhistů a západními buddhistickými komunitami dochází dnes k určitému prolínání také tím, že asijsí imigranti jsou obvykle nejvýznamnějšími podporovateli mnišských komunit a klášterů na Západě, byť jsou tyto často tvořeny právě západními mnichy. Příkladem mohou být kláštery thajské lesní tradice Amaravati v Anglii či Dhammapála ve

⁵¹ Obdobnou situaci můžeme pozorovat i dnes v České republice. První buddhistický chrám vybudovaný Vietnamci ve Varnsdorfu slouží téměř výhradně pro náboženské účely vietnamské komunity.

⁵² Takovou osobností byl například barmský mnich Dr. Rewatadhamma Sayadaw, který žil od roku 1975 do své smrti v roce 2004 v Buddhické viháři v Birminghamu. V devadesátých letech navštívil také Českou republiku.

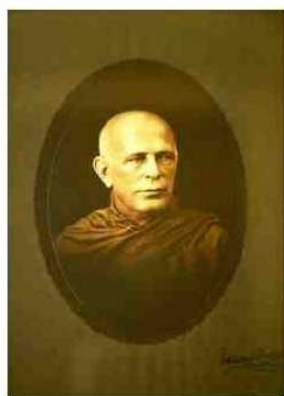
Švýcarsku, kde žijí převážně buddhističtí mniši ze Západu a které jsou podporovány převážně Thajci.

Hlavním pramenem poznatků o buddhismu – vedle literárních zdrojů založených na překladech původní buddhistické literatury a teoretické interpretaci buddhistických myšlenek – byli pro západní svět lidé, kteří se o buddhismus nezajímali pouze teoreticky, ale přijali jej za svou životní cestu či jím byli ve svých duchovních aktivitách inspirováni. Byli to první západní buddhisté, případně první buddhistická společenství. Lze říci, že v tomto směru působila Theosofická společnost založená v roce 1875 v New Yorku Helenou P. Blavatskou (1831–1891), Henrym Steelem Olcottem (1832–1907) a několika dalšími osobnostmi. Theosofická společnost nebyla zaměřena pouze buddhisticky, ale čerpala inspiraci též v hinduismu, neoplatonismu a dalších spirituálních tradicích.⁵³ Působila v USA, Indii, Anglii i Německu a někdy bývá považována za jakéhosi předchůdce hnutí *New Age*. H. S. Olcott, který strávil podstatnou část svého života v Indii a na Srí Lance, se zasloužil o popularizaci buddhistických idejí například knihou *Buddhistický katechismus* a spolu s J. R. de Silvou je také autorem dnes mezinárodně uznávané buddhistické vlajky (na obrázku).



První čistě buddhistické organizace vznikají na Západě v 1. polovině 20. století – například v Německu byla první buddhistická společnost založena roku 1903, v Anglii byla Buddhistická společnost Velké Británie a Irska založena roku 1907, ve Francii *Les Amis du Bouddhisme* roku 1929 a v USA Americká buddhistická společnost roku 1930. Hlavní energetický náboj rozšiřování buddhismu na Západě se ovšem většinou soustředil kolem jednotlivých osobností, které působily jako jakási ohniska tohoto dění. V následujících odstavcích ilustrujeme tento proces na příkladu Německa, Anglie a USA, které jsem si vybral jednak proto, že zde byl tento proces poměrně výrazný a v určitém ohledu příznačný, jednak proto, že osobnosti působící v těchto zemích měly vliv také na buddhismus u nás. V České republice dnes existují také vazby na Francii (například Sótó zen mistra Kaisena a Rigpa), Polsko (Kwan um a Sótó zen), Švýcarsko (théraváda) či Itálii (Komunita zogčenu), nicméně vývoji buddhismu v těchto zemích se v našem stručném přehledu věnovat nebudeme.

O rozšíření buddhistických idejí v kontinentální Evropě se významně zasloužili němečtí buddhističtí mniši Nyanatiloka Thera (na obrázku) a Nyanaponika Thera. Oba měli



poměrně velký vliv na „český buddhismus“, a proto jim věnujeme větší pozornost. Nyanatiloka Thera se narodil jako Anton Walther Florus Gueth roku 1878 v německém Wiesbadenu. V roce 1904 se stal prvním kontinentálním Evropanem, který byl ordinován na buddhistického mnicha (*bhikkhu*). V roce 1911 založil v Polgasduwē na Srí Lance tzv. „Ostrovni poustevnu“ jako útočiště pro evropské mnichy. Během svého života pobýval v mnoha zemích včetně Barmy, Indie, Japonska a Číny. V roce 1929 založil spolu s dalším německým buddhistou, lamou Anagárikou Góvindou, organizaci *International Buddhist Union*, jejímž členem byl i český buddhista Leopold Procházka. V roce 1951 se spolu se svým žákem Nynaponikou zúčastnili jako první dva západní mniši buddhistického koncilu, který se konal v Barmě.⁵⁴ Nejdělsí část svého života strávil na Srí Lance, kde v roce 1957 zemřel. Z jeho rozsáhlé literární tvorby zde budiž zmíněno alespoň

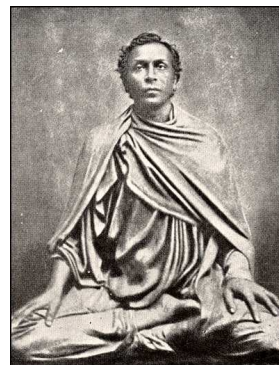
⁵³ V počátcích procesu etablování buddhismu na Západě (v 19. století) bylo ostatně běžné, že se nijak přísně nerozlišovaly ideje buddhismu a jiných asijských duchovních systémů.

⁵⁴ Tento buddhistický koncil byl teprve šestý od Buddhovy smrti a jako každý z těchto koncilů byl z hlediska buddhismu velmi významnou událostí.

Slovo Buddhovo, Buddhistický slovník či *Průvodce Abhidhamma-pitakou* a německé překlady *Anguttara-nikáji, Visuddhi-maggy* a *Otázek krále Milindy*. Mezi jeho žáky patřil též první český buddhistický mnich Nyanasatta Thera, o němž se zmíním později. Nyanaponika Thera (1901–1994), vlastním jménem Siegmund Feniger, byl ordinován v roce 1937 na Srí Lance. Byl zakladatelem vydavatelství *Buddhist Publication Society* (Kandy, Srí Lanka), které hrálo velmi významnou roli při zprostředkování klasických buddhistických textů západnímu světu. Mezi jeho nejznámější publikace patří *Jádru buddhistické meditace, Kořeny dobrého zlého* či *Abhidhamma Studies*.

Mezi další osobnosti, které přispěly k rozšíření buddhismu v kontinentální Evropě v 1. polovině 20. století, patřili německý indolog Georg Grimm (1868–1945), autor jedné z nejcennějších knih o buddhismu ve své době *Buddhovo učení, náboženství rozumu* (vyšla 1915). G. Grimm založil spolu s K. Seidenstueckrem v roce 1923 Německé buddhistické společenství, přejmenované v roce 1935 na Společenství starého buddhismu. Vyznačovalo se specifickou Grimmovou interpretací Buddhovy nauky, kterou nazýval „starý buddhismus“ (ve smyslu původního učení) a která nebyla obecně přijímána. Další důležitou postavou evropského buddhismu té doby byl Paul Dahlke (1865–1928). Ten mimo jiné v roce 1924 založil dodnes fungující *Das Buddhistische Haus* v Berlíně, který sloužil jako klášter a meditační centrum a po válce se stal sídlem vlivné německé buddhistické organizace *German Dharmaduta Society* (založena 1952). Do 2. světové války převládal v Německu théravádový buddhismus, další buddhistické tradice dostávají větší prostor až v 2. polovině 20. století. V roce 1948 vydal Eugen Herrigel knihu *Zen a umění lukostřelby*. V 70. letech vznikla první zenová centra a pod vlivem lamy Anagáriky Góvindy (1898–1985) se rozšířil také tibetský buddhismus. Lama Anagárika Góvinda, vlastním jménem E. F. Hoffman, se narodil r. 1898 v Německu. Po studii filosofie, archeologie a malířství v Evropě se stal buddhistickým mnichem na Srí Lance. Přes svou počáteční kritičnost vůči jiným než théravádovým buddhistickým tradicím konvertoval pod vlivem dalších životních zkušeností k tibetskému buddhismu. V roce 1933 založil v Darjeelingu v Indii laický buddhistický řád *Arya Maitreya Mandala*, který od padesátých let funguje také na Západě.

Jednou z prvních osobností, které představily buddhismus v Anglii a v USA byl Anagárika Dharmapála (1864–1933, na fotografii), významný reformátor buddhismu v Indii a na Srí Lance, odkud pocházel. Ve Světovém náboženském parlamentu (*World Parliament of Religions*), který se konal při Mezinárodním veletrhu v Chicagu v roce 1893, reprezentoval buddhismus on a zenový mnich školy Rinzai Són Saku. Jejich vystoupení zanechalo velký dojem a otevřelo Dharmapálovi cestu k dalším návštěvám Spojených států i Anglie, během nichž přednášel, učil meditaci a setkával se s významnými osobnostmi (v Anglii například s R. Davidsem a theosofy). V roce 1926 založil v Anglii pobočku své organizace *Mahá Bódhi Society* a o dva roky později klášter pro sinhálské mnichy.



V roce 1902 byl v Barmě ordinován Allan Bennett (1872–1923) pod jménem Ánanda Metteyya a stal se tak druhým historicky doloženým britským (a vůbec západním) buddhistickým mnichem v historii.⁵⁵ V roce 1903 pak založil první buddhistickou misi v Evropě a podílel se významně na představení buddhismu v Anglii. V roce 1907 vznikla Buddhistická společnost Velké Británie a Irska, jejímž prvním předsedou se stal Rhys Davids. Významným počinem této instituce bylo mj. vydávání časopisu *Buddhist review* v letech 1909–1922. Po jejím zániku v roce 1924 založil Ch. Humphreys v Londýně Buddhistickou lóži Theosofické společnosti, která se od roku 1943 nazývá Buddhistickou společností a

⁵⁵ Prvním ordinovaným Evropanem byl Skot H.G. Douglas (1870–1905), který se stal mnichem v roce 1899 na Srí Lance a získal jméno Asoka Sasanaajoti. Zemřel v pětaticeti letech na cholera.

vydává dodnes existující časopis *The Middle Way*. Ve 30. letech navštívil Anglii také D. T. Suzuki, aby zde představil zen a japonskou kulturu. V roce 1954 byla založena Londýnská buddhistická vihára pro sinhálské mnichy. V témže roce ordinoval v Thajsku W. Purfhurst jako ctihodný Kapilavaddho. Roku 1956 se vrátil do Anglie, kde založil organizaci *English Sangha Trust* s cílem ustavit mnišskou sanghu a vyučoval meditaci vhladu. Pod záštitou *English Sangha Trust* založil později kanadský buddhistický mnich Ánanda Bódhi *Hampstead Buddhist Vihára* a roku 1966 vznikla Thajská buddhistická vihára v Londýně. V roce 1977 navštívil Anglii významný buddhistický mnich thajské lesní tradice Adžán Čá (na obrázku) a v osmdesátých letech založil jeho anglický žák Adžán Sumédhó největší evropský buddhistický klášter *Amaravati*. V roce 1967 navštívil Anglii na pozvání Ánandy Bódhiho Čhogyam Trungpa Rinpoče (viz níže), což vedlo k založení prvního anglického centra Tibetkého buddhismu *Samye-Ling*. V roce 1967 založil anglický mnich



Sangharakshita dnes rozsáhlou laickou organizaci *The Friends of the Western Buddhist Order*, jejíž ideovou základnou je především mahájánový buddhismus s důrazem na jeho aplikaci na Západě. Z Británie se rozšířilo toto hnutí do dalších evropských zemí, USA, Austrálie, na Nový Zéland a do Indie.

Počátky buddhismu v USA byly spojeny, jak zmiňuji výše, se Světovým náboženským kongresem (1893) a s osobnostmi Anagáriky Dharmapály a zenového mnicha školy Rinzai Són Šakua (1859–1919), kteří tam reprezentovali buddhismus. Pod jejich vlivem vydal později Dr. Paul Carus překlady mnoha buddhistických textů a vlastní knihu *The Gospel of Buddha*. Na pozvání P. Caruse přijel roku 1900 do Spojených států Són Shakuův žák D. T. Suzuki (1870–1966), autor řady anglických publikací o zenu, který strávil mnoho let na Západě a přednášel například na *Columbia University*. Další Són Shakuův žák, Nyogen Senzaki zakládal v Kalifornii od dvacátých do padesátých let 20. století první zenové skupiny a další žák, ctihodný Sókei-an, založil v roce 1930 v New Yorku Americkou buddhistickou společnost (později První americký zenový institut). Zatímco v Německu převládal dlouhou dobu jižní, théravádový buddhismus, v USA to byl právě zen. V období po 2. světové válce ovlivnil zen v 50. letech nejprve generaci beatníků a v 60. a 70. letech bylo mnoho sympatizantů hnutí hippies osloveno zenovým a tibetským buddhismem. K tomu přispěli mezi jinými především Shunryu Suzuki (1904–1971), japonský zenový mistr školy Sótó, který v 60. letech založil spolu se svými žáky dvě významné zenové instituce *San Francisco Zen Center* a *Tassajara Mountain monastery*. O zprostředkování východní spirituality, především zenu, v anglicky mluvících zemích se zasloužil také britský filozof a spisovatel Alan Watts (1915–1973). Dalším průkopníkem zenu byl Philip Kapleau (1912 – 2004), učitel japonské tradice *Sanbo Kyodan*, kombinující přístup škol Rinzai a Sótó. Obzvláště mezi hispánským a afroamerickým obyvatelstvem USA je od šedesátých let 20. století populární původně japonské hnutí *Sóka-Gakkai*, nazývané v USA *Nichiren Shóshú of America*, vycházející z učení japonského mistra Ničirena (13. století).⁵⁶

Jedním z hlavních představitelů čínské buddhistické tradice byl mistr Hsuan Hua pocházející z Hong Kongu. V 60. letech založil v San Francisku *Sino-American Buddhist Association* (SABA), jejíž ústřední nazývané *The City of 10000 Buddhas* sídlí v Kalifornii. *The City of 10000 Buddhas* provozuje též jednu z mála buddhistických univerzit na Západě *Dharma Realm University* a probíhá zde výcvik buddhistických mnichů a mnišek této tradice. Později získalo velký vliv také taiwanský mahájánový řád *Fo Guang Shan* mistra Hsing Yuna. Tato instituce provozuje od devadesátých let 20. století největší buddhistické kláštery na Západě (v USA a v Austrálii).

⁵⁶ Podle M. Baumanna: *Buddhism in Europe* (2002) je tato organizace také jednou z nejpočetnějších v současné Evropě, obzvláště v Itálii.

O rozvoj tibetského buddhismu v USA se v 70. letech velmi významně zasloužil tibetský lama linie Karma Kagjü Čögyam Trungpa Rinpoče (1939–1987), který po odložení mnišského roucha působil v 60. letech nejprve ve Skotsku. Čögyam Trungpa byl zakladatelem hnutí *Shambhala* (původně nazývané *Dharmadhátu* či *Vadžradhátu*), který stál u zrodu mnoha buddhistických skupin a významných buddhistických institucí, mezi něž patří například první buddhistická univerzita na Západě *Naropa University* v Boulderu v Coloradu a patrně největší buddhistické vydavatelství na Západě *Shambhala Publications*. Čögyam Trungpa (na fotografii) měl velmi osobitý přístup ke zprostředkovávání nauk tibetského buddhismu, snažil se je zbavit starých forem a přiblížit jejich podstatu lidem na Západě více psychologickým způsobem a metodami, které zapadaly do životní nálady a liberálních postojů jeho západních přívrženců. Za tím účelem vytvořil systém sekularizovaných technik, tzv. *Shambhala training*. Jedna z metod jeho práce, mající svůj původ v Asii, je známá jako tzv. „pošetilá moudrost“ (*crazy wisdom*), což také bezpochyby přispělo k jeho poněkud kontroverzní pověsti (mj. sukničkáře a alkoholika). Jeho patrně nejvlivnější knihou je *Protnutí duchovního materialismu*.



Trungpa ovšem nebyl prvním lamou působícím v USA. Tím byl patrně lama školy Gelug Geshe Ngawang Wangyal, který založil v roce 1958 lamaistický buddhistický klášter v New Jersey. Následovali další tibetští lamové, představitelé všech čtyřech velkých škol tibetského buddhismu, mezi jinými Tarthang Tulku, zakladatel *Tibetan Nyingma Meditation Center* v Berkeley v Kalifornii (1969), Thubten Yeshe a Thubten Zopa, zakladatelé organizace *Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition* (1975) a mnozí další. Patrně nejznámějším představitelem tibetského buddhismu na Západě je v posledních desetiletích současný 14. dalajlama, Tändzin Gjamcho, který navštívil USA poprvé v roce 1979 (na fotografii s Václavem Havlem při návštěvě České republiky, 2009).

Théravádový buddhismus se začíná ve Spojených státech pomalu zabydlovat až od šedesátých let 20. století. Roku 1965 byla založena ve Washingtonu buddhistická vihára pro sinhálské mnichy. V USA je ovšem théraváda reprezentována především tzv. „vipassanovým hnutím“, zaměřeným na meditaci vhledu (*vipassaná*). Ta je v théravádové tradici považována za ústřední buddhistickou meditaci, jejíž metodiku, která se pak stala populární na Západě, rozvinul ve 20. století barský meditační mistr Mahási Sayadaw (1904–1982). Mezi první osobnosti, které v USA tuto metodu zprostředkovali – poté, co se s ní seznámili v Asii – patřili především Jack Kornfield, Joseph Goldstein či Sharon Salzbergová.⁵⁷ Tito dodnes aktivní a populární učitelé meditace v roce 1974 společně založili *Insight Meditation Society* v Barre v Massachusetts a stáli u zrodu několika dalších významných buddhistických institucí v USA (například *Barre Center for Buddhist Studies*).

Z dalších západních zemí se podívejme alespoň v krátkosti na Francii. Jedním z prvních francouzských buddhistů byla cestovatelka a spisovatelka Alexandra David-Néelová (1868–1969; na fotografii), která navštívila v roce 1924 za velmi dobrodružných okolností Lhasu,

⁵⁷ J. Kornfield (nar. 1945) studoval meditaci vipassaná nejprve v 70. letech u Adžána Čá, nejvýznamnějšího představitele thajské lesní tradice 20. století. Sám se pak stal na čas v této tradici mnichem. J. Goldstein (nar. 1944) studoval meditaci vipassaná v téže době jako Kornfield v Bódhgaji v Indii u Anagáriky Munindry, žáka Mahási Sayadaw. Barskou metodu vipassany si osvojila rovněž S. Salzbergová a později též J. Kornfield.

hlavní město Tibetu, do kterého byl tenkrát zapovězen přístup všem cizincům. Žila také v Indii (1911) a setkala se dvakrát se 13. dalajlamou (v roce 1912). O svých cestách, o buddhismu a východní filosofii napsala asi třicet knih. V roce 1929 založil Američan žijící v Paříži G. C. Lounsbury první francouzskou buddhistickou společnost „Přátelé buddhismu“ (*Les Amis du Bouddhisme*). K většímu rozšíření buddhismu dochází stejně jako jinde na Západě v šedesátých a sedmdesátých letech 20. století. Zenový buddhismus byl ve Francii inspirován především japonským zenovým mistrem Taisenem Deshimaru (1914–1982) a vietnamským zenovým mistrem Thich Nhat Hanhem (nar. 1926), zakladatelem tzv. angažovaného buddhismu (viz níže) a kandidátem na Nobelovu cenu míru. Rozvoj tibetského buddhismu ve Francii v tomto období inspirovali svými návštěvami 14. dalajlama a 16. karmapa, Dudjom Rinpoče, Dilgo Khyentse Rinpoče, Pema Wangyal Rinpoče, Kalu Rinpoče a další.

Šedesátá a sedmdesátá léta přinesla rozšíření buddhismu i ve většině ostatních evropských zemí na západ od železné opony. Na východ od ní bylo v tomto směru asi nejdále Polsko, kam se jezdilo v sedmdesátých letech také z Československa praktikovat zen. Mluvíme-li o historii buddhismu na Západě, měli bychom alespoň zmínit, že buddhismus prošel ve 20. století svým raným vývojem také v Rusku,⁵⁸ Austrálii, na Novém Zélandu, v Jižní Americe i v Africe.

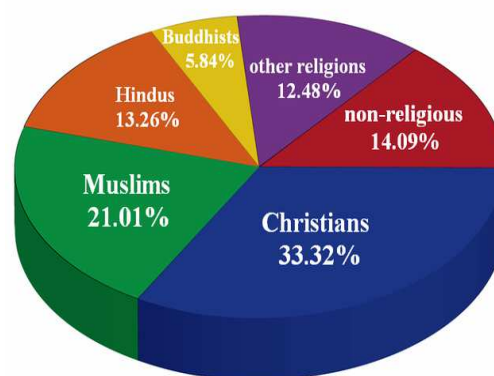
⁵⁸ Situace v Rusku byla z hlediska evropského buddhismu specifická – na území dnešní Kalmycké republiky (oblast u Kaspického moře) přišli v 17. století Kalmykové, pocházející původně z Číny, kteří se hlásili k mongolské tradici buddhismu vycházející z tibetské školy Gelug. Další ruskou republikou, kde je také tradičně rozšířena tato forma buddhismu, je Burjatsko (jihovýchodní Sibiř). Imigranti z těchto zemí založili v roce 1909 v Petrohradu první buddhistický chrám v Evropě (existoval pouze do roku 1915, kdy byl odsvěcen). Rusko se tedy nesetkalo s buddhismem nejprve zásluhou intelektuálů a orientalistů, jak tomu obvykle bylo jinde v Evropě, ale díky migraci těchto národů (blíže viz Bělka

1.3.2 Současný buddhismus na Západě

Ve většině evropských a amerických zemí jsou dnes přítomny všechny velké buddhistické tradice – théraváda, zen i tibetský buddhismus. Vývoj buddhismu na Západě od osmdesátých let do dneška představuje velmi rychle se rozvíjející a poměrně spletitý proces, jehož důležité milníky ukáže historie až z většího odstupu. V této kapitole se zaměřím jednak na statistiky, zachycující šíření buddhismu na Západě v číslech (byť jsou tyto údaje spíše orientační), jednak se pokusím popsat nejdůležitější charakteristické rysy a tendence západního buddhismu, o němž někteří hovoří jako o nově vznikající buddhistické tradici.⁵⁹

1.3.3 Počet buddhistů na Západě

Podívám-li se na buddhismus nejprve v kontextu ostatních světových náboženství, je podle údajů velkých encyklopedií – Wikipedie (2010) a *Encyklopeadia Britannica* (2005) – čtvrtým největším náboženstvím na Zemi, s cca šesti procenty světové populace (376 milionů lidí). To znázorňuje graf převzatý z anglické Wikipedie:



Ohledně počtu buddhistů v jednotlivých zemích, světadílech či geografických oblastech se informace podle různých pramenů výrazně liší. Níže uvádím několik statistických přehledů:

Tabulka 1 – Buddhismus v současném světě dle Wikipedie 2010
(http://en.wikipedia.org/wiki/Buddhism_by_country)

Oblast	Počet obyvatel	Buddhisté	Buddhisté v %
Asie celkem	4 049 434 182	726 336 585 – 1 506 229 199	17,936% - 37,196%
Střední Asie	95 398 532	2 879 280	3,018%
Východní Asie	1 585 083 298	467 848 179 – 1 247 740 793	29,515% - 78,717%
Střední Východ	285 194 911	585 025	0,205%
Jižní Asie	1 491 019 011	38 601 550	2,588%
Jihovýchodní Asie	592 738 430	214 723 860	36,226%
Evropa celkem	746 510 190	24 067 283*	3,223%*
Balkán	67 379 383	101 070*	0,15%*
Střední Evropa	77 052 660	2 912 591*	3,78%*
Východní Evropa	212 144 987	387 165*	1,825%*
Západní Evropa	389 933 160	20 666 457*	5,3%*
Amerika celkem	915 959 330	7 936 420	0,866%
Karibská oblast	24 683 536	43 498	0,176%
Střední Amerika	44 030 092	152 228	0,345%
Severní Amerika	462 382 674	7 241 845	1,566%

⁵⁹ Viz například Charles S. Prebish: *Studying the Spread and Histories of Buddhism in the West: The Emergence of Western Buddhism as a New Subdiscipline within Buddhist Studies*. In: Prebish, Charles S.; Baumann, Martin (Eds.): *Westward Dharma. Buddhism beyond Asia*. University of California Press, 2002.

Jižní Amerika	384 863 028	499 020	0,129%
Oceánie celkem	32 021 885	542 920	1,695%
Afrika celkem	927 300,414	117 581	0,012%
Česká republika	10,228,744	51 144	0,5%

* V těchto případech se jedná o zjevnou – nejspíš numerickou – chybu na Wikipedii. Počet buddhistů vypočtený sečtením buddhistů v jednotlivých zemích (postup, na který se odvolává anglická Wikipedie) náležejících do dané geografické oblasti je zhruba desetkrát nižší než čísla uvedená u Evropy v této souhrnné tabulce.

Data v *Tabulce I* jsou převzata z anglické verze Wikipedie (2010). Uvádí se, že počty obyvatel a buddhistů v jednotlivých oblastech vznikly sečtením obyvatel a buddhistů v jednotlivých zemích náležejících do dané oblasti. Statistiky jednotlivých zemí jsou v mnoha případech převzaty z poměrně spolehlivých a aktuálních zdrojů (například oficiální státní instituce), v některých případech ale Wikipedie zdroj neuvádí, jako například v případě České republiky. Ohledně České republiky se uvádí, že zde žije 51 144 buddhistů. Pokud bychom předpokládali, že toto číslo zahrnuje i Vietnamce s trvalým či dlouhodobým pobytem v ČR, kterých zde v současné době žije dle odhadů Českého statistického úřadu asi 58 tisíc (neoficiálně až 90 tisíc) a většina z nich se hlásí k buddhismu, pak může toto číslo více méně odpovídat skutečnosti, není ovšem zřejmé, jak se k němu dospělo. Počet cca 7000 českých občanů, kteří se přihlásili k buddhismu při sčítání obyvatel v roce 2001 se pak nezdá být v této kalkulaci až tak podstatný, byť se tím čeští buddhisté zařadili mezi nejpočetnější náboženskou skupinu v ČR v kategorii „Ostatní a nepřesně určená náboženství“ (na druhém místě byl islám s počtem 3700 osob). Dá se také předpokládat, že od roku 2001 počet českých občanů, kteří by se přihlásili k buddhismu výrazně vzrostl. Dle mého odhadu je ale v případě České republiky možná odchylka v řádech desítek procent. Z této analýzy usuzuji, že je pravděpodobné, že výše uváděná data jsou i v případě dalších zemí pouze přibližná. V případě údajů uváděných Wikipedií pro Evropu navíc součet buddhistů v jednotlivých zemích Evropy vůbec neodpovídá číslům uváděným v souhrnné tabulce. Čísla uvedená v této tabulce pro Evropu jsou zhruba desetkrát vyšší než součet čísel uváděných pro jednotlivé země, z nichž mají být pořízeny. Jedná se tedy pravděpodobně o chybu.

Tabulka 2 – Buddhismus v současném světě dle TheDhamma.com 2010

http://www.thedhamma.com/buddhists_in_the_world.htm

Pravděpodobně realističtější odhad než Wikipedie, určitě v případě Evropy, poskytuje následující tabulka sestavená podle dat uváděných Dr. David N. Snyderem v článku *Buddhists around the World*, 2010 (http://www.thedhamma.com/buddhists_in_the_world.htm). Snyders ve svém článku poukazuje na potíže při vyčíslování počtu buddhistů v jednotlivých zemích světa (konkrétně v Číně a USA) a na to, že podle jeho názoru se obvykle udávají nižší čísla, než odpovídá skutečnosti.

Oblast / země	Buddhisté	Buddhisté v %
Asie celkem	1 182 516 701 –	
	1 584 101 744	
Evropa celkem	3 197 966	
Německo	905 657	1,10%
Francie	773 215	1,20%
Velká Británie	733 395	1,20%
Ostatní evropské země	785 700	0,15%
Severní Amerika celkem	6 503 518	
USA	6 135 071	2,00%
Kanada a severoamerické ostrovy	368 447	1,10%

Latinská Amerika	868 929	0,15%
Austrálie a Oceánie	618 752	1,80%
Afrika	194 550	0,02%
Celkově ve světě	1 193 900 416 –	
	1 595 485 458	

Tabulka 3 – Počet buddhistů v některých zemích Evropy koncem 90. let 20. století dle Baumanna⁶⁰

Martin Baumann uvádí ve své studii z roku 2002 následující počty buddhistů ve vybraných evropských zemích. Tato data nejsou sice zcela aktuální a lze předpokládat, že za posledních 10 let počty lidí hlásících se k buddhismu na Západě podstatně vzrostly. Nicméně je zde uvádím, protože Baumann je patrně jeden z nejserióznějších informačních zdrojů. Je zajímavé si povšimnout, jak výrazně se liší od údajů v Tabulce 2.

Země	Buddhisté	Buddhisté z Asie	Skupiny a centra	Počet obyvatel celkem v milionech	% z celkového počtu obyvatel
Francie	~350 000	~300 000	~280	58	0,6
V. Británie	180 000	130 000	400	58	0,3
Německo	170 000	120 000	530	82	0,2
Itálie	70 000	~25 000	~50	57	0,1
Nizozemí	33 000	20 000	60	15	0,2
Švýcarsko	25 000	20 000	100	7	0,3
Rakousko	16 000	5 000	50	8	0,2
Dánsko	~10 000	~5 000	~32	5	0,1
Maďarsko	7 000	1 000	~12	10	0,1
Polsko	~5 000	500	30	39	0,02

Značka „~“ znamená velmi hrubý odhad

⁶⁰ M. Baumann: *Buddhism in Europe. Past, Present, Prospects*. In: Prebish, Charles S.; Baumann, Martin (Eds.): *Westward Dharma. Buddhism beyond Asia*. University of California Press, 2002.

1.3.4 Charakteristiky současného buddhismu na Západě

Zatímco do 2. světové války převažoval v Evropě zájem o théravádový buddhismus, který byl tehdy považován za nejbližší vyjádření původního Buddhova učení, od šedesátých a sedmdesátých let 20. století se zvyšoval zájem o zenový a tibetský buddhismus. V současné době inklinuje patrně nejvíce evropských buddhistů k tibetské tradici, jak ilustruje Tabulka 4. To koresponduje také se situací v České republice, jak uvidíme v dalších kapitolách.

Tabulka 4 – Zastoupení buddhistů dle tradic v některých evropských zemích na konci 90. let 20. století dle Baumann⁶¹

Tradice	V. Británie (v %)	Francie (v %)	Německo (v %)	Švýcarsko (v %)	Holandsko (v %)
Théravádový buddhismus	18,5	6,5	15,2	21	14
Mahájánový buddhismus (zen)	18,1	53	35,6	29	44
Tibetský buddhismus	36,9	36,8	42,2	48	37
Ostatní	26,5	3,7	7	2	5

Výrazný vzestup zájmu o buddhismus na Západě od šedesátých let 20. století, který exponenciálně narůstá v posledních desetiletích (1990–2010), je ovlivněn řadou faktorů. Níže se pokusím popsat ty, které považuji za nejdůležitější. Na tyto faktory lze pohlížet nejen jako na příčiny rozvoje buddhismu na Západě, ale z jiného úhlu také jako na charakteristické projevy současného dění na západní buddhistické scéně.

I. Faktory ovlivňující narůstající zájem o buddhismus na Západě na přelomu 20. a 21. století:

Vlastní obsah buddhistických nauk

Je obtížné podat objektivní zdůvodnění, proč je buddhismus stále přitažlivější pro lidi ze Západu z *hlediska svého obsahu*. Nejsou nám známy výsledky žádného seriózního výzkumu, který by se tímto tématem zabýval. Více či méně objektivní faktory uváděné níže jsou spíše vnějšími podmínkami zvyšujícího se zájmu o buddhismus. Jakou roli v tomto procesu hraje povaha Buddhova učení samotného, je pro mne uchopitelné spíš subjektivně, na základě vlastní sebereflexe a na základě zkušeností, které jsem nabyl mezi svými buddhistickými přáteli, kolegy či studenty.

Hlavní příčinu můžeme spatřovat v praktické povaze buddhismu, která umožňuje poměrně rychle zakusit účinky buddhistických cvičení „na vlastní kůži“, nebo lépe řečeno ve vlastním těle a ve vlastní mysli, ve změnách vlastního prožívání a na kvalitě vlastního života. Dalším důvodem může být, že buddhistické nauky jsou často vykládány sekularizovaným jazykem, který má blíž k psychologii, praktické filosofii či etice, než ke klasickému náboženství. Svou roli hraje nejspíš také to, že výklad buddhistických nauk bývá považovaný obecně za otevřenější a méně závislý na dogmatech, než je tomu u jiných velkých duchovních systémů, jako například u křesťanství, judaismu nebo islámu. To umožňuje snadnější vyjádření původních principů Buddhistické nauky pomocí nových forem a velkou adaptabilitu

⁶¹ Tamtéž.

v nových kulturně-sociálních podmínkách. Buddhistické techniky práce s myslí mohou mít pro praktikujícího přínos i tehdy, když se považuje za ateistu, křesťana, žida či je jiného vyznání. Velký důraz je kladen na vlastní ověření si přínosu buddhistických učení a s výjimkou některých buddhistických škol (například buddhismu Čisté země) není kladen důraz na aspekt „uvěření“. Svým praktickým zaměřením, pragmatičností a otevřeností se dle mého názoru buddhismus stává přitažlivým pro liberálně smýšlející lidi ze Západu, kteří mají potřebu určité seberealizace ve spirituální rovině.⁶²

Překlady a nová literatura o buddhismu

Velká část klasických buddhistických textů je v současnosti přeložena z původních asijských jazyků do světových jazyků používaných na Západě, především do angličtiny, němčiny a francouzštiny.⁶³ Kvalitní překlady původní buddhistické literatury jsou ale běžné i v dalších evropských jazycích, ať už jsou pořízeny z původních pramenných jazyků či z jejich anglických či německých překladů.

V posledních desetiletích bylo také napsáno velké množství nových knih o buddhismu a meditaci založených na vlastních zkušenostech jejich autorů, ať už se jedná o současné asijské či západní učitele. Další nové knihy o buddhismu vznikají na základě badatelské činnosti a na ní založené teoretické interpretaci, nebo na základě kombinace interpretace klasických děl a vlastní praxe. Pro ilustraci uvedme, že v češtině bylo vydáno během posledních dvou desetiletí tři sta až čtyři sta knih o buddhismu.⁶⁴ V případě angličtiny se může dle mého odhadu jednat jen za posledních dvacet let o desetitisíce titulů vztahujících se k buddhismu.

Učitelé buddhismu a meditace

Na Západ přijíždí řada významných buddhistických učitelů a autorit z Asie, kteří zde přednáší, učí meditaci, zakládají a vedou buddhistická centra. Mnozí zde působí dlouhodobě či trvale a okruhy jejich žáků se rozšiřují. Mezi vynikajícími asijskými učiteli působícími v současnosti na Západě mohou být jmenováni například tibetští mistři Khandro Rinpoče, Sogyal Rinpoče či Čogyal Namkhai Norbu, théravadový mnich bhante Sujiva nebo zenový mnich Róši Fumon Nakagawa. Uvádím zde jako příklad ty, kteří mají prostřednictvím svých žáků vztah k České republice, nicméně významných asijských buddhistických učitelů působících v současnosti v Evropě a v USA odhaduji na několik set.

Vedle asijských učitelů jsou to již také někteří západní buddhisté, kteří získali dostatek zkušeností s buddhistickou naukou a meditací, že je sami veřejně vyučují, zakládají centra a mají své následovníky. Z těch, kteří mají své přívržence u nás jmenujme například lamu Olého Nydahla, zenového mistra Kaisena či théravadového mnicha bhikkhu Dhammadípu. Vlivných západních učitelů – tj. takových, jejichž kurzy a přednáškami prošly tisíce účastníků – jsou ovšem podle mého odhadu v Evropě a v USA také stovky.

Cestování za buddhismem a meditací do Asie

⁶² V současnosti se někdy rozlišují čtyři typy buddhismu dle způsobu, jakým se k buddhismu vztahují jeho přívrženci. Jedná se o buddhismus racionalistický, romantický, esoterický a angažovaný. Viz například D. Lužný a L. Bělka: *Podoby buddhismu na Západě*. In Lopez: *Příběh buddhismu. Průvodce dějinami buddhismu a jeho učením*. Brno: Barrister and Principal, 2003, s. 209-221, kteří se odvolávají na členění T.A. Tweeda: *American Encounter with Buddhism, 1844-1912: Victorian Culture and the Limits of Dissent*. Bloomington; Indianapolis: Indiana University Press, 1992. Tyto kategorie jsou nejspíš schopny typizovat některé důležité tendence v historii buddhismu na Západě, ale pokud bychom jimi chtěli zachytit reálné postoje a motivace konkrétních lidí, bylo by to příliš zjednodušující.

⁶³ Kvalitu a množství překladů původních pramenných textů do dalších jazyků nejsem schopen posoudit.

⁶⁴ J. Honzík (ed.): *Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v České republice*. DharmaGaia 2010, str. 257-263.

Mnoho lidí ze Západu navštěvuje tradiční buddhistické země - například Barmu, Srí Lanku, Thajsko, Indii (hlavně severní oblasti, kde je rozšířen tibetský buddhismus), Japonsko, Čínu či Jižní Koreu – aby se zde seznámili s Buddhovým učením. Někteří absolvují dlouhodobé pobyty v meditačních centrech nebo se stávají buddhistickými mnichy. Po návratu domů sdílí své zkušenosti a inspirují další.

Nárůst počtu buddhistických skupin a zlepšující se organizace

Buddhistické dění na Západě je stále lépe organizované. Vzniká množství nových buddhistických společenství, center a organizací. Ohledně nárůstu počtu buddhistických organizací v posledních desetiletích 20. století Baumann uvádí, že například ve Velké Británii vzrostl počet těchto organizací a center od roku 1979 do roku 2000 ze sedmdesáti čtyř na čtyři sta, v Německu od roku 1975 do roku 1999 ze čtyřiceti na pět set.⁶⁵ Na serveru *World Buddhist Directory* (<http://www.buddhanet.info/wbd/>) bylo k 7. lednu 2011 zaregistrováno ve Velké Británii pět set dvanáct buddhistických organizací a v Německu šest set sedmdesát pět, což nasvědčuje (přestože se jedná jen o čísla orientační), že počet buddhistických organizací v Evropě stále podstatně vzrůstá. Pro srovnání můžeme uvést, že v České republice vzniklo od počátku devadesátých let 20. století do dneška kolem padesáti nových buddhistických skupin, organizací a center. Pokud bychom počítali jednotlivé lokální skupiny větších buddhistických škol separátně (například v případě Buddhismu Diamantové cesty), byl by tento počet o několik desítek vyšší. Na *World Buddhist Directory* bylo k 7. lednu 2011 zaregistrováno sedmdesát jedna českých buddhistických skupin a center, z toho některé – jak vím – již neexistují a jiné, existující, zde nejsou uvedeny. To potvrzuje můj předpoklad, že čísla uváděná stran počtu buddhistů či buddhistických skupin ve většině dostupných statistik a výčtů nelze brát nijak absolutně.

Vznikají národní buddhistické unie, reprezentující jednotlivé skupiny například vůči státním institucím, a celostátní platformy pro spolupráci jednotlivých buddhistických skupin. Takové organizace existují v Evropě například v Německu (od roku 1955), Rakousku (1976), Švýcarsku (1976), Nizozemí (1979), Itálii (1985), Francii (1986), Belgii (1997), Portugalsku (1997) a Velké Británii (*The Network of Buddhist Organisations*, 1994). Celoevropsky působí Evropská buddhistická unie založená roku 1975.

Řada současných buddhistických organizací má nadnárodní charakter a působí ve více zemích, například Buddhismus Diamantové cesty, Rigpa, Dzogchen, Shambhala, *Friends of the Western Buddhist Order* a další.

Meditační centra a pravidelné akce

Vznikají nová buddhistická a meditační centra, s pravidelným provozem, kde probíhají kurzy meditace, přednášky pro veřejnost i pravidelná setkání buddhistických skupin. Řada buddhistických skupin organizuje pravidelná meditační ústraní a kurzy od několikadenních až po několikátýdenní, výjimečně i několikaměsíční. Tyto kurzy jsou často otevřeny veřejnosti a mnoho následovníků a sympatizantů s buddhismem se rekrutuje právě z těchto akcí.

První buddhistické kláštery na Západě

V Evropě, USA a Austrálii vznikají první buddhistické kláštery, kde žijí převážně mniši pocházející ze západních zemí. Zajímavé je, že tyto kláštery jsou často podporované především komunitami asijských imigrantů a západní stoupenci buddhismu většinou nejsou schopni potřeby těchto klášterů sami zajistit.

Buddhismus na Internetu

⁶⁵ M. Baumann: *Buddhism in Europe. Past, Present, Prospects*. In: Prebish, Charles S.; Baumann, Martin (Eds.): *Westward Dharma. Buddhism beyond Asia*. University of California Press, 2002.

Na Internetu lze nalézt o buddhismu obrovské množství informací. Jedná se jednak o informace o nauce jako takové, které jsou někdy více, někdy méně seriózní, ale lze zde najít i velké množství volně dostupných klasických buddhistických textů v poměrně kvalitních překladech a částečně i novodobou buddhistickou literaturu v pdf. Velká část informací o buddhismu je soustředěna na webových stránkách jednotlivých buddhistických skupin, škol a institucí. Informace na těchto webových stránkách mají většinou také organizační a propagační charakter a jsou významným nástrojem rozšiřování buddhismu na Západě. Svou roli v tomto informačním toku hrají též různé buddhistické rozcestníky, portály a mezinárodní servery, z nichž nejznámější je asi Buddhonet (<http://www.buddhanet.net/>). Některé buddhistické instituce nabízejí vzdělávací programy formou e-learningu (<http://www.buddhanet.net/e-learning/index.htm>).

Psychologie a neurověda

Za zvyšující se popularitou buddhismu na západě stojí patrně také možnost poměrně snadné sekularizace buddhistických technik a principů a jejich aplikace v západních vědních systémech. To je patrné především v současné psychologii a psychoterapii, kde jsou principy Buddhova učení využívány už i v mainstreamových psychologických proudech, jako je kognitivně-behaviorální terapie. J. Benda ve svém článku *Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi* například uvádí,⁶⁶ že renomovaná databáze PsycINFO obsahovala od počátku roku 2005 do března 2008 pět set čtyřicet tři záznamů obsahujících původně buddhistický pojem "všímavost" (*mindfulness*, v pálijštině *sati*) a renomovaný psychologický časopis *Psychological Inquiry* věnoval v roce 2008 všímavosti celé číslo. Všímavost a další z buddhismu odvozené principy jsou využívány k léčbě nejrůznějších poruch a jsou diskutovány také v rámci kognitivní vědy a neurovědy. Tomuto tématu se věnujme podrobně v kapitole 3.2 Psychologie a psychoterapie.

Buddhismus na univerzitách

V posledních desetiletích se výuka buddhismu etablovala na většině západních univerzit, většinou v rámci studia religionistiky či filosofie, přičemž některé univerzity disponují samostatným oddělením pro buddhistická studia. V České republice jsou možnosti studia buddhismu na univerzitní půdě většinou omezeny na základní jednosemestrální či dvousemestrální kurzy a možnost rozsáhlejšího a důkladnějšího studia buddhismu zde zatím bohužel neexistuje.

Na Západě existují, pokud vím, dvě oficiálně akreditované buddhistické univerzity. První je *Naropa University* v Boulderu v Coloradu, kterou založil v roce 1974 tibetský lama Čhogyam Trungpa. Druhou buddhistickou univerzitou je *Dharma Realm University* v Kalifornii, která je spravovaná v čínské buddhistické tradici mistra Hsuan Hua.

Buddhismus jako módní atribut. Celebrity hlásící se k buddhismu

Nezanedbatelným faktorem šíření buddhismu na Západě je to, že buddhismus byl a je považován v některých společenských kruzích za „in“, a někteří lidé se k němu hlásí ze společenských důvodů, byť je třeba jejich zájem o nauku jako takovou pouze povrchní. V padesátých letech 20. století inspirovali tento zájem v určitých společenských skupinách američtí beatníci, například Jack Kerouac svými *Dharmovými tuláky*. V 60. letech a 70. letech patřila duchovní inspirace Východem, včetně buddhismu, mezi charakteristické znaky hnutí Hippies a tento náboj dále umocňovala také celá řada populárních osobností. Mezi nejznámější současné celebrity, které se hlásí k buddhismu a ovlivňují tím jeho popularitu na Západě patří například Richard Gere, Tina Turner, Leonard Cohen, Keanu Reeves, Orlando Bloom, Steven

⁶⁶ viz např. Jan Benda: *Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi*. *Československá psychologie*, 51(2), 129-140.

Seagal, Uma Thurman, Philip Glass, Oliver Stone či Tiger Woods. K popularitě buddhismu na Západě přispívají též velko filmy jako například *Malý Buddha*, *Sedm let v Tibetu*, *Kundun* či *Samsára*.

Dalajlama, Tibet a lidská práva

Nepopíratelný vliv na povědomí o buddhismu ve světě má charismatická osobnost Jeho Svatosti 14. dalajlamy, který se při svém intenzivním veřejném působení pohybuje na pomezí spirituality, vědy a politiky. Zajímavé jsou například vědecké projekty realizované Francescem Varelou nebo americkým *Mind and Life Institute* zaměřené na výzkum mysli a vědomí, na kterých J. S. 14. dalajlama participuje. V češtině nedávno vyšla v nakladatelství DharmaGaia kniha *Mosty k porozumění* od J. W. Haywarda a F. Varely, která je výsledkem jednoho takového společného projektu. Jiný projekt, založený na dialogu vědců s dalajlamou, realizoval Daniel Goleman a vyšla o tom kniha *Destruktivní emoce* (v češtině vydalo nakladatelství Ikar, 2004). Politické působení J. S. dalajlamy, které je motivované především čínskou okupací Tibetu, je u nás dobře známo také díky dalajlamově přátelství s Václavem Havlem a díky jeho účastem na konferencích Forum 2000.

Mnoho lidí na Západě je přitahováno tibetským buddhismem nejen kvůli učení samotnému, ale také kvůli působivému vystupování J. S. 14. dalajlamy, které je umocněno politickým kontextem čínské okupace Tibetu a porušováním lidských práv v této zemi. Zájem o Tibet a jeho duchovní tradici dal na Západě vzniknout mnoha podporujícím organizacím a iniciativám, které se často snaží v rámci své činnosti zprostředkovat lidem v Evropě a Americe tradiční tibetskou kulturu spojenou neodmyslitelně s buddhismem. Například jen v České republice existují v současnosti tři takové organizace: Lungta, Potala a M.O.S.T.

Angažovaný buddhismus

Termín angažovaný buddhismus (*Engaged Buddhism*) pochází od významného vietnamského buddhistického učitele Thich Nhat Hanha (narozen 1926), který zdůrazňoval význam využití dharmických principů také v sociální a politické rovině. Tyto principy sám prakticky demonstroval aktivním úsilím o zmírnění strastí spojených s válkou ve Vietnamu, za což byl nominován v roce 1967 na Nobelovu cenu míru, a řadou dalších aktivit. Od roku 1973 do roku 2007, kdy měl vietnamskými úřady zakázán vstup do vlasti, se stala jeho novým domovem Francie, ale své přívržence má Thich Nhat Hanh v mnoho dalších zemích, včetně naší republiky.

Současný angažovaný buddhismus se věnuje problematickým tématům především ve sféře sociální, politické, ekonomické, ekologické či generové, s cílem pomoci zmírňovat nespravedlnost a utrpení druhých. Mezi nejvýznamnější organizace tohoto hnutí patří například *Buddhist Peace Fellowship*, *The International Network of Engaged Buddhists* nebo *The Zen Peacemakers*. V Čechách působí v tomto duchu především organizace podporující Tibetany, o nichž se zmiňuji v předchozím odstavci, nebo Mezinárodní buddhistický nadační fond. S principy angažovaného buddhismu korespondují také aktivity zaměřené na pomoc umírajícím a pozůstalým, kterým se budu podrobněji věnovat v kapitole 3.3. Angažovaný buddhismus (nebo tam, kde se o něm doslova nehovoří, alespoň jeho v praxi uplatňované principy) lze označit jako další prvek, který se podílí na vzrůstajícím zájmu o buddhismus na Západě.⁶⁷

⁶⁷ Nicméně tento aspekt současného buddhismu není vázán pouze na Západ. Řada iniciativ se odehrává v Asii.

II. Základní charakteristiky buddhismu na Západě na přelomu 20. a 21. století

Podíváme-li se na výše popsané faktory ovlivňující narůstající zájem o buddhismus na Západě z jiného úhlu, můžeme o nich hovořit také jako o podstatných rysech současného západního buddhismu. Mezi základními charakteristikami současného buddhismu na Západě tedy můžeme souhrnem uvést následující:

- Rychle narůstající počet buddhistů na Západě, přičemž nejpoblárnější tradicí je v současnosti tibetský buddhismus;
- dostupnost velkého množství klasické i nové literatury o buddhismu a kvalitní překlady většiny klasických buddhistických děl;
- rozsáhlé informace o buddhismu na internetu;
- narůstající počet kompetentních asijských i západních učitelů meditace a dhammy působících na Západě;
- narůstající počet buddhistických spolků a institucí a zkvalitňující se organizace těchto institucí, včetně pořádaných akcí;
- pravidelné pořádání krátkodobých i dlouhodobých meditačních kurzů;
- vznik a rozvoj celoročně fungujících meditačních center;
- vznik prvních buddhistických klášterů, kde žijí hlavně mniši ze Západu;
- poměrně časté návštěvy tradičních buddhistických zemí a pobyty v tamních meditačních centrech;
- buddhismus je běžně vyučován na západních univerzitách, vznikají zde samostatná oddělení pro buddhistická studia;
- zájem psychologie, kognitivní vědy a neurovědy o buddhismus;
- uplatňování či využívání buddhistických principů v řešení otázek sociálních (např. péče o umírající), politických (lidská práva), ekonomických, ekologických apod. (angažovaný buddhismus);
- k buddhismu se hlásí někteří významní představitelé populární kultury, buddhismus je „v módě“.

Ne všechny charakteristiky současného buddhismu na Západě mají ovšem tu vlastnost, že přispívají k zvyšování jeho popularity. Proto se v následujících odstavcích podívejme na několik dalších příznačných fenoménů, o nichž se v předchozí podkapitole nezmiňuji.

Propojování různých buddhistických tradic

Specifickým rysem západního buddhismu je, že zde dochází k setkávání různých buddhistických škol a tradic, často pocházejících z velmi odlišných asijských kultur. V tradičních buddhistických zemích Asie k takto blízkému kontaktu různých buddhistických škol obvykle nedochází. V některých západních zemích se toto setkávání odehrává na oficiálních platformách, jakými jsou například národní buddhistické unie. Národní buddhistické unie slouží především jako prostor pro dialog a *networking* mezi buddhistickými skupinami a eventuálně, do určité míry, reprezentují buddhisty dané země vůči třetím osobám, například státním institucím. Nejedná se o organizace, které by řídily své členy shora či vymezovaly jejich náplň. V některých západních zemích takové stále organizované platformy pro setkávání či spolupráci různých buddhistických tradic neexistují, ať už proto, že tu potřeba takové organizace nevznikla, nebo se jí nepodařilo založit. Například v České republice je zájem o vytvoření organizace zastřešující různé buddhistické skupiny a směry poměrně malý a výhody, které by mohla taková organizace svým členům přinést, nejsou příliš zjevné a motivující.

Jinou formou propojování buddhistických tradic na Západě jsou tématicky zaměřené, nezávislé projekty a akce, které více či méně spontánně sdružují osoby či skupiny hlásící se k různým buddhistickým školám. Například v České republice jsou v tomto duchu každý rok organizovány oslavy tibetského svátku Losar (tibetský Nový rok), jichž se účastní většina českých skupin náležejících k různým školám tibetského buddhismu, ale i lidé z jiných buddhistických tradic. Kvůli vzájemnému porozumění mezi různými buddhistickými tradicemi v ČR se v letech 2008–2010 uskutečnil projekt „Jednota v rozmanitosti“, o němž napíšu více v následující kapitole věnované buddhismu v České republice.

V předchozí kapitole o historii buddhismu na Západě jsem již zmínil, že významné osobnosti, které předávají či nějak zosobňují Buddhovu nauku, inspirují ostatní, zakládají společenství a podobně, často představují jakési energetické uzly dění na západní buddhistické scéně. Tento mechanismus „personifikovaných energetických ohnisek“ jistě není vlastní pouze buddhistickému dění a uplatňuje se pravděpodobně více či méně ve všech společenských procesech. V menších nebo nově se utvářejících společnostech má však větší potenciál a dopad než ve společnostech, jejichž struktury jsou již relativně pevné a tradičně uspořádané. V tomto ohledu jsou důležitým prostředníkem propojování různých buddhistických tradic osobnosti, jejichž zkušenosti s buddhismem nejsou vázány pouze na jednu školu či tradici. Na Západě dnes existují lidé, kteří studovali buddhistické nauky zároveň u tibetských, théravádových či zenových učitelů, a pokud v sobě dokázali tyto zkušenosti moudře integrovat, je to nesmírně cenné pro hlubší porozumění podstatě Buddhova učení. Člověk s takovou zkušeností má lepší příležitost rozlišit, co je podstatou dharmy a co jejím kulturně či jinak podmíněným projevem, a v důsledku toho nelpět na různých názorech (pálijsky *ditthi*), které – nejsou-li moudře pochopeny – brání hlubšímu porozumění, vytvářejí hranice mezi lidmi a produkují konflikty. Protože však v buddhismu nejde o pouhé teoretické znalosti, k hlubšímu porozumění nestačí přečíst několik dobrých knih o zenu, několik o tibetském buddhismu a několik o théravádě, jakkoli to může být samo o sobě také přínosné. Pro hlubší porozumění a vnitřní integraci principů Buddhova učení, jak jsou obsaženy v různých buddhistických tradicích, je obvykle předpokladem dlouhodobější praxe, která promění teoretické znalosti v reálné poznání a odrazí se v samotné povaze osobnosti. Lidé s takovou zkušeností mohou mít velmi dobré předpoklady jako učitelé dharmy, neboť jejich pochopení není vázáno na jednu tradici a zároveň disponují širší škálou nástrojů, které mohou nabídnout žákovi k žádoucí transformaci jeho osobnosti. Je ovšem třeba podotknout, že dovednost v prostředcích (skt. *upája-kaušalja*) – tj. schopnost zprostředkovat dharmu lidem v různých sociálních, kulturních a osobních kontextech – není nutně závislá na výše zmíněné zkušenosti s různými buddhistickými tradicemi. Kvalitní učitelé dharmy, kteří vycházejí z jedné tradice, musí být do velké míry oproštěni od lpění na formálních a podmíněných aspektech nauky, aby ji byli schopni smysluplně a efektivně zprostředkovat svým žákům.

Předchozím odstavcem jsem chtěl říci, že západní buddhismus nabízí nové a zajímavé příležitosti, jak integrovat moudrost různých buddhistických škol na osobní rovině. V tradičních buddhistických zemích pro toto obvykle není takový prostor. Je užitečné pojímat tyto možnosti jako výzvu a příležitost k osobnímu růstu, a to i přesto, že můžeme narazit na obtížnou stránku odlišných přístupů. Může být například velmi znejišťující, pokud dvě různé tradice (či autority) vykládají tentýž problém (pro nás v daném okamžiku) neslučitelně či dokonce protichůdně. Situace může být o to horší, když nám třeba dva uznávaní učitelé pocházející z různých tradic doporučují zcela opačné postupy, jak řešit nějaký, pro nás osobně nanejvýš důležitý, problém. Na těchto případech, pokud jsou dobře zvládnuty, ale obvykle pochopíme nejlíc.

Asijské buddhistické komunity na Západě

Převážnou většinu buddhistů žijících na Západě tvoří asijsí imigranti – Číňané, Thajci, Vietnamci, Japonci, Indové, Tibeťané, Sinhálci a další. Přes svou výraznou početní převahu to ale nejsou oni, kdo určují hlavní trendy v současném západním buddhistickém dění. Naopak, buddhistické komunity asijských imigrantů jsou většinou poměrně uzavřené a k setkávání se západními buddhisty dochází spíše výjimečně, například pokud je spojuje osobnost nějakého asijského buddhistického učitele, který je autoritou či inspirací pro příslušníky obou skupin.

Asijci na Západě si obvykle zachovávají spíše své tradiční způsoby vztahování se k buddhismu – shromažďují zásluhy eticky prospěšným jednáním, účastní se tradičních rituálů, obdarovávají a podporují mnichy (včetně těch západních), navštěvují „dhamma-přednesy“ mnichů či slaví buddhistické svátky jako *Vésákha*.⁶⁸ Asijsí imigranti na Západě obvykle nebudují buddhistická či meditační centra a nezakládají buddhistické organizace. Centry jejich náboženského života⁶⁹ bývají buddhistické chrámy, sloužící k provozování tradičních rituálů a obětí, k setkávání se s mnichy jakožto představiteli Buddhovy nauky, k modlitbě či ke kontemplaci. Pokud vím, tradiční buddhistické meditace jako meditaci klidu (*samatha*), meditaci vhledu (*satipatthána-vipassaná*) či zazen, které tvoří často jádro praxe buddhistů ze Západu, rozvíjejí Asiáté pravidelně a metodicky pouze výjimečně, což ostatně platí i pro většinu buddhistů žijících v Asii.

Způsob praxe asijských buddhistů se někdy stává důvodem určité nadřazenosti, kterou vůči nim někteří západní buddhisté pociťují. Jakkoli ovšem může být systematická meditační praxe prospěšná, není namístě posuzovat praxi Asijců, pokud jsme jí dostatečně hluboko neporozuměli. Vzpomínám si, že když jsem přijel se skupinou českých mnichů v roce 2005 na Srí Lanku, měla většina z nás tendenci dívat se na sinhálské mnichy, kteří neměli žádnou zkušenost s intenzivní meditací – a těch byla naprostá většina – s určitým despektem. Před naším odletem z Evropy nás ovšem zkušený sinhálský mnich, bhikkhu Seelawansa – v té době patrně nejseniornější théravádový mnich v kontinentální Evropě, který vedl buddhistické centrum ve Vídni – upozorňoval, že praxe Asijců je jiná a že na ni nemáme hledět pouze prizmatem „odmeditovaných“ hodin. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že mnoho nemeditujících buddhistů v Asii či asijských buddhistů na Západě disponuje díky svému způsobu praxe a pojmání života některými prospěšnými kvalitami myslí výrazněji než řada meditujících západních buddhistů. Týká se to hlavně štědrosti, skromnosti, otevřenosti a schopnosti akceptace.

Některá úskalí západního buddhismu

Občas se setkáváme s pochybnostmi, zda je buddhismus pro lidi na Západě vhodný, když pochází z jiného kulturního prostředí, které je nám v mnoha ohledech vzdálené. Pokud mám na tuto námitku odpovědět, říkám většinou, že Buddhova nauka, dhamma, se týká obecných vlastností univerza či obecných zákonitostí mysli a těla a její platnost není vázána na specifické kulturní prostředí.⁷⁰ Buddhismus – na rozdíl od nauky jako takové – je ovšem složitý spirituální, psychologický, filosofický, etický, společenský, kulturní a náboženský komplex, který je pochopitelně v mnoha ohledech podmíněný. Různé kultury a různí lidé mu vtiskují různé podoby a formy. Je důležité, aby se tyto kulturně a jinak podmíněné projevy nestaly překážkou pro přijetí a pochopení nauky samé. Přestože je většinou nemůžeme

⁶⁸ Vésákha je největší buddhistický svátek, připadající vždy na první květnový úplňk, kdy se slaví Buddhovo narození, probuzení a odchod do parinibbány („úmrtí“).

⁶⁹ V případě asijských komunit je buddhismus spojen mnohem více s fenoménem uctívání a projevuje se tak mnohem víc ve svých náboženských aspektech, než jako praktická cesta aktivního osobního rozvoje, což je dle mého názoru naopak postoj většiny buddhistů ze Západu.

⁷⁰ Principy a zákonitosti Buddhova učení, dharmy, jsou podle buddhismu se nevztahují pouze na svět lidský, ale platí i v oblastech existence, které jsou označovány jako podlidské (pekelné, zvířecí apod.) či nadlidské (dévovské, božské).

jednoduše vymazat či „vytknout před závorku“ a jsme na jejich zprostředkování do jisté míry odkázáni, je možné je reflektovat a pokud je to potřeba, můžeme je transformovat v novém prostředí tak, „aby to fungovalo“, nebo vytvořit nové. Tomu se v buddhismu říká, jak už jsem uvedl výše, dovednost v prostředcích. Situace s buddhismem na Západě není v tomto ohledu nijak nová. Buddhismus se z Indie dostal během své historie do kulturně velmi odlišné Číny, Japonska či Tibetu a našel si zde úspěšně svůj adekvátní výraz. Dnes se dostává buddhismus na Západ ze všech těchto zemí, a jak už jsem zmínil, máme tu výhodu, že můžeme díky rozmanitosti různých tradic lépe oddělit to, co je podstatou nauky, od toho, co je jejím specificky kulturním či jinak podmíněným nosičem. V tomto směru tedy vlastně žádné potíže nespátují, ale kvůli relativně častému výskytu této námitky jsem považoval za vhodné ji zde rozebrat.

Úskalí spojená s příchodem buddhismu na Západ leží jinde než v odlišnostech asijské a evropské či americké mysli. To, že se dnes Buddhova nauka dostává na Západ poměrně snadno a do značné míry bez svého kulturního a sociálního podhoubí, přináší své výhody i nevýhody. Některé výhody, jako například možnost lépe rozlišit díky rozmanitosti přítomných tradic, co je z hlediska nauky podstatné a co akcidentální, jsem se již zmiňoval. Jaké jsou ale nevýhody tohoto procesu? Ty jsou spojeny především s tím, že na Západě se teprve začínají utvářet struktury sloužící jako ochranné mechanismy proti vědomému i nevědomému neprospěšnému nakládání s naukou, jak ze strany učitelů, tak ze strany žáků. To, co jsem nazval neprospěšným nakládáním s naukou, zahrnuje například vědomé či nevědomé desinterpretace nauky, využívání spirituality k osobnímu prospěchu na úkor druhých, nedovedné zacházení s technikami mající negativní dopad na aktéra či jeho okolí nebo zneužívání důvěry žáka učitelem. Se všemi těmito jevy se v současnosti na Západě setkáváme, přičemž je známa již také řada případů, kdy mělo naposled jmenované podobu sexuálního zneužívání. Duchovní cesta, ať se jedná o buddhismus nebo jiný systém, představuje vždy osobní transformaci, kdy jedinec opouští staré struktury své existence, aby mohl přijmout nové. Vždy se to týká vnitřních struktur osobnosti a někdy je žádoucí i vnější změna. Tento proces může být náročný i bolestný a pro jeho úspěšnost je nezbytné, aby se odehrával v co nejbezpečnějším prostředí. To zajišťují především správné postupy obsažené v explicitně vyjádřené nauce a dále kvalita mezilidských vztahů. V buddhismu hraje obrovskou roli nosný mezilidský vztah mezi učitelem a žákem, který může být pro žáka velkým požehnáním a přínosem. Pokud je však v takovém vztahu zneužita žákova důvěra a učitel jedná vůči žákovi vědomě či nevědomě ze sobeckých pohnutek, přináší to často hluboká duševní zranění, jejichž vyléčení může trvat dlouho.

V tradičních buddhistických zemích je existence určitých ochranných mechanismů implicitně přítomná v celém kulturně-spoločenském systému. Mniši jsou například součástí širší komunity, která plní mimo jiné kontrolní funkci, a když se někdo příliš odchýlí od zavedených standardů jednání, například porušuje řádová pravidla, je to tematizováno a v lepším případě je zjednána náprava, nebo se o tom minimálně nějak ví. Existuje zde také obecná obeznámenost laiků s určitými standardy jednání mnichů, a pokud se někdo příliš odchyluje, může to být pro žáky signál k obezřetnosti. I když je někdy tento mechanismus brzdou zdravé kreativitě a rozvoji a může být spojen s neprospěšným lpěním na vnějších normách, zabraňuje případům, kdy učitel získává svůj kredit a důvěru žáků odvoláváním se na příslušnost k zavedené tradici, přestože nerespektuje její pravidla. Na Západě, kde obeznámenost se standardy té či oné buddhistické tradice často chybí, se tím rozevírá prostor pro výše zmíněná úskalí. Vedlejším produktem může být i to, že se neprospěšné či kontroverzní jednání nějaké výrazné buddhistické osobnosti stane základem pro standardy jednání v celém společenství jeho následovníků. Tento proces se dá stěží institucionálně kontrolovat už proto, že zde není žádná kompetentní autorita, která by to mohla provádět. Do doby, než se spontánně zpevní ochranné mechanismy v sociálních strukturách západních

buddhistických společností – ale i potom, zůstávají nejučinnějšími přirozenými kontrolními mechanismy na duchovní cestě dostatek informací, otevřenost vůči názorům druhých, reflektování vlastního prožívání a zdravý lidský rozum.

Mezi další typická úskalí západního buddhismu, s nimiž se občas setkáváme, patří následující:

- Problémem bývá, pokud někteří medituující pojmou meditaci jako prostředek útěku od reality, namísto toho, aby pro ně byla prostředkem k jejímu prozkoumání, pochopení a akceptování.
- Někdy má nadměrné množství teoretických informací o meditaci získané především z odborné buddhistické literatury za následek, že si medituující vytvářejí představy, jak by měla meditace probíhat, a mají zbytečná očekávání. Pokud se jejich představy ve skutečnosti nenaplní, je to pro ně zdrojem frustrace a překážkou přirozeného procesu meditace.
- Na Západě máme asi větší sklon něčeho aktivně dosáhnout a řešit věci tak, že přidáme úsilí, než třeba v Indii či na Srí Lance. To může být někdy užitečné, ale pokud vytváříme v procesu osobního rozvoje a zrání příliš velký tlak, je to většinou kontraproduktivní a zbytečně bolestivé. Pro mnoho lidí na Západě je tak výzvou nechat věcem volný průběh, aby se mohly dít samy. To platí obzvláště v meditaci. Samozřejmě není vhodný ani liknavý, nedůsledný či lenivý přístup. Jak říkal Buddha, struna musí být optimálně napjatá, aby vyluzovala ten správný tón.
- Během svého pobytu na Srí Lance jsem byl opakovaně svědkem toho, jak jsou Asijci ve srovnání s lidmi se Západu skromní. Pro některé západní buddhisty je bohužel příznačné, zvláště pokud si již přečetli pár knih a mají za sebou určité zkušenosti s meditací, že se cítí tak nějak více osvícení než ostatní a umí to dávat najevo. Projevy arogance a samolibosti jsou samozřejmě výraznější především v těch buddhistických komunitách, kde k těmto způsobům projevu inklinuje jejich hlavní představitel.
- Není neobvyklé setkat se na Západě s lidmi, kteří se prezentují jako buddhisté, ale jejich znalosti a zájem o nauku jsou povrchní a jejich motivace „být buddhistou“ leží spíše v rovině společenské atraktivity než osobní změny.

2. BUDDHISMUS V ČESKÉ REPUBLICE

2.1 Historie buddhismu v České republice do 90. let 20. století

V česky psané literatuře se první zprávy o buddhismu objevují ve druhé polovině 19. století. Skrovné informace obsahoval například *Slovník naučný*, první česká encyklopedie sestavená F. L. Riegerem v letech 1860–1874. Jak uvádí J. Holba, buddhistickou tematikou byli v některých svých dílech inspirováni také čeští spisovatelé Jaroslav Vrchlický (1853–1912), Julius Zeyer (1841–1901) a další.⁷¹ První českou monografii věnovanou buddhismu vydal v roce 1904 filosof A. Lang pod názvem *Buddhismus*. Tato kniha byla sepsána na základě sekundárních pramenů, především vycházela z knih významného německého indologa Hermanna Oldenberga, ale podávala značně zkreslený obraz buddhismu založený na Langových neadekvátních filosofických interpretacích.⁷² Významnější projevy buddhismu v Čechách spadají až do období po první světové válce a jsou spojeny především se jmény Vincence Lesného, Leopolda Procházky, Františka Drtikola či Nynasatty Thery. Následující odstavce jsou věnovány především těmto osobnostem.

Vincenc Lesný (1882–1953) byl jednou z nejdůležitějších postav české orientalistiky první poloviny 20. století a je považován za zakladatele moderní české indologie. Od roku 1924 působil jako profesor indologie na Karlově univerzitě, od roku 1937 zde vedl dva roky filosofickou fakultu. V roce 1945 se stal ředitelem Orientálního ústavu v Praze. Byl spoluzakladatelem dodnes vycházejícího časopisu *Nový Orient* a jedním z prvních členů Československé akademie věd. Překládal ze sanskrtu, hindštiny, pálijštiny a bengálštiny. Uznávané jsou jeho překlady bengálského básníka a prozaika Rabíndranátha Thákura, s nímž se přátelil. Z hlediska buddhistických studií v Čechách je významná především kniha *Buddhismus: Buddha a buddhismus pálijského kánonu* (1921), v níž představil na svou dobu velmi moderně a důkladně buddhismus théravádové tradice, přičemž vycházel i z původních pálijských textů. Jeho další kniha *Buddhismus*, která vyšla poprvé v roce 1948, rozšiřuje první vydání z roku 1921 o mahájánový a tibetský buddhismus (tzv. lamaismus). Jeho významným počinem bylo také přeložení sbírky *Dhammapadam* z pálijštiny (1947). Dalším významným orientalistou, který psal o buddhismu a působil v Praze na německé filosofické fakultě, byl Rakušan Moriz Winternitz (1863–1937), mezinárodně uznávaný indolog a autor knih *A History of Indian Literature* (1927), *Der altere Buddhismus* (1929) a *Der Mahayana Buddhismus* (1930).



Leopold Procházka (1879–1944; na fotografii) bývá někdy označován jako „první český buddhista“.⁷³ Procházka byl technickým inženýrem a velmi úspěšným podnikatelem, kromě toho měl také talent na jazyky a zajímal se o humanitní obory, především náboženství. Skrze tento zájem se dostal k buddhismu, jenž se stal jeho životní filosofií. O buddhismu napsal řadu knih, které vycházely jak z četby buddhistické literatury, tak z jeho vlastních zkušeností. Patří mezi ně *Buddha a jeho učení* (1926), *Buddhismus světovým názorem morálkou a náboženstvím* (1928), *O buddhistické meditaci* (1930), *Buddha a Kristus* (1933) a další.

⁷¹ Holba, Jiří: *Buddhismus a jeho reflexe v českých zemích mezi první světovou válkou a sametovou revolucí v roce 1989*. In Honzík, Jan (ed.): *Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v České republice*. DharmaGaia 2010.

⁷² O nejranějších česky psaných pojednáních věnovaných buddhismu (mj.) píše podrobněji J. Rozehnalová ve svém článku *Czech Perspectives on Buddhism, 1860–1989*. In *Journal of Religion in Europe* 1 (2008), str. 156–181.

⁷³ Trávníček, Zdeněk: *Leopold Procházka. První český buddhista*. Masarykova univerzita 2002.

Procházka byl v živém kontaktu s českou i evropskou buddhistickou obcí. Byl československým zástupcem v Mezinárodní buddhistické unii a členem Světové buddhistické rady. Ve svém přístupu k buddhismu byl ovlivněn lidmi, kteří byli na tyto instituce napojeni, především G. Grimmem, P. Dahlkem a německou buddhistickou komunitou orientovanou na théravádový buddhismus. Pro ně byl, stejně jako pro Procházku, příznačný racionální přístup k Buddhově nauce. Tu pojímali jako duchovně-etický systém, který je v souladu s vědeckým způsobem poznání a hledali v ní mimo jiné lék na neuspokojivou sociální, morální a duchovní situaci v tehdejší Evropě. Procházka byl také v kontaktu s Československou obcí buddhistickou, pobočkou mezinárodní organizace *Mahá Bodhi Society* založené lamou Anagárikou Dharmapálou. O činnosti Československé obce buddhistické toho dnes není mnoho známo, ale její existence, podobně jako další Procházkovy kontakty, poukazují na to, že v Čechách v té době již existovala určitá buddhistická komunita. Procházka si prý přál stát se buddhistickým mnichem na Srí Lance, ale zabránila mu v tom nejspíš 2. světová válka.⁷⁴ Byl zatčen Gestapem za poslušání anglického rozhlasu a odsouzen na tři a půl roku do vězení, kde těžce onemocněl a na následky nemoci krátce po propuštění v roce 1944 zemřel.

Co se nepodařilo jemu samotnému, k tomu dopomohl alespoň svému příteli, Martinu Novosadovi (1908–1984; na fotografii), který odcestoval díky Procházkově finanční podpoře v roce 1938 na Srí Lanku, kde se stal ještě téhož roku prvním českým buddhistickým mnichem se jménem Nyanasatta. Jeho učitelem byl Nyanatiloka Thera. Nyanasatta se naučil pálijsky a sinhálsky a žil jako mnich na Srí Lance až do své smrti v roce 1984. Uznávaným se stal jeho anglický překlad *Satipatthána-sutty* (*The Foundations of Mindfulness*) a kniha *Basic Tenets of Buddhism* (1970), která v češtině vyšla pod názvem *Základy Buddhismu*.⁷⁵ Do češtiny přeložil *Thérá Gáthá* a *Thérí Gáthá, Verše starších mnichů a mnišek*, které jsou součástí pálijského kánonu.



František Drtikol (1883–1961; na fotografii se svým žákem E. Šteklm v roce 1960) byl významným českým fotografem a malířem. Proslavil se především svými fotografiemi



ženských aktů, za které získal několik mezinárodních ocenění. Kromě toho portrétoval řadu známých osobností své doby, mezi jinými T. G. Masaryka, E. Beneše, A. Muchu, E. Destinovou, J. Demla, A. Sovu, L. Janáčka, J. Suka, B. Martinů, M. Gorkého, H. Manna, P. Valéryho a R. Thákura. S ohledem na historii buddhismu v Čechách byl ale především významným mystikem, duchovním učitelem a překladatelem klasických buddhistických textů. Drtikol bývá některými nazýván „prvním patriarchou českého buddhismu“, přestože jeho životní filosofie

nebyla spojena výhradně s buddhismem. Podobně jako jiní čeští mystici byl inspirován též dalšími prakticky orientovanými duchovními systémy včetně křesťanství. Své poznatky získával především díky vlastním duchovním zkušenostem, které pak artikuloval v termínech východních i západních spirituálních nauk. Jádrem učení, které rozvinul a předával svým žákům, byl systém *kundaliní jógy*, založený na práci s čakrami, která má blízko především

⁷⁴ Trávníček, Zdeněk: *Leopold Procházka. První český buddhista*. Masarykova univerzita 2002, str. 41.

⁷⁵ Nyanasatta Thera: *Základy Buddhismu*. Alternativa 1999.

tantrickým praxím vadžrajánového buddhismu.⁷⁶ Do češtiny přeložil Drtikol řadu významných buddhistických děl (většinou z němčiny), mezi jinými Nyanatilokovo *Slovo Buddhovo*, tibetskou knihu mrtvých *Bardo Thedol*, Rosenbergovy *Problémy buddhistické filosofie* (pod názvem *Dharma theorie*), Ščerbatského *Význam buddhistické nirvány*; Nágardžunovu *Mádhjamikašástru*, některé části *Aštasahasrikápradžňápáramity*, *Diamantovou sútru*, některé Buddhovy rozpravy a další texty.



Květoslav Minařík (1908–1974) byl dalším českým mystikem, který bývá spojován s buddhismem. Minařík byl jogín samouk, který čerpal především ze své vnitřní mystické zkušenosti. Sám uvádí, že jeho nauka a zkušenosti se shodují s naukami mahájánového buddhismu, především v tradici *Kagjü*, s nimiž se ovšem prostřednictvím vnějších zdrojů seznámil až zpětně, poté co tyto nauky sám prožil. K. Minařík je autorem řady knih, v nichž formuloval, mnohdy pomocí buddhistické terminologie, svou vlastní, na praktickou mystiku zaměřenou nauku, kterou nazýval „Přímá cesta“. Mezi jeho tituly patří *Beseda bohů*, *Cesta k dokonalosti*, *Drahokamy*, *Kéčara*, *Lao-c'ovo Tao-te-ťing*, *Mahájánské texty*, *Malý mystický slovník naučný*, *Milaräpa (Velký tibetský jógin)* a další. Kromě literární činnosti usiloval také o založení společenství, které by žilo podle principů jeho nauky, a o zachycení spirituálních zkušeností současnými vědeckými metodami.⁷⁷

Totalitní režimy – nacismus a komunismus, sužující od čtyřicátých let 20. století Československo, pochopitelně nevytvářely příznivé podmínky pro rozvoj náboženství a spirituality. To se týkalo i buddhismu, jehož šíření se tím v Československu pravděpodobně poněkud zbrzdilo oproti zemím ležícím na západ od železné opony. Skrovné buddhistické aktivity od 2. světové války do roku 1990 měly v Československu většinou příděch něčeho nepovoleného či minimálně neoficiálního. Zahraniční buddhistická literatura byla těžko dostupná, buddhistické texty byly často amatérsky překládány do češtiny, přepisovány na stroji a poskytovány úzkému okruhu zájemců v samizdatových vydáních. I v těchto podmínkách zde existovalo vedle jednotlivců zabývajících se buddhismem také několik (spíše volných) uskupení lidí, které spojovala vazba na učitele jako Drtikol, Minařík nebo později další významní čeští mystici, Eduard a Míla Tomášovi (na fotografii).⁷⁸ V jiných případech, kdy nehrála nejdůležitější roli osoba konkrétního učitele, byl pojičkem pouhý teoretický či praktický zájem o buddhismus, o čemž se ještě zmíníme níže.



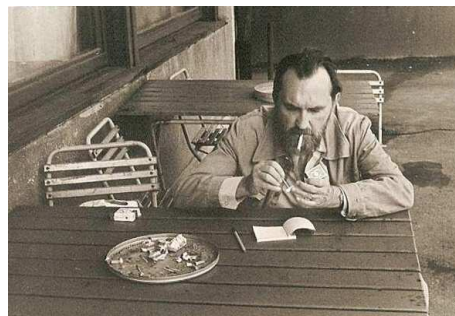
K akademickému studiu buddhismu v Československu v druhé polovině 20. století přispěl především kontroverzní marxistický filosof a undergroundový básník Zbyněk Fischer alias Egon Bondy (1930–2007; na fotografii dole), autor (mj.) jediné původní české monografie o Buddhovi s příznačným názvem *Buddha* a samizdatově vydávaných *Poznámek k indické filosofii*. K významu Bondyho pro česká buddhistická studia J. Holba uvádí:

⁷⁶ Podrobně o tom pojednává Drtikolův blízký žák, Evžen Štekl v knize *Síla moudrosti – učení Fráni Drtikol*. DharmaGaia 1992.

⁷⁷ V knize *Jóga v životě současného člověka* zveřejnil Minařík mj. výsledky výzkumu, na němž spolupracoval v 60. letech s MUDr. A. Bajerem. Výzkum, prováděný přímo na Minaříkovi, mapoval pomocí EEG stavu mozku při různých typech meditace.

⁷⁸ Eduard Tomáš (1908–2002) a Míla Tomášová (1920–2001) integrovali ve své duchovní praxi nauky křesťanské mystiky, indické jógové tradice, buddhismu aj. Význam jejich učení se zakládal především na jejich vlastních spirituálních zkušenostech, které artikulovali nejčastěji v termínech křesťanské mystiky. Z vlastní zkušenosti vím, že i když se neprezentovali jako buddhisté, byli inspirací pro mnoho lidí, kteří se k buddhismu hlásí nebo jsou jeho sympatizanti.

„Ve svých *Poznámkách*, Egon Bondy velmi zasvěceně a přitom srozumitelně zpřístupnil, poprvé v českém jazyce, základy filosofických nauk nejvýznamnějších buddhistických filosofů, jako byli například Nágárdžuna, Dharmakírti, Vasubandhu, Asanga a další. Fišer dokázal mimořádným způsobem vystihnout a s velkým vhledem do obtížné problematiky popsat hlavní rysy nejvýznamnějších buddhistických filosofických škol, jako byly například sarvástiváda, madhjamaka, jógáčára atd. Jeho *Poznámky* zaslouží uznání i proto, protože vybavení českých knihoven relevantní buddhistickou literaturou bylo od roku 1948 až do roku 1989 mimořádně špatné a kupovat západní knihy nebylo kvůli tzv. železné oponě neboli neprodyšnému uzavření hranic mezi západním a východním blokem v době studené války téměř možné.“⁷⁹



K akademickému studiu buddhismu v Československu přispěl také žák V. Lesného, indolog Ivo Fišer (1929–2004), jehož útlé pojednání *Filosofická koncepce nejstaršího buddhismu* (1965)⁸⁰ bylo do devadesátých let 20. století jedním z nejpoblárnějších úvodů do teorie théravádového buddhismu. Po okupaci Československa v roce 1968 emigroval Fišer do Dánska, kde se stal profesorem indologie na univerzitě v Kodani. Podílel se také na vydání kritického slovníku pálijského jazyka a na konkordanci pálijského kánonu pro *Páli Text Society*. Dalším indologem, který se věnoval buddhismu na akademické půdě, byl Karel Werner (nar. 1925). I on odešel po roce 1968 do emigrace a dodnes žije ve Velké Británii. Česká buddhistická veřejnost ho zná patrně především díky jeho zdařilému překladu Nyanatilokova *Jádra buddhistické meditace*.⁸¹ V období normalizačního Československa se věnovali buddhistickým tématům či překladům buddhistických textů na akademické úrovni také tibetolog Josef Kolmaš (nar. 1933), indologové Vladimír Miltner (1933–1997) a Dušan Zbavitel (nar. 1925) či sinolog Oldřich Král (nar. 1930).⁸²

Ti, kteří se v komunistickém Československu zajímali o buddhismus nad rámec filosofického výkladu pojmů, byli odkázáni na jiné než výše uvedené akademické zdroje. Autentickou nauku zprostředkovávali svým žákům výše zmínění mystikové Drtikol a Minařík, eventuálně manželé Tomášovi, byť pro ně nebyl buddhismus základní výkladovou platformou, jak uvádím výše. V sedmdesátých letech se v Čechách také probouzí zájem o zenový buddhismus. Teoretička umění Milena Slavická píše v autobiografickém článku *Když se potkají dva zloději, nemusí se představovat*,⁸³ že se v Praze od konce sedmdesátých let scházela skupina věnující se japonskému zenu, inspirovaná knihami Philipa Kapleaua a jiných zenových mistrů. Jejimi členy byli také konceptuální umělci Karel Miler, Petr Štembera a Jan Mlčoch, kteří byli zenem ovlivněni i ve své umělecké tvorbě. Na konci sedmdesátých let vzniklo v okruhu přátel Slavické v atelieru Pod Zvonařskou jakési první *zendó* (zenové meditační centrum) v Praze. O počáteční rozvoj zenového buddhismu v Čechách se podle vzpomínek pamětníků nejvíce zasloužili dva lidé – Lumír Kolíbal, později jeden ze zakladatelů *České buddhistické společnosti* (1991) a největší vydavatel buddhistické literatury

⁷⁹ Holba, Jiří: *Buddhismus a jeho reflexe v českých zemích mezi první světovou válkou a sametovou revolucí v roce 1989*. In Honzík, Jan (ed.): *Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v České republice*. DharmaGaia 2010.

⁸⁰ Ivo Fišer: *Filosofická koncepce nejstaršího buddhismu*, DharmaGaia 2000. Původně vydáno jako článek ve *Filosofickém časopise* roku 1965.

⁸¹ Nyanatiloka Thera: *Jádro buddhistické meditace*. DharmaGaia 1995.

⁸² Téma buddhistických studií v Československu podrobněji zpracovává J. Rozehnalová v článku *Czech Perspectives on Buddhism, 1860–1989*. In *Journal of Religion in Europe* 1/2008.

⁸³ Slavická, Milena: *Když se potkají dva zloději, nemusí se představovat*. In Honzík, Jan (ed.): *Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v České republice*. DharmaGaia 2010.

v češtině (nakladatelství DharmaGaia), a hudebník a publicista Vlasta Marek. M. Slavická o jejich tehdejší působení píše:

„Oba byli napojeni na polské zenové skupiny a dokonce i na Kapleauovce. Dnes mi připadá, že tito dva učinili ve smyslu kontaktů a informací nejvíce pro šíření zenu v temných časech normalizace. Oba samizdatově vydávali překlady důležitých textů. Lumír Kolíbal založil edici *L-Books*, která se stala východiskem pro pozdější DharmaGaiu. Knihy *Odklepávání popela na Buddhu* (Lumír a Marek 1980) a *Pouze nevím*, obě od Seung Sahn, se v osmdesátých letech staly jakýmsi učebnicemi pro ty, kteří se vydali cestou školy Kwan Um.“

Pro utváření zenového buddhismu v Československu měl velký význam korejský zenový mistr Seung Sahn (na fotografii), který založil na Západě v sedmdesátých letech řadu zenových center korejské školy *Kwan Um*. Působil také v Polsku, kam dojížděli někteří čeští buddhisté na přednášky a meditační ústraní. Do socialistického Československa nedostal Seung Sahn nikdy vízum a do Prahy přijel až počátkem devadesátých let. Do Čech jezdil učit jeho polský žák, zenový učitel Andrzej Czarniecki. Od roku 1986 se konala setkání Seung Sahnových českých žáků v soukromých bytech (Slavické a Kolíbala) či na starém statku u Kutné Hory. Vydavatel Jan Komrska, další pamětník těchto událostí, o tom píše:



„Někdy na konci osmdesátých let už se jezdilo na společné intenzivní meditační sezení na chalupu k Mileně Slavické, pozdější šéfredaktorce časopisu *Výtvarné umění*, kde probíhala praxe pod vedením polských učitelů dharmy. Taková aktivita skutečně nesla svoje rizika, docházelo ke sledování tajnými z STB a u okna na chodbě sedávala při meditacích obvykle naše hlídka, abychom se v případě ohrožení stačili nějak rozprchnout. Nikdy se nic vážného nestalo a setkáním to samozřejmě dodávalo na dobrodružnosti.“⁸⁴

Ještě v osmdesátých letech se uskutečnila v Praze dvě setkání českých buddhistů s Ole Nydahlem (na fotografii), prvním představitelem tibetského buddhismu, který zavítal do Československa. J. Komrska popisuje toto setkání následovně:

„Ještě za komunismu se doma u Saši Neumanna, pozdějšího sekretáře prezidenta Havla, sešli podvakerát pražští buddhisté s Ole Nydahlem. Ole tehdy zaujal svým bezprostředním a heroickým stylem. Víím, že mého tehdy asi sedmiletého syna nejvíc zaujalo, že Ole sám při výkladu usínal únavou a rýpal se přitom jedinou sirkou v nehtech u nohou a mezi zuby. Každopádně to byl úžasný pocit svobody a neuchopitelná, co spojovalo a naplňovalo myslím všechny buddhistické aktivity v Čechách bez rozdílu.“⁸⁵



Sametová revoluce v roce 1989 a následné společenské změny otevřely prostor také nové etapě českého buddhismu. V roce 1991 byla založena Česká buddhistická společnost, jejímž prezidentem se stal Lumír Kolíbal. Jejím cílem bylo zastřešit a koordinovat různé buddhistické aktivity a iniciativy jedním subjektem, spojujícím théravádové, zenové i tibetské buddhisty v Čechách, a poskytovat informační servis zájemcům o buddhismus. Přestože se tento záměr nepodařilo uskutečnit a společnost se po krátké době svého působení rozpadla – především kvůli nedostatku finančních prostředků a rozdílným představám o jejím dalším

⁸⁴ Komrska, Jan: *Undergroundové kořeny buddhismu v Čechách*. In Honzík, Jan (ed.): *Jednota v rozmanitosti*. Buddhismus v České republice. DharmaGaia 2010.

⁸⁵ Tamtéž.

směřování – podařilo se uspořádat několik akcí včetně první veřejné přednášky J. S. dalajlamy v Praze a vydání několika čísel buddhistického časopisu *Střední cesta*. Publicista Tomáš Vystrčil vzpomíná na počátky České buddhistické společnosti takto:

„Prostě se jednoho krásného dne sešlo v bytě Mira Bakoše v Jungmanově ulici na Praze 1 několik vrstevníků ve věku okolo třicítky, aby něco udělali pro buddhismus, který v naší společnosti institucionálně a legálně neexistoval. Někteří se znali, někteří ne, někteří patřili do skrytých buddhistických skupinek, jiní postupovali po vlastní ose či měli jen o buddhismus zájem. Tématem číslo jedna se vlastně stalo, jak dostat buddhismus do vlasti, poněkud méně definovaným tématem potom, co to vlastně znamená ... Cíle Buddhistické společnosti se nakonec staly realističtějšími. Šlo hlavně o to, aby se o sobě čeští a slovenští buddhisté vůbec dozvěděli, aby mezi sebou navázali kontakty a mohli se vzájemně obohacovat a spolupracovat. Druhým cílem bylo postupné smazávání obrovského deficitu v oblasti buddhistické literatury, vyhledávání překladů, které ležely v šuplících, a počátek práce na překladech nových. Snad nejdůležitější však bylo otevření se buddhistickému světu, jak západnímu, tak východnímu, a to oběma směry, přičemž zpočátku se především zvali jak akademici, tak mniši i laici k nám.“⁸⁶

Z dalších buddhistických iniciativ realizovaných na samém počátku devadesátých let vyzdvihují pamětníci například vydávání časopisu *Dotek*, který byl zaměřený na buddhismus a duchovno obecně (vycházel do roku 2004), přednášku mistra Seung Sahna v Praze, první *phowu* – týdenní rituál přenosu vědomí v bardu pod vedením Oleho Nydahla, který se konal v Českém ráji za účasti asi šesti set lidí z Čech i ze zahraničí, přednášku lamy Ješe Losala v pražské Unitarii či rituální vysypávání pískové mandaly tibetskými mnichy v pražském Mánesu a na dalších místech. Následovala pozvání dalších buddhistických učitelů ze zahraničí, přičemž velkou roli sehráli především ti, kteří mluvili česky, jmenovitě psycholog Mirko Fryba či buddhističtí mniši bhikkhu Dhammadipa a Ashin Ottama. Za nejvýznamnější fenomén z hlediska rozvoje buddhismu v České republice v devadesátých letech považují zakládání nových buddhistických skupin a center a s nimi spojené aktivity. Tomuto tématu je věnována následující kapitola pojednávající o současném českém buddhismu, která ovšem také reflektuje nedávnou historii současných buddhistických organizací.



Audience u Jeho Svatosti 14. dalajlamy při jeho první návštěvě Prahy v roce 1990 (foto R. Boček)

⁸⁶ Vystrčil, Tomáš: *Buddhistická společnost a sametová buddhistická devadesátých let*. In Honzík, Jan (ed.): *Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v České republice*. DharmaGaia 2010.

2.2 Současný buddhismus v České republice

V této kapitole se věnujeme současným podobám buddhismu v České republice. V podkapitole 2.2.1 *Buddhistické skupiny, centra a iniciativy v ČR* se zaměříme nejprve na existující buddhistické skupiny a centra – na jejich tradici, historii, poslání a cíle, praxe a metody, pravidelné aktivity, doporučenou literaturu a učitele, a na další buddhistické organizace a projekty. V podkapitole 2.2.2 *Charakteristiky současné české buddhistické scény* pak popisujeme obecněji základní tendence a příznačné rysy současného buddhistického dění v České republice.

2.2.1 Buddhistické skupiny, centra a iniciativy v ČR na počátku 21. století

Data, použitá v této podkapitole, čerpáme z projektu *Jednota v rozmanitosti*, který jsme realizovali ve spolupráci s většinou českých buddhistických organizací v letech 2008 až 2010. Smyslem projektu *Jednota v rozmanitosti* bylo podpořit porozumění a harmonii mezi různými buddhistickými tradicemi, školami a skupinami v České republice skrze vzájemnou spolupráci, informovanost a vytváření nosných mezilidských vztahů. Hlavním hmotným výstupem projektu byla kniha *Jednota v rozmanitosti – buddhismus v České republice* vydaná v roce 2010 v nakladatelství DharmaGaia, která podrobně představuje zájemcům o buddhismus současnou českou buddhistickou scénu.

Projektu se celkem zúčastnilo 36 organizací hlásících se k buddhismu a působících v České republice z celkového počtu 50 oslovených, přičemž lokální skupiny, které jsou součástí větších mateřských organizací (jako například řada lokálních skupin spadajících pod náboženskou společnost Buddhismus diamantové cesty), nebyly v projektu zastoupeny jednotlivě a byly reprezentovány celostátní organizací. Nevíme o žádné buddhistické skupině existující v letech 2008 a 2010, která by nebyla k účasti na projektu přizvána. Ze 14 oslovených buddhistických organizací, které se projektu nezúčastnily, tři organizace účast odmítly (Bodhi Brno, Dhammáráma a Czech Vipassana), dvě skupiny ukončily v období realizace projektu svou činnost (Bodhi Ústí nad Labem a Karma Dargye Ling), pět organizací nedodalo své materiály, přestože jejich zástupci projevíli projektu své sympatie (Centrum Samádhi, Dogen Sangha, Dompipa a Chagdud Nyingma) a pět organizací vůbec neodpovědělo na opakované pozvání k účasti na projektu (Dhamma Plzeň, Zenová asociace, Zen Dojo Plzeň, Bon Garuda a Gelugpa). U posledních pěti nemůžeme posoudit, zda v současnosti reálně vyvíjejí nějakou činnost, nebo zanikly a existují pouze jejich webové stránky. Následující tabulka podává přehled všech buddhistických organizací, o nichž je nám známo, že existovaly v období 2008 až 2010 v České republice:

BUDDHISTICKÉ ORGANIZACE V ČR V LETECH 2008 AŽ 2010		
Skupina / organizace	Tradice	Webové stránky
Organizace účastníci se projektu <i>Jednota v rozmanitosti</i>		
Buddhistické centrum Lotus	théraváda, zen, tibetský buddhismus, jóga	www.centrumlotus.cz
Bodhi Liberec	théraváda	
Bodhi Olomouc	théraváda	http://www.bodhi.olomouc.com
Bodhi Pardubice	théraváda	http://www.volny.cz/bodhipa
Bodhi Praha	théraváda	http://bodhipraha.cz
Buddha Mangala	théraváda	www.buddha.cz
Centrum Dibbavana	théraváda	http://www.dibbavana.wz.cz/

Dóan Pardubice	théraváda	http://doan.110mb.com/index.html
Mezinárodní buddhistický nadační fond	théraváda	www.mbnf.net
Niródha	théraváda	http://www.rozemberg.cz/nirodha.html#
Přátelé Dhammy	théraváda	http://dhamma.wz.cz/
Sati Brno	théraváda	http://www.sweb.cz/sati-brno/program.html
Sati Pardubice / Dharma Zdarma	théraváda	http://www.dharmazdarma.wz.cz/
Skalní meditace	théraváda	http://sati.webgarden.cz/
Bodhi Path Praha	tibetský buddhismus	www.bodhipath.cz
Buddhismus diamantové cesty	tibetský buddhismus	www.bdc.cz
Drugpa Kargyud	tibetský buddhismus	http://buddhisticka.mysteria.cz/intro.htm
Dzogčhen	tibetský buddhismus	www.dzogchen.cz
Kagyú Samyé Dzong Plzeň	tibetský buddhismus	http://samye.dzong.sweb.cz/
Lungta	tibetský buddhismus	www.lungta.cz
M.O.S.T.	tibetský buddhismus	http://www.protibet.org/
Potala	tibetský buddhismus	www.potala.cz
Portál Rime.cz	tibetský buddhismus	www.rime.cz
Rangjung Yeshe Gomde Praha	tibetský buddhismus	http://www.gomde.cz/
Rabten Čhōdarling - Centrum pro tibetská studia v Liberci	tibetský buddhismus	www.rabten.cz
Samten Tse Praha	tibetský buddhismus	http://www.samtentse.cz/cs/
Rigpa Česká republika	tibetský buddhismus	http://czechrigpa.googlepages.com
Shambhala Praha	tibetský buddhismus	www.shambhala.cz
Učení Fráni Drtikola	tibetský buddhismus	http://silamoudrosti.unas.cz/
Daruma	zen	http://www.sweb.cz/namaki/
Kodo Mugen kai, centrum Senshinji a škola Nagomi	zen	http://centrum.meditace.com/
Zenová škola Kwan Um	zen	www.kwanumzen.cz
Sótó zen Mistra Kaisena	zen	www.sotozen.cz
Zendo na Můstku	zen	http://www.zazen.cz/
Atelier satiterapie	buddhistická psychoterapie vycházející z abhidhammy	www.satiterapie.cz
Buddhistické organizace, které se projektu Jednota v rozmanitosti nezúčastnily (z důvodů uvedených výše)		
Bodhi Brno o.s.	théraváda, Áyukusala	http://www.bodhibrno.cz/
Bodhi Ústí nad Labem	théraváda	http://usti.mbnf.net/
Centrum Samádhi	théraváda	http://www.samadhi.cz/
Czech Vipassana	théraváda, Goenka	http://www.cz.dhamma.org/cz_.html
Dhammáráma o.s.	théraváda, Áyukusala	http://www.dhammarama.eu/
Dhamma Plzeň	théraváda	http://www.dhamma-plzen.org/
Bon Garuda	tibetský buddhismus	shedrubling@centrum.cz
Dompipa	tibetský buddhismus	http://dompipa.webnode.cz
Chagdud Nyingma	tibetský buddhismus	http://www.chagdud.org/
Gelugpa	tibetský buddhismus	http://sweb.cz/ShedrubLing/
Karma Dargye Ling	tibetský buddhismus	
Dogen Sangha	zen	http://www.dogenzen.net/
Zenová asociace	zen	http://www.zen-asociace.cz/
Zen dojo Plzeň	zen	http://www.zendojoplzen.cz/

Na projektu dále participovali odborníci, kteří se ve svých článcích pro *Jednotu v rozmanitosti* zabývali buddhismem z hlediska historického (PhDr. Jiří Holba, Ph.D.), sociologického (Mgr.

Jitka Cirklová), psychologického (PhDr. Jan Benda), neurovědeckého (Ing. Jan Burian) a kunsthistorického (PhDr. Helena Honcoopová). Součástí projektu byly též původní rozhovory s nejvýznamnějšími buddhistickými učiteli působícími v současnosti v České republice, rozhovory s několika českými buddhistickými mnichy a retrospektivní eseje pamětníků, kteří se věnovali buddhismu ještě v socialistickém Československu. Z těchto článků a rozhovorů jsem také čerpal informace při zpracování některých kapitol této práce. V podkapitole 2.2.1 využívám informace z původních textů, které vypracovali oficiální zástupci jednotlivých skupin podle společné, předem vytvořené struktury, obsažené v následující tabulce:

Jméno skupiny / autor článku / datum
Charakteristika školy / tradice K jaké tradici se hlásíme, popř. proč? Co je pro ni charakteristické? Jak vznikla (zdroje, prameny)?
Poslání a cíle skupiny Jaké je naše poslání, jaké jsou naše cíle, o co nám jde, k čemu směřujeme, jaké jsou naše motivace věnovat se buddhismu? Proč praktikujeme a proč bychom to někomu doporučili?
Historie skupiny Kdy byla založená a kým? Jak se dostala do Čech? Co důležitého se podařilo uskutečnit (centrum, retreaty, projekty, návštěvy významných učitelů atd.)? V případě komplexnějších uskupení, kolik skupin k vám patří?
Praxe a metody V čem spočívá naše praxe? Jaký význam má meditace a jaké používáme meditační techniky? Jaké jiné formy buddhistické praxe reálně používáme? Každodenní praxe a praxe v ústraní. Mnišská a laická praxe. Popř. s jakými překážkami s potýkáme? [Zde, prosím, klást důraz na to, co je skutečně praktikováno, např. v protikladu k „ideovým a filozofickým deklarácím“, které se mohou objevit v cílech a poslání]
Pravidelné aktivity Pravidelná setkání, kurzy, retreaty, přednášky, společenské události, provozování centra, dlouhodobé projekty, konference, publikační činnost... [Důraz je kladen na dlouhodobější, nikoli jednorázové, aktivity skupiny] Kolik lidí se za rok odhadem zúčastní námi pořádaných akcí? [průměr za poslední 3 roky] Spolupracujeme s jinými buddhistickými skupinami (s jakými, na čem)?
Učitelé, mniši, významné osobnosti Učitelé, mniši, osoby, k nimž se v rámci své praxe vztahujeme... Co jsou zač? Postavení a status buddhistických mnichů v naší tradici a z pohledu naší skupiny. Jaká je role učitele, co od něj očekáváme?
Buddhistická a meditační centra Máme v Čechách vlastní centrum? Jak funguje? Jaká zahraniční centra navštěvujeme, jaké tam máme možnosti, vztahy?
Literatura a teorie Jakou roli pro nás má studium textů a teorie nauky? K jakým literárním pramenům se vztahujeme? Jakou knihu o buddhismu doporučujeme? Co je klasikou naší tradice (3–5 titulů, přednostně v češtině)? Podílíme se na vydávání knih, překladech apod.?
Citát Jaký citát nejlépe vystihuje náš přístup k Buddhovu učení? Naše „motto“.
Fotky a obrázky Cca 5 obrázků či fotek s popiskem jako ilustrace k článku.
Mýty Jaký mýtus o naší škole/tradici/skupině bychom rádi vyvrátili? A jak?
Kontakt Adresa, web, email (pokud možno oficiální email na skupinu, který není vázán na jednu fyzickou osobu).

Na následujících stránkách podávám nejdůležitější informace o buddhistických organizacích působících v letech 2008–2010 v České republice. Používám při tom původní strukturu, z níž jednotliví autoři vycházeli při vytváření článků. Záměrně zachovávám formulace, které

přítom sami použili, protože to poukazuje na způsob jejich chápání buddhistických nauk a praxe. Rozsah informací uváděných o jednotlivých skupinách zohledňuje rozsah jejich aktivit.

Nejprve se věnujeme aktivitám Buddhistického centra Lotus, které poskytuje prostor všem buddhistickým tradicím, poté skupinám théravádovým, tibetským a zenovým a nakonec organizacím a iniciativám zaměřeným na dobročinné projekty. V rámci těchto kategorií jsou jednotlivé organizace řazeny abecedně. Specificky české buddhistické psychologii, satiterapii, se věnujeme samostatně v kapitole 3.2 *Buddhistická psychologie a psychoterapie*.

Buddhistické centrum Lotus	
Zdroj – autor článku / datum	Michal Vaňha, správce Buddhistického centra Lotus / 30. června 2009.
Charakteristika školy / tradice	Buddhistické centrum Lotus je přístupné všem, kdo projevují zájem o buddhismus a chtějí se aktivněji zapojit do života českého buddhistického společenství. V současné době zde působí théravádové skupiny Buddha Mangala, Bodhi Praha, Přátelé Dhammy a Nirodha, dále zenové skupiny Kwan Um a Daruma a skupina tibetského buddhismu Karma Kagjü. Buddhistické centrum Lotus je také poskytovatelem prostorů pro cvičení jógy a taj-či a pro charitativní činnost občanského sdružení Lungta.
Poslání a cíle	Hlavním smyslem je poskytnout prostory pro meditační praxi jednotlivých buddhistických skupin, setkávání se s učiteli jejich tradic a pořádání společenských akcí spojených s východními kulturami.
Historie centra	Pražské buddhistické centrum Lotus bylo založeno v roce 1998 Lubošem Vojtěchem a buddhistickým mnichem bhantem Wimalou. Během více než desetileté existence centra zde v rámci théravádového učení působili významní učitelé z Barmy, Thajska, Srí Lanky a Malajsie, jako například již zesnulý bhante Rewatadhamma, adžán Džajasáró, bhante Sujiva, bhante Pemasiri. Dále čeští mniši bhante Dhammadiipa, ashin Ottama, bhikkhu Gavésako, bhikkhuní Vissudhi. Z učitelů tibetské buddhistické tradice zde přednášeli Khenpo Chodrak Rinpoče a Trinle Tulku Rinpoče ze školy Kagjü, lama Kelsang ze školy Sakja a významný učitel Chokyi Nyima Rinpoče ze školy Ňingma a Kagjü. Ze zenové tradice sem zavítali rōši Fumon Nakagawa z japonské školy Sótó, zenový mistr Wu Bong z korejské školy Kwan Um a po delší dobu zde vedl meditaci mnich Edžun Iečika z japonské školy Rinzai.
Praxe a metody	Praxe a metody se liší podle jednotlivých skupin využívajících prostory Centra Lotus.
Pravidelné aktivity	Pravidelné aktivity souvisejí s činností jednotlivých skupin využívajících prostory Centra Lotus. Mimo to Centrum Lotus organizuje přednášky, setkání s buddhistickými učiteli, meditační kurzy, návštěvy buddhistických mnichů, oslavy svátku Vésákha aj.
Učitelé, mniši, významné osobnosti	Viz odstavec Historie centra, dále učitelé a osobnosti jednotlivých skupin využívajících prostory Lotus
Literatura a teorie	Součástí buddhistického centra Lotus je také knihovna, která obsahuje více než tisíc publikací s buddhistickou tematikou, z nichž některé nejsou ve veřejných knihovnách běžně dostupné.
Kontakt	Pražské buddhistické centrum Lotus Dlouhá třída 2, 110 00 Praha 1, 4. patro info@centrumlotus.cz (obecné informace o centru Lotus) knihovna@centrumlotus.cz (výpůjčky knih a lotusový obchůdek) www.centrumlotus.cz

2.2.2 Skupiny hlásící se k théravádovému buddhismu v ČR

Bodhi Liberec
Zdroj – autor článku / datum Leoš Jirkovský, vedoucí Bodhi Liberec / Leden 2009.
Souhrnné informace o skupině – tradice, historie, praxe a metody: Bodhi Liberec je théravádová skupina, která se od roku 2002 schází jednou týdně. Věnují se 45 minut meditaci nádechu a výdechu (<i>ánápána-sati</i>), poté sdílejí své zkušenosti a setkání končí meditací dobrotivosti (<i>mettá</i>). Tři pravidelní členové a několik příležitostných navštěvovatelů.
Literatura a teorie Oblíbenou knihou je <i>Buddha a jeho učení</i> od Nárady Maháthéry.
Kontakt leos.jirkovsky@volny.cz

Bodhi Olomouc
Zdroj – autor článku / datum Ivana Herzogová, vedoucí Bodhi Olomouc / 6. května 2009.
Charakteristika školy / tradice Théraváda
Poslání a cíle skupiny Cílem je zprostředkovat kontakty s tradiční buddhistickou spiritualitou, především s théravádovým buddhismem, využívat tyto kontakty k rozvíjení individuální meditační praxe členů v pravidelně se scházejících skupinách a přispívat k popularizaci meditační praxe a prohloubení znalostí buddhistické psychologie ke zvýšení etické a spirituální úrovně společnosti.
Historie skupiny Občanské sdružení Bodhi Olomouc bylo založeno v roce 1992 a patří mezi nejstarší théravádové skupiny v České republice, které se zabývají původní Buddhovou naukou dochovanou v pálijském kánonu.
Praxe a metody Věnují se meditaci sledování nádechu, výdechu a klidu (<i>samatha</i>) a meditaci dobrotivosti (<i>mettá</i>). Schůzky jsou volně přístupné všem příchozím bez nutnosti jakékoli znalosti učení či praxe. Nově příchozí jsou seznámeni se základní instrukcí sledování nádechu a výdechu (<i>ána-apána sati</i>).
Pravidelné aktivity Setkání členů se konají každé pondělí od 18:45 do 20:30 hodin v prostorách olomouckého buddhistického centra Gotama (Riegrova 26). Vítán je každý zájemce o dhammu či meditaci. S ostatními skupinami z Centra Gotama pravidelně spolupřádají setkání u příležitosti oslavy Vésákha, s o.s. Dhammáráma a jinými spřízněnými skupinami příležitostně přednášky a návštěvy mnichů, mnišek a dalších učitelů z théravádové tradice v Olomouci. Zájemci o dhammu z Mohelnice a blízkého okolí mohou navštívit každou středu od 17:00 také naše tamní přátele, kteří též pořádají meditační setkání.
Buddhistická a meditační centra V Olomouci provozujeme buddhistické centrum Gotama, ve kterém se setkávají i další spolupracující skupiny.
Kontakt www.bodhi.olomouc.com ; bodhi.olomouc@seznam.cz

Bodhi Pardubice
Zdroj – autor článku / datum Jaroslav Svoboda, vedoucí Bodhi Pardubice / 1. dubna 2009

Charakteristika školy / tradice Théraváda
Poslání a cíle skupiny Cílem je cesta zvládnutí života, zvyšování životního standardu, osvojení si umění žít šťastně i v obtížných životních situacích a meditační praxe. Neubližovat, pěstovat dobro, trpělivost, laskavost, soucítění se všemi tvory, odstraňovat sobectví, nenávisť a klam, poznávat pomíjivost a kauzalitu jevů, pomáhat druhým a uskutečňovat tak plný a vyrovnaný každodenní život.
Historie skupiny Vznikla v roce 1994 při vědomí společné potřeby kultivace osobnosti na základě Buddhova učení. Po dobu více než 10 let probíhala pravidelná setkání a meditace (<i>ánápána-sati, čankamana, vipassaná, mettá</i>) v různých pronajatých sálech. Na pozvání skupiny Bodhi Pardubice přijel do Pardubic barmský mnich U Janaka, Ashin Ottama, Dr. Mirko Frýba, bhante Sujíva, bhante Wimala, Adžán Kusala a další mniši a učitelé.
Pravidelné aktivity V současnosti se skupina schází nepravidelně v komorních podmínkách soukromého bytu. Spolupracuje s Mezinárodním buddhistickým nadačním fondem a členové se účastní akcí organizovaných jinými skupinami (Bodhi Praha, Bodhi Brno, Buddha Mangala aj.).
Kontakt BODHI Pardubice (c/o Jaroslav Svoboda), Karla IV. 2592, 53002 Pardubice; www.volny.cz/bodhipa ; bodhipa@volny.cz

Bodhi Praha
Zdroj – autor článku / datum Jan Honzík, pověřený člen výboru Bodhi Praha / 6. října 2009
Charakteristika školy / tradice Théraváda. Pro naši meditační praxi má velký význam znovuoživení metodiky meditace vzhledu (<i>satipatthána-vipassaná</i>) barmským mnichem Mahásim Sajadó ve druhé polovině 20. století. Tato metoda vychází mimo jiné z praktického použití Buddhaghósovy rozsáhlé učebnice meditace <i>Visuddhi-magga (Cesta očistění; 5. st. n. l.)</i> . Škola Mahási Sajadó výrazně ovlivnila přístup k meditační praxi také na Srí Lance, na niž máme z tradičních buddhistických zemí nejužší vazby. Zde žije náš hlavní učitel, ctihodný Pemasiri Thera, do jehož centra jezdí řada našich členů a přátel meditovat. Na Srí Lance se také stalo několik našich členů buddhistickými mnichy či mniškami.
Poslání a cíle skupiny Posláním Bodhi Praha (dále jen BP) je vytvářet podmínky, v nichž se mohou lidé rozvíjet v souladu s dhammou. BP nabízí prostor, kde lze v přátelském prostředí kultivovat pozitivní a prospěšné vlastnosti, jakými jsou například moudrost, laskavost, soucit, štedrost, vyrovnanost, soustředění, radost a klid, a kde je možné čistit mysl od neprospěšných stavů, jakými jsou hněv, žádosťivost, zaslepenost a podobně.
Historie skupiny Občanské sdružení Bodhi Praha bylo založeno 17. ledna 1994. Během patnácti let dosavadní existence uspořádalo BP několik desítek meditačních kurzů, třídních i dlouhodobých (dvou až šestitýdenních), řadu přednášek a oslav svátku Vésákha. Meditační kurzy vedli ctihodní Rewatadhamma Sajadó, Pemasiri Thera, bhikkhu Dhammadípa a laičtí učitelé Dr. Veronika Nevolová, Daniel Kaucký, Dr. Karel Hájek, Michal Horák, Dr. Ivana Loučková, Slávek Keprt a Ondřej Skála. Do roku 2005 BP úzce spolupracovalo také s Dr. Mirko Frýbou, později mnichem Kusalánandou. Spolupráce byla ukončena, neboť se Frýbovo pozdější jednání neslučovalo se základními etickými principy dhammy. Přednášejícími hosty Bodhi Praha byli dále bhante Sujíva, ashin Ottama, bhikkhu Gavésakó, bhikkhuní Visuddhi, bhikkhu Sambódhi a bhikkhu Sunítha. Bodhi Praha dlouhodobě podporuje české mnichy a mnišky žijící na Srí Lance. Úzce spolupracuje s Mezinárodním buddhistickým nadačním fondem a podporuje buddhistické charitativní projekty. Má blízký vztah k satiterapii, buddhistické psychoterapii, jejíž čtyřletý terapeutický výcvik řada členů BP absolvovala. Podporuje vydávání knih o buddhismu. V roce 2008 Bodhi Praha institucionálně zaštitilo projekt Jednota v rozmanitosti, jehož výstupem je též tato

kniha.

Praxe a metody

Základ praxe spočívá, v souladu s ušlechtilou osmičlennou stezkou (*arija-atthangika-magga*), v rozvíjení etického jednání na úrovni těla, řeči a mysli. Etický trénink zahrnuje též rozvíjení dobrých mezilidských vztahů, laskavosti, štědrosti a soucitu. Základní etické principy, představující ideál jednání, jsou shrnuty v pěti etických pravidlech (*pañca-síla*): nezabýjet a neublížovat, nekrást, zdržovat se nesprávného jednání motivovaného smyslností, nelhat a nezatemňovat si mysl omamnými látkami. Pozitivní aspekty těchto principů lze vyjádřit jako soucit a laskavost, štědrost a skromnost, zdrženlivost a trpělivost, pravdomluvnost a opravdovost, jasná a bystrá mysl. Případné nedodržení těchto pravidel má vést k moudré reflexi a žádoucí změně jednání v budoucnu, nikoli k výčitkám a dalšímu trápení, neboť podmínkou smysluplné etiky je pochopení její prospěšnosti a její vnitřní přijetí. Etické jednání je výzvou pro praxi v každodenním životě.

Je-li do určité míry očištěno jednání od hrubších forem chtivosti (*lóbha*) a nenávisti (*dósa*), je možné přistoupit k jemnějším úrovním kultivace mysli – k meditaci. Meditační praxe probíhá v chráněném prostředí společných retreatů (zásedů, meditačních kurzů), na pravidelných setkáních v Lotusu a individuálně doma či v meditačních centrech v Asii.

Důležitou podmínkou pro rozvíjení moudrosti a vhledu je zklidnění mysli a dosažení vyššího stupně soustředění. K tomu se využívá meditaci klidu (*samatha*). Klid a soustředění lze rozvíjet mnoha způsoby a je na kompetentním učiteli, aby vybral meditujiícímu vhodný meditační předmět. Na kurzech Bodhi Praha bývá obvykle instruováno pozorování nádechu a výdechu (*ánápána-sati*). Důležité je i vnější prostředí, v jakém se meditujiící své praxi věnují (každodenní životní styl, místo a režim kurzu, ostatní lidé).

Ústřední meditací, která má prostor především na dlouhodobých retreatech, je *satipatthána-vipassaná* – meditace vhledu. Tuto praxi vysvětlil Buddha například v *Satipatthána-suttě* Pálijského kánonu (*Madždžhima-nikája* 10, *Dígha-nikája* 22). Jejím principem je soustředěné, důkladné a nehodnotící pozorování a poznávání všech procesů na úrovni mysli a těla. Meditujiící tímto způsobem nejprve očistí mysl od překážek (*nívarana*) – smyslné touhy, zlovoľe, strnulosti, malátnosti, neklidu, výčitek a pochybovačnosti. Jeho mysl se projasní a soustředí a začne vnímat všechny prožívané jevy „takové, jaké opravdu jsou“ – pomíjivé, neosobní a neuspokojivé (*anicča, anattá, dukkha*). Vhledy (*vipassaná*) do těchto univerzálních vlastností (*lakkhaná*) všech existujících jevů a do jejich podmíněného vznikání (*patičča-samuppáda*) jsou více či méně intenzivním, prožitkově zakotveným – nikoli tedy pouze rozumově odvozeným – poznáním, které mění i hluboce zakořeněné struktury osobnosti. Smyslem a přirozeným důsledkem těchto poznání a správné praxe je osvobození se od neprospěšných (*akusala*) návyků naší mysli a od lpění (*upádána*), které brání šťastnému prožívání. Jsou-li v mysli dostatečně rozvinuty tzv. faktory probuzení (*bodždžhanga*) – tj. všímavost (*sati*), rozeznávání jevů (*dhamma-vičaja*), energie resp. úsilí (*virija*), nadšení (*píti*), zklidnění (*passaddhi*), soustředění (*samádhi*) a vyrovnanost (*upekkhá*) – vede tato praxe v konečném důsledku k vykořenění všech forem chtivosti, nenávisti a zaslepenosti, k úplnému rozpuštění iluze „já“ (*atta*) a k dosažení nejjemnějšího a trvalého štěstí nibbány.

V rámci rozvíjení dobrých mezilidských vztahů se věnují členové BP na kurzech či individuálně meditaci dobrotivosti (*mettá*), a dále – dle individuálního uvážení či na doporučení učitele – meditaci smrti (*marana-sati*), meditaci soucitu (*karuná*), sdílení radosti (*muditá*) a jiným meditačním praxím.

Vnější rámec meditace na kurzech tvoří ušlechtilé mlčení, dodržování pěti etických předsevzetí, pravidelné střídání meditace v sedě a meditace v chůzi (*čankamana*) po 45–60 minutách, jídlo třikrát denně, odpočinek po obědě, spánek v noci, pravidelné rozhovory o meditaci s učitelem a přednesy dhammy.

Tradiční buddhistické rituály tvoří svým rozsahem spíše okrajovou část praxe. Na úvod společných setkání a kurzů je recitován pálijsky pozdrav Buddhovi, účastníci přijímají trojí útočiště a pět etických rozhodnutí a zpřítomňují si kvality Buddy, dhammy a sanghy. Pokud je přítomen mnich či mniška, provádí na závěr meditačních kurzů rituál sdílení zásluh či vázání ochranné šňůrky.

Pravidelné aktivity

Od roku 1999 se BP pravidelně schází v Pražském buddhistickém centru Lotus, vždy ve středu od 19:30. Nově přichází zájemci o buddhismus a meditaci obdrží na požádání instrukci na meditaci klidu či dobrotivosti. Po krátkých recitacích probíhá cca 45 minut meditace, poté je prostor na otázky, sdílení a povídání si.

Dvakrát až třikrát do roka organizuje BP třídní kurzy meditace klidu (*samatha*). Tyto kurzy jsou otevřeny všem zájemcům. Kapacita kurzu je kolem 30 účastníků. Instruována je meditace sledování nádechu a výdechu (*ánápána-sati*), meditace v chůzi (*čankamana*) a meditace dobrotivosti (*mettá*).

Jednou ročně organizuje BP dlouhodobý (dvou až šestitýdenní) kurz meditace vhledu (*satipatthána-vipassaná*) pod vedením zkušených českých či zahraničních učitelů. Účastní se jej obvykle 20 až 40 meditujících.

Několikrát ročně pořádá BP v Centru Lotus veřejné přednášky buddhistických mnichů a učitelů dhammy a ve spolupráci s Mezinárodním buddhistickým nadačním fondem organizujeme v květnu oslavy svátku Vésákha.

Dle théravádové tradice probíhá výuka dhammy na všech kurzech zdarma. Je darem učitelů a organizátora. Účastníci si hradí pouze ubytování, stravu a nezbytné organizační náklady. Na závěr kurzu mohou anonymně obdarovat učitele či organizátora dle svého uvážení.

Učitelé, mniši, významné osobnosti

Duchovní učitel je považován ve shodě s Buddhovými slovy za ušlechtilého přítele, který na základě svých zkušeností, znalostí a dovedností pomáhá ostatním na cestě dhammy. Mezi učiteli BP jsou jak mniši, tak i laici. Mnišský život v souladu s řádovými pravidly je v BP považován obecně za ideální rámec pro kultivaci mysli. Ovšem s tím, že není nezbytnou podmínkou pro dosažení nejvyšších spirituálních cílů, ani není sám o sobě zárukou kompetentnosti vést druhé lidi.

Hlavním učitelem BP je v současnosti ctihodný Pemasiri Thera (*1943), představený kláštera a meditačního centra Sumatiphálo Na Himi v Kandubodě na Srí Lance. Bhante Pemasiri je žákem zesnulého Sumatiphála Na Himi, který byl od 50. let 20. století hlavním srílanským učitelem meditace *vipassaná* v barské tradici Mahási Sajadó. Ctihodný Pemasiri meditoval též u Pandity Sajadó a Webu Sajadó. Sám vyučuje meditaci *satipatthána-vipassaná* z pověření Mahási Sajadó již přes čtyřicet let. Způsob jeho výuky je ovlivněn mnohaletou zkušeností s meditujícími, včetně těch ze Západu. Jeho přístup k meditujícím a k jejich praxi je velmi laskavý a „nenásilný“. Meditační instrukce přizpůsobuje zcela individuálně konkrétnímu meditujícímu a jeho aktuálnímu stavu. Žákům se věnuje během intenzivní meditace osobně, kdykoli je to potřeba.

BP dále spolupracuje s mnichem českého původu, ctihodným bhikkhu Dhammadípou (*1949), který je v mahájánových zemích známý pod jménem Xing Kong. Vážíme si jeho rozsáhlých teoretických i praktických znalostí dhammy, jak je vykládána v různých buddhistických tradicích, v nichž sám žil. Ct. Dhammadípa vystudoval čínskou literaturu a filosofii na Pařížské univerzitě a sanskrit a buddhistickou filosofii na univerzitě Nálanda v Indii. Ovládá plynně češtinu, francouzštinu, němčinu, angličtinu, čínštinu a sanskrit. V roce 1987 získal théravádovou ordinaci na Srí Lance, v roce 1989 pak mahájánovou ordinaci v tchajwanském klášteře Fo Guang Shan v Kalifornii. V roce 1996 byl jako první „Západan“ kvalifikován jako meditační učitel barské školy Pa Auk. V současnosti přednáší a učí meditaci na univerzitách a v kláštěrech v Asii, USA i Evropě. Do češtiny přeložil pojednání *Probuzení víry v mahájáně*.

Řada členů BP navštěvuje meditační kurzy vedené malajským mnichem bhantem Sujivou, který byl též žákem U Pandity. Mezi v současnosti aktivní laické učitele meditace patří Veronika Nevolová, Daniel Kaucký, Michal Horák, Slávek Kepřt a Ondřej Skála. Příležitostně navštěvují členové BP také kurzy dalších učitelů.

Buddhistická a meditační centra

V Praze BP využívá Pražského buddhistického centra Lotus, na jehož chod členové BP přispívají. Na kurzy pořádané v Čechách či na Slovensku si BP prostory pronajímá. Kratší kurzy se obvykle odehrávají v bývalém kapucínském klášteře v Mnichově Hradišti, ty delší pak v Chatě pod Hrbom ve slovenském pohorí Polana poblíž Banské Bystrice. Řada členů a sympatizantů jezdí na delší

retreaty na Srí Lanku do meditačního centra v Kandubodě, jehož představeným je ctihodný Pemasiri. Pobyť v centru je třeba předem domluvit a je většinou podmíněn doporučením a několikadenní „zkušební lhůtou“.

Literatura a teorie

Studium textů je považováno za důležitou součást studia dhammy a významnou inspiraci. Má být doprovázeno odpovídající praxí, aby nezůstávalo jen u teoretických znalostí. Mezi doporučeníhodné tituly patří zejména: Pálijský kánon *Tipitaka* (české překlady některých významných sutt vyšly v nakladatelství DharmaGaia pod názvem *Buddhovy rozpravy*, některé jsou k dispozici na internetu); Bhadantáčariya Buddhaghosa: *Visuddhi-magga* (anglický překlad Bhikkhu Nánamoli: *The Path of Purification*); Nyanaponika Thera: *Jádro buddhistické meditace a Kořeny dobrého a zlého*; Nyanatiloka Thera: *Slovo Buddhovo a Buddhistický slovník*; Mahási Sajadó: *Praxe meditace vhledu*; Sujjiva: *Základy meditace vhledu*; Nárada Thera: *Buddha a jeho učení*; Adžán Čá: *Jak chutná svoboda* a další.

Kontakt

Bodhi Praha, o.s., Slezská 140, 130 00 Praha 3,
www.bodhipraha.cz; bodhi@bodhipraha.cz

Buddha Mangala

Zdroj – autor článku / datum

Jitka Hašková (předsedkyně skupiny Buddha Mangala) a členové výboru / 17. května 2009

Charakteristika školy / tradice

Hlásí se k théravádové tradici, nejstarší tradici založené na původním Buddhově učení, které je představováno souborem textů *Tipitaka*.

Poslání a cíle skupiny

Buddha Mangala (dále jen BM) chce svojí působností pomoci člověku dnešní doby najít to, co hledá. Mangala je volné sdružení lidí, kteří našli v původním učení Buddha hlubokou univerzální moudrost, jakož i praktické poučení, jak dát vlastnímu životu orientaci, směr a skutečný smysl. Cílem skupiny je vytvořit podmínky a prostředí ke studiu a praxi Buddhovy nauky za účelem hlubšího pochopení a poznání naší životní skutečnosti. Probuzení k pravdě pak zkoriguje náš mylný egocentrický postoj, který deformuje naše vnímání světa, a osvobodí nás tak od zdroje zbytečné životní neutěšenosti. Cílem cesty je zaujetí správného postoje a vztahu k sobě samému i celému univerzu. Je to vztah oproštěný od chtivosti, nenávisti, upoutanosti a zaslepení, vztah naplněný soucitem, volností a moudrostí.

Historie skupiny

Skupina byla zaregistrována na Ministerstvu vnitra jako občanské sdružení v listopadu 1998 žáky ctihodného Ashina Ottamy, mnicha českého původu, který získal mnišskou ordinaci v Barmě (Myanmaru) v centru Mahási Sajadó.

Praxe a metody

Praxe spočívá nejen v meditacích (*satipatthána-vipassaná, mettá, samathá*), ale i v aplikaci Buddhova učení (dhammy) v denním životě, které bylo věnováno několik praktických seminářů vedených Ashinem Ottamou. Také na meditačních kurzech je věnována pozornost všímavé práci ve prospěch celého společenství.

Pravidelné aktivity

BM se pravidelně setkává v Buddhistickém centru Lotus, vždy v pondělí. Po recitacích a meditaci se účastníci věnují např. čtení textů z Buddhova učení a jejich kontemplaci a sdílení vlastních zkušeností. BM také pořádá besedy a setkání, např. s lidmi, kteří meditovali v zahraničních kláštorech.

Meditační víkendy a letní kurzy jsou organizovány v pronajatých objektech. Víkendy většinou v Hořovické chatě na Cholíně. Účastníci zde věnují veškerý čas meditaci, vše včetně jídla je pro ně připraveno. V průběhu letních kurzů naopak vaření a úklid objektu obstarávají účastníci meditačního kurzu za podpory profesionálního kuchaře a manažera kurzu. Vědomá, všímavá práce je důležitou součástí kurzu, a tím je nápomocná při aplikaci učení v každodenním životě.

Velmi důležitým kurzem je tradiční Novoroční meditační kurz, který obvykle začíná 26.

nebo 27. prosince a končí 1. ledna. Jedná se o obvyklý meditační kurz (meditace *vipassaná*), jehož poslední večer je věnován buddhistickým rituálům uvítání Nového roku v tichu a příjemné, klidné atmosféře. Doposud byl k tomu využíván hotel Na Kalvárii v Jaroměřicích u Jevíčka v sousedství barokního kláštera a chrámu Na Kalvárii od významného architekta Santiniho. Bohužel hotel byl prodán, a proto je třeba nalézt nový objekt.

Učitelé, mniši, významné osobnosti

Hlavním učitelem skupiny je ctihodný Ashin Ottama. Na kurzy přijíždějí i další učitelé, mniši i laici, které zve BM na základě doporučení Ashina Ottamy, aby byla zachována kvalita výuky. Jde o učitele s dobrou znalostí učení a s hlubokou meditační praxí.

Jména některých našich učitelů: Christoph Köck (bývalý mnich thajské lesní tradice – 17 let mnišství), ctihodný U Vansarakhita (mnich z barmského centra Sajadó U Janaky), Hannes Huber (laický učitel z barmského centra Mahási Sajadó), Sestra Ariyanyani (mniška z barmského centra Sajadó U Janaky), Sestra Ajahn Čandasírí (z kláštera Amaravati thajské lesní tradice), Sestra Agganyani (barmská tradice Mogok) a další.

Buddhistická a meditační centra

Skupina nevlastní žádné centrum. Schází se v pražském Buddhistickém centru Lotus a na kurzy si pronajímá vhodné objekty. Členové a příznivci často navštěvují kláštery Dhammapála ve Švýcarsku (kde sídlí Ashin Ottama) a Amaravati u Londýna. Někteří také cestují do Asie a účastní se meditačních kurzů v různých centrech v Indii, v Barmě (centra Mahási Sajadó, U Janaky, U Pandity) a v Thajsku.

Literatura a teorie

Doporučená literatura: *Dhammapadam* neboli *Cesta k pravdě, Buddhovy rozpravy* (DharmaGaia), J. Goldstein: *Meditace vhledu*, J. Goldstein & J. Kornfield: *Hledání srdce moudrosti*; Vincenc Lesný: *Buddhismus*; Mahási Sayadó: *Pokrok v pěstování vhledu – Pojednání o buddhistické meditaci a Meditace všímavosti a vhledu*.

Kontakt

www.buddha.cz/buddhamangala/index.html; mangala@buddha.cz

Doan Pardubice

Zdroj – autor článku / datum

Ladislav Král, vedoucí skupiny Doan Pardubice / 30. dubna 2009

Charakteristika školy / tradice

Hlásí se zejména k tradici théravádového buddhismu, kvůli jeho racionálnímu a střízlivému přístupu bez důrazu na náboženské rituály. K théravádovému buddhismu se většina členů dostala přes zkušenost s meditací *vipassaná*, zejména v podobě, jak ji učí bhante Sujiva. Doan Pardubice však není ideově vyhraněná skupina, jelikož někteří členové mají pozitivní zkušenosti i s jinými druhy praxe jako např. sóto zenem.

Poslání a cíle skupiny

Ústředním cílem je vytvářet společenství lidí se zájmem o buddhismus, kteří se navzájem podporují na cestě duchovního rozvoje. Tato skutečnost je vyjádřena i v názvu skupiny. Slovo dóan pochází z japonského výrazu dógjó, který v běžné mluvě znamená něco jako „spolucestující“. Mezi praktikujícími buddhisty toto slovo vyslovované jako dóan označovalo spolucestujícího na cestě k probuzení.

Historie skupiny

Skupina vznikla jako nástupce Občanského sdružení SATI Pardubice, které nyní pouze zajišťuje projekt DHARMA–ZDARMA. V roce 2007 bylo Občanské sdružení DÓAN Pardubice založeno s tím úmyslem, že jeho hlavním cílem bude sdružovat zájemce o buddhismus z Pardubic a okolí, přičemž vydávání buddhistické literatury bude náplní už jen výše zmíněného SATI Pardubice. Před založením skupiny měli všichni současní členové zkušenost s praxí meditace *vipassaná* a k založení občanského sdružení nás vedl pocit, že nestačí pouze navštěvovat delší meditační kurzy, ale je nutné se i během roku pravidelně scházet a sdílet své zkušenosti s duchovní praxí. Z toho důvodu je za největší úspěch považována skutečnost, že se daří pořádat pravidelně každý měsíc jednodenní meditační sezení v Čajovém klubu Paleta.

Praxe a metody

DP se věnuje zejména meditaci vipassaná, případně meditaci mettá s tím, že jsou otevřeni i jiným přístupům, které se meditaci vzhledu podobají či případně napomáhají jejímu rozvoji (např. zazen školy sóto). Podílejí se na přípravě, tisku a distribuci knih o buddhismu určených pro distribuci zdarma (zejména projekt DHARMA-ZDARMA). Společných jednodenních meditací se průměrně účastní 5 lidí.

Učitelé, mniši, významné osobnosti

Nejhlubší kontakty zejména se ctihodným Sujivou, který vyučuje meditaci *vipassaná* a příležitostně i jiné druhy buddhistické meditace jako např. meditaci *mettá*. Kromě toho navštěvují členové retreaty a přednášky dalších učitelů, například Christophu Köcka, Visuddhacary či Fumona S. Nakagawy Róši (tradice sóto zenu).

Učitel je vnímán spíše jako ušlechtilý přítel, který poskytuje radu a pomoc na duchovní cestě, nežli jako duchovní vůdce či nezpochybnitelná autorita. Buddhističtí mniši théravádové tradice, případně i jiných tradic, pokud dodržují podobná pravidla mnišské kázně, jsou chápáni jako uskutečnění nejvyššího ideálu duchovního života. Nicméně mnišství není považováno za nutný předpoklad duchovní realizace.

Literatura a teorie

Buddhistická literatura je studována s vědomím, že samotná četba slouží pouze jako zdroj inspirace, bez praxe však zůstává jen šedou teorií. Jako základní zdroj informací o théravádovém buddhismu je nejčastěji doporučována kniha *Buddha a jeho učení* od ctihodného Nárady Mahá Théry. Za nejzdařilejší „manuály“ meditace *vipassaná* přeložené do češtiny jsou považovány následující tituly: Sujiva: *Základy meditace vzhledu*, Nyanaponika Thera: *Jádro buddhistické meditace* a Henepola Gunaratana: *O meditaci srozumitelně*. Jako zdroj inspirace také slouží texty učitelů thajské lesní tradice (Adžán Čá, Adžán Sumedho). Mimo to jsou studovány původní texty pálijského kánonu přeložené do češtiny či publikované v angličtině. Nováčkům, kteří navštíví akce naší skupiny, je k dispozici buddhistická literatura určená pro distribuci zdarma, na jejíž přípravě se DP podílí.

Kontakt

DOAN Pardubice, Dubinská 756, 530 12 Pardubice,
<http://doan.110mb.com>; doan.pardubice@gmail.com

Nirodha Praha

Zdroj – autor článku / datum

Petr Babka, Jakub Geisler a Zdeněk Ordelt / 15. srpna 2009

Charakteristika školy / tradice

Nirodha vychází z teorie a praxe théravádového buddhismu, opírá se o buddhistické texty pálijského kánonu *Tipitaka* se specifickým důrazem na studium *Abhidhammy* a praxi meditace vzhledu (*satipatthána-vipassaná*) tradice Mahási.

Poslání a cíle skupiny

Nirodha má za cíl zpřístupnit veřejnosti aktivitu spojené s buddhismem a meditací, uskutečňovat pravidelná meditační setkání, organizovat meditační kurzy, přednášky, workshopy, zvat do ČR zástupce tradice Mahási a sdružovat laickou praxi meditace. Niródha znamená „zánik“, zánik utrpení „dukkha-niródha“ zánik pocitu já „sakkája-niródha“, zánik touhy „tanhá-niródha“, zánik ulpívání „upádána-niródha“ atd. což ve všech různých kombinacích vyjadřuje jen jeden okamžik stavu vědomí, kterému se říká osvícení, nibbána. Toto představuje hlavní cíl.

Historie skupiny

Skupina vznikla v roce 2001, kdy se Petr Babka vrátil do ČR po několika letech praxe v Evropě a Asii, a vznikla zde myšlenka sdílet zážitky, zkušenosti a pokračovat v praxi i v ČR. Společně s Jakubem Geislerem a Zdeněkem Ordeltem vytvořili základní platformu, která se pravidelně setkávala k meditaci v centru Lotus. V té době začali organizovat víkendové kurzy meditace vzhledu, přednášky na Karlově univerzitě a zároveň se věnovali vlastní praxi. V roce 2008 se v centru Lotus náhodně potkali se zástupci jogínů z Ashtanga Vinyasa jogy a zjistili, že jóga může obohatit zatuhlé buddhisty a vipassaná prohloubit praxi urputných jogínů. Od té doby společně spolupracují na meditačních kurzech, seminářích, workshopech a zdá se, že vzájemná spolupráce přináší dobré

plody.

Praxe a metody

Hlavní důraz je kladen na každodenní praxi a dlouhodobější meditační ústraní (*retreat*), zejména praxi meditace vhledu (*satipatthána-vipassaná*) a meditace laskavosti a dobrotivosti (*mettá-bháváná*) tak, jak je vyučována v tradici Mahási. Dále je integrována podpůrná praxe jógy, tai-chi, shiatsu, šamanských technik a umění (hudba, filmy, divadlo, malba, sochařství), které vhodným způsobem doplňují stěžejní praxi meditace.

Pravidelné aktivity

Pravidelná setkání jednou týdně v pražském centru Lotus vždy v úterý v 19.00. Pravidelně jednou měsíčně je pořádán víkendový intenzivní kurz meditace vhledu (*satipatthána-vipassaná*), 1–2x ročně delší meditační ústraní (10–14 dní) meditace vhledu, 1x ročně 10denní meditační ústraní meditace laskavosti a dobrotivosti (*mettá-bháváná*) a 1x ročně novoroční kurz meditace vhledu. Na kurzy jsou zváni mnišští i laičtí učitelé z tradice Mahási z celého světa.

Učitelé, mniši, významné osobnosti

Hlavní odkaz skupiny se váže k tradici Mahási Sayadaw. V současné době mají někteří členové skupiny osobní zkušenost s pokračovateli a učiteli této tradice, kterými jsou: Sayadaw U Pandita, Sayadaw U Janaka, Sayadaw U Kundala, Sayadaw U Lakkhana, Sayadaw U Tejaniya (Barma), Bhikkhu Aggacitta, Bhante Sujiva, Visu Teoh (Visuddhacara), Dassana (Malajsie), Pemasiri Thera (Sri Lanka), Bhikkhu Bodhidhamma (VB), Sayadaw U Vivekananda (Německo), Jotika Hermsen (NL), Hannes Huber (A), Ashin Ottama, Jitka Vodňanská, Petr Babka, Adam Doleží, Dalibor Pavlík (ČR).

Buddhistická a meditační centra

Neprovozujeme žádné buddhistické a meditační centrum, ale doporučujeme tyto centra: Panditarama, Chanmyay Yiekhtha, Schwe Oo Mynt Centre (Barma), Panditarama Lumbini (Nepál), Panditarama Sydney (Austrálie), Sasanarakkha (Malajsie), Santisukkharama (Malajsie), Dibbavana (ČR) – www.dibbavana.wz.cz, Pian dei Ciliegi (Itálie) www.piandeciliegi.it, Meditační centrum Beatenberg (Švýcarsko) – www.karuna.ch, House der Stille (Německo) – www.hausderstille.org, Buddhavihara Amsterdam (Holandsko) – www.sanghametta.nl, Satipanya Med. Centre (VB) – www.satipanya.org.uk.

Literatura a teorie

Mahasi Sayadaw: *Collection of Books, The Satipatthana Vipassana Meditation, The Progress of Insight*; Sujiva: *Essentials of Vipassana, Metta*; Nyanaponika Thera: *The Heart of Buddhist Meditation, The power of mindfulness*; Soma Thera: *The Way of Mindfulness*; Nanarama: *The Seven Stages of Purification, Seven Contemplations of Insight*; Nyanatiloka: *Path to Deliverance*; Jack Kornfield: *Living Dharma*; Sayadaw U Pandita: *The Basic Principles of Satipatthana Vipassana Practice and Other Lectures*; Sayadaw U Pandita: *In this very Life*; U Janakabhivamsa: *Vipassana Meditation Guidelines*; Buddhagosha: *The Path of Purification*; Venerable U Silananda: *The Four Foundations of Mindfulness*; Sayadaw U Jotika: *Snow in the Summer*.

Kontakt

Petr Babka, M. Horakové 23, 170 00 Praha 7,
nirodha@volny.cz; www.nirodha.wz.cz

Přátelé Dhammy

Zdroj – autor článku / datum

Štěpán Chromovský, pověřený člen skupiny Přátelé Dhammy / 29. července 2009

Tradice, poslání a cíle, historie:

Skupina Přátelé Dhammy vznikla v roce 1991 jako občanské sdružení lidí se zájmem o studium a praxi Buddhova učení podle jižní théravádové tradice. Většina členů je inspirována převážně thajskou lesní tradicí reprezentovanou učením ctihodného mnicha Adžána Čá a jeho žáků. Od svého vzniku sdružení pozvalo několik těchto mnichů lesní théravádové tradice do České republiky, aby zde učili meditaci a povzbudili místní zájemce o studium a praxi Buddhova učení. Mezi nimi byli: Adžán Thiradhammó, Adžán Sumédhó, Adžán Viradhammó, Adžán Arijésakó, Adžán Džajasáró, Adžán Kusaló, Adžán Khémasiri, Adžán Nánarató, Adžán Čhandakó, bhikkhu Nánadassanó,

Bhikkhu Gavésakó. Dá se však říci, že členové sdružení jsou inspirováni i ostatními učiteli a představiteli théravádových tradic, kteří žili a žijí v Thajsku, v Barmě, na Srí Lance, v USA, v Evropě, Austrálii či jinde.

Praxe a metody

Rámcem praxe sdružení je pět etických pravidel laického buddhisty (*pañča síla*): Nezabíjet živé bytosti, nekrást, zdržovat se špatného sexuálního jednání, nelhat, zdržovat se užívání alkoholu a omamných látek.

Praxe představuje každodenní postupný rozvoj a kultivaci osmičlenné ušlechtilé stezky ctnosti, soustředění a moudrosti (*arija atthangika magga*), ketrou tvoří: správný názor, správné myšlení, správná řeč, správné jednání, správné živobytí, správné úsilí, správné uvědomění a správné soustředění. Důraz je kladen na univerzální nadčasové aspekty Buddhova učení o čtyřech ušlechtilých pravdách (*arija sačča*).

Meditační praxe a metody jednotlivých členů jsou obvykle individuální, ale v podstatě vycházejí z tradičních théravádových učení uvedených mistrů a z původních Buddhových instrukcí k rozvíjení klidu a vhledu (*samatha-vipassaná bhávaná*), rozvíjení laskavosti, soucitu, blahovůle a vyrovnanosti (*mettá-karuná-muditá-upekkhá bhávaná*), kontemplace nestálosti, nečistoty a smrti (*aniččasaññá, asubhasaññá, maranasati*), vědomé pozorování dechu (*ánápánasati*). Cílem praxe je štěstí spočívající ve zmírňování a utišování neuspokojivosti a utrpení (*dukkha nirodha*).

Pravidelné aktivity

K aktivitám sdružení patří také překládání a publikování textů učení těchto théravádových mistrů a mnichů a rovněž překládání a publikování původních textů Pálijského kánonu – základního zdroje původního Buddhova učení a buddhistické théravádové tradice. Množství těchto přeložených textů sdružení publikuje hlavně na internetu či prostřednictvím buddhistických vydavatelství.

Členové (i nečlenové) sdružení se scházejí dvakrát týdně v pražském buddhistickém centru Lotus ke společné meditaci, sdílení vlastních zkušeností, povídání o dhammě a k posezení při čaji. Obvykle se schází 4–8 členů.

Učitelé, mniši, významné osobnosti

Viz odstavec „Tradice, poslání a cíle, historie.“

Literatura a teorie

Seznamy textů a odkazů jsou k dispozici na webových stránkách sdružení.

Kontakt

<http://www.dhamma.wz.cz>

Sati Brno

Zdroj – autor článku / datum

Adam Doleží, vedoucí skupiny Sati Brno / 20. dubna 2009

Charakteristika školy / tradice

Théravádový buddhismus. Dále čerpá z tradic jógy poznání (*džňána-jóga*), jako například některé směry hinduismu (*védanta*) či zen-buddhismus.

Poslání a cíle skupiny

Klub představuje skupina lidí různého věku se zájmem o meditaci a praktické sebepoznání. Posláním klubu je umožnit zájemcům přístup k metodám duchovní praxe. Smyslem praxe je integrovat meditační techniky do každodenního života, odhalovat chybné navyké sklony mysli a napravovat je takovými metodami, které vedou ke spokojenosti a naplnění nejen jedince, ale i společnosti, ve které žije.

Historie skupiny

Klub Sati volně navazuje na dřívější Jóga klub Brno, který byl založen Dr. Karlem Wernerem v šedesátých letech 20. století. Jóga klub se původně scházel 2x týdně – jednou za účelem tělesných (hathajógových) cvičení a podruhé za účelem meditační praxe spolu s přednáškovou činností. Od r. 2000 se již schází pouze k meditační praxi a proto došlo i ke změně původního názvu (který se pro širší veřejnost ukázal jako zavádějící).

Praxe a metody

Základní meditační technikou je sledování dechu (*ánápána-sati*), meditace vhledu (*vipassaná*) a

technika rozvíjení laskavosti (<i>mettá bhávaná</i>).
Pravidelné aktivity Skupina se schází 1x týdně (od září do konce června.) Pro vážné zájemce pořádá občasná víkendová meditační soustředění.
Učitelé, mniši, významné osobnosti Učiteli jsou, vedle Buddhy, Nyanaponika Thera, U Tejaniya, bhante Sujiva a Mahási Sajadó.
Literatura a teorie <i>Buddhovy rozpravy</i> , Nyanaponika Thera: <i>Síla bdělé pozornosti & Jádro buddhistické meditace</i> , Eckhart Tolle: <i>Moc přítomného okamžiku</i> , Adžán Čá: <i>Strom v lese</i> , U Tejaniya: <i>Don't Look Down On the Difilements, They Will Laugh At You</i> , Adžán Sumendho & Adžán Čá: <i>Osvobození mysli</i> , Mahási Sayadaw: <i>Practical Insight Meditation</i> .
Kontakt http://sati-brno.sweb.cz/ , j.prazan@worldonline.cz , adam.dolezi@centrum.cz

Skalní meditace
Zdroj – autor článku / datum Roman Žižlavský, vedoucí skupiny Skalní meditace / 9. října 2009
Charakteristika školy / tradice Většina meditačních setkání probíhá formou intenzivních zásedů v duchu théravadové tradice. Tato tradice je nejdůležitější naukovou oporou a inspirací pro většinu účastníků, ale v principu je skupina otevřena všem sebepoznávacím směrům. Příklon k Buddhově nauce a její théravadové formě je daný jejím důrazem na konkrétní srozumitelnou meditační praxi bez velkých mystických nauk, bez potřeby speciálního uctívání guruů, s jejím důrazem na odpovědnost každého člověka za své činy i za pokrok na cestě, na její realističnost v pojetí duchovní cesty a na vyváženost v důrazu na moudrost a soucítění.
Poslání a cíle skupiny Neformální seskupení zájemců o cestu sebepoznání, spontánně vzniklé v průběhu času během meditačních kurzů pořádaných v bývalé barokní faře, nyní krásně zrekonstruovaném domě ve vesničce Skála na Vysočině (odtud název). Vzhledem k tomu, že skupina je neformální, bez struktury, hierarchie a pravidel (spíše jde o živý, proměnlivý proces v rámci jednotlivých setkání), nedá se odhadnout budoucí směřování. Budoucnost je otevřená možnost.
Historie skupiny Skupina se postupně formovala od roku 2006, kdy začaly probíhat celkem pravidelně meditační kurzy. Ty se konaly přibližně 4x ročně – od prodloužených víkendů až po týdenní a jeden 10denní kurz. Většinou se jednalo o intenzivní zásedy s praxí meditace klidu a vhledu. Kromě nich také sebepoznávací semináře s meditacemi a technikami z různých spirituálních systémů. Na akcích se zatím vystřídal zhruba 40 lidí, z nichž někteří jezdí opakovaně.
Praxe a metody Na zásedech je praktikována meditace klidu a vhledu. Většinu kurzů vedl Roman Žižlavský, který má praktické zkušenosti s tradicí Pa Auk, Mahasi a thajskou lesní tradicí. Při výuce meditace dává důraz na rozvoj všímavosti, soustředění, moudrosti a laskavosti. Za důležité považuje prezentovat Buddhovu nauku jako účinný nástroj k praktickému rozvoji poznání a vnitřní svobody, jež není založena na textech, formách, školách, ale používá jich jako prostředku k přímému nahlížení podstaty existence. Při kurzech je převážná část programu založena na samotné praxi meditace, teorie je předávána většinou v návaznosti na meditaci a v souvislosti s běžným životem. Důležitou součástí zásedů je také cvičení čchi-kung pod vedením Marka Panušky, který s ním má mnohaleté praktické zkušenosti. Klidný pohyb a práce s pozorností v dynamice prohlubují praxi. Kurzy jsou relativně intenzivní, ale nikoli přísné s kasárenským režimem zákazů a příkazů. Inspirací pro otevřenou a v dobrém slova smyslu uvolněnou a přitom intenzivní praxi byl právě pobyt R. Žižlavského v klášteře Pa Auk. Praxe meditace a kurz samotný nemají být chápány jako přísné a zasmušilé, jako se zaťatými zuby praktikovaná „práce“, úkol, povinnost, ale naopak jako úžasná možnost najít cestu k sobě, cestu srdce. Důležitým aspektem skupiny je pocit sounáležitosti, společenství – sanghy. Setkání lidí s podobným

směřováním, vzájemné sdílení, tvoří důležitou část zásedů. Proto není zavedeno přísné ušlechtilé mlčení, aby mohla probíhat všímavá komunikace, aby byl vytvořen prostor pro předávání poznatků, pro humor a smích (které považujeme za kořeny naší praxe). Meditujeme v kruhu, společná energie skupiny je významná síla setkání. Tato specifika na druhou stranu, spolu s malým společným prostorem, vyžadují od účastníků vyšší stupeň úsilí, všímavosti a odpovědnosti, aby nedocházelo k přílišnému rozvolňování úsilí, povídání apod. Je zde snaha, aby praxe byla prováděna v podmínkách podobných běžnému životu, což s sebou ale nese i svá rizika, na rozdíl od striktních kurzů s jasnými pravidly a silnou autoritou učitele.

Pravidelné aktivity

Viz „Historie skupiny“.

Učitelé, mniši, významné osobnosti

Nejsou zde žádné společné meditační učitelé vzory, k nimž by se skupina vztahovala, to je věc každého jednotlivého člověka. Inspiračními zdroji jsou různí učitelé théravadových i jiných tradic. Učitel je chápán jako „ušlechtilý přítel“ – člověk, který jde cestou poznání a díky své zkušenosti nabízí svou přítomnost dalším zájemcům o sebepoznání.

Kontakt

Mgr. Roman Žižlavský: baf.roman@seznam.cz

2.2.3 Skupiny hlásící se k tibetskému buddhismu v ČR

Bodhi Path Praha
Zdroj – autor článku / datum Pavel Štika / 22. října 2009
Charakteristika školy a historie skupiny Tibetský buddhismus, škola Karma Kagjü. Od 12. století je jejím hlavním představitelem Karmapa, nejdéle se vědomě inkarnující tibetský lama. Od 14. století je kontinuita linie v době mezi jednotlivými inkarnacemi Karmapy zajišťována převážně Šamarem Rinpočem, který v souladu s tradicí v roce 1994 formálně rozpoznal také 17. Karmapu Trinle Thaje Dordžeho. Centrum tibetského buddhismu Bodhi Path je mezinárodní nezisková organizace sdružující buddhistická centra. Jejich hlavním učitelem je jeden ze současných držitelů linie Karma Kagjü, 14. Šamarpa Čhökji Lodrö, s jehož podporou vzniklo v září 2008 centrum Bodhi Path také v Praze.
Praxe a studium Východiskem pro studium i praxi je tzv. <i>Curriculum center Bodhi Path</i> , program sestavený Šamarem Rinpočem se záměrem podpořit efektivní praxi, která není závislá na rozdělení jednotlivých škol tibetského buddhismu. Šamar Rinpoče vytvořil Curriculum podle principů rime, tedy nesektářské, a klade důraz na to, aby taková byla i centra Bodhi Path. V Curriculumu pro buddhistickou praxi jsou uvedeny jednotlivé praxe tak, jak za sebou následují. Jmenovitě se jedná o slib útočiště, slib bódhisattvy, meditace šamathy (<i>šinä</i>), praxe 35 Buddhů (jako <i>ngöndro</i>), Sedmibodový trénink mysli (<i>lodžong</i>) a praxe Vadžrasattvy (<i>Dordže Sempa</i>). Poté následuje individuální praxe vybraná spolu s kořenovým lamou. Curriculum pro buddhistické studium obsahuje soubor studijních témat, která jsou v centrech Bodhi Path vyučována kvalifikovanými učiteli. Zájemci tak mají možnost systematicky se vzdělávat ve všech oblastech nezbytných pro úspěšnou buddhistickou praxi.
Pravidelné aktivity V současné době se skupina schází několikrát týdně při společné praxi meditace klidu mysli (skt. <i>šamatha</i> , tib. <i>šinä</i>). Pravidelně pořádá veřejné přednášky i víkendové studijní a meditační kurzy, které pomáhají k prohloubení meditační praxe i teoretických znalostí základních témat Bodhi Path Curricula.
Učitelé, mniši, významné osobnosti Šamar Rinpoče, hlavní učitel center Bodhi Path, se narodil v roce 1952 v Derze, v Tibetu. Je synovcem 16. Karmapy, kterým byl ve věku čtyř let i formálně rozpoznán. V roce 1959 byli Karmapa a Šamarpa donuceni z důvodu blížící se invaze Číňanů opustit svůj domov a uchýlit se do Sikkimu. V následujících letech přijal Šamarpa v klášteře Rumtek od Karmapy a jiných uznávaných tibetských mistrů úplnou transmisi učení linie Karma Kagjü. Po smrti Karmapy v roce 1981 věnoval Šamarpa své úsilí k uskutečnění mnoha projektů Karmapou započatých. Centra Bodhi Path navštěvuje celá řada učitelů z celého světa, mezi jinými také Džigme Rinpoče, Šerab Gyaltzen Rinpoče, Sabchu Rinpoče, Trinle Tulku Rinpoče a další.
Literatura a teorie Mezi studované texty patří např. <i>Drahocný klenot osvobození</i> od Gampopy, Nágardžunův <i>Dopis přáteli</i> , komentáře k <i>Přání</i> Árja Samantabhadry a zejména komentář Šamara Rinpočeho k <i>Sedmibodovému výcviku mysli</i> od Čekawy Ješe Dordžeho – <i>Cesta k probuzení</i> (<i>The Path to Awakening</i>).
Kontakt www.bodhipath.cz ; www.bodhipath.org ; info@bodhipath.cz

Buddhismus Diamantové cesty
Zdroj – autor článku / datum Petra Moravcová a Jaroslav Pešta / 10. října 2009
Charakteristika školy / tradice Centra Buddhismu Diamantové cesty linie Karma Kagjü fungují pod duchovním vedením J. S. 17. Gjalwy Karmapy Thinlā Thaje Dordžeho a byla založena lamou Olem Nydahlem na přání 16.

Karmapy Rangdzunga Rigpā Dordžeho.

Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü (dále BDC) je jednou ze čtyř hlavních škol tibetského buddhismu, v jejímž čele stojí tradičně J. S. Gjalwa Karmapa, nyní ve své 17. inkarnaci jako Thinlā Thaje Dordže. Tato linie, hlásící se k učení a metodám Diamantové cesty (skt. vadžrajána, tib. dordže thegpa), je linií bezprostředního ústního předávání učení, klade hlavní důraz na meditaci a přímý přenos prožitku podstaty mysli z učitele na žáka.

Původ linie Karma Kagjü sahá k historickému Buddhovi Šákjamunimu, po staletí se rozvíjela v Indii a posléze v Tibetu až do dnešní podoby – praktické cesty vedoucí k osvícení. Podobu cesty laických praktikujících, která je velice úzce spjata s každodenním životem, dali linii Karma Kagjü před tisíci lety velcí mahásiddhové Náröpa a Maitripa a proslulí dosažitelé Marpa a Milaräpa. Krátce nato rozvinul Gampopa klášterní tradici. Od 12. století je kontinuita linie udržována jednotlivými inkarnacemi Karmapů. Opírá se o učení súter i tanter, zdůrazňuje učení o buddhovské podstatě všech bytostí a prvotní čistotě všech jevů.

Historie skupiny

K prvnímu blízkému kontaktu západní kultury s BDC došlo v šedesátých letech 20. století. Rozhodující bylo setkání dánské dvojice Hannah a Oleho Nydahlových s 16. Gjalwou Karmapou Rangdzungem Rigpā Dordžem. Začátkem 70. let je Karmapa požádal, aby přenesli BDC na Západ. Tak začala práce Oleho Nydahla jako lamy – učitele tibetského buddhismu a zakladatele laických meditačních center BDC, kterých je v současnosti po celém světě kolem 650, a Hannah jako překladatelky a organizátorky cest významných východních lamů do Evropy a Ameriky.

Lama Ole Nydahl navštívil poprvé Prahu v sedmdesátých letech. Pod „dohledem“ tajné policie učil v soukromém bytě v rodném domě Franze Kafky poblíž Staroměstského náměstí, kde se mimo jiné setkal s Alexandrem Neumanem, pozdějším poradcem prezidenta Václava Havla. První veřejná přednáška lamy Oleho Nydahla po pádu železné opony v ČR se konala již v roce 1990 na pozvání Alexandra Neumana. Vzhledem k tomu, že v té době v Praze ještě neexistovala žádná organizace BDC, asistovali přátelé z Vídně. Teprve v roce 1994 po přednášce lamy Oleho v Městské knihovně v Praze se objevilo první meditační centrum v české metropoli. Krátce nato byly do češtiny přeloženy meditace a komentáře k nim i první knihy lamy Oleho a na pozvání začali přijíždět cestující učitelé z okolních zemí. V létě 1995 se konal první kurz Přenosu vědomí (tib. *phowa*) v Pecece. V roce 1995 přijel, a také předal iniciace a učení 4. Gjathul Cchering rinpoče.

Od té doby vzniklo v České republice kolem 50 meditačních skupin a center BDC pod duchovním vedením J. S. 17. Karmapy Thinlā Thaje Dordžeho a praktickým vedením lamy Oleho Nydahla. Zpočátku většina těchto center fungovala pod občanským sdružením Společnost Diamantové cesty a od roku 2007 jsou zaštitěny náboženskou společností Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü, která je registrována Ministerstvem kultury ČR.

Centra BDC v České republice jsou součástí nepřerušené linie ústního odkazu; každoročně zavítá do Česka některý z významných lamů linie Karma Kagjü: v letech 2004, 2007 a 2009 jsme měli tu čest přivítat J. S. 17. Karmapu Thinlā Thaje Dordžeho, který předal učení a iniciace pokaždé více než 3 000 lidí. Každý rok přijíždí do Česka lama Ole Nydahl. Několikrát zde předával iniciace a učení také významný nepálský lama Šerab Gjalchhän rinpoče.

Praxe a metody

Důvod velkého rozvoje BDC v ČR lze spatřovat v tom, že v centrech BDC se nepraktikuje od života odtržený klášterní směr, ale tzv. laický buddhismus, umožňující kombinovat Buddhova nadčasová učení se situacemi v každodenním životě.

Charakteristika meditace z pohledu BDC

Meditace mění přijaté a ověřené informace na prožitek. Na základní úrovni je jejím účelem zklidnit mysl a udržet ji na jednom místě. Vytváří prostor mezi prožívajícím a jeho prožitky, a tím dovoluje lidem vybírat si role v životních komediích a vyhýbat se tragédiím. Tohoto ochranného odstupu se nejčastěji dosáhne pozorováním dechu nebo soustředěním se na formu buddhy v meditaci, která se nazývá sanskrtsky *śamatha* a tibetsky *šinä*. Každý, kdo si dokáže udržet tento stav mysli

v laboratorních podmínkách meditace, dosáhne postupně stejného stavu i v každodenním životě. To je první krok v našem rozvoji a nezbytný základ pro pronikavý vhled a složitější praxe. Druhá úroveň meditace se nazývá sanskrtsky *vipašjaná* a tibetsky *lhagtong*. Zde se jedná o meditaci bez forem zaměřenou na samotnou podstatu mysli. Tím, že zůstáváme bdělí a vědomí bez jakéhokoliv objektu vědomí, se spontánně objevuje vhled a pochopení. Meditace je tedy koncentrace mysli na něco a jasnost, která z toho vzniká. V praxi to znamená schopnost mysli spočívat bez obav a s radostí a soucitem v tom „co tu právě je“.

Individuální praxe

Specifickou a nejdůležitější praxí BDC je meditace na učitele, *gurujóga*, kde se meditující identifikuje s dokonalými vlastnostmi osvícení a vlastní buddhovskou podstatou. První individuální praxí začínajícího praktikujícího je obvykle meditace Útočiště. Následují tradiční Přípravná cvičení k mahámudře, tzv. *čhagčhen ngöndro*, přičemž každá z těchto čtyř meditací zahrnuje 111 111 opakování a dokončení trvá někdy i několik let. První z těchto praxí spočívá v přijímání útočiště v tom, co je neměnné, a rozvíjení osvíceného přístupu (skt. *bódhicitta*). Druhou praxí je očistná meditace na buddhu Diamantovou mysl (skt. *Vadžrasattva*). Třetí je Darování mandaly, při níž se hromadí dobré dojmy a moudrost. Poslední praxí je *gurujóga* rozvíjející vhled do podstaty mysli. Po dokončení Přípravných cvičení se individuální praxí stává meditace na *jidam*, ve většině případů gurujóga na 8. Karmapu.

Kromě individuální praxe všichni praktikují také gurujógu na 16. Karmapu, tzv. meditaci „Tři světla“, kterou 16. Gjalwa Karmapa předal lamovi Olemu jako meditaci vhodnou pro lidi na Západě. Je určena i pro naprosté začátečníky a používá se při společných veřejných meditacích. Každodenní samozřejmostí je také zpívané přivolání (*púdža*) ochránce linie *Mahákály*, které přispívá k tomu, že se všechny životní situace, i ty nepříjemné, stávají dalším krokem na cestě rozvoje.

Pro konkrétní účely, nikoli však jako hlavní praxe, je používána také meditace na další buddhovské aspekty, např. na buddhu Milující oči (skt. *Avalókitéšvara*), Buddhu medicíny (skt. *Bhaišadžjagurubuddha*), Neomezené světlo (skt. *Amitábha*). Velmi specifickou meditací, která se používá v době smrti, je praxe Přenosu vědomí (tib. *phowa*), která umožňuje praktikujícímu přenést své vědomí, příp. vědomí blízké zemřelé osoby, do čisté země buddhy *Amitábhy*. Ideálem je vůbec nevycházet z meditace ani v době mezi meditačními sezeními a udržovat tzv. „čistý pohled“, tedy že vše je ve své podstatě čisté a všechny bytosti jsou buddhy, i když svou přirozenou podstatu zatím nerozpoznaly. Další používanou neformální praxí je rozvíjení šesti vysvobozujících činů, *páramit* (štedrost, smysluplné jednání, trpělivost, radostné úsilí, meditační koncentrace, moudrost) nebo recitování *manter*.

Pro intenzivnější meditační kurzy a meditace v ústraní je možné využít jedno z českých center (Těnovice u Plzně, Troják na Valašsku či Vyhlídky u Českých Budějovic) nebo v zahraničí (např. Evropské centrum v Německu, Kuchary v Polsku apod.)

Pravidelné aktivity

Pravidelné aktivity se mírně liší v závislosti na velikosti centra. Ve většině měst probíhá jednou nebo i několikrát týdně v prostorách centra společná meditace, která je přístupná veřejnosti. Jednou za čtvrt roku, někde jednou za měsíc, je organizována veřejná přednáška, buď přímo v buddhistickém centru nebo v pronajatém přednáškovém sále ve městě. Ve velkých městech (Brno, Praha) probíhá společná meditace téměř denně a každé pondělí je v centru úvodní přednáška o buddhismu pro veřejnost s návštěvností 70–100 lidí.

Téměř každý den se koná přednáška v některém českém městě, každý víkend probíhá na několika místech meditační soustředění. V celé republice tak každý měsíc proběhne v průměru kolem 40–50 akcí. Na tyto akce jsou zváni čeští i zahraniční cestující učitelé, které přednášením o buddhismu pověřil lama Ole Nydahl. Českých cestujících učitelů je v současnosti deset.

Každý rok je pořádána přednáška lamy Oleho Nydahla pro veřejnost (1 500 návštěvníků) a

mezinárodní letní týdenní kurz v Těnovicích u Plzně (1 000–2 000 návštěvníků), kde bývají tři meditační sezení denně (přednášky a meditace). Začátkem prázdnin se v Těnovicích koná několikadenní „Malý letní kurz“ s cestujícími učiteli, který je zaměřen především na meditaci. Pro veřejnost se také pořádají výstavy tibetského umění, zatím největší byla výstava buddhistických sošek a obrazů v Plzni v roce 2008, kterou navštívilo cca 5 000 lidí. V budoucnu je plánována podobná výstava ve spolupráci s Národní galerií v Praze. V několika městech se úspěšně zavedla tradice pořádání festivalů hraných i dokumentárních filmů o buddhismu. Pravidelně v centrech probíhají také Dny otevřených dveří pro veřejnost a média.

V roce 2000 vzniklo nakladatelství Bílý deštník, které se zaměřuje na překlady titulů souvisejících s buddhismem, zejména z linie Karma Kagjü. Výběr zahrnuje tradiční texty a biografie mistrů i moderní výklady kvalifikovaných západních učitelů. Dvakrát za rok vychází časopis Buddhismus dnes, který přibližuje buddhistická učení v jejich tradiční i moderní podobě.

Učitelé, mniši, významné osobnosti

Hlavním představitelem BDC je J. S. Gjalwa Karmapa, který se reinkarnuje od 12. století. Společně s druhým nejvyšším představitelem, Šamarem rinpočem, udržují nepřerušovaný odkaz linie až do současnosti. Působení Gjalwy Karmapy bylo také předpovězeno historickým Buddhou Šákjamunim a Guru Rinpočem. Současný 17. Karmapa Thinlā Thaje Dordže se narodil v r. 1983 v tibetské Lhase a nyní žije v exilu v indickém Kalimpongu. Podnikl již několik cest na Západ, kde předával učení a iniciace. Karmapa je považován za nejdéle vědomě se zrozujícího lamu (tib. *tulku*) Tibetu a je označován jako „živý buddha“.

Lama Ole Nydahl se narodil v r. 1941 v Dánsku. Na Kodaňské univerzitě vystudoval filosofii, angličtinu a němčinu. V roce 1968 podnikl se svou ženou Hannah svatební cestu do Himálaje, kde se stali prvními západními žáky 16. Gjalwy Karmapy. Na jeho přání Ole Nydahl cestuje po celém světě, přednáší o buddhismu, zakládá centra, předává buddhistické útočiště, pokyny a zmocnění k meditacím. Lama Ole není mnich. Jeho žena Hannah působila jako překladatelka a učitelka, zemřela v r. 2007.

Role tradičních lamů z Východu spočívá převážně v předávání iniciací a požehnání, inauguračních stúp a udržování tradičních ceremonií. Vedle Karmapy a Šamarpy podporují laická centra BDC na Západě tito významní lamové z Východu: Šerab Gjalchän rinpoče, Džigme rinpoče, Šangpa rinpoče a další. Na Západě fungují také takzvaní cestující učitelé, což jsou dlouhodobí praktikující BDC, laici, kteří na přání lamy Oleho Nydahla jezdí do meditačních center a přednášejí o základech buddhismu, meditaci a zodpovídají běžné dotazy praktikujících. Do našich center jsou zváni čeští i zahraniční cestující učitelé.

Buddhistická a meditační centra

Centra BDC založená lamou Olem Nydahlem fungují na celém světě na stejném principu idealismu a přátelství. Nevzniká hierarchie, jde o společný rozvoj, vzájemnou podporu a spolupráci. Společné setkávání, organizování akcí a výměny zkušeností jsou běžné i na mezinárodní úrovni.

Centra si sama pronajímají prostory, které praktikující provozují z vlastních zdrojů. Centra si také sama organizují lokální aktivity. V několika větších městech s početnějšími skupinami se podařilo objekty pro centra zakoupit. Mezi nejvýznamnější projekty městských center patří výstavba nového brněnského centra, s dostatečným zázemím pro nakladatelské aktivity a unikátní knihovnu, a získání vhodných prostor v Praze pro celonárodní setkávání a důstojnou reprezentaci BDC v Česku.

Dále byla zakoupena tři mimoměstská centra. V Těnovicích u Plzně se jedná o pozemek o rozloze cca 20 ha. Byl zde postaven dům, který v průběhu roku slouží pro individuální meditační pobyty či víkendové kurzy, a meditační prostory pro meditaci v ústraní. V létě zde probíhají mezinárodní kurzy, které navštěvují buddhisté z celého světa. Vzhledem k významu tohoto místa se zde plánuje výstavba první české *stúpy*, jež symbolizuje plný rozvoj lidského potenciálu – osvícení. Meditační centrum na Vyhlídkách u Českých Budějovic je vhodné pro praxi v ústraní a organizování speciálních kurzů – malování sošek a tibetských svinovacích obrazů pod dohledem kvalifikovaných lamů. Na Moravě je obdobným mimoměstským centrem, zaměřeným především na praxi v ústraní a meditační víkendy, Troják v malebné valašské krajině u Vsetína. Centra BDC,

kteřá se podařilo zakoupit, jsou ve vlastnictví Nadačního fondu Nydahl.

Vyvrcholením společných představ o mezinárodní spolupřáci se stalo Evropské centrum, které se nachází v německých Alpách nedaleko města Immenstadt. Je evropským sídlem 17. Karmapy Thaje Dordžeho. Během meditačních kurzů v letních měsících sem každoročně zavítají praktikující BDC z celého světa.

Literatura a teorie

Jako základní literatura dnešním moderním zájemcům o učení BDC jsou doporučovány knihy vysvětlující tradiční učení moderním jazykem: *Jak se věci mají*, *Moje cesta k lamům*, *Jízda na tygrovi*, *Velká pečeť*, *Moudrost okamžiku a Buddha a láska* od lamy Oleho Nydahla, které patří mezi tituly přeložené a vydané v našem nakladatelství Bílý deštník. Dále pravidelně vychází časopis Buddhismus dnes, kde jsou publikovány články a rozhovory s tradičními i západními učiteli. Škola Karma Kagjü se zaměřuje na meditaci, ale studium textů zde má své nezastupitelné místo. Mezi klasická díla BDC patří *Gjü Lama* od Asangy, *Ozdobný klenot vysvobození* od Gampopy předkládající kompletní postupnou stezku k vysvobození a osvícení, *Tajný buddhismus* od Kalu rinpočehe, *Sto tisíc písní Milaräpy* (písně *dóhá*) či encyklopedické dílo Kongthula Lodö Thajeho, *Pokladnice vědění*.

Kontakt

Sídlo BDC: Vlčova 36, 130 00 Praha 3

Weby: www.bdc.cz – oficiální stránky BDC v ČR, aktualizovaný přehled center BDC

www.karmapa.cz – stránky 17. Gjalwy Karmapy Thaje Dordžeho v češtině

www.lama-ole-nydahl.cz – stránky lamy Oleho Nydahla v češtině

www.tenovice.cz – centrum BDC pro pořádání mezinárodních akcí

E-mail: info@bdc.cz

Drukpa Kargyud Praha

Zdroj – autor článku / datum

Michal Harant / 29. března 2009

Charakteristika školy / tradice

Drukpa Kargyud je jednou z původních škol tibetského reformovaného buddhismu zabývajících se praxí vadžrajány. Vedle škol Karma Kagjü a Drigung Kagjü, působících na Západě, patří do „rodiny“ škol Kagjü, již založil Marpa. Samotnou školu Drukpa Kargyud založil 1. Gyalwang Drukpa – Tsangpa Gyare Yeshe Dorje.

Historie skupiny

Poprvé se učení školy Drukpa Kargyud v Československu objevilo ve 20. a 30. letech 20. století v překladech a praxi Františka Drtíkoly. Roku 2003 navázal jeden ze členů skupiny kontakt s Jeho Svatostí a r. 2005 spolu se svými pěti přáteli přijal Trojí útočiště a základní iniciace (iniciaci Avalókitéšvary a iniciaci Vadžrasattvy) ve Wroclawi. Pražská skupina je součástí polské skupiny Drukpa Polska – Druk Jeshe Dordže.

Praxe, aktivity a učitelé

Drukpa Kargyud se podobně jako Karma Kagjü zabývá klasickou stezkou tibetského tantrického buddhismu (tzn. všemi třemi koly dharmy – hínájánou, mahájánou, vadžrajánou). Vedle pravidelných setkávání členů skupiny se účastníme retreatů a návštěv polského centra ve Wroclawi, kam dojíždí současná hlava školy – Jeho Svatost 12. Gyalwang Drukpa – Jigme Padma Wangchen. Všechny iniciace jsme obdrželi přímo od JS 12. Gyalwang Drukpy.

Buddhistická a meditační centra

V ČR v současnosti nemáme žádné centrum. Nejbližší je v Polské Wroclawi. Největší komunita je ve francouzském Plouray, kde vznikl klášter školy Drukpa Kargyud.

Kontakt

<http://buddhisticka.mysteria.cz>; dugpa.praha@centrum.cz

Komunita dzogčhenu

Zdroj – autor článku / datum

Tereza Stárková a Jan Vávra / červen 2009

Charakteristika školy / tradice

Skupina se zabývá studiem nauk dzogčenu pod vedením tibetského mistra Čhögjale Namkhai Norbu. Termín dzogčhen znamená v překladu „Naprostá dokonalost“ a odkazuje na prvotní potenciál každého jedince. Nauka, prostřednictvím které se vstupuje do poznání dzogčenu a objevuje pravá přirozenost člověka, se pak nazývá naukou dzogčenu.

Moudrost dzogčenu pochází z velmi dávných dob a v naší epoše byla poprvé předávána historickým učitelem Garab Dordžem, který žil ve 2. stol. př. n. l. Dzogčhen se pak předával přímou cestou z mistra na žáka až do dnešní doby. Dzogčhen sám o sobě nenáleží ani k buddhismu, ani k bönu a není dokonce ani tibetského původu – prvotní stav totiž nemá žádnou národnost a je všudypřítomný. V Tibetu jsou tradičně nauky dzogčenu považovány za velmi esenciální cestu k osvobození a praktikovaly se v buddhistické i bönistické tradici. Mistry dzogčenu nalezneme mezi učiteli všech hlavních tibetských škol.

Poslání a cíle skupiny

Poslání Komunity dzogčenu je umožňovat jejím členům studium a praxi nauky dzogčenu a rozvíjet jejich kapacitu na cestě k realizaci. Jedním z cílů je také překládat a uchovávat původní texty v jejich čisté podobě pro další generace.

Historie skupiny

Mezinárodní Komunitu dzogčenu založil mistr Čhögjal Namkhai Norbu, který patří k nepřerušené linii učitelů od časů Garab Dordžeho. V roce 1981 vzniklo první centrum Merigar v Toskánsku a během let se členy staly tisíce lidí po celém světě a vznikla řada center.

Na začátku 90. let požádal mistr Margit Martinu, aby do češtiny přeložila knihy *Zrcadlo, poučení o bdělém vědomí přítomnosti* a *Křišťál a cesta světla*. Vydání těchto knih podnítilo několik lidí, aby se v roce 1998 vypravili do Německa, Rakouska a Polska setkat se s mistrem osobně. Vznikla malá skupinka praktikujících, pro kterou bylo důležitým momentem otevření pražského buddhistického centra Lotus v roce 1999. Tehdy přijel rakouský učitel *jantrajógy* Oliver Leick, který měl na slavnostním otevření přednášku a poté vedl v Praze první kurz *jantrajógy*. Začíná vznikat početnější skupina, která zakládá občanské sdružení. Zásadním mezníkem byl pak rok 2002, ve kterém mistr přijal pozvání do Prahy a v míčovně Pražského hradu se uskutečnila veřejná přednáška a čtyřdenní předávání nauky. Učení se zúčastnilo několik stovek lidí a v tomto roce také překročil počet členů komunity v ČR stovku. Od té doby se počet členů komunity stále rozrůstá, proto si také skupina našla vlastní prostory pro zázemí a praxi. V současné době česká Komunita dzogčenu čítá kolem 200 aktivních členů a každoročně se pořádá řada kurzů a retreatů se zahraničními učiteli (pověřenými mistrem k předávání metod a výkladů praxe). Praktikující také hojně navštěvují retreaty s mistrem konané v centrech komunity po celém světě.

Praxe a metody

Dzogčhen je naukou, jež působí převážně v rovině mysli a pouze samotnou neduální kontemplaci můžeme označit jako dzogčhen v užším slova smyslu. Můžeme však rovněž používat různé druhy praxe súter nebo tanter, shledáme-li na základě instrukcí mistra, že jsou pro nás nezbytné k odstranění překážek, jež dosažení či udržení stavu neduální kontempace brání. Tyto metody, sloužící k dosažení neduálního stavu, jsou ovšem vedlejšími typy praxe ve srovnání s praxí neduální kontempace samotné. Hlavní praxí dzogčenu je tedy přímé vniknutí do neduální kontempace, setrvávání v ní a její další prohlubování až do okamžiku dosažení plné realizace.

Přímé uvedení (transmise): Předání poznání od mistra k žákovi může být ústní, symbolické nebo přímé. Jedinečnost dzogčenuvé nauky je v přímé transmisi neboli „přímém uvedení“, v němž se mistr a student nacházejí ve stejném okamžiku v prvotním stavu skrze zkušenosti vztahující se k tělu, hlasu nebo mysli. Díky síle transmise je student schopen tímto způsobem objevit svou pravou přirozenost. Tříkrát ročně předává Čhögjal Namkhai Norbu novým zájemcům o nauku uvedení a zplnomocnění pro praxi nejzákladnějších praktik, formou tzv. Celosvětové transmise, což je pro nové lidi ideální příležitost k navázání spojení s linií nauky a pro dlouholeté praktikující je to příležitost jak obcerstvit skutečný náhled dzogčenu. Tato praxe probíhá po celém světě ve stejnou hodinu a je přenášena přes internet, je tedy možné zúčastnit se jí i z ČR.

Gurujóga: „Guru“ znamená mistr, „jóga“ znamená mít poznání nebo pochopení svého autentického stavu, takového, jaký je, v němž není co měnit nebo modifikovat. To je stav *gurua*. Proto je *gurujóga* v praxi dzogčenu hlavní praxí.

Jantrajóga je zásadní metodou pro integraci esence nauky dzogčenu ve třech branách praktikujícího (tělo, hlas a mysl). Skrze pozice, pohyby a jejich kombinaci s dechem, je koordinována a harmonizována energie jednotlivce. To umožňuje mysli dosáhnout stavu relaxace a původní rovnováhy, které jsou základem pro dosažení stavu kontemplace. *Jantrajóga*, neboli „jóga pohybu“, je starý systém tibetské jógy, který má základ v textu Sjednocení Slunce a Měsíce. Tento text napsal v 8. století našeho letopočtu tibetský mistr a překladatel Vairóčana. Čhögjal Namkhai Norbu zpracoval k tomuto kořenovému textu detailní komentář a počátkem 70. let začal předávat nauku *jantrajógy* na Západě. V České republice se kurzy *jantrajógy* pro začátečníky i pokročilé konají několikrát do roka. Kurzy jsou vedeny mistrem pověřenými učiteli ze zahraničí.

Santi Mahá Sangha je studijní program o devíti úrovních, který připravil Čhögjal Namkhai Norbu v roce 1994 pro všechny, kteří se chtějí věnovat systematickému, prakticky i teoreticky zaměřenému studiu nauky dzogčenu v širším kontextu. Základní stupeň probíhá na základě studia knihy Vzácná váza.

Tanec vadžry je metodou, která používá zvuk a pohyb k harmonizování energie jednotlivce a integraci jeho tří existencí těla, řeči a mysli v poznání stavu kontemplace. Tato integrace je jedním z nejdůležitějších cílů praktikujícího nauky dzogčenu. *Tanec vadžry* vyučuje Čhögjal Namkhai Norbu od počátku 90. let a jde o meditaci v pohybu založenou na *Písni vadžry*, starodávné mantře nacházející se v mnoha originálních tantrách. Praktikuje se na mandale, která reprezentuje soulad mezi vnitřní dimenzí jedince a vnější dimenzí světa.

Longsal: Cyklus nauk Longsal neboli Zářivá jasnost Univerza, esence srdce Dákiní (Dákiní je ženská manifestace prvotní energie) znovuobjevil Čhögjal Namkhai Norbu skrze své sny jasnosti. Doposud byly tyto nauky publikovány v osmi svazcích.

Pravidelné aktivity

Pravidelné praxe probíhají v pražském centru na Hájích, kde je také hlavní sídlo české Komunity dzogčenu. Zde se konají společné praxe, víkendové kurzy s učiteli, retreaty, přednášky, poslech učení přes webcast, celosvětové transmise, dny pro nově příchozí, společenské události. Na události většího rozsahu (veřejné přednášky, konference, kurzy či pravidelné cvičení *jantrajógy* a *Tance vadžry*, či velké oslavy jako *Losar*) jsou pronajímány velikostí odpovídající prostory. Se založením meditačního centra Phendeling se retreaty směřují sem. Také v řadě dalších měst fungují skupinky, které se pravidelně scházejí ke společným praxím.

Od roku 1999 funguje Překladatelská skupina Komunity dzogčenu, která se věnuje překládání meditačních textů a výkladů nauk Namkhai Norbu Rinpočeho i jiných mistrů tibetského buddhismu pro interní potřeby členů komunity i pro veřejnost. Komunita se také podílí na organizaci kurzů a veřejných přednášek významných mistrů jiných linií (např. Čhokyi Nyima Rinpoče, Taklung Tsetrul Rinpoče, Ničhang Rinpoče, Tulku Thondup či Dhammadípa) a od roku 2003 pravidelně pořádá společné oslavy tibetského nového roku *Losaru* pro skupiny tibetského buddhismu a sympatizující veřejnost. Výtěžek je vždy věnován na projekty působící přímo v Tibetu.

Učitelé, mniši, významné osobnosti

V linii dzogčenu je mistr nepostradatelným vůdcem, společníkem a pomocníkem na cestě. Vztah mistra a žáka je zcela zásadní, neboť mistr svému studentovi nepředává pouhé informace či intelektuální znalosti. Díky tomu, že mistr setrvává ve stavu neduální kontemplace, může svého žáka nechat tento stav zakusit. Provádí to při tzv. přímém uvedení (předání transmise). Žák pak pod vedením mistra používá praxe, které obdržel zároveň s transmisí do té doby, než dokáže integrovat neduální stav, zpočátku dosahovaný jen během meditace, do běžného denního života. Tedy do chvíle, kdy se každý okamžik jeho života stane praxí vedoucí k rychlé realizaci. V linii nauky dzogčenu byli mistři ze všech společenských tříd – rolníci, nomádi, šlechtici, mniši i velké náboženské osobnosti. Status mnišství není v Komunitě dzogčenu přímo zaveden, ale mezi

studenty je mnoho mnichů z jiných tradic. Mnich může dokonale praktikovat dzogčhen, aniž by se vzdal svých slibů, a stejně tak katolický kněz, úředník či dělník, aniž by se museli vzdát své role ve společnosti. Jediná věc, o kterou dzogčhenový mistr žádá, je provádět *gurujógu*, pozorovat sebe sama a rozvíjet bdělost potřebnou k aplikaci nauky v každodenním životě.

Prvním článkem linie nauk dzogčhenu je Samantabhadra, prvotní Adi Buddha, zobrazovaný jako modrá, nahá postava, který představuje *dharmakáju*, neboli „dimenzi podstaty existence“, zářivou prázdnotu prostoru prvotního stavu, nekonečnou energii bez formy. V linii následuje Vadžrasattva, představující *sambhógakáju*, neboli „dimenzi dokonalé radosti“, bohatou na množství nehmotných forem, které však mohou vnímat jen bytosti s rozvinutými schopnostmi jasnosti mysli. Linie pokračuje *nirmánakájou* Garab Dordžem, prvním dzogčhenovým mistrem naší epochy, v jehož tradici učí Čhögjal Namkhai Norbu.

Čhögjal Namkhai Norbu se narodil ve východním Tibetu roku 1938. Byl rozpoznán jako reinkarnace velkého dzogčhenového mistra Adzoma Drugpy a 16. Karmapou také jako reinkarnace 1. Dharmarádži Bhútánu. Obdržel tehdejší klasické klášterní vzdělání a přijal důležité cykly nauk od významných mistrů. Roku 1955 potkal Čangčhub Dordžeho, svého hlavního mistra dzogčhenu, jehož životní styl a způsob vyučování ho v průběhu jeho života hluboce inspirovaly. Od něj obdržel esenciální nauky dzogčhenu – *semde*, *longde* a *mengagde*. Zásadní však bylo, že od něj přijal přímé uvedení do zkušenosti dzogčhenu. Roku 1960, vzhledem ke zhoršující se sociální a politické situaci v Tibetu, se na pozvání známého orientalisty Giuseppe Tucciho přestěhoval do Itálie, a přispěl k rozšiřování tibetské kultury na Západ. Pracoval na Institutu pro Střední a Dálný východ v Římě, vyučoval tibetský a mongolský jazyk a literaturu na Orientálním institutu neapolské univerzity. Pořádal semináře o tibetské józe, medicíně a astrologii. Od roku 1976 vedl neformální meditační soustředění v mnoha zemích světa, i když podnětem pro to, aby začal učit, byly až opakované žádosti 16. Karmapy. V současnosti se Namkhai Norbu Rinpoče plně věnuje Komunitě dzogčhenu a představuje nesektářský proud v tibetské tradici, který podporuje vzájemnou spolupráci všech mistrů.

Buddhistická a meditační centra

V počátečním období Komunita dzogčhenu sdílela s ostatními buddhistickými skupinami centrum Lotus. V roce 2003 se komunita rozrostla natolik, že bylo zapotřebí obstarat vlastní prostory. Tak vzniklo v Praze na Žižkově (nad Vystřeleným okem) první samostatné centrum. V roce 2006 se centrum přestěhovalo do rodinného domku na Hájích, kde komunita sídlí doposud a organizuje většinu pražských aktivit.

Koncem roku 2008 komunita zakoupila objekt na jihu Čech u obce Brloh, kde vznikl Phendeling, centrum pro studium a praxi nauky dzogčhenu v ČR. Budova se nyní rekonstruuje, aby se zde co nejdříve mohla konat většina kurzů a retreatů.

Hlavním evropským centrem je Merigar v Toskánsku, kam se každoročně sjíždějí „staří“ i „noví“ studenti na retreaty s mistrem. Je zde nejstarší *gonpa* Komunitě dzogčhenu (Chrám velkého osvobození), velká a malá stúpa, krytá mandala na tanec, knihovna původních tibetských textů, meditační kabinky na osobní ústraní či praxi ve tmě, a také nakladatelství a multimediální archív předaných učení. V Merigaru předávalo učení i mnoho důležitých mistrů tibetské duchovní tradice včetně J. S. Dalajlámy, Penor Rinpočeheho, Sakja Trizina, 12. Tai Situpy, Sogjala Rinpočeheho, Lopön Tenzin Namdak Rinpočeheho.

Dalšími centry ve světě jsou: Merigar East (Rumunsko), Tsegyalgar East (USA), Tsegyalgar West (Mexiko), Tashigar North (Venezuela), Tashigar South (Argentina), Namgyalgar (Austrálie).

Literatura a teorie

Zájemcům o dzogčhen doporučujeme přečíst si některé z u nás vydaných knih od Čhögjale Namkhai Norbu: *Křišťál a cesta světla* (DharmaGaia, 2003), *Dzogčhen, přirozeně dokonalý stav* (DharmaGaia, 2002), *Zrcadlo, poučení o bdělém vědomí přítomnosti* (DharmaGaia, 2002), *Nauky prvotní moudrosti* (DharmaGaia, 2005), *Jóga snu a praxe přirozeného světla* (Avatar, 2001)

Kontakt

Komunita dzogčhenu

Dzogčhen o. s., Nad úpadem 420/31, Praha 11, Háje.

Rabten Čhödarling – Centrum pro tibetská buddhistická studia v Liberci

Zdroj – autor článku / datum

Jan Brázda (vedoucí skupiny) / 10. listopad 2009

Tradice, poslání, historie a významné osobnosti

Centrum pro tibetská buddhistická studia Rabten Čhödarling bylo založeno v Liberci v roce 2000 jako pobočka švýcarského Institutu pro vyšší tibetská studia Rabten Choeling, které založil v roce 1977 Ctihodný Geše Rabten. Duchovním ředitelem centra Rabten Čhödarling je Ctihodný Gonsar Tulku Rinpoče, který je zároveň ředitelem ostatních Rabten center a externím profesorem na Univerzitě Johanna Wolfganga Goethe ve Frankfurtu.

Hlavní náplní aktivit je studium a praxe dharmy, ať již formou pravidelných přednášek a učení, vedených kvalifikovanými lamy a mnichy z klášterů Rabten Choeling a Tashi Rabten, nebo meditacemi a rituály. Kromě ctihodného Gonsar Rinpočeho jsou dalšími učiteli ctihodní Geše Tsultrim, Geše Thubten Trinle, Geše Tenzin Pende a ctihodný Markus. Zsvěcení do praxe dharmy zde předává i ctihodný Rabten Tulku Rinpoče – reinkarnace Geše Rabtena.

Za dobu své existence centrum Rabten Čhödarling již hostilo mnoho významných návštěv, které přijely do Liberce, např. Jeho Svatost Tričhang Čhoktul Rinpočeho – reinkarnaci Kjabdže Tričhang Dordžečhanga. 24. dubna 2004 byl v Liberci slavnostně otevřen a požehnan dům sloužící centru, jeho aktivitám a nejširší veřejnosti.

Bezesporu nejvýznamnější událostí, která se uskutečnila na podzim roku 2004, byla výstava reliquií historického Buddha Šákjamuniho a zlaté pamětní stúpy. Ty přicestovaly do České republiky na pozvání centra Rabten Čhödarling a naše republika se tak stala poslední, třicátou zemí, jež relikvie na své pouti před uložením v hlavním sídle OSN v New Yorku navštívily. Celá akce proběhla pod patronátem Organizace spojených národů, Thajského království a Jeho Svatosti Nejvyššího Patriarchy Thajska.

Praxe, metody a pravidelné akce

Kromě pravidelných vyučování se v centru konají společné modlitby a meditace. Sem patří jednak každodenní meditace spojené s recitací textů, a také pravidelné společné modlitby v souladu s tibetským kalendářem. Každodenní společné modlitby sestávají především z ranní a večerní púdžy. Ranní púdža zahrnuje recitaci textu Guru púdži a dalších textů, jako je Lamrimová modlitba zvaná "Ozdoba Šťastného" a modlitby za dlouhý život učitelů, zakončená krátkou meditací. Večerní púdža se skládá z recitace Guru jógy mistra Dže Congkhapy zvané *Ganden Lhagjama* ("Sto božstev Tušity") a meditace spojené s recitací mantry Dže Conkhapy a dále sádhany (tedy meditační praxe) Avalókitéšvary, bodhisattvy soucitu. Dále je recitována modlitba k 21 Tárám, *Sútra srdce* a nakonec modlitby k ochráncům dharmy. V souladu s tibetskou buddhistickou tradicí se také provádějí několikrát do měsíce zvláštní společné modlitby. Dle tibetského lunárního kalendáře to je především osmý den, kdy se v centru pravidelně koná *Čintamani Tára púdža* (Tára je ženskou podobou Buddha, jež stělesňuje aktivity všech buddhů), a potom desátý a dvacátý pátý den, kdy se provádí Guru púdža spolu s rituálem *Ganačakry* (tib. Lama Čhöpa Tsog), spojeným s obětováním potravin.

Ve dny významných buddhistických svátků se také konají speciální modlitby. K takovým dnům patří např. *Saga Dawa*, tedy den Buddhova narození, osvícení a parinirvány, nebo *Gaden Ngamčhö*, den parinirvány mistra Dže Conghapy, *Trunskar Düčhen* – narozeniny Jeho Svatosti Dalajlamy či Losar, tedy tibetský Nový rok atd.

Cílem centra Rabten Čhödarling je zachování tibetské buddhistické tradice v její autentické podobě, jsou. Všechny modlitby zpravidla prováděny v tibetštině a při speciálních příležitostech se také při recitaci používají původní melodie a tradiční rituální hudba. Jednotlivé texty jsou postupně doplňovány českými překlady a jejich smysl je také vysvětlován během veřejných vyučování učiteli centra, neboť se nejedná pouze o recitaci starobylých textů, ale jedná se především o osobní meditační praxe každého praktikujícího. Zásadní roli hraje učitel a osobní praxe je postavena

především na vztahu mezi učitelem a žákem. To znamená, že praktikující by se měl řídit radami kvalifikovaného učitele a měl by mít také možnost poradit se o případných problémech apod. Toto je důležité pro začátečníky a stává se zcela klíčovým v praxi tanter u pokročilých praktikujících.

Osobní praxe je v zásadě rozdělena do dvou částí, tedy na dobu meditačního sezení a na dobu mimo meditační sezení. Do doby meditačního sezení patří provádění takzvaných "šesti přípravných cvičení", na které navazuje vlastní meditační praxe. Buddha Šákjamuni vyučoval dva typy meditace, tedy koncentrativní (*šamatha*) a kontemplativní (*vipašjaná*), které by měly být rozvíjeny společně. Koncentrativní meditací rozumíme jednobodové zaměření na objekt, jako je např. meditace na dech (*ánápána-sati*) a meditace na podobu Buddhy. Kontemplativní meditace znamená přemýšlení o tématech, která člověk studuje a kterým již dříve naslouchal během učení.

Praktikující, kteří pravidelně přicházejí do centra Rabten Čhödaring, jsou učiteli centra nabádání k provádění těchto cvičení, ať už ve zkrácené formě nebo i ve formě extenzivnější. Tato cvičení jsou ale zároveň již obsažena v denních modlitbách, které byly zmíněny na začátku. V podstatě můžeme říci, že všechny sádhany, tedy meditační praxe, obsahují i těchto šest přípravných cvičení. Tuto strukturu obsahuje také základní a nejhlavnější meditační praxe zvaná "Útočiště a gurujúoga".

K tomu, aby se praktikující mohli intenzivně věnovat praxi dharmy, slouží meditační ústraní. Ta se provádějí buď samostatně či ve skupinách. Do současné doby se v centru uskutečnilo několik kratších ústraní a intenzivnější ústraní byla prováděna jen jednotlivě.

Zmíněná cvičení a aktivity jsou přístupna všem následovníkům a zájemcům o Buddhovo učení, neboť jejich cílem je kultivace pozitivních faktorů naší mysli tím, že si na ně budeme navykat skrze přivádění těchto pozitivních stavů znovu a znovu do naší mysli. Jejich pravidelné provádění by nám mělo být pomocí v překonávání našich každodenních problémů a v uvádění Buddhova učení do našeho života. To je hlavní smysl těchto obratných metod, které nám ve své laskavosti Buddha zanechal.

Tradice, učitelé a významné osobnosti

Ctihodný Geše Rabten Rinpoče se narodil v roce 1920 ve východním Tibetu. Před útekem do Indie dvacet let žil a studoval v klášteře Sera poblíž Lhasy. V Indii pak svá studia dovršil a dosáhl nejvyšší akademické hodnosti "Geše Lharampa". Později strávil mnoho let intenzivní meditací v odloučení a sloužil Jeho Svatosti 14. Dalajlamovi jako filosofický asistent. Byl prvním tibetským mistrem, jenž na základě mnoha proseb ze strany západních žáků začal v roce 1969 v Dharamsale s předáváním dharmy lidem ze Západu, a také prvním z tibetských mistrů, který v roce 1974 na Západě sám vyučoval. Jeho učení vynikala obzvláštní jasností a logikou. Tak se Geše Rabten Rinpoče stal skutečným průkopníkem buddhismu na Západě. V roce 1977 založil Institut pro vyšší tibetská studia Tharpa Choeling (dnes Rabten Choeling) ve Švýcarsku a v následujících letech další centra v Rakousku, Německu, Itálii a Francii. Existence klášterního institutu Rabten Choeling nebyla důležitá pouze v začátcích vážného zájmu Západu o tibetskou buddhistickou tradici. Jeho význam můžeme ocenit především dnes, kdy do této klášterní univerzity přicházejí studenti z celého světa, především z Tibetu, Indie, Mongolska, USA a všech zemí Evropy. Důvodem jejich zájmu je především vysoká úroveň a autentičnost zdejších studií pod vedením skutečně kvalifikovaných tibetských duchovních mistrů. Cílem veškerých Gešeho aktivit a úsilí až do jeho odchodu v roce 1986 bylo šíření dharmy ku prospěchu všech bytostí. Podrobněji se o životě Geše Rabtenu lze dočíst v jeho životopise, který vyšel i v českém jazyce. Jeho reinkarnace byla objevena v Indii a potvrzena Jeho Svatostí Dalajlamou v roce 1990. Nyní žije a studuje mladý Rabten Tulku Rinpoče ve švýcarském klášteře Rabten Choeling a již několikrát navštívil i Českou republiku.

Hlavním žákem Geše Rabtenu je ctihodný Gonsar Tulku Rinpoče, který se narodil v roce 1949 v Žikace v Tibetu. Ve věku 3 let byl rozpoznán jako pátá inkarnace linie Gonsar Rinpočeů. V 6 letech vstoupil do kláštera Sera, v té době druhého největšího kláštera Tibetu. Od počátku o něho laskavě pečoval právě Geše Rabten, který se také stal jeho učitelem. Gonsar Rinpoče přijal mnohá učení a předání od J. S. Dalajlamy a mnoha dalších mistrů, zvláště od svých hlavních učitelů Kjabdže Tričang Dordžechanga a Geše Rabtenu. Když v roce 1959 vpadli Číňané do Tibetu, uprchl Gonsar Rinpoče spolu s Geše Rabtenu do Indie a tam pokračoval ve studiu. V

roce 1975 Dalajláma požádal Geše Rabtena, aby odešel natrvalo do Švýcarska a stal se opatem tibetského institutu v Rikonu. Gonsar Rinpoče svého mistra do Švýcarska doprovázel. Gonsar Rinpoče byl třicet tři let nejbližším žákem Geše Rabtena, a tak pokračuje ve všech jeho aktivitách. Pravidelně vyučuje v angličtině, němčině a tibetštině, mimo to hovoří plynule francouzsky a hindsky. Byl to on, kdo objevil reinkarnaci Geše Rabtena a nyní vede mladého Rabten Rinpočeho stejným způsobem, jako kdysi Geše pečoval o něj.

Literatura a teorie

Studium textů je vedle naslouchání důležitou součástí nauky. Historicky prvním textem, který centrum obdrželo a který byl zároveň přeložen pro praxi, byl text *Sádhany Čtyřrukého Avalokitéšvary*, v níž je zakomponovaný text *Osmibodového cvičení mysli*. Doporučovány jsou překlady knih Jeho Svatosti Dalajlámy a *Životopis Geše Rabtena*, který vyšel rovněž v českém jazyce. Další publikace, jejichž autorem je Geše Rabten, jsou průběžně překládány, a tak např. paní Libuše Pávková přeložila přednášky Geše Rabtena z počátků jeho působení v Evropě. První knížka pod názvem *Úvod do Dharmy* již před lety v češtině vyšla. Další dva díly jsou v procesu vydání.

Kontakt

Rabten Čhōdarling, Kubelíkova 86, 460 07 Liberec IX – Janův Důl

www.rabten.cz; rabten@seznam.cz

Rangjung Yeshe Gomde Praha

Zdroj – autor článku / datum

Helena Komrsková (vedoucí skupiny) / 7. prosince 2009

Charakteristika školy / tradice

Nejhlubší podstata dzogčhenu je obsažena v tradici *term – skrytých pokladů*, ukrytých Guru Padmasambhavou v 8. století se záměrem, že budou objeveny v budoucnu a jejich praxe přinese velký užitek příštím generacím. Meditační a studijní skupina Rangjung Yeshe Gomde patří do Linie Chokling Tersar, která vychází z term, objevených Chokgyurem Lingpou (1829–1870), jedním z posledních ze 108 velkých *tertonů* (objevitelů term) a spoluzakladatelem nesektářského hnutí Rime. Tyto termy jsou praktikovány jak v tradici Nyingma, tak Kagyu, školách tibetského buddhismu, ke kterým Rangjung Yeshe Gomde patří, a které díky nepřerušené linii autentických učitelů zůstávají stále živé.

Poslání a cíle skupiny

Posláním skupiny je vytvářet podmínky ke studiu a praxi dharmy nejenom pro lidi se zájmem konkrétně o linii Chokling Tersar, ale i pro ty, co teprve hledají nebo se chtějí nezávazně vzdělávat a rozvíjet podle svých možností a zájmu.

Skupina se zaměřuje na překládání a publikování textů a knih týkajících se dharmy, podporu klášterů, ale i aktivit v oblasti ochrany životního prostředí, lidských práv, zvířat, vegetariánství, uchování kulturních hodnot apod. Skupina spolupracuje s nedalekým rakouským meditačním centrem Rangjung Yeshe Gomde, kde vzniká západní větev Univerzity buddhistických studií – Sherry, pod vedením Chokyi Nyima Rinpočeho, a kde vyučuje řada dalších tibetských a západních učitelů. Lidé z ČR mají možnost studovat v rakouském centru, částečně i u nás a také formou on-line studia s možností získat bakalářský nebo magisterský titul.

Historie skupiny

Skupina Rangjung Yeshe Gomde Praha vznikla v roce 2007 díky laskavosti Ctihodného Tulku Chokyi Nyima Rinpočeho, který předává učení, uděluje instrukce, posílá do Čech kvalifikované učitele a lamy a s velkou láskou a péčí se zajímá o každého jednotlivce. Chokyi Nyima Rinpoče navštívil Prahu naposledy v roce 2007, pravidelně vyučuje v nedalekém rakouském a dánském centru, kam řada členů i několikrát do roka jezdí.

Praxe a metody a pravidelné aktivity

Při společných setkáních jsou praktikovány sádhany Budhy Šákjamuniho, Guru Rinpočeho a sádhanu Volání Lamy z dálky od Jamgon Kongtrula Lodro Thaye. Velký důraz je kladen na vzdělání a studium mahájánových textů jako je 37 praxí bódhisattvy, dále přípravné praxe pro cestu vadžrajány podle textu *Slova mého dokonalého učitele* od Patrula Rinpočeho, filosofický náhled madhjamaky od Nágárdžuny. Praktikovány jsou rituály jako rituál Červené Táry apod.

Členové skupiny se účastní se učení a meditačních ústraní u nás i v zahraničí (Rakousko, Dánsko,

Nepál, Indie). Zájemci se znalostí angličtiny mohou studovat na Buddhistické univerzitě v Nepálu nebo formou studia on-line (viz www.shedra.org).

Učitelé, mniši, významné osobnosti

Tulku Chokyi Nyima Rinpoče je synem významného dzogčhenového mistra Tulku Urgyen Rinpočeheho, opatem rozsáhlého kláštera Ka-Nyi Shedrub Ling, kláštera Nagi Gompa a retreatového centra Asura Cave v Nepálu, kláštera Drong v Tibetu, kláštera v Lumbini a zakladatelem Univerzity buddhistických studií pro západní studenty v Kathmandú a rakouském Gomde a mnoha meditačních center na Západě a v Asii. Díky své společenské povaze a smyslu pro humor má rinpoče mnoho příznivců a žáků po celém světě. Jeho způsob předávání učení je velice autentický, přímý a jasný.

Jeho Eminence Chokling Rinpoče je mladším bratrem Chokyi Nyima Rinpočeheho. Byl rozpoznán jako reinkarnace Chokgyura Lingpy. Rinpoče je vadžra mistrem v klášteře Ka-Nyi Shedrub Ling v Nepálu a vyučuje také v Rakousku a Dánsku. Je otcem mladého Dilgo Khyentse Rinpočeheho a Pakchoka Rinpočeheho.

Mezi další učitele, od kterých přijímáme učení, kteří navštěvují Čechy nebo jsou pozváni, patří například Její Eminence Khandro Rinpoče, Ctihodný Tenga Rinpoče, Ctihodný Dzongsar Khyentse Rinpoče, Jeho Svatost Phakchok Rinpoče. V Čechách pravidelně pořádáme semináře pod vedením lamy Tenzina Sangpo, jsou zvaní Lamini Ani Deki Chodren a profesori z Univerzity v Kathmandú Thomas Doctor, Heidi Koeppel a další, příští rok přislíbil návštěvu také Jeho Svatost Phakchok Rinpoče.

Buddhistická a meditační centra

V současnosti se v Praze schází skupina v pronajatých prostorách v ul. Slavičkova 1, Praha 6. Další skupina vzniká v Českých Budějovicích. Členové jezdí pravidelně do nedalekého rakouského a dánského centra Rangjung Yeshe Gomde (www.gomde.de, www.gomde.dk), kde se celoročně konají semináře, meditační ústraní a praxe rituálů.

Literatura a teorie

Chokyi Nyima Rinpoče vyučuje na Západě především madhjamaku, mahámudru a dzogčhen. Tyto nauky objasňuje ve svých knihách, které vyšly v angličtině v nakladatelství Rangjung Zesne (viz. www.rangjung.com), některé z nich se připravují také v českém vydání ve vydavatelství 108Publishing. Svou autentičností a hloubkou jsou pověstné knihy jeho otce, Tulku Urgyen Rinpočeheho, například *Malování duhou*, *Opakuji slova Buddha* apod. K dalším významným autorům této duchovní rodiny patří Tsoknyi Rinpoče a Mingyur Rinpoče.

Kontakt

www.gomde.cz; info@gomde.cz

Rigpa Česká republika

Zdroj – autor článku / datum

Hana Laserová a kolektiv / 5. ledna 2010

Poslání a charakteristika skupiny

Tibetský buddhismus. Rigpa je síť buddhistických center a skupin založených Sogjalem Rinpočem. Cílem Rigpy je zprostředkovat buddhistickou tradici Tibetu tak, aby zůstala plně autentická, ale zároveň co nejlépe odpovídala potřebám moderního člověka a jeho způsobu života.

Rigpa funguje pod vedením a laskavou záštitou Jeho Svatosti dalajlamy a je otevřená všem školám a tradicím buddhistické moudrosti. Zájemcům o buddhistická učení nabízí jak kompletní cestu studia a praxe, tak i prostředí, jež je pro plné zažití těchto učení nezbytné. Současně se Rigpa snaží hledat způsoby, jak může moudrost a soucit Buddhových učení přinést užitek v nejrůznějších oblastech života v dnešním světě.

„Rigpa je tibetské slovo, jehož základní význam je „intelligence“ či „bdělost“. V dzogčhenu, nejvyšším učení buddhistické tradice Tibetu, má však výraz rigpa hlubší smysl – jde o „niternou

přirozenost mysli“. Celé Buddhovo učení je zaměřeno právě na uskutečnění této naší základní přirozenosti, stavu vševědoucnosti či osvícení – pravdy tak univerzální, tak prapůvodní, že překračuje veškeré hranice i náboženství jako takové.“ (Sogjal Rinpoče)

Historie skupiny

V České republice vznikla Rigpa v roce 2006 jako součást mezinárodní organizace a stále se rozvíjí především s pomocí Rigpa Německo. To je možné jen s laskavou podporou Sogjala Rinpočeho a některých jeho nejzkušenějších studentů.

Praxe a pravidelné aktivity

Ve většině zemí, kde má své centrum, nabízí Rigpa široký program kurzů, seminářů a retreatů, které zpřístupňují buddhistická učení lidem bez rozdílu věku a životních zkušeností. Těm, kteří se s buddhismem teprve seznamují, jsou určeny úvodní kurzy, které zahrnují všeobecný úvod do tibetského buddhismu. Rigpa také nabízí kompletní a postupný výcvik v buddhistických učeních a praxi. Konečným cílem je vést a podporovat studenty tak, aby mohli obdržet ta nejvyšší učení v tibetské tradici – učení dzogčhenu, která vedou k přímé realizaci osvícení.

Pravidelné aktivity

V České republice, stejně jako v ostatních skupinách Rigpy po celém světě, se členové sanghy pravidelně jednou měsíčně scházejí na takzvaný Sangha den. V tento den společně studujeme, praktikujeme a sledujeme vybrané videozáznamy nejnovějších učení Sogjala Rinpočeho. Rigpa také pořádá kurzy pro praktikující i pro širší veřejnost. Jedná se například o úvodní kurzy „Starobylá moudrost pro moderní svět“ a „Hledání míru“ (podrobné informace o těchto kurzech na webových stránkách).

Členové Rigpy v České republice se také pravidelně účastní retreatů a kurzů pořádaných v rámci Rigpy především v Německu a Francii. Nejvýznamnější retreat v průběhu roku se koná každé léto v jihofrancouzském centru Lerab Ling ležícím v blízkosti města Montpellier. Tento retreat je otevřený všem studentům Sogjala Rinpočeho.

Kromě výše zmíněných aktivit se někteří z našich členů připravují na roli kvalifikovaných instruktorů, procházejí intenzivními retreaty, věnují se překladům studijních materiálů do českého jazyka nebo pomáhají jako dobrovolníci v centrech Rigpy za hranicemi České republiky. Škála činností, kterým je možné se v rámci Rigpy věnovat, zejména na bázi dobrovolnictví, je velmi široká a záleží na individuálním přístupu a možnostech každého jednotlivce.

Učitelé, mniši, významné osobnosti

Zakladatelem a duchovním vůdcem Rigpy je světově proslulý tibetský učitel buddhismu Sogjal Rinpoče, autor *Tibetské knihy o životě a smrti*.

Sogjal Rinpoče se narodil ve východotibetské provincii Kham a záhy byl rozpoznán jako inkarnace velkého mistra, vizionáře a světce 19. století Tertöna Sogjala Lerab Lingpy (1856–1926), který byl učitelem třináctého dalajlamy. Pod přímým dohledem Džamjang Khjence Čökji Lodroa, jednoho z největších duchovních mistrů 20. století, který jej vychovával jako vlastního syna, získal Sogjal Rinpoče tradiční výcvik tibetského lamy.

Dále pokračoval ve studiu u mnoha velkých mistrů všech škol tibetského buddhismu, především u Důdžom Rinpočeho a Dilgo Khjence Rinpočeho. V roce 1971 odjel Rinpoče do Anglie, kde mimo jiné studoval také srovnávací religionistiku na Cambridge University.

Sogjal Rinpoče má jedinečný dar autentickým a současně aktuálním způsobem předávat esenci a ducha tibetského buddhismu, jak dokládá i jeho průkopnická *Tibetská kniha o životě a smrti*, která byla vydána v 31 jazycích ve více než dvou milionech kopií. Již přes třicet let Rinpoče učí a cestuje po Evropě, Americe, Austrálii a Asii.

Buddhistická a meditační centra

Rigpa má v současnosti 130 center rozmístěných ve 41 zemích světa, jejichž aktuální seznam lze nalézt na adrese www.rigpa.org. Zde bychom se chtěli podrobněji zmínit o dvou retreatových centrech, která jsou z hlediska činnosti české Rigpa sanghy klíčová. Jsou to Lerab Ling a berlínské centrum.

Lerab Ling na jihu Francie je hlavní retreatové centrum Rigpy. Jeho součástí je třípatrový chrám postavený ve stylu tradičních tibetských klášterů, jedinečné architektonické tradice, která je inspirativním symbolem Buddhových učení a významnou částí světového duchovního dědictví.

Tento chrám byl vybudován s cílem zachovat jedinečné kulturní dědictví tibetského buddhismu, které je teď ve své domovině v krajním ohrožení, a vytvořit tak posvátné a inspirativní prostředí, v němž mohou praktikující nadále následovat tuto duchovní tradici.

Centrum Rigpy v Berlíně je jedním z největších městských buddhistických center v Evropě. Je to místo s jedinečným kouzlem, naplněné duchovní atmosférou a inspirací. Sogjal Rinpoče a ostatní vynikající mistři a učitelé navštěvují toto centrum a vyučují na retreatech, víkendových seminářích či veřejných přednáškách. Pravidelně pořádaná studijní setkání zprostředkovávají lidem buddhistická učení v živé a autentické podobě a jsou přístupná všem, kteří o ně mají zájem. Berlínské centrum je vhodným místem pro pořádání krátkodobých a dlouhodobých pobytů pro praktikující dharmy stejně jako návštěvníky Berlína. Mimo jiné se zde nachází vegetariánské Lotus Lounge café a specializovaný obchůdek Rigpy. Celoročně zde žije přibližně 25 osob. Společně studují a praktikují, integrují buddhistická učení do každodenního života a pomáhají s provozem centra.

Rigpa má mnoho dalších center, která stojí za zmínku, a podílí se na řadě zajímavých programů po celém světě, příkladem jsou: Tenzin Gyatso institut v New Yorku, který uvádí do života ideály, jimž Jeho Svatost dalajláma přikládá hluboký význam: vzdělávání, kultura a lidské hodnoty; Dzogchen Beara – retreatové centrum v Irsku; Dechen Shying – duchovní centrum v Dzogchen Beara, které je místem pro nemocné a umírající, pro jejich rodiny a přátele; a Rigpa Shedra nabízející ucelené vzdělávání v dharmě, jež je založené na osvědčených metodách neporušené linie učení a realizace od dob starověké Indie. Všechna centra a probíhající programy jsou pod přímým dohledem Sogjala Rinpoče.

Literatura a teorie

Jedním z nejdůležitějších textů, které se doporučují ke studiu, je *Tibetská kniha o životě a smrti* od Sogjala Rinpoče. Velmi důležitými studijními texty jsou také: Patrul Rinpoče: *The Words of My Perfect Teacher*. Shambhala, Boston 1998; *Komentář k úvodním praktikám Longchen Nyintig* – jeden z neznámějších cyklů učení a duchovní poklad linie Ňingma; Khenpo Ngawang Pelzang: *A Guide to The Words of My Perfect Teacher*. Shambhala, Boston & London 2004. Průvodce ke knize „The Words of My Perfect Teacher“ je neocenitelným pomocníkem. Vysvětluje, objasňuje a radí jak správně pochopit podstatu unikátní ústní tradice Dzogčenu. Obsahuje část *Dzogčhen mengaku*, což jsou nejdůležitější instrukce významných dzogchenových mistrů. mnoha dalších doporučených publikací a textů uvádíme některé, které již byly vydány v českém jazyce: Šantidéva: *Uvedení na cestu k probuzení. Bódhičarjavatára*. DharmaGaia, Praha 2000; Dilgo Khjence Rinpoče: *Nebojácny soucit*. DharmaGaia, Praha 2007; Dilgo Khjence Rinpoče: *Poklad v srdci probuzených*. DharmaGaia, Praha 2006; Yongey Mingyur Rinpoče: *Radost ze života (The Joy of Living)*. DharmaGaia, Praha 2008.

Kontakt

www.rigpa.org, www.rigpa.cz, rigpaczech@email.cz

Samten Tse

Zdroj – autor článku / datum

Irena Swiecicki (vedoucí skupiny) / 3. října 2009

Charakteristika školy / tradice

Meditační skupina Samten Tse Praha je otevřená všem autentickým naukám dharmy. Vzhledem k přináležitosti našich hlavních učitelů však praktikujeme především v souladu s tradicemi Kagjü a Ňingma, konkrétně linie Midrolling. Historicky starší škola Ňingma odvozuje svůj původ od Padmasambhavy, velikého mistra, jenž položil základy vadžrajánového buddhismu v Tibetu a zanechal po sobě nesmírné množství skrytých učení, která postupně odkrývaly další inkarnace jeho žáků. Mezi ně patřil i Terdag Lingpa, zakladatel linie Midrolling. V rámci této linie existovala odjakživa i ženská linie mistryň a učitelek dharmy, kterou dnes reprezentuje Její Eminence Mindrolling Džetsün Khandro Rinpoče (viz “naši učitelé” níže). Další významnou tradicí našeho centra je linie Kagjü, do níž patří i u nás známý jógin Milarepa, následován dlouhou živoucí linií mistrů, včetně Jeho Svatosti Karmapy. Tradice Ňingma i Kagjü jsou známy zejména tím, že kladou zvláštní důraz na důslednou meditační praxi.

Poslání a cíle skupiny

Meditační skupina Samten Tse Praha si klade za cíl studovat, kontemplantovat a praktikovat učení, která nám předává především Její Eminence Mindrolling Džetsun Khandro Rinpoče, ale i další učitelé. Zároveň se snažíme tato učení zpřístupnit těm, kteří o ně mají skutečný zájem, a do Čech zvát realizované mistry různých linií tibetského buddhismu.

Motivace se u každého praktikujícího vyvíjí. Velký mistr linie Ňingma Patrul Rinpoče řekl: „*Vše je podmíněné, vše záleží na motivaci.*“ Motivace se vyvíjí od potřeb běžného života dojit vyrovnanosti, klidu, zlepšit vztahy mezi lidmi, mít pochopení pro ostatní. Postupně chce praktikující smysluplně využít život, má potřebu neubližovat sobě ani ostatním, chce být schopen pomáhat, osvobodit se z područí zvyků, kvůli kterým žije zkrácenou realitu, chce vnímat skutečnost v bdělé přítomnosti nezkrácenou subjektivním pohledem, touží být ke všem laskavý. Praktikující si dále na cestě uvědomuje sílu mysli, a proto chce rozpoznat její podstatu a dojit spolu se všemi bytostmi úplného osvobození, osvícení. Základem proto, aby člověk chtěl praktikovat, je uvědomění si 1. pravdy, kterou učil Buddha Šákjamuni, „Pravdy o utrpení“.

Linii Mindrolling, která je předávána z učitele na žáka až do dnešních dnů a jejíž učení nám Její Eminence Džetsun Khandro Rinpoče štědrě předává spolu s dalšími učenými linií Kagjü i Ňingma, vnímáme jako ucelenou, jasně zaměřenou a účinnou metodu, která je stále živá a dostupná a vede k úplnému osvobození se od utrpení.

Historie skupiny

Skupina byla pod původním názvem Karma Thegsum Čhöling založena v létě 1998, kdy jí Její Eminence Džetsun Khandro Rinpoče pojmenovala na žádost Jana a Heleny Komrskových. V roce 2000 se velká část skupiny zúčastnila učení Rinpoče v polském meditačním centru Karma Kamtzang, kde Rinpoče přijala pozvání do České republiky, kam od roku 2001 pravidelně jezdí, aby předávala hluboká vadžrajánová a mahajánová učení. Od téhož roku také řada členů pravidelně jezdí studovat a praktikovat do Indie. V roce 2009 Její Eminence Džetsun Khandro Rinpoče velkoryse nabídla, aby meditační skupina nesla název Samten Tse Praha. Tím se skupina zařadila pod aktivitu Mindrolling International, jež probíhají pod vedením Rinpoče.

Praxe, metody a pravidelné aktivity

V rámci meditační skupiny Samten Tse Praha vede naše studium i praxi Její Eminence Džetsun Khandro Rinpoče, která nám s nesmírnou laskavostí a péčí na každý rok ukládá texty ke studiu i jednotlivé meditační praxe.

Ke studiu se skupina schází pravidelně každé pondělí večer. Věnuje se studiu klasických textů, jako například Gampopovu „Drahocenná ozdoba vysvobození“ (Jewel Ornament of Liberation). Před každým studiem je prováděna krátká sádhana spojená s vizualizací jidamu Mandžušrího, který reprezentuje m. j. kvalitu moudrosti, poté je čtena Sútru srdce a následně probíhá praxe šine/šamathy. Pravidelně jsou prováděny rituály včetně přípravy torem a oltáře Minling Dorsem, Zelené Táry a obětní hostinu tsoгу Guru Rinpoče Děšť' požehnání.

Kromě Džetsun Khandro Rinpoče, jejíž učení v Čechách skupina pravidelně pořádá od roku 2001, pozvali do Prahy i ctihodného Ato Rinpoče a spolupořádali kurz Kyabdže Taklunga Tsetrula Rinpoče. Samten Tse pravidelně pořádá krátká městská ústraní zaměřená na praxi ngöndra, šamathy a vipašjany. Každý rok organizuje ústraní postní praxe tisícirukého Čenreziga zvané Ňungne. Tuto praxi v posledních dvou letech vedl Lama Trinley z polského centra Karma Kamtzang.

Učitelé, mniši, významné osobnosti

Její Eminence Džetsun Khandro Rinpoče je dcerou J. S. Kyabdže Midrolling Tričena Rinpoče, jednoho z největších mistrů současnosti, který byl rovněž hlavou linie Mindrolling. Již v ranném dětství byla J. S. 16. Karmapou rozpoznána jako inkarnace veliké Dákiní z Curphu, družky 15. Karmapy a následně obdržela učení a transmisi od nejvýznamnějších mistrů své doby. Již bezmála 18 let předává Dharmu v Indii i v mnoha dalších zemích světa včetně České republiky. Její Eminence Džetsun Khandro Rinpoče s nesmírnou laskavostí vede naši meditační skupinku a předává nám učení.

Další učitelé, jejichž kurzy jsme v Čechách pořádali, a za nimiž jezdíme po Evropě či do USA jsou: Kjabdže Taklung Tsetrul Rinpoče, Kjabdže Tenga Rinpoče, Ctihodný Ato Rinpoče, Tulku Thondup Rinpoče a další. Se západními praktikujícími, kteří se věnují předávání Dharmy jsme organizovali kurzy lamy Rinčena (Polsko), Donalda McCredona (Skotsko), Davida McCarthyho

(USA), Helen Berliner (USA).

Buddhistická a meditační centra

Od roku 2008 si skupina pronajímá vlastní meditační prostory v centru Prahy – Slavíčkova 1, Praha 6. Od roku 2009 provozuje www.samtentse.cz, na kterých informuje o veškerých aktivitách, novinkách, kurzech či ústraních.

Řada členů jezdí do Indie do Samten Tse praktikovat a studovat přímo pod vedením J. E. Mindrolling Džetsün Chandro Rinpoče. Někteří dojíždějí na dlouhodobý cyklus učení Minling Dorsem, který Džetsun Khandro Rinpoče předává od roku 2004 ve Francii (Vajradhara Ling) a od roku 2008 v Německu (Samten Tse Germany).

Významnou pomoc při studiu dharmy dostávají členové od Lamy Rinčena z Polska, který pravidelně od roku 1998 jezdí do ČR. Řada členů jezdí rovněž pravidelně na učení i meditační ústraní do centra Karma Kamtzang v Polsku, které Lama Rinčen spravuje pod vedením a s požehnáním Ctihodného Kyabdže Tengy Rinpoče, jehož učení členové Samten Tse také pravidelně navštěvují.

Na meditační ústraní se jezdí také do centra Khordong, které se nachází rovněž v Polsku. Někteří jezdí za svými učiteli do Velké Británie (za ctihodným Ato Rinpoče), či do USA (za ctihodným Tulku Thondup Rinpoče).

Literatura a teorie

Studium je základem pro pochopení správného náhledu. Musí jít ruku v ruce spolu s kontemplací a meditací. Z textů, které byly vydány česky, jsou doporučovány: knihy od Ješe Tsogyal, Dilgo Khjence Rinpoče, Guru Padmasambhavy, Sogyala Rinpoče, Tulku Thondupa, Mingjura Rinpoče, Deloga Dewa Drolmy. Připravujeme překlad *Slov mého dokonalého učitele* od Patrula Rinpoče. Dalším klasickým textem je jistě Gampopova *Drahocenná ozdoba osvobození*.

Pokladnicí pro celoživotní studium je rozhodně všech sedm pojednání od Džigme Lingpy – zatím pouze v angličtině. Ti, kteří praktikují ngöndro, ocení *Pochodeň jistoty* od Džamgona Khongtrula Lodro Thaje, jejíž překlad se připravuje.

Kontakt

www.samtentse.cz; info@samtentse.cz

Kagyü Samyé Dzong Plzeň

Zdroj – autor článku / datum

Helena Gajdošová / 6. prosince 2009

Charakteristika školy / tradice

Samyé Dzong Plzeň je centrum tibetského buddhismu, náležející k linii Karma Kagjü v čele s Jeho Svatostí 17. Gyalwa Karmapou Orgyenem Thrinley Drödül Dordžem. Centrum založil v prosinci 1997 lama Yeshe Losal Rinpoče při své první návštěvě Čech. Název je odvozen od prvního buddhistického kláštera v Tibetu, Samyé. *Samyé* v tibetštině znamená „za/mimo představu“, *dzong* znamená „tvrz, pevnost, dům“. V přeneseném významu je Samyé Dzong místo, kde se upevňuje přímé prožívání skutečnosti takové, jaká je, bez předsudků a představ. Samyé Dzong je dceřiným centrem kláštera Samyé Ling ve Skotsku, který byl založen v šedesátých letech významnými lamy Akongem Tulku Rinpočem a Chögyamem Trungpou Rinpočem. Klášter se stal jedinečným střediskem tibetské kultury, vzdělanosti a tibetského buddhismu na Západě.

Poslání a cíle skupiny

Plzeňské centrum se podobně snaží zpřístupnit bohatství kulturního dědictví Tibetu, jeho historii, ale především Buddhovo učení.

Historie skupiny a učitelé

První návštěva lamy Yeshe Losal Rinpočeho v Čechách proběhla v roce 1997. Jeho další návštěva v roce 2002 byla spojena s festivalem tibetské kultury, jehož součástí byla výstava religiálních tibetských předmětů a ikonografie, promítání filmů, koncert a seznámení s činností různých humanitárních organizací pro Tibet (Rokpa, Lungta aj.). Festival probíhal pod záštitou Magistrátu města Plzně a výtěžek byl věnován z části psímu útulku v Plzni a z části škole pro nevidomé ve Lhase. Přednáška lamy Yesheho, která se uskutečnila na zámku Kozel ve Štáhlavech ve zcela

zaplněném sále, měla velký ohlas dokonce i mezi představiteli jiných náboženských směrů. Členům centra předal lama meditační instrukce. Další návštěva lamy Yesheho v Plzni se uskutečnila v roce 2005; kromě veřejné přednášky proběhl s lamou několikadenní meditační kurz.

Centrum zve již sedm let na každoroční retreaty, zaměřené především na praktický výcvik meditace, Donala Creedona, který strávil 12 let v tradičním meditačním ústraní v klášteře Samye Ling. V roce 2001–2002 byl pořádán studijní kurz tibetského buddhismu, jehož osnovu tvořilo lodžongové učení postupné cesty.

Praxe a pravidelné aktivity

V současné době probíhají meditační setkání jedenkrát týdně. Základní praxí je *šinä* (*šamatha*) a další praxe vadžrajánového buddhismu (např. sághaná Avalókitešvary – Čenráziga).

Literatura a teorie

Do českého jazyka bylo přeloženo několik knih autorů vyučujících v Samye Lingu – *Krocení tygra* od Akonga Rinpočeho a *Žítí, snění, umírání – praktická moudrost z Tibetské knihy mrtvých a Klidná mysl – uvedení do buddhismu a meditace* od Roba Nairna.

Kontakt

www.czech.samye.org

Shambhala Česká republika

Zdroj – autor článku / datum

Miroslav Ježek / květen 2009

Charakteristika školy, historie a významné osobnosti

Shambhala Česká republika, se svými meditačními skupinami v Praze, Brně, Vyškově a Jablonci n/N je členem mezinárodní buddhistické společnosti Shambhala International s působností ve sto dvaapadesáti městech Evropy a Severní Ameriky. Vedle toho má tři velká meditační centra: Karmě Chöling ve Vermontu, Rocky Mountain Shambhala Center v Coloradu a Dechen Chöling ve Francii. Založil ji v sedmdesátých letech tibetský meditační mistr Čögyam Trungpa rinpoče, držitel linie Karma Kagyü.

Čögyam Trungpa Rinpoče a historie Shambhaly ve světě

Čögyam Trungpa rinpoče patřil mezi významné učitele dharmy na Západě, kde proslul svým nekonvenčním přístupem a snahou dharmu Západu nejenom předvést, ale skutečně ji tam zakořenit. Trungpa rinpoče byl rozeznán ve svých třinácti měsících jako tulku a od čtyř do deseti let žil se svou matkou v klášteře, kde pak pokračoval sám ve studiu. V osmi letech byl ordinován jako novic. Jeho hlavním učitelem byl Jamgön Kongtrül ze Sečenu a khenpo Kangshar – hlavní učitelé linií Ňingma a Kagyü. V roce 1958 dokončil Trungpa rinpoče ve svých osmnácti letech svá studia tituly *kyorpon* (doktor teologie) a *khenpo* (studijní profesor). Obdržel také plné monastické vysvěcení.

Po čínské invazi do Tibetu odešel roku 1959 do Indie, kde byl ustanoven duchovním poradcem ve škole mladých lamů v Dalhousie, kde působil do roku 1963. Následně dostal Spauldingovo stipendium na Oxfordské univerzitě, kde potom studoval komparativní náboženství, filozofii a krásná umění. Učil se také japonskému aranžování květin podle školy Sogetsu. V Anglii začal Trungpa rinpoče učit západní studenty dharmu a roku 1968 spoluzaložil meditační centrum Samye Ling v Dumfriesshire ve Skotsku. V tomto období také publikoval v angličtině své dvě první knihy: *Born in Tibet* a *Meditace v akci*.

Roku 1969 odcestoval do Bhútánu, kde v odloučení absolvoval meditační retreat. Ten přinesl klíčovou změnu v jeho přístupu k učení a Trungpa rinpoče se rozhodl k něčemu, co neudělal předtím ani potom žádný jiný učitel. Okamžitě po návratu sejmul mnišské roucho a začal se oblékat jako laik v obvyklém západním stylu. Oženil se s mladou Angličankou a odešel s ní ze Skotska do Severní Ameriky, kde založil rodinu a vychovával své syny. Tyto změny šokovaly a rozrušily mnohé z jeho prvních studentů, kteří měli svoji vlastní představu o tom, jak má učitel vypadat a jak se má chovat. Smetlo jim to aureolu duchovnosti a ohrožovalo je to. Některé to ale probudilo a inspirovalo. Pro jiné je to téma dodnes stále živé, protože bolestivě nastavuje zrcadlo jejich předsudkům. Rinpoče tak jasně demonstroval, že se dharmu, aby zakořenila na Západě, potřebuje zbavit kulturního balastu a náboženského okouzlení, že není jen záležitostí tibetských klášterů, ale že je kulturně nezávislá a že ji mohou praktikovat běžní lidé v západní civilizaci, bez toho, aby

odcházeli okouzleni do klášterů anebo jeskyní. Sedmdesátá léta byla totiž v Americe dobou, kdy byl Západ fascinován Východem. Trungpa rinpoče kritizoval materialistický a komercializovaný přístup k duchovnu, se kterým se setkal, a označil ho za „duchovní supermarket“. Ve svých přednáškách a knihách *Protnutí duchovního materialismu* a *Myth of freedom* zdůrazňoval jednoduchost a přímočarost meditační praxe vsedě, a to, jak protnout materialistickou deformaci duchovní cesty. To je ostatně širší problém duchovnosti vůbec a týká se nejen buddhismu.

Za dobu sedmnáctiletého učení v Severní Americe získal Trungpa rinpoče pověst dynamického a kontroverzního učitele. Protože hovořil plynule anglicky, byl jedním z prvních lamů, kteří promlouvali k západním studentům přímo bez pomoci překladatele. To mu umožnilo nezkrácený přenos dharmy, vedle toho, že za dobu svých studií poznal dostatečně západní mysl a věděl, jak ke svým studentům promlouvat. Ve svých přednáškách zdůrazňoval srozumitelnost dharmy, tak aby každý student vždy přesně věděl, co a proč dělá a k čemu to vede. Všechny své knihy napsal v angličtině a do tohoto jazyka také přeložil všechny potřebné texty. Zcela jsme se tak v naší linii vyhnuli recitaci málo srozumitelných textů v tibetštině, tak obvyklé u některých jiných učitelů při jejich krátkých návštěvách Západu.

Trungpa rinpoče od sedmdesátých let pořádal každoroční pravidelné kurzy intenzivní meditace a výuky, tzv. semináře. Tato praxe systematického vzdělávání v dharmě se velmi osvědčila, probíhá dodnes a tvoří páteř dharmické výuky naší organizace. Záznamy z těchto seminářů představují obrovský, ojedinělý a autentický studijní materiál, dostupný každému studentovi. Překlad záznamu jednoho takového semináře dnešního držitele linie Sakyonga rinpoče představuje základ i našeho výukového studijního programu o tibetském buddhismu. Potřebnou literaturu doplňujeme vlastními překlady knih Trungpy rinpoče a Sakyonga rinpoče, ale i studijních materiálů pro potřeby našich členů. Překlady knih Trungpy rinpoče se ostatně věnuje systematicky řadu let Antonín Radovan Machander. S mnohými se můžete běžně setkat v knihkupectví.

V roce 1974 založil Trungpa rinpoče Naropův institut, jako první akreditovanou a buddhisticky orientovanou univerzitu v Severní Americe. Intenzivně zde učil a z jeho kurzů vzešla kniha *Journey Without Goal*. Vedle tradičního buddhismu se zde vyučují i šambhalová umění.

Za účelem překladu textů a liturgií pro své studenty i některých důležitých textů pro veřejnost zformoval později Překladatelskou komisi Nálanda. Díky ní se na knižním trhu objevily takové poklady jako je sbírka realizačních písní linie Kagyü *Rain of Wisdom*, česky připravovaná pro naše členy jako *Děšť moudrosti* a mnohé další.

Trungpa rinpoče zemřel ve svých sedmačtyřiceti letech roku 1987. Předtím ještě potvrdil v roce 1978 svého nejstaršího syna Ösel Rangdröl Mukpo jako budoucího Sakyonga. Ten se po smrti Trungpy rinpoče ujal vedení Shambhalové organizace. Ösel Rangdröl Mukpo se narodil roku 1962 v Indii, Bodhgáji, a je považován za druhou inkarnaci Miphama Velikého (1846–1912), emanace Mandžušřího. Dětství strávil se svou matkou Lady Kunchok Palden a od sedmi let žil se svým otcem na Západě. Jeho učiteli byli Penor rinpoče, hlava linie Ňingma a Dilgo Khjence rinpoče. V roce 1995 byl intronizován jako Sakyong (král, ochránce země). Držitel tohoto jména je považován za emanaci v linii Rigdenů, prastarých králů šambhalové říše. Roku 2006 se Sakyong rinpoče oženil s Khandro Tseyang (nyní Sakyong Wangmo) a spojil tak dva významné tibetské rody. Sakyong rinpoče klade, stejně jako jeho otec, velký důraz na srozumitelnost dharmy pro nejširší veřejnost a překlad textů do národních jazyků. Přesto, že chodí v tradičním tibetském oblečení a jeho hlavní náplní je vedle vedení Shambhaly praktikování a šíření dharmy, nevyhýbá se západnímu stylu života. Mezi jeho koníčky patří jóga, jízda na koni a golf. Běhá maratóny, vydává svoji poezii a píše knihy. V češtině dosud vyšlo *Váš svět je váš svět* (Ruling Your World) a připravuje se *Turning the Mind Into an Ally*. Z výtěžku podporuje prostřednictvím nadace Kunchok tibetské kláštery Surmang, Weyen a Khamput.

Historie skupiny v České republice

Shambhala v České republice vznikla okolo Antonína Radovana Machandera, nejprve v Jablonci n/N a později i v Praze, kam zajížděl a několik let obětavě vyučoval. Rostoucí zájem studentů vyústil v samostatné pražské centrum s přibližně 30 členy a několika desítkami příznivců, s pravidelnými přednáškami, meditacemi, výukou buddhismu a šambhaly.

Praxe, metody a pravidelné aktivity

Šambhalové učení obdržel Trungpa rinpoče jako sérii takzvaných myšlenkových *term* v průběhu svého života, především v USA a Kanadě. *Termy* jsou učení skrytá Guru rinpočem a určená k odkrytí v budoucnu, v časech kdy jich bude třeba. Toto učení je považováno za zvláště vhodné a účinné v naší době duchovního úpadku, takzvaném temném věku. Umožňuje účinně pracovat se silnou agresivitou, zmatkem a tendencí zneužívat duchovní učení k posílení ega, což je pro temný věk charakteristické. Jedná se o svébytnou cestu, která je v náhledu blízká buddhistickému směru *mahá ati* – dzogčenu. Techniky, které používá, jsou však zcela unikátní.

Šambhalové učení říká, jak vládnout svému světu a dosáhnout osvícení, aniž bychom se museli vzdát smyslových požitků a směřovat k opuštění světských záležitostí. Podle legendy obdržel král Dawa Sangpo, vládce šambhalové říše, toto učení přímo od Buddha, tak aby mohli dosáhnout osvícení i ti, kdo musí vládnout a nemohou se vzdát svých světských povinností, protože mají odpovědnost za druhé. Král i jeho poddaní pak tuto nauku praktikovali a celá říše společně dosáhla osvícení a zmizela.

Podle šambhalového náhledu má každá lidská bytost základní přirozenost dobroty, laskavosti a inteligence. Tuto přirozenost, nyní částečně zakrytou agresivitou a zmatkem, lze odkrýt a pročistit prostřednictvím meditací a dalších praxí, a rozvíjet přímo i v běžném životě, takže může zářit do naší rodiny, komunity a celé společnosti.

Úvod do tohoto učení podává Trungpova kniha *Shambhala: Posvátná cesta bojovníka*. Později Trungpa převedl šambhalové učení do série deseti víkendových programů s pevně danou formou a způsobem vyučování – šambhalový výcvik. Každý ze série těchto programů obsahuje základní teze učení ve formě přednášek, meditaci vsedě, diskuze mezi účastníky a možnost hovořit o průběhu své praxe s meditačními instruktory.

Vedle toho šambhala zahrnuje i výuku prostřednictvím kontemplativních technik jako je lukostřelba, kaligrafie, aranžování květin, ale i tanec, fotografování, čajový obřad a další. Tento projekt výcviku bdělé pozornosti je velmi oblíbený a šambhalové víkendové programy probíhají prakticky neustále v mnoha meditačních centrech v Evropě, Americe a samozřejmě i u nás. Celým cyklem prošla za předcházejících sedmáct let už řada studentů, z některých se stali učitelé šambhaly a stovky dalších absolvovaly mnohé z těchto víkendů. V současné době probíhá pod vedením Sakyonga rinpoče ještě hlubší integrace klasické buddhistické a šambhalové výuky, do tzv. šambhalového buddhismu.

Studium buddhismu v Shambhale začíná především výcvikem meditace bdělé pozornosti – *šamathou-vipašjanou*, kde se student nejprve seznamuje se svou myslí a začíná s ní pracovat. Poté se učí kontemplaci a dalším mahájánovým technikám, jako je *bódhičitta* a *tonglen*. Výcvik v meditaci se upevňuje pravidelnými celodenními sezeními. Toto studium, určené nejširší veřejnosti, probíhá v současné době pod názvem Úvod do tibetského buddhismu. Po nějakém čase je možné zúčastnit se tzv. *dathinu* – měsíčního programu skupinové meditace, doplněného přednáškami a meditační technikou stolování, *oryoki*. Ta je další metodou práce s myslí. Student se pak podle svého zájmu může zúčastnit již zmíněného semináře, nejprve sútrajánového, kde se vyučují převážně mahájánová učení a techniky, a později vadžrajánového. Uvedení do vadžrajány představuje zcela zásadní zlom ve studiu a praxi, vyznačený nezvratným závazkem ke guruovi, kdy se před studentem otevírá jako nový studijní materiál obrovské bohatství záznamu z vadžrajánových seminářů, hlavně ale postupuje dál vadžrajánovými technikami, tzv. rychlou cestou. Semináře probíhají zpravidla v evropském šambhalovém centru Dechen Chöling ve Francii, kde se naši studenti zúčastňují i mnoha dalších programů, nebo tam i kratší či delší dobu žijí. Život šambhalové komunity v tomto smyslu skutečně překračuje hranice a na mnohých programech, často v Polsku či Německu, se sjíždějí praktikanti z celé Evropy. Mnozí učitelé naopak přijíždějí vyučovat do Prahy, Jablonce či Brna. Aktuální nabídku lze nalézt na internetových stránkách. Naprostá většina programů je otevřena nejširší veřejnosti.

Společenství (*sangha*) Shambhaly se setkává včetně dětí a rodinných příslušníků na některé horské chatě na tzv. letním programu, kde se vedle meditace vyučují již zmíněné kontemplativní techniky, jako lukostřelbu apod. Účasti dětí a celých rodin na našich programech je věnována systematická pozornost a některé programy jsou organizovány právě pro ně. Život sanghy zahrnuje ale i docela obyčejná setkání k různým příležitostem a oslavám, které jsou možností shledání pro všechny praktikanty z celé republiky, kteří se vidí jinak jen zřídka. Členové se naopak zase účastní

programů jiných skupin, zvláště k příležitosti návštěvy a výuky některého jiného učitele linie Kagyü.

Zázemí velké organizace Shambhala International poskytuje dlouhodobě kultivovaný systém vzdělávání s výchovou vlastních meditačních instruktorů, překladatelů a učitelů buddhismu a šambhaly na všech úrovních, takže jsme jako organizace soběstační a nezávislí na ojedinělých návštěvách tibetských lamů. Vedle toho dovoluje publikovat na profesionální úrovni vlastní materiály, vydávat časopis *Shambhala Sun* nebo internetový magazín *Shambhala Times*.

Kontakt

Shambhala Praha, Varšavská 13, Praha 2
www.shambhala.cz, praha@shambhala.cz,
brno@shambhala.cz, vyskov@shambhala.cz, jablonec@shambhala.cz
Shambhala International – www.shambhala.org

Síla moudrosti

Zdroj – autor článku / datum

Jan Lípa / březen 2009

Charakteristika školy / tradice

Skupina navazuje na odkaz Františka Drtikola. František Drtikol je nazýván Patriarchou českého buddhismu. Ryzostí, přímostí a jasem svého podání učení doslova uchvátil celé generace hledajících. Jako vůbec první u nás vykonával meditační praxi a způsob života dle mahájány a vadžrajány, a tyto již od dvacátých let 20. století také učil. Pro své žáky později přeložil celou řadu významných textů buddhistické literatury, většinu opět s českým prvenstvím.

Proč právě Buddhismus? Na to odpovídá jeden z Drtikolových žáků, Evžen Štekl, následovně: „Buddhistické učení řeší otázku smyslu života metodou introspekce – vrací člověka k sobě samému, do vlastního nitra. Neboť jen tam je cesta k nalezení podstaty jsoucna!“ A dále: „Buddhismus je velice strízlivé učení – každý, i ten docela malý poznatek, je lepší než nějaká nabubřelá domněnka nebo fráze. Protože na tom malém, ale správném poznatku mohu stavět dál...“

Filosofie Fráňova učení je doložena množstvím jeho překladů. Vychází de facto ze syntézy Nágárdžunovy Hluboké stezky moudrosti (Prázdnoty) a Asangovy Široké stezky metody (Soucítění), z nichž pozůstává filosofie a praxe reformovaného tibetského buddhismu. Samotná praxe je pak syntézou Maitripovy netantrické praxe (Jógy Velkého symbolu Mahámudra – Čhag čhen) a Náropovy tantrické praxe (Šest Náropových jóg – Náro čödruk). Oboje je spolu nerozlučně spjato. Fráňa Drtikol, stejně jako tibetský buddhismus, pojímá dharmu jako celek (s praxí hínájány, mahájány i vadžrajány). V jeho odkazu se však vždy jedná pouze o individuální meditační praxi jednotlivce v ústraní a její přenášení skrze bdění a jasné vědomí do běžného občanského života.

Učení Fráni Drtikola je charakteristické na jedné straně praxí buddhistické *kundaliní jógy* ve stejné podobě, jak ji prováděli staroindičtí a později i tibetští mahásiddhové – toto cvičení můžeme charakterizovat slovy „čakramy, bdění a jasné vědomí“. Právě cvičení čakramů představuje odjakživa tajný klíč k základu tantrických nauk Náropy – ke cvičení *tummo*. Byla to právě *kundaliní jóga*, již po mnoha letech připrav obdržel Milarepa od Marpy. Na straně druhé je charakterizováno vlídností, jasností a přímostí podání praxe nemyšlení. K tomu Evžen Štekl: „*Jóga Kundaliní* se dobře praktikuje zároveň s klasickou buddhistickou stezkou (to je mimo jiné bdění a jasné vědomí a celý souhrn Buddhova učení) a potom, když už jsme natolik zralí (na příkaz gurma nebo není-li, sami moudře poznat), praktikovat nemyšlení.“

Vedle početné řady přímých žáků ovlivnil Fráňa Drtikol svým učením množství významných osobností tehdejšího duchovního života – jmenujme za všechny alespoň některé: Bedřicha Hejhala, Pierra de Lasenic, Járu Kočího, Květoslava Minaříka, manžele Tomášovy či Egona Bondyho.

Učení Fráni Drtikol bylo skupině předáno jeho v té době posledním žijícím žákem Evženem Štekl, jemuž se, jako jedinému z žáků, podařilo nejen uchovat Fráňovo buddhistické učení po dobu tzv. normalizace a v éře reálného socialismu, ale dále je i předat, a tím zachovat v nezměněné podobě dodnes.

Poslání a cíle skupiny

Posláním je jednak samotná duchovní práce na sobě samých a pochopitelně i uchování odkazu a

Učení Fráni Drtikola a Evžena Štekl.

Jak říká Evžen Štekl: „Někdy na počátku mých návštěv mi Fráňa sdělil, že nejvyšším cílem je dosažení nirvány. Snahu přiblížit se této metě jsem vnitřně přijal za smysl svého života. Fráňa říkal, že ten, kdo došel nirvány, ukončí navždy řetěz strastných existencí; tímto velkým prohlédnutím si uvědomuje, že v nirváně byl vlastně pořád, že se od ní nikdy neodchýlil, že to všechno je v našem vědomí – jak ta nirvána, tak i ta samsára. I tázal jsem se sám sebe: "No jo, ale jak na to?" Toto je otázka všech otázek – já jsem ji řešil prací na sobě. A myslím, že jinak se to ani nedá dělat! Nikdo jiný to za nás neudělá, nikdo jiný nás neosvobodí, nežli my sami!“

„Kdo cvičí *čakramy*, je vnitřně pevný, jistý, ovládá se... Získává moudrost, která je mu východiskem k osvobození.“

Jinde: „Podstata *jógy kundaliní* spočívá v rozsvícení sedmi duchovních středisek (*čakramů*) v těle. Po probuzení božské hadí síly *kundaliní* máme tuto sílu vědomě vytáhnout po páteři do mozkového *čakramu (sahasrára – nad hlavou)*, kde je v mystickém spojení realizováno osvícení.“

„Naše snaha o poznání nespočívá ve vytváření něčeho nového, jde jen o odstranění starých omylů, klamů, nánosu nevědomosti. Tím se učení stává vlastně odnaučováním.“

A v neposlední řadě: „Fráňa několikrát zdůrazňoval, že nemáme pomáhat světu na úkor svého osvobození – neboť právě toto naše osvobození je nejlepší pomocí všem lidským i ostatním, projeveným i neprojeveným bytostem různého duchovního stupně. Vstupem jedince do nirvány (může-li se to tak napsat) se uvolní mocné duchovní síly, proti kterým je normální lidská pomoc ničím.“

Historie skupiny

„Cvičení *čakramů*“ (Fráňa Drtikol používal mužský rod pro označení *čakry* – tedy *čakram*) praktikoval Drtikol prokazatelně od začátku 20. let, dlužno však dodat, že po dlouhé době hledání a experimentování s množstvím dalších meditačních praxí tomu předcházejících. V naší literatuře však o nich v této podobě nebylo až do vydání *Síly moudrosti* od Evžena Štekl r. 1991 nic známo. Jak na toto cvičení tedy Fráňa přišel? „Intuitivně přeci!“ Říká jeho nejmladší žák Evžen Štekl, tedy formou term (texty/instrukce ukryté v dávných dobách Padmasambhavou).

Ačkoli se v této praxi nikdy nejednalo o žádnou konkrétní formální „skupinu“, můžeme její první stopy kolem Fráni Drtikola nacházet už v prvních letech jeho pobytu v Praze (po roce 1910), kdy kolem sebe soustředil jednotlivce i skupinky složené většinou z umělců, politiků, novinářů, theosofů apod. docházející do jeho ateliéru ve Vodičkově ulici. Ti se zabývali stejnou otázkou – hledáním podstaty vlastního bytí, vlastní existence... Ovšem teprve od druhé poloviny let 20. máme historicky doloženo, že hlavní aktivitou hledajících kolem Františka Drtikola byla buddhistická meditační praxe a mravofilosofický systém způsobu života a životního stylu.

Ve 40. letech se pak formuje skupinka žáků, která dala svým příkladem vzor pro další desetiletí. Jednalo se o žáky, jež učení Velkého Arahata, jak Fráňovi říkali, zůstali věrní, a kteří je předávali až do současné doby (Evžen Štekl, František Hein, Anička Soukupová, Mirek Mečír či Rostislav Obšnajdr.) Tito mají největší zásluhu na zachování jeho učení a odkazu, rozšiřování samizdatů jeho překladů, citací a promluv k žákům apod. Po celou dobu, až do svého odchodu r. 1961, byl Drtikol velice vyhledávaným duchovním mistrem nejen pro učení, jež předával svým žákům, ale také na základě vlastních zkušeností pro ojediněle jasné vnímání a schopnost přiblížit poslední etapy duchovní cesty všem srozumitelnými, prostými slovy bez odborné terminologie.

František Hein sepsal na přelomu 60. a 70. let knihu „František Drtikol – osobnost a dílo“, která pak byla samizdatově šířena a vedle Šteklovy obdoby „Fráňa Drtikol – život a dílo“ a 14 samizdatových vydání „Vzpomínek na Velkého Arahata“ byla nadlouho jediným autentickým svědectvím, jak pojímali buddhismus Drtikol a jeho žáci.

V 80. letech pak v předávání učení pokračuje již jen poslední žák Fráni Drtikola – Evžen Štekl. V té době je v Praze hojně navštěvován hledajícími. Začátkem 90. let se kolem něho ustaluje poslední skupinka praktikujících, kteří dnes pokračují v šíření jeho odkazu i po jeho odchodu...

V současnosti, koncem 1. desetiletí 21. století, se praxí tohoto učení zabývá na 40 lidí z celého bývalého Československa, kteří jsou v kontaktu s žáky Evžena Štekl, a další pak individuálně.

Praxe a metody

Žák je na samém začátku poučen o bludu „já“ i o celém průběhu cesty k jeho prohlédnutí (právě tak jako v *šentongu* tibetské vadžrajány).

Dobrovolně uzpůsobuje svou morálku a životní styl dle buddhistické filosofie, např. dle Slova Buddhova. S důrazem na odvislé vznikání (*prattitja-samutpada*) začíná s celodenní praxí bdění, která musí trvat 24 hodin denně, okamžik od okamžiku! Ta je prováděna kontrolou mysli – na podkladu bdění nad nadechováním a vydechováním (jak se zaměřením na klid – *samatha* – šine, tak i zaměřením na rozlišování a vhled – *vipassaná* – *lhagtong*, a to v klidu = v pozici i v činnosti).

Jedná se o Maitripova základní netantrická cvičení vedoucí k praxi jógy Velkého symbolu.

Současně s tím, či po určité době navyknutí si na pozici a zklidnění dechu, dostává žák podnět ke cvičení *čakramů* (*kundaliní jógy*), které přidává k výše popisované dosavadní praxi. Cvičení *čakramů* je základem Náropovy tantrické praxe. Je praktikováno v pozici vsedě či vleže procházením skrze *čakrany sušumnou* v rytmu dechu, a to jedenkrát denně, pokud možno v pravidelnou dobu. Postupně se prodlužuje jeho doba od tří dechů do každého *čakramu* o jeden dech měsíčně, až do doby, kdy počítat dechy přestaneme. Po určitém, individuálně dlouhém čase praxe *čakramového* cvičení a výše popsané kontroly myšlenek začíná žák přerušovat myšlenkový tok.

To je základ praxe, ale nemělo by se zapomínat ani na pochopení, vlídnost a mírnost soucitu (*mahákaruny*), dávající našemu úsilí další rozměr v podobě usmíření, pochopení existence projeveného světa.

Teprve po letech takové praxe, po rozzáření všech *čakramů* a probuzení hadí síly (*kundalini*), přistupuje žák, na základě své zralosti, k samotné praxi NEMYŠLENÍ. Jako podpůrné cvičení zařazuje cvičení závěrečné Buddhovy řeči – známé jako *Knihy chudoby* (121. sutta Středních řečí – *Krátká Buddhova řeč o Prázdnosti* – shrnující Buddhova řeč nazývaná také *Quintessence Buddhismu*). V ní je obsažen podrobný návod k provádění přesunu vědomí (*phowa*) „získáním“ čtyř vyšších vnorů.

Výsledným momentem je propojení nemyšlení s posledním výdechem do sahasráry při cvičení *čakramů*, či chcete-li, při posledním výdechu při odchodu z tohoto života...

Celá praxe, ač se může jevit jednoduše, je cvičení „skoro na celý život a člověk si nesmí ani na okamžik odpočinout“, jak říkával Evžen. Praxe trvá léta, ale spolehlivě vede k dosažení nirvány během jediného života! – Evženu Šteklovi trvala po boku jeho mistra pouhých 14 let.

Pravidelné aktivity

Pravidelné aktivity spočívají ve vlastní individuální meditační praxi v ústraní a celodenním bdění, kontrole myšlenek během (jakékoli) běžné činnosti vyúsťující společně ve stav, jenž se nazývá „nemyšlení“. Praktikujícím jsou umožněna individuální setkání s někým z Evženových žáků a minimálně jednou do roka společné setkání se všemi, kteří o něj mají zájem. Dalšími pravidelnými aktivitami jsou tradiční osobní návštěvy a rozhovory, ale i rozsáhlá korespondence v rámci „školy“ i s nově příchozími o otázkách praxe. Nezanedbatelnou aktivitou je také literární činnost a zpřístupňování učení formou webových stránek a knižním vydáním odkazu Fráni Drtikola v nakladatelství Svět.

Učitelé, mniši, významné osobnosti

Mistry, i po jejich odchodu do parinirvány, zůstávají Fráňa Drtikol a Evžen Štekl. V úctě je chován i odkaz dalších Drtikolových žáků, jako byl například František Hein. Nově příchozím pak v současnosti radí jednotliví Evženovi žáci. Vzhledem k faktu, že celá řada současně praktikujících přijala Trojí útočiště či další iniciace od mistrů škol Drukpa Kagjü, Karma Kagjü či Dzogčhen, máme blízko i k těmto tradicím. A to i proto, že Fráňa překládal texty pocházející právě z těchto škol.

Buddhistická a meditační centra

Skupina nevlastní žádné centrum. Schází se v pražském Buddhistickém centru Lotus a na kurzy si pronajímá vhodné objekty. Členové a příznivci často navštěvují kláštery Dhammapála ve Švýcarsku (kde sídlí Ashin Ottama) a Amaravati u Londýna. Někteří také cestují do Asie a účastní se meditačních kurzů v různých centrech v Indii, v Barmě (centra Mahási Sajadó, U Janaky, U Pandity) a v Thajsku.

Literatura a teorie

Význam literatury a studia je ryze na individuálním zvážení žáka. Nicméně dvěma zásadními texty jsou *Síla moudrosti* od Evžena Šteкла a Nyánatíloko *Slovo Buddhovo*. Dalšími, spíše jen doporučenými, je pětice Drtikolových překladů studovaných v tomto pořadí:

- *Bardo Thedol* – Tibetská kniha mrtvých – popisující systém *nádí, čakramů*, ale i řadu dalších jevů provázejících žáka při praxi *kundaliní jógy*.

- *Dharma theorie* od Rosenberga – přibližující způsob myšlení a vnímání světa následovníkem buddhistického učení.

- Ščerbatského *Význam buddhistické nirvány* – prostřednictvím textů Čandrakírthi a Nágárdžuny přináší upřesňující informace o dosažení cíle naší cesty.

- Nágárdžunova *Mádhjámiķa śástra* - vynikající dílo popisující Prázdnotu a beznázorovost jako správný přístup k její praxi.

- *Astasahásrika pradžňápáramitá* spolu s *Vadžračchédika pradžňápáramitou*, jež jsou praktickým návodem k životu v Dokonalosti poznání.

Zmínit bychom se měli i o Fráňově překladu Evans-Wentzeovy *Jógy a tajných učení Tibetu* obsahující též texty IV. Gyalwang Drukpy (např. *Šest Náropových jóg* či *Jógu Velkého symbolu*, které popisují průvodní jevy naší cesty).

Kontakt

silamoudrosti@centrum.cz; <http://silamoudrosti.unas.cz>

2.2.4 Skupiny hlásící se k zenovému buddhismu v ČR

Daruma
Zdroj – autor článku / datum Michal Vaňha / 15. dubna 2009
Charakteristika školy / tradice Skupina navazuje na duchovní tradici čínského čchanového a japonského zenového buddhismu. Tato tradice počala příchodem indického mnicha Bódhidharmy do Číny a následně se rozšířila do Koreje, Japonska a Tibetu.
Historie skupiny Buddhistická skupina Daruma byla založena na jaře roku 2008 českými laickými stoupenci čchanového/zenového buddhismu. Mezi první členy patřili Michal Vaňha, Radim Kusák a Jiří Borský. V pozdější době se k nám připojili Kristýna Císlerová a zenový mnich Edžun Iečika, který je v současné době duchovním otcem skupiny zejména pro svou více než čtyřicetiletou zkušenost s životem zenového mnicha. V současné době navštěvuje skupinu pravidelně asi 10 lidí a velmi přátelské vztahy udržujeme se zenovou skupinou v Česko-japonské společnosti.
Praxe, metody a aktivity skupiny Základem praxe je meditace vsedě (jap. zazen) nebo v chůzi (jap. kinhin). Rovněž se tradičně používá kung-an (jap. kóan), což je čínský výraz pro na první pohled neřešitelný logický paradox, jenž má být zákeřem v meditaci vyřešen, resp. mu má dopomoci „otevřít“ jeho mysl pro širší a nezastřené chápání skutečnosti. Jako námět si kung-an bere různé příhody nebo výroky starých mistrů. Z důvodu lepšího pochopení tradice kung-anové metody, která jistě není pro mysl Evropana nijak snadná, pozvala skupina v roce 2009 do České republiky dva japonské učitele této metody ze skupiny Ningen zen. Skupina Daruma se nevěnuje pouze meditační praxi a studiu textů, ale její aktivity v širší míře zahrnují i prezentaci kultury země, v nichž je čchanový/zenový buddhismus rozšířen. Například Edžun Iečika je vynikající kaligraf, hráč na bambusovou flétnu (<i>šakuhači</i>) a znalec přípravy tradičních japonských mnišských pokrmů. Kristýna Císlerová studuje japonštinu na Karlově univerzitě a tradiční japonský čajový obřad. Michal Vaňha překládá životopisy slavných čchanových/zenových mistrů do českého jazyka. Jiří Borský studuje japonštinu a zabývá se vztahy mezi tradičním bojovým uměním a buddhistickým učením. Mezi každoroční akce, které skupina Daruma pořádá, patří výstava buddhistického umění v Buddhistickém centru Lotus u příležitosti buddhistického svátku Vésákha, spojená s prezentací různých odvětví čínské a japonské kultury, která jsou ve vztahu s čchanovým/zenovým buddhismem (čajový obřad, hra na šakuhači, tušová malba, kaligrafie, atd.) Skupina je volně přístupná všem zájemcům o čchanový/zenový buddhismus a v širším rámci jsou vítáni i všichni sympatizanti s tradiční čínskou a japonskou kulturou. Scházíme se v Buddhistickém centru Lotus, Dlouhá 2, Praha 1, 4. patro. Setkání probíhají každý čtvrtek mezi 19:00–22:00 hodinou.
Literatura a teorie Do teoretického rámce studia skupiny patří tradiční texty čínského a japonského buddhistického kánonu a také jeho indického předchůdce. Tato tradice vznikla v mahájánovém prostředí, ale v Číně nebylo zvykem se uzavírat ostatním směřům, protože čínský buddhismus má výrazně synkretický charakter. Proto mnoho mnichů ve starých dobách experimentovalo i s texty a meditačními technikami různých jiných tradic. V tomto směru chce pokračovat i skupina Daruma, jejíž někteří členové sympatizují i s théravádovou nebo tibetskou tradicí.
Kontakt zen.daruma@email.cz (obecné informace o skupině) sesshin.daruma@seznam.cz (přihlášky a informace o meditačních kurzech) http://namaki.sweb.cz/

Kodo Mugen kai, klášter Senshinji a škola Nagomi

Zdroj – autor článku / datum

Josef Mádl (dharmové jméno Jikan Kodo) / 14. července 2009

Charakteristika školy a její historie

Škola Nagomi, založená Jikanem Kodo v Praze Stodůlkách v roce 1987, byla transformována z původní školy bojových umění *aikidžudžutsu* a *kendžutsu*. Tato zen-buddhistická výcviková klášterní škola se hlásí k tradici školy Sótó. Zaměřujeme se na výuku zenové meditace a tradičních japonských umění, jako je cesta meče a kaligrafie.

Klášter Senshinji („klášter očisty srdce“) založil v Praze v roce 2000 ctihodný Nishiyama Kosen, opat kláštera Daimanji v japonském Kyotu. Představeným kláštera Senshinji jmenoval Jikana Kódó, kterého při téže příležitosti vysvětil.

Kodo Mugen kai se skládá z volných uskupení, neboli dódžó, která spojuje společná praxe. Ta vychází ze společného studia formou seminářů, případně individuálních lekcí. *Hombu*, neboli hlavní dódžó se nalézá v Praze Stodůlkách, další jsou v Bratislavě, Přelouči, Benátkách nad Jizerou a Pardubicích. Pravidelně se setkáváme s učiteli z USA, Německa, Japonska, Číny i jiných zemí.

Poslání a cíle skupiny

Posláním Kodo Mugen kai je poznání cest, které vedou lidskou mysl ke svobodě, nezávislosti a zdokonalení. Hlavním cílem je osobní rozvoj bez hranic a dogmat. Buddhismus a zen jsou prostředkem k dosažení tohoto cíle.

Členové Kodo Mugen kai se sdružují na základě vlastního zájmu a vlastní vůle. Podporovány jsou veškeré individuální studijní aktivity. Nic není vynucováno, ani důrazně doporučováno. Nicméně porušování zákonů, etických a mravních principů společnosti, užívání drog či sklony k extrémistickým hnutím a názorům jako je komunismus, nacismus, fašismus či terorismus jsou považovány za překážky svobodného a harmonického rozvoje mysli.

Praxe a metody

Praxe se opírá o tři zásadní pilíře - meditaci, fyzická cvičení a intelektuální aktivity. Adept si může vybrat jen jednu část. Meditace má v této škole zásadní význam pro rozvoj mysli.

Hlavní meditační technikou je zazen. Mezi další techniky patří recitace sůter, praktikování Buddhovy osmidílné stezky, studium buddhistické literatury, poezie a výtvarného umění.

V rámci fyzických cvičení jsou používány v naší škole především techniky *Iaidó*, cesty *tasení* a cvičení japonským mečem, a techniky *aikidžudžucu kosuryu*. Dále je praktikována kaligrafie, umění recitace, zpěvu a tradičním řemeslům (výroba japonských mečů, oděvů, nábytku a podobně). Velmi prospěšnou a vyvažující aktivitou jsou fyzická cvičení a pracovní aktivity *samu*. Fyzické aktivity a dovednosti jsou součástí výchovných programů pro děti a případně též pro osoby s různými zdravotními problémy a poruchami osobnosti.

Překážky běžného života jsou praktickým cvičením v nepřipoutanosti. Jsou přirozeně přicházejícími osobními či kolektivními lekcemi, a pokud nepřinesou rovnou záhubu, umožňují posílení a růst.

Kontakt

Hlavní dódžó: Kuncova 3, 155 00 Praha 5,

www.meditace.com; <http://centrum.meditace.com>; nagomi@seznam.cz

Zenová škola Kwan Um

Zdroj – autor článku / datum

Ondřej Příbyla a Jiří Lněnička / 6. října 2009

Charakteristika školy / tradice

Zenová škola Kwan Um vychází z korejského buddhismu (řád Čogje). Do Evropy a Ameriky přinesl toto učení v 70. letech 20. století zenový mistr Seung Sahn. V současné době působí v Americe a Evropě asi tři desítky zenových mistrů a učitelů školy a stále udržujeme blízké vztahy s korejskými zenovými kláštery.

Podobně jako jiné zenové školy klade i Kwan Um důraz na meditační praxi, především je to praxe sezení, zpěvů a poklon. Meditace samotná však není cílem praxe, ale pouze nástrojem, který

pomáhá zbavit se připoutanosti k navyklým způsobům myšlení a vnímat věci takové, jaké jsou. Praxe pomáhá udržovat jasnou mysl a používat ji v každodenním životě.

Poslání a cíle skupiny

Zenovou meditací se učíme naslouchat a porozumět sami sobě a světu, ve kterém žijeme. (Kwan Um znamená korejsky „vnímej zvuk světa“.) Prostřednictvím tohoto porozumění pak dokážeme být plně přítomni v každodenních situacích, jasně je vnímat a správně v nich fungovat. Říkáme „dosáhni svého pravého já a pomáhej světu.“

Esencí praxe je „Co jsem?“ – otázka, která neumožňuje žádné definitivní odpovědi. Nic nevytváří, pouze ukazuje směr. Když se upřímně ptáme a snažíme se udržovat své oči a mysl otevřené, dříve či později všechno analytické myšlení zmizí a objeví se „mysl před myšlením“. Takto odložíme navyklé způsoby myšlení a představy o sobě samých a objevíme své „pravé já“. Pak dokážeme zřetelně vnímat situaci, ve které se nacházíme, a přímo a jasně v ní reagovat.

Historie skupiny

Zakladatelem školy byl zenový mistr Seung Sahn. Dharmu obdržel roku 1949 od významného korejského zenového mistra Ko Bonga, a stal se tak 78. patriarchou (v přímé linii od Bodhidharmy). Seung Sahn dlouho učil v kláštorech v Koreji a Japonsku, v roce 1972 však odjíždí do Ameriky a začíná učit v Providence ve státě Rhode Island. Jeho působení v Americe dává podnět ke vzniku mnoha zenových center, ze kterých se roku 1983 formuje mezinárodní zenová škola Kwan Um. Postupem času dostávají někteří zkušení studenti inka (povolení vyučovat zen) či plně předání dharmy, čímž jsou uznáni za zenové mistry. První zenové centrum ve východní Evropě vzniká roku 1978 ve Varšavě.

Zájemci o praxi zenové školy Kwan Um se scházeli již za socialistického Československa. Vedl je tehdy Do Am Sunim, který přijížděl z Varšavy. Po revoluci se nabídka možností praktikovat rozšířila a členové původní skupiny zenové školy Kwan Um se postupně začali angažovat i v jiných školách buddhismu. Kwan Um v Čechách tak zažívá nový začátek, formují se praktikující skupinky, vznikají překlady promluv Seung Sahna i dalších učitelů školy, *Zenového kompasu* a sbírky kong-anů.

V 90. letech se v Praze, Brně a Kladně scházejí skupinky na pravidelné ranní a večerní praxe (1krát až 2krát týdně), konají se víkendová meditační ústraní, kterých se účastní 30–40 lidí. Od roku 2000 se v Čechách a na Moravě konají ročně cca 4 víkendová a jedno týdenní ústraní vedená učitelem, v letech 2004–2007 se k nim přidává také tříměsíční zimní ústraní (kjolče) v Bělé u Jevíčka. (Letní kjolče probíhají každoročně v centru Do Am Sa ve Varšavě, zimní kjolče se od roku 2008 přesouvá do kláštera Won Kwang Sa, budovaného v Maďarsku. V roce 2001 vzniká v propůjčeném bytě na Smíchově pražské zenové centrum, v roce 2002 vzniká zenové centrum také v Brně. V zenových centrech žijí praktikující studenti a probíhá zde ranní a večerní praxe otevřená pro veřejnost.

Praxe a metody

Meditační praxe je v Kwan Um prostředkem k dosažení našeho „pravého já“ – s její pomocí rozvíjíme aktivní soucit, učíme se jasně vnímat každodenní situace a správně na ně reagovat. Základem pro meditační praxi i běžný život je doporučení: „K ničemu se nepřipoutávej, v každém okamžiku udržuj jasnou mysl.“

Důležitým aspektem praxe ve škole Kwan Um je „společná akce“. Přestože jsme každý jiný, společně zpíváme, sedíme, klaníme se, jíme, pracujeme, společně se snažíme pomáhat tomuto světu. Při tom se obvykle objevují různé překážky – naše názory, zvyky či předsudky, se kterými máme možnost se učit zacházet. Společná praxe nám také pomáhá překonávat osobní obtížné situace, učí nás otevřenosti a porozumění pro ostatní a rozvíjí lásku a soucit. Ve škole Kwan Um praktikují společně muži i ženy, mniši i laici.

Používáme tyto základní způsoby praxe:

Sezení (japonské zenové školy používají název zazen). Meditace, při níž se snažíme být plně přítomni v tomto okamžiku. Sedíme na meditačním polštářku a podložce se zkříženýma nohama nebo v částečném či plném lotosu, oči jsou otevřené. Jako pomůcku k udržení „mysli tady a teď“ doporučujeme velkou otázku („Co jsem?“) nebo mantru (např. Kwan Seum Bosal). Jedno sezení trvá obvykle 30–40 minut, v průběhu je možno vstát či změnit polohu. Sezení se střídají s desetiminutovou meditací v chůzi.

Zpěvy. Zpíváme fonetické přepisy súter tak, jak jsou zpívány v korejských kláštorech. Důležitější

než obsah textů je ale vnímání zvuku a společná akce. V centrech či na ústraních probíhají zpěvy ráno a večer, přibližně 45 minut. Při některých speciálních ústraních zvaných kido probíhá praxe zpěvů po většinu dne.

Praxe 108 poklon. Je zpravidla první ranní meditací. V této praxi člověk intenzivně zapojí tělo, což může dobře posloužit k odetnutí zbytečného myšlení.

Ústraní, od jednodenních až po tříměsíční, probíhají v tichosti a většinou se sestávají z meditace vsedě (celkem cca 8–10 hodin denně), doplněné o ranní a večerní zpěvy a jednu či dvě série 108 poklon. Denní program vždy zahrnuje také práci. Během ústraní probíhají též rozhovory s učitelem. Při rozhovoru obvykle klade mistr studentovi otázku, tzv. kong-an (japonsky kóan), aby vyzkoušel jeho mysl. Jeden učitel školy Kwan Um řekl: „Tak jako olůvko na konci rybářského vlasce pomáhá háčku ponořit se hlouběji do oceánu, kong-an může vést mysl k důkladnému uvědomění; k místům, kterých je obvykle obtížné dosáhnout, pokud člověk soustavně neudrží svůj směr.“

Vyjádřením odhodlání k praxi je tzv. „přijetí předpisů“ – sady pěti, deseti či více slibů. Základní předpisy jsou následující: Slibuji, že se zdržím zabíjení. Slibuji, že nebudu brát věci, které mi nepatří. Slibuji, že se vyhnu jednání způsobenému chtivostí. Slibuji, že se zdržím lhaní. Slibuji, že nebudu užívat omamné látky za účelem opojení. Tyto předpisy nejsou striktními pravidly, která by určovala naše jednání za všech okolností. Neměli bychom na nich lpět. Říkáme: „Musíš se naučit sám poznat, kdy jsou předpisy otevřené a kdy zavřené, kdy je dodržet a kdy je porušit“. Předpisy nám pomáhají udržovat směr v zenové praxi a v životě.

Pravidelné aktivity

Pravidelnost a soustavnost jsou důležitým rysem naší meditační praxe. V obou hlavních centrech Kwan Um v ČR se koná několikrát týdně ranní a večerní praxe, obsahující všechny hlavní části, tj. meditaci zpěvů a sezení, a ráno navíc meditaci poklon. Ranní a večerní praxe je otevřena komukoli a je zdarma.

Kromě toho se v centrech pravidelně konají jednodenní meditační ústraní (zpravidla jednou za měsíc) a také ústraní víkendová (5–6 ročně), na která přijíždí některý z našich učitelů. Takové ústraní má charakter intenzivního soustředění, dodržuje se při něm mlčení a probíhají rozhovory s učitelem (tzv. kong-anové rozhovory). Jednoho ústraní se v průměru účastní 20–25 lidí. (V české sanze je cca 60 aktivních členů.)

Několikrát ročně se konají také přednášky některého z učitelů Kwan Um, tzv. řeči dharmy. Ty jsou otevřeny veřejnosti a vstup na ně je zdarma nebo za dobrovolný poplatek.

V posledních třech letech pomáhá česká sangha při stavbě prvního evropského zenového kláštera v korejském stylu Won Kwang Sa, který vzniká poblíž maďarského města Esztergom. Zde se letos již podruhé konalo tříměsíční zimní ústraní, zvané kjolče (dříve probíhalo v ČR). Ve Won Kwang Sa a ve Varšavě také loni proběhla mezinárodní buddhistická konference *Celý svět je jedna květina*, na kterou se sjelo několik stovek hostů a přednášejících z celého světa.

Učitelé, mniši, významné osobnosti

Zakladatelem školy je zenový mistr Seung Sahn, 78. patriarcha v přímé linii od Bódhidharmy. Předání učení obdržel ve věku 22 let od slavného korejského zenového mistra Ko Bonga, a stal se tak nejmladším zenovým mistrem v Koreji. Zasloužil se o obnovu korejského buddhistického řádu Čogje a založil laickou organizaci „United Buddhism Association“. Po svém působení v Koreji a Japonsku odchází v 70. letech 20. stol. do Spojených států a stává se prvním korejským zenovým mistrem, který kdy žil a učil na Západě. Založil zenové centrum v Providence, které se později stalo ústředím více než stovky dalších center po celém světě. Je autorem řady knih, z nichž mnohé byly přeloženy do češtiny. Zemřel 30. 11. 2004.

Zenová mistryně Soeng Hyang, hlavní učitelka mezinárodní školy Kwan Um. Předání dharmy obdržela od mistra Seung Sahna v r. 1992. Žije v Providence (USA), pravidelně však jezdí do Evropy a vede zde meditační ústraní.

Zenový mistr Wu Bong, vedoucí učitel školy Kwan Um v Evropě. Předání dharmy obdržel v r. 1993. Cestuje a učí po celém světě.

Zenová mistryně Bon Shim, vedoucí učitelka v Polsku a ČR. Pravidelně vede tříměsíční ústraní (kjolče) v Polsku a vyučuje ve východní i západní Evropě. Do ČR přijíždí několikrát za rok.

Mistr dharmy Chong An Sunim, vedoucí učitel Kwan Um v Maďarsku a spiritus agens stavby zenového kláštera Won Kwang Sa. Pravidelně jezdí do ČR.

Do ČR pravidelně přijíždějí i mnozí další učitelé: Zenová mistryně Bon Yo, mistři dharmy Andrzej Piotrowski, Roland Wohrle-Chon a další.

Role učitele: Učitel vede delší meditační ústraní a dává kong-anové rozhovory, při nichž zkouší studentovu mysl. V naší škole není vnímán jako „guru“, naopak podporuje ve studentech nezávislost na čemkoli, včetně své vlastní osoby. Je to velmi zkušený praktikující, který často dovede pomoci i v těžkých životních situacích. Učitelem v Kwan Um se může stát muž i žena, mnich i laik. V současnosti podstupuje mnišský výcvik v Koreji šest Čechů.

Buddhistická a meditační centra

Centra, kde probíhá pravidelná ranní a večerní meditační praxe a kde je možné také bydlet, jsou u nás nyní dvě – Praha a Brno. Menší skupinky jsou v Českých Budějovicích, Děčíně, Litomyšli, Olomouci, Zlíně a Lichnově u Nového Jičína.

Udržíme blízké kontakty s centry v Německu (zejm. Berlín, Drážďany), Polsku (Varšava), na Slovensku (Košice, Bratislava), a v Maďarsku (Budapešť, klášter Won Kwang Sa) a navštěvujeme jejich akce. Z mimoevropských center stojí za zmínku Providence Zen Centre v USA a klášter Mu Sang Sa v Koreji.

Literatura a teorie

Studiu textů se v Kwan Um velký význam nepřikládá. Říkáme, že „pravá cesta je na porozumění a neporozumění nezávislá.“ Skutečného významu učení je třeba *dosáhnout*, vědomosti samotné v reálném životě nepomohou. Texty nás mohou inspirovat, na cestu se však každý musí vydat sám. Do češtiny již bylo přeloženo několik knih a řada promluv od různých učitelů školy. To nejdůležitější z učení je obsaženo v knihách zenového mistra Seung Sahna: *Zenový kompas (The Compass of Zen)*, *Odklepávání popela na Buddhu (Dropping Ashes on the Buddha)*, *Pouze nevím (Only Don't Know)* a sbírka 365 kong-anů *Celý svět je jedna květina (The Whole World Is a Single Flower)*.

Kontakt

www.kwanumzen.cz

Sótó zen Česká republika

Zdroj – autor článku / datum

Irena Pavlíková, mniška Mjóka, sekretářka sanghy mistra Kaisena v ČR / 3. července 2009

Charakteristika školy / tradice

Učení a praxe naší školy pochází od Buddy Šákjamuniho. Sótó zen (jap. *sótóšu*) je školou zenového buddhismu, jejíž základy položil mistr Eihei Dógen ve 13. století v Japonsku. Do Evropy se Sótó zen rozšířil v 60. letech minulého století zásluhou japonského mistra Taisena Dešimarua. Sótó zen Česká republika předává učení mistra Kaisena, žáka a následovníka mistra Dešimarua.

Poslání a cíle skupiny

Cílem školy je šíření autentické meditace v sedě, *zazenu*. Skupina úzce spolupracuje s asociací Hóšódži, která spravuje centrální klášter Hóšódži ve Francii a napomáhá šíření učení mistra Kaisena po celé Evropě.

Zen není náboženstvím, ani nějakým druhem filosofie. Je to skutečnost taková, jaká je. Není třeba se snažit nalézt klid, moudrost či lásku, neboť to vše se již skrývá v našem nitru. Není nic, co by nám chybělo, ani nic, čeho bychom měli přebytek. Stačí být přirozený a naše komnata pokladů se otevře sama od sebe. Právě zazen je oním návratem k naší původní přirozenosti, k normálnímu stavu ducha. Zazen je aktualizací našeho probuzení tady a teď.

Historie skupiny a centra

Počátky školy v České republice sahají do 90. let 20. století, kdy se mistr Kaisen a jeho učení dostaly do povědomí veřejnosti zejména díky knihám, které zde začaly po revoluci vycházet, ale také díky přednáškám a rozhovorům v tisku, rozhlase či televizi. V roce 1993 bylo také prvním českým mnichem naší školy, Robertem Slapničkou, založeno naše vůbec první dódžó (centrum) v Čechách, a to v Mostě. Následně v roce 1997 vzniklo dódžó v Praze, v prostorách Česko-japonské společnosti, kam Robert jednou týdně dojížděl a vedl zazen. Toto dódžó bylo v roce 2001 mistrem pojmenováno Mjógendži, Chrám tajemného pramene. V současnosti je za šíření učení mistra Kaisena v České republice odpovědný polský mnich Tomasz Dąbrowski.

V roce 2004 bylo založeno občanské sdružení Sótó zen Česká republika, jehož cílem je předávat učení mistra Kaisena v České republice. V roce 2005 byla založena další tři dódžó. Bylo to dódžó v Brně (Mjódži – Chrám světla), v Ostravě (Zanmaidži – Chrám samádhi) a v Plzni (Mušindži – Chrám přirozenosti). V roce 2006 následovalo dódžó v Ústí nad Labem a o rok později ve Žďáru nad Sázavou (Šinseidžó – Dódžó svátosti). V blízké budoucnosti mají být otevřena dódžó také v Olomouci a Liberci.

Praxe a metody

Základem praxe je zazen, tichá meditace v sedě předaná Buddhou Šákjamunim. Zazen je slovo japonského původu, které se dá přeložit jako „usednout v úplnosti“. Jedná se o přebývání v bdělé pozornosti, která není zaměřena na žádný objekt a nelpí na žádné formě, prosté sezení (japonsky *šikantaza*). Během zazenu nahlížíme na skutečnost takovou, jaká je. Nesnažíme se dosáhnout nějakého zvláštního stavu mysli, nějakých zásluh či osvícení. Skutečný duch, skutečné vědomí, sídlí v srdci hmoty. Kde jinde bychom jej tedy měli hledat?

Zazen není žádným druhem relaxace, dokonce ani meditace, neboť není nic, nad čím bychom měli medítovat. Zazen znamená usednout přirozeně uprostřed všech věcí, klidně, uvolněně a svobodně. Zazen je pravým vědomím, prvotní, dokonalou, absolutní pravdou, stojící nad bytím i ne-bytím, která je neuchopitelná a za hranicemi našeho osobního vědomí, a proto nepojmenovatelná, nezrozená, bez počátku a konce.

Při praktikování zazenu jsou nejdůležitější tři základní věci: pozice těla, dýchání a stav ducha. Abychom zaujali správnou pozici těla při zazenu, sedneme si na meditační polštář (*zafu*), zkřížíme nohy, přičemž pravou nohu dáme na levé stehno a levou nohu na pravé, nebo položíme levou nohu na podlahu a pravou dáme na levé stehno. Po usednutí je třeba se naklonit dopředu, tak aby se obě kolena pevně opřela o podlahu. V této poloze uchopíme oběma rukama polštář, posuneme si jej co nejvíce pod sebe a s výdechem se vrátíme do vzpřímené pozice. Kolena se tak dotýkají podlahy, záda jsou rovná s přirozeným prohnutím v bederní oblasti. Brada je zatažená, ramena spuštěná, břicho uvolněné. Levá ruka je položená na pravé, obě jsou otočené dlaněmi vzhůru. Konečky prstů jsou horizontálně spojeny, prsty obou rukou se dotýkají. Okraje dlaní se opírají o podbříšek. Ústa jsou zavřená, špička jazyka se dotýká horního patra. Pohled je nehybný a spočívá na místě asi metr před námi.

Dýchání v zazenu je přirozené, nádech živý, hluboký a vědomý, výdech pomalý a silný. Správné dýchání vyplývá ze správné pozice a správný stav mysli vyplývá z hlubokého soustředění na pozici a dech. Udržíme-li správnou pozici a náš dech je hluboký a klidný, můžeme cítit skutečnost života vyplňující celý vesmír.

Při zazenu se před námi vynořují obrazy, myšlenky a výtvořiny mysli. Pokud se je nesnažíme zachytit či se jich zbavit, plynou jako mraky na obloze a beze stopy přirozeně mizí. Objevuje se prvotní, univerzální vědomí.

Zazen není nějakým druhem metody, která nám pomůže dospět k probuzení. Zazen sám o sobě je probuzením, aktualizací naší prvotní podoby Buddhy.

Pravidelné aktivity

Škola má v České republice momentálně šest center (pro aktuální informace viz kontakt).

V jednotlivých centrech, tzv. dódžó, se pravidelně konají meditační setkání, která jsou otevřená pro veřejnost. „Dódžó“ je slovo pocházející z japonštiny, v němž „dó“ znamená „cesta“ a „džó“ znamená „místo“. Dódžó je tedy místo, kde se společně s ostatními věnujeme praxi cesty, cesty probuzení. Když přijdete do některého z našich dódžó, seznámíme vás s pozicí zazen a se základními principy jejího praktikování. Samotná meditace trvá přibližně 1 hodinu. Většinou je rozdělena do dvou částí. První část trvá cca 25 minut, následuje krátká přestávka na protažení nohou či na meditaci v chůzi (*kinhin*) a navazuje druhá část meditace, trvající také asi 25 minut. Během meditace bývá ústní formou předávána dharmata (tzv. kusen). Na závěr meditace většinou probíhá recitace Sútry srdce v češtině či japonštině za doprovodu nástrojů. Po meditaci je čas na otázky a diskusi nad šálkem dobrého čaje.

Pravidelně probíhají také sessíny (retreaty). Sessín je doba intenzivní praxe v dódžó nebo klášteře. Během dne děláme čtyři až pět zazenů, které se střídají se společným jídlem, prací a časem osobního volna. Snažíme se být pozorní v každém okamžiku ke každé činnosti, kterou vykonáváme, a zcela se oddat rytmu sessínu. Žít tady a teď duchem zenu a zapomenout na sebe samé. Sessíny se v současnosti v Čechách konají vždy v pronajatých centrech. Snažíme se pořádat alespoň tři sessíny

v době mezi zimním táborem a táborem letním a další tři sessíny v čase mezi letním a zimním táborem. Kromě toho mají naši praktikanti možnost jezdit na sessíny do okolních evropských zemí, kde působí naše sanghy (společenství praktikujících).

Dvakrát do roka, v zimě a v létě, se konají tábory (*ango*). V tradiční zenové praxi tyto tábory trvají přibližně tři měsíce, u nás zimní tábor trvá dva týdny a je určen pouze pro mistrovy nejbližší žáky. Letní tábor trvá měsíc a je rozdělen na dvě části. První část je určena všem žákům, druhá pouze mnichům. Ango, volně přeloženo, znamená „přebývání v pokoji“. Podobně jako sessín se skládá z každodenních meditací, práce (*samu*) a studia dharmy. Ango začíná tzv. obdobím přípravy, kdy děláme jeden zazen ráno a jeden večer a během dne se věnujeme především práci nebo studiu dharmy. Po něm následuje sessín, což je doba intenzivní praxe, kdy se zazenu věnujeme více, čtyřikrát či pětkrát za den. V době táborů je však také vymezen čas pro osobní volno a zábavu. Ango probíhají v našem centrálním klášteře Hóšódži ve Francii, kde praktikujeme společně se všemi našimi sanghami z Evropy: s Francouzi, Poláky, Slováky, Ukrajinci a Rusy.

Kromě toho jsou v jednotlivých centrech pořádány dny celodenní praxe, tzv. zenové soboty a různé další akce spojené se zenem, jako jsou kurzy tradiční zenové masáže, kaligrafie, ikebany, ukázky čajového obřadu či hry na japonskou flétnu šakuhači.

Učitelé, mniši, významné osobnosti

Sótó zen Česká republika je sanghou žáků mistra Kaisena. Mistr Kaisen je jedním z hlavních představitelů školy Sótó v Evropě. Narodil se v roce 1952 ve Francii a část dětství strávil v rodišti svého otce, v polské Vratislavi. Křesťanská výchova, které se mu v Polsku dostalo, ho zavedla po návratu do Francie v roce 1967 do katedrály v Noyonu, kde působil jako kostelník a průvodce v Kalvínově muzeu. Dokonce zamýšlel stát se knězem. V této době se také začal intenzivně věnovat hudbě.

V roce 1968 se v Paříži poprvé setkal s japonským zenovým mistrem Taisenem Dešimaruem. Později, v roce 1972, ho studium bojových umění zavedlo do Číny, kde se více než rok věnoval kung-fu a meditoval pod vedením starého taoistického mistra, jenž ho také seznámil s tradiční čínskou medicínou. Po návratu do Francie pokračoval pod vedením mistra Dešimarua v zenové praxi. Rozpoznal v něm živý příklad toho, co vždy hledal, a rozhodl se jej proto následovat. V roce 1979 se mu z jeho rukou dostalo vysvěcení na mnicha pod jménem Sandó Kaisen, tj. Osamělý poustevník v hluboké hoře.

Po smrti mistra předával jeho učení dále ve Francii a v roce 1990 ho šíření zenového odkazu zavedlo zpět do východní Evropy, do Polska, na Slovensko a do Čech. V posledních letech předává učení také na Ukrajině a v Rusku. Do Čech mistr přijíždí většinou jednou ročně. Jeho návštěva zahrnuje jednu až dvě přednášky o zenové meditaci spojené s otázkami a odpověďmi a společný sessín. Během svého pobytu se mistr setkává se sanghou, ale také s novináři či významnými osobnostmi (manželé Tomášovi, Václav Havel a další).

Mistr Dešimaru se nesnažil do Evropy přenést japonský zen. Z nejryzejší tradice zenu začal tvořit zen nový, evropský. Mistr Kaisen pokračuje v předávání jeho odkazu v tomto duchu. Říká, že nic není předmětem učení, neboť tomu, co vidíme srdcem, není zapotřebí učit. Hledat svobodu je mylné a neexistuje žádná cesta, jak jí dosáhnout. Svoboda není ničím jiným než vyjádřením klenoty, který září v každém z nás. „Vskutku neexistuje odpověď, kterou by bylo možné dát. Všechny odpovědi jsou v zazenu a v životě. Existuje pouze otázka. A pokud je tato otázka upřímná, je odpovědí sama o sobě.“

Předáváním učení v Čechách je v současnosti pověřen jeden z nejbližších žáků mistra Kaisena, polský mnich Tomasz Dąbrowski. Vede dódžó v Praze a v Plzni a dohlíží svým přísným zrakem na vše, co se u nás děje. Narodil se v roce 1975 v Krakově, kde strávil většinu svého života.

Vystudoval ekonomii a v současnosti se v Praze věnuje vyučování cizích jazyků. V mládí se věnoval sportu a bojovým uměním (karate), díky kterým se seznámil s východní naukou a meditací. Po smrti otce intenzivně pocítil pomíjivost života a rozhodl se hledat odpovědi na své nejhlubší otázky. Na začátku roku 1996 se setkal s mistrem Kaisenem a stal se jeho žákem. O několik měsíců později vycestoval na roční pobyt do mistrova kláštera ve Francii, kde byl vysvěcen na mnicha pod jménem Keidži, Svatyně míru. Po návratu do Polska založil a vedl centra ve Varšavě a Poznani. V roce 2003 se s dalšími blízkými žáky mistra zasadil o založení kláštera v Polsku. Po následující tři roky pobýval v tomto klášteře a zastával funkci *šuso* (asistent mistra v dódžó) a pokladníka. Po

celou dobu své praxe intenzivně pomáhal mistrovi v šíření učení v Polsku, v Čechách a později také v Rusku. V roce 2004 ho mistr pověřil předáváním učení v Čechách, kam pravidelně dojížděl a vedl dódžó v Praze a Plzni. V roce 2006 se do Prahy přestěhoval natrvalo.

Za předávání mistrova učení v Ostravě je zodpovědný polský mnich Robert Mirowski, další z blízkých žáků mistra. Narodil se v roce 1970 v malé vesničce u Tarnówa, ale většinu svého života strávil v Krakově. Vyučil se instalatérem a tomuto povolání se posléze věnoval dalších patnáct let. Na živobytí si v současnosti vydělává šitím meditačních pomůcek a oděvů. K zenové praxi ho přivedlo setkání s žáky mistra Kaisena v roce 1992, kteří tehdy přišli učit meditaci zazen mezi studenty bojových umění na akademii džiu-džitsu, kterému se v té době věnoval. Tehdy začal pravidelně navštěvovat meditační setkání v krakovském dódžó a věnovat se zenové praxi naplno. Po několika letech se rozhodl, že svůj život zcela zasvětit předávání zazen a požádal svého mistra o vysvěcení na mnicha. Byl vysvěcen v roce 2000 pod japonským jménem Mašo, Oko života. Během své praxe mistra často doprovázel při jeho misijních aktivitách a byl podobně jako Tomasz Dąbrowski jedním z žáků, kteří se v roce 2003 zasadili o založení kláštera mistra v Polsku. V tomto klášteře pobýval tři roky až do doby, kdy klášter zanikl. V roce 2006 se přestěhoval do Ostravy, aby zde vedl meditace, soustředění (sesshin) a šířil učení svého mistra.

O centra v Brně a Žďáru nad Sázavou se stará mnich slovenského původu, Robert Klimo. Narodil se v roce 1969 v malém slovenském městečku Šurany, ale většinu života pobýval v Bratislavě. Vyučil se strojařem a tomuto povolání se věnoval až do roku 2009. V současnosti pracuje jako zahradník. V roce 2000 ho jeho dlouhodobý zájem o zen přivedl k pravidelné praxi v bratislavském dódžó. V roce 2005 byl mistrem vysvěcen na mnicha pod jménem Gjódža, Mnich bez domova. V následujícím roce se přestěhoval do Brna, kde v roce 2009 převzal vedení dódžó po jeho zakladateli mnišce Karolíně Fajthové. Vede také dódžó ve Žďáru nad Sázavou, kam pravidelně dojíždí.

Jediným českým zástupcem naší mnišské obce v České republice je dnes mniška Irena Pavlíková, která je také sekretářkou naší sanghy. Narodila se v roce 1981 v Ostravě, kde žije doposud. Vystudovala procesní inženýrství se zaměřením na ochranu životního prostředí a v tomto oboru pracuje dodnes. Hledání odpovědí na základní životní otázky ji po gymnáziu přivedlo ke studiu husitské teologie na Karlově univerzitě. Cítila však, že tomuto učení chybí život, a proto studia zanechala. Věnovala se poté józe a bojovým uměním, která ji přivedla k meditaci zazen. Rozhodujícím se pro její praxi stalo setkání s mistrem Kaisenem v roce 2004 v polském klášteře. V roce 2006 byla svým mistrem vysvěcena na mnišku pod jménem Mjóka, Zářící květ.

Literatura a teorie

Kromě praxe *zazen* je považováno za důležité studium klasických textů. Vycházíme především z Buddhova odkazu, obsaženého v *Satipatthána sútře* a *Sútře srdce*. Dále také ze súter a textů čínských a japonských patriarchů, zejména Šindžinmei, Hókjózanmai, Šódóka, Sandókai a Šóbógenzó. Důležitou roli hraje také studium učení našeho mistra. Lidé v Čechách mají možnost jej poznat prostřednictvím knih a mluveného slova.

Kontakt

Občanské sdružení Sótó zen Česká republika
Ivana Sekaniny 1803/13, Ostrava
www.sotozen.cz; sekretar@sotozen.cz

Zendo na Můstku

Sekce pro studium náboženství a filosofie při Česko-Japonské společnosti – škola Sótó

Zdroj – autor článku / datum

Petr Žemla a kol. / 21. listopadu 2009

Charakteristika školy / tradice

Od počátků činnosti se skupina hlásí ke směru Sótó, jedné ze dvou velkých japonských tradic zenu. Uznávána je autorita Mistra Dógena, jeho pokračovatele Mistra Keizana a dalších mistrů linie až do dnešních dnů předávajících učení prostého spočívání v podstatě myslí.

Poslání a cíle skupiny

Hlavním cílem skupiny je umožnit co nejširšímu okruhu zájemců pravidelnou společnou meditační praxi. Skupina má jakési vnitřní „pevné jádro“ a širší okruh příznivců, nepracuje ale na bázi pevného členství. Umožňuje praktikovat zazen komukoli takřkajíc z ulice, a to za stejných podmínek jako pravidelným účastníkům. Každý nově přichozí je individuálně uveden do zenové meditační praxe. Důraz je kladen na plnou otevřenost vnějšmu světu.

Z toho vyplývají i další zásady, kterými jsou striktní nadkonfesionálnost a nedoktrínálnost. V tomto směru se je rozvíjen přístup hlavního učitele, Fumona Nakagawy Róšiho, opata kláštera Daihizan Fumonji v Bavorsku, k němuž je skupina volně připojena. Praktikován je zen školy Sótó, ale vítán je každý opravdový zájemce o zazen bez ohledu na to, který směr zenu nebo buddhismu obecně vyznává nebo je-li vlastně vůbec buddhista. Činnost skupiny nabízí inspiraci a neformální podporu osobního růstu. K tomu směřují veškeré její pravidelné i příležitostné aktivity – především pravidelná praxe v našem dódžó, ale i mimořádné dny praxe a sešiny, návštěvy našeho učitele v Praze, cesty členů skupiny do kláštera Daihizan Fumonji, ediční a překladatelská činnost, spolupráce s jinými buddhistickými skupinami atd.

Historie skupiny

Historie skupiny v pevně konstituované formě sahá do první poloviny 90. let, kdy vzniklo společenství praktikujících na základě působení Senseie Nišijamy, japonského učitele tradice Sótó, v té době pravidelně zajiždějícího do Prahy. Skupina nadšenců, z nichž uvedu jen jména Zdeňka Kašpara, který studoval dílem pod vedením Senseie v Japonsku, Ondřeje Hýbla, specialisty na tradiční divadelní formu kjógen a v neposlední řadě dlouholetého neformálního vedoucího skupiny Tomáše Čejchána, zorganizovala nejen pravidelná týdenní meditační ústraní (sešiny) na různých místech v Čechách, ale také pravidelnou ranní a večerní praxi. Zatímco v druhé půli devadesátých let se praktikovalo vesměs v Květinové čajovně v Myslíkově ulici na Praze 2, s otevřením nového Kulturního a informačního centra Česko-japonské společnosti na Můstku přesídlila skupina v roce 2001 tam. Z laskavosti české pobočky čajové školy Urasenke tam máme možnost pro svou praxi užívat unikátního prostoru čašicu – čajové místnosti velice dispozičně podobné klasickému zenovému dódžó, ve které probíhá výuka čajového obřadu, podle tradice, jež je tradičně úzce svázána se zenem.

K dalšímu významnému posunu v životě skupiny došlo v roce 2005, kdy (původně na pozvání bhante Ottamy) poprvé přijel do Prahy jeden z nejvýznačnějších v Evropě působících učitelů zenu, Fumon Nakagawa Róši. Od té doby je pravidelným hostem a zároveň jakýmsi patronem a hlavním učitelem skupiny.

Praxe a metody

Páteří činnosti je praktikování zazen, tedy meditace vsedě, a kinhinu – meditace v chůzi. Dá se říci, že praxe zazen zahrnuje ve své první fázi prvotní a základní, byť u každého individuálně zbarvené, období budování koncentrace na nějaký elementární objekt, tradičně většinou na vlastní dech, který sleduje praktikující v oblasti nosu nebo břicha. Teprve později dochází k postupnému překračování této vazby rozvojem analytického aspektu vzhledu až k transformaci a opouštění objektu a k dosažení onoho Dógenem proponovaného „prostého sezení“, *šikantazy*. Spočínutí bez objektu a bez záměrného soustředění na „toto nebo tamto“.

Dalším charakteristickým rysem, typickým pro vedení praktikujícího v tradici Sótó je, že někdy ustupuje ve výuce do pozadí aspekt satori, tedy dosažení záblesku vzhledu. Často je považováno za vhodnější o něm nedisputovat, aby nebyla mysl sváděna a postupně i fixována přílišnou konceptualizací tohoto prožitku.

Pokud jde o pravidelnou praxi, ranní nebo večerní sezení, jsou zazen a meditace v chůzi rámovány rituální formou, jež kromě zazen a kinhinu zahrnuje recitaci súter a dedikací a praxi *sanpai*, neboli Tří poklon. Tato forma je zjednodušeným rituálem prvního ranního sezení v kláštřech tradice (v případě ranní praxe). Tradičně je kladen důraz na bdělost a rozvoj vzhledu na pozadí jednoduché a přesné rituální formy, která vede praktikujícího k ne-myšlení.

Při vlastní praxi se snažíme při zachování minimálních strukturálních a metodických náležitostí o benevolentní přístup, který dovoluje širšímu okruhu zájemců, každému podle jeho osobních dispozic, projít osobní zenovou zkušeností. Proto netrváme na striktním dodržování pozic, naopak se snažíme o přijetí všech variant splňujících základní nezbytně nutné požadavky. Samotná zenová

meditace se provádí v sedu s rovnou páteří (lotos, poloviční lotos, barmský sed, sed na patách - *seiza*) na polštáři (*zafu*). Meditující, po počátečním uvolnění, zaujme pozici a v nehybnosti pozoruje vjemy probíhající v těle, vlastní nádechy a výdechy. Nesnaží se o dosažení klidu, pouze v bdělosti přirozeně dýchá a registruje myšlenky, které se objevují. Ty ovšem nerozvíjí a v případě že si mimovolně rozvíjení některé z nich uvědomí, uvolní sevření mysli, nechá myšlenky odplynout a přenesse pozornost nazpět k tělu a dechu. Poloha rukou je tradičně v kosmické mudře, ruce ovšem mohou být – jak to navrhuje Evropanům např. Sogjal Rinpoče nebo Trungpa Rinpoče – i na kolenou. Pohled směřuje šikmo dolů, oči jsou otevřené, nepozorujeme ovšem žádný konkrétní bod, pohled se po chvíli přirozeně lehce rozostří a my sledujeme vše, co je před námi, aniž bychom to svazovali do konstrukcí významových hierarchií. Tolik k několika z principů praktického zazen.

K dosažení účinné meditace je pro člověka dnešní stresové západní společnosti vhodné spojit vlastní meditační praxi s tělesným uvolněním. Na sešinech z toho důvodu prokládáme meditaci cvičením jógy. Nově pořádáme i soustředění zaměřená na vliv jógových cvičení na zenovou meditaci.

Pravidelné aktivity

Základem činnosti je pravidelný zazen třikrát týdně. Bližší informace včetně pravidel pro chování v dódžó najdou zájemci na www.zazen.cz.

Několiokrát za rok navštěvují členové v souvislosti s různými tématy akcemi, nejčastěji setkáním sanghy a samu (pracovním) sešinem klášter Daihizan Fumondži v Bavorsku, který poskytuje skupině duchovní zastřešení a jeho opat Nakagawa Fumon Róši osobní vedení.

Jedenkrát do roka, zpravidla v období květen-červen zve skupina Fumona Nakagawa Róšiho do Prahy na přednášku a navazující dvoudenní retreat. Retreat se obvykle koná za laskavé podpory České provincie Tovaryšstva Ježíšova v jezuitské koleji u kostela sv. Ignáce.

Pravidelně se konají čtyřdenní sešiny na samotě v jihozápadních Čechách. Obsahují mimořádně intenzivní zenovou praxi (více než deset period zazen denně a zhruba polovina kinhinů navíc) a jsou zajímavé také dodržováním úplného mlčení během soustředění.

Několiokrát do roka jsou pořádány dny zazen, často ve spolupráci se skupinou Zen dojo Plzeň. Dále při různých akcích probíhá spolupráce se skupinou Daruma.

Učitelé, mniši, významné osobnosti

Fumon Nakagawa Róši. Japonský zenový mistr Fumon S. Nakagawa žije a učí již více než 20 let v Německu. Je *kaikyoshi* – oficiální zahraniční zmocněnec školy Sótó zenu, také opatem chrámu Shinryu-an v Tokiu a chrámového kláštera Daihizan-Fumonji nedaleko německého Mnichova. Spojuje rozsáhlé a důkladné znalosti v buddhologii (univerzitní vzdělání završeno na Tokijské univerzitě), filosofii a psychologii duchovní praxe se znalostí japonského i západního kulturního prostředí a léty vytrýbenou praxí – od počátečních mnišských kroků (o kterých se zmiňuje ve své knize *Zen, protože jsme lidé*) až do dneška. Po navázání kontaktů s naší skupinou vyučuje pravidelně jednou ročně v Praze.

Buddhistická a meditační centra

Skupina nevlastní žádné centrum. Schází se v pražském Buddhistickém centru Lotus a na kurzy si pronajímá vhodné objekty. Členové a příznivci často navštěvují kláštery Dhammapála ve Švýcarsku (kde sídlí Ashin Ottama) a Amaravati u Londýna. Někteří také cestují do Asie a účastní se meditačních kurzů v různých centrech v Indii, v Barmě (centra Mahási Sajadó, U Janaky, U Pandity) a v Thajsku.

Literatura a teorie

V seznamu je uvedena literatura, jejíž studium by mělo poskytnout dostatečný rámec pro uchopení praxe. Dógen sám vždy zdůrazňoval, že „zazen je *sanzen*“ – tedy praxe sama o sobě je již výsledkem a nelze oddělovat smysluplně praxi zazen a stav buddhovství – přesto soustavná praxe přináší praktické otázky, na jejichž zodpovězení je třeba nechat se navést učitelem, případně četbou vhodných knih.

Na prvním místě tohoto seznamu by mělo stát základní dílo kánonu, rozsáhlé životní dílo Mistra Dógena – *Šóbógenzó*. Nicméně vzhledem k tomu, že není přeloženo do češtiny a jeho kvalitní překlady do angličtiny také nejsou běžně dostupné, uvádíme ho zde na čestném místě, ale nikoliv jako praktický zdroj. Následující knihy jsou dostupné buď celkem běžně na českém trhu, nebo je máme k dispozici jako členové sanghy, po předchozí dohodě je možné jejich zapůjčení:

Róši Súnryjú Suzuki: *Zenová mysl, mysl začátečníka*; Róši Fumon Nakagawa: *Zen, protože*

jsme lidé (v češtině vyjde na jaře 2010); Róši Kóšó Učijama: *Uvolnit sevření mysli*; Mistr Keizan: *Předávání světla*; Hugo M. Emoniya–Lassalle: *Zenová meditace*; Lao'c: *Tao-te-ťing*; Trungpa Rinpoče: *Protnutí duchovního materialismu*; Trungpa Rinpoče: *Cesta je cíl*.

Kontakt

Česko-japonská společnost, Na Můstku 8, 110 00 Praha 1

www.zazen.cz; info@zen.upekka.net

2.2.5 Dobročinné buddhistické organizace a projekty v ČR

Projekt Dharma zdarma
Zdroj – autor článku / datum Dalibor Pavlík / 20. dubna 2009
Popis projektu a jeho historie Projekt Dharma zdarma (DZ) vznikl v roce 2005 s cílem zpřístupnit české a slovenské veřejnosti literaturu o théravádovém buddhismu formou knih pro distribuci zdarma. DZ sdružuje překladatele, jazykové a odborné korektory, grafiky a specialisty pro přípravu tisku, kteří se podílejí na vzniku jednotlivých publikací. Důležitou součástí projektu jsou také distributoři, kteří publikace rozesílají na jednotlivá distribuční místa, a sponzoři, jejichž štědrost nám umožňuje uhradit náklady na tisk publikací. Od vzniku projektu se nám podařilo nabídnout čtenářům čtyři publikace od renomovaných buddhistických autorů – Bhante Sujiva: <i>Jak utišit vulkány</i> , Saydaw U Janaka: <i>Meditace vipassaná</i> , Sri K. Dhammananda: <i>Jak se věnovat Buddhismu</i> , Shravasti Dhammika: <i>Dobré otázky, dobré odpovědi</i> – s celkovým nákladem 12 500 výtisků, které jsou distribuovány v buddhistických i ne-buddhistických centrech, v průběhu meditačních kurzů a na setkání některých buddhistických skupin. Kromě těchto publikací distribuujeme i některé další knihy o Buddhově učení, které vyšly pro distribuci zdarma. Zájemcům, kteří nemají možnost získat knihy na některém z distribučních míst, posíláme knihy i poštou. Na stránkách projektu (www.dharmazdarma.wz.cz) nyní vzniká elektronická knihovna, ve které čtenáři najdou kromě textů již vydaných publikací i texty knih, které v tištěné podobě k dispozici nejsou.
Kontakt www.dharmazdarma.wz.cz

Občanské sdružení Lungta
Zdroj – autor článku / datum Michal Kašpárek, předseda správní rady / 14. dubna 2009
Poslání, historie a činnost Sdružení Lungta je dobrovolné nevládní neziskové sdružení občanů zajímajících se o Tibet, tibetskou kulturu a tibetský buddhismus. Základním cílem sdružení je v rámci existujících personálních a finančních možností získávat a zprostředkovávat objektivní informace o Tibetu a unikátní tibetské kultuře, upozorňovat na porušování lidských práv v Tibetu a zajišťovat přímou pomoc v Tibetu či severní Indii (malém Tibetu) prostřednictvím veřejných sbírek. Sdružení vzniklo v druhé polovině devadesátých let jako logické vyústění dlouhotrvajícího zájmu několika jednotlivců o Tibet. Mezi hlavní aktivity sdružení již tradičně patří vydávání časopisu <i>Tibetské listy</i> , provozování internetového informačního systému o Tibetu TIBINFO, organizace kampaně <i>Vlajka pro Tibet</i> v České republice a vedení veřejně prospěšných sbírkových projektů. V minulosti pak sdružení pořádalo kampaně za záchranu politických vězňů, přednášky, včetně přednášek Jeho Svatosti dalajlamy, výstavy, koncerty, vydávalo materiály a publikace o Tibetu. Několik let je vedena <i>Veřejná sbírka TIBET</i> pro různé sbírkové projekty (dosud především vzdělávání a školství tibetských komunit v Tibetu a tibetských oblastech mimo Tibet, podpora školy pro nevidomé ve Lhasě v rámci projektu <i>Braille bez hranic</i> , klášterní školy v kláštřích Tikse a Diskit v Ladaku v rámci projektu <i>Knihy pro Ladak</i> , <i>Časopis exilové mládeže (Cänčol nachung cchagpar)</i> v indické Dharamsale apod.). Nejužší kontakty v rámci české protibetské komunity udržuje LUNGTA s pražským Občanským sdružením Potala a ostravským Malým občanským sdružením tolerance.
Kontakt www.lungta.cz ; lungta@centrum.cz

Občanské sdružení M.O.S.T.

Zdroj – autor článku / datum

Karin Machatá / 15. prosince 2009

Poslání, historie a činnost

Občanské sdružení M.O.S.T. vzniklo oficiálně v roce 2004 v Ostravě původně díky vzrůstajícímu zájmu veřejnosti o podporu Tibetu. Činnost sdružení se zaměřuje na pomoc Tibetu a tibetským uprchlíkům v Indii, na pomoc malým buddhistickým mnichům a mniškám v indických Himalájích. Celoroční kulturně vzdělávací akce pro českou veřejnost pak vrcholí vždy v březnu „Festival pro Tibet“. Centrála sdružení se nachází v Ostravě a pobočka v Olomouci, naši dobrovolníci působí také v Praze, Pardubicích, Opavě a Frýdku-Místku. Od roku 2009 je občanské sdružení M.O.S.T. podporováno Ministerstvem zahraničních věcí ČR v rámci projektů zahraniční rozvojové spolupráce. Od roku 2006 byla v rámci projektů občanského sdružení M.O.S.T. předána částka 1.500.000 Kč.

Spolupracujeme dalšími organizacemi, jako jsou např. Amnesty International ČR, o.s. Lungta, o.s. Potala, Univerzita Palackého Olomouc, Hnutí Brontosaurus, Students For a Free Tibet, Tibetan Homes Foundation, FairTrade ad.

Nejvýznamnější projekty

Kmotrovství na dálku, indické Himaláje: Od roku 2007 patří tento projekt k těm největším a dnes zahrnuje na 205 kmotřenců. Finanční podpora od kmotrů putuje do buddhistických klášterů Tikse a Diskit v Ladaku (61 mnichů), do kláštera Ki v údolí Spiti (30 mnichů) a do ženského kláštera u Dehrádúnu (11 mnišek, linie Sakya). Dále pak do tibetské dětské exilové vesničky Tibetan Homes Foundation v Mussoorie u Dehrádúnu (85 dětí) a do tibetských exilových vesniček v Ladaku (20 starých Tibetanů). Vybrané peníze slouží k nákupu jídla, ošacení, léků, k zajištění vzdělání a ubytování.

Stavba ženské klášterní školy – linie Sakya: Místo: město Kaza, údolí Spiti, indické Himaláje, stát Himáčalpradéš. Na tomto velkém projektu spolupracujeme od roku 2006 s nadací Sapan Foundation. Škola se stane důležitým kulturně sociálním centrem pro celé údolí. Součástí komplexu budou: škola, malá klinika, knihovna a muzeum.

Festival pro Tibet: Od roku 2002 pořádáme každoročně v březnu Festival pro Tibet, který se koná po celé ČR (Praha, Ostrava, Olomouc, Pardubice ad.). Informujeme veřejnost o životě lidí v Tibetu a indických Himalájích, o porušování lidských práv a o projektech sdružení v rámci zahraniční rozvojové spolupráce ČR. Pořádáme přednášky, výstavy, koncerty, autorská čtení či promítání filmů. Hosty festivalu byli vedle Tibetanů a buddhistických mnichů také např. herečka K. Fialová, režisér V. Poltikovič, K. Jacques či primátor P. Bém.

Sypání pískové mandaly, 2006: Šest buddhistických mnichů z kláštera Tikse (Ladak) vytvářelo pískovou mandalu v Praze a Ostravě. Byli pozváni ve spolupráci s o.s. Lungta. Na podporu klášterních škol bylo předáno 46.000 Kč.

Sypání pískové mandaly, 2009: Osm tibetských buddhistických mnichů z exilového kláštera Lhodak Gaden Dhongyling v Indii sypalo pískovou mandalu v Ostravě. Na výstavbu klášterní školy bylo předáno 70.000 Kč.

Kontakt

Občanské sdružení M.O.S.T.

Tilschové 5, 709 00 Ostrava, ČR

www.ProTibet.org; info@ProTibet.org

Mezinárodní buddhistický nadační fond

Zdroj – autor článku / datum

Jan Ondruška, člen Správní rady / 10. října 2009

Poslání, historie a činnost

Mezinárodní buddhistický nadační fond (MBNF) je organizace podporující jednotlivce a skupiny zabývající se Buddhovým učením v jeho nejstarší známé podobě zvané théraváda (učení starších). Nadační fond shromažďuje a poskytuje finanční příspěvky na projekty, jejichž účelem je rozvoj dhammy. To zahrnuje především podporu českých mnichů a mnišek doma i v zahraničí, setkávání

mnichů a mnišek s laickou veřejností, organizování meditačních kurzů, podporu publikační činnosti a pomoc potřebným v buddhistických zemích. Jedním z hlavních cílů MBNF je vytvářet dobré podmínky pro pobyt buddhistických mnichů a mnišek, proto MBNF dlouhodobě usiluje o vybudování meditačního centra a kláštera théravádové tradice v České republice.

MBNF byl založen roku 1993 pod názvem Mezinárodní Buddhická nadace (MBN) a jeho hlavním patronem se stal služebně nejstarší buddhistický mnich žijící v Evropě, ctihodný Dr. U Rewata Dhamma. Mezinárodní buddhistická nadace byla založena mimo jiné i proto, aby bylo možné zastřešit buddhistickou veřejnost v obou státech vzniklých z rozděleného Československa jednou organizací. V roce 1998 byla MBN podle nového zákona přeměněna na MBNF. Jejím současným předsedou je od roku 2008 Pavel Kovařík.

MBNF momentálně spolupracuje s buddhistickými skupinami z Prahy, Brna, Liberce a Pardubic a dalších měst.

Nejvýznamnější projekty

- MBNF za dobu svého trvání pomohl (a stále pomáhá) s přípravami a mnišským životem přibližně dvaceti pěti zájemcům.
- V roce 2008 podpořili čeští a slovenští buddhisté částkou 22 000 USD a 24 450 Kč pralesní klášter Salgala, v němž tradičně pobývají čeští mniši. Sběrka byla určena na výstavbu nové jídelny.
- V roce 2008 podpořilo MBNF úsilí barmského lidu o získání svobody částkou 20 000 Kč prostřednictvím organizace Člověk v tísni.
- MBNF podporuje projekt Suriya Lamai, jehož cílem je pomoci chudým dětem a sirotkům na Srí Lance. V současné době má MBNF na tento projekt k dispozici přibližně 250 000 Kč. Viz <http://suriyalamai.webnode.cz/suriya-lamai/>.

Kontakt

Mezinárodní buddhistický nadační fond
mbnf@seznam.cz; <http://www.mbnf.net>

Občanské sdružení Potala

Zdroj – autor článku / datum

Zuzana Ondomišiová / leden 2010

Poslání, historie a činnost

Potala se věnuje poznávání historie, kultury a způsobu života původních tradičních společností, zejména Tibetu a tibetské kulturní oblasti, a zprostředkování těchto informací členům sdružení a širší veřejnosti. Klade si za cíl přispívat k zachování a ochraně starobylých kultur, lidských práv jejich příslušníků a šířit povědomí o jejich přínosu celosvětovému kulturnímu dědictví. V rámci rozvojové a humanitární pomoci podporuje tibetské etnikum v Tibetu i exilu v oblasti vzdělání, náboženství, ekologie, soběstačnosti a pracovní konkurenceschopnosti.

Potala vznikla v roce 1998 jako nadační fond, od roku 2007 se forma změnila na občanské sdružení. Většina členů má osobní zkušenost z pobytu v zemích tibetské kulturní oblasti i zkušenost s charitativní činností – zejména s podporou menších, lokálních vzdělávacích projektů v Tibetu a Indii.

Finanční prostředky na projekty podpory (Vzdělávací projekt pro tibetské nomády v oblasti Amdo, Stromy pro Tibet, Obnova tibetských klášterů, Projekt pro nevidomé v Tibetu, Poliklinika v Dolpu, Podpora exilové Tibetské dětské vesničky v Suji/Biru v Indii, Semínka budoucího Tibetu – individuální podpora studia dětí a mládeže v Tibetských exilových vesničkách) jsou získávány prostřednictvím veřejné sbírky a díky pravidelným dárcům a částečně z benefičních akcí. Přehled využití finančních prostředků je k dispozici na webu ve formě výročních zpráv.

V domácích podmínkách se členové sdružení zaměřují na propagaci tibetské a himálajské kultury v České republice zejména formou pořádání výstav, koncertů, projekcí, besed a odborných i laických přednášek. Potala každoročně pořádá nebo spolupořádá oslavy Losaru - tibetského nového roku, benefiční Koncerty pro Tibet, Filmový festival tibetských filmů a filmů o Tibetu (ve spolupráci s

kinem Aero) a další akce. V roce 2009 Potala uskutečnila v Novoměstské radnici rozsáhlý projekt výstavy s doprovodným programem Tibet myslí.

Projekt Himálajského centra v Praze

Potala iniciovala vybudování Himálajského centra, které se má stát společnou základnou několika menších, podobně zaměřených neziskových organizací. Ve spolupráci zejména s občanským sdružením Namasté-Nepál pracuje na realizaci tohoto projektu.

Centrum má zprostředkovávat kontakty mezi naší a himálajskou civilizací, rozvíjet a zprostředkovávat pomoc a působit jako informační centrum pro širokou veřejnost. Součástí bude veřejně přístupná knihovna, foto a audio/video archiv, různé databáze apod. Centrum má poskytovat zázemí, poradenství a pomoc také příslušníkům těchto kultur, kteří žijí v České republice.

Kontakt

Potala, o. s.

Horovo nám. 3, 180 00 Praha 8

www.potala.cz; potala@potala.cz

2.3 Charakteristiky současné české buddhistické scény

V této podkapitole popisují charakteristické rysy současné české buddhistické scény. Vycházím při tom zejména z dat získaných během projektu *Jednota v rozmanitosti*, dále pak ze sociologického průzkumu českých buddhistických skupin J. Cirkové⁸⁷ a z vlastních dvanáctiletých zkušeností v tomto prostředí.

Současná česká buddhistická scéna pochopitelně vykazuje řadu podobností se současným buddhistickým hnutím v jiných západních zemích. Pro její popis proto používám obdobnou strukturu s důrazem na to, co je specifické právě pro Českou republiku. Nejprve uvádím výčet tendencí a rysů, které jsou pro současný český buddhismus charakteristické. Jednotlivě se jimi pak zabýváme níže.

Charakteristické rysy současného českého buddhismu:

- narůstající počet přívrženců a sympatizantů;
- narůstající počet buddhistických skupin a institucí;
- zkvalitňující se organizace těchto institucí a pořádaných akcí;
- pravidelné pořádání krátkodobých i dlouhodobých meditačních kurzů;
- vznik a rozvoj celoročně fungujících meditačních center;
- narůstající počet kompetentních asijských i západních učitelů meditace působících v ČR;
- dostupnost velkého množství klasické i nové literatury o buddhismu v češtině;
- rozsáhlé informace o buddhismu na internetu;
- časté návštěvy Čechů v tradičních buddhistických zemích a pobyty v tamních meditačních centrech;
- buddhismus na univerzitách v ČR;
- psychologie a psychoterapie inspirovaná buddhismem;
- společensky angažované formy buddhismu (lidská práva, humanitární pomoc, péče o umírající);
- pokusy o založení prvních buddhistických klášterů v ČR;
- buddhismus je „v módě“;
- propojování různých buddhistických tradic;
- vietnamská a thajská buddhistická komunita v ČR;

Statistiky

Podívejme se na současný český buddhismus nejprve v číslech. V České republice dnes existuje okolo 50 buddhistických skupin, škol a center. Kdybychom připočetli ty, které jsou součástí větších mateřských organizací (jako například řada lokálních skupin spadajících pod náboženskou společnost Buddhismus diamantové cesty), napočítali bychom jich o několik desítek více. Nejvíce skupin i jednotlivců se hlásí k tradici tibetského buddhismu, přívrženců théravádového a zenového buddhismu je u nás stejně jako jinde na Západě méně. Socioložka J. Cirková zjistila při výzkumu, který prováděla mezi českými buddhistickými skupinami v letech 2007 – 2008, že buddhistů, kteří se aktivně účastní dění ve svých skupinách je v Čechách celkem okolo 1600. Z výzkumu ovšem také vyplynulo, že větší část českých buddhistů jsou spíše sympatizanti či příznivci jednotlivých skupin, kteří se příležitostně účastní pořádaných akcí (meditačních kurzů, setkání, přednášek apod.), aniž by byli členy těchto skupin nebo se aktivně podíleli na organizaci. Do této kategorie zřejmě spadá zbývající počet osob z oněch cca 6000, kteří se přihlásili k buddhismu při sčítání lidu v roce 2011. Je zajímavé, že oproti minulému sčítání lidu v roce 2001 se přihlásilo k buddhismu zhruba o 1000 lidí méně, což neodpovídá

⁸⁷ Výsledky výzkumu viz J. Cirková: *Tendence a charakteristiky českého buddhismu v sociologické perspektivě*. In *Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v České republice*. DharmaGaia 2010.

autorovým osobním zkušenostem a přesvědčení o narůstajícím počtu buddhistů v České republice v posledních deseti letech. Fakt, že se k buddhismu (podobně jako k jiným náboženstvím) přihlásilo při posledním sčítání méně lidí než před 10 lety, je třeba chápat v kontextu toho, že téměř polovina obyvatel České republiky na otázku týkající se jejich vyznání vůbec neodpověděla.

Vlastní obsah buddhistických nauk

Jakou roli hraje v procesu rozšiřování buddhismu v České republice samotný obsah a forma buddhistických nauk? Domnívám se – na základě sebereflexe a osobních zkušeností se svými přáteli a studenty – že jedním z důvodů atraktivity buddhismu je jeho praktická povaha, která umožňuje poměrně rychle zakusit účinky buddhistických cvičení ve změnách vlastního prožívání a na kvalitě vlastního života. Dalším důvodem může být, že buddhistické nauky jsou na Západě často vykládány sekularizovaným jazykem, který má blíž k psychologii, praktické filosofii či etice, než ke klasickému náboženství. Svou roli hraje nejspíš také to, že výklad buddhistických nauk bývá považovaný obecně za otevřenější a méně závislý na dogmatech, než je tomu u jiných velkých náboženských systémů. To umožňuje snadnější vyjádření původních principů nauky pomocí nových forem a velkou adaptabilitu v nových kulturně-sociálních podmínkách. Svým praktickým zaměřením, pragmatičností a otevřeností se dle mého názoru buddhismus stává přitažlivým pro liberálně smýšlející lidi ze Západu, kteří mají potřebu určité seberealizace ve spirituální rovině.

Překlady a nová literatura o buddhismu

V češtině bylo vydáno během posledních dvou desetiletí kolem čtyř set knih o buddhismu. Většinu z nich tvoří překlady klasických buddhistických textů a překlady současných zahraničních autorit, výrazně menší část je z pera českých autorů. Většinu knih vydalo české vydavatelství DharmaGaia, které má největší zásluhy za rozšíření buddhistické literatury v České republice.

Učitelé buddhismu a meditace

Do České republiky přijíždí během posledních dvaceti let řada významných buddhistických učitelů z Asie, kteří zde přednáší, učí meditaci a inspirují vznik buddhistických center či skupin. Jako příklad můžeme uvést tibetskou mistryni Khandro Rinpoče, théravádového mnicha bhante Sujivu nebo zenového mnicha Fumona Nakagawu. Vedle Asijců jsou to také západní učitelé, kteří získali dostatek zkušeností s buddhistickou naukou, sami ji předávají a mají zde své stoupence a následovníky. Mezi nejznámější u nás patří lama Ole Nydahl, zenový mistr Kaisen či théravádový mnich bhikkhu Dhammadípa.

Cestování do Asie

Mnoho Čechů a Čechek navštěvuje opakovaně tradiční buddhistické země – Barmu, Srí Lanku, Thajsko, Indii, Japonsko, Čínu či Jižní Koreu, aby se zde seznámili s Buddhovým učením. Někteří absolvují dlouhodobé pobyty v meditačních centrech nebo se stávají buddhistickými mnichy. Po návratu domů sdílí své zkušenosti a inspirují další.

Zlepšující se organizace a pravidelné aktivity

Buddhistické aktivity jsou stále lépe organizovány. Řada současných buddhistických organizací v Čechách využívá zázemí mezinárodních mateřských organizací, například Buddhismus Diamantové cesty, Rigpa, Dzogčhen či Shambhala. Přibývá stálých buddhistických a meditačních center, kde probíhají kurzy, přednášky pro veřejnost i pravidelná setkání skupin. Mezi nejznámější buddhistická centra v Čechách patří Buddhistické centrum Lotus, velká centra Buddhismu diamantové cesty v Praze, Brně a Těnovicích či meditační centrum Dibbavana v Západních Čechách. Řada buddhistických skupin organizuje pravidelná meditační ústraní a kurzy od několikadenních až po několikátýdenní. Tyto kurzy jsou často otevřeny veřejnosti a mnoho následovníků a sympatizantů s buddhismem se rekrutuje právě z těchto akcí. Přes několik pokusů založit v Čechách také buddhistický klášter zůstávají tyto iniciativy zatím bez konkrétních výsledků, snad s výjimkou prostějovské árámy české mnišky bhikkhuní Visuddhi.

Buddhismus na Internetu

Velké množství informací o buddhismu v češtině lze nalézt na Internetu. Jedná se jednak o informace o nauce jako takové, které jsou někdy více, někdy méně seriózní. Kvalitní překlady klasické i novodobé buddhistické literatury jsou na Internetu dostupné spíše v cizích jazycích. Velká část informací o buddhismu je soustředěna na webových stránkách jednotlivých buddhistických skupin, škol a institucí. Obsah soustředěný na těchto webových stránkách má obvykle též významnou organizační a propagační funkci. Svou roli v tomto informačním toku hrají též různé buddhistické rozcestníky a portály. V Čechách patří k nejkompletnějším rozcestníkům server *buddha.cz* nebo *rime.cz*.

Buddhismus a psychologie

Zvyšující se zájem o buddhismus souvisí podle mého názoru také s poměrně snadnou sekularizací buddhistických postupů a s jejich využitím v psychologii a psychoterapii. V Čechách se o propojení buddhismu a psychologie nejvíce zasloužil integrativní psychoterapeutický směr satiterapie, který využívá mj. léčivých účinků všímavosti (*sati*, angl. *mindfulness*). Na rozdíl od většiny *mindfulness-based* přístupů používaných v psychoterapii v zahraničí se satiterapie nezaměřuje pouze na všímavost a využívá i další postupy odvozené z buddhistické psychologie abhidhammy.

Buddhismus na univerzitách

V České republice jsou možnosti studia buddhismu na univerzitní půdě většinou omezeny na základní jednosemestrální či dvousemestrální kurzy. Možnost rozsáhlejšího a důkladnějšího studia buddhismu zde na rozdíl od jiných západních zemí bohužel neexistuje.

Dalajlama, Tibet a lidská práva

Nepopiratelný vliv na povědomí o buddhismu ve světě i u nás má charismatická osobnost Jeho Svatosti 14. dalajlamy, který se při svém intenzivním veřejném působení pohybuje na pomezí spirituality, vědy a politiky. J. S. dalajlama je u nás dobře znám také díky přátelství s Václavem Havlem a svým účastem na konferencích Forum 2000. Zájem o Tibet a jeho duchovní tradici podnítl i u nás vznik několika organizací, které se snaží zprostředkovat tradiční tibetskou kulturu spojenou neodmyslitelně s buddhismem a podporují lidská práva. Jsou to zejména občanská sdružení Lungta, Potala a M.O.S.T. Tyto organizace lze považovat spolu s Mezinárodním buddhistickým nadačním fondem za české reprezentanty tzv. angažovaného buddhismu.

Propojování buddhistických tradic

Specifickým rysem západního buddhismu – ve srovnání s Asií – je to, že se na jednom místě setkávají různé buddhistické školy a tradice, které mnohdy pocházejí z velmi odlišných kulturních prostředí. V některých západních zemích se toto setkávání odehrává na oficiálních platformách, jakými jsou například národní buddhistické unie. V České republice taková unie neexistuje a zájem o její vytvoření je mezi českými buddhisty vlažný. Jako pojítka mezi různými tradicemi zde slouží spíše tematicky zaměřené, nezávislé projekty a akce, které více či méně spontánně sdružují osoby či skupiny hlásící se k různým buddhistickým školám. V tomto duchu jsou například každý rok organizovány oslavy tibetského svátku Losar (tibetský Nový rok), jichž se účastní většina českých skupin náležejících k různým školám tibetského buddhismu, ale i lidé z jiných buddhistických tradic. Kvůli vzájemnému porozumění mezi jednotlivými buddhistickými tradicemi a školami se v letech 2008–2010 uskutečnil v České republice také projekt *Jednota v rozmanitosti*. Projektu se zúčastnila většina českých buddhistických skupin a jeho výstupy jsou shrnuty ve stejnojmenné knize.

Vietnamská komunita

Převážnou většinu buddhistů žijících na Západě tvoří asijsí imigranti. V Čechách jsou to především Vietnamci, kterých u nás žije oficiálně kolem 50 tisíc (neoficiálně až 90 tisíc), a v mnohem menší míře také Thajci. Přes svou výraznou početní převahu to ale nejsou Asijci, kdo určují hlavní trendy v současném západním buddhistickém dění. Buddhistické komunity asijských imigrantů jsou naopak většinou poměrně uzavřené a k setkávání se západními buddhisty dochází jen výjimečně. Asijci si obvykle zachovávají své tradiční způsoby vztahování se k buddhismu – shromažďují zásluhy eticky prospěšným jednáním, účastní se tradičních rituálů, podporují mnichy či slaví buddhistické svátky.

Centry jejich náboženského života nebývají meditační centra, ale buddhistické chrámy, sloužící k provozování tradičních rituálů a obětí, k setkávání se s mnichy jakožto představiteli Buddhovy nauky, k modlitbě či ke kontemplaci. Tuto funkci plní i první buddhistický chrám v Čechách vybudovaný vietnamskou komunitou ve Varnsdorfu. Druhý vietnamský buddhistický chrám vznikl v roce **xxxx v xxxx**.

3. PRAKTICKÉ APLIKACE BUDDHISMU NA ZÁPADĚ

Pojmem „praktické aplikace“ odkazují k praktickému řešení takových obecně lidských situací, které nevznikají primárně v ideové rovině a které vyžadují jiné než (pouze) teoretické zpracování. Příznačným rysem těchto postupů je to, že přestávají být – do určité míry a nikoli nutně – vázány na svůj tradiční duchovní kontext. Životní situace, v nichž bývají tyto z buddhismu odvozené postupy často aplikovány, jsou spojeny zejména s tématy jako smrt a umírání, duševní zdraví, zacházení s emocemi, zvládání stresu či osobní rozvoj. K praktickým aplikacím buddhismu bychom mohli přiřadit také tzv. *angažovaný buddhismus*, který usiluje o zlepšení podmínek lidského života v oblasti sociální, politické, ekologické či ekonomické. Tématem angažovaného buddhismu se však už zabývat nebudeme a soustředíme se na tři oblasti, v nichž se podle našeho názoru potenciál buddhistických vlivů na Západě v posledních desetiletích zdatelně aktualizuje. Jedná se o (1) využívání meditačních postupů v každodenním životě, (2) využívání buddhistických principů v psychologii či psychoterapii a (3) využívání buddhistických postupů ve vztahu ke smrti a umírání. Každému z těchto témat věnujeme samostatnou kapitolu.

3.1 Meditace a osobní rozvoj

Meditace je patrně nejrozšířenějším „produktem“ buddhismu na Západě. Meditační techniky jsou zde vnímány jako jádro Buddhova učení, nejdůležitější nástroj kultivace mysli (v rámci buddhismu) a hlavní prostředek k případnému probuzení. Mnozí západní buddhisté a sympatizanti, kteří příležitostně či pravidelně meditují, si berou z buddhismu především meditaci jako určitou techniku, kterou aplikují v kontextu svého běžného života, aniž by usilovali o metodický rozvoj jiných oblastí spojených tradičně s buddhistickou naukou. V tradičních buddhistických kulturách jsou pro formování a zvládání reálných životních situací důležité i další „praktické postupy“ – v buddhistické kultuře zakořeněná etika, tradiční rituály, vztahy mezi laiky a mnichy apod. Tyto fenomény jsou však hůře přenositelné do naší kultury a nebo to vůbec není možné. Proto je pro nás na Západě důležité, zejména pokud izolujeme naši meditační praxi od ostatních aspektů buddhistické nauky, abychom jednotlivým meditačním technikám dobře porozuměli v širších souvislostech našeho života. Je-li meditace izolována od tradičních náboženských a kulturních struktur, stává se mnohdy spíše nástrojem osobního rozvoje než prostředkem k naplnění buddhistického ideálu plného a dokonalého probuzení.

Pojem *osobní rozvoj* nemá, pokud vím, žádnou ustálenou definici, a podobně je to i s pojmem *meditace*. V kontextu této kapitoly chápeme osobní rozvoj jako vědomé usilování o získání takových kompetencí (dovedností, znalostí, zkušeností), které pomáhají člověku žít co nejspokojenější život v souladu s jeho cíly a hodnotami.

Nejednoznačnost pojmu *meditace* vyplývá zejména z různých kulturních a ideových kontextů, v nichž se toto slovo (resp. jeho různé jazykové alternativy) používá. Zcela obecně můžeme definovat meditaci jako postup, při kterém člověk cvičí svou mysl za účelem nějakého prospěchu. Obvyklými znaky meditace jsou zejména zaměření pozornosti dovnitř (tj. introspekce), kultivace soustředění, rozvoj uvědomění, snaha o porozumění různým aspektům a souvislostem vnitřní i vnější zkušenosti či kultivace specifických kvalit mysli.

Meditace bývá definována různě nejen v náboženském kontextu, ale také ve vědecké literatuře: Například Walsh & Shapiro (2006) definují meditaci jako „soubor seberegulačních cvičení, spojených s tréninkem pozornosti a uvědomění, jejichž účelem je větší volní kontrola

mentálních procesů a s tím související spokojenější duševní život a rozvoj schopností jako klid, jasnost či soustředění.“ Známy americký psycholog a autor řady odborných publikací o meditaci, David Goleman uvádí, že „jedinou společnou složkou každého meditačního systému je práce s pozorností, buďto formou soustředění či uvědomění (*mindfulness*).“ (Goleman 1988).

V buddhistickém kontextu nenalezneme pojem, který by doslova odpovídal našemu termínu *meditace*. Významově nejbližší jsou pravděpodobně termíny *bhāvanā* (rozvíjení, kultivace) a *džhána* (pohroužení). Užitečnější než etymologie těchto slov pro nás nicméně bude popis nejdůležitějších buddhistických meditačních technik a praxí, které jsou u nás (v Čechách, a obecně na Západě) využívány, ať už za účelem dosažení spirituálních cílů či pro osobní rozvoj a zkvalitnění života (což se vzájemně nevyklučuje). V kapitolách věnovaných českým buddhistickým skupinám byla již většina těchto praxí zmíněna. V následujících odstavcích vysvětlíme jednotlivé techniky s ohledem na jejich smysl a účel a pro přehlednost je rozdělíme podle buddhistických tradic, z nichž pocházejí.

3.1.1 Meditace v théravádové tradici

V současné literatuře o théravádovém buddhismu se obvykle rozlišují tři základní typy meditačních technik: (1) meditace klidu, (2) meditace vhledu a (3) meditace dobrotivosti, náležející do skupiny tzv. božských dlení (*brahma-vihāra*).

Meditace klidu (páli: *samatha*)

Primárním účelem meditace klidu je zklidnění, soustředění a pročištění mysli. Zjednodušeně lze říci, že meditující zaměřuje pozornost k jednomu vhodnému meditačnímu předmětu, zatímco ostatním předmětům, které eventuálně vstupují do jeho vědomí, nevěnuje pozornost. Klasická učebnice buddhistické meditace *Visuddhimagga* uvádí kolem čtyřiceti vhodných meditačních předmětů, mezi něž patří například nádech a výdech, základní tělesné elementy (země, voda, oheň, vzduch), barevné terče (tzv. *kasina*), ale také rozjímání o kvalitách Buddhy, rozjímání o smrti a další. Tradičně jsou do meditace klidu řazeny také *brahma-vihāry* (božská dlení), kterým zde věnujeme samostatný odstavec. Obvykle je úkolem kompetentního meditačního učitele, aby vybral meditujícímu předmět, který je pro jeho praxi a s ohledem na jeho povahu nejvhodnější.

Meditace klidu vede k pročištění mysli překonáním mentálních překážek (páli: *nīvarana*): smyslné touhy, zlo vůle, malátnosti, neklidu a pochybovačnosti. Pokročilými stupni meditace klidu jsou tzv. pohroužení (*džhána*), v nichž mysl meditujícího transcenduje svět pěti tělesných smyslů. Jemnohmotné a nehmotné stavy mysli, kterých je dosahováno při pohroužení, jsou spojeny s velmi šťastným prožíváním a na určitém stupni mohou být také odrazovým můstkem pro kultivaci parapsychických schopností. Obecně lze říci, že meditace klidu vede i na nižších stupních soustředění k příjemnému prožívání a jasnějšímu vnímání (prožívané) skutečnosti. Jako taková je také vhodným východiskem pro druhý typ meditace – meditaci vhledu. V théravádě je zdůrazňováno, že má-li být meditační praxe úspěšná, je potřeba, aby meditující kultivoval zároveň etické jednání. To je předpokladem každé úspěšné meditační praxe.

Meditace vhledu (páli: *satipatthāna-vipassanā*)

Meditace vhledu je považována v théravádové tradici za nejdůležitější meditační praxi. Buddha vysvětlil tuto metodu například v *Satipatthāna-suttě* Pálijského kánonu (*Madždžhima-nikája* 10, *Dígha-nikája* 22). Jejím principem je soustředěné, důkladné a nehodnotící pozorování a poznávání všech procesů na úrovni mysli a těla, tak jak postupně

přicházejí do vědomí meditujícího. Když meditující očistí mysl od překážek (*nívarana*), jeho mysl se projasní a začne vnímat všechny prožívané jevy „takové, jaké opravdu jsou“ – pomíjivé, neosobní a neuspokojivé (*aničča, anattá, dukkha*). Vhledy (*vipassaná*) do těchto univerzálních vlastností (*lakkhaná*) všech existujících jevů a do jejich podmíněného vznikání (*patičča-samuppáda*) jsou prožitkově zakotveným – nikoli pouze rozumově odvozeným – poznáním, které mění i hluboce zakořeněné struktury osobnosti. Smyslem a přirozeným důsledkem těchto poznání a správné praxe je osvobození se od neprospěšných (*akusala*) návyků naší mysli a od lpění (*upádána*), které brání šťastnému prožívání. Jsou-li v pokročilých fázích této meditační praxe dostatečně rozvinuty také všechny faktory probuzení (*bodždžhanga*) – tj. všímavost (*sati*), rozeznávání jevů (*dhamma-vičaja*), energie resp. úsilí (*virija*), nadšení (*pīti*), zklidnění (*passaddhi*), soustředění (*samádhi*) a vyrovnanost (*upekkhá*) – vede tato metoda v konečném důsledku k vykořenění všech forem chtivosti, nenávisti a zaslepenosti, k úplnému rozpuštění iluze „já“ (*atta*) a k dosažení nejjemnějšího a trvalého štěstí *nibbány*. Je třeba podotknout, že proces čištění mysli cestou *satipathány* může být velmi náročný a zdoluhavý, ale i rychlý a snadný – v závislosti na individuálních karmických předpokladech a kvalitách mysli meditujícího. I příležitostné aplikování této metody, pokud je prováděna správně, však může přispět k osobnímu rozvoji, kultivaci mysli, psychohygieně a šťastnějšímu životu.

Meditace dobrotivosti (páli: *mettá*)

Rozšířenou meditační technikou – v Asii i na Západě – je meditace dobrotivosti, která náleží spolu s meditací soucitu (*karuná*), sdílené radosti (*muditá*) a vyrovnanosti (*upekkhá*) do skupiny technik nazývaných „božská dlení“ (*brahma-vihára*). Při těchto cvičeních kultivuje meditující výše zmíněné prospěšné stavy mysli, které rozvíjí vůči *všem* živým bytostem. Kromě toho, že jsou tyto stavy samy o sobě obvykle velmi příjemné, lze jimi pozitivně ovlivňovat i své nastavení v běžných mezilidských vztazích.

Souhrnně lze říci, že výše uvedené meditační postupy lze vzájemně kombinovat, přičemž různé buddhistické školy či meditační učitelé volí svůj vlastní přístup. Ten by měl v ideálním případě vycházet především z individuálních potřeb a dispozic meditujícího. Jakkoli jsou všechny tři výše uvedené meditační postupy charakteristické pro théravádový buddhismus, jsou do jisté míry známy a využívány také v jiných buddhistických tradicích.

3.1.2 Meditace v tibetské tradici⁸⁸

Také v tibetské tradici jsou využívány techniky meditace klidu (sanskrt: *šamatha*, tib.: *šinā*) a vhledu (sanskrt: *vipašjana*, tib.: *lhagtong*). Nejrozšířenější formou tibetského buddhismu je ovšem vadžrajána spojená s tantrickou praxí, jejíž základní techniky popisují v následujících odstavcích.

Ngöndro – přípravná cvičení

Tibetský pojem *ngöndro* označuje přípravná cvičení, která má meditující absolvovat, chce-li úspěšně přistoupit k dalším tantrickým meditacím, a která jsou eventuálně také součástí jeho další praxe. Jejich smyslem je budování motivace, získávání zásluh a utváření správného postoje k pěstování nauky, zejména kultivace *bódhičitty* (dosl. probuzené mysli), tj. záměru dosáhnout osvobození ku prospěchu všech bytostí.

⁸⁸ Blíže viz např. Goleman 1988, Harvey 2005 či Harvey 2000.

V jednotlivých tibetských školách se mohou přípravná cvičení lišit, často se ale jedná zejména o čtyři *všeobecná* přípravná cvičení spočívající v uvážení (1) drahocennosti lidského zrození, (2) univerzální pomíjivosti a změny (3) příčiny a následku resp. karmy a (4) neuspokojivosti samsáry. A dále jsou to čtyři *specifická* přípravná cvičení: (1) kultivace *bóधिचित्त* a důvěry v trojí klenot, tzv. „praxe poklon“, zaměřená zejména na překonání domýšlivosti (2) recitace stoslabičné mantry zasvěcené Vadžrasattvovi, sloužící zejména k překonání hněvu a averze, (3) praxe „darování mandaly“ rozvíjející neulpívání a (4) meditace na učitele, tzv. *gurujóga*, sloužící primárně k překonání nevědomosti. Každé cvičení se provádí cca stotisíckrát (nikoli nutně najednou), což vyžaduje poměrně velké úsilí a čas.

Recitace manter

Mantry jsou posvátné slabiky, slova či věty, které nesou význam v příslušném duchovním kontextu. Mohou být recitovány potichu, ale většinou jsou spojeny se zvukem, jehož vibrace naladuje meditujícího na určité energetické kvality univerza (lze je chápat subjektivně i objektivně). V tantrickém buddhismu je obvyklým účelem recitování manter naladění mysli na energetickou kvalitu určitého jidamového božstva, s nímž koresponduje povaha meditujícího. Pro ilustraci lze říci, že propojení mezi mantrou a vizualizovaným božstvem, reprezentujícím určité psychické a energetické kvality, funguje na podobném principu, jako když nás určitá písnička naladí na určitou vlnu (vyvolá v nás určitou náladu). Každé božstvo má v tibetském buddhismu svou vlastní mantru. Nejznámější je pravděpodobně mantra *óm mani páme húm*, která je zasvěcená bóधिsattvovi soucitu Avalókitéšvarovi (tib. Čänräzigovi).

Vizualizace jidamu a mandaly

Jidamy jsou jednotlivá božstva, personifikující určité energetické a mentální kvality, nebo též buddhovské aspekty. Konkrétní jidam (stejně jako mantru), který odpovídá dispozicím meditujícího, předává žákovi při iniciačním rituálu jeho učitel (*lama*), jehož role je v tantrickém buddhismu zásadní. Mandaly jsou kruhové obrazy symbolizující svět soustředěný (v tibetském buddhismu) kolem tohoto ústředního osobního božstva, jidamu.

Meditující si svůj jidam, resp. celou mandalu, ve své představě vizualizuje a rozvíjí postupně vlastnosti, které mu pomohou poznat jeho buddhovskou přirozenost. Tantrické vizualizace jsou podmíněny vysokou intenzitou soustředění, díky kterému může být představa stejně živá a skutečná (resp. – dle tradice jógáčáry – *stejně ne-skutečná*), jako předměty vnější zkušenosti. Už tato relativizace rozdílu mezi vnímáním reality vnějšího světa a vnímáním reality vlastních představ má pro meditujícího významný dopad na chápání povahy naší zkušenosti. Když je vize pevně ustavena, ztotožní se meditující se svým jidamem do té míry, že prožitkově opustí (dočasně) svou původní identitu (včetně tělesných kvalit) a prožívá svět reprezentovaný mandalou v archetypální perspektivě svého jidamu. Nakonec rozpustí meditující celou vizi jidamu i mandaly v prázdnotě, aby překonal připoutanost, kterou si k ní případně vytvořil. Když je toto cvičení zvládnuté dokonale, může si meditující dovolit pracovat s energiemi na archetypální úrovni jidamu. K těmto mistrovským technikám, vyžadujícím mj. velkou disciplínu, patří například *Šest nauk Nárópy* nebo sexuální tantrické praktiky.

Šest nauk Nárópy

Jedná se o pokročilé tantrické praktiky, vedoucí k poznání (1) vnitřního tepla (tib. *tummo*; skt. *čandálí*), (2) jasného světla (tib. *ösel*; skt. *prabhásvara*), (3) vědomého snění (tib. *milam*; skt. *svapna*), (4) iluzorního těla (tib. *gjuju*; skt. *májadáva*), (5) přechodového stavu (tib. *bardo*) a (6) přenosu vědomí (tib. *phowa*; skt. *samkránti*).

Mudry

Mudry jsou rituální gesta, která jsou tělesným vyjádřením odpovídajících stavů mysli. Princip je podobný, jako když v běžných situacích zaujímáme dle svého naladění určité tělesné pozice (ať už spontánně či záměrně) – také v případě mudry se jedná o jakousi řeč těla, která má ovšem spirituální podtext.

Mahámudra a dzogčhen

Následující dvě metody – *mahámudra* a *dzogčhen* – zaujímají v rámci tibetského buddhismu specifické místo. Jsou deklarovány jako nejpřímější cesty k realizaci probuzeného stavu mysli. Probuzený stav je podle těchto nauk původní přirozeností naší mysli a úkolem aspiranta je umožnit mu, aby se projevil.

Pojem *mahámudra* se překládá jako *velká pečeť* či *velký symbol* a označuje jak metodu, tak probuzený stav, k němuž vede. Tato metoda je praktikována zejména v tradici Kagjü, z níž pochází. Meditující v rámci této metody nejprve vede mysl ke zklidnění a jednobodovému soustředění, k čemuž může využívat sledování dechu nebo jiný meditační předmět (obrázek učitele, představu buddhy, kořenovou mantru), nebo zklidňuje mysl bez konkrétního meditačního předmětu (srovnej meditaci klidu v théravádě). Když dosáhne potřebné míry soustředění, věnuje pozornost mentálním a tělesným procesům, přičemž si stále hlouběji uvědomuje jejich prázdnotu a podmíněnost (srovnej meditaci vhledu v théravádě). Dále si uvědomuje, že vědomí, které toto pozoruje, není oddělené od pozorovaného předmětu a překonává tak dualitu subjektu a objektu. V tomto neduálním stavu mysli si dále uvědomuje, že vše, co vnímá (resp. vše, co existuje), je spontánní manifestací původní zářící mysli. Tento aspekt buddhovské podstaty mysli se nazývá *dharmakája*.

Slovo *dzogčhen* znamená „velká dokonalost“ a podobně jako *mahámudra* označuje jak metodu, tak stav, k němuž tato vede. Účelem je opět poznání původní neduální přirozenosti mysli, která je popisována jako „zářivá prázdnota prostoru prvotního stavu“, v níž se zrcadlí všechny jevy, aniž by ji jakkoli ovlivnily či znečistily. *Dzogčhen* (jinak též *Ati-jóga*) je ústřední naukou tradice Níngma.

3.1.3 Meditace v zenové tradici⁸⁹

Pro zenovou tradici jsou charakteristické zejména dva postupy – *zazen* (sedící meditace) a řešení speciálních hádanek, tzv. *kóanů*. Oba postupy vedou k poznání resp. uskutečnění původní buddhovské přirozenosti mysli, která je popisována, podobně jako v dzogčhenu, jako zářící, neduální, čistá, opravdová skutečnost apod. Jednání člověka, který dosáhl takového stavu probuzení, je pak považováno za manifestaci buddhovské přirozenosti ve světě.

Zazen

Základem *zazenu* je správná sedící pozice, na níž je kladen veliký důraz. Meditující může spočívat svou pozorností u dechu, ale hlavní náplní je „prostě sedět“ (jap. *šikantaza*) a s plným uvědoměním a vyrovnaností nechávat přicházet a odcházet všechny myšlenky a vjemy. Meditující se nesnaží myslet, ani nemyslet, jen bedlivě a vyrovnaně pozoruje s otevřenou myslí, co se děje *tady a teď*, bez jakéhokoli očekávání nebo snahy dosáhnout vhledu či probuzení (*satori*). *Satori* se eventuálně může dostavit samo. Tato praxe vede v pokročilých stádiích k poznání neduální přirozenosti mysli, kterážto zkušenost může nastat i mimo formální meditaci, například při všímavém zametání nebo jiné kontemplativně pojaté činnosti.

⁸⁹ Blíže viz např. Goleman 1988, Harvey 2005 či Harvey 2000.

Kóany

Kóany jsou enigmatické otázky, kladené žákovy jeho mistrem, směřující svou paradoxností k rozbití konceptuálního světa meditujícího. Kóany vedou zejména ke konfrontaci v těch oblastech, v nichž má meditující sklon ulpívat a v nichž zakládá svou identitu. Řešení těchto otázek většinou předpokládá zásadní změnu kognitivního paradigmatu spojenou s vnitřní osobnostní změnou. Ta je podmíněna frustrací z toho, že nelze nalézt při stávajícím osobním pohledu správné řešení kóanu. K oblíbeným kóanům patří například následující: – Jak zní tlesknutí jedné ruky? – Má pes buddhovskou přirozenost? – Kdo jsem já? – Kdo je ten, který vyslovuje Buddhovo jméno? apod.

Ne všechny výše uvedené meditační postupy lze provádět v každodenní životě. Většina meditací obvykle vyžaduje ústraní a dostatek času, aby mohly být rozvinuty do potřebné hloubky a intenzity. Na druhou stranu lze z mnohých postupů profitovat i tehdy, jsou-li alespoň částečně rozvíjeny v běžném životě, neboť i tehdy posilují prospěšné faktory myslí jako soustředění, všímavost, vyrovnanost, nadhled, trpělivost, laskavost, soucit, pokoru atd. Díky těmto kvalitám dokážeme efektivněji zvládat svou práci, rozvíjet dobré vztahy s druhými lidmi a snižovat míru našeho lpění na věcech. Lpění je dle buddhismu – a v souladu s obecnými zákonitostmi lidské psyché – základní příčinou veškerého našeho trápení. Je přirozené, že chceme prožívat příjemné věci a nikoli nepříjemné, a tak děláme obvykle vše, co můžeme, aby tomu tak bylo. Na druhou stranu se tím mnohdy stáváme obětí honby za tím, co nám tyto příjemné pocity přináší – peníze, moc, jídlo, sex, prestiž, zážitky atd. – aniž bychom si uvědomovali – a v tom je ten problém – jejich relativitu a pomíjivost. Ta je pak zdrojem našich problémů, a tak se stávají předměty naší radosti a spokojenosti zároveň zdrojem našich potíží – do té míry, do jaké na nich lpíme. Dobrá meditační praxe, ať už v jakékoli tradici, by měla zejména otevírat cestu k pochopení, jak můžeme žít co nejméně nejšťastnější život v souladu se sebou, v souladu s druhými a v souladu se zákonitostmi univerza.

3.1.4 Meditativní postupy pro každodenní život

Co z toho můžeme přenést do svého každodenního života, aniž bychom si museli vyhradit čas pro formální meditaci? Zde je několik tipů: Můžeme si být vědomi toho, co právě děláme: jdu nakoupit, uléhám ke spánku, odpočívám, pracuji... Můžeme být pozorní ke svému tělu: stojím, sedím, kráčím... Můžeme čas od času obrátit pozornost zvenku dovnitř: jak mi je? Jak se cítím v těle? Můžeme si uvědomovat a pojmenovávat své emoce: jsem naštvaný, zklamaný, smutný, vzrušený, klidný... a proč se takto cítím? Můžeme si uvědomovat své záměry a cíle: co chci? Co potřebuji? Co pro to mohu udělat?

3.1.5 Poznámka k výzkumu meditace

Od 60. let 20. století byla provedena řada psychologických a neurovědeckých výzkumů, jejichž výsledky poukazují na to, že meditace, je-li prováděna správně, ovlivňuje pozitivně v dlouhodobém i krátkodobém horizontu subjektivní prožívání, schopnost zachovávat emoční rovnováhu, vyrovnávat se se stresem a na tělesné úrovni ovlivňuje mozek a jeho struktury. Souhrn nejvýznamnějších vědeckých výzkumů v oblasti neurovědy podává v češtině J. Burian (2010), v oblasti psychologie J. Benda (2007), v angličtině například Boyce (2011). Pozitivního a vědecky prokazatelného vlivu meditace na lidskou psyché si všimli někteří

západní psychologové, kteří začali integrovat principy buddhistické meditace do svých terapeutických postupů. Tomuto tématu se věnujeme v následující kapitole.

3.2 Buddhismus a psychologie

V první části této kapitoly představím buddhistickou psychologii abhidhammu, ve druhé části se pak věnuji západní psychologii a psychoterapii ovlivněné buddhismem.

3.2.1 Buddhistická psychologie abhidhamma

Abhidhamma zachycuje Buddhovo učení v obecné a systematizované podobě a liší se tím od Buddhových rozprav, které se vztahují většinou ke konkrétním posluchačům a jejich životním situacím. Celá koncepce abhidhammy spolu s její terminologií připomínají svou exaktností důkladný filosofický či psychologický systém. Hovoříme-li o abhidhammě jako o filosofii, je to především z následujících důvodů: Abhidhamma vytváří celistvou mapu prožívaného světa (pa. *lóka*) tím, že předkládá detailní analýzu veškeré možné zkušenosti a ukazuje základní principy, jimiž se tato dynamická struktura řídí. Základní složky našeho prožívání – elementární duševní a tělesné procesy a jevy (*dhammá*) – jsou v abhidhammě pojmenovány, definovány, rozděleny podle svých vlastností a funkcí do kategorií (analytický přístup) a pospojovány do vztahů na základě toho, jak se podmiňují (syntetický přístup).

Tyto dva přístupy zrcadlí dva základní principy Buddhova učení – nauku o „ne-já“ (*anattá*) a nauku o podmíněném vznikání (*patičča-samuppáda*). U většiny předmětů naší běžné zkušenosti, jakými jsou lidé, stromy, auta a především my sami, obvykle předpokládáme – ať už o tom přemýšlíme, či nikoli – že mají nějakou trvalou podstatu, která zakládá jejich identitu a „osobitost“ (*attá*). Podle abhidhammy jsou však všechny tyto předměty pouhými pojmovými konstrukcemi, které nabývají v naší běžné zkušenosti významu podle toho, jak je pojmáme na základě druhových a individuálních dispozic a prostřednictvím jazykových a kulturně-společenských konvencí. Z hlediska absolutní pravdy (*paramattha-sačča*)⁹⁰ se jedná o neosobní procesy mysli a těla, které jsou „prázdné od všeho“, na čem bychom měli lpět. Právě jejich elementární složky abhidhamma popisuje a dále ukazuje, že ani tyto základní prožitkové jednotky nemají svébytnou existenci a trvalou podstatu (*atta*), neboť vznikají podmíněně a ze své přirozenosti podléhají zániku. Opravdové pochopení těchto skutečností vede k opuštění neprospěšných návyků naší mysli, které nám jinak způsobují nejrůznější potíže. Účel abhidhammických nauk je tedy primárně praktický, stejně jako účel celého Buddhova učení. Je jím překonání všech forem strasti a dosažení trvalého štěstí.

⁹⁰ Podle Nyanatilokova výkladového Buddhistického slovníku se v buddhismu rozlišují dvě pravdy: „Absolutní pravda (*paramattha-sačča*) stojí v protikladu ke konvenční pravdě (*vóhára-sačča*). Buddha někdy používal při výkladu dhammy běžný jazyk a jindy zase filosofický způsob vyjadřování, který odpovídá nezakalenému poznání skutečnosti. V absolutním smyslu je existence pouhý proces tělesných a mentálních jevů, v nichž nebo za nimiž nelze najít žádné ‚já‘ či trvalou podstatu. Když se tedy v suttách hovoří o muži, ženě či osobě nebo o znovuzrození bytosti, nemá to být chápáno v absolutním smyslu, ale pouze jako konvenční způsob vyjádření (*vóhára-vačana*). Jednou z hlavních charakteristik *Abhidhamma-pitaky* je to, že na rozdíl od *Sutta-pitaky* nepoužívá konvenční jazyk, ale zabývá se pouze absolutními pravdami či skutečnostmi v nejvyšším smyslu (*paramattha-dhammá*). Ale i v *Sutta-pitace* se vykytuje mnoho výkladů podaných v jazyce absolutní pravdy (*paramattha-désaná*) – konkrétně tam, kde se pojednává o skupinách existence (*khandha*), prvcích (*dhátu*) nebo smyslových základnách (*ájatana*) a jejich složkách a také kdykoli se hovoří o třech charakteristikách existence (*tí-lakkhana*). Většina sutt ale používá konvenční jazyk, který je vhodný v praktickém či etickém kontextu, neboť by nebylo vhodné říkat, že „skupiny existence pociťují stud“ apod. Je ale třeba poznamenat, že i Buddhovy výroky formulované v konvenčním jazyce se nazývají pravdami (*vóhára-sačča*), neboť jsou správné ve svém kontextu a i přes konvenční formu vyjádření odkazují v absolutním smyslu k nestálým a neosobním procesům.“ (Nyanatiloka 2009)

Praktický účel abhidhammy jde ruku v ruce s jejími empirickými východisky a metodami. Abhidhamma nevytváří hypotetické entity a principy fungování světa. Všechny pojmy, s nimiž pracuje, se přímo vztahují k reálným jevům a procesům na úrovni mysli a těla. Popisuje introspektivní zkušenost a je principiálně ověřitelná kýmkoli, kdo si k tomu osvojí potřebné mentální nástroje. S ohledem na tyto metody a vlastní předmět zkoumání (stavy vědomí, složky mysli, předměty mysli, jejich vztahy a principy fungování) se hovoří o abhidhammě jako o buddhistické psychologii. Podrobný rozbor mentálních a tělesných procesů není možný bez důkladného zvládnutí buddhistických meditačních technik a vysoké úrovně psychických schopností, především soustředění a všímavosti (*sati*, angl. *mindfulness*). Ale praktické využití abhidhammických principů při práci s myslí takovou úroveň schopností naštěstí nepředpokládá.

Etická dimenze abhidhammy

Důležitým aspektem Buddhova učení a abhidhammy je etika (*síla*). Ta má v buddhismu výrazně pragmatické rysy. Dobré, které se překládá též jako prospěšné (*kusala*), je definováno vzhledem k tomu, jak daná „věc“ (stavy mysli, faktory mysli, záměry, jednání atd.) přispívá k osvobození od strasti, jehož úplným uskutečněním je *nibbána* (skt. *nirvána*; dosl. vyvanutí)⁹¹, konečný cíl Buddhova učení. Zlé resp. neprospěšné (*akusala*) naopak určuje míra znečištění chtivostí (*lóbha*), averzí (*dósa*) a zaslepeností (*móha*), které brání správnému jednání, moudrému poznání skutečnosti a šťastnému prožívání. V abhidhammě jsou všechny typy jevů a procesů z tohoto hlediska rozlišovány jako eticky prospěšné, neprospěšné či neutrální. Například vědomí spojené s chtivostí, nenávisť či nevědomostí je klasifikováno jako eticky neprospěšné (*akusala*) a vědomí spojené se štědrostí, laskavostí či moudrostí naopak jako eticky prospěšné (*kusala*).

Sedm knih abhidhammy

Učení abhidhammy je zaznamenáno v sedmi knihách *Abhidhamma-pitaky*. Základ celého systému tvoří *Dhammasaṅgani*, první kniha nazvaná „Výčet jevů“. Jak vyjadřuje již její název, je zde podán výčet všech jevů (*dhammá*), s nimiž abhidhamma pracuje. Základní jednotky prožívané zkušenosti jsou zde uspořádány podle kategorií do tabulek, takzvaných matic (*mátiká*). Kognitivní forma matic je typická pro abhidhammu obecně. *Dhammasaṅgani* pracuje se třemi základními skupinami jevů, kterými jsou vědomí či „stavy mysli“ (*čitta*), mentální faktory přítomné v různých typech vědomí (*čétasika*) a tělesné jevy (*rúpa*). Jevy jsou dále klasifikovány 122 způsoby; například podle toho, zda se jedná o jevy podmíněné či nepodmíněné, světské či nadsvětské, karmické příčiny, karmické následky či karmicky neutrální předměty atd. Analýze jevů je věnována též druhá a třetí kniha abhidhammy – *Vibhanga a Dhátukathá*. *Vibhanga* („Kniha rozborů“) třídí jevy primárně z hlediska 18 kategorií, mezi něž patří například složky existence, smyslové základny, prvky, pravdy, schopnosti, podmíněné vznikání, podklady všímavosti, osmičlenná stezka, členy probuzení, pohroužení, nečistoty mysli, pravidla tréninku a další. *Dhátukathá* („Pojednání o prvcích“) pojednává o všech jevech s ohledem na to, zda se jedná o složky existence, smyslové základny či prvky. *Puggalapaññatti* („Určování osob“), čtvrtá kniha, je věnována popisu různých typů osob. *Kathávatthu* („Sporné body“), pátá kniha, je považována za pozdější dodatek (3. století př. n. l.) vyjasňující sporná místa v interpretacích nauky. *Jamaka* („Dvojice“) je šestou knihou, vyjasňující klasifikaci jevů prostřednictvím opačně zformulovaných otázek (například: „Jsou všechny prospěšné jevy prospěšnými kořeny? A jsou všechny prospěšné kořeny prospěšnými jevy?“). Sedmou a nejrozsáhlejší knihou abhidhammy je *Paṭthána* („Kniha vztahů“), která představuje syntézu všech jevů, jež byly

⁹¹ Ohledně pojmové analýzy termínu *nirvána* viz Thánissaró Bhikkhu: *Mysl odpoutaná jako oheň. Symbolika raných buddhistických textů*. Praha, DharmaGaia 1997.

analyzovány v předchozích knihách. Toto dílo, čítající několik tisíc stran tištěného textu, popisuje veškeré vztahy mezi jevy na základě dvaceti čtyř způsobů podmíněnosti.⁹²

3.2.2 Aplikace buddhistických principů v západní psychologii a psychoterapii

Historie

Do povědomí západních psychologů se dostává buddhismus na počátku 20. století. Když slyšel William James v roce 1904 na Harvardu přednášku Anagáriky Dharmapály o buddhistickém pojetí mysli, údajně vstal a vyzval ho přede všemi: „Zaujměte mé místo! Jste kompetentnější přednášet o psychologii než já. Toto je psychologie, kterou budou za pětadvacet let studovat všichni.“ (Benda 2007) Na významnější docenění si však musela buddhistická psychologie počkat o něco déle, než James předvídal. Prvním západním psychologem, který se důkladněji zabýval některými naukami buddhismu, byl C. G. Jung, který například opatřil komentářem druhé vydání anglického překladu *Tibetské knihy mrtvých (Bardo thödol)* a zabýval se symbolikou tibetských mandal. Jung byl nicméně skeptický k využití buddhistických principů v západní psychologii kvůli výrazně odlišnému kulturnímu, historickému a náboženskému kontextu. Významnější pozornosti se buddhismu dostalo ze strany západních psychologů až po druhé světové válce, zejména pak v letech šedesátých, kdy vznikly v reakci na redukcionistickou behaviorální psychologii nové psychologické směry, zejména humanistická psychologie a transpersonální psychologie, které byly a jsou s mnohými buddhistickými myšlenkami kompatibilní. Z významných psychologů či psychologicky orientovaných autorů, kteří se o buddhismus či jiné východní nauky zajímali a případně se jimi nechali inspirovat, jmenujme německo-amerického psychologa a humanistu Ericha Fromma (1970), italského psychiatra a zakladatele psychosyntézy Alberta Assagioliho (1971), anglického filosofa a autora ve své době vlivné knihy *Psychologie východu a západu* Allana Wattse (1961), amerického humanistického psychologa Abrahama Maslowa (1970), zakladatele gestalt terapie Fritze Perle (1969) či transpersonální psychology Stanislava Grofa (1992) a Charlese Tarta (1972). Mezi dalšími, kteří ovlivňovali v tomto směru psychologické zkoumání od 70. let, jmenujme alespoň tvůrce metody „snižování stresu pomocí všímavosti“ (MBSR) Jona Kabat-Zinna, psychologa a autora terapeutické metody *focusing* Eugena Gendlina, propagátora emoční inteligence Daniela Golemana, Johna Welwooda, Jacka Englera či Marka Epsteina, který měl nedávno (2012) v Praze přednášku na téma buddhismus a psychoterapie.

Od 70. let dodnes byly také provedeny stovky vědeckých výzkumů, zabývajících se vlivem meditace na duševní a tělesné zdraví, na spokojenost v životě, na zvládání stresu, zvládání emoční zátěže a podobně. Účinky krátkodobé i dlouhodobé meditace byly zkoumány nejen s ohledem na emoce a prožívání (spojené se subjektivním hodnocením), ale řada výzkumů sledovala také neurologické, fyziologické a kognitivní účinky. Obecně lze konstatovat, že provedené výzkumy potvrzují pozitivní vliv meditace ve výše uvedených ohledech. Souhrn výsledků výzkumů nabízí v češtině například Benda (2007) nebo Burian (2010).

3.2.3 Všímavost (angl. *mindfulness*, páli *sati*)⁹³

⁹² Stručně ohledně dvaceti čtyř způsobů podmíněnosti viz Nyanatiloka Thera: *Buddhistický slovník* (DharmaGaia 2009), str. 134 a násl.

⁹³ Do češtiny je pálijský termín *sati* (resp. anglický termín *mindfulness*) překládán několika způsoby, které postihují či akcentují jeho různé významové aspekty, například *bdělost*, *uvědomění*, *bdělá pozornost*, *vědomé pozorování* či *pamětlivost*. My se v tomto kontextu přikláníme k termínu *všímavost*, který je nejrozšířenější v české psychologicky orientované literatuře.

Buddhismus ovlivňuje současnou západní psychologii a psychoterapii především konceptem a fenoménem všímavosti, jejíž léčebné účinky jsou zkoumány a uplatňovány v mnoha současných terapeutických směrech (viz níže).

V rámci buddhismu je všímavost (*sati*) popisována jako jedna z pěti řídících schopností mysli (*pañca-indrija*), jedna z pěti sil (*bala*), jeden ze sedmi faktorů probuzení (*bodždžhanga*) a sedmý člen ušlechtilé osmičlenné stezky. Je také jedním z mentálních faktorů, které jsou neoddělitelně spjaty s každým karmicky prospěšným (*kusala*) stavem mysli (Nyanatiloka 2008). Nyanaponika (1995) ji popisuje jako *prostou pozornost*, díky níž jsou jevy vstupující spontánně do pole vědomí pozorovány takové, jaké jsou, aniž by byly dále hodnoceny, interpretovány nebo jinak myšlenkově rozebírány. Goldstein a Kornfield (1997) popisují všímavost jako schopnost všímat si věcí tak, jak skutečně jsou, přímo a bezprostředně si uvědomovat to, co je přítomné a skutečné.

V psychologické literatuře existuje celá řada definic, které se více či méně liší nejen formulací, ale také výčtem atributů, které jsou všímavosti přisuzovány či akcentovány. Mezi nejcitovanější definice patří následující: J. Kabat-Zinn (1996) uvádí, že všímavost je určitý způsob udržování pozornosti: záměrně, v přítomném okamžiku a bez hodnocení; podle Baera (2003) je všímavost nehodnotící pozorování probíhajícího proudu vnitřních a vnějších podnětů tak, jak vyvstávají; Brown & Ryan (2003) definují všímavost jako stav, ve kterém si člověk uvědomuje a je pozorný k tomu, co se děje v přítomném okamžiku a Linehanová (1993) definuje všímavost jako záměrný proces pozorování, popisování a podílení se na skutečnosti, a to bez hodnocení, se zaměřením na přítomnost a efektivně. V následujícím textu se přidržíme definice, kterou uvádí Žitník (2010): „Všímavost je nekonceptuální a jasné uvědomování si a pozorování proudu intrapsychických a senzorických podnětů, odehrávající se v přítomném okamžiku s postojem přijetí, nehodnocení a otevřenosti.“

Většina autorů se shoduje, že všímavost resp. všímavý stav mysli je spojen se zaměřením pozornosti na přítomný okamžik, s omezením pojmového myšlení (nekonceptuálním pozorováním jevů), s důkladným uvědomováním si všeho, co přichází do vědomí, přičemž se toto děje s postojem otevřenosti, nehodnocení, neulpívání, přijímání, zájmu a neusilování. Díky těmto vlastnostem mysli se rozvíjejí faktory, které pozitivně ovlivňují terapeutický proces. Které to jsou?

Díky všímavému pozorování dochází k porozumění souvislostem mezi myšlenkami, pocity a chováním resp. jednáním (záměrným konáním) a k porozumění povaze jednotlivých pozorovaných jevů (například, že jsou nestálé). Díky všímavému pozorování skutečnosti například chápu, že určitý obsah myšlenek není objektivním popisem skutečnosti, ale je ovlivněný mou předchozí zkušeností; že myšlenky a pocity jsou procesy, které mají své příčiny, svůj počátek, průběh a konec apod. Tato forma poznání může mít podobu vhledu, přímého a primárně nekonceptuálního pochopení (určitých dříve nevědomých aspektů) skutečnosti. Poznání založené na přímém pozorování toho, co se děje, má oproti pouhé rozumové úvaze, tu vlastnost, že účinněji mění patologické mechanismy prožívání. Vidím-li například, jaké faktory vedou k rozvoji mého strachu z veřejného vystoupení, jak se tento strach projevuje na úrovni těla a mysli, jaké myšlenky jsou s ním spojené, jak mizí apod., má tato zkušenost mnohem výraznější účinek na snížení strachu, než racionální argumentace ve stylu „není se čeho bát, vždyť o nic nejde...“ apod.

Všímavost spojená s nehodnotícím postojem (tzv. pozice nestranného pozorovatele), umožňuje získání přiměřeného odstupu od emočně nabitých obsahů. Spolu s vytvořením odstupu se přestáváme identifikovat (tzv. *desidentifikace* či *decentrace*) se svými pocity a zejména s obsahy představ a myšlenek („Já nejsem svými myšlenkami, pocity, emocemi...“), které jsou v případě psychických potíží častou příčinou jejich vzniku a trvání. Odstup sám přináší úlevu a také umožňuje, abychom na své pocity a myšlenky nereagovali automaticky navyklými vzorci chování, které nevedou k vyřešení dané situace. Díky všímavému postoji

získáváme čas a prostor se rozhodnout pro vědomou a uváženou reakci, která je pro řešení dané situace adekvátní.

Nekonceptuální aspekt všímavosti umožňuje vyhnout se zaběhnutým zkresleným kognitivním schématům a interpretacím, které jsou jedním z nejčastějších příčin psychopatologie (např. výčitky, přehnaný vnitřní kritik, pochybovačnost). To, co se děje, je v modu všímavosti přijímáno bez hodnocení (dobré – zlé, správné – špatné) a bez usilování o změnu. Změna paradoxně může nastat spontánně, právě proto, že nedochází k záměrnému vyhýbání se nepříjemným aspektům zkušenosti. Tato expozice (vystavení se) nepříjemným podnětům v kombinaci s nehodnotícím a přijímajícím postojem, je dalším účinným terapeutickým faktorem v procesu všímání si. Jak uvádí J. Žitník (2010), vzrůstající počet empirických výzkumů ukazuje, že úmyslná snaha potlačit určité myšlenky či emoce paradoxně zvyšuje jejich četnost (Wegner & Zanakos, 1994; Roemer & Borkovec, 1994; Purdon, 1999; Hayes, 1996).

Mezi účinnými terapeutickými faktory spojenými se všímavostí bývá uváděna též kontrola pozornosti,⁹⁴ například přesun pozornosti od ohrožující události v budoucnosti (předjímání) či traumatické zkušenosti v minulosti (vzpomínka) do skutečné situace zde a nyní. Stažení se z problematických myšlenkových obsahů může být spojeno i s plným zaměřením pozornosti na právě prováděné činnosti v přítomnosti (např. chůze, různé manuální práce, rozhovor apod.), jinými slovy jde o to „být plně u toho, co právě dělám“. Vhodný přesun pozornosti také pomáhá omezit ruminace – usilovné zabývání se symptomy svého onemocnění, které ovšem nevedou k odstranění potíží, ale k jejich prohloubení (např. u depresí).

Díky aspektu „neusilování“ (o změnu) pomáhá všímavost aktualizovat sebe-uzdravovací mechanismy organismu, které mohou být zablokovány nevhodnými strategiemi zvládnutí. Nakonec, všímavost a související mentální kvality podporují emoční rovnováhu tím, že jsou emoce a jejich jednotlivé projevy povšimnuty, rozpoznány, pojmenovány a akceptovány.

V rámci psychoterapie bývá všímavost využívána několika způsoby: (1) nácvik všímavosti u klientů může představovat ústřední prvek terapie (např. v MBSR, kde se klienti učí meditaci všímavosti); (2) všímavost je podpůrným prvkem terapie (například v satiterapii, kde se klient neučí meditoval, ale terapeut podporuje klientovu všímavost vhodnými intervencemi), (3) všímavost rozvíjí především terapeut a zvyšuje tím potenciál svých terapeutických dovedností.

Na všímavosti založené terapeutické postupy byly doposud úspěšně použity při léčbě závislostí, psychotických poruch, afektivních poruch, při léčbě obsedantně-kompulzivní poruchy, panické poruchy, generalizované úzkostné poruchy, při léčbě sociálních fobií, traumatu, posttraumatické stresové poruchy, při poruchách spánku, při poruchách příjmu potravy a při sexuálních poruchách.

3.2.4 Psychoterapeutické metody a směry ovlivněné buddhismem

*Moritova metoda*⁹⁵

⁹⁴ Tento aspekt psychologického konceptu všímavosti patrně překračuje původní buddhistický rámec.

V buddhistickém pojetí nezajišťuje záměrné přesouvání pozornosti všímavost (ta je primárně nevýběrová), ale jiné faktory myslí.

⁹⁵ Morita, S.: *Morita Therapy and The True Nature of Anxiety-based Disorders (Shinkeishitsu)*. New York, State University of New York Press 1998.

Reynolds, D. K.: *Constructive Living*. Honolulu, University of Hawaii Press 1984.

Tuto metodu rozvinul na počátku 20. století japonský psychiatr Morita Masatake (1874-1938) pod vlivem zenového buddhismu. Používal ji k léčbě pacientů trpících neurastenií, úzkostnými neurózami a fobiemi. Morita byl přesvědčený – ve shodě s buddhismem – že pocity, které zažíváme, se nám prostě *dějí* a že nemá smysl snažit se je nějak ovládat. Pocity je třeba přijmout a nechat odejít. Odpovědnost ovšem neseme za své jednání, které by mělo vycházet z našich autentických motivací a mělo by být pod naší kontrolou.

Metoda naikan

Naikan je strukturovaná metoda sebereflexe, kterou vytvořil Yoshimoto Ishin (1916-1988), následovník japonské buddhistické školy *Šinšu*. Její jádro tvoří reflexe mezilidských vztahů strukturovaná třemi otázkami: Co jsem dostal od (například od své matky)? Co jsem dal (např. své matce)? Jaké obtíže a nesnáze jsem způsobil (např. své matce)? Při této metodě jde zejména o kultivaci mezilidských vztahů a nesobeckého postoje ke světu, který je dle autorova přesvědčení zdrojem šťastnějšího prožívání.

Metoda hakomi⁹⁶

Tuto terapeutickou metodu rozvíjel od 70. let 20. století americký psychoterapeut Ron Kurtz (1934-2011), inspirován buddhistickým konceptem všímavosti (angl. *mindfulness*), taoistickými principy nenásilí, bioenergetikou Wilhelma Reicha a Alexandera Lowena, Gendlinovým focusingem, metodou *Pesso-Boyden System Psychomotor* a gestalt terapií. Cílem metody hakomi je umožnit pacientovi změnu jeho „základního nastavení“ (angl. *core material*), které je určováno jeho vzpomínkami, přesvědčeními, představami, dispozicemi a zažitými emočními vzorci. Tyto vlivy působí často nevědomě a některé jsou zdrojem psychických či fyzických potíží. Díky zvědomění si těchto procesů pomáhá metoda hakomi objevit a změnit ty navykklé mechanismy a reakce, které se vytvořily v určitých specifických podmínkách (například pod vlivem traumatu či dlouhodobého stresu) a nyní přinášejí nežádoucí omezení a problémy, byť původní podmínky jejich vzniku již neexistují. Zásadní roli v tomto léčebném procesu hraje u klienta rozvíjená *všímavost*, která ono zvědomění umožňuje. Kromě všímavosti patří mezi základní principy hakomi také *nenásilí* (např. šetrné zacházení s obranami klienta), *organicita* (schopnost zachovávat vlastní integritu a aktivovat sebe-uzdravující mechanismy), *jednota* (např. *přijetí* klienta se všemi jeho vlastnostmi) a vzájemná propojenost mysli a těla (umožňující dostat se díky tělesně zakotveným významům k porozumění původně nevědomých procesů).

Focusing⁹⁷

Tuto metodu vytvořil a od šedesátých let rozpracovával na univerzitě v Chicagu americký filosof a psychoterapeut E. T. Gendlin, blízký spolupracovník C. Rogerse. Focusing je terapeutická metoda založená na uvědomování si tělesného ohniska prožívání (angl. *focus*), porozumění jeho prožívanému významu (angl. *felt sense*) a následně spontánní změně prožívání, tzv. prožívaném posunu (angl. *felt shift*). Focusing je možné aplikovat v psychoterapii nebo se můžeme tuto metodu naučit a používat ji samostatně jako způsob psychohygieny a introspekce. Jedním ze základních přínosů focusingu je to, že umožňuje kontakt s prožíváním na před-pojmové úrovni, takže lze eliminovat vliv starých myšlenkových schémat, které jsou mnohdy zavádějící a brání hlubšímu porozumění problému a jeho vyléčení.

Třetí vlna KBT

⁹⁶ Kurtz, R.: *Body-Centered Psychotherapy. The Hakomi Method*. Mendicino, LifeRhythm 1990.

⁹⁷ Gendlin, E. T.: *Focusing. Tělesné prožívání jako terapeutický zdroj*. Praha, Portál 2003.

Jak již bylo uvedeno, ústředním pojmem převzatým současnými západními psychology a psychoterapeuty z buddhismu, je všímavost. Není bez zajímavosti, že tento koncept a s ním související praktické postupy se v posledních desetiletích prosadily zejména v mainstreamové kognitivně behaviorální terapii (KBT), přičemž se v této souvislosti hovoří dokonce o tzv. *třetí vlně* behaviorální terapie⁹⁸ (Hayes 2004). Třetí vlna behaviorální terapie zdůrazňuje nové elementy v terapii jako například přijetí, všímavost, vztah, hodnoty, dialektickou filosofii či spiritualitu a rozvíjí nové, nepřímé a zážitkové strategie terapeutické změny (Benda 2007). Následující čtyři terapeutické směry jsou hlavními reprezentanty této vlny.

Snižování stresu pomocí všímavosti⁹⁹

(angl. *Mindfulness-based Stress Reduction, MBSR*)

Program snižování stresu pomocí všímavosti vyvinul americký psycholog Jon Kabat-Zinn na *University of Massachusetts* v 70. letech minulého století. V současnosti MBSR představuje asi nejznámější formu terapie založené na všímavosti. Tato metoda byla určena primárně pro léčbu chronických bolestí a stresu, ale časem se začala využívat i v psychoterapii pacientů trpících rakovinou, při léčbě poruch příjmu potravy a dalších specifických problémů. Během pravidelných 2-3 hodinových skupinových setkání jednou týdně po dobu 2 měsíců se klienti učí uvědomovat si své myšlenky a pocity a přijímat je, aniž by je hodnotili či se do nich zaplétali. K tomuto nácviku slouží (zpočátku řízené) meditativní techniky převzaté z buddhismu (uvědomování si těla, meditace v sedě, meditace v chůzi) a jóga. Kromě těchto nácviků procházejí klienti teoretickou přípravou zaměřenou na zvládání stresu a emocí, sdílejí své zkušenosti ve skupině a jsou instruováni k pravidelnému provádění praktických cvičení rozvíjejících všímavost i doma, mimo rámec společných setkání, což tvoří nezbytnou součást programu. Důležitá je kompetentnost terapeuta, zvláště jeho akceptující postoj, který se přenáší na klienty.

Kognitivní terapie založená na všímavosti¹⁰⁰

(angl. *Mindfulness-based Cognitive Therapy, MBCT*)

Tento terapeutický program byl vyvinut primárně k prevenci relapsu u depresivních pacientů v remisi a byl úspěšně využíván také při poruchách příjmu potravy, úzkostných poruchách a poruchách spánku. MBCT vede klienty k získání zdravého odstupu od myšlenek a pocitů (tzv. *decentrace*) tím, že jsou pojímány jako pouhé přechodné stavy, a dále ke snížení ruminací (nutkavých myšlenek, které ale nevedou k řešení daného problému) pomocí přesměrování pozornosti či uvědoměním si patologické podmíněnosti mezi obsahy myšlenek a pocity. V teoretickém rámci MBCT se rozlišuje „modus konání“ (*doing mode*) a „modus bytí“ (*being mode*). Pro modus konání je příznačná diskrepance mezi aktuálním stavem věcí a tím „jak by to mělo být“, což vede ke snaze o změnu. Taková snaha je žádoucí, pokud je změna možná a dosažitelná. V opačném případě může být napětí mezi přáním a skutečností zdrojem potíží a myšlenkových ruminací. Pro modus bytí je charakteristická všímavost a přijímání toho, co je tady a teď (zaměření na přítomnost), bez hodnocení a usilování o změnu.¹⁰¹ Každý modus je vhodný pro jinou situaci a klient se učí umět tyto mody vědomě používat a přepínat mezi nimi.

Formát MBCT a používané postupy rozvíjející všímavost jsou velmi podobné MBSR, podle jehož vzoru byla MBCT vytvořena. Oproti MBSR se MBCT zaměřuje v teoretické části

⁹⁸ V rámci druhé vlny uznala behaviorální terapie v šedesátých letech jako platný terapeutický nástroj kognici.

⁹⁹ Kabat-Zinn, J.: *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta Trade Paperback/Bantam Dell 1990.

¹⁰⁰ Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D.: *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford 2002.

¹⁰¹ Viz např. výzkum Wegnera a Zanakose, který ukázal, že snaha o potlačení nutkavých myšlenek zvyšuje jejich četnost i intenzitu. Wegner, D. M. & Zanakos, S.: *Chronic thoughts suppression*. *Journal of Personality*, Vol. 62 (4), 1994 (str. 615-641).

na prevenci opětovného upadání do deprese, a využívá některých postupů z tradiční kognitivní terapie, zaměřených na pochopení vzájemné relativity pocitů a obsahů myšlenek (nikoli primárně na změnu obsahu myšlenek, jak je charakteristické pro kognitivní terapii).

Terapie přijetí a závazku¹⁰²

(angl. *Acceptance and Commitment Therapy, ACT*)

Tento terapeutický systém vyvinutý Stevenem C. Hayesem, Kellym Wilsonem a Kirkem Strosahlem je úspěšně využíván zejména v individuální léčbě depresí, úzkostných poruch, stresu, chronických bolestí a závislostí. Jak již napovídá název metody, klíčovým faktorem terapeutické změny je akceptace – přijetí nepříjemných myšlenek a emocí, stojící v protikladu ke snaze ovládat je a vyhýbat se jim. Snaha o vyhýbání se nepříjemným prožitkům (*experiential avoidance*) je dle ACT hlavní příčinou klientových potíží. Klient se během terapie učí vytvářet si odstup od svého prožívání a nahlížet na své pocity a myšlenky z vnitřní pozice nestranného pozorovatele (např. na opakující myšlenku „Jsem looser“ reaguje uvědoměním si „Vystává ve mně znovu ta myšlenka, že jsem looser“). Zároveň je veden k věcné konfrontaci s aktuálně probíhajícími pocity a myšlenkovými schématy a učí se je (ty nepříjemné a problém rozvíjející myšlenky a pocity) ustát, aniž by se pokoušel je vyřešit. Klient je také veden ke zvědomování si svých vnitřních hodnot a na nich vystavených cílů, a bere na sebe závazek (*commitment*) směřovat k jejich naplnění ve svém životě, aniž by se nechal odradit svými emočními bloky. ACT využívá často imaginativní techniky, které umožňují, aby si klient tyto postupy nacvičoval a zpřítomňoval.

Dialektická behaviorální terapie¹⁰³

(angl. *Dialectical Behavioral Therapy, DBT*)

Dialektickou behaviorální terapii vyvinula americká psycholožka Marsha M. Linehanová jako systém léčby hraničních poruch osobnosti. Tato metoda zaznamenala úspěch také v terapii úzkostných a depresivních poruch, poruch příjmu potravy a posttraumatických stresových poruch. Principem terapie je syntéza dialektického protikladu přijetí a změny. V DBT jsou uplatňovány jednak klasické kognitivně behaviorální postupy zaměřené na změnu prožívání, myšlení a jednání, jednak na všímavosti založené postupy, jak přijmout ty aspekty skutečnosti, které nemůžeme svou vůlí (aktuálně či obecně) změnit.

Co se týká formátu, je DBT jednoletý program sestávající z pravidelných 2-3 hodinových skupinových setkání jednou týdně a z individuálních terapií jednou týdně. Program zahrnuje čtyři moduly: všímavost, práci s emocemi, budování tolerance vůči nepříjemným pocitům a mezilidské vztahy. Při nácviku všímavosti, která je považována za ústřední dovednost umožňující efektivní zvládnutí ostatních modulů, se klient učí šesti dovednostem. Tři dovednosti směřují k tomu, *co* má dělat (*what skills*), a tři k tomu, *jak* to má dělat (*how skills*): *What skills* zahrnují (1) pozorování (*observing*) – tj. nehodnotící pozorování vnitřního nastavení (myšlenek, pocitů, tělesných vjemů) a vnějších okolností dané situace, (2) popisování (*describing*) – tj. pojmenovávání a vyjádření vlastní zkušenosti, za účelem porozumění a intersubjektivního sdílení a (3) účastnění se (*participating*) – tj. plné zapojení se do toho, co dělám. *How skills* zahrnují, že je to prováděno (1) bez hodnocení (*nonjudgementally*) – tj. bez normativního posuzování, zda je to správné či špatné apod. (2) soustředěně (*one-mindfully*) – tj. být u toho, co právě dělám, nerozptylovat se a (3) účinně

¹⁰² Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G.: *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press 1999.

¹⁰³ Linehan, M. M.: *Cognitive-behavioral treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press 1993. Linehan, M. M.: *Skills training manual for treating Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press 1993.

(*effectively*) – tj. dělat to, co je třeba v danou chvíli, pragmaticky, v souladu s vlastními hodnotami a cíli.

V modulu „práce s emocemi“ (*emotion regulation*) se klienti učí identifikovat a pojmenovávat své pocity, nalézat mezi nimi souvislosti a to, jak souvisí s jednáním, vnějšími okolnostmi a tělesnými příznaky, redukovat sekundární emoční reakce (např. nestydět se za to, co cítím) apod. V rámci budování snášenlivost k nepříjemným pocitům (*distress tolerance*) se klienti učí dovednostem, jak pomocí všímavosti a různých pomocných strategií ustát své nepříjemné pocity a získat žádoucí odstup a nadhled. V modulu „mezilidských vztahů“ se učí aplikovat jednotlivé DBT postupy, strategie zvládnání emocí a nácviky jednání v sociálním kontextu.

Techniky používané v rámci DBT jsou obecně méně formální než v MBSR či MBCT. Kromě meditačních nácviků (sledování dechu či chůze) je všímavost rozvíjena v rámci běžných činností (úklid, mytí nádobí, hygiena apod.). Podobně jako v ACT se hojně využívají imaginace. Klient si například představuje, že myšlenky a pocity jsou jako mraky plující po obloze, připlouvají a odplouvají, aniž by to oblohu (tj. pozorující mysl) samu nějak znepokojovalo.

Satiterapie

Patrně nejznámějším buddhismem inspirovaným psychoterapeutickým směrem u nás je satiterapie, rozvíjená od 70. let 20. století česko-švýcarským psychologem M. Frýbou¹⁰⁴ a jeho nástupci sdruženými v *Atelieru satiterapie*. Satiterapie je humanisticky orientovaná psychoterapie integrující buddhistickou psychologii *abhidhammu*, základní principy Rogersova na osobu zaměřeného přístupu (tj. empatii, autenticitu a akceptaci), Morenovo psychodrama, Gendlinův *focusing*¹⁰⁵ a další terapeutické postupy. V rámci satiterapie je klient veden k uvědomování si svého tělesně zakotveného prožívání¹⁰⁶ a k poznání souvislostí mezi prožíváním, myšlením a jednáním. Terapeut během terapie připravuje díky své *dovednosti v prostředcích* takové podmínky, aby klient získal *vhled* do podstaty svého problému (do tzv. *jádra patologie*), aby dokázal uvolnit a přijmout zablokované emoce a integrovat tuto zkušenost do svého *psychotopu* (prožívaného světa) na úrovni prožívání, vědění i jednání.

Základními principy satiterapie jsou princip všímavého zakotvení v tělesně prožívané skutečnosti, princip synoptického pojetí osoby (v němž je integrován triadický vztah mezi prožíváním, věděním a jednáním), princip pozitivní motivace, princip ochrany zdravého jádra osobnosti, princip eticko-psychologické determinace prožívání, princip všímavého sebeurčení a moudrého nadhledu a princip dovednosti v prostředcích.¹⁰⁷

V satiterapii, na rozdíl od většiny ostatních na všímavosti založených terapeutických směrů, není k meditační praxi veden klient, ale terapeut. Úroveň všímavosti je u klienta zvyšována prostřednictvím postupů konkretizace, komentování (páli: *sallakkhaná*), kotvení (páli: *kája-gatá-sati*), reflektování (páli: *paččavekkhaná*) a průzkumu psychotopu. Pro satiterapii je dále charakteristické, že z buddhismu nečerpá pouze koncept všímavosti, ale za účelem diagnózy a terapeutických intervencí používá i další postupy, shrnuté v psychologii *abhidhammy* do tzv. *matic (mátiká)*. Matice *abhidhammy* popisují základní struktury všech mentálních a tělesných jevů, s nimiž můžeme mít zkušenost, a dynamiku vztahů mezi nimi. Příkladem *matic* používaných v satiterapii může být matice pěti řídicích schopností mysli (moudrost, důvěra, soustředění, úsilí a všímavost) či dynamická matice podmíněného vznikání (*patičča-samuppáda*).

¹⁰⁴ Frýba, M.: *Psychologie zvládnání života. Aplikace metody abhidhamma*. Brno, Masarykova univerzita 1996.

¹⁰⁵ Gendlin, E. T.: *Focusing. Tělesné prožívání jako terapeutický zdroj*. Praha, Portál 2003.

¹⁰⁶ Hájek, K.: *Tělesně zakotvené prožívání*. Praha, Karolinum 2002.

¹⁰⁷ Němcová, M.: *Úvod do satiterapie*. Velká Bíteš, Atelier satiterapie 1996.

3.2.5 Psychoterapie a spiritualita

Psychologické a psychoterapeutické směry využívající postupy odvozené z buddhismu představují nejspíš nejsekularizovanější formu, v níž je Buddhovo učení (resp. jeho část) na Západě prezentováno. Buddhistické nauky měly vždy výjimečnou schopnost přizpůsobit se novým kulturním, sociálním a historickým podmínkám zemí, kam byly importovány. Dnes se můžeme setkat s úvahami, zda se časem nestane psychoterapie nejvlivnějším nositelem buddhistické tradice na Západě. Jedná se zatím o pouhé spekulace, které ovšem mají své opodstatnění. Kdybychom dělali průzkum mezi západními laickými učiteli buddhistické meditace, kterému povolání se věnují nejčastěji, nedivil bych se, kdyby to byla právě psychoterapie. Namátkou můžeme uvést jména jako Jack Kornfield, Joseph Goldstein, David Goleman, Jack Engler, John Welwood, Rob Preece či Mark Epstein – kromě toho, že patří mezi nejvlivnější současné západní propagátory buddhismu, je jejich profese spjatá s psychoterapií. Také mezi českými učiteli buddhistické meditace je povolání psychologa či psychoterapeuta velmi rozšířené. A také z opačné strany, mnoho českých psychologů a psychoterapeutů se zajímá o meditaci a jsou s ní do určité míry obeznámeni, jak vím z osobní zkušenosti.

Můžeme se ptát, do jaké míry může být psychoterapie nositelkou spirituální tradice. Touto otázkou se u nás zabýval religionista a psychoterapeut Z. Vojtíšek, který hovoří o sedmi kategoriích spirituality a zkoumá, do jaké míry a v jaké formě je můžeme nalézt v rogersovské psychoterapii (Vojtíšek 2010). Sedmičlenný model, který pro uchopení fenoménu spirituality využívá, zahrnuje:

- 1) předpoklady, s nimiž člověk přistupuje ke světu, tj. filosofické a naukové koncepce, které podávají vysvětlení světa z teologického, antropologického, soteriologického či kosmologického hlediska, pomáhají člověku zorientovat se ve světě a nalézt v něm smysl a své místo;
- 2) obřady, rituály a osobní spirituální praxe (meditace, modlitba apod.), spojené případně s určitými místy (např. chrám), časy (svátky) či předměty;
- 3) posvátné normy a hodnoty, jejichž platnost není pouze subjektivní (např. křesťanská přikázání či buddhistický trojí klenot);
- 4) posvátná vyprávění (např. mýty, legendy, kanonické texty);
- 5) spirituální zážitky;
- 6) společenství;
- 7) uměleckou tvorbu.

Tento model nám pomáhá rozlišovat a pojmenovávat různé aspekty, jakými se lidé vztahují k duchovnu, aniž bychom upadli do příliš zjednodušujícího schématu *věřící–nevěřící, křesťan–buddhista–muslim–žid* a podobně. Jak uvádí Vojtíšek, setkáváme se v současnosti s tím, že jednotlivé roviny spirituality jsou v případě jednoho člověka syceny z různých zdrojů (např. z různých duchovních tradic). V případě rogersovské psychoterapie pak Vojtíšek nalézá možné nasycení spirituálních potřeb zejména na rovině předpokladů, zážitků, hodnot, norem a společenství.

Bylo by zajímavé zmapovat pomocí výše uvedeného modelu míru přenositelnosti buddhistické spirituality do psychoterapeutického rámce, nicméně to nebude předmětem této práce. V tento moment se omezíme na konstatování, že lidská spiritualita nepotřebuje nutně ke své existenci tradiční náboženský systém a že psychoterapie pravděpodobně může být propojena se všemi výše uvedenými rovinami spirituality.

3.3 Pomoc umírajícím a pozůstalým

Téma pomoci umírajícím a pozůstalým jsem zařadil do kapitoly pojednávající o praktických aplikacích buddhismu na Západě především kvůli značnému potenciálu, kterým buddhismus v oblasti paliativní péče¹⁰⁸ disponuje. V Západní Evropě a USA již existuje řada institucí a osobností, kteří se v tomto směru buddhismem inspiroují. O těch nejvýznamnějších se zmiňuji níže. V České republice se zatím využívá znalostí a postupů inspirovaných buddhismem pouze výjimečně. Ostatně celý systém paliativní péče se u nás teprve pozvolna vytváří. Určitá zaostalost v této oblasti koresponduje s celkovým pojmáním smrti a umírání v současné západní kultuře, kde je tento přirozený fenomén lidského života obvykle vytěšňován. A to nejen teoreticky, jako téma, o němž se moc nemluví, ale též reálně, neboť většina těžce nemocných a umírajících tráví své poslední okamžiky v zařízeních, jako jsou nemocnice a léčebny dlouhodobě nemocných, odděleně od svých blízkých a od přirozeného prostředí, v němž byli zvyklí žít. Přestože odborná zařízení mohou často poskytnout uspokojivou zdravotní péči, zůstává psychologická a duchovní péče o umírající a pozůstalé velmi podceňovaná. Jsem přesvědčen, že buddhismus může být pro Západ významnou inspirací jak v pojmání smrti jako takové, tak v přístupu k lidem, kteří jsou s ní konfrontováni.

3.3.1 Pojetí smrti v buddhismu

Nyanatilokův *Buddhistický slovník* definuje na základě klasických buddhistických textů smrt (páli: *marana*) v běžném smyslu jako zničení životní síly, jež je omezena obdobím jednoho života a vázána na psychofyzický životní proces, který se konvenčně nazývá člověk, zvíře, osobnost, já apod. V přesném smyslu je ale smrt neustále se opakujícím rozpadáním a mizením všech prchavých psychofyzických kombinací, k němuž dochází v každém okamžiku.¹⁰⁹ Klasický buddhistický text *Visuddhimagga* to vysvětluje následovně:

„V absolutním smyslu žijí bytosti pouze po kratičký okamžik, který trvá právě tak dlouho jako jeden okamžik vědomí. Tak jako spočívá kolo vozu, ať už se točí, či stojí, pokaždé na jednom jediném místě svého obvodu, právě tak trvá život živých bytostí pouze po dobu trvání jednoho okamžiku vědomí. Jakmile tento okamžik zmizí, zmizí i tato bytost. Proto se praví: Bytost minulého okamžiku vědomí žila v minulosti, ale nyní již nežije a nebude žít ani v budoucnu. Bytost budoucího okamžiku ještě nežila a nežije ani nyní, ale bude žít v budoucnu. Bytost přítomného okamžiku nežila v minulosti, žije nyní, ale nebude žít v budoucnu.“¹¹⁰

Buddhistické pojmání smrti se odlišuje od obvyklého západního pojetí především ve dvou ohledech. Zaprvé, buddhismus chápe smrt jako všudypřítomný fenomén, který je v absolutním smyslu spojen s každým okamžikem existence, jak je vysvětleno výše. To koresponduje se základními rysy buddhistických nauk, jež jsou vyjádřeny učením o pomíjivosti, neuspokojivosti a neosobnosti (*aničča*, *dukkha* a *anattá*; viz kapitola *Tři charakteristiky existence*). Zadruhé, smrt v běžném smyslu neznamena z buddhistického hlediska absolutní konec existence. Pokud se bytost neosvobodila z koloběhu znovuzrození (ze *samsáry*), zrozuje se v důsledku svých předchozích činů a karmicky vytvořených dispozic

¹⁰⁸ *Paliativní péče* je komplexní, aktivní a na kvalitu života orientovaná péče poskytovaná pacientovi, který trpí nevyléčitelnou chorobou v pokročilém nebo terminálním stadiu. Cílem paliativní péče je zmírnit bolest a další tělesná a duševní strádání, zachovat pacientovu důstojnost a poskytnout podporu jeho blízkým. (Definice uváděná na webových stránkách o.s. *Cesta domů*, které se paliativní péčí věnuje.)

¹⁰⁹ Nyanatiloka Thera: *Buddhistický slovník*. DharmaGaia 2009.

¹¹⁰ *Visuddhimagga*, kap. VIII.

v odpovídající formě a oblasti existence. Pokud se ovšem bytost osvobodila a stala se buddhou či arahantem (světcem), nezrodí se již v žádné formě a dosáhne nesmrtelnosti (páli: *amata*), což je termín používaný v pálijské literatuře jako synonymum pro nibbánu. Tato definitivní smrt individuální bytosti znamená ukončení koloběhu znovuzrození, ale nikoli absolutní nicotu ve smyslu negace čehokoli. Nicméně otázky, co se stane s Buddhou po smrti – zda (1) bude existovat, (2) nebude existovat, (3) bude existovat i neexistovat, či (4) nebude ani existovat ani neexistovat, jsou Buddhou a jeho předními žáky odmítnuty jako neužitečné, neboť podstatou toho, co Buddha učí, je „pouze strast a ukončení strasti“.¹¹¹

V théravádovém buddhismu je smrt v běžném smyslu chápána jako nevyhnutelný konec každé individuální existence, který nastává dříve či později v závislosti na druhu zrození a individuálních předpokladech. Buddhická psychologie abhidhamma popisuje do detailů kognitivní proces vědomí (*viññána-kičča*) probíhající v rámci jednoho života i napříč různými zrozeními.¹¹² Podle abhidhammického výkladu je poslední okamžik jednoho života, tak zvané „vědomí smrti“ (*čuti-čitta*), bezprostředně následován prvním okamžikem následujícího života, tak zvaným „vědomím znovuzrození“ (*patisandhi*), který vzniká při početí nové bytosti, přičemž oba typy vědomí mají tentýž předmět. *Visuddhimagga* k tomu uvádí:

„Toto vědomí ani nepřechází z minulé existence do přítomné, ani nevzniká nezávisle na podmínkách, které představuje karma, karmické formace, sklony, předmět atd. Skutečnost, že toto vědomí nepřechází z minulého života do současného a přitom je zapříčiněno podmínkami z předchozího života jako je karma atd., lze ilustrovat různými příklady, jako je například ozvěna, světlo lampy, otisk pečeti či obraz v zrcadle. Neboť tak jako je zvuk ozvěny podmíněn původním zvukem atd., aniž by docházelo k jeho přesunu, má se to i s vědomím ... V tomto neustále se odvíjejícím procesu nelze odhalit žádnou [absolutní] totožnost ani různost. Neboť kdyby existovala úplná totožnost (jednotlivých stadií procesu), tak by se nemohlo mléko změnit na tvaroh, a kdyby existovala úplná různost, nemohl by tvaroh nikdy vzniknout z mléka...“¹¹³

Abhidhammická mikroanalýza smrti z hlediska procesu vědomí se nám může jevit poněkud abstraktně, ale není předkládána jako hypoteticky konstruovaná teorie, nýbrž jako popis reálného procesu, který je poznatelný velmi rozvinutou myslí. Praktickou implikací těchto poznatků je například přesvědčení, že pocity a myšlenky umírajícího v okamžiku smrti bezprostředně ovlivňují jeho další cestu. Proto je podle buddhismu nanejvýš důležité, aby člověk odcházel v co nejlepším stavu myslí, k čemuž také směřují péče a rituály, zpřítomňující umírajícímu jeho prospěšné činy, milé osoby, duchovní hodnoty apod.

Tibetský buddhismus pojednává o smrti a procesu umírání ještě daleko podrobněji než buddhismus théravádový. Klasickým textem, který se tomuto tématu věnuje, je *Bardo thödol* (doslova „vysvobození v bardu skrze naslouchání“) – tzv. *Tibetská kniha mrtvých*.¹¹⁴ Tento dzogčhenový text je tradičně připisován otci tibetského buddhismu Padmasambhavovi. Text poskytuje návody, jak úspěšně projít mezidobím mezi smrtí a novým zrozením a jak lze proces umírání eventuálně využít k osvobození. Pro západního čtenáře bude možná srozumitelnější výklad tohoto tématu obsažený v *Tibetské knize o životě a smrti*.¹¹⁵ Sogyala Rinpočeho, významného současného tibetského mistra působícího na Západě. Z jeho výkladu vycházím, když pojednávám o bardických oblastech v následujících odstavcích.

Buddhisté považují smrt za důležitou, přirozenou součást existence. Jak uvádí Sogyal Rinpoče, v Tibetu se v souvislosti se smrtí rozlišují čtyři oblasti existence neboli čtyři

¹¹¹ Viz *Anuradha-sutta* (*Samjutta-nikája* XXII, 86) či *Khemma-sutta* (*Samjutta-nikája* XLIV, 1).

¹¹² Viz Nyanatiloka Thera: *Buddhistický slovník*. Dharmagaia 2009, str. 185–186. Dále Ācariya Anuruddha: *Abhidhammattha Sangaha – A Comprehensive Manual of Abhidhamma*. Buddhist Publication Society 1999, str. 219–229.

¹¹³ *Visuddhimagga* XVII, 164 a násl.

¹¹⁴ V češtině například v překladu Josefa Kolmaše: *Tibetská kniha mrtvých. Bardo Thödol*. Argo 2006.

¹¹⁵ Sogyal Rinpoče: *Tibetská kniha o životě a smrti*. Pragma 1996.

„přechodové stavy“, takzvaná *barda*: (1) přirozené bardo tohoto života, (2) bolestné bardo umírání, (3) zářivé bardo dharmaty a (4) karmické bardo vznikání.¹¹⁶ Přirozené bardo tohoto života zahrnuje období od narození do smrti, kdy je možné – a z hlediska buddhismu nanejvýš doporučeníhodné – rozvíjet etické jednání a prospěšné kvality mysli, věnovat se duchovním naukám a připravovat se na smrt. K přípravě na „dobrou smrt“ slouží kromě obecné praxe dharmy řada specializovaných návodů a technik, o nichž se zmíním později.

Podle buddhismu nastává smrt obvykle vyčerpáním přirozené délky života nebo předčasně, což je oboje podmíněno karmicky. Bolestné bardo umírání trvá od začátku procesu umírání (tj. od okamžiku, kdy nastaly podmínky vedoucí ke smrti, například když smrtelně onemocníme) do ustání tzv. „vnitřního dechu.“ Bolestným se nazývá proto, že bývá pro mnohé spojeno s tělesným utrpením a pro nepřipraveného člověka je zdrojem strachu a psychického utrpení spojeného se ztrátou základních životních jistot. Během procesu umírání dochází nejprve k tzv. vnějšímu rozplývání, kdy přestávají fungovat naše smysly a postupně se rozplývají základní tělesné elementy, tzv. živly – země, voda, oheň a nakonec vzduch. Každé stadium tohoto procesu má své vnější, tělesné příznaky, které ovšem nemusí být pro nezkušeného pozorovatele zjevné, a zároveň je provázeno charakteristickými vnitřními prožitky.¹¹⁷ Po rozpuštění elementu vzduchu dochází k poslednímu vydechnutí a zástavě srdce, což je v moderní medicíně obvykle označováno jako klinická smrt. Podle tibetských učení ovšem proces umírání ještě pokračuje vnitřním rozplýváním, kdy dochází k rozkladu jemnohmotných energetických, emočních a mentálních úrovní individuálního vědomí až po ustání vnitřního dechu. Během tohoto stadia dochází také k úplnému rozkladu nečistot mysli, tzn. že dočasně umírá také všechn náš hněv, touha a zaslepenost. Zánik hněvivých myšlenek je spojen s velkou bdělostí mysli a zánik touhy s pocitem velkého štěstí. Poslední stadium barda umírání je spojeno se zážitkem stavu mysli bez myšlenek, což je prožíváno jako „černá prázdná obloha zahalená naprostou temnotou“. Tento stav se nazývá „plné dosažení“. Je následován úsvitem „základní zářnosti“, který je projevem původní přirozenosti mysli. Základní zářnost je přirovnávána k čisté obloze bez mraků, mlhy či oparu. Jak praví *Tibetská kniha mrtvých*:

„... Objeví se ti prázdná a jako nebesa holá prapodstata [bytí] jakožto neposkvrněný a čirý intelekt, světlý, prázdný, bez ohraničení a středu.“¹¹⁸

Padmasambhava popisuje základní zářnost (tib. *rigpa*) následovně:

„Ze sebe zrozené jasné světlo, které se od samého počátku nikdy nezrodilo.
Je dítě rigpy, která je sama bez rodičů – jak úžasné!
Tato samozrozená moudrost nebyla nikdy nikým stvořena – jak úžasné!
Nikdy nezažila zrození a nemá v sobě nic, co by mohlo způsobit její smrt – jak úžasné!
I když je zjevná, nikdo ji nevidí – jak úžasné!
I když bloudila sansárou, neublížilo jí to – jak úžasné!
I když spatřila samo buddhovství, nic jí to neprospělo – jak úžasné!
I když existuje všude ve všech, zůstává nepoznána – jak úžasné!
A přece doufáte dál, že jinde získáte nějaké jiné ovoce než toto – jak úžasné!
I když je to něco, co je nejpodstatněji vaše, hledáte to jinde – jak úžasné!“¹¹⁹

V Tibetu je okamžik objevení se základní zářnosti považován za výjimečnou příležitost k osvobození, pokud je zářnost rozpoznána a mysl s ní splyne. Tibetští mistři ovšem

¹¹⁶ Často se v tibetském buddhismu rozlišuje šest bardických oblastí – kromě zde uvedených se v rámci přirozeného barda našeho života objevují ještě (5) bardo meditace a (6) bardo spánku a snu.

¹¹⁷ Podrobný popis tohoto procesu je v obsažen v Sogyal Rinpočce: *Tibetská kniha o životě a smrti*. Pragma 1996. Str. 244 a násl.

¹¹⁸ Tamtéž, str. 255.

¹¹⁹ Tamtéž, str. 256.

upozorňují, že pro nepřipraveného člověka je obtížné tento okamžik vůbec rozpoznat a vědomě prožít, natož abychom se během něj s přirozeností své mysli sjednotili a osvobodili. V tom nám instinktivně brání naše navyklé tendence a sklony, které jsou stále latentně přítomny. Nepřipravení jedinci upadnou v tomto stadiu do stavu bezvědomí, který trvá až tři a půl dne, a teprve potom vědomí definitivně opustí tělo. V Tibetu se doporučuje nechat tělo po smrti tři dny v klidu pro případ, že by zemřelý dosáhl poznání a spočíval ve stavu přirozenosti mysli.

Zářivé bardo dharmaty zahrnuje posmrtnou zkušenost, při níž se záře přirozenosti mysli manifestuje ve formě zvuků, barev a světél. V tomto bardo se objevují intenzivní vize pokojných a hněvivých božstev a další jevy. Podobně jako v případech objevení se základní zářnosti skýtá i tato oblast velký potenciál pro osvobození, pokud je dotyčný připraven. Nepřipravený člověk bardo dharmaty neporozumí nebo jej ani nezaznamená.

Karmické bardo vznikání (tib. *sipä bardo*)¹²⁰ je to, o čem se obvykle hovoří jako o „bardo“ v běžné řeči. Tento přechodový stav nastává po bardo dharmaty respektive po procitnutí z nevědomí, do něhož upadne většina zemřelých po skončení barda umírání. Trvá až do okamžiku dalšího zrození v mateřském lůně. Zatímco bardo dharmaty se odehrává v oblasti rigpy a bytosti v něm mají tak zvané světelné tělo, v bardo vznikání se pohybujeme v mentálním těle a rozhodující roli zde hraje mysl, která je již strukturována našimi starými návyky a sklony. Mentální tělo je hrubohmotnější forma energie než tělo světelné. Je pro něj charakteristické, že má všech pět smyslů, je velmi pohyblivé a lehké, může procházet materiálními předměty a jeho podoba zpočátku odpovídá zdravému tělu, jaké jsme měli v předchozím životě. Mentální tělo pociťuje hlad a jako výživa mu slouží pachy ze speciálních, pro něj určených obětí. Tibetská učení říkají, že bytosti v tomto bardo mají vědomí sedmkrát jasnější než v běžném životě a jsou schopny číst myšlenky druhých bytostí. Myšlenky a záměry určují, v jakém prostředí se bytost s mentálním tělem nalézá a kam se pohybuje. Žijící bytosti nejsou obvykle schopny bytosti s mentálním tělem vnímat, s výjimkou těch, kteří jsou obdařeni určitým typem jasnozřivosti. Zemřelí ovšem živé bytosti vnímat mohou a také se v bardo setkávají s jinými zemřelými, s nimiž mohou komunikovat.

Svět tohoto barda je utvářen výsledky našich předchozích činů, a proto se hovoří o *karmickém* bardo vznikání. V tomto bardo znovuprožíváme velmi intenzivně a podrobně zážitky našeho předchozího života včetně vlastního umírání a jsme zde vystaveni i novým neznámým prožitkům. Vnímáme zesíleně projevy živlů země, vody, ohně a vzduchu a symbolické projevy našich dispozic a sklonů. Události, které zde prožíváme, a bytosti, s nimiž se zde setkáváme, jsou důsledkem našich předchozích skutků a návyků. Přestože jsou to jen projekce naší mysli podobné snu, jeví se nám jako zcela reálné. Texty říkají, že ten, kdo jednal v životě převážně dobře, bude zažívat stavy žalu i radosti, a ten, kdo jednal převážně neeticky a ubližoval druhým, bude patrně vystaven velkému utrpení. S tímto bardem bývá spojen také fenomén „posledního soudu“, o němž hovoří i jiná náboženství a kultury, jakož i ti, kteří mají zkušenost zdánlivé smrti. Je nám zde dáno vidět znovu své činy se všemi jejich důsledky a ty jsou posuzovány tribunálem, jemuž předsedá „Pán smrti“. Etická hodnota našich skutků je dána především našimi motivy. Někdy se uvádí, že jsme to my sami, kdo zpytuje tímto způsobem své svědomí za přítomnosti démonských a andělských bytostí, které personifikují různé aspekty naší mysli. O existenci v bardo vznikání se říká, že je velmi tvárná, neboť je utvářena naší myslí. Je přirovnávána k rozžhavené železné tyči, kterou lze snadno ohýbat a tvarovat, která ale, jakmile ztuhne, zůstane v daném tvaru. Podobně ovlivňuje mentální stav, v němž pak opouštíme bardo vznikání, naše příští zrození. Proto *Tibetská kniha mrtvých* a duchovní mistři doporučují, abychom se v tomto bardo pokoušeli – do té míry, do jaké jsme si schopni uvědomovat, co se s námi děje – rozvíjet pozitivní stavy mysli,

¹²⁰ *Sipä* znamená také „možnost“ a „existenci“.

zpřítomňovat si své zásluhy, vztahovat se myšlenkou či modlitbou k duchovním bytostem, uvědomovat si ušlechtilé hodnoty a rozpomínat se na duchovní cvičení, kterým jsme se věnovali během života. Uvádí se, že obrovskou pomocí v bardu vznikání může být, když jsou za zamřelého prováděny posmrtné rituály, jako například sdílení zásluh, nebo pokud je bytost doprovázena někým, kdo dokáže v bardu pozitivně formovat její mysl, v ideálním případě kompetentním duchovním učitelem.

Tibetské nauky říkají, že bardo vznikání trvá průměrně 49 dní. Přesná doba ovšem závisí na konkrétním jedinci. Někdo zde zůstává pouhý týden, jiný zde může uvíznout měsíce i roky, pokud na něčem příliš ulpí. Bytosti, jejichž karma je velmi silná, ať již v dobrém či zlém, jsou taženy její silou rovnou do dalšího zrození. Nové zrození v odpovídající oblasti bývá předznamenáno různými znameními a symbolickými vizemi, které mohou být pro obeznámeného jedince určitým vodítkem. Často ovšem probíhá tento proces spontánně v závislosti na našich karmicky vytvořených dispozicích a je obtížné ovládat jej vlastní vůlí, pokud nejsme dobře připraveni. V případě lidského zrození je vědomí vtaženo do lůna matky v okamžiku, kdy se milují naši budoucí rodiče a celý cyklus začíná nanovo.

V souvislosti se smrtí může být buddhismus inspirací pro Západní svět v několika ohledech. (1) Vede k porozumění smrti jako přirozené a smysluplné součásti každého života. (2) Využívá reflexe smrtelnosti k rozvíjení soucitu a moudrosti. (3) Nabízí své rozsáhlé poznatky a zkušenosti v péči o umírající. (4) Zcela jedinečné jsou znalosti tibetského buddhismu týkající se procesů, které se odehrávají poté, co člověk klinicky zemřel, a s tím související pomoc po smrti, která nezahrnuje pouze pozůstalé, ale též zemřelé.

Smrt jako součást života

Jak jsem již psal v úvodu této kapitoly, z hlediska buddhismu je smrt všudypřítomným fenoménem, neboť v absolutním smyslu sestává každý lidský život z jednotlivých okamžiků vědomí, které v rychlém sledu vznikají a zanikají na základě svých podmínek a příčin. Tento měnící se psychofyzický proces je z hlediska buddhismu skutečností, zatímco člověk jako trvalá substance je pouhý pojmový konstrukt. Tohoto mikroanalytického procesu si ale nejsme obvykle vůbec vědomi, protože naše mysl není za normálních podmínek uzpůsobena jeho vnímání. Podaří-li se nám spatřit neustále se měnící povahu naší existence – například během intenzivní meditace – vynucuje si tato zkušenost změnu v pojmání sebe sama a také změnu ve vnímání hranice mezi životem a smrtí. Mnoho strachu ze smrti pramení z neporozumění iluzornosti toho, co utváří náš život. Hlubší poznání života a sebe sama zvyšuje automaticky naši schopnost přijmout vlastní smrt lépe. A naopak, reflektování vlastní smrtelnosti a moudré zpřítomňování si vlastní pomíjivosti podporuje realistické chápání vlastního života, odkrývá hlubší úroveň jeho smyslu, transformuje hodnoty, oslabuje naše lpění na pomíjivých věcech a snižuje tím potenciál našich problémů.

Ve srovnání se Západem je smrt v tradičních asijských kulturách více reflektována snad i proto, že je více přítomná v běžném životě. Markantní je to zejména v říši zvířat. Když jsem žil několik měsíců v tropických pralesech Srí Lanky, byl jsem konfrontován i několikrát denně s tím, jak jedno zvíře zabíjí a požívá jiné a tyto naturalistické výjevy mi prohlubovaly vědomí křehkosti existence a vlastní smrti. Ale také lidská smrt je v tradičních buddhistických kulturách zjevnějším fenoménem než na Západě, neboť není v takové míře uzavřena za zdmi příslušných institucí. Má zkušenost byla specifická v tom, že jsem přijel na Srí Lanku v roce 2005 těsně po tsunami a žil jsem nejprve na jižním pobřeží, které bylo ničivou vlnou zasaženo přímo. Jako mniši jsme navštěvovali téměř každý den rodiny zemřelých a poskytovali jim spirituální podporu. Množství těch případů bylo výjimečné, ale i přes velmi tragický rozměr těchto událostí jsem mohl pozorovat ve srovnání se Západem neobvyklou otevřenost, s níž většina zúčastněných ke smrti a umírání přistupovala.

3.3.2 Buddhistické techniky využívané v souvislosti se smrtí během života

Buddhismus disponuje řadou technik, které pracují s představou smrti a vedou jejím prostřednictvím ke kultivaci mysli a k neulpívání. Jedna z technik, která je používána v théravádovém buddhismu, je kontempace smrti (*maranánussati*). Náleží mezi tzv. ochranné meditace. Jejím smyslem je rozvíjet vědomí vlastní konečnosti, zmírňovat lpění na pomíjivých věcech a motivovat člověka k smysluplnému naplnění vlastního života. V textech se o kontemplaci smrti praví:

„Rozjímání o smrti, je-li rozvíjeno a prováděno často, přináší velkou odměnu a dobrodiní, neboť jeho účelem a předmětem je nesmrtelnost. A jak lze toto rozjímání rozvíjet? Na sklonku dne nebo na sklonku noci, když nastává nový den, uvažuje mnich takto: ‚Vskutku existuje mnoho způsobů, jak mohu zemřít: může mě uštknout had nebo štípnout štír či stonožka a tak mohu přijít o život ... Můžu klopýtnout a upadnout na zem, můžu sníst něco, po čem onemocním, může mě zlobit žluč, hleny a pronikající tělesné plyny nebo mě mohou napadnout lidé či duchové a tak mohu přijít o život ...‘ Pak má mnich uvažovat takto: ‚Jsou v mé mysli ještě přítomny nepřekonané zlé a neprospěšné věci, které mi mohou způsobit utrpení, kdybych dnes zemřel?‘ A pokud shledá, že je tomu tak, měl by vynaložit veškerou rozhodnost, energii, úsilí, námahu, vytrvalost, být pozorný a mít jasnou mysl, aby tyto zlé, neprospěšné věci překonal.“¹²¹

Jak uvádí Nyanatilokův *Buddhistický slovník* a *Visuddhimagga*, je prospěšné uvažovat o smrti také následujícími způsoby: jako o vrahovi s vytaseným mečem, který stojí před vámi; je možné mít na paměti, že veškeré štěstí skončí smrtí; že i ty nejmocnější bytosti na této zemi podléhají smrti; že musíme sdílet toto tělo se všemi těmi nespočetnými červy a jinými malinkými bytostmi, které ho obydlují; že život závisí na nadechování a vydechování a je s ním svázán; že život trvá jen tak dlouho, dokud prvky, potrava a dech plní správně své funkce; že nikdo neví, kdy, kde a za jakých okolností nastane smrt a co můžeme očekávat potom; že je život velmi krátký a omezený.

V tibetském buddhismu je jednou z neznámějších technik, které slouží jako bezprostřední příprava na smrt, *phowa*. Phowa je přenos vědomí, kterého se využívá v okamžiku smrti (*tradiční phowa*) a který je nacvičován již během života (*základní phowa*).¹²² Při phowě dochází ke splynutí vědomí jedince s čistým, buddhovským vědomím, které bývá v rámci tradičních rituálů nejčastěji spojováno s Amitábhou, buddhou nezměrného světla. Phowa je jednou ze šesti Narópových tantrických nauk a je využívána především v linii Karma Kagjü a Nyingma. Vědomí jedince při této technice odchází ústředním energetickým kanálem skrze nejvyšší čakru, tzv. *sahasráru*, která je umístěna na temeni hlavy. Opustí-li vědomí tělo touto cestou (a nikoli některým ze zbývajících osmi způsobů), je nasměrováno do vyšších oblastí. Nejčastěji se uvádí oblast Čisté země buddhy Amitábhy. V okamžiku smrti, kdy lze uskutečnit *úplný* přenos vědomí, se v důsledku této praxe bytost znovuzrozuje právě v této oblasti a může zde dosáhnout probuzení. Úspěšný přenos vědomí (již během života) často provázejí charakteristické tělesné znaky, jakými jsou bolest hlavy, svědění na temeni hlavy, otok, či dokonce krůpěj krve a malinký otvor na temeni hlavy, do něhož se tradičně zasouvá špička stébla trávy. Phowu by měl vždy provádět pouze kvalifikovaný mistr a nedoporučuje se, aby ji nezkušení adepti prováděli na vlastní pěst.

¹²¹ *Anguttara-nikája* VIII, 74.

¹²² Rozlišení základní a tradiční phowy používá Sogyal Rinpoche: *Tibetská kniha o životě a smrti*. Pragma 1996. Str. 232 .

S přenosem vědomí úzce souvisí další technika používaná velmi často v tibetském buddhismu, a tou je *gurujóga* – meditace na učitele. V případě gurujógy, podobně jako u phowy, dochází k transformaci vědomí, v tomto případě díky duchovnímu spojení s osvíceným učitelem, personifikujícím dokonalé poznání. Je-li tato praxe dobře zvládnuta během života, může být mocným nástrojem také během umírání. O to víc, naskytne-li se umírajícímu příležitost, aby jej jeho učitel při umírání reálně doprovázel.

Další technika, která bývá v tibetském buddhismu často doporučovaná, také v souvislosti s přípravou na smrt, je *tonglen* – meditace „braní a dávání“, při které si představujeme, že s každým nádechem na sebe bereme utrpení druhých a s každým výdechem dáváme druhým štěstí a duševní pohodu. Tato technika má obrovský potenciál pro rozvoj soucitu, který je jedním z nejdůležitějších mentálních faktorů ovlivňujících práci s umírajícími i proces vlastního umírání.

Pozoruhodnou tantrickou technikou je tibetská jóga snu, též jedna ze šesti tajných Naróprových nauk. Jóga snu učí vědomému prožívání snů a zacházení s myslí v této oblasti. Tyto dovednosti jsou v souvislosti s umíráním využitelné především v karmickém bardu vznikání, které se podle tibetského buddhismu v mnoha ohledech podobá snění.

Uvedu ještě jednu techniku, kterou jsem převzal od současné americké thanatoložky a zenové mistryně Joan Halifaxové.¹²³ Technika se používá k přípravě na smrt a k uvědomění si svých hodnot a priorit v rámci tohoto života, tváří v tvář uvážení vlastní smrti. Při této technice si představujeme se všemi detaily, že nadchází okamžik naší smrti – nejprve si představujeme, že smrt nastává, když jsme staří, potom postupně pokračujeme v představě vlastní smrti směrem k přítomnosti (za dvacet let, deset let, pět let, jeden rok, měsíc, týden, den), přičemž si vždy klademe otázky typu: Kým bych chtěl být v okamžiku své smrti? Čeho bych chtěl dosáhnout, abych se v onom okamžiku cítil co nejlépe? V jakém rozpoložení mysli bych chtěl být až budu ležet na smrtelné posteli a co by mi k tomu pomohlo? Co pro mne je z perspektivy daného okamžiku v životě nejdůležitější? O co bych se měl ještě postarat? Koho bych si přál mít nablízku? Co je pro mne nyní, v okamžiku smrti, nejdůležitější? Co musím nyní, dokud ještě žiji, opustit a co musím změnit, aby pro mne bylo umírání co nejsnazší? Komu potřebuji odpustit? Komu se omluvit? Komu vyjádřit vděčnost a lásku? A podobně. Tato technika, provádíme-li ji upřímně, má velikou sílu.

V širším smyslu lze považovat za vhodnou přípravu na smrt také ostatní buddhistické metody práce s myslí, ať již se jedná o konkrétní meditační techniky jako je rozvíjení univerzální dobrotivosti (*mettá*), rozvíjení soucitu (*karuná*), meditaci vhledu (*vipassaná*), meditaci klidu (*samatha*) a jiné, nebo jednoduše o každodenní způsob života respektující etické principy (neubližování, nekradení, nelhaní, skromnost atd.). Je tomu tak proto, že výše zmíněné postupy vedou k neulpívání a k rozvíjení prospěšných stavů mysli. Protože je smrt integrální součástí života, lze také říci, že prožít dobrý život v souladu s duchovními a etickými hodnotami a v souladu se sebou samým je základem pro dobré umírání.

3.3.3 Pomoc umírajícím

Buddhisté věří, že duševní stav člověka v okamžiku smrti má významné konsekvence pro jeho další existenci. Proto věnují procesu umírání mnohem větší pozornost než lidé na Západě.

¹²³ Joan Halifax: *Being with Dying. Cultivating Compassion and Fearlessness in the Presence of Death*. Shambhala. Boston 2009

Nejprve uvedu nejdůležitější zásady, které jsou doporučovány buddhistickými učiteli¹²⁴ při doprovázení umírajících. Jsou formulované tak, aby byly použitelné nezávisle na vyznání a přesvědčení umírajících. Neobsahují buddhistickou terminologii ani kulturně-náboženská specifika a některé korespondují se zásadami uváděnými v nebuddhistické literatuře o paliativní péči.

- **Prosté bytí s umírajícím.** Prosté bytí s umírajícím znamená nesnažit se dosáhnout při doprovázení něčeho zvláštního, neočekávat žádné úžasné výsledky a důsledky naší pomoci. Přílišné ambice v tomto směru mohou narušit uvolněnou atmosféru a přirozený mezilidský kontakt a být zdrojem frustrací doprovázejícího a averze umírajícího. Přestože se to zdá velmi prosté, je to poměrně obtížné, protože doprovázející musí být schopen vyrovnat se s vlastními sklony reagovat nějakou akcí (dobrou radou, chlácholením, hledáním řešení apod.) na vlastní pocity bezmoci a úzkosti, které umírání přirozeně vyvolává. Trpělivé a empatické naslouchání je samo o sobě velkou podporou a v některých fázích procesu umírání stačí zůstat pouze u toho.
- **Bezvýhradné a láskyplné přijetí.** Poskytnout umírajícímu bezvýhradné a láskyplné přijetí je snad nejdůležitější faktorem pomoci. Zaujmout takový postoj nemusí být snadné, například pokud je problematická naše vzájemná osobní historie a sami pociťujeme hněv nebo výčitky. Sogyal Rinpoče v těchto případech doporučuje, abychom si představili sebe sama na místě umírajícího a položili si otázku: „Co bych já potřeboval, kdybych byl na jeho místě?“
- **Přirozenost a autenticita.** Podobně jako v běžné komunikaci s druhými nebo v psychoterapeutickém procesu je také při doprovázení umírajícího důležité zůstat sám sebou. Nestylizovat se (či neschovávat se) do role odborníka¹²⁵ nebo toho, který „to všechno zná a zvládá“. Klíčové je akceptovat své vlastní pocity, které mohou být pochopitelně velmi nepříjemné a intenzivní. Je lepší mluvit otevřeně, než se snažit působit na umírajícího tak, jako by vás daná situace nijak nezasahovala. Jedině tak lze vytvořit mezi námi a umírajícím potřebnou atmosféru důvěry.
- **Uvolněná atmosféra.** Přes závažnost situace je důležité pokusit se vytvořit uvolněnou atmosféru a rozpouštět napětí, které daná situace přirozeně vyvolává. Na místě může být i citlivě použitý humor, který má sílu nahromaděné napětí odreagovat. Uvolněná atmosféra spojená s důvěrou a akceptací usnadní umírajícímu pustit své emoce a smířit se svou situací.
- **Nebrat osobně agresi umírajícího.** Umírající někdy potřebují ulevit svému trápení tím, že ventilují své negativní emoce vůči osobě, která je jim nablízku. Švýcarská lékařka, psychiatrická a mezinárodně uznávaná odbornice v oboru thanatologie, Elizabeth Kübler-Rossová rozlišila pět fází umírání, kterými jsou popření a izolace, hněv, smlouvání, deprese, smíření nebo rezignace. Zvláště ve fázi hněvu je umírající zavalen silnými emocemi, které ze sebe potřebuje dostat a je důležité nebrat tyto projevy (zlost, výčitky apod.) osobně, i když jsou nasměrovány proti nám.

¹²⁴ Největší inspirací jsou pro mne v tomto ohledu Sogyal Rinpoče, Joan Halifax Róši a Sangye Khadro. Následující odstavce jsou mimo jiné volně inspirovány doporučeními obsaženými v jejich knihách.

¹²⁵ Hovoříme zde o psychologické a duchovní pomoci umírajícím, nikoli o zdravotním personálu. Například ošetřující lékař nemůže ze své role odborníka zcela vystoupit a nebylo by to ve většině případů ani vhodné. Jinou otázkou je, do jaké míry dokáží lékaři a odborný zdravotní personál integrovat do své profesní role přirozené lidské chování adekvátní dané situaci.

- **Vyhnout se spásitelským iniciativám.** Není vhodné snažit se zprostředkovat umírajícímu svůj vlastní systém přesvědčení o povaze života a smrti nebo mu poskytovat duchovní návody, abychom mu ulevili, pokud o to sám přímo nepožádá. Takový přístup by mohl vyvolat v umírajícím zmatek nebo averzi.
- **Tělesný kontakt s umírajícím.** Pro umírajícího může být podpůrné, když s ním udržujeme citlivý tělesný kontakt – můžeme jej vzít za ruku, pohladit jej, někdo možná ocení jemnou masáž, jindy stačí laskavý pohled do očí.
- **Pomoci najít umírajícímu smysl.** Někteří lidé bývají v očekávání blížící se smrti zaplaveni pocitem bezmoci a marnosti, které souvisejí s rozpadem životních hodnot a nejistou ohledně toho, co bude. Aby tyto pocity neovládly poslední období našeho života, je potřeba najít v procesu umírání smysl. Ten může ležet v úsilí vyrovnat se se svým životem (především připustit si a odpustit si to, co by mohlo být předmětem výčitek), uzavřít nedokončené záležitosti,¹²⁶ uzavřít dobře vztahy s blízkými, zvládnout statečně náročnou situaci nebo oživit lidské a duchovní hodnoty, k nimž se cítíme přitahováni. Někomu zde může pomoci autorita kněze, učitele či psychologa, jinému vlastní sebereflexe nebo kontakt s přítelem.
- **Co se v životě povedlo.** Při reflektování vlastního života má mysl umírajících často sklony vyhledávat události, které jsou spojeny s lítostí a výčitkami. Pokud o nich potřebuje umírající mluvit, trpělivě jim naslouchejme a jednoduše je přijmeme. Nenechme ale umírajícího utápět se v marných výčitkách svědomí. Můžeme jej povzbudit, aby si uvědomil, co se mu v životě povedlo a zaměřil svou pozornost tímto směrem.
- **Mluvit pravdu.** Lidem není dobré zatajovat, že umírají. Na tom se shodují buddhističtí učitelé i západní thanatologové. Podle E. Kübler-Rossovové to většina pacientů stejně ví nebo tuší. Možnost připravit se na smrt, ošetřit a uzavřít své vztahy i praktické záležitosti, vyrovnat se se svým životem atd. je důležitější, než utápět se v marných iluzích.
- **Akceptace vlastních emocí.** Jak jsem již zmínil v souvislosti s potřebou autenticity doprovázejícího a schopností „prostého bytí s umírajícími“, přijetí a vyrovnání se s vlastními emocemi, které v souvislosti se smrtí vyvstávají často v zesílené podobě, je pro zvládnutí doprovázení klíčové. Pouhé potlačení vlastních emocí by se podle mého názoru z dlouhodobého hlediska projevilo jak na efektivitě terapeutických aspektů doprovázení, tak na zahlcení a vyčerpání doprovázejícího.
- **Zmírňování bolesti léky.** Současná medicína umožňuje do značné míry regulovat fyzické bolesti umírajícího potřebnými medikamenty. Také z buddhistického hlediska je tento postup žádoucí. Pro většinu umírajících jsou silné a dlouhodobé bolesti, pokud jimi trpí, velmi těžko snesitelné. Snižují mentální schopnosti nemocného a ovlivňují nastavení jeho mysli směrem k různým formám averze, což není žádoucí. Bolest může mít pozitivní smysl, pokud nás příliš nezahlcuje a je zdrojem našeho rozvoje. Od určitého, subjektivně daného stupně se jí ale není třeba vystavovat, pokud nemusíme.

¹²⁶ Například poslední slova řeckého filosofa Sokrata byla: „Crito, dlužím Asklépiovi kohouta. Nezapomeň za mne zaplatit dluh.“

- **Uzavření záležitostí.** Neuzavřené záležitosti jsou pro umírajícího zdrojem neklidu a mentálního trápení. Pokud se mu podaří zařídit praktické věci (například sepsat závět), promluvit, s kým je potřeba, omluvit se, usmířit se apod., bude pro něj umírání snazší a pokojnější. Zvláště na usmíření je kladen v buddhismu velký důraz. Pokud se umírající nemůže nebo nechce přímo setkat s osobou, s níž má nevyřešený problém, může mu pomoci imaginární rozhovor s tímto člověkem. Z opačného hlediska, pokud je potřeba sdělit něco umírajícímu (omluvit se, vyznat lásku apod.), který již není schopen fyzicky reagovat, doporučuje se to přesto udělat, protože je možné, že to na nějaké úrovni vnímá.
- **Prostředí.** Pro umírání je vhodné takové prostředí, kde se cítí pacient dobře. Většina lidí si přeje zemřít doma, ale skutečností je, že na Západě umírá většina lidí v nemocnicích, léčebnách pro dlouhodobě nemocné a v domovech pro seniory. V těchto případech se snažme umírajícímu jeho prostředí, co nejvíce zpříjemnit. Lze použít obrázky, fotografie, květiny, oltář – to co má rád a co mu připomíná domov. Atmosféra v pokoji umírajícího by měla být co nejpokojnější. V konečném stadiu doporučují buddhističtí učitelé nepoužívat příliš invazivní lékařské zákroky (resuscitace, injekce apod.), které mohou vědomí umírajícího zbytečně rozrušit.
- **Rozloučení.** Nakonec je potřeba nechat umírajícího odejít tak, aby se cítil co nejméně vázán a bylo to pro něj co nejsnazší. Můžeme například zvolit vhodná slova: „Přál bych si, abys tu mohl být ještě dlouho, ale nechci, aby ses dál trápil v tomto stavu... Je to v pořádku, když teď odejdeš. My to zvládneme, nemusíš si dělat starosti...“
- **Soucit.** Efektivní uplatňování všech výše uvedených zásad v praxi má jeden podklad, a tím je soucit. U soucitu můžeme rozlišit několik aspektů – základem je přání dobra tomu, kdo trpí, či jinými slovy laskavé vcítění se do jeho situace (empatie) se záměrem mu pomoci. Může být zušlechťován kvalitami moudrosti (poznat do hloubky, co by trpícímu pomohlo a jak toho dosáhnout), trpělivosti (být schopen snášet nepříjemné) a vůle (dokázat pomoc uskutečnit). V předchozí podkapitole jsem se zmínil o *tonglenu* – tibetské technice rozvíjející soucit a o meditaci *karuná*, rozvíjené v théravádové tradici.

Spirituální pomoc umírajícím

Kromě výše uvedených, obecně psychologických zásad pro doprovázení umírajících existují v buddhismu tradiční postupy, které označují jako spirituální a které jsou použitelné v případě, že je umírající buddhistou nebo o ně projeví výslovný zájem.¹²⁷ Jejich obecnou strategií je navození těch nejušlechtlejších stavů mysli, kterých je umírající schopen, neboť stav mysli v okamžiku smrti významně ovlivňuje jeho budoucnost. Doporučuje se tedy spočinout v přirozenosti mysli či v některém z meditačních pohroužení (*džhána*), uvědomit si pomíjivost a neosobnost veškeré existence, vyzařovat dobrotivosti (*mettá*) nebo navodit jiný prospěšný stav prostý averze a chtivosti. V tibetském buddhismu se používá *phowa* – technika, pomocí které je přeneseno vědomí umírajícího do některé z buddhovských oblastí, jak je podrobněji popsáno výše. Dalším způsobem navození prospěšných stavů mysli je odříkávání modliteb a posvátných textů (v théravádových zemích se recituje například *Satipatthána-sutta*, Tibetané mají *Bardo thödol*) nebo představa duchovního učitele či osvícené bytosti, s nimiž máme

¹²⁷ V širším smyslu je někdy označována jako spirituální přístup již pouhá aplikace předchozích psychologických zásad, respektujících nemateriální a obecně lidské hodnoty a potřeby. Pojem „spirituální“ je zde úzce spojen s naplňováním celkového smyslu vlastní existence. V tomto smyslu například rozlišuje Kathleen Garces-Foley mezi materiálním, spirituálním a náboženským přístupem k umírajícím v euro-americké společnosti ve 20. století. (K. Garces-Foley: *Buddhism, Hospice, and the American Way of Dying in Review of Religious Research*. 2003. Volume 44:4. Str. 341-353).

vybudovaný nějaký vnitřní vztah. Některé postupy, jako například phowu, není možné provést ve většině případů bez pomoci kompetentního duchovního učitele. V jiných případech není přítomnost učitele nezbytná, ale pokud může být nablízku, bude to pravděpodobně velkou podporou. Účinnost technik závisí do velké míry na míře jejich zvládnutí během života, mohou jich však využít i lidé, kteří se s nimi dříve nesetkali, pokud jim s nimi dokáže doprovázející osoba pomoci.

3.3.4 Pomoc po smrti

V čem je buddhismus v oblasti paliativní péče velmi specifický, je především rozvinutý způsob pomoci, kterou poskytuje po smrti. Nemám na mysli pouze truchlící, ale především zemřelé. Z hlediska buddhismu není mezi životem a smrtí žádná absolutní hranice a existence pokračuje i poté, kdy už vědomí není vázáno na fyzické tělo, jak popisují například tibetská učení o bardech. Mysl po smrti již není ukotvena ve fyzickém těle a je nesena subtilnějšími formami energie. Proto je tvárnější a má v posmrtných bardech větší prostor k transformaci. Většina tibetských posmrtných praktik se provádí v období čtyřiceti devíti dnů po smrti, přičemž obzvláště důležité jsou první tři týdny, kdy má zemřelý silnější spojení s naším světem. Během následujících čtyř týdnů, kdy je zemřelý stále více vázán na svou budoucí formu, možnosti ovlivnit jeho změnu slábnou. V rámci devětačtyřicetidenního období barda vznikání je nejvhodnějším dnem pro provádění rituálů každý sedmý den od úmrtí. Je to proto, že v bardu vznikání prý dochází v intervalu jednoho týdne k cyklickému opakování prožitku smrti. Nicméně každý okamžik je vhodný, abychom k zemřelému nasměřovali svou mentální a energetickou podporu ve formě mantry, modlitby či jakékoli blahodárné myšlenky. Vědomí zemřelého je do jisté míry jasnoživé a je schopno na tyto podněty reagovat.

Obvyklou praxí rozšířenou v celém buddhistickém světě je konání dobrých skutků ve jménu zemřelého. Majetek zemřelého nebo jeho část jsou použity na dobročinné účely, například na humanitární pomoc či podporu duchovních akcí a osob. S aktem obdarování mnišské sanghy jsou spojeny specifické rituály, které provádějí mniši ve prospěch zemřelého. Ve prospěch zemřelého mohou být věnovány také zásluhy za dobré skutky vykonané jinými osobami. Tento rituál, provozovaný například na Srí Lance, se jmenuje „sdílení zásluh“ (*anumódaná*).

Většina postupů používaných ve prospěch zemřelého v tibetském buddhismu je obsažena v *Tibetské knize mrtvých*. Ta je zemřelým v období sedmi týdnů po smrti opakovaně předčítána. Za jednu z nejúčinnějších posmrtných technik je považována opět phowa, technika přenosu vědomí, kterou je možné a žádoucí provádět v určité formě již během života a také v okamžiku smrti, jak jsem již popsal výše. V tibetském buddhismu se dále používají tantrické postupy založené na odříkávání manter (například OM MANI PADME HÚM) a vizualizacích, jako třeba technika *Sta pokojných a hněvivých božstev* či *Očista šesti oblastí*. Tyto techniky směřují k očistění vědomí zemřelého od negativních emocí a záporné karmy. Fungují v zásadě na tom principu, že doprovázející, v ideálním případě kompetentní duchovní učitel, provádí tyto techniky sám, přičemž dochází ke spojení jeho vědomí s vědomím zemřelého, které se tímto způsobem transformuje či nasměřuje žádoucím směrem. Obdobně může duchovní mistr spočívat ve stavu přirozenosti mysli a přizvat vědomí zemřelého, aby se napojilo na jeho mentální stav a dosáhlo tak osvobození.

Situace pozůstalých v buddhistických kulturách je pravděpodobně také obecně uspokojivější než na Západě. Truchlícím pomáhá jednak přesvědčení, že smrt blízké osoby neznamená definitivní konec ve smyslu absolutního zániku, jednak vědomí, že existují způsoby, jak mohou pro své zemřelé ještě něco prospěšného vykonat a pomoci jim dosáhnout

lepšího zrození. Celé Buddhovo učení je navíc prodchnuto naukou o univerzální pomíjivosti a rozvíjením neulpívání. Vědomí konce je zde proto zjevnější a smrt je přijímána lépe. I buddhisté samozřejmě pociťují tvář v tvář smrti svých blízkých intenzivní emoce jako zármutek, zoufalství či úzkost. Celý kontext, v němž se smrt odehrává je však kulturně, sociálně, nábožensky, psychologicky i spirituálně nastaven spíše na přijímání, než na překonávání a popírání, a tudíž je pro pozůstalé obvykle snazší náročnou situaci zvládnout a zpracovat emočně.

3.3.5 Paliativní péče inspirovaná buddhismem na Západě – vyhlídky pro Českou republiku

Vliv buddhismu na paliativní péči v některých západních zemích je dnes nepopíratelnou skutečností. Markantní je to zejména v USA, ale tyto tendence jsou zřejmé také v Západní Evropě (ve Velké Británii, Francii či Německu) a Austrálii. Věřím, že potenciál buddhismu v této oblasti ještě není zdaleka vyčerpán a že se jeho vliv na západní pojetí smrti a umírání bude dále rozšiřovat. Ostatně uplatňování buddhistických principů v psychologické a spirituální péči o umírající je také záměrem několika iniciativ, které se právě utvářejí v České republice.¹²⁸

Z historického hlediska předcházelo vzniku buddhistické (či buddhismem přímo inspirované) paliativní péče na Západě *nové hospicové hnutí*, jehož počátky sahají do šedesátých let 20. století. Hospicové hnutí bylo reakcí na odosobněný a přetechnizovaný přístup ke smrti a umírání, který byl v té době na Západě dominantní. Tento přístup – podmíněný rozvojem medicíny, vývojem nových léků a používáním moderních lékařských přístrojů, způsobil, že nejvýznamnější autoritou v oblasti umírání se stali lékaři a smrt začala být vnímána spíš jako selhání fyzického organismu a léčebných metod, než jako přirozený konec lidského života. Moderní hospicové hnutí si oproti tomu kladlo za cíl důstojnou a láskyplnou péči, respektující emocionální, psychické a duchovní potřeby umírajících. Mottem hospicového hnutí bylo „Péče namísto léčby“. Pro moderní hospicové hnutí byla též příznačná sekularizace klasických náboženských přístupů k pacientům, což bylo spolu s používáním moderní medicíny (analgetik, přístrojů apod.) patrně hlavním odlišujícím znakem od původních křesťanských hospiců, které na Západě existovaly již dříve.

Prvním z těchto moderních hospiců, který v počátcích určoval směřování celého hnutí, byl křesťansky orientovaný Hospic sv. Kryštofa v Londýně, založený v roce 1967 Dr. Cicely Saundersovou. Vedle výše zmíněných humanistických zásad péče o umírající prosazovala Saundersová interdisciplinární přístup poskytující v součinnosti lékařskou, sociální, psychologickou a spirituální pomoc. Další významnou průkopnicí „dobrého umírání“ byla americká thanatoložka Elizabeth Kübler-Rossová, jejíž kniha *On Death and Dying* (1969) se stala světovým bestsellerem. Také její zásluhou se setkal hospicové hnutí s velkým zájmem zejména v USA. Podle údajů *National Hospice and Palliative Care Organisation* zemřela v roce 2002 přibližně třetina z celkového počtu zemřelých Američanů v hospicové péči. Právě v USA byly velmi silné tendence sekularizovat hospicové hnutí – v tom smyslu, že obecně lidské a duchovní hodnoty se měly stát součástí paliativní péče nezávisle na klasických náboženských formách. Této potřebě mohl vyjít vstříc právě buddhismus, a to hned z několika důvodů, jak uvádí Kathleen Garces-Foley:¹²⁹ (1) Od šedesátých let 20. století popularita buddhismu v americké společnosti narůstala, (2) téma smrti a umírání bylo buddhismu

¹²⁸ V roce 2010 vzniklo v ČR občanské sdružení Doprovázení a v roce 2011 Psychoterapeutické centrum Lávka, které nabízejí tyto služby.

¹²⁹ K. Garces-Foley: *Buddhism, Hospice, and the American Way of Dying in Review of Religious Research*. 2003. Volume 44:4.

tradičně blízké a buddhisté byli přirozeně vnímáni jako „odborníci na umírání“. (3) Buddhismus navíc disponoval způsoby jak artikulovat spiritualitu nezávisle na náboženských dogmatech a (4) nabízel konkrétní postupy a metody práce s umírajícími i pečujícími. Není proto překvapivé, že buddhismus začal významně ovlivňovat paliativní péči v USA, ať již prostřednictvím odborné literatury, vzdělávací a osvětové činnosti nebo přímou prací s umírajícími.

Mezi nejznámější americké buddhistické organizace věnující se péči o umírající patří v současnosti *The Zen Hospice Project*, *The Upaya Zen Center* a *Rigpa Fellowship*. *The Zen Hospice Project* (ZHP) byl založen v roce 1987 členy *San Francisco Zen Center*. Věnuje se umírajícím v nemocnicích a na ulici, provozuje vlastní hospic a realizuje dobrovolnické a vzdělávací programy pro odbornou i laickou veřejnost. *The Upaya Zen Center* založila v roce 1990 v Sante Fe v Novém Mexiku americká antropoložka a thanatoložka Joan Halifaxová. Její projekt *Being with Dying* se zaměřuje na praktické workshopy a vzdělávání zdravotního personálu i pečujících rodinných příslušníků. Joan Halifaxová, která je sama zenovou mistryní, využívá při své práci postupů rozvíjejících všímavost (angl. *mindfulness*; páli: *sati*), kontemplativní techniky a strategie uvědomování si vlastní smrti jako přípravu na umírání, integruje principy východní a západní psychologie a různých duchovních tradic, především ale vychází z buddhismu. Organizaci *Rigpa Fellowship* založily v roce 1981 v Santa Cruz v Kalifornii následovníci Sogyala Rinpočeho, autora dnes již klasického díla *Tibetská kniha o životě a smrti*. V současnosti sdružuje Rigpa řadu větších či menších center po celém světě, včetně České republiky. Od roku 1999 realizují mezinárodní vzdělávací a výcvikový program zaměřený na duchovní aspekty paliativní péče. Program je založený na buddhistických principech a metodách, ale je otevřený všem zájemcům o paliativní péči bez ohledu na jejich vyznání. Všechny tři uváděné organizace vykazují řadu společných rysů – usilují o změnu přístupu ke smrti a k péči o umírající, nabízejí sekularizovanou duchovní podporu, využívají metodické postupy rozvíjející všímavost a soucit, jsou otevřeni vůči všem vyznáním, nesnaží se obracet klienty na buddhismus, přičemž v některých případech nemusí být z pohledu klienta vůbec patrné, že z buddhismu vycházejí.

Americkému modelu buddhistické paliativní péče se zde nevěnuji pouze proto, že je na Západě nejrozvinutější. Důvodem je také, že ho považuji v mnoha ohledech za vhodný vzor pro buddhistickou paliativní péči v České republice. Společenská tabuizace smrti, převládající odosobněný přístup k umírání a potřeba sekularizované spirituální pomoci u nás připomíná situaci ve Spojených státech v nedávné době. Česká společnost bývá často označována za jednu z nejateističtějších v Evropě, ale je otázkou, do jaké míry vychází tento závěr z obecného odmítání tradičních náboženských forem a jak koresponduje s vnitřní potřebou spirituality konkrétních lidí. Osobně vnímám, že naprostá většina lidí, s nimiž se v životě setkávám, k určitým podobám spirituality inklinuje. Často je právě oslovují její sekularizované formy spojené s hodnotami jako vnitřní svoboda, láska, pravda, sounáležitost, soucit s druhými, potřeba smyslu přesahujícího individuální existenci, přijetí, usmíření se, harmonie, celistvost, mír, nemateriální aspekty lidské existence apod. Na psychologické a sociální rovině odpovídají tyto atributy sekularizované spirituality hodnotám klasických náboženských systémů. Nejsou ovšem zatíženy církevními dogmaty, jež jsou pro mnoho lidí překážkou.

Nedávno vzniklé české společnosti, jejichž cílem je psychologická a spirituální pomoc umírajícím na buddhistických základech – Psychoterapeutické centrum Lávka a občanské sdružení Doprovázení – jsou ve své činnosti inspirovány zejména přístupem Joan Halifaxové, Sogyala Rinpočeho a výše uvedenými americkými iniciativami.

Závěr

Pokusil jsem se zde podat obraz buddhismu jakožto komplexního fenoménu, jehož pochopení podle mého názoru přepokládá, abychom se jím zabývali nejen z náboženské perspektivy, ale též z historického, kulturně-společenského, filosofického a psychologického hlediska. Snažil jsem se odpovědět na otázky týkající se základních buddhistických nauk a kulturně-historického vývoje buddhismu v tradičních buddhistických zemích a na Západě. Zabýval jsem se formami, které na sebe Buddhovo učení bralo v kontextu různých kultur a epoch, s důrazem na jeho současné projevy v České republice. Zkoumal jsem aktivity a způsoby praxe jednotlivých buddhistických skupin působících u nás a pokusil jsem se ukázat odlišnosti jejich přístupů i společné rysy charakteristické pro současný buddhismus na Západě, respektive v České republice. Zvláštní pozornost jsem věnoval takzvaným praktickým aplikacím buddhismu – způsobům, jakými buddhismus prakticky ovlivňuje některé oblasti života lidí na Západě, konkrétně metodám osobního rozvoje založeným na meditaci, metodám péče o duševní zdraví a postupům, jak pomáhat umírajícím a pozůstalým.

K jakým zjištěním jsem dospěl? Na vývoji buddhismu od jeho počátků v 5. století před naším letopočtem až do současnosti mne zaujala jeho výrazná adaptabilita v různých kulturních prostředích, v nichž se v průběhu uplynulých dvou a půl tisíce let trvale či dočasně etabloval. Buddhistické nauky na sebe byly vždy schopny poměrně snadno přijímat nové formy, které odpovídaly novým kulturně-společenským podmínkám, ať už se jednalo například o ve své době konfucianisticky a taoisticky orientovanou Čínu, šamanisticky a mysticky laděný Tibet či animistické a polytheistické Japonsko. Příčinou schopnosti buddhismu adaptovat se v nových podmínkách spatřuji zejména v tom, že buddhistické nauky nejsou ve srovnání s jinými velkými náboženskými systémy tak závislé na vnitřně závazných dogmatech a důraz je kladen primárně na jejich pragmatické uplatnění. Tento rys je podle mne jedním z důvodů, proč se stává buddhismus přitažlivým pro současný liberálně smýšlející západní svět, který se potýká s krizí duchovních hodnot, u nás tradičně zprostředkovaných křesťanstvím.

Při hledání charakteristických rysů západního buddhismu jsem dospěl k přesvědčení, že na Západě dochází k setkávání různých buddhistických tradic a škol v míře, která patrně nemá v historii buddhismu obdoby. V České republice, podobně jako jinde na Západě, existují desítky buddhistických skupin, které se hlásí k různým školám a tradicím buddhismu. Příslušníci těchto skupin spolu do určité míry komunikují, ať už má tato komunikace podobu konfrontace či spolupráce. Jednou z výhod toho setkávání se je, jak jsem popsal ve druhé kapitole této práce, že umožňuje lépe porozumět tomu, co je pro buddhistické nauky esenciální a co je jejich kulturně či jinak podmíněnou formou. Esenciálním se v tomto kontextu jeví *to, co funguje* napříč různými kulturami a sociálními skupinami, co má potenciál ovlivňovat mysl každého jedince, ať už je to Tibetan, Japonec, Američan, Čech, křesťan, žid, muslim, intelektuál, kameník, voják, muž nebo žena. Protože jsou tyto esenciální a kulturně přenositelné principy a hodnoty buddhismu navenek zprostředkovány vždy v nějaké (podmíněné) formě, není snadné je jednoznačně pojmenovat. Pokusím-li se přesto postihnout úplné jádro, domnívám se, že základem, k němuž směřují všechny tradice buddhismu, je poznání skutečnosti – toho, jak se věci mají a jak fungují – a uvedení sebe sama do souladu s tímto přirozeným řádem, kterému se v pálijštině říká *dhamma*, stejně jako nauce, která k poznání této skutečnosti vede. A účelem tohoto praktického poznání je štěstí, zrozené ze svobody, nebo jinak, ze schopnosti neulpívat na tom, co nemůžeme změnit.

Dalším příznačným rysem západního buddhismu je jeho sekularizace. Přestože měl buddhismus vždy tendenci vzpírat se běžným religionistickým kategoriím víry a náboženství, nalezneme v jeho tradičních asijských formách podstatně více náboženských prvků, než je

tomu v jeho západní podobě. Západní formy buddhismu se mnohdy stávají více méně světským nástrojem osobního rozvoje a buddhistické metody a principy předmětem vědeckého zkoumání, jak to činí například současná psychologie a neurověda. Tato sekularizace buddhistické duchovní tradice umožňuje, aby buddhismus sytil v přijatelné formě spirituální potřeby lidí na Západě, kterým nevyhovují tradiční náboženské formy. Na druhé straně konfrontace s vědeckou metodologií a aplikovatelnost v každodenním životě představují výzvu tradičním formám asijského buddhismu, což se setkává u řady současných buddhistických autorit, například u 14. dalajlamy, s pozitivním přijetím.

Hovořit o západním buddhismu jako o nově vznikající buddhistické tradici je možná předčasné, byť se s těmito úvahami již někdy setkáváme. Věřím nicméně, a v této práci jsem se to pokusil zdůvodnit, že můžeme již dnes vyzorovat určité obecné znaky tohoto procesu. Jedná se podle mého názoru zejména o vzájemné prolínání vlivů původních asijských buddhistických tradic, sekularizaci, uplatňování buddhistických metod a principů v každodenním (mohli bychom snad říci „světském“) životě, o důvěrný kontakt se západní vědou a o využití buddhistických poznatků o povaze mysli v psychoterapii. V případě posledního se nabízí lehce provokativní otázka, zda se právě ona může stát hlavní nositelkou nové buddhistické tradice na Západě.

Literatura

ABHIDHAMMA-PITAKA:

- I. *Dhammasangani (Enumeration of Phenomena)*. Anglický překlad: *Buddhist Psychological Ethics*, z páli přeložil C.A.F. Rhys Davids. Oxford, Pali Text Society, 1900.
- II. *Vibhanga (The Book of Treatises)*. Anglický překlad: *The Book of Analysis*, z páli přeložil Ct. U Thittila. Oxford, Pali Text Society 1969.
- III. *Dhatukatha (Discussion with Reference to the Elements)*. Anglický překlad: *Discourse on Elements*, z páli přeložil U Narada. Oxford, Pali Text Society 1962.
- IV. *Puggalapaññatti (Description of Individuals)*. Anglický překlad: *A Designation of Human Types*, z páli přeložil B.C. Law. Oxford, Pali Text Society 1922.
- V. *Kathavathu (Points of Controversy)*. Anglický překlad: *Points of Controversy*, z páli přeložili S. Z. Aung a C.A.F. Rhys Davids. Oxford, Pali Text Society 1915.
- VI. *Yamaka (The Book of Pairs)*. Anglický překlad neexistuje
- VII. *Patthana (The Book of Relations)*. Anglický překlad: *Conditional Relations* (vol I), z páli přeložil U Narada. Oxford: Pali Text Society 1969. *Conditional Relations* (vol II), z páli přeložil U Narada. Oxford, Pali Text Society 1981. *A Guide to Conditional Relations*, translated from the Pali by Ven. U Narada. Oxford, Pali Text Society, 1978.

ANGUTTARA-NIKÁJA. Anglický překlad Nyanaponika Thera, Bhikkhu Bodhi (2005): *Numerical Discourses of the Buddha*. New Delhi, Vistaar Publications.

Anuruddha, A. (1999). *Abhidhammattha Sangaha – A Comprehensive Manual of Abhidhamma*. Kandy, BPS. (Nárada Maháthera, Bhikkhu Bodhi – překlad a editace).

Assagioli, A. (1971). *Psychosynthesis*. New York, Viking.

Baer, R. A. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 10 (2), s.125-143.

Baumann, M. (2002). *Buddhism in Europe*. In: Prebish, Charles S.; Baumann, Martin (Eds.): *Westward Dharma. Buddhism beyond Asia*. University of California Press.

Benda, J. (2007). *Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi*. *Československá Psychologie*, Vol. 51 (2), s.129-140.

Bělka, L. (2002). *Tibetský buddhismus v Burjatsku*. Brno, Masarikova univerzita.

Bělka, L. (2006). *Podoby buddhismu na Západě*. In Dopita, M., Staněk, A. (eds.): *Výchova k občanství v rámci školního vzdělávacího programu se zaměřením na potírání rasové a národnostní nesnášenlivosti*. Olomouc, Univerzita Palackého.

Bhikkhu Bodhi. *Buddhism comes to the West*. <http://www.buddhanet.net/budwest.htm>

Boyce, B. (Ed.) (2011). *The Mindfulness Revolution: Leading Psychologists, Scientists, Artists, and Meditation Teachers on the Power of Mindfulness in Daily Life*. Boston, Shambhala.

Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84 (4), s.822-848.

BuddhaNet (2010): *Hospice Direktory*. <http://www.buddhanet.net>.

Burian, J. (2010): *Meditace z pohledu neurověd*. In Honzík, J. (ed.): *Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v České republice*. Praha, DharmaGaia.

Carrithers, M. (1981): *The Forest Monks of Sri Lanka: An Anthropological and Historical Study*. Delhi, Oxford University Press.

Cirklová, J. (2010): *Tendence a charakteristiky českého buddhismu v sociologické perspektivě*. In Honzík, J. (ed.): *Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v České republice*. Praha, DharmaGaia.

Conze, E. (1997): *Stručné dějiny buddhismu*. Brno, Jota.

Dhammapadam. Český překlad Lesný, V.: *Dhammapadam. Buddhistická sbírka průpovědí správného života*. Praha, Symposion.

DÍĜHA-NIKÁJA. V anglickém překladu Maurice Walse (1995): *The Long Discourses of the Buddha*. London, Wisdom Publications.

Engler, J. (1984): *Therapeutic Aims in Psychotherapy and Meditation. Developmental stages in the Representation of Self*. In Wilber, K., Engler J., Brown, D. P. (1986). *Transformation of Consciousness*. Boston, Shambhala.

- Epstein, M. (1995). *Thoughts without a thinker: Psychotherapy from a Buddhist perspective*. New York, Basic Books.
- Fišer, I. (1965): *Filosofická koncepce nejstaršího buddhismu*. Praha, DharmaGaia 2000. Původně vydáno jako článek ve *Filosofickém časopise* roku 1965.
- Fromm E., Suzuki D.T., R. De Martino (1970). *Zen Buddhism & psychoanalysis*. New York, Harper Colophon Books.
- Fryba, M. (1996): *Psychologie zvládání života. Aplikace metody abhidhamma*. Brno, Masarykova univerzita.
- Garces-Foley, K. (2003). *Buddhism, Hospice, and The American Way of Dying*. In: *Review of Religious Research. Volume 44:4*. University of California Press.
- Gendlin, E. T. (2003). *Focusing. Tělesné prožívání jako terapeutický zdroj*. Praha, Portál.
- Gethin, R. (1998): *Foundations of Buddhism*. Oxford University Press, 1998.
- Goldstein, J. (2002): *One Dharma. The Emerging Western Buddhism*. New York, Harper Collins Publishers.
- Goldstein, J. & Kornfield, J., (1997). *Hledání srdce moudrosti*. Praha, Alternativa.
- Goleman, D. (1981). *Buddhist and Western psychology: Some commonalities and differences*. *Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 13 (2), s.125-136.
- Goleman, D. (1988). *The meditative mind: The varieties of meditative experience*. New York, Tarcher.
- Goleman, D. (2003). *Destructive Emotions. A Scientific Dialogue with the Dalai Lama*. New York, Bantam Dell.
- Gombrich, R. F. (1991). *Buddhist Precept and Practice*. Delhi, Motilal Banarsidass Publisher.
- Gombrich, R. F. (1996): *How Buddhism Began*. London, The Athlone Press.
- Gorkom, N. van (2009). *Abhidhamma in Daily Life*. London, Zolag.
- Grof, S. (1992). *Dobrodružství sebeobjevování*. Praha, Gemma.
- Grof, S. (1998): *Kosmická hra: zkoumání hranic lidského vědomí*. Praha, Perla.
- Hájek, K. (2002): *Tělesně zakotvené prožívání*. Praha, Karolinum.
- Halifax, J. (2008). *Being with Dying*. Boston, Shambhala Publication.
- Harvey, P. (2005): *An introduction to Buddhism. Teachings, history and practices*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Harvey, P. (2000): *An Introduction to Buddhist Ethics. Foundations, Values, and Issues*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Hayes, S. C. (2004). *Acceptance and Commitment Therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance, and relationship*. In: Hayes, S. C., Follette, V. M. & Linehan, M. M. (Eds.). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitivebehavioral tradition*. (s.1-29). New York, NY, US, Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. & Strosahl, K. (1996). *Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 64 (6), s.1152-1168.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York, Guilford Press.
- Holba, J. (2010): *Buddhismus a jeho reflexe v českých zemích mezi první světovou válkou a sametovou revolucí v roce 1989*. In Honzík, Jan (ed.): *Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v České republice*. Praha, DharmaGaia.
- Honzík, J. (ed.) (2010). *Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v České republice*. Praha, DharmaGaia.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, Delta Trade Paperback/Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J. (1993). *Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice*. In: Goleman, D. & Garin, J. (Eds.). *Mind/Body Medicine*. Yonkers, Consumer Reports Books.
- Kolmaš, J. (1974): *Buddhist Studies in Czechoslovakia*. In *Bulletin of Tibetology* 11/1974.
- Komrská, J. (2010): *Undergroundové kořeny buddhismu v Čechách*. In Honzík, Jan (ed.): *Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v České republice*. Praha, DharmaGaia.
- Kornfield, J. & Goldstein, J. (1997). *Hledání srdce moudrosti*. Praha, Alternativa.
- Kornfield, J. (2004). *Cesta srdce*. Praha, Eminent.
- Kubler-Ross, E. (1970). *On Death and Dying*. New York, Collier.
- Kurtz, R. (1990). *Body-Centered Psychotherapy. The Hakomi Method*. Mendicino, LifeRhythm.
- Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of Borderline Personality Disorder*. New York, Guilford Press.

- Linehan, M. M. (1993b). *Skills training manual for treating Borderline Personality Disorder*. New York, Guilford Press.
- Lužný, D. (1997). *Stručné dějiny buddhismu na Západě*. In Conze, E.: *Stručné dějiny buddhismu*. Brno, Jota.
- Lužný, D. (2002). *Leopold Procházka a první evropští buddhisté*. In Trávníček, Z.: *Leopold Procházka. První český buddhista*. Brno, Masarykova univerzita.
- MADŽDŽHIMA-NIKÁJA. Anglický překlad Bhikkhu Nánamoli, Bhikkhu Bodhi (1995): *The Middle Length Discourses of the Buddha*. Boston, Wisdom Publications.
- Mahási Sayadó (1993). *Meditace všímavosti a vhledu*. Praha, Stratos.
- Maslow, A. (1970). *Theory Z*. *Journal of Transpersonal Psychology*, 2, 1 (str. 31-37).
- Memfis, N.K.G. (1985) *The Abhidhamma in Practice*. Kandy, BPS. Wheel Publication 322.
- MILINDA PAÑHA. Anglický překlad N.K.D. Memfis (1993): *The Questions of King Milina*. Kandy, Buddhist Publication Society.
- Mindell, A. (1993). *Snové tělo*. Brno, Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Mindell, A. (1994). *Kóma – klíč k probuzení*. Brno, Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Moody, R. (1994). *Život po životě*. Praha, Odeon.
- Morita, S. (1998). *Morita Therapy and The True Nature of Anxiety-based Disorders (Shinkeishitsu)*. New York, State University of New York Press.
- Nárada Maháthera (1998): *Buddha a jeho učení*. Brno, Votobia.
- Němcová, M. (1996). *Úvod do satiterapie*. Velká Bíteš, Atelier satiterapie.
- Nánamoli Thera (1994): *A Pali-English Glossary of Buddhist Technical Terms*. Kandy, BPS.
- Nánamoli Thera (překl.) (1999): *The Path of Purification*. Kandy, BPS.
- Nyanaponika Thera (1976). *Abhidhamma Studies*. Kandy, BPS.
- Nyanaponika Thera (1995). *Jádro buddhistické meditace*. Praha, DharmaGaia.
- Nyanasatta, T. (1999). *Základy Buddhismu*. Praha, Alternativa.
- Nyanatiloka Thera (2008). *Buddhistický slovník*. Praha, DharmaGaia.
- Nyanatiloka Thera (2000): *Das Wort des Buddha*. Stambach, Verlag Bayerlein und Steinschulte.
- Nyanatiloka Thera (1983). *Guide Through the Abhidhamma Pitaka*. Kandy, BPS.
- Padmasambhava (2006). *Tibetská kniha mrtvých. Bardo Thödol*. Praha, Argo 2006. (Překlad J. Kolmaš)
- Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Lafayette, Real People Press.
- Prebish, Ch.S., Baumann, M. (Eds.) (2002): *Westward Dharma. Buddhism beyond Asia*. University of California Press.
- Prebish, Ch.S. (2002): *Studying the Spread and Histories of Buddhism in the West: The Emergence of Western Buddhism as a New Subdiscipline within Buddhist Studies*. In Prebish, Charles S.; Baumann, Martin (Eds.): *Westward Dharma. Buddhism beyond Asia*. University of California Press.
- Preece, R. (2009). *Moudrost nedokonalosti. Proces individuace v životě buddhisty*. Praha, DharmaGaia.
- Purdon, C. (1999). *Thought suppression and psychopathology. Behaviour Research and Therapy, Vol. 37*, s.1029-1054.
- Reynolds, D. K. (1984). *Constructive Living*. Honolulu, University of Hawai Press.
- Roemer, L. & Borkovec, T. D. (1994). *Effects of suppressing thoughts about emotional material. Journal of Abnormal Psychology, Vol. 103 (3)*, s.467-474.
- Rogers, C. R. (1995). *Ako byt' sám sebou*. Bratislava, Iris.
- Rozehnalová, J. (2008): *Czech Perspectives on Buddhism, 1860–1989*. In *Journal of Religion in Europe 1* (str. 156–181).
- SAMJUTTA-NIKÁJA. Anglický překlad Bhikkhu Bodhi (2000): *The Connected Discourses of the Buddha*. Boston, Wisdom Publications.
- Sangye Khadro (2002). *Preparing for Death and Helping the Dying*. Kong Meng San Phor Kark See Monastery Publication.
- Shapiro, S. L. & Walsh, R. (2006). *The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue in American Psychologist* (American Psychological Association) 61 (3): 227–239.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2002): *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, Guilford Press.
- Schopenhauer, A. (1996): *Svět jako vůle a představa*. Pelhřimov.
- Slavická, M. (2010): *Když se potkají dva zloději, nemusí se představovat*. In Honzík, J. (ed.): *Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v České republice*. Praha, DharmaGaia.
- Sogyal Rinpoče (1996): *Tibetská kniha o životě a smrti*. Praha, Pragma.

- Sujiva (2006): *Základy meditace vhledu*. Praha, DharmaGaia.
- Suzuki D. T., Fromm E., and De Martino, R. (1970). *Zen Buddhism & psychoanalysis*. New York, Harper Colophon Books.
- Tart, Ch. T. & Deikman, A. J. (1991). *Mindfulness, spiritual seeking and psychotherapy*. *Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 23 (1), s.29-52.
- Tart, Ch. T. (1972). *Altered states of consciousness*. New York, Willey.
- Thánissaró Bhikkhu (1997): *Mysl odpoutaná jako oheň*. *Symbolika raných buddhistických textů*. Praha, DharmaGaia.
- Trungpa, Ch. (2002). *Cutting Through Spiritual Materialism*. Boston, Shambhala.
- Thich Nhat Hanh (2002): *No Death, No Fear: Comforting Wisdom for Life*. Riverhead.
- Thich Nhat Hanh (1991): *Cesta k plnému vědomí*. Praha, Pragma.
- Trávníček, Z. (2002): *Leopold Procházka. První český buddhista*. Brno, Masarykova univerzita.
- U Pandita, S. (1992). *In This Very Life*. Boston, Wisdom Publications.
- VISUDDHI-MAGGA. V anglickém překladu Nánamoli Thera (1999): *The Path of Purification*. Kandy, BPS.
- Vojtíšek, Z. (2004). *Encyklopedie náboženských směrů v České republice*. Praha, Portál.
- Vojtíšek, Z. (2010). *Rozpoznat neviditelné*. *Dingir* č. 3 / 2010. Praha.
- Vystrčil, T. (2010): *Buddhistická společnost a sametová buddhisté devadesátých let*. In Honzík, J. (ed.): *Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v České republice*. Praha, DharmaGaia.
- Walsh, R. & Shapiro, S. L. (2006). *The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue in American Psychologist* (American Psychological Association) 61 (3): 227–239.
- Watts, A. (1961). *Psychotherapy East and West*. New York, Pantheon.
- Welwood, J. (2000): *Toward a psychology of awakening*. Boston, Shambhala.
- Wegner, D. M. & Zanakos, S. (1994). *Chronic thoughts suppression*. *Journal of Personality*, Vol. 62 (4), (s. 615-641).
- Williams, P. & Tribe, A. (2011): *Buddhistické myšlení. Úplné uvedení do indické tradice*. Praha: ExOriente.
- Žitník, J. (2010): *Všímavost a klinické přístupy založené na jejím rozvíjení*. Praha, Univerzita Karlova.