

BUDHIZMUS

Budhistom nie som. Štúdiom literatúry aj niekoľkými pobytmi medzi budhistami som zistil, že budhizmus vznikol z jogy. Klasická joga nemá zakladateľa, obrady, hierarchiu osobností, ani chrámy, sochy, ap. Ani Budha nehovoril o chrámoch, sochách, obradoch, obetiach, daroch a hodnostároch. Avšak za 2500 rokov jeho nasledovníci rozvinuli početné smery pôvodného učenia. Teraz má budhizmus charakter náboženstva. Populárny je hlavne pre svoju mierumilovnosť. Meditačné postupy budhizmu majú veľa príbuzného s jogou. Hoci spoznať niektorý smer budhizmu možno len osobnou praxou, nezaškodí aspoň orientačná informácia o jeho základných pojmoch.

Zakladateľ učenia Sidhártha Gautama najprv prešiel cez jogový výcvik, potom sa venoval už len psychike. Jeho žiaci mu dali meno Budha, čo znamená „osvietený“.

Základné tri zložky vývoja budhistu:

1. mravnosť,
2. sústredenosť a meditácia,
3. múdrosť.

Ak sa niektorý stupeň rozvíja na úkor iných, dochádza k nerovnováhe. Bez meditácie človek ťažko prijme idey mravnosti, a bez múdrosti neuplatní správne energiu získanú z meditácie.

Múdrosť je na začiatku aj na konci cesty. Na začiatku je pochopenie, rozumové prijatie troch zložiek základného učenia, nie však slepá viera. Na konci je poznanie.

UTRPENIE (*dukha*)

Utrpenie zahŕňa stavy od jemného pocitu vnútorného nepokoja, až po značnú telesnú a duševnú bolesť. Človek si hľadá možnosti pre nádej, ako preklenúť bolestné stránky života. Vynakladá veľa energie na vzdorovanie utrpeniu, a súčasne o čosi prichádza, lebo keď sa vyhýba jednému trápeniu, stáva sa obeťou iného. Utrpenie odhaľuje veľkosť človeka, jeho najlepšie vlastnosti. Americký spisovateľ Henry Miller napísal:

Len žiaľ a trápenie privádza človeka k inému človeku. Zdá sa, že len vtedy sa jeho život stáva krásnym.

SEBAKLAM A „NIE JA“

Ľudská myseľ rozdeľuje svet na jednotlivé statické kúsky, ktorými sa potom usiluje duševne a fyzicky manipulovať. Jedným z výtvorov mysle je idea bytosti, ktorú nazývame „ja“: oddelené a pretrvávajúce ego. Tým je súvislý vesmír rozseknutý na „ja“ a všetko ostatné. To znamená konflikt, lebo „ja“ nemôže ovládať nezmernú nekonečnosť, proti ktorej stojí.

Základnou ideou budhizmu je „nie ja“. Neopiera však, že „ja“ pôsobí v každodennom svete, potrebujeme aj ego. Vnútorne sa však človeku žiada i niečo iné. Vymaniť sa z ega, znamená uvedomiť si rozľahlosť a krásu, ktorá je tu stále, ale ktorú človeku klapky záujmu o seba znemožňujú vidieť. Existuje čosi, čo presahuje rozumové a zmyslové poznanie.

Najvyššie prvky bytia sú nehmotné javy, okamihové záblesky. Sú ustavične v pohybe, až sa nakoniec utíšia v *nirváne*. Utišená myseľ pozoruje tieto malé záblesky. Tak prenikne za ilúziu bežnej existencie a už jej nepodľahne. Takú úroveň poznania však dosiahne len človek, ktorý veľa medituje.

PRÍČINY A NÁSLEDKY

Každý jav je príčinou ďalšieho javu, ktorý zasa bude príčinou ďalšieho. Zákon príčiny a následku sa nazýva *karma*. Týka sa činov, reči a mysle. Každý čin vykonaný s istým zámerom, nech by bol akokoľvek slabý, prinesie následok podobnej kvality. Každý čin spôsobí návrat podobného činu v tomto živote alebo v budúcom zrození. Ak sa človek chce duchovne vyvíjať, musí kontrolovať svoju reč, činy a myšlienky. Spis Dhammapada to vyjadruje:

Ak človek hovorí alebo koná s nečistou myslou, za jeho činmi kráča bolesť, tak ako koleso postupuje za ťažným volom.

Toto učenie by sa však nemalo zneužívať na chladné posudzovanie toho, čo sa nie-

komu príhodi, že mu to patrí. Tým by sa prehliadlo, že pôsobia aj nekarmické sily. Aj *karma* pôsobí len do istého bodu. Neistota je základnou vlastnosťou vesmíru.

ZNOVUZRODENIE

Priepasť úplnej ničoty neexistuje. Existuje však *sansára*, kolobeh sveta a únik z neho. Budhisti sa stotožňujú s predstavou reinkarnácie. Nie je to presne tak. Reinkarnácia predpokladá, že v priebehu času prechádza z tela do tela nejaká trvalá duša, niečo s nemennými osobnými stopami. Budha popieral existenciu duše, ktorá by mohla reinkarnovať. Pripúšťal znovuzrodenie, že existuje príčinné spojenie medzi jedným životom a nasledujúcim životom. Ale pri prechode sa nič neodovzdáva, nasledujúci život je celkom nový. Je to ako biliardová guľa, ktorá naráža do ďalšej gule a tá sa rozbehne rýchlosťou a smerom, za ktoré vďačí prvej guli, ale nepreberá od prvej gule nič iné. Alebo je to ako prenášanie plameňa z jednej sviečky na druhú. V skutočnosti každý okamih je smrťou aj zrodom.

ZMENA A NESTÁLOSŤ

V mysli a citoch človeka je čosi, čo sa vzpiera zmenám. Ustavične sa usiluje ucelený svet rozdrobiť na jednotlivosti. Ale svet odmieta byť rozkúskovaný a umŕtvený. Mení sa z okamihu na okamih. Múdry človek si v každej situácii zachováva otvorenú myseľ, lebo vie, že zajtrajšia realita nebude rovnaká ako tá dnešná.

Ako plameň ohnutý vetrom sa vráti naspäť, tak sa vráti aj múdry človek oslobodený od individuality. Ocitol sa mimo všetkých predstáv, ocitol sa mimo slov.

Pravidelným cvičením sa vyrieši veľa životných problémov. Keď sa proces blíži k vyvrcholeniu, dozrievanie starých *karmických* semien prestáva, až nakoniec človek dokáže nevzrušene prijímať všetky zmeny života a neľaká sa už ani smrti. Stotožnenie so sebou prestalo. Túžba a odpor sa utíšili. Sebaklam nahradila jasnozrivosť. Je to stav úplne mimo schopnosti mysle poznať, či schopnosti slov povedať. Budhisti sú presvedčení, že je najväčším blahom. Život v tele pokračuje, ale nakoniec nastane ne-

opísateľný prechod pri fyzickej smrti. O Budhovom konečnom vyvanutí sa píše:

BDELOSŤ A MEDITÁCIA

Meditácia je sústavné ostré uvedomovanie, bez lipnutia alebo odporu k predmetom pozorovania. Cvičenie bdelosti má ísť do šírky i hĺbky. Napríklad pri rozjímaní o tele si človek uvedomuje nielen svoju okamžitú polohu a činnosť, ale aj to, že telo obsahuje rozličné nečistoty, orgány, kosti ap. Budha nehovoril len o meditácii v sede, ale hovoril o meditácii v bežnej činnosti:

Jediný spôsob na oslobodenie bytosti od útrap a skl'účenosti, na zažitie nirvány, predstavujú zásady bdelosti: dbať o telo, žiť čínorodo, ovládnuť žiadostivosť a mrzutosť, dbať o myseľ a o duchovné hodnoty.

Neskorší učitelia rozdelili meditačné cvičenie do dvoch častí: *samatha* (pokojné zotrúvanie) a *vipašjana* (hlbší vhl'ad). *Samatha* je rozvíjanie schopnosti udržať si pozornosť zameranú, na vybraný objekt. Je to nevyhnutný, podstatný prechod k *vipašjane*, ktorá je hlbším skúmaním vedomia.

Myseľ má sklony túlať sa, čo treba trpezlivo prekonávať. Postupne nastanú chvíle, keď je myseľ nádherne pokojná a jasná. Vír myšlienok sa však stále znovu vynára. Cvičiaci nemá stratiť odvahu a myslieť si, že medituje zle. Namiesto toho sa treba vrátiť k pozorovaniu dychu a vytrvať.

Postupne sa cvičiaci môže pohrúžiť do sveta bez tvarov (*dhjána* a *samápatti*). Je to osem postupne sa zjemňujúcich stavov mysle, v ktorých napokon ostávajú len nepatrné stopy pocitov a myšlienok. Na samom vrchole môže meditujúci dosiahnuť úplný zánik myslenia (*niródhasamápatti*), čím získa zážitok blaha. Niektorí meditujúci praktizujú *samathu*, aby dosiahli *samápatti*, ale môže to byť pasca. Meditujúci zvedený blahom, ktoré zažíva v jemných stavoch, môže v nich ľahko ustrnúť a potom nepokračovať, k osvieteniu, ktoré možno dosiahnuť iba prostredníctvom *vipašjany*.

Pôvodné meditačné techniky sú relatívne pasívne. Existujú aj aktívne formy. Napríklad sústrediť sa na prívetivosť, súcít, ra-

dosť a duševnú vyrovnanosť. Typický citát z textov:

**Ó, mnísi, vedzte, že mních s mysl'ou
plnou láskavej prívetivosti
preniká najprv jedným smerom,
potom druhým, potom tretím,
potom štvrtým, a rovnako hore,
dolu a na všetky strany,
stotožňujúc sa so všetkým,
preniká celým svetom s mysl'ou
plnou láskavej prívetivosti,
s mysl'ou širokou, rozvinutou,
oslobodenou od nenávisťi a zlej vôle.**

Vo *vipašjane* intenzívne pozorovanie a analýza skúmaných javov odhalí, že všetky sú bolestné, neuspokojivé a nestále. Nemajú duševnú podstatu, čiže všetko čo vzniká a zaniká, nie je duša. *Vipašjana* nie je iba poznanie rozumom, ale hlboké bytostné pochopenie, ktoré očisťuje a oslobodzuje.

Meditácia je osobná psychoterapia. Vystúpi v nej do vedomia veľa potláčaných alebo zabudnutých zážitkov. Treba ich len pozorovať, nedať sa nimi upútať a neusilovať sa potlačiť ich. Nech sú akokoľvek temné a rušivé, časom prirodzene vyblednú.

Filozofické smery starej Indie boli zdrojom myšlienok pre budhistické učenia. Rišiovia (mudrci s mimoriadnymi schopnosťami) verili, že existuje najvyššia duchovná sila, ktorú volali *Brahma*, ktorá sídli aj v srdci každého človeka. Tam sa nazýva *átman*, čiže duša. Podľa tohto učenia niet rozdielu medzi *Brahmom* a *átmanom*. Duch a duša sú jedno a to isté. Upanišády (novšie filozofické spisy, ktoré zavrhovali bezduché rituály) zdôrazňovali nepoznatelnosť *átmana*. Aj Budha učil, že, že pojem *átman* je mimo všetkých slov a predstáv. Nedá sa uchopiť logickou mysl'ou, ale možno sa mu otvoriť a splynúť s ním. Budha tvrdil, že vedomie pokračuje zo života do života, že vedomie je tým, čo prežíva. Tvrdil tiež, že vedomie je bez tvaré, nikde nekončiace a všade žiariace. Ináč by nebol možný únik od všetkého, čo je zrodené, vzniknuté a podmienené.

Súciť znamená cítiť utrpenie iných ako svoje vlastné. Znamená zánik hraníc, ktoré oddeľujú „ja“ od ostatných tvorov. Súciť ve-

die k pevnému predsavzatiu naplniť ciele duchovného života tak, aby človek pomohol iným oslobodiť sa od utrpenia. Myšlienka na vlastnú osvietenosť zide na um len tým, ktorí nie sú osvietení, ktorí majú od toho ďaleko.

PAŇČAŠILA

Ako prvý krok na budhistickej ceste je usporiadaný život. Ideálne by mala morálka vyvieriť prirodzene zo srdca, ale v začiatočníckom štádiu väčšina ľudí potrebuje základné pravidlá spôsobu života.

Hlavnou zásadou je vyvarovať sa zabíjania akýchkoľvek živých bytostí. Aby dodržiavali túto zásadu, mnohí budhisti sa stali vegetariánmi.

Ďalšou zásadou je nebrať, čo nám nedajú. Získavanie čohokoľvek cestou, ktorá iným spôsobuje utrpenie, nie je správne.

Zdôrazňuje sa aj zdržanlivosť. Týka sa hlavne sexuálnej aktivity, ktorou sa ubližuje iným. Sex môže zapríčiniť rozličné problémy, preto ho treba ovládať. Zdržanlivosť sa týka aj klamaní, ohovárania, klebetenia, vydierania ap. Nerozprávať to, čo môže spôsobiť bolesť iným. Alkohol a drogy sú považované za únikové cesty z ťažkých životných situácií. Ich užívanie je prekážkou k poznaniu.

Budhizmus káže zarábať si na živobytie spôsobmi, ktoré neublížujú, nespôsobujú utrpenie, ani nevykorisťujú iných ľudí, zvieratá a prostredie. Neublížovanie sa vzťahuje na svet ako celok, každý čin vplýva na celý vesmír. Morálka sa nemá používať ani ako palica na iných.

Ak sme dosiahli istý stupeň sebapoznania, vieme trochu o vlastných zlyhaniach, preto nesúdime. Múdry človek sa stará o svoje chyby, usiluje sa napraviť ich a nezaoberá sa chybami iných.

HARA

Je miesto asi 5 cm poniže pupka. Keď tam na dlhší čas sústredíme pozornosť, ako by sa v mozgu zapojila ďalšia pamäť. Začneme chápať súvislosti. Skúste si do *hary* umiestiť krik rozhnevaného šéfa, za chvíľu zistíte, že vám šéf neprekáža, že ste pokojní. Práca s *harou* je spôsob, ako byť

stále v mieri a pohode. Každá nepríjemná udalosť automaticky vnímaná *harou* vyvolá len príliv energie. *Hara* poskytuje obrovský energetický potenciál umelcom, adeptom bojových umení, ale i vrcholovým športovcom a laikom.

NIRVÁNA

Koniec cesty sa v raných textoch prirovnáva k vyhasnutiu lampičky, ktorej dochádza olej. Zaniká túžba existovať ako osoba, alebo existovať vôbec. Túžba a odpor sa vytratia. Sebaklam nahradí poznanie, stav najvyššej blaženosti, ktorý sa nedá opísať. Život v tele môže pokračovať, ale nakoniec nastane ďalší, rovnako neopísateľný prechod pri fyzickej smrti. To je *parinirvána*, stav mimo všetkých predstáv a slov.

Dnes máme sklony oddeľovať budhizmus od iných indických tradícií. V skutočnosti je ich súčasťou. Brahmani a rišiovia veria, že existuje najvyššia realita, čiže duch, ktorú volajú *Brahma*. Možno ju nájsť v srdci človeka, a v tom prípade sa nazýva *átman*, čiže duša. Veľkí rišiovia upanišád zdôrazňovali nepoznateľnú povahu *Brahmu* a *átmana*. Budha netvrdil, že neexistuje nijaký *átman*, ako si mnohí budhisti mysleli. Skôr mal na mysli, že čokoľvek, čo si myslíme o *átmane*, nie je *átman*. Ale človek sa môže očistiť a otvoriť, aby ho *átman* naplnil. Potom ním môže byť.

Objavili sa pokusy kombinovať tradičné meditačné metódy so západnými psychoterapeutickými technikami, ktoré sa osvedčili pri problémoch spojených s rozvojom osobnosti. Menšie ciele, ktoré si v živote kladieme (získanie bohatstva, moci, slávy ap.) sú falošnými cieľmi. V hĺbke duše to vieme, a predsa sa bojíme, že by sme sa museli čohosi vzdať. Podporuje to aj horúčkovitá činnosť súčasného sveta. Máme rozpaky z veľkého výberu učení. Sú ľudia, ktorí si v tom iba preberajú. V istom bode sa človek musí rozhodnúť pre nejaký smer. Keď si raz vyberie, mal by aj vytrvať. Len čo učenie naozaj začne „pôsobiť“, často sa objavia ťažkosti, niekedy značné. Napríklad sa môže stať, že človek sa musí vyrovnáť s vecami, ktorým sa roky vyhýbal. Ego sa tak ľahko nepoddá. Každý pokrok si vyžaduje čosi ako smrť starého ja. Často

vzniknú mučivé pochybnosti. *Mája* (mámenie sveta zmyslov) nás zvádza z cesty. Stalo sa to aj Budhovi v noci pred osvietením.

Treba vytrvať, ale aj vedieť opustiť skupinu alebo učiteľa, keď je jasné, že prestali byť prospešní. Môže sa stať, že to označia za zlyhanie. Budha sa neobával odísť od svojich učiteľov, keď zistil, že ho už viac nemajú čo naučiť. Nováčikovia často očakávajú, že všetci ľudia v skupine sú absolútne dobrí. V skutočnosti majú temné aj svetlé stránky. Netreba sa nechať znechutiť ak sa ukáže, že dobrý učiteľ, má aj svoje slabosti. Ale ani sa nedať oslniť charizmatickými učiteľmi, ktorí hľadajú zástupy prívržencov, posluhovanie, slávu, moc, bohatstvo. Práví učelia vždy žili v ústraní, nevyhľadávali davy ani svetský úspech. Nežiadali ani almužnu, mlčky na ňu čakali. Je na žiakoch, aby prispeli podľa svojich možností. *Dharma* sa nedá zaplatiť, je to niečo, čo by sa malo dávať zadarmo. Tí, ktorí učia masy, často pridávajú k tomu lákavé sľuby.

Na začiatku žiak hľadá učiteľa a skupinu, lebo potrebujeme informácie, vedenie a podporu. Ale v budhizme je vždy hlavným cieľom pomôcť jednotlivcovi, aby sa stal slobodným, nezávislým. Učiteľ alebo skupina, ktorá tomu napomáha je správne zameraná. Príliš oddaný stúpenec môže prispieť k vlastnému zotročeniu, pretože je ťažké stať sa dospelým, vždy má pokušenie hľadať si niekoho, kto zaňho bude rozhodovať a formovať jeho život. Znamená to stať sa ovcou, čo je pohodlné, lebo netreba za seba myslieť ani konať. Takú ovcu však možno podojiť, aj ostrihať!

Dobří učelia radia zachovávať si centrum sily a sebadôvery v sebe samom a nedať sa z neho vytlačiť. Byť dospelý a byť zodpovedný za svoje činy i myšlienky. Zodpovednosť nemožno preniesť na iného. A treba odolať pokušeniu dostať sa priveľmi blízko k učiteľovi, získať si jeho uznanie a náklonnosť. Ale nestáť ani priveľmi ďaleko. Tibetské príslovie hovorí, že *guru* je ako oheň. Ak človek stojí priveľmi blízko, spáli sa, ak stojí priveľmi ďaleko, nemá ošoh z jeho tepla a zmrzne.

Ego sa považuje za príčinu našich vlastných problémov aj problémov sveta. Zo

všetkých problémov s egom je najväčšou pascou duchovná nadutosť. Tradične sa tvrdí, že ide o bytosť ovládanú prapôvodnými energiami–démonickú bytosť. Môže k tomu dôjsť preto, že cvičením sa vytvárajú silné psychicko–duchovné energie. Tie sú neutrálne, avšak dajú sa použiť na rôzne účely. Určite sa dajú použiť na prekonávanie ega, ale ego ich tiež môže využiť na sebecké ciele. Osobitne zraniteľní sú *gurovia*, lebo majú obdiv a dôveru. Človeku môže stúpnuť do hlavy sláva. Nebezpečné je byť učiteľom z povolania. Na prvý pohľad to vyzerá správne. Veď človek slúži, a ak to môže robiť profesionálne, o to lepšie. Avšak stáva sa, že odvráti pozornosť od svojho vlastného cvičenia, lebo to vystrieda práca. Teší sa úcte, ktorá nezodpovedá jeho skutočnej duchovnej úrovni. Je to tvrdá skúška kvality učiteľa.

Trvalá zmena prichádza dlho a pomaly. Cvičiť treba pravidelne, ale nestať sa duchovným atlétom, ktorý sa usiluje lámať rekordy. Netreba pridlho vysedávať v meditácii, znášať v kolenách bolesť, prečítať množstvo kníh. V skutočnosti človeka prehnané úsilie čoskoro vyčerpá. Cvičenie nemá byť utrpením. Ľudia na Západe nemajú o sebe veľmi dobrú mienku, trpia hlboko zakorenenými pocitmi viny a nenávisťou k sebe. Preto sú na seba tvrdí, a tvrdí sú aj na iných. Potrebné je zmäknúť, otvoriť svoje zatvrdnuté srdcia. V podstate o tom je budhistické učenie, najmä *mahájánske*, s jeho hlavným dôrazom na súciti.

Existujú aj veľmi tvrdé formy budhistickej meditácie. Niektorých ľudí na Západe tvrdé formy priťahujú. Majú pocit, že prostredníctvom nich prekonajú utrpenie, stanú sa naň necitlivými. Budhizmus však učí, aby sme boli otvorení a citliví na prudkú bolesť z utrpenia, ale aby sme tiež boli schopní prijať ho a prežiť. Nikdy človek nevie, z ktorej strany príde poučenie. Otvorenosť znamená stretávať sa so svetom za iných než vlastných podmienok a predstáv. Otvorenosť však nie je naivita alebo bezvýhradná dôverčivosť. Treba voliť strednú cestu.

Keď sa poznanie začína prehlbovať, človek nemá lipnúť na svojich názoroch. Domnieva sa, že pochopil zmysel života. Potom dostane facku, keď sa mu krásny obraz

sveta rozpadne v tvrdej realite. Vznešené predstavy sú dočasné a nedokonalé. Začiatočníci sú často oveľa otvorenejší než dlhodobí hľadači. Zenový majster Šunrju Suzuki Róši, ktorý veľa rokov pracoval v USA, mal dobrý dôvod nazvať svoju najznámejšiu knihu „Zenová myseľ, začiatočníkovia myseľ“.

Budhisti popísali cvičenia v obrovskom množstve textov. Vznikla paradoxná situácia: záplava slov, ktoré však považujú len za slabé vyjadrenie skutočnosti, ba často skutočnosť len zahmlievajú. Tvrdia, že význam má len prax. Načo potom toľko slov?

SATI – SILA BDELEJ POZORNOSTI

Budha zdôrazňoval význam cvičenia všímavosti a pozornosti–*sati*. Učitelia hovoria o všímavosti a múdrosti (*sati – paññá*) súčasne. To znamená, že keď máme všímavosť, objaví sa tiež múdrosť, a že čím viac je všímavosti, tým hlbšia je múdrosť. Zármatok je bolestný a väčšina ľudí si ho neželá. Keď k tomu dokážeme byť všímaví, potom vznikne múdrosť. Ak sa utrpenie pokúšame ignorovať, len prehlbujeme svoju nevedomosť.

Učiteľa zenu oslovil žiak:

„Majstre, ako to, že si stále taký vyrovnaný, usmievavý, pohotový?“

„To preto, že keď mám hlad jem. Keď som ospalý, idem spať.“

„Ale to predsa robíme všetci.“

„Kdeže. Ty keď ješ, rozprávaš. Keď máš byť bdely, spíš. Keď máš spať, snívaš. Keď máš počúvať, rozprávaš.“

