

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra společenských věd

Diplomová práce

Bc. Monika Vysloužilová

Učitelství německého jazyka pro 2. stupeň ZŠ a učitelství základů  
společenských věd a občanské výchovy pro SŠ a 2. stupeň ZŠ

## **Buddhismus jako filozofie, náboženství a životní styl**

**Prohlášení:** Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího diplomové práce PhDr. Petra Zimy Ph.D., s použitím uvedených pramenů a odborné literatury.

V Olomouci dne 29. 4. 2020

.....

podpis autora

**Poděkování:** Děkuji vedoucímu diplomové práce PhDr. Petru Zimovi Ph.D., za odborné vedení práce, poskytování cenných rad a zapůjčení literatury k práci.

# Obsah

Úvod.....	6
1 Indie v období života Buddha.....	7
1.1 Dějiny indického myšlení.....	7
1.2 Období života Buddha .....	13
2 Život Buddha .....	15
2.1 Od narození k odřeknutí světa.....	15
2.2 Putování a dosažení osvícení.....	16
2.3 Život po osvícení .....	17
2.4 Charakteristika a podoba Buddha.....	19
3 Buddhistické náboženství.....	22
3.1 Základní principy buddhistického náboženství .....	22
3.2 Učení Buddha .....	24
3.2.1 Čtyři vznešené pravdy.....	24
3.2.1.1 První vznešená pravda .....	25
3.2.1.2 Druhá vznešená pravda .....	26
3.2.1.3 Třetí vznešená pravda .....	29
3.2.1.4 Čtvrtá vznešená pravda .....	30
4 Buddhistická morálka.....	32
4.1 Etické principy.....	32
4.2 Karma.....	35
5 Buddhismus jako životní styl.....	38
5.1 Život buddhistů.....	38
5.2 Buddhistické nauky a metody .....	42
5.2.1 Meditace .....	42
5.2.2 Buddhistická cvičení.....	45
5.2.3 Ájurvéda.....	48
5.2.4 Feng-šuej.....	50
5.2.5 Mandaly .....	52
6 Význam Buddhova učení pro dnešek.....	54
6.1 Význam Buddhova učení .....	54
6.2 Buddhistické směry.....	55

6.2.1	Zenový buddhismus .....	57
6.3	Současný buddhismus ve světě .....	59
7	Využití tématu ve výuce OV a ZSV .....	61
	Závěr .....	63
	Prameny a literatura .....	64

## Úvod

Cílem mé diplomové práce je posoudit pojetí buddhismu z hlediska filozofie, náboženství a životního stylu. Dalším záměrem je poukázat na to, že mnoho nauk a metod vycházejících z buddhismu se dnes běžně používá a mají svůj význam. Dále se pokusím uvést příklady možného využití tématu buddhismu ve výuce občanské výchovy a společenských věd.

Buddhismus patří mezi nejrozšířenější světová náboženství. Ze své původní vlasti Indie se toto náboženství postupně rozšířilo do celého světa. Buddhistické myšlení velmi obohatilo i jiné kultury, národy a životy mnoha lidí. Také buddhistické tradice a nauky vzbuzují v západním světě stále větší zájem a jsou velmi oblíbené mezi velkou částí populace. Mezi ně patří například meditace, jóga, feng-šuej či alternativní medicína. Základem buddhistické filozofie je soustředění se na život, který probíhá právě teď a tady a jeho smysluplné a kvalitní prožití. Buddhismus zkrátka nabízí mnoho výhod dnešnímu modernímu světu, a proto se k němu přiklání stále více lidí, kteří praktikují ve svém životě alespoň některé buddhistické metody.

Práce je rozčleněna do sedmi kapitol. V první kapitole nejdříve přiblížím indické myšlení a Indii, která je původní vlastí Buddhova učení. Druhá kapitola se věnuje podrobnějšímu nastínění života Buddhy a usnadňuje pochopení následující problematiky výkladu Buddhova učení v dalších kapitolách. Ve třetí kapitole se zaměřuji na hlavní znaky buddhistického pojetí náboženství a dále zde vysvětluji Buddhovu nauku, která má velký význam pro celé buddhistické myšlení. Ve čtvrté kapitole vykládám buddhismus jako etický systém, protože buddhismus klade důraz především na mravní hodnoty. Také zde vysvětluji buddhistický mravní zákon známý pod pojmem karma, který hraje v této filozofii důležitou roli. V současnosti buddhismus chápeme především jako životní styl, proto se v páté kapitole soustředím právě na tuto problematiku. Představuji zde, jak vypadá život buddhistů a jak lze využívat buddhistické tradice a metody v každodenním životě. V šesté kapitole uvádím hlavní význam Buddhova učení pro život a podobu současného buddhismu jako jednoho z nejrozšířenějších světových náboženství. V poslední sedmé kapitole se snažím najít různé možnosti využití buddhismu ve výuce občanské výchovy a společenských věd. Upozorňuji také na to, že právě zařazení buddhistických myšlenek by bylo pro žáky velmi přínosné.

# 1 Indie v období života Buddhy

Dříve než se budu zabývat problematikou chápání Buddhova učení, je vhodné si nejdříve přiblížit dějiny indické filozofie a Indii v době života Buddhy.

## 1.1 Dějiny indického myšlení

Dějiny Indie nezačínají příchodem védských Árijů, jak je již obecně známo, ale mají základy daleko hlubší. Již ve třetím tisíciletí př. n. l. existuje v poříčí Indu vyspělá městská civilizace, která asi v polovině následujícího tisíciletí dosahuje svého vrcholu. Etnická příslušnost tehdejšího obyvatelstva není však doposud prokázána, ani nevíme jistě, zda bylo obyvatelstvo vůbec etnicky jednotné. Také společenské zřízení a kulturní prostředí této civilizace nám ještě klade řadu důležitých otázek. Bylo odhaleno mnoho nepřímých důkazů na kulturní úroveň a atmosféru doby. Řada z nich nepoukazuje na souvislost s dalším kulturním vývojem v Indii, řada jiných zase tvrdí opak. Zde by bylo pro nás velmi důležité vědět, zda to, v čem nacházíme určitou spojitost s pozdějším vývojem, je vlastním výtvozem tehdejší městské kultury nebo kulturním důsledkem ze strany případného ještě původnějšího praobyvatelstva.<sup>1</sup>

Na začátku druhé poloviny druhého tisíciletí př. n. l. městská civilizace náhle zanikla. V průběhu druhého tisíciletí již předpokládáme vnikání prvních vln Árijů do severozápadní Indie. V době, kdy přicházeli v jednotlivých proudech do Indie, bylo hlavním zdrojem jejich obživy pastevectví, ale už začínali pěstovat i některé kulturní plodiny. Postupně se tak v Indii z nich stále více stávali zemědělci. Byl to bojovný lid, měl moderní válečnou techniku - ve všech základních ohledech se zkrátka projevovali jako ostatní indogermánské skupiny, jak je známe při jejich vstupu do historie. Árijové, jakožto dobyvatelé Indie, se pokládali za nadřazené původnímu obyvatelstvu, které bylo většinou na vyšším kulturním stupni. Ze svých dřívějších sídel si přinesli jednoduchou polyteistickou mytologii, ve které vystupovaly do popředí racionální prvky. I v tomto směru je původní védská mytologie srovnatelná s ostatními indogermánskými mytologiemi. V čele pantheonu stojí nejvyšší Bůh, který zastával úlohu otce všech ostatních bohů, z nichž každý má posléze určité postavení a funkci. Stejně jako ostatní indoevropské skupiny i Árijové nespátřují ve světě nic záhadného ani zlého. Proti nástrahám přírody a života mají mocné zbraně: bohy, kteří jsou na jejich straně a pak hlavně velkou sebedůvěru. Geografické a klimatické podmínky umožňují Árijům

---

<sup>1</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Mat'a a DharmaGaia, 1995. s. 13

pokračovat a rozvíjet typ jejich dřívějšího hospodaření, pastevectví a také pěstování plodin mírného pásma.<sup>2</sup>

V tomto období nastává v Indii tzv. období véd. Vědy jsou nejstarší památky duchovní kultury Árijů. Jejich vznik spadá do védského období starověké Indie, přibližně do doby 1500-500 př. n. l. Jedná se o sbírky převážně náboženských hymnických básní, ve kterých je postupně vytvářena a ustálena bohatá, barvitá polyteistická mytologie. Svým rozsahem jsou vědy asi šestkrát větší než bible. Dávají nám možnost poměrně podrobně pochopit i životní podmínky tehdejšího obyvatelstva. Jako celek na nás dnes tato nejstarší védská tradice nepůsobí nijak zvlášť esteticky emotivně, avšak některé zpěvy vynikají dodnes svou lyrickou krásou.<sup>3</sup> Vědy se po mnohá staletí předávaly pouze ústně, až později byly zaznamenány písemně. V užším smyslu se vědy dělí na čtyři: Rg-véda, Sáma-véda, Jadžur-véda a Atharva-véda. Každá véda plnila určitou funkci a měla svého kněze. Jejich recitace představovala nejdůležitější složku přinášení obětí bohům. K oběti byla nutná spolupráce všech čtyř (respektive na počátku védského období pouze tří, neboť Atharva-véda se teprve tvořila). Ze všech kněží vynikli nejvíce v období bráhmanských textů brahmáni, kteří původně neměli žádnou vlastní vědu ani žádnou konkrétní specifickou funkci. Postupně si přivlastňovali vznikající Atharva-védu. Z tohoto nevýhodného postavení se povznesli tím, že během generací přesvědčili ostatní, že nejdříve sledují celou oběť ve vlastní mysli, až posléze provádějí a tím korigují eventuální chyby ostatních, kteří recitovali a zpívali. Vědy se tradovaly v jednotlivých kněžských rodinách a postupem času vznikly různé školy jednotlivých véd.<sup>4</sup>

Všichni Árijové měli naslouchat védům, protože získání znalosti védů bylo chápáno jako druhé narození člověka. Ke konci tohoto období se již projevilo rozlišení a sociální stratifikace mezi Árijí. Jednotlivé vrstvy ve společnosti tvořili: kněží (bráhmani), bojovníci (kšatriové), pracující zemědělci a řemeslníci (vajšijové). Toto rozdělení je projevem postupné sociální diferenciaci, zatím nemá ještě charakter pozdějších kast, ale stalo se pro ně východiskem. Jestliže dnes chápeme védské období jako určitou časově vymezenou etapu, nesmíme si ji představovat jako nějaký úsek statický, zcela bez vývoje. Docházelo ke změnám a pohybům všeho druhu, uvnitř společnosti nebo i v myšlení a kultuře. Vývoj védské společnosti probíhal podobně jako třeba vývoj řeckých kmenů po jejich proniknutí do středomořské oblasti. V těchto „nových“ společnostech se začíná postupně objevovat

---

<sup>2</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Maťa a DharmaGaia, 1995. s. 14,16-17

<sup>3</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Maťa a DharmaGaia, 1995. s. 17

<sup>4</sup> BONDY, Egon. *Indická filozofie*. Praha: VOKNO, 1991. s. 13



spontánní nedůvěra v systém tradiční mytologie. V některých textech védského písemnictví se začali objevovat verše i celé zpěvy, které ukazují již pokročilý rozklad obecné důvěry v tradiční mytologii. Objevují se pokusy vymyslet nejvyššího, případně jediného boha. Postupně jsou dosazovány na toto místo jednotlivé kosmické veličiny, jako například čas, prostor, oheň později i hlad či smrt, pak také nejobecnější pojmy, které už mají charakter skoro filozofických kategorií - bytí, nebytí. Následující ukázka filozofického textu jasně ukazuje na stupeň, ke kterému dospěla destrukce tradiční mytologie.<sup>5</sup>

*„Nebyla jsoucna a ani nejsoucna tehdy,  
nebylo vzdušného prostoru ani nebe nad ním.  
Co se hýbalo? Kde? Kdo k ochraně bděl?  
Byla to voda, hluboká, nesmírná?*

*Nebylo smrti, nesmrtelnosti v onen čas,  
nebylo stopy po noci a dni.  
Samo sebou jen „to“ bez dechu dýchalo.  
Mimo to nic nebylo jiného...*

*Tma byla na počátku, pokrytá tmou,  
v ní toto vše jako nerozlišená spousta vod.  
Tam zárodek zahalen v prázdnotu hluchou –  
to jediné povstalo mocí tvůrčího vznícení.*

*V něm se nejdříve zrodila touha –  
to byl první výron mysli.  
V srdci hledající rozvážně moudří  
v nejsoucnu našli odůvodnění jsoucna.*

*Napříč rozpjali k měření šnůru:  
bylo vůbec něco dole, bylo něco nahoře?  
Oploďující moc byla a síly:  
dole prasíla, nahoře podnět.*

---

<sup>5</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Maṭa a DharmaGaia, 1995. s. 17-20

*Kdo v pravdě ví, kdo na světě může říci,  
odkud vše vzniklo, odkud se vše vytvářelo.  
Bozi se zrodili později s tímto světem.  
Kdo tedy ví, z čeho svět povstal.*

*Ten, jenž toto stvořil svou mocí,  
ať sám vše vykonal nebo ne,  
on bdící nad světem v nejvyšším nebi,  
jistě to ví – nebo neví to ani on sám.<sup>6</sup>*

Tento text ukazuje na to, že v této době byl již védským myslitelům k dispozici značně vyspělý pojmový aparát, který otevírá cestu k osamostatnění speciální disciplíny, zabývající se výkladem skutečnosti – filozofie. Text už má filozoficky stejnou hodnotu jako nejstarší zlomky řeckých myslitelů, předcházejících ještě milétské škole.<sup>7</sup>

Védské období se dělí podle doby vzniku na tři části: období starovědské čili doba hymnů (1500-1000 př. n. l.), období obětní mystiky (1000-750 př. n. l.) a období upanišád (750-500 př. n. l.). Nejstarším obdobím je doba hymnů, která podává názorný obraz o životě a náboženských představách Indoárijců té doby. Nejstaršími bohy byly přírodní síly a živly – nebe, země, oheň, voda, světlo a vítr. Tyto přírodní síly považovali Árijové za osoby, které žijí, mluví a jednají stejně jako lidé. První zárodky filozofického myšlení se objevují v otázkách, zda se za mnohými bohy neskrývá jediný prazáklad světa. Myšlenka jednoty, která se později stala ústředním tématem indické filozofie, vznikla tedy již v této nejstarší době. S tímto úpadkem starovědské víry v bohy a se zrozením myšlenky všejednoty dozrál čas pro další krok indického ducha, kterým okamžitě dosáhl zcela jedinečného vrcholu. Období obětní mystiky, v němž védští Indové rozšířili oblast své moci východním směrem, je významné tím, že se v něm zformovaly společenské instituce, které jsou od té doby nejtypičtější pro veškerý život v Indii a dodnes určují ráz hinduistické Indie. Touto institucí je kastovní systém – rozdělení společnosti do jednotlivých kast neboli vrstev. Důvodem vytvoření kast byla nutnost oddělení početně slabší vrstvy árijských vládců a dobytých od původních obyvatel. V tomto systému měli nejvyšší postavení bráhmani – kněží, duchovenstvo. Pod nimi stáli kšatrijové – vládci, bojovníci, o stupeň níž vajsjové – svobodní lidé (obchodníci, řemeslníci). Pod nimi ještě byli šúdrové – dělníci, služebníci a nejnižší stáli

<sup>6</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Maťa a DharmaGaia, 1995. s. 20-21

<sup>7</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Maťa a DharmaGaia, 1995. s. 21

párjové – zapuzení, tzn. domorodé kmeny, které podržely svou víru, váleční zajatci a otroci, kteří stojí na okraji společnosti. Pro vývoj duchovního života bylo zvláště důležité tvořící se a upevňující se privilegované postavení bráhmanské kasty. Kromě bráhmánů neexistovala žádná jiná duchovní moc, proto se stávali nepostradatelnými prostředníky při všech důležitých událostech soukromého a veřejného života. Platnost královského posvěcení i narození, sňatek a smrt závisely na správném vykonání oběti, kterou mohli provádět jen brahmáni, zároveň měli monopol na všechno vyšší vzdělání, které bylo v jejich rukou. Od srovnatelných poměrů v Evropě se postavení bráhmánů odlišuje tím, že nikdy neusilovali o světskou vládu a nikdy ani nevytvořili uzavřenou církevní organizaci s duchovní hlavou v čele, byli a zůstali prostě stavem svobodných a rovnoprávných občanů. V tomto období se postupně formovaly a posunovaly do popředí filozofického zájmu dva pojmy *brahma* a *átman*, které jsou kamenem všeho dalšího hinduistického myšlení. Třetím a posledním védským obdobím je období upanišád.<sup>8</sup> Slovo upanišáda znamená „usednutí“ nebo „přisednutí“, rozumíme tím tedy přisednutí v samotě k ústnímu poučení mudrcem. Texty upanišád jsou závěrem bráhmanských textů, které reprezentují prozaické texty, tzv. áranjaky – „lesní učení“, naučení sdělované právě jen vybraným posluchačům v lesní samotě. Právě v upanišádách se konečně setkáváme se vznikem indické filozofie. Vznik nejstarších a nejdůležitějších upanišád předpokládáme v době mezi lety 800 a 600 př. n. l., jsou v nich vlastně nejstarší filozofické texty v dějinách lidstva vůbec. V nejstarší době bylo upanišád jen několik, ze kterých pak jen pět pokládáme za skutečně původní, předbudhistické. Celkový počet upanišád však překračuje něco přes sto, to jsou však texty pozdní, které rozebírají původní myšlenky a postupně se stále více přiklánějí k pozdějšímu hinduismu. Pro dějiny filozofie jsou nejdůležitější tyto upanišady: Čhándógja, Brhadáranjaka, Aitatéja, Kaušítakí a Taittiríja. Ostatní jsou pobuddhistické a podávají buddhismus v mystické variantě nebo většinou jen opakuji a propracovávají nauky klasických pěti upanišád. Přestože upanišady obsahují různé filozofické koncepce, nejdůležitější z nich je učení o átmanu a jeho jednotě s brahmou a o karmickém zákonu.<sup>9</sup> Pojmy átman a brahma, jejichž původ můžeme hledat už ve starší době, nabyly v upanišádách univerzálního významu. Je možné, že myšlenky s nimi spojené se původně zformovaly a byly předávány v prostředí kšatrijů, nikoli bráhmánů, kteří je přejali až později. Slovo brahma s původním významem „modlitba“ a „posvátné vědění“ se v průběhu dlouhého vývoje stalo nakonec univerzálním pojmem, obecným principem světa a

---

<sup>8</sup> STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filozofie*. Praha: Zvon, 1995. s. 32-35

<sup>9</sup> BONDY, Egon. *Indická filozofie*. Praha: VOKNO, 1991. s. 13-14

podstatou všeho bytí. Bohové, jsou jen projevy tohoto principu, a tedy podstata oběti nenáleží jim, ale vztahuje se za ně, k jejich podstatě. „*V pravdě byl tento svět na počátku brahma. Brahma stvořilo bohy. Jakmile stvořilo bohy, dalo jim vládnout nad světy...*“<sup>10</sup> Brahma znamená nejvyšší neosobní jsoucno a božství, teprve o něco později je z něho odvozen osobní bůh Brahma. Vedle brahmy je druhou filozofickou kategorií átman, což je podstata člověka. Stejně tak jako brahma, prošel i pojem átman dlouhým vývojem a přetvářením. Původně označoval „dech“ a „dýchání“, ale později nabyl významu „podstata“ nebo také „vlastní já“. Átman je tedy vnitřní jádro našeho vlastního já, k němuž pronikáme, když si od člověka jako jevu odmyslíme jeho tělesnou schránku a když od dýchajícího já („psyché“) pak oddělíme všechno, co je chtění, myšlení, cítění a žádostivost. Tak dospějeme k neuchopitelnému nitru naší bytosti, pro které máme slovo „já“ či „duše“, tedy výrazy vyjadřující pojem átman.<sup>11</sup> Pokud se člověk prostřednictvím meditace přiblíží k poznávání tohoto neproměnného základu, pocítuje nepopsatelnou blaženost. Když člověk splývá s átmanem (zbavuje se při tom vlastního vědomí), vymaňuje se úplně z pout světa.<sup>12</sup>

Rozhodující krok za tento vývoj obou pojmů, který byl učiněn v době upanišád, záležel v poznání, že brahma a átman jsou *jedno*. Ve světě tedy existuje pouze jedno jediné pravé jsoucno, které se v pohledu na svět jako celek nazývá brahma a poznávané v jednotlivé bytosti jako átman. Brahma je veškerenstvo, prazáklad všech věcí, avšak brahma se projevuje v našem lidském těle jako átman. Je důležité vidět átman všude, protože v něm poznáváme celý vesmír. Jak tvrdil i Jádžnaválkja v rozhovoru se svou manželkou Maitréjí, která ho žádala o poučení. „*Vpravdě je třeba usilovat o chápání vlastního já, Maitréjí, a o něm uvažovat; kdo viděl, slyšel, pochopil a poznal pravé já, ten poznal celý tento svět!*“<sup>13</sup> Filozofická koncepce brahmy a átmanu je nepochybně nejvýznamnějším obecně platným výsledkem období upanišád. Vystupují tu však zde ještě další dvě koncepce, které mají pro další cestu indického myšlení velký význam. Je to koncepce reinkarnační a koncepce o skutkové odplatě – karmanu. Nauka o putování duší a vysvobození výrazně formovala a ovlivňovala náboženské i filozofické představy indického lidu od této doby až dodnes. Co se vlastně stane s člověkem po jeho smrti? Každý se zrodí podle toho, z čeho je nyní, jak jedná a jak žije. „*Kdo koná dobro, zrodí se jako dobrý, kdo koná zlo, zrodí se jako zlý; svatým se stane svatými skutky a zlým zlými.*“<sup>14</sup>

<sup>10</sup> STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filozofie*. Praha: Zvon, 1995. s. 36

<sup>11</sup> STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filozofie*. Praha: Zvon, 1995. s. 37

<sup>12</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Maťa a DharmaGaia, 1995. s. 36

<sup>13</sup> STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filozofie*. Praha: Zvon, 1995. s. 37

<sup>14</sup> STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filozofie*. Praha: Zvon, 1995. s. 39

To je myšlenka stěhování duší, jak ji podává indický myslitel Jadžnaválkja. Protože pouto k nové existenci vytvářejí a tuto existenci určují skutky (karman), podmínkou spasení je, aby člověk zanechal jednání, vzdal se sebe sama a překonal vůli k životu. To samo však ještě nestačí, zapotřebí je ještě vědění, což je osvobozující moc a pochopení. Vědění není nic jiného než sjednocení s átmanem. Pokud je átman v nás samotných, pak není třeba se někam ubírat, ale pouze dospět k poznání. Jadžnaválkja tvrdí: „*Kdo je bez žádosti, osvobozen od žádosti a v kom žádost vyhasla, kdo sám je svou žádostí, z toho duchové života neodcházejí.*“<sup>15</sup>

Nábožensko-filozofický výklad světa, celá jedna linie lidského myšlení a lidské snahy po poznání, zde dospěla svého závěrečného stádia.<sup>16</sup>

## 1.2 Období života Buddhy

Dostáváme se k Indii v období života Buddhy, která se co se týče sociálních podmínek, podstatně lišila od doby upanišád. V těch se pohybujeme stále jen ve vesnickém prostředí, ani v nejmladší vrstvě předbuddhistických upanišád prakticky městské prostředí nehraje žádnou důležitou roli. Sociální různorodost společnosti sice již pokročila značně daleko, ale úplně chybí města se svým převážně řemeslnickým, dělnickým a obchodnickým obyvatelstvem. Teprve až Buddhovo působení je už od začátku úzce spojeno se životem, rozvojem a problematikou prudce se rozvíjející městské civilizace. V Buddhově době se začala rozvíjet skutečná města a třídní diference nového, vyššího typu. K této změně samozřejmě nedošlo hned, indická města patrně existovala už v době Jadžnaválkjevě, ale jejich význam pro sociální změnu celé společenské kultury však nebyl takový jako za jednu nebo dvě generace později. Přesnou dobu, která dělí Jadžnaválkju od Buddhy neznáme, předpokládáme, že to jsou asi dvě generace, které je od sebe dělí. V Buddhově době dosahuje vrcholu také rozvrat a převrat staré zemědělské společnosti a utužují se kasty. Tento proces však začal už v době upanišád, kde se dozvídáme o brahmánech, stejně tak i o lidech, kteří bloudí Indií a zasvěcují se askezi nejen pro vnitřní duchovní potřebu, ale i proto, že se stali společenskými vydědenci. V Buddhově době je to všechno ale několikrát zmnohonásobeno. V době probíhající změny v ekonomické základně společnosti se objevují i lidé, kteří spolu se ztrátou starých sociálních jistot ztratili i životní jistotu vůbec. Proto neuspokojeni starou ideologií, náboženstvím a filozofií, hledají naprosto novou. Buddha proto tak rychle získává široké vrstvy, nejdříve z řad bráhmanů a z vyhnaných chudáků, kteří v kastovním systému byli ve všech ohledech

<sup>15</sup> STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filozofie*. Praha: Zvon, 1995. s. 39

<sup>16</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Mat'a a DharmaGaia, 1995. s. 42

bezbranní. Nejprve jim dává protikastovní buddhismus zejména znovu možnost se společensky zapojit. První mnišské obce měly téměř charakter výrobních družstev, mniši a mnišky pracovali pro trh a získávali tak ztracenou sociální jistotu. Právě to byl jeden z hlavních momentů pro úspěšnost Buddhova učení.<sup>17</sup>

Filozofické předpoklady pro vznik Buddhova učení už byly také připraveny. Tím, že na konci védského období ovládly na řadu staletí pole magické rituály, nedošlo v tehdejší době v Indii ke vzniku monoteismu. Závěrem tohoto období došlo k ustálení dvou pojmů brahma a átman a koncepce reinkarnací podle karmy. Výsledkem byl vznik koncepce, kterou můžeme nazvat jako teosofickou. Je to však současně koncepce naprosto bezvýhodná, nevývojová, není tu kam jít dál a co poznávat jiného. Celá upanišádová tradice po dva a půl tisíce let nepřinesla nic nového. Bylo to tím, že upanišádová tradice o átmanu a brahmánu je slepou uličkou filozofického zkoumání. Oba pojmy brahma a átman jsou nejen bez zájmu, ale přímo bez možnosti jakéhokoli zájmu o tento svět a člověka. Když jsou jen ony pojmy pravou skutečností, pak nic, co člověk dělá, nemá význam. Ve skutečnosti to vůbec ontologicky ani není, je to jen iluze. Konání lidského života se nekoná, žádná karma nevzniká, není rozdíl mezi jednáním zlého a dobrého člověka. Kdyby toto měla být pravda, z lidské společnosti by už dávno nic nezbylo. Právě touto situací se připravila půda pro Buddhovo učení.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> BONDY, Egon. *Indická filozofie*. Praha: VOKNO, 1991. s. 25-26

<sup>18</sup> BONDY, Egon. *Indická filozofie*. Praha: VOKNO, 1991. s. 26-27

## 2 Život Buddha

V této kapitole se pokusím podrobněji přiblížit život Buddha - zakladatele buddhistického náboženství. Nastínění a pochopení Buddhova života nám pomůže lépe porozumět buddhistické nauce.

### 2.1 Od narození k odřeknutí světa

Pravděpodobně kolem roku 560 př. n. l. v Lumbíní u města Kapilavatthu na indických hranicích dnešního Nepálu se narodil ušlechtilý princ Siddhártha Gautama, později známý jako Buddha. Princ byl předurčen k tomu, aby se stal jedním z největších náboženských učitelů světa. Jeho otcem byl král Šuddhódana z aristokratického kmene Šákjů a jeho matkou byla královna Mahá Májá, která prý sedmý den po jeho narození zemřela. Při obřadu jmenování dostal princ jméno Siddhártha, což znamená „přání splněno“ a bylo prohlášeno učenými brahmány, že princ se buď stane světovým vladařem, nebo se vzdá světa a stane se Buddhou.<sup>19</sup>

V princově dětství se stala velmi zajímavá příhoda, což byla neobvyklá duchovní zkušenost, která později, během jeho hledání pravdy, posloužila jako klíč k osvícení. Král pořádal slavnost k pozvednutí zemědělství, na kterou vzal s sebou i mladého prince s chůvami. Prince umístil na lůžko do chladného stínu osamělého stromu ke hlídání chůvám. Když chůvy odešly, aby zahlédly nádhernou podívanou slavnosti, v kontrastu k smíchu a veselosti slavnosti bylo vše tiché a klidné pod stromem, kde ležel princ. Byly zde všechny potřebné podmínky vedoucí ke klidné meditaci, a tak moudré dítě se posadilo se zkříženými nohama a využilo příležitosti k důležité praxi usilovné koncentrace na dýchání. Jakmile se chůvy vrátily, byly překvapené, když viděly dítě sedět se zkříženými nohama ponořené do hluboké meditace.<sup>20</sup>

Jako královskému dítěti se princ dostávalo vzdělání, jak se na prince sluší. Dostával také speciální výcvik ve válečném umění. Lov, vojenská cvičení, vzdělanost a dvorská zábava tedy vyplňovaly jeho nejmladší léta. Podle zvyklostí se princ v raném věku oženil se svou sestřenicí, s níž měl později syna Ráhula. Siddhártha měl přepychový život, který ho však neuspokojoval. Král Šuddhódana zajistil a poskytl všechno, co by jeho syn mohl potřebovat ke svému štěstí v životě a k úspěchu vladaře. Několik let strávil Siddhártha v pouhém užívání pomíjejících radostí královského paláce. Jednoho dne když vyšel z paláce, aby viděl svět

---

<sup>19</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 21-22

<sup>20</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 22-23

venku, přišel do přímého styku s holou skutečností života. Viděl věci, které nikdy předtím nespátřil. Byl to stařec, muž postižený chorobou a nebožtík oplakávaný příbuznými. První tři pohledy mu ukazovaly přirozené a nevyhnutelné jevy, které postihují všechny – stáří, nemoc a smrt. Čtvrtý pohled, kterým byl poustevník, naznačoval jak překonat strasti života a dosáhnout klidu a míru. Tyto nečekané pohledy posloužily princovi ke zvýšení jeho nutkání k odporu a vzdání se světa. Siddhártha přemýšlel o tom, co viděl a uvědomil si, že všechno na tomto světě je pomíjivé a nic není trvalé. Po dlouhém uvažování došel ke svému konečnému rozhodnutí, že se vzdá přepychového života v paláci a opustí svět při hledání pravdy a trvalého míru. Zanechal vše za sebou, opustil svou ženu a dítě, avšak netrápil se kvůli budoucímu štěstí a pohodlí své rodiny, jelikož bylo postaráno o hojnost všeho a dobrou ochranu. Nemůžeme říct, že by je miloval méně, ale lidstvo miloval víc. Tak se princ sám vypravil na pouť světem, aby hledal věčnou pravdu a mír. Bylo to odřeknutí prince v plném rozkvětu mládí a blahobytu, které nemá v dějinách obdoby.<sup>21</sup>

## 2.2 Putování a dosažení osvícení

Princ Siddhártha se vydává na pouť světem, aby došel k poznání. Hlavním smyslem jeho odchodu a hledání bylo najít odpověď na problém utrpení. Chtěl vědět, proč lidé trpí a jak by bylo možné toto utrpení ukončit. Siddhártha putoval severovýchodní Indií několik dlouhých let, je možné, že až deset let. Na cestách se setkává s řadou podobných poutníků, poznává svaté muže a mudrce, od kterých si osvojuje různá náboženská a filozofická učení. Rychle se naučil praktiky askeze a jógy, ve kterých brzo vynikal. Avšak s těmito metodami, které vedly jen k vysokému stupni duševní koncentrace, nebyl spokojen, protože nevedly ke skutečnému poznání, o které usiloval.<sup>22</sup> Ve svém dalším hledání toho, co je dobré se princ dostává k dalšímu mudrci, u kterého byl opět přijat jako jeho žák. Brzy zvládl jeho nauku a dosáhl nejvyššího stupně ve světské koncentraci, kdy se nedá říct, že vědomí existuje, ani že neexistuje. Siddhártha znovu dosáhl úplného ovládnutí své mysli, ale jeho konečný cíl byl pořád ještě daleko. Hledal to nejvyšší, *nirvánu*, úplné ukončení utrpení, vyhasnutí všech forem žádostivosti. Nespokojen i s tímto učením odešel odtud a uvědomil si, že není nikdo, kdo by byl schopen ho naučit hledané. Jeho duchovní aspirace jsou totiž daleko větší, proto nejvyšší pravdu musí nalézt v sobě samém a přestat hledat vnější pomoc.<sup>23</sup>

Siddhártha putoval opět dál sám, při svém hledání nejvyšší pravdy a míru, ale ani sebeintenzivnější přemýšlení ho dosud nedovedlo k cíli.

---

<sup>21</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 23-25

<sup>22</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Mat'a a DharmaGaia, 1995. s. 51-52

<sup>23</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 28



Za starých časů se v Indii přikládala velká důležitost obřadům, půstu a obětem. Dříve to byla populární víra, že žádného osvobození nelze dosáhnout jinak, než když člověk vede život v přísné askezi. Podle toho i Siddhártha Gautama vedl šest let nadlidský boj, ve kterém konal všechny formy přísné askeze. To znamená odříkání světských zájmů, trýznění těla, tak aby bylo možné dosáhnout pokroku v duchovním životě. Po dlouholeté askezi jeho tělo úplně vyhublo a jeho tělesná síla ho opustila. Čím víc své tělo mučil, tím víc se od něho jeho cíl vzdaloval.<sup>24</sup>

Jednoho dne si Siddhártha uvědomil, že tyto roky bolestivé askeze mu jen oslabily tělo. Uvědomil si že, fyzická zdatnost je důležitá k duchovnímu pokroku, a tak se rozhodl tělo střídavě živit a přijímat trochu prosté stravy. Když znovu získal ztracenou sílu, usedl pod fíkovník (známý jako „strom probuzení“) a rozhodl se, že nevstane, dokud nezjistí odpověď, kterou hledal tak dlouho. Buddhistická písma dokládají, že zlý bůh Mára ho pokoušel nespelněnými žádostivostmi a lákal ho na různé rozkoše, aby ho rozptýlil. Siddhártha se ale nedal zmást. Ponořil se do hluboké meditace, ve které si připomněl všechny své minulé životy. Dosáhl poznání řetězce narození a smrti a byl si jistý, že se zbavil nevědomosti a vášně svého já, které ho poutalo k tomuto světu. Když tak poznával, vnímal, jak se jeho mysl osvobodila od zákalu smyslné žádostivosti, od zákalu po věčné existenci a nevědomosti. Konečně dosáhl „osvícení“. Po ohromujícím zápase šestiletého úsilí se stal vlastním intuitivním poznáním Buddhou, to znamená „osvíceným“ či „probuzeným“. Jeho touhy a strádání byly rozptýleny a on jako Buddha vstoupil do nirvány.<sup>25</sup> Jeho slovy: „*Je to sféra, která není ani země, ani voda, ani oheň, ani vzduch..., která není ani tento svět, ani onen svět, ani slunce, ani měsíc. Je pouze konec strastí.*“<sup>26</sup> Tento zážitek je považován za počátek historie buddhismu jako náboženství.

### 2.3 Život po osvícení

Po dosažení dokonalého poznání a vstupu do nirvány, je už další Buddhova životní historie stručná, i když se právě od této doby rozvíjí jeho veřejné působení. Po svém osvícení se sedm týdnů postil a strávil klidnou dobu v hluboké meditaci pod stromem *Bódhi* („strom osvícení“) a v jeho blízkosti. Poté odchází k lidem, do Sárnáthu, kde se setkává i se svými dřívějšími askety, kteří ho předtím opustili. Právě k nim měl Buddha první promluva, začal je učit a hlásat o tom, k čemu dospěl. Vzal hrst rýže, ze které vytvořil na zemi kolo. To představovalo kolo života, stále se otáčející z bytí do bytí, ze života do života. Právě symbol

<sup>24</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 33-34

<sup>25</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 21-24

<sup>26</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 24

kola se často považuje jako zobrazení buddhistického učení. Toto kázání bylo pojmenováno jako *Promluva v Antilopím háji* nebo také *Roztočení kola nauky*.<sup>27</sup>

Brzy je Buddha obklopen prvními žáky, jejichž počet výrazně stoupá, jak postupně prochází celou Indií. Při svém putování Indií neúnavně vykládá své učení znovu a znovu jak svým žákům, tak všem, kteří ho přijdou o to požádat. Buddha líčil život v radovánkách, který vedl dříve, pak život v kruté askezi, nic z toho však nebyla ta pravá cesta do nirvány. Místo toho ukazoval na střední cestu, která je v životě ta správná a vyhýbá se oběma krajnostem.<sup>28</sup>

Jeho úspěch předstihuje všechno očekávání, a tak v jeho šlépějích vznikají a zůstávají první buddhistické obce. Rostoucí počet vyznavačů nového učení se časem rozlišuje na ty, kteří striktně dodržují učitelova pravidla a na ty, kteří nedodržují přísná pravidla, i když jinak v jeho učení věří. Tak vzniká zřejmě spontánně tzv. mnišská obec neboli *sangha*. Mniši byli pověřeni zachováváním a vyučováním buddhistické nauky, dalším účelem *sanghy* byla podpora mnichů v jejich snaze dosáhnout nirvány. Později bylo dovoleno i ženám, aby vstupovaly do *sanghy*, což byl další odklon od hinduistické tradice, který Buddha učinil. Během dlouhého indického období dešťů žili příslušníci *sanghy* ve *vihárách* neboli příbytcích. To byly počátky velkých klášterů, jak je známe dnes na mnoha místech Asie. Mnišská obec je přístupna každému, kdo přijme její pravidla, vzdá se občanského života a odejde do „bezdomoví“. Ostatní zůstávají laickými vyznavači, kteří Buddhovo učení přijímají, ale nedodržují přísná pravidla. Buddhistické mnišské obce se pozvolna staly důležitým kulturním i politickým činitelem.<sup>29</sup>

Po naplněném životě zemřel Buddha asi kolem roku 480 př. n. l. přibližně ve věku osmdesáti let. Můžeme se domnívat, že byl delší dobu nemocný, ale své putování nepřerušoval. Jeho stav se prudce zhoršil, když prý snědl pokrm z masa.<sup>30</sup> Buddha se tehdy přemohl a došel až na kraj vesnice, kde v háji stromů ulehl k odpočinku. Ležel na pravém boku a obklopovala ho řada učedníků. Stromy najednou, mimo své roční období, rozkvetly a zasypávaly ho květy. Buddha se ještě zeptal mnichů, kteří se shromáždili kolem něho, zda mají nějaké otázky ohledně jeho učení, ale všichni mlčeli. Poslední slova, která Buddha pronesl, zněla: „*Všechno, co vzniklo, podléhá zániku a smrti. Všechno je pomíjivé. Usilujte horlivě.*“<sup>31</sup> Když prošel několika stupni meditace, zemřel, aneb podle buddhistů dosáhl své

---

<sup>27</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 24

<sup>28</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Mat'a a DharmaGaia, 1995. s. 53-54

<sup>29</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 28-29

<sup>30</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Mat'a a DharmaGaia, 1995. s. 54

<sup>31</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 30

*parinirvány* – „oproštěn vnímání a pocitů“. Buddha uvedl do pohybu náboženský směr, který se rozšířil po celém světě a zůstává živou silou trvajícím po jeho úmrtí až do dnes.<sup>32</sup>

## 2.4 Charakteristika a podoba Buddhy

Indický princ Siddhártha Gautama se po dlouholetém úsilí stal „osvíceným“, poté byl známý jako Buddha Gautama. Buddhou se stal svým vlastním poznáním, nikoli narozením. Pálijský termín Buddha je odvozen od slovesného kořene „budh“ a znamená „rozumět“ nebo „probudit se“. Před svým vlastním osvícením se nazýval *bódhisattou*, což znamená, ten kdo usiluje o dosažení osvícení. Každý uchazeč o buddhovství prochází obdobím *bódhisatty*, které je plné intenzivního uplatňování a rozvíjení vlastností štědrosti, kázně, moudrosti, odříkání, vytrvalosti či rozhodnosti.<sup>33</sup>

Buddha byl jedinečnou bytostí a obdivuhodným člověkem, který se na tomto světě rodí jen zřídka. Rodí se ze soucitu ke světu, pro dobro, prospěch a štěstí bohů i lidí. Ke svému osvícení, kterého dosáhl svou vlastní moudrostí, neměl žádného učitele, a proto o něm můžeme říci, že byl nesrovnatelným učitelem. Okolnosti ho přinutily, aby myslel na sebe a hledal pravdu uvnitř sebe sama. Ponořil se do hlubokého přemýšlení a uvědomil si nejvyšší pravdu, kterou nikdy předtím nepoznal. Buddha je také nazýván vševědoucím, protože poznal všechno, co bylo třeba, aby dostal klíč k veškerému vědění.<sup>34</sup>

Buddha byl zrozen jako člověk, jako Buddha žil a také jako Buddha svůj život skončil, i když se stal díky svým vlastnostem neobyčejným. Na tento důležitý bod kladl velký důraz a nenechal nikomu prostor, aby si myslel, že byl bytostí nesmrtelnou. O Buddhovi se tvrdilo, že neexistoval žádný náboženský učitel, který by byl tak bezbožný jako on a přece byl tak bohu podobný. Svými stoupenci byl ve své době velmi uctíván, avšak nikdy si nepřivlastnil jakékoli božství. Vlastním úsilím dosáhl nejvyššího stavu dokonalosti zvaného buddhovství. Své osvícení si však nenechal jen pro sebe, ale hlásal světu skryté možnosti a nepřemožitelnou sílu lidské mysli. Ukázal, jak člověk může dosáhnout nejvyššího poznání a konečného osvícení vlastním úsilím a pozvedl tak hodnotu člověku. Pomáhal chudým a zanedbaným, povznesl životy zločinců, povzbuzoval slabé, sjednocoval rozdělené, poučoval nevědomé a objasňoval mystické. Všichni ho milovali stejně, jeho ušlechtilý příklad byl inspirací pro všechny. Všechny jeho faktory jako moudrost, vůle, soucit, odříkání, dokonalá

---

<sup>32</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 30

<sup>33</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 43

<sup>34</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 44

čistota, příkladný osobní život a jeho konečný úspěch, přiměly velkou část populace světa, aby vítala Buddhu jako největšího náboženského učitele, jaký kdy vůbec žil. On předal také svou univerzální povahou poselství lidstvu. Mnohé z našich moderních idejí jsou s ním v úzkém spojení. Veškerá bída a nespokojenost v životě je zaviněna, jak učil, sobectvím. Než člověk dosáhne vyrovnanosti, musí přestat žít jen pro sebe a své smysly, až potom splyne ve vyšší bytost.<sup>35</sup> Prostý stoupenec Buddhy by řekl: „*Čím více ho poznávám, tím více ho miluji. Čím více ho miluji, tím více ho poznávám.*“<sup>36</sup>

V nejranějším období buddhistického umění nebyla podoba Buddhy ještě zobrazována. Postupem času historický Buddha vstoupil po své *parinirvāṇe* do neviditelna, proto bylo nevhodné vytvářet jeho lidský obraz. Místo toho reprezentovaly Buddhu jen symboly, jako například strom *bódhi*, prázdný trůn, koleso, stopy jeho nohou nebo kůň bez jezdce. Počátkem našeho letopočtu se tato umělecká zvyklost začala měnit. V následujících staletích hrál Buddha v asijském umění významnou roli tak jako Kristus v umění Evropy. Asijští umělci se snažili vytvářet hodnoty probuzení hmotnou formou. První Buddhův obraz se objevil na jedné minci krále Kanišky. Buddha je na ní oděn v mnišském hávu, hlavu mu obklopuje svatozář, má drdol z vlasů, prodloužené ušní lalůčky a jednu ruku má zdviženou k požehnání.<sup>37</sup>

Buddha je mnohokrát zobrazen, jak sedí se zkříženýma nohama na lotosovém trůně, protože lotos má v buddhismu hluboký symbolický význam. Kořeny lotosu tkví v bahně pod vodou, avšak květ rozkvétá nad vodou. Stejně takový byl Buddhův život - žil ve zkaženém světě, ale zachoval si svou čistotu. Jedním z nejčastějších zvláštních znaků na jeho portrétech je svatozář, která mu obklopuje hlavu nebo celé tělo. Říká se jí *prabhāmandala* a představuje jeho božskost. Dalším znakem je hrbolek na temeni, který znázorňuje nadmozek s největší moudrostí, které Buddha dosáhl svým probuzením. Typické jsou také dlouhé ušní lalůčky, které ukazují na to, že Buddha jako princ nosil těžké zlaté náušnice s drahokamy a připomínají tedy, že Buddha odvrhl hmotné věci. Znakem jeho duchovní velikosti je také *úrna* neboli znaménko na čele mezi obočí. Na některých sochách může být *úrna* znázorněna vsazeným drahokamem. Charakteristickým znakem je také Buddhův úsměv, který představuje ideál klidu a míru. Oči mívá často zavřené, neznamena to však, že spí, ale je zahleděn dovnitř a medituje.<sup>38</sup> Jednu z typických podob Buddhy můžeme vidět na následujícím obrázku.

---

<sup>35</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 46-48

<sup>36</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 48

<sup>37</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 80

<sup>38</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 81-82

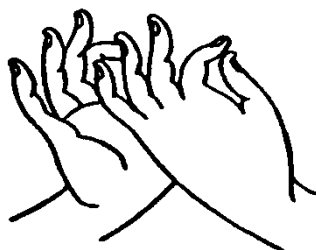


Obrázek č. 1: Buddhova podoba (Biographics, Siddhartha Gautama Biography: The Buddha [online]). Převzato z: <https://biographics.org/siddhartha-gautama-biography-the-buddha/>

Buddhova postava je ztvárňována v různých polohách neboli *ásanách* a s různými gesty jeho rukou čili *mudry* vyjadřujících učení nebo meditaci. Mudru učení či kázání představuje pravá ruka s dlaní dopředu, s ukazováčkem dotýkajícím se palce a s ostatními prsty vzhůru. Mudra, která znázorňuje hlubokou meditaci, to jsou ruce s dlaněmi složené v klíně, levá vespod pod pravou.<sup>39</sup> Na následujícím schématu můžeme vidět tři základní gesta.



Abhaja-mudra  
gesto uklidnění



Dharmačakra-mudra  
gesto učení Střední cesty



Dhjána-mudra  
gesto meditace

40

<sup>39</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 82

<sup>40</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 83

### 3 Buddhistické náboženství

V této kapitole se zaměřím na hlavní znaky a principy buddhistického pojetí náboženství. Dále se pokusím vysvětlit Buddhovo učení, které je základem celého náboženství.

#### 3.1 Základní principy buddhistického náboženství

Buddhismus je duchovní naukou. „*Toto učení je hluboké, těžko postřehnutelné, obtížné k pochopení, klidné, vznešené, tkvící mimo oblast logiky, sotva patrné a jenom moudrý je může pochopit.*“<sup>41</sup>

Buddhismus není v pravém slova smyslu náboženstvím, neboť není „systémem víry a uctívání“, díky nějaké podřízené vázanosti k nadpřirozenému bohu. Buddhismus nevyžaduje slepou víru od svých přívrženců jako u jiných typů náboženství, tato víra je zde nahrazena důvěrou založenou na poznání. Důvěra následovníka Buddhy je jako třeba důvěra studenta ke svému učiteli nebo důvěra pacienta vůči známému lékaři. I když buddhisté hledají útočiště u Buddhy, jako u svého učitele, který vytyčuje cestu čistoty, nejedná se však o nějaké otrocké poddávání se. Buddha ví, že nemůže získat čistotu pouhým hledáním útočiště u Buddhy, svého nesrovnatelného vůdce a učitele, nebo pouhou vírou v něho. Ani Buddha nemá takovou moc, aby smýval nečistoty druhých. Buddha jako učitel může být při hledání pouze nápomocný, za své očistění jsme však zodpovědní pouze my sami. Buddha není otrokem nějaké knihy ani neobětuje svoji svobodu myšlení, aby se stal stoupencem Buddhy. Má plnou volnost, aby uskutečnil svou svobodnou vůli a rozvíjel svoje poznatky až k rozsahu, kdy sám dosáhne buddhovství, protože každý je potenciálním *buddhou*. Je jasné a přirozené, že buddhisté považují Buddhu za svoji autoritu, ale sám Buddha pustil všechny autority z hlavy. Základní myšlenkou Buddhy je racionální porozumění. Těm kdo hledají pravdu, radí, aby nepřijímali cokoli pouze na základě autority druhého, ale aby uvažovali a posuzovali sami, zda nějaká věc je správná nebo špatná.<sup>42</sup>

Nyní, když víme, že v buddhismu neplatí pouhá slepá víra, mohl by se někdo ptát, zda není uctívání zobrazení Buddhy projevem náboženské úcty fyzickým předmětům, např. sochám, nebo obrazům mezi buddhisty. Přívrženci buddhismu neuctívají obrazy v očekávání světské nebo duchovní přízně, ale projevují úctu tomu, co daný obraz představuje. Záměrně se vciťují do toho, že jsou v přítomnosti Buddhy a tím získávají inspiraci, aby ho napodobili. Buddhisté pak neuctívají ani strom *Bódhi*, ale považují ho za symbol osvícení a tudíž hodný

---

<sup>41</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 190

<sup>42</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 197-198

uctění. Přestože mezi buddhismy převládají takové vnější formy poklony a úcty, Buddha není uctíván jako nějaký bůh. Podle slov Buddha: „*Ten, kdo mne nejlépe uctí, je ten, kdo nejlépe mé učení uskutečňuje.*“<sup>43</sup> Dále je také důležité poznamenat, že neexistují v buddhismu nějaké prosebné nebo přimluvné modlitby. Člověk se může sebevíc k Buddhovi modlit, ale nemůže být spasen. Buddhista se má spoléhat na sebe a snažit se, aby dosáhl svého osvobození a získal čistotu. Místo modliteb Buddha zdůrazňuje důležitost meditace, která je podstatou buddhismu. Meditace rozvíjí sebekontrolu, sebeovládání, sebeočistění a sebeosvícení.

V buddhismu také není všemocný Bůh, kterého je třeba poslouchat a bát se ho. Buddhismus popírá existenci nadpřirozené síly chápané jako všemocná bytost, nejsou v něm žádná božská zjevení ani zvěstovatelé Boha. Buddhismus si nedělá nároky na monopol pravdy a neodsuzuje jakékoliv jiné náboženství, jelikož buddhisté nevěří na zjevení božské bytosti. Buddhismus nevykládá žádná dogmata, kterým je třeba slepě věřit, žádné zásady, které musí člověk akceptovat na základě své dobré víry bez uvažování, žádné pověřivé obřady, které se musí dodržovat, žádné bezvýznamné oběti či pokání pro své očistění. Proto buddhismus nemůže být přesně nazván náboženstvím. Není systémem víry a uctívání, ani formou vztahu k nějakému bohu nebo božstvům, na nichž člověk závisí, a mají nad jejich osudem moc. Pokud však náboženstvím myslíme učení, které přijímá názor na život, který je nad povrchností, učení, které dává lidem vodítko k chování nebo osvobození od nesnází života, potom jistě je buddhismus náboženstvím náboženství.<sup>44</sup>

Buddhismus přetrvává už přes dva a půl tisíce let a během této doby prodělal hluboké a radikální změny. Jeho historii můžeme rozdělit na čtyři období. Prvním z nich (zhruba 500 let před naším letopočtem až do počátku našeho letopočtu) je období starého buddhismu, který z velké části odpovídá tomu, co bylo později nazýváno *hínajánou*. Druhé období (zhruba prvních 500 let našeho letopočtu) se vyznačuje nástupem *mahájány* a třetí (500-1000 n. l.) je obdobím *tantry* a *čchanu*. Pro moderního historika je buddhismus jevem, který ho musí v každém ohledu zneklidňovat, na jeho omluvu lze pouze zmínit, že toto náboženství nebylo založeno k užitku dějepisců. Nejenže máme naprostý nedostatek ověřených údajů z jeho historie v Indii, nejenže doba vzniku, autorství a zeměpisný původ většiny jeho dokumentů jsou téměř neznámy, ale dokonce i jeho nauky musí historika udivit jako nedostačující a prchavé. Buddhisté hned každé tvrzení vyvrátí protikladným a pravdy se nedoberete volbou jednoho z protikladných výroků, ale až kombinací obou. Co je potom, kromě charakteristické

---

<sup>43</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 200

<sup>44</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 199-202

terminologie, společné celé této řadě různých učeních a jaké jsou společné prvky, které nám dovolují je všechna nazvat „buddhistickými“? Z těch stabilnějších složek je nejvíce nápadná klášterní organizace. Její souvislost je základem, na kterém stojí vše ostatní. Dalším společným a stabilním prvkem je tradiční soustava meditací, které utvářely všechny generace buddhistů a které mají na každého, kdo se podrobí jejich vlivu, v podstatě jednotný účinek. Dále je pro všechny buddhisty společný jeden cíl, kterého se snaží dosáhnout a tím je „vyhasnutí já“. Jejich učení a praktiky obecně podporovaly takové ctnosti, jako je zklidnění, neulpívání, pochopení a laskavost k druhým. V písmech byla *dharma* přirovnána k chuti, Buddhovo slovo má podle nich chuť klidu, chuť osvobození a nirvány. Jsou to však chuti takové, které lze jen těžko popsat, a proto je nepoznají ti, co je odmítnou sami ochutnat. Posledním sjednocujícím prvkem je to, že po celou svou historii se buddhismus vyznačuje jednotou organismu. Je to dáno tím, že každý nový vývoj probíhá v návaznosti na ten předcházející. Nad buddhistickou schopností proměny musí užasnout každý, kdo vidí pouze konečné výsledky, oddělené dlouhými časovými intervaly. Ve skutečnosti jsou zde četná odstupňování, která vedou od jednoho stadia ke druhému a může je odhalit jen podrobné studium. V buddhismu nejde o žádné radikální inovace, ale o drobné úpravy již dříve existujících idejí. Vždy byla věnována velká pozornost návaznému vývoji nauky a správnému přenosu učení. Proto zde nenajdeme filozofování jednotlivců, kteří se snaží o originalitu za každou cenu, ale najdeme zde skupiny učitelů a linie mistrů, které si udržely návaznost po mnoho staletí.<sup>45</sup>

## 3.2 Učení Buddha

Jádrem Buddhova učení jsou čtyři vznešené pravdy a osmidílná stezka, které dohromady tvoří *dharmu* - buddhistickou nauku. Dharma má dvojitý význam, není to jen nauka, ale především „cesta“, kterou hlásá Buddha. Moc nebo zásluhy dharmy spočívají v jejím uvědomění a praxi v životě každého jedince. Moc je obsažena i v pouhém zvuku slova dharma, v energii Buddhova slova při rituální recitaci. Slovo Buddhovo, stejně jako jeho jméno, je nabito Buddhovými zásluhami a je mocné i jako zvuk, bez ohledu na význam.<sup>46</sup>

### 3.2.1 Čtyři vznešené pravdy

Čtyři ušlechtilé pravdy, které Buddha sám objevil a odhalil světu, stojí historicky i logicky na začátku jeho učení. Jsou historickým obsahem první Buddhovy promluvy

---

<sup>45</sup> CONZE, Edward. *Stručné dějiny buddhismu*. Brno: Jota, 1997. s. 11-15

<sup>46</sup> LESTER, Robert C. *Buddhismus: cesta k osvícení*. Praha: Prostor, 1997. s. 95



v Gazelím hájí v Banárasu. Logicky jsou východiskem i závěrem jeho poučení. Východiskem, protože jejich poznání je prvním předpokladem k nastoupení spásonosné cesty a závěrem, protože jejich pochopením je tato cesta ukončována a vrcholí v dosažení nirvány. Čtyři vznešené pravdy tedy představují hlavní charakteristiky a základy buddhismu. Jsou to: utrpení, příčina utrpení, odstranění příčiny utrpení a střední cesta. Tyto čtyři vznešené pravdy nejsou ničím jiným než pouhým konstatováním, že existuje utrpení, které má svůj vznik a zánik a že existuje cesta, která vede k odstranění utrpení.<sup>47</sup>

Čtyři vznešené pravdy, které tvoří dharmu, nejsou teorií - výsledky filozofických spekulací ani nejsou obsahem božského zjevení. Buddha k nim prostě došel zkušeností, mravností, rozjímáním a přísným sebezkoumáním, což je důležité si uvědomit. Čtyři pravdy si můžeme přirovnat k diagnóze: Lékař se setká s nemocí (utrpení), zkušeností stanoví příčinu (žádostivost), pak i léčbu (odstranění žádostivosti) a použije náležitý lék (stezka), kterým nad nemocí navždy zvítězí. Buddhismus ke skutečnosti přistupuje psychologicky, popisuje svět v kontextu hluboké analýzy osobní zkušenosti. Začíná tedy u daného stavu věcí – u osobní zkušenosti s tělesným a duševním utrpením a klíč k řešení tohoto nežádoucího stavu věcí nehledá v manipulaci s přírodou nebo lidskou společností, ale ve zkoumání pocitů a myšlenek trpícího. Existenci utrpení je potřeba pochopit, příčinu utrpení zničit, odstranění utrpení uskutečnit a stezkou, která vede k odstranění utrpení projít.<sup>48</sup>

První tři pravdy znázorňují filozofii buddhismu, zatímco čtvrtá představuje etiku buddhismu v souladu s touto filozofií. První dvě pravdy, které jsou světské, mohou prožívat i běžní lidé sami, avšak druhé dvě pravdy, které jsou nadsvětské lze prožívat až po dosažení svatosti. Všechny tyto čtyři pravdy jsou nevyvratitelnými fakty, které se plně vztahují na člověka i jiné bytosti.<sup>49</sup>

### 3.2.1.1 První vznešená pravda

První vznešená pravda říká, že život na světě je utrpení. Buddha pravil v Banárasu: „*Mnichové, toto pak je vznešená pravda o utrpení: narození je utrpení, stárí je utrpení, nemoc je utrpení, odloučení od toho, co je milé, je utrpení, nedosáhne-li člověk toho, čeho si přeje, i to je utrpení, zkrátka patero skupin, jimiž pronikáme k světu jevů, je utrpení.*“<sup>50</sup>

První pravda odhaluje tedy strasti života, bolesti a utrpení. Nepodává pravou definici utrpení, ale vypočítává jednotlivé druhy utrpení, které Buddha považuje za utrpení. Poslední

<sup>47</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Maťa a DharmaGaia, 1995. s. 59

<sup>48</sup> LESTER, Robert C. *Buddhismus: cesta k osvícení*. Praha: Prostor, 1997. s. 96

<sup>49</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 209, 211

<sup>50</sup> LESNÝ, Vincenc. *Buddhismus*. Olomouc: Votobia, 1996. 71

člen výčtu, kterým je patero skupin, jimiž pronikáme k světu jevů, má vyčerpávat rozsah pojmu utrpení. Těchto patero skupin tvoří podstatu jedince, které se však nevyskytují samy o sobě: tělesnost, cítění, vnímání, tvořivé síly (představy), uvědomování si. Buddha si rozložil člověka na tyto složky proto, aby o každém členu a pak o celku dokázal, že je pomíjející a tudíž je utrpením. Člověk není nic jiného než souhrn pěti uvedených probíhajících pochodů.<sup>51</sup>

Skutečnost utrpení je nepopíratelnou zkušeností každého člověka. Podle Buddha je utrpení pravou chutí a podstatou života. Každý člověk, který se dostatečně hluboce pozastaví nad objektivní skutečností utrpení, posléze pozná, že i v jeho vlastním životě je utrpení neustále přítomno a že mu nelze uniknout tím, že je odmítáme brát na vědomí. Svět lidí, který by nevnímal utrpení, přestal by být světem lidským a stal by se objektivním peklem. Zmizela by odtud jakákoli snaha po lepším, a tak by ustrnul i veškerý vývojový pohyb. První vznešená pravda, která konstatuje, že všechno je v podstatě utrpení a nikdo není z utrpení vyňat, vedla v 19. století řadu Evropanů k tomu, že považovali buddhismus jako učení nejhlubšího pesimismu. Pravdou je vlastně pravý opak, buddhisté sami chápou své učení jako životadárny optimismus.<sup>52</sup>

### 3.2.1.2 Druhá vznešená pravda

Druhá vznešená pravda podává definici utrpení: „*Mnichové, toto pak je vznešená pravda o vzniku utrpení: je to žízeň, způsobující nová narození, provázená radostí a rozkoší, tu a tam nalézající potěšení, je to žízeň rozkoše, žízeň narození, žízeň rozvoje.*“<sup>53</sup>

Druhá pravda konstatuje, že utrpení má svůj vznik a přímo ukazuje mechanismus vzniku utrpení, který je známý jako tzv. dvanáctičlenný řetěz odvislého vznikání.

1. nevědomost (neznalost pravdy)
2. „složky“ (prvky karmických hnacích sil)
3. uvědomování (vědomí)
4. jméno a tvar (blíže individuálně určená duchovně-tělesná podstata bytosti)
5. šestero smyslových oblastí (pět smyslů a schopnost myšlení)
6. dotyk (smyslový vzruch způsobený kontaktem s vnějším světem)
7. pocitování (elementární počitky libé a nelibé)
8. žízeň (žádostivost, touha)
9. ulpívání (chronická touha, která se stala zvyklostí)
10. vznikání (karmicky podmíněný předpoklad nové existence)

<sup>51</sup> LESNÝ, Vincenc. *Buddhismus*. Olomouc: Votobia, 1996. 71-72

<sup>52</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Mat'a a DharmaGaia, 1995. s. 61-66

<sup>53</sup> LESNÝ, Vincenc. *Buddhismus*. Olomouc: Votobia, 1996. 81

11. zrození (konkrétní, nové)

12. stárnutí a umírání (se svými průvodními jevy- utrpením, zármutkem, zoufalstvím)

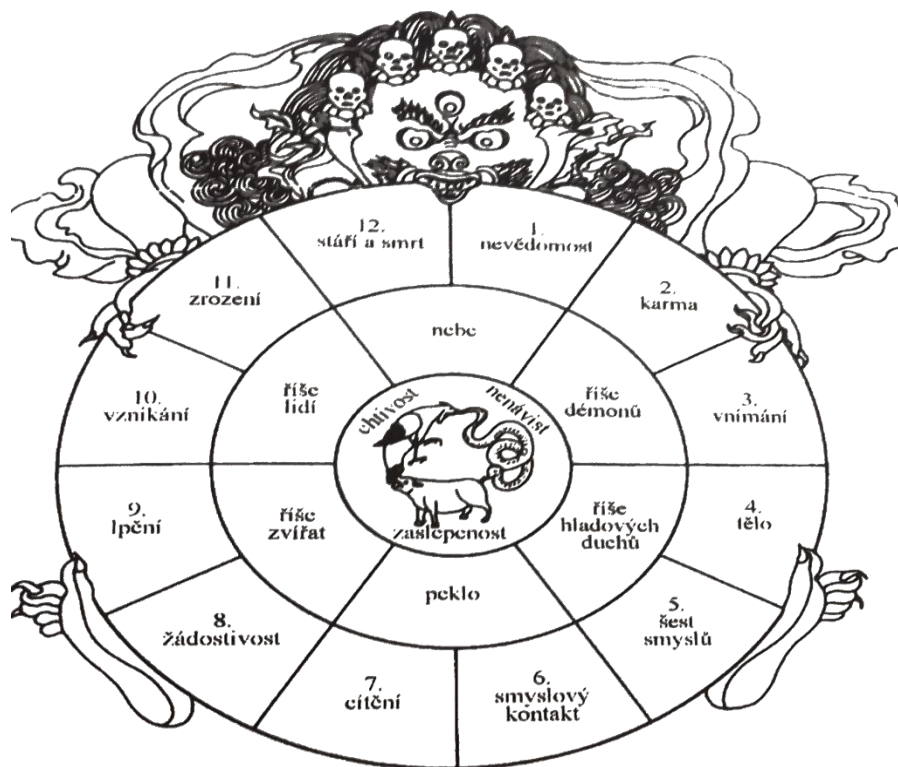
Velmi často se tento řetěz uvádí také pozpátku, od stárnutí a umírání k nevědomosti. Rozbor dvanáctičlenného řetězu byl vždy východními i západními autory považován za jednu z nejobtížnějších částí výkladu buddhismu.<sup>54</sup>

Dvanáctičlenný řetěz ukazuje karmickou souvislost tří po sobě jdoucích existencí: členy 1. a 2. se vztahují na život minulý, členy 3. až 10. na život současný a členy 11. a 12. na život budoucí. Největší obtíž pro naše dnešní myšlení představuje to, že řetěz spojuje do příčinné souvislosti kategorie, které jsou podle našich tradičních filozofických představ nesouměřitelné. Všechny faktory v řetězci jsou brány jako rovnocenné věčné reality, které mohou povstat jedna od druhé ve funkční odvislosti. Jestliže se dokážeme přes tuto nezvyklost přenést, můžeme odpověď na otázku „proč člověk umírá a trpí, proč přichází na svět, z jakého důvodu žije“ reprodukovat asi takto: Podmínkou toho, aby člověk *zestárl a zemřel*, je samozřejmě to, aby se *narodil*. Předpokladem zase k tomu je, že v minulém životě se vytvořil *karmický popud k novému vzniku*, který se projevuje konkrétním zrozením. Předpokladem tohoto karmického popudu k novému vzniku je *lpění na životě*, které je jen důsledkem zintenzivnění *žádostivosti* života. Tato žádostivost vzniká jedině v důsledku toho, že je člověk vystaven libým a nelibým pocitům a rozlišuje mezi nimi. *Pocitování* je však umožněno pouze *dotykem s vnějším světem*. Tento dotyk nutně předpokládá nejdříve existenci *smyslu a receptivního myšlení*, které se mohou utvořit pouze u nějaké *duchovně-tělesné bytosti*. K tomu aby taková bytost vznikla, je však nejdříve třeba, aby tu byla schopnost *uvědomování si*, jako základ budoucího rozvoje. Uvědomování si může vzniknout jen tehdy, pokud *karmické složky a popudy* již existující bytosti takové vědomí vytvořily. To však, že tu jsou nějaké karmické složky a hnací síly, je jenom důsledkem toho, že dřívější bytost byla v *nevědomosti* o pravdách. Poznání pravd totiž ukazuje cestu k vysvobození z karmického procesu. Tato nevědomost samozřejmě není absolutním počátkem, ale sama opět produktem karmického procesu ještě dřívějšího, kterého lze zase rozložit do prvků dvanáctičlenného řetězu.<sup>55</sup> V následujícím schématu, tzv. kole vznikání – koloběhu života, je vyložen princip závislého vznikání.

---

<sup>54</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Mat'a a DharmaGaia, 1995. s. 67

<sup>55</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Mat'a a DharmaGaia, 1995. s. 69-70



*Kolo vznikání*

Pokus o vypracování přehledně členěného modelu kauzálního pohybu, který vede ke vzniku utrpení, byl v Buddhově době významným krokem k racionalizaci filozofického myšlení a k vytvoření nenáboženského pohledu na svět. V pojetí raného buddhismu měl dvanáctičlenný řetěz význam nejen jako dogma o příčinných souvislostech vzniku utrpení, ale byl také vzorovým modelem samopohybu skutečnosti vůbec. Pohyb, jehož modelem je dvanáctičlenný řetěz, není pohybem způsobeným od něčeho jiného, transcendentního, není to pohyb daný impulsem zvenčí, ale skutečný samopohyb, samovývoj, který je teoretickým jádrem veškeré dialektiky. Filozofické jádro učení dvanáctičlenného řetězu a celé Druhé vznešené pravdy poznáme až v teoretických filozofických předpokladech. Buddha vychází z toho, že vše co se na světě děje a s čím se zde setkáváme, je utrpení nebo je zdrojem utrpení. Filozofickým předpokladem a jádrem Druhé pravdy je Buddhovo učení o neexistenci boha a nesmrtelné duše, tedy buddhistický ateismus. Důležitým důsledkem tohoto ateismu se ukázalo být právě učení o aktivní „všeobjímající lásce“, neboť právě proto, že neexistují předem stanovené hodnoty, se může člověk pokusit objektivní hodnoty vytvořit sám ze své vlastní přirozenosti. Může si také sám vytyčit i objektivní nebo dokonce absolutní cíl svého snažení:

<sup>56</sup> LESTER, Robert C. *Buddhismus: cesta k osvícení*. Praha: Prostor, 1997. s. 101

zrušit utrpení, tím že odstraní příčiny utrpení.<sup>57</sup> „*Neboť není ničeho nad člověkem, otázka spočívá jen v tom, zda a kdy dokáže poznat správně objektivní řád světa, řád pohybu skutečnosti a jako poznáný jej zvládat.*“<sup>58</sup>

### 3.2.1.3 Třetí vznešená pravda

Jestliže původem utrpení je žádostivost, pak odstraněním této žízň odstraní se utrpení. Třetí vznešená pravda praví: „*Mnichové, toto pak je vznešená pravda o odstranění utrpení: je to odstranění oné žízň, jestliže ji člověk úplně a beze stopy odstraní, opustí, zbaví se jí, osvobodí se od ní, místa jí nepopřává.*“<sup>59</sup> Formulace Třetí pravdy není vlastně ničím jiným, než Druhou pravdou „obrácenou naruby“. Zánik utrpení jde opačnou cestou, než jak utrpení vzniká.<sup>60</sup>

Na Třetí pravdě si musíme nejdříve objasnit její podmínky. Dvě stěžejní koncepce indického myšlení, které si zde vysvětlíme, jsou karmanový zákon a princip inkarnací. Základní myšlenkou je, že nic na světě se neděje bez příčiny a že každá akce vzbuzuje reakci. Staří Indové si všímali toho, že většinou na každý lidský skutek následuje dříve či později nějaká odezva, na špatný čin „odplata“, na dobrý „odměna“. Naší evropské myšlenkové tradici je však spojení této zákonitosti s principem reinkarnací cizí. Jde o to, že karmické vlivy poznamenávají či ovlivňují duši člověka, takže po smrti se duše opět vtěluje úměrně kvalitě, kterou nabyla za předcházejícího života. Důležité je, že karmické vlivy jsou vytvářeny nejen vykonanými skutky, ale i myšlenkami, vášněmi, zálibami a vztahy člověka a rozhodně ve více případech nejen „špatnými“ ale i „dobrymi“ stránkami toho všeho. Tím je karmické působení komplexní, některé karmické vlivy mají sílu působit až na několik generací, proto je těžké orientovat se v otázce konkrétní jednotlivé inkarnace. To však není ještě to nejtěžší, pravá potíž se objeví, když se začneme zajímat o duši samotnou. V procesu existence se tyto duše v trvalém utrpení propracovávají nakonec ke spáse, čímž dosahují vlastně jen stavu, který by mohl být, kdyby nebyly přivedeny na svět. Proces časové existence světa, stejně jako existence jednotlivé bytosti (nesmrtelné duše) je nevysvětlitelný, postrádá jakékoli logické vysvětlení.<sup>61</sup>

Viditelným projevem touhy po životě je narození a proto texty tvrdí, že odstraněním narození se také odstraňuje bezprostředně utrpení. „*Když člověk zanechá narození v okruhu*

<sup>57</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Mat'a a DharmaGaia, 1995. s. 70-88

<sup>58</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Mat'a a DharmaGaia, 1995. s. 88

<sup>59</sup> LESNÝ, Vincenc. *Buddhismus*. Olomouc: Votobia, 1996. 127

<sup>60</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Mat'a a DharmaGaia, 1995. s. 89

<sup>61</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Mat'a a DharmaGaia, 1995. s. 89-93

životů, ukončí utrpení.“<sup>62</sup> Stejně tak se zdůrazňuje, aby se neuskutečňovalo vznikání vůbec. Odstraněním všech členů řetězce odstraní se utrpení, způsobí se úplné zničení touhy po životech, zmizí nevědomost, je zničeno narození a není již návratu na tento svět. Člověk pak může říct: „Zničeno je nové zrození, je dokonán svatý život, je vykonáno, co mělo být vykonáno a není již dalšího narození na tomto světě.“ To je stav, který buddhismus nazývá nirvánou, což je vrchol Buddhova učení, jeho účel a cíl.<sup>63</sup>

#### 3.2.1.4 Čtvrtá vznešená pravda

Čtvrtá vznešená pravda konstatuje, že existuje tzv. „osmidílná stezka“, která vede ke zrušení utrpení. Buddha o ní hovoří takto: „*A která to je, mnichové, střední stezka, již Osvícený plně pochopil, otvírající oči, získávající vědění, vedoucí ke klidu, k poznání, k osvícení, k nibbánu (nirvánám)? Je to tato vznešená osmidílná cesta: pravý názor, pravé rozhodnutí, pravá řeč, pravé jednání, pravé žití, pravá snaha, pravé rozvažování a pravé soustředění ducha.*“<sup>64</sup> Vlastní metodika cesty k odstranění utrpení je tedy obsahem Čtvrté pravdy.

Čtvrtá pravda, která hovoří o cestě vedoucí ke zrušení strasti, obsahuje recept či lék, který představuje ušlechtilá osmidílná stezka. Tato stezka se skládá ze tří částí: moudrost, mravnost a duševní kázeň (meditace).<sup>65</sup> Moudrost je složena z pravého pochopení a pravých záměrů. Jde o rozumové přijetí čtyř vznešených pravd, o jejich plné uvědomění a plné proniknutí. Pravé záměry jsou bez smyslné žádostivosti, zlé vůle a násilí. Je to dobrotivost vůči všemu živému, soucit s trpícími, sdílení radosti z úspěchu a štěstí jiných a neustálá vyrovnanost. Druhá složka mravnost znamená vést mírumilovný, pravdomluvný a poctivý způsob života, který nebude působit škody sobě ani ostatním. Mravnost se skládá z pravého mluvení, jednání a životosprávy. Pravé mluvení znamená nelhat, nepomlouvat a zdržet se hrubé řeči a planého hovoru. Pravé jednání zahrnuje pravidlo nezabíjet, nekrást a nedopouštět se nepovoleného pohlavního styku. Pravou životosprávou se rozumí nevydělávat si na živobytí činnostmi, které poškozují ostatní, jako je prodej zbraní nebo alkoholu, zabíjení zvířat a podobně. Třetí složkou je duševní kázeň, která má jít ruku v ruce s mravností, aby vzniklo pravé pochopení a pravé záměry. Duševní kázeň se skládá z pravého úsilí, pravé všímavosti a pravého soustředění. Pravé úsilí znamená překonávání nezdravých stavů a pěstování zdravých stavů mysli. Tak jako ostatní částí stezky, i úsilí závisí na pravé

<sup>62</sup> LESNÝ, Vincenc. *Buddhismus*. Olomouc: Votobia, 1996. 128

<sup>63</sup> LESNÝ, Vincenc. *Buddhismus*. Olomouc: Votobia, 1996. 128-129

<sup>64</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Mat'a a DharmaGaia, 1995. s. 121

<sup>65</sup> CARRITHERS, Michael. *Buddha*. Praha: Odeon, 1994. s. 78

všímavosti, která je hlavním bodem buddhistické meditace. Provádí se podrobným pozorováním fungování těla, pocitů, duševních pochodů a pojmových struktur toho typu, jak nacházíme v Buddhově učení. Když člověk po delší dobu sleduje svůj dech a soustředí se na něj, začne si stále více uvědomovat své tělesné pochody, uklidní tělo a celý proces učiní předmětem pozorování do takové míry, že jej odosobní. Jak všímavost ovlivňuje osobitost, poznáme ještě více tím, když se podíváme na sledování pocitů, například hněvu. Soustředěním na hněv a odvrácením pozornosti od jeho předmětu nebo činnosti, kterou by mohl vyvolat, člověk cit odosobní a vidí jeho podstatu – je to jen psychický proces, který zmizí stejně rychle, jak vznikne. Provádění všímavosti se týká všech tělesných funkcí, všech pocitů, stavů mysli a všech konkrétních způsobů myšlení o těle a mysli. Všíímavost posiluje schopnost žít podle mravních pravidel. Tím, že si člověk uvědomuje pomíjivost, utrpení a neosobnost života, příčinu utrpení, odstranění utrpení a cestu k jeho skutečnému zániku (uvědomuje si čtyři vznešené pravdy), vidí věci, tak jak jsou a vytváří si vhled potřebný k moudrosti. Schopnost všímavosti lze zlepšit rozvinutím správného soustředění. Účelem soustředění je zklidnit mysl prožitím zcela nových stavů vědomí a stavů hlubokého pohroužení. Aby toho člověk dosáhl, musí mysl zaměřit na jeden z doporučených předmětů podle vlastní schopnosti a osobních předpokladů. Tím, že se na něj intenzivně zaměří, si vytvoří mentální obraz, který se pak stane předmětem, který lze udržet v mysli, i když se věnuje jiné činnosti. Tím, že mysl plně zaměstná tímto mentálním předmětem, vyloučí veškeré ostatní smyslově-mentální vědomí a vstoupí do prvního z řady stavů pohroužení. Odpoutáním od myšlenek a uvažování člověk vstupuje do druhé stavu pohroužení, který je charakteristický soustředěním, nadšením a štěstím. Třetí pohroužení se vyznačuje pouze soustředěním a štěstím a čtvrté je stavem vyrovnanosti. Postup od všímavosti k nirváně je popisován určitými schopnostmi. Vede ke zkoumání skutečnosti, vzniku obrovské energie, nadšení, utišení, ustálení a nakonec vyrovnanosti. Konečný stav vyrovnanosti je stavem oproštěným od žádostivosti, tedy stavem bez utrpení, stavem osvobození od znovuzrození.<sup>66</sup>

---

<sup>66</sup> LESTER, Robert C. *Buddhismus: cesta k osvícení*. Praha: Prostor, 1997. s. 105-110

## 4 Buddhistická morálka

Nyní se pokusím vysvětlit buddhismus jako etický systém a uvést základní morální principy buddhismu. Dále se zaměřím na karmu, což je mravní zákon, který v buddhismu zaujímá významnou roli.

### 4.1 Etické principy

Buddhismus obsahuje velmi dobrý soubor etických zásad jak pro mnichy, tak i pro laické přívržence. Buddhismus je však mnohem víc než jen běžným morálním učením. Přestože je morálka absolutně nutná, sama nevede k osvobození člověka či dokonalé čistotě. Morálka je jen předběžným stupněm, je prostředkem k cíli, ne však cíl sám o sobě. Morálka je pouze prvním stádiem na cestě k čistotě. Základ buddhismu tvoří právě morálka a jejím vyvrcholením je moudrost. Tyto dvě komplementární ctnosti jsou velmi důležitou součástí života každého jedince. Také jedno z přízvisek Buddha můžeme přeložit jako „obdařen moudrostí a ctnostným chováním“. Morálka v buddhismu není založena na žádném božském zjevení, není ani vynálezem výjimečné mysli, ale je racionálním a praktickým kodexem, založeným na ověřitelných faktech a osobní zkušenosti. Podle některých názorů je buddhistický morální kodex jeden z nejdokonalejších, který svět poznal. Podle buddhismu existují skutky, které jsou eticky dobré a špatné, skutky, které nejsou dobré ani špatné a skutky, které vedou k ukončení všech skutků. Skutek, který je spojen s chtivostí, zlou vůlí a zaslepeností, je špatný. Naopak skutek, který je bez chtivosti i zlé vůle a je spojen s moudrostí, je dobrý. Skutky neposkvrněného nemají etickou hodnotu, protože se dostal za hranice dobrého a špatného. To neznamená, že je pasivní, naopak je aktivní, ale jeho činnost je nesobecká a je zaměřena k pomoci jiným, aby kráčeli stezkou, kterou šel on sám. Jeho skutky, které se běžně pokládají za dobré, postrádají tvořivou sílu vzhledem k sobě. Na rozdíl od činů světského člověka jeho činy nereagují na něho samotného jako karmické působení.<sup>67</sup>

Jaké je vlastně kritérium morálky podle buddhismu? Odpověď na tuto otázku můžeme najít v napomenutí, které dal Buddha svému synu Rábulovi. „*Chceš-li Ráhulo, konat nějaký čin, uvažuj takto: ‚Vede tento čin k mé škodě, nebo ke škodě druhého, nebo ke škodě obou?‘ Potom je to špatný čin, mající za následek utrpení. Takovému činu se musíš vyhnout.*

---

<sup>67</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 202-203



*Jestliže chceš konat nějaký čin, uvažuj takto: ‚Nevede tento čin k mé škodě, ani ke škodě druhému, ani ke škodě obou?‘ Potom je to dobrý čin, který má za následek štěstí. Takový čin máš dělat znovu a znovu.*<sup>68</sup>

V hodnocení morálky buddhista bere v úvahu zájmy obou, vlastní i druhých. Buddha nabádá k tomu, aby se každý díval na druhé jako na sebe, aby nikomu neublížoval a chránil všechny ostatní tak jako sebe. Tak jako matka chrání své dítě i za cenu svého života, právě tak je třeba chovat myšlenky nekonečné lásky vůči všem lidem. Buddha od svých ideálních následovníků očekává pochopení vysoké normy morálky, pro které je potřeba pečlivě přečíst různé buddhistické texty. Buddhismus jako morální učení překonává všechny ostatní etické systémy, ale morálka je pouze začátkem a nikoliv cílem buddhismu. Můžeme říct, že v určitém smyslu buddhismus není filozofií, ale v druhém smyslu je filozofií všech filozofií.<sup>69</sup>

Čtvrtá vznešená pravda představuje právě etiku buddhismu, založenou na oné filozofii. Hlavní význam osmidílné stezky spočívá v tom, že podává praktické životní vodítko. V dnešní době často přehlízíme význam důsledného dodržování základních etických a životosprávných norem v praxi. Dnešní způsob života nám nedává moc klidu a soustředění k tomu, abychom na ně důsledně dbali, a také nás staví každodenně do situace, kdy jejich dodržování nám připadá přímo neuskutečnitelné a absurdní. Například morální zásadu pravdomluvnosti porušujeme čistě z existenčních důvodů dnes a denně. To samé se týče i všech ostatních etických požadavků. Nezabíjíme-li třeba přímo osobně, přihlížíme aspoň pasivně, jak se tak děje. Dnešní člověk si prostě zvykl na to, že morální normy dodržuje nanejvýš v soukromí, ale i zde se často negativně projeví to, že je nedodržuje obecně. Požadavek, aby morální normy byly dodržovány důsledně v praxi, připadá dnešnímu člověku jako nereálný nebo přímo historicky překonaný a zastaralý. Místo toho si moderní člověk (alespoň určité vrstvy) vytvořil značně propracovanou schopnost vnitřní analýzy, která mu nahrazuje dřívější etické svědomí. Na základě toho si dokáže všechno, co činí, nějakým způsobem vysvětlit. Sice úplně nepopírá, že jeho jednání a postoje nejsou etické, ale je schopen si to nějak odůvodnit, což je ještě závažnější. Vytváří si přesvědčení, že vlastně, když je schopen přiznat si a analyzovat vlastní nedodržování morálních norem, je konec konců morální, čestný. Je to stále častější typ člověka. Ví přece jaký je, nezastírá to, analyzuje svou neetičnost a tím se právě morálně uklidňuje. Toto přesvědčení ho zbavuje nutkové potřeby své

---

<sup>68</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 204

<sup>69</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 204

jednání skutečně změnit. Problematikou této čestnosti se začali zabývat i mnozí myslitelé 19. století.<sup>70</sup>

V případě buddhistického morálního kodexu můžeme získat mnohé cenné poučení. Nejde však o to, že by bylo možné tento kodex převzít a uplatňovat dnes, protože je vněm pochopitelně mnoho archaických, historicky překonaných stránek. Ale jde o to, že takový rozumově pojatý, ateistický morální kodex je společensky uskutečnitelný a aplikovatelný. Právě svou racionálností v rámci obecné přirozené zákonitosti skutečnosti, byl pro lidi nejen pochopitelný a přijatelný, ale poskytoval jim přímo lidský životní a morální étos. V buddhismu se dokonce už dávno vyvinulo podobné introspektivně analytické svědomí, které máme dnes. Umožnilo to hlubší promyšlení otázek skutečné zodpovědnosti a praktického morálního jednání. Bylo to možné, proto, že kodex morálky tu nebyl mystifikovaný, ale „průhledný“, takže kdokoli mohl důsledným rozumovým úsilím si ověřovat jak základní etické normy, tak etickou správnost a hodnotu vlastního praktického jednání. Praktické dodržování morálního kodexu bylo pro buddhisty otázkou nemystifikovaného rozumového poznání správnosti tohoto kodexu.<sup>71</sup>

K nirváně vede osmidílná stezka, která spočívá v osmi faktorech, jak již bylo výše zmíněno. Tuto střední stezku, která se vyhýbá všem krajnostem, by měl v životě volit každý jedinec. Stezka obsahuje tři stupně rozvoje: mravnost, soustředění a moudrost. Tato tři stadia vystihuje krásný starý verš. „*Nekonat zlo, kultivovat dobro, očistit svoji mysl – to je rada všech buddhů.*“<sup>72</sup> Naše bolest i štěstí jsou přímými následky našeho vlastního konání dobra a zla. Člověk, který má správný názor si uvědomuje tento spravedlivý zákon akce a reakce a z vlastní vůle upouští od zla a koná dobro podle svých nejlepších schopností. Dělá to jak pro svoje vlastní dobro tak i pro dobro ostatních, protože to považuje za svoji povinnost, aby žil ku prospěchu sobě i všem ostatním. Správný člověk ví, že život je každému velice drahý a že nikdo nemá právo jakkoliv ničit život druhého. Šíří soucit ke všemu živému a vyhýbá se zabíjení nebo působení zranění jakékoliv živé bytosti. Charakterové vlastnosti, jako je čestnost, důvěryhodnost a spravedlivost jsou rovněž rysy jedince, který má správný náhled. Takový člověk se snaží vyhýbat všem formám krádeže, lživé řeči, hrubé mluvě, pomlouvání či omamným nápojům. Mluví jen to co je milé, laskavé a prospěšné. Tyto jednoduché zásady řízeného chování jsou podstatné pro toho, kdo kráčí na stezce k nirváně, především proto, že směřují k ovládnutí jak skutků, tak i slov. Jejich narušování jen přivádí překážky, které brání

---

<sup>70</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Mat'a a DharmaGaia, 1995. s. 124-125

<sup>71</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Mat'a a DharmaGaia, 1995. s. 127

<sup>72</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 369

jeho mravnímu pokroku na stezce. Naopak jejich dodržování znamená hladký a stálý pokrok po stezce. K ovládnutí žádostivosti po potravě a k podpoře lehkosti mysli a těla se doporučuje střídmost nebo půst jedenkrát za měsíc. Prostý a jednoduchý způsob života je mnohem vhodnější než život v přepychu, který dělá z člověka otroka vášní. V takovém životě je člověk odpoután od všech světských pout, která brzdí mravní pokrok. Téměř všichni duchovní učitelé živilí své tělo střídme a žili život v přísném celibátu, prostotě, dobrovolné chudobě a sebeovládání. Když stále pokračuje s řízeným slovem, skutkem a ovládnutím smyslů, karmická síla snažícího se uchazeče ho nutí, aby se vzdal světských radostí a přijal asketický život. Když si tak uvědomí marnost smyslných požitků, dobrovolně se vzdá veškerého světského vlastnictví, aby vedl svatý život v plné čistotě. Vnitřní očištění a příkladný život učiní člověka svatým. Dodržování všech druhů vyšší morálky je jedním ze sedmi stupňů čistoty na cestě k nirváně.<sup>73</sup>

## 4.2 Karma

*„Člověk sám zlo koná, sám se poskvrní,  
člověk sám zlo nekoná, sám se očistí.“<sup>74</sup>*

Karma je zákon mravní kauzality, je to složitý zákon, který pouze Buddha může plně chápat. K získání jasného porozumění tohoto obtížného předmětu je nutné seznámit se s myšlenkovým procesem. Mysl nebo vědomí, které můžeme označit jako jádro bytosti, hraje nejdůležitější roli ve složitém aparátu člověka. Je to právě mysl, která člověka poskvrňuje nebo očišťuje. Mysl můžeme považovat jak za nejhoršího nepřítele, tak největšího přítele sebe sama.<sup>75</sup>

Karma vyjadřuje zákon příčiny a následku, nikoliv víru, osud nebo zánik. Každý člověk je tak odpovědný za svůj vlastní život. Pokud to pochopíme, máme možnost vytvořit v mysli takové otisky, které nás povedou ke štěstí a vyhneme se tak budoucímu utrpení. Podle buddhistického názoru je všechno příčina a následek, ale to co se ještě nestalo, můžeme změnit. Když dokážeme změnit příčiny, změníme tím i jejich následek. Můžeme tedy pracovat se vším, co se ještě nestalo, ale když už se něco stalo, je to neměnné a nedá se s tím už nic udělat. Ve třech následujících krocích můžeme pochopit, jak funguje karma. Za prvé si musíme uvědomit, že nejsilněji vytváří karmu čtyři nižší příčiny. První příčinou je poznání situace, druhou je, když si přejeme něco udělat. Třetí příčinou je to, že to uděláme nebo někoho přesvědčíme, aby to udělal, a čtvrtou příčinou je to, že budeme spokojeni s tím, co se

<sup>73</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 369-372

<sup>74</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 336

<sup>75</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 254

stalo. Když se tyto čtyři příčiny spojí, nezávisle na tom jestli je to užitečné nebo naopak škodlivé, tak výsledek bude nejsilnější. Jestliže bude člověk každý den meditovat 20-30 minut, dokáže odstranit ze své mysli všechny tyto škodlivé věci. Pokud však meditovat nebude, bude zasahovat do svého podvědomí stále více vjemů. Až potom zemře, vnější vjemy zmizí, protože už nic nevidíme, necítíme a nehmatáme, vyjdou na povrch vjemy z podvědomí. Jejich první výsledek se objeví mezi smrtí a znovuzrozením, to znamená, že někdo jde do nebe a zažívá obrovskou radost a někdo jde do pekla, kde prožívá utrpení a splácí obrovské dluhy. To představuje první následek. Pokud se narodíme znovu jako člověk, tak musíme prožít ještě další tři následky. Jde o to, jaké budeme mít tělo, zda bude zdravé s dlouhým životem nebo tělo plné nemoci a utrpení. Potom jde o to, kde toto tělo dostaneme, jestli budeme žít na pěkném místě, například v Evropě, kde můžeme být svobodní nebo se narodíme na nějaké strašné místo, třeba do Afriky, kde jsou lidé nešťastní. Na závěr, když už máme toto tělo, tak se objeví otázka, co chceme s naším životem udělat. Zda chceme dělat něco dobrého a užitečného nebo chceme utlačovat lidi. Všechno, co budeme během této doby dělat, bude tvořit naši budoucnost. Co budeme v našem životě dělat, říkat a myslet si, se potom po smrti znovu objeví a určí naše budoucí podmínky. Pokud se někdo rozhodne pracovat se svým podvědomím, bude potřebovat znovu čtyři věci. Nejdříve musí vědět, že něco není v pořádku, pak musí chtít se toho zbavit, k tomu je potřeba používat speciální meditace a mantry, které vyčistí podvědomí. Za třetí musí udělat opak negativních činů a nakonec se musí rozhodnout, že už nebude dělat negativní věci. Pomocí těchto metod se všechno přemění na zkušenost a zážitek a dá nám sílu, abychom se stali užitečnými pro druhé.<sup>76</sup>

Co je vlastně příčinou nerovnosti, která existuje mezi lidmi? Jeden žije například v přepychu, je vybaven výbornými mentálními, mravními a fyzickými kvalitami, a druhý naopak žije v absolutní chudobě, v nejhorší bídě. Proč tomu tak je? Žádného rozumného člověka by nenapadlo, aby přisuzoval tuto nerovnost slepému štěstí nebo jen náhodě. V tomto světě se nikomu nic neděje tak, že by si to z nějakého důvodu nezasloužil. Skutečný důvod lidé běžného rozumu nedovedou pochopit. Určitá neviditelná příčina viditelného účinku nemusí být nutně omezena na přítomný život, ale může být sledována do minulého zrození. Většina lidstva přisuzuje tuto nerovnost jediné příčině, kterou je vůle stvořitele. Buddha však vysloveně popírá existenci stvořitele jako všemohoucí bytosti nebo jako kosmické síly. Moderní vědci přisuzují tuto nerovnost chemicko-fyzikálním příčinám, dědičnosti a prostředí.

---

<sup>76</sup> NYDAHL, O., TUREK, J. *108 otázek a odpovědí: Buddhovy nauky v každodenním životě*. Brno: Bílý deštník, 2002. s. 8, 19-20

Dědičnost sama nemůže způsobovat všechny široké rozdíly. Nekonečně nepatrný chemicko-fyzikální zárodek zděděný po rodičích, vysvětluje jen jednu část člověka, a to fyzikální základ. S ohledem na komplexnější duševní a intelektuální rozdíly potřebujeme více vysvětlení. Teorie dědičnosti nemůže uspokojivě postihnout narození například zločince v dlouhé linii početných předků, narození svatého v rodině se špatnou pověstí nebo vznik zázračného dítěte. Fyzikální zárodek sám o sobě vysvětluje jen jednu stránku člověka. Vrhá světlo na fyzikální stránku dědičnosti, ale ponechává stále ve velkém temnu problém morální a intelektuální schopnosti. Kdyby představoval celého člověka, tak by se dalo očekávat, že v každém jedinci nalezneme kvality projevené v jeho předchůdcích a rodičích a nikdy jiné. Tyto kvality by nemohly překročit rozsah, kterým byli obdařeni rodiče. Můžeme narazit na identická dvojčata, bytosti narozené ze stejného zárodku, za stejných podmínek doby i prostředí, z nichž jedno je andělem a druhé démonem, přestože jejich fyzikální formy silně připomínají jeden druhého. Tak zjišťujeme, že dědičnost a prostředí buď selhávají v plnění svého slibu, nebo dávají, co nebylo jejich. Podle buddhismu je tato nerovnost mezi lidmi zaviněna nejen dědičností, prostředím, výchovou, ale také působením zákona karmy – následkem dědění našich vlastních minulých skutků a našeho současného konání. My sami jsme odpovědni za svoje vlastní štěstí nebo naopak bídu. Vytváříme si svoje vlastní nebe a vlastní peklo, jsme prostě architekty našeho vlastního osudu.<sup>77</sup>

V závislosti na rozdílnosti karmy se objevuje rozdílnost ve světských podmínkách bytostí, jako zisk a ztráta, sláva a nepřízeň či štěstí a bída.

*„Kammou se svět hýbe, kammou lidé žijí;  
kammou jsou všechny bytosti vázány  
jako svým hřídelem otáčející se kolo vozu.  
Kammou člověk dosahuje slávy a chvály,  
kammou (dosahuje) upoutání, záhuby, útlaku.  
Když znáš, že kamma nese plody rozmanité,  
proč říkáš ‚Není ve světě kammy‘ ?“<sup>78</sup>*

Z pohledu buddhismu naše současné mentální, morální, intelektuální a temperamentové rozdíly jsou převážně způsobeny našimi vlastními skutky a tendencemi, jak minulými tak přítomnými.<sup>79</sup>

---

<sup>77</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 234-237

<sup>78</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 240

<sup>79</sup> NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. s. 241

## 5 Buddhismus jako životní styl

Buddhismus můžeme chápat také jako životní styl. Pokusím se tedy přiblížit, jak vypadá život buddhistů. Mnoho lidí využívá také různé buddhistické tradice a nauky v každodenním životě. Právě na tyto buddhistické nauky a metody se v této kapitole zaměřím a pokusím se je vysvětlit.

### 5.1 Život buddhistů

Být buddhistou neznamena slepě dodržovat víru buddhistického náboženství ani povinně navštěvovat pravidelné bohoslužby v chrámě, jak je tomu u jiných typů náboženství. Buddhistického učení se může ve svém životě držet každý. Pouze ti, kteří se chtějí buddhistické víře a nauce oddat hlouběji, mohou pravidelně navštěvovat chrámy a účastnit se různých buddhistických obřadů. Buddhisté, kteří jsou členy mnišské sanghy jsou však často zváni k účasti na obřadech, které provází významné životní události, jako například narození, svatba či smrt.<sup>80</sup>

Sangha je společenství mnichů a mnišek, které bylo zřízené za účelem uchování Buddhova učení v čisté podobě. Mniši také mají působit jako vzor pro laiky věnující se praktikám buddhismu. Od svého počátku měla sangha v buddhismu významné postavení. Buddha zřídil sanghu ještě za svého života, aby se věřící mohli jeho učení osmidílné stezky plně oddat. V nejstarším buddhistickém směru (*Théraváda*) je jediným způsobem, jak může oddaný buddhista dosáhnout nirvány, vstoupit do sanghy a žít mnišský život, kterým lze dokonale sledovat osmidílnou stezku. Bývá obvyklé, když rodina dá mladého chlapce ve věku osmi let do kláštera, kde obdrží žluté roucho, oholí mu vlasy, dostane misku na almužny a další mnišské potřeby. Jako novic je svěřen do péče starším mnichům, kteří pro něj budou představovat společníka a učitele. Mladí novici se nejdříve naučí dodržovat deset zákazů, mezi které patří například neubližovat ostatním, nekrást, nelhat, neopíjet se, nejíst mimo stanovený čas (po poledni) nebo nemít pohodlné lůžko. Těmto mladým chlapcům jsou také vštěpovány dvě základní ctnosti, kterým jsou moudrost a soucit, a také to, aby slepě nevěřili ničemu jen proto, že je to zvyk nebo že to řekl učitel. Pokud se novic rozhodne zůstat, dosáhne konečného stadia uvedení do řádu ve věku dvacet let. Obřad buddhistické ordinace je velmi působivý, může ho provést pouze skupina nejméně deseti mnichů. Novic musí žádat o ordinaci třikrát, vyslovit jméno svého učitele a pronést, aby se ozval kdokoli, kdo s jeho přijetím za řádného mnicha nesouhlasil. Poté mu je uděleno nové jméno, obdrží nový

---

<sup>80</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 100

trojdílný oděv a od toho okamžiku musí zachovávat přísnější soubor pravidel nazývaný *Prátimókša*. Postup a obřad u přijetí mnišky do sanghy je téměř stejný. Pokud je novicka mladší než dvacet let nebo byla vdaná déle než dvanáct let, musí projít zkušební dobou na dva roky. Mnišky musí navíc dodržovat i ta pravidla, kterými jsou podřízeny mnichům. Každých čtrnáct dní si musí mnišky chodit do mužského kláštera pro instrukce, ale samy nesmí mnicha ani oslovit.<sup>81</sup>

Způsob života v klášteře je upraven tak, aby byla zajištěna vhodná existence mnichů a mnišek na jejich cestě ke konečnému probuzení a poté k nirváně. Členové sanghy vstávají velmi brzo, aby mohli jít se dřevěnými miskami ven vyžebrať si něco k jídlu a jiné almužny. U toho prozpěvují náboženské hymny nebo zvoní na malý gong, aby upozornili ostatní na to, že přicházejí žebrať. Tento zvyk je symbol toho, že mnich se vzdal obyčejného životního stylu. Jakmile se vrací do kláštera, umyjí si nohy a před polednem si dají jediné své jídlo dne. Po poledni starší mniši vyučují mladší a poté se věnují meditaci. Často za odpoledního zářícího slunce se ukryjí pod koruny stromů a napodobují Buddhovu meditaci pod stromem *bódhi*. Při západu slunce je budova přístupna laikům, kteří si zde chodí vyslechnout kázání a pokládat své otázky. Největší službou mnichů je právě vyučování buddhistické nauky – dharmy. Někteří vyučují na veřejných místech, jiní naopak v soukromých domech. Po velmi dlouhou dobu, hlavně v théravádských zemích byli buddhističtí mniši jedinými učiteli a uchovateli národní kultury a vzdělanosti. K večeru se mniši shromažďují v budově sanghy a předčítají ze svatých písem nebo se baví společně o duchovních záležitostech. Ve dnech úplňku a novoluní, tedy dvakrát měsíčně, se koná *pósadha* neboli „den ukáznění“. V budově sanghy vyzývá nejstarší mnich ostatní mnichy, aby pronesly své hříchy a přestupky. Mnich, který se provinil a dopustí se při tom úmyslné lži, tak je to další provinění proti řádu. Avšak pro zvlášť těžký přestupek může být mnich vyloučen ze sanghy. Tato pravidla, která jsem uvedla, platí obecně pro většinu buddhistických klášterů až do současnosti. V souvislosti s tím, jak se rozvinula náboženská praxe v různé formy, tak je to stejně i v životě sanghy.<sup>82</sup>

Buddhistické mnišské obce neboli sanghy představovaly důležitý kulturní a politický prvek. Buddhistické kláštery tak mohly poskytnout útočiště chudým a vykořisťovaným. Silný ideový vliv na velkou část populace měli právě buddhističtí mniši.<sup>83</sup> Typický buddhistický klášter se skládá z mnišské budovy, kde mnichové v jednotlivých celách přespávají a dále

---

<sup>81</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 105-106

<sup>82</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 108-109

<sup>83</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Mat'a a DharmaGaia, 1995. s. 55

z budovy sanghy, což je místo setkávání při jídle, hlasitém předčítání nebo při společném jednání o klášterních záležitostech. Kláštery mají také často tzv. vnitřní budovu, kde jsou rozmístěny sochy Buddhů na podporu meditací a budovu dharmy, kde mnichové vykládají své učení laikům. Kláštery nebývají organizovány nijak hierarchicky, mniši nejsou svázáni povinnostmi jako třeba v křesťanských kláštorech. V praxi však mají někteří určeny úkoly, ze kterých vyplývá určitá autorita, může to být například pověření vyučovat novice nebo starost o klášterní zahradu. Za představitele skupiny sanghy bývá označován nejstarší mnich.<sup>84</sup>

Po přibližně tříměsíční období, kdy v jihovýchodní Asii trvá mezi červencem a říjnem období dešťů, dodržují mnichové své náboženské povinnosti přísněji. Také laici jsou v tomto období ve svých darech pro sanghu štedřejší, více medituji a naslouchají přednášeným sútrám (pravidlům). Tato tradice je v buddhismu jednou z nejstarších, protože se předává už od dob, kdy Buddha se svými učedníky putoval severovýchodní Indií a kázal své učení. Dešťové období, které je v těchto oblastech dost kruté, nutilo Buddhu a jeho následovníky, aby se ukrývali do různých skrýší nebo klášterů, dokud pršet nepřestalo. Toto období je také příležitostí pro jiný náboženský skutek nazývaný *vassa* neboli „déšť“ a znamená to možnost mladého člověka vstoupit do sanghy jako mnich. V některých zemích je také obvyklé, že dospělí muži vstoupí do sanghy právě během období dešťů, aby si nahromadili duchovní zásluhy, a po skončení tohoto období se opět vrátí ke své rodině.<sup>85</sup>

V mnohých buddhistických zemích se během roku připomínají různé významné události z Buddhova života. Takových větších slavností se účastní všichni místní obyvatelé, jak buddhisté tak i nebuddhisté. Ve dnech konání takových slavností lidé navštěvují kláštery a přinášejí obětiny, kadidlo, látky, květiny nebo i peníze. V různých zemích se opět podoba slavností a tradic v něčem liší. V théravádských zemích existuje přesvědčení, že Buddhovo narození, probuzení a parinirvána (smrt) se staly v různých rocích, ale ve stejný den. Tento trojnásobný svátek se slaví v den květnového úplňku a v různých zemích je nazýván jinak. Kolem chrámu se třikrát prochází pestrobarevné procesí lidí a poté prochází ulicemi v okolí. Pořádají se také divadelní představení, která připomínají události z Buddhova života. V Laosu jsou oslavy Buddhova narození součástí novoročních oslav a v Japonsku zase slaví buddhisté narozeniny Buddhy jako svátek květů. Populárním japonským svátkem je také O-Bon, kdy se věří, že tohoto dne duše zemřelých navštěvují své příbuzné. Za svítání účastní oslav pouští po řece nebo jezeře papírové lodičky se svíčkami, ovocem a květinami, to znamená, že loďky

---

<sup>84</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 106,109

<sup>85</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 103



odváží duše zemřelých zase pryč. Tento zvyk má kořeny v buddhistické legendě, proto je tento svátek v Japonsku velmi oblíbený. Jedna z nejzajímavějších buddhistických slavností se každý rok koná ve městě Kandy na Srí Lance. Slavný buddhistický chrám tam totiž uchovává drahocennou buddhistickou relikvii, a to Buddhův zub, který byl nalezen na místě, kde bylo spáleno jeho tělo. Tento zub je uchován v sedmi schránkách zdobených drahokamy, naskládaných na sobě. Tyto schránky se nikdy neotvírají, ale o srpnovém svátku nosí nádherně nazdobený slon na svém hřbetě věrnou repliku schránky osvětlenými ulicemi města. Tuto podívanou si nenechá utéct nespočet poutníků zdaleka.<sup>86</sup>

Významným svátkem je oslava nového roku, který v buddhistických zemích s lunárním kalendářem založeným na střídání měsíčních fází, začíná v jiný den, a proto ho všude slaví jiným způsobem. Tradicí je, že ve dnech před Novým rokem by měli lidé zaplatit své dluhy, uklidit dům, koupit si nové šaty a rozdávat dárky, aby zahájili nový rok s čistým štítem. Tyto zvyky souvisí právě s buddhistickými zásadami o čistotě a znovuzrození. Den Nového roku je dnem pracovního klidu a lidé oslavují, tančí, zpívají a radují se. Každá forma oslavy je ovlivněna místními a národními zvyky, buddhistické náboženství zkrátka přijímá mnoho způsobů uctívání a rituálů. V buddhismu zaujímají své místo také různé rituály. Při narození dítěte, ve většině zemí, je rodiče přinesou do místního chrámu, aby dostalo jméno. Mniši dítěti požehnají, pokropí ho posvátnou vodou, zapálí se vosková svíčka postavená tak, aby vosk kapal do misky s vodou. Tento slavnostní rituál má symbolizovat sloučení čtyř elementů: země, voda, vzduch a oheň. Svoji úlohu mají v buddhismu i svatební ceremoniály a pohřební obřady. Při některých svatebních obřadech jde mladý muž s jeho nevěstou a příbuznými do místního chrámu, kde je kolem Buddhovy sochy a všech přítomných natažena dlouhá bavlněná šňůra. Tak jsou všichni symbolicky spojeni do jedné skupiny, zpívají nábožné zpěvy a vrchní kněz jim při tom žehná. Poté mnich ustříhne ze šňůry dva kousky, jeden ovine kolem ženichova zápěstí, druhý ovine ženich kolem zápěstí nevěsty, protože mnich se nesmí dotknout ženy. V některých zemích se však mnichové svateb neúčastní z důvodu, že to přináší smůlu. Při pohřebních obřadech mají mniši také svou zvláštní úlohu. Když někdo zemře, je zavolán mnich, aby přednášel pohřební texty, dále mnich svlaží rty zemřelého „poslední vodou“ a tělo je důkladně omyto a vhodně oblečeno. Smuteční obřady obvykle trvají ještě několik dní, během nich truchlící rodina zve mnichy k sobě domů na jídlo. Dělá se to kvůli zásluhám zemřelého pro jistotu, kdyby snad sám neshromáždil dostatek dobré

---

<sup>86</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 103-105

karmy. V buddhistických zemích tedy existuje celá řada různých rituálů, obřadů a slavností, které mají spojitost s Buddhou a mají pro buddhistu velký význam.<sup>87</sup>

## 5.2 Buddhistické nauky a metody

Z buddhismu vychází celá řada různých nauk a metod, které dnes lidé běžně praktikují, aniž by věděli, že mají jádro právě v buddhismu. Některé z nich jsem si vybrala a pokusím se je blíže přiblížit a objasnit jejich význam pro každého jedince.

### 5.2.1 Meditace

Meditace je velmi účinná metoda, která vede k nirváně, proto zaujímá významnou roli v životě buddhistů. V současné době praktikuje pravidelně meditaci velké množství lidí, kteří to dělají buď pro svůj dobrý pocit a duševní zklidnění nebo za účelem dosažení osvícení. Meditace se v současnosti stává velmi oblíbenou metodou, která vede ke zklidnění mysli a předchází nežádoucím psychickým stavům.

V buddhismu znamená meditace spočívat bez jakéhokoli úsilí v tom, co je právě tady a teď. Tohoto stavu můžeme dosáhnout tím, že zklidníme mysl a soustředíme se na konkrétní předmět nebo tím, že pracujeme s vnitřními energiemi a vizualizacemi.<sup>88</sup>

Meditace by měly být předávány jen za správných podmínek a oprávněným učitelem nebo skupinou praktikující pod jeho vedením. Pochopení musí dozrát a myšlenky by se měly proměnit ve zkušenosti. Jakmile odstraníme všechny překážky, vybudujeme si správný náhled na věc a zrealizujeme hlavní body, které se týkají prázdnoty a vzájemné podmíněnosti všech jevů. Mysl nacházející se ve svém přirozeném stavu bude představovat jasné vědomí a energii. Praxi Buddhova učení můžeme rozdělit na tři skupiny, pro které je typické něco jiného. První skupinou jsou egoisté, kteří jednají ve prospěch svých zájmů, druhou skupinu tvoří altruisté, kteří naopak vystupují nesobecky a zajímají se o blaho a prospěch ostatních. Třetí skupinou jsou jogíni, pro které jsou meditace důležitým nástrojem k dosažení osvobození nebo osvícení. Znamená to tedy, že každý člověk praktikuje meditace z jiného důvodu. První skupina těch, kteří se věnují meditaci za účelem vlastního prospěchu, znamená meditace zklidnění mysli. Meditace mění vstřebané informace ve zkušenosti a pomáhá mysl udržet na jednom místě. Vytváří prostor mezi prožívajícím a prožitkem, tím uvolňuje moudrost, díky níž si můžeme vybírat v životě jen to dobré a vyhýbat se tragédiím. Ten, kdo si tento stav mysli dokáže udržet v podmínkách meditace, bude toho časem schopný využít i

---

<sup>87</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 100,101-102

<sup>88</sup> NYDAHL, O., TUREK, J. *108 otázek a odpovědí: Buddhovy nauky v každodenním životě*. Brno: Bílý deštník, 2002. s. 8

v běžných životních situacích. To představuje první krok v našem rozvoji a nezbytný základ pro dosažení pronikavějšího vhledu a úspěšného výkonu pokročilejších praxí. Meditace na úrovni altruistů znamená spočinutí v soucitném prostoru. V tomto případě prostřednictvím meditací vstřebáváme podstatnou část věcí. Takovou meditaci začínáme přáním dosáhnout osvícení pro dobro všech ostatních a na konci se s nimi dělíme o nahromaděné vnitřní bohatství. Ze začátku naše činy příliš daleko nedosáhnou, ale naše síla poroste a pak ji naše motivace nasměruje, aby všestranně prospívala všem bytostem. Pro skupinu jogínů je důležité následovat Buddhu a dosáhnout osvícení. Meditace vede k uskutečnění přirozené čistoty mysli. Díky myšlenkám, slovům a činům plné lásky a soucitu se mysl zklidňuje a vzniká osvobozující vhled.<sup>89</sup>

Na počátku meditatívni praxe stojí ctnost nebo morální čistota. Toto systematické zlepšování ctnostného myšlení, slov a skutků zaměřuje úsilí meditujícího na změnu vědomí v meditaci. Nectnostné a nemorální myšlenky, jako například hněv, vedou k rozptylování pozornosti během meditace. Proces očišťování znamená odstraňovat rozptylující myšlenky a podle buddhismu je jednou ze tří hlavních součástí výcviku. Další dvě tvoří meditatívni koncentrace (*samádhi*) a intuitivní vhled (*paññá*). Očišťování, koncentrace a vhled spolu úzce souvisí. Snaha očistit mysl usnadňuje počáteční soustředění, které umožňuje trvalý vhled. Cílem čistoty je ovládnutí mysli, s tím souvisí i omezování smyslů, které je součástí očišťování. Ke kontrole smyslů vede bdělost, která nám umožňuje všimnout si smyslových vjemů a nedovolovat jim, aby podnítily reakci mysli v podobě myšlenkového řetězce. Když se z bdělosti systematickým pěstováním stane *passaná* (vidění věcí, tak jak jsou), umožní nám více se přiblížit ke stavu nirvány. Stav mysli člověka také stav mysli jeho společníků. Člověk, který bere meditaci vážně, by se měl tedy obklopovat lidmi se stejným naladěním. To je výhoda sanghy, která je vymezena jako společenství těch, kteří dosáhli stavu nirvány. Cílem očišťování je jednoduše mysl, která se nezabývá povrchnostmi, je klidná a zralá pro meditaci.<sup>90</sup>

Psychologickým základem pro koncentraci je čistota. Podstatou soustředění je nerozptýlenost a očišťování. Meditující má dosáhnout sjednocení mysli, tím, že bude soustředit tok myšlenek tak, že mysl upne na jeden konkrétní objekt. V pozdějších stádiích meditace se objekt stane jedinou věcí ve vědomí meditujícího. Jakýkoli objekt pozornosti se může stát objektem koncentrační meditace, avšak charakter objektu, na který se pozornost soustřeďuje, má konkrétní dopad na výsledek meditace. Doporučuje se čtyřicet meditačních

---

<sup>89</sup> NYDAHL, Ole. *Jak se věci mají: živé pojetí buddhismu*. Brno: Bílý deštník, 2001. s. 55-63

<sup>90</sup> GOLEMAN, Daniel. *Meditující mysl: typy meditační zkušenosti*. Praha: Triton, 2001. s. 25-28

objektů, mezi které patří například fyzické prvky (země, voda), vznešené stavy (laskavost, soucit) nebo barevná kola. Každý z těchto objektů má specifické důsledky pro povahu, hloubku a výsledky koncentrace. V prvním stadiu meditace se projevuje napětí mezi koncentrací na objekt meditace a rozptylujícími myšlenkami. Po delším cvičení nastane okamžik, kdy jsou nejrůznější překážky překonány a koncentrace se zřetelně začíná zrychlovat. Na této vstupní úrovni se objevují silné pocity radosti, štěstí a vyrovnanosti. Na prahu této úrovně se mohou také objevit zážitky s vidinami. V průběhu trvalého soustředění na objekt meditace nastane první okamžik, který představuje úplné přerušování vztahu s normálním vědomím. Označuje se to jako plné pohřížení neboli *džhána*. Mysl se jakoby náhle ponoří do objektu a zůstane v něm zakotvena. Neexistuje smyslové vnímání, ani uvědomování vlastního těla a tělesnou bolest také nelze vnímat. Postupně se meditující může propracovat hlouběji a hlouběji k dalším džhánám. Posledním nejvyšším stupněm je osmá džhána, kdy neexistuje vnímání ani nevnímání.<sup>91</sup>

Meditace je cestou k duševnímu zdraví. Každá duševní porucha pochází z toho, že mysl ovládají určité nezdravé složky. Každý člověk má v proudu mentálních stavů jak směs zdravých složek tak i nezdravých. Pokud je člověk nespokojen, že v jeho mysli převažují nezdravé složky a přeje si, aby tyto složky zmizely, přidává k této psychologické směsi pouze zlobu a tužbu. Strategií pro dosažení zdravých stavů není jejich přímé vyhledávání ani odpor k nezdravým stavům, ale doporučuje se právě meditace. Dosáhnout zdravého mentálního stavu znamená nahradit nezdravé složky jejich pravými opaky. Pro každou negativní duševní složku existuje příslušná pozitivní složka, která ji ruší. Pokud je tedy v mentálním stavu přítomna zdravá složka, nemůže vzniknout nezdravá složka, kterou ona potlačuje. Zdravé a nezdravé složky se prostě vzájemně potlačují. Jednou z nejjednodušších metod, která se často v praxi používá, je meditace zaměřená na dech. Údajně je to metoda, která přivedla Buddhu k probuzení. Tato metoda našla velmi dobré uplatnění v psychoterapii a v některých odvětvích medicíny. Je to účinná technika pro dosažení hluboké relaxace. Meditace všeho druhu tedy nacházejí své uplatnění v životě celé řady lidí.<sup>92</sup>

---

<sup>91</sup> GOLEMAN, Daniel. *Meditující mysl: typy meditační zkušenosti*. Praha: Triton, 2001. s. 28-34

<sup>92</sup> GOLEMAN, Daniel. *Meditující mysl: typy meditační zkušenosti*. Praha: Triton, 2001. s. 138-178

## 5.2.2 Buddhistická cvičení

Svoji úlohu v buddhismu mají i různá cvičení, která umožňují uvědomit si svoje tělo a osvobodit vnitřní energii. Jakákoli pohybová aktivita zlepšuje kvalitu našeho bytí a pozitivně ovlivňuje náš zdravotní stav. Některá cvičení, která zde dále představím, jsou vhodná prakticky pro každého, tyto cviky jsou prospěšné nejen pro fyzickou kondici ale i duševní pohodu.

Takovým populárním cvičením je jóga, která se stala oblíbená pro mnoho lidí po celém světě. Existuje celá řada různých stylů jógy, proto si každý může vybrat podle toho, co mu nejvíce vyhovuje. Pojem jóga v Indii znamená nauka o osvobození z pout hmotného světa, která vedle teorie podává i praktický návod, jak a za použití jakých prostředků lze dosáhnout tohoto cíle. Jóga není jen učením teoretickým, ale především praktickým. Na Západě však jóga dnes bývá mylně ztotožňována se soustavou tělesných poloh (*ásanů*) a na její duchovní stránku se zapomíná. V indickém pojetí jsou ásany pouhými prostředky k dosažení vnitřní očisty a přeměny těla, které se teprve potom stávají účinným nástrojem, s jehož pomocí se může duch přenést za hranice reality tohoto světa. Slovo „jóga“ se obvykle překládá jako spojení, ale jeho přesnějším ekvivalentem je „jařmo“. Jogín tedy usiluje o obnovení spojení svého vlastního já k nejvyššímu vědomí – k absolutnu. Sebeovládáním, odříkáním a meditací jogín ukázněuje svou tělesnou mysl, aby byla *brahma* (univerzální bytí) schopna vnímat vyšší realitu. Jógové osvícení je někdy popisováno jako stav, kdy vědomí je probuzeno a spojeno s pravou podstatou světa. Jóga se snaží ustálit bludné proudění vědomí, které plní mysl proměnlivými vjemy a myšlenkami. Když se tedy začátečník pokouší o jednoduchá jógická cvičení, třeba o soustředění na jeden bod nebo svůj dech, ruší ho imaginární vzpomínky, rozhovory a nesouvislé myšlenky.<sup>93</sup>

Některé směry jógy při svém vzniku navázaly na dualistickou filozofii, která předpokládá existenci dvou základních složek: prahmoty a ducha. Ke hmotě je v nás duch vázán silou karmy, tedy morálními dopady našich minulých činů. Tato individuální karmická zátěž pak způsobuje naše další znovuzrození v koloběhu života. Hlavní příčinou jejího nahromadění je naše touha žít v tomto světě činorodě, proto jogín, který se má z karmické kauzality dostat, musí se této touhy vzdát. Naše mysl v sobě nese otisky z našich minulých životů, takže v současném životě se tyto otisky aktivizují a mohou být překážkou pozitivního duchovního vývoje jedince. Úkolem jogína je snažit se cílevědomým úsilím odstranit tyto

---

<sup>93</sup> WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Knižní klub, 1996. s. 84-85

překážky a v průběhu náročného procesu vnitřní přeměny postupovat ke konečnému stadiu dokonalé duchovní očisty.<sup>94</sup>

Jóga představuje cestu hledání spojení nás bytostí s podstatou vesmíru. Období počátků vývoje jógy se vyznačovalo právě velkou moudrostí a úzkým spojením s vesmírným řádem a přírodou. Často zmiňovanou jógovou knihou, o kterou se opírají různé styly jógy, je *Jógasútra*. Sútra se zde překládá jako nit nebo provázek, který má něčím provést. Cílem této knihy je představit různé metody pro dosažení poznání. Tyto metody pak podávají různé podněty k přemýšlení nad tím, jak dosáhnout životního cíle.<sup>95</sup>

Tak jako v buddhismu i v józe existuje osmidílná stezka, která se nazývá *radžajóga*. První dva stupně stezky jsou především mentálními stavy, další stupně se týkají jak fyzické stránky tak i duševní, která provází celou jógovou stezku. První stupeň zvaný *Jama* obsahuje etická doporučení směrem k okolí i sobě samému, mezi ně patří například neublížování, nelhání nebo nepřipoutanost. Druhým stupněm je *Nijama*, což jsou doporučení pro sebe, například čistota, kázeň nebo spokojenost. Třetí stupeň *Ásana* už představuje polohy a pozice těla. Původně byly čtyři základní pozice, což byly sedy určené pro meditaci. Vývojem civilizace se však páteř postupně deformovala, proto bylo potřeba začít s pohybem a tak vznikaly nové ásany, které měly navrátit páteři její přirozenou pružnost. V současnosti existuje celé spektrum pozic, které působí pozitivně jak na fyzickou stránku těla tak i na psychickou. Čtvrtým stupněm je *Pránájáma*, která představuje rozšiřování životní síly v těle a mysli za pomoci dechových technik a mudr (gest). Pránájáma začíná zastavením dechu, když vyprchá nádech a výdech. Při pátém stupni nazývaným *Pratjáhára* dochází k odtažení smyslů od vnějších podnětů a následnému obrácení pozornosti mysli dovnitř. Šestým stupněm je koncentrace neboli *Dhárána*. Při soustředění se na jeden bod nebo symbol vzniká mentální síla, která je potom využívána v celém praktikování jógy. Sedmý stupeň je *Dhjána* neboli meditace a osmý stupeň *Samádhi* představuje konečné poznání a osvícení.<sup>96</sup>

Dalším oblíbeným a účinným cvičením původem z Tibetu je soustava pěti cviků pojmenovaná jako Pět Tibeťanů. Jedná se o energetický a zdravotní program, který má za úkol zvýšit a harmonizovat energii v těle. Cvičení není náročné, ale je potřeba, aby bylo prováděno správně a důsledně. Cvičební soustava by se měla provádět každý den a v určitém

---

<sup>94</sup> WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Knižní klub, 1996. s. 85

<sup>95</sup> KREJČÍK, V., ŠNEBERGER, M. *Jóga, dech a meditace: ztracen a nalezen v Indii*. Praha: Grada, 2015. s. 153-154

<sup>96</sup> KREJČÍK, V., ŠNEBERGER, M. *Jóga, dech a meditace: ztracen a nalezen v Indii*. Praha: Grada, 2015. s. 155-157

množství opakování podle aktuální kondice. Cvičení je velmi účinné pro zvýšení pohyblivosti páteře a zároveň je zárukou dlouhého života<sup>97</sup>

První Tibeťan pojmenovaný jako káča představuje jednoduché otáčení dokola, které má za úkol zlepšit celkovou energii těla. Přestože je toto otáčení jednoduché, mnoha lidem se z něj motá hlava a to svědčí o tom, že tělesné mízy nemohou bez překážky proudit tělem. Proto je důležité před začátkem zkontrolovat správný postoj, kdy chodidla stojí paralelně a nohy rovně. Druhý Tibeťan neboli svíčka je účinný cvik pro břišní a zádové svaly. Tento cvik zlepšuje linii a dodává mladistvý, dynamický vzhled. Svíčku začínáme hlubokým výdechem a při vdechu pomalu zvedáme hlavu a nohy. Vdech by měl trvat tak dlouho jako zvedání až k nejvyššímu bodu, ve kterém by se mělo krátce vydržet a při výdechu pokládáme zpátky nohy a hlavu. Třetí Tibeťan pojmenovaný jako pŭlměsíc je cvik zaměřený na protažení trupu, páteře, hrudníku, ramen a krku. Cvik se provádí v kleku, chodidla postavíme na špičky, kolena položíme od sebe na šířku pánve a trup vzpřímíme tak, aby tvořil s podlahou pravý úhel. S nádechem zvedáme hlavu a zakloníme se co nejvíce v pase, s výdechem se vracíme zpět a hlavu skloníme k hrudníku. Při tom ruce opíráme o křížovou kost, která nese páteř. Při provádění pŭlměsíce vdechujeme při napětí a vydechujeme při uvolnění. Čtvrtý Tibeťan neboli most je cvik, který prospívá celému tělu, především však trávicím a vylučovacím orgánům. Je to klasický cvik, kdy se ruka a nohama opíráme o podlahu a trup zvedáme do výšky. Důležité je opět správné provedení, musí být rovná páteř, protáhlý krk, vzpřímená hlava a uvolněná ramena. Při stavění mostu se nadechujeme a při návratu zpět do pozice vydechujeme. Pátý Tibeťan zvaný hora uzavírá celou řadu cviků, protože aktivuje krevní oběh. Zvedání a klesání totiž působí jako mocná energetická pumpa a uvádí všechny tělesné funkce do pohybu. Začíná se polohou na bříše, poté se opřeme o prsty na nohou a zvedneme tělo vzhůru. Z této pozice postavíme horu, plynule zvedneme pánev, bradu skláníme na hrud' a naše tělo vytvoří písmeno V. Poté se vracíme zpět do výchozí pozice. Při celé řadě cviků je důležité správné provedení pozic a správné dýchání.<sup>98</sup>

Cvičení Čchi-kung je další prospěšnou metodou, jak posílit fyzickou a psychickou kondici. Jedná se o celostní soustavu filozoficky podložených cviků s tisíciletou tradicí. Čchi-kung podporuje duševní klid a soustředění, pozitivně ovlivňuje také stav kostí, kůže, mozků, trávicích a dalších orgánů. Při cvičení čchi-kung jako u jiných metod se klade největší důraz na dýchání. Plynulé pohyby čchi-kung se řídí harmonickým spojením dvou protikladných sil

---

<sup>97</sup> LANZ, A. H. *Pět Tibeťanů záruka dlouhého života: královská cesta k větší radosti ze života a k vitalitě*. Praha: Pragma, 2003. s. 155,15

<sup>98</sup> LANZ, A. H. *Pět Tibeťanů záruka dlouhého života: královská cesta k větší radosti ze života a k vitalitě*. Praha: Pragma, 2003. s. 155-161

*jin* a *jang* a tím přispívají k rozvoji životní energie *čchi*. Střídá se vždy pohybová aktivita s klidovou fází. Přitom se mysl a tělo vzájemně spojují v jedno a duše je naplněna hlubokým klidem. Čchi-kung není pouhým cvičením ale i cestou k pozitivnímu přístupu k životu. Často způsobí obrovskou proměnu v osobním postoji a životních cílech.<sup>99</sup>

Existují dva typy cvičení čchi-kung. Prvnímu se říká měkký, cvičí se v klidovém stavu buď vestoje, vsedě nebo vleže a zvláště důležité je při něm dýchání. Pomocí těchto klidných a mírných pohybů můžeme intenzivně řídit vnitřní energii v těle. Druhý typ se nazývá tvrdý a provádí se při něm plynulé pohyby, které pomáhají harmonizovat myšlenky a pocity s tělesnou silou a vnitřní energií. Pod termínem čchi-kung můžeme zkrátka označit všechny možné cviky zaměřené na stimulaci životní energie. Počítá se k němu třeba i tai-či a jiné podobné směry, které mají společný základ.<sup>100</sup>

### 5.2.3 Ájurvéda

Ájurvéda je nejstarší indickou naukou o zdraví, nemocech a léčení. Jedná se o tradiční systém alternativní medicíny, který má základ v indické filozofii zvané *sánkhja*. Ájurvéda se na lidský organismus dívá podobně komplexně jako tradiční čínská medicína, proto ji můžeme považovat za celostní nauku. Věnuje se prevenci nemocí a dokáže také efektivně podporovat klasickou léčbu. Mezi nejdůležitější ájurvédská opatření patří plnohodnotná, vyvážená strava přizpůsobená individuálnímu typu, očistné techniky zaměřené na vyloučení odpadních látek z těla, léčivé prostředky jako třeba byliny a nakonec meditace, dechová cvičení a jóga.<sup>101</sup>

Nejdůležitější ájurvédskou energií je *prána*, která představuje dech. Odpovídá čínské *čchi* – síle, která zaplňuje celý vesmír včetně nás lidí. Prána má pro nás velký význam, protože ji potřebujeme k zachování všech životních funkcí a k oživení mysli a duše. Prána proudí energetickými drahami a zásobuje energií čakry, což jsou centra životní energie. Prána je také významným zdrojem jednoho z osmi stupňů jógy, takzvané *pránajámy*, kterou jsem výše zmiňovala. U tohoto cvičení je cílem regulovat a rozšiřovat životní energii do celého těla. Prána se dělí na pět oblastí, které jsou spojeny se specifickými funkcemi. První z nich je *Prána váju*, která je esenciálním dechem života a přijímáme ji během dýchání. Proudí hlavou, srdcem, plícemi a krkem a řídí také energetické procesy v těle. Nerovnováha této prány se

---

<sup>99</sup> WU, L., LAUER, N. J. *Tradiční východní medicína: aktivace samoléčivých sil pomocí tradiční čínské medicíny, ájurvédy a čakrové terapie*. Praha: Euromedia, 2016. s. 103-104

<sup>100</sup> WU, L., LAUER, N. J. *Tradiční východní medicína: aktivace samoléčivých sil pomocí tradiční čínské medicíny, ájurvédy a čakrové terapie*. Praha: Euromedia, 2016. s. 104

<sup>101</sup> WU, L., LAUER, N. J. *Tradiční východní medicína: aktivace samoléčivých sil pomocí tradiční čínské medicíny, ájurvédy a čakrové terapie*. Praha: Euromedia, 2016. s. 43



projevuje třeba úzkostmi, nervozitou nebo nespavostí. *Udána váju* je prána, která sídlí v hlavě a krku, reguluje výdech, řeč, vůli, výkon a paměť. Řídí uvolňování pozitivní energie, proto do její oblasti spadá i radost a nadšení. Její nerovnováha se projevuje například arogancí a přehnanou pýchou. Třetí je *Vjána váju*, která se šíří od srdce celým tělem. Ovládá veškerý pohyb v těle, odpovídá tedy za svaly, klouby, ale i krevní oběh, lymfatickou a nervovou soustavu. Její nerovnováha způsobuje žaludeční problémy nebo záchvaty paniky. *Samána váju* sídlí v oblasti pupku a tenkého střeva a řídí trávicí proces. Odpovídá také za vůli a sebevědomí. Její nerovnováha se projevuje problémy s koordinací a omezením pohybového aparátu. Poslední oblastí je *Apána váju*, která se vyskytuje v tlustém střevě. Ovlivňuje veškeré vylučování a také rozmnožování. Její narušení se může projevit syndromem podrážděného střeva nebo ochablostí svalů.<sup>102</sup>

Ájurvédská anatomie rozlišuje pět těl, ze kterých je každé samo o sobě ochranným obalem pro další tělo. První tělo je pevným, hmotným obalem, které se skládá z kostí, tkání, buněk, krve a vody. Ke hmotným obalům patří také druhé tělo, které pro člověka obstarává dech a teplo, mění potravu v energii a aktivuje vnitřní orgány. Třetí tělo se stará o pocity a osobní charakterové rysy. Všechny informace získává prostřednictvím smyslů. Zde se také zpracovávají a ukládají všechny zkušenosti a prožitky, které se nám během života stanou. Ve čtvrtém těle jsou formulovány cíle a přání. Čtvrté tělo je inteligentní a myslící, proto je schopné chránit všechna ostatní těla. V pátém těle sídlí nezničitelné jádro člověka. Jedná se o věčnou energii, které se říká „duše“ a ta je nezničitelná a nesmrtelná. Pokud jsou všechna tato těla vzájemně propojena a spolupracují, teprve pak máme radost ze života.<sup>103</sup>

Ke všem částem těla a smyslům přiřazuje ájurvéda pět prvků. Těmi prvky jsou éter (prostor), vzduch, oheň, voda a země. V tom se podobá tradiční čínské medicíně, kde se i zde prvky nachází ve vzájemné interakci a navzájem se doplňují. Některé části organismu mohou v sobě zahrnovat i více prvků současně, ale jeden z nich je vždy nejsilnější. Těchto pět prvků se v člověku nachází v podobě tří *dóš* (*tridóša*). Jedná se o energetické síly, které člověka individuálně formují po tělesné i duševní stránce. V každém člověku dominuje jedna z nich a podle toho je přiřazen k určitému typu *dóši*. První z nich je *váta*, která odpovídá za všechno, co souvisí s pohybem. Patří k ní prvky éter a vzduch, které tvoří princip pohybu. Sídlí v žaludečním a trávicím traktu, upravuje vylučování a trávení. Po duševní stránce se stará o rychlé chápání a pružnou mysl. Stojí v čele všech ostatních *dóš* a je základem jejich

---

<sup>102</sup> WU, L., LAUER, N. J. *Tradiční východní medicína: aktivace samoléčivých sil pomocí tradiční čínské medicíny, ájurvédy a čakrové terapie*. Praha: Euromedia, 2016. s. 43-44

<sup>103</sup> WU, L., LAUER, N. J. *Tradiční východní medicína: aktivace samoléčivých sil pomocí tradiční čínské medicíny, ájurvédy a čakrové terapie*. Praha: Euromedia, 2016. s. 44

rovnováhy. Druhá dóša se nazývá *pitta*, která působí na procesy v trávicím traktu a významně ovlivňuje intelekt a schopnost prosadit se. Jsou jí přiřazeny prvky oheň a voda, které představují princip proměny. Poslední dóšou je *kapha*, která podporuje pružnost sliznic a kloubů. Ovlivňuje také dlouhodobou paměť. K této dóše patří prvky země a voda, pro které je typický princip formování a struktury. Všem dóšám jsou přiřazeny určité vlastnosti, které jsou typické pro každou z nich. Každý člověk má zcela jiné individuální vlohy, záliby a vlastnosti a stejně individuální a specifický poměr jednotlivých sil. „Prakrti“ je individuální zdravá konstituce, kterou má každý člověk od narození zcela specifickou a zůstává po celý život stejná, je tedy něčím jako genotyp.<sup>104</sup>

Vývoj ájurvédy nejvíce podpořil právě buddhismus, který se zajímá o udržování rovnováhy. Ájurvéda jako alternativní léčebný systém získala svou oblibu i v západním světě a její léčebné metody jsou dnes hojně využívány.

#### 5.2.4 Feng-šuej

Známým čínským učením je nauka feng-šuej, která se zabývá vztahem člověka a jeho prostorovým uspořádáním v čase. Tradičně se feng-šuej doslovně překládá jako „vítr a voda“. V současnosti to můžeme chápat jako tvorbu životního prostoru čerstvého vzduchu a volně plynoucí vody. Umění feng-šuej spojené se vznešeností a nekonečnou přítomností energie Země poskytuje prostředky k harmonii protikladů, například nebesa a země nebo muž a žena. Právě porozumění proudu energie, silám nebes a země, živým objektům a zdraví má pro naše štěstí a opravdovou existenci mnohem větší význam než módnost, společenské postavení nebo majetek. V základu každého prostoru totiž leží živá energie, kterou všichni pociťujeme a tou je „vítr a voda“.<sup>105</sup>

Umění feng-šuej nachází praktické využití v životě každé domácnosti. Pokud budeme žít v domě plném nepořádku, bude i náš život plný nezdaru a neúspěchů. Mezi naším životem a prostředím, ve kterém se pohybujeme, je úzká souvislost, protože způsob jakým nahlížíme na život a vše co prožíváme, se projevuje na našem prostředí. Každá místnost a oblast našeho domu má také svůj specifický význam je nositelem jiné energie. Například kuchyně, kde se připravuje jídlo a kde život čerpá sílu, je symbolickým zdrojem hojnosti a blahobytu v domě. Za jeden z nejdůležitějších aspektů dobrého feng-šuej bylo považováno správné umístění kuchyňských kamen. Sama kuchyně se považuje za nejdůležitější místo v domě, protože

---

<sup>104</sup> WU, L., LAUER, N. J. *Tradiční východní medicína: aktivace samoléčivých sil pomocí tradiční čínské medicíny, ájurvédy a čakrové terapie*. Praha: Euromedia, 2016. s. 44-47

<sup>105</sup> SPEAR, William. *Feng Šuej: design života očima starověkého učení: harmonické prostředí - zdroj vaší energie a zdraví*. Praha: Ikar, 1998. s. 36-37

právě tady vytváříme život prostřednictvím každodenního jídla. Prostor kuchyně má být jednoduše uspořádaný a příjemný, aby v něm každý mohl přispět při přípravě jídla k souladu, vyváženosti a zdraví. Další důležitou místností je ložnice a místo určené na spaní. Protože většina z nás stráví třetinu svého života spánkem, je důležité, aby místnost určená na spaní byla vhodně zařízena a upravena. Znamená to, že v ložnici v době kdy odpočíváme, má být dobrá energie. Tato místnost je určena ke spaní a obnově energie, proto její barvy, umělecká díla a další předměty musí vyzařovat klid. Nejdůležitější dojem, který máme, když vstupujeme do „říše snů“, je vyvolán tím, co vidíme, když usínáme. Takže umělecké dílo, kus nábytku nebo jiné vybavení viditelné z postele musí působit příjemně, tak aby navozovalo pocit uvolnění, klidu a pořádku. Naopak pohled třeba na psací stůl plný papírů by působil rušivě a negativně ovlivňoval náš spánek. Další místností je obývací pokoj, který je odrazem rodinného života. Obývací pokoj by měl být pohodlný, dobře osvětlený a ukázkový prostor, kde se setkáváme s rodinou a přáteli. Kout pro posezení, pohovky a křesla by měli vytvářet pocit bezpečí pro obyvatele domu i hosty.<sup>106</sup>

Feng-šuej hodně závisí na našem smyslovém vnímání. Pokud cítíme, vidíme, vnímáme chuť nebo se něčeho dotýkáme, navazuje kontakt mezi „námi“ a něčím „jiným“, které můžeme hodnotit pomocí částí našeho nervového systému. V případě, že se změní prostředí, které nás obklopuje, mění se i způsob jak je vnímáme bez ohledu na to, zda tato změna proběhla v souladu s naším vědomím nebo ne. Většina lidí se cítí lépe v místnosti, která je klidnější, jasnější a plná dobré energie než v místnosti, kde je nahromaděno velké množství negativní energie. Nejdůležitějším regulátorem energie v našem světě jsme my sami. Umění feng-šuej nelze používat ke změně vnějšího prostředí, aniž bychom se neobrátili k vlastnímu vnitřnímu prostředí: k tělu a mysli. Je potřeba si uvědomit, že nejsme izolovaní od prostředí a prostředí není izolováno od nás, proto účinnost nápravných prostředků feng-šuej v našem vnějším světě má svá omezení. Pozitivní změny učiněné uvnitř nás spolu s nápravami ve vnějším prostředí významně zvyšují možnosti. Po nás samotných nás však podstatně ovlivňují ostatní lidé, se kterými se stýkáme. Pokud chceme pochopit sílu feng-šuej hlouběji, musíme se dokázat zahledět do sebe samých, do svého života a své energie a také do vztahů k ostatním, zejména k rodičům.<sup>107</sup>

---

<sup>106</sup> SPEAR, William. *Feng Šuej: design života očima starověkého učení: harmonické prostředí - zdroj vaší energie a zdraví*. Praha: Ikar, 1998. s. 39,87-91

<sup>107</sup> SPEAR, William. *Feng Šuej: design života očima starověkého učení: harmonické prostředí - zdroj vaší energie a zdraví*. Praha: Ikar, 1998. s. 157-160

### 5.2.5 Mandalas

V indických náboženských systémech jsou velmi oblíbené také mandaly, které se používají při meditacích a rituálech. Tyto symbolické obrazce používá především tibetský či tantrický buddhismus, ze kterého se užívání mandal rozšířilo i do Číny a Japonska. Do západní kultury uvedl mandalu v souvislosti s psychoanalýzou C. G. Jung, který označoval tyto kruhové obrazce jako symbol univerzální představy bytostného já.<sup>108</sup>

Termín mandala můžeme definovat jako „magický kruh“ nebo „symbolický diagram“. Existuje i definice jako „symbolické vyjádření kosmických prvků“, které se používá při meditaci nebo „pomůcka pro sebepoznání“ či „předloha pro různé vizualizace“. Mandala představuje velmi symetrický obrazec, který je soustředěný kolem svého středu a je většinou rozdělený do čtyř stejně velkých kvadrantů. Diagram je složen ze soustředných kruhů a čtverců. Mandalou můžeme označit také jiné struktury, například jednoduché kruhy nebo kotouče, které obsahují posvátný střed. Pojem mandala může být navíc použitý i pro celý vesmír. Velká část mandal opravdu slouží jako pomůcky při meditaci, vizualizaci a tantrickém zasvěcení, ve kterém mandala hraje důležitý prostředek získání magických sil.<sup>109</sup>

Přestože se mandaly vyskytují v rozdílných kulturách a tradicích, v určitých základních principech se shodují, a to zvláště v představě vzdání se jáství. Na západě považujeme jedince za celistvého člověka, ale v buddhistickém pojetí se člověk skládá z pěti složek zvaných *skandhy*. Je to skandha tělesnosti, citění, vnímání, tvořivosti a vědomí. Všechny tyto složky se vzájemně ovlivňují, prolínají a podléhají neustálým změnám, což ústí v nestálost celé lidské bytosti. Co je podle buddhistů nestálé, nemůže vlastnit žádnou stálou duši a stálé já. Představa nějakého „já“ vede k lpění, které vyvolává další nespokojenost, zlost a strast. Na základě toho je potřeba zbavit se představy jáství, protože pokud unikneme z pout jáství, zmizí i lpění a strasti a tím se přiblížíme ke stavu nirvány. Tento stav svobody pak umožní tomu, kdo ho získá, žít aktivním životem. S touto představou se ztotožňují všechny buddhistické školy, liší se pouze v metodě a cestě, kterou může být zkušenost neexistence já dosažena. Jednou z nich může být právě tantrická cesta, ze které vychází rituály mandaly Kálačakry.<sup>110</sup>

---

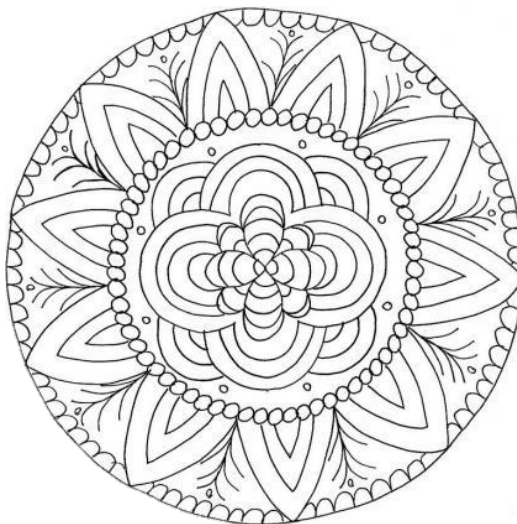
<sup>108</sup> BRAUEN, M., RÖTHLISBERG, D., NEBEL P. *Mandala: posvátný kruh tibetského buddhismu*. Praha: Volvox Globator, 1998. s. 9, 122

<sup>109</sup> BRAUEN, M., RÖTHLISBERG, D., NEBEL P. *Mandala: posvátný kruh tibetského buddhismu*. Praha: Volvox Globator, 1998. s. 11

<sup>110</sup> BRAUEN, M., RÖTHLISBERG, D., NEBEL P. *Mandala: posvátný kruh tibetského buddhismu*. Praha: Volvox Globator, 1998. s. 15

V rámci *Kálačakra tantry* neboli „tantry kolem času“ existuje velmi propracovaná teorie vzájemných vztahů spojujících všechny věci, především pak vesmír, mandalu a člověka. Jedná se o tři vzájemně propletené úrovně, o tak zvané vnější, vnitřní a alternativní či jiné kolo času. Vnější kolo zahrnuje všechno, co člověka obklopuje, tedy zejména vesmír. Vnitřní kolo času zase tvoří vše, co v tomto prostředí žije, tedy člověk a jeho osobnost. Alternativní nebo jiné kolo je pak tvořeno naukou o těchto analogiích a vzájemných vztazích a jogínského cvičení, které z nich vychází. Vnitřní a vnější kolo se v mnoha věcech shodují a člověk využívá sil z obou těchto kol. Mezi lidským tělem a Kálačakra mandalou existují určité podobnosti. Jestliže si kresbu člověka promítneme do paláce, který tvoří střed mandaly, pak takzvaná „tělesná oblast“ mandaly (mandala těla) se bude shodovat s nohama, „prostřední oblast“ neboli mandala řeči bude stejná s trupem, hrudí a plícemi a mandala mysli bude stejná s hlavou.<sup>111</sup>

Vedle původního buddhistického významu se dnes mandaly často používají jako relaxační techniky pro zklidnění mysli a také při meditaci. Mandalu si může každý vytvořit buď podle dané mandalové předlohy nebo si může mandalu vytvořit podle sebe a své fantazie. Pro tvoření mandal se používají různé techniky a materiály. Mandaly můžeme sypat pomocí písku, tvořit z přírodních materiálů, korálek nebo kreslit na papír, což je nejčastější a nejoblíbenější metoda tvoření mandal. Na následujícím obrázku můžeme vidět příklad vzorové předlohy mandaly, kterou si může každý vybarvit podle sebe a při tom zklidnit svou mysl.



Obrázek č. 2: Mandala (Centrum mandala, Velký kruh mandaly [online]). Převzato z: <https://www.centrum-mandala.cz/blog/velky-kruh-mandaly>.

---

<sup>111</sup> BRAUEN, M., RÖTHLISBERG, D., NEBEL P. *Mandala: posvátný kruh tibetského buddhismu*. Praha: Volvox Globator, 1998. s. 51

## 6 Význam Buddhova učení pro dnešek

V této kapitole objasním hlavní význam a smysl buddhistického myšlení pro současnost. Pokusím se shrnout nejdůležitější body Buddhova učení pro život. Představím jednotlivé buddhistické směry, uvedu jejich hlavní cíl a v čem se od sebe liší. Dále popíšu současnou situaci buddhismu a budoucnost tohoto náboženství.

### 6.1 Význam Buddhova učení

Buddha vždy zdůrazňoval rozvoj soucitu a moudrosti, které pokládal za velmi důležité vlastnosti. Buddha ukazoval, jakým způsobem je možné posílit milující soucit až do té míry, že zcela zmizí pocit rozdělení na toho, kdo prožívá, to, co je prožíváno a samotný akt prožívání. Předával zároveň také metody, s jejichž pomocí lze rozvinout svou přirozenou moudrost. Buddha učil lidi vidět věci, tak, jak jsou, bez přibarvování představami, pojmy nebo strachem. Vždy zdůrazňoval, že soucit a moudrost by měli probíhat v určité rovnováze. Pokud jsou naše činy plné soucitu, ale naše moudrost zaostává, začínáme být dogmatictější a sentimentální, zatímco samotný vhled nás dělá chladnými a schází nám motivace. Proto potřebujeme obojí. Existují tři druhy soucitu. Prvním stupněm z nich je, to když máme druhé lidi rádi, jestliže se chovají podle našich představ. Tohoto stupně dosáhli mnozí, protože uspokojuje náš smysl pro pořádek. Druhá úroveň soucitu znamená, když přejeme to nejlepší i těm, se kterými je to někdy opravdu těžké. Příčinou jejich problematického chování je totiž základní nevědomost. Všichni lidé chtějí být šťastní, kdyby byli tedy vždy schopny domyslet, jak negativní budou následky jejich činů pro ně i ostatní, určitě by své chování změnili. Na třetí úrovni je dokonalost soucitu opravdu významná. Znamená to, že děláme to nejlepší, co zrovna můžeme a naše okolí v závislosti na své karmě a inteligenci přijímá pozhánání, očištění nebo učení. Tento soucit, který nikoho nevyklučuje, je bez jakéhokoli odmítání nebo upřednostňování, rozvíjí bytosti tím nejrychlejším možným způsobem. Třetí stupeň je jako slunce, které září na všechny. Druhou důležitou lidskou složkou je již zmiňovaná moudrost, u které rozeznáváme dva druhy. První typ moudrosti souvisí se všemi vnitřními a vnějšími jevy, které mysl prožívá. Tuto moudrost získáváme na školách, umožní nám vydělávat víc peněz a najít si lepší práci. Tato moudrost je však omezena pomíjivostí. Naopak druhý typ je osvobozující moudrostí, která je nasměrována myslí samotné. Tato moudrost nás osvobozuje, vede k osvícení a nikdy už ji nemůžeme ztratit. Jakmile v sobě probudíme opravdový soucit, věci už nebereme osobně a všechno vidíme jako projev řetězu příčin a následků. Naše realizace už může potom jenom růst, až do okamžiku úplného osvícení. Podle Buddhova

učení je nejdůležitější být stále spontánní a bez úsilí. Cílem je přirozený stav mysli a tím dosáhneme nejprve osvobození a později i osvícení.<sup>112</sup>

Buddhismus dokázal dát lidem pozitivní životní étos a pocit smysluplnosti jejich života. Navzdory svému ateismu ukazuje na jasné, hluboké etické normy a také na to že, ve světě bez boha a nesmrtelné duše zůstává lidský jedinec stále jako nejvyšší hodnota jak sám pro sebe tak pro druhé.<sup>113</sup> Nejvýznamnější body buddhismu můžeme najít právě v Buddhově nauce o čtyřech vznešených pravdách. Důležité je uvědomit si, že v životě existuje utrpení, které zničme tak, že odstraníme veškerou žádostivost a neustálou touhu po něčem, která nás zatěžuje. Buddha také zdůrazňoval nelpění, protože lpění na věcech, lidech a přehlčení vším možným působí na nás negativně a zatěžuje naši mysl. Každý člověk by měl zkoumat své pocity a myšlenky, které ho v životě dovedou na tu správnou cestu a pomocí nich si uvědomí co je pro něho v životě důležité a co je naopak nepodstatné. Buddhistické myšlení je tedy velmi praktické a uplatnitelné v životě každého jedince.

Buddha předal svou nauku třem různým skupinám lidí, proto si každý člověk může vybrat podle toho, na co se chce nejvíc zaměřit. Pro skupinu těch, kteří se chtěli vyhnout utrpení, učil o příčině a následku, to odpovídá tzv. Malé cestě neboli *hínajáně*. Ti, kteří se chtěli více zaměřit na ostatní a dělat vše ve prospěch druhých, získali nauky o soucitu a moudrosti, tj. Velká cesta neboli *mahájána*. Poslední skupině lidí, kteří měli silnou důvěru ve svou vlastní buddhovskou podstatu, předal Buddha nauky Diamantové cesty (*vadžrajána*). Praxe Diamantové cesty probouzí hluboké vnitřní bohatství a vede ke stavu vysvobození. Rozvíjí také radost, soucit a všechny další vlastnosti osvícené mysli.<sup>114</sup>

## 6.2 Buddhistické směry

Stejně jako v každém jiném učení a filozofickém systému, bylo i v Buddhově učení obsaženo mnoho různých stránek, které se během času dostávaly do roviny vnitřních rozporů podle podmínek různých dob a měnící se potřeby a mentality lidí. V nejstarším buddhistickém písemnictví stojí vedle sebe a zároveň proti sobě výroky a poučení, které zdůrazňují význam snahy o vlastní individuální dosažení osvobození a výroky, které naopak zdůrazňují láskyplnou etickou angažovanost člověka ve prospěch zmenšení utrpení a osvobození

---

<sup>112</sup> NYDAHL, Ole. *Jak se věci mají: živé pojetí buddhismu*. Brno: Bílý deštník, 2001. s. 25-28

<sup>113</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Maťa a DharmaGaia, 1995. s. 176

<sup>114</sup> NYDAHL, O., TUREK, J. *108 otázek a odpovědí: Buddhovy nauky v každodenním životě*. Brno: Bílý deštník, 2002. s. 9

z utrpení našich nejbližších. Z toho se vyvinulo základní rozdělení buddhistického hnutí ve dva hlavní směry: *hínajánu* („malou cestu“) a *mahájánu* („velkou cestu“)<sup>115</sup>

Nejstarší buddhistické učení, které se původně nazývalo *Théraváda*, bylo později mahájánskými buddhisty pojmenované jako *Hínajána*. Tato forma buddhismu je rozšířena na Srí Lance, ve Vietnamu, Thajsku, Kambodži a Laosu. Pojem *theraváda* označuje vědění starých, to znamená, že se jedná o původní učení a praxi.<sup>116</sup> Théravadský buddhismus se v teorii i praxi více přikláněl ke stránce Buddhova učení, která zdůrazňovala, že pomoc musí člověk hledat sám v sobě, v individuálním vypořádání se s karmickými vazbami, v překonávání žízňe po životě a nevědomosti. S tím bylo spojeno kladení důrazu na Buddhův přísně racionalistický rozbor životní situace a potřeb člověka. Z toho vyplývá, že jakákoli jiná aktivita než ta, která přímo směřuje k osvobození, má hodnotu jen relativní. Pro toto učení bylo nejdůležitější pravé duševní vyrovnání, které otevírá cestu k dosažení osvobození. Teorie i praxe nejstaršího buddhistického učení měla tak spíš mnišský charakter. Život byl chápán převážně ze stránky utrpení, takže více jako něco negativního než pozitivního. Takové teoretické a praktické stanovisko však už pro svůj příliš zdůrazněný racionalismus nemohlo vyhovovat všem lidem, kteří se rozhodli pro Buddhovo učení. Brzy se začaly objevovat tendence až přímo opačné, které vyústily na počátku našeho letopočtu v nový směr, který byl označen jako „velké vozidlo“ (*mahájána*). Tím chtěli mahájánisté naznačit, že hlásají cestu pro všechny, za účelem osvobození všech bytostí. Mahájánový buddhismus byl však procesem složitým a dodnes ne úplně jasným.<sup>117</sup>

Mahájánský směr dnes převládá v Číně, Tibetu, Japonsku a Koreji. Mahájánská forma buddhismu postavila na cestě k osvětlení soucit a lásku na stejnou úroveň jako vědění a poznání. Právě soucit se stal klíčovým pojmem mahájány, který měl velký význam. Mahájánským ideálem se stal *bódhisattva*, v překladu „ten, kdo se stane Buddhou“ a obětuje své vlastní osvětlení, aby mohl pomáhat ke spáse svým bližním. Byl kladen důraz na to, že osvětlení je dostupné každému, kdo jde cestou oddanosti a rozjímání bez ohledu na to, zda je mnichem nebo laikem.<sup>118</sup>

V mahájáně šlo především o potřebu uhájit v buddhismu místo pro hluboký lidský etický cit a celkovou emocionalitu. Tento směr nejvíce kritizoval individualistické pojetí učení. Naproti tomu stavěl jako nejvyšší hodnotu lásku a pomoc bližním, a to tak, že nirvána dokonce ustupuje do pozadí. Již tato změna charakterizuje posun hodnot, ke kterému v

<sup>115</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Maťa a DharmaGaia, 1995. s. 163

<sup>116</sup> ŠTAMPACH, Ivan Odilo. *Přehled religionistiky*. Praha: Portál, 2008. s. 90

<sup>117</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Maťa a DharmaGaia, 1995. s. 163-166

<sup>118</sup> WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Knižní klub, 1996. s. 38-39



mahájáně došlo a projevil se ve všech aspektech teorie a praxe. Souběžně s procesem mahájánového buddhismu se rozvinula i buddhistická mystika, která zvláště v Číně, kde se spojila s tradicemi taoismu, přinesla řadu myšlenkových a uměleckých nápadů. Dnes je tato složka mahájánového buddhismu populární především v USA a Západní Evropě, kde je známá v podobě zenového buddhismu.<sup>119</sup>

Kolem 5. století n. l. vznikl v Indii nový směr buddhismu zvaný *vadžrajána* neboli „diamantová cesta“. Vadžrajána se odkazuje na mahájánskou filozofii, ale k dosažení spásy používá zcela novou metodu a tou je *tantra*, proto se tento směr označuje také jako tantrický buddhismus. Tantra představuje různé příručky a učebnice, které popisují různé meditační techniky k dosažení probuzení. Tantry obsahují magická slova (mantry), tajemné obrazce a symbolická gesta. Smyslem tantrických metod bylo dosáhnout duchovní jednoty s Buddhou nebo bódhisattvou a zažít požehnané blaho. Tantrický buddhismus se objevil v Nepálu, Číně a Japonsku, ale největšího rozvoje dosáhl v Tibetu. Zde se Mistr nazývá *lama*, proto tibetské náboženství se často označuje jako lamaismus.<sup>120</sup>

Diamantová cesta se považuje za korunní klenot Buddhova učení. Nesoustředíme se zde na příčiny, které vedou k dosažení osvícení, ale ztotožňujeme se přímo s následkem, tedy stavem buddhy. Získaný vhled do podstaty mysli se využívá k přeměně všech zkušeností v osvobozující pochopení přirozené čistoty všech jevů. Diamantová cesta je tou nejrychlejší stezkou k realizaci čtyř nadosobních buddhovských aktivit. Přijmout učení diamantové cesty mohli jen ti, kteří pochopili, že Buddha není bůh ani žádná vnější síla, ale zrcadlo jejich vlastní mysli. Buddha v nich probouzel jejich vlastní skryté kvality a používal celou řadu různých prostředků. Tyto skryté kvality aktivizoval tak, že ze svého těla vyzářil různé formy ze světla a energie nebo zprostředkoval žákům svůj osvícený vhled do podstaty mysli pomocí nauky *mahámudry*. Jednoduše se učení Diamantové cesty skládá ze tří částí: oddanosti, metod a vhladu.<sup>121</sup>

### 6.2.1 Zenový buddhismus

Jeden z nejrozšířenějších a nejdůležitějších směrů v buddhismu představuje zen-buddhismus. Jedná se o zvláštní formu mahájánového buddhismu, především z pohledu meditace a praxe. Zen-buddhismus má své kořeny v Indii, ale vytvořil se až v Číně, kde se také dodnes udržel. Zen má zcela nezaměnitelnou příchut', kterou lze vyjádřit jako jistou přímost. V jiných směrech buddhismu je probuzení něčím vzdáleným a téměř nadlidským

<sup>119</sup> BONDY, Egon. *Buddha*. Praha: Maťa a DharmaGaia, 1995. s. 163-169

<sup>120</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 61

<sup>121</sup> NYDAHL, Ole. *Jak se věci mají: živé pojetí buddhismu*. Brno: Bílý deštník, 2001. s. 33-39

čeho může být dosaženo až po vynaložení určitých sil. Avšak v zenu je probuzení něčím zcela přirozeným, k čemu lze dojít v jakémkoli okamžiku. Zen je přímý ve svém způsobu výuky, protože směřuje přímo a otevřeně k pravdě. Slovo zen můžeme přeložit jako *dhjána* neboli meditace.<sup>122</sup> Zenový buddhismus se odlišuje od jiných buddhistických směrů především svou zvláštní formou meditace a praxe. V pravém slova smyslu se nejedná o filozofii ani náboženství, protože zen-buddhismus nemá žádný propracovaný myšlenkový systém. Zaujímá tedy mezi ostatními systémy všech národů, a to nejen buddhismu zvláštní místo.<sup>123</sup>

Přívrženci zenu jsou přesvědčeni, že lpění na pojmech, poučkách a pravidlech chování nám brání vniknout do pravého smyslu toho, co je tím míněno, proto odmítají jakékoli filozofické teze a náboženská dogmata. To stejné platí i pro Buddhovo učení. Buddhovo kázání a výroky jsou podle zen-buddhismu podmíněny zvláštními podmínkami jazyka, kterého Buddha používal. Předávané výroky jsou také přizpůsobeny chápání jeho tehdejších posluchačů a zároveň spoluurčeny prostředím, ve kterém se učitel a jeho posluchači nacházeli. Podle tradice zenu je čistá, nepodmíněná pravda za tím, co se dá říct slovy. Podle tohoto pojetí prý Buddha své pravdy předával žákům v mlčenlivém chápání a od něho pak byly stejným způsobem předávány nepřerušným řetězem patriarchů. Na toto pojetí ukazují i klíčové výroky zen-buddhismu: „*Od ducha k duchu kráčelo podání. Nevyjádřeno slovy a nesepsáno písmem. Hled' přímo do duše člověka, pochop její povahu a staň se osvíceným Buddhou! Posvátné vědění není žádným věděním.*“<sup>124</sup> Kromě odmítání nauky spoutané pevnou formou a aktivního vztahu k životu je pro všechny zen-buddhisty společná nemluvnost. Pro zen-buddhismus je také typický vlastní způsob meditace. Ti, kteří hledají osvícení, sedí celé dny a noci v sále pod přísným dohledem kněze v předepsané pozici a meditují. Přitom je nutné zachovávat trojí ticho. Během intenzivního přemýšlení i během jídla a koupele, čím je meditace v určitých intervalech přerušována, nesmí meditující promluvit ani slovo ani způsobit jakýkoli hluk. Obvykle po několika dnech přichází ke knězi ten, kdo se domnívá, že našel řešení a kněz rozhodne o úspěšnosti zkoušky. Přes intenzivní provádění meditace jsou stoupenci zen-buddhismu lidé otevření světu. Zabývají se praktickými záležitostmi, protože jejich učení vyžaduje, aby každé získané poznání přenášeli do běžného života.<sup>125</sup>

Zen-buddhismus významně ovlivnil japonské umění, které přijalo mnoho prvků tohoto směru. Umění zenu je charakteristické hodnotami prostoty, kázně, čistoty a důrazu na klid,

---

<sup>122</sup> WATTS, Alan. *Cesta zenu*. Olomouc: Votobia, 1995. s. 88

<sup>123</sup> STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filozofie*. Praha: Zvon, 1995. s. 53-54

<sup>124</sup> STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filozofie*. Praha: Zvon, 1995. s. 54

<sup>125</sup> STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filozofie*. Praha: Zvon, 1995. s. 54

který vychází z meditace. Typickým příkladem toho je japonský buddhistický klášter. Architektura kláštera je prostá a funkční, nejsou tam žádné sochy ani mýtické postavy buddhismu, protože uctívání Buddha už bylo méně důležité. Knihovna je zde také méně důležitá, protože i buddhistická písma neměla takový význam. Jedinečnou formou japonských zvyků byl obřad přípravy a pití čaje. Podle tradice mnich, který uvedl zen do Japonska, přinesl s sebou také čaj, který doporučoval pro zdraví a k udržení bdělosti během meditace. Postupně byl vypracovaný čajový obřad do nejmenších detailů. Zen-buddhismus ovlivnil také japonské malířství. V souvislosti s nezájmem o hierarchii buddhů nejsou zobrazovány žádné náboženské symboly, místo toho byli zobrazováni Mistři zenu. Hodně místa zůstávalo na obraze prázdné z důvodu, že to zaplní mysl tím, co umělec jen naznačil. Vliv zenu se také objevil v zahradách, které představovaly svět v miniatuře. Typickou zahradou je ta, kde jsou velmi jednoduché prvky a není zde nic živého, což pohlcuje mysl a vyvolává hlubokou meditaci.<sup>126</sup>

### 6.3 Současný buddhismus ve světě

V současné době se buddhismus řadí mezi hlavní světová náboženství. Od té doby, co Buddha vyhlásil své učení a začal ho předávat, se buddhismus ze své původní vlasti Indie rozšířil po celé Asii. Kromě Indie významně ovlivnil také Čínu, Japonsko, Koreu, Thajsko a Tibet. Přestože buddhismus zůstává stále nejrozšířenější v Asii, postupně se už rozšířil i do jiných částí světa. Buddhistická nauka si získala své přívržence a obdivovatele také v Evropě nebo ve Spojených státech amerických. Například velká část obyvatel Havaje, jednoho ze států USA, jsou právě buddhisté. Stalo se to tak, že japonští dělníci přišli za prací na plantáže Havaje. Tito imigranti patřili k buddhistické škole Čisté země, která je dnes součástí organizace buddhistických církví Ameriky a Kanady. Na Havaji to znamenal počátek tradice, která v tomto státě udělala z buddhismu většinové náboženství.<sup>127</sup>

V dnešní době je buddhismus většinovým náboženstvím v Japonsku, Tibetu, Laosu, Myanmaru (dříve Barma), Singapuru, Srí Lance, Tchaj-wanu, Thajsku, Kambodže a Vietnamu. Přestože Čína zastává oficiální ateismus, velká část jejího obyvatelstva vyznává buddhistickou víru. I když nejsou všichni z nich praktikující buddhisté, tak přesto jsou další miliony Číňanů ovlivněny buddhistickou kulturou. I všechny další země, do kterých pronikl buddhismus, byly obohaceny v kultuře, ve výtvarném umění a jiných oblastech. Všude se

---

<sup>126</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 96-99

<sup>127</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 9, 117

samozřejmě přizpůsobil národní povaze a proměnil se podle převládajících směrů, které zde panovaly.<sup>128</sup>

Počet buddhistů v současnosti lze jen těžko odhadnout, protože údaje z kontinentální Číny se mění a nepovažují se za spolehlivé. Odhady se liší dokonce až o stamiliony, pohybují se v rozmezí 200-500 milionů se silně převládajícím mahájánovým buddhismem. Podle některých tvrzení je dnes buddhismus nejrychleji rostoucím novým náboženstvím v oblastech, kde tradičně převládá křesťanství. Buddhismus oproti třeba islámu roste hlavně z domácího obyvatelstva. Mnoho lidí se zajímá o buddhistickou nauku, čte buddhistickou literaturu nebo praktikuje některé buddhistické metody, i když se tito lidé k buddhismu nemusí hlásit. Například buddhistickou meditaci praktikuje i mnoho Židů a křesťanů. Modernímu způsobu myšlení nejvíce vyhovuje théravádový buddhismus, naopak romantickému naladění spíše odpovídá lamaismus, který je šířený tibetskými mnichy v západním světě. V Evropě a Americe je zase nejvíce populární zen-buddhismus. Formuje se také západní buddhismus, který se neomezuje jen na tyto tradiční směry, čerpá sice z původních pramenů, ale přizpůsobuje se potřebám a možnostem člověka naší kulturní oblasti.<sup>129</sup>

Buddhismus nabízí dnešnímu modernímu světu mnoho výhod. Novodobý výklad Buddhova učení zdůrazňuje především humanitu a racionální přístup k problémům lidského utrpení. Buddhističtí vědci vyzdvihují Buddhovo učení také vzhledem k současným sociálním a etickým otázkám. Zároveň je také přitažlivé ve světě ohroženém problémy životního prostředí. Podle tvrzení buddhistů je jejich náboženství dobrou základnou pro opravdu demokratickou společnost dokonce i celosvětový mír.<sup>130</sup>

---

<sup>128</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 9

<sup>129</sup> ŠTAMPACH, Ivan Odilo. *Přehled religionistiky*. Praha: Portál, 2008. s. 92-93

<sup>130</sup> WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. s. 121

## 7 Využití tématu ve výuce OV a ZSV

Výuka občanské výchovy na základní škole a společenských věd na střední škole tvoří důležitou součást vzdělávání. Vzdělávací obory výchova k občanství a společenské vědy jsou zahrnuté ve vzdělávací oblasti člověk a společnost. V této vzdělávací oblasti se u žáků formují dovednosti a postoje, které jsou důležité pro aktivní zapojení v občanském životě. Žáci se seznamují s vývojem společnosti a s důležitými společenskými jevy, se kterými se běžně setkávají v každodenním životě a mají vliv na utváření společenského klimatu. Součástí této vzdělávací oblasti je také prevence rasistických či xenofobních postojů, výchova k toleranci, respektování lidských práv nebo výchova k úctě přírodnímu a kulturnímu bohatství.<sup>131</sup>

V dnešní době se při výuce občanské výchovy na základní škole moc nesetkáváme s učivem, které by ve větší míře zahrnovalo téma buddhismu. O myšlenkách buddhismu se žáci dozvídají jen základní informace v učivu, které se tematicky věnuje různým druhům náboženství. Výuka zahrnující náboženskou problematiku se nejvíce soustředí na tři hlavní náboženství, a to křesťanství, judaismus a islám. O buddhismu se žáci dozvídají jen málo, což je škoda, protože právě buddhistické myšlenky by byly pro žáky přínosné. Buddhovo učení především zdůrazňuje etické a společenské hodnoty, které jsou důležité i pro společenskovední vzdělávání. Bylo by vhodné zařadit do výuky tyto mravní hodnoty a debatovat o nich, tak aby si žáci uvědomili, jak je důležité dodržovat tyto hodnoty a správné chování. Do výuky by bylo vhodné zařadit různé aktivity, diskuze a modelové situace, na kterých by si žáci uvědomili tyto hodnoty a pravidla chování. Co se týče obsahu učiva buddhismu, stačilo by zmínit žákům představitele buddhismu, základní myšlenky buddhismu a již výše zmíněné etické hodnoty, které se dají využít i v jiných tematických oblastech. Zařazení těchto myšlenek do výuky by mohlo také ovlivnit celkové klima ve třídě. Pro zpestření výuky by bylo možné využít i praktické metody vycházející z buddhismu, které by žáky motivovaly k učivu a vzbudily jejich zájem. Žáci by si mohli například vyzkoušet vymalovat podle sebe danou šablonu mandaly. Učitel by žákům vysvětlil k čemu je dobrá tato technika, která by ve výuce posloužila třeba jako nástroj motivace nebo jako aktivita na odlehčení od jiných náročnějších výukových metod. Učitel by mohl využít i další metody, například některé meditační techniky zaměřené na správné dýchání, které by bylo vhodné zařadit po učební zátěži. Nabízí se tedy celá řada možností, jak využít buddhistické myšlenky ve výuce v rámci občanské výchovy na základní škole.

---

<sup>131</sup> Národní pedagogický institut ČR, *Metodický portál RVP.CZ [online]*. Praha: Národní pedagogický institut ČR, © 2020.

Na střední škole se studenti s myšlenkami buddhismu setkávají už o něco více než na základní škole. Výuka už však nedává tolik prostoru k zamyšlení nad jednotlivými filozofickými myšlenkami buddhistického směru. Právě filozofie je důležitou disciplínou pro studenty, protože je vede ke kritickému myšlení, uvažování nad různými problémy a zkoumání určitých fakt. Proto by bylo vhodné ve výuce vyčlenit více prostoru na filozofická témata, která by u studentů pomáhala rozvíjet kritické myšlení. V souvislosti s tématem buddhismu by bylo vhodné studentům zmínit alespoň některé informace o životě Buddhy a uvést jádro jeho nauky – čtyři vznešené pravdy. Učitel by měl vést studenty k zamyšlení se nad jednotlivými buddhistickými výroky a k vyjádření vlastního názoru na danou problematiku. Dále by šlo ve výuce využít i praktické buddhistické metody jako v případě základní školy.

Filozofie buddhismu nabízí širokou škálu možností, jak začlenit toto téma vhodně do hodin občanské výchovy a společenských věd. Je důležité si uvědomit, že právě buddhistické myšlenky by byly pro žáky přínosem a obohatily by je především vzhledem k etickým a společenským hodnotám. Avšak v dnešní době ve výuce není příliš umožněn prostor na tuto problematiku. Přesto je dobré když alespoň v menší míře se tyto myšlenky ve výuce objevují. Obecně veškerá témata občanské výchovy a společenských věd jsou pro žáky a studenty velmi užitečná a praktická do života.

## Závěr

Cílem mé diplomové práce bylo posoudit buddhistické myšlení z pohledu filozofie, náboženství a životního stylu. V jednotlivých kapitolách jsem se pokusila konkrétně vysvětlit buddhismus z různých pojetí. Snažila jsem se také poukázat na praktické využití buddhistického myšlení v životě každého jedince. Po přečtení by se měl čtenář orientovat v základním buddhistickém pojetí filozofie, náboženství a životního stylu.

Buddhistické myšlení je pro naše západní chápání obtížné k porozumění a v mnoha ohledech zcela odlišné. Některé kapitoly mohou být náročnější na pochopení, proto se nad některými tématy a myšlenkami musí čtenář více zamyslet, aby pochopil jejich smysl. Pro lepší pochopení a představu přidávám k některým problematickým oblastem i citace myšlenek z buddhistických knih, úryvky textů nebo názorná schémata a obrázky. Buddhistický směr tak jako každý jiný filozofický směr nás obohacuje o nové poznatky, vede nás ke kritickému myšlení a k uvažování nad různými problémy, které můžeme dále uplatnit v životě.

V buddhismu je kladen největší důraz na etické a společenské otázky. Vyzdvihují se především dvě vlastnosti, a to soucit a moudrost, které představují vysoké ideály pro každou společnost. Základem Buddhovy nauky je život každého jedince, ve kterém existuje utrpení. Buddhismus zdůrazňuje racionální přístup k utrpení a nabízí možnosti, jak toto utrpení v životě odstranit. Buddhistická filozofie vybízí všechny k zamyšlení a motivuje k správnému životu s ohledem na ostatní a se zájmem o ně.

Buddhistické myšlení je velmi zajímavé a obohacující pro každého z nás, proto jsem si vybrala právě toto téma. S buddhistickými myšlenkami a názory sice není jednoduché pracovat, avšak musíme si uvědomit, že jejich myšlenky jsou dodnes aktuální a stále pravdivé. Podle buddhistického etického systému bychom se měli v životě řídit a dbát na dodržování základních morálních principů. Výhodou buddhismu je, že mnoho myšlenek a metod můžeme i běžně využívat v každodenním životě. Tyto buddhistické metody, jako třeba praktikování meditace, jógy nebo tvoření mandal působí na naši mysl a tělo velmi pozitivně. Buddhistická filozofie nabízí tedy dnešnímu světu celou řadu výhod a možností jak tyto myšlenky uplatnit v životě.

## **Prameny a literatura**

- BONDY, Egon. *Buddha*. 2. vyd. Praha: Mat'a a DharmaGaia, 1995. 204 s. ISBN 80-85905-09-4.
- BONDY, Egon. *Indická filozofie*. Praha: VOKNO, 1991. 236 s. ISBN 80-85239-07-8.
- BRAUEN, M., RÖTHLISBERG, D., NEBEL P. *Mandala: posvátný kruh tibetského buddhismu*. Praha: Volvox Globator, 1998. 150 s. ISBN 8072071459.
- CARRITHERS, Michael. *Buddha*. Praha: Odeon, 1994. 104 s. ISBN 8020704957.
- CONZE, Edward. *Stručné dějiny buddhismu*. Brno: Jota, 1997. s. 239 s. ISBN 8072170023.
- GOLEMAN, Daniel. *Meditující mysl: typy meditační zkušenosti*. Praha: Triton, 2001. 212 s. ISBN 807254165x.
- KREJČÍK, V., ŠNEBERGER, M. *Jóga, dech a meditace: ztracen a nalezen v Indii*. Praha: Grada, 2015. 167 s. ISBN 978-80-247-4285-4.
- LANZ, A. H. *Pět Tibeťanů záruka dlouhého života: královská cesta k větší radosti ze života a k vitalitě*. Praha: Pragma, 2003. 221 s. ISBN 8072059092.
- LESNÝ, Vincenc. *Buddhismus*. Olomouc: Votobia, 1996. 450 s. ISBN 8071980625.
- LESTER, Robert C. *Buddhismus: cesta k osvícení*. Praha: Prostor, 1997. 202 s. ISBN 8085190532.
- NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia, 1998. 573 s. ISBN 8071983411.
- NYDAHL, O., TUREK. J. *108 otázek a odpovědí: Buddhovy nauky v každodenním životě*. Brno: Bílý deštník, 2002. 85 s. ISBN 8023880683.
- NYDAHL, Ole. *Jak se věci mají: živé pojetí buddhismu*. Brno: Bílý deštník, 2001. 92 s. ISBN 8023872796.
- SPEAR, William. *Feng Šuej: design života očima starověkého učení: harmonické prostředí - zdroj vaší energie a zdraví*. Praha: Ikar, 1998. 201 s. ISBN 80-7202-101-X.
- STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filozofie*. Praha: Zvon, 1995. 559 s. ISBN 8071131156.



ŠTAMPACH, Ivan Odilo. *Přehled religionistiky*. Praha: Portál, 2008. 237 s. ISBN 978-80-7367-384-0.

WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Praha: Lidové noviny, 1996. 141 s. ISBN 8071061840.

WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Knižní klub, 1996. 184 s. ISBN 8071763314.

WATTS, Alan. *Cesta zenu*. Olomouc: Votobia, 1995. 220 s. ISBN 8090061486.

WU, L., LAUER, N. J. *Tradiční východní medicína: aktivace samoléčivých sil pomocí tradiční čínské medicíny, ájurvédy a čakrové terapie*. Praha: Euromedia, 2016. 256 s. ISBN 978-80-7549-113-8.

#### ELEKTRONICKÉ ZDROJE

Biographics, *Siddhartha Gautama Biography: The Buddha [online]*. Biographics, © 2019. Dostupné z: <https://biographics.org/siddhartha-gautama-biography-the-buddha/> [citováno 2. 9. 2019]

Centrum mandala, *Velký kruh mandaly [online]*. Centrum mandala, © 2020. Dostupné z: <https://www.centrum-mandala.cz/blog/velky-kruh-mandaly> [citováno 28. 2. 2020]

Národní pedagogický institut ČR, *Metodický portál RVP.CZ [online]*. Praha: Národní pedagogický institut ČR, © 2020. Dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=10612> [citováno 14. 3. 2020]

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Monika Vysloužilová
<b>Katedra:</b>	Katedra společenských věd
<b>Vedoucí práce:</b>	PhDr. Petr Zima Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2020

<b>Název práce:</b>	Buddhismus jako filozofie, náboženství a životní styl
<b>Název v angličtině:</b>	Buddhism as philosophy, religion and lifestyle
<b>Anotace práce:</b>	Diplomová práce se zabývá buddhismem z pohledu filozofie, náboženství a životního stylu. Vysvětluje Buddhovo učení a ukazuje na využití jeho učení v životě každého jedince. Cílem práce je posoudit buddhismus z různých pojetí a představit praktické buddhistické metody.
<b>Klíčová slova:</b>	Buddhismus, Buddha, filozofie, náboženství, životní styl, život, utrpení, morálka, meditace, dech, učení, pravda
<b>Anotace v angličtině:</b>	The diploma thesis deals with Buddhism in terms of philosophy, religion and lifestyle. It explains the Buddha's teachings and points to the use of his teachings in the life of every individual. The aim of the thesis is to assess Buddhism from different concepts and to introduce practical Buddhist methods.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Buddhism, Buddha, philosophy, religion, life, lifestyle, suffering, ethic, meditation, breath, teachings, truth
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	-
<b>Rozsah práce:</b>	65
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk

