

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra společenských věd

Bakalářská práce

Kamila Krejčí

K některým problémům filosofie buddhismu

Olomouc 2020

vedoucí práce: PhDr. Petr ZIMA, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím pouze uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne

..... podpis autora

Na tomto místě bych chtěla poděkovat PhDr. Petru Zimovi, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, cenné rady, ochotu a čas, který mi věnoval.

Obsah

Úvod	6
1 Buddhův život	8
1.1 Titul a prameny	8
1.2 Původ a mládí	8
1.3 Cesta k probuzení.....	9
1.4 Život po osvícení	10
1.5 Význam Buddhovy osobnosti	11
2 Základní zásady buddhismu	13
2.1 Definice a odlišnosti buddhismu.....	13
2.2 Historické pozadí vzniku a vývoje buddhismu	13
2.3 Kosmologie, vnímání času a příčinnosti	15
2.3.1 Dynamika a struktura světa	15
2.3.2 Samsára a idea znovuzrokování.....	15
2.3.3 Karma a další zákony vesmírného řádu.....	17
2.4 Čtyři ušlechtilé pravdy	17
2.5 Osmidílná stezka.....	19
2.5.1 Stručná charakteristika částí osmidílné cesty	20
3 Rozmanitost a směry buddhismu	22
3.1 Základní rozdělení	22
3.1.1 Théravádový buddhismus.....	22
3.1.2 Mahájánový buddhismus.....	22
3.1.3 Základní rozdíly mezi mahájánovým a théravádovým buddhismem.....	23
3.2 Další směry	24
3.2.1 Vadžrajána	24
3.2.2 Zen	25
4 Buddhistická společnost.....	27

4.1	Charakter společnosti.....	27
4.2	Vývoj chrámového života a mnišských obcí	27
4.3	Pravidla klášterního života.....	29
4.4	Buddhismus a ženy	29
4.5	Tradice	30
4.5.1	Oslavy a svátky buddhismu.....	31
4.5.2	Poutě a posvátná místa	31
5	Praktický buddhismus	33
5.1	Meditace.....	33
5.1.1	Charakter meditace	34
5.1.2	Druhy a stupně meditace	34
5.1.3	Pozice při meditaci	36
5.1.4	Průběh meditace	37
5.2	Buddhistická etika.....	39
5.2.1	Pět mravních zásad	40
5.2.2	Správný život.....	42
5.3	Buddhismus a vztahy	42
5.3.1	Rodinné vztahy	43
5.3.2	Manželství	44
5.4	Využití tématu ve výuce	45
	Závěr.....	46
	Prameny a literatura.....	47
	Elektronické zdroje.....	48

Úvod

Buddhismus mě jako téma zaujal především tím, že se nejedná jen o náboženství v pravém slova smyslu. Často je považován mnohem více za filozofii nebo styl života a v dnešní době se právě pro svou komplexnost stává velmi populárním. Souvisí to také s tím, že buddhismus není založen na vidění, ani mystice, ale naopak staví na závěrech, ke kterým během svého života došel zakladatel buddhismu – Siddhártha Gautama.

Cílem mé bakalářské práce je postihnout všechna základní východiska a aspekty buddhismu spolu s tím, co mohou přinést do života jednotlivce. Práce je rozdělena do celkem pěti kapitol, které přechází od teoretických podkladů buddhismu až k jeho praxi v běžném životě.

První kapitola se věnuje právě tomu, díky kterému buddhismus vznikl – Siddhárthu Gautamovi, později známému jako Buddha, a jeho životu. Popisuje jeho původ, setkávání s různými praktikami askeze až po uvědomění pravé podstaty života a dozvídáme se také o tom, jak se svou zkušeností naložil. V závěru se věnuji významu jeho osobnosti pro buddhismus a proč je dobré mít o jeho životě povědomí.

Ve druhé kapitole se věnuji definici buddhismu, jak je popisován odborníky v literatuře, a poté tomu, jaké je historické pozadí jeho vzniku, protože obojí je pro pochopení buddhismu velmi důležité. Hlavní náplní kapitoly jsou však základní zásady buddhismu, a to od vnímání světa a vesmíru až po fungování života jako nekonečného koloběhu. V závěru se pak dostávám k samotným tezím a poučkám, které přímo vycházejí z učení Buddha.

Třetí kapitola se čtenáři snaží osvětlit rozmanitost buddhismu – odkud pramení a jak se na jejím základě buddhismus dělí. Při studiu buddhismu je totiž velmi jednoduché narazit na různé názory a pojetí, a to právě i v závislosti na směru, ke kterému se autor hlásí. Každý jednotlivý směr má svá specifika, ať už vycházejí z historických souvislostí, nebo vlivu jiných náboženství a filozofií.

Ve čtvrté kapitole se přesouváme od buddhistické teorie k tomu, jak je buddhismus praktikován. Zaměřila jsem se zde na buddhistickou společnost, čím je charakteristická, jak se vyvinula a jak vypadá život v buddhistických kláštorech. Jednu podkapitolu zde tvoří také pohled buddhismu na ženy a názor na jejich pozici ve společnosti. Poslední část kapitoly stručně popisuje svátky a poutě, které jsou součástí života každého buddhisty.

Poslední kapitola se zaměřuje na to, co to vlastně znamená praktikovat buddhismus. Poměrně velký prostor jsem zde věnovala meditaci, jelikož si myslím, že je toto téma v dnešní společnosti velmi aktuální a je také nedílnou součástí buddhistického života. Popisuji zde základní meditační techniky, vhodné meditační pozice, její průběh a v neposlední řadě také cíle, ke kterým by měla vést. S buddhistickým životním stylem souvisí také morální zásady popsané v další podkapitole. Vysvětluji zde vztah buddhistů k dodržování etiky, včetně porovnání s etikou křesťanskou. Předposlední podkapitola popisuje fungování mezilidských vztahů na pozadí buddhismu, a to jak v komunitě obecně, tak v rodině. Vzhledem k mému budoucímu profesnímu zaměření v závěru kapitoly Praktický buddhismus na téma buddhismu nahlížím z pohledu učitele, tedy jak jej zařadit na základě rámcových vzdělávacích programů do výuky na základních a středních školách.

1 Buddhův život

1.1 Titul a prameny

Vznik buddhismu, který v dnešní době provází životy více než tři sta milionů lidí po celém světě, se datuje na základě dostupných pramenů do doby více než dvou a půl tisíc let nazpět, a to do šestého století před naším letopočtem. Za historického zakladatele a hlavní osobu celého náboženství je považován Siddhártha Gautama, v západním světě známý jako Buddha (Wangu 1996, s. 9).

Samotný titul Buddha pochází ze sánkrutu, v němž znamená toto slovo Osvícený, nebo také Probuzený. V literatuře se lze setkat s označeními jako *Sambuddha*, tedy Nanejvýš osvícený nebo *Tathágata*, ve významu Dokonalý (Nyanasatta Thera 1992, s. 12).

O jeho životě, díky kterému jsou mu tyto tituly přisuzovány, se dozvídáme především ze staré buddhistické literatury. Ta je ohledně jeho osoby překvapivě myšlenkově jednotná, proto odborníci předpokládají i její jednotný původ. Buddhovy autobiografické výroky byly objeveny při studiu Pálijského kánonu¹ a dalších písemných památek, na jejichž základě lze považovat jeho životopis v tradiční buddhistické literatuře za pravdivý.

1.2 Původ a mládí

Nárada Mahá Théra v knize *Buddha a jeho učení* uvádí, že se Siddhártha Gautama narodil roku 623 př.n.l. na indických hranicích s Nepálem jako syn krále Suddhódana z rodu Sákjů a královny Mahá Májá (Narada Mahá Thera 1998, s. 21). Podle knihy *Buddha* od Egona Bondyho je však oslovení „král a královna“ a potažmo také oslovení „princ“ pro Siddhárthu v tomto případě vyjádřením úcty a jeho otec byl spíše jakýmsi náčelníkem menší oblasti v Indii. Matka Siddhárthy brzy po narození syna zemřela a za svého jej přijala její mladší sestra, v té době také již matka, která svěřila své vlastní dítě do péče chův a vdala se za krále (Bondy 1995, s. 49).

Siddhárthovi, jehož jméno znamená „*Ten, který dosáhl cíle*“, byla již od prvních dnů předvídána slibná budoucnost. Podle nejvyšších duchovních se měl stát buďto mocným vladařem, nebo se vzdát světa a být Buddhou, jen jediný z nich si byl jist jeho cestou osvícení. Jeho otec jej však, podle Donalda S. Lopeze, pravděpodobně v představě sklíčeného

¹ Pálijský kánon je jedna z nejznámějších buddhistických sbírek, jedna z verzí Tripitaky náležící théravadové škole buddhismu v jazyce páli.

náboženského života, nechal vychovat tradičně jako jiné děti aristokratických rodin, a zvláště při jeho vzdělání kladl důraz na válečnická umění (Lopez 2012, s. 51).

Důležitý milník pro Siddhárthovu budoucí cestu nastal během obřadu první orby, kdy byl ponechán o samotě. Zakusil tehdy poprvé odpoutání od reality a dosažení vyšší úrovně myslí, než jakou tvoří smyslové zážitky. A právě k této zkušenosti se vracel později v době, kdy se snažil rozvíjet své myšlení, především během meditací (Nyanasatta Thera 1992, s. 36).

1.3 Cesta k probuzení

Tak jako byla tradiční jeho výuka, mu byl tradičně domluven v raném věku sňatek s jeho sestřenicí. V něm, stejně jako v přepychu paláců, setrval nejspíše až do věku devětadvaceti let. V den narození jeho syna se však, již delší dobu ponořen do úvah a nespokojenosti, rozhodl pro zcela odlišný styl života a opustil svou rodinu, pohodlí i bohatství. (Narada Mahá Thera, 1998, s. 23)

Nyanasatta Thera v díle *Základy buddhismu* popisuje jeho odchod jako tragickou událost pro celou společnost.

„Princ se stal náboženským poutníkem bez domova, zatímco jeho otec a král Suddhódana, milující nevládní matka, princezna Jasódhará a všechno obyvatelstvo Kapilavatthu truchlili a naříkali nad ztrátou korunního prince, od něhož očekávali velké věci.” (Nyanasatta Thera 1992, s. 37)

Další kroky Siddhárthova života můžeme sledovat v pálijském spisu *Tripitaka*, jinak známého jako Tři koše. Podle něj se princ po dlouhém putování zbavil veškerého majetku, oblečení, vlasů i vousů, a žil z prostého minima, které mu darovali druzí, pouze s miskou na potravu a jednoduchým rouchem. Své myšlenky a energii směřoval k pochopení světa a uchýlil se ke studiu meditace, jógy a askeze pod vedením mystických učitelů (Narada Mahá Thera, 1998, s. 26).

Tradiční výcvikovou metodou pro dosažení mystické jednoty bylo odpírání tělu běžných a potřebných věcí, jako je spánek či potrava, i další překonávání tělesných možností – například ležení na trní nebo nahota v mrazivých teplotách himalájského podhůří. Siddhártha si získal díky zvládnutí všech takovýchto disciplín společnost pěti asketů, kteří jej pak provázeli v další praxi (Nyanasatta Thera 1992, s. 38).

Vladimír Miltner v knize *Vznik a vývoj buddhismu* uvádí, že se Buddha jednoho dne rozhodl pro půst, při kterém každého dalšího dne jedl méně, až jedl pouze jediné konopné

zrnko za den (Miltner 2001, s. 55). Jeho tělo však ztrácelo sílu, a teprve až jednoho dne při koupání v řece umdléval, shledal, že tato cesta k moudrosti a očištění nevede (Howley 2001, s. 17).

„Uvědomil si, že osvícení nelze získat s tak krajně vyčerpaným tělem. Fyzická zdatnost je podstatná k duchovnímu pokroku. A tak se rozhodl tělo střídavě živit a přijímal trochu prosté stravy, tvrdé i měkké.” (Narada Mahá Thera 1998, s. 39)

Po šesti letech putování, experimentů a trýznění těla se rozpomněl na onu první zkušenost z mládí, na svou první meditaci, a došel k poznání, že celé období putování a hledání vedení bylo zbytečné, protože pravého cíle dosáhne jen pokud bude své myšlenky a soustředění věnovat sobě a svému nitru (Nyanasatta Thera 1992, s.38). Druhové, kteří Siddhárthu následovali v asketickém způsobu života, jej kvůli změnám v jeho praktikách opustili a označili jej za požívačného (Narada Mahá Thera 1998, s.39).

Tato událost však Siddhárthovi umožnila konečně plnou koncentraci na sebe sama, a tak usedl pod strom Bódhi a meditoval celou následující noc. Legenda, která je popsána v knize *Příběh buddhismu*, praví, že se jej z meditace pokoušel vytrhnout bůh touhy Mára, z jehož vlivu se chtěl osvobodit. Nejdříve tak činil Mára sám, poté si povolal na pomoc své tři dcery Chtíč, Žízeň a Nespokojenost, které měly Siddhárthu svést (Lopez 2012, s. 54). Siddhártha však odolal nástrahám každého z nich a v průběhu noci měl různá vidění.

V první části noci se ve vědomí vrátil do minulých životů, poznal jejich spojitosti i karmické následky, v druhé pochopil fungování samotné karmy jako zákona a konečně k ránu došel k názoru, že uspořádání světa nemá žádnou podstatu. S třetím uvědoměním dosáhl Siddhártha Gautama probuzení a stal se Buddhou (Narada Mahá Thera 1998, s. 40-41).

1.4 Život po osvícení

Ono probuzení Buddha vstřebával po dalších sedm týdnů, kdy se zdržoval v blízkosti stromu Bódhi (Lopez 2012, s. 56). Rozmýšlel, zda by mohlo být pro jiné přínosem, kdyby své učení předával dále a kdo by mohl být tím, komu jako prvnímu své učení vypoví. S pomocí *Brahmy*, pána bohů brahmánského panteonu, se rozhodl nejdříve pro osvícení jeho bývalých učitelů, kteří však, jak mu napověděli bohové, byli již mrtví. První kázání tedy směřovalo k jeho bývalým následovníkům, se kterými strávil velkou část svého života v askezi. Toto první učení známe pod pojmem *čtyři vznešené pravdy* (Lester 1997, s.87).

Až do momentu osvětlení a bezprostřední budoucnosti po něm je Buddhův život v téměř všech literaturách popsán velmi důkladně, zcela jistě především proto, že je jeho cesta k osvícení příkladem pro všechny následovníky jeho i jeho učení. Dále se jeho životní příběh vyvíjí v roli učitele, který šíří neúnavně svá vědění po celé Indii. V místech, kde se objevil, vznikaly buddhistické obce a je mu také připisována široká škála zázračných činů (Fišer 1968, s. 55). Jeho žáky se během jeho více než čtyřicetileté cesty stali také jeho syn či manželka, princezna Jásodhará (Nyanasatta Thera 1992, s. 41).

Pravděpodobně kolem osmdesátého roku začalo fyzické zdraví Buddha kolísat, byť byl v plné mentální síle. Ve své poslední cestě však i přes bolesti pokračoval, a ještě v posledních hodinách svého života byl k dispozici svým žákům, aby se jej ptali na otázky. Subbhadovi, jednomu z jeho žáků sdělil, že nemá pochybovat o osvícení učitelů, které najde v obci, protože se drží jeho učení (Nyanasatta Thera 1992, s. 42).

Ve své poslední řeči ke svým stoupencům Vznesený apeluje na jejich věrnost učení – *dhammě*, kterou jim on sám předal, na důležitost snahy o osvobození z koloběhu utrpení, a také na to, že vše na světě je pouze pomíjivé (Narada Mahá Théra 1998, s. 174-186).

Jakmile byl Buddha ujištěn o tom, že nikdo z jeho přítomných žáků nepochybuje o jeho učení, svých učitelích nebo kázni, vyřkl své poslední kázání zakončené známým výrokem: „*Usilujte s bdělostí!*“ a vydechl naposledy (Nyanasatta Thera 1992, s. 42-43).

1.5 Význam Buddhovy osobnosti

Život Buddha je považován za příkladný nejen kvůli samotné cestě k osvícení, ale také pro jeho nasazení pro druhé a dedikaci života duchovním účelům. Mimo uspokojení základních tělesných potřeb veškerý svůj čas věnoval meditacím a pomoci ostatním na cestě z utrpení. Promluvy s nebeskými bytostmi nebo soucit měly v jeho denním režimu místo úplně stejně, jako například spánek, kterému se věnoval pouze jednu hodinu denně (Narada Mahá Théra 1998, s. 162-166).

Porozumění průběhu Buddhova života je zásadní pro plné pochopení buddhistického náboženství. Události v jeho životě, především samozřejmě zrození, osvícení a smrt jsou věřícími brány za důležité svátky. Velmi často se k jeho životu také odkazují. Například pokud se někomu přihodí něco zlého, buddhisté překážku překonávají s vědomím, že i Buddhovi se povedlo zvítězit nad bohem touhy a smrti Márou a podobná analogie funguje v myšlení buddhistů s celým jeho životním příběhem (Lester 1997, s. 89-90).

Významnou část buddhismu i jeho literatury tvoří právě Buddhův život a pak samotné Buddhovo učení, tedy myšlenky, které směřovaly jeho cestu, po jejichž uvědomění byl schopen se vyvázat z koloběhu utrpení, a které předával svým žákům.

2 Základní zásady buddhismu

2.1 Definice a odlišnosti buddhismu

Definicí buddhismu je celá řada a díky odlišnostem od dalších tradičních náboženství je často jeho čistě náboženský charakter zpochybňován a lze k němu přistupovat různě (Lester 1997, s. 7). Jasně však je, že se jedná o čtvrtý nejrozšířenější nábožensko-filozofický systém na světě, známý a praktikovaný především v Asii, a který si dává za cíl vyproštění se z koloběhu životních strastí a utrpení. Je odkazem kultury a duchovna Indie, konkrétně okolí Gangy, odkud se dále rozšířil do celého světa (Snelling 2000, s. 10).

„*Buddhismus je cesta k duchovnímu prozření.*“ (Wangu 1996, s. 9)

U buddhismu více než u jiných náboženství je patrné, že spolu s vírou se zde mísí také určitý životní styl, morální přístupy a kultura. Je známý svým komplexním pohledem na život a přístupem k němu, což souvisí právě s obdobím před více než dvěma tisíci lety, kdy buddhismus vznikal. Tehdy se disciplíny ani samotné termíny jako etika, psychologie nebo filozofie nevyčleňovaly a buddhistickému učení, které obsahovalo do nějaké míry všechny tyto nynější vědy, se říkalo jedním slovem *dharma*.

Buddhismus má i přes množství odlišností mnoho společného s dalšími indickými názorovými systémy vzniklými ve starověku. Společné jsou jim především víra v reinkarnaci, tedy v koloběh, ve kterém náš současný život tvoří pouze určitou část a kterému podléhají nejen lidské bytosti, ale také zvířata a bohové. Ve většině se objevuje také názor, že z tohoto koloběhu, známého jako *samsára*, existuje možnost vyproštění a záleží na jednotlivci, jak se ke svému životu postaví, jak bude přemýšlet a jednat (Nyanasatta Thera 1992, s. 8-11).

2.2 Historické pozadí vzniku a vývoje buddhismu

Nejstarší nálezy archeologických výprav po Indii pochází již z období paleolitu, tedy období vzniku člověka, rodu *Homo sapiens*. Vedou se mnohé spekulace o tom, že právě lidé v Indii byli prvními, kdo zpracovali železo, ale o jejich společnosti a uspořádání mnoho nevíme. S největší pravděpodobností se jednalo o předky kmenů, které dosud v Indii žijí, například Mundů nebo Drávidů (Miltner 2001, s. 12-14).

Období těsně před vznikem buddhismu, tedy před Buddhovým narozením, je však spojované především s kmenem Árijů, kteří ve vlnách osidlovali Indii v průběhu prvního tisíciletí před naším letopočtem. Obecně se však zdá, že tradice uctívání duchovních, kteří se uchýlovali do přírody při hledání pravdy, byla na území Indie v té době běžnou praxí. Mezi

nejčastější praktiky patřily různé formy jógy a meditací. K tomu odkazují především archeologické nálezy v podobě vyobrazení jogínů v posedu známém jako lotosový květ (Snelling 2000, s. 10-11).

Několik staletí po příchodu Árijů na území Indie začaly vznikat první částečně nábožensky orientované texty, známé jako *védy*². Po staletí byly, jako většina tradic v této oblasti, předávány ústně a teprve dlouho po začátku užívání písma v Indii byly sepsány. Vznikly z nich čtyři sbírky – *Rgvéda*, *Sámavéda*, *Jadžurvéda* a *Atharvéda*, z nichž každá má jiný charakter. Všechny jsou však typické svým rozsahem a popisují tehdejší přístupy, filozofii a rituály.

Se vznikem véd je spojeno také slovo *brahma*, od kterého se dále mnohé odvozuje, a které znamená posvátný text či formule. Právě v období, kdy byly sepsány čtyři zmíněné sbírky véd, bylo toto slovo zosobněno a zastřešovalo božskou trojici, kterou tvoří *Brahma Tvůrce*, *Višnu Pěstoun* a *Šiva Ničitel*. Často je toto slovo používáno také v abstraktním významu, kdy znamená jakési absolutno, které je základem a příčinou všeho (Miltner 2001, s. 16-17). Následovníci bráhmanských filozofických škol věřili, že k dosažení spásy je potřeba uvědomění, že lidské ego je totožné s absolutnem *brahma*.

„Osud člověka zcela závisel na dokonalém a přesném provádění příslušných náboženských obřadů, na přísném zachování všech předepsaných rituálních úkonů védského náboženství – bráhmanismu.“ (Miltner 2001, s. 30)

Obecně mělo náboženství v době před Buddhou charakter uctívání bohů, obětování a přednášení i zpěvů védských textů. Bohové se však stali téměř povinnými plnit prosby, pro něž lidé obětovali, a tím víra ztrácela na nadpřirozené povaze a významu. Dalším z důvodů pro vznik nových pohledů na život mohl být úpadek Puruovského království³ a rozsáhlé povodně, které zasáhly hlavní město oblasti. Díky boji o ekonomickou i politickou sílu v oblasti už pro tradici bráhmanismu již nebylo místo (Miltner, 2001, s. 16-24). John Snelling považuje za jednu z příčin vzniku a následného rozšíření buddhismu mimo jiné také ekonomickou revoluci, na jejímž základě dokázali někteří obyvatelé Indie zbohatnout. A právě takto zaopatření lidé pak podle něj mohli mít dostatek času na hluboké úvahy, a to ať

² Védy jsou náboženské texty starých indických náboženství a v překladu znamenají nejčastěji vědění nebo poznání pravdy.

³ V době mezi 6.-5. stoletím před n.l. v Indii existovalo množství malých i větších států s různými formami vlády. Puruovské (nebo také Kuruovské) království bylo jednou z menších, ale přesto nejmocnějších zemí, alespoň do doby, než došlo k jejímu úpadku.

filozofické nebo náboženské povahy, a stali se tak následně prvními Buddhovými učedníky (Snelling 2000, s. 12).

Rituály a mýty o starých božstvech, na nichž bráhmanismus stavěl, již nedokázaly odpovídat na existenciální otázky, které s sebou přineslo období plné změn. A tak i přesto, že se bráhmanská vrstva snažila udržet svou vysokou pozici na poli náboženských praktik, začala se otevírat cesta pro nové filozofické myšlenky (Zotz, 1995, s. 14).

2.3 Kosmologie, vnímání času a příčinnosti

2.3.1 Dynamika a struktura světa

Buddhismus je vnímán jako systematická filozofická nauka či určitý náhled na svět. To v praxi znamená, že se jeho komplexní názory dotýkají všech sfér, už od obecného pojetí vesmíru a skutečnosti. Tu pojímá jako dynamický proces, který se projevuje ve všech rovinách bytí. Dynamický proto, že i jeho složky jsou proměnlivé. Tyto složky jsou známé pod názvem čtyř „velkých živlů“, které jsou vnímány vědomím jedince. Jedná se o elementy země, vody, ohně a vzduchu, z nichž každý přináší jinou zkušenost.

„Element země je zažíván jako pevnost, nebo-li nepropustnost, vody jako tekutost, vzlínavost nebo propustnost, ohně jako teplota a světlo a vzduchu jako pohyb, vibrace a změna místa.“ (Werner 1995, s. 67-68)

Všechny tyto zmíněné živly se pohybují v určitém prostoru, který buddhisté označují jako *éter*, který jedinec vnímá jako nekonečný. Je důležité zmínit, že jak Buddha, tak i jiní indiští filozofové vždy popisovali svět z pohledu jedince a jeho vědomí, pouze čistě materialistické pojetí se zabývá opačným případem, tedy existence a podoby vesmíru bez perspektivy lidských vjemů.

Lidská existence je poháněna kupředu silou, označovanou jako *tanhá*, v doslovném překladu žízeň, nebo také touha, která je pociťována určitým nutkáním nebo vůlí. Dohromady všechny tyto touhy jednotlivých bytostí a jejich uskutečňování utvářejí děj a vývoj celého světa a jeho veškerého bytí, tedy uvádí v pohyb *samsáru* (Werner 1995, s. 68-69).

2.3.2 Samsára a idea znovuzrokování

Základem, na kterém buddhismus jako náboženství staví a který si převzal ze starověké indické kultury, je názor, že se svět točí ve spirále, že čas v něm není lineární. To v praxi znamená, že každá bytost a každé jednání je výsledkem něčeho předchozího a že spolu všechny jevy souvisí. Tato spirála je v buddhistickém názvosloví známá pod pojmem

samsára, a v jejím rámci existuje šest sfér, nebo také říší, mezi kterými se jakožto lidské bytosti pohybujeme, do kterých se rodíme. Nejvyšší říší jsou nebesa, kam spadají božské existence, druhou nejvyšší pak říše titánů nebo polobohů podobná řeckým bohům – bojovníkům. První trojici potom doplňuje říše lidských bytostí. Směrem níž je pak říše zvířat, říše hladových duchů a posledním stupněm je říše pekel (Snelling 2000, s. 12-13). Samsáru lze rozdělit také na tři oblasti v prostorovém smyslu, kdy rozdíl mezi nimi je především v možnosti zakusit smyslové prožitky. Tyto tři světy jsou svět smyslů, svět tvaru a svět beztvary (Gjamccho, 1990, s. 10).

Je důležité víru ve znovuzrození v buddhismu nezaměňovat s čistou reinkarnací, ve kterou věří jiná náboženství. Zásadní rozdíl spočívá v tom, jak se v tomto kruhu příčinnosti pohlíží na člověka. Buddhisté totiž popírají existenci trvalé duše, která se pouze přetěluje, především proto, že je to v rozporu s jejich vírou v neustálou změnu v životě (Narada Mahá Théra 1998, s. 277).

„Přítomnost je potomkem minulosti a stává se obratem rodičem minulosti.“ (Narada Mahá Théra 1998, s. 277)

Za důkaz pro existenci znovuzrovnání buddhisté považují přirozenost každého člověka a to, jak se každý jedinec s časem mění. Nikdo není kopií svých předků, ani jeho povahu neurčuje bezprostřední okolí či pokrevní příbuzenstvo. Věří, že tak jako naše vlastní myšlenky a zkušenosti utváří naši osobnost v nynějším životě, neseme si určité dispozice právě ze zkušeností a myšlenek minulých existencí. Příkladem pro to je samotný životní příběh Buddha a to, jak odlišný od svých příbuzných a předků byl už ze své přirozenosti. Projevem předchozích zkušeností mohou být vrozené instinkty a často nevysvětlitelné odlišnosti, které se projevují v běžném životě a mají nám napovědět, že naše existence nikde nezačíná a bude pokračovat, dokud nedojde prozření (Nyanasatta Thera 1992, s. 138-139).

V moderních filozofických přístupech by bylo možné označit nepřetržitost samsáry jako kauzalitu, kde vše má svůj důvod a následek. Ta je však jen jednou z částí celého dění. To popisuje deset článků *řetězce podmíněného vznikání*, které reprezentují průběžně působící podmínky pro vznikání a zanikání jevů. Mezi ně patří například *nevědomost* a *vědomí*, *psychofyzický komplex jedince*, *cítění*, již zmiňovaná *žízeň*, *styk* s objekty a *kruh uzavírá zrození a smrt* (Werner 1995, s. 74-75).

2.3.3 Karma a další zákony vesmírného řádu

Karma, nebo také v pálijském jazyce *kamma*, znamená čin. Jediné slovo, zahrnující veškeré skutky i slova, špatné i dobré, které jedinec učinil svou vůlí. Nelze ji srovnat s předurčením, protože počítá pouze s existencí přítomnosti, s momentálním stavem věcí, který každý člověk sám využije dle svého rozhodnutí. Každé takové rozhodnutí pak automaticky nese důsledek či důsledky, které přináší další činy a utváří nekonečný koloběh. Jedině dobré skutky utvářejí živnou půdu pro další pozitivní události a činy z nenávisti a zloby zase mění okolnosti v negativní. Celý tento zákon lze popsat na mnoha příkladech, často je používáno pořekadlo „Co zaseješ, to sklidíš.“.

„Podle toho, jaké semeno bylo zaseto, takový plod sklídíte; kdo koná dobro, sklídí dobro, kdo koná zlo, sklídí zlo. Zasad'te semeno, ochutnáte plody.“ (Dhammananda et al. 1992, s. 138)

Ani oheň, který umí napáchat mnohé škody, není ve své podstatě zlý či špatný. Může nás zahřát, pomoci připravit jídlo i spálit cokoli potřebujeme – má tedy určité vlastnosti – a je jen na nás, jak je využijeme a jestli s nimi umíme zacházet. Když se zamyslíme nad důvody, proč ve světě existuje nerovnost a nenávist, odpovídá buddhismus právě karmou – zákonem příčiny a důsledku, jak ji lze jinak nazvat. Věří, že je nerovnost způsobena minulými skutky, dědičností a nepochází tedy pouze z přítomnosti.

Karma je však pouze jedním z pěti zákonů, které ve světě určují řád věcí. Prvním zákonem je *hmotný neorganický řád*, kam spadají přírodní jevy, jako jsou povětrnostní podmínky. Jako *hmotný organický řád* je někdy označován tzv. *řád zárodků a semen*, který popisuje zákonitosti chuti určitých plodin nebo genové teorie dědičnosti. Gravitační a jiné přírodní zákony řadí buddhisté do kategorie *řádu zákona*. Posledním zákonem vyjma již popisovaný *řád činu a důsledku*, tedy karmu, je *psychický zákon – řád mysli*, který popisuje jevy jako je telepatie, síla myšlenky nebo jiné jevy dodnes vědecky nevysvětlené. Dohromady všechny tyto zákony považují buddhisté za vysvětlení pro vše, co se na světě děje (Dhammananda et al. 1992, 136-143).

2.4 Čtyři ušlechtilé pravdy

Čtyři ušlechtilé pravdy, někdy také nazývané vznešené, jsou základem buddhistického učení. Byly to právě ony, které byly obsahem prvního Buddhova projevu po dosažení osvícení. Založeny jsou na existenci *utrpení – dukkha* – ve světě a na názoru, že cesta k osvobození od něj je dlážděna věděním. A právě jen díky znalosti a pochopení těchto čtyř

ušlechtilých pravd je možné osvícení dosáhnout (Narada Mahá Therá 1998, s. 224; Werner 1995, s. 76).

„Logicky pak jsou, jak Buddha neustává zdůrazňovat, východiskem i závěrem jeho poučení. Východiskem, protože jejich poznání je prvním předpokladem k nastoupení spásonosné cesty – závěrem, protože jejich pochopením je spásonosná cesta ukončována a vrcholí v dosažení dokonalého poznání, nirvány.“ (Fišer 1968, s. 63)

Buddha k poznání těchto pravd došel díky intuici, která mu uvědomění umožnila po zbavení se jakékoli touhy. Pravdy Buddha považuje za nejdůležitější krok k pochopení sebe sama a prohlašuje je za absolutní a neměnné (Narada Mahá Therá 1998, s. 224, 227).

První ze čtyř pravd popisuje bytí jako strast nebo utrpení (*dukkha*) a rozvíjí myšlenku, že uspokojení jakéhokoli druhu a původu jsou pouze pomíjivá. Právě proto, že žádné uspokojení není trvalé, je velkou chybou na něm ulpívat. Takové jednání totiž přináší zoufalství, zklamání a v konečném důsledku frustraci a smrt, kdy může být jedinec dohnán svými pocity až páchání sebevraždy. Ještě o něco pesimističtější náhled získává buddhistická nauka tím, že tuto strast udává jako základ světa a bytosti předurčuje k neustálému opakování útrpných prožitků.

Druhá ušlechtilá pravda řeší především důvody vzniku strasti, které podle ní jsou touha po příjemném prožitku, a to ať už se jedná o čistě smyslová, tedy fyzická, či psychická uspokojení. Tuto potřebu ukojit své potřeby a dosáhnout slasti mají všechny bytosti bez rozdílu, kdy mylně za zdroj spokojenosti v životě pokládají jiné osoby či materiální věci. Právě díky nim se však dostáváme do stavů bezmoci a zklamání, protože uspokojení z těchto údajných zdrojů je jen dočasné. Touha se proto stává něčím, čeho je potřeba se na cestě k osvobození v životě zbavit.

Třetí vznešená pravda se veskrze rovná tomuto osvobození – buddhistickému cíli, který je nazýván *nirvána*. Říká nám tedy, že zánik strasti a utrpení je možný, a to, pokud dokážeme ze svého života vymýtit žádostivost ve všech jejích formách. Proto, že jsme poháněni touhou po dočasném uspokojení, zůstává náš život plný utrpení. V takovém případě se na základě stupně žádostivosti a toho, jak nás ovládá, posuneme pouze dále v koloběhu samsáry a zrodíme se v jiné formě života. Pokud jsme však schopní se oprostit tohoto přístupu, dojde k vystoupení z nekonečného běhu a řetězce podmíněného vznikání a dosáhneme nirvány.

Poslední, tedy čtvrtá, vznešená pravda odpovídá na otázku, jak dosáhnout nirvány. Je v ní popsána metoda či praxe, jíž je nutné se držet, abychom dokázali dosáhnout osvobození z útrpného života v koloběhu znovuzrovnání. Tato soustava pouček a pravidel je známá jako *osmidílná stezka* nebo také *cesta* a dává si za cíl připravit mysl i tělo prostřednictvím sebekázně na samotný výstup ze samsáry (Werner 1995, s. 76-77).

2.5 Osmidílná stezka

Podle překladu V. Lesného Buddha popisuje osmidílnou stezku jako „*střední stezku otvírající oči, získávající vědění, vedoucí ke klidu, k poznání, k osvícení, k nirváně*“ (Fišer 1968, s. 124)

Stezka má, jak napovídá název, osm stupňů, které postupně rozvíjejí mysl i jednání jednotlivce, který se rozhodne na cestu k osvícení vydat. Jejím obsahem je vesměs banálně popsany praktický návod na žití a může se tak zdát, že nepřináší nic zásadně nového. Rozdíl oproti jiným náboženským textům spočívá především v tom, že se nejedná o boží přikázání z nadpřirozena, nýbrž nabízí přirozený pohled na morálku, která vede k pozitivnějšímu životu prostého utrpení.

Stejně jako je tomu u řetězce podmíněného vznikání, i v osmidílné stezce je vše propojeno, není proto příliš důležité, jestli je dodržena nějaká posloupnost. Má však určitý logicky odvozený začátek, který je zároveň koncem celé stezky a vede k celkovému pochopení (Fišer 1968, s. 125-126).

Je možné považovat osmidílnou stezku za určitou jógovou disciplínu, byť je slovo *jóga* v dnešním světě již méně používáno ve významu duchovního snažení. Je evidentní, že její obsah byl silně ovlivněn praktikami, které Buddha poznal a převzal od indických škol, ve kterých se učil před dosažením osvícení. Pokud se člověk rozhodne touto cestou jít a kroky aplikovat, je zapotřebí zapojení celého těla i mysli (Werner 1995, s. 77).

Pro osmidílnou stezku je také často používán výraz *střední cesta*. Důvodem je především to, že se vyhýbá krajnostem. Snaží se najít balanc mezi omezováním člověka a jeho potřeb, které oslabuje mysl, a životem založeném na uspokojování sám sebe, což může vést k rozporu s mravností. Stupně jsou rozděleny podle aspektů na *moudrost, mravnost a soustředění* (Narada Mahá Théra 1998, s.369).

2.5.1 Stručná charakteristika částí osmidílné cesty

- 1) Prvním bodem je *správné nazírání*, které se děje pouze tehdy, pokud je jedinec schopen vyhnout se jakémukoli posuzování skutečnosti. Je totiž častým jevem, že lidé vnímají svět z vlastní perspektivy. Realitu posuzují a hodnotí na základě toho, jak dění ovlivňuje jejich konkrétní cíle nebo osobní uspokojení. Zapotřebí je však neosobní přístup bez sobeckých vhladů spojený s porozuměním.
- 2) *Správné rozhodování*, které je druhým bodem cesty, je se správným nazíráním úzce spojeno. Správné nazírání totiž umožňuje jedinci správně se rozhodovat a vyhnout se sobeckému jednání.

Tyto dva body mají samy o sobě potenciál navést jedince k osvobození, pokud se jich bude důsledně držet. Jejich společným cílem je „*plné pochopení bezpodstatnosti samsárového dění a tím plné odpoutání od něj*“ a dohromady jsou tak označovány jako *aspekt moudrosti*. Pro svou výjimečnou důležitost je můžeme považovat zároveň za začátek i konec všech osmi dílčích kroků k osvícení.

Je však přirozené, že student buddhistické nauky ve svých začátcích nebude schopen plného uplatnění nazírání i rozhodování, a proto existuje zbylých šest kroků, které pomáhají lidský život v jednotlivých krocích posouvat správným směrem. Následující tři jsou známé jako *aspekt mravnosti*, bez kterého by duchovní cesta nemohla být úplná a funkční (Werner 1995, s. 78).

- 3) Od soustředění na dosažení osvobození člověka rozptyluje také nesprávné užívání mluveného slova. Třetím článkem je proto *správná mluva*. Jedná se především o nepravdy, pomluvy, slova, která ubližují, ale také hovory, které pouze odvádějí pozornost a nejsou pro člověka v ničem přínosem.
- 4) Čtvrtý článek, *správné chování*, zahrnuje nutnost jednat ve svém životě v souladu se zákonem a základními etickými pravidly společnosti. Konkrétně je nutné ze svého života zcela odstranit krádeže, tedy brání toho, co nám nenáleží, zabíjení a další ubližování jak fyzického, tak i duševního rázu, a také nevhodné sexuální chování.
- 5) Z obou předchozích vyplývá pátý bod – *správný způsob živobytí*. Ten dovoluje získat potravu a prostředků pro uspokojení životní potřeby pouze v souladu se správným chováním a správnou mluvou. Jedinec se tedy má vyhnout zaměstnáním, které obchoduje se zbraněmi či alkoholem, lovectví či řeznické řemeslo, protože již ze své podstaty porušují další body osmidílné cesty.

Jednání v souladu s dalšími třemi body je však jen velmi obtížně realizovatelné v krátkém časovém sledu. Pokud bychom tak chtěli učinit, nabízí se možnost kompletního zřeknutí se světského života a vstupu do mnišského řádu, který by tak velkou změnu mohl usnadnit. Zbývající články rozvíjejí mravní základy a moudrost z článků předcházejících a navazují na ně ve formě praxe. Spojované jsou dle své podstaty se *soustředěním*.

- 6) Dalším krokem je v osmidílné stezce *správné snažení*. Spočívá v tom, že jedinec zapojí své vědomí a vůli plně do procesu směřujícího k cíli, tedy k osvobození. Dochází při něm k uvědomění, že dosažení nirvány spočívá v systematické a cílevědomé práci člověka na sobě samém. V praxi to znamená, že je žádoucí, aby byly všechny jednotlivé myšlenky nebo stavy mysli prospěšné.
- 7) *Správné uvědomění* je zjednodušeně řečeno schopnost sebezpozorování. Jde o vnímání vlastní mysli a jejích pohnutek za každých okolností. Člověk je díky němu schopen zcela vědomě pozorovat vznik myšlenky v jejím zárodku a svou mysl tak směřovat tam, kde je potřeba. Stává se tak prostředkem při realizaci všech předchozích bodů osmidílné stezky. Je možné jej brát jako formu meditace, kdy jedinec nahlíží do svých vlastních prožitků a pěstuje schopnost vhledu do svého nitra, které vede k osvětlení.
- 8) Posledním bodem, který je ještě častěji identifikovaný jako meditační technika, je *správné soustředění*. Mysl je cvičena v hlubokém soustředění, velmi často na jednu konkrétní věc (Werner 1995, s. 77-80).

3 Rozmanitost a směry buddhismu

3.1 Základní rozdělení

S rozšiřováním buddhismu a rozrůstáním buddhistické obce na sebe Buddhovo učení bralo různou podobu. Na jedné straně tak stanuli tradičněji smýšlející žáci, na straně druhé se na pojetí dharmy nabalovaly odlišné názory. Na přelomu starého a nového letopočtu tak došlo k zásadnímu zlomu, po němž se začalo na buddhismus pohlížet ze dvou základních směrů – *théravády* a *mahájány* (Wangu 1996, s. 47).

3.1.1 Théravádový buddhismus

Théraváda, jinak nazývána také „*cesta starších*“ nebo „*názor stařešinů*“, měla podle pramenů vzniknout brzy po Buddhově smrti. Její zastánci, zvaní Theravadíni, považují svou školu jako jakýsi pevný bod a velmi si zakládají na tradici učení Vznešeného (Snelling 2000, s. 141).

Velkou část théravádových chrámů zpočátku tvořili bráhmani, kteří zcela Buddhovu cestu a filozofii nenásledovali, ale vycítili příležitost zisku a výhod pramenících z nového náboženství na vzestupu (Howley 2001, s. 75). Jádro však tvořili původní Buddhovi žáci, kteří doplňovali a sepisovali jeho historické učení a dali tak vznik spisu *Tripitaka*, základnímu pramenu buddhismu. Díky nim jsou spisy, psané v jazyce *páli*, doplněny o zvyky, kulturu nebo například legendy a nelze proto říci, že by se jednalo pouze o Buddhova slova a názory (Nyanasatta Thera 1992, s. 14).

Tradičně je théravádový buddhismus praktikován především v Barmě, Thajsku, Bangladéši nebo Kambodži, ale v moderní době se uchytil také v Malajsii nebo Singapuru. Jeho vliv se nevyhnul ani zbytku světa mimo asijský kontinent, a to například ve Spojeném státům americkým, Francii nebo Anglii.

3.1.2 Mahájánový buddhismus

Odlišné názory, nesouhlas nebo připomínky k učení dharmy se objevovaly již v době Buddhova života, ale prostor pro realizaci se jim naskytl až po jeho smrti, kdy se začalo o výkladu Buddhových slov hovořit. Nejdříve tak vznikaly různé buddhistické školy, které se později sdružily pod jediný název – *mahájána*.

Stoupenci tzv. „velkého vozu“ nebyli podle pálijských pramenů ochotni podřizovat se disciplíně a kázni, kterou konzervativní buddhismus vyžadoval. Oni sami však jako důvod

rozštěpení uvádějí nespokojenost se zastaralými názory a duchovní méněcennost mnichů, kteří se pouze podřizovali přísným pravidlům.

V praxi se můžeme setkat také s výrazem *hínajána*, což znamená „menší vůz“ nebo také „méněcenná cesta“. Právě tak začali učitelé *mahájány* přezdívat konzervativním a dle jejich názoru zaostalejším mnichům opačného směru buddhismu. Své studenty tedy často vedli k domněnkám o jejich nadřazenosti. Využívali při tom především nových výkladů a filozofických idejí, které tento směr ovlivnily poté, co přestala být ve všech směrech respektována autorita Buddha a dalších buddhistických tradic. Vznikaly tak velmi často mystikou a ezoterikou ovlivněná vyprávění o zatajovaných učeních Osvíceného, která upozadovala skromnost a jednoduchost základního učení (Nyanasatta Thera 1992, s. 14-15).

Jazykem tohoto směru se stal sanskrit a s jeho praxí se můžeme setkat v Číně, Mongolsku, Vietnamu, Tibetu nebo Japonsku, odkud spolu s asijskými menšinami přesídlil také například do Austrálie (Howley 2001, s. 76).

3.1.3 Základní rozdíly mezi mahájánovým a théravádovým buddhismem

V principech a nejdůležitějších částech Buddhova učení, na nichž buddhismus staví, mezi théravádou a mahájánou není žádný rozdíl. Je jen jediná verze Čtyř vznešených pravd, jediná Osmidílná stezka, i pohled na závislé vznikání zůstává beze změny (Dhammananda et al. 1992, s. 133)

Rozdíl můžeme najít v pojetí osobností a Buddha samotného. Mahájánový buddhismus je v tomto ohledu úzce propojen s ideálem *bóddhisattvy*. Ten, v zájmu spásy všech ostatních bytostí, odkládá dosažení *nirvány* a je tedy v mahájáně vnímán jako spasitel. Uplatňováním svých ctností pomáhá celému lidstvu a buddhisté tohoto směru žijí v představě nebes plných bóddhisattvů, k nimž se, narozdíl od théravádinů, modlí. Díky tomu by se dalo říct, že se výrazně liší role jednotlivce. Théraváda se k cíli nirvány dostává skrze práci jednotlivce na sobě samém, na moudrosti, která je hlavním cílem, zatímco v mahájáně je cílem buddhovství a soucit a může jej dosáhnout každý člověk s pomocí víry a modliteb.

V mahájánovém buddhismu by se dalo říci, že je Buddhovi přisuzováno božství, nebo alespoň jeho atributy. Zároveň je jen jedním z mnoha buddhů a bóddhisattvů, které vyznavači mahájány uznávají a k nimž vysílají své modlitby. Rozdílný je i přístup k mnišství, které je obecně považováno za hlavní rys buddhismu.

Théravádový buddhismus je spjat především s jižní částí Asie, se zeměmi jako Laos, Thajsko nebo Kambodža, kde se usadil a s jeho praxí a tradicemi se zde setkáváme dodnes. Naopak cesta mahájány vedla přes střed Asie do Japonska a Číny. Počet přívrženců jednoho či druhého směru nesouvisí pouze s tím, jak početné země k jejich pojetí inklinují, ale také s přístupem k novým myšlenkám. Už v samotném jádru je totiž mahájánový buddhismus o poznání liberálnější a existuje tak mnoho škol a směrů, které se z něj vyvinuly. Dokázal tak zaujmout po celém světě a nabídnout mnohem širšímu okruhu lidí to, co v životě hledali (Wangu 1996, s. 47-53).

3.2 Další směry

3.2.1 Vadžrajána

Někdy doplňuje dva hlavní směry – théravádový a mahájánový buddhismus – jako třetí nejdůležitější odnož. Jinak je nazývána také *tantrický buddhismus* nebo *Diamantový vůz*, vycházející z překladu slova *vadžra*, což znamená diamant. V základu vychází z mahájánového směru buddhismu, ale k dosažení osvícení používá jiných prostředků – *tantry*.

Učení tantrismu je předáváno mistry, kteří jsou nazýváni *guru*, případně v Tibetu *lama*. Tito učitelé, ať už guruové nebo lamové, zasvěcují své žáky do tajů tantry a jsou jedinými správnými průvodci na cestě k probuzení. Jako tantra jsou označovány učebnice, které obsahují *mantry* – magicky vyhlížející zaklínadla, *mandaly* – zvláštní obrazce, a *mudra* – gesta vytvářející určitou symboliku (Wangu 1996, s. 61).

Příznivci tantrického buddhismu, který se mezi hlavní směry zařadil v sedmém století, věří v možnost dosažení během jediného života cílů mnohem větších, než jaké považují za možné théraváda nebo mahájána. Tantrická cvičení přivádí člověka ke stavu osvícení skrze jógické cviky, množství rituálů, symbolů i pomůcek. Jejich důležitost spočívá v tom, že je každá jednotlivá věc plná vesmírné energie, se kterou lze pracovat. Z velké části tantra vychází z tvrzení, že je mysl závislá na těle. V praxi to pak znamená, že zklidnění těla uklidňuje také duši. V podstatě tantra vnáší do buddhistické praxe prvky jógy a magie, přičemž dává průchod nejen racionalitě, ale také emocím a instinktům (Snelling 2000, s. 41-44).

Někdy je na ni pohlíženo, obzvláště v Tibetské tradici, jako na třetí metodu vedoucí k osvícení. V takovém případě jsou théravádová nauka sebekázně a mahájánový přístup k filozofii a spáse ostatních prvními dvěma kroky a vadžrajána se svým magickým vhladem a

mystikou krokem třetím. Studium prvních dvou kroků by měli lamové, než začnou praktikovat tantru, strávit až dvacet let (Wangu 1996, s. 63-64).

3.2.2 Zen

Při rozšiřování buddhistických myšlenek do Číny a následně také do Japonska přebírala nauka buddhismu tradice čínské kultury. Určující vliv měl klasický taoismus, který byl v Číně státním náboženstvím, konkrétně se jednalo o školu *čchan*, v japonštině *zen*. Buddhismus se díky tomuto setkání vydal po vzoru čínské lásky ke skutečnosti na mnohem méně abstraktní cestu. Vznikl tak zcela jedinečný pohled na svět, který nepoukazoval na žádnou konkrétní teorii, často ani na učení.

V zenovém buddhismu jde především o bezprostřední kontakt s realitou a prožitky. Zakládá proto na intuici, která má člověka dovést až k podstatě věcí. Zenoví mistři proto buď neprojektují, anebo zcela zamítají vedení svých žáků na jejich cestě tak, že by je provázeli konkrétním učením. Snaží se je místo toho navést na cestu poznání života na základě vlastní zkušenosti a prožitků. Cílem zůstává jako u dalších buddhistických směrů osvětlení. Aby ho dosáhli, měli by se žáci plně ponořit do prožívání a vnímat jeho vlivy (Navrátil 2004, s. 5-6).

Podstata zenového buddhismu spočívá tedy v čistém prožívání a napojení se na sebe sama, protože jen díky naslouchání vlastní přirozenosti můžeme být schopni pochopit cokoli Nadvědomého⁴. Zen buddhisté totiž jakékoli smyslové počítky a prožitky spojují zcela bezprostředně s Nadvědomým. Věří, že cokoli se děje, ať pozitivní či negativní, má nějaký důvod, vychází z přirozenosti a absolutna.

„Neboť chce-li vidět, musí se svěřit očím; chce-li slyšet, uším; chce-li si na něco vzpomenout, paměti; atd. A chce-li v plném slova smyslu žít, musí se svěřit zázračnému zdroji života, zdroji těchto zvláštních funkcí, Nezrozenému, jež je jeho původní, buddhovskou přirozeností.“ (Navrátil 2004, s. 52)

Právě díky tomu, že jsme tak úzce propojeni se zdrojem všeho života, najde náš životní proud, jemuž máme nechávat volný průběh, vždy tu správnou cestu a dokáže se vždy sám zbavit překážek, pokud mu k tomu vytvoříme vhodné podmínky (Navrátil 2004, s. 50-52).

⁴ Výraz „Nadvědomé“ pochází z překladu výrazu „The Unconscious“, tedy doslovně „Nevědomé“, od Daiseia Teitaróa Suzukiho, japonského filozofa a esejisty, který ve svých knihách navazoval na tradici buddhismu a zen-buddhismu.

Zenový přístup měl velký vliv na kulturu celé Číny i Japonska. Díky své vysoce tvůrčí podstatě se viditelně promítl do umění, zejména do malířství nebo poezie (Navrátil 2004, s. 6). V Japonsku s jeho příchodem začíná nová významná fáze jeho historie. Zen-buddhismu se povedlo svůj duchovní pohled na svět vdechnout nejen do zmíněných uměleckých disciplín, ale dokázal ovlivnit také architekturu nebo tělesné disciplíny. Zásahu zenu lze připsat také za rozvoj edukační činnosti, jelikož přijímali žáky pod svá křídla v kláštorech a až do devatenáctého století školství zajišťovali téměř výlučně zenoví mniši a připravili tak velkou část národa na příchod tištěných textů (Navrátil 2004, s. 146).

4 Buddhistická společnost

4.1 Charakter společnosti

Buddhismus je na jedné straně spojen s putováním, na druhou stranu se však ve světě, stejně jako u jiných náboženství, setkáváme s buddhistickými chrámy a kláštery (Miltner 2001, s. 124). Jejich obyvatelé, tedy vyznavači buddhismu – mniši, mnišky, lámové, guruové, atp. – jsou sdružováni pod pojem *sangha*. Po staletí se sangha nepřetržitě vyvíjela, byla předávána vysvěcenými dále, a je díky tomu považována za nejstarší klášterní tradici. V dnešní době se již jedná o poměrně složitý systém, byť byla na počátku pouze skupina potulných mnichů praktikujících askezi.

První Buddhovi následovníci, kteří si učení – *dharmu* – osvojili rychle, byli vysláni samotným Buddhou, aby své vědění dále předávali. A tak započal řetězec předávání, dlouhá léta pouze v ústní podobě. Nelze však považovat tyto žáky za misionáře, jelikož jejich úkolem nebylo jakékoli ovlivňování osob, ani jejich přetahování k buddhistické víře. Dodnes stále zůstává jakýmsi nepsaným pravidlem a charakteristikou buddhismu, že buddhisté pouze vyčkávají a promlouvají k těm, jež mají otázky a zájem (Howley 2001, s.90-91).

4.2 Vývoj chrámového života a mnišských obcí

Buddhovi následovníci, stejně jako on po dosažení osvícení, po většinu roku putovali krajinou. V oblasti kolem řeky Gangy však pravidelně několik měsíců ztěžovalo takové putování období dešťů. V závislosti na konkrétní oblasti proto tři až čtyři měsíce v roce potulní mniši trávili v přístřeších, povětšinou na okrajích měst kvůli klidu na rozjímání. Někdy se jednalo o jeskyně, jindy o chýše z travin a větví. Chýše o větších rozměrech potom sloužily jako místnost pro shromáždění, kolem kterých byly stavěny menší obydlí mnichů, vždy s vchody obrácenými k síni (Miltner 2001, s.124-125).

Mniši, kteří se v Buddhových stopách vydali na cestu k osvícení, byli podobně jako on velmi často z vysoce postavených rodin. Podmínkou pro tuto cestu však bylo splnění povinností vůči své rodině, což znamenalo především uzavření manželství, zplození syna a zaopatření celé rodiny (Howley 2001, s. 91). Poté se zřekli veškerého přepychu a žili velmi skromným životem. Většinou se jednalo o život strávený na cestách, jen velmi málo času odpočívali v kláštrech, jelikož těch bylo velmi málo. Za určitých podmínek proto směli pár dní přespávat také u laiků, a to pokud v obydlí nepřebývala žádná žena či jiný mnich a nebylo příliš přepychové.

Den v klášteře začínal vždy za úsvitu, což je v Indii zvykem dodnes. Dopolnední hodiny byly mimo studium a rozjímání věnovány shánění obživy v blízkých městech či obydlich, protože od pravého poledne až do dalšího rána směli mniši pouze pít. Jíst jim bylo dovoleno, pokud projevovali skromnost, cokoli, co jim bylo nabídnuto, vyjma opojných látek a nápojů. To se týkalo i masa za předpokladu, že nebylo zvíře zabito pro účel jejich nasycení. Pokud bylo jídla více, než by bylo přiměřené množství, docházelo v klášteře ke spravedlivému dělení a zbytky, které nesměly být uschovány, byly nabídnuty žebrákům.

Časem se ve větších klášterech stalo běžnou praxí, že bylo vše, co mnichové potřebovali, dodáváno do kláštera a běžné domácí práce, které byly dříve na denním pořádku každého mnicha, jako úklid nebo praní prádla, vykonávali novicové či laičtí zaměstnanci chrámu. Štědré dary laiků, kteří si přáli chrám podpořit, nesměly být odmítány, byť je skromný mnišský řád nepotřeboval, a tak se z klášterů stávaly shromaždiště bohatství. Mnišské obce se takto postupně rozrůstaly – získávaly nejen peníze a drahocenné šperky, ale také pozemky, stáda dobytka, či nevolníky a otroky.

Prosperitě a růstu musela být přizpůsobena také struktura obce. Opata, učitele a Mistry, kteří byli do té doby součástí každého kláštera, doplnily funkce správců hospodářství, financí či vedoucích odborů. Významnou roli sehrávali vybraní činovníci, kteří zajišťovali vydávání potravin, oděvů, lůžek a všeho, co bylo pro život potřeba. Za zmínku zde však stojí role laiků, která byla významná hlavně v obchodování. V buddhismu totiž existuje zásada, že mnich nesmí přijít do kontaktu s penězi či jinými cennostmi. Proto veškeré transakce, pronajímání a rozšiřování jmění pod dohledem mnichů vykonávali pod dohledem mnichů laici zaměstnaní za tímto účelem.

Časem se z některých klášterů staly univerzity nebo nemocnice, stále však v původní podobě, jakou měly kláštery, včetně klášterních pravidel. Mniši se zde začali mnohem více zdržovat a jen málo z nich pokračovalo v putování. Ti, kteří v něm však neustali významně přispěli k budování celé indické kultury (Miltner 2001, s. 125-129).

Zlom ve vývoji nastal v jedenáctém století, kdy došlo téměř k zániku indické buddhistické sanghy. Velký vliv na tyto události měl útlak ze strany muslimů spojený s vojenskými raziemi. V té době však již buddhismus přesídlil do dalších oblastí a zemí, a proto se jeho tradice zachovala i pro další generace a v dnešní době se na mnoha místech Indie měla příležitost znovu rozvinout. Díky nepříznivým podmínkám a násilí, které se proti buddhismu nejen tehdy obrátilo, však nadále získával na popularitě – především pro svůj

zcela nenásilný charakter. Bohužel i v moderní době však došlo na mnoha místech k uzavření klášterů a násilnému vyhánění jejich obyvatel a bude opět trvat určitý čas, než dojde k obnovení tradice (Howley 2001, s. 97-99).

4.3 Pravidla klášterního života

Jak už bylo avizováno v dřívějších kapitolách věnujícím se základním zásadám buddhismu, nepředkládá Buddha svým žákům žádná příkázání, podle kterých by se měli chovat. Jsou to mnohem spíše jakási praktická doporučení, která mají náš život učinit spokojenějším a přivést nás v ideálním případě až k nirváně. Podle původních pramenů to skutečně vypadá, že neexistovaly okolo buddhismu žádné vykřičníky. Buddhisté věří, že je tomu tak především proto, že všichni, jimž sám Buddha své učení předával, byli zrozeni k tomu, aby dosáhli osvícení, takže se určitými pravidly řídili z přirozenosti.

Pravidla klášterního života byla však zformována v průběhu času v odpovědi na určité situace, které nastaly. Tak vzniklo například pravidlo o nemožnosti přijetí zločinců do řádu nebo pravidlo, které zakazovalo pohlavní styk. Jedním ze základních předpisů, o kterých bude řeč v kapitole o morálních zásadách, je zdržení se nevhodného sexuálního chování. U členů mnišského řádu však platí, že pod pohružkou vypovězení z řádu pohlavní styk praktikovat nesmějí vůbec, stejně jako jakékoli formy masturbace. Některá porušení těchto klášterních pravidel byla považována pouze za přestupek a bylo možné je odčinit, jiná si vyžadovala vyloučení z řádu.

Část souboru pravidel tvoří také základní předpisy slušného chování, jako například správného provádění hygieny či zásad stolování. Ne vše je však možné překlopit do dnešní doby nebo do všech kultur, protože se často jedná o chování v situacích spojených s indickými zvyklostmi. Obecně však můžeme, pokud se na věc podíváme lidským pohledem, veškerá tato pravidla klášterního života považovat spíše za jakýsi ideál, kterému je nutné zůstat oddaný na cestě k osvícení (Lopez 2012, s. 169-174).

4.4 Buddhismus a ženy

Přístup k ženám je velmi často diskutované téma ve vztahu k jakémukoli náboženství. V moderní době je pozice žen ve společnosti přehodnocována a diskuze o rovnoprávnosti obou pohlaví je stále velmi aktuální. Na roli, kterou ženy hrají v buddhismu je možné se dívat z více úhlů pohledu.

Názor na ženy v buddhismu je důležité porovnávat s názorem, který panoval v době, nebo lépe řečeno před dobou, kdy buddhismus vznikl. O ženách je z té doby dochována část Manuova zákoníku⁵, v němž je psáno, že žena nesmí být nikdy nezávislá. Ať už byla tedy žena v dětství majetkem svého otce či později manžela, bylo jí zakázáno podle tradice například i studium véd. Ač nelze říci, že by ženy v buddhistické společnosti měly jakkoli výsadní postavení, byl v tomto směru buddhismus poměrně pokrokový. Jako takový je totiž zaměřen na dobro pro všechny lidi bez ohledu na pohlaví, rasu nebo jiné odlišnosti, a proto ze samotné podstaty je dnes součástí sanghy také mnoho žen (De Silva 1988; s. 1-3).

Nicméně je nutné říci, že k dnešní situaci, kdy například na Tchaj-wanu je více než šedesát procent ordinovaných⁶ ženského pohlaví, vedla poměrně dlouhá cesta. Vznik řádu mnišek je opředený příběhem o Buddhově nevládní matce Mahápradžápatí, která neúspěšně prosila o to, aby i ženám bylo umožněno vstoupit do řádu. Po Buddhově odmítnutí si spolu s dalšími ženami oholily vlasy, oblékly roucho a bosa následovaly mnichy na cestách. Za tuto možnost pro ženy z lítosti k nim bojoval Ánanda⁷ a snažil se Buddhův názor změnit. Napotřetí uspěl, ale podmínkou bylo vytvoření osmi tzv. těžkých pravidel, které zajišťovaly jejich hierarchickou podřízenost (Miltner 2001, s. 119-120; Lopez 2012, s. 189-199).

Společnost se však neustále vyvíjí, a tak je v dnešní době již běžnou praxí, že se i ženy stávají vůdkyněmi, učitelkami nebo představenými klášterů. Nadřazenost mnichů nad mniškami je podle názoru Adrienne Howleyové v dnešní době spíše záležitost jednotlivců a rozhodně nevyvěrá z podstaty buddhismu (Howley 2001, s. 145-146).

4.5 Tradice

Buddhistické tradice jsou velmi rozmanitým tématem. Neliší se od sebe jen théravadové a mahájánové tradice, ale také svátky a jejich průběh v jednotlivých zemích a oblastech Asie. Tradicí je tedy opravdu mnoho. Obecně by se však dalo říci, že má většina z nich shodně velmi úzkou souvislost s oslavou života Buddhy. Během roku tak buddhisté slaví jeho narození i osvícení a důležitou roli hrají také poutě, na které se lidé po jeho vzoru vydávají.

⁵ Zákoník Manuův nebo také Manusmriti je starý indický text psaný v sanskrtu. Obsahuje především bráhmanské předpisy a rady.

⁶ Ordinace = kněžské svěcení

⁷ Ánanda byl Buddhův bratranec a asistent. Do buddhistické sanghy vstoupil dva roky po Buddhově osvícení a je považován za jednoho z desíti nejvýznamnějších Buddhových žáků. Je znám právě díky svému shovívavému názoru na ženy.

4.5.1 *Oslavy a svátky buddhismu*

Ve většině buddhistických států, mimo Japonsko, se svátky řídí podle lunárního kalendáře a nemají tak žádné neměnné datum. Díky tomu i oslavy pravděpodobně nejvýznamnějšího svátku – dne oslav Buddhova narození a osvětlení – můžeme poznat v jiné dny a s jiným programem oslav. Obvykle však tento svátek, známý také pod pojmem *Vesak*, připadá na květen – vždy se jedná o první úplňk v měsíci Vesakha, od kterého je název svátku odvozen.

Kromě tzv. Buddhova dne se ve druhé polovině března konají oslavy tzv. Dne sanghy, kdy si buddhisté théravády připomínají důležitost a výjimečnost buddhistického chrámového společenství a pořádají dlouhé průvody se svícemi. Na prosinec nebo leden připadá oslava Dne Bódhi, kdy si buddhisté připomínají Buddhovo osvětlení. Buddhisté zenového směru v této době pořádají několikadenní meditační soustředění. Z čínských tradičních svátků je známý Svátek duchů, kdy Číňané vzdávají hold svým předkům. V neposlední řadě je třeba zmínit oslavy čínského a tibetského Nového roku na počátku února, které sice nejsou čistě buddhistickými svátky, ale do tradic buddhistické společnosti rozhodně patří.

V průběhu oslav všeho druhu četné modlitby provázejí nejen zpěvy a tance, ale také úklid. Ten mniši a mnišky provádí typicky při přechodu starého roku v nový a kláštery dekorují nejen novými modlitebními symboly. Při některých událostech dochází také k otevření klášterů veřejnosti, která může přinášet oběti a dary (O'Brien 2019, online).

4.5.2 *Poutě a posvátná místa*

Idea putování pochází od samotného Buddha, který svým následovníkům během své poslední rozpravy doporučil, aby navštívili pro vlastní inspiraci místa, která pro něj samotného byla v životě významná. Nejdříve byla tato místa, sloužící pro připomenutí Buddhova života, čtyři. Později, v době panování krále Ašóky, se jejich počet zdvojnásobil – dohromady tvoří osm posvátných míst buddhismu. Buddhisté věří, že právě skrze návštěvu těchto míst mohou dojít hlubšího porozumění, pročištění mysli a rozvinutí ctností, a proto se k nim vydávají alespoň jednou za život. Pout' a přesuny mezi místy obvykle zajišťují cestovní kanceláře, ale přesto se na ně nepohlíží jako na běžnou poznávací turistiku. Mnohem více než na smyslové prožitky se totiž účastníci soustředí na vlastní nitro a stavy mysli, které se během putování objevují.

První čtveřici posvátných míst zmínil Buddha na popud vznešeného Ánandy, který měl obavy, kde a komu budou moci jeho následovníci projevoval úctu.

- *Lumbini* je místo, kde se Vznešený narodil a je jediným místem ze všech osmi cílů, které se nenachází v Indii, ale v Nepálu.
- *Buddhagaya* je místem, kde došel Buddha pod stromem Bódhi osvícení
- *Sarnath* je místem, kde Buddha poprvé vyložil dharmu, a to pěti asketům, kteří s ním dříve putovali.
- V místě zvaném *Kusinara* Buddha dosáhl konečného vyvanutí, tedy tzv. *parinirvány*.

Druhá polovina míst posvěcených Buddhou je vždy nějakým způsobem symbolicky spojena s cestou Buddha k osvícení. V zahraniční literatuře se můžeme setkat s názvem *Four Places of Miracles*, v překladu tedy „*místa zázraků*“. Jedná se o:

- *Savatthi*;
- *Sankasia*;
- *Rajagaha*;
- *Vesali*.

Mimo duchovní rozvoj je pouť považována za velmi důležitou součást budování buddhistické komunity. Na každém z osmi míst se nachází množství konkrétních památek, jako jsou sloupy, chrámy nebo sochy připomínající Buddhu a jeho životní cestu (Chan Khoon San 2001, s.1; 11-16).

5 Praktický buddhismus

Nejdříve je nutné zmínit, co lze označit jako opravdovou buddhistickou praxi. Čtrnáctý dalajlama o tom pojednává ve svém díle a popisuje nutnost pochopení pravé podstaty buddhismu. Byť jsou modlitby a klášterní život součástí buddhistické kultury stejně, jako je tomu u jiných náboženství, nejsou to fyzické či slovní činy, co definuje buddhistu. Za počátek praxe podle něj nelze považovat vstup do klášterního života nebo první meditaci, nýbrž až přenesení základů učení – dharmy – do vlastního myšlení.

Aby se jednalo o buddhistickou praxi, je nutné přijmout za své úvahy o vztahu našeho jednání a jejich následků, tedy zákon karmy a podmíněného vznikání. Obecně je tedy možné říci, že základem buddhistické praxe je myšlení a praktikovat buddhismus znamená projít určitou transformací mysli. (Gyatso, Mehrotra 2017, s. 76-77; 120-121).

Pokud bychom měli definovat, co přesně je takovou transformací myšleno, je odpověď překvapivě jednoduchá. Buddhisté se při své praxi snaží svou mysl usměrnit a racionalizovat. Věří, že veškeré vnější negativní vlivy lze odbourat moudrostí. Pokud se totiž dokážeme hluboce zamyslet, budeme vše, co je v naší mysli nežádoucí, schopni analyzovat. Například v případě rušivých emocí jako je zloba, nenávist nebo touha, se snaží buddhisté o uvědomění, že věci nejsou takové, jak se nám pod vlivem těchto emocí jeví. A právě takový rozbor nám ukáže cestu k čistému vědomí bez překážek, označovanému jako moudrost prázdnoty, a tím i k samotnému osvícení (Gyatso, Mehrotra 2017, s. 80-81).

5.1 Meditace

Meditace je v dnešní době slovo velmi často skloňované. Zcela přirozeně lidé po celém světě cítí potřebu se v moderní společnosti vyvázat z uspěchaného režimu. Ať už k ní však vede cesta experimentu, nebo hlubší uvědomění a potřeba zastavit se, čeká na člověka velmi důležité setkání sám se sebou, s vlastními myšlenkami. Zde se tedy protíná opravdová lidská potřeba s buddhistickými praktikami.

Jak již bylo zmíněno, buddhisté svou nauku staví na uvědomění a koncentraci mysli. Chápu totiž, že právě mysl je nejmocnějším nástrojem, kterým jako lidé disponujeme. Veškeré naše prožitky, ať už jsou pozitivní či negativní, vycházejí z mysli. Tuto skutečnost si lze představit na příkladu člověka, který je rozrušený nebo rozčilený. Ani kdyby před ním leželo to nejlepší jídlo, dokud svou mysl neusměrní, nedokáže si pokrm náležitě užít.

Abychom tedy dosáhli kontroly nad vlastními zážitky, je zapotřebí mít pod kontrolou vlastní myšlenky – musíme na ně zaměřit naši pozornost (Gyatso, Mehrotra 2017, s. 84-85).

Pro stav, kdy člověk nespí, používáme slovo bdělost. Pokud se však zamyslíme nad prožíváním svého běžného dne, žijeme spíš v jakési formě bdělého spánku a jen stěží můžeme říci, že plně vnímáme svět kolem sebe. Prakticky neustále na mysl působí různé podněty, které ji rozptylují, a má jen velmi málo prostoru pro zamyšlení nad opravdovou povahou věcí a nad jejich důležitostmi. Meditace bývá často nesprávně chápána jako jakési „vypnutí reality“, jako nějaká forma transu. Ve skutečnosti je tomu ale naopak.

5.1.1 Charakter meditace

Meditace, jak je ze sanskrtu a páli překládán název *bhāvanā*⁸, umožňuje člověku mnohem hlubší vnímání okolního světa a otevírá cestu k jasnějšímu vnímání. Pokud bychom ji měli definovat, je možné ji považovat za určitou duševní jógu – cvičení se v ovládnutí naší vlastní mysli. Buddhisté důležitost takového cvičení spatřují především v tom, že všechno souvisí se vším a meditace nám může zásadně pomoci nejen v projasnění mysli, ale také ke šťastnému životu (Howley 2001, s. 106-108).

Právě proto, že je ovládnutí mysli způsobem, jak je možné dosáhnout štěstí, překračuje praktikování meditace hranice národů i kultur. Konkrétních účinků, které na lidský život bez rozdílu může mít a pro koho je tedy vhodná, je velké množství. Zcela jednoznačným výsledkem meditací je zklidnění, a to jak těla, tak i duše. Může proto pomoci jedincům se sklony k agresi nebo těm, kteří se často ocitají ve stresových situacích. Skrze hluboká zamyšlení může přispět k vyřešení mnohých problémů a úzkostí, jelikož díky ní může jedinec nahlédnout až ke zdroji těchto nepříjemností a eliminovat je. Uvědomění během meditací pomáhá zahnat pocity nenávisti i nespokojenosti a má potenciál ukončit téměř jakákoli životní trápení (Dhammananda et. al. 1992, s. 35-38).

5.1.2 Druhy a stupně meditace

Z charakteru meditace tedy vyplývá, že za její základ můžeme považovat koncentrovanou pozornost. Tento základ, tedy jakousi koncentrovanou meditaci, označují buddhisté slovem *samatha*. *Samatha* jako druh meditace si dává za cíl vytvoření tzv. jednobodové mysli, při níž je veškerá energie soustředěna na jednu konkrétní věc. Mysl člověka, obzvláště v dnešním rychlém světě, je velmi často roztržitá a snadno se rozptýlí.

⁸ *bhāvanā* – doslovně přeloženo ze sanskrtu a páli jako *duševní kultura a rozvoj*, nebo také jednoduše *vývoj*

Meditace koncentrace se snaží jednoduše dosáhnout pravého opaku – fixace na jeden jediný objekt. Tímto způsobem mysl člověka rozvíjí schopnost vhledu jakožto pravého poznání charakteru věcí, a tím umožňuje hluboké porozumění člověku samotnému i celému světu (Dhammananda et. al. 1992, s. 41-43). Po zvládnutí tohoto základního druhu meditace, někdy nazývaného také „klidné spočinutí“, je mysl dostatečně připravena na další druh meditace – *vipassanu* (Snelling 2000, s. 123).

Vipassana, tzv. meditace vhledu, umožňuje úplnější pochopení našeho vědomí a jevů, které se v něm odehrávají. Tato meditační metoda, kterou sám Buddha popisuje v jednom ze svých nejznámějších proslovů, je založena na čtyřech objektech meditace. Jsou jimi stavy mysli, myšlenky, pocity a tělo. Prostřednictvím soustředění na tyto čtyři předměty dochází podle Buddha k významnému rozvíjení bdělé pozornosti, ať už je tato metoda praktikována kdykoli a kdekoli (Dhammananda et.al. 1992, s. 46). Na základě pozorování a analýzy je cílem vipassany poznání pravé přirozenosti věcí a pochopení jejich pomíjivosti, což člověka osvobozuje a otevírá cestu k nirváně.

Během praxe je možné dosáhnout různých stupňů meditace. Buddhisté rozlišují celkem dvanáct těchto stupňů – čtyři stupně meditace, označovaných jako dhjána, a osm stupňů kontemplace, známých jako samápatti. Pokud se posunujeme od jednoho stupně k druhému, cítíme stále menší vliv smyslů a myšlenek na naše prožívání. Poslední, vrcholnou kontemplací je jakýsi stav nicoty nebo zániku, kdy se buddhista přibližuje stavu nirvány (Snelling 2000, s.125-126).

Kromě samathy a vipassany jako původních meditačních technik existují v buddhismu také mnohé další, často aktivnější a složitější, způsoby meditace. V buddhistických kruzích Západu se lze setkat například s praktikováním tzv. brahmaviháry, která koncentraci směřuje na soucítění, sdílenou radost a vysílání milující laskavosti celému světu. I přesto, že by meditace ve své podstatě měla být bez jakékoli formy, není brahmavihára jedinou technikou, která do rozjímání zavádí náměty. Některé japonské školy do svých meditací zahrnují vzývání a vizualizace buddhy Amitábhy, zenová škola Rinzai během meditace řeší tzv. koány. Ty představují skutečné životní události, které přivedly dřívější žáky k osvícení, a úkolem meditujících je hledání odpovědí a řešení předkládaných situací. Známé jsou také tajemstvím opředené praktiky tantrického buddhismu. Tantra vesměs pracuje se složitými vizualizacemi a rituály, vždy však pouze po dostatečné přípravě a zvládnutí základních meditačních technik.

Meditační techniky se v dnešní době stále rozvíjejí, často dochází k propojení tradic východních škol a metod západní psychoterapie. (Snelling 2000, s. 127-140).

5.1.3 *Pozice při meditaci*

Původní formou meditace, kterou poznáváme ze staré buddhistické literatury, však není, jak by se podle dnešní rozšířené buddhistické praxe mohlo zdát, sezení v lotosové pozici. Podle Buddhova tradičního učení by totiž meditace měla být něčím, co dokáže buddhistický mnich provádět při běžných činnostech. Ať už je však meditace prováděna v jakémkoli čase a pozici, zůstává jejím základem veskrze bdělý stav lidské mysli v co největší možné hloubce a šíři (Snelling 2000, s. 121-122).

Pro laickou meditační praxi je však důležité vybírat jak vhodnou pozici, tak i prostředí. Je totiž velký rozdíl mezi rozjímáním v pokročilém stádiu buddhistického učení a na jeho počátku. Mysl, která na soustředěný stav není zvyklá, potřebuje nejdříve navodit stav úplného klidu. Ten, jak již bylo avizováno, není cílem meditací, pouze jeho prostředkem, ale je pro vykonávání praxe nezbytný. Pokud se tedy budeme o meditacích bavit z pohledu laika, doporučuje se jejich provádění na co možná nejtišším a nejklidnějším místě, bez zbytečných ruchů jakéhokoli druhu. Rovněž je žádoucí, aby místnost nebo prostor byl uklizený, a to nejen z praktických důvodů, ale také kvůli psychologickému navození pocitu duševní čistoty (Gyatso, Mehrotra 2017, s. 95). Adrienne Howleyová ve svém díle doporučuje také vyklizení jednoho místa a vytvoření jakéhosi bodu soustředění. Může jím být prakticky cokoli, co člověku přináší klid a na co se bude bez potíží duševně i vizuálně soustředit.

Pozice, která je nejčastěji praktikovaná a obzvláště doporučovaná začátečníkům, je typicky známá jako lotosový sed. Ta však může být, kvůli zkřížení v kolenou skrčených nohou – pravá noha vpředu chodidlem nahoru na levém stehně, levá noha chodidlem nahoru na pravém stehně – pro množství lidí náročná, proto je možné nohy uvolnit v pozici tzv. tureckého sedu. Druhou alternativou je natažení jedné z nohou vpřed v pozici poloviční vadžry, což je mnohem pohodlnější. Při sezení, ať už v lotosu úplném či polovičním, je kvůli snížení napětí vhodné vyvýšení v místě sedacích kostí. Zada by měla zůstat co nejvíce vzpřímená, ne však do takové míry, aby sezení bylo křečovité a nepříjemné. Hlava by měla být spíše vpředu a lehce skloněná, obličej a všechny jeho části v přirozené poloze. Špička jazyka přitom zůstává opřená o přední část horního patra a dýchání provádíme vždy nosem, obojí pro běžnou funkci ústní dutiny (Howley 2001, s. 109-112; Gyatso, Mehrotra 2017, s. 96).

U pozic paží obecně platí, že by měly být uvolněné a nikdy ne přitisknuty k tělu. Co se týče rukou, existuje velké množství možností, jak si s nimi během meditací poradit. V buddhismu panuje víra, že skrze ruce prochází obrovská energie a každý z pěti prstů reprezentuje jeden z pěti prvků – oheň, vodu, vzduch, zemi a éter. Aby byli buddhisté schopni s touto energií nějakým způsobem pracovat a praxe byla úplná, existují různé pozice rukou – *mudry*. Nejznámější je pravděpodobně tzv. *Om mudra*, která navozuje klid a mír. Provedení je velmi jednoduché – jde o pouhé spojení ukazováčku a palce na jedné nebo obou rukou. Typickým meditačním gestem je *Dhyani mudra*, kdy je levá ruka položená v pravé a společně tvoří tvar misky, přičemž palce se dotýkají. Tímto gestem vyjadřujeme pokoru a otevřenost k přijímání nové energie (Menen 2009, s. 10-11, 55-79).

5.1.4 Průběh meditace

Matthieu Ricard ve svém díle popisuje také důležitost určité motivace. Je podle něj dobré se zamyslet nad konkrétními výhodami a pozitivními účinky, které nám rozjímání může přinést. Pokud si je stanovíme, bude jednodušší zůstat odhodlaný a vytrvalý po celou dobu praxe (Ricard 2009, s. 30-37).

Po zaujmutí správné pozice ve vhodném prostředí a stanovení motivace by mělo následovat obrácení pozornosti do vnitřního já. Abychom byli schopni uklidnit mysl a správně se soustředit, doporučuje se metoda pozorování dechu. Běžně si svého dechu všímáme jen velmi málo, často až v situaci, kdy je velmi zrychlený nebo se nám dýchá ztěžka. Vnímání vlastního dechu, toho, jak od prvního pocitu na kůži prochází tělem až do plic, je proto pro člověka velmi uklidňující a procvičuje jeho schopnost soustředit se. V tomto bodě se velmi často začínají do mysli vkrádat záblesky myšlenek. Pokud však mysl zabloudí, je zapotřebí pozornost obrátit zpátky k dechu. K tomu se doporučuje opakované počítání do deseti a zpět, nebo pozorování délky našeho dechu a jeho prohlubování. Složitější je pak cvičení známé jako *devět dechů*, které učí meditujícího rozlišování vdechování levou a pravou nosní dírkou a odlišnosti vjemů, které jejich prostřednictvím získává.

Dvě základní metody meditace, *samatha* a *vipassana*, již byly zmíněny. Rady ohledně jejich praxe se dále v literatuře různí. Adrienne Howleyová například ve svém díle po pozorování dechu doporučuje zaměřit se na další části svého těla a jeho funkce (Howley 2001, s. 113). Předmětem meditace však může být velké množství věcí – lze však stanovit jakési obecné vlastnosti, kterými by měl objekt meditace oplývat. Především by měl být neutrální a nevyvolávat v nás žádné silné emoce. Nezáleží na tom, zda je to hmotná věc stojící před námi,

nebo objekt v našem nitru, ale měl by být naší myslí příjemný (Dhammananda et. al. 1992, s. 43-45).

V průběhu meditace, zejména zpočátku, budou soustředění neustále narušovat vjemy pocházející z našich smyslů i myšlenky zvyklé neustále zaměstnávat naše vědomí. Je však zapotřebí mysl přivyknout na obojí, aniž by to jakkoli narušovalo čistotu a jasnost mysli. Teprve jakmile naučíme mysl volně plynout a neulpívat na jednotlivých rozptýleních, můžeme pokročit dále (Howley 2001, s. 112-113). Je samozřejmé, že soustředění pro netrénovanou mysl zpočátku představuje velkou potíž. Nejdůležitější je však nesoudit meditace jako nějaký výkon, lepší či horší, a nenechat se odradit. Velmi brzy se začnou objevovat okamžiky klidu a vyrovnanosti, byť zpočátku velmi pomíjivé. Časem, pokud na nich nebudeme příliš lpět, se budou objevovat častěji, na delší dobu, a mysl s pravidelnou praxí bude stále klidnější a jasnější (Snelling 2000, s. 124-125).

Kromě pravidelnosti, tedy vyhrazení konkrétního času během dne speciálně pro meditaci, neexistuje ohledně meditace žádné pravidlo. Jako vhodná doba pro praxi bývá doporučováno časné ráno, které může pozitivním způsobem naladit náš den, ale také večer, kvůli vyklizení mysli od starostí a umožní vyrovnání se se vším, co se během dne událo. Ideální délka meditace není nijak stanovena – může trvat tak dlouho, jak je to člověku příjemné (Howley 2001, s. 108-110).

Překážky, které nám brání meditace správně provádět a dosáhnout pokroku, jsou v buddhistické literatuře i konkrétně pojmenovány. Jsou to smyslné žádosti, přání něčeho špatného, nenávist či hněv, otupělost nebo lenost, neklid a starosti a poslední bod tvoří pochybnosti. Aby nás tyto chyby v pokroku nebrzdily, je vhodné si je stanovovat jako předmět meditace, stejně jako nám od nich pomůže pochopení a uvědomění čtyř vznešených pravd (Howley 2001, s. 119).

Velmi důležité je uvědomit si, že mysl v průběhu meditace není cílem spoutat, ale naopak ji osvobodit. Pouze se snažíme narušit neustálou automatickou aktivitu mysli a to, jakým způsobem nás ovlivňuje (Ricard 2009, s. 53). To, čeho však chceme dosáhnout a co nám meditace může přinést, shrnuje v díle Nahý Buddha Adrienne Howleyová v několika bodech.

„Vlastnosti, které si buddhista naopak přeje rozvinout jako pomůcky v pokroku směrem k osvícení, uvádí seznam Sedmi faktorů osvícení. Jsou to:

- 1) *Bdělá mysl, to znamená, že si stále uvědomujeme aktivity svého těla, mluvy a mysli.*
- 2) *Stálé přezkoumávání vlastního náboženského přesvědčení a filozofických názorů.*
- 3) *Odhodlání pokračovat a dokončit, co člověk začal.*
- 4) *Radostnost (opak chmurného, pesimistického duševního rozpoložení)*
- 5) *Uvolněnost, to znamená neustrnout po tělesné ani duševní stránce.*
- 6) *Soustředěnost mysli.*
- 7) *Vyrovnanost, to znamená, že dokážeme přijmout všechno, co nás potká, s klidnou a nerozrušenou myslí.*“ (Howley 2001, s. 119)

5.2 Buddhistická etika

Pravděpodobně v každém známém náboženství či společenství existují určité vzorce chování, které jsou společností vyžadovány. Běžná teistická náboženství spojují morální zásady s vírou v existenci Boha či bohů, kteří člověka na základě jeho chování trestají, nebo odměňují. Pokud však víra zmizí, nezbude nic, k čemu by mohli lidé vztahovat svou morální odpovědnost. Náhle nad sebou nemají žádnou autoritu, která by je soudila a reprezentovala jejich svědomí. Stejně tak, pokud je Bůh brán jako spasitel a ten, který má hříšníkům odpouštět, dochází k tomu, že je tato dobrá Boží vůle zneužívána.

V buddhismu je tomu však jinak. Etika je nedílnou součástí buddhistické víry a veškeré učení je s morálním chováním velmi úzce spjato. V rámci buddhistické praxe je na denním pořádku neustálé opakování nutnosti a důležitosti mravních zásad, které zde ale vyvěrají z člověka samého, z jeho uvědomění, a nikoli z víry v dohlížející autoritu. Morální předpisy buddhismu jsou v souladu s dodržováním osmidílné stezky, která je základním kamenem pro to, aby se člověk mohl stát buddhistou a dojít osvícení. Jejich dodržování jde tedy ruku v ruce s buddhistickou praxí a je jí rozvíjeno – stává se zvykem.

Při přivýkání a rozvíjení morálních zásad a obecně všech pouček buddhismu je velmi důležité vytrvat. Pokud se některý bod nebo zásada nedaří dodržet, nejsou dalším vhodným postupem výčitky nebo litování, ale naopak sebrání odhodlání do dalších pokusů. Je důležité mít na paměti, že ovládání skutků a myšlení není snadné, nicméně není ani nemožné. Abychom však byli schopni pokroku, neměli bychom se nikdy příliš zabývat svými selháními – mohli bychom tak ztratit sebedůvěru. Naopak je důležité soustředit se na malé dílčí cíle a neztrácet důvěru sám v sebe a v možnost dosažení nirvány.

Selhání a nedostatky bychom neměli pozorovat ani na sobě, ani na druhých lidech. Obecně věnování času negativním věcem, chybám nebo špatnostem, jen zanáší čistou mysl, o

kteřou usilujeme. Když však svou pozornost přesuneme k dobrým vlastnostem a ctnostem, které chceme kultivovat, naši mysli to prospívá a stáváme se i dobrým příkladem pro ostatní. I zde platí zákon podmíněného vznikání – co zasejeme, to sklídíme (Nyanasatta Thera 1992, s. 91-94).

Základní hodnoty, které bychom si měli v buddhismu osvojit, vycházejí z podstaty toho, co se během cesty k dosažení nirvány snažíme ve svém životě překonat. Všechny jsou tedy opaky chamtivosti, nenávisti a života v klamu. V klasické buddhistické literatuře se tak můžeme dočíst o ctnostných vlastnostech, mezi které patří například víra ve svou intuici při rozpoznávání správného, všímavost, rovnováha nebo sebeúcta. Celkem je těchto kvalit zmíněných mnohem více, v Abhidhamm⁹ je jich pětadvacet, a většina z nich souvisí se správným vědomím (Harvey 2000, s. 60-62).

5.2.1 Pět mravních zásad

V nejlepším případě by dle buddhistických idejí etické chování mělo pramenit z lidské podstaty a dobroty srdce. Existuje však i daný řád, který může být nápomocný v pochopení buddhismu jako takového nebo také laikům na počátku jejich cesty. Tento základní kodex je znám jako Pět záповědí nebo Pančasila (Snelling 2000, s. 108-109).

„Sila neboli mravní zásady jsou principy lidského chování, které zabezpečují řádnou a klidnou existenci ve společnosti.“ (Dhammananda et.al. 1992, s. 59).

Ve stručnosti lze pětici morálních zásad buddhismu tedy shrnout takto:

- Nebrat život jiným živým bytostem
- Nebrat druhým, co nám nebylo darováno
- Neoddávat se sexuální nevázanosti
- Nelhat a nepomlouvat
- Nepožívat alkohol ani jiné látky ovlivňující vnímání

Prvním bodem je zdržení se zabíjení cítících bytostí. Pod tento pojem zahrnují buddhisté kromě lidí také zvířata, ptáky nebo hmyz, protože i oni jsou součástí koloběhu života. Kterékoli zvíře tedy mohlo být v předchozích životech člověkem a může být, stejně jako oni, na cestě k dosažení nirvány. Z tohoto důvodu se mnozí buddhisté stávají vegetariány, i když to není pravidlem. Jak již bylo zmíněno, mniši v dobách raného

⁹ Pojmem Abhidhamma se označují texty staré buddhistické literatury, pravděpodobně vzniklé po Buddhově smrti. Obsahují reorganizaci a zobecnění Buddhova učení a tvoří třetí část Pálijského kánonu – Tripitaky.

buddhismu měli dovoleno přijímat maso, pokud jím byli obdarováni, a proto v obecném měřítku zůstává vegetariánství na jednotlivci. Maso například ve většině jedí všichni Tibeťané, kterým často nehostinné podmínky nedovolují činit jinak, včetně Jeho Svatosti dalajlamy. Ten jako důvod pro nedodržování vegetariánského způsobu života, který velmi uznává a považuje za správnou cestu, uvádí osobní zdravotní potíže. V některých školách mahájánového buddhismu je však maso zakázáno zcela, v tantrické praxi je zase běžně spojeno s rituály.

Druhá zásada se týká krádeží, a to jakéhokoli rázu. Pokud je možné říci, že jsme přivlastněním něčeho, co nám nenáleží, způsobili škodu či utrpení jinému, jinému, jedná se o krádež vždy, i kdyby při ní teoreticky nebyl porušen žádný zákon.

Třetí zásada se týká cizoložství a nezodpovědných sexuálních aktivit. Sex je považován za nejsilnější vášeň, kterou je člověk schopen projevit, a může z něj vzejít mnohé – včetně nového života. Je tedy velmi důležité jej nebrat na lehkou váhu a uvědomit si jeho možné karmické důsledky. Pokud provozujeme sexuální styk s jinými, než těmi, se kterými nám zákony a zvyky dovolují vstoupit do manželství, dopouštíme se špatného skutku. Jelikož je buddhismus řazen mezi asketická klášterní náboženská učení, je samozřejmě sexuální aktivita mnichů a mnišek zakázána. V běžné laické praxi však takto striktní pravidla neplatí. Celibát je vítán, podobně jako vegetariánství, a považován za zdravý, nicméně není doporučováno ani potlačování sexuálních pudů, které by se pouze hromadily v podvědomí. Důvodem, proč se v buddhistické literatuře můžeme setkat s negativními názory na pohlavní styk, je především to, že s sebou většinou přináší závazky, které nejsou pro duchovní růst jedince směrem k osvícení žádoucí. Výjimkou je opět tantrický směr buddhismu, který se naopak snaží sexuální energie využít jako prostředek k dosažení probuzení.

Čtvrtý z pěti bodů se týká řeči a jejího užívání. Podle této zásady by neměl člověk svůj dar řeči využívat k ničemu, co by druhým mohlo způsobovat bolest nebo narušovat harmonii vztahů. Mimo lži a pomluvy se jedná také o urážky, vydírání nebo prázdné tlachání, které nevede k žádnému užítku. Cílem této zásady je především obecný prospěch, proto i zlomyslnosti nebo urážky zakládající se na pravdě nejsou považovány za správné. Naopak pokud v každém ohledu může lež pomoci, je sice v rozporu se zásadou jako takovou, ale nikoli s jejím účelem. Vždy však záleží na motivu takové lži – nikdy jím nesmí být osobní prospěch nebo cokoli zlomyslného.

Poslední zásadou je zdržení se požívání látek, které ovlivňují naše vědomí. Jedná se tak o alkoholické nápoje i drogy jakéhokoli druhu. Je v přímém rozporu s rozvíjením vědomí k osvobození, pokud naše vědomí cokoli otupuje. Obecně však požívání jakýchkoli látek tohoto druhu vede nezodpovědnému jednání, protože vědomí ztrácí zábrany a není kontrolovatelné. Snelling ve svém díle také poukazuje na nesčetné zločiny a násilí, které jsou pod vlivem návykových látek páčány. Stávají se také, nutno podotknout, že pouze krátkodobou, skrýší před problémy a obtížemi. Jiný postoj k tomu zaujímají v moderní době buddhisté Západu, kde je v omezené míře alkohol součástí běžného života. Zůstává však pravidlem, že by jeho užívání nemělo překročit hranici, kdy začne ovlivňovat naše vědomí (Snelling 2000, s. 109-116; Dhammananda et. al. 1992, s. 60-63).

5.2.2 *Správný život*

Kromě pěti výše popsaných morálních zásad se můžeme v buddhistické literatuře, konkrétně v osmidílné stezce, setkat také s pojmem „správný život“. Žít takový správný život znamená žít v souladu s ostatními lidmi, zvířaty i životním prostředím tak, abychom žádnou z těchto složek života nevykořisťovali, neokrádali, nebo jí jinak neubližovali. Morální zásada *neubližovat* se tedy nevztahuje pouze k živým tvorům, ale také k přírodě, potažmo celému vesmíru. Neexistuje totiž nic, na co by důsledky lidských činů nemohly dosáhnout. Právě díky ignoraci této odpovědnosti a jednání ze sobeckosti vznikly rozsáhlé ekologické problémy, které nyní sužují naši planetu.

Veškerá tato pravidla morálního života jsou však v buddhismu brána jako doporučení, ke kterým je potřeba přistupovat s ohledem na okolnosti. Pokud se z nějakých důvodů nepodaří některou ze zásad dodržet, neměly by sloužit jako hůl na nás samotné ani na ostatní. Jsou jakýmsi ideálem, k němuž směřujeme a důležitá je především snaha se k nim přiblížit (Snelling 2000, s. 117-118).

5.3 **Buddhismus a vztahy**

Buddhismus, i když je jeho praxe založena na introspekci, přikládá společnosti velkou důležitost. Vztahy v ní, aby se mohla rozvíjet a vzkvétat, by měly být založeny na harmonii. Druhou podmínkou pro fungující vztahy je respekt – buddhistická sangha jej uplatňuje vůči „starším“. To znamená, že i v případě, že je nový mnich vzdělanější, vždy projevuje maximální míru úcty mnichům, kteří do sanghy vstoupili dříve.

Silná komunita a harmonie je podle buddhistů tvořena přátelskými myšlenkami a sdílením. Snaží se tedy o šíření vlídných slov i skutků v souladu se zákonem o karmě. Co se

týče sdílení, může se jednat o názory, ctnosti nebo majetek – mnichům a mniškám je vše společné. Pokud člověk jedná nezávisle na komunitě nebo nejedná v souladu s ní, je považován za sobeckého. Sangha se společnými ideály a hodnotami funguje pro její členy jako opora a podporuje jednotlivce na jejich cestě k osvobození. Tento přístup je uplatňován primárně mezi členy buddhistické společnosti, nicméně jsou buddhisté známí svými mírumilovnými vztahy i vůči laické veřejnosti. Ke společnosti obecně je buddhismus poměrně tolerantní, jelikož ji vnímá jako neustále se proměňující (Harvey 2000, s. 97-99).

5.3.1 Rodinné vztahy

Rodina a vztahy v ní jsou, jak vyvěrá z podstaty buddhistického způsobu života v kláštorech, oproti jiným východoasijským náboženstvím upozaděny na úkor buddhistické sanghy (Lester 1997, s. 67).

I přesto lze přístup k rodinným vztahům v buddhismu nějak definovat. V porovnání se západní kulturou podoba rodiny zůstává v buddhismu velmi tradiční. Ve vztahu rodiče a dítěte hrají největší roli úcta a vzájemná pomoc. Na základě karmického zákona buddhisté věří, že se rodičům rodí takové děti, jaké si dle svých činů zaslouží, a stejně tak to funguje v opačném směru. Nejlepším způsobem, jak prokazovat respekt a nastolit v rodině harmonii, je vést ji ke ctnostem. Konkrétněji pro rodiče i děti existuje pět způsobů, jak svou roli v rodině zastávat dobře.

U dítěte by se podle Petera Harveyho, současného britského odborníka na buddhismus, daly shrnout takto:

- Podporu, které se mi od rodičů v dětství dostalo, nyní poskytnu já jim.
- Budu vykonávat povinnosti, které mi v rodině náleží.
- Zajistím pokračování rodu a dostojím tradic své rodiny.
- Stanu se hodným svého dědictví.
- Po smrti rodičů budu jejich jménem darovat oběti a almužnu.

Rodiče vůči svým dětem oplývají taktéž pěti povinnostmi:

- Budeme děti směřovat co nejdál od nectností a neřestí.
- Budeme je vybízet ke ctnostem.
- Naučíme je určité profesi.
- Zařídíme pro ně vhodné manželství.
- V pravý čas jim předáme jejich dědictví.

Ve východní části Asie byly rodinné vztahy ovlivněny konfucianstvím, kde je tradičně hlava rodiny na velmi vysoké pozici. V Japonsku nebo Číně tak vznikla tradice absolutní poslušnosti a podřízení se hlavě rodiny. Po druhé světové válce díky americkému vlivu došlo k výraznému uvolnění, nicméně je zde tento zvyk hluboce zakořeněn. Dalo by se říci, že se zde z rodiče, v mnoha zemích i z jakéhokoli staršího člověka, včetně sourozence, stává jakýsi patron, jehož rady mladší přijímají. Na opačné straně by mělo dítě či mladší člověk prokazovat patřičnou úctu a dávat najevo svou podřízenost (Harvey 2000, s. 97-99).

Přestože by se mohlo zdát, že jsou pravidla v rodině velmi striktní, podle staré buddhistické literatury bylo například při výběru vhodného partnera pro dceru většinou přihlíženo k jejímu přání a sňatek byl domlouván z lásky k dceři. Přísnost v dodržování pravidel v rodinném prostředí má původ mnohem více v již zmíněném konfucianství než v buddhismu samotném (Harvey 2000, s.102). Rozdíl je značný také při porovnávání starých pramenů a aplikace jejich stanovisek do dnešní doby, kdy je buddhismus zcela právem považován za jedno z nejtolerantnějších náboženství.

5.3.2 *Manželství*

Přestože existují výjimky, je monogamie v buddhismu převládající formou manželských svazků. Takový svazek však není považován za posvátný, jak je tomu například u křesťanství, ale je brán spíše jako světská smlouva o partnerství. Snoubence proto buddhističtí mniši nebo mnišky neoddávají, ale mohou být požádáni, aby novomanželům požehnali.

I zde lze shrnout určitá pravidla, která by manželé měli dodržovat, aby vztah udrželi v harmonii. Manžel by se měl vůči své ženě chovat s respektem, zdvořilostí a zůstat jí vždy věrný. Zároveň se od něj očekává, že jí ve věcech týkajících se domácnosti přenechá autoritu a zahrne ji obdivem. Manželka by mu měla oplácet věrností, soucitem a vykonávat své povinnosti, jak nejlépe to dokáže. Vždy by se měla postarat o domácnost i věci, které muž domácnosti poskytne, a být za všech okolností pohostinná.

Rozvodovost je mezi buddhisty velmi nízká, přestože proti nim samo náboženství nemá ve své podstatě žádné námitky. I přesto je společnost vůči rozvodům negativně naladěna. Důvod je nejspíše zřejmý již z pohledu na přístup k základním etickým pravidlům a způsobu fungování buddhistické společnosti. Laskavost a dobrosrdečnost jsou ve vztazích, včetně těch partnerských, nejvíce ceněnými vlastnostmi, proto existuje vždy velká vůle manželství udržet (Harvey 2000, s. 100-104).

5.4 Využití tématu ve výuce

Téma buddhismu a poznatků o jeho praxi může být kromě výuky základů religionistiky součástí i dalších vyučovacích hodin. V jakém rozsahu a složitosti záleží na vzdělávacím stupni, tedy jestli se jedná o žáky základních škol nebo škol středních.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání obsahuje dvě témata, do nichž by se základy buddhismu daly zařadit. Prvním z nich je Člověk ve společnosti. Konkrétně se zde má učitel se žáky zabírat problematikou morálky a mravnosti v lidském soužití. Vzhledem ke věku žáků by nebylo vhodné zacházet do přílišných detailů, ale je možné zde pět základních mravních zásad buddhismu uvést jako příklad morálních pravidel. Druhým tématem je Člověk jako jedinec, kde se žáci dozvídají o seberozvoji a s ním spojenou sebekázní (RVP ZV 2017, s. 58). Myslím si, že zde se buddhistické praktiky rovněž mohou k ilustraci hodit. Oživením takové vyučovací hodiny by mohla být například úplně jednoduchá řízená meditace, kdy by si žáci mohli vyzkoušet metodu soustředění se na jeden předmět.

Větší využití lze pro zařazení buddhismu do výuky najít na středních školách. Rámcové vzdělávací programy pro střední školy nauku o náboženství výslovně zmiňují jako jedno z podtémat. Zde se však rozsah učiva liší podle typu střední školy. Příkladem bych uvedla srovnání rozsahu učiva na gymnáziích a středních odborných školách s ekonomickým zaměřením, z jejichž vzdělávacích programů jsem vycházela.

Rámcový vzdělávací program pro střední odborné školy zahrnuje v hodinách předmětu nejčastěji nazývaného jako občanská nauka téma Člověk v lidském společenství. V nich by studenti měli získat vhled do problematiky náboženství a také základů morálky, odpovědnosti a slušnosti (RVP OV 2009, s. 15). Vzhledem k povaze buddhismu jako náboženství lze v tomto případě výuku těchto dvou podtémat propojit. Důležité je zde kvůli odbornému zaměření studentů dbát na praktické využití poznatků v životě a hodiny příliš nenaplňovat teorií. Vhodné by mohlo být spíše nechat více prostoru pro otevřenou debatu a inspiraci.

Na gymnáziích se naskýtá příležitost probírat téma buddhismu více do hloubky. Jedním z hlavních témat Rámcového vzdělávacího programu pro gymnázia v občanském a společenskovědním základu je Úvod do filozofie a religionistiky. Studenti by se zde mimo základní filozofické směry a teorie měli dozvídat také o etice a náboženství a o jejich pozici ve společnosti i v životě jednotlivce (RVP G 2007, s.42). Zde je již na místě uvést buddhismus jako samostatné téma a rozebrat základní myšlenky, na kterých staví.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo především postihnout základní aspekty buddhismu jakožto náboženství i filozofického pojetí světa a popsat jejich vliv na život jednotlivce. Téma je to velmi rozsáhlé a práci by tak pravděpodobně bylo možné rozšířit v mnohých ohledech. Pokusila jsem se však logicky postupovat od zakladatele buddhismu až k samotným praktikám.

Za stěžejní kapitolu by se dala považovat druhá kapitola o historickém vývoji buddhismu, základech učení o buddhistickém pojetí světa a Buddhově první rozpravě, na které vše ostatní navazuje. Jsou zde také vysvětleny pojmy, které se v buddhistické literatuře vyskytují, jako například karma nebo nirvána, a se kterými je důležité se seznámit pro účely dalšího studia. Zajímavá je však také podkapitola o buddhistické morálce a jakým způsobem buddhisté k etice přistupují. Pro budoucí učitele občanské výchovy a společenských věd může být inspirací podkapitola o zařazení buddhismu do výuky.

Osobně považuji téma buddhismu za velmi obohacující nejen pro všeobecný rozhled člověka, ale také pro využití v každodenním životě. Prvním důvodem a zároveň jednou z nejnápadnějších myšlenek, kterou s sebou buddhismus přináší, je střídmy pohled na svět. Buddhismus se nijak nevyhraňuje, neprosazuje radikální názory a dává člověku prostor pro seberealizaci. Buddhistická praxe je především rozvojem jednotlivce skrze vlastní mysl. Jednou z možností, jak takového rozvoje dosáhnout, je meditace, jejímž cílem je rozšíření vnímání, soustředěnost a uvolnění. Právě být schopen najít střední cestu a zklidnit své myšlenky je, dle mého názoru, v moderním světě velmi prospěšné, a proto může být i motivací pro další studium tohoto tématu.

Druhým důvodem, proč je dobré buddhistický způsob života přijmout a proč je jeho atraktivita na vzestupu, je ten, že pomáhá lidem vyrovnávat se se životem a se vším co přináší úplně jiným způsobem, než jak je tomu u spousty dalších náboženství. Hlavní roli zde totiž nehraje víra v nadpřirozeno nebo v zázraky, ale především v sílu moudrosti a porozumění.

Za vůbec nejtrefnější obrazný popis buddhismu na základě literatury, kterou jsem měla možnost prostudovat, považuji přirovnání k medicíně. Tak jako lékař předepíše způsob léčby a pacient se podle něj uzdravuje, fungují i buddhistické zásady – existují způsoby, jak se vymanit z utrpení a je jen na člověku samotném, zda se pro ně rozhodne a bude buddhistické učení následovat.

Prameny a literatura

1. BALADA, Jan. *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia: RVP G*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, c2007. ISBN 978-80-87000-11-3.
2. BONDY, Egon, MACHOVEC, Martin, ed. *Buddha*. 2. opr. a dopl. vyd. Praha: DharmaGaia, 1995, 193 s. ISBN 8085905094.
3. BSTAN-'DZIN-RGYA-MTSHO XIV a Rajiv MEHROTRA. *Mými vlastními slovy: uvedení do mého učení a filozofie*. Vydání druhé. Přeložil Jana NOVOTNÁ. Praha: Euromedia, 2017. ISBN 978-80-7549-561-7.
4. BSTAN-'DZIN-RGYA-MTSHO. *Úvod do buddhismu*. Přeložil Eva ZAHRADNÍČKOVÁ. Praha: Radost, 1990, 41 s. ISBN 8085189046.
5. DHAMMANANDA, K. Sri, G. P. MALALASEKERA, Bhikkhu PIYANANDA, Sasana SOBHANA, Walpola RAHULA a Madihe PANNASIHA. *Buddhismus. [Díl] 3: antologie theravádového buddhismu*. Přeložil Antonín KONEČNÝ. Bratislava: CAD Press, 1992, 188 s. ISBN 8085349205.
6. DHAMMANANDA, K. Sri, Nandadeva WIJESEKERA, G. P. MALALASEKERA, Narada MAHATHERA, U. THITILA a PIYADASSI. *Buddhismus. [Díl] 1: antologie theravádového buddhismu*. Přeložil Antonín KONEČNÝ. Bratislava: CAD Press, 1992, 176 s. ISBN 8085349183.
7. FIŠER, Zbyněk. *Buddha*. Praha: Orbis, 1968, 220 s.
8. HARVEY, Peter. *An introduction to Buddhist ethics: foundations, values, and issues*. New York, NY: Cambridge University Press, 2000, 478 s. ISBN 0521553946.
9. HOWLEY, Adrienne. *Nahý Buddha: jednoduché vysvětlení "nového" starého náboženství*. Přeložil Eva HAUSEROVÁ. Praha: Talpress, 2001, 181 s. ISBN 8071971839.
10. LESTER, Robert C. *Buddhismus: cesta k osvícení*. Přeložil Kateřina KEILOVÁ, autor úvodu Jan FILIPSKÝ. Praha: Prostor, 1997, 202 s. Obzor (Prostor), sv. 8. ISBN 8085190532.
11. LOPEZ, Donald S. *Příběh buddhismu: průvodce dějinami buddhismu a jeho učním*. Třetí vydání. Přeložil Lenka BORECKÁ. Brno: Barrister & Principal, 2012, 365 s. ISBN 978-80-87474-72-3.
12. MENEN, Rajendar. *Mudry a jejich léčivá síla: jóga rukou*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, c2009. ISBN 978-80-7349-199-4.
13. MILTNER, Vladimír a Dušan ZBAVITEL. *Vznik a vývoj buddhismu*. Praha: Vyšehrad, 2001, 373 s. ISBN 8070214104.
14. NYANASATTA, Thera. *Základy buddhismu*. Přeložil Dušan ZBAVITEL. Praha: Alternativa, 1992, 219 s. ISBN 8085993163.

15. NĀRADA, Maha Thera. *Buddha a jeho učení*. Přeložil Josef MARX. Olomouc: Votobia, 1998, 573 s. ISBN 8071983411.
16. NAVRÁTIL, Jiří. *Uvedení do zenu. 2.*, přeprac. vyd. Praha: Avatar, c2004, 223 s. ISBN 8085862581.
17. RICARD, Matthieu. *Umění medítovat*. Praha: Rybka, 2009. ISBN 978-80-87067-59-8.
18. SNELLING, John. *Buddhismus*. Přeložil Zuzana KRULICHOVÁ. Praha: Ikar, 2000, 206 s. ISBN 807202616X.
19. WANGU, Madhu Bazaz. *Buddhismus*. Přeložil Vladimír MILTNER. Praha: Lidové noviny, 1996, 141 s. ISBN 8071061840.
20. WERNER, Karel. *Náboženství jižní a východní Asie*. Brno: Masarykova univerzita, 1995, 215 s. ISBN 802101122X.
21. ZOTZ, Volker. *Buddha*. Přeložil Eva BOSÁKOVÁ. Olomouc: Votobia, 1995, 130 s., [48] s. obr. příl. ISBN 8085885727.

Elektronické zdroje

1. DE SILVA, Swarna. *The Place of Women in Buddhism: A Talk given to the Midlands Buddhist Society (UK) on Sanghamittā Day 1988* [online]. In: . 1988, s. 11 [cit. 2020-03-11]. Dostupné z: http://www.liber-rebil.it/wp-content/uploads/2012/06/Women-in-Buddhism-www.enabling.org_ia_vipassana_DeSilva.pdf
2. O'BRIEN, Barbara. *Buddhist Holidays, 2019–2020*. In: Learn Religions [online]. [cit. 2020-04-09]. Dostupné z: <https://www.learnreligions.com/buddhist-holidays-449918>
3. *Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání 63-51-J/01 Obchodní škola* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2009 [cit. 2020-04-24]. Dostupné z: http://zpd.nuov.cz/RVP_3_vlna/RVP%206351J01%20Obchodni%20skola.pdf
4. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: MŠMT, 2017, 165 s. [cit. 2020-04-24]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/41216/>
5. SAN, Chan Khoon. *Buddhist Pilgrimage* [online]. Selangor Darul Ehsan, Malaysia: Buddha Dharma Education Association, 2001 [cit. 2020-04-09]. ISBN 983-40876-0-8. Dostupné z: http://www.buddhanet.net/pdf_file/buddhistpilgrimage.pdf

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Kamila Krejčí
Katedra:	Katedra společenských věd
Vedoucí práce:	PhDr. Petr Zima Ph.D.
Rok obhajoby:	2020

Název práce:	K některým problémům filosofie buddhismu
Název v angličtině:	About some issues of Buddhist philosophy
Anotace práce:	Tato práce se zabývá základními zásadami buddhismu jako filozofie a náboženství. Popisuje život zakladatele buddhismu Siddhárthy Gautamy a zkušenosti předávané po staletí skrze jeho učení. Důraz je kladen na roli buddhismu v životě jednotlivce a jeho praktikování. Součástí je také kapitola o morálních zásadách buddhismu a závěr práce je věnován nastínění využití buddhismu ve výuce.
Klíčová slova:	Buddhismus, Buddha, Siddhártha Gautama, samsára, karma, čtyři ušlechtilé pravdy, osmidílná stezka, théraváda, mahájána, zen, buddhistické tradice, buddhistická morálka, meditace
Anotace v angličtině:	This thesis deals with the basic principles of Buddhism as a philosophy and religion. It describes the life of the founder of Buddhism Siddhartha Gautama and the experience forwarded for centuries through his teachings. It is focused on the role of Buddhism in the life of individuals and its practice. Part of the thesis is concerned with moral standards connected to Buddhism and the last chapter is dedicated to outlining the use of the topic in teaching practice.
Klíčová slova v angličtině:	Buddhism, Buddha, Siddhartha Gautama, samsara, karma, four noble truths, eightfold path, Theravada, Mahayana, Zen, Buddhist traditions, Buddhist ethics, meditation
Přílohy vázané v práci:	-
Rozsah práce:	48 stran
Jazyk práce:	český