

Otázka: Buddhismus

Předmět: Základy společenských věd

Přidal(a): zofie02

ÚVOD

Jako téma mého referátu jsem si vybrala buddhismus. Práci budu prezentovat v předmětu společenskovedního semináře. Toto téma jsem si vybrala, protože již v hodině společenských věd, kde jsme se o něm zmiňovali v rámci východní filosofie, mě velice zaujalo. Hlavně to, že se nejedná o náboženství. Když jsem slyšela slovo buddhismus, řekla jsem si, ano, to je náboženství a Bohem je zde Buddha. Buddhismus je velice široký pojem, proto jsem se zaměřila hlavně na dnešní možnosti pro vydání se k tomuto směru. Cílem mé práce je tedy objasnit vůbec pojem buddhismus, dozvědět se o čem pojednává, co je jeho podstatou a jak je možné se k tomuto směru dostat blíž v současné době. V první části mé práce zmiňuji ve zkratce historii tohoto učení, jeho zakladatele, dále popisuji Buddhovo učení a základní nauky tohoto směru. Také píší o rozšíření buddhismu, Diamantové cesty na západ a ve zbytku své práce se zabývám dnešním pojetím buddhismu. Píší to z hlediska začátečníka, kdy mě zajímá, jak s meditací můžu vůbec začít. Jak je těžké provádět ji a kde je to možné. Na závěr se dostávám přímo k popisu meditačních center, co nám nabízejí, jak fungují a kde je můžeme nalézt, včetně ČR.

1. Počátek Buddhova učení

Buddha se narodil roku 564 př. n. l. jako Siddhárta Gautama v Kapilavastu, tj. na jižní hranici dnešního Nepálu. Jméno Buddha začal používat až po svém osvícení. Byl z královské rodiny, žil v paláci a přepychu, a podle všeho byl poslední šancí pro svou matku, mít dítě. Siddhárta byl podle jogínů výjimečný, jeho osud závisel na tom, jestli se setká s utrpením světa nebo ne. Pokud se s utrpením setká, vzdá se svého královského postavení a zbaví svět nevědomosti. To však rodiče nechtěli a snažili se tomu zabránit tím, že synovi dali vše, po čem toužil. Měl předurčený skvělý život, kdy by byl silným a dobrým králem a splnil všechna očekávání svých rodičů. Byl však velice zvědavý a chtěl se podívat za zeď paláce. Zde však viděl skutečnost v podobě strasti, chudoby, utrpení. Rozhodl se proto palác opustit a zbavit svět strasti. S utrpením se setkal velmi pozdě, zanechalo to však na něm tak silný dojem, že se rozhodl pátrat po absolutní pravdě, která nemůže být nikde jinde než v naší mysli. Siddhárta se zřekl světa a zmizel do lesů severní Indie. Jediným způsobem, jak se dostat ke svému cíli, bylo zbavit se všech radostí a luxusu. Žil v tvrdých podmínkách, v extrémních případech nejedl a nepil (askeze= odmítání požitků, uskromňování). Vyučovali ho nejlepší učitelé, postupem času předčil všechny z nich, ale stále se nedobral ke svému cíli, nic čemu by mohl plně důvěřovat. Po šesti letech v Indii přišel princ Siddhárta do Bódhgáji. Tam pocítil touhu pomoci všem, kteří to potřebují. Usedl pod strom a meditací se snažil rozvinout svou mysl. K cíli se dobral v den svých třicátých pátých narozenin, propojil prostor a svou vnitřní energii, stal se nadčasovým vševědoucím vědomím, stal se Buddhou (probuzeným). Dospěl ke Čtyřem vznešeným pravdám, které formuloval asi takto: „*Podmíněná existence je utrpením. Utrpení má příčinu. Existuje konec utrpení a existují i cesty, které k tomuto konci vedou.*“

1.1 Čtyři ušlechtilé pravdy

Základem buddhistické nauky (dharma) jsou „Čtyři vznešené pravdy“:

- vznešená pravda o utrpení – všechno v životě je strast
- vznešená pravda o vzniku utrpení – příčinou této strasti je tzv. žízeň po životě (chtivost, tužby)
- vznešená pravda o zániku utrpení – od této žízně se musíme osvobodit, vyléčit se.

Buddha prohlašuje, že konec utrpení a stav absolutní dokonalosti existuje. Všichni, co meditovali a drželi se správných instrukcí, toho alespoň z části dosáhli.

- vznešená pravda o stezce, vedoucí k zániku utrpení – k potlačení žízně a tím k odstranění strastí musíme nastoupit k osmidílné cestě k osvobození, ta se skládá z: stezky pravé víry, pravého myšlení, pravého mluvení, pravého jednání, pravého života,

pravého snažení, pravé bdělosti a pravého soustředění, poté dochází k Nirváně (vysvobození duše, vyvanutí jáství).

2. **Buddhovo učení**

Buddha se obrací se svým učením k lidem, aby je vedl na cestu osvícení, vystupuje pouze jako příkladný člověk. Nevydává se za božího vyslance nebo prostředníka spásy mezi Bohem a lidmi. Buddha není považován za Boha. Podle jeho učení je skutečná podstata myslí plná bohatství a projevuje se jako neohroženost, nepodmíněná radost a všezahrnující láska. Poté Buddha předával své učení a různé meditace dále svým žákům. Jeho učení se dělí do třech skupin. První skupinou je malá cesta- théraváda (Thajsko, Srí Lanka), druhou je velká cesta- mahájána (Nepál, Vietnam) a třetí je Diamantová cesta- vadžrajána (Tibet, Bhútán). Stručně popíši, co je hlavní podstatou každé ze tří cest. Lidé, kteří se vydali cestou théraváda, se zaměřují sami na sebe. Snaží se vyhnout vlastnímu utrpení. Cílem théravády je vysvobození, a to je stupeň na cestě k osvícení. Cesta mahájána klade velký důraz na rozvíjení moudrosti, soucitu a aktivní lásky, které musí být v rovnováze. Diamantová cesta má nejvyšší pohled na Buddhovo učení. Stejně jako u Velké cesty je cílem osvícení, ale oproti ní je Diamantová cesta výrazně rychlejší a náročnější. Při této cestě je nutná maximální identifikace žáka s učitelem, kdy mezi nimi vzniká pevná vazba. Diamantová cesta je nejrozšířenějším Buddhovým učením na Západě. Začala se přenášet v sedmdesátých letech dvacátého století. Do České republiky se dostala v první polovině devadesátých let dvacátého století. V podstatě se nerozšířila jen do islámských zemí.

3. **Buddhismus na Západě**

V každé kultuře si Buddhovo učení nachází svou vlastní formu, která jí nejlépe vyhovuje. Buddhistické metody jsou nadčasové, a proto je možné, aby fungovaly v různých společnostech a dobách. O rozšíření buddhismu Diamantové cesty na Západ se zasloužil Lama (učitel) Ole Nydahl (viz příloha č.1), který byl společně se svou ženou prvním žákem J. S. 16. Karmapa. Po několika letech intenzivního učení je požádal, aby začali přednášet o buddhismu a zakládat meditační centra na Západě. V roce 1972 založil lama Ole se svou manželkou první buddhistická centra. Od té doby jich vzniklo na 600 v padesáti zemích světa. Postupně začal pořádat turné po Evropě, Austrálii a Americe. Od roku 1975 začal budovat centra v zemích sovětského bloku. Rokem 2012 se připomíná 40. výročí buddhismu Diamantové cesty na Západě, o který se zasloužil právě Lama Ole Nydahl se svou manželkou Hannah, která byla překladatelkou a organizátorkou cest lámů do Evropy. Buddhismus Diamantové cesty nabízí

metody a učení Buddhy, přístupné modernímu světu. Zdůrazňuje, že jde hlavně o práci se svou vlastní myslí, důležité je, abychom rozvíjeli a využívali našeho vnitřního bohatství, které mohou objevit všichni a dále je využívat pro dobro druhých. Západní buddhisté se nijak neliší od ostatních, mají vlastní rodiny a zaměstnání. Vedou a spravují meditační centra, kde je možné společně meditovat, vzdělávat se a získávat obecné informace o buddhistických metodách. V některých zemích je buddhismus Diamantové cesty oficiálně uznávaným náboženstvím (např. v Dánsku, Řecku, Rakousku, Polsku, Maďarsku a Rusku).

4. **Buddhismus dnes**

Stále je zde domněnka, že buddhismus je náboženstvím, v kterém se uctívá Buddha. Buddhismus ale není pouze náboženstvím, filozofií či psychologií. Je praktickým učením o tom, jak se věci mají, díky kterému můžeme rozvíjet moudrost, naše užitečné vlastnosti a schopnosti, abychom dokázali pomoci nejen sobě, ale i druhým. Všichni se chceme stát plně rozvinutou lidskou bytostí, jak toho však můžeme dosáhnout? Jednou z možností je využít buddhistická cvičení. Buddha předal různé metody a cvičení pro rozdílné typy lidí. Předal lidem různé soubory rad, jejichž prostřednictvím lze dosáhnout plného rozvoje lidské bytosti.

Nejvýznamnější novodobou osobností buddhismu je právě Lama Ole Nydahl.

Narodil se 19. března 1941 v Dánsku. S buddhismem se poprvé setkal v roce 1968 v Nepálu.

Tam se setkal s Jeho Svátostí 16. Karmapou (hlava školy Karma Kagjü tibetského buddhismu - učí Diamantovou cestu). Studoval 3 roky buddhismus v Himálajích a poté založil Lama Ole se svou manželkou první buddhistická centra. Je plně kvalifikovaným učitelem a mistrem meditace buddhismu Diamantové cesty. Lama Ole pojal učení modernější formou. Klade důraz na zdravý smysl pro humor v lásce i v životě. Zdůrazňuje, že jde hlavně o práci se svou vlastní myslí. Lama Ole Nydahl cestuje dvakrát ročně kolem světa, aby přednášel o buddhismu a vedl meditační kurzy. Pro ty, kteří se chtějí dozvědět více o buddhismu, zvláště o buddhismu Diamantové cesty, mohou navštívit jeho úvodní přednášku. Zde se naučí, jak používat buddhismus v každodenním životě. Na všech přednáškách také Lama Ole Nydahl vede meditaci a na požádání uděluje buddhistické útočiště. Na kurzech jsou různé aspekty buddhismu probírány do větší hloubky. Cena přednášky odpovídá obvyklé ceně vstupenky do kina, přednáška trvá kolem čtyř hodin. Na konci března plánuje navštívit Bratislavu či Budapešť. Plán

jeho návštěv naleznete zde:

<http://www.lama-ole-nydahl.org/pdf/travelplan.pdf>. A co odpověděl Lama Ole Nydahl na otázku: Co znamená Buddhismus v každodenním životě? (viz příloha č. 2).

5. Meditace

Ústředním pilířem je meditace. Ta je velice účinná, obzvláště na úrovni Diamantové cesty. Proto by prakticky zaměřené metody měly být předávány jen za správných podmínek a vždy jen autorizovaným učitelem nebo skupinou praktikující pod jeho vedením. Ke změně nestačí jen intelektuální pochopení, protože naše návykové tendence a určité chování jsou velmi hluboce vžitá. Existují různé typy meditace. Podle buddhismu se dělí na dvě úrovně, buď se zaměřují na každodenní život, tvoří nadhled nad problémy a dělají nás klidnějšími, nebo se jedná o odstranění nevědomí, cílem je tedy osvícení. Buddha proto poskytuje tři pilíře – informace; meditace, které pomohou přeměnit informace na zkušenost; a vysvětlení, jak si informace a zkušenosti získané z meditace trvale udržet. Tři úrovně meditace jsou:

- úroveň vlastního prospěchu
- úroveň altruistů
- úroveň jogínů

5.1 Jak správně medítovat?

Začátky nejsou úplně lehké, je nutné se plně soustředit a nevšímat si myšlenek, které s meditací nemají nic společného. Většinou pomáhá zaměřit se na jeden bod, například na dýchání. Průběh meditace je řízen meditačním textem.

Základní polohou při meditaci je sezení na podložce se zkříženýma nohama. Ruce jsou volně položené na kolenou nebo je můžeme dát do klína. Při tomto posedu musí být rovná záda. Pokud tato poloha někomu nevyhovuje, může sedět na židli. Meditace by měly být prováděny na místech, kde se cítíme příjemně, kde je klid. Délka je individuální. Existují různé typy meditací, např.: meditace Světlo a dech, meditace Duhové světlo nebo meditace Dávání a braní. Nejvíce mě zaujala meditace Světlo a dech, protože je určená pro úplné začátečníky. Poloha by při tomto druhu meditace měla být pohodlná (sed na židli nebo na podložce), ruce jsou položené v klíně tak, aby dlaně směřovaly směrem vzhůru. Pravá dlaň je položena na levé

a palce se lehce dotýkají. Důležité je zklidnit svou mysl a vnímat vzduch, který nadechujeme a vydechujeme nosem. Půl metru před námi vidíme jasné čiré světlo, které vdechujeme. Když se světlo dostane pár centimetrů pod pupek, je rudé. Při vydechování začíná modrat a opět půl metru před námi se mění v jasné. Tento proces se opakuje. Po krátké době se zaměříme na vibrace dechu. Když se nadechujeme, vnímáme slabiku ÓM. Když vidíme rudé světlo, vnímáme vibraci slabiky ÁH a při výdechu HUNG. Takto se to opakuje, dokud se nedostaneme do stavu, kdy nám to je příjemné. Po této meditaci bychom měli vidět svět jako nový. Buddhova učení nabízí praktické poznatky a zkušenosti využitelné pro každodenní život. Tyto metody nejsou závislé na konkrétní kultuře. Ve spojení s meditacemi pomáhají poznat náš vlastní potenciál, rozvíjet vnitřní rovnováhu a klid, zachovávat si zdravý odstup od situací a nalézt trvalé štěstí, které není podmíněné tím, co se zrovna děje.

6. Meditační centra

S buddhismem a meditacemi může začít prakticky kdokoliv. Je ale nutné se alespoň na chvíli odpoutat od materialistického způsobu života. Všechny rady a návody se dají získat v meditačních centrech buddhismu Diamantové cesty, kde se konají přednášky a vedené meditace.

Buddhistická centra jsou vybudována ve více než padesáti zemích světa. Jsou vzájemně propojená, jedná se o tzv. spolupráci. Organizují meditační kurzy, vzájemně se navštěvují a zvou zahraniční učitele. Zakládají si hlavně na přátelství. Smyslem center, je nabízet lidem místo, kde se mohou rozvíjet a učit se.

Evropské centrum buddhismu se nachází v Německu na úpatí jižních Alp. Na tomto místě se scházejí buddhisté z celého světa, účastní se různých setkání, meditačních kurzů, přednáškových víkendů a jiných akcí. Nejvýznamnější kurzy se konají v létě, které vedou lámové z linie Karma Kagjü. Na těchto akcích bývá několikatisícová účast. Centrum bylo založeno za účelem mezinárodního setkávání a transmise nejvyšších učení. Na oficiálních stránkách centra: <http://europe-center.org/cz/>, naleznete plán akcí, kurzů a dozvíte se, jak se můžete zapojit jako začátečník.

6.2 Jak to v centrech chodí

Pro ty, kteří chtějí začít s meditacemi a buddhismem, se konají úvodní přednášky, které většinou trvají dvě hodiny a jsou zakončené patnáctiminutovou meditací. První přednáška je zdarma, cena dalších návštěv se pohybuje okolo 60 Kč. Tato centra nejsou podporována státem, jsou závislá na vlastních prostředcích a dobrovolných členských příspěvcích. Důležité je, aby lidé v centru společně meditovali několikrát týdně půl hodiny až hodinu. V prostoru a nadbytku, který tím vznikne, společně dochází k růstu a věci se stávají celistvými. Všechno ostatní se rozvine samo. V centrech je také místo pro to, aby si každý mohl najít svůj vlastní životní rytmus.

6.3 Buddhismus v ČR

Buddhismus Diamantové cesty se u nás poprvé objevil v sedmdesátých letech dvacátého století díky Lamovi Ole Nydahlovi. Pořádal přednášky v soukromých bytech, ale díky tehdejšímu režimu se buddhismus Diamantové cesty neuchytil. Další, tentokrát úspěšnější snaha o rozšíření tohoto učení se projevila až v roce 1994, kdy měl Lama Ole Nydahl přednášku v pražské Městské knihovně. Krátce na to vzniklo první meditační centrum, a to v Praze. Dnes už je v České republice na 52 meditačních center či skupin (Hradec Králové, Pardubice, Dvůr Králové nad Labem, Nymburk, Praha, Karlovy Vary, Plzeň, České Budějovice, Brno, Olomouc a další...) Protože zájem o buddhismus diamantové cesty rostl, důležitou činností se stalo překládání a vydávání buddhistických knih. Proto v roce 2000 vzniklo nakladatelství Bílý deštník. Mimo to je vydáván časopis Buddhismus dnes. V Česku jsou rozšířené např. školy Karma Kagjü pod duchovním vedením 17. Karmapy Thajeho Dordžeho. Linie Karma Kagjü patří k jedné ze čtyř hlavních škol tibetského buddhismu. Jako linie přímého ústního odkazu klade zvláštní důraz na meditaci a dosažení přímého prožitku mysli získaného díky vedení učitele. Další v ČR rozšířené učení je Dzogchen neboli atijóga patřící do školy Ňingmapa.

6.3.1 Významné přednášky a kurzy

Od roku 1995 vede Lama Ole Nydahl letní meditační kurzy. První se konal v Královéhradeckém kraji, kam přijelo zhruba 600 lidí. Dnes se tyto letní kurzy konají pravidelně každý rok v Těnovicích u Plzně, jejich účast čítá okolo dvou tisíců lidí. Mimo jiné se Lama Ole účastní alespoň jedné veřejné přednášky ročně. Nejvýznamnější návštěvou byl v České republice J. S. 17. Karmapa Thaje Doržje. Veřejná přednáška, které se zúčastnil i bývalý pražský primátor

Pavel Bém, se konala v roce 2007 v pražské T-Mobile Aréně. Ve stejném roce byl buddhismus Diamantové cesty zaregistrován do evidence Ministerstva kultury ČR. O prvním březnovém víkendu se konal již osmý ročník Mezinárodního meditačního kurzu POVRLY. V letošním roce přednášeli dlouhodobí praktikující buddhismu Diamantové cesty, mezinárodní učitelé Karol Sleczek (PL) a Frank Huhn (GE/HU). Na programu byly přednášky o buddhismu, buddhovské podstatě a významu sanghy, meditace, vysvětlení meditačních praxí a bohatá večerní zábava. Každý měsíc se koná mnoho přednášek a kurzů v meditačních centrech po celé ČR, kterých se můžete zúčastnit, plán akcí naleznete zde <http://bdc.cz/kalendar-akci/> (viz příloha č. 3)

Závěr

Zpracování tohoto referátu mi přineslo mnoho nových vědomostí. Ve své práci jsem stručně popsala historii, základní informace o buddhismu a poté psala hlavně o současné situaci a možnostech, jak se k buddhismu přiblížit. Objasnila jsem si pojem slova buddhismus. Uvědomila jsem si, že se opravdu nejedná o víru v jednoho Boha, jako je tomu např. u křesťanů, ale člověk zde pracuje hlavně se svou myslí a se sebou samým, aby došel k osvícení. Myslím si, že v dnešní době je důležité umět se odpoutat od materialistického způsobu života. Každý si najde svou vlastní cestu, jak si od každodenního shonu odpočinout, a jednou z nich může být právě meditace. Dle mého názoru nabízí buddhismus modernímu světu mnoho výhod. Novodobý výklad Buddhova života a učení ukazuje jeho humanitu a racionální přístup k problémům lidského utrpení. Myslím si, že Buddhovo učení řeší i současné sociální a etické problémy. V buddhistickém učení můžeme nalézt řešení mnohých otázek i problémů současnosti. Buddhisté tvrdí, že jejich náboženství se může stát dobrou základnou pro opravdu demokratickou společnost, ba i celosvětový mír. Byla jsem překvapená, kolik meditačních center je v České Republice. Líbí se mi, jak spolu centra dokážou spolupracovat a jaká tu dnes existuje komunita. Všechna centra mají své vlastní webové stránky a jsou rádi za nové členy, kteří se pro buddhismus rozhodli.

Zdroje:

Literární zdroje:

PROCHÁZKA, Leopold. *Buddhismus světovým názorem, morálkou a náboženstvím*, 1.vyd. Praha Fr. Borový, 1928, 210s., ISBN: 308705

Internetové zdroje:

<http://www.vira.cz/Texty/Knihovna/Buddhismus.html>

<http://www.buddhismus.cz/>

<http://europe-center.org/cz/>

Úvod

Buddhismus dnes

Buddha a jeho učení

Buddhismus na Západě

Meditace

<http://bdc.cz/meditacni-centra/>

<http://www.buddhismusdnes.cz/>

Příloha číslo 1: Lama Ole Nydahl

Úvod

Příloha číslo 2: Co znamená být buddhistou v každodenním životě?

Buddhismus v každodenním životě znamená dělat to, co máme před nosem. Děláme to nejlepší, co můžeme, a uvědomujeme si: „Mám útočiště, mám něco, na čem mohu stavět.“ Díky tomu máme trochu víc odvahy a nadbytku - a pak se snažíme podle svých schopností chovat se jako Buddha. Můžeme dělat vše, co dělají ostatní. Nevybočujeme, nechováme se exoticky nebo podivně. Zvládáme svůj život a současně meditujeme, abychom jen nezestárli, ale i zmoudřeli. Zároveň se snažíme dělat pro druhé tolik, kolik můžeme. Udržujeme pohled, že všichni jsou Buddhové, kteří to jen nerozeznali. Udržujeme prožitek soucitu a moudrosti v takové rovnováze, jak je to možné. A udržujeme úroveň jednání a snažíme se škodit co nejméně. Je moudré přijímat každý den útočiště.

Časté otázky