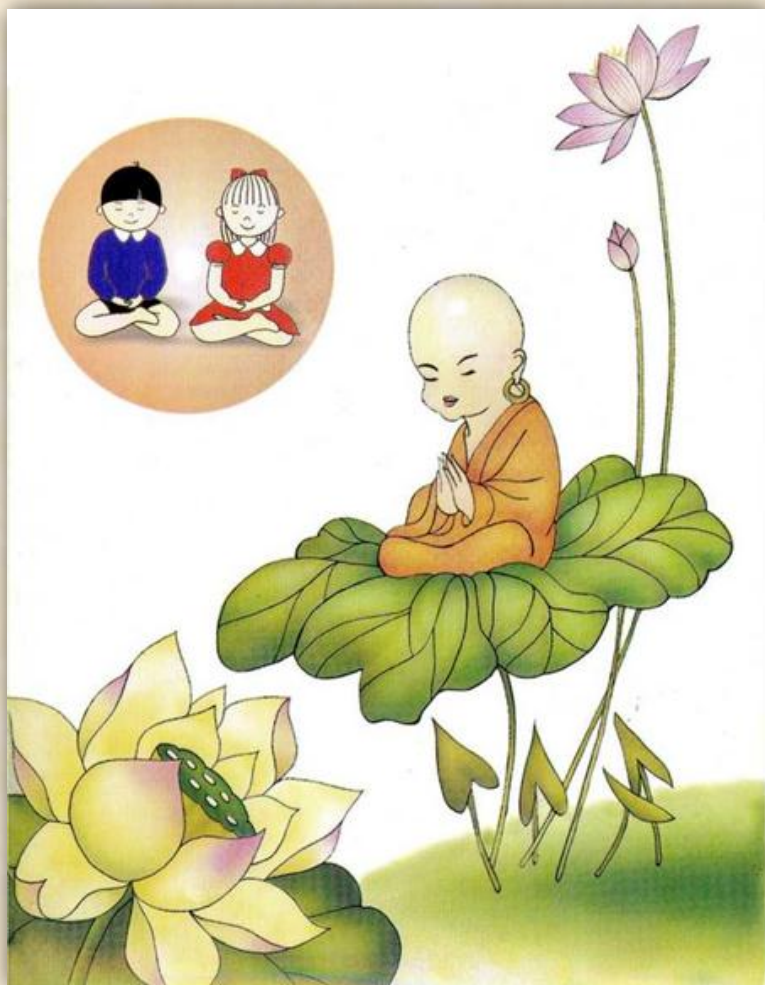


## Jak podpořit spirituální vývoj ve svém životě



Lotus vyrůstá z bahna, ale jeho květ zůstane přirozený, špinavým bahnem i stojatými vodami nedotčený a neposkvřněný. Stejně tak ctnostným a čistým způsobem života se může člověk z lidské lůzy povznést a stát se arahantem.

Většina z vás se považuje za buddhisty, někteří s několikaletou praxí. Co ale slovo – *buddhista* znamená? Jaký smysl pro mě má žít pravý spirituální život? Mám Buddhovo učení, meditace spíše jako hobby, příležitost se občas sejit s přáteli a jednou za rok jet někde na meditační retreat? Když se stanu buddhistou znamená to, že patřím k nějakému náboženství? Jaký je vůbec můj vztah k spirituálnímu životu? Jaké jsou moje priority v životě a jak a s kým trávím svůj volný čas?

Spirituální život je jako potrava, která je pro náš život stejně důležitá jako životní potřeby našeho těla. V zemi, ve které převládají ateisté nad věřícími, není ale snadné pochopit, jakým přínosem pro člověka spirituální (duchovní) život je. Proto lidé, kteří mají náboženství a víru, jsou v tomto ohledu bohatší a jejich přístup k praxi snazší.

Buddhovo učení je cesta, která určuje náš směr života a dává mu smysl. Jsou to duchovní hodnoty, které přinášejí skutečnou krásu, barvy a vůně pro lidský život. Bez duchovních hodnot je lidský život jako květinový strom bez květů! Jste laici, žijete ve světě plném nástrah a povinností, přesto ale můžete vést spirituální život.

Pojďte moji milí přátelé si uvědomit přirozenost a krásu života. Přejděte přes oceán temnoty a nevědomosti a dosáhněte světla pravdy – *nibbānu*.

## KAŽDÝ DEN RÁNO:

1) Zapalte Buddhovi svíčky, dejte mu vonnou tyčinku a čerstvé květiny. 5 až 10 minut recitujte.

2) Přijměte (*pañca sīla*) 5 základních morálních rozhodnutí s plným porozuměním. Morální příkazy jsou základem spirituálního (duchovního) života. Není možný spirituální pokrok bez pevných základů morálky.

3) 30 až 60 minut meditujte. Meditace je jádrem spirituálního života. Není možné realizovat konečnou pravdu bez pravidelné a správné meditace. Čím je slunce pro květiny, tím je meditace pro mysl.

4) 5 až 10 minut věnujte meditaci *mettā*. Láska je blažená, láska sjednocuje, láska povznáší a láska léčí jednu z největších zhoubných nemocí, nenávisť. Rozvíjejte čistou a přirozenou lásku ke všem bytostem. Dávejte lásku, žijte v lásce, vyplňte své srdce soucitnou láskou. Láska je lékem na všechny neduhy života. Když je vaše srdce plné lásky, svět je také plný lásky. Vyzařujte oslnivé světlo lásky do všech směrů, na všechny bytosti a neomezeně.

## BĚHEM DNE:

Přečtěte si alespoň jednu *suttu* – Buddhovu rozpravu Studium Buddhových rozprav je jako pustit do naší mysli vítr, který odvěje neprospěšné stavy mysli a myšlenky. Mít správný názor a pochopení je první článek osmičlenné stezky. Bez opouštění nesprávných názorů není možné pokročit na cestě.

## KAŽDÝ DEN VEČER:

1) Než půjdete spát, meditujte po dobu 30 minut.

2) 15 minut věnujte reflexi a hodnocení dne – doznejte si neprospěšné a radujte se z prospěšné *kammy*, tj. dobrých činností prováděných během dne. 5 minut reflektujte o pěti realitách života (stárnutí, nemoc, umírání, rozpad věcí, které jsou pomíjivé, zánik toho, co podléhá zániku). Reflektujte, kterou z kvalit nutných pro vývoj mysli máte nejslabší a zaměřte se na způsob, jak ji podpořit.

3) 10 minut věnujte meditaci *mettā*. Meditace *mettā* nejen posiluje lásku ve vašem srdci a dělá z vás vznešenější bytost, zároveň ale rozpouští vaše strachy, obavy a úzkosti. Mizí noční můry, neklid, nejistota a výčitky. Váš spánek je kvalitnější a beze snů.

## TÝDNĚ:

1) Účastněte se Dhamma přednesu nebo poslech audio přednášky od vybraného učitele.

2) Zapojte se v meditačních skupinách do diskusí o Dhammě. Buddha řekl: "*Včasný poslech výkladu Dhammy a účast v diskusích o Dhammě přináší velké požehnání.*"

3) Stýkejte se s dobrými a ušlechtilými přáteli, kteří vás posouvají kupředu, nikoli strhávají zpět. S takovými přáteli opouštíte co je nedovedné a rozvíjíte co je dovedné. „*Ušlechtilý přítel je ten, kdo pomůže, kdo je přítelem stejně ve štěstí jako v neštěstí, kdo ukazuje k dobrému, kdo má soucit.*“

### **MĚSÍČNĚ:**

Žijte hodnotnější spirituální život:

- 1) Účastněte se celodenní meditační praxe.
- 2) Dodržujte 8 etických rozhodnutí za *uposatha*, tj. úplňku.

### **ROČNĚ:**

Žijte svatější a bohatší spirituální život tím, že se zúčastníte jednoho nebo dvou 14-ti denních intenzivních meditačních ústraní.

Jak budete dosahovat většího pokroku v meditační praxi, měli byste se snažit jí o to víc věnovat více času. Následujte Ušlechtilou osmičlennou stezku a rozvíjejte deset *pāramī* – dokonalostí, základních požadavků k dosažení *nibānny*, krok za krokem, kousek po kousku, den za dnem.

### **ZA ÚPLŇKU:**

Dny úplňku jsou velmi speciální pro hledače pravdy a milovníky klidu. Snažte se sedět delší dobu v meditaci. Snažte se vážně dodržovat 8 etických rozhodnutí. Snažte se jíst jen jedno jídlo. Zkuste darovat peníze na charitu, které byste utratili ten den v kuchyni.

### **DOBROČINNOST:**

Praxe (*dāny*) štědrosti je důležitým aspektem spirituálního života. Pokuste se dát 5 až 10 procent svého příjmu pro blaho chudých, nemocných, starších osob, sirotků, postižených a další trpících. Všechny bytosti jsou na sobě navzájem závislé. Všechny

bytosti jsou nějakým způsobem spřízněny s druhými. Vaše výdělků závisí na druhých, bez ohledu na to, jak tvrdě pracujete a jak poctivě si vyděláte peníze.

### **SVATÁ POUŤ:**

Co je důležité pro všechny, kteří hledají pravdu a milovníky klidu, je pouť do posvátných míst. Tato místa jsou příznivější pro spirituální život. Navštivte je tolikrát, kolikrát je to možné. Měli byste tak učinit pod vedením zkušeného učitele, který má dobrou předchozí přípravu a plné pochopení významu svaté pouti.

### **PODPORA SAŇGHY:**

Snažte se podporovat členy SaŇghy. Vznešená SaŇgha nám dochovala vzácné učení osvícených mistrů. Zajištění materiálních potřeb mnichů a mnišek je zcela závislé na velkorysých darech a podpoře laických stoupenců.

### **ČAS JE DRAHÝ:**

Pokuste se omezit pomlouvání, sledování televizních programů a neesenční čtení. Snažte se rozvíjet zvyk číst *Dhamma* knihy. Neztrácejte drahocenný čas. Co nejlépe využijte zbývající čas, který ve svém životě máte. Není času nazbyt, smrt se blíží blíží a blíží. Tikání hodin nám připomíná blížící se stopy smrti! Ušetřete čas pro svůj spirituální život.

### **PRÁCE JE VZDÁNÍ ÚCTY:**

Provádějte své povinnosti v rámci plnění deseti *pāramī* - dokonalostí. Vezměte si svou práci jako uctívání Trojího Klenotu. Vaše denní povinnosti by měly být výrazem vaší pravé lásky a



respektu k druhým. Trénujte při práci bdělou pozornost a práce se tak stane smysluplnější a přínosnější pro váš spirituální život.

### **SOUCIT V AKCI:**

Služba druhým přináší navenek, co jev člověku. Rozšiřuje srdce a zvětšuje vaše vize. Naplňuje nás radostí. To podporuje jednotu. Člověk by měl být členem nějaké skupiny provozující sociální služby. Lidský život je určen pro službu druhým. Bez ohledu na talent jednotlivce by služba měla být věnována lidstvu, ve prospěch všech živých bytostí. Tam leží plnění soucitu.

Kdykoliv nastanou katastrofy, jako jsou zemětřesení, povodně, atd., zkuste vystoupit a připojit se k humanitární kampani s pocitem soucitu a sympatie. Zbavte se nenávisti, milujte všechny, pomáhejte všem a pociťujte jednotu se vším.

### **VZÁCNÁ PŘÍLEŽITOST:**

Sebeklam by mohl být ještě horší, pokud bychom nevyužili vzácného daru lidského života pro meditaci a pro realizaci pravdy. Je tak velmi těžké získat dobrý lidský život a je tak snadné ho zničit nevyužitím okamžiku. Využijte všech výhod tohoto vzácného lidského zrození. Probudte se! Věnujte se víc praxi a intenzivní meditaci. Udělejte si svůj spirituální život součástí vašeho každodenního života, stejně tak jako potřebu jíst, pít a dýchat. Uhasťte všechny nečistoty mysli a dosáhněte oslnivého prozření pravdy skrze meditaci. Uhasťte věčnou žízeň po smyslových požitcích, která je spalující a neuspokojivá. Přineste do svého srdce více lásky, klidu a míru. Jen pravidelná meditace a čistá mysl může přinést skutečné štěstí. Tak tedy neváhejte! Neodkládejte tuto vzácnou příležitost a neplýtvajte svým drahocenným časem.

Co je třeba pro vás udělat, již bylo provedeno ze soucitu láskyplného Mistra, velkým soucitným Buddhou, který se uchází o vaše blaho a má pro vás soucit. Zde jsou možnosti učít se a rozvíjet meditaci, moji milí přátelé! Neváhejte, jinak byste později mohli litovat.

### **ODMĚNA VAŠEHO SPIRITUÁLNÍHO ŽIVOTA:**

Budete žít v míru a harmonii tady a teď a budete vytvářet mír a harmonii pro ostatní. Budete chráněni před veškerou škodou a nebezpečím. Lidé Vás budou milovat a podporovat. Zemřete poklidně, bez lítosti a strachu. Pokud nechcete dosáhnout plného osvobození v tomto životě, dočkáte se znovuzrození ve vyšší a šťastnější říši existence.

To je z lásky a soucitu mé poselství pro vás.

Bhikkhunī Visuddhi

*„Sabbe sattā bhavantu sukhitattā –  
Ať jsou všechny bytosti šťastny!“*



Zdroj: bh. Saṅghasena, Mahābodhi International Meditation Centre (MIMC)