

Výtah z veřejné přednášky J.S. Dalajlámy v Praze,

pronesené 3.7.2002

Bratři a sestry, jsem velmi šťasten, že se s vámi mohu opět setkat... Když jsem vaši zemi navštívil poprvé, bylo to krátce poté, co jste získali svobodu a skutečnou nezávislost, a já jsem měl tehdy příležitost sdílet s vámi vaše nadšení. Samozřejmě po nadšení přichází vlastní proces transformace, který není snadný. Je to dlouhá cesta, a i když počáteční nadšení opadne, je nutné si zachovat vizi toho, kam směřujeme. Mám za to, že Česká republika to nakonec dokáže a nezíská pouze svobodu a prosperitu, ale také se tu podaří rozvinout pozitivní lidské hodnoty, a tak uskutečnit skutečně lidskou společnost.

Já jsem obyčejný člověk a kromě toho také buddhistický mnich. Jako buddhistický mnich mám jednu hlavní praxi, a tou je rozvíjení altruistické mysli. Když už jednou žijme, je důležité, aby náš život byl smysluplný. Co to znamená smysluplný život? Je to život, prožitý šťastně a s radostí. A jak toho dosáhnout? Samozřejmě je tu celá řada faktorů, ale tím nejdůležitějším je vnitřní klid a duševní rovnováha. A čím více je v naší mysli altruismu, tím hlubší je náš vnitřní klid a spokojenost. Jakožto praktikující buddhista cítím velkou zodpovědnost dělit se o toto poznání s druhými. Proto kamkoliv přijdu, snažím se přispět k šíření lidských hodnot, a proto je i dnes naším tématem význam soucítění v dnešním světě.

Co je soucítění? Někdy si můžeme myslet, že je to jakási útrpnost s někým, kdo je na tom hůř než my, a nám je ho proto líto a máme přitom pocit nadřazenosti. To ale není skutečné soucítění. Jindy si můžeme myslet, že soucítění můžeme pociťovat pouze ke svým blízkým. To ale není upřímné soucítění proto, že je v něm příměs připoutanosti. Není nestranné, protože rozlišuje na přátele a nepřátele. Naproti tomu opravdové soucítění, opravdovou starost o druhé, nemáme jen proto, že pro nás něco udělali nebo pro nás mnoho znamenají. Skutečná laskavost k druhým pramení z pochopení toho, že druzí jsou stejní jako já, že stejně jako já touží po štěstí a chtějí se zbavit utrpení. A že všichni máme stejné právo toho dosáhnout. Takovéto soucítění a laskavost jsou nestranné a zahrnují tak i naše nepřátele. I když je k nám někdo vysloveně zlý nebo nepřátelský, nevadí, protože zůstává lidskou bytostí s právem zbavit se utrpení.

A k čemu nám je soucítění dobré? Můžeme hovořit o třech úrovních užitku. O té první jsem se již zmínil. Soucítění je klíčem k vnitřnímu klidu, přináší nám více sebedůvěry a stability, a díky nim pociťujeme méně strachu. Proto jsme otevřenější a snáz se nám komunikuje s druhými. Druhou úrovní je to, že se skrze soucítění zklidní naše mysl a zlepší naše zdraví. V současné době i lékaři přicházejí na to, že klidná mysl je důležitá pro úspěšnou léčbu. Na třetí úrovni je soucítění základem pro šťastnou rodinu a šťastnou společnost.

Někdo by si mohl pomyslet: "Všechna náboženství hovoří o lásce a soucítění, takže to jsou jakási náboženská témata. Ale mně náboženství nic neříká, tak proč bych se měl zabývat soucítěním?" Je pravda, že všechna náboženství vyzdvihují hodnoty jako soucítění, lásku a schopnost odpouštět. V první řadě jsou to ale základní lidské hodnoty, a náboženství je jeden z nástrojů k jejich posílení. Všechny náboženské a filosofické představy, jako je stvořitel, karma nebo přerozování, jsou tu od toho, aby nám pomohly posílit tyto základní lidské vlastnosti. Mám za to, že náboženství a základní lidské hodnoty jsou dvě oddělené věci. Lidská laskavost a soucítění jsou s námi po celý život. Už ve chvíli, kdy se narodíme, bychom stěží mohli přežít bez laskavé péče druhých. A stejně tak, když jsme staří a nemocní, když umíráme, jsou pro nás laskavost a soucítění druhých důležité. S náboženstvím je to jinak. Když se narodíme, nemáme o něm ani ponětí. Znáám spoustu lidí, kteří jsou opravdu laskaví a přitom jsou nevěřící. A z toho usuzuji, že náboženství a základní lidské hodnoty jsou dvě

různé věci. Náboženství je dobré, ale i bez něj se dá žít šťastný život. Bez základních lidských vlastností však šťastný lidský život není možný. Když někdo o náboženství nic neví, není to problém, neměl by ale přehlížet základní lidské hodnoty. Pokud se někdo zabývá náboženstvím, ale zanedbává základní lidské hodnoty, bude nešťastný. Bude vždycky cítit strach, bude podezřívavý a bude ovládán negativními emocemi. Tak si zkazí své zdraví i své vztahy s přáteli a to, že popírá základní lidské hodnoty, mu nakonec zničí život.

Mám za to, že hlavním rysem, kterým se člověk liší od ostatních savců, je jeho inteligence. A díky ní jsou potřeby nás lidí ve srovnání s ostatními zvířaty, která žijí velmi prostě, bezmezná. Aby lidé všechny své potřeby naplnili, věnují se všemožným aktivitám: ekonomice, politice, vzdělávání, péči o zdraví. To, zda tyto aktivity opravdu přinesou lidstvu něco dobrého, závisí na jejich motivaci. S nedostatkem dobré motivace mohou naopak přinést více problémů. Podívejme se například na náboženství, které je tu od toho, aby lidem pomáhalo a přitom samo nyní způsobuje problémy. Stejně tak je to s ekonomikou nebo s právem. Právo nám má zaručovat spravedlnost a rovnoprávnost, ale když mu schází správná motivace, vede to k tomu, že jsou lidé chudí a lidé bohatí, lidé, kteří trpí, že je tu spousta korupce a skandálů. Čím soucitnější je motivace, tím prospěšnější je aktivita. Například učitel s dobrou motivací může svým žákům dát mnoho dobrého. Když někdo vydělává peníze s upřímnou motivací, mohou tyto peníze být užitečné, a navíc si tento člověk nepokazí pověst. Když ale dobrá motivace schází, tak i vydělané peníze způsobí více problémů a ztrátu pověsti. A můžeme dokonce uvést i příklad války. Pokud si v situaci, kdy není jiná možnost než použít sílu, zachováme soucitnou motivaci, omezí se tak i ničivé následky. A naopak, pokud schází úcta k životům druhých, budou i ničivé následky větší. Tak vidíme, že na každé aktivitě je nejdůležitější její motivace.

Nebo jiný příklad, kterým je vztah matky a dítěte. Je to vztah velice blízký, ze strany matky je tu starostlivost a péče, a ze strany dítěte zase potřeba péče, což je dáno už biologicky. Je proto přirozené, že vztah mezi matkou a dítětem by měl být velmi blízký a hezký. Bohužel ale existují příklady, kdy tomu tak není z důvodu chybějící lidské laskavosti. Dalším příkladem je manželství. Lidé vstupují do manželství proto, aby spolu žili šťastný život, ale když tu není laskavost, i manželství se často stává zdrojem problémů.

Otázka zní: je možné lidskou laskavost a soucítění vědomě rozvíjet? Nepochybně ano. Když se budeme snažit, povede to k opravdovému rozvinutí naší laskavosti. Jsem totiž přesvědčen, a dokonce to již tvrdí i někteří vědci, že laskavost je základní lidskou přirozeností. Agresivita je tu také, ale není základní, laskavost převažuje. Tam, kde vládne laskavost, se cítíme lépe a zdravěji, naproti tomu tam, kde lidská laskavost chybí, je i fyzický rozvoj ztížený. Kdo má v mysli neustále hněv, strach, žárlivost a jiné negativní emoce, trpí i tělesně: špatně spí, špatně tráví, a podlamuje si tak vlastní zdraví.

Ještě je třeba vyjasnit, co odlišuje dobrou a špatnou motivaci, pozitivní a negativní emoce. Dobrá motivace a pozitivní emoce jsou ty, které vedou ke štěstí, a špatné naopak ty, které vedou k utrpení.

Všichni samozřejmě víme, jak na nás působí prostředí. Je to tím, že jsme jím neustále obklopeni, a tím se stává zažitým a mění nás. Stejně tak je to s myšlenkami. Skrze postupné osvojování nás mohou ovlivnit. A takto lze také cvičit mysl. Je třeba přemýšlet o významu soucítění, stále znovu, znovu a znovu. A také o negativních důsledcích nedostatku laskavosti. Musíme to dělat tak dlouho, dokud nevyvstane jasné pochopení a ocenění v tom smyslu, že budeme rozvíjet to pozitivní, a toho negativního, jako je hněv, se vyvarujeme. Takto je možné mysl skutečně změnit. Tato metoda je opravdu účinná. Nikoliv modlitba nebo meditace, kdy máme zavřené oči a nemyslíme na nic. Je třeba používat vlastní inteligenci, a na základě svých zkušeností a zkušeností svého okolí rozpoznat, že tyto hodnoty jsou dobré a užitečné, a

proto je rozvíjíme. A zároveň si uvědomíme škodlivost negativních emocí, a budeme se jich proto zříkat. A tak se postupně časem dostaví změna. Jde o to umět lidskou inteligenci používat správně, a dojít tak k přesvědčení, které může transformovat naši mysl. Otázkou samozřejmě je, zda nám o to jde či nikoliv. Ale pokud ano, skrze dostatečné úsilí je to možné.

Jsem přesvědčen, že každý z nás v sobě má semínko soucítění. Jde jen o to si to uvědomit, použít je a nechat je růst. Ač je moje zkušenost omezená, je lepší než žádná. Dovoluje mi prohlásit, že mysl je možné změnit. A když mysl budeme rozvíjet správným způsobem, můžeme dosáhnout maximálního účinku.

Naše soucítění není samo ještě zárukou toho, že ti ostatní budou skutečně šťastní. To záleží do značné míry na nich. Jisté však je, že projevené soucítění má okamžitý účinek na nás samé. Staneme se klidnějšími a šťastnějšími, a tak i když nás potká nějaká obtížná situace, snadněji se s ní vypořádáme.

Z angličtiny přeloženo překladatelskou skupinou KTC, 2002.

Veřejnou přednášku Jeho Svatosti dalajlámy z roku 2000 vydalo pod názvem Jeho Svatost dalajláma v Praze - Etika nového tisíciletí. nakladatelství 108publishing při buddhistickém centru KTC Praha. Další informace: www.kagyuu.cz

Záznam přednášky z roku 2000 je také k dispozici na videokazetě, další informace viz www.lungta.cz