



Cortland Dahl

s předmluvou Yongey Mingyur Rinpočeho

Průvodce buddhistickou meditací

Cesta vědomí, soucitu
a moudrosti



Alferia



Cortland Dahl

Průvodce buddhistickou meditací

Cesta vědomí, soucitu
a moudrosti



 Alferia

A meditator's guide to Buddhism: The path of awareness, compassion,
and wisdom

© 2024 by Cortland Dahl

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boulder,
CO, USA.

Translation © Šimon Grimmich, 2025

Cover illustration © Michaela Klírová, 2025

Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2025

ISBN 978-80-271-5781-5

OBSAH

PŘEDMLUVA	11
ÚVOD <i>Nový způsob života</i>	15
Věk úzkosti	16
1 Lidská tradice	21
Cesta odříkání	26
Tradice přímé zkušenosti	31
Střední cesta: od sebezdokonalování k sebeobjevování	33
Rozvinutí bohatého vnitřního života	40
Učenec, jógin a hospodář	42
Čtvrtý model	45
2 Návrat domů	47
Čtyři ušlechtilé pravdy	51
První ušlechtilá pravda	56
Druhá ušlechtilá pravda	61
Třetí ušlechtilá pravda	65
Čtvrtá ušlechtilá pravda	69
<i>Pravý náhled</i>	72
<i>Pravá motivace</i>	73
<i>Pravá řeč</i>	74
<i>Pravé jednání</i>	75

<i>Pravé živobytí</i>	75
<i>Pravé snažení</i>	76
<i>Pravá bdělost</i>	77
<i>Pravé soustředění</i>	78
Jiskra potenciálu	79

3 Překonání řeky utrpení

Tři jány	85
Cesta buddhistické meditace	90
Klíčové body pro meditaci	93
<i>Držení těla</i>	93
<i>Oči</i>	94
<i>Dech</i>	94
<i>Doba a trvání</i>	94

4 Základní vůz

NALEZENÍ ÚTOČIŠTĚ PŘED UTRPENÍM SAMSÁRY	99
Přijetí útočiště: brána k základnímu vozu	101
Hledání na špatných místech	107
Opouštění způsobu myšlení zaměřeného na rychlá řešení	109
Náhled základního vozu: dynamické já	111
Ne-já, nestálost a vzájemná závislost	114
Meditace v základním vozu: sklenice kolem svíčky	118
Klid a jasnost	122
Uplatňování: ahimsá – cesta nenásilí	125
Završení: arhat a nirvána	130

5 Velký vůz

ROZŠIŘOVÁNÍ KRUHU	133
Slib bódhisattvy: brána k mahájáně	135
Mahájánový náhled: buddhovská přirozenost	143
Prázdnota: otevřený prostor a nekonečný potenciál	145
Meditace: ku prospěchu ostatních	150
Uplatňování: šest páramit	159
Završení: nacházení nirvány v samsáře	163

6 Vůz vadžry

JSME JIŽ PROBUZENÍ	165
Náhled: završení je cesta	172
Zplnomocnění: brána k vadžrajáně	176
Princip gurua	179
Meditace: stádia rozvoje a dovršení	186
Stádium rozvoje	187
Stádium konceptuálního dovršení	191
Mahámudrá a dzogchen: nekonceptuální stádium dovršení	195
Uplatňování: žít přirozeně a spontánně	199
Završení: nacházíme domov v čistém vědomí	201

7 Kráčet po cestě

Klíčová poučení	206
Rituály a liturgie	209

Praxe v meditačním ústraní	214
Zkušenost a uskutečnění	216
Mraky na obloze	221
Život jógina-hospodáře	224
 DOSLOV <i>Dlouhodobé hledisko</i>	 229
 PODĚKOVÁNÍ	 235
SLOVNÍČEK	239
KNIHY, KTERÉ MÁM RÁD	249
BIBLIOGRAFIE CORTLANDA DAHLA	253
O ORGANIZACI TERGAR INTERNATIONAL	255
O AUTOROVÍ	257
DOSLOV K ČESKÉMU VYDÁNÍ	259
PODĚKOVÁNÍ A POZNÁMKA PŘEKLADATELE	262

*Tato kniha je věnována Buddhovi
a nesčetským probuzeným učitelům,
kteří šli v jeho stopách.*

PŘEDMLUVA

Představte si, že vyrůstáte v krásné vesnici uprostřed údolí Himálají. Poblíž se nachází ledovcový potok a jezero, malé domky obklopují divoké květiny a zahrádky, po kterých se volně potulují krávy, jaci a psi. Takové bylo moje dětství, které jsem trávil s pečující rodinou a s přáteli. Většina lidí by si myslela, že je to ideální místo pro dospívání. Hrozivé mraky a bouře, které údolím procházely, mi však působily úzkost a záchvaty paniky. Většinu dětství jsem prožil ve strachu. Pocházím z rodiny meditujících, takže představa meditace se mi líbila, byl jsem však trochu líný. Po nějaké době, kdy jsem s tím bojoval, jsem sebral dostatek odvahy a požádal matku, zda by mého otce, velkého mistra, nepožádala o svolení, abych se u něj mohl formálně učit. Souhlasil a následující tři roky mě učil mnoha meditačním technikám, abych získal vlastní zkušenost. Dozvěděl jsem se o buddhistických principech a myšlenkách, jako je prázdnota, vzájemná závislost a také to, že všichni máme buddhovskou přirozenost. Přestože to všechno bylo užitečné, nebylo mi jasné, jak spolu tato učení souvisejí a jak bych je mohl ve svém životě použít.

Když mi bylo jedenáct let, poslali mě do kláštera Šerab Ling v severní Indii, klášterního sídla Tai Situ Rinpočeho. Tam jsem pod vedením Saldže Rinpočeho a dalších mistrů studoval tři jány nebo-li tři vozy. Jedná se o tři různé přístupy k buddhistické praxi, které nabízejí praktické metody zkoumání a transformace našeho vnitřního světa, včetně našich myšlenek, emocí, a dokonce i samotného vědomí. Dohromady mi tento rámec nakonec umožnil spřátelit se

se svými myšlenkami a emocemi, zejména s úzkostí a panikou. Jakmile jsem nahlédl, jak do sebe všechny tři jány zapadají, začal jsem chápat potenciál vnitřní svobody a štěstí, který v sobě skrývají – věřím, že je to něco, co bychom chtěli zakusit všichni.

V Tibetu se tento rámeček tří ján používá již více než tisíc let jako určitá mapa na cestě probuzení. Tři jány nám mohou pomoci zvládnout mnohé výzvy, se kterými se potýkáme, a dokonce změnit náš pohled na svět. Mně a bezpočtu dalších lidí jány poskytují postupný proces, jak jemně rozpouštět návykové vzorce, které zamlžují rozpoznání vlastní pravé přirozenosti. Prolomením těchto vzorců nespokojenosti a utrpení se naše prožívání transformuje. Dohromady jsou cestou ke skutečnému a nepochybnému poznání našeho vrozeného základního dobra.

Cortland Dahl v této knize tři jány a jejich význam srozumitelně představuje. Proplétá příběh Siddhárthy Gautamy (Buddhy naší doby) a své osobní zkušenosti a s lehkostí zkoumá nejzásadnější učení buddhistické filosofie. Využívá také jedinečných tibetských nauk a meditačních technik, které se vyvíjely po staletí, a zdůrazňuje, že jejich jádrem je bdělé vědomí, soucit a moudrost.

Tato kniha je průvodcem, který vede vlastní zkušeností a který začíná zkoumáním čtyř ušlechtilých pravd, aby vám pomohl uvědomit si lidské utrpení, jeho příčiny a způsoby, jak je zmírňovat. Na praktických příkladech Cortland jasně a s nadhledem přibližuje tři jány a dělí se o to, jak toto učení můžeme uplatnit ve svém vlastním životě. Zve nás k cestě sebeobjevování, k tomu, abychom prozkoumali lidské vzorce neustálého ulpívání a nespokojenosti, svou závislost na dělání a sklon dívat se do budoucnosti, místo abychom si užívali bohatství přítomného okamžiku. S vřelostí a humorem

nám připomíná, že mysl obrácená směrem ven je ztracená a zmatená a že pouze obrácením dovnitř můžeme skutečně nalézt klid a spokojenost.

Cortland strávil desítky let studiím a získáváním zkušeností se vším, o čem zde píše. Je badatelem a překladatelem z tibetštiny, hluboce však pronikl i do linie zkušenosti tibetského buddhismu. Téměř deset let žil v Nepálu a Indii, kde trávil čas v ústraní a studoval tradiční tibetské nauky o meditaci.

Ať už s meditací začínáte, nebo jste zkušený praktikující, tato kniha se vám stane užitečným průvodcem při poznávání buddhistických nauk, zejména tak, jak jsou představovány v tibetském buddhismu.

– Yongey Mingyur Rinpočhe

ÚVOD

Nový způsob života

*Vše, po čem jste kdy toužili, je právě tady,
v tomto přítomném okamžiku bdělého vědomí.*

– Yongey Mingyur Rinpoče

KDYSI DÁVNO ŽIL V POLOROZPADLÉ CHATŘCI v lese starý muž. Neměl téměř nic, jen tak tak to stačilo k tomu, aby přežil. Starý muž nevěděl, že pod jeho domem je zakopaný poklad.

Každý den nechával své bohatství za sebou a vydával se do světa hledat způsob, jak si vydělat na živobytí. Zkoušel lovit a shánět potravu, dělal příležitostné práce, a když nic nenašel, žebrol u sousedů. Mnoho nocí šel spát s prázdným žaludkem.

Jednoho dne se u jeho dveří objevila tajemná žena a prohlásila, že je nesmírně bohatý: „Přesně tam, kde stojíš, je poklad plný zlata a diamantů. Jsi bohatý! Nevidíš to? Stačí ho jen vykopat a bude celý tvůj!“

Starý muž si natolik zvykl vnímat sám sebe jako chudého a zuboženého, že dobré zprávě zkrátka nedokázal uvěřit. Představa, že by mohl být bohatý, byla tak vzdálená skutečnosti jeho života, že slova záhadné ženy bez dalšího přemýšlení odmítl. Možná si z něj dělala legraci, možná si ho spletla s někým jiným. Ani se neobtěžoval

zjistit, jestli tam poklad skutečně je. O několik let později zemřel v bídě, aniž by si uvědomil, jaké bohatství vlastnil.

Tím starým mužem z lesa je každý z nás. Všichni máme hluboko v sobě ukrytý poklad, zdroj spokojenosti a vnitřního míru, který s sebou nosíme v každém okamžiku každého dne. Stejně jako ten starý muž však vůči tomuto vnitřnímu bohatství zůstáváme slepí. Netušíme, že tam je, a tak si nemůžeme užívat bohatství, které vlastníme.

Neodbytný dojem vnitřního nedostatku nás nutí hledat štěstí a naplnění na milionu různých míst. Hledáme a hledáme, v naději, že najdeme něco, co nám umožní cítit se ve světě doma. Toužíme konečně přestat usilovat a uvolnit se.

Zdá se však, že ten den nikdy nepřijde. A tak hledáme dál.

Věk úzkosti

*Všem se nám stýská po domově. Přestože náš
pravý domov je uvnitř nás, neuvědomujeme si to
a hledáme štěstí mimo sebe.*

– Saldže Rinpočhe

Není náhodou, že se mnozí z nás cítí, jako kdyby běželi nikdy nekončící závod. V dnešní době plné úzkosti jsme od chvíle, kdy se ráno probudíme, až do okamžiku, kdy jdeme spát, zavalováni informacemi. Naše elektronická zařízení se stala prodloužením nás samých, a to až do té míry, že je jen zřídka vypínáme. Výsledkem je, že ani my sami se nikdy nevypínáme.

Puzení něco dělat nebo konzumovat další informace nikdy nepolevuje, a než si toho všimneme, z *dělání* se stane nutková potřeba.

Můžeme být vystresovaní a zahlcení nebo prostě nejsme schopní se na chvíli zastavit a popadnout dech, netušíme však, jak se z toho vymanit. Nejblíže k opravdovému odpočinku máme, když se ztratíme v rozptýlení.

Buddhismus nám nabízí jiný způsob života.

Základní náhled buddhismu spočívá v tom, že všichni máme hluboko v sobě zdroj vnitřního míru a spokojenosti. Problém je v tom, že si neuvědomujeme, co máme. Stejně jako ta žena, která se objevila u starého muže, aby mu připomněla, že je bohatší, než se mu kdy zdálo v nejdívočejších snech, i my potřebujeme, aby nás na to někdo upozornil a ukázal nám cestu. Pak musíme sami za sebe poklad objevit a vykopat ho.

Přestože je buddhismus jedním z hlavních světových náboženství, nezaměřuje se na systémy přesvědčení a víru ve vyšší síly. Buddhismus je cesta, praktický výcvik k využití potenciálu lidské mysli. Je to mapa k sebepoznávání a sebeobjevování, která nám pomáhá být tou nejlepší verzí sebe sama.

Tato kniha má být průvodcem buddhistickou cestou založeným na zkušenosti. Je určena lidem, kteří se zajímají spíše o přímou zkušenost a praktické vhledy než o přednášky z historie a abstraktní filosofii. Je to přesně ten typ knihy, který jsem hledal, když jsem začínal meditovat. Na těchto stránkách najdete mnoho myšlenek, základní principy buddhismu jsou zde však podány přímým a jednoduchým způsobem, který ukazuje, jak se toto učení uplatňuje v intenzitě našeho každodenního života plného stresu.

Asi tušíte, že v buddhismu existuje mnoho různých škol a linií, z nichž každá má jedinečný způsob, jak vykládat buddhistickou cestu. Zen je známý pronikavým soustředěním a jednoduchostí.

Tradice théravády, která se vyskytuje na Srí Lance a v jihovýchodní Asii, je proslulá propracovaným pojetím mysli a metodou, která krok za krokem směřuje k získávání vhledu. Přístup, který jsem zvolil v této knize, do značné míry vychází z tibetského buddhismu. Tibetské učení je známé zejména důrazem na soucit a mocnými meditačními technikami, které se vyvíjely po staletí. Snad více než cokoli jiného představuje tibetský přístup umění být. Poskytuje jednoduchou cestu ke klidné a vyrovnané mysli.

Naše zkoumání začneme základním buddhistickým učením – čtyřmi ušlechtilými pravdami. Tento jednoduchý rámec je základem celé buddhistické cesty. Popisuje, jak a proč trpíme a jak se nám může dařit lépe a jak můžeme díky meditaci rozvinout svůj potenciál. Pak se ponoříme trochu hlouběji a seznámíme se s buddhistickou cestou k probuzení. Plán naší cesty se soustředí na tři jedinečné způsoby, jak získat vhled do fungování lidské mysli. Tyto tři cesty jsou známé jako *tři jány*, tři vozy, které nás přepraví ze současného stavu neklidné roztěkanosti ke zkušenosti hlubokého vhledu a probuzení. Dozvíme se o jedinečných náhledech každé jány a také o tom, jak každý z vozů přistupuje k meditaci a jak uplatňuje buddhistické principy v každodenním životě.

V knize prozkoumáme celou řadu nauk a praxí, které lze v buddhismu nalézt. Jejich záměrem je osvětlit naši zkušenost, abychom se mohli lépe orientovat ve všech výzvách, kterým v současném chaotickém světě čelíme. O získávání informací zde však nejde. Všechny myšlenky bychom měli považovat za katalyzátor, který nám umožní něco zakusit na vlastní kůži. V buddhismu nejde o přesvědčení. Branou k transformaci je zkušenost.

Jako společník na cestě objevování bych vám doporučil vzít si s sebou pár věcí. První z nich je zvědavost. Jak uvidíte, na počátku to byla právě Buddhova zvědavost, která připravila cestu buddhismu. Zvědavost, která nás otevírá novým myšlenkám a perspektivám, je klíčem k růstu a sebeobjevování.

Dále je užitečná trpělivost – trpělivost, která znamená důvěřovat procesu a zůstat v otevřenosti vůči změnám. Když jsem začínal meditovat, byl jsem zcela pohlcený stresem a úzkostí. Přestože jsem toužil po novém způsobu života, nebylo snadné opustit stará nefunkční přesvědčení. Měl jsem hluboce zakořeněná přesvědčení, jako například to, že moje hodnota jakožto lidské bytosti se zakládá na tom, co dělám a čeho dosáhnou. Má přesvědčení mě nutila spěchat k cíli, kterého jsem nikdy nemohl dosáhnout. Mohlo by se zdát, že jakmile si tuto zvykovou tendenci uvědomím, bude snadné se jí zbavit. Část mého já se však nechtěla pohnout z místa, které mi bylo tak důvěrně známé. Umět věci pustit zní v teorii dobře, když na to však skutečně dojde, můžeme mít pocit, že ztrácíme část sebe samých. K tomu, abychom touto cestou, která je málokdy předvídatelná, prošli, je proto často potřeba trpělivosti.

Nakonec bych vás chtěl povzbudit, abyste se sebou měli soucit. Být člověkem není snadné, a pokud jde o štěstí a spokojenost, svět nám v dnešní době neprokazuje velkou přízeň. Duchovní cesta je transformující a obohacující, ale už jen vydat se na ni vyžaduje obrovskou dávku odvahy. Naše odvaha pak musí být vyvážena soucitem se sebou samými; k tomu, abychom mohli vykročit do neznáma, je třeba obojího. Alternativou je však prostě jen uvíznout na místě.

Ústřední myšlenkou buddhismu je, že probuzení je možné pro každého z nás. To, co pro sebe objevil Buddha a co pak učil druhé,

známe jako buddhismus. Jde o živoucí tradici *zkušeností*, která pokračuje, když čtete tuto knihu a sami si osvojujete učení. Tato tradice ve skutečnosti není nikde jinde než v nás a ve všech lidech, kteří ji žijí a praktikují.

Pojďme se do toho dát.

Lidská tradice

*Hluboká, klidná, prostá, zářivá a nepodmíněná
je tato nektaru podobná dharmu, kterou jsem našel.
Přesto kdybych ji učil ostatní, nepochopili by.
Proto budu mlčet a zůstanu zde v lese.*

– Buddha

BUDDHISMUS MÁLEM NEVZNIKL. Když Buddha došel probuzení pod stromem bódhi ve starověké Indii, jeho první myšlenka byla: „Nechám si tyto vhledy pro sebe a prožiji své dny jako tichý meditující.“ To, co objevil, se podstatně lišilo od převládajících názorů jeho doby. Na své cestě se setkal s dalšími duchovními hledajícími – mnozí z nich byli stejně zarytí meditující jako on –, všichni však byli ponořeni ve zcela odlišném paradigmatu. Tlačili, hledali a usilovali, vyhledávali extrémní prožitky a změněné stavy mysli. Avšak to, co objevil Buddha, bylo docela jednoduché.

Nakonec Buddha změnil názor a rozhodl se o to, co objevil, podělit. Podle legendy k němu z nebes sestoupili bohové starověké Indie

a prosili ho, aby učil. Jejich prosba ho dojala a brzy začal „roztáčet kolo dharmy“ – sdílet cestu probuzení s každým, kdo projevil opravdový zájem o zkoumání a transformaci své mysli.

Od chvíle, kdy Buddha usedl k meditaci pod stromem bódhi, uplynulo již více než dva a půl tisíce let a nespočet lidí následovalo cestu sebeobjevování, kterou se světem sdílel. Mezi jeho následovníky se počítám i já. A myšlenka, že celá buddhistická tradice málem nevznikla, mi přijde pozoruhodná. Možná bych se pak před třiceti lety, kdy jsem jako vystresovaný vysokoškolák bojoval se sociální úzkostí, nesetkal s cestou meditace. Možná bych se nikdy nedozvěděl o buddhovské přirozenosti nebo o tom, že když budu cvičit svou mysl, mohu se naučit žít s bdělejším vědomím i s větším soucitem a moudrostí. Když přemýšlím o tom, jak tato učení změnila můj život a životy nespočtu dalších lidí, cítím vděčnost za to, že se Buddha kdysi dávno rozhodl začít učit.

Převládající paradigma, které Buddhovi téměř zabránilo podělit se o to, co objevil pod stromem bódhi, se příliš neliší od mnoha běžných perspektiv, které najdeme v dnešním světě. Buddhův příběh sice začal před dvěma a půl tisíci lety, pocity a obtíže, které ho na cestu za probuzením dovedly, jsou však pocity a obtíže všech lidských bytostí – včerejších i dnešních. K hledání změny ho přivedlo utrpení – a ani dnes není o stres a nejistotu nouze. Buddhův příběh se může zdát extrémní, odhlédneme-li však od konkrétních detailů, jde o sdílenou lidskou zkušenost.

Buddha nebyl vždy „Buddhou“. Podle tradice se narodil jako Siddhártha Gautama a první léta prožil v paláci v krásném údolí ve starověké Indii. Jeho otec byl králem a do svého syna vkládal obrovské nádeje. Mladému Siddhárthovi se dostalo nesmírně privilegovaného

života, jeho otec jej vychovával jako budoucího vládce a zahrnoval ho vším, co si mohl přát. Siddhárthův otec vyhověl každému jeho rozmaru, chránil ho před každou nepříjemností a jeho způsob výchovy se podobal tomu, co bychom dnes nazvali „helikoptérovým rodičovstvím“. Mladý Siddhártha měl sluhu, který mu nad hlavou držel slunečník, aby ho chránil před přírodními živly. Už od narození byl Siddhártha mocný, bohatý a slavný a od té chvíle také vyrůstal v bublině, která většině z nás zůstává cizí.

Přehnané ochranné instinkty Siddhárthova otce nebyly neoprávněné. Podle legendy žil v okolí proslulý mudrc, který prorochoval, že až Siddhártha vyrostе, stane se buď velkým náboženským vůdcem, nebo velkým vládcem. Jeho otec pocházející z vládnoucí vrstvy indické společnosti chtěl, aby šel mladý Siddhártha v jeho šlépějích, a nechal se uchvátit vidinou svého syna jakožto velkého panovníka. Proto se Siddhárthu snažil vést tímto směrem. Nejenže mu poskytl ochranu a hmotné bohatství, ale také nejlepší dostupné vzdělání a výcvik. Chtěl ho ochránit před všemi zkouškami a útrapami lidského života v naději, že ho to odvede od náboženského života a nasměruje na cestu politiky a moci.

Jak Siddhártha dospíval, jasně se ukazovalo, že je nadaný. Byl chytrý a vynikal ve sportech. Nakonec se oženil se ženou, kterou miloval, a měli spolu dítě. Bohatý a mocný, Siddhárta s krásnou rodinou měl vše, co si kdy mohl přát nebo po čem toužil. Měl všechno to, o čem nám svět říká, že potřebujeme ke štěstí.

Přestože byl Siddhártha obklopen bohatstvím, mocí a rozkoší, cítil se prázdný. Z materiálního hlediska měl všechno, ale jeho vnitřní život zůstával nerozvinutý. Bez ohledu na to, čeho dosáhl, bez ohledu na to, kolik chvály se mu dostalo nebo kolik potěšení

zažil, vše jen umocňovalo neodbytný pocit nespokojenosti, který ho pronásledoval jako stín. Postupem času jeho nespokojenost stále rostla a rostla. Všechny „dobré věci“ v životě mu přinášely dočasné potěšení, ne však trvalé štěstí. Všechno dělal správně, ale stále to nějak nestačilo.

Siddhártha žil ve stejném paradigmatu, v jakém se nacházíme i my dnes, o tisíce let později. Toto paradigma nám říká, že klíčem k naplněnému životu je mít více – více peněz, více potěšení a více věcí. Potřebujeme lepší tělo, lepší vztahy, lepší práci s lepším platem. Od útlého věku se k nám podprahově dostává informace, že jsme nedostateční a že jediný způsob, jak pocítit naplnění a štěstí, je získat všechny věci, o kterých nám společnost říká, že je potřebujeme.

I když mnozí z nás nežijí v bublinách obrovského bohatství, žijeme v bublinách, které jsme si sami vytvořili – a snažíme se sami sebe chránit před nepříjemnostmi a utrpením. Vytváříme si kolem sebe zeď a uzavíráme se do světa, který je předvídatelný a pohodlný. Všichni chceme uchránit sebe i ty, které máme rádi, před bolestí a obtížemi.

Vnitřní zkušenost mladého Siddhárthy poukazuje na zcela zásadní skutečnost týkající se lidského údělu: sebevětší úspěch, bohatství ani moc nás neochrání před utrpením plynoucím z povahy lidské existence.

Všichni zažíváme nejistotu a strach. Všichni zažíváme horskou dráhu svých myšlenek a emocí. Všichni prožíváme chvíle podráždění nebo bolesti, žárlivosti nebo hněvu. Všichni se někdy předvádíme a jindy se zcela uzavíráme. Ať už se snažíme sebevíc, bolesti, utrpení a ztrátě se nedá vyhnout.

Jednoho dne Siddhárthu jeho sluha vyvedl za zdi paláce do neda-
lekého města. Tehdy si již Siddhártha uvědomoval vnitřní zkoušky
a obtíže a utrpení, kterým všichni čelíme. Na této cestě však poznal
utrpení na zcela nové úrovni. Byl svědkem stárnutí a chudoby, viděl
nemocné a umírající. Poprvé také spatřil asketu – někoho, kdo se
vzdal honby za bohatstvím a požitky ve prospěch duchovní cesty.

V tomto klíčovém okamžiku se otcův plán, jak ho udržet šťastné-
ho a chráněného, zhroutil.

Když se Siddhártha vrátil do paláce, nemohl zapomenout na ne-
změrné utrpení, jehož byl svědkem, a to ho přimělo zamyslet se nad
vlastním životem. UVědomil si, že navzdory tomu, že se mu dostává
všech požitků, po kterých by člověk mohl toužit, nikdy nepocítil
trvalou spokojenost. Místo toho pocitoval chronický, vtíravý pocit
neklidu. Vždy se mu zdálo, že věci nejsou úplně uspokojivé, jako by
stále čekal na nějaký lepší prožitek, než jaký právě měl.

Siddhártha si začal klást některé velmi základní otázky týkající
se lidského života: Jak se můžeme ve světě cítit doma? Jak můžeme
vystoupit z neustálého koloběhu utrpení a podráždění, ze střídání
potěšení a bolesti? Když se rozhlédl kolem sebe, viděl, že všichni jsou
uvěznění ve stejném koloběhu nespokojenosti. Takovou zkušenost
měla jeho žena, jeho otec, všichni, které znal. Tento vhled do setrva-
losti našeho podráždění ho přiměl obrátit se zády k životu, kterého
se mu dostalo, a vydat se na zcela jinou cestu.

V devětatdvaceti letech Siddhártha přesvědčil svého sluhu, aby
ho vyvedl z paláce pryč od všeho, co kdy znal. A pak od toho všeho
odešel.

Cesta odříkání

*Všechny bytosti chtějí být šťastné,
ale jen málo z nich ví, jak na to.*

– Sharon Salzberg

Když Siddhártha opouštěl brány paláce, neměl jasný plán. Starověká Indie procházela obdobím obrovských společenských změn, objevovaly se nové filosofie, nové duchovní nauky a praxe a velké množství meditujících asketů, kteří usilovali o jiný druh života. Můžeme si představit, že Siddhárthu, vedeného otázkami a zvědavostí, hnál vpřed do nového života příslib takových možností.

Na začátku svého putování se znovu setkal s univerzální skutečností utrpení: stárneme, onemocníme, prožijeme nepředstavitelné ztráty a nakonec všichni zemřeme. Kamkoli se obrátil, narazil na tuto pravdu. Kromě toho si však uvědomil, že to nenápadné utrpení, které zažíval v paláci, se týká každého. Zdálo se mu, že všichni procházejí životem s lehkou horečkou nespokojenosti. Někteří lidé nesmírně trpěli a jiní byli poměrně spokojení, ale zdálo se, že se nikdo necítil být na světě úplně doma.

Při všem tom stresu, kterému v každodenním životě čelíme, a při všech nárocích na náš čas a energii mnozí z nás touží zakusit pocit pohody. Vzpomenete si na okamžik, kdy jste se vrátili domů po stresujícím dni nebo po dlouhé, náročné cestě? Možná jste pocítili úlevu nebo jste zažili pocit, že se konečně můžete uvolnit a odpočívat. Možná jste cítili, že zase můžete být sami sebou, aniž by bylo třeba se někam vydávat a aniž by tu bylo třeba čehokoli dosahovat.

Siddhártha zoufale toužil po tom, aby se v životě a ve světě cítil