

# CESTA DO NEPÁLU

Autentický příběh v údolí Káthmándú

Vladimír Hajduk, červen 2019

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་མཆོག་ཨོཾ་

ELEKTRONICKÁ VERZE

**www.OrientalniMedicina.cz**

Copyright © 2019 Vladimír Hajduk

**Veškerá práva vyhrazena. Žádná část tohoto díla nesmí být reprodukována ani elektronicky přenášena či šířena bez předchozího písemného souhlasu majitele autorských práv.**

Chcete-li knihu doporučit druhým, nasměrujte je prosím na webové stránky [www.nepal.orientalnimedicina.cz](http://www.nepal.orientalnimedicina.cz), případně [www.orientalnimedicina.cz](http://www.orientalnimedicina.cz). Děkuji.

Autor: Vladimír Hajduk

Název: Cesta do Nepálu, autentický příběh v údolí Káthmándú

Vydal: Vladimír Hajduk

Kontakt: [hajduk@orientalnimedicina.cz](mailto:hajduk@orientalnimedicina.cz)

Rok vydání: 2019

<b>Předmluva</b>	<b>4</b>
<b>Úvod</b>	<b>8</b>
<b>Náš vztah k ostatním cítícím bytostem</b>	<b>15</b>
<b>Buddhistické vznešené pravdy a život</b>	<b>19</b>
<b>Člověk ztrácející pozornost jde k nevědomosti</b>	<b>24</b>
<b>I propočty jsou nestálé a vyžadují pozornost</b>	<b>27</b>
<b>Cesta na asijský kontinent</b>	<b>32</b>
<b>Pondělí, 10. června 2019</b>	<b>37</b>
<b>Úterý, 11. června 2019</b>	<b>41</b>
<b>Středa, 12. června 2019</b>	<b>51</b>
<b>Čtvrtek, 13. června 2019</b>	<b>61</b>
<b>Pátek, 14. června 2019</b>	<b>66</b>
<b>Slovo závěrem</b>	<b>71</b>
<b>Doporučené knihy a dokumenty</b>	<b>74</b>

# 1. Předmluva

Namaste. Děkuji za pořízení mé knihy.

Těší mě, že vás zajímají témata, o kterých se chci zmínit a že se nám tímto povede rozšířit buddhistickou myšlenku, zasadit ctnostné příčiny. V době všudypřítomných fotoaparátů bychom si mohli myslet, že psaní knihy je zbytečné, když je možné okamžiky zachytit do fotografií. To je sice pravda, nicméně psaným slovem můžeme zachytit mnohem více. Popsat dojmy a pocity, nastínit okolnosti dané situace, atmosféru, osobní pohled a podobně. Když jsem se rozhodl pro cestu do nepálského Káthmándú, zároveň s tímto jsem se v podstatě rozhodl také pro napsání knihy. Nápad přišel spontánně. Rád bych měl vzpomínku, kterou je možné předat dále a třeba díky ní vyvolat jiný úhel pohledu. Nevím, jak to mají ostatní s kreativitou a múzou pro psaní knihy. Já to mám tak, že když mi přijde nápad k zamyšlení, buď se jej snažím udržet v hlavě a pak co nejdříve zvěčnit napsáním a nebo všeho nechám a jdu psát. Stává se mi to podobně jako se snem. Ve chvíli, kdy se zdá, je jasný a zřetelný, téměř hmatatelný jako pomíjivá hmota, která ale s postupem času svoji jasnost a zřetelnost ztrácí. Stejně jako hmatatelné tělo jednou skončí

jako prach, i myšlenky skončí stejně. Párkrát se mi již stalo, že jsem měl potřebu zřetelnou myšlenku sepsat. Když jsem to neudělal hned, změnila se v nejasnou mlhavou představu a už se nikdy tak jasně nezobrazila. Některé myšlenky jsou ale vůči mně soucitné, a tak se zobrazí ještě párkrát - dají mi šanci. Kromě toho mi k psaní velmi pomáhá cinematická, ambientní a vesmírná (space) hudba, což je někdy hudba a někdy jen jednoduché líbezné zvuky. Při těch také často medituji. Vzbuzují a udržují ve mně pocit, že když píšu knihu, dotýkám se buddhistických myšlenek, ale také prezentuji svůj osobní náhled. Náhled člověka je pochopitelně ovlivněn nespočtelným množstvím okolních podmínek. Čas od času mám pocit, že můj náhled není v souladu se společenskými konvencemi. Nezapadá či vzbuzuje podivné dojmy a měl bych je usměrnit. Říkám si ovšem, že pak by zde chyběl osobní pohled, něco typického. S tímto pocitem, že mám někdy větší a někdy menší potřebu krotit myšlenky a zapadnout do zažitého "jak to má být" pracuji a nakonec po meditaci dojdou k uvědomění univerzálního náhledu. Člověk nechť koná jak cítí, že je vhodné. Neublíží-li ostatním, pak je vše v pořádku. Každý názor je jen úhlem pohledu.

I když tomu tak dříve nikdy nebylo, nyní čtu hodně knih a textů zabývajících se buddhistickou tematikou. Čtu a analyzuji, přemýšlím. Cítím, že Nepál je země, kde se mohu cítit dobře a podvědomě mě do něj něco neuchopitelného láká. Tak se tam přeci podívám, abych zažil prostředí na vlastní kůži. O cestě uvažuji už pár

let. Hledal jsem důvody proč letět. Hledal jsem důvody proč neletět. Jak už to bývá, člověk začne stejnou esenci přitahovat i do svého života. Život mi připravil různé knihy, které se o Káthmándú zmiňují. Pak mi připravil cestu do Prahy na přednášku ctihodné Tenzin Palmo, která žije a studuje v Káthmándú již několik let, kterou v klášteře navštívím a které děkuji za věčné připomínky k buddhistickým myšlenkám v této knize. Úžasná bytost vyzařující klid a rozvážnost. Moc hezké. Moje sestra Veronika mi do cesty postavila knihu *Mé nepálské lásky* Michaely Gautam, která je v Káthmándú také jako doma. Její knihu jsem přečetl za dva dny. Nikdy jsem tak rychle knihu nepřečetl. Míšo, velmi jste mě svou přímou formou popisu a laskavostí inspirovala a za knihu děkuji. Své sestře Veronice zase děkuji za pevnou podporu v tom, co dělám a čemu se věnuji a věřím, že její prvotní nadšení z různých buddhistických myšlenek a pohledů vydrží ještě moc dlouho, jelikož tyto jsou zdrojem klidné mysli.

Takže poletím, jelikož není důvod neletět. Myslím si, že v současnosti jsou všechny podmínky a okolnosti v příhodné pozici. Moc se těším. Budu-li moct, navštívím klášter mahajánové buddhistické tradice. Projdu si památky, zkusím uskutečnit rozhovory s tamějšími lidmi, kteří by nás všechny mohli inspirovat a poučit, vyberu vonné tyčinky a další krásné věci, abych je mohl dovézt k nám. Zkusím dát průchod intuici a nechám ji v této knize mluvit. Uvidíme, co nám řekne a jestli nás něčím obohatí nebo ne.

V neposlední řadě bych chtěl poděkovat všem, kteří mě navštěvujete ve studiu WANG v Hranicích a tím podporujete nejen studio samotné, ale také původní myšlenku - udržet se vzájemně v pohodě, klidu a vyrovnanosti, ve snaze hledat to dobré, co v druhých můžeme najít. Děkuji všem, kteří jste se na knihu těšili.

Zpětně, když se na terase hotelu v centru Káthmándú zamýšlím nad konceptem, který mám před sebou na stole, chtěl bych se omluvit za měnění přítomného a minulého času. Každý den jsem byl v nějakém rozpoložení. Ze začátku jsem se soustředil na jednotnost. S postupem dní a mého přemýšlení jsem byl velkým množstvím myšlenek a vjemů doveden k tomu, abych psal. Jednoduše psal. Méně podstatné věci tím pádem unikly mé pozornosti. Ještě jednou se omlouvám a věřím, že i přesto si moji knihu, vyprávění mé mysli, náležitě užijete.

Namaste a slunce v mysli přeje,

Vladimír Vishnu Hajduk

10. června 2019 v Káthmándú

[www.orientalnimedicina.cz](http://www.orientalnimedicina.cz) / [www.kalacakra.cz](http://www.kalacakra.cz)

## 2. Úvod

“Všechny popisy reality jsou jen dočasnými hypotézami.”

*Siddhártha Gautama, Buddha Šákjamuni*

Narodil jsem se. Naštěstí do lidské formy zrození. Ač si to častokrát v životě neuvědomujeme a pod závojem nepozornosti a nevědomosti žijeme v dojmu, že hodně věcí je špatně a málo věcí funguje tak, jak bychom si představovali, všechno je správně. Jestli někdy máte pocit, že nemáte být v životě za co vděční, nahmatejte si puls. Běží neúnavně a pravidelně. Věří. Věřte mu také, protože bez něj byste nebyli. Skutečnost, že jsme dostali možnost lidského zrození je v buddhismu vysvětlena karmickým přírodním zákonem. V minulých inkarnacích jsme nasbírali dostatek ctnostných skutků, myšlenek a vyřčených slov, které nám přinesly tuto výsadu. Mít mysl schopnou pokročilé inteligence s potenciálem rozvoje, mít možnost vyjadřovat se mluveným slovem, mít možnost nekonečně a neomezeně přemýšlet a třeba mít možnost dělat svět lepším. To je velká výsada, které se nám už v další inkarnaci nemusí poštětit. Měli bychom si toho vážit. Zrození jiného typu, například zvířecí, taková privilegia nemají a jejich možnost kontroly je značně omezena. Častokrát, když o tomto mluvím, lidem se nelíbí, když tvrdíme, že veškeré současné výsledky, naše rozpoložení a přesvědčení, zda se nám daří nebo trpíme, jsme si v minulosti připravili sami prostřednictvím příčin. Tyto



příčiny za předpokladu vhodných podmínek přinášejí následky. Buddhisté na náhody nevěří. Každá situace má svoji příčinu, kterou jsme vytvořili my sami. Nikdo jiný. V tomto životě nebo v kterékoliv dřívější inkarnaci. Částečně bychom se spolu mohli podívat do budoucnosti. Zní to mysticky a napínavě, nemám pravdu? Mystického na tom však nic moc není. Ve své podstatě jde spíše o analytiku, moudrost a ověřování. Pokud bychom tedy chtěli vědět, jaké podmínky nás čekají v budoucnosti, měli bychom se zaměřit na současný stav naší vlastní mysli. Ve zkratce tak jednoduché a zajímavé to je. I já se snažím tento úhel pohledu udržet a používat jej. Zaměřit se na současný stav naší vlastní mysli. Jakým způsobem nyní přemýšlíme, jaká slova říkáme, jak se k ostatním cítícím bytostem chováme a jaké podmínky pomáháme vytvářet druhým. I tohle přispívá k tomu, zda budoucí podmínky v našem životě budou příznivé nebo nepříznivé. Maličkosti hrají svou roli. Třeba jestli se rozhodneme mouchu nebo pavouka zabít namísto toho, abychom je odnesli tam, kde nám nebudou vadit. Inteligence hmyzu se s inteligencí člověka srovnávat nedá, to dá rozum. Jedno však máme společné a zcela identické - touhu vyhnout se utrpení. Nikdo nechce zažívat utrpení a bolest, ať už je to bolest fyzická nebo na jiné úrovni. Buddhisté si rádi myšlenky, učení a situace ověřují a analyzují. I zde můžeme ověřovat. Stačí, abychom na hmyz uvrhli stín nebo poblíž úderem do země vyvolali chvění. Lekne se, protože vnímá hrozbu, která může být příčinou utrpení, smrti. Tohle je důkaz, že se i ten nejmenší hmyz vyhýbá bolesti.

Narodil jsem se svého času před jedenatřiceti lety a téměř celý život žiji v Hranicích. Fyzicky jsem se chvíli pohyboval i na jiných místech, mentálně jsem ale na jednom. Dnes mohu říct, že cítím dvě vazby na fyzická místa na naší Zemi, paradoxně na tom druhém jsem ještě nikdy nebyl. Tedy v tomto životě. V některém z minulých možná ano. Prvním místem jsou Hranice a když zapojíme tvrzení o příčinách a následcích, zcela jistě mě rodiče usadili právě tady z jistých karmických důvodů. Horší už to je ovšem s hledáním a spojováním konkrétních následků s příčinami. Toho bohužel neosvícené bytosti nejsou schopné. Jsem za to místo vděčný, mám jej upřímně rád. Hranice jsou moc pěkné město s nejhlubší propastí na planetě, s unikátními jeskyněmi velmi neobvyklé teploty, s charakteristickou kyselkou. Město v údolí nazvaném Moravská brána. Druhé místo je taktéž zasazené v údolí. Oblasti lemované nejvyšším pohořím světa, Himálají. Tím místem je Káthmándú v Nepálu. Všeobecněji vzato celé okolí Nepálu a Tibetu. Krajina, které mě na podvědomé úrovni oslovuje. I když někdy nejsme schopni určit příčinu, kvůli které se nám určitá místa líbí, někde tato příčina je. Pokusím se ji najít. Osobně si pro ni přiletím do Káthmándú. Nechám svoji mysl analyzovat pocity, vnímat jemné protiklady a třeba se mi povede přiblížit k tomu, co ve mně odedávna vzbuzuje zájem o buddhistickou nauku, o snažení vedoucí k vyrovnané mysli a dobrým vztahům s ostatními cítícími bytostmi nebo například k určité touze věnovat se v životě něčemu smysluplnému. Něčemu, o čem se dá říci, že přirozeně přitahuje klidnou mysl, jasnou představivost, soucítění,

podporu zdraví a poklidně plynoucího života. A na co bychom neměli zapomenout - na vzájemnou podporu, oporu, sounáležitost a porozumění.

Abych se vrátil na začátek, o němž by úvod měl být, uvedu ještě, že jsem v Hranicích navštěvoval základní školu, kde jsem na druhém stupni měl docela velké potíže, zejména s dvěma okruhy. S učením se často nesmyslných učebních látek, pro život nepoužitelných, na straně jedné a poslouchání příkazů, které mi častokrát dávaly smysl jen v tom, že jsem z nich vnímal projev ega, lpění na důležitosti vlastního já, čímž bohužel trpí nezanedbatelná část lidí. A právě lpění na vlastním já a jeho důležitosti je příčinou strasti, zklamání a utrpení v různé intenzitě. Zkušenosti z tak raného věku mě přesvědčily, že nejsem zastáncem konvenční výuky. Vždyť se také několikrát s odstupem času ukázalo, že dřívější učivo nebylo založeno na objektivních poznacích, které přišly až později. Jsem přesvědčený o tom, že každá lidská bytost s sebou nese jisté předpoklady i slabiny. Nutit tedy všechny učit se matematiku, pro mě umělý obor, a pak mě z ní nechat téměř propadnout, vnímám jako udusávání talentu, které každé dítě má. Jen je potřeba jej hledat. Přitom taková šikovná bytost ze mě vyrostla i bez matematiky, bez které tedy ale nevím, kolik je  $z\epsilon$ , když  $x$  minus ypsilon je dvanáct. Jaká škoda.

Po základní škole jsem vystudoval Střední zdravotnickou školu v Hranicích a kromě toho jsem se zabýval studiem ayurvědy, ale to už je z jiného soudku. Pracoval jsem na několika lůžkových odděleních a v současnosti pracuji v akutním sektoru jedenáctým rokem. Je to pro mě

obrovská zkouška trpělivosti, kterou někdy zvládám lépe a někdy hůře. Řekl bych, že v poslední době celkem lépe, což mi někdy potvrzují i kolegové. Otázkou zůstává, jestli je příčinou více rozvinutý soucit nebo rezignace nad tím, jakým směrem se naše západní kultura a mentalita vyvíjí. V buddhismu víme, že v každé citící bytosti existuje takzvaná buddhovská podstata, což je podstata mysli, potenciál k dosažení buddhovství a aspekt, který je skutečně vlastní všem. Někde se píše, že z buddhovské podstaty vyvěrá upřímný soucit a sounáležitost s druhými bez jakýchkoliv neduhů. U někoho je buddhovská podstata rozvinutá více a u někoho méně, u někoho je obalena větším či menším množstvím zlovyků, emocí či například nectnostným jednáním. Když jsem se díval na nejnovější dokument České televize o ctihodné Tenzin, souhlasně jsem přikyvoval (což dělám často), když říkala, že původně ji v klášteře opat nechtěl, jelikož měl obavy, že by se snažila okolností přizpůsobovat k obrazu svému a vykazovala by větší tendenci být nespokojená. Mají totiž s naší západní kulturou takové zkušenosti a vnímají nás tímto způsobem. Není to tak? Já si také myslím, že nás docela dobře vystihli.

Snažíme se hledat zdroj štěstí ve věcech, jevech či ostatních lidech a když požadovaných věcí dosáhneme, jsme stejně nespokojení, protože nás buď přestanou těšit a koukáme po jiných nebo ihned na začátku poznáme, že za dočasnou radostí se skrývá strach ze ztráty. Upínáme se na nestálé věci, což je zdrojem utrpení ve chvíli, kdy se nestálé složené věci rozloží. Musím vám upřímně říct, že popisované chování, jednání a přemýšlení zaznamenávám velmi často i mezi pacienty, se kterými se setkávám v

nemocnici. Nechtěl bych se o emocích, kterých jsem pravidelně svědkem, rozepisovat podrobněji. Proč? Protože jsou to emoce nabitě záporně a jak víme, zabývání se zápornými emocemi a jejich přiživování generuje zase jen záporně nabitě emoce. Pravda, škodlivé mohou být i ty kladné, horší jsou však ty první. Jestli bych měl všeobecně a stručně definovat jednotlivé esence, měl bych zmínit zlobu, násilné myšlení a mluvení, agresivitu vůči ostatním lidem a věcem, vulgární mluvu, nenávislné jednání, vyhrožování, ponižování, neschopnost udržet úctu k druhému člověku, neznalost morálních zásad a etiky. Zní to příliš pesimisticky? Také to tak na mě působí. Bohužel taková je realita, která eskaluje ve večerních hodinách za přispění alkoholu nebo jiných návykových látek. Obě substance k buddhismu nepatří a jak jsem četl, jejich jediným efektem je zakalení čisté a jasné mysli. Bohužel podruhé, že se tohle všechno týká i těch nejmladších v rozmezí patnácti až pětadvaceti let. Přemýšlím, kam se řítíme a věřte mi, skutečně mi z té představy není nejlépe. Vysiluje mě s postupem času víc a pevně věřím, že tohle všechno může pominout ve prospěch dobra. Nechtěl bych takto pozitivně míněnou knížku věnovat zrovna tomuto tématu, ale chtěl jsem se o něm zmínit. Jsem si vědom, že všechno nemohu popsat tak, aby bylo pochopeno dokonale. Protože existuje dokonalost? Nikoliv. Mým záměrem, proč se tohoto dotýkám, je snaha vyvolat myšlenku, která by nás všechny mohla přivést k přemýšlení a analyzování toho, jakým způsobem jednáme s ostatními cítícími bytostmi. Říkám to takto všeobecně, protože nejen k lidem, ale také ke zvířatům častokrát nepřistupujeme s příliš ctnostnými úmysly. Úmysl nevykonaný, jež zůstává jen úmyslem, už také

zasahuje do vlastní karmy. Jen jemnějším způsobem narozdíl od úmyslu, který přetvoříme v čin. Záleží, zda k druhým bytostem chováme zdravou úctu, zdravé vztahy, zdravý způsob komunikace a především neztrácíme pozornost, že v každé takové bytosti sídlí buddhovská podstata. Malé semínko, které když má náležité okolnosti a podmínky, dokáže vyrůst v něco nezměrného. Jsem přesvědčený o tom, že pokud tohle v mysli udržíme, nejenže zasadíme něco prospěšného do své karmy, ale bude se nám také mnohem lépe žít. Měli bychom si vzájemně pomáhat. Aniž bychom si to uvědomili, mezi námi jsou tisíce buddhů. Osvícených bytostí, kteří namísto toho, aby sami využívali stavu bez duality a kola utrpení, rozhodli se působit mezi námi, dokud ve vesmíru nezůstane jediná bytost zažívající utrpení a zůstávající v koloběhu samsáry. Později se zmíním o Buddhovi budoucnosti. Kéž je více bódhisattvů.

Oṃ ma ṇi pa dme hūṃ.

ॐ मणिपद्मे हूँ

### 3. Náš vztah k ostatním cítícím bytostem

„Naše planeta nepotřebuje víc úspěšných lidí. Zoufale potřebuje ty, kteří tvoří mír, léčí, obnovují, vyprávějí příběhy a milují vše živé.“

*Tändzin Gjamccho, Jeho Svatost Dalajlama XIV.*

Zrodit se jako lidská bytost je největší výsadou a jistou formou štěstí. Často si to neuvědomujeme a máme pocit, že štěstí nemáme a nikdy jsme jej neměli. Hůře, že jej mít nebudeme. Zbavíme-li se tmavého závoje nevědomosti, uvidíme štěstí přímo před sebou bez jakýchkoliv překážek. Vše, co vidíme, co vnímáme a na co myslíme, je jen projekcí naší mysli na dané věci, lidi a události. Žádný jiný faktor není takto zásadně rozhodující. Věci samy o sobě nám štěstí nebo neštěstí přinést nemohou. Nemůžeme říct, že auto samo o sobě, jak stojí, je zdrojem štěstí, když jej máme nebo zdrojem neštěstí, když v něm přijdeme o život. Ověřit si takové tvrzení můžeme, když jej podrobněji analyzujeme. Dospějeme k poznání, že velmi záleží na tom, jaké máme zážitky z minulosti, co je pro nás v životě důležité a nedůležité, co nám přináší vnitřní pocit spokojenosti, co se nám líbí nebo nelíbí. Na základě těchto nestálých titěrných střípků, kterých jsou stovky a navíc se neustále mění, přijmeme momentální názor. Takový názor je přesně tou projekcí mysli, o které mluvíme. A protože první vznešená buddhistická pravda říká, že “Všechny složené věci jsou nestálé”, i tento náš názor, tato naše projekce je nestálá. To znamená, že se dříve nebo

později rozpadne na střípky, které se pod vlivem našich aktuálních pocitů přeskupí do nového pohledu - nové projekce myslí na konkrétní věci, lidi či události. Proto věci jednou vnímáme jako zdroj štěstí a jindy jako zdroj neštěstí. Samy o sobě jimi ovšem nejsou a nic z toho nepřinášejí. Mysl člověka má nekonečný potenciál pro rozvoj. Nad myslí můžeme mít absolutní kontrolu a dospět tak k vlastnímu osvícení nebo do stavu zvaného absolutní bódhičitta, což je altruistický stav myslí opírající se o soucit a lásku ke všem cítícím bytostem a také pomáhání těmto bytostem z kola samsáry (koloběh znovuzrozování) až ke konečnému osvícení. Jelikož jsme se v minulých inkarnacích chovali a přemýšleli především ctnostně, dostali jsme nyní zrození v lidské formě. Myslím si, že vědomí se navenek přirozeně projevuje láskou, soucitem, štědrostí a všeobjímající laskavostí. Tyto vlastnosti z něj spontánně vyvěrají. Vše ostatní jako agresivita, násilí, lpění na vlastním já a nenávisť pramení z nevědomosti a ze ztráty pozornosti v běžných situacích.

Člověk trpící nevědomostí se vůči svému okolí častokrát chová nevládně, nevstřícně, a tak může být zdrojem utrpení. Osobně si myslím, že lidé ubližující zvířatům jsou ti, kterým je potřeba pomoci a pokusit se nevědomost a zaslepenost proměnit ve vědomé soucitné jednání. Najít protijed na jejich nemoc. Když se zamyslíme třeba nad psem, můžeme poznat, že jeho sebekontrola myslí je významně omezena, i přesto byl takto zrozen a je schopen se radovat. Jelikož je cítící bytostí, stejně jako člověk, snaží se vyhnout bolesti a zažívání utrpení. Pes sám sobě utrpení častokrát nepůsobí, potřebuje k tomu podnět zvenčí. Pes žije přítomným okamžikem



a příliš do budoucna neplánuje, nedrží se určitých představ. Není si vědom, že takové představy jsou taktéž složenými jevy, které se jednou rozpadnou. Žije. A pak nebude žít. Je to pro psa to zásadní? Pes si patrně ani nevybaví, že někdy nebude žít. Jeho mysl není takové analýzy schopná. Ovšem člověk. Je velmi často příčinou, která je zdrojem utrpení pro ostatní citící bytosti. Svými myšlenkovými konstrukcemi a špatným náhledem z mnoha složených důvodů způsobuje ostatním citícím bytostem bolest, trápení, špatné životní podmínky, vykořisťuje a nemá soucit. Vcelku nezáleží na tom, jestli zvíře týráme doma, zneužíváme jej průmyslově jako zdroj obživy nebo jej proměníme v otroka. Člověk si opakovaně pokládá otázky typu “Proč se to stalo zrovna mně? Proč já takto trpím? Co jsem komu udělal špatného? Proč se mi to nepovedlo?” a tak podobně. Ať už je otázka jakkoliv položena, odpověď je vždy jen jedna. Utrpení jsme si způsobili my sami svým konáním. Pokud by si takové otázky položilo zvíře, tak si myslím, že zde existuje ještě jedna možnost příčiny - člověk.

Přál bych si, abychom prací na rozvoji čisté mysli a správného náhledu postupnými kroky dospěli k vyrovnanosti, vědomému myšlení a altruismu a rozpoznali základní vlastnosti vyvěrající z podstaty mysli - láska, soucit, všeobjímající laskavost, štědrost, ochrana. Když těmto vlastnostem dáme průchod a volnost, nebudeme muset vynakládat velké množství energie. Tu pak můžeme použít pro další ctnostné skutky. Mnohem více energie spotřebuje jednání pod vlivem agresivity, zneužívání a násilí. Taktéž lpění na vlastním já spotřebuje velké množství energie, neboť je neustále s něčím nespokojené a vyžaduje stále nové podněty. Tyto

podněty nás odvádějí od pozornosti a bdělosti, lehce se pak dostáváme do začarovaného kruhu. Rozvíjejme soucit vůči všem ostatním cítícím bytostem. Přál bych si, aby člověk nebyl příčinou utrpení pro jakoukoliv cítící bytost.

## 4. Buddhistické vznešené pravdy a život

“Co je člověku drahé a milé, musí zaniknout, musí ustát, nemůže přetrvat na věky. Jak by se mohlo stát, že by se to, co vzniklo, co povstalo, nerozpadlo? To není možné.”

*Siddhártha Gautama, Buddha Šákjamuni*

Před samotnou cestou do Nepálu bych vás s tímto chtěl seznámit, jelikož si myslím, že buddhistické pravdy mohou ledaskomu poskytnout nový čerstvý pohled na cokoliv, co člověka trápí. V základu nejde o nic složitého, stačí přemýšlet a analyzovat. Na druhou stranu tato kniha nemá být naukou buddhismu ve své komplexnosti a tak se vznešených pravd dotknu opravdu jen orientačně a v základu. Někdy se stane, že jsou vznešené pravdy označovány za něco základního a jednoduchého, čím by se měli zabývat buddhisté začátečníci a že jiné rozvětvené konstrukce jsou pro pokročilé buddhisty. Nemělo by tomu tak být. Buddhovy pravdy mohou být prezentovány velmi obsáhle a obsírně, což je jedna věc a druhá věc je nezpochybnitelný fakt, že tyto pravdy vyžadují ke své účinnosti velkou dávku bdělosti a pozornosti každý jednotlivý den. Jen tak mohou být pochopeny a praktikovány.

Když tak sedíme s lidmi ve studiu a před masáží nebo prací se zpívajícími mísami si chvíli povídáme nebo se déle zamýšlíme nad různými životními tématy a snažíme se najít příčinu problémů, někteří lidé mají

tendenci točit se v jednom slepém kruhu, ze kterého není úniku. A v tomto slepém kruhu, jak už název napovídá, převládá zaslepení, kterému se v buddhismu říká *nevědomost* (v *sanskrtu* *avidjá*, v *tibetštině* *ma.rig.pa*) a právě ta je první příčinou, proč se člověk neustále dokola účastní koloběhu znovuzrovnání, tím pádem je lapen do strastiplných zážitků. Nemyslí se tím ovšem nevědomost ve smyslu absence vědomostí v konkrétních světských oborech, nýbrž nevědomost jako známka, že člověk na intuitivní úrovni nerozumí dokonale takzvaných čtyřem vznešeným pravdám, které patří do pojednání Buddhy. Člověk hledá cestu za štěstím, která by jej přivedla k osvobození od utrpení a namísto toho pod vlivem nevědomosti průběžně vytváří příčiny, které strast naopak pohánějí a posilují. Utrpení pak přichází ve formě jemnějších nebo silnějších strastí, pocitů méněcennosti, objevování nepříznivých podmínek v životě a tak podobně a ty jsou posléze zdrojem toho, proč se necítíme dobře nebo proč máme pocit, že se nám nedaří. Nedaří se nám tak, jak bychom si představovali. Život neběží podle našich představ. Život si dělá, co chce a já nad ním nemám kontrolu tak, jak bych chtěl. Věci nefungují, jak jsem si naplánoval. A jsme tam.

**Lpíme na věcech, na svém vlastním já, na představách.**

**Hledáme štěstí tam, kde se nenachází.**

**Za štěstí považujeme věci nestálé, které jsou zdrojem neštěstí.**

Právě tohle lpěním neboli připoutanost k čemukoliv vnějšímu, co je ze své podstaty nestálé a dočasné, je zdrojem utrpení. Každá složená věc, která vznikla z více samostatných součástí, se dříve nebo později rozpadne. Čas rozpadu je časem vnímání utrpení. Někdy jde vnímání ještě dále a utrpení již můžeme zažívat ve chvíli, kdy jsme toho, na čem jsme lpěli, dosáhli. Máme strach a obavy, že o to přijdeme.

Když už se v našich debatách točíme dlouho dokola, navrhu, že bychom se mohli seznámit se čtyřmi vznešenými pravdami, ke kterým se buddhisté i já často obracíme a hledám v nich jasnou odpověď. Čtyři pravdy skutečně jasnou odpověď nabízejí. Je jen na nás, zda ji v nich vidíme.

**První vznešená pravda je Pravda o utrpení.** Nenechte se vyvést z míry neustále opakujícím se slovem *utrpení*. Vyjadřuje se díky němu strádání jakékoli síly, psychické nebo fyzické bolesti, ale taktéž nespokojenosti na jemnější úrovni, které člověka dráždí dlouhodobě. Někdy se trochu zklidní a jindy zase rozjítí. Všeobecně vzato je utrpením vše, co nám neprospívá a vzdaluje nás na dohled od vyrovnanosti či spokojenosti. Takto vnímejme význam slova. První vznešená pravda říká, že již samotné světské zrození tak, jak jej známe, je strastiplné. K životu patří smrt, zármutek, odloučení, nemoci, bolest a mnoho dalších aspektů, které činí život náročnějším. Nic z toho ale netrvá donekonečna a je pomíjivé, proto nám nemůže poskytnout bezpečí a jistotu.

**Druhá vznešená pravda je Pravda o vznikaní utrpení,** která nám říká, že vše má svoji příčinu a nic není bez příčiny. Zdrojem je nasbíraná karma (karma není ničím neměnným a jasně daným, je to neustále se měnící

stav mysli) a mentální neduhy, ke kterým patří nevědomost, lpění na věcech a smyslových požitcích, hněv i neprospěšné jednání. Veškeré smyslové požitky jsou dočasné a nestálé - jednou vyprchají. Problém je, že nevědomé bytosti nejsou schopny pochopit příčinu špatných nálad a mají tendence těmto negativním stavům mysli podléhat - tzn. vytvářet další negativní karmu.

**Třetí vznešená pravda je *Pravda o zaniknutí utrpení*** a jejím prostřednictvím nám Buddha dává na vědomí, že utrpení nemusí být nutně součástí života a lze se jej zbavit. Kdo již používá své analytické schopnosti s uvedenými informacemi, zjistil, že se může utrpení zbavit, vzdá-li se připoutanosti k věcem, lidem a jevům, opustí vytváření hněvu, setrvání v pozici, která nás vede ke chtění okolní jevy ovládat a mít je zcela pod vlastní kontrolou.

**Čtvrtá vznešená pravda je *Pravda o stezce vedoucí k zaniknutí utrpení*** a tato pravda má být rozvíjena. Osmidílná stezka obsahuje osm bodů, z nichž každý je stejně důležitý a jednotlivé body nás udržují, vedou a napomáhají k tomu, aby naše činy a myšlenky měly ctnostný základ.

Jednotlivé body jsou:

- správné porozumění (pochopit utrpení, jeho vznik a příčiny)
- správné myšlení (myšlení bez žádosti a zlosti)
- správná řeč (vyvarovat se lhaní, pomluv)
- správné jednání (vyvarovat se zabíjení a dalšího neetického jednání)

- správné živobytí (morální cesta k nabytí živobytí)
- správné úsilí (vložit do své stezky dostatek energie)
- správná bdělost (být si vědom svého jednání, pocitů, myšlenek)
- správné soustředění (zaměřit svoji pozornost na odvrácení od lpění)

## 5. Člověk ztrácející pozornost jde k nevědomosti

“Nevědomost je matkou vší zločinnosti. Příčinou zločinu je nedostatek uvažování.”

*Honoré de Balzac*

Když člověk ztratí pozornost, je to známkou jednoho závažného fenoménu a to, že se nechal polapit a omámit nevědomostí. Příčinou nevědomosti je právě ztráta pozornosti. Tak, jako roztočená ohnivá koule vytváří dojem celistvého ohnivého kruhu, stejně tak nepozornost vytváří dojem, že iluzorní a pomíjivé věci a jevy jsou skutečné a stálé. Nevědomost je také prvotní příčinou nekončícího znovuzrozování. Nevědomost je taktéž známkou, že jsme nepochopili pravý význam a sdělení čtyř vznešených buddhistických pravd pojednávajících o utrpení.

Jelikož je dobré si nabyté myšlenky a znalosti opakovat a přemýšlet nad nimi, aby člověk udržoval pozornost a nabýval nových úhlů pohledu na neustále se měnící události běžných dnů, konám tak. Opakuji a přemýšlím. Když jsem nedávno takto opakoval a přemýšlel, v souvislosti se ztrátou pozornosti mě napadl příběh z jedné z mých služeb v nemocnici. Rád bych vám na tomto příběhu ukázal jak rychle člověk může přijít k prozření, když zjistí, že ztratil pozornost. Přijali jsme k ošetření starší paní, která měla upadnout, když šla cestou z nákupu. Ležela na vyšetřovacím lehátku, oblečená a snad jediné, co u sebe pořádně měla, byla taška s



nákupem. Viděl jsem pouze čouhající rohlíky. O ztrátu mé pozornosti se všemi silami nevědomost snažila přikrášením všech okolností. Jak jsem řekl, paní toho moc neměla. Byla rozcuchaná, vypadala trochu neudržovaně, koukala kolem sebe vcelku nepřítomným pohledem a z hlavy jí prosakovala krev z otevřené rány. Jelikož o opilé nebo něčím jiným ovlivněné pacienty nemáme nouzi, většina kolegů se nechala strhnout představou, že paní je opilá, možná je bezdomovec, kouká tak nějak podivně a navíc není schopna provést dechovou zkoušku, protože dýchat v kuse několik vteřin jí očividně dělalo problém. Vůbec nepochopila, co má dělat. Prostě nedýchala. Na přístroj koukala stejně nepozorně a nevědomě jako já na ni. Víím, že jí tehdy někdo položil otázku “Paní, jste normální? Vy neumíte dýchnout? Jste opilá?”.

Ještě chvíli jsem se na ni díval a pak, bez větší snahy, závoj nepozorností pominul. Ani nevím proč, snad automaticky, jsem šel ke stolu, vzal čtvrtku papíru, zamotal ji do ruličky, přišel k paní, jeden konec jí přiložil k uchu a do druhého konce jsem se zeptal “Paní, jak se jmenujete?”

Světě, div se. Paní pookřála a odpověděla mi bystře, zcela jasně a správně. Říkám ostatním, že je “normální”, jen je hluchá. Doktor vypukl ve smích, ostatní se přidali a vzápětí se hned chytli příležitosti a začali jí mým prostřednictvím pokládat vyšetřovací otázky. Na všechny odpověděla správně. Z původně podezřelé pacientky s nejasným osudem, jak to s ní bude následující dny a se zdravotníky, kteří ztratili pozornost, se vyklubala pacientka bystré a jasné mysli. Na nás všechny nepřítomně a nepochopeně koukala z jednoho jediného důvodu - neslyšela nás. Proto nám nemohla

vyhovět a proto komunikace vážla. To nás přivedlo k tomu, že jsme se nechali ovlivnit ztrátou pozornosti, abychom tuto možnost měli na mysli. Došli jsme k nevědomosti, ze které jsme se ale následně malým zázrakem dostali. Pacientka byla jinak docela v pořádku a nakonec odjela domů. I takový příběh, zdánlivě jednoduchý, může v člověku zanechat myšlenku o nutnosti udržet pozornost. I v těch nejobyčejnějších situacích. I v těch, které se třeba opakují a vnímáme je rutinně. Pokud je vnímáme jako rutinu, zase se částečně necháváme pohltit nevědomostí a ztrácíme pozornost. Protože ač se situace zdají stejné, nikdy stejné nejsou.

## 6. I propočty jsou nestálé a vyžadují pozornost

“Jsme to, co si myslíme. Vše z toho, co jsme, vzniká s našimi myšlenkami. Myšlenkami tvoříme svět.”

*Siddhártha Gautama, Buddha Šákjamuni*

Je 25. dubna 2019 a já se po veškerém přemýšlení a přemítání konečně dostávám k rezervaci letenky. Jelikož kolem sebe mám moc milé lidi, našel bych mezi nimi také mého kamaráda, který mi se záležitostmi kolem cesty podstatně pomáhá.

Cesta do Káthmándú není cesta jako na kteroukoliv jinou dovolenou. Cesta do Nepálu, ať už cestuje kdokoliv, je vždy spíše duchovní poutí. Nepál je země rozvojová a velmi chudá, nicméně oplývá úžasnou atmosférou, nezaměnitelnými historickými památkami, svým příběhem, buddhismem, hinduismem a veskrze milými lidmi. Když jede člověk na duchovní pout', většinou je za takovým rozhodnutím hlubší příběh. A to něco je životní vývoj. Těžko do Nepálu poletí člověk, který se chce opalovat a ležet u moře. Tohle je o něčem jiném, jestli mě chápete. Taky mi trvalo celkem dlouhou dobu, než jsem se rozhodl, že poletím. Člověk nad tím přemýšlí a já bych řekl, že první musí pochopit, proč chce právě do Nepálu a co jej k tomu vede.

Mé cestě předchází ve své podstatě celý životní příběh, který se točí kolem humanitních oborů a odtud všechno pramení. Patrně jsem v

minulých inkarnacích vytvořil příčiny, které mě dovedly k tomu, abych nějakým způsobem pomohl druhým lidem. Tato myšlenka pramení z buddhismu. Když se posadím, uklidním mysl a přemýšlím, přicházím k myšlence o tom, jak se věci mají. Když jsem před několika lety otevíral masážní studio, skutečně by mě nenapadlo, že bych kdy letěl do Káthmándú. Nabízel jsem klasické masáže a s něčím, co se týká myslí a mentálního klidu nebo energetiky, jsem na povrch moc jít nechtěl. Dbal jsem na to, co si budou myslet ostatní. Dnes si po všech zkušenostech a zkouškách myslím, že není tak důležité co si o nás myslí ostatní, ale co si myslíme my o nich. To je jednoduchá parafráze sdělení, které mi shodou okolností před pár dny poslala mniška tibetské tradice. Když jsem si jej tehdy četl, pokorně jsem přikyvoval. Věděl jsem, že se s ním ztotožňuji a že moje vlastní podstata takto přemýšlela odedávna. Není tedy směrdatné, co si o nás nebo našich krocích myslí druzí lidé, protože druzí lidé naše životy nežijí. Důležitější je, co si myslíme my o druhých lidech. Pokud si o nich budeme myslet jen to nejlepší, budeme vůči nim chovat soucit, štědrost, upřímnou laskavost a podobné ctnostné vlastnosti, pak tímto například můžeme vytvářet pozitivní příčiny do budoucna. A také se nám bude lépe žít. Jednoznačně. No a kouzlo tohoto přístupu spočívá v tom, že pokud jej budou používat všichni, pak se nebudeme muset zabývat zbytečnou a zatěžující myšlenkou "Co si o mně druzí lidé myslí". Budeme totiž vědět, že stejně jako my, i oni na druhé promítají pohled plný soucitu, štědrosti a upřímné laskavosti.

A tak jsem se, intuitivně, začal otevřeně zabývat prací s myslí, pročítal jsem buddhistické knihy a nasával různé informace a různé úhly pohledu. Buddhismus je úžasný mimo jiné v tom, že je ohebný a svými myšlenkami může reagovat velmi pružně. Právě proto je jeho studium nekončící formou sebevzdělávání a poznávání. V pokoře. Pokoru jsem se snažil a stále snažím zařadit mezi své vlastnosti. Přijmout ji za svou a udržet. Řekl bych, že právě pokora je klíčovou vlastností, která člověku otevírá cesty a nové rozhledy a nechává jej po těchto cestách nerušeně kráčet kupředu. V současnosti všechny nasáté informace zkouším zužitkovat a uvést je do praxe. Nikoliv je pouze číst a pamatovat si, ale efektivně je používat v běžných denních situacích. Někdy se člověku zdá, že všechny ty myšlenky a postoje jsou sice sympatické, ale nepoužitelné. Není tomu tak. Zklidníme-li mysl a zpozorníme, pak můžeme buddhistický přístup aplikovat i na ty zdánlivě nejobyčejnější situace. A v tom je ta síla. Naučil jsem se tedy upřednostnit intuici a upozadit ego. Upřednostnit to, co člověka vede na podvědomé úrovni a upozadit to, co se snaží lpět na konkrétních představách a konstrukcích. Nelpím tedy na představě, jak by se věci měly do budoucna vyvíjet a nechávám jim volný průchod. Patrně jste to v životě už několikrát zažili také. Když se upřeně díváme vstříc konkrétní představě a chceme jí dosáhnout, realizovat to, co jsme si vysnili a lpíme na této představě, pak riskujeme, že se představa v průběhu času vůbec nezrealizuje. Nebo k realizaci dojde, ale výsledek nás ani tolik netěší. Přistihneme se, že jen co jsme došli ke konci, už už před sebou máme další

představu, která by nám mohla přinést uspokojení a vnitřní klid nebo snad dokonce štěstí.

Z obvyčejného masážního studia se tak postupně stalo místo, kde se setkávám s lidmi a například si spolu povídáme. Analyzujeme události a snažíme se z nich vyjít bez ztráty klidné mysli. Jako velkou výhodou vnímám příležitost být v těchto situacích a upřímně o nich hovořit, rozkládat je na nejmenší možné dílčí součásti. Díky tomu vnímám, že každého člověka na světě něco trápí. Někoho méně a někoho více, v konečném důsledku však každého. Buddhismus říká, že světské zrození je ze své základní podstaty strastiplné, tedy že je zdrojem utrpení. Takže to ani jinak být nemůže, říkám si a souhlasně si tady, večer ve svém pokoji při šálku čaje přikyvují hlavou a s decentním úsměvem na rtech si představují, jak nevědomky přikyvujete také, když právě čtete, co vám říkám. Abychom si v krátkosti upřesnili co to je utrpení, když to slovo samotné působí silným dojmem. Utrpením nemusíme mít nutně na mysli například jen nesnesitelnou fyzickou bolest. Za utrpení považujeme i daleko menší problémy a obtíže, jakožto i cokoliv na úrovni jemných energií, co člověka nenechává klidným a zatemňuje jeho mysl. A vůbec... co je pro jednoho člověka velkým problémem a frustrací, pro druhého nemusí znamenat nic a nepřiloží tomu žádnou váhu a zase naopak - co pro mě neznamená žádnou větší překážku, pro jiného by znamenalo nepřekonatelný problém. Věci nejsou na první pohled tak jednoznačné, jak se nám zdají a naše mysl hraje velmi významnou roli v tom, jak situace okolo nás hodnotíme. Co vidíme a co se děje, je projekcí naší vlastní mysli.

Rozhodneme-li se tedy, jako když jsem se já tehdy rozhodl nedbat příliš na názor druhých, že poslechneme vlastní intuici, pak poznáme, že se věci dějí samovolně a my jsme jen jejich účastníky, jen přihlížejíci. Na světě je velmi málo věcí, které můžeme mít pod kontrolou. Nebo spíš je jen jedno, co můžeme ovládat – naši mysl. Pokusme se tedy více než druhé, poslouchat každý svoji intuici a nechme ji vést nás na naší cestě. Dělejme to, co cítíme, že dělat chceme a o čem jsme přesvědčeni, že pro nás, v našich životech a v našich současných podmínkách má smysl. Obzvláště tehdy, pokud takovým konáním přineseme užitek ostatním cítícím bytostem. I kdybychom měli pomoci jen jedině, pak to má smysl.

Dopiji čaj a zaměřím směrem k odpadkovému koši. Chystám se vyhodit celkem čtyři lejstra, na kterých jsem si pečlivě propočítával náklady na cestu, na ubytování, na nákupy a tak podobně. Stačilo se rozhodnout pro objednání letenky a hned jsem prozřel, když jsem zjistil, že v zápalu propočítávání jsem ztratil tak důležitou a v buddhismu opakovanou vlastnost – pozornost. Nebyl jsem pozorný vůči tomu, že nic není stálé a věci se průběžně mění, na to se můžete spolehnout. Mé propočty jsou rázem změněny. Byl jsem ovšem prozatím ušetřen utrpení, neboť propočet se snížil. Jestli to vydrží, pak jsem právě dostal příležitost nakoupit do studia třeba více vonných tyčinek, až dorazím do milovaného Káthmándú. Když jsem psal tyto odstavce, ještě jsem nevěděl, že věci budou zcela jinak.

## 7. Cesta na asijský kontinent

“Štěstí není něco, co je již vytvořeno. Pochází z vašeho vlastního jednání.”

*Tändzin Gjamcho, Jeho Svatost Dalajlama XIV.*

Ta pravá cesta ve stopách Buddha po nepálském Káthmándú, dá se říct, opravdově začala tím, že jsem v podstatě ještě těsně před odjezdem na pražské letiště sloužil službu v nemocnici. Byla neobvykle klidná, všechny pacienty jsme měli ošetřené a já seděl se svojí kolegyní v kartotéce, když právě tam bylo její místo. Povídali jsme si o různých buddhistických tématech, bavili se o cestě do Nepálu, o dalajlamovi a podobně, všeobecně. Takové diskuze, když je k nim příhodná doba, jsou vždy něčím zajímavé a člověka obohatí. Určitě více než bezvýznamné tlachání. Zároveň si člověk může připomenout nutnost být pozorný vůči událostem, které jej obklopují. A tak jsme si povídali. Než jsem odešel domů, nechal jsem si od lékařky předepsat antibiotikum, kdybych musel řešit nepříjemné střešní potíže. Budu se tomu samozřejmě snažit vyhnout (jenže teď, když píšu první zápisy z cest a sedím v salónku hotelu, přinesli mi na uvítanou džus. Z čeho je...čert ví).

Patrně nemá cenu popisovat nejmenší detaily - třeba jak jsem si kupoval letenku, zajišťoval ubytování, pojištění, jak jsem si opatřil peníze a



podobně. Tohle dělá každý před jakoukoliv cestou do zahraničí. Začal bych tím, že jsem v neděli 9. června vyrazil vlakem do Prahy. Skoro jsem se modlil, aby pod vlak někdo neskočil nebo neměla poruchu lokomotiva jako posledně, když jsem v poli čekal tři hodiny. Naštěstí se nic takového nestalo. Pak jsem se vydal autobusem na letiště, kde u mé brány čekalo plno lidí. Mnohem více Indů než Nepálců. Lépe řečeno samý Ind a Nepálec žádný. Ti se objevili až později. Už dříve jsem si v různých dokumentech všiml, že specialita Indů je takové zvláštní kývání hlavou. Něco mezi tím, když kývete ano a ne. Takový houpavý pohyb...jako ten malý pejsek, které někdo mívá v autě. Když budete chtít, ukážu vám to osobně, stačí se připomenout. V tu chvíli, když jsem čekal na odbavení a videl jsem je všechny, jak to dělají, trochu mě to vyděsilo. Indové mají zvláštní pohledy. Ale kdy se na ně člověk usměje, usmějí se většinou také a dvakrát více. Patrně jako projev náklonnosti nebo blízkosti. Zrovna teď, když píšu do sešitu, usmívá se na mě příjemná paní uklízečka v káthmánském hotelu. Starší paní v hnědo-fialovém oblečení. Před chvílí umývala okna a teď vytírá podlahu.

V mezidobí čekání na otevření brány k letadlu jsem se díval, jak jednotlivé stroje vzlétají a přistávají a docela jsem byl ohromen jaký kolos takové letadlo je, kolik váží, že se dokáže plně naložené zvednout ze země a několik hodin vydržet ve vzduchu. První cesta vedla do Sarjah, což je město kousek od Dubaje ve Spojených arabských emirátech. Během téměř šesti hodin letu jsem v podstatě přemýšlel. Nad vším a nad ničím. Nad tím jak bude moje cesta, na které jsem sám, probíhat. Nad tím, jestli bude vše v

pořádku, jak si nabiji mobilní telefon, kde vyměním peníze a podobně. Milion myšlenek, které člověku stejně jen zamotají hlavu. Po šesti hodinách, kdy jsem se i najedl a po těch stejných šesti hodinách, kdy kolem mé sedačky pobíhalo hejno malých indických dětí, vystupuji v Sarjah, kde je opravdu velmi vlhko a horko. Co mi ale přišlo ještě horší, byly velké davy muslimů a muslimek, když jsem vešel do letištní budovy. Wifi jen po předchozím naskenování cestovního pasu. Všichni od hlavy až k patě zahalení, že se snad ani mezi sebou nemohou poznat. Některé ženy jsou zahaleny tak, že jim nejdou vidět ani oči. Než jsem odletěl, několikrát jsem slyšel, že až vystoupím v Nepálu, bude to pro mě šok. Že se na mě nahnou davy taxikářů s otřepaným “Do you need a taxi? Do you have a pick-up?”. Upřímně scenérie na letišti v arabských emirátech pro mě byla daleko horší a vyvolala ve mně skutečně zvláštní pocit, ve které se promítala nejistota. Bylo tam samozřejmě mnoho dalších lidí, ale celkově na mě atmosféra působila tísnivě. Později se ovšem zmíním o skutečnosti, která pro mě byla daleko horším zážitkem než zahalené ženy na letišti. Dalajlama říká, že všechna náboženství vycházejí z jedné motivace, z laskavosti. Fakt, že jsou v některých z nich radikálně smýšlející jedinci, nemá s původní myšlenkou nic společného. Jestli se to dá něčím vysvětlit, tak tím, že příčinou násilí není samotná filozofie, nýbrž selhání konkrétního jedince, který tuto filozofii chybně prezentuje. To je docela srozumitelné a přijatelné, nemyslíte? Takže člověk má chovat úctu a laskavost ke všem cítícím bytostem bez rozdílu. V některých situacích je to ovšem obzvláště těžké a udržet emoce na uzdě může být velkým soustem. Zejména ve chvílích, kdy

se všichni dívají upřeně zarytým pohledem, o kterém nevím, co si mám myslet. Po pár hodinách a nesčetných kontrolách se přesouvám k bráně číslo dvacet, odkud odletí letadlo ze Sarjah směrem do Káthmándú. Tam ještě potkávám kluka a holku z Keni, kteří si se mnou předtím třásli rukou v centrální části letiště, kde kolem chodil docela sympatický mladý Ind. Když už šel poněkolkáté, usmál jsem se na něj, aby měl radost. Evidentně ji měl. Posadil se vedle mě a nic nechtěl. Seděl a hleděl.

Před každým vstupem do chráněné zóny po mně chtějí jiné věci. Mluví na mě buď arabsky nebo velmi lámanou angličtinou. Naštěstí jsem se s tím prozatím vždycky vypořádal dobře. Taky jsem zapomněl zmínit, že na letišti v Praze jsem si koupil důležitou tekutinu - Fernet. Buddha nemá pít, protože alkohol zastírá čisté vědomí a vše je pak zkresleno. Jenže bacily jsou bacily a alkohol je v tomto případě častokrát mnohem lepší než tisíc doktorů. V letadle do Káthmándú objevuji novou tvář Nepálců, kteří na první pohled působí příjemně a skutečně takoví i jsou. Dělalí ale různé věci, na které my v Evropě asi moc zvyklí nejsme. Neustále posmrkávají a pokašlávají a když jedí, hrozně u toho mlaskají. Ale opravdu hodně. Někdy mi to přišlo, že čím víc jim chutná, tím více by se mělo mlaskat. A taky do sebe různě narážejí a strkají, tlačí jeden na druhého...často se zamýšlím nad tím, jak pozoruhodné je, že na jedné planetě žije tolik různých variant člověka. Příroda je rozmanitá, i tady, doslova.

Letadlo vzlétá ve 2:35 ráno a do Káthmándú se dostane za tři a půl hodiny. Je to opravdu dlouhá cesta a tady už jsem dost unavený, navíc si člověk nemůže pořádně natáhnout nohy, opřít si hlavu a usnout. Takže

sedím pokroucený jak paragraf, občas cítím jak si toho bělocha někdo prohlíží. Chvilí koukám na obrazovku, která ukazuje kde zrovna jsme a chvíli mám zavřené oči. Bolí mě hlava a z mělkého pospávání mě probouzí tvrdší náraz do země při přistání na nepálskou půdu. Vystupujeme a hned nastupujeme do autobusu, který má své nejlepší roky už před hodně dlouhou dobou za sebou. Ten nás sveze do hlavní budovy, kde jsem zaplatil vízum, vyčkal chaotickou řadu (nebo spíš chumel nervózních lidí) a vyzvedl si kufr. Poslední kontrola na letišti už jen mávla rukou, ať jdu.

## 8. Pondělí, 10. června 2019

“Soucit a sounáležitost nejsou znamením slabosti, ale síly.”

*Tändzin Gjamcho, Jeho Svatost Dalajlama XIV.*

Jsem v Káthmándú, ve stopách Buddhových. V kraji Mount Everestu a zemi narození Buddha. Na místě, ze kterého jsem viděl několik pěkných dokumentů. Dnes je tady pořádné teplo a vlhko navíc. Přesně ta kombinace, kterou moc nemám v oblibě, ale jak se říká, měli bychom mít rádi každé počasí, protože každá jeho vteřina je originální a už nikdy nebude taková, jako teď. Před budovou letiště hledám někoho s názvem hotelu, kde mám bydlet. Pán mává jak vlajkonoš a křičí do toho “Namaste”, které je zde slyšet ze všech stran. Lidé se zde ovšem zdraví upřímně a věnují pozdravu svoji pozornost, nikdy jej neodbydou jen tak. Původně jsem si myslel, že budu po celou dobu bydlet v klášteře, nicméně tato varianta zapadla, jelikož v současnosti v klášteře Kopan probíhá významný obřad “Nyung Ne” a bydlení se upřednostňuje těm, kteří chtějí zůstat po celou dobu obřadu. Já bych rád poznal také stúpu Boudhanath, nakoupil zboží a vydal se ještě na další pěkná místa, která jsem prozatím viděl jen zprostředkovaně. Takže jsem si objednal hotel a do kláštera za ctihodnou mniškou Tenzin Palmo bych se měl dostat na návštěvu v úterý.

Hotel je pěkný, tak akorát, personál je velmi milý a vstřícný. Nesměl jsem si sám ani vynést kufr do patra. Jedním z milníků, které jsem

chtěl stihnout a zrealizovat, byl nákup vonných tyčinek a podobného zboží a nechat jej poslat do studia. Dají se sehnat i jednodušší cestou v České republice, ale já vnímám podtext toho, že si pro ně přijedu osobně přímo ke zdroji do Nepálu. Má to pro mě jiný náboj. Jelikož jsem u sebe měl hodně peněz a nějaká kriminalita je samozřejmě i v Nepálu, chtěl jsem se jich zbavit co nejdříve. Musel jsem mít větší obnos v papírové formě, protože karty zde moc nechťejí přijímat a častokrát jim ani nejde terminál, pokud jej mají. S elektřinou je to také bývá horší. Rozhodl jsem se, že pro zboží půjdu dnes, ať to mám za sebou a především, aby mohlo odletět do České republiky. Tam, kde si potom zapálením takových tyčinek vytvoříme příjemné prostředí a připomeneme Nepál. Vydal jsem se tedy dnes, v pondělí. K mé smůle mi navigace nikde neukazovala, kde se nachází firma, kterou jsem si už dříve na dálku domluvil ke spolupráci. Už vůbec bych se nedostal k prodejci, který má ve známé čtvrti Thamel nejlepší nabídku a skutečně statisíce tyčinek. Viděl jsem ty hory zboží na vlastní oči. Aby to bylo ještě horší, většina ulic tady snad nemá název nebo čísla, alespoň jsem je nikde neviděl. Takže jsem si v jedné chvíli říkal, že koupím jenom něco malého pro nejbližší a zbytek jednoduše nebude. To by v tom byl čert, aby se na mě někdo nepřilepil. Chvíli jsem stál a díval se do telefonu. Toho si samozřejmě ostatní všimnou a ptají se, jestli potřebuji pomoc nebo někam zavést. Už jsem ho od sebe nemohl odtrhnout, nejde to. Neodejdou. Samozřejmě, že za to všechno chtěl peníze, ale co jiného by taky mohl chtít. Jmenoval se Rakesh a zavedl mě přesně tam, kam jsem potřeboval, aniž bych mu to říkal. Do obchodu s největším výběrem vonných tyčinek a k

Amirovi, do exportní firmy. Zboží je na cestě. Ovšem cesta k jeho pořízení je vykoupena chaosem, občas smradem, Nepálci plivajícími všude kolem sebe, Nepálci neustále číhajícími na turisty, kteří by mohli za něco chtít zaplatit a v neposlední řadě Nepálci, kteří nechtějí smlouvat, ceny nikde nemají napsané a vždycky svoji pravdu přizpůsobí tak, aby zůstala pravdou za všech okolností. Dostal jsem se tedy do obchodu, kde měli na výběr opravdu neskutečné množství tyčinek pocházejících z Nepálu, Indie i Bhútánu. Zdejší vůně byla omamná. Měl jsem se posadit, za chvíli jsem měl na stole před sebou sklenici s moc dobrým silným čajem. Dipendra odkudsi vytáhl kalkulačku, já telefon s měnovou kalkulačkou a už jsme počítali, aby byl obchod pro nás oba výhodný a měl smysl. Občas to bylo krušnější, ale nakonec jsme se domluvili. Odnášel jsem s sebou zásilku s třiceti kilogramy různých vonných tyčinek a mám velkou radost, že první část se mi podařila. Zbývalo ještě zajistit odeslání mezinárodní přepravou. Podvědomě jsem věděl, že to už bude hračka. Všechno zboží se přebalilo do nové krabice, sepsalo, zkontrolovalo, vyúčtovalo. Zaplatil jsem, chvíli jsme si popovídali s Amirem a ujistili se, že kontakt na sebe máme. První věc, kterou jsem chtěl uskutečnit, jsem dokončil. Cestou zpátky do hotelu jsem si koupil balenou vodu, potkal několik žebráků a nespočetné množství divokých psů, kteří i přes veškerý hluk, smrad a troubení klaksonů tvrdě spali bez hnutí.

V hotelu jsem si šel sednout do lobby room, odkud je hezký výhled na ulici a její život a mladý šikovný Nepálec se mě přišel zeptat, jestli bych nechtěl čaj nebo kávu. Vzal jsem si kávu. Nepálec kolem mě neustále chodil sem a tam a ptal se mě odkud jsem, co dělám a za každou odpověď děkuje.

Abych byl přesný - chtěl jsem se zmínit o člověku, který mi prodával své mály. Položil mi otázku “Do you know what is LÁSKA?” Že měl dvě přítelkyně v Čechách. Dokonce mi řekl jejich jména a příjmení a že moc dobře zná Prahu. Svět je sice velký, ale někdy překvapivě úzce propojený.

Pro dnešek by to stačilo. Na to, že jsem po přiletu nespál, jsem toho zvládl, myslím, docela dost. Únavu jsem necítil, což bylo patrně způsobeno velkým množstvím vjemů, které mě obklopovaly. Je půl šesté večer, dopiju kávu a půjdu pomalu na pokoj. V noci jsem v letadle nespál a raději bych to měl dohnat. Aby mě únava následující den nedohnala sama. Zítřka by mě měla čekat návštěva v buddhistickém klášteře Kopan, který založili Lama Zopa Rinpoche a Lama Yeshe.

P.S. Když jsem odložil propisku, dávám si dobrou kávu a sleduji dění v okolí. Všimám si, že venku na kovových točitých schodech sedí Nepálec, žvýká žvýkačku a dívá se co dělám. Čeho jsem si ještě všiml a co nelze přehlédnout, je určitě oční kontakt Nepálců. Z Prahy a všeobecně naší kultury mám zkušenosti, že se na sebe lidé příliš nedívají. V Káthmándú je to naopak. Lidé se na sebe dívají a vnímají se.

Dobrou noc a namaste.



## 9. Úterý, 11. června 2019

“Hlavní příčinou utrpení je egoistická touha po vlastním pohodlí a spokojenosti.”

*Tändzin Gjamccho, Jeho Svatost Dalajlama XIV.*

Dnes jsem se vzbudil až v devět hodin ráno. Tak jsem si nastavil budík, abych se lépe vyspal po delší cestě. Hned ráno jsem zašel do přízemí hotelu, abych možná ještě stihl snídani. Devět ráno už je docela pozdě, ale stihl jsem to. Dal jsem si croissanty s výborným máslem a velmi chutnou marmeládou, k tomu jsem poprosil o šálek černého čaje, který byl taktéž vynikající. Včera večer mi ještě psala zprávu Tenzin Palmo a domluvili jsme se na návštěvě kláštera až na středu. Sedím tedy u snídaně, sleduji u toho projíždějící a troubící auta a motorky a mezi nimi proplétající se lidi...přemýšlím, kam bych se dnes chtěl podívat. Mé pozornosti neuniklo, kolik slepých lidí s hůlkou tady za poslední hodinu prošlo. Nepočítal jsem to, ale bylo jich dost. Kolem procházelo také pár dětí úhledně upravených ve školních uniformách a doprovázely je maminky. Možná byli u lékaře a do školy tak přijdou o něco později.

Dnes bych se rád podíval na známou stúpu Boudhanath, která je označovaná jako Malý Tibet. Jde o nejsvětější místo tibetského buddhismu mimo území Tibetu. Pokud by se podařilo, mohl bych se podívat také na Pashupatinath, což je místo, kde se prolíná buddhismus s hinduismem, celá

oblast je rozdělena na jednotlivé sektory, přičemž od počátku každý sektor symbolizuje konkrétní období života, pět nejdůležitějších elementů. Součástí je tedy i smrt, u které hinduisté a buddhisté tvrdí, že není ničím konečným, pokud bychom se bavili o reinkarnaci, která je zde velmi zakořeněna. Smrt je zhmotněna hospicem pro nevléčitelně nemocné lidi a samotným veřejným spalováním mrtvých těl, což jsem viděl na vlastní oči. Ale o tom až později, neboť na vše přijde čas.

V okolí hotelu a v těchto exponovaných místech je samozřejmě plno taxíků. Pozdravil jsem se tedy s obsluhou hotelu známým Namaste, sepnutím rukou a lehkým úklonem. Vyšel jsem před hotel a přesně jak jsem očekával, slyšel jsem “Do you need a taxi? - Potřebujete taxi?”. Odpověděl jsem, že potřebuji a rád bych se dostal k Boudhanath. “Samozřejmě, není problém, za sedm set rupií.” řekl mi řidič. Zkoušel jsem ho ukecat na pět set rupií, ale nepovedlo se mi to. Na druhou stranu Boudhanath je odtud necelých pět kilometrů, takže původní cena je pro mě přijatelná. Nasedám do auta a už jedeme. Myslím, že už nikdy nebudu ztrácet čas přemýšlením nad systémem dopravy v Nepálu. Chvíli se jezdí vpravo, chvíli zase vlevo. Měl jsem pocit, že jsme za tu cestu zrcátkem poškrábali několik aut a motorkářů a přejeli několik chodců. Byla to ale jen moje představa. Nic takového se nestalo. V tom nepředstavitelném mumraji, spleti aut, motorek, chodců a někdy nepříjemného smradu řidič ještě za jízdy telefonoval a stihl i temperamentně troubit na ostatní. Usoudil jsem, že všechno je v pořádku a s klidnou duší jsem tohle všechno sledoval.

Přijeli jsme autem do uličky poblíž stúpy Boudhanath a že prý mě bude čekat až přijdu zpátky, pak mě odveze dále. Peníze nechtěl. Zaplatím mu až na konci cesty, až mě odveze zpět do hotelu. Teď mu nic dávat nemusím. Vůbec nepřemýšlel nad tím, že bych se třeba nevrátil. Věřil mi. Po pár krocích, co jsem vyšel z auta, už mě oslovoval mladý kluk tak kolem dvanácti roků, ale téměř vůbec jsem mu nerozuměl. V uličce těsně před stúpou mě opustil. Jsem u Boudhanath - krásné a magické místo s okouzující atmosférou, zvláštní vůní, směsicí zvuků menších zvonků, větších zvonů a modlitebních mlýnků. Sedím na jedné z laviček, fotím a vidím, že mi mává nějaká paní. Indka v červeném sáří, přichází ke mně. Vypadám prý jako buddhista a trochu jako Španěl. Co se zde ještě nedozvím. Jestli bych jí prý nemohl koupit nějaké jídlo pro děti. Hledím na ni a říkám si, že jí dám rupie, aby si něco nakoupila. Jsem u stúpy a chci se tady na chvíli zastavit. Zavřít si oči a relaxovat. Koncentrovat se a vnímat energii. K mému údivu peníze nechce. Opravdu nechce. Není to jako u nás, kde jsem kdysi nabídl bezdomovci, který chtěl padesát korun, že s ním půjdu do obchodu a koupím mu jídlo. Poslal mě do prdele. Tato paní skutečně nechtěla peníze a prosila mě, jestli bych s ní mohl jít do supermarketu, který je kousek odtud. Ze supermarketu se vyklubala malinká samoobsluha. Vešli jsme dovnitř a vybrala si balíčky se směsí pro výrobu dětského mléka. Asi to vážně chtěla pro malé děti. Vzpomněl jsem si na svoji neteř a synovce a moje srdce mi řeklo, že jí to koupím. Vážně bych zrovna tady a v tuto chvíli nechtěl řešit proč jsem v takové situaci a podobně. Karma. Potřebuje to jinou odpověď? Dalajlamou často zmiňovaná

srdečnost, warm-heartedness. Bez srdečnosti a štědrosti člověk do budoucna nic nezíská. Občas je potřeba dávat, aby člověk mohl přijímat. Když jsme byli v obchodě, vzpomněl jsem si, že bych rád koupil pravou nepálskou zrnkovou kávu pro kamaráda a nějakou i sobě. Její vůně je dost typická a nezaměnitelná. Už se těším, až si ji doma uvařím.

Poděkování, kterého se mi při zpáteční cestě z obchodu dostalo. mě dojalo... Nabídla mi, že bych příště mohl k její rodině na čaj, že by mě rádi poznali. Rozloučili jsme se a já jsem se vrátil zpátky ke stúpě. Chodím kolem ní ve směru hodinových ručiček a dívám se na Buddhovy oči. Jsem uvnitř naprosto klidný. Fotografuji si vše, co mi připadá zajímavé a přichází ke mně starší pán, dává mi khatag, což je tenká šála používaná při přivítání, rozloučení nebo jako projev úcty či při výjimečné příležitosti. Říká mi, že má rád učitele buddhismu, který cestuje po světě, i já jeho jméno znám. Několikrát jsem o něm slyšel a vím, že byl například i v Praze. Nabídl mi, že se mnou jedenkrát obejde stúpu a odříká mantry pro mé štěstí. Souhlasil jsem, i když jsem věděl, že to nebude zadarmo. Dostal jsem od něj buddhistickou málu (korále) ze santalového dřeva. Moc pěkně voní. Při odříkávání manter jsem se cítil spokojeně. Jsem v centru samotného BUddhova učení a i přes lehký ruch je zde absolutní klid. Inner peace. Nakonec než jsme se rozloučili, mi řekl, jestli bych neměl nějaké peníze, že by je potřeboval na léky, protože je nemocný. Je pravda, že měl dost žluté bělmo a také říkal, že občas vykašlává krev. Nevím, jestli je to pravda. Každopádně nějaký příspěvek bych mu věnoval i za to, že mi dal málu a odříkal pro mě mantry. Vystoupal jsem po schodech o patro výš a byl jsem

na samotné stúpe. Sám, ve zvláštní atmosféře. Z okolí se linula příjemná vůně a písničky z obchůdků. Nejčastěji byla slyšet mantra Om Mani Padme Hum. Stúpu obcházel hodně lidí, roztáčeli modlitební mlýnky a pokaždé, když se na ně člověk usmál, usmáli se také. Pěkné.

S taxikářem jsem byl domluvený na 13:45, takže jsem pořídil pár fotografií a šel dolů. Tady jsem ještě zahlédl paní s pytlím plným zrní, které rozsypává holubům. Sypala a sypala a holubů bylo čím dál víc. Nekonečný oblak hladových holubů. Mezi sypáním se i modlila. Holub je také cítící bytost. Rozumím jí. Kousek vedle ještě vidím Shree Boudha and Melamchi Ghyang Guthi, krásně zdobený dům v prvním patře s vyhlídkou na stúpu a její okolí. Jdu se podívat dovnitř, zvenku jsem si vstup vyfotil. Uvnitř jsou všude cedule se zákazem fotografování. Vidím velký tibetský buben, několik sedících mnichů listujících v textech a hrstku návštěvníků, bosých, sedících na zemi, jak poslouchají učení. Boty jsem odložil před vstupem a přidal jsem se. Detaily si nechám pro sebe. Pro tyto zážitky by si měl každý přijet osobně. Existují Buddhova učení, která se předávají osobně a ne jinak. Co jsem cítil, vnímal a jaká byla atmosféra, si uchovám uvnitř sebe a věřím, že mi budete rozumět. V rychlosti jsem nakoupil ještě nějaké věci a krásný buddhistický mlýnek. Chtěl jsem zaplatit kartou. Terminál nefungoval. Ani ten ve vedlejší obchodě, ani v dalším. Tolik hotovosti jsem neměl. Paní prodavačka mě vzala k bankomatu, já jsem vybral peníze dal jsem jí je. Na oplátku mi předala to, co jsem si koupil a odešla spokojeně pryč. Všechno časově vycházelo ideálně a cestu zpátky k taxíku jsem našel bez problému.

No a moje cesta směřuje nyní k další dominantě - Pashupatinath. Cestou vidím různé obchody i pouliční prodejce ovoce, kromě toho také dost nepálských policistů. V jednu chvíli jsem zahlédl obchod s nápisem Ba'á. To jsem ještě nevěděl, jaké dobrodružství mě čeká v Pashupatinath. Autem jsme dojeli téměř ke vstupní bráně, domluvili se na čase, kdy se vrátím. Jelikož už jsem měl nakoupené věci, navrhl mi řidič, že si je můžu nechat v autě, že to je v pohodě a že mi je nevezme, ani s nimi neodejde. Chvíli jsem váhal on se začal smát a já jsem tedy souhlasil. Kdyby něco, tak já jsem ještě za cestování taxíkem nezaplatil ani rupii. Dokonce jsem byl donucen, abych si vyfotil SPZku auta. Přes bránu už jsem šel sám. Potkal jsem svatého muže - sádhu, kterých v Pashupatinath přebývá několik. U druhé brány už byla pokladna. Indové zde platit nemusí, návštěvníci ano. Je to hinduistické místo. Hned jsem byl upozorněn, že dále bez zaplacení nesmím. Zaplatil jsem tisíc rupií a šel dál. Areál je to poměrně dost velký, ani jsem nevěděl kam první jít a kam vůbec smím nebo nesmím. Jsou zde místa, kam návštěvníci v žádném případě nesmí. Najednou, jak je zvykem, se vedle mě zjevil muž, ptal se mě jestli to je moje první návštěva a už jsem byl veden, ani nevím jak. Neřekl mi, že to není zadarmo, ostatně s ničím takovým jsem ani nepočítal. Popsal mi jednotlivé vchody přístupné pouze pro hinduisty a části pro návštěvníky. Mohl jsem pořídit fotografie. Některé informace pro mě byly nové, většinu jsem již ale znal. Pashupatinath je místo, kde se setkává pět elementů - země, voda, vzduch, oheň a éter.

**Země** - člověk se rodí ze země a jako prach se k zemi vrací.

**Voda** - životodárná voda, díky které existujeme a která omývá naše tělo. Ve vodě zde končí zbytky materiální schránky člověka.

**Vzduch** - jako dech bez kterého se neobejdeme a také jako příležitost ztišení se a schopnost meditace skrz dech. Do vzduchu se zde uvolňují energie spalovaného těla.

**Oheň** - jako symbol slavnosti a duchovního souznění. Oheň zde znamená element, který spaluje lidské tělo.

**Éter** - nese prvek prostoru, dává člověku možnost duchovní expanze a nadhledu.

Všechny tyto elementy se zde protínají, v místech určených k duchovní nauce, v místech s malými kamennými příbytky se symboly ženského a mužského pohlaví jako složka vznikání života. Dále zde přebývají sádhuové - svatí muži, kteří praktikují jógu, meditují a jsou zde také k dispozici nemocným lidem z hospice čekajícím na smrt, stejně tak jako jejich rodinným příslušníkům. Jak mi bylo řečeno, nejsou zde žádné účinné léky proti bolesti jako u nás. Lidé zde trpí skutečně velkými bolestmi, které nejsou nijak utišitelné. Jediné, co jim může být nabídnuto, je duchovní pomoc. Průvodce mi pak řekl, že jak zde člověk prochází jednotlivými částmi, cítí, že v horních částech je energie jemná, plachá a velmi přívětivá. Naopak ve spodní části, kde jsou spalována lidská těla hinduistů, je cítit energie tmavá, těžkopádná a silně pohlcující. Cítil jsem to než mi tohle všechno řekl. Viděl jsem na vlastní oči jak rodina přináší mrtvé ženské tělo na základ postavený ze dřeva. Odkryli jí hlavu, kterou měla

přikrytou sárím, pokropili ji vodou z Bágmatí - řeky, která zde protéká. Jeden ze synů přinesl oheň a tělo zapálil. Pak jej zastavěli dalším množstvím dřeva a suchou trávou a nechali hořet. Dozvěděl jsem se, že na spálení jednoho těla je potřeba tři sta až čtyři sta kilogramů dřeva a proces trvá až pět hodin. Spaluje se zde nepřetržitě ve dne v noci a tělo je potřeba spálit co nejdříve, neboť po čtyřiaadvaceti hodinách už to moc dobře nejde. Mezi posloucháním výkladu jsem si všiml, jak na vedlejším ghátu (ghát je plocha, na které spalování probíhá) bambusovými tyčemi bouchají do zbytku tkání. “Podívej, tady. Vidiš to? To jsou játra nebo plíce. Musí do toho bouchat a snažit se rozmělnit zbytky, aby vše co nejlépe shořelo.” říká mi průvodce. Skutečně si tady z toho nic nedělají a berou život takový, jaký je. Tvrdí, že člověk ze země vychází a do země se vrací. Při své práci jsem několikrát viděl umírat člověka a různé další hrůzy. Tedy...pro naši kulturu hrůzy. Pro zdejší to žádná hrůza není. Věří, že tělo odejde a podstata se znovuzrodí. Poslouchám výklad o tom jak se postupně tělo rozhoří více, když se žár dostane do břicha, kde je nejvíce tuku, který skvěle hoří a škvaří. Nejdéle prý trvá zpopelnění hrudní kosti a páteře. Současně cítím jak kolem mě vane kouř a zvláštěně štiplavý dým z právě probíhajících obřadů. Průvodce se zmínil také o našem evropském přístupu k tělu jako takovému a k tomu, že po smrti našeho blízkého nosíme černé oblečení týden nebo dva. V Indii nebo zde mezi hinduisty v Nepálu je běžné, že se kvůli této události odívají třeba i rok a po celý rok navštěvují Pashupatinath, kde bylo tělo jejich příbuzného spáleno. Zbytky v podobě popela a eventuálně



kovových doplňků nebo zubů, pokud je nechtěl nikdo z příbuzných, jsou vrženy do řeky Bágmatí.

Průvodce mi dovolil tajně pořídít pár fotografií a krátké video s dovětkem “Relax, relax, it is OK.”

Kolem mě procházela opice a dívala se na mě dost přísným pohledem. Připadalo mi, že se mě ptala, jestli tomu všemu rozumím a jestli chápu jakou cenu má fyzická schránka. Pak odešla vylizovat obal od nápoje, který tam někdo nechal. Na druhém břehu seděli, pod většími deštníky chránícími před prudkým sluncem, sádhuové a ti, kteří celé této nauce rozumí, ale nevypadají jako sádhuové. Přijímali většinou turisty, četli jim z textů a celá atmosféra působila velmi dojemně. Nad gháty jsem ve skalnatých vrších viděl dřevěné budky, na kterých byly nápisy “Meditation” a zde probíhaly meditace s těmi nejzasvěcenějšími. Cestou k východu jsme potkali paní sedící v lotosovém sedu, oblečená byla v sáří. Byla to Indka, před kterou jsem si mohl sednout a dostal jsem požehnání. Zavřel jsem oči, poslouchal její recitaci při které mi mezi oči (oblast třetího oka) lepila kousky obarvené rýže, na ně ještě malovala stříbrnou barvou kolečko. Dal jsem jí příspěvek a poděkoval. Zeptal jsem se, jestli bychom se mohli vyfotit. Souhlasila a tak mám pěknou vzpomínku. Pak jsme šli s průvodcem k východu. Před malou knihovnou se se mnou rozloučil a že bych mu měl dát za provedení a informace peníze. “Většinou mi lidé dávají třicet nebo čtyřicet dolarů.” Nějaké peníze jsem mu tedy dal a šel zpátky k taxíku. Cestou jsem si koupil velkou lahev chlazené Coca Coly, neboť jsem měl obrovskou žízeň a chyběl mi i cukr. První dva dny jsem téměř nic nejedl. Cola mi přišla vhod. Taxikář

čekal, až se pořádně natankuji a teprve potom se rozjel. Jsou pozorní a sledují i malé detaily. Cestou do hotelu už mi plánoval program na další dny a než jsme dojeli, zopakoval ho asi čtyřikrát. Stále se ujišťoval, jestli to tak bude a já mu řekl, že uvidíme až zítra. Pobavilo mě, když mi sdělil, že mi může udělat plán. Ten nejlepší plán. Ale že určitě nechce, abych měl pocit, že mě do něčeho nutí, protože by něco takového vůbec nebylo dobré pro jeho karmu. Rozumím mu. Chce vydělat peníze a často ho vidím u hotelu, jak ho lidé odmítají. Taxíků je tady obrovské množství.

V hotelu jsem si dal sprchu a šel do přízemí na večeri. Vybral jsem si “Veg Nepali Pad”, což jsou různě ochucené brambory v jednotlivých mističkách, čočkový dal bhat, čerstvá zelenina a dušená zelenina s kořením, miska s pálivými papričkami po kterých jsem vypotřeboval víc než dost papírových ubrousků, které mají úhledně na každém stole. Ke konci jsem dostal vynikající dezert něčeho smetanového s čerstvým goji nahoře. Měl jsem trochu strach ze střevních potíží, ale vyzkoušel jsem ho, protože vypadal skvěle a taky abych neurazil. Dezert jsem snědl celý a zatím je všechno dobré. Jednu misku s bramborami jsem už nemohl dojíst, tak jsem si ji chtěl vzít na pokoj. Mladík, s originálními kulatými brýlemi zlatého vzhledu, vždy perfektně upravený a profesionální, mě zastavil. “Přinesu vám to do pokoje. Jaké je číslo vašeho pokoje?” Za chvíli klepal na dveře, všechno mi pečlivě položil na stůl, popřál hezké sny a odešel. Takové bylo mé úterý v Káthmándú. Než půjdu do postele, prohlédnu si ještě khatag a korále, které jsem dostal a pak usnu.

Namasté.

## 10. Středa, 12. června 2019

“Osvícení můžeme dosáhnout jen cvičením v meditaci. Neexistuje žádný jiný způsob, jak transformovat svou mysl.”

*Tändzin Gjamccho, Jeho Svatost Dalajlama XIV.*

Ráno jsem se probudil a první zašel na snídani. Dal jsem si housky s máslem a marmeládou. Viděl jsem tady ještě nějakou dušenou zeleninu, na kterou jsem po ránu neměl chuť, a různé druhy cereálií a cornflaků, ale na zdejší mléko si netroufám. Koneckonců nevím jak by to dopadlo. Po snídani sedím v lobby room a ještě dopisuji některé zážitky z předchozího dne. Okolní ranní ruch sílí a teplota už je poměrně dost vysoko. Říkal jsem si, že bych mohl zbytek dopsat na terase, která je na střeše hotelu. Bylo tam pochopitelně ještě větší horko, ale pod slunečníkem mi bylo dobře. Nemám už mnoho času, neboť na poledne jsem domluvený s taxikářem, že mě první zaveze na Swayambhu, což je poutní buddhistické místo vysoko nad městem Káthmándú. Swayambhunathu se někdy také říká Opičí chrám, protože zde skutečně žije mnoho opic, které jdou přes den do ústraní. Nejspíš jim nevyhovuje velké množství lidí, kteří sem proudí. Cestou jsme jeli kolem řeky, která dost smrděla a spíš to vypadalo jako stoka. V korytě se tmavě hnědá voda proplétala mezi odpadky. Také jsem viděl invalidní lidi chodící po zaprášené zemi u rušné silnice po čtyřech. Kromě toho i maminku se dvěma dětmi jak leží na malé dece na rohu budovy. U sebe

měli pouze láhev vody a zřejmě čekali až jim někdo hodí almužnu. Dorazili jsme před vstupní bránu chrámu. Zaplatil jsem vstupné a vešel dovnitř. Uvítalo mě zpodobnění Buddhy umístěné na malém ostrůvku obehnaném kruhovým jezírkiem. Před Buddhou byla nádoba, do které se lidi snažili trefit mincemi. Jen málokomu se to povedlo. Většina mincí skončila v jezírku, ve kterém bylo skutečně obrovské množství mincí. Pokrývaly celé dno určitě v několika vrstvách.

Všude kolem byly stánky s kovovými i dřevěnými zpodobněními Buddhy, Ganeshy a podobně. O záplavě korálek ze santalového dřeva nebo semínek rudraksha ani nemluví. Opice skákaly všude možně, prskaly na sebe a hádaly se mezi sebou. Vystoupal jsem po několika schodech, na kterých sedělo pár žebráků. Říká se, že schodů je třístapětašedesát, nicméně já jsem to nepočítal. Za chvíli jsem byl nahoře u samotného chrámu, na kterém jsou klasicky do všech čtyř světových stran Buddhovy oči skrze které vyznačuje Buddhovo učení. Tyt oči zároveň střeží záměr s jakým myslíme, mluvíme a konáme, o tom jsem ostatně mluvil když jsem byl v Boudhanath. Ted' večer, když jsem snědl houbové curry a dávám si vynikající nepálskou kávu, se u mě zastavil mladík z obsluhy, který zde dohlíží, zda je všechno v pořádku, roznáší kávu a čaj a podobně. Ptal se mě jak jsem se dnes měl a co jsem dělal. Když jsem zjistil, že je mi jedenatřicet, vykulil oči a řekl mi, že vypadám maximálně na dvaadvacet. Podle obličeje a stavby těla. To je ale znalec, vidíte? Máte proti tomu někdo něco? Když řekl "I am saying only truth." (Říkám jenom pravdu.), v mžiku se jeho výraz v obličeji změnil z rozzářeného na zcela vážný. Skutečně mu věřím,

že v životě nelže často. Tohle byl jeden z velmi zvláštních momentů z mé cesty do Káthmándú. Pak jsme se ještě chvíli bavili a nakonec mi řekl, že je moc sympatické, že o své cestě píšu zápisky a omluvil se mi za vyrušení. Vráťím se tedy myšlenkou k Swayambhu. Obcházím jej ve směru hodinových ručiček. Tady moje myšlenka končí, protože do lobby room právě přišlo několik Američanů, kteří se hlasitě řehtají a moc mi nepřípadá, že téma které probírají, by takový řev potřebovalo. Nevadí. Víme jak to na dovolených chodí. Každé trápení jednou skončí, dříve nebo později. Ať je sebevíc trýznivé, skončí. Mějte tuto myšlenku na mysli. Já nad ní také budu meditovat než dopiju šálek kávy. Pak se vrátím myšlenkou zpět k Opičímu chrámu. Inspirace se vrátí.

...

...

Óm Mani Padme Hum...

...

...

Óm Mani Padme Hum...

...

...

Óm Mani Padme Hum...

...

...

Chytám zpátky inspiraci. Dnes a teď to dělám tak, že sedím a dívám se bezděčně ven přes velké okno. Je něco málo před osmou hodinou večer zdejšího času a venku už je tma. Kolem prochází docela dost Nepálců, jejichž tmavé tváře osvětlují slabší světélka okolních domů a restaurací. Opodál se ladným krokem prochází neznámá kočka. Uvědomuji si, jaké štěstí člověka potká, když mu je dán element paměti. Zamyslete se nad tím, že byste neměli paměť. Zavřete oči, zklidněte mysl a zkuste si představit jak by to asi vypadalo, kdybychom ji neměli. O kolik by byl náš život jednodušší a o kolik složitější. Je vůbec možné si něco takového představit? Je pravdou, že jsme si možná do této chvíle někdy dříve neuvědomili, že paměť máme, co pro nás znamená a vnímali jsme jako něco automatického? Paměť sama o sobě jako jev neuchopitelný, který nám uchovává zážitky, pocity, známost ostatních lidí a mnoho dalšího do vskutku téměř uchopitelné formy. Tak, jako někdo každé ráno děkuje za každý nový den, stejně tak je možné do tohoto poděkování zahrnout co nejvíce elementů, jejichž síly můžeme neomezeně využívat...

Právě jsem dostal další šálek chutného černého čaje a díky paměti se vracím k událostem dnešního dne. Kde jsem to skončil? U obcházení Swayambhu ve směru hodinových ručiček, ano? Panuje zde klidná a chytlavá energie mísící se se zvuky zvonů a zvonků a samozřejmě recitováním manter návštěvníků. Někteří lidé zde konají poklony, což často na lidi v Evropě působí jako modlení, třeba když se křesťan modlí k Bohu a bezmezně v něj věří, bez jakékoliv analýzy a zkoumání. Dříve jsem však četl a také s tím souzním, že tyto poklony jsou namísto bezmezné víry

projevem poděkování za učení, které Buddha předával a které přetrvává jasné dodnes. Učení, které není založeno na slepé víře v cokoliv, ale na poznacích, zkušenostech a informacích, které člověku ukazují cestu k rozpoznání moudrosti a pravé přirozenosti mysli zbavené emocí a ostatních jedů, mezi které patří egocentrismus, pýcha, lenost a další... přičemž tyto jedy znečišťují přirozenou mysl. Pravé štěstí, mír a radost pramení z vnitřní hloubky mysli, nikoliv z vnějších podnětů. Buddha sám nechtěl, aby v něj lidé bezmezně věřili. Když v těchto dnech listuji v knize, kterou jsem dostal, Láma Ješe v ní uvádí, že lidé zbožní a tíhnoucí k duchovnu, jsou bohužel slabí, neboť nerozumí přirozenosti mysli a proto tíhnou ke zbožnosti. Až pochopí co to je mysl a co vše je překážkou na cestě k dosažení štěstí, dojdou k poznání, že kořenem všeho je mentální energie. Potom zjistí, že vše po čem touží, dychtí a lpí na tom, je jen pouhou iluzí a tato iluze vytváří obavy o budoucnost, která ještě ani neexistuje. Možná ani existovat nebude. Důležitá je pozornost vůči přítomnému okamžiku. U stúpy Swayambhu jsem koupil menší dárky, svíčky z jačího másla, pro sebe rituální předměty, zdravím se s lidmi a mluvím s nimi. Všichni jsou uvolnění a vědí, že na ně hledí Buddhovy oči. Na pár chvil jsem si i zde sedl a uklidnil mysl, která má těkavé myšlenky. Postupně jsem se vracel po schodech dolů k hlavnímu vstupu. Tady už na mě čekal taxík, který mě dovezl do kláštera Kopan. Cesta je přes celé Káthmándú a trvá trochu déle, protože cesty jsou kamenité, místy bahnité a samý výmol. Nejedeme moc rychle. Sleduji dění na ulicích, v obchůdcích a nikterak více nad tím nepřemýšlím, nemám takovou potřebu. Věci jsou tak, jak mají být. Ani se

nerozkoukám a jsme před hlavní bránou ženského kláštera. Klášter pro muže je o něco výše. Pán, který hlídá vstup, se mě na něco ptá, ale já mu vůbec nerozumím. Kývám hlavou, že ano. I přesto mě pouští dovnitř. Říkám mu anglicky, že mám domluvené setkání s Tenzin Palmo. Nevím, jestli pán anglicky rozumí, ale příkyvuje, mručí něco pod nosem a vypadá to, že jsem prošel zkouškou. Nabídl mi své místo na židli. Sedl jsem si a zaposlouchal se do rádia, které měl puštěné pán opodál. Foukal příjemný vánek, bylo teplo, ale na obloze se už honilo pár mraků. Z kláštera a do kláštera procházelo několik mnišek. Některé se usmívaly a některé se mě ptaly, jestli na někoho čekám nebo potřebuji s něčím pomoci. Po chvíli se na obzoru objevuje Tenzin se zářícím úsměvem a já jí předávám krabici, kterou jsem jí dovezl z Česka. Řekl jsem jí, že jsem jí dovezl něco, co by mělo být spíš v chladu a patrně že to rozptýlí její koncentraci k učení buddhismu. Vidím, že jsem jí tím nasadil brouka do hlavy, což se mi později potvrdilo. Bylo po druhé hodině odpoledne a v klášteře byl klid. Tenzin mi říkala, že takový klid je způsobený tím, že mnišky spí po obědě a jinak je zde velmi živo - učení probíhá nahlas a ve skupinách. Někdy údajně čím hlasitěji mnišky mluví, tím lépe. Šli jsme se podívat na prostranství, kde s Tenzin natáčela dokument Česká televize. V něm mluvila o tom, že první rok v klášteře přemýšlela, kterým směrem je asi Česká republika a zde jsem si na to vzpomněl i já. Pak jsme šli zpátky dolů a byli jsme před gompou, která ale byla zamknutá. Naštěstí šla kolem mniška, která měla klíče a otevřela nám. Tenzin se zamyslela nad tím, že mám určitě dobrou karmu a štěstí, protože jsme se dovnitř nemuseli vůbec dostat. Když se



otevřely dveře, slova došla. Nádherný interiér, neobvyklá atmosféra. Vyzuli jsme se a vstoupili dovnitř, poklonili se a Tenzin mi popsala co se kde nachází, co k čemu slouží a jaký má význam. Venku malinko poprchávalo a uvnitř jsem se cítil příjemně. Pak jsme gompu opustili, obuli se, Tenzin si vzala krabici a mně podala džus, který jsem od ní dostal hned u brány. Džus měla dříve jako obětinu a o den později ho mám já na stole ve svém hotelovém pokoji. Chvilí se spolu bavíme a mezitím mi Tenzin (u nás v Česku Markéta) dává ještě další dárky - khatag, jehož význam jsem popisoval v předchozím dni a knihu Lámy Ješe, kterou překládala do češtiny. Knížka byla schována v buddhistickém obalu, ve kterém se knížky nosí. Jsem nadšený. Khatag bych mohl v hlavní gompě, kde právě probíhalo Nyung Ne, věnovat Jeho Svatosti dalajlámovi k oltáři. Společně jsme obcházeli gompu ve směru hodinových ručiček, povídali si a Tenzin se najednou zamyslela nad tím, co bude v krabici. Brouk v hlavě. Smál jsem se.

Potom jsme se šli podívat do hlavní gompy, která je velká. Vyšli jsme schody, vyzuli si boty a poklonili se. Šli jsme až za oltář, kde jsou vystavena významná zpodobnění, mezi nimi také Buddha budoucnosti. Jak popisuje sama Tenzin, jeho jméno je Maitreya a bude po Buddhovi Šákjamunim dalším, který, až dozraje kolektivní karma cítících bytostí, se ukáže jako vrcholná nirmanakaya (což je termín pro to, že bude mít neobyčejně krásné vzezření a charakteristiky jako schopnost chodit a nedotýkat se úplně země, aby nic nezašlápl atd.). Jasně řekne, že je osvícený a že svým učením může k osvícení pomoci. Zatímco teď jsou mezi námi

také osvícené bytosti, jen je nemáme jak poznat. Pokud budeme mít to štěstí (tedy karmu) se narodit v jeho blízkosti, tak pro nás bude dosažení osvícení snadné.

Mám sepjaté ruce, v nich držím khatag, mniši sedící před oltářem recitují a hrají na tibetské nástroje. Jsem v srdci tibetského buddhismu. Tibetské trubky ve spojení s majestátním bubnem vyvolávají husí kůži. Tenzin mi připomíná, že mohu khatag věnovat dalajlámovi. V tu chvíli se ve mně mísila potřeba věnovat jej, ale také si jej nechat - je od mnišky s českými kořeny a tahle symbolika na mě měla vliv. Prý dostanu jiný posléze, tento mohu věnovat. Tenzin dohlíží, jestli mám šátek správně složený a já jej pokládám na ostatní šátky, které už někdo předtím věnoval. Pak jsem udělal poklonu a s hlavou u země jsem měl přání. Hudba přestala hrát. Byla to shoda okolností, ale pro mě celkem symbolická. Mnišky a ostatní hosté pokukovali očkem, recitovali a já s Tenzin jsme šli společně k východu. Ještě jsem se usmál na paní, kolem které jsem procházel, naposledy jsme se uklonili a odešli ven. Obuli se, sestoupili ze schodů, ještě jednou obešli gompu a když jsme byli u pokoje, Tenzin odběhla a donesla mi nový šátek. Uspokojila tím moji touhu něco materiálního vlastnit jako památku. I přesto, že jsem uvnitř kláštera nefotil a uvnitř u oltáře už vůbec ne, největší památku si odnáším v mysli. Nepřišlo mi vhodné, abych tohle všechno fotil a abych se zmiňoval o detailech, které jsem viděl nebo o kterých jsme se společně bavili. Pro zážitek a poznání nechť každý sám přijde osobně. Není lepší možnost jak se přiblížit právě podstatě mysli než skrze osobní zkušenost. Zašli jsme se podívat, jestli není otevřené

občerstvení, že bychom si dali čaj. Otevřeno ještě nebylo a tak se posledních pár chvil neslo v přátelské atmosféře na terase. Nakonec prudce zahřmělo.

Tenzin mě doprovodila k hlavnímu vchodu, neboť se ještě chtěla připravit na další události dne. Rozloučili jsme se, řekli jsme si, že jsme se rádi viděli a já jsem si kromě dárků odnesl jedinečný zážitek pramenící z tibetského buddhismu. Podrobnosti a mé vnímání bych si nechal skutečně pro sebe. Osobně se určitě můžeme pobavit více. V klášteře jsem se cítil nadmíru výjimečně a jsem téměř přesvědčený, že bych nedokázal něco takového dokonale popsat. Jak čtu v knize, k moudrosti se dochází také osobní zkušeností, která je nenahraditelná. Dovolil bych si tohle tvrzení použít i zde. Pro takový zážitek by člověk měl udělat něco konkrétního - vyrazit na cestu a vnímat pocity na vlastní kůži - vlastní zkušeností. Existuje něco, co je přenositelné pouze osobně a tohle platí i v učení buddhismu. Na zpáteční cestě na mě půl cesty mluvil taxikář a snažil se mi nenásilnou formou vnutit plány na zítřejší den a přesvědčit mě, že bych mu kromě jízdného mohl přispět asi sto dolarů, protože musí platit bydlení a podobně. To je vše, co jsem z jeho výkladu pochytil. Říkal toho mnohem mnohem mnohem více. Já jen vím, že jsem v ruce třímal khatag a knihu ve zlatavém obalu. Bylo mi dobře. Na hotelu jsem si ještě vše pečlivě prohlížel a zase jsem si uvědomil, že občas nemůžu uvěřit, že jsem v tak daleké zemi. Dříve něco takového vůbec nebylo možné a nebo za únavně dlouhou dobu. Dnes tohle člověk může zvládnout do druhého dne. Jsem moc rád, že mohu zdejší kulturu poznávat. Zpátky se vrátím jako trochu jiný člověk obohacený o

unikátní pohled na svět a na všechny cítící bytosti. Dávám za pravdu tvrzení “Nepál nezměníš, Nepál změní Tebe.”

### *AUM - ÓM*

*Když mantru AUM říkáme, vytváříme blahodárné účinky na naši mysl a zdraví. Probouzíme v sobě mír, světlo a vytváříme tak univerzální harmonii uvnitř i vně nás. Pokud se nám nedaří uklidnit, koncentrovat se či uspořádat život, tato mantra pro nás může být vhodným nástrojem, jak tyto nedokonalosti změnit. Procíťte vibrace každého písmene. Zhluboka se nadechněte a snažte se na chvíli udržet písmeno A (vyslovuje se jako Ó) a vnímejte jeho vibrace uvnitř hrudníku, odkud tento zvuk přichází. Při druhém písmenu U se zaměřte na krk a při posledním písmenu M se zaměřte na nosní dutinu - místo uvnitř vaší hlavy za obličejem. Snažte se písmeno udržet s pomalým výdechem co nejdéle. Nyní propojte všechna písmena a soustředte se, jak se tato vibrace s každým písmenem pohybuje uvnitř těla směrem od srdeční čakry (uprostřed hrudníku) vzhůru až ke korunní čakře (nacházející se uprostřed vrcholku hlavy). Zvuk vyslovovaného M by měl být třikrát delší než první dvě písmena.*

## 11. Čtvrtek, 13. června 2019

“Můžeš-li pomoci, pak pomoz. Pokud ne, alespoň neškod’.”

*Tändzin Gjamcho, Jeho Svatost Dalajlama XIV.*

Ve čtvrtek ráno mě probouzejí střeva. Mám pocit, že jim dochází evropská mikroflóra a začínají protestovat. Přemýšlím, jestli se dnes vydám někam pryč a risknu to nebo počkám. Hodil jsem do sebe tabletku a půjdu. Když jsme u toho zdraví, v souvislosti s tím mě napadlo, že jsem si s sebou sbalil také léky na potlačení alergických projevů. V těchto velkých vedrech se mi v noci stává, že se probudím a nemůžu dýchat. Kupodivu zde v Káthmándú, kde jsou také stromy, keře, zahrady a vlhké velmi prašné vedro, jsem za celou dobu nepoužil ani jeden z léků. Prostředí nebo psychika? Nevím. Asi bych to uzavřel tak, že jsem evropský alergik. Střeva se vcelku uklidnila a zase jsou ticho. Když se zaměřím na fyzické tělo, mám pocit, že v něm koluje jakási blahodárná nepálská energie, která vše zklidňuje a harmonizuje. Po snídani jsem se převlékl a vyšel před hotel. Taxikář už samozřejmě zase číhá a hned mi ukazuje kde má auto. Dnes se vydám do čtvrti Bhaktapur, kde se nachází velmi staré náměstí s dřevěnými budovami ze sedmnáctého století. Čtvrti jsou tady tři hlavní - Bhaktapur, Pátán a Káthmándú. Každá čtvrť má své náměstí Durbar Square, v překladu palácové náměstí. Cesta do Bhaktapuru je ve zdejší infrastruktuře delší. V podstatě už mě ani nepřekvapují krávy ležící v úzkém pruhu u svodidel

mezi jednotlivými jízdami pruhy. Taxikář mě ujišťuje, že je zde pro mě a pro moji spokojenost, což už vím od prvního dne. Když někdo zatroubí blízko, docela se leknu. Troubí tady každý a pořád. Kravám to nevadí vůbec. Buď přežvykují nebo spí. V tom prachu a kraválu.

Přijíždíme do Bhaktapuru, hned se na mě lepší průvodce. V podstatě už ani nemám chuť odmítnout. Vede mě trasou, vykládá zajímavé informace a opakovaně mi dává jistotu, že peníze, které jsem zaplatil za vstupné, jde na opravu památek. Památky jsou zde po zemětřesení skutečně poničené. Mnoho z nich je ale velmi pěkně opravených. I kdyby si peníze někdo strčil do kapsy, nezáleží mi na tom. V Nepálu vidím, že je mnohem prospěšnější některé věci neřešit a nechat je žít svým vlastním životem. Člověk se cítí lehčí a jeho mysl není tolik zaneprázdněná něčím, co je v základu možné definovat jako jádro nekonstruktivního znečištění mysli. Na naše evropské myšlení bych tuhle metodu aplikoval například na mezilidské vztahy mezi nejbližšími. Často nás štve nebo přímo vytáčí, když například manžel hází oblečení k pračce namísto do prádelního koše nebo při vaření kávy pocukruje polovinu kuchyňské linky. Náš osobní náhled nás vede ke zhoršení nálady, ke zlosti nebo až k hádce. Ke vzniku emocí, které znečišťují naši přirozenou mysl a někdy se mohou neutralizovat až hádkou - stavem, kdy vůbec nedokážeme rozpoznat co činíme a že druhému ublížíme. Až emoce vyprchá, teprve si uvědomíme, co jsme spáchali. Otisk v naší karmě je hotov. Když ovšem zkusíme aplikovat protijed, který zmínil Láma Ješe a který zní: "Strávit emoce moudrostí opravdu stojí za námahu", naše mysl může zůstat nadále klidná a přirozeně čistá. K negativnímu otisku

vůbec nemusí dojít. Musíme si uvědomit, že na světě existuje jen málo z toho obrovského celku události, které můžeme skutečně ovlivnit. Často si lidé myslí, že mohou ovlivnit hodně. To je omyl. Buddhismus říká, že jediné, co člověk může dokonale a zcela ovlivnit a podmanit své kontrole, je jeho vlastní mysl. To je pravda. Ať chcete nebo ne, ať s tím souhlasíte nebo ne. Zkusme si vybavit pomůcku “Chovám se k ostatním tak, jak chci, aby se ostatní chovali ke mně.”

Zavřete oči, zklidněte mysl a na chvíli si představte jak byste se cítili, kdyby se k vám někdo choval nepěkně. Vyhledali byste takovou situaci dobrovolně? Určitě ne.

...

#### Zpátky do Bhaktapuru...

Při prohlídce si uvědomuji, že tohle místo je zatím to nejméně voňavé a působí na mě celkem depresivně. Tak ponuře na mě nepůsobilo ani spalování mrtvých lidí v Pashupatinath. Zde je zvláštní atmosféra. Procházíme kolem menších prostranství na kterých lidé suší různé misky, vazy, hrnečky a podobné předměty vytvořené z hlíny. Nápadně větší množství je tady také škol vyučujících modelování a ruční výrobu, nápisy “Pottery Academy” jsou časté. V přízemích jsou obchody se zbožím a oblečením pro turisty, v horních patrech těchto zchátralých a napůl rozpadlých budovách bydlí lidé. Ti, kteří neměli dost peněz, aby své příbytky po zemětřesení spravili, žijí v něčem, čemu se říká slum. Jsou to

přibité vlněné plechy. Mezi nimi žijí. Obrovský kontrast v porovnání s luxusními obydlími jinde ve světě. Obojí je extrém a nic by se nemělo přehánět. Člověk by měl najít střed - něco mezi tímto. V Nepálu ovšem existují budovy, kterým zemětřesení vůbec nebo téměř vůbec neublížilo - největší počet z nich tvoří budovy nejsvětější. Budovy v Pashupatinathu, které mají třeba jen malou trhlinku a jinak se jim nic nestalo. Zajímavé.

Myslím, že průvodci jsou zde častokrát domluvení s místními prodejci. Alespoň to tak na mě působilo. Chytají lidi a vedou je k nákupům. Něco takového na mě zkoušel i průvodce v Bhaktapuru. Od začátku mluvil o thangkách - thangky jsou malby používané zejména v tibetském buddhismu. Propracovaná vyobrazení zahrnují mnoho detailů, které mají symbolický charakter. Thangky vypracovávají zkušení mistři, kteří mají kromě jiného instrukce o geometrii znázorňovaných forem. V domě, kam jsem vešel, byl hluboký klid. Několik mistrů koncentrovaných na práci zde malovalo nejmenší detaily na velká plátna. Procházel jsem také kolem mandaly sypané z obarveného písku. Podobně velká mandala z písku byla i v klášteře Kopan v gompě, vyráběly ji svojí pečlivou prací zdejší mnišky. V Bhaktapuru jsem si jednu menší thangku koupil. Zlatavá kresba stúpy pohledem shora - mandala. Budu ji používat při meditacích svých i meditacích s ostatními. Thangku považuji za předmět navozující klid a soustředěnost a přesně s takovou symbolikou byla tato kresba vytvářena. Cestou z Bhaktapuru jsem se chtěl ještě jednou podívat k Boudhanath a zjistit, jestli bych sehnal zen - velký tmavě červený šál, který používají také mniši a mnišky. Párkrát jsem obešel stúpu ve směru hodinových ručiček a



najednou odbočil do jednoho z mnoha zdejších obchodů. Měli ho tady v horší i lepší kvalitě. Vzal jsem si ten, který měl být nejlepší a skutečně tak i na dotek působil. Aniž bych si o to říkal, paní postupně snižovala cenu. Asi už to od turistů čekala. Za zvuku bubnu a chrámových trubek znovu obcházím stúpu a v taštičce si nesu zen. Spokojeně se vracím do hotelu, kde si ještě dávám na večeři knedlíčky momo plněné zeleninou, jelikož maso nejím. Jsem spokojený a před spaním mě začíná přepadat pocit, že po evropském způsobu myšlení mi není vůbec smutno.

Dobrou noc a namaste.

## 12. Pátek, 14. června 2019

“Štěstí není otázkou náhody. Štěstí si musíme pěstovat svými modlitbami a meditacemi.”

*Sri Chinmoy*

Dnes ráno mě pro změnu namísto střev probouzejí hluční lidé v okolních pokojích. Na snídani jsem dostal podstrojeno jak princátko. Dnes je poslední den v Nepálu a v sobotu brzy ráno odlétám zpátky do Evropy. Chtěl bych se podívat na palácové náměstí v Káthmándú. Taxikář opět číhá, ale jelikož můj dnešní cíl není příliš daleko, chci jít pěšky. Snaží se mě přesvědčit, ale nakonec to pochopí a vzdává se. Zapínám si GPS a jdu. Cestou mě párkrát málem převálcuje motorka nebo auto, ale naštěstí se nic nestalo. Zajímavé je, že i přes chaos v dopravě, chybějící přechody a nefunkční semaforey jsem neviděl ani jednu nehodu. Nikde nic.

Procházím většími i menšími uličkami s obchody se vším možným. Prodejci častokrát sedí na schůdku nebo na zemi venku a někteří si mě prohlíží, někteří cosi pořvávají. Vůbec se nezastavuji a jdu dál. Na jednom místě, kde se uličky křížily a větvyly, jsem se zastavil a začal fotit zdejší historické budovy. Však už jsem za sebou cítil někoho stát. Jméno si nepamatuji a tak mu budu říkat Honey (zlatíčko, med). Tak pojmenoval svoji dceru a je mu čtyřiadvacet let. Jako všichni ostatní se mě ptá od kdy jsem v Nepálu, jestli jdu i do hor, kolik je mi let a odkud jsem. Když řeknu,

že jsem z České republiky, někteří Nepálci odpoví “Dobré ráno”. Honey mi vysvětluje, že dnes je svátek a čím dál víc nesrozumitelnou angličtinou mi popisuje vše okolo. Sotva se otočím, už mi mezi oči dělá červenou tikku, na čepici sype lístky z květiny a ptá se, jestli chci, aby mi to tady ukázal. Proč ne, souhlasil jsem. Vysvětluje mi významy všech vyobrazení a budov, boční uličkou mi ukazuje místo, kde jsou shromážděni buddhisté. Sám bych jej nenašel. Překročíme jeden nízký dřevěný vstup, já se třísknu do čela a najednou slyším ticho. Chvíli se tady zastavuji a vnímám pocity. Kromě mě nikoho jiného nevidím. Honey mi vypráví, že má ještě jednu sestru a ptá se, jestli mám také sestru. Je tatínkem malé dcery. Tatínek pracuje jako shoe shine, doktor obuvi, jak si dělá legraci Honey. Směje se a upřesňuje, že jednoduše leští lidem boty, občas opravuje. Maminka dělá hennu. Dámy jistě vědí, o jakou zkrášlující metodu se jedná. Do ničeho mě nenutí, ale říká mi, že by mu pomohlo, kdybych mu pro jeho rodinu mohl koupit něco na jídlo. Nabízím mu, ať si ode mě vezme peníze a něco si koupí sám. Tohle nechce. Nechce si brát peníze a lepší by bylo, kdyby si jen vybral co potřebuje. Hodí se to prý k dnešnímu svátku. Údajně má člověku silně posílit karmu, když někomu druhému, chudšímu, koupí jídlo. Co byste si v takovém případě koupili vy? Přemýšlejte. Honey si vybral velký pytel rýže, velkou nádobu oleje, krabici se směsí na výrobu nějakého nápoje a trochu větší balíček čokoládových bonbonů. Všechno je zvenku zaprášené a trochu ušmudlané a tak doufám, že obsah je jedlý. To je vše, nic víc nepotřebuje. Pak mi ukázal kterým směrem se mám vydat k palácovému náměstí v Káthmándú a šel svojí cestou. Já jsem se proplétal jednotlivými uličkami a

některou boční jsem se náhle ocitl v historické části. Ani jsem nepostřehl, že jsem měl jít hlavní bránou a zaplatit vstupné. Náměstí bylo stejně pěkné jako ostatní historická místa v Káthmándú. Lidé zde posedávali, hráli na hudební nástroje, odpočívali. Někteří z nich pracovali na opravách památek. Říkal jsem si, že si chvíli sednu, abych vnímal atmosféru, zavřel si oči a nic jiného neměl na práci. To by ovšem bylo, aby ke mně zase někdo nepřišel se zbožím. Ten s píšťalou, druhý zase s náramky a podobně. V podstatě jako turista v těchto místech nemám absolutně žádnou šanci být chvíli sám se sebou. Hned někdo přijde a neodbytně se snaží o byznys. Po těch pár dnech jsem si říkal, že bych si od toho rád oddechl. Vyloženě jsem od sebe musel všechny odhánět a trvalo to častokrát delší dobu, než mě pochopili, že skutečně nic dalšího nepotřebuji. Nechtěl jsem k nim být nepřijemný a tak jsem se po pár chvílích rozhodl vydat na zpáteční cestu, na které jsem se občas zastavil u cesty a sledoval zdejší provoz, lidi, počasí a atmosféru celkově. Kolem jezdily menší autobusy, ve dveřích stál vždy khalasi (řekněme vedoucí jízdy), pořvával cíl cesty a lidé téměř za jízdy, nezáleží jestli mladí nebo staří, naskakovali a vyskakovali. Khalasi je tahal a vyhazoval ven a dovnitř, bouchal do plechového vnějšku na řidiče a dával mu tak vědět, jestli má jet nebo stát. V tom nejhustším provozu na křižovatkách zastavovali a zase se rozjížděli. Hleděl jsem na to a byl v úžasu. Viděl jsem, že jsou takhle spokojeni a funguje to. Jak jsem se blížil k části Thamel, zase se na mě chtěli lepit Indové ve snaze pomoci mi za nějakou úplatu nebo mě někam zavést. Přidal jsem do kroku, řekl že vím kam jdu a pelášil jsem zpět do hotelu. Když jsem si vzpomněl, že na střeše

je terasa, obklopil mě osvobozující pocit. Vyšel jsem nahoru, sedl si k jednomu ze stolů, díval se na široké okolí a měl klid. Všechny ruch města byl o několik pater níže. Dopisoval jsem knížku, doplňoval tekutiny a připravoval se, že v sobotu budu odjíždět zpátky domů. Přemýšlel jsem nad Nepálem, nad tím, že jsem tady skutečně byl a že se mi podařilo vše, co jsem chtěl. Zároveň jsem věděl, že se budu vracet zpět do Evropy, kde je jiná mentalita. Upřímně, příliš smutno mi po ní nebylo. Na večeri jsem si dal houbovo-česnekovou polévku. Zajímavá kombinace a moc chutná. V přízemí jsem seděl u jednoho z velkých oken a zase sledoval život v ulicích, užíval si dobrý čaj, povídal s mladým Nepálcem a odpočíval.

Tohle byl můj dobrodružný výlet do nepálského Káthmándú, na který jsem se vydal sám. Před cestou jsem se snažil, aby se mnou na tuto cestu letěl někdo z mých kamarádů nebo známých. Nikomu se buď nechtělo nebo nemohli. Původně jsem si říkal, že to je docela škoda. Ve dvou by se možná člověk cítil lépe. Navíc v rozvojové zemi několik tisíc kilometrů daleko, kde jsem dříve ještě nikdy nebyl.

Když se ovšem nyní podívám na události zpětně, vnímám jako výhodu, že jsem cestoval sám. Nemusel jsem se přizpůsobit někomu druhému a nemusel jsem ani být příčinou, proč by se někdo druhý musel přizpůsobovat mně. Byl jsem mezi tím vším sám a nechal se unášet momentální situací. Dal jsem si poslední sprchu v mém hotelovém pokoji číslo 205, zabalil všechny věci a menší dárečky a v sobotu brzy ráno jsem se vydal taxíkem na mezinárodní letiště. Taxikář mě vysadil a já, jelikož jsem měl v peněžence ještě zbývající necelé tři tisíce rupií, dal jsem je

taxikáři. Řekl jsem mu, že v letadle je nebudu potřebovat a kdybych je měl vyměňovat zpátky na české koruny, tak mi z toho nic moc nezbyde. Když jsem mu je dal, nevěřil mi, že to myslím vážně. Vyšel z něj radostný pokřik, poděkoval mi a odjel pryč. Já jsem se přesunul ke kontrolám a odbavení zavazadla a čekal na nástup do letadla.

## 13. Slovo závěrem

“Bojovat za mír je stejné jako řvát za ticho.”

*autora jsem nedohledal, citát znám dlouho*

Nyní už jsem zpátky doma, v České republice. Píšu závěrečná slova, upravuji vzhled knížky a přemýšlím nad cestou do Nepálu. Člověk je plný dojmů, zážitků a zkušeností. Za celých jedenatřicet let svého života v Evropě jsem nepřišel ke zkušenostem, ke kterým jsem přišel v Nepálu, v Káthmándú, 7.500 kilometrů daleko od domova. Potvrdila se mi má slova, že cestovat do Nepálu není jako cestovat na dovolenou k moři. Je to rozhodnutí, které má pod povrchem hlubší význam do kterého jistě zasahuje karma. Navštívit Nepál znamená chtít vidět něco, co je očima neviditelné. Na své cestě jsem se setkal s velmi chudými lidmi a s bydlením, které by nechtěl nikdo z nás. Přes všechnu bídu, prach a horší infrastrukturu jsou zde lidé moc hodní a laskaví. Zdravili mě ti, které jsem v životě nikdy neviděl a už možná nikdy neuvidím. Několik lidí, když jsem jim řekl, že jsem z České republiky, řekli mi, že vědí kde to je a že tady máme čisté řeky, čisté ulice a téměř žádnou prašnost. To je pravda, kterou jsem jim potvrdil. Současně s tím jsem ale dodal, že oni tohle nemají, nicméně mají něco jiného. Dobrosrdečnost a laskavost. Warm-heartedness, o které mluví často Jeho Svatost Dalajlama. Soucítění, dobrosrdečnost a laskavost jsou parametry, bez kterých člověk nemůže být člověkem. Tyto atributy Nepálci mají a co

víc, vyvěrají z jejich přirozenosti. Neměl jsem pocit, že by se přemáhali. Šlo to automaticky. Ruku na srdce...jak je to s těmito vlastnostmi u nás v Evropě? Jsme na tom o dost hůře. Jak už jsem řekl, zdravili mě lidé, které jsem neznal. Navzájem si vyjadřují určitý vzájemný respekt. U nás, když jdeme po ulici, většina lidí se dívá jinam a když jsem se párkrát zkusil na někoho usmát, v lepším případě dělal že nic a v horším případě jsem cítil, že si myslí, jestli jsem v pořádku. Bohužel jsme to dotáhli tak daleko, že se mezi sebou nezdraví lidé, kteří se navzájem znají a to je podle mě velké selhání lidskosti a sounáležitosti. Všichni jsme stejné cítící bytosti a všichni bez výjimky máme někde uvnitř buddhovskou podstatu a přirozenou mysl. Mezi cítící bytosti spadají také všechny zvířata, všeobecně každá bytost, která dýchá a má vědomí. Mezi námi není žádný rozdíl, ale o tom jsem už dříve psal. Měli bychom se pokusit v naší příliš přetechnizované době objevit zapomenutou srdečnost, lidskost a soucit. Jsme příliš v sevření materiálního zázemí a jak víme, v buddhismu je tohle všechno vnější, co nás obklopuje, zdrojem utrpení. My sami jsme si zdroji utrpení. Než jsem se vydal na cestu, párkrát jsem slyšel, že až v Káthmándú vyjdu z letiště a všechno to uvidím, bude to pro mě šok. Nebylo tomu tak, protože jsem věděl, že ne všechny části světa jsou vyspělé. Nejsem žádná citlivka, abych se zhroutil, když uvidím zaprášenou cestu, lidi ve špinavém oblečení a podobně. Můžu vám říct, co bych označil jako šok, pokud bych takové slovo měl použít. O to větší překvapení bylo, když jsem jej zažil na zpáteční cestě v letadle ze Spojených arabských emirátů. V době, kdy už jsem nic takového nečekal. Seděl jsem na sedačce a říkal si, že už mám vše úspěšně



za sebou. Že jsem zvládl tuto moji životní zkušenost docela s přehledem. V tu chvíli začali do letadla nastupovat Češi mířící do Prahy. Byl jsem v běžném oblečení, ale měl jsem na krku málu a hlavu oholenou, jak už mám delší dobu. Patrně si mysleli, že nerozumím češtině. Možná si mysleli, že jsem mnich, který letí do Prahy. Rozuměl jsem jim, ale neřekl jsem nic. Jejich poznámky o letuškách, o špatném vzduchu v letadle, o smradlavých cestujících, posměšky k postiženým lidem, kteří s námi cestovali a podobné další projevy, které už nechci rozebírat, pro mě byly ledovou sprchou a připomenutím, že jsem ve správném letadle. V letadle směřujícím do České republiky. Nestěžuji si, jen mě to mrzí. Většinou se nevyplácí hodnotit druhé podle vzhledu a prvního dojmu. Věci se uvnitř mají jinak a navíc...

### **Svět se nám jeví podle toho, jak se na něj díváme...**

Namasté a někdy příště na shledanou.

## 14. Doporučené knihy a dokumenty

### Knihy

- Moudrost soucitnosti /Jeho Svatost Dalajlama/
- Cesta k osvícení /Jeho Svatost Dalajlama/
- Co z vás (ne)dělá buddhistu /Dzongsar Jamyang Khyentse/
- Radost ze života, štěstí jako vědecká disciplína /Yongey Mingyur Rinpočhe

### Dokumenty a filmy

- Tibet, střecha světa
- Kundun
- Sarvamangalam, dokument o indických svatých mužích
- Na cestě po údolí Káthmándú /dokument České televize/
- Cesty víry - Cesta Tenzin Palmo /dokument České televize/
- Dalajlama v Buddhových stopách /dokument České televize/