

Denní meditace



Nadace pro zachování mahájánové tradice
(Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition)
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

© FPMT 2013, 2014
Všechna práva vyhrazena.

Podmínky praxe

Tuto praxi může dělat každý, kdo v ní věří. Žádné zmocnění není nutné.

Ranní motivace

Přeměna myslí v motivaci bódhičitty pro tento život a životy budoucí.

Sestavil a přeložil Láma Zopa Rinpoče

V denním životě, na začátku každého dne, jakmile otevřete oči, si pomyslete: „Dokud nedosáhnu osvícení, dokud neumřu a především dnes, kéž se všechny aktivity mého těla, řeči a mysli, jako je naslouchání, přemítání a meditování o Dharmě, chůze, sezení, spaní, dělání své práce atd., nestanou příčinou utrpení, ale stanou se příčinou štěstí, především příčinou dosažení úplného osvícení – stavu vševědoucnosti, tedy metodou zajištění štěstí a prospěchu pro všechny cítící bytosti.“

Zde je metoda jak dát vznik Dharma motivaci, především motivaci bódhičitty.

Přímá meditace na Postupnou stezku obsahující všechny důležité významy

Losang Džinpa

V esenci zahrnující všechny buddhy, původcích veškeré svaté Dharmy spisů a poznání, hlavních mezi všemi vznešenými usilujícími o ctnost, v oslavovaných svatých guruech přijímám útočiště.

Prosím, Guru, požehnej mou mysl nechť se stane Dharmou, Darma kéž se stane stezkou¹
a kéž na stezce nejsou žádné překážky.

Prosím požehnej mi, abych dokud nedosáhnu osvícení,
byl schopen jako mladistvý Norsang a bódhisattva Stále Plačící,
oddat se ctnostnému příteli s čistým myšlením a jednáním,
abych viděl jako čisté vše, co je konáno
a abych uskutčnil vše, co bylo řečeno a doporučeno.

*Toto je způsob, jak spoléhat na ctnostného přítele, z čehož pramení
plné osvícení.*

Prosím požehnej mi, abych viděl, že toto nadmíru významné tělo s
osmi svobodami a deseti obdařeními je těžké najít a snadné ztratit,
že čin a výsledek jsou tak hluboké a utrpení putujících bytostí ve
špatných říších je tak těžké snášet,
a abych tedy z hloubi srdce přijal útočiště ve Třech Vzácných
Vnešených,
opustil negativní karmu a uskutečnil praxi ctnosti podle Dharmy.

Toto je postupná stezka bytostí nižší schopnosti.

Prosím požehnej mi, abych viděl,
že i když v závislosti na tom získám pouhé vyšší zrození dévy nebo
člověka,
přesto budu muset snášet nekonečné utrpení v této samsáře,
protože jsem neopustil rušivé zastření myšlení
a jsem pod jeho nadvládou.

A tedy, abych po důkladném uvažování nad způsobem koloběhu
samsáry byl schopen bez ustání, ve dne v noci, následovat stezku tří
druhů vyššího vzácného cvičení, což je hlavní metoda vysvobození se
ze samsáry.

Toto je postupná stezka bytostí střední schopnosti.

I když v závislosti na tom dosáhnu pouhého vysvobození,
prosím požehnej mi, abych viděl,
že neexistuje bytost jednoho ze šesti typů,
která nikdy nebyla mým otcem a matkou.
A tudíž, když pomyslím na to, že musím uskutečnit jejich cíl,
kéž jsem schopen zvrátit mysl usilující o nižší štěstí nirvány
a kéž cestou zaměňování sebe za ostatní
probudím vzácnou bodhičittu,
následuji jednání Synů Vítězných – bódhisattvů, šest dokonalostí atd.

Toto je posupná stezka bytostí velikých schopností.

Když budu takto cvičit svou mysl na společné stezce,
zakoušení utrpení samsáry po dlouhou dobu mě nezneklidní.
Když budu pohlížet na cítící bytosti s neobyčejným, nesnesitelným
soucítěním,
prosím požehnej mi, abych mohl vstoupit na rychlou stezku
Vadžrajánového učení,
abych chránil své sliby a závazky víc než svůj život
a abych rychle dosáhl sjednoceného stavu Vadžradhary v jediném
krátkém životě těchto časů úpadku.

*Toto je postupná stezka vozu tajné mantry bytostí nejvyšších
schopností.*

Potom recitujte:

Kéž se ve mně ani na okamžik neprobudí hereze
vůči činům slavného Gurua.
Kéž vidím všechny uskutečněné činy jako čisté
a s touto oddaností kéž obdržím ve svém srdci Guruovo požehnání.

Potom recitujte následující verš a meditujte na Gurua vstupujícího do vašeho srdce

Skvostný a vzácný hlavní Guru,
prosím zůstaňte na lotosové podušce v mém srdci.
Veď mne se svou nesmírnou laskavostí
a dopřej mi poznání tvého svatého těla, řeči a mysli.

Po této ranní motivaci recitujte následující verše o tom, jak žít svůj život pro cítící bytosti:

Od Kadampa gešeho Langri Tangpy, z Osmi veršů transformace mysli:

Odhodlán získat nejvyšší možný prospěch od všech cítících bytostí,
které jsou cennější než přání plnicí klenot,
budu je chovat v lásce za všech časů.

Od Zachránce Nágardžuny:

Kéž se stanu přání plnicím klenotem,
který plní všechna přání,
a kéž jsem jako přání plnicí strom
naplňující všechny naděje cítících bytostí.

Ze Šántidévova Způsobu života bódhisattvy:

Pro dosažení dvou cílů všech cítících bytostí
bez jakéhokoli pocitu ztráty nebo obavy
daruji (ostatním) své tělo stejně jako jídlo, oděv, požitky atd.
a také všechny ctnosti shomažďované po tři časy.
Darováním (ostatním) a vzdáním se připoutanosti ke všemu

dosáhne má mysl nesetrvávavého stavu beze smutku
Protože se musím vzít úplně všeho,
nejlepší je rozdat vše cítícím bytostem.

Vzdal jsem se tohoto těla pro všechny bytosti,
aby ho využily tak, jak je pro ně co nejpříjemnější.
I kdyby mě ostatní neustále zabíjeli, kritizovali, bili mé tělo atd.
nechám je dělat vše, co se jim zlíbí.

Cítící bytosti hrající si s mým tělem, ubližující, posmívající se a
zesměšňující -
jelikož jsem jim ho již daroval,
proč bych se měl tomu všemu bránit?

Dovolme cítícím bytostem dělat cokoli,
co jim neublíží.
Kdokoli se se mnou setká,
kéž toto setkání pro něj nikdy není bezvýznamné.

Kéž se mysl kohokoli, kdo se pouhým pohledem na mě rozhněvá,
nebo se v něm probudí myšlenka oddanosti,
stane sama o sobě příčinou
uskutečnění dobra pro žijící bytosti.

Bytosti, které mě kritizují,
kdokoli, kdo ubližuje
nebo se mi posmívá za mými zády
- kéž ti všichni mají to štěstí dosáhnout velikého osvícení.

Kéž se stanu zachráncem těm, kteří zachránce postrádají,
průvodcem těm, kteří vstoupí na cestu,
člunem, lodí a mostem těm,
kdo si přejí překročit velkou řeku.
Kéž jsem parkem těm, kteří park hledají,

světlem těm, kteří po světle touží,
ložem těm, kteří hledají místo odpočinku
a služebníkem všech bytostí, které si služebného přejí.

Kéž jsem jako přání plnicí klenot, váza pokladů,
mocná mantra a účinný lék,
kéž jsem jako kouzelný strom a kráva hojnosti
pro ony cítící bytosti.

Kéž se stanu čtyřmi velkými živly,
zemí a navždy nekonečnou oblohou.
Kéž se stanu zdrojem života
nespočetným cítícím bytostem.
Kéž se tak stanu zdrojem života
všem říšším cítících bytostí, které se rovnají hranicím oblohy,
navždy, dokud nebude dosaženo nesetrvávavého stavu beze
smutku.

Dokud prostor přetrvá,
a dokud budou existovat cítící bytosti,
kéž i já zůstávám,
a rozptýlím jejich utrpení.

Požehnaní řečí

KÖN ČHOG SUM LA KJAB SU ČHI

Přijímám útočiště ve Třech Vzácných Vznešených.

DRO LA PHÄN ČHIR SANG GJÄ ŠOG

Kéž se stanu buddhou ve prospěch všech. (3x)

Nejprve očistěte opravdově existující já v prázdnotě, protože já je ve skutečnosti
prázdné. Poté moudrost, která vidí prázdnotu, zakusí nekonečné blaho. Můžete

také pomyslet na to, že moudrost zakoušející blaho je neoddělitelná od prázdnoty.

Potom vyvstaňte jako božstvo. Na vašem jazyku se slabika **AH** promění v měsíční disk. Nad ním se objeví bílá slabika **OM** obklopená bílými **ALI** (samohláskami), které stojí do kruhu po směru hodinových ručiček, červenými **KALI** (souhláskami), které stojí do kruhu proti směru hodinových ručiček a modrou Mantrou esence závislé spojitosti, která stojí do kruhu po směru hodinových ručiček.

Ze slabik girlandy manter vyzařují paprsky světla, které zachycují požehnání a sílu světské i nadsvětské řeči ve formě tří manter, sedmi nádherných vzácných královských symbolů a osmi znaků příznivosti.

Toto zahrnuje sílu řeči (která je mimo samsáru) buddhů, árja bódhisattvů, těch, co žijí na třech čistých úrovních, a arahatů, stejně jako sílu řeči (která není mimo samsáru) těch, kdo jsou na stezce, a těch moudrých, kteří dosáhli síly slov, kteří uskutečnili slova pravdy a jejichž řeč má velkou moc. Silou setrvání v tichu a života v etice zdržení se negativní karmy řeči mají slova těchto mudrců ohromnou sílu. Cokoli, za co se modlí, se setká s úspěchem. Celá žehnající síla svaté řeči těch, kteří jsou mimo samsáru i těch, kteří ještě nejsou, je zachycena v podobě tří manter, sedmi vzácných předmětů královské vlády a osmi příznivých znaků a poté se vstřebá. Pomyslete si, že celá obloha je naplněna tím vším společně s mantrami a ty se vstřebají do manter na vašem jazyce.

Při této vizualizaci postupně recitujte

ALI (samohlásky)

OM A Á I Í U Ú RI RÍ LI LÍ E AI O AU ANG AH SVAHA (3X)

Při recitaci samohlásek stéká z mantry bílý nektar, který naplňuje celé vaše tělo a dokonale očišťuje veškerou negativní karmu nashromážděnou činy těla..

KALI (souhlásky)

OM KA KHA GA GHA NGA / ČA ČHA DŽA DŽHA ŇA /
TA THA DA DHA NA/ TA THA DA DHA NA / PA PHA BA
BHA MA / JA RA LA VA / ŠA ŠA SA HA KŠA SVAHA (3X)

Při recitaci souhlásek stékají z mantry paprsky červeného nektaru, které naplňuje celé vaše tělo a dokonale očišťují veškerou negativní karmu nashromážděnou činy řeči během zrozování se bez počátku.

Mantra esence závislé spojitosti

ÓM JE DHARMA HETU PRABHAVA HETUN TEŠAN
TATHAGATO HJAVADAT TEŠAŇ ČA JO² NYRODHA EVAM
VADI MAHA ŠRAMANA JE SVAHA (3X)

Při recitaci mantry z ní stékají paprsky modrého nektaru, které naplňují celé vaše tělo a dokonale očišťuje veškerou negativní karmu nashromážděnou činy mysli.

Poté se mantra esence závislé spojitosti, souhlásky, samohlásky, **OM** a měsíční disk postupně rozpustí jedno ve druhém. Měsíční disk se promění ve slabiku **AH**, která se promění v nektar růžové barvy a vstřebá se do vašeho jazyka. Ten získá přirozenost vadžry.

Jazyk získá nezničitelnou přirozenost vadžry. Nic (jako například „černé jídlo“) nemůže poškodit, sebrat nebo zničit sílu mantry. Poté probudte velmi silnou víru v to, že veškerá síla a požehnání řeči všech buddhů, bódhisattvů, mudrců, joginů atd. vstoupila do vaší řeči a že vaše řeč je dovedena k dokonalosti. Pomyslete si: „Svou řeč jsem dovedl k dokonalosti.“ V okamžiku, kdy cítící bytosti uslyší vaši řeč, jejich emocionální a rušivé myšlenky se zklidní a cokoli řeknete, se naplní. Udělají, co řeknete.

Dobrodíní požehnání řeči

Tímto pomyslením se síla vaší řeči stane ohromující a vše, co budete recitovat, se desetimilionkrát znásobí. Vaše řeč nebude jako prázdné klábošení. Mocí manter nebude síla vaší řeči sebrána jídlem³.

Modlitba věnování

Kéž má moje řeč veškerou odvahu těch, kteří došli blaženosti. Kéž jsou silou, která se projeví z těchto proslavených slov, všechny cítící bytosti ovládnuty. Cokoli vyslovím, kéž okamžitě následují patřičné činy.

Mantra požehnání maly (modlitebních korálek)

OM RUČIRA MANI PRAVARTAJA HUM (7X)

Sedmkrát recitujte mantru a poté foukněte na málu. Tak bude síla manter, které recitujete, znásobena více než sextilionkrát. (Sextilion je deset milionů bilionů) To pochází ze *Sútry neproniknutelného nebeského sídla, velkého násobícího klenotu*.

Mantra ke znásobení ctností

OM SAMBHARA SAMBHARA BIMANA SARA MAHA DŽAVA HUM

OM SMARA SMARA BIMANA SKARA MAHA DŽAVA HUM
(7X)

Recitací této mantry znásobíte denní zásluhy z jakéhokoli ctnostného činu těla, řeči a mysli stotisíckrát. To je podle *Sútry kola kompletního věnování*.

Zung ušlechtilého dokonale čistého neposkvrněného suštra

NAMA NAUA NAUA TĚNEN TATHÁGATA GANGA NAM
DYVA LUKÁ NEN / KOTYNY JUTA ŠATA SAHA SRA NEN /
OM VOVORI / CARY NY* CARY / MORY GOLI CALA UARI
SVAHA⁴ (NĚKOLIKRÁT)

hvězdička označuje vysoký tón

Mantra, kterou učil buddha Drogen Gjálua Čhö

OM HRI JA DHE SARVA TATHÁGATA HRIDAJA GARBE /
ZOLA DHARMA DHATU GARBE / SANG HARANA AJU
SANGŠODHAJA / PAPAM SARVA TATHÁGATA SAMENDRA
AUŠNY KHA VIMALE BIŠUDHE SVAHA⁵ (NĚKOLIKRÁT)

Mantra, která plní přání

ČOM DÄN DE / DE ŽIN ŠEG PA / DRA ČOM PA / JANG
DAG PAR / DZOG PÄI SANG GJÄ / SA DZIN GJÄL PO LA /
ČHAG CÄL LO (7X)

TADJATHA / OM DHARE DHARE / DHARANY BANDHE
SVAHA (7X)

Komukoli, kdo recituje jména tohoto tathágy a kdo si zapamatuje slova této mantry, se splní všechna přání.

Potom meditujte na lam-rim na základě kteréhokoli z následujících: 1) *Láma Čöpa*, která je vynikající, protože obsahuje přípravné praxe, kompletní lam-rim a speciální transformaci myšlení – přeměnu problémů v cestu k osvícení. 2) *Guru jóga Lámy Congkhapy*, která přináší devatero dobrodiní, především pro rozvinutí moudrosti, zrození v čisté zemi Tušita, opětovné setkání se s neposkvrněným učěním Lámy Congkhapy, ochranu před ublížením králem duchů Tsenem atd. a učinění vaší praxe naslouchání, přemítání a meditace efektivní pro vaši mysl. 3)

Guru jóga Čenreziga, 4) Guru jóga Tóry, 5) Guru jóga buddhy Šákjamuni nebo 6) Guru jóga kteréhokoli jiného božstva.

Poznámky

1. Stezka zahrnuje 84 000 Buddhových učení, jak hínajánových, tak mahájánových, páramitajány a tantry. Všechna tato učení jsou obsažena v Lam-rim, Postupné stezce k osvícení, která se dělí na postupné stezky méně, středně a více schopných bytostí. Tyto tři obsahují celý Lam-rim a ten je obsažen ve třech hlavních aspektech cesty k osvícení.
2. Důležité je udělat pomlku mezi „JO“ a „NY“
3. Přesněji řečeno, požehnání řeči přináší tato čtyři dobrodiní: 1) vaše řeč se stane dokonalou, 2) cokoli budete recitovat se desetimilionkrát znásobí, 3) veškerá vaše řeč, dokonce i tlachání, se stane recitací mantry 4) sílu vaší řeči nesebere nesprávné jídlo. Podle nižších tanter, když jíte česnek, sebere to sílu řeči na sedm dní, cibule na pět dní, ředkev na devět dní, kopřivy na půl roku a zvířecí jazyk (*tser.pa*) na celý život. Tato jídla škodí síle manter. Stejně tak jí škodí jedení masa hloupých zvířat, jako je ovce.
4. Kdokoli mluví s někým, kdo recitoval tuto mantru, tím očistí pět druhů nepřerušené karmy. Pouhé zaslechnutí hlasu člověka, který recitoval tuto mantru, dotčení jeho stínem nebo dotknutí se jeho těla očistí negativní karmy nasbírané v minulých životech. Recitujete-li tuto mantru, nebudou vám škodit duchové, jedy ani živly (oheň, voda, vítr a země). Všichni buddhové vás budou chránit a vést a všichni dévové a ti, kdo žijí v samáje (tantrických závazcích, pozn. překl) vás budou podporovat. Manry a rituály černé magie vám neublíží. Je-li tato mantra uvnitř stúpy, kterákoli bytost, včetně těch zlých, tu stúpu vidí, slyší o ní, dotkne se jí, nebo je dotčena prachem, který z té stúpy přinese vítr, bude osvobozena od veškeré negativní karmy a nenarodí se v nižších světech, ale ve světech šťastných putujících bytostí. Více o této mantře na fpmt.org/education/teachings/texts/mantras (v angličtině)
5. Vítězný, buddha Drodan Gjalua Čhö, řekl: „Recitací této mantry obdržíte vyrobením jedné *tsa-tsa* (sádrové nebo hliněné zpodobnění buddhy, stúpy nebo jiného stvatého objektu, pozn. překl) nebo postavením jedné stúpy zásluhy z deseti milionů *tsa-tsa* nebo stúp. Recitací této mantry požehnáte čtyři živly (oheň, vodu, vítr a zemi) tím, že se jich dotknete. Toto požehnání bude mít sílu dvojnásobku síly stúpy. Kdokoli tím, že vás uvidí nebo se vás dotkne, očistí pět druhů nepřerušené negativní karmy a narodí se ve vyšší kastě. Recitací této mantry budete mít dlouhý život, očistíte pět druhů nepřerušené negativní karmy, získáte bohatství a rozvzpomenete se na minulé životy. Budete ochráněni před veškerou újmou a dosáhnete osvícení. Více o této mantře na fpmt.org/education/teachings/texts/mantras (v angličtině)

Kolofon:

z anglické *Daily Meditation*, verze roku 2013, 2014 přeložila getsulma Tenzin Palmo
(Markéta Bartošová) v březnu 2015