Buddhismus

19. 11. 2024

Vznik

- v 5. století př. n. l. v severní Indii
- Buddha = "Probuzený" nebo "Osvícený"
- Siddhártha Gautama:
  - 4 znamení: stařec, nemocný člověk, mrtvola a poutník-asketa
  - poznání pomíjivosti a utrpení, které jsou součástí lidského života
  - hledal cestu k osvobození od utrpení – poznání "střední cesty" mezi krajní askezí a požitkářstvím
  - osvícení - plné pochopení povahy existence a cesty k osvobození
  - učení Čtyři vznešené pravdy a Osmidílná stezka

Čtyři vznešené pravdy

„diagnóza: identifikace nemoci, její příčiny, možnosti vyléčení a léčebný postup“

- Pravda o strasti (dukkha)
- Pravda o vzniku strasti (samudája)
- Pravda o zániku strasti (niródha)
- Pravda o cestě (magga)

První vznešená pravda - Pravda o strasti (dukkha)

Existence je charakterizována strastí. Toto není pesimistický pohled, ale realistické konstatování. Dukkha zahrnuje tři aspekty:

- Zřejmé utrpení (dukkha-dukkha): fyzická bolest, nemoc, smrt
- Strast ze změny (viparinama-dukkha): pomíjivost příjemných stavů
- Existenciální neuspokojivost (sankhara-dukkha): základní nejistota a nestálost všech jevů

Druhá vznešená pravda - Pravda o vzniku strasti (samudája)

Příčinou strasti je žízeň nebo touha (tanhá) ve třech podobách:

- Touha po smyslových požitcích
- Touha po bytí (existenci)
- Touha po nebytí (zániku)

Tyto touhy jsou součástí řetězce podmíněného vznikání (pratítjasamutpáda), který vysvětluje, jak naše připoutanost vede k dalšímu znovuzrozování.

Třetí vznešená pravda
- Pravda o zániku strasti (niródha)

Je možné se osvobodit od strasti úplným vykořeněním její příčiny - touhy.

Nirvána ("vyhasnutí") – není to nicota, ale stav za hranicemi běžné zkušenosti:

- Absence touhy a připoutanosti
- Osvobození od koloběhu zrození a smrti
- Nejvyšší mír a blaho

Čtvrtá vznešená pravda - Pravda o cestě (magga)

Cesta k nirváně je systematicky popsána v Osmidílné stezce, která zahrnuje:

- Moudrost (pradžňá)
- Etiku (šíla)
- Mentální rozvoj (samádhi)

Moudrost (pradžňá)

1. Pravé pochopení
- Porozumění Čtyřem vznešeným pravdám
- Pochopení zákona karmy
- Vhled do povahy skutečnosti

2. Pravé myšlení
- Kultivace nezištnosti
- Rozvíjení lásky a soucitu
- Nenásilí

Etika (šíla)

3. Pravá řeč
- Zdržení se lži
- Zdržení se pomluv
- Zdržení se hrubé řeči
- Zdržení se planého tlachání

4. Pravé jednání
- Zdržení se zabíjení
- Zdržení se krádeže
- Zdržení se nesprávného sexuálního chování

5. Pravé živobytí
- Vyvarování se povolání škodících druhým
- Etický způsob obživy

Mentální rozvoj (samádhi)

6. Pravé úsilí
- Předcházení vzniku neprospěšných stavů mysli
- Překonávání existujících neprospěšných stavů
- Rozvíjení prospěšných stavů
- Udržování prospěšných stavů

7. Pravá bdělost
- Všímavost vůči tělu
- Všímavost vůči pocitům
- Všímavost vůči stavům mysli
- Všímavost vůči jevům

8. Pravé soustředění
- Rozvoj meditační koncentrace
- Dosahování meditačních pohroužení (džhán)

3 směry buddhismu

Théraváda

- Nejstarší existující škola buddhismu
- zejm. JV Asie (Srí Lanka, Thajsko, Myanmar)
- Důraz na individuální osvobození
- Klíčová role mnišské komunity (sangha)
- Práce s původními pálijskými texty
- Důraz na meditaci vhledu (vipassaná)

Mahájána

- Vznikla později jako "Velký vůz„ nebo „Velká cesta“
- ve východní Asii (Čína, Korea, Japonsko), nejrozšířenější směr

Nové koncepty:

- Bódhisattva - bytost usilující o osvícení pro dobro všech
- Prázdnota (šúnjatá) - absence inherentní existence všech jevů
- Buddha-přirozenost - potenciál osvícení ve všech bytostech

Různé školy:

- Čchan/Zen - důraz na přímou zkušenost
- Čistá země - oddanost buddhovi Amitábhovi
- Tendai/Tchien-tchaj - systematická filozofie

Vadžrajána

- Tantrický buddhismus
- především v Tibetu a Himalájích
- Specifické metody:
    - Vizualizace božstev
    - Mantrová recitace
    - Práce s jemnými energiemi
- Důležitá role učitele (gurua)
- Komplexní rituální praxe

Srovnání přístupů

Cesta k osvícení:

- Théravāda: Postupná cesta individuálního osvobození
- Mahājāna: Cesta bódhisattvy pro osvobození všech
- Vadžrajāna: Rychlá cesta využívající transformativní metody

Role učitele:

- Théravāda: Učitel jako průvodce a příklad
- Mahājāna: Učitel jako duchovní přítel
- Vadžrajāna: Guru jako esenciální aspekt praxe

Vztah k textu:

- Théraváda: Důraz na pálijský kánon
- Mahájána: Rozšířený kánon súter
- Vadžrajána: Ústní předání a tantrické texty

Přístup k praxi:

- Théraváda: Systematická, postupná kultivace
- Mahájána: Různorodé metody podle potřeb praktikujících
- Vadžrajána: Intenzivní transformativní techniky

Učení o „ne-já“

Anattá (pálijsky) nebo anátman (sanskrt)

- jeden z nejhlubších a nejdůležitějších konceptů buddhismu
- učení o "ne-já" nebo "ne-duši", které zpochybňuje existenci trvalého, neměnného já.

- Základní principy:
    - Neexistence trvalého já
    - Tři charakteristiky existence

- Vše, co považujeme za "já", je ve skutečnosti kombinací pěti složek (skandh):
- Tělesná forma (rúpa)
- Pocity (védaná)
- Vnímání (saňňá)
- Mentální formace (sankhára)
- Vědomí (viňňána)

Anattá je spojena s dalšími dvěma charakteristikami:

- Pomíjivost (aničča) - vše se neustále mění
- Neuspokojivost (dukkha) - lpění na pomíjivém přináší utrpení

Osvobození skrze pochopení anattá

1. Přímé pozorování

- Meditační praxe zaměřená na:

- Sledování pomíjivosti jevů
- Pozorování vzájemné podmíněnosti
- Vnímání prázdnoty jevů

2. Praktické kroky

Uvolnění lpění

Přijetí změny

Kultivace odpoutanosti

Rozvoj moudrosti

3. Výsledky praxe

- Menší vztahovačnost
- Větší svoboda
- Přirozený soucit
- Klid mysli

Prolínání buddhismu

Čína

- Syntéza s taoismem:
  - Koncept prázdnoty a ne-činění
  - Harmonie s přírodou
  - Vliv na umění a poezii

Tibet

- Spojení s tradicí bön:
  - Ochranná božstva
  - Rituální praktiky
  - Práce s energiemi

Japonsko

- Vztah zen buddhismu a šintoismu:
  - Estetika wabi-sabi
  - Čajový obřad
  - Bojová umění

Buddhismus v současném světě

Západní buddhismus
- Sekularizace a adaptace:
  - Mindfulness hnutí
  - Terapeutické využití meditace
  - Dialog s vědou
- Nová interpretace tradičních učení
- Důraz na praktické aspekty

Buddhismus představuje komplexní systém, který nabízí:
- Filozofickou analýzu existence
- Etický rámec pro jednání
- Praktické metody transformace mysli
- Inspiraci pro současnou kulturu a společnost

Jeho hlavní přínos spočívá v:
- Systematickém přístupu k práci s myslí
- Důrazu na osobní zkušenost
- Etice nenásilí a soucitu
- Schopnosti adaptace na různé kulturní kontexty

- Videa:

Modlitba a zpěvy

https://www.youtube.com/watch?v=VkItnysjom8

A Buddhist Monk's Life

https://www.youtube.com/watch?v=55Vh4mshUZg

FF UK – Buddhismus

https://www.youtube.com/watch?v=CKV3WBRMoTQ

Šintoismus

- šintó - "cesta bohů„
- původní náboženství Japonska
- nemá zakladatele, svatou knihu ani dogmata
- živoucí tradice, která se vyvíjela tisíce let a zůstává nedílnou součástí japonské identity a kultury
- prolínal se s buddhismem (od 6. stol.)
- božstva/duchové (kami) byli považováni za místní manifestace buddhů a bódhisattvů

Kami (? 8 mil.)

- Božské bytosti nebo přírodní síly
- Mohou být:
  - Přírodní úkazy (hory, stromy, vodopády)
  - Předkové
  - Historické osobnosti
  - Přírodní jevy (vítr, bouře)
- Nejsou všemocní ani dokonalí
- Žijí v harmonii s lidmi

- Rituální čistota (harae) je základním konceptem
- Znečištění (kegare) může být:
  - Fyzické
  - Duchovní
  - Sociální
- Očistné rituály jsou běžnou součástí praxe

Harmonie (wa)

- Lidmi a kami
- Člověkem a přírodou
- Lidmi navzájem

- Šintoistická etika

Základní hodnoty

- Upřímnost (makoto)
- Čistota (sei)
- Harmonie (wa)
- Úcta (keigo)

Rituály

- https://www.youtube.com/watch?v=fJ6-NfGFQJ0
- https://www.youtube.com/watch?v=GQDDCWby5Ys

O šintoismu

- https://www.youtube.com/watch?v=qlKeVY_FsVg
- https://www.youtube.com/watch?v=ZP9Vo6qJh8A