

Akadémia tibetských náuk

(náplň ročného štúdia)

1. – 2.

Pokojná myseľ

Vo východnej tradícii sa hovorí, že **pokojná myseľ je základom šťastného života**. Po krátkom zamyslení pravdepodobne budeme súhlasiť. Doprajme si chvíľku a pomyslime na situáciu v živote, kedy sme sa cítili naozaj šťastní, ihneď v hrudi pocítíme príjemný, hrejivý pocit, zaplaví nás vlna pohody a harmónie. A teraz na chvíľku opustime predstavu a sústreďme sa len na onen príjemný pocit. Pre netrénovanú myseľ nejde o nič jednoduché, ak to však dokážeme, náš pocit radosti a pohody sa začne zväčšovať, **budeme sa cítiť šťastnejší**.

Ak sa vám to podarilo, blahoželáme, práve ste urobili **prvý krok k meditácii** (k stíšaniu mysle). Ak nie, nezúfajte, práve počas ročného štúdia sa postupne naučíme, ako na to, veď pozitívne následky podobného tréningu mysle sú ďalekosiahle. Šťastie je naozaj vnútorná záležitosť človeka, v každom okamihu nás však od neho odvádzajú rušivé myšlienky. „Zamkol som?“ „Stihnem všetko, čo som si dnes predsavzal?“ „Čo ak zmeškám autobus?“ Pocity šťastia, radosti a pohody sa stráca priamo úmerne tomu, koľko času venujeme rozvíjaniu našich myšlienok.

Ak začneme správnym spôsobom trénovať myseľ, časom v nej prestanú prevládať znepokojivé myšlienky a z nich vyplývajúce nepríjemné stavy nepohody, strachu, úzkosti či hnevu. Naopak, oslobodíme v sebe pocity ako láska, súcitiť, radosť či spokojnosť a možno po prvýkrát v živote sa budeme môcť skutočne nadýchnuť a **cítiť sa lepšie ako kedykoľvek predtým**. Aby sme však myseľ dokázali trénovať správnym spôsobom, potrebujeme vysvetlenie, návod. Až následne môžeme vykročiť na cestu k spokojnejšiemu a radostnejšiemu životu. Práve akadémia tibetských náuk, pod vedením skúsených učiteľov meditácie, nám túto možnosť poskytuje.

3. – 4.

Návrat k zmyslovej realite - učenie o skutočnom stave mysle moderného človeka

Situácia v našich životoch je žiaľ taká, že **rušivé myšlienky či emócie** nás odvádzajú od nášho prirodzeného vnútorného pokoja prakticky nepretržite. Prešli sme „učeníím“ v škôlke, v základnej škole, študovali sme na strednej škole, mnohí z nás majú nie jeden, ale hneď niekoľko vysokoškolských titulov. Nadobudli sme množstvo znalostí, predsa nie sme bližšie vnútornej pohode, neustále máme **pocit, že nám v živote niečo chýba**. A tak sa to snažíme zaplniť hmotnými vecami, kupujeme si menšie či väčšie veci, ženieme sa za kariérou, striedame partnerov.

Kto z nás si kedysi nepomyslel, aký bude šťastný keď dokončí školu? Stalo sa. No my sme šťastie ihneď podmienili dosiahnutím ďalších a ďalších vytýčených životných mét (keď si nájdem správneho partnera, keď zarobím dostatok peňazí, keď budem mať nový byt,...) a robíme tak neustále. Nikdy nemáme to, čo práve potrebujeme, **nikdy nie sme spokojní**, stále potrebujeme niečo nové, čo nám pomôže cítiť sa lepšie.

Prečo je to tak? Pretože si nevedomujeme, že to, čo nám naozaj chýba, je **kontakt so sebou samým**. Až keď sa spojíme s našou vlastnou láskavosťou, múdrosťou a vnútornou silou, staneme sa oporou pre seba aj pre iných a nebudeme viac podliehať hnevu, smútku, závislostiam či iným nedobrym duševným stavom. Akadémia tibetských náuk je možno prvou školou v našom živote,

v ktorej sa podrobne dozvieme, ako na to.

Mnohokrát počúvame, aké potrebné je vrátiť sa späť do reality, čítame, že by sme mali **žiť v prítomnosti**, byť tu a teraz. Skúsení učitelia nám vysvetlia, že cesta vedie cez naše zmysly – ak sa naučíme dať im väčší priestor, prestanú nás ovládať vtieravé myšlienky a s nimi spojené pocity nespokojnosti a nepokoja. Naopak, začne sa v nás otvárať niečo úplne iné – **radostnejšie, krajšie a šťastnejšie prežívanie života**. Druhé stretnutie v rámci akadémie je venované vysvetleniu a následnému nácviku toho, ako sa dostať do kontaktu so sebou samým.

5. – 6.

Lodžong – výcvik mysle

Naučiť sa teóriu o šťastnom živote môže byť zaujímavé, ak ju však nevieme použiť v praxi, skutočné šťastie dosiahnuť nedokážeme. No ak si osvojíme postoj, že naše prežívanie závisí od stavu našej mysle a začneme ju správnym spôsobom trénovať, možno po prvýkrát nastupujeme **cestu vedúcu k radosti, spokojnosti či vnútornej harmónii**.

Tá vedie ďaleko. Možno k zlepšeným vzťahom, možno k vyriešeniu dlhoročných problémov či splneniu dávnych snov. Predovšetkým sa však začneme cítiť lepšie, **stávame sa ľudskejšími a ohľadupľnejšími** nielen voči nášmu najbližšiemu okoliu, ale voči všetkému živému i neživému. Praktické návody, jednotlivé formy meditácií aj s ich vysvetlením, sú náplňou ďalšieho víkendového stretnutia v rámci Akadémie tibetských náuk.

Následkom správne robených cvičení je postupné upokojovanie mysle. V stíšenom stave môžeme nachádzať nové a nové **možnosti ako v živote pomôcť** sebe, aj iným – veď šťastní chceme byť všetci bez rozdielu. Je to ako kamienok hodený do vody. Hladinu rozčerí nielen v mieste dopadu, no postupne jemne rozvlní celú hladinu. Ak sa staneme láskavejšími a nápomocnejšími, vlna vytvorenej pozitívnej energie sa bude šíriť bližším i vzdialenejším okolím a v konečnom dôsledku tým zadávame príčinu, **aby sa aj nám dobro mohlo v živote vrátiť**.

7.

Cesta meditácie – dvojdňové meditačné odlúčenie

Počas každého víkendového stretnutia sa budeme venovať nielen výkladu, ale aj nácviku rôznych druhov meditácií. Cieľom je upokojiť myseľ, dostať ju do stavu väčšej harmónie a pohody. Postupným nácvikom ju pripravujeme na to, aby ostala pokojnou aj v každodennom živote, aby sme sa stali láskavejšími, no zároveň vnútorne pevnejšími. Len tak **dokážeme čeliť stresu a výzvam modernej doby s ľahkosťou**, len tak je možné čeliť aj najťažším životným výzvam a ostať pritom pokojný.

Meditačné odlúčenie je prax pochádzajúca z východnej tradície, kedy jednotlivci odchádzajú na kratší či dlhší čas mimo povinnosti bežného života, aby trénovali svoju myseľ a kultivovali v sebe pozitívne vlastnosti. Nezriedka sa stáva, že práve **po meditačných ústraniach sa jednotlivci nielen cítia lepšie, no nachádza v živote nové možnosti**. Je to pochopiteľné – myseľ je po meditačných cvičeniach viac odolná ataku bežných myšlienok a my máme odrazu možnosť vidieť život z inej – omnoho pozitívnejšej stránky, tú istú realitu zažívame radostnejšie a spokojnejšie. Pre tieto a mnohé ďalšie pozitíva sú meditačné odlúčenia vo východných krajinách bežnou súčasťou života.

8.

Bhavačakra – základné učenie o kolobehu života

Vo východnej tradícii je bežný **náhpad reinkarnácie**. Hovorí o tom, že všetky cítiace bytosti sa dlhé tisícročia rodia stále v nových a nových podobách. Myseľ nepozná priestor ani čas, nezaniká, iba strieda formy, v ktorých sa objaví. Naše budúce zrodenie pritom závisí výhradne od toho ako sme prežili minulé životy. Ak žijeme správne – ak na sebe pracujeme, aby sme sa stali skutočne prospešnými pre seba aj iných, vytvárame podmienky pre **dobré budúce zrodenia**. Ak v sebe posilníme naše pozitívne kvality naozaj zásadným spôsobom, môžeme dokonca dosiahnuť **dokonalé šťastie**, ktoré na východe nazývajú osvietením. Nejde o nič iné ako stav úplného zjednotenia našej mysle s energiami lásky, súcitu, hlbokej múdrosti a nesmiernej vnútornej sily. V tom okamihu už ostávame šťastnými navždy a veľmi presne vieme, ako k dokonalému šťastiu pomôcť aj iným. Aby sme sa však k podobnému stavu mohli aspoň o kúsok priblížiť, musíme vedieť viac o svojom terajšom živote a o tom, ako s ním súvisí **princíp príčiny a následku nazývaný tiež karmou**. Ako neopakovať chyby z minulých životov vedúce k utrpeniu, ako si vydlážditiť cestu k šťastiu, spokojnosti a radosť v živote, sa dozvieme na víkendovom seminári venovanom učeniu o kolobehu života.

9.

Štyri pripomenutia – učenie o dôležitosti duchovného vývoja

Určite sme už neraz počuli, že ak sa dookola zaoberáme nejakou myšlienkou, môže sa pre nás napokon stať skutočnosťou. Ak niekto neustále rozvíja myšlienku závidi, táto ho napokon môže pohltiť až do tej miery, že sa z neho stane nielen večne nespokojný, no tiež veľmi nepríjemný človek. Odpovedajúc tomu bude pochopiteľne v živote trpieť stavmi neustálej nenaplnenej túžby.

Tento princíp nášho šťastie funguje aj opačne. Ak sa cielene zaoberáme myšlienkami, ktoré v nás podporujú otvorenosť, radosť a spokojnosť, posilníme v sebe práve tieto kvality a v priebehu nedlhého času sa môžeme stať veľmi príjemným spoločníkom nielen pre iných, no aj sami pre seba. Či už naše staré mamy nehovorievali, že **s radostnou mysl'ou je život krajší?**

Ak sme teda rozumní, postupne sa naučíme cielene navádzať myseľ správnym smerom – smerom, ktorý nám napokon prinesie radosť, šťastie a spokojnosť. Vo východnej tradícii existujú **4 mimoriadne silné myšlienky**, ktorých rozvíjaním (takzvanou kontempláciou) dosahujeme mimoriadnu otvorenosť a podporujeme chuť pracovať na sebe – chuť odstraňovať naše negatívnejšie stránky a naopak rozvíjať lásku, súcitiť, spokojnosť či štedrosť. Všetky 4 myšlienky si postupne vysvetlíme a dopodrobna rozoberieme. Naučíme sa, ako o nich kontemplovať, aby sme s ich pomocou dosahovali vnútorný pokoj a čoraz väčšiu motiváciu urobiť v živote niečo skutočne prospešné pre seba aj pre iných.

10.

Meditácia milujúcej láskavosti – meditačný seminár

Láska. Kategória, ktorú všetci dobre poznáme, o ktorej sme mnoho počuli. Dnes je veľmi moderné hovoriť, že práve láska je nadovšetko, že **láska uzdravuje** vzťahy, našu psychiku, dokonca naše fyzické telá. Východná tradícia to potvrdzuje a dáva nám praktické návody ako ju precítiť, prehĺbiť, ako sa s ňou naplno spojiť.

Ucelený **meditačný systém milujúcej láskavosti** nás učí ako pracovať s touto našou prirodzenou hlbokou energiou, ako ju využiť v prospech iných i seba samého. Práve počas 10. seminára Akadémie tibetských náuk sa detailne oboznámime so samotnou meditáciou a dostaneme praktický návod, ako sa v nej môžeme cvičiť aj v domácich podmienkach.

V rodinách, v školách, na pracovisku, v partnerskom súžití, všade sa nájdú pošramotené vzťahy,

ktoré je možné napraviť práve láskavým prístupom a schopnosťou uprednostniť iného pred sebou samým. Ak budeme venovať meditácii milujúcej láskavosti dostatok času, môže sa stať, že práve my sa časom staneme jednotlivcami, ktorým sa podarí **problémové vzťahy vyriešiť a uzdraviť**. Uvedená meditácia je najpopulárnejšou meditáciou v Tibete, azda aj preto poznáme Tibeťanov ako pokojných, vyrovnaných a nápomocných ľudí ochotných kedykoľvek prejaviť láskavosť a súcit svojmu okoliu.

11.

Tonglen – meditačný seminár

V duchovných smeroch je veľmi často skloňovaný pojem **ego**. Jedná sa o časť mysle, ktorá spôsobuje problémy v živote nám i nášmu okoliu. Ak chceme byť šťastní, spokojní a vnútorne vyrovnaní, mali by sme sa naučiť obmedzovať jej zásahy do nášho každodenného fungovania. Nie je to vôbec jednoduché, aj v dobe pretlaku sebeckosti, dravosti a presadzovanie seba samého to však dokážeme cieľavedomým tréningom.

Problémy, spôsobené ľudským egoizmom, nestretajú len jednotlivcov, prenášajú sa na celú spoločnosť, dokonca na celú planétu. Ak ich chceme zmierniť, či dokonca odstrániť, musíme začať od seba – postupne **odstraňovať sebakpresadzovanie rozvíjaním lásky**, súcitu, štedrosti a pomoci iným. Spájaním sa s týmito pozitívnymi energiami začneme po čase cítiť potreby tých, ktorí nás obklopujú a účinne im pomôcť. Sami sa začneme cítiť lepšie a spokojnejšie a ešte viac tak pozitívne vplývať aj na naše okolie.

Návod, ako oslabiť egoizmus a pracovať v prospech iných, nám dáva ďalšia meditácia pochádzajúca z Tibetu – praktizovaná je tam už tisíc rokov. Nazýva sa tonglen a práve jej prostredníctvom dokážeme postupne vyzdvihnúť naše prirodzené vnútorné kvality ako láska, súcit, dobrosrdečnosť a postupne v nich rozpustiť všetky nezdravé spôsoby myslenia označované ako ego. Mimochodom, **tonglenovú meditáciu** praktizuje aj jeden z najväčších duchovných vodcov súčasnosti, J. S. Dalajláma.

12.

Bódhičitta – učenie o nerozlišujúcom súcite

Celým štúdiom Akadémie tibetských náuk sa nesie **posilňovanie lásky a súcitu**. Postupne si vysvetlíme, čo tieto pojmy znamenajú, naučíme sa rozdiel medzi láskou s podmienkami a bezpodmienečnou láskou. Uvedieme si praktické príklady, naučíme sa s jej energiou hlbšie spájať, lebo ide o účinný spôsob spôsob ako dosiahnuť nielen radostnejšie prežívanie reality, ale aj pokrok v duchovnom vývoji.

Veľkí východní majstri hovoria, že ak nie je v našom živote prítomná **bódhičitta** (súcit so všetkými cítiacimi bytosťami a predsavzatie urobiť všetko, aby boli šťastné), pokroky na duchovnej ceste prakticky nie je možné dosiahnuť. Až keď sa naučíme pracovať pre dobro iných, dostane sa skutočnej pomoci aj nám samotným. Až vtedy si môžeme povedať, že sme vykročili na skutočnú duchovnú cestu a konečne sa nám môžu otvoriť nesmierne **možnosti ako prežiť radostný, zmysluplný a šťastný život**.

13.

Púť po svätých miestach Nepálu

Pre všetkých záujemcov, ktorí ukončia ročné štúdium Akadémie tibetských náuk, je pripravená púť po svätých miestach Nepálu. Počas trojtýždňovej cesty navštívime viaceré posvätné **miesta spojené**

so životom veľkých majstrov minulosti vrátane samotného **Buddhu** je jeho nasledovníkov (napríklad Boudhanath stúpa, Swayambhunath stúpu, rodisko Buddhu v Lumbini, Namo Buddha, Parphing a podobne), Všetkým sa napokon podarilo uskutočniť dokonalé šťastie a stali sa osvietenými. Pochopiteľne nepôjde o obyčajnú turistickú cestu, **krásy Nepálu** budeme mať možnosť zažiť úplne iným, hlbším spôsobom pod duchovným vedením skúsených učiteľov: prvého slovenského **lámu Tibora Geljena** a jeho manželky **Daršan**, ktorí sa desiatky rokov venujú meditačnej praxi a práve v Nepále strávili dlhú dobu.

Obeta za učenie je 230 eur na polroka (6 víkendov).

Pre viac informácií píšete na: **darshan@jonang.sk**

www.tibetpark.sk

FB: Tibetský park mieru a harmónie