

# *Jeho Svatost dalajlama: Cesta k osvícení*

*Střední úroveň praxe (str. 171-216)*

## *Otázky k zamyslení*

### **VIDĚT PROBLÉM I JEHO ŘEŠENÍ**

1. Připomeňme si: jaký cíl mají bytosti na první úrovni praxe? Co dělají proto, aby ho dosáhly?
2. „Musíte se naučit, jak se odvrátit od všech úrovní cyklické existence“, říká JSDL. Jaké jsou to úrovně? A jak se naučíme se od nich odvrátit?
3. „Cvičení v motivaci k úplnému osvobození z cyklické existence otevírá cestu k rozvoji hlubokého smyslu pro altruismus.“ - jak?
4. Jak podle buddhismu vypadá vysvobození? Vysvobození z čeho? A jak se liší pojetí jiných náboženství?
5. Jeho Svatost zmiňuje Čtyři vznešené pravdy. Připomeňme si, které to jsou a co už jsme o nich slyšeli. Čím jsou v tomto kontextu důležité?
6. Podle čeho Buddha stanovil pořadí čtyř pravd, ve kterém je učil? Podle jakých dalších kritérií by se daly řadit?
7. Čím Jeho Svatost charakterizuje pravou stezku? K čemu má být protilátkou a jak to funguje?
8. Co je kritériem vstupu na střední úroveň duchovních schopností?
9. „Avšak pouze buddhismus vidí, že pojem samotného já je mylný“ - v jakém smyslu je mylný?

### **Pravda o utrpení**

1. Co v buddhismu rozumíme utrpením? Jak se liší buddhistické pojetí utrpení od běžného?

2. Jak nám úvahy o utrpení pomohou k rozčarování cyklickou existencí?

### **Pravda o původu utrpení**

1. Co je příčinou našeho utrpení?

2. Co je zde myšleno nevědomostí? Jak vede nevědomost k dalším škodlivým emocím?

3. Co říká Congkhapa v tomto kontextu o zhoubných emocích? Máte stejnou nebo podobnou zkušenost? Co naopak vede lidi k tomu, že například hněv nebo pomstychtivost obhajují?

### **Pravda o zániku**

1. Co je zde zánik? Co k němu vede?

2. Proč, když jsme se hněvali a už nás to přejde, nemůžeme hovořit o zániku svého hněvu?

### **Pravda o stezkách**

1. Co je hlavní metodou vedoucí k osvobození? Co jí má předcházet?

2. Je každá metoda, jimiž překonáváme a zklidňujeme strastiplné emoce, stezkou?

### **HLUBŠÍ SMYSL POMÍJIVOSTI**

1. Co rozumíme pomíjivostí? Jsou všechny jevy pomíjivé?

2. „Recept na to, abychom přestali praktikování odkládat, je meditace o pomíjivosti“ - funguje vám?

3. Jak souvisí zde zmíněné čtyři aforismy se čtyřmi vznešenými pravdami?

