

světě více než osmdesáti tisícům lidí. V současnosti je považován za západního odborníka v oblasti života, umírání, smrti a znovuzrození a je zároveň držitelem několika linií odkazu phowy.

Šamar rinpoče kdysi v rámci jedné velké akce s více než 4 000 návštěvníky konstatoval, že lama Ole naprosto přesně a bez nejmenších pochybností následuje přání svého učitele, 16. Karmapy, což je důvod, proč jeho aktivita s takovým úspěchem dodneska inspirovala tisíce lidí.

S nezměněnou radostí a aktivitou lama Ole Nydahl blízce spolupracuje se znovuzrozením svého předcházejícího učitele, se 17. Karmapou Thinle Thaje Dordžem.

## Glosář

**Bardo** (tib.; doslova: „mezi dvěma“, skt. *antarābhava*): obecně každý mezystav nebo přechod. V učeních Diamantové cesty se obvykle hovoří o šesti bardech. Na Západě je pod tímto pojmem většinou chápána doba mezi smrtí a dalším znovuzrozením.

**Bardo meditace** (skt. *samādhyantarābhava*, tib. *samten bardo*): časový úsek skutečného meditačního pohroužení během meditace (patří také do barda života).

**Bardo smrti**: časový úsek od začátku nezvratitelného procesu umírání do nového zrození.

**Bardo snu** (skt. *svapanañtarābhava*, tib. *milam bardo*): časový úsek, po který jsou smysly během spánku a (často nevědomého) snu zaměřeny dovnitř (nachází se v rámci barda života).

**Bardo takovosti** (skt. *dharmatāntarābhava*, tib. *čhōñi bardo*), také bardo absolutní podstaty, bardo dharmaty: trvá cca 10 dní po skutečné smrti (jak je chápána v buddhismu).

**Bardo Thödol** (tib.): Vysvobození skrze naslouchání v mezistavu.

**Bardo umírání** (skt. *mumūṛṣāntarābhava*, tib. *čhika bardo*): časový úsek do prvních známek umírání po cca 30 minut po posledním vydechnutí (patří zároveň do barda smrti).

**Bardo vznikání** (skt. *bhāvañtarābhava*, tib. *sipa bardo*): zhruba od 10. dne po smrti do oplodnění.



**Bardo života** (skt. *džatjantarábhava*, tib. *rangzin bardo*): období mezi počtím a začátkem umírání

• **Bódhičitta** (skt., tib. *čhangčhubki sem*): viz *Osvícený přístup mysli*

**Bódhisattva** (skt., tib. *čhangčhub sempa*): někdo, kdo usiluje o osvícení pro dobro všech bytostí. Tento přístup odpovídá ideálu *mahájánového* buddhismu, který je také součástí *Diamantové cesty*. Na jednu stranu je bódhisattva někdo, kdo pochopil prázdnotu a rozvinul soucit, na druhou stranu je tento pojem používán pro každého, kdo přijal slib *bódhisattvy*.

**Buddha** (skt., tib. *sangje*): označuje osvícený stav mysli. *Sang* znamená „zcela očistěný“ ode všech zatemnění, která zastírají jasnost mysli. *Gje* znamená „plně rozvinutí“ všech kvalit mysli. Patří k nim neohroženost, trvalá radost, neomezený soucit, *moudrost* a aktivita, využívané pro dobro všech bytostí. Buddhou naší éry je historický Buddha Šákjamuni, čtvrtý z celkem 1 000 historických Buddhů této epochy. Každý historický Buddha zahájí nové období *dharmy*.

**Buddha Neomezené světlo** (skt. *Amitábhha*, tib. *Öpaqme*): buddha rozlišující moudrosti, rubínově červený, sedící. Jeho ruce spočívají v klíně a drží v nich miskou s nektarem nejvyššího naplnění. Energetické pole stavu jeho vědomí je *čistá země Velké radosti* (tib. *Dewačen*). Díky jeho slibu mohou bytosti dosáhnout této čisté země prostřednictvím silných přání.

**Buddha Neomezený život** (skt. *Amitájus*, tib. *Chepaqme*): aspekt osvícení posilující životní sílu. Aktivní forma buddhy *Neomezené světlo* (skt. *Amitábhha*, tib. *Öpaqme*) ve stavu radosti, představuje dlouhý život a zdraví. Má rudou barvu,

sedí v lotosové pozici a v obou rukou drží vázu s nektarem dlouhého života. *Iniciace* na tohoto buddhu může v případě příznivé *karmy* prodloužit život.

**Buddhovská podstata**: podstata mysli, potenciál pro *buddhovství*, který tkví v každé bytosti.

**Buddhovské aktivity**, také **čtyři aktivity**: popisují jednání, které je soucitné, spontánní a bez úsilí – schopnost udělat ve správný okamžik na správném místě to, co je správné. Existují celkem čtyři buddhovské aktivity: uklidňující, rozhovňující, fascinující a ochranná. Základem těchto aktivit je spočívání v tom, co tu právě je.

**Buddhovské formy, formy buddhů, buddhovské aspekty** (skt. *déva* nebo *ištadéva*, tib. *jídam*): jeden ze Tří kořenů. Nekonečné vlastnosti osvícené mysli se samy od sebe projevují v bezpočtu forem ze světa a energie. Tím, že se s nimi v *meditaci* a každodenním životě identifikujeme, v nás probouzejí *buddhovskou podstatu*, která je podstatou každé bytosti. Jsou vnímány jako neoddělitelné od *lamy*. Abychom na ně mohli meditovat, je potřeba povolení nebo *iniciace* předaná *lamou*, který je držitelem příslušného odkazu.

**Buddhovství**: viz *Osvícení*.

**Centrální kanál** (skt. *ava dhúti*; tib. *uma*): energetická osa uprostřed těla. Objevuje se díky bílé energii (*sperma*) otce směřující nahoru a rudé energii (*vajíčko*) matky směřující dolů. Plně se rozvine po 29 dnech po oplodnění. Začíná na nejvyšším bodě lebky a končí zaobleně jako zkusavka čtyři prsty pod pupkem uprostřed těla. Když se při umírání obě energie sejdou, znamená to z buddhistického hlediska smrt.



**Ceremonie černé koruny:** v době 5. *Karmapy* nechal čínský císař zhotovit kopii energetického pole *černé koruny*. Od té doby ji *Karmapové* ukazovali při ceremoniích, během kterých *Karmapa* zároveň spočívá v hluboké meditaci. 16. *Karmapa* byl považován za vyzáření buddhy Všemocný oceán (rudá forma Milujících očí). *Černá koruna* patří k pokladům linie Karma Kagjü.

**Čakra** (skt., tib. *khorlo*): pět kol síly, respektive energie podél centrálního kanálu uvnitř těla a z nich vycházející „paprsky“/energetické kanály; čakra/energetické centrum v hlavě (32 paprsků) ovládá tělo, čakra v krku (16) ovládá řeč, srdeční čakra (8) souvisí s myslí a hladkým přístupem k prostoru, pupěční čakra (64) pro fantazii a kreativitu, tajná čakra (32) čtyři prsty pod pupkem ve středu těla souvisí s životní a sexuální silou.

**Černá koruna:** zvláštní poznávací znamení *Karmapů*. V okamžiku, kdy *Karmapa* dosáhl osvětlení, obdržel od dákyňí korunu utkanou z jejich chloupků *moudrosti*. Korunovaly tak *Karmapu* na „Pána buddhovské aktivity“. Toto energetické pole se vždy nachází nad jeho hlavou a je viditelné jen pro bytosti, které jsou na vysokých úrovních rozvoje. Během ceremonie koruny se používá fyzická kopie, jako metoda, díky které je možné dosáhnout vysvobození prostřednictvím pohledu na ni. Díky pohledu na černou korunu nebo díky meditaci na ni se objevuje otevřenost, která umožňuje očistit nehlubší úrovně mysli a rozpoznat její podstatu.

**Černý plášť** (skt. *Mahākāla*, tib. *Bernagčen*): hlavní ochránce linie Karma Kagjü, černomodrý, poskakující anebo jedoucí na mezkou se svou partnerkou Zářící bohyní (tib. *Palden Lhamo*,

skt. *Śrī Dēví*). V pravé ruce drží sekáček, kterým odtrhává všechny překážky, v levé má lebeční misku se srdeční krví ega.

**Čhöňi bardo** (tib.): prožitek dharmaty, resp. mezistavu takovosti; zkušenost prostoru pravdy, kterou lze mít z velmi vysoké úrovně rozvoje v okamžiku smrti; odpovídá prožitku stavu pravdy.

**Čistá země:** energetické pole *buddhy*. Nadosobní nepodmíněný stav mysli plný radosti, ve kterém jsou k dispozici všechny podmínky pro buddhistickou praxi a dosažení osvětlení, kde lze nahromadit velké zásluhy. Nejznámější čistou zemí je čistá země Velké radosti (*Dewačen*) *buddhy* Neomezené světlo (viz také *Phowa*).

**Čistá země Velké radosti** (tib. *Dewačen*, skt. *Sukhāvati*): čistá země *buddhy* Neomezené světlo. Díky přáním, která učinil *buddha* Neomezené světlo, a *phowě* je možné této země dosáhnout zvláště snadno.

**Čisté energetické pole buddhy:** viz *Mandala*.

**Čistý pohled:** *Pohled Diamantové cesty*. Praxe vidění světa a bytostí jako spontánně se vysvobozující hry prostoru.

**Čö** (tib.): dosl. protnout; pokročilá *jidamová* meditace, která má za cíl protnutí iluzorní představy „já“.

**Čtyři hlavní školy nebo linie tibetského buddhismu:** Kagjü (tib., doslova: ústní odkaz), Nyingma (tib., doslova: starý styl), Sakja (název oblasti v Tibetu), Gelug (tib., doslova: tradice ctnostných, respektive tradice Ganden).



Čtyři přípravná cvičení: viz Přípravná cvičení.

Čtyři základní myšlenky, nazývané také čtyři obecné přípravy: čtyři myšlenky, které rozvíjejí hluboké pochopení základních skutečností našeho života a zaměřují mysl na *dharma*:

- Drahocennost a vzácnost naší současné existence: můžeme ji využít k tomu, abychom dosáhli vysvobození a osvícení.
- Pomíjivost: tuto příležitost bychom měli využít nyní.
- Karma, příčina a následek: sami vytváříme svůj vlastní život.
- Skutečnost, že osvícení je jedinou skutečnou a trvalou radostí (viz také Přípravná cvičení).

**Detong** (tib.): Prožitek prázdnoty coby blaženosti; pohled dosažitelů *Kagjü* a *Ňingma* odpovídající tantrám.

**Dewačen:** viz Čistá země Velké radosti

**Dharma** (skt.; tib. *čho*): buddhistická učení. Jedna ze součástí buddhistického útočiště. Učení bývají rozdělována různým způsobem. Často na *théravádu*, *mahájánu* a *va džrjánu* – tři úrovně učení, která Buddha předal žákům podle jejich různé motivace.

**Diamant:** viz Dordže.

**Diamant v ruce** (skt. *Vadžrapáni*, tib. *Čhagna Dordže*): jeden ze tří nejznámějších *bódhisattvů* vedle Buddhy moudrosti a *Milujících očí*; reprezentuje sílu (aktivitu) a vytrvalost.

**Diamantová cesta** (skt. *va džrjána*, tib. *dordže thegpa*): část Velké cesty (skt. *mahájána*). Na základě osvíceného

přístupu se díky hluboce působícím a rychlým metodám stává z cíle, plného osvícení, cesta. Je možné ji praktikovat pouze s přístupem, že vše je od základu čisté (viz také *Čistý pohled*). Synonymy jsou *tantrájána* a *mantrájána* nebo také buddhistická tantra.

**Diamantová dýka** (skt. *Vadžrakilája*, tib. *Dordže Phurba*): mocné ochranné vyzáření *Diamantové mysli*; překonává překážky, především ty, které překáží meditaci.

**Diamantová mysl** (skt. *Vadžrasattva*, tib. *Dordže Sempa*): očištná síla všech buddhů, bílý, sedící. V pravé ruce drží *dordže* na úrovni srdce a v levé u boku *zvonek*. Stav radosti *Akšóbhji*.

**Dordže** (tib.; skt. *va džra*, doslova: „pán kamene, diamant“): symbol nezničitelnosti a neochvějnosti, které charakterizují nejvyšší stav mysli, osvícení. Takto označovaný rituální předmět symbolizuje metody *Diamantové cesty* a také soucit a radost (viz také *Zvonek*).

**Dosažitel, dosažitelka** (skt. *jógi* (muž), *jógini* (žena), tib. *nal džorpa* (muž), *nal džorma* (žena)): buddhističtí praktikující, kteří se nezávisle na vnějších zárukách nebo společenských pravidlech zaměřují především na rozpoznání podstaty mysli. V Asii byli buddhisté ve většině kultur mnichy, nebo laiky, kteří je podporovali. Tibetané měli navíc dosažitele, což je jistě důvod, proč jejich učení zůstalo tak živé. Dnes na Západě se životní styly laiků a dosažitelů smísily.

**Dovršení** (tib. *thob*): po zhruba 20 až 30 minutách po klinické smrti, poté co se setkaly bílá mužská energie (*objevení se*) a rudá ženská energie (*stoupání*) na úrovni srdce,



se rozpouští sedm zatemnění nevědomosti a na okamžik vše zčerná a ztichne.

**Duhové tělo** (tib. *džalü*): vysoce realizovaní mistři dokáží během umírání transformovat své tělo v energii; zůstanou pouze ty části těla, ve kterých nejsou nervy (např. vlasy a nehty); viz *phowa do stavu pravdy*.

**Džalü** (tib.): viz *Duhové tělo*

**Energetické pole**: viz *Mandala*

**Energetický kanál** (skt. *nádí*, tib. *ca*): viz *Energetický systém*.

**Energetický systém**: viz také *nádí*, *prána*, *bindu*, *thigle*, *čakra*, *centrální kanál*, *postranní kanály*; různé rozvoje energie jsou nutné pro vznik a vývoj dítěte, ovlivňují veškeré fyzické a mentální funkce a opět se rozpouštějí během procesu umírání; celý systém se skládá z *centrálního kanálu*, dvou *postranních kanálů*, pěti *čaker* a 72 000 buddhovských energií.

**Energetický vítr, proud energie** (skt. *prána*, *vaju*, tib. *lung*): viz *energetický systém*.

**Fáze meditace**: 1. fáze budování (tib. *khjerim*): soustředíme se na buddhovský aspekt, 2. fáze mantry: opakujeme jeho mantru, 3. fáze dovršení (tib. *dzogrim*): vše se stává vědomím a spočíváme v něm.

**Gurujóga** (skt.; tib. *lame naldžor*): meditace na učitele (tib. *lama*) jako základ všech *buddhů*. Během ní obdrží meditující, stejně jako při iniciaci, požehnání těla, řeči a mysli a dochází

k probouzení tří stavů osvícení. Na konci meditující splyvá se stavem osvícení *lamy*.

**Gomlung**: odkaz prostřednictvím *meditace*.

**Hínajána** (skt.): viz *Malá cesta*.

**Iniciace** (skt. *abhišéka*, tib. *wang*): také zmocnění. Uvedení praktikujícího do energetického pole buddhovské formy, nejčastěji spojené s určitými rituály, díky čemuž žáci obdrží zmocnění na tuto formu meditovat (viz také *Tři stavy osvícení*). Takováto povolení-zmocnění bývají spojena se sliby. Iniciace mohou být předávány také jako požehnání. Účastníci tak získávají svazek s *lamou* a očisťují překážky na cestě k osvícení. Mimo zmocnění je pro praxe *Diamantové cesty* nutný také odkaz prostřednictvím čtení (tib. *lung*) a ústní vysvětlení (tib. *thri*). Bezprostřední cesta *gomlungu* je vysvětlena pod pojmem *meditace*.

**Iniciace dlouhého života**: viz *buddha Neomezený život*; někteří buddhové jako například dárkyňe dlouhého života *Bílá vysvoboditelka* a *Neomezený život* si zvolili aktivitu prodlužování života. Zmocnění prostřednictvím jejich energetických polí jsou velmi účinná a žádaná.

**Iniciace (zmocnění) šitro**: odkaz linie *Ňingma* na 42 mírných a 58 mocně chránících *buddhů*, kteří se nacházejí v srdečním centru, respektive v centru v hlavě.

**Jasně světlo**: prožitek splynutí prostoru a jevů v prázdnotu.

**Jasnost** (skt. *jakla*, tib. *selwa*): *prázdnota*, jasnost a neomezenost jsou od sebe neoddělitelnými vlastnostmi *mysli*, jasnost



odpovídá stavu radosti osvícení a je prožívána jako schopnost, která tkví v samotné mysli.

**Jidam** (tib., skt. *déva*): jeden ze Tří kořenů. Zdroj osvícených vlastností. Viz Buddhovské formy.

**Kalendář Kálačakry**: začíná rokem 1027, základem je 60letý cyklus; měsíc trvá od jednoho novoluní k druhému; všechny součásti kalendáře počínaje dnem a konče 60 lety, jsou matematicky zcela přesně definovány.

**Kandžur** (tib.): sbírka učení pocházejících bezprostředně od historického *Buddhy* Šákjamuniho, dle vydání má buď 100, 103, 106 nebo 108 svazků. (srovnej s heslem *Tendžur*).

**Kapky energie** (skt. *bindu*, *tilaka*, tib. *thigle*): viz *thigle* a *energetický systém*.

**Karma** (skt.; tib. *le*, doslova: „čin“): zákon příčiny a následku, podle kterého je svět prožíván způsobem, který odpovídá dojmům nahromaděným v mysli na základě našeho vlastního jednání na úrovni těla, řeči a mysli. Znamená to, že „teď a tady“ sami určujeme svými činy svou vlastní budoucnost.

**Karma Kagjü** (škola/linie): viz *Linie Kagjü*

**Kudung**: vysušené tělo vysoce realizovaného dosažitele, který zemřel v meditační pozici.

**Lama** (tib.; doslova: „nejvyšší princip“, skt. *guru*): jeden ze Tří kořenů. Buddhistský učitel. V *Diamantové cestě* je zvláště důležitý. Bez něho neexistuje přístup k nejlubšímu učení. Meditující obdrží jeho požehnání prostřednictvím *gurujógy*, meditace na něho. Při požehnání je na okamžik

zažívána skutečná podstata mysli. Lama pro žáka zrcadlí *Tři stavy osvícení*.

**Lhagthong** (tib.; skt. *vipaśjana*): meditace vzhledu, tato meditační praxe je používána jako metoda v sútře i v tantře a je založená na stabilní meditaci šine. Praxe spočívá v udržování vzhledu do neduality vnímajícího vědomí a vnímaného objektu okamžik za okamžikem. Existuje analytický a bezprostřední přístup.

**Linie „červených čepic“**: viz *linie Kagjü*, *Ňingma* a *Sakja*, také tři staré tibetské školy

**Linie Gelug, škola Gelug, Gelugpové** (tib.; doslova: „ctnostní“ nebo tradice Ganden), také škola *Žlutých čepic*: nejmladší ze čtyř hlavních linií tibetského buddhismu. Tato reformovaná škola, založená teprve ve 14. století Congkchapou, klade zvláštní důraz na studium spisů a na klášterní tradici. Ačkoliv má tato škola v držení také různé tantrické odkazy, sama se nejčastěji řadí do *Velké cesty*, a ne do *Diamantové cesty*.

**Linie Kagjü, škola Kagjü, Kagjüpové**: odkaz *dosažitelů* v rámci čtyř hlavních škol tibetského buddhismu. Zahrnuje stará i nová učení, která se do Tibetu dostala. Protože je velmi orientovaná na praxi, bývá nazývána školou „ústního“ odkazu nebo odkazu „dosažení“. Do Tibetu ji přinesl hrdina Marpa okolo roku 1050 a svou sílu čerpá z blízkého svazku mezi učitelem a žákem. Čtyři větší a osm menších škol mají svůj původ u čtyř hlavních žáků Gampopy. Dnes jsou všechny větší školy spojeny ve školu Karma Kagjü, jejíž duchovní hlavou je *Karmapa*. Z osmi malých linií mají dnes mnoho příznivců Dugpa Kagjüpové v Bhútánu a Digung Kagjüpové v Ladakhu.



**Linie Ňingma, školy Ňingma, Ňingmapové:** nejranější ze čtyř hlavních linií tibetského buddhismu, „stará škola“. Byla založena indickým mistrem Guru Rinpočem (tib.; skt. *Padmasambhava*) v 8. století. Rozlišuje se mezi tradicí Kama, školou bezprostředního odkazu z učitele na žáka, a tradicí Terma, odkazem skrytých „pokladů“. Kláštery a linií odkazu zničil o několik let později král Langdarma, avšak díky *ter-mám* objeveným *tertöny* (tib.; objevitelé pokladů) byla učení Guru Rinpočeho zachráněna pro pozdější generace. Mnozí z *tertönů* byli *Kağıüpy* a díky vzájemnému držitelství odkazů vzniklo mezi školami *Kağıü* a *Ňingma* blízké spojení.

**Linie Sakja, škola Sakja, Sakjapové:** jedna ze čtyř hlavních škol tibetského buddhismu, založená Khönem Könchogem Gjalpem v 11. století. V jejím rámci se kladе důraz jak na studium, tak na meditační praxi.

**Lung** (tib., skt. *agama*): rituální předčítání textu *Diamantové cesty*. Pouhé uslyšení slabik přenáší jejich vnitřní význam (viz také *Iniciace*).

**Mahājāna** (skt.): viz *Velká cesta*.

**Mahākāla** (skt., tib. *Nagpo Čhenpo*): Velký černý, kategorie *ochránců*, dvouruká forma: Bernagčen; viz *Černý plášť*

**Mahāsaṅgha** (skt.): několik *dosazitelů* alespoň na 8. úrovni *bódhisattvy*.

**Malá cesta** (skt. *hínajāna*, dnes *théraváda* nebo také *Základní vozidlo*, tib. *thegčhung*): Cesta „posluchačů“ (skt. *śrāvaka*) a „osamělých dosazitelů/buddhů“ (skt. *pratyekabuddha*). Ústředním bodem je individuální vysvobození.

**Mandala** (skt.; tib. *kjilkhor*, doslova „střed a kruh“): má několik významů:

- Čistá mandala – energetické pole *buddhy*, které se objevuje z nesčetných možností prostoru, anebo jeho zobrazení. V dalším významu také energetické pole osoby nebo skupiny.
- Nečistá mandala: určuje v maximální míře chování lidí. Objevuje se, když si někdo neosvícený v rozporu s logikou myslí, že existuje něco trvalého a skutečného, co by bylo možné nazvat „já“ a okolo čeho se vše točí.
- V mysli představovaný vesmír plný drahocenností, který se během Darování mandaly, 3. části Přípravných cvičení, věnuje buddhům.
- Kovový disk, který se používá při Darování mandaly.

**Mantra** (skt.; tib. *ngag*): přirozená vibrace *buddhovské formy*. Aktivizuje *energetické pole buddhů*. Mnoho *meditací Diamantové cesty* obsahují fázi, během které se odříkávají mantry.

**Māla** (skt.; tib. *thengwa*): buddhistický „ruženec“, obvykle 108 korálek, které slouží k počítání *manter*. Významně podporuje soustředění během *meditace*.

**Meditace** (buddhistická), (skt. *bhāvanā* nebo *sādhana*, tib. *gom*): tibetské slovo *gom* znamená „být seznámen s“ a vyjadřuje proces, prostřednictvím kterého se mysl cvičí, aby nechávala odpadnout svá zatemnění. Používají se k tomu metody, které učiní vnitřní zkušenost z toho, co bylo dříve pochopeno na úrovni pojmů. *Meditace* je spočívání bez úsilí v tom, co tu právě je. Na různých úrovních buddhistických učení se učí různé metody, které se však v podstatě dají shrnout do meditační šine a *lhaqthong*. V *Diamantové cestě* jsou nejdůležitějšími



metodami splývání s osvícením, probouzení osvíceného energetického pole prostřednictvím *manter* a udržování čistého pohledu. Vedená meditace (tib. *gomlung*) umožňuje, stejně jako dříve v jeskyních dosažiteli v Tibetu, i dnes velkému počtu meditujících přístup k nesčetným metodám *Diamantové cesty*.

**Meditace na 16. Karmapu:** tuto meditaci sestavil sám 16. Karmapa. Jedná se o formu *gurujógy* a na přání 16. Karmapy se používá v centrech *Diamantové cesty* na Západě jako hlavní praxe při společných meditacích.

**Mezistav:** viz *Bardo*.

**Milující oči** (skt. *Avalókitéšvara*, tib. *Čenrezig*): buddha soucitu a nerozlišující lásky, ve stavu radosti, bílý, sedící, se čtyřmi pažemi. V pravé vnější ruce drží křišťálovou málu, která vysvobozuje z podminěného světa všechny bytosti. Obě vnitřní ruce svírají před srdcem drahokam osvícení. Levá vnější ruka drží lotosový květ, který ukazuje čistotu jeho motivace. Jeho oči vidí každou bytost.

**Moudrosti, pět moudrostí:** pět buddhovských moudrostí je skutečnou podstatou rušivých pocitů. Transformací běžného prožívání je hněv rozpoznán jako stav podobný zrcadlu, pýcha jako vyrovnávající moudrost, ulpívání se stane schopností rozlišovat, žárlivost se přemění na sílu a schopnost řadit zkušenosti jednu za druhou a nalézat mezi nimi skutečné souvislosti a zmatenost se stane vším pronikajícím vhladem.

**Mysl:** proud jednotlivých okamžiků jasného a vědomého prožívání. V neosvíceném stavu projevuje své schopnosti myslet, vnímat a pamatovat si prostřednictvím vědomí. Její skutečná osvícená podstata není vztažená k „já“ a prožívá

se jako neoddělená od prostoru, jako otevřená, jasná a neomezená bdělost.

**Nádi, prána a bindu** (skt., tib. *ca, lung, thigle*): energetické kanály (nádi), energetické větry nebo pohyby (prána), základ fyzického těla, respektive kapky energie (bindu).

**Nejvyšší radost** (skt. *Čakrasamvara*; doslova: „Kolo nejvyšší radosti“, tib. *Khorlo Demčhog*): buddha zářící a nadosobní radosti, která je skutečnou podstatou naší mysli (prostoru), tmavě modrý, stojící, ruce má zkřížené na úrovni srdce a drží dorážce a zvonek. Transformuje připoutanost, fascinující aktivita. Často ve spojení s *Rudou moudrostí*. Důležitá meditační forma linie *Karma Kagjü*.

**Neomezený život:** viz *buddha Neomezený život*.

**Ngöndro** (tib.): viz *Přípravná cvičení*.

**Nirvána** (skt.; tib. *ňangenle depa*): všeobecně vysvobození z utrpení *samsáry*, v *mahájáně* konkrétně stav dokonalosti (*buddhovství*).

**Objevení se** (tib. *nang*): bílá mužská energie ze sperma otce, která za života spočívá na vrcholu hlavy, se na konci procesu umírání přesune do středu těla na úroveň srdce; během toho se rozpouští 33 druhů hněvu a nenávisť.

**Oblasti existence**, šest: šest úrovní vědomí, na kterých je možné se znovuzrodit: tři oblasti podminěného štěstí: oblast bohů, polobohů a lidí; tři oblasti utrpení: zvířecí, oblast hladových duchů, pekelné oblasti.



**Ochránce** (skt. *dharmapála*, tib. *chökyong* nebo *gönpo*): jeden ze *Tří kořenů*. Jeho funkcí je odstraňovat překážky na cestě k *osvícení*. Jeho síla způsobuje, že se každá zkušenost stává částí cesty. *Ochránci*, zdroj *buddhovských* aktivit, jsou stejně jako *jídamy* projevem stavu *radosti osvícení* a ve své podstatě jsou neoddělitelní od *lamy*. V linii *Kagjü* jsou nejdůležitějšími *ochránci Černý plášť* a *Zářící bohyně*.

**Osvícení, osvícený:** viz *Buddha*.

**Osvícený přístup myslí** (skt. *Bódhicitta*, tib. *changchubkji sem*): někdy také „osvícená mysl“. Základ pro *Velkou* a *Diamantovou* cestu. Přání dosáhnout osvícení pro dobro všech bytostí.

- **Podmíněný (relativní) osvícený přístup myslí** se skládá z přání zdokonalovat se pro dobro všech bytostí prostřednictvím šesti *vysvobozujících činů* a dále pak ze samotného jednání, které k tomuto cíli vede.

- **Absolutní osvícený přístup myslí** je rozpoznáním neoddělitelnosti prázdnoty a soucitu, spontánní aktivity bez úsilí, bez myšlenek nebo váhání. Subjekt, objekt a činy pak již nejsou vnímány jako něco od sebe odděleného. Motivace myslí *bódhisatvy*.

**Páramity:** viz *Vysvobozující činy*.

**Phowa** (tib., skt. *samkránti*): praxe *Diamantové cesty*, díky které se připravujeme na okamžik smrti.

**Phowa do stavu pravdy** (*phowa dharmakáje*): 20 až 30 minut po posledním vydechnutí: *thuḡam* nebo *tjōdal* (udržení myslí v srdci), *džalü* (*duhové tělo*) nebo „vydechnutí do prostoru“ – praktikující něco takového zvládne, pokud v *meditaci* během fáze dovršení spočívá ve stavu nahého vědomí.

**Phowa do stavu radosti** (*phowa sambhógakáje*): zhruba 68 hodin po smrti do 10. dne: prožíváme jevy buď jako formy *buddhů* nebo *lamů* ze světla nebo jako přeludy – praktikující něco takového zvládne, pokud v *meditaci* během fáze budování nebo *mantry* prožívá snovost a bohatství jevů.

**Phowa do stavu vyzáření** (*phowa nirmánakáje*): od 10. do 49. dne po smrti: čtyři hluboce zvnitřněné a žité motivace umožňují přístup k *energetickému poli velké radosti*: dosáhneme ho, pokud si přejeme se tam zrodit; máme jasnou představu *buddhy*; vyhýbáme se škodlivým činům a chceme dosáhnout osvícení k užítku všech bytostí.

**Phowa požehnutí** (pro nás samé): *meditace vědomého umírání*. Učíme se vysílat vědomí z těla do srdečního centra *buddhy Neomezené světlo* a připravujeme se tak na pozdější smrt. Výsledkem úspěšné praxe je méně obav a při umírání půjdeme do čisté *země Velké radosti*. Odtud je možné se dále rozvíjet k osvícení a znovuzrozovat se k užítku druhých.

**Phowa pro druhé** (hák soucitu): praxe, kterou lze pomoci přibuzným a blízkým přátelům od okamžiku smrti, s výjimkou období 68 hodinového bezvědomí, do 49. dne do čisté *země Velké radosti*.

**Podstata myslí:** viz *buddhovská podstata*.

**Postranní kanály:** levý kanál (skt. *lalana*, tib. *kjangma*) a pravý kanál (skt. *rasana*, tib. *roma*)

**Pozice lotosu:** *meditační* pozice; plný lotos odpovídá formě lotosového květu, nohy jsou zkřížené. Pravá noha spočívá na



levém stehně a levá noha na pravém stehně. Chodidla ukazují směrem nahoru; poloviční lotos: pravá noha spočívá na levé.

**Požehnutí:** podle tibetských textů velmi silná metoda pro předání mentální zralosti. Umožňuje je všudypřítomná jednota *prostoru* a radosti a *buddhovská podstata* v každé bytosti. V *Diamantové cestě* může učitel žákovi díky jeho nadšení a otevřenosti umožnit pohled do podstaty *mysli* a tak mu zprostředkovat příchut' potenciálu, který je skrytý v každé bytosti, a díky tomu v něm vyvolat hlubokou důvěru v možnost rozvoje.

**Prázdnota** (skt. *śūnyāta*, tib. *longpañi*): prázdné, rozuměj, bez nezávislé existence, nic nevzniká samo od sebe, nýbrž na základě podmínek. *Prázdnota* je absolutní podstatou všech vnějších a vnitřních jevů a není možné ji pochopit ani postihnout prostřednictvím pojmů.

**Prostor:** prostor je nadčasový a všude přítomný jako ve všem skrytý potenciál mysli. Obsahuje informace, prožívá radost a projevuje se smysluplně a soucítěně. Neustále prožívání tohoto *prostoru* v sobě a ve všem je plným osvícením. Bývá často nesprávně chápaný jako nicota, černá díra, nebo něco chybějícího, ale ve skutečnosti naopak všechno spojuje. Historický *Buddha* jej popisoval jako *prázdnotu*, která zahrnuje a poznává všechny časy a směry.

**Prožitky blízkosti smrti:** zážitek blízké smrti (angl. NDE = near-death experience); poprvé zmiňovány v rozvinuté řecké kultuře; prožitky během prvních minut po klinické smrti, resp. sestupování bílé energie otce směrem k srdci; momentálně se jejím vědeckým výzkumem zabývají mimo

jiné Prof. Dr. Pim van Lommel (NIZ), prof. Dr. Peter Fenwick (USA) a Dr. Sam Parnia (VB).

**Prožívající:** většina lidí jej vůbec nevnímá. Označení schopnosti *mysli* uvědomovat si, i když není přítomen objekt vnímání.

**Přípravná cvičení:** (tib. *čhaqčhen ngöndro*, doslova: příprava pro Velkou pečeť): skládají se ze čtyř obecných (nebo také čtyř základních *myslenek*) a čtyř zvláštních přípravných cvičení. Prostřednictvím zvláštních příprav, Přípravných cvičení, se vytváří bezpočet dobrých dojmů v podvědomí praktikujícího. Ty tvoří základ pro *Velkou pečeť*. V každém cvičení je 111 111 opakování:

- Přijímání útočiště a probouzení osvíceného přístupu mysli (poklony)
- *Meditace* na Diamantovou mysl (očišťování dojmů přinášejících utrpení) – viz přílohu Formy buddhů
- *Darování mandaly*
- *Gurujóga, meditace na lamu*.

**Rangtong** (tib.): prázdné samo o sobě; "já" ani žádné jevy nemají vlastní podstatu; pohled především školy *Gelugpa*.

**Retreat:** viz Ústraní.

**Rinpoče** (tib.): doslova „drahocenný“. Čestný titul, který bývá často propůjčován buddhistickým učitelům.

**Rudá moudrost** (skt. *Vadžravárahí*, tib. *Doradžé Phagmo*): ženský *buddha* nejvyšší absolutní moudrosti všech *buddhů*, červená, tančící. V pravé ruce drží zahnutý sekáček, kterým protíná všechno malicherné, v levé lebeční misku s nektarem



vysvobození. Důležitá meditační forma v linii Karma Kagjü, partnerka buddhy Nejvyšší radost.

**Rudý buddha:** viz *buddha Neomezené světlo*

**Samsára** (skt., tib. *khorwa*): Cyklus existence. Nedobrovolné zrozování se v podmíněných stavech.

**Sangha** (skt., tib. *gendün*): společenství praktikujících; jako součást buddhistického útočiště také přátelé na cestě k osvícení, kteří mají stabilní osvícený přístup mysli. Často se tento termín používá také pro označení buddhistické skupiny.

**Shromažďovací vědomí** (také základní vědomí nebo skt. *alaja vidžňána*): způsob fungování mysli, která ukládá všechny dojmy, jež, když se sejdou patřičné podmínky, dozrávají a projevují se vně i uvnitř. Zabarvuje prožívání a je základem pro další znovuzrození na základě karm.

**Slib bódhisattvy:** slib dosáhnout osvícení pro dobro všech bytostí a pracovat se silou a vytrvalostí až do té doby, než všechny bytosti dosáhnou vysvobození, respektive osvícení. Přijímá se v přítomnosti bódhisattvy a opakuje se během meditací, aby posiloval motivaci.

**Stav jednoty,** také stav esence (skt. *svabhávikakája*, tib. *ngowoñiku*): tři stavy – stavy pravdy, stav radosti a stav vyzáření jsou společně projevem stavu buddhy. Tento čtvrtý stav, není ve skutečnosti stavem, jde o prožitek jednoty tří stavů osvícení.

**Stav pravdy** (skt. *dharma-kája*, doslova: „tělo jevů“, tib. *čhōku*): jeden ze tří stavů osvícení. Stav pravdy je samotným

nadčasovým osvícením, prázdnou podstatou mysli. Tvoří základ pro stav radosti a stav vyzáření. Je absolutní podstatou buddhy, mimo jakékoli formy, vlastnosti a omezení. Rozpoznání stavu pravdy přináší užitek nám samým a přináší absolutní neohroženost, zatímco oba stavy s formou přinášejí užitek druhým.

**Stav radosti** (skt. *sambhógakája*, tib. *longku*): jeden ze tří stavů osvícení. Osvícený projev jasnosti mysli, její svobodné hry a prožitek nejvyšší radosti. Tento stav je prožíván, když mysl rozpozná z úrovně neohroženosti své bohatství a možnosti. Objevuje se ze stavu pravdy jako rozmanité formy buddhů. Pokročilí bódhisattvové se s nimi mohou setkat a obdržet od nich učení (viz také Tulku).

**Stav vyzáření** (skt. *nirmánakája*, tib. *tulku*): viz Tulku

**Stavy s formou:** stav radosti a stav vyzáření. Mají svůj původ ve stavu pravdy a přinášejí užitek druhým.

**Stoupání** (tib. *che*): rudá ženská energie nacházející se za života čtyři prsty pod pupkem uprostřed těla se po objevení pohybuje směrem k srdci. Přitom se rozpouští 40 druhů připoutanosti.

**Střední cesta** (*prázdnoty*), (skt. *madhjamaka*, tib. *uma*): doslova „nikdy střed“; přesné konceptuální zkoumání všech jevů vedoucí k poznání, že na absolutní úrovni neexistují samy o sobě; dělí se na *madhjamaku rangtong* (prázdno o sobě) a *madhjamaku šentong* (prázdno, bez ostatního).

**Stúpa** (skt., tib. *čhörtēn*): forma, často v podobě stavby, která symbolizuje úplné osvícení. Většinou bývá vyplněná relikvie-



mi, napsanými mantrami atd. Doslova přeloženo z tibetštiny (čhö = dary, ten = základ, základna) základna pro věnování darů (na úrovni těla, řeči a mysli) osvícení. *Buddha* o ní učil v *sútře* závislého vznikání. Symbolizuje transformaci všech pocitů a živelů v pět *osvícených moudrostí* a pět *buddhowských* rodin. Zjednodušeně řečeno, symbolizuje mysl buddhy. *Buddhisté* stůpu používají jako místo, kde dělají nadosobní přání pro dobro všech bytostí a obcházejí ji po směru hodinových ručiček. Používá se jako symbol *sanghy*.

**Sútra** (skt., tib. *do*): často bývá označována jako Cesta příčiny a charakteristiky. Po dlouhou dobu se vytvářejí „příčiny“ osvícení, aby se potom došlo k rozpoznání „charakteristiky“ všech jevů, jejich *prázdnoty* (viz také *Velká cesta*). Další význam: (skt. *dosl.* vodítko, základní myšlenka), označení *Buddhových* promluv.

**Svazek, svazky** (skt. *samaja*, tib. *damcig*): základ pro rychlý duchovní rozvoj v Diamantové cestě buddhismu. Praktikující prostřednictvím neporušeného svazku s lamou, buddhowskými formami a těmi, s nimiž společně obdržel iniciace a učení, rychle rozvíjí osvícené vlastnosti a schopnosti, které jsou jeho podstatou.

**Šentong** (tib.): prázdné, bez dalšího, bez jakýchkoliv povrchových zatemnění; základní vědomí prožívá *prázdnotu*, avšak není „věcí“; nazývá se také *Velká střední cesta* (skt. *mahāmādhjama*, tib. *uma chenpo*), pohled linií *Kagjü*, *Sakja* a *Ňingma*.

**Šest nauk Náropy**: maximálně účinné metody linie *Kagjü*, které se používají pouze během meditace v ústraní. Jejich cílem je rozpoznání podstaty *mysli* prostřednictvím aspektu energie mysli. Zahrnují následující *meditace*: Vnitřní teplo

(tib. *tummo*), Jasné světlo (tib. *öser*), Sen (tib. *milam*), Iluzorní tělo (tib. *gjuľü*), Mezistav (tib. *bardo*), Vědomé umírání (tib. *phowa*).

**Šest vysvobozujících činů** (skt. *páramita*, tib. *pharola* *čhinpa dug*): vysvobozující činy *bódhisatry*. Nejčastěji se vyjmenovává následujících šest: štedrost, smysluplné jednání, trpělivost, radostné úsilí, *meditace* a vysvobozující *moudrost*.

**Šine** (tib., skt. *šamatha*): klid mysli, tiché spočinutí. *Meditace* na skutečný, představovaný nebo abstraktní objekt. Meditující se cvičí v tom, aby nechal mysl spočinout jednoduše soustředěnou a bez rozptýlení. *Šine* je základem pro rozpoznání skutečné podstaty *mysli* v *sútře* i *tantrě*.

**Tantra, tantrický** (skt.), (buddhistická *tantra*): velmi efektivní část *Velké cesty*, kde jsou nejdůležitějšími metodami identifikace s *osvícením* a udržování čistého pohledu. Pojem *tantra-jána* (*Cesta tantry*) je významově shodný s pojmy *vačžraja* (skt., *Diamantová cesta*) a *mantrajána* (skt., *Cesta manter*). *Čl, buddhovství*, se stává cestou. Rychlá cesta k osvícení, jejímž předpokladem však je důvěra ve vlastní mysl a soucenná motivace (viz *Osvícený přístup mysli*).

**Tendžur** (tib.): sbírka komentářů indických mistrů k učení *Buddhy* (*Kandžur*), podle vydání bývá v rozsahu mezi 225 a 256 svazky.

**Thangka** (tib.): svinovací obraz, na kterém jsou různé *buddhovské* aspekty. Slouží jako podpora *meditace*.

**Théraváda**: „Cesta řádových starších“, viz *Malá cesta*



**Thigle** (tib., skt. *bindu* nebo *tilaka*): kapka energie, zahrnuje pět živlů a obsahuje životní sílu; při početí se z ní objevuje centrální kanál na úrovni srdce a následuje vzhůru bílou esenci otce a rudou esenci matky dolů a tím vytváří centrální kanál.

**Thugdam** (tib.): „udržet mysl v srdci“; druh *phowy* do stavu *pravdy*; po smrti vysoce realizovaného praktikujícího spočívá mysl ve stavu takovosti v srdci.

**Tibetské školy meditace**: viz *Linie Gelug*, *Kagjü*, *Ňingma* a *Sakja*.

**Tjödäl**: viz *Thugdam*

**Tři klenoty** (skt. *tri ratna*, tib. *könchog sum*): *Buddha*, *dharma* a *sangha*. Ve třech klenotech přijímají útočiště všichni buddhisté.

**Tři kořeny** (skt. *trimūla*, tib. *ca sum*): *lama*, *jidam* a ochránci jsou v Diamantové cestě útočištěm spolu se Třemi klenoty a umožňují rychlou cestu k osvícení. Jsou zdroji (kořeny) požehnání, dosažení a ochrany.

**Tři staré tibetské školy**: viz *linie Kagjü*, *Ňingma* a *Sakja*

**Tulku** (tib., skt. *nirmāṇakāya*): jeden ze tří stavů osvícení, nazývaný *stav vyzáření*. Vyjadřuje schopnost mysli bez překážek se manifestovat z prostoru. Ve svém nejvyšším významu se *nirmāṇakāya* vztahuje k historickému *Buddhovi*. Ten je „dokonalým tulkuem“. Dalšími druhy jsou „tulkuové odborníci“, kteří pracují pro dobro druhých jako léčitelé, umělci nebo vědci a „zrozený tulku“, který se může narodit např. jako zvíře, aby pomáhal bytostem. Existují tulkuové,

kteří si pamatují minulé životy, a také takoví, kteří si to ze začátku nepamatují. Objevují se, aby bytostem umožňovali přístup k jejich *buddhovské podstatě*. Tulku doslova znamená „iluzorní tělo“: člověk pak již není tělem, nýbrž tělo má a může je používat jako nástroj pro dobro všech bytostí.

**Úroveň radosti**: viz *stav radosti*

**Ústraní, meditate v ústraní**, také anglicky *retreat*: několika-denní, týdenní nebo roční meditace na klidném a odloučeném místě bez vyrušování záležitostmi každodenního života. Nejúčinnější je, má-li jasný cíl a stanovený denní rozvrh a podporu na buddhistickém místě a po souhlasu učitele. Existují otevřená a uzavřená samostatná, párová nebo skupinová ústraní. Ústraní vytvářejí větší odstup od každodenního prožívání a *meditační* pohroužení vede k *meditačním* zkušenostem.

**Útočiště** (tib. *kjabdo*), doslova „jít si pro ochranu“: je setkáním s vlastní *buddhovskou podstatou*. Člověk se obrací k hodnotám, na které je skutečně spolehnutí. Útočiště se přijímá v *Buddhovi* jako cili, v *dhammě* – učeních – jako cestě a v realizované *sangze* – bódhisattvech – jako v přátelích a pomocnících na cestě. To jsou takzvané *Tři klenoty*. V *Diamantové cestě* se navíc přijímá útočiště ve *Třech kořenech*. Přijetí útočiště od lamy je rituálním počátkem cesty. Vytváří spojení mezi *buddhovskou podstatou* žáka a nadčasovou *moudrostí buddhy*. Jako dobré znamení dostane člověk buddhistické jméno a odstříhne se mu trocha vlasů, což symbolicky připomíná čin historického *Buddhy*, který si poté, co opustil svůj domov a rozhodl se věnovat veškerý čas a energii hledání osvícení, ostříhal své vlasy.



**Vadžrajána** (skt.): viz *Diamantová cesta*.

**Vairočana** (skt., tib. *Namparnangdze*): Zářící; ústřední Buddha pěti buddhovských rodin. Představuje transformaci nevědomosti ve vším pronikající moudrost nebo intuici.

**Velká cesta** (skt. *mahájána*, tib. *thegchen*): dělí se na *Cestu súter* a *Cestu tanter*. V obou se usiluje o osvícení pro dobro všech bytostí. V *Cestě súter* se prostřednictvím studia, kladení otázek a meditace dlouhou dobu prohlubuje soucit a moudrost, což vyústí ve vhléd. Termín *Velká cesta* se někdy používá ve stejném významu jako pojem *sútra*.

**Velká dokonalost** (skt. *maháati*, tib. *dzogchen*, *dzogpa čhenpo*): absolutní učení „starých“ neboli tradice *Ňingma*. Základ a cíl odpovídají *Velké pečeti* (skt. *mahámudra*) odkazu *Kagjü*. Metody a cesta se však liší.

**Velká pečeť** (skt. *mahámudra*, tib. *čhagchen*, *čhagja čhenpo*): „Velká pečeť“ dosažení. *Buddha* dal slib, že to je absolutní učení. Vyučuje se hlavně ve škole *Kagjü* a vede k bezprostřednímu prožitku myslí. Velká pečeť zahrnuje základ, cestu a cíl. Praktikující se opírá o důvěru v buddhovskou podstatu a cvičí se ve spočívání v neoddělitelnosti prožívajícího, prožívaného a prožívání. Výsledkem je plné probuzení myslí, které je zpečetěním osvícení.

**Vědomé umírání**: viz *phowa*

**Vědomí energie**: spojení mezi životní energií a vědomím.

**Vysvobození, vysvobozený**: vysvobození z cyklu existence (skt. *samsára*), stav myslí, ve kterém je zcela překonáno veškeré utrpení včetně všech příčin utrpení. Na této úrovni

odpadají všechny rušivé pocity. O osvícení se hovoří teprve tehdy, když dojde k opuštění všech, i těch posledních, ztuhlých představ o realitě.

**Vysvobozující činy**: viz *Šest vysvobozujících činnů*.

**Základní myšlenky**: viz *Čtyři základní myšlenky*

**Zvonek** (tib. *dilbu*): rituální předmět, který se často používá s *dordžem* a symbolizuje moudrost, popřípadě prostor. Společně představují neoddělitelnost prostoru a radosti, moudrosti a soucitu.

**Živly**: z živlů země (vše pevné), vody (vše tekuté), ohně (vše, co dává teplo), větru (vše, co dává pohyb) a prostoru (zahrnuje všechny možnosti) vznikají všechny bytosti; během procesu umírání se postupně všechny živly rozpouštějí opět do prostoru.