



Pred časom Slovensko navštívil láma Tulku Lobsang, jeden z najvyšších tibetských duchovných vodcov, aby na prednáške rozprával o budhizme, ale aj pravdách života. S neodolateľným úsmievom a svojským humorom povedal: „Prezradím vám špeciálnu techniku, ako byť nešťastný celý život. Pozor! Dobre sa sústredte – je to veľké tajomstvo...“ Sympatický, tridsať päťročný láma má špeciálny odkaž aj pre čitateľky Slovenky.

NÁVOD ako byť n

Na prednáškach dokáže láma Lobsang na dlhé hodiny zaujať ľudí rôzneho veku – lebo im hovorí nielen o budhizme, o najstaršom cvičení tibetských mníchov Lu Jong, ale predovšetkým o tom, čo ich trápi: Ako byť šťastný? Ako získať lásku?

Počas prednášky sedí láma v pozícii lotosového kvetu, s prekríženými nohami, polohu nemusí meniť celé hodiny, kým ľudia, ktorí ho počítavajú rozložené na karimatkách, sa začnú v jednej polohe ošvaťať už po pári minútach. Napriek tomu sa často sмеjú, lebo Tulku presne vie, ako udržať ich pozornosť. Ako napríklad s tým návodom na nešťastný život. Kto by si ho nezapamätał, keď mu ho s úsmievom povie muž, z ktorého vyžaruje pokoj a spokojnosť? „Pokušajte sa meniť ľudí okolo seba – svojho partnera, matku, otca, kolegov – ak to dodržíte, ste úspešný v tom, ako byť nešťastný.“ Ľudia sa sмеjú, lebo trafl klinec po hlavičke „Ja viem, že ráte si, aby do vašho života vstúpilo štastie. Ale keď pride, hovoríte – štastie, preboha, počkaj, ja teraz na te-

ba nemám čas, som strašne zanepádznený," hovorí láma a potom sa pyta: „Keď zažívate štásie, neviete si ho vychutnať. Prečo?“ Láma pozná problémy Európanov aj ich šialené pracovné tempo, aby zabezpečili všetko pre spokojný život. A napriek tomu nie sú štastní. Načo je vám krásny dom, keď nemáte čas užiť si ho? Aký má potom význam vaše naháňanie?

– pyta sa Tulku rečníkky a potom opäť s humorom dodáva: „Ale keď máte problém, zaoberáte sa ním stále. Prečo aj vtedy nepovieťe – problém počkaj, som zanepádznený štásim. Príď, keď budem mať na teba čas.“

Z TIBETU DO SVETA

Podobných prednášok ako v Bratislave absolvuje Tulku Lobsang počas ro-



Pri cvičení tibetských mníchov Lu Jong

sa absolútne nič nestalo. „V siedstich rokoch som odišiel do blízkej kláštorej školy,“ spomína Tulku na detstvo, vraj to nebolo nič výnimočné, veľa detí z Tibetu odchádza do kláštora učiť sa. V jedenástich rokoch však prestúpil do najväčšieho Bon kláštora v Tibet, aby tam pokračoval v štúdiu.

Oči máš na to, aby si jasne videl druhých. Ale na to, aby si videl sám seba, ti oči nastačia.

Ked' Tulku spomína na toto obdobie svojho života, ľudia sa ho občas pytajú – a čo ak som aj ja láma, ako to zistím? Odpovedá Šalamúnsky, ako inak: „Nemusíš sa stať lámom, objav seba. Láma je ako zrkadlo, Láma je ten, kto vedie životom. Oči máš na to, aby si jasne videl druhých. Ale na to, aby si videl sám seba, ti oči nastačia. Potrebuješ aj zrkadlo. Ak vieš sám seba viesť životom, ak sám sebe aj druhým nastavíš správne zrkadlo, potom je kisok lámu aj v tebe.“

Tulku spomína, že po zasväčujúcim rituáli sa mu život nijako zásadne nezmenil – stále chodil do kláštorej školy, veľa sa učil, cvičil, meditoval... Avšak už dostal aj individuálnych učiteľov, majstrov zasvätenia do ďalších náuk a učení. V osiemnásťich rokoch odišiel z Tibetu do Indie, aby pokračoval v štúdiu. Láma mal doteraz viac ako tridsať rôznych učiteľov, ktorí ho zasvätili do tajomstiev tradičnej tibet-

ešťastný

ka desiatky, a nielen v Európe, ale aj v Amerike či v Austrálii, aby sa potom vrátil do indickej Dharamsaly, kde sídlí aj tibetská exilová vláda a kde žije veľa ľudí, ktorí museli ujsť z Tibetu. Tulku sa narodil v severovýchodnej provincii Tibetu, vyrastal spolu s piatimi súrodencami a občas spomína, že svoju mamu často udívalo bláznivými hrami. Raz chcel letieť s dáždnikom z tretieho poschodia – dáždnik sa vo vzduchu hned zlomil, ale jemu

ČO AK SOM LÁMA?

Počas jedného otvoreného ceremoniálu mnísi z kláštora Nyentse Gelugpa hľadali reinkarnáciu, prevtelenie, svojho zomrelého lámu. Veštba určila Tulku – ale mnísi pochybovali: tento divoký chalani s bláznivými nápadmi je náš láma? Veštba výber opäť potvrdila a keď mal Tulku trinásť rokov, bol vysvätený ako ôsma reinkarnácia Tulku Nyentseho.

Pár myšlienok od lámu:

Ako sa zbaviť strachu?

Môžete pred strachom utiecť. Lenže to vám pomôže na chvíľu. Natrvalo sa strahu zbavíte tak, že rozdáte to, čo vás robí štastnými. Tak sa prestanete báť, že to stratíte. Rozdáť neznamená zbaviť sa hmotných vecí, ale naučiť sa včítiť do druhých. To je spôsob, ako dávať.

Prečo som na svete?

Kto zažije pocit naplnenia skutočnou láskou, tak už sa takúto otázku nepýta. Niekedy má ľovek toľko životných cieľov, až si neuvedomuje sám seba v tom prúde života – ale vy ste všetkým, čo máte.

Na čo je dobrá meditácia?

Aj malé problémy druhých vidíte jasne, ale svoje ani vtedy, keď sú veľké. A to je problém. Meditácia je spôsob, ako vidieť sám seba jasne.

Medzi nami ženami...

ženský web.sk