

Budhizmus

Džainizmus (=Džinizmus) - staršie náb., s podobnými základmi ako Buddhizmus, ale s odmietaním oblečenia... (=askéti, teda umrtvovači tela)

Buddhizmus - zakladateľ - Siddhárta Gautama - vzdal sa kráľovstva a po dlhom hľadaní pravdy sa stal Buddhom (=osvieteným)

Dharma - (objektívna vesmírna pravda, podstata všetkých náboženstiev)

Dharmu musí pochopiť každý sám a svojim rozumom.

Dosiahnutie osvietenia je individuálne, a dharmu môže pochopiť len múdry.

Buddha nie je spasiteľ, ale učiteľ.

Všetky veci majú rovnakú podstatu, avšak sú rozmanité podľa foriem, ktoré nadobúdajú pod rozmanitými vplyvmi. Ako sa formujú, tak pôsobia a ako pôsobia také sú. Pretože všetky veci pochádzajú z jednej podstaty vyvíjajú sa podľa jedného zákona (dharma) a je im daný jeden cieľ a to je nirvána

Štyri vznešené pravdy:

- Existencia Bolesť** - narodenie je bolestivé rast je bolestivý, choroba je bolestivá a smrť je bolestivá. Je smutné byť pripútaný k niečomu, čo nemáme radi. Ešte smutnejšie je odlúčenie od niečoho, čo milujeme a túžba po niečom, čo nemôžeme dosiahnuť tiež vyvoláva bolesť
- Príčina utrpenia** - je chĺpnosť. Okolný svet pôsobí na naše zmysly a vyvoláva chĺp, ktorý sa hlučne dožaduje okamžitého upokojenia. Ilúzia vlastného *Ja* vzniká a prejavuje sa v lipnutí na veciach. Túžba žiť pre svoje potešenie nás zaplieta do siete bolesti. Pôžitky sú návnadou a bolesť je výsledkom.
- Zastavenie trýzne** - Ten, kto zvíťazí nad svojim *Ja*, oslobodí sa od chĺpnosti. Nebude viac pociťovať túžbu a plameň žiadostivosti nebude mať žiadnu látku, ktorou by sa udržoval a preto zhasne.
- Osemnásobná cesta** - vedie k zastaveniu strasti. Existuje spása pre toho, ktorého *Ja* sa rozplynie pred Pravdou, ktorého vôľa je upriamená na to, čo by mal urobiť, ktorého jediná túžba je splnenie si povinnosti. Ten, kto je múdry, vykročí po tejto ceste a spraví tým koniec bolesti.

Analógia s lekárom:

Budha : 1 - Existencia utrpenia, 2 - Príčina vzniku utrpenia, 3 - Zánik utrpenia, 4 - Cesta vedúca k zániku utrpenia.

Lekár : Uvedomenie si choroby (1), zistenie príčin jej vzniku (2),
spoznanie okolností vedúcich k jej zániku (3), vyvinutie lieku (4).

Osemdielna cesta - Stredná cesta

1 Múdrost	(Paňña)	- Správne porozumenie	(samma - ditthi)
2		- Správne myslenie	(samma - samkappa)
3 Mravné správanie	(Sila)	- Správna reč	(samma - vača)
4		- Správne jednanie	(samma - kammanta)
5		- Správny spôsob obživy	(samma - adžíva)
6 Disciplína mysle	(Samádhi)	- Správne úsilie	(samma - vajama)
7		- Správna bdelosť	(samma - sati)
8		- Správne sústredenie	(samma - samádhi)

3 - zdržať sa : klamanie, ohováranie, klebetenia,

nevľúdnej, hrubej, nezdvorilej, zlomyseľnej reči a nadávok

hlúpeho, zbytočného a bláznivého kecania a klebetenia

4 - vyhybat sa : zabíjaniu, kradnutiu, nedovolenému sexuálnemu styku

pestovanie súcitu

5 - neobchodovať s : zbraňami, jatnými zvieratami, ľudskými bytosťami, opojnými nápojmi, jedmi
neubližovať sebe ani iným

6 - snaha zabrániť vzniku - zlých a nespasných myšlienok, ktoré ešte nevznikli v mysli, ktoré už vznikli.
vytvárať a rozvíjať spásne myšlienky, ktoré ešte nevznikli
podporovať a udržovať už existujúce dobré myšlienky

7 - bdieť, uvedomovanie, vnímanie a pozornosť k - činnosti tela (kaja)

- pocitom a emóciám (vedana)

- činnosti mysli (citta)

- ideám, myšlienkam, názorom a veciam (dhamma)

8 - vedie k stavom dhjány (trans alebo usebrání, prevzaté z jogy):

- 1 - odstránené, vášnivé, túžby a niektoré, nespasné, myšlienky, pocity radosti a šťastia sú zachvané, spolu s určitou aktivitou mysle.
- 2 - potlačená všetka intelektuálna činnosť, nastáva kľud a "jednobodovosť" mysle stále sú zachované, pocity radosti a šťastia.
- 3 - pocit radosti mizne, pocit šťastia zostáva spolu s bdelou vyrovnanosťou mysle.
- 4 - všetky pocity včetně šťastia, nešťastia, radosti a smútku miznú zostáva len čistý kľud a bdelosť.

- 1 - podmienené, poznanie (anubodha) - intelektuálne poznanie
preniknutie (pativedha) - poznanie prameniace s meditačných skúseností
- 2 - podporovanie myšlienok : zrieknutia sa (nekkhama - samkappa)
dobrej vôle (avjapada - samkappa)
súcitú a neublížovania (avihimsa - samkappa)

Retaz príčin a následkov:

- Z nevedomosti vzniká chcenie.
 Z chcenia vzniká vedomie.
 Z vedomia vzniká myseľ a hmota.
 Z mysle a hmoty vzniká šesť zmyslov.
 Z šiestich zmyslov vzniká dotyk.
 Z dotyku vzniká túžba
 Z túžby vzniká lipnutie.
 Z lipnutia vznikajú karmické podmienky.
 Z karmických podmienok vzniká zrodenie.
 Zo zrodenia vzniká staroba a smrť

Budha po svojom osvietení hlásal:

- 1 - Najväčšou cnosťou je možnosť, dosiahnuť pestovaním univerzálnej lásky
- 2 - Najväčšie šťastie je šťastie, pochádzajúce z kľudu mysle
- 3 - Absolútna pravda je pravda, dosiahnutá pochopením príčiny ľudského utrpenia
- 4 - Najvyššie náboženstvo je náboženstvo, ktoré hlása intelektuálny rozvoj a očisťovanie mysle
- 5 - Najväčšia filozofia je filozofia, ktorá učí praktickému spôsobu života, ktorý možno nasledovať bez závislosti na teoriách a čírej viere

Princíp Karmy : Sme dôsledkom toho čím sme boli a budeme dôsledkom toho čím sme.

Karma nás učí : trpezlivosti, dôvere, spoliehaniu na seba, zdržanlivosti, sile
 (== vesmírna spravodlivosť - vysvetľuje talent, vrodené vady, ...)

Reinkarnácia - charakteru, nie ega

(sviečková analógia - sviečka ktorú zhasneme a znova rozsvietime horí rovnakým plameňom, ako horela pred zhasnutím, súčasne však plameň sviečky podlieha neustálej zmene)

Nirvána - stav mysle a nie neaké hmotné miesto

Ciel života - oslobodenie sa od večného kolobehu smrti a života vstúpením do nirvány (staním sa Buddhom)

Boh - symbol všetko prestupujúcej pravdy (energie), nie individuálna človeku podobná bytosť

Buddhizmus

- náboženstvo strednej cesty, nepoddávanie sa zmyslovým pôžitkom, ale nie sebatrýznenie
- života, nie smrti
- to že neignoruje tvrdú realitu života neznamená, že je náboženstvom pesimismu
- nediskriminovania žien
- neprelievania krvi
- tolerancie
- dobročinnosti
- nadčasové náboženstvo, neodporuje vede, je v súlade s mod. psychológiou a fyzikou (Hawking, Bohm,...)
- neopiera sa o žiadnu vyššiu autoritu, nie je závislý od Buddha

- Buddha nie je neomylný, o všetkom treba premýšľať a prijať len to čomu človek rozumie
- neobsahuje prosebné modlitby - každý sa má spoliehať sám na seba a nie na pomoc z vonku
- obetovanie - iba negatívnych vlastností, nie hmotných predmetov, alebo bytostí
- Buddha rozprával o vesmíre a o vesmírnych bytostiach, neobmedzoval sa len na našu Zem

Mnísi nesmú :

- a) spáchať žiadny nečistý skutok
- b) zobrať nič, čo im nepatrí
- c) vedome a zlovolne zbaviť života žiadneho bezbranného tvora, dokonca ani červíka alebo mravca
- d) sa z chamtivosti, alebo so zlým úmyslom chváliť žiadnou nadprirodzenou schopnosťou

Človek by mal konať s rozvahou a nestrácať kontrolu nad svojimi činmi.

Človek by mal hovoriť iba vtedy, ak to čo chce povedať je dobré, múdre a pravdivé.

Človek by mal žiť v prítomnosti, akceptovať ju a teda neunikat' myšlienkami do minulosti ani do budúcnosti (neignorovanie terajšieho okamžiku, sústredenosť na terajšiu činnosť).

Dôležitý je stav ľudskej mysle a nie sociálne postavenie - na dosiahnutie nirvány netreba viesť mníšsky život

Človek by nemal ignorovať tvrdú realitu života, pretože život v ilúzii nevedie k šťastiu ale len ku smútku. Mal by si uvedomiť, že jediná vec, ktorá mu skutočne patrí sú jeho myšlienky a najneskôr pri smrti všetko ostatné stratí. Po zmierení sa s touto skutočnosťou neupadne pri strate majetku, nenávratnom poškodení svojho tela, alebo strate blízkej osoby do zúfalstva ako keď malé dieťa, ktoré nevedomujúc si, že všetky veci sú prechodné príde o hračku.

Význam - nie je jediným správnym, nie je nevyhnutným náboženstvom, človek ho nepotrebuje, ale môže mu uľahčiť cestu, človek neslúži Buddhizmu, ale Buddhizmus pomáha človeku

Hinájána - čisto filozofia (4 vznešené pravdy, 8-dielna cesta) založená prevažne na racionálnom myslení, avšak čiastočne aj na objektívnych skúsenostiach, ktorých spoznanie by malo byť realizované prostredníctvom meditácie

(pod heslom "Pod' a over si správnosť tvojho presvedčenia!", a nie "Ver v to, čo je ti povedané!")

Mahájána - náboženstvo prameniace z hinájánovej filozofie, teda spôsobenie učenia pre potreby davov (príklady, symboly, opis pomocou podobenstiev, čiastočne aj lokálna mytológia), riziko mylného pochopenia

hlavná myšlienka - "Človek konajúci dobro, bez toho aby pochopil prečo je to správne, je vždy lepší ako človek konajúci zlo a pravdu pochopí aj keď mu to možno bude trvať dlhšie"

Zen Buddhizmus - druh Buddhizmu, nie sekta

zakladateľ Bodhidharma

mnísi zanedbávali svoje telo a preto neboli schopní koncentrovať svoju myseľ, často boli prepadávaní

a pridal telesné cvičenia (kung fu), prvé uplatnenie - kláštor Šaolin (Čína)

Telo a myseľ spolu súvisia a preto sa musia vyvíjať súčasne (harmónia), zaostávanie jedného z'ťažuje vývoj druhého.

Cesta - Dó (cesta meča, cesta čajového obradu, ...) == Cesta k dokonalosti

základ všetkých bojových umení - **Cesta meča** - cesta života, nie smrti (meč g nástroj zabíjania)

- hľadanie nielen psychickej, ale aj fyzickej dokonalosti

- pridanie dynamickej meditácie (meditácia v pohybe)

Nie je dôležité aké má človek zamestnanie, ale ako ho vykonáva (koncentrácia na terajší okamžik **a** majstrovstvo).

V Japonsku je majster meča rovnako ctený ako majster čajového obradu.