

Antologie thajské lesní tradice

**Adžán Man
Adžán Mahá Bua
Adžán Lí**

Přeložil Bhikkhu Gavésakó

Translation © Bhikkhu Gavésakó, 2007

Printed for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F, No. 55, Sec. 1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

Kniha je neprodejná, pouze k volné distribuci.

V této knize jsou shromážděny nauky a meditační instrukce pocházející od tří významných učitelů, mnichů thajské lesní tradice. Jak je podrobněji vysvětleno v úvodním textu, nejde pouze o standardní manuály kopírující pálijský kánon a jeho pozdější komentáře, ale o vyjádření prožité zkušenosti v rámci théravádové lesní tradice, jak ji dodnes můžeme najít v Thajsku a také v jiných zemích, kam se rozšířila. Více informací lze nalézt na webových stránkách skupiny Přátelé Dhammy (<http://dhamma.wz.cz>) nebo v angličtině na stránkách Access to Insight (<http://www.accesstoinsight.org>).

*Bhikkhu Gavésakó
(Jakub Bartovský)*

Zvyky ušlechtilých

Thánissaró Bhikkhu

Buddhismus během svých dějin často fungoval jako civilizační nástroj. Nauka o *kammě*, tj. že všechny úmyslné činy mají své následky, vštípila principy morálky a soucitu mnoha národům. Avšak na hlubší rovině se buddhismus vždy pohyboval na pomezí civilizace a divočiny. Sám Buddha dosáhl svého probuzení v lese, pronesl svou první řeč v lese a také zemřel v lese. Vlastnosti, které mu umožnily – tělesně i duševně – přežít, když se neozbrojen vydal do lesů, měly klíčový význam také při jeho objevení Dhammy. Patřila mezi ně vytrvalost, odhodlanost a ostražitost; upřímnost a prozíravost; schopnost čelit pocitu osamocení; odvaha a vynalézavost při střetu s vnějším nebezpečím; soucit a úcta vůči jiným bytostem žijícím v lese. Tyto vlastnosti tvořily „domovskou kulturu“ Dhammy.

Mnohokrát došlo k tomu, že jak se buddhismus šířil a přizpůsoboval různým společenským zvyklostem, někteří jeho následovníci měli pocit, že původní poselství Dhammy se jaksi vytratilo, a proto se vrátili zpět do lesů, aby znovu oživilí jeho domovskou kulturu. Tyto lesní tradice existují dodnes, obzvláště v théravádových zemích jihovýchodní Asie a Šrí Lanky. Asketičtí mniši závislí na almužně laiků tam nadále putují zbytky deštěného pralesa a hledají probuzení v témže prostředí, v jakém ho kdysi našel sám Buddha. Thajská meditační (*kammatthána*) tradice, která k sobě přitáhla největší množství západních žáků a začíná se usazovat i zde na Západě, je jednou z těchto lesních tradic. Na jejím počátku, v prvních desetiletích tohoto století, stál Adžán Man Bhúridattó. Způsob jeho praxe byl přísný a samotářský. Následoval důsledně *vinaju* (mnišskou disciplínu) a také mnohé z třinácti klasických asketických praktik (*dhutanga*), jako je sbírání almužní stravy, pouze jedno jídlo denně, nošení rouch z odhozených hadrů či přebývání v lese. Vyhledával odlehlá místa v divočině Thajska a Laosu, vyhýbal se zodpovědnostem usedlého klášterního života

a trávil dlouhé hodiny ve dne a v noci meditací. Navzdory své samotářské povaze k sobě přitáhl velkou skupinu žáků, kteří byli ochotni snášet útrapy života v lesích, jen aby mohli být se svým učitelem.

Měl také své nepřátele, kteří ho obviňovali z toho, že se odchyluje od tradičních thajských buddhistických zvyků. Na to odpovídal, že se nehodlá přizpůsobovat zvykům jakékoliv společnosti, neboť jsou to zvyky lidí, jejichž mysl ovládá chtivost, nenávisť a zaslepenost. Šlo mu o nalezení a následování domovské kultury Dhammy či toho, co označoval jako zvyklosti ušlechtilých: oněch způsobů praxe, jež umožnily Buddhovi a jeho žákům dosáhnout probuzení. Tento výraz – zvyklosti ušlechtilých – je odvozen z jedné události v Buddhově životě: Nedlouho po svém probuzení se vrátil zpět do svého rodného města Kapilavattu, aby vyložil Dhammu své rodině, kterou opustil před šesti lety. Strávil noc v blízkém lese a po úsvitu se vydal do města sbírat almužnu. Dozvěděl se o tom jeho otec, král Suddhódana, a okamžitě mu šel vyčinit. „Tohle je ostudné,“ řekl král. „Nikdo v naší rodinné tradici nikdy nechodil za žebrotou. Je to proti našim rodinným zvyklostem.“ „Králi,“ odpověděl mu Buddha, „já se nyní hlásím k tradici ušlechtilých (*arija-vamsa*) a ne k tradici naší rodiny; jejich zvyky se řídím.“

Adžán Man strávil mnoho let svého života hledáním těchto zvyků. Narodil se roku 1870 v severovýchodní provincii Ubon jako syn rolníků pěstujících rýži a v roce 1892 se tamtéž stal mničem (*bhikkhu*). V té době v Thajsku existovaly v zásadě dva typy buddhismu. První můžeme nazvat zvykovým buddhismem – obřady a rituály předávané po mnoho staletí od učitele k učiteli s minimální návazností na pálijský kánon. Podle těchto zvyklostí vedli mniši usedlý život ve vesnických klášterech a sloužili vesničanům jako léčitelé a věštcí. Občas mniši vyrazili na výlety nazývané „*dhutanga*“ (thaj. *tudong*), které však měly málo společného s klasickými dhutangovými praktikami. Spíše šlo o neukázněné touláni po kraji, jež mělo pomoci rozptýlit nahromaděné tlaky usedlého života. Kromě toho mniši i laici praktikovali formy meditace,

teré se odchylovaly od stezky uklidnění a vhledu, jak ji známe z pálijského kánonu. Jejich praktiky, zvané *vičá ákhom* neboli magické dovednosti, zahrnovaly šamanistické iniciace a zaříkávání za účelem ochrany a získání nadpřirozených sil. *Nibbána* v nich figurovala pouze jako entita, kterou vzývali v šamanských rituálech.

Druhým tehdejším typem buddhismu byl reformní buddhismus, založený na pálijském kánonu a iniciovaný po roce 1820 princem Mongkutem, jenž se později stal králem Rámou IV. (a ještě později ústřední postavou v muzikálu *The King and I*). Princ Mongkut před svým nástupem na trůn strávil 27 let jako mnich. Když začal studovat pálijský kánon, pocítil zklamání nad úrovní praxe, kterou viděl kolem sebe v thajských kláštorech. Proto se nechal znovu ordinovat mezi Mony, což byla etnická menšina žijící na thajsko-barmském pomezí a v několika vesnicích na druhém břehu řeky proti Bangkoku, a studoval *vinaju* a klasické dhutangové praktiky pod vedením monského učitele. Později si jeho bratr, král Ráma III., začal stěžovat, že je pod úroveň člena královské rodiny přidat se k etnické menšině, a tak pro mnicha-prince nechal postavit klášter na stejném břehu řeky, jako leží Bangkok. Tam k sobě Mongkut přitáhl malou, ale silnou skupinu stejně smýšlejících mnichů a laiků, což vedlo ke zrodu hnutí *Dhammajut* („v souladu s Dhammou“).

Na svém počátku bylo hnutí *Dhammajut* neformálním sdružením lidí zaměřených na studium pálijštiny, *vinaje*, klasických dhutangových praktik, racionální interpretaci Dhammy a meditační praktiky zachycené v pálijském kánonu, jako je rozjímání o kvalitách Buddha či bdělá pozornost vůči tělu. Žádný z členů tohoto hnutí však nemohl potvrdit, že nauky pálijského kánonu skutečně vedou k osvobození. Mongkut sám byl přesvědčen, že stezka k *nibbáně* je již uzavřená, avšak považoval za záslužné obnovit alespoň vnější formy původní buddhistické tradice. Přijal sliby *bódhisattvy* a zasvětil své zásluhy dosažení buddhovství v budoucnosti. Mnoho jeho následovníků přijalo podobné sliby v naději, že se budou moci stát žáky onoho budoucího Buddha.

Po smrti svého bratra roku 1851 odložil Mongkut mnišské

roucho a nastoupil na trůn. Ráma IV. měl nyní možnost reformovat celý zbytek thajské Sanghy, ale neučinil tak. Místo toho tiše podporoval zakládání nových středisek *Dhammajutu* v hlavním městě a v provinciích, a díky tomu – v době Adžána Mana – existovalo v Ubonu již několik klášterů této linie.

Adžán Man neměl zájem o zvykový buddhismus, a proto se přidal k řádu *Dhammajut* pod vedením jednoho z žáků prince Mongkuta. Na rozdíl od mnohých, kteří se k tomuto řádu tehdy připojili, mu nešlo o budování kariéry prostřednictvím studia a oficiálních funkcí. Život na vsi mu dal poznat utrpení koloběhu života a smrti, a jeho jediným cílem bylo nalézt cestu ven z tohoto koloběhu. Proto brzy opustil akademické prostředí městského chrámu a přidružil se k učiteli žijícímu v malém meditačním klášteře na kraji města, jehož jméno bylo Adžán Sao Kantasíló (1861-1941).

Adžán Sao, na rozdíl od většiny mnichů řádu *Dhammajut*, se místo akademických zájmů věnoval praxi meditace. Vštípil Adžánu Manovi přísnou disciplínu a kanonické meditační praktiky, a to v prostředí nebezpečí a odloučenosti, jež skýtala divočina. Nemohl zaručit, že tato praxe povede k dosažení ušlechtilých plodů, ale byl přesvědčen, že kráčí správným směrem.

Adžán Man putoval několik let spolu s Adžánem Sao, a poté se vydal sám hledat učitele, který by mu s jistotou mohl ukázat cestu k ušlechtilým poznáním. Toto hledání zabralo téměř dvacet let a bylo provázeno nemalým strádáním, když putoval džunglemi Laosu, středního Thajska a Barmy. Nepodařilo se mu však najít učitele, kterého hledal. Postupně si začal uvědomovat, že se bude muset řídit Buddhovým příkladem a učit se od samotné divočiny, ne aby se jen přizpůsobil přírodě – neboť příroda je totožná se *samsárou* – ale aby pronikl ke skutečnosti, jež je přesahuje. Chtěl-li najít cestu ven ze stárnutí, nemoci a smrti, musel se poučit z prostředí, v němž se stárnutí, nemoc a smrt jeví ostře a zřetelně. Díky kontaktům s jinými mnichy žijícími v lesích si rovněž uvědomoval, že se musí naučit víc než jen zvládat dovednosti fyzického přežití. Musel rozvíjet svou bystrost, tak aby neuvízl v některé z

slepých uliček při své meditační praxi. S vědomím obtížnosti započatého úkolu se navrátil do horské oblasti ve středním Thajsku a uchýlil se tam do jedné jeskyně.

Po dlouhé době svého cvičení v divočině dospěl Adžán Man ke zjištění, že – navzdory reformním a zvykovým domněnkám – stezka k *nibbáňě* uzavřená není. Pravá Dhamma není k nalezení ve starých zvycích či textech, ale v dobře vycvičené mysli. Texty jsou návody k tomuto cvičení, nic více a nic méně. Pravidla disciplíny nejsou pouze vnější konvence; hrají důležitou roli v oblasti fyzického a duševního přežití. V praxi Dhammy nejde jen o potvrzení toho, co říkají texty. Čtení a přemýšlení o obsahu textů nemůže poskytnout skutečné porozumění tomu, o čem hovoří – a není to ani opravdové vyjádření úcty k nim. Skutečný projev úcty k textům znamená ověřit si sám pro sebe, zdali jsou v nich obsažené nauky vskutku pravdivé. V průběhu tohoto ověřování došla jeho mysl k mnoha neočekávaným vhledům, jež nebyly zaznamenány v žádných textech. Tyto vhledy pak bylo rovněž nutno podrobit ověření, až mysl postupně – metodou pokusu a omylu – skutečně dospěla k ušlechtilému poznání. Pouze tehdy, říkal Adžán Man, člověk porozuměl Dhammě.

Tento přístup k Dhammě odpovídá tomu, co dávné kultury označovaly jako „znanost válečníka“ – tj. znalost, která pochází z rozvíjení dovedností v obtížných situacích – na rozdíl od „znanosti písaře“, kterou člověk sedící někde v bezpečí a pohodě může napsat na papír. I válečníci musejí používat slova při svém cvičení, ale považují text za autoritativní jen tehdy, jsou-li v něm obsažené nauky uplatňovány v praxi. Jedna kanonická pasáž potvrzuje tento přístup, když cituje Buddhova slova: „Ty nauky, Gótamí, o nichž víš, že vedou k bezvášnivosti a nikoliv k vášnivosti, že vedou k odpoutání a nikoliv k připoutanosti, že vedou k oprošťování a nikoliv k hromadění, že vedou ke skromnosti a nikoliv k žádostivosti, že vedou ke spokojenosti a nikoliv k nespokojenosti, že vedou k odloučenosti a nikoliv ke sdružování, že vedou k energičnosti a nikoliv k lenosti, že vedou k nenáročnosti a nikoliv k náročnosti – o těch můžeš jednoznačně usuzovat: Toto je

Dhamma, toto je *vinaja*, toto je Mistrovo učení.“

Poslední autoritou při posuzování dané nauky proto není to, zda se nachází v určitém textu, nýbrž závisí na absolutní poctivosti každého jedince při ověřování Dhammy a pozorném sledování výsledků. Když Adžán Man dospěl do bodu, kdy mohl zaručit, že stezka k ušlechtilým plodům je stále otevřená, vrátil se zpět na severovýchod, aby o tom zpravil Adžána Sao a pokračoval v putování. Postupně k sobě začal přitahovat skupinu následovníků. Ti, kteří se s ním setkali, ho obdivovali pro jeho chování a učení, kterým se lišil od všech ostatních soudobých mnichů. V jejich očích ztělesňoval Dhammu a disciplínu ve všem, co dělal a říkal. Způsob, jakým učil své žáky, byl rovněž ve stylu válečníka. Nepředával jim pouze verbální znalosti, ale vystavoval je situacím, ve kterých museli rozvíjet mentální a charakterové vlastnosti, jež byly zapotřebí v boji s vlastními nečistotami. Neučil jen jednu meditační techniku, nýbrž celou škálu dovedností – „všechno počínaje mytím plivátek,“ jak to popsal jeden z jeho žáků – a poté je vyslal do lesů.

Po návratu Adžána Mana na severovýchod začal jeho život ovlivňovat třetí typ buddhismu šířící se z Bangkoku – státní buddhismus. Ráma V. (1868-1910) chtěl přeměnit volný feudální systém na centralizovaný národní stát, který by mohl čelit imperalistickému nebezpečí Anglie a Francie. Jako součást tohoto programu začal spolu se svými bratry – z nichž jeden byl mnichem – zavádět náboženské reformy, jež měly omezit neblahý vliv křesťanských misionářů. Jelikož byli vychováni anglickými učiteli, vytvořili nový studijní program, který podroboval Dhammu a *vinaju* viktoriánským ideálům racionality a praktičnosti. Jejich nová verze *vinaje*, kupříkladu, byla kompromisem mezi zvykovým a reformním buddhismem, a měla být odpovědí na kritiku křesťanů, kteří považovali mnichy za nespolehlivé a líné. Mniši byli nabádáni k tomu, aby zanechali putování, usadili se v řádných klášterech a přijali nový studijní program. Protože mniši linie *Dhammajut* měli v té době v Thajsku nejlepší vzdělání – a rovněž nejužší vazby ke královské rodině – byli zavazováni k tomu, aby napomáhali

vládě v odlehlých oblastech.

V roce 1928 nastoupil do administrativní pozice *Dhammajutu* na severovýchodě mnich, který nepřál meditaci a putování po lesích. Ve snaze domestikovat žáky Adžána Mana jim nařídil zakládat kláštery a propagovat vládní program. Adžán Man se s malou skupinou žáků proto vydal na sever, kde měli ještě relativní svobodu. Na počátku třicátých let byl Adžán Man ustanoven opatem významného kláštera ve městě Chiang Mai, ale ještě před úsvitem následujícího dne z města zmizel. Na severovýchod se vrátil až v posledních několika letech svého života poté, co místní administrativní úředníci změnili svůj postoj k jeho způsobu praxe. Až do své smrti roku 1949 neupustil od svých dhutangových praktik.

Teprve až v padesátých letech si toto hnutí získalo uznání v Bangkoku, přičemž celostátního významu nabylo postupně v letech sedmdesátých. Lidé v té době ztráceli důvěru ve státní mnichy, z nichž mnozí nebyli ničím více než byrokraty v rouchu. V důsledku toho se mniši kammatthánové tradice stali v očích mnoha lidí – mnichů i laiků – pevnými a spolehlivými představiteli Dhammy ve světě zachváceném zběsilou modernizací.

Buddhistické dějiny prokázaly, že lesní tradice procházejí velmi rychlým životním cyklem. Když jedna ztratí svou vitalitu, je často nahrazena novou. Díky masivnímu ničení thajských lesů v posledních několika desetiletích však může být tato kammatthánová tradice tou poslední, která kdy v Thajsku vznikne. Naštěstí jsme se o ní na Západě dozvěděli včas na to, abychom se poučili o tom, jak pěstovat zvyky ušlechtilých a zakládat autentické lesní tradice v našich vlastních zemích. Tím nejdůležitějším ponaučením by mohla být role divočiny při ověřování a korigování trendů, jež vyrůstají mezi buddhisty žijícími v městském prostředí. Historie kammatthánové tradice vyvrací často opakované tvrzení o tom, že buddhismus byl schopen přežít díky své snadné přizpůsobivosti té či oné hostitelské kultuře. Přežití buddhismu a přežití Dhammy jsou dvě různé věci. Lidé jako Adžán Man – ochotní obětovat vše za účelem objevení a následování Dhammy v její původní podobě – jsou těmi, kteří udrželi Dhammu při životě. Ačkoliv lidé měli

vždy možnost věnovat se buddhistickým tradicím podle svého zalíbení, ti, kteří z toho získali ten největší prospěch, byli ti, kteří – místo přizpůsobování buddhismu svým představám – přizpůsobili své vlastní postoje zvykům a tradicím ušlechtilých. Nalézt tyto zvyklosti není snadné, když vezmeme v úvahu tu nepřehlednou rozmanitost tradic, jež se vyvinuly v rámci buddhismu v průběhu staletí. Každý jedinec je při jejich ověřování odkázán na své vlastní síly založené na poctivosti, upřímnosti a schopnosti rozlišování. Nic není předem dáno ani zaručeno. A snad samotný tento fakt je znakem pravé hodnoty Dhammy. Pouze lidé obdaření absolutní poctivostí dokážou proniknout k jejímu jádru. Jak to vyjádřil Adžán Lí, jeden z žáků Adžána Mana: „Není-li člověk opravdový vůči Buddhovu učení, Buddhovo učení nebude opravdové k němu – a takový člověk nebude schopen poznat, co je pravým Buddhovým učení.“

Meditační instrukce Adžán Man

Adžán Man Bhúridattó (1870 – 1949) po sobě kromě svých přímých žáků nezanechal velké množství psaných textů. Zde přeložené pasáže byly zaznamenány v posledních letech jeho života mnichy, kteří praktikovali pod jeho vedením. Jde o instrukce určené v první řadě mnichům, ale i ostatní medituující z nich mohou načerpat inspiraci pro cvičení své mysli a pokrok na stezce ke konečnému cíli.

Sačitta-parijóđapanam étam buddhána-sásanam.

„Očišřovat svou mysl – to je učení Probuzených.“

Buddha, náš učitel, nehovořil o ničem jiném než o těle, řeči a mysli. Učil nás, jak cvičit naši mysl, jak ji používat ke zkoumání těla: to se nazývá nahlížení těla jakžto základ bdělosti (*kájánupassaná-satipatthána*). Měli bychom důkladně cvičit svou bdělost praxí rozjímání – tomu se říká zkoumání jevů (*dhamma-vičaja*, jeden z článků probuzení) – dokud nedosáhne dostatečné síly. Když se bdělost v důsledku rozjímání rovněž stane článkem probuzení (*sati-sambodžđžhanga*), mysl se sama od sebe ustálí ve stavu soustředění. Soustředění má tři úrovně. Ve chvílkovém soustředění (*khanika-samádhi*) se mysl usebere a ustálí na pevném bodě, setrvá tam pouze na krátký okamžik, a pak se z něj opět stáhne. V přístupovém soustředění (*upačára-samádhi*) se mysl usebere a ustálí na hlubší úrovni, kde nějakou dobu setrvá, než z ní vystoupí a zaměří se na nějaký mentální obraz (*nimitta*). V plném pohroužení (*appaná-samádhi*) se mysl ustálí a upevní na hlubší úrovni, kde se sjednotí a utiší s jasným uvědomováním tohoto stavu, obdařena pěti faktory *džhány*, jež se postupně zjemňují. Když cvičíme svou mysl tímto způsobem, tak ji zároveň povznášíme, jak se říká v pálijském verši:

Adhičitté ča ájógó étam buddhána-sásanam.

„Pěstovat vyšší stavy mysli – to je učení Probuzených.“

Rozjímání o povaze těla je meditační praxe, kterou moudří jejdinci – včetně Buddha – popisují mnoha způsoby. Například v *Mahá-satipatthána-suttě* o tom hovoří v rámci nahlížení těla jakožto základu bdělosti. Prvotní meditační témata (*múla-kammatthána*), jež učitel musí zmínit na začátku ordinační ceremonie, se týkají vlasů, chlupů, nehtů, zubů a kůže. V *Dhamma-čakkappavattana-suttě* se praví, že zrození, stárnutí a smrt jsou strastné. Všichni jsme se už zrodili, nebo snad ne? Pokud praktikujeme ve smyslu *ópanajikó* – tj. uvádíme-li tyto nauky do praxe rozjímáním ve svém nitru – nemůžeme sejít z cesty, neboť Dhamma je *akálikó*, vždy přítomná bez ohledu na čas, a *álókkó*, jasná dnem i nocí, ničím nezastřená a nezastíněná.

Může se někdo stát buddhistickým mnichem, aniž by obdržel meditační instrukci? Můžeme jednoznačně říci, že ne. Každý učitel musí zmínit témata meditace novému kandidátovi, než mu předá žluté roucho. Jestliže tak neučiní, nemůže zastávat funkci učitele. Každý, kdo oblékl roucho buddhistického mnicha, musel tedy bezpochyby slyšet něco o meditaci.

Učitel popisuje pět meditačních témat: *késá*, vlasy; *lómá*, chlupy; *nakhá*, nehty; *dantá*, zuby; a *tačó*, kůži. Tato pětice meditačních témat končí kůží. Proč? Protože kůže je obzvláště důležitou částí těla. Každý z nás má kůži jako náš vnější obal. Kdybychom neměli kůži, naše vlasy, chlupy, nehty a zuby by nedržely pohromadě. Rozsypaly by se. Naše kosti, svaly, šlachy a ostatní části těla by nevydržely pospolu. Musely by se rozpadnout a rozdělit. Když v nás vyvstane zalíbení ve vztahu k lidskému tělu, je to kůže, která se nám líbí. Představujeme-li si tělo jako něco krásného a přitažlivého, oddáváme-li se náklonnosti, touze a žádosti po něm, je to založeno na naší představě kůže. Vidíme-li tělo, posu-

zujeme jeho pleť – světlou, červenou, tmavou atd. – na základě našich představ týkajících se barvy kůže. Kdyby tělo nemělo kůži, kdo by je vnímal jako krásné či přitažlivé? Kdo by jím byl okouzlen, nacházel v něm zalíbení či po něm toužil? Hleděli bychom na ně s odporem a znechucením. Kdyby nebylo zabaleno v kůži, svaly, šlachy a ostatní části těla by nedržely pohromadě a nemohly by vykonávat žádnou činnost. Proto říkáme, že kůže je obzvláště důležitá. To, že jsme naživu, je díky kůži. To, že pod vlivem nevědomosti vnímáme tělo jako něco krásného a přitažlivého, je díky kůži. Proto pětice meditačních témat končí právě kůží.

Budeme-li usilovně zkoumat povahu kůže, dokud ji nevidíme jako něco odpudivého a v našem srdci nevyvstane jasný vhled do její neatraktivnosti, nahlédneme zároveň univerzální pravdy nestálosti, strastiplnosti a ne-jáství. To rozptýlí naše klamné dojmy krásy a přitažlivosti ve vztahu ke kůži. Už kolem ní nebudeme rozvíjet žádné představy či ji vnímat jako krásnou a přitažlivou, neboť jsme nazřeli její pravou povahu. Musíme dbát instrukcí našich učitelů a nebrat je na lehkou váhu, chceme-li nahlédnout tyto univerzální pravdy. Pokud nebudeme dbát instrukcí našich učitelů, nebudeme schopni rozptýlit svou nevědomost a místo toho upadneme do zajetí svůdných smyšlenek a představ, jež nás zapletou do koloběhu znovuzrozdání.

Dostalo se nám už tedy dobrého ponaučení počínaje dnem, kdy jsme oblékli mnišské roucho. Není třeba hledat nic dalšího. Jsme-li stále ještě nejistí, hledáme-li pořád ještě něco dalšího, je to jen znak toho, že jsme zmatení a ztraceni. Kdybychom nebyli zmatení, co bychom ještě hledali? Člověk beze zmatku nemá, co by hledal. Pouze zmatený člověk musí pořád něco hledat. Čím více hledá, tím více se ztrácí. Ten, kdo místo hledání prostě jen zkoumá to, co je již přítomno, jasně nahlédne onu skutečnost, která je prvotní a nehybná, oproštěná od pout a zákalů plynoucích z mentálních nečistot.

Nebyli to učitelé, kteří se usmysleli dávat tyto meditační instrukce novým kandidátům. Byl to samotný Buddha, jenž ustanovil pravidlo, podle něhož má učitel novému kandidátovi vyložit

tato základní meditační témata, jež mají být předmětem jeho rozjímání. Jinak bychom nemohli říci, že jsme odešli z domova do bezdomoví, že jsme se zřekli laického života a cvičíme se za účelem dosažení osvobození. Náš mnišský život by byl pouhou přetvářkou. Ale jelikož Buddha ustanovil toto pravidlo, všichni učitelé pokračovali v této tradici až do dnešního dne. To, co jsme slyšeli od našich učitelů, není nesprávné: je to naprosto pravdivé. My jsme si však jejich učení nevzali k srdci. Zůstáváme nedbalí a zaslepení svojí vlastní vinou, neboť moudří jedinci jasně říkají, že toto učení je pravou stezkou k čistotě.

Všichni jsme sem přišli, abychom se něco naučili, ze své vlastní vůle. Žádný z nás neobdržel zvláštní pozvání. A proto – jelikož jsme sem přišli za účelem cvičení – bychom se opravdu měli věnovat naší praxi, podle příkladu Buddhy a jeho zasloužilých žáků, *arahantů*. Na začátku byste měli rozjímat o všech čtyřech pravdách – zrození, stárnutí, nemoci a smrti – jež byly předmětem rozjímání všech ušlechtilých jedinců (*arija-puggala*) před námi. Zrození: už jsme se zrodili. Co jiného je vaše tělo nežli hromada zrození? Nemoc, stárnutí a smrt náleží k této hromadě. Rozjímáme-li o těchto věcech ve všech čtyřech tělesných polohách – při meditaci vsedě, v chůzi, ve stoje či vleže – mysl se usebere ve stavu soustředění. Sjednotí-li se pouze krátce, říká se tomu chvilkové soustředění (*khanika-samádhi*). Jinými slovy, mysl se ustálí na hlubší úrovni, a po krátké chvíli se z ní opět stáhne. Rozjímáte-li neúnavně, dokud se uvnitř či vně neobjeví mentální obraz (*uggaha-nimitta*) některé části těla, pokračujte ve zkoumání tohoto obrazu, až ho mysl opustí a usadí se na hlubší úrovni, kde nějakou dobu setrvává, než se z ní opět stáhne. Tento stupeň soustředění se nazývá přístupové soustředění (*upačára-samádhi*).

Pokračujte dále v rozjímání nad tímto mentálním obrazem, dokud se mysl pevně neustálí na hlubší rovině, kde se sjednotí na prvním stupni *džhány*. Když mysl vystoupí z tohoto stavu, zkoumejte znovu a znovu onen obraz, dokud ho nedokážete rozebrat

na části jakožto *patibhága-nimitta*. Jinými slovy, rozjímejte o osudu těla po smrti: musí se rozpadnout a rozložit, až z něj zbudou pouze kosti. Zkoumejte tuto pravdu uvnitř – ve vztahu k vlastnímu tělu – i vně – ve vztahu k tělům druhých lidí. Vybavujte si jednotlivé části těla: „Tohle jsou vlasy...“, „Tohle jsou nehty...“, „Tohle jsou zuby...“, „Tohle je kůže.“ Kolik šlach je v těle? Kolik kostí? Měli byste být schopni tyto věci jasně vidět. Představujte si tělo, jak se znovu skládá dohromady – vsedě, ve stoje, v chůzi a vleže – a pak opět umírá a navrácí se do svého prvotního stavu: prvků země, vody, žáru a větru. Rozjímáte-li mnohokrát tímto způsobem uvnitř i vně, představujete-li si tělo krátce po smrti i dlouho po smrti, jak se o ně perou psi a supi, vaše mysl postupně získá intuitivní vhled v souladu s vašimi schopnostmi.

V rámci jakých vlastností máme – podle slov Buddhy – založit své opevnění? Když nad tím zauvažujeme, tak zjistíme, že to musí být v rámci velkých základů bdělosti (*mahá-satipatthána*). Můžeme učinit přirovnání k světským záležitostem: Chce-li si válečník zajistit vítězství v bitvě, musí si nejprve vybudovat dobré opevnění. Má-li takovéto opevnění, může úspěšně odrazit nepřátelský útok; a může tam rovněž načerpat nové síly nutné k útoku na nepřítele, dokud nebude konečně poražen. Takové místo se nazývá opevnění a je obklopeno vysokými kůly, branami, příkopy a hradbami.

Tak je tomu rovněž v záležitostech Dhammy, když postavíme své opevnění na velkých základech bdělosti. Ti, kdo kráčí do bitvy s nepřítelem – mentálními nečistotami (*kilésa*) – musí nejprve ustanovit svou bdělost v rámci těla, neboť emoce jako např. smyslná touha vyvstávají právě v těle a mysli. Jelikož pohled na lidské tělo dokáže mysl rozrušit, je zřejmé, že tělo je onou provokací, a proto je musíme zkoumat za účelem rozptýlení překážek (*nívara-na*) a utišení mysli. Tento aspekt praxe byste měli pěstovat a rozvíjet co možná nejvíce. Jinými slovy, zkoumejte toto téma neúnavně a neustále. Když v mysli vyvstane obraz (*uggaha-nimitta*) některé části těla, učiňte tuto část těla základním tématem svého rozjímá-

ní. Není třeba přesouvat pozornost na jiné části těla. Myšlenky typu „Tuto část jsem již viděl, jiné části jsem ještě neviděl, a tak si je budu muset jít prohlédnout“ vás nikam nedovedou. I když zkoumáte tělo do té míry, kdy se rozdělí na jednotlivé částičky složené z prvků (*dhátu*) země, vody, žáru a větru – to se nazývá *patibhāga* – měli byste stále rozjímat nad původním obrazem, který vyvstal ve vaší mysli, dokud ho plně nezvládnete. Musíte znovu a znovu zkoumat totéž téma, jako když se učíte recitovat. Naučíte-li se nazpaměť nějakou rozpravu, ale nenamáháte se s jejím opakováním a procvičováním, neudrží se dlouho ve vaší paměti a vaše úsilí přijde nazmar, protože jste byli nedbalí a nezvládli jste ji. Totéž platí v oblasti zkoumání těla. Vyvstane-li mentální obraz některé části těla a vy ho necháte bez povšimnutí zmizet, aniž byste ho učinili předmětem opakovaného zkoumání, nepřinese vám to žádný užitek.

V textech naleznete mnoho zmínek týkajících se rozjímaní o povaze těla, jako například v naší ordinační ceremonii. Učitel musí nejprve kandidátovi vysvětlit pět meditačních témat – vlasy, chlupy, nehty, zuby a kůži – neboť jsou velmi důležitá. V komentáři k *Dhammapadē* se říká, že nezkušený učitel, který nevyloží svému žákovi praxi rozjímaní o povaze těla, může poškodit jeho šanci na dosažení arahantství. Proto, až do dnešního dne, musí učitel nejprve vysvětlit pět meditačních témat.

Na jiném místě se říká, že není žádný takový Buddha či *arahant*, který by neučinil alespoň jednu část těla svým meditačním předmětem. Skupina pěti set mnichů jednou diskutovala o zemi – že v takové a takové vesnici je zem červená či černá apod. – a Buddha jim dal ponaučení v tom smyslu, že místo mluvení o vnější zemi by měli zkoumat vnitřní prvek země (*pathavī-dhātu*). Jinými slovy, měli by se věnovat zkoumání tohoto těla, tak aby jejich porozumění bylo pronikavé a naprosto jasné. Poté, co Buddha pronesl svou řeč, všech pět set mnichů dosáhlo plodu arahantství.

Z toho můžeme usuzovat, že rozjímaní o povaze těla nelze podceňovat. Každý jedinec, jenž hodlá dosáhnout osvobození od utrpení a strasti, musí zkoumat toto tělo. Chceme-li nabýt veliké

síly, musíme ji načerpat zkoumáním tohoto těla. I samotný Buddha, než dosáhl plného probuzení, začal zkoumáním dechu – a co jiného je dech nežli tělo?

Velké základy bdělosti, počínaje praxí nahlížení těla, jsou tedy naším opevněním. Když jsme si vybudovali dobré opevnění – tj. když jsme svou praxí zvládli principy velkých základů bdělosti, měli bychom dále zkoumat věci z hlediska povahy jejich prvků, za použití metod jasného vhledu.

Povahou všech dobrých věcí je to, že pocházejí z nedobrych věcí, tak jako nádherné lotosy vyrůstají z bláta, jež je špinavé a odpudivé; jakmile se však pozdvihnou nad úroveň bláta, jsou čisté a jasné – ozdoba hlavy hodná krále, jeho zástupce či některého z dvořanů – a nikdy se již nevracejí do bláta. V tom se podobají odhodlanému meditujícímu, jenž se oddává usilovnému snažení. Takový člověk musí zkoumat to, co je nečisté a odpudivé, má-li jeho mysl dosáhnout osvobození od všech nečistých a odpudivých věcí. To, co je „nečisté a odpudivé“, zde představuje tělo. Tělo je hromada nečistot, moči a výkalů. Věci, které jsou vyměšovány skrze vlasy, chlupy, nehty, zuby, kůži atd., jsou jen různé druhy výkalů. Spadnou-li do jídla, lidem se to hnusí. Takové jídlo se musí vyhodit, neboť ho nikdo nechce jíst. Tělo je navíc třeba neustále mýt a drhnout, abychom se s ním mohli ukázat na veřejnosti. Když ho nebudeme pravidelně mýt, bude kolem sebe šířit nepříjemný zápach a nikdo se nebude chtít zdržovat v jeho přítomnosti. Šaty a jiné předměty, dokud jsou mimo dosah těla, jsou čisté a přitažlivé, ale styk s tělem je okamžitě ušpiní. Pokud je čas od času nevypereme, nikdo se k nám nebude chtít přiblížit kvůli nepříjemnému zápachu.

Z tohoto můžeme vidět, že tělo je přibýtkem moči a výkalů: *asubha* – nepřitažlivé, *patikúla* – odpudivé. Tak je tomu, dokud je ještě naživu; když z něj vyprchá veškerý život, je obtížné najít odpornější předmět. A tak od samého počátku všichni odhodlaní meditující systematicky zkoumají tělo, dokud ho plně nezvládnou.

nou. Než se jim vyjasní jeho povaha, zkoumají takovou část či aspekt těla, jež odpovídají jejich temperamentu, dokud se určitý tělesný aspekt neobjeví jako *uggaha-nimitta*. Zaměří se pak na onen aspekt, horlivě na něm pracují a rozvíjejí ho.

„Horlivě na něm pracují a rozvíjejí ho“ lze chápat následujícím způsobem: Když rolníci pěstují rýži, pracují na půdě, orají půdu a sejí rýži do půdy. Další rok znovu pěstují rýži v téže půdě. Nepěstují rýži ve vzduchu ani kdesi na oblacích. Pěstují ji pouze v půdě, a rýže pak naplní jejich sýpky sama od sebe. Když takto usilovně pracují na půdě, nemusejí prosit: „Rýže, ó rýže, kéž bys naplnila naše sýpky.“ Rýže je naplní sama od sebe. A i kdyby jí to zakázali: „Rýže, ó rýže, ne abys naplnila naše sýpky,“ jestliže dokončili svou práci na půdě, není pochyb o tom, že jejich sýpky budou nakonec plné rýže.

Podobně bychom my, odhodlaní meditující, měli často rozjímat o takovém aspektu těla, jenž odpovídá našemu temperamentu či se nejsnáze jeví našemu vnitřnímu zraku. Za žádnou cenu bychom neměli zanedbávat či opouštět tento bod. „Horlivě na něm pracovat“ se nevztahuje pouze na meditaci v chůzi. Měli bychom si udržovat bdělost a pamětlivost (*sati*), neustávat v našem zkoumání, ať jsme kdekoli a v kteroukoli dobu. Když sedíme, stojíme, kráčíme a ležíme, při jídle, pití, práci, mluvení a myšlení, bychom si vždy měli udržovat všezahrnující bdělost vůči přítomnému okamžiku: to znamená „horlivě na něm pracovat“.

Když jste takto prozkoumali povahu těla a jeví se vám jasně, měli byste se pokusit rozdělit ho na jednotlivé části, za použití vlastních metodických postupů. Rozložte tělo na prvky země, vody, žáru a větru; zkoumejte ho tak dlouho, dokud to neuvidíte opravdu zřetelně. Můžete k tomuto účelu používat rozmanité přístupy, jež vyhovují vašemu temperamentu, ale za žádnou cenu byste neměli opouštět původní bod, který se objevil před vaším vnitřním zrakem. V této fázi byste na svém rozjímání měli horlivě pracovat a rozvíjet ho. Nezkoumejte jen jednou za čas, a pak opět za dva týdny či za měsíc. Zkoumejte uvnitř i vně, sem a tam, znovu a znovu. Jinými slovy, stáhněte se dovnitř a uklidněte mysl,

a pak opět vystupte ven a zkoumejte tělo. Nevěnujte se výlučně jen zkoumání těla či utišování mysli.

Když dokonale zvládnete tento typ rozjímání, následující krok se dostaví sám od sebe. Mysl se mohutným způsobem sjednotí, a v onen moment se také všechno ostatní sjednotí a bude se jevit jako jedno a totéž. Celý svět se teď bude skládat pouze z prvků (*dhátu*). Zároveň vyvstane obraz, v němž se svět bude jevit plochý jako povrch bubnu, neboť celý svět má jednu a tutéž přirozenou povahu. Lesy, hory, lidé, zvířata – i vy sami – se nakonec srovnají na stejné úrovni. Spolu s tímto nazřením vyvstane poznání, jež odetne veškeré pochybnosti v srdci. To se nazývá *jathá-bhúta-ňána-dassana vipassaná*: jasný vhled, jenž umožňuje poznání a vidění věcí tak, jak skutečně jsou.

Tento krok není koncem naší cesty. Je to počátek další fáze praxe, kterou musíme jakožto odhodlaní meditující horlivě rozvíjet a pěstovat, tak abychom dokonale zvládli cvičení ve vyšší mysli (*adhičitta*). Potom uvidíme, že mentální formace, jež vytvářejí dojmy „toto je moje... toto jsem já,“ jsou nestálé, a že kvůli ulpívání jsou strastné – neboť všechny prvky byly už odedávna takové, jaké jsou: rodící se, stárnoucí, chřadnoucí a umírající, vznikající a zanikající, ještě předtím, než jsme přišli na svět. Už od nepaměti měly takovouto povahu. Ale jelikož funkce mysli a pět složek existence – *rúpa, vědaná, saňňá, sankhárá a viňňána* – vytvářely smyšlenky a domněnky ve všech našich nespočetných předchozích životech, mysl jimi byla oklamána a jednala pod jejich vlivem. Není tomu tak, že naše domněnky ulpěly na nás. Ve skutečnosti nemůže být pochybností o tom, že všechny světské jevy, obdařené vědomím či nikoli, byly od nepaměti právě takové, jaké jsou – vznikající a zanikající samy o sobě.

A tak si uvědomíme, že – *pubbē ananussutésu dhammésu* – tyto přirozené zákonitosti měly takovýto charakter už odedávna. Ačkoli nám o tom nikdo neřekl, my víme, že tomu nemohlo být jinak. Proto Buddha v této souvislosti prohlásil, že to neslyšel od nikoho jiného, že to nepřevzal od žádného učitele – neboť taková byla povaha věcí ještě před jeho příchodem. Můžeme tedy vidět,

že přirozené zákonitosti v chování všech prvků nutně musejí být právě takové. Ale jelikož funkce mysli lpěly na všech těchto věcech v průběhu mnoha životů, jejich chování odpovídalo oněm smyšlenkám. Mysl byla tak dlouho pod vlivem latentních sklonů (*anusaja*), že jimi byla oklamána, a proto byly vytvářeny stavy bytí a zrození díky uchopování (*upádána*) plynoucím z různých funkcí mysli.

Odhodlaný meditující takto zkoumá věci z hlediska jejich základní povahy: *sabbé sankhára aniččá*, *sabbé sankhára dukkhá* – všechny mentální formace, funkce mysli, jsou nestálé. Svět živých bytostí je stálý: je prostě takový, jaký je. Zkoumejte tyto věci z hlediska čtyř ušlechtilých pravd, tak abyste napravili funkce mysli a abyste s jistotou, sami pro sebe, nahlédli, že tyto funkce mysli jsou nestálé a strastné. To, že jste je dosud nerozpoznali jako nestálé a strastné, vás vedlo k následování mentálních formací. Když toto doopravdy uvidíte, napraví to funkce mysli. Dostaví se poznání: *sankhára sassatá natthi* – žádné mentální formace nejsou stálé ani trvalé. Mentální formace jsou pouhé funkce mysli, podobné přeludům. Živé bytosti byly naproti tomu trvalou součástí světa už odedávna. Když vidíte obě strany – tj. že živé bytosti jsou prostě takové, jaké jsou, a že mentální formace jsou jen funkce mysli, která je vytváří – potom *thitibhútam*, mysl ve svém prvotním, nepodmíněném stavu, může dosáhnout osvobození.

Co se týče výroku, že všechny jevy či přirozené zákonitosti jsou ne-já: Jak by jen mohly být já? Prostě vznikají v souladu se svou přirozeností. Proto Buddha učil: *sabbé dhammá anattá* – všechny jevy jsou ne-já. Jakožto odhodlaní meditující bychom měli zkoumat věci tak, abychom je jasně viděli tímto způsobem. Poté se mysl sjednotí a umožní nám zřetelně nahlédnout tuto skutečnost vlastníma očima, což bude doprovázeno nepochybným poznáním: to se nazývá *vutthána-gáminí vipassaná*, jasný vhled vedoucí k vynošení. Měli bychom na tomto stupni pracovat, dokud ho dokonale nezvládneme a dokud neuvidíme věci opravdu jasně, načež se mysl plně sjednotí současně se svým poznáním, obrátí se proti proudu a vyhledá latentní sklony, čímž se domněnky (*sammuti*)

změní v osvobození (*vimutti*); či dokud se mysl nesjednotí ve svém prvotním stavu, jenž je prostě takový, jaký je, dokud se nebude jevit naprosto jasně. Zároveň vyvstane poznání: *khíná džáti nánam hóti* – toto je konec zrození.

Tento stupeň není žádná domněnka ani smyšlenka. Není to něco vytvořeného či vymyšleného, a nelze to dosáhnout pouhým chtěním. Je to něco, co vyvstane, existuje a ví samo od sebe. Usilovná, neúnavná praxe, při níž důmyslně zkoumáme věci vlastními silami, vede k tomuto cíli. Lze to přirovnat k rostlinám rýže. Když jsme je náležitě obdělávali a pečovali o ně, výsledky – rýžová zrna – se dostaví samy od sebe a nelze je získat pouhým chtěním. Pokud je člověk toužící po rýži nedbalý a nestará se o své rostliny, může toužit až do smrti a přesto nezíská žádná rýžová zrna. Totéž platí v případě osvobození: není to něco, co je možno dosáhnout pouhým chtěním. Člověk, jenž hodlá dosáhnout osvobození, avšak praktikuje špatně či se vůbec nevěnuje praxi – a místo toho jen marní čas, dokud ho nezastihne smrt – nikdy nezakusí chuť osvobození.

Anásavam četóvimuttim paññávimuttim ditthéva dhammé sajam abhiññá sačchikatvá upasampadđža viharanti.

„Zde a nyní vstupují do nezkaleného osvobození mysli (tj. soustředěním) a osvobození porozuměním, jež nahlédli svým vlastním přímým poznáním, a prodlévají v něm.“

Tato kanonická pasáž poukazuje na to, že všichni *arahanti* bez rozdílu dosahují jak osvobození soustředěním, tak osvobození porozuměním, po vyhlazení mentálních zákalů (*ásava*) v přítomném okamžiku. Nehovoří se zde o tom, že ta či ona skupina dosahuje osvobození pouze soustředěním či pouze porozuměním. Vysvětlení, jež podávají komentátoři – že osvobození mysli se vztahuje na ty *arahanty*, kteří nejprve rozvíjejí soustředění, zatímco osvobození porozuměním se vztahuje na *arahanty* se „suchým vhledem“ (*sukkhā-vipassaka*), kteří rozvíjejí výlučně vhled, aniž by zvládli praxi soustředění – jde proti smyslu stezky. Osmičlenná stezka za-

hrnuje jak správný názor (*sammá-ditthi*), tak správné soustředění (*sammá-samádhi*). Člověk, jenž hodlá dosáhnout osvobození, musí pěstovat a rozvinout všech osm článků stezky, jinak nebude s to dospět k osvobození. Trojí cvičení (*sikkhā*) zahrnuje praxi soustředění i porozumění. Ten, kdo chce dosáhnout poznání konce mentálních zákalů (*āsavakkhaja-ñāna*), musí dokonale zvládnout všechny tři součásti trojího cvičení. Proto říkáme, že všichni *arahanti* bez rozdílu dosahují jak osvobození soustředěním, tak osvobození porozuměním.

Od nevědomosti k prázdnotě

Adžán Mahá Bua

Adžán Mahá Bua *Ñānasampanno* (nar. 1913), rovněž známý jako *Luang Tá Bua*, je jedním z posledních dosud žijících žáků Adžána Mana. Napsal proslulý životopis svého učitele a jeho proslavy jsou známé svou přímostí a jadrností. Jeho klášter *Wat Pa Baan Taad* v Udornu se stal téměř poutním místem pro následovníky lesní tradice v Thajsku.

27. března 1964

Dnes bych vám chtěl něco povědět o své vlastní nevědomosti a nejistotě, abychom se všichni mohli vymanit z říše nevědomosti a nejistoty, neboť i naši rodiče a jejich předkové byli lidé s nečistotami (*kilésa*), které je vedly k nevědomosti. Všichni, kdo tu sedíme: není zde asi ani jediný, který již vyklouzl ven, aby mohl být zrozen v říši inteligence oproštěné od všech pochybností. Z tohoto důvodu jsme všichni sužováni pochybnostmi. Dnes bych proto chtěl využít příležitosti k tomu, abych vyjasnil některé záležitosti, které vás trápí. Budu hovořit sám, místo abych odpovídal na vaše dotazy, které kladete z hlediska vašich různých pochybností, týkajících se těch nejzákladnějších i těch nejvyšších úrovní, neboť si nejsem jist, zda bych na ně dokázal odpovědět. Ale otázky, které jste mi položili, tak pěkně navazují jedna na druhou, že mohou sloužit jako rámec pro mou řeč, namísto debaty.

Každý z nás, než začne cvičit a také v počátečních fázích cvičení, jistě bude sužován nevědomostí a nejistotou, neboť to jsou ony vlastnosti, jež vedou do stavů bytí a zrození, do nichž se všechny živé bytosti rodí. Když stojíme teprve na začátku svého cvičení, nemáme dostatek počátečního kapitálu na to, aby naše inteligence okamžitě převzala každou situaci, a tak se nevědomost často dostane ke kormidlu. A co se týče této nevědomosti: pokud jsme nikdy necvičili svoji inteligenci, aby nám ukázala správnou cestu, nevědomost ovládající naši mysl nás jistě zavede tím ne-

správným směrem.

Na začátku mé vlastní praxe jsem měl pochybnosti o tom, zda Buddhovo učení – jak metody cvičení, tak konečně výsledky – je skutečně tak dokonalé, jak to on něm Buddha tvrdil. Tato nejistota vězela hluboko v mém srdci, a to v době, kdy jsem se rozhodoval, zda mám či nemám doopravdy usilovat o ty nejvyšší stupně Dhammy – krátce řečeno, zda mám usilovat o dosažení *nibbány*. Než jsem začal takto uvažovat o *nibbáně*, tyto pochybnosti jsem skoro neznal, zřejmě proto, že jsem vůbec ještě neměl namířeno tímto směrem. Ale poté, co jsem oblékl mnišské roucho a začal jsem studovat Dhammu – především život Buddha, příběh jeho velkého odříkání vedoucí k Probuzení vůči stezkám (*magga*), plodům (*phala*) a *nibbáně*; a také životy ušlechtilých žáků, kteří vyslechli Dhammu od Buddha a vydali se cvičit na různá místa, dokud rovněž nedosáhli Probuzení a nestali se tak svědky Buddha a jeho učení – když jsem o tomto četl, vyvstal ve mně silný pocit důvěry a chtěl jsem se cvičit, abych byl takový jako oni.

Ale jak jsem měl postupovat v tomto cvičení podle jejich vzoru? Přinese Dhamma – tj. cvičení, které by vedlo mysl k procitnutí vůči vyšším stupňům Dhammy, jak tomu bylo u Buddha a jeho žáků – tytéž výsledky, anebo bude bezvýsledná a způsobí jenom zbytečné obtíže těm, kteří se jí věnují? Či přinese plné plody v souladu s dobře vyloženou naukou (*svákkháta-dhamma*)? To byla má hlavní nejistota. Ale co se týče důvěry v Probuzení Buddha a jeho žáků, o tom jsem byl plně přesvědčen i jako obyčejný, nevědomý člověk. V počátečních fázích mé praxe mě zatěžovaly hlavně pochyby o tom, zda stezka praxe, na kterou jsem se vydal podle vzoru Buddha a jeho žáků, mě skutečně dovede k těmto cíli. Nebyla už teď zcela zarostlá trním a křovím? Nezměnila se v něco jiného, než je Dhamma vedoucí ven z utrpení (*nijjánika-dhamma*), ačkoliv Buddha a jeho žáci tuto stezku následovali až do říše míru a bezpečí? To byla má nejistota ohledně příčin v oblasti cvičení. Co se týče výsledků cvičení, tázal jsem se, zda stezky, plody a *nibbána* stále existují, tak jako v Buddhově době. S těmito pochybami, které vězely hluboko v mém srdci, jsem se nedokázal nikomu svěřit,

jelikož jsem cítil, že by je pro mě nikdo nevyřešil a nerozptýlil by tím nejistotu v mém srdci.

Proto jsem vkládal všechny své naděje do setkání se ctihodným Adžánem Manem. Ačkoliv jsem se s ním ještě nikdy nesetkal, donesla se ke mně jeho pověst, která se již nějakou dobu šířila z Chiang Mai a podle které šlo vskutku o neobyčejného mnicha. Lidé, kteří mi o něm vyprávěli, ho většinou nelíčili v rámci běžných stupňů ušlechtilosti. Všichni hovořili o jeho arahantství. To mě přimělo k tomu, že po dokončení svých studií, jak jsem si předsevzal, půjdu a budu se cvičit pod jeho vedením, abych rozptýlil pochybnosti, jež mě v té době hluboce trápily.

Síbil jsem si, že dokončím třetí stupeň studia páli. Co se týče studia Dhammy, nezáleželo mi na tom, zda uspěji či neuspěji při zkouškách. Jakmile složím pálijské zkoušky třetího stupně, budu se už jen cvičit. Naprosto odmítnu dále studovat či skládat jakékoli vyšší zkoušky. Toto jsem si předsevzal. A tak cílem mého vzdělání byl třetí stupeň pálijských studií. Nemohu říci, zda to byl můj dobrý nebo špatný osud, ale u zkoušek jsem neuspěl dva roky po sobě, a až napotřetí se mi je podařilo složit. Co se týče tří stupňů studia Dhammy, nakonec jsem jimi prošel, neboť jsem studoval a skládal zkoušky z obou předmětů zároveň.

A stalo se, že když jsem dorazil do Chiang Mai, ctihodný Čao Khun Dhammačedi z Udorn Thani pozval ctihodného Adžána Mana, aby strávil období dešťů (*vassa*) v Udornu, a on proto opustil svou samotu a dorazil do Wat Chedi Luang v Chiang Mai právě v době mého příchodu. Když jsem se o tom dozvěděl, naplnila mne veliká radost. Příští den, když jsem se vrátil ze své ranní almužní obchůzky, mi jeden z mnichů řekl, že ctihodný Adžán Man prošel tou samou cestou na své almužní obchůzce jen chvíli přede mnou. To ve mně ještě umocnilo touhu se s ním setkat. Byť bych s ním nehovořil tváří v tvář, stačilo by mi ho zahlédnout před jeho odjezdem do Udorn Thani.

Další den brzy ráno, než se ctihodný Adžán Man vypravil na svou almužní obchůzku, jsem rychle posbíral nějaké almužní jídlo a vrátil jsem se do svého příbytku. Odtud jsem pozoroval cestu,

po které se měl vracet, jak mi o tom řekli jiní mniši, a zanedlouho jsem ho vskutku spatřil. Vykoukl jsem ze svého úkrytu, abych si ho prohlédl, naplněn hladem tak dlouho odkládané touhy ho vidět. A pak jsem ho skutečně uviděl. V ten okamžik ve mně vystala naprostá důvěra v něj. *Nepromarnil jsem své zrození jako lidská bytost*, říkal jsem si, *neboť jsem nyní spatřil arahanta*. Ačkoliv mi nikdo neřekl, že je *arahant*, mé srdce o tom pojalo pevné přesvědčení, jakmile jsem ho uviděl. V tentýž moment mne zalil nepopsatelný pocit náhlé extáze, až se mi z toho zježily chlupy po celém těle – ačkoliv mne ještě nespattřil svýma fyzickýma očima.

Několik dní poté Adžán Man opustil Wat Chedi Luang a vydal se společně se svými žáky do Udorn Thani. Já jsem zůstal studovat ve Wat Chedi Luang. Když jsem složil své pálijské zkoušky, vrátil jsem se do Bangkoku s úmyslem odejít a cvičit se v meditaci, jak jsem si předsevzal. Ale jeden starší mnich, který mi chtěl laskavě pomoci v dalších pálijských studiích, mi řekl, že mám zůstat v Bangkoku. Snažil jsem se najít nějakou cestu ven, neboť jsem cítil, že podmínky mého slibu byly splněny ve chvíli, kdy jsem složil své pálijské zkoušky. V žádném případě jsem už nemohl dále studovat či se připravovat na další stupeň pálijských zkoušek.

Vždy již bylo v mé povaze vážit si pravdivosti. Když si jednou dám nějaký slib, tak ho také dodržím. Ani života si tak necením jako svého předsevzetí. A tak jsem nyní musel najít nějaký způsob, jak opustit Bangkok za účelem cvičení. Onen starší mnich, který byl mým učitelem, dostal zrovna tehdy pozvání do vnějších provincií, což byla pro mě jedinečná příležitost zmizet. Kdyby byl přítomen, bylo by pro mě těžké odejít, protože jsem mu byl za mnohé zavázán a asi bych nedokázal překonat svou úctu k němu. Ale jakmile jsem viděl tuto šanci, rozhodl jsem se ten večer učinit předsevzetí a očekával jsem nějaké znamení od Dhammy, které by posílilo mé odhodlání.

Když jsem skončil svou recitaci, slíbil jsem si, že pokud můj odchod z Bangkoku za účelem meditace, v souladu s mým dřívějším předsevzetím, má proběhnout hladce a naplnit má očekávání, měla by se mi buď v meditaci nebo ve snu zjevit nějaká neobvyklá

vize. Ale kdyby se mi nepodařilo odejít nebo kdybych se měl ve svém cvičení dočkat zklamání, přál jsem si, aby vize ukázala důvod tohoto zklamání a neuspokojení. Pokud by však měl můj odchod naplnit má očekávání, přál jsem si, aby vize byla neobyčejně zvláštní a podivuhodná. Poté jsem zasedl k meditaci, ale ačkoli jsem meditoval dlouho, žádná vize se neobjevila, a tak jsem ulehl ke spánku.

Jakmile jsem zavřel oči, zdál se mi sen, v němž jsem se vznášel vysoko na nebi nad velkým městem. Nebyl to Bangkok, ale nevím, které jiné město to mohlo být. Rozprostíralo se až po obzor a bylo velmi mohutné. Přelétl jsem třikrát nad městem, a pak jsem se vrátil na zem. Jakmile jsem se dotkl země, probudil jsem se. Byly čtyři hodiny v noci. Rychle jsem vstal s pocitem naplnění a uspokojení v srdci, protože když jsem přelétával nad oním městem, viděl jsem mnoho zvláštních a podivuhodných věcí, které vám nemohu detailně popsat. Když jsem procítl, cítil jsem se šťastně, radostně, a byl jsem velmi spokojen se svou vizí, neboť jsem byl nyní přesvědčen o tom, že mé naděje se jistě naplní. Nikdy předtím jsem neměl takovou úžasnou vizi – a navíc se ještě shodovala s mým předsevzetím. Tu noc jsem skutečně žasl nad svou vizí. Další den, hned po jídle, jsem se šel rozloučit s mnichem, který měl na starost klášter, a on mě ochotně propustil.

Vydal jsem se do provincie Nakhorn Ratchasima, kde jsem strávil období dešťů v okresu Čakkaraad. Začal jsem cvičit soustředění (*samádhi*) a byl jsem překvapen nad tím, jak se má mysl postupně zklidňovala a utišovala. Jasně jsem viděl, jak se mé srdce noří do stavu klidu a míru. Poté mě onen starší mnich, můj učitel pálijištiny, požádal, abych se vrátil do Bangkoku a pokračoval ve svých studiích. Dokonce byl tak laskavý, že mě navštívil, načež pokračoval ve své cestě do dalších provincií. Na zpáteční cestě jsem se k němu měl připojit a doprovázet ho do Bangkoku. Měl jsem z toho hlavu plnou starostí, a tak jsem se vypravil do Udorn Thani, abych našel ctihodného Adžána Mana. Avšak pokrok, který jsem učinil ve svém soustředění, se ztratil v mé rodné vesnici Baan Taad, pouze proto, že jsem si musel vyrobít jeden deštník (*klod*).

Nestrávil jsem v Baan Taad ještě ani celý měsíc, když jsem začal cítit, že má mysl se nechce usadit v soustředění tak lehce jako dřívě. Někdy se mi podařilo ji zklidnit, jindy zase ne. Když jsem viděl, že to nevypadá příliš slibně a že to půjde spíš jen z kopce dolů, rychle jsem svou rodnou ves opustil.

Na cestě z Nakhorn Ratchasima do Udorn Thani jsem chtěl dohonit ctihodného Adžána Mana, který strávil období dešťů ve Wat Noan Nives, v Udorn Thani. Již jsem ho však nezastihl, jelikož přijal pozvání do Sakon Nakhorn ještě před mým příjezdem, a tak jsem asi tři měsíce strávil ve Wat Thung Sawaang, v Nong Khai.

V květnu roku 1942 jsem se z Nong Khai vypravil do města Sakon Nakhorn, a odtamtud jsem odjel do kláštera v Baan Khoak, okrsek Tong Khoam, okres Muang, v provincii Sakon Nakhorn, kde prodléval ctihodný Adžán Man. Když jsem dorazil do kláštera, on ještě meditoval v chůzi za večerního šera. „Kdo je to?“ zeptal se, a tak jsem mu řekl, kdo jsem. On poté opustil svou meditační stezku a zavedl mě do haly – měl tam svůj pokoj, v němž spal – a hovořil tam se mnou. Projevoval velikou laskavost a soucit vůči tomu nesmírně zaslepenému člověku, který ho vyhledal. Dal mi ponaučení v Dhammě hned onen první večer, jehož hlavní body vám teď zopakují, pokud si je dokážu vybavit. Je to poselství, které zůstává blízké mému srdci až do dnešního dne.

„Už jsi hodně studoval,“ řekl mi, „dost na to, aby sis zasloužil titul ‘Mahá’. Teď ti řeknu něco, nad čím by ses měl hluboce zamyslet. Nemysli si, že podceňuji Buddhovu Dhammu, ale v této chvíli, ať jsi ji studoval sebevíc, bude pro tebe jako učence pouze překážkou v meditaci, protože neodoláš a budeš ji používat k posuzování věcí, když se snažíš utiшит svou mysl. Budeš-li tedy rozvíjet klid ve své mysli, měl bys vzít všechnu nastudovanou Dhammu a odložit ji prozatím stranou. Až přijde doba k jejímu použití, vproudí opět do tvé mysli a sloučí se dokonale s praxí. Zároveň ti bude sloužit jako měřítko, podle něhož bys měl formovat své srdce. Ale zatím by ses vůbec neměl zabývat tou Dhammou, kterou jsi studoval. Když budeš uklidňovat svou mysl nebo používat porozumění (*paññá*) ke zkoumání povahy pěti *khandh*, měl by ses

nejprve zaměřit na oblast těla, jelikož všechna Dhamma v textech poukazuje právě na tělo a mysl, ale mysl ještě nemá žádný pevný základ a nedovede proto správně uplatnit Dhammu naučenou z textů. Z Dhammy se stanou pouhé domněnky a pojmy, které tě povedou k nekonečné spekulaci, až se z tebe stane člověk bez jakýchkoli základů, neboť mysl je upnutá na teorii způsobem, který odporuje Buddhově cestě. Chtěl bych, aby ses zamyslel nad tím, co jsem ti dnes řekl. Pokud budeš vytrvale cvičit, přijde den, kdy se ti tato má slova vtisknou do srdce.“ To je zatím vše, co vám řeknu z jeho ponaučení.

Okamžitě ve mně vyvstal pocit důvěry v něj, jakmile jsem ho ten večer spatřil tváří v tvář, a to jak díky mé důvěře v Dhammu, kterou mě laskavě učil, tak díky pomoci, kterou mi poskytoval, když jsem se cvičil pod jeho vedením. Zůstal jsem s ním s nepopsatelným pocitem uspokojení – ale také s nepopsatelnou hloupostí v mé mysli. On sám byl velmi laskavý a pomáhal mi s Dhammou, kdykoliv jsem ho o to požádal.

Má počáteční praxe s ním byla záležitostí střídavého pokroku a úpadku mysli. Má mysl se jen málokdy pevně soustředila na delší dobu. První období dešťů, které jsem s ním strávil, bylo celkově mým devátým, jelikož prvních sedm období dešťů jsem strávil studiem a jedno období v Nakhorn Ratchasima poté, co jsem začal cvičit. Během tohoto prvního období dešťů s ctihodným Adžánem Manem se v oblasti mého soustředění střídal jen pokrok s úpadkem. Po deštivém období jsem více než dva měsíce strávil na jedné hoře, načež jsem se opět vrátil k němu, přičemž má mysl stále postupovala vpřed a vracela se zpět jako předtím. Nemohl jsem přijít na to, proč se vždy znovu vrátila zpět, ačkoliv jsem se snažil cvičit opravdu naplno. Některé noci jsem vůbec neusnul kvůli obavám z toho, že má mysl poklesne na nižší úroveň, a ona tak přesto učinila. Zvláště když se mysl začala uklidňovat, ještě jsem zvýšil své úsilí, z obavy před poklesem mysli – a ani tak jsem neuspěl. Po chvíli mysl zase pokročila vpřed, načež se opět vrátila zpět. Když pokročila vpřed, zůstala na té úrovni pouze tři dni, a pak mi přímo před očima klesla zpět.

Začal jsem se starat a ptal jsem se sám sebe, jak je možné, že se takto vrací zpět. Bylo to snad proto, že jsem opustil své meditační slovo? Možná v té chvíli ochabla má bdělost (*sati*). Uvědomil jsem si to a slíbil jsem si, že za všech okolností musí má mysl být pod kontrolou meditačního slova. Ať jsem potom dělal cokoliv, ať jsem byl či nebyl ve stavu soustředění – dokonce i když jsem zametal v klášteře nebo jsem vykonával nějakou práci – nedovolil jsem své mysl, aby se odchýlila od *buddhó*, slova, které jsem si opakoval ve své meditaci.

Když se tedy mysl pohroužila do klidného stavu, a pokud v tomto klidném stavu mohla stále opakovat slovo *buddhó*, nedopustil jsem, aby se od něj odchýlila. A pokud měla mysl jakkoli poklesnout, musel jsem to vidět právě tam.

Jakmile jsem si tohoto povšimnul a dal jsem si zmíněné předsevzetí, začal jsem opakovat slovo *buddhó*. Když jsem si je opakoval, má mysl se dokázala rychle utišit, mnohem rychleji než kdykoliv předtím. Meditační slovo jsem opustil až tehdy, když se mysl pohodlně usadila ve stavu uklidnění. V té chvíli, ať jsem si mentálně opakoval *buddhó* či nikoliv, bylo již vědomí tohoto utišení samo o sobě pevně „*buddhó*“. Netvořily se vůbec žádné myšlenky. Tehdy jsem přerušil své mentální opakování. Jakmile mysl naznačila, že chce vystoupit z tohoto stavu – jinými slovy, jakmile se lehce zachvěla – okamžitě jsem znovu začal opakovat meditační slovo, abych udržel mysl na tom správném místě. Zároveň jsem dával bedlivý pozor na to, v jakém bodě mysl poklesne zpět. Již jsem se nestaral o pokrok či úpadek mysli. Ať mysl sebevíce pokročila nebo poklesla, nebyl jsem ochoten opustit své meditační slovo. A i když měla mysl poklesnout, nechal jsem ji, protože když jsem byl dříve rozhodnut, že ji poklesnout nenechám, stejně poklesla bez ohledu na mé přání.

Teď jsem se již nestaral o to, zda má mysl pokročí vpřed nebo se vrátí zpět. Prostě jsem ji jen přiměl k tomu, aby si byla vědoma *buddhó*. Snažil jsem se sledovat pokrok či úpadek pouze v rámci mysli zaměřené na *buddhó*. Tam jsem to musel jasně vidět. Do tohoto místa jsem vložil svou důvěru. Přestal jsem se starat o něja-

ký pokrok či úpadek.

Jak čas postupně ubíhal, mysl, která střídavě postupovala vpřed a klesala zpět, najednou *nepoklesla*. To mě přivedlo k poznání: skutečnost, že mysl tak často klesala zpět, byla důsledkem opuštění meditačního slova; má bdělost (*sati*) musela jistě v tom okamžiku ochabnout. Od té chvíle jsem proto neustále udržoval pozornost u svého meditačního slova. Ať jsem šel kamkoliv či jsem dělal cokoliv, nenechal jsem svou bdělost ochabnout. I kdybych měl být na pokraji smrti, nedopustil bych, aby se má pozornost odchýlila od *buddhó*. Pokud měla mysl poklesnout na nižší úroveň, toto bylo jediné místo, kde jsem se to snažil sledovat. Nezabýval jsem se tou věcí žádným jiným způsobem. Následkem toho si má mysl dokázala vybudovat pevný základ díky meditačnímu slovu *buddhó*.

Pak přišlo mé druhé období dešťů s ctihodným Adžánem Manem. Ještě než začaly deště, má mysl už byla klidná a pevná ve svém soustředění, aniž by jakkoli klesala zpět. A i kdyby tak byla činila, odmítal jsem opustit své meditační slovo. Došlo to tak daleko, že jsem byl schopen sedět v meditaci v jediné pozici, od pozdního večera až do rozbřesku.

Během mého druhého období dešťů s ctihodným Adžánem Manem jsem považoval celonoční sezení v meditaci za nejdůležitější metodu v mém cvičení. Pak jsem v tom postupně polevil, když jsem tělo začal vidět jako nástroj, který by se mohl opotřebovat, kdybych ho používal neumírněně. I tak jsem však zjistil, že zesílení mého úsilí pomocí celonočního sezení dalo mé mysli více energie než jakákoli jiná metoda.

V době, kdy jsem sedával v meditaci celou noc až do rána, jsem dosáhl jasného pochopení pocitů bolesti, které se objevují při dlouhém sezení v jediné pozici, jelikož bolest, která se tehdy objevovala, byla velmi zvláštní a výjimečná. Porozumění (*paññá*), které zkoumalo bolest a zápasilo s ní, pracovalo neustále a bez umdlévání, dokud neproniklo všemi aspekty bolesti v těle – které teď bylo jedinou masou bolesti. Porozumění současně pronikalo k pocitům v srdci a poznávalo je. To velmi posílilo mou bdělost,

mé porozumění a mé odhodlání v úsilí se cvičit. Zároveň mi to dodalo odvalu a důvěru do budoucnosti, neboť jsem věděl, že bolesti v okamžiku smrti se nebudou nijak lišit od bolestí, které jsem zakoušel a zkoumal v přítomnosti. Na těchto bolestech nebude nic zvláštního či výjimečného, co by mě mohlo zmást či oklamat v momentu smrti. To bylo mé další poznání. Bolest, jakmile ji mé porozumění dokonale prohlédlo, okamžitě zmizela a mysl spočinula v naprostém klidu a míru.

V tomto bodě by se dalo říci, že mysl je prázdná, ale je prázdná pouze během soustředění (*samádhi*). Když vystoupí ze stavu soustředění, tato prázdnota zmizí. Mysl proto obnoví své zkoumání a pokračuje v něm tak dlouho, dokud nedosáhne jistoty ve svém soustředění. (Zde svůj výklad trochu zestručním, abych nemluvil příliš dlouho.) Jakmile je soustředění opravdu silné, porozumění zintenzivní své zkoumání různých aspektů těla, až je všechny uvidí jasně a bude moci jednou provždy přetnout svou připoutanost k tělu. Tehdy se mysl začíná vyprazdňovat, ale ještě to není dokonalá prázdnota. V mysli se pořád ještě objevují různé představy, dokud nezíská dostatečnou zkušenost díky neúnavnému cvičení. Obrazy v mysli se pak začínají den ode dne vytrácet, až nakonec zmizí úplně. Žádné mentální obrazy se pak neobjevují ani uvnitř, ani vně mysli. Tomu se rovněž říká prázdná mysl.

Tento druh prázdnoty je vnitřní prázdnotou mysli, která dosáhla své vlastní úrovně. Není to prázdnota soustředění, tj. sezení a cvičení soustředění. Když sedíme v soustředění, tak je to prázdnota soustředění. Ale když mysl nechá jít tělo díky onomu plnému pochopení, jež má za následek zmizení všech vnitřních obrazů a představ, a díky síle její bdělosti a jejího porozumění, které si jasně uvědomují tyto věci, říká se tomu prázdnota mysli spočívající na své vlastní úrovni.

Je-li dosaženo tohoto stupně, mysl je skutečně prázdná. Ačkoliv se tělo stále objevuje, je tu pouze pocit jeho přítomnosti. Žádný obraz těla se neobjevuje v mysli. Prázdnota tohoto druhu je prázdná na úrovni mysli – a je neustále takto prázdná, bez přerušení. Je-li tato prázdnota totožná s *nibbánou*, pak je to *nibbána* toho

daného meditujícího či toho konkrétního stupně myslí, *ale není to ještě Buddhova nibbána*. Pokud by někdo považoval prázdnotu soustředění za *nibbánu*, když se mysl usadí v utišeném stavu, byla by to pouze *nibbána* soustředění toho daného meditujícího. Proč nejsou tyto dva druhy prázdnoty prázdnotou Buddhovy *nibbány*? Protože mysl prázdna v soustředění je nevyhnutelně spokojená a připoutaná ke svému soustředění. Mysl prázdna na své vlastní úrovni je nevyhnutelně pohroužená a upoutaná k tomuto druhu prázdnoty. Musí nejprve učinit tuto prázdnotu předmětem svého zkoumání, aby ji mohla překonat. O tom, kdo nazývá tuto prázdnotu *nibbánou*, lze říci, že je připoután k *nibbáně* v této prázdnotě, aniž by si toho byl vědom. Je-li tomu tak, jak může být tento druh prázdnoty *nibbánou*?

Nechceme-li zůstat na této rovině *nibbány*, musíme rozprostřít pocity (*védaná*), vjemy (*saññá*), mentální formace (*sankhárá*) a vědomí (*viññána*) k podrobnému prozkoumání, abychom je viděli jasně a ve všech detailech – neboť ta prázdnota, o které zde hovoříme, je prázdnotou pocítování, jelikož pocity slasti stále naplňují tuto prázdnotu. Vjemy naší myslí ji označují jako prázdnotu. Mentální formace se zabývají touto prázdnotou jako svým předmětem. Vědomí umožňuje, že jsme si jí vědomi uvnitř, a není pouze vědomím o vnějších věcech – proto je tato prázdnota také prázdnotou mentálního předmětu.

Jestliže tyto věci a tuto prázdnotu jasně zkoumáme jako *sankhára-dhammy*, neboli formace, otevře nám to cestu, po níž jednoho dne jistě dospějeme k jejich překonání. Zkoumáme-li je tímto způsobem, tyto čtyři *khandhy* a tato prázdnota – jež zastírají pravdu – se nám postupně odhalí a odkryjí, až budou zcela zjevné. Mysl pak určitě nalezne způsob, jak se od nich oprostit. Dokonce ani základna všech *sankhára-dhamm*, která je plná těchto zformovaných věcí, neodolá naší bdělosti a porozumění, neboť je s těmito věcmi provázaná. Bdělost a porozumění (*sati-paññá*) radikálního druhu si prorazí cestu dovnitř – stejně jako oheň, který spaluje vše, co mu přijde do cesty – dokud nevymýtí kořen všech těchto zformovaných věcí. Teprve pak zastaví své tažení.

Co na této úrovni funguje jako protivník Buddhovy *nibbány*? Prostě věci, k nimž je mysl upoutána: pocit, že „má mysl je prázdná“, „má mysl je spokojená“, „má mysl je čistá a průzračná“. Ačkoliv můžeme vidět mysl jako prázdnou, je stále ještě spjata s jistou ne-prázdností. Mysl může vypadat jako spokojená, ale pořád ještě závisí na strasti. Může se jevit jako čistá a průzračná, ale stále ještě prodlévá s nečistotami – *aniž bychom si toho byli vědomi*. Prázdnota, spokojenost a průzračnost jsou tudíž vlastnosti, které zastírají mysl, neboť jsou to příznaky bytí a zrození. Ten, kdo chce odetnout bytí a zrození, by měl tyto věci zkoumat, tak aby jim porozuměl a nechal je jít. Nesnažte si je přivlastnit, nebo se změnit v oheň a popálí vás. Pokud vaše porozumění pronikne těmito třemi pány bytí a zrození, jak se objevují v mysli, dospějete k samému jádru bytí a zrození, které se rozsype a ztratí se z mysli, jakmile porozumění vypátrá základ, na němž spočívá.

Když tyto věci zmizí díky síle porozumění, vyvstane jiná forma prázdnoty. V této prázdnotě se neobjevují znaky žádné konvenční skutečnosti (*sammati*). Tato prázdnota se liší od těch dvou předchozích. Nevím, zda lze tuto prázdnotu nazvat prázdností Buddhy, nebo či prázdnota to vlastně je; pouze mohu říci, že je to prázdnota, kterou každý meditující musí zakusit sám pro sebe.

Tato prázdnota nemá žádný čas ani období. Je *akálíka* – nečasová – ale v průběhu času. Prázdnota soustředění se může změnit v rámci pokroku a úpadku. Prázdnota na nehmotné či bezpředstavové (*arúpa*) úrovni, která slouží jako součást naší cesty, se také může změnit nebo může být překonána. Ale tato prázdnota uvnitř se nemění – *protože v ní není žádné Já, ani žádný pocit, že tato prázdnota jsem já*. Je tu pouze poznání a vidění věcí tak, jak jsou (*jathábhúta-ñánadassana*) – vidění této prázdnoty v souladu s jejími přirozenými principy, a všech jevů tak, jak skutečně jsou, jak pomíjejí a vůbec celkově existují. Dokonce i ctnost, soustředění a porozumění – vlastnosti, které používáme k napřímení svého srdce – jsou nazhýeny ve své pravé povaze a ponechány své přirozenosti. Naprosto nic nezůstane skryto na tomto posledním stupni prázdnoty.

Chtěl bych, abychom všichni uvažovali o těchto třech druzích prázdnoty a snažili se jich dosáhnout – a to především ten poslední druh prázdnoty, která je prázdnotou v principech přírody, kde se nás již nikdy nemůže dotknout žádná jiná osoba či jakákoliv konvenční skutečnost. Naše pochybnosti, od těch počátečních stupňů Dhammy až k této konečné prázdnotě, se vyjasní, přičemž naše vlastní poznání a vidění zaujmou místo soudce.

Tím dospívám ke konci svého výkladu, který začal vyprávěním o mé vlastní nevědomosti, a pak se stočil k této poslední prázdnotě, kde již selhávají mé schopnosti dále vysvětlovat. A tak bych teď rád skončil, protože čas se již nachýlil.

Nechť vás všechny provází štěstí a spokojenost.

Vnitřní síla

Adžán Lí

Adžán Lí Dhammadharó (1907-1961) byl jedním z nejvýznamnějších meditačních mistrů thajské lesní tradice tohoto století. Ve svých dvaceti letech se stal mnichem a brzy poté se setkal s Adžánem Manem, pod jehož vedením začal teprve vážně praktikovat. Strávil mnoho času putováním v thajských lesích, přičemž se vyhýbal městskému pohodlí a přídržoval se asketické meditační tradice. Později se stal známým učitelem v centrálním Thajsku a založil několik klášterů, zejména Wat Asokaram nedaleko Bangkoku.

19. února 1956

namó tassa bhagavató araható sammá-sambuddhassa

Pozdrav Vznešenému, zasloužilému, dokonale probuzenému.

ájudó baladó dhíró ti

Moudrý člověk, jenž dává život a sílu.

Dnes bych chtěl hovořit o jednom aspektu Buddhova učení, abyste měli příležitost naslouchat a posílit tak své tělo i mysl. Životy nás všech závisejí na síle těla a na síle mysli. Bez nich by náš život brzy skončil.

Tělesná síla, ať ji budeme sebevíce rozvíjet čtyřmi podporami a světským bohatstvím, nakonec stejně odejde a zmizí – taková je její přirozenost. Nemůže uniknout stárnutí, nemoci a smrti. Aby tělesná síla mohla existovat, musí jí k tomu napomoci síla mysli. Avšak síla mysli nemusí záviset na čtyřech podporách či na světském bohatství; a nemusí vůbec záviset na síle těla. Přežívá pouze díky „ušlechtilému bohatství“ (*arija-dhana*). Síla mysli je proto

důležitější než síla těla.

Lidé, kteří nejsou sami dost silní, se musejí zpočátku opírat o druhé, dokud nedosáhnou stavu, kdy se budou moci postavit na vlastní nohy. Když se opíráme o druhé, musíme si dobře vybrat své útočiště, v souladu s pálijským veršem „*asévaná ča bálánam, panditánañča sévaná*“: Musíme si zvolit dobré osoby za své spolence. Pokud se stýkáme s moudrými lidmi, naučí nás dobrým věcem. Jestliže se spolčujeme s pošetilci, doplatíme na to. Hledání takovéhoho útočiště proto není zcela ideální. Lze to přirovnat k střelci, který míří na ptáka: Může se strefit do jeho křídla nebo do jeho ocasu. Chceme-li mít skutečnou jistotu, musíme se spoléhat na jiný typ útočiště: *attá hi attanó náthó*, musíme se spoléhat sami na sebe. Toto útočiště Buddha chválil jako to nejvyšší, neboť nás naučí pocitu zodpovědnosti za naše dobré a špatné činy – *kammassakó'mhí* – a my se již nebudeme muset spoléhat na druhé lidi.

Abychom si vytvořili takovéto útočiště, potřebujeme rozvíjet pět vlastností – důvěru, energii, bdělost, soustředění a porozumění – které jsou nazývány *bala* neboli „síly“, jelikož pomáhají mysli, aby směřovala k dobru. Těchto pět vlastností lze také shrnout jako ctnost (*síla*), soustředění (*samádhi*) a porozumění (*paññá*). Důvěra patří pod ctnost; energie, bdělost a soustředění spadají pod soustředění; a porozumění je prostě porozumění.

Mít důvěru (*saddhá*) je stejné jako mít bohatství. Ctnost je jako bílé plátno, které zahaluje tělo a činí ho krásným, tak jako okvětní lístky lotosu zahalují vůni jeho pylu. Ctnost je akt zanechání, který odstraňuje vše zlé a neprospěšné z našich činů, tak aby mohly být dobré a upřímné. Toto je ctnost, ale není to ještě to nejvyšší dobro. Když už je naše tělo obdařeno ctností, musíme ještě napřímít svoji mysl.

Energie (*virija*) znamená píli, rozhodnost, vytrvalost, smělost a neúnavnost ve všem, co děláme, tak abychom rychle postupovali směrem k dobru.

Bdělost (*sati*) znamená opatrnost a zdrženlivost, tak aby se naše myšlenky, slova a činy neodchýlily od cíle; být si vědom dobra

a zla, aby se naše jednání nevydalo neprospěšným a nemoudrým směrem.

Soustředění (*samádhi*) znamená udržet mysl pevně zaměřenou na jediný předmět – na jedinou stezku (*ékájana-magga*) – nenechat ji odchýlit se či ohnout se pod vlivem jejích myšlenek, ať dobrých nebo špatných, týkajících se minulosti nebo budoucnosti; udržet mysl přímou a pevnou.

Tyto tři vlastnosti umožňují narovnaní mysli, která se nyní zdržuje myšlenek smyslnosti, zlovůle a ubližování. Tomu se říká úmysl odříkání (*nekkhamma-sankappa*): Mysl necítí libost ani nelibost nad smyslnými představami či smyslnými objekty, dobrými nebo špatnými. Taková je mysl, jež odešla z domova do bezdomoví. Ať si oblékneme žluté roucho či nikoliv, ať žijeme v domě nebo v klášteře, jsme počítáni jako ti, kteří odešli do bezdomoví.

Poslední vlastností, kterou Buddha nejvíce vyzdvihoval, je porozumění (*paññá*). Máme-li ctnost a soustředění, porozumění vyvstane v mysli na prvním, druhém, třetím a čtvrtém stupni *džhány*. Toto je ono světlo porozumění, které nám umožňuje vidět Dhammu jak uvnitř nás, tak vně. Vidíme se nyní z obou stran. Vidíme ten aspekt, který se rodí; a vidíme také, že je zde aspekt, který se nerodí. Ten aspekt, který stárne; a ten aspekt, který nepodléhá stárnutí. Ten aspekt, který je nemocný; a také ten, který nepodléhá nemoci. Ten aspekt, který umírá; a rovněž ten, který neumírá. Tomu se říká poznání změny příslušnosti (*gótrabhú-ñána*), jež vidí obě strany, jako kdyby mělo dvoje oči. Ať se podíváme na kteroukoliv stranu, jasně ji vidíme, *ale neprodléváme na žádné straně*. Prostě vidíme věci v jejich pravé povaze jako formace, které se musí zrodit, zestárnout, onemocnět a zemřít. Tyto čtyři skutečnosti učinily *arahanty* z mnoha lidí, kteří o nich uvažovali a nahlédli jejich pravou povahu, čímž se oprostili od veškeré nevědomosti.

Povaha těla je taková, že plyne jedním směrem – k rozkladu – ale mysl s ním nemusí plynout. Mysl může kráčet k cíli podle své síly. Kdo má hodně síly, ten dojde daleko. Kdo ulpí na zrození, bude se muset zrodit. Kdo ulpí na stárnutí, bude muset stárnout.

Kdo ulpí na nemoci, bude muset onemocnět. Kdo ulpí na smrti, bude muset zemřít. Ale ten, kdo neulpí na zrození, stárnutí, nemoci a smrti, dosáhne stavu, který se nerodí, nestárne, nepodléhá nemoci ani neumírá. O takovém člověku lze říci, že nalezl poklad ušlechtilého bohatství ve zrození, stárnutí, nemoci a smrti. Takový člověk se nemusí bát chudoby. I když naše tělo může zestárnout, naše mysl nestárne. Má-li tělo onemocnět a zemřít, nechť onemocní a zemře, ale naše mysl ne onemocní, naše mysl nezemře. Mysl *arahanta* je taková, že i kdyby mu někdo rozštípl hlavu, jeho mysl by nepocítila žádnou bolest.

Je-li mysl zapletená do světa, nutně se střetne s nepříjemnostmi; a když se s nimi střetne, bude se otřásat a pohybovat sem a tam, tak jako kulatý valoun ve velké hromadě kamenů. Ať jsou tedy druzí lidé sebelepší nebo sebehorší, neprodléváme u toho svou mysl, abychom nenechali vyvstat pocitům libosti a nelibosti. Odložte to zcela stranou jako jejich záležitost, a vůbec se tím nezabývejte.

Pět překážek (*nívarana*) je jako pět nemocí, které zachvacují mysl a zažirají se do ní, následkem čehož mysl zeslábne a ochabne. Ten, kdo má hluboké soustředění, dokáže vymýtit všechny tyto neduhy. Takovýto člověk se těší plnosti těla i mysli – svobody od hladu, chudoby a nouze – a nemusí hledat dobro u nikoho jiného.

Získáme tím tyto výsledky: (1) Nabydeme ušlechtilého bohatství. (2) Pokud by byl Buddha ještě naživu, byl by jistě potěšen, tak jako otec, jehož syn dosáhl bohatství a soběstačnosti, se už o něj nemusí starat a může v klidu spát.

Abych to shrnul: Světské bohatství je to, co podporuje sílu těla; ušlechtilé bohatství je to, co podporuje sílu mysli. Nechť tedy všichni uplatňujeme toto učení v praxi, cvičíme se a očišťujeme své myšlenky, slova a činy, tak aby byly neposkvrněné a mohly dosáhnout úrovně ušlechtilého bohatství, což tvoří stezku k nejvyšší blaženosti: *nibbānē*.

6. února 1956

aniččá vata sankhárá uppáda-va-ja-dhamminó uppadžđžitvá ni-rudđđžhanti

Nestálé jsou veškeré formace, podrobené vzniku a zániku; když vznikly, opět zaniknou.

Dhamma, z jednoho hlediska, je prostředek k zušlechťování mysli, k jejímu očišťování. Z jiného hlediska jsme Dhammou my sami. Každá část našeho těla je součástí světa, a svět je záležitostí Dhammy. Ale to není podstata Dhammy. Podstata Dhammy leží v naší mysli.

Všechno dobré a prospěšné pochází z našich vlastních myšlenek, slov a činů. Dobro pocházející z našich slov a činů, jako například štědrost a ctnost, leží jen na hrubé či střední úrovni. Nejvyšší úroveň, dobro pěstované v mysli, náleží do oblasti meditace. Z tohoto důvodu je nejdůležitější porozumět záležitostem mysli.

Mysl má dvě stránky: ten aspekt, který se rodí a umírá, a ten aspekt, který se ani nerodí, ani neumírá. Pokud mysl lpí na formacích (*sankhárá*), bude se nutně rodit a opět umírat. Avšak mysl, která doopravdy vidí a jasně poznává veškeré formace, je může nechat jít, a proto se už nebude ani rodit, ani umírat. Chceme-li překonat utrpení a strast – nerodit se a neumírat – pak musíme nejprve porozumět pravé povaze formací.

Formace, jak se projevují ve skutečnosti, lze rozčlenit do dvou druhů: formace na úrovni světa, a formace na úrovni Dhammy. Oba druhy mají svou realitu, ale jsou to věci, které vznikají a opět zanikají. Proto Buddha řekl: „*aniččá vata sankhárá...*“ – což znamená: „Všechny formace jsou nestálé...“ – jelikož oba druhy těchto formací začínají vznikem, pak se mění, a nakonec se rozpadají. Ten, kdo dokáže soustředit svou pozornost, aby jasně nahlédl tento jev, ovládl svou mysl a porozuměl všem formacím, jistě dosáh-

ne osvobození od veškerého utrpení a strasti.

Formace na úrovni světa jsou věci, které lidé vytvářejí a vyvolávají, jako je například majetek, postavení, slast či chvála. Pokud jde o formace na úrovni Dhammy, máme je všichni v rovné míře, ať je zkrášlujeme či nikoliv – tj. prvky (*dhátu*), *khandhy* a smysly (*ájatana*).

Formace na úrovni světa i na úrovni Dhammy jsou jako měnící se barvy na filmovém plátně. Objevují se a mizí. Zelená. Červená. Žlutá. Bílá. Jedna střídá druhou. Pokud je sledujeme, naše oči se jim musí přizpůsobit, aby je mohly sledovat – a díky tomu vznikají nedorozumění. Přilne-li naše mysl k těmto formacím, objeví se pocity libosti a nelibosti. Změní-li se k lepšímu či k horšímu, naše mysl se změní podle nich – a tak získává rysy nestálosti, strastiplnosti a ne-Já.

Z jiného hlediska lze formace rozdělit do dvou skupin: ty, k nimž se váže mysl, jako například lidé či zvířata; a ty, k nimž se neváže žádná mysl, jako třeba stromy. Já však nesouhlasím s touto obvyklou interpretací, co se týče formací, k nimž se neváže žádná mysl. Vezměte si třeba schodiště v této hale: Řeknete-li, že se k němu neváže žádná mysl, tak si zkuste vzít kladivo a rozbít ho a uvidíte, jestli se někdo ozve. To samé platí pro pole – zkuste zasadit rýži na cizím poli – nebo pro banánovníky a jiné stromy v sadech: Zkuste vzít mačetu a pokáčet je, abyste viděli, zda vás jejich majitel za to nechá zavřít či ne. Ke všemu na světě, co je ovlivněno ulpíváním, se váže nějaká mysl. Pouze k planetě Mars, na kterou ještě lpění nedosáhlo, se neváže žádná mysl. Ke všem formacím se váže nějaká mysl – s výjimkou *arahantů*, k nimž se neváže žádná mysl, protože nejsou připoutáni k naprosto žádným formacím.

Připoutanost k formacím je zdrojem utrpení, neboť všechny formace, jak jsme již řekli, jsou nestálé. Jen když necháme formace jít a nebudeme je uchopovat, můžeme zakusit štěstí a blaženost – blaženost ve smyslu Dhammy, která je chladivá, klidná, pevná a neměnná. Blaženost v běžném světském smyslu se podobá sezení na židli: Budeme se cítit pohodlně, jen když se židle zrovna nekymácí. Jsou dva druhy kymácení mysli: přirozené kymácení

a to, které závisí na záměru a jeho plodu. Kolikrát za den se naše mysl kymácí? Někdy se kymácí kvůli přítomným záměrům, jindy kvůli záměrům v minulosti, ale my přesto nevíme, jak dochází k tomuto kývání. Toto je *avidžžá*, nevědomost, která vytváří mentální formace.

Druhou stranou tohoto všeho je „nezformované“ (*visankhára*). Co je to „nezformované“? Žádné kymácení, žádná změna, žádné zanikání: to je ono „nezformované“. Formace se mění, ale naše mysl se nemění. Formace jsou strastiplné, ale naše mysl nestrádá. Formace jsou ne-Já, ale naše mysl není ne-Já. Formace, k nimž se neváže žádná mysl: *toto* je nezformované.

Většina z nás má pouze ty vědomosti, které nám poskytuje šestero učitelů – smysly zraku, sluchu, čichu, chuti, hmatu a představivosti – jež jsou zdrojem změny, nejistoty, nevědomosti a formací. Měli bychom proto uzavřít tyto smysly, neboť formace nejsou s to uvidět jiné formace. Teprve když se dostaneme na druhou stranu, tak skutečně uvidíme.

27. srpna 1956

Účelem sezení v meditaci je odetnutí rozličných myšlenek, které zaměstnávají naši mysl. Čím více těchto myšlenek odetneme, tím lehčeji se budeme cítit. Všechna břemena, jež obtěžkávají naši mysl – stres a napětí – postupně zmizí.

Dobro nepochází z pojmů. Pojmy minulosti a budoucnosti překážejí a škodí našemu dobru. Buddha řekl:

atítam nánvágamejja nappatikankhé anágotam paččuppannañča jó dhammam tattha tattha vipassati

„Pokud nezabíháme do minulosti a nestaráme se o budoucnost a soustředíme se jen na přítomný okamžik, pak uvidíme pravdu Dhammy.“

Pojmy, i když se týkají Dhammy, jsou formace, neboť spadají do

oblasti mentálních konstrukcí. Jsou tři typy mentálních formací: (1) Přemýšlíme-li dobrým způsobem, říká se jim záslužné formace (*puññābhisankhára*). (2) Přemýšlíme-li špatným způsobem, říká se jim nezáslužné formace (*apuññābhisankhára*). (3) Přemýšlíme-li způsobem, který není ani dobrý, ani zlý, nazývají se neochvějně formace (*ánēñdžābhisankhára*) či *avjākata* – neutrální, neurčité. Slovo *ánēñdžābhisankhára* má ve skutečnosti vyšší význam, protože označuje čtyři stupně nehmotného pohroužení (*arúpa-džhána*). *Avjākata* označuje takové věci, jako je uvažování o tom, zda se mám najíst či se jít vykoupat, což je zcela mimo oblast dobra a zla. Všechny tyto formace pocházejí z nevědomosti a zaslepenosti. Jsme-li skutečně inteligentní a pozorní, neměli bychom je smýšlet.

Odetnout pojmy znamená nechat naše mentální formace ustát, nechat naše myšlenky zaniknout. Sedíme v meditaci a utiňujeme naše tělo a mysl. Je-li tělo klidné, mysl se rovněž zklidní. Je-li srdce naplněno mírem, mysl se jím také naplní. Soustředění nabývá na síle. Mysl se stává zřetelnější. Mentální formace zmizí, ale mysl je nadále přítomna, dobro je stále přítomno. V *nibbānē* nic nemizí, nic není zničeno, kromě nevědomosti.

Když mentální formace a nevědomost zmizí, vyvstane poznání. Například poznání svých minulých životů: Vidíme rodokmen této myslí – její minulé existence. Poznání smrti a znovuzrození: Známe dobré a zlé činy druhých lidí, jak umírají a jsou znovuzrovnání. Mysl, která díky cvičení soustředění dosáhla zralosti, se podobá zralému mangovému semenu, které v sobě obsahuje celý svůj rod, své předky i své potomky. Když ho zasadíte, vyrazí z něj opět kořínky, stonek, větve, listy, květy a další plody. Mysl, která ještě nedosáhla zralosti, je jako semeno nezralého manga, jež spadlo ze stromu. Zasadíte-li ho, neporoste. Místo toho jen v zemi shnije. Jelikož není ještě zralé, nedokáže v sobě shromáždit své předky a své potomky.

Lidem, kteří takto znají své vlastní zrození a smrt, nic nechybí.

Co jim nechybí? Nechybí jim zrození. Seznámili se s vlastními zrozeními, jimiž prošli v tolika minulých životech a stavech existence – až jsou z toho všeho unaveni a nechtějí se už znovu zrodit. Avšak lidé, kteří ještě nevědí, kteří ještě nemají toto poznání, mají pořád pocit, že jim něco chybí. Chtějí se opět zrodit, a tak znovu a znovu vytvářejí zrození. Co se týče těch, kteří mají toto poznání, těm už to stačilo, ti už vědí, oč jde. Nevytvářejí už žádné další zrození či stavy bytí. Vše, co je dobré, uchovávají v sobě, jako kdybychom zralé mangové semeno umístili do vitríny, či jako bychom oloupali jeho tvrdou skořápkou a schovali jsme ho do skříňně. Nikdo ho teď již nebude moci zasadit, a my ho můžeme vyzdat ven a prohlédnout si ho, kdykoli se nám zachce.

Cvičit mysl tak, aby dosáhla vyšší úrovně, je vrcholem všeho dobrého a prospěšného. Povznést svoji mysl je jako přijít sem nahoru do meditační haly a usadit se tu. Když se zdvihne nad úroveň země, unikneme tím dešti, slunečnímu žáru a mnoha jiným nebezpečím. Nemohou nás kupříkladu pokousat ani poškrábat psi. Nebo to lze přirovnat k vrcholku vysoké hory. Nic špinavého a nečistého se neudrží na vrcholku hory. Ať je to déšť, rosa či mlha, když spadnou na vrcholek, musí stéci dolů do nížiny a nakonec do moře. Voda nemůže zůstat nahoře v loužích. Zároveň ze všech čtyř stran fouká čerstvý vánek, který udržuje vrcholek suchý a odstraňuje z něj vlhkost. Nebo to lze přirovnat ke špičce vysokého stromu. Většinou nikdo – člověk ani zvíře – nemůže potřísnit špičku stromu močí nebo výkaly, nemůže ji nijak znečistit. A jelikož špička stromu je vysoko, jeho květy a plody se rovněž rodí vysoko. Ten, kdo by chtěl utrhnout nejvyšší listy nebo zničit plody a květy, se asi pěkně zapotí, protože vylézt až nahoru není vůbec snadné. Právě tak, když jsme naplnili svou mysl tím, co je dobré a prospěšné, pak ať nás lidé chválí nebo kritizují, nebudeme si z toho chtít cokoliv brát. Budou-li říkat, že jsme špatní, okamžitě se to vrátí zpět k nim. A to, co je uvnitř nás skutečně dobré, zůstane beze změny jako předtím. Člověk, jehož mysl je naplněna dobrými a prospěšnými věcmi, se podobá někomu, jehož žaludek je plný jídla, a je už proto uspokojen a nechce dál jíst,

prostý hladu i touhy. I kdyby mu nabízeli ten nejlahodnější pokrm, nevezme si ani kousek. Či dá-li mu někdo jed, ani se ho nedotkne. Jinými slovy, už se nezajímáme o dobro a zlo pocházející od jiných lidí. Staráme se jen o to dobro, které budujeme uvnitř nás samých.

Zaslepení lidé si myslí, že dobro a zlo jsou věci, které musíme získat od jiných lidí, a ne že pocházejí z našeho nitra. Takoví lidé jenom zavírají oči a pokračují ve svém tápání. Vůbec si neuvědomují to dobro, které leží v nich samých, jako člověk, který hledá mangovník a neví, že mangovník je obsažen v semeni manga. Jakmile si to však uvědomíme, stačí semeno zasadit a zanedlouho z něj vyraší kořínky a stane se z něj strom, s listy a větvemi, květy a plody, z nichž opět vyrostou stovky nových stromů. Za krátkou dobu se z nás stanou milionáři, protože i malá manga velikosti palce již vynášejí nějakou cenu. Lidé kupují a prodávají manga, když jsou ještě nezralá, když jsou polozralá, úplně zralá či dokonce přezrálá. Někdy můžete prodat i napůl shnilá manga, byť za menší cenu než čerstvé plody.

Lidé, jejichž myslí ještě nedosáhly vyšší úrovně, při setkání s kritikou obvykle ulpívají na této kritice a pořád si ji vnitřně omílají. Většinou si o sobě myslíme, že jsme inteligentní, a přesto krmit své myslí špatnými náladami a myšlenkami. Špatné nálady jsou jako zbytky jídla a kosti, které jiní lidé vyplivli. Jsme-li skutečně chudí a ubozí, takže musíme prosit druhé lidi o jídlo, měli bychom se živit jejich dobrými náladami, které jsou jako jídlo, jež nikdo nevyplivl. Ale i pak jsme pořád ještě chudáci, hloupí a nevědomí, protože ačkoliv máme pravé dobro ve svém nitru, stále se honíme za dobrem a zlem druhých lidí. To je nesprávný přístup. Správný přístup je takový, že ať ostatní říkají cokoli, my to prostě necháváme být. Měli bychom nahlížet jejich slova jako jejich majetek, a nikoliv náš. To dobro, které sami rozvíjíme, musí zůstat v nás. Je to jako červivé mango: Inteligentní člověk sní pouze zdravou část a zbytek nechá červům. Jinými slovy, držte se

stranou od červů. Takováto inteligence je znakem lidské bytosti – tj. bytosti s povznesenou myslí – jako když vyjdeme po schodech sem do meditační haly a unikneme tak kočkám a psům, kteří by nás jinak obtěžovali. Tady na nás nemohou skákat a poškrábat nás. Ale sedíme-li dole na zemi, jsme vystaveni slunci a dešti a všem možným rušivým vlivům. Jsme pohromadě s mudrci i s pošetilci. Když moudří lidé praktikují Dhammu, musejí si umět vybírat a volit jen to, co je dobré. Takoví lidé nedopustí, aby se jejich myslí živily něčím zkaženým, protože zkažené věci, pokud je jíme, mohou být jedovaté a nebezpečné. Jíme-li však dobré věci, nemohou nám nikterak uškodit. Mohou nám pouze prospět.

Dobro, zlo, čistota – všechny pocházejí z nás samých. Buddha proto učil, že každý z nás má svou vlastní *kammu*. To, co o tom řekl, je naprostá pravda. Nelze s tím jakkoliv polemizovat. „*Kamma*“ znamená dobré a zlé činy pocházející z našich záměrů. Záměry jsou myšlenky, jež pocházejí z mysli, která je proto zdrojem záměrů a *kammy*, neboť mysl je tím, co myslí a co vydává rozkazy. Je-li nějaký záměr nepoctivý a nedobrý, čin z něj plynoucí je špatná *kamma* a bude mít za následek utrpení. Je-li záměr správný a poctivý, čin z něj plynoucí je dobrá *kamma* a jeho následkem bude štěstí. To, zda budeme trpět nebo zakoušet štěstí, zda budeme dobří nebo špatní, čistí nebo nečistí, proto závisí na našich vlastních činech a záměrech, a nikoliv na tom, co pro nás může udělat někdo jiný. Když toto pochopíme, nebude již přítomen žádný zmatek.

26. července 1956

Snažte se být bdělí a pozorní, když sledujete vdech a výdech. Nezapomínejte na to, co děláte, a nenechávejte se ničím rozptýlit. Opusťte všechny myšlenky týkající se minulosti a budoucnosti. Tiše si v duchu opakujte „*buddhó*“, „*bud*“ při vdechu a „*dhó*“ při

výdechu, dokud se mysl neustálí a neutíší. Pak můžete přestat s opakováním meditačního slova a místo toho sledujte samotné dýchání, zda je rychlé či pomalé, dlouhé či krátké, těžké či lehké, široké či úzké, hrubé či jemné. Držte se takového druhu dýchání, které je příjemné. Pozměňte dýchání, jež je nepříjemné, tak aby plynulo snadně a lehce, za použití své schopnosti rozlišování (*dhamma-vičája-sambodždžhanga*). Když takto pozměňujete způsob dýchání, není již třeba opakovat slovo „*buddhó*“.

Musíte dohlížet na svou mysl, aby se netoulala, neochabovala a nezabývala se vnějšími záležitostmi. Udržujte svou mysl klidnou, bezstarostnou a nezaujatou, jako kdybyste tu seděli úplně sami. Nechte dech proniknout do všech částí těla, od hlavy až po konečky prstů, vpředu, vzadu, do nitra žaludku, skrze celé útroby, podél žil a tepen, a ven všemi póry. Dýchejte dlouze zhluboka, aby dech naplnil celé tělo. To se pak bude cítit lehce, otevřeně a prostorně, tak jako houba nasáknutá vodou: když ji zmáčknete, voda vyteče snadno a bez nejmenších zábran.

Nyní se tělo cítí lehce a pohodlně. Mysl je jako chladná voda v zemi, jež proniká ke kořenům stromů a dodává jim čerstvé živiny. Mysl je přímá a pevná, nenaklání se nalevo ani napravo, dopředu ani dozadu. Jinými slovy, nehoní se za žádnými myšlenkami či vnějšími záležitostmi.

Pojmy jsou zdrojem mentálních formací (*sankhárá*). Mysl se zaměří na nějakou záležitost v minulosti či budoucnosti, a pak ji začne rozebírat jako dobrou či špatnou, libou či nelibou. Vidíme-li něco jako dobré, těšíme se z toho a vítáme to, což je projev nevědomosti. Nahlížíme-li něco jako špatné, jsme z toho rozmrzelí, což zatemňuje a poskvřňuje mysl, která je potom neklidná a popuzená: to je zlovůle. Věci, které narušují klid a pohodu mysli, jsou označovány jako překážky (*nívarana*) – mentální formace, jež brzdí rozvoj našeho soustředění. Proto je musíme všechny rozptýlit.

Mentální formace, pokud se naše myšlení točí v rámci světa, jsou světskými formacemi. Pokud uvažujeme v rámci Dhammy, jsou to formace na rovině Dhammy. Oba druhy pramení v nevědomosti (*avidžžá*). Když je tato nevědomost rozptýlena, na jejím

místě vyvstane jasné vědění (*vidžždžá*). Musíme se proto snažit prohloubit sílu našeho soustředění, dokud se všechny formace nerozplynou; potom zmizí také nevědomost a bude nahrazena jasným věděním.

Toto vědění je totéž co porozumění (*paññá*). Pochází z nitra naší mysli a nikoli od našich učitelů. Vyvstává v klidné mysli zaměřené na jevy v přítomném okamžiku. Toto vědění je velmi hluboké, ale má stále světský (*lókija*), nikoli nadsvětský (*lókuttara*) charakter, neboť jde o formu porozumění závislou na pojmech a domněnkách. Je stále spjaté se stavy bytí a zrození.

Naše vědění se může obrátit směrem do minulosti, když nahlédneme své předchozí stavy bytí, v nichž jsme se zrodili. To se nazývá poznání svých minulých životů. Nebo se naše vědění může obrátit do budoucnosti, když uvidíme, jak se jiní lidé znovuzrodí a umírají. To se nazývá poznání smrti a znovuzrození. Oba tyto druhy vědění jsou stále ovlivněny lpěním. Proto se mysl nadále přiklání na tu či onu stranu v závislosti na pocitech libosti a nelibosti, což poskvřňuje náš vhled.

Někteří lidé, když nahlédnou dobré stavy bytí a zrození ve své minulosti, jsou potěšeni, nadšeni a zaujati různými věcmi, které vidí. Pokud se střetnou s něčím, co není příliš dobré, naplní je nelibost a nespokojenost. Tak tomu je, dokud mysl stále lpí na svých stavech bytí a zrození. Když se těšíme z věcí, jež nám připadají dobré či uspokojivé, následujeme tím stezku sebezalíbení. Když se stavíme proti věcem, jež se nám jeví jako špatné či neuspokojivé, následujeme tím stezku sebetřýznění. Oba tyto postoje se odchylují od správné stezky, správného názoru.

Minulé a budoucí záležitosti, i když se týkají Dhammy, jsou stále jen mentální formace, a proto jim nelze důvěřovat. Musíme tedy posílit naši mysl za pomoci soustředění, tak aby dokázala překonat tyto světské druhy porozumění. Mysl pak pokročí směrem k vyššímu, nadsvětskému porozumění – vědění, jež osvobodí mysl od ulpívání. Toto je cesta správné bdělosti (*sammá-sati*). Když se dozvíme dobré či špatné věci o nás samých či o druhých, neupadneme do stavů libosti či nelibosti. Cítíme pouze rozčarování

a ztrátu veškerého zaujetí nad tím, jak se bytosti ve světě rodí a umírají. Vidíme to jako něco nesmyslného a bezpodstatného. Pocity libosti a nelibosti v nás ustanou. Přestaneme lpět na sobě samých a na všem ostatním. Mysl je nyní vyvážená, nezaujatá a nestranná. To se nazývá „šestičlenná vyrovnanost“ (*čhalang-upekkhá*). Necháme být věci, které se dějí, které vidíme či poznáváme; necháme je plynout jejich přirozenou cestou, aniž bychom se do nich zaplétali. Mysl pak postoupí k osvobozujícímu vhledu.

Nyní musíte ještě více upevnit sílu své mysli, dokud neopustí veškeré lpění, i na poznáních, k nimž dospěla. Vědění je teď pouze vědění, vidění je pouze vidění. Mysl zůstává nezaujatá. Nenechte ji plynout za svým poznáním směrem navenek. Prostě víme, a tím to končí. Vidíme, a tím to končí. Nechytáme se těchto věcí, jako kdyby byly naše. Mysl pak bude naplněna vnitřní silou a dosáhne utišení – nezaujatá, nezávislá na čemkoli jiném.

Formace zmizí a co zbývá, to je prostý fenomén Dhammy: prázdnota. Tomu se říká nezúčastněnost (*atammajata*) či osvobození (*vimutti*). Mysl je oproštěná od světa a je nesena proudem Dhammy, nepohybuje se nahoru ani dolů, dopředu ani zpět, nestoupá ani neklesá. Mysl je jako kůl pevně zaražený do země. Je-li k němu provazem přivázán strom, který je pak poražen, provaz se přetrhne, ale kůl zůstává nepohnutý. Mysl je podobně neochvějná, žádný předmět ani záležitost jí nedokáže pohnout. Taková je mysl ušlechtilého žáka (*arija-sāvaka*), oproštěného od mentálních zákalů a nečistot.

Ten, kdo bude cvičit svou mysl takovýmto způsobem, dospěje k uspokojení, klidu a bezpečí, bez jakýchkoli problémů či potíží. Tento stručný návod může kdokoli použít ve své praxi, chce-li dosáhnout osvobození od strasti a utrpení ještě v tomto životě. Zájem o tyto věci nám bude ku prospěchu i v budoucnosti.

22. září 1956

Když sedíte v meditaci se zavřenýma očima, zavřete pouze svá

víčka. Nevypínejte své oči jako ve spánku. Vaše optické nervy musí být nadále aktivní a střízlivé, jinak pomalu usnete.

Zaměřte se na svůj vnitřní meditační předmět – „vdech a výdech“ – a pak ho spojte se svým vnějším meditačním předmětem – „*buddhó*“, stavem probuzení, což je jedna z vlastností Buddha.

Když dokážete pohodlně sledovat svůj dech, nechte ho proniknout celým tělem, dokud se nebudete cítit lehce a uvolněně. Tím udržujete správnou kvalitu při své praxi soustředění (*samádhi*). Když ustálíte svou mysl tak, že se neodchyluje od dechu, udržujete tím správný předmět; a když bděle, bez přerušení opakuje své meditační slovo, udržujete tím správný záměr. Je-li vaše mysl obdařena těmito třemi faktory, lze říci, že praktikujete meditaci.

Jakmile nasměrujeme svou mysl takovýmto dobrým směrem, nedobré věci, překážky (*nívarana*), se začnou vkrádat do naší mysli. Překážky lze roztrždit do pěti skupin. My teď ale nebudeme hovořit o jejich názvech, pouze popíšeme jejich obecnou povahu. (1) Překážky jsou věci, které znečišťují a zanášejí mysl. (2) Činí mysl temnou a kalnou. (3) Zabraňují mysli v tom, aby byla plně obdařena faktory meditace.

Překážky pocházejí z vnějších záležitostí, kterým se mysl začne věnovat, když je oslabena naše vnitřní základna. To znamená, že mysl nedokáže setrvat u svého předmětu. Jako když plastový šálek plave na hladině vody v sudu: není-li ničím zatížen, bude se kymáčet a naklánět na tu či onu stranu. Kymácení mysli umožňuje překážkám, aby pronikly dovnitř a rozhoupaly naši mysl.

Měli bychom vědět, že když se mysl začne naklánět, může se klonit dvěma směry. (1) Může se zaměstnávat myšlenkami, jež se týkají věcí v minulosti, ať už se odehrály před dvěma hodinami či kdykoli od doby našeho prvního nádechu. Toulavé myšlenky tohoto druhu pro nás mohou mít dvojí význam. Buď se týkají světských záležitostí, našich vlastních či jiných lidí, dobrých či špatných, anebo se pohybují v rámci Dhammy, tj. dobrých či špatných věcí, jež se odehrály a které jsme zaznamenali. (2) Jinak se naše mysl může obrátit k myšlenkám na budoucnost, jež se týkají téhož – našich záležitostí či jiných lidí, dobrých či špatných, světských či

nazíraných z hlediska Dhammy.

Když se naše mysl začne takto kymáčet, bude to mít dva možné následky: uspokojení či neuspokojení, nálady upadající do sebezalíbení či do sebetrýznění. Proto musíme držet naši mysl v přítomném okamžiku, tak aby překážky nemohly proniknout dovnitř. Ani potom však nebude mysl naprosto vyvážená. Stále se bude do jisté míry naklánět. Toto naklánění není nutně něco špatného (pokud víme, jak ho použít), protože když se mysl takto vyklání, hledá nějaké místo, kde by se mohla usadit. Tomu se v páli říká *sambhavésin*. Musíme si proto najít nějaké meditační téma (*kammatthána*), na které se mysl může zaměřit, podobně jako filmové plátno, na něž jsou promítány obrazy, aby se jevíly ostře a jasně. To zabrání vnějším záležitostem, aby se vkrádaly dovnitř.

Jinými slovy, cvičíme se v meditaci soustředěním mysli na jediné místo, totiž na dech. Když se zaměříme na dech, nazývá se to *vitakka* – jako když při vdechu opakujeme „*bud*“ a při výdechu „*dhó*“. Vyklánění mysli se nazývá *vičára*. Když začneme používat *vičára*, můžeme částečně opustit akt *vitakka*. To znamená, že přestaneme opakovat „*buddhó*“ a místo toho začneme pozorovat, jak je tělo ovlivňováno procesem vdechování a vydechování. Cítí se tělo při výdechu lehce a přirozeně? Cítí se při vdechu pohodlně? Pokud ne, snažíme se to zlepšit.

Je-li naše mysl zaměstnána tímto způsobem, nemusíme už používat „*buddhó*“. Nádech pronikne a nasytí celé tělo, spolu s kvalitami bdělosti a uvědomělosti (*sati-sampadžaňña*). Když částečně opustíme *vitakka* – přestaneme-li opakovat „*buddhó*“ a pouze sledujeme průběh dechu – akt rozvažování (*vičára*) se tím prohloubí. Naklánění mysli se tak stane součástí naší praxe soustředění. Vnější záležitosti utichnou. To, že „utichnou“, neznamená, že naše uši přestanou slyšet. V mysli však zmizí ono nutkání následovat vnější předměty, ať minulé či budoucí. Mysl je pevně usebrána v přítomném okamžiku.

Když se mysl takto ustálí, stane se neobyčejně vnímavou a dovednou. To není něco, co lze získat studiem či čtením knih. Pochází to z praktické zkušenosti, jako když vyrábíme hliněné tašky. Na

počátku umíme jen smíchat hlínu s pískem a vyrobit obyčejné ploché tašky. Ale s postupem času se naučíme novým dovednostem: jak tašky pěkně vytvarovat, jak je učinit pevné a odolné. Můžeme dokonce vyrábět tašky různých odstínů a tvarů. Když je takto vylepšujeme a zkrášlujeme, naše výrobky se postupně stanou našimi učiteli.

Stejně je to s pozorováním dechu. Když sledujeme průběh dýchání, obeznámíme se s nádechem, s tím, zda se při něm cítíme pohodlně, jak učinit nádech pohodlným, jak učinit výdech pohodlným, jaký způsob dýchání vede k pocitu sevřenosti a napětí, jaký druh dýchání nás unavuje – neboť dech může mít čtyři podoby. Někdy je vdech dlouhý a výdech dlouhý, někdy je vdech dlouhý a výdech krátký, někdy je vdech krátký a výdech dlouhý, a někdy je vdech krátký a výdech krátký. Měli bychom tedy pozorovat, jak tyto čtyři druhy dechu probíhají tělem a jak prospívají srdci, plicím a jiným částem těla.

Když takto zkoumáme a rozvažujeme, bude naše mysl pod dohledem bdělosti a uvědomělosti. Vyvstane v nás soustředění, porozumění a vědění. Ten, kdo plně rozvine tuto dovednost, může dokonce dýchat bez použití nosu, skrze oči nebo uši. Na počátku praxe však musíme používat dýchání nosem, neboť tento dech je zřejmý. Nejprve se musíme naučit pozorovat zřejmý dech, než můžeme začít sledovat jemnější aspekty dechu v těle.

Energii dechu v těle lze rozdělit do pěti skupin: (1) Přichozí dech (*ágantuka-vájas*), jenž neustále plyne dovnitř a ven. (2) Energie dechu, která prodlévá v těle, ale může proniknout jeho různými částmi. (3) Energie dechu, která se točí na jednom místě. (4) Energie dechu, která se pohybuje sem a tam. (5) Energie dechu, která vyživuje nervy, žíly a tepny v celém těle.

Když se obeznámíme s různými druhy energie spojené s dýcháním a naučíme se je používat a ovlivňovat tak, aby prospívaly tělu, získáme tím důležitou dovednost. S nabývajícím zkušeností se dostaví výsledky: pocit naplnění a uspokojení pronikající celým tělem, tak jako benzín nasycuje každé vlákno v plášti benzínové lampy, která pak vydává jasnou bílou zář.

Vitakka je jako nasypání písku do síta. *Vičára* je jako prosívání písku. Písek v sítu je nejprve hrubý a hrudkovitý. Když ho však prosíváme, stane se jemnějším a jemnějším, až nám nakonec zbydou jen nepatrné částičky. Podobně je tomu, když zaměříme svou mysl na dech. Na počátku je dech hrubý, ale když používáme stále více *vitakka* a *vičára*, dech se postupně stane jemnějším, až pronikne do každého póru. *Óláríka-rúpa*: Objeví se příjemné pocity – cítíme se lehce, prostorně, uvolněně, bez bolestí – a naplní nás pocit příjemného osvěžení v duchu Dhammy, chladivý a něžný. *Sukhumála-rúpa*: Tento pocit radosti se bude jevit v podobě nepatrných částíček, jako shluk atomů tvořících vzduch a neviditelných prostému oku. Přestože se nyní cítíme pohodlně a uvolněně, tento závoj radosti pronikající tělem se může pro mysl stát novým místem zrození, a proto nemůžeme ještě říci, že jsme unikli strasti a utrpení.

Toto je jeden druh vědění, jež může být výsledkem praxe soustředění. Bude doprovázeno pocitem vnitřního osvěžení: pocitem lehkosti připomínajícím bavlnu. Tato lehkost je něčím velmi neobyčejným. *Hínám vá*: Hrubý pocit tělesnosti zmizí – *panítam vá* – a změni se v mnohem jemnější pocit, krásný a nádherný.

Tento typ krásy nemá nic společného s uměním či zkrášlováním zevnějšku. Je to krása ve smyslu zářivosti a projasnění. Osvěžující, něžná, klidná. Tyto vlastnosti vyvolají pocit nádhery v těle, nazývaný *sóbhana*, což je pocit nadšení a rozzářenosti pronikající všemi částmi těla. Prvky země, vody, žáru a větru v těle jsou vyvážené a nasycené. Tělo se jeví jako krásné, ale opět, není to krása ve smyslu umění. Toto vše se označuje jako *paníta-rúpa*.

Když tělo dosáhne plnosti a nasycení do této míry, čtyři tělesné prvky dospějí do stavu zralosti a zodpovědnosti ve svých příslušných oblastech a mohou být označeny jako *mahábhúta-rúpa*. Zem je zodpovědná za oblast země, voda je zodpovědná za oblast vody, vítr je zodpovědný za oblast větru a žár je zodpovědný za oblast žáru. Když všechny čtyři prvky takto dozrají a převezmou zodpovědnost za své záležitosti, můžeme to nazvat *óláríka-rúpa*. Prvky prostoru a vědomí rovněž dozrají. Je to jako kdyby dosáhly stavu

dospělosti. Zralí a dospělí lidé, žijí-li pohromadě, se spolu jen málokdy přou či hádají. Naproti tomu děti se mezi sebou neustále hašteří. Dosáhne-li všech šest prvků stavu zralosti, zem nebude v rozporu s vodou, voda nebude v rozporu s větrem, vítr nebude v rozporu s žářem, žár nebude v rozporu s prostorem, prostor nebude v rozporu s vědomím. Budou žít pohromadě v míru a jednotě.

To je význam věty *ékájanó ajam maggó sattánam visuddhijá*: „Toto je sjednocená stezka k očištění bytostí.“ Všechny čtyři hmotné prvky dozrají v sjednoceném pocitu tělesnosti, čtyři v jednom. Když mysl nastoupí na tuto sjednocenou stezku, bude se moci dobře obeznámit se záležitostmi těla. Začne nahlížet tělo jako své dítě; mysl je jako jeho rodič. Když rodiče vidí, jak jejich dítě vyspělo a dozrálo, cítí se na ně pyšný. A vidí-li, že se teď dokáže postarat samo o sebe, mohou shodit se svých ramen břemeno starostí o něj. Teď již není třeba hovořit o překážkách, neboť mysl je pevně usebrána v soustředění a překážky nemají šanci vetřít se dovnitř.

Dokáže-li mysl takto opustit tělo, budou naše mysl i tělo naplněny vnitřní září, pocitem klidné radosti vzdálené světským rozkoším; tělo se cítí uvolněně a pohodlně, bez bolestí či únavy. Tato pokojná záře je podstatou vnitřního dobra (*puñña*). Je to jako vodní pára, jež stoupá ze zmrzlých předmětů a shromažďuje se v podobě oblaků, které buď volně plují vysoko na nebi nebo padají v podobě deště. Podobně i onen chladivý pocit klidu se rozplyne v zářivý opar. Prvky země, vody, větru, žáru, prostoru a vědomí se změní v jakýsi mlžný opar, jenž je zdrojem „šestibarevné záře“ (*čhabbanna-ransí*).

Pocit tělesnosti bude jasný a zářivý jako pěkně uzralá broskev. Síla tohoto jasu se nazývá světlo Dhammy (*dhammó padípó*). Když rozvineme tuto vlastnost, tělo se cítí pohodlně a mysl je probuzená a střízlivá. Zářivý opar, v němž se skrývá síla, se objeví v našem nitru. Když tato záře nabývá na síle, stane se zdrojem intuitivního vhledu, prostředkem poznání čtyř ušlechtilých pravd. Tato intuice se postupně prohlubuje až do bodu jasného vědění, což je poznání získané z praxe, nikoli převzaté odjinud.

Mysl takového člověka dosáhne kvalit Buddha, Dhammy a Sanghy, jež vstoupí do jeho nitra a omyjí jeho srdce. O takovém člověku lze říci, že skutečně dospěl k útočišti u Buddha, Dhammy a Sanghy. Kdokoli toto dokáže, je schopen plného probuzení (*sambódhi*), aniž by se musel zabývat mnoha jinými věcmi. Budeme-li opatrní, pozorní, vytrvalí, bdělí a obdařeni vhladem, budeme schopni otevřít své oči a uši, tak abychom poznali všelijaké věci, a nebudeme se dokonce ani muset znovu zrodit a zase od začátku rozvíjet soustředění. Budeme-li však nedbalí, nepozorní a líní, nezbyde nám než se vrátit zpět a opět začít s praxí nanovo.

Cvičíme soustředění proto, abychom očistili své srdce od překážek (*nívarana*). Když překážky zcela utichnou, mysl dosáhne kvality *vihára-dhamma*, jež se stane jejím domovem. Pak se budeme schopni plně osvobodit od překážek a naše budoucí stavy zrození nebudou nižší než lidské. Nebudeme se muset znovu zrodit ve čtyřech bědných stavech (*apája*). Dosáhne-li mysl svého vnitřního domova, povznesse se na nadsvětskou úroveň (*lókuttara*), vstoupí do proudu plynoucího k *nibbáňě*. Pokud nebudeme líní a nedbalí, pokud vytrváme v našem meditačním úsilí, budeme se skutečně moci povznést nad světskou rovinu. Dosáhne-li naše mysl kvality „vstupu do proudu“ (*sótápatti*), nebudeme už nikdy muset klesnout do bědných stavů zrození.

Ti, kteří vstoupili do proudu (*sótápanna*), jsou jednoduše řečeno lidé, jejichž mysl je vybavena jistotou, ale stále v nich ještě vyvstávají určité druhy neočištěných myšlenek, ačkoli by se nikdy neodvážili pod jejich vlivem navenek jednat. Běžní nevědomí lidé, mají-li nějakou nečistou myšlenku, ji nechají působit v podobě slov a činů: zabíjení, kradení, atd. Přestože ti, co vstoupili do proudu, mohou mít v sobě nějakou nečistotu, nijak se to neprojevuje v jejich činech, tak jako rozzlobený člověk, který drží v ruce nůž, ale nejde s ním nikomu podříznout krk.

Běžní lidé většinou nedokáží vzdorovat svým nečistotám (*kilésa*). Musejí jednat pod jejich vlivem, když vyvstanou. Když na-

příklad cítí hněv, neumějí se sním vypořádat. Nechají ho projevit se navenek, a jsou pak schopni opravdu ošklivých a nemorálních věcí. Ti, kteří vstoupili do proudu, ačkoli v sobě mají nějaké nečistoty, jim dokáží vzdorovat. Proč? Protože jsou obdařeni vnitřní sebekázní bdělosti (*sati*), která jim umožňuje rozlišit dobré od zlého.

Pohne-li se mysl dobrým směrem, jsou si toho vědomi. Pohne-li se nedobrým směrem, jsou si toho vědomi. Vidí, slyší, zakoušejí vůně nosem, chutě jazykem a dotyky tělem, stejně jako obyčejní lidé, ale nenechávají tyto věci vstoupit do svého srdce. Mají onu sebekázeň, jež jim umožňuje vzdorovat mentálním nečistotám, tak jako člověk běžící s miskou vody v rukou, aniž by rozlil jedinou kapku. I když ti, co vstoupili do proudu, mohou „jet na kole“ – tj. sedět, stát, kráčet, ležet, mluvit, myslet, jíst, otevírat či zavírat oči – trvalá kvalita jejich srdcí tím není nijak narušena. Tato vlastnost už nikdy nezmizí, ačkoli se někdy může zachvět. Toto chvění je tím, co je vede k dalšímu znovuzrození. Budou však zrozeni v dobrých stavech bytí, jako lidé či božské bytosti.

Obyčejní lidé se rodí bez skutečného účelu či důvodu, a opakují to znovu a znovu. Ti, co vstoupili do proudu, však porozuměli významu zrození. Přestože zakoušejí zrození, nechají ho se rozplynout. Jinými slovy, nenásledují impulsy motivované nečistotami. Reagují slabě na nečisté impulsy a silně na dobré. Obyčejní lidé reagují silně na špatné impulsy a slabě na dobré. Například člověk, který se rozhodne vykonat dobrý skutek v klášteře: pokud ho někdo začne zesměšňovat a říkat, že do kláštera chodí jen staromilci či zoufalci, nejspíše od svého záměru upustí. Přestože ho pak jiní lidé budou přesvědčovat, aby šel a vykonal něco dobrého, nebude jim naslouchat. To je proto, že úroveň jeho mysli klesla velmi nízko.

Dobro *nibbány*, jako magnet, k sobě přitahuje srdce těch, kteří vstoupili do proudu, bez ohledu na to, kolik nečistých impulsů v nich ještě může vyvstat. Toto je popohánění v jejich praxi, dokud nedosáhnou konečného cíle. Když dospějí k cíli, je to konec veškerého zrození, stárnutí, nemoci a smrti. Tělesnost ustane, pocity ustanou, vjemy ustanou, formace ustanou, vědomí ustane. Šest

prvků rovněž ustane: zem, voda, vítr, oheň, prostor a vědomí – všechny ustanou. Prvky (*dhātu*), skupiny (*khandha*) a smyslové základny (*ájatana*) zcela ustanou. Žádné mentální označování se už teď nevztahuje ke *khandhám*. Mentální pojmání a označování je tím, co nechává *khandhy* vběhnout na scénu. Když toto označování ustane, nikdo už nikam neběží. Když se zastaví veškeré pobíhání, je to konec strkání a tahání, narážení a diskutování. Srdce si hledí samo sebe, v souladu se svou přirozeností.

Prvky, *khandhy* a smyslové základny jsou nezávislé v oblastech své působnosti a zodpovědné za své vlastní záležitosti. Nikdo nepřekračuje svůj vymezený rámec a nezasahuje na území druhého. Jak by pak mohlo docházet k nějakým problémům? Je to jako sirka ležící sama v krabici: jak by mohla cokoli zapálit? Dokud její hlavička o nic neškrtně, nemůže vzniknout žádný oheň. To znamená, že se v sirce neskrývá oheň. Je tam a vždy tam byl, ale dokud nepřilne k něčemu hořlavému, nevzplane.

Stejně je to s myslí, která už nelpí na nečistotách: tomu se říká *nibbána*. To je to nejvyšší dobro, nejvyšší cíl Buddhova učení a také náš nejvyšší cíl. Neučiníme-li pokrok v trojím cvičení – ctnosti, soustředění a porozumění – nebudeme mít šanci dosáhnout tohoto vrcholu. Pokud však rozvineme tyto aspekty praxe v našem nitru, bude naše mysl obdařena poznáním a věděním, jež nás dovedou až ke konečnému cíli, k *nibbáně*.

Ušlechtilí žáci (*arija-sávaka*), jsou jako lidé, kteří chápou, že dešťová voda není nic jiného než pára, která pod vlivem slunečních paprsků stoupá z mořské hladiny, a pak se sráží v podobě deště. A proto dešťová voda je mořská voda, mořská voda je dešťová voda. Obyčejní nevědomí lidé (*puṭhuddžžana*) jsou jako ti, kteří nevědí, odkud pochází dešťová voda. Domnívají se, že je někde nahoře na nebi, a tudíž pošetile čekají na to, až zaprší, když se chtějí napít. Nepřijde-li déšť, umřou žízní. To je kvůli jejich vlastní hlouposti. Nevědí, kde hledat nové zdroje – vlastnosti ušlechtilých – a proto musí sbírat a jíst pořád ty samé staré věci. Točí se takto

v koloběhu znovuzrozování, aniž by je napadlo hledat nějakou cestu ven z této hromady utrpení a strádání. Jsou jako červený mravenec, který obíhá dokola po obvodu proutěného koše, jenž měří necelé dva metry, jelikož neví, že koš je kulatý. Proto musíme znovu a znovu zakoušet zrození, stárnutí, nemoc a smrt.

Ušlechtilí žáci naproti tomu vidí, že všechno na světě je jen opakování stále téhož. Bohatství a chudoba, dobro a zlo, slast a strast, chvála a hana, atd. si jen vzájemně střídají místa, sem a tam. To je koloběh nečistot (*kilésa-vatta*), jenž mate nevědomé lidi. Svět sám se točí dokola: pondělí, úterý, středa, čtvrtek, pátek, sobota, neděle a pak zase zpátky k pondělí. Leden, únor, březen, duben, květen, atd. až k listopadu a prosinci, a pak opět zpět k lednu. Rok krysy, buvola, tygra, atd. až k roku vepře a znovu zpátky k tomu samému roku krysy. Tak je tomu se vším: noc střídá den, den střídá noc. Noc není jistá; náš den je pro jiné lidi nocí, jejich den je zase pro nás nocí. Věci se takhle pořád mění. To je obíhající koleso světa (*vatta-čakka*), jež vede lidi s nedostatečným věděním k nedorozuměním a sporům.

Když ušlechtilí toto vidí, vede to u nich k ztrátě vášně (*virága*) a už nikdy se nechtějí zrodit v žádném světě, neboť existují všelijaké světy. Některé jsou ukrutně mrazivé, jiné zase žhavé, a žádné živé bytosti se tam nemohou zrodit. Některé jsou vystaveny pouze světlu slunce, jiné pouze světlu měsíce, a na některé nedopadá vůbec žádné světlo. Takové je poznání „znalce světa“ (*lókavidú*).

Měli bychom proto nad tím dobře zauvažovat. To, co považujeme za důvěryhodné, bychom pak měli používat ke cvičení našich srdcí, tak aby v nás vyvstaly ušlechtilé stezky a jejich plody (*magga-phala*). Nebuďte roztržití či nedbalí v čemkoli, čemu se věnujete, neboť život je jako kapka rosy na listu trávy. Jakmile se jí dotknou paprsky slunce, zmizí rychle a beze stopy.

Umíráme s každým nádechem a výdechem. Stačí jen trocha nepozornosti a náš život je u konce, neboť smrt přichází velmi snadno. Číhá na nás v každém okamžiku. Někteří lidé umírají, protože příliš spí nebo příliš jí, kvůli nedostatečné výživě, kvůli přílišnému chladu či horku, protože se příliš veselí nebo trápí. Ně-

kteří lidé umírají bolestí, jiní zase bezbolestně. Smrt může přijít i tehdy, když naprosto normálně sedíme a nic neděláme. Vidíte-li takto, že jste obklopeni smrtí po všech stranách, usilujte neúnavně v pěstování dobra jak na úrovni světa, tak na úrovni Dhammy.

Džhána Adžán Lí

Chtěl bych nyní shrnout metody sledování dechu (*ánápánasati*) z hlediska *džhány*. *Džhána* je stav pohroužení či soustředění na jediný předmět, jako je tomu v případě dechu.

1. První stupeň *džhány* má pět faktorů. (a) Zamýšlení (*vitakka*): Zaměřte se na dech, dokud ho nedokážete udržet v mysli plynule a souvisle. (b) Sjednocení u předmětu (*ékaggatárammana*): Udržujte mysl u dechu, nenechávejte ji zatoulat se k jiným myšlenkám či představám. Dohlížejte na své myšlenky, aby se zabývaly pouze dechem, dokud se dýchání nestane pohodlným. Mysl se sjednotí a usebere u dechu. (c) Rozvažování (*vičára*): Naučte se, jak nechat tyto pohodlné pocity rozšířit se a spojit se s ostatními pocity v těle. Dovolte těmto pocitům dýchání, aby se propojily v celém těle. Když dech prostoupí vaše tělo, bolestivé pocity ustanou. Tělo bude naplněno dobrou energií dechu. Mysl je soustředěna výlučně na záležitosti týkající se dechu.

Tyto tři vlastnosti je třeba uplatnit v rámci jediného proudu dýchání, což vede k vyvstání prvního stupně *džhány*. Tento proud dýchání vás pak může dovést až ke čtvrtému stupni *džhány*.

Zamýšlení, sjednocení u předmětu a rozvažování fungují jako příčiny. Když tyto příčiny dozrají, objeví se výsledky – (d) nadšení (*píti*), všeobjímající pocit plnosti a osvěžení jak těla, tak mysli, jdoucí přímo k srdci, nezávislý na ničem jiném; (e) blaho (*sukha*), tělesná blaženost plynoucí z uklidnění a nerozrušení těla (*kája-passaddhi*); duševní uspokojení, jež pochází z uvolněného stavu mysli zůstávající ve své vlastní sféře, neroztěkané, nerozrušené, klidné a povznesené (*čitta-passaddhi*).

Nadšení a blaho jsou výsledky. Když nadšení a blaho nabývají na intenzitě, dýchání se stává jemnějším. Čím déle zůstáváte soustředění a pohroužení, tím silnější budou výsledky. To vám umožní odložit stranou zamýšlení a rozvažování (přípravné faktory meditace), a spoléhat se výlučně na jediný faktor – sjednocení u předmětu – vstoupíte do druhé úrovně *džhány*.

2. Druhý stupeň *džhány* má tři faktory: nadšení, blaho a sjednocení u předmětu. Jedná se o stav mysli, která zakusila výsledky plynoucí z prvního stupně *džhány*. Když vstoupíte do druhého stupně, nadšení a blaho se zesílí, neboť nyní spočívají na jediné příčině, totiž sjednocení u předmětu, které se odteď stane dominantním: soustředění pozornosti na dech, jenž se stává stále jemnějším, setrvávání v klidu a pokoji s pocitem osvěžení a lehkosti těla i mysli. Mysl je ještě více ustálená a zaujatá než předtím. Když se takto soustředíte, pocity nadšení a blaha nabývají na intenzitě a začínou se rozšiřovat a stahovat. Soustřeďte svou pozornost stále na dech, přesouvejte se na hlubší a jemnější úroveň, kde ustanou pohyby nadšení a blaha, čímž vstoupíte do třetího stupně *džhány*.

3. Třetí stupeň *džhány* má dva faktory: blaho a sjednocení u předmětu. Tělo je klidné, nehybné a osamocené. Žádné bolestivé pocity ho nevyrušují. Mysl je osamocená a tichá. Dech je jemný, volně plynoucí a široký. Bílá záře barvy čisté bavlny proniká celým tělem a utiňuje veškeré pocity tělesného a duševního nepohodlí. Nezaměřujte se na nic jiného než na široký, jemný dech. Mysl je volná: žádné myšlenky týkající se minulosti či budoucnosti ji nevyrušují. Mysl stojí sama o sobě. Čtyři prvky – země, voda, žár a vítr – jsou vyvážené v celém těle. Dalo by se říci, že jsou očištěné, protože dech díky své síle dokáže ovlivňovat a pečovat o ostatní tělesné prvky, udržovat je vyvážené a koordinované. Bdělost je spjata se sjednoceností u předmětu, která funguje jako příčina. Dech naplňuje celé tělo. Bdělost prostupuje celé tělo.

Soustřeďte svou pozornost: Mysl je jasná a silná, tělo se cítí lehce. Pocity blaženosti jsou klidné. Vnímání těla je vyrovnané a plynulé, vaše vědomí je nepřerušované, a tak můžete opustit pocity blaženosti. Projevy blaha se utiší, protože čtyři tělesné prvky jsou vyvážené a nehybné. Sjednocení u předmětu, jakožto příčina, se teď dokáže soustředit s větší intenzitou, čímž vstoupíte do čtvrté úrovně *džhány*.

4. Čtvrtý stupeň *džhány* má dva faktory: vyrovnanost (*upekkhá*)

a sjednocení u předmětu, či bdělost. Vyrovnanost a sjednocení u předmětu na čtvrtém stupni pohroužení jsou mocně soustředěné – pevné, neochvějné a obdařené jistotou. Prvek dechu je naprosto klidný, nerozvlněný, nerozbržděný a nepřerušovaný. Mysl, neutrální a klidná, se nezabývá ničím v minulosti ani budoucnosti. Dech, jenž tvoří bezprostřední přítomnost, je klidný jako mořská hladina či vzduch bez jakýchkoli vln či proudění. Můžete poznávat vzdálené tvary a zvuky, neboť dech je ustálený, díky čemuž funguje jako filmové plátno, jež věrně odráží vše, co je na ně promítáno. V mysli vyvstane poznání: Víte, ale zůstáváte nezaujatí a klidní. Mysl je neutrální a klidná; dech je neutrální a klidný; minulost, přítomnost a budoucnost jsou neutrální a klidné. Toto je právě sjednocení u předmětu zaměřené na neochvějně zklidněný dech. Všechny aspekty dechu v těle se spojují, takže můžete dýchat skrze všechny póry. Nemusíte dýchat nosem, neboť vdech a výdech společně s ostatními aspekty dechu v těle tvoří jediný, sjednocený celek. Všechny aspekty energie jsou vyvážené a naplněné. Čtyři tělesné prvky sdílejí tytéž vlastnosti. Mysl je naprosto klidná.

Soustředění je silné, světlo zářivé.

Tak se pozná velký základ bdělosti.

Mysl je zářící a jasná –

tak jako sluneční světlo

nezastíněné mraky ani mlžným oparem

zalévá zemi svými paprsky.

Mysl osvětluje všechny směry. Dech je zářivý a mysl rovněž, díky soustředěnému zaměření bdělosti.

Soustředění je silné, světlo zářivé... Mysl je obdařena silou a mocí. Všechny čtyři základy bdělosti jsou sloučeny v jediný. Nejste si vědomi, že „toto je tělo, toto je pocífování... toto je mysl... toto je mentální jev“. Nevnímáte je jako čtyři rozdílné základy. Proto se to nazývá velký základ bdělosti (*mahá-satipatthána*).

Mysl je plně zaujatá,
usebraná a opravdová,
díky síle svého soustředění.

Bdělost (*sati*) a uvědomělost (*sampadžaňña*) se spojí: tomu se říká sjednocená stezka (*ékájana-magga*) – souhra mezi prvky a základy bdělosti, čtyři v jednom, což je zdrojem velké energie a střízlivosti, očištného ohně (*tapas*) v našem nitru, jenž dokáže rozptýlit veškerou temnotu. Když se ještě silněji soustředíte na záři v mysli a necháte být všechny mentální předměty, mysl se stane mocnou. Stojí osamocená, tak jako člověk na vrcholku hory, jenž vidí bez potíží do všech směrů. Stav prodlévání mysli – totiž dech, jenž podporuje její svobodu a volnost – je povznesený a mysl je tudíž schopna jasně vidět rozložení všech formací (*sankhára*) na úrovni Dhammy: prvků, složek (*khandha*) a smyslových základů (*ájatanana*). Stejně jako člověk s fotoaparátem sedící v letadle dokáže pořádit snímky všeho pod ním, podobně ten, kdo dosáhl této úrovně (*lókavidú*), je schopen vidět svět a Dhammu tak, jak skutečně jsou.

Kromě toho se objeví ještě jiný druh vědění v oblasti mysli, zvaný osvobozující vhled či dovednost vedoucí k osvobození. Tělesné prvky se stanou mocnými (*kája-siddhi*); mysl je obdařena vnitřní silou. Chcete-li nabýt poznání na úrovni světa či Dhammy, soustřeďte svou mysl silně a důrazně na dech. Jakmile se soustředěná síla mysli dotkne onoho čistého prvku, vyvstane v něm intuitivní poznání, stejně jako jehla gramofonu, když se dotkne povrchu desky, začne vydávat zvuk. Je-li bdělá pozornost zaměřena na čistý předmět, pokud máte zájem o obrazy, objeví se obrazy; pokud máte zájem o zvuky, objeví se zvuky, ať vzdálené či blízké, týkající se světa nebo Dhammy, vás samých nebo ostatních, minulosti, přítomnosti nebo budoucnosti – cokoliv si přejete znát. Když zaměřujete svou pozornost, pomyslete na to, co chcete vědět, a ono se to objeví. Toto je *ňána*, intuitivní poznávání minulosti, přítomnosti a budoucnosti; důležitý druh vědění, jenž si můžete osvojit jen sami o sobě. Prvky jsou jako radiové vlny šířící se prostorem. Jsou-li vaše mysl a bdělost silné, a jste-li v tom oprav-

du zkušení, můžete se prostřednictvím těchto prvků spojit s celým světem a vyvstane ve vás poznání.

Když zvládnete čtvrtý stupeň *džhány*, může se stát základem osmi dovedností:

1. *Vipassaná-ňána*: jasný intuitivní vhled do vznikání, setrvávání a zanikání mentálních a tělesných jevů. Toto je zvláštní typ vhledu, jenž vyvstává pouze ve cvičené mysli. Může mít dvě podoby: (a) poznání bez předchozího přemýšlení; a (b) poznání na základě přemýšlení – ale nikoli po dlouhém uvažování jako v případě běžného poznání. Zamyslete se jen na chvíli a okamžitě se vám vyjasní – tak jako chomáč bavlny namočený v petroleji, když k němu přisunete hořící zápalku, okamžitě vzplane. Vhled a intuíce jsou zde nesmírně rychlé, a proto se liší od běžného porozumění.

2. *Manómajiddhi*: psychické síly – schopnost ovlivňovat události pomocí myšlenek.

3. *Iddhividhi*: schopnost používat nadobyčejné síly, např. vytvářet obrazy a tvary na určitých místech, jež budou viditelné jistým lidem.

4. *Dibbasóta*: schopnost slyšet vzdálené zvuky a hlasy.

5. *Čétóparija-ňána*: schopnost rozeznávat charakter mysli jiných lidí, zda je dobrý nebo špatný, vysoký či nízký.

6. *Pubbéniováśánussati-ňána*: schopnost vybavit si minulé životy. (Máte-li tuto dovednost, nemusíte už pochybovat o tom, zda po smrti následuje zánik či znovuzrození.)

7. *Dibbačakkhu*: schopnost vidět hrubé i jemné tvary, vzdálené i blízké.

8. *Ásavakkhaja-ňána*: schopnost vyhledat zákaly a nečistoty v mysli.

Těchto osm dovedností pochází výlučně ze soustředěné mysli, což je důvod, proč jsem sepsal tento stručný návod k praxi soustředění (*samádhi*) a *džhány* založené na metodě sledování dechu. Máte-li zájem o dosažení těchto blahodárných výsledků, měli byste se zaměřit na rozvíjení a cvičení své mysli.

30. července 1956

Když udržujete své vědomí uvnitř těla, nesnažte se ho tam uvěznit. Jinými slovy, nesnažte se přivést mysl do transu, netlačte příliš na dech a nepokoušejte se ho násilím držet, jinak se budete cítit nepohodlně a sevřeně. Musíte mysli ponechat její volnost. Pouze na ni dohlížejte, tak aby se neponořila do svých myšlenek. Číníte-li nátlak na dech a nutíte-li mysl k poslušnosti, vaše tělo se bude cítit sevřeně a meditace bude nepohodlná. Objeví se pocity bolesti a začnou vám brnět nohy. Nechte proto mysl v jejím přirozeném stavu a pouze dohlížejte na to, aby nenásledovala rozptylující myšlenky.

Když nedovolujeme myslí vycházet ven za svými představami, a nedovolujeme představám vkrádat se do myslí, je to jako když zavřeme okna a dveře, tak aby psi, kočky a zloději nemohli vstoupit do našeho domu. To znamená, že uzavřeme své smyslové brány a nevěnujeme pozornost tvarům přicházejícím prostřednictvím očí, zvukům přicházejícím prostřednictvím uší, pachům přicházejícím prostřednictvím nosu, chutím přicházejícím prostřednictvím jazyka, dotykům přicházejícím prostřednictvím těla ani mentálním předmětům přicházejícím prostřednictvím myslí. Musíme odříznout všechny vjemy a představy – dobré či špatné, staré či nové – přicházející skrze tyto brány.

Odříznout představy tímto způsobem neznamená, že přestane myslet. Pouze naše myšlení zaměříme dovnitř, za účelem zvažování a pozorování našeho meditačního tématu. Uplatníme-li svou mysl tímto způsobem, nemůžeme sami sobě nijak uškodit. Ve skutečnosti naše mysl pracuje bez přestání, ale většinou se zabývá samými nesmysly a zbytečnostmi bez velkého významu. Proto musíme pro ni najít práci, jež bude opravdu hodnotná – něco, co jí nemůže uškodit a co je smysluplné. Z toho důvodu meditujeme, sledujeme svůj dech a svou mysl. Odložte stranou veškerou jinou práci a soustřeďte se výhradně na tuto činnost. K meditaci musíte mít takovýto přístup.

Překážky (*nívarana*) pramenící z představ minulosti a budoucnosti jsou jako plevel rostoucí na našem poli. Odčerpávají všechny živiny z půdy, čímž ubírají potravu našim plodinám, a jsou velmi nevzhledné. Nemají žádný užitek, leda jako krmení pro krávy a jiná potulující se zvířata. Necháte-li pole zarůst tímto plevelem, vašim plodinám se nebude dařit. Podobně, necháte-li svou mysl zabývat se neustále různými představami, nebudete schopni ji očistit. Představy a pojmy jsou krmením jen pro pošetilce, kteří je považují za dobrotu, ale moudří lidé je vůbec nejedí.

Pět překážek – smyslová touha, zlovůle, lenivost a malátnost, rozrušenost a starostlivost, pochybování – jsou jako různé druhy plevelu. Rozrušenost a starostlivost je asi tím nejedovatějším, neboť nás činí neklidné, rozptýlené a ustarané zároveň. Podobá se pleveli s trny a ostrými listy. Když o něj zavadíte, skončíte s páliovou vyrážkou po celém těle. Setkáte-li se s ním kdekoliv, zničte ho. Nenechávejte ho vůbec růst na vašem poli.

Ānápánasati, sledování dechu, je ta nejlepší metoda pro vyhledání těchto překážek, kterou Buddha učil. Zamýšlení (*vitakka*) používáme k zaměření pozornosti na dech; rozvažování (*vičára*) slouží k jeho ovlivňování a dolaďování. Zamýšlení je jako radlice; rozvažování funguje jako brány. Jestliže správně oráme a uhrabáváme naše pole, nebude na něm růst žádný plevel a našim plodinám se bude dobře dařit, takže ponesou bohaté ovoce.

Pole zde představuje naše tělo. Vložíme-li hodně zamýšlení a rozvažování do našeho dýchání, čtyři tělesné prvky budou vyvážené a harmonické. Tělo bude zdravé a silné, mysl bude uvolněná a otevřená, oprostěná od překážek.

Když takto očistíte a uhladíte své pole, plodiny vaší mysli – vlastnosti Buddhy, Dhammy a Sanghy – bez potíží porostou. Jakmile zaměříte svou mysl na dech, naplní vás pocit nadšení a osvěžení. Čtyři základny úspěchu (*iddhipáda*) – zájem o praxi, energičnost, zaujetí a rozlišování – budou ve vás postupně narůstat. Tyto čtyři vlastnosti jsou jako čtyři nohy u stolu, díky nimž stůl stojí pevně a nekymácí se. Dodávají nám sílu a umožňují pokrok směrem k vyšším stupňům.

Tyto vlastnosti lze rovněž přirovnat k složkám léčivého nápoje. Kdokoliv pije tento nápoj, bude mít dlouhý život. Chcete-li umřít, nemusíte ho užívat, ale pokud chcete žít, měli byste ho pít často. Čím více ho užíváte, tím rychleji zmizí neduhy vaší mysli. Jinými slovy, všechny mentální nečistoty (*kilésa*) zahynou. Pokud víte, že vaše mysl trpí mnoha neduhy, neměli byste opomíjet tento nápoj.

Dovednosti džhány

Adžán Lí

• Chvilkové soustředění (*khanika samádhi*) je jako dům s doškovou střechem; jeho trámy jsou z měkkého dřeva. Chvilkové soustředění není *džhána* (meditační pohroužení). Přístupové soustředění (*upačára samádhi*) je jako dům s pevného dřeva a s taškami na střeše. Úplné soustředění (*appaná samádhi*) je jako nehybná betonová stavba. Zde se naše mysl sjednotí u jediného předmětu na jediné či přímé stezce (*ékájana magga*). Je to, jako když sedíme sami na židli nebo ležíme sami na posteli a nikdo se nás nesnaží odtud vyhnat, nebo jako když jsme sami v místnosti a nikdo nás zvenčí neruší. Když jsme sami v místnosti, můžeme být v pohodě. Můžeme se dokonce svléct, budeme-li chtít. Můžeme se chovat dobře nebo špatně, a nikdo si nebude stěžovat. Proto mysl, jež dlí v *džháně*, bude vždy v pohodě. Má v sobě hlubokou studnu, z níž může čerpat dostatek vody – až do té míry, kdy odloží zamýšlení a rozvažování (*vitakka-vičára*) a zůstane v ní pouze blaženost (*sukha*): tehdy se pociťování stane rámcem naší pozornosti (*védanánupassaná-satipatthána*). Tělo se cítí plně. Všechny čtyři prvky – země, voda, žár a vítr – se cítí plně. Cítí-li se mysl takto plně, nic jí nechybí. To je nadšení (*píti*). Netoužíte už po čtyřech prvcích. Koupe-li se mysl dlouhou dobu v tomto pocitu nadšení, je to jako něco, co jste dlouhou dobu nechali namočené ve vodě: je to dokonale nasyceno vodou. Tento pocit nadšení je druhým stupněm *džhány*. Když se pocit nadšení začne hýbat, necítíte se dobře, stejně jako když se začne houpat loď, tak chcete zpátky na břeh. Když tedy nadšení naplní vaše tělo, necháte ho jít, tak aby zůstala pouze blaženost a sjednocení u předmětu (*ékaggatá*). Když se mysl vykoupala v pocitu blaženosti až do nasycení, nechá ho jít, takže zbyde pouze prostý pocit vyrovnanosti (*upekkhá*). Když je mysl skutečně prázdná, cítí se volně a lehce. Čím více se noří do vyrovnanosti, tím klidnější se stává, což vyvolá vnitřní pocit světla. Je-li toto světlo skutečně intenzivní, dospějete k pravé bdělosti (*sammá-sati*).

• Zamýšlení (*vitakka*) – nerozptýlené zaměření pozornosti na dech – je jako zasazení stromu. Rozvažování (*vičára*) je jako kypření půdy kolem kořenů, hnojení a zalévání stromu od kořenů až po nejvyšší větve. Tělo, jež lze přirovnat k půdě, se stane vláčnějším, což umožní živinám a vodě proniknout dolů ke kořenům. Nadšení (*pítí*) je jako bujnost a zeleň stromu, když právě rozkvétá. Je pět druhů nadšení: 1. nezvyklý pocit tíže či lehkosti v těle; 2. pocit, že tělo se vznáší; 3. pocit chladu či horka; 4. pocit husí kůže na povrchu těla; 5. kývání těla. Blaženost (*sukha*) znamená utišení těla i mysli, prosté překážek (*nívarana*). Sjednocení u předmětu (*ékagga-tá*) znamená neutralitu vůči jiným věcem, dokonalý klid v jediném předmětu. Toto měl Buddha na mysli, když řekl, že soustředění zdokonalené na základě ctnosti přináší velký prospěch, velké výhody.

• Když vás lidé kritizují, že sedíte v zaslepeném stavu *džhány*, je to pořád lepší, než nemít vůbec žádnou *džhánu*. A říkají-li, že jste jako kuře, které se ještě nevyklubalo ze skořápky, je to také v pořádku. Když je kuře stále ještě ve skořápce, nemůže ho ze vzduchu uchvátit žádný dravec. Teprve když se vyklube ze skořápky, stává se snadnou kořistí.

• Lidé mohou říkat, že sedíte v soustředění jako pařez, ale nevímejte si toho, protože pařezy se mohou k leccemu hodit. Někdy na nich vyrostou nové větve s jemnými listy, které můžete jíst. Když však pařez vzplane a shoří na popel, tak není k ničemu.

• Když cvičíme svou mysl, stává se stále více zralejší, zakalenou a ostřejší, takže dokáže cokoliv přetnout. Jako nůž, který neustále ostříme: nemůže se stát, že by zůstal tupý. Měli bychom se proto vytrvale cvičit, stejně jako když ostříme nůž. Není-li některá část těla nebo mysli v dobrém stavu, upravujeme ji, dokud nedosáhneme dobrých výsledků. Když se objeví dobré výsledky, budeme ve stavu správného soustředění (*sammá-samádhi*). Mysl bude pevně ustavena v přítomnosti, sjednocena u svého předmětu. Zís-

káme tělesnou i duševní sílu. Mít tělesnou sílu znamená, že když se vyskytnou bolesti, dokážeme upravit prvky země, vody, žáru a větru tak, aby vyvstal pocit pohody, stejně jako když zastříháváme mladý strom. Jsou-li nějaké větve polámané či uschlé, odstříhneme je a naroubujeme nové větve. Když se i ty polámou, naroubujeme další. Děláme to tak dlouho, dokud náš strom není zdravý a silný.

- Uklidnění mysli je dobré k dvěma účelům: potlačení a odetnutí. Nemůžeme-li ještě odetnout, můžeme alespoň potlačit. „Potlačit“ znamená, že v mysli jsou stále přítomny nečistoty (*kilésa*), ale my je nenecháme účinkovat na scéně. Držíme je na uzdě. „Odetnutí“ znamená, že je nenecháme vůbec vyvstat.

- Když cvičíme svou mysl, musíme věnovat pozornost tomu, co je třeba opravit, co je třeba povzbudit a co je třeba nechat jít. Budete-li pouze opravovat, k ničemu to nepovede. To samé platí, jestliže budete pouze nechávat věci jít. Činíme, co praxe zrovna vyžaduje.

- Je-li mysl soustředěná, není rozptylována okolními myšlenkami. Je to jako člověk, který je zcela soustředěn na svou práci: když někdo prochází kolem a chce navázat řeč, neodpovídá mu a ani nezdvihne oči od své práce. Právě tak, když mysl skutečně odřela své vnější zájmy, musí zůstat plně u předmětu své meditace.

- Jste-li opravdoví v tom, co děláte, vaše práce se vždycky vydaří. Jste-li například opravdoví v dodržování etických předsevzetí (*síla*), vaše předsevzetí přinesou výsledky. Jste-li opravdoví v praxi soustředění (*samádhi*), vaše soustředění přinese výsledky. Jste-li opravdoví v rozvoji porozumění (*paññá*), vaše porozumění přinese výsledky. Důvod, proč nevidíme žádné výsledky, je ten, že nejsme opravdoví v tom, co děláme. Je to jen pět předsevzetí, a přesto si s nimi nedokážeme poradit. A je-li tomu tak, jak si kdy můžeme vybudovat nějakou živnost? Pouze čtyři stavy soustředění – čtyři stupně *džhány* –, a my přesto tápeme ve tmě a nedokážeme je najít.

Někteří lidé dokáží zvládnout farmy o rozloze stovek či tisíců akrů, ale my nedokážeme zvládnout ani čtyři stavy soustředění. Není to zahanbující?

- Dokážeme-li rozvíjet sílu své mysli, můžeme posílat myšlenky laskavosti druhým lidem, abychom jim pomohli zmírnit jejich utrpení. Když se však nevypořádáme nejprve sami se sebou, nemůžeme pomoci nikomu jinému, stejně jako jeden blázen nemůže pomoci jinému bláznovi, aby se uzdravil. Jestliže sami hoříme a druzí lidé hoří, jak jim můžeme pomoci? Nejprve musíme uhasit své vlastní plameny, než jim můžeme pomoci také vychladnout. Musíme nejdříve „mít“, než můžeme začít „dávat“.

- Má-li mysl pocit vnitřního naplnění, přeneseme se tento pocit i na druhé lidi, s nimiž se stýkáme. Cítíme-li se sklesle, ovlivníme tímto pocitem i ostatní, a oni se rovněž budou cítit sklesle.

- Abychom oprostili naši mysl od tvarů, zvuků, vůní, chutí atd., musíme rozvíjet soustředění, jež má sedm základních faktorů:

1. *Bdělost jakožto článek probuzení (sati-sambodždžhanga)*: Mysl je zaměřená na dech a je si vědoma těla, pociťování, mysli a mentálních jevů.

2. *Zkoumání jevů jakožto článek probuzení (dhamma-vičaja-sambodždžhanga)*: Necháme dech prostoupit celým tělem, čímž rozšíříme rámec své pozornosti. Víme, jak ovlivňovat, dolaďovat, vylepšovat a používat naše dýchání, tak abychom se cítili pohodlně. Zanecháme neblahých způsobů dýchání a podporujeme ty, které jsou prospěšné.

3. *Energie jakožto článek probuzení (virija-sambodždžhanga)*: Neopouštíme náš dech, nezapomínáme na něj. Držíme se ho, a dech se drží nás, když chráníme mysl před útoky překážek (*ntvarana*). Neulpíváme na rozptylujících představách a nezaplétáme se do nich. Snažíme se posilovat klid naší mysli.

4. *Nadšení jakožto článek probuzení (píti-sambodždžhanga)*: Když se mysl utiší, dech je plný a osvěžující. Jsme oprostěni od

překážek a od veškeré rozrušenosti, tak jako bělostně čistý kus plátna. Je-li mysl takto očištěná, cítí se pohodlně a je naplněna pocitem uspokojení, což je označováno slovem nadšení.

5. Zklidnění jakožto článek probuzení (*passaddhi-sambodždžhanga*): Dech je stálý v celém těle. Prvky jsou vyvážené, stejně jako mysl. Nic nás neruší ani nezneklidňuje.

6. Soustředění jakožto článek probuzení (*samádhi-sambodždžhanga*): Dech je pevný, ustálený a neochvějný. Mysl je pevně sjednocena u jediného předmětu.

7. Vyrovnanost jakožto článek probuzení (*upekkhá-sambodždžhanga*): Když jsou tělo, pocitování, mysl a mentální jevy spolu sladěny v těchto dvou typech dechu, když mysl setrvává u těchto aspektů dechu, pak nemusí vůbec nic vytvářet. Nelpí na žádných projevech dobra ani zla. Je neutrální a nevzrušená, nestaví se pro ani proti ničemu.

- Soustředěná mysl je jako ryzí stříbro, poddajné a bílé, prosté nečistot. Můžeme ho snadno a rychle vytvarovat, aniž bychom ztráceli čas jeho tavením a čištěním. Nesoustředěná mysl je jako nepravé či nekvalitní stříbro: tvrdé, křehké a černé, protože obsahuje příměsi mědi nebo olova. Čím více příměsí, tím nižší je jeho cena.

- Čistá mysl je tudíž jako ryzí stříbro. Různé myšlenky, jež zatemňují mysl, jsou jako nečistoty, které činí stříbro černým, křehkým a těžko kujným. Necháme-li myšlenky smísit se s naší myslí, stane se z ní nepravé stříbro. Nebudeme v ní moci nalézt vůbec žádnou čistotu. Potom nám bude chybět vnitřní klid. Vymeteme-li však veškeré rozptylující myšlenky zanášející mysl, stane se naše mysl pevně soustředěnou v souladu s články stezky (*maggá*). Když se mysl změní v samotnou stezku, musíme na ni bedlivě dohlížet, stejně jako se snažíme zabránit tomu, aby se šterková silnice nevymlela. Musíme ji neustále kontrolovat, aby se v ní nevytvořily koleje nebo díry. Kdekoliv je třeba něco opravit, neotálíme a opravíme to. Pokud tak neučiníme, výmoly budou každým dnem hlubší, až bude nakonec velmi těžké silnici opravit. Jakmile mysl následu-

je stezku, rozličné překážky (*nívarana*) jsou jako výmoly v silnici. Pokud si nepospíšíme a nezasypeme ho, výmol se bude zvětšovat a prohlubovat, až se nakonec stane obyčejným kusem hlíny.

- Když tedy pracujete na rozvíjení stezky, budete-li nedbalí a vaše bdělost (*sati*) nebude souvislá, umožníte tím vstup rozptylujících myšlenek do mysli a charakter stezky tak bude zničen. Vaše meditace se pokazí, vaše soustředění se rozpadne, mysl se navrátí do svého běžného stavu a nebude schopna nalézt cestu k opravdovému dobru.

- Být ztracený je lepší než spát. Být si vědom, i když jsou přítomny nečistoty, je lepší než být roztěkaný. Víte-li, že máte nějaké nečistoty, můžete pracovat na jejich odstranění. Člověk, jenž si není vědom, je mrtvý.

- Jestliže vaše mysl neprodlévá na jednom místě, je to, jako když postáváte na deseti různých místech na trávníku: tráva poroste na všech deseti místech, protože nejdříve chvíli stojíte tady, pak chvíli stojíte tam, potom zase postáváte jinde. Nezůstanete-li dosti dlouho stát na jediném místě, tráva poroste všude. Když ale opravdu zůstanete stát na jednom místě, jak by tam mohla růst tráva? Tam, kde se vaše chodidla dotýkají země, neporoste žádná tráva. Podobně, pokud vaše mysl stojí pevně na jednom místě a je si pamětlivá vdechu a výdechu, nebudou moci vyvstat žádné překážky ani nečistoty.

OBSAH

Thánissaró Bhikkhu: <i>Zvyky ušlechtilých</i>	5
Adžán Man: <i>Meditační instrukce</i>	13
Adžán Mahá Bua: <i>Od nevědomosti k prázdnotě</i>	25
Adžán Lí: <i>Vnitřní síla</i>	39
Adžán Lí: <i>Džhána</i>	63
Adžán Lí: <i>Dovednosti džhány</i>	71

Antologie thajské lesní tradice

**Adžán Man
Adžán Mahá Bua
Adžán Lí**

Z anglického originálu přeložil Bhikkhu Gavésakó.
Na obálce je použita kresba z kláštera Wat Pah Nanachat.
Obálku navrhl Ladislav Král. Sazba Ladislav Král a Žaneta Málková.
Drobné jazykové korektury Štěpán Chromovský.
Vydání první.

Další informace o buddhismu lze získat na:

<http://www.buddha.cz>
<http://www.centrumlotus.cz>
<http://dharmazdarma.wz.cz>
<http://doan.110mb.com>

Neprodejné, určeno pouze pro distribuci zdarma.

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

**With bad advisors forever left behind,
From paths of evil he departs for eternity,
Soon to see the Buddha of Limitless Light
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.**

**The supreme and endless blessings
of Samantabhadra's deeds,
I now universally transfer.
May every living being, drowning and adrift,
Soon return to the Pure Land of
Limitless Light!**

~The Vows of Samantabhadra~

**I vow that when my life approaches its end,
All obstructions will be swept away;
I will see Amitabha Buddha,
And be born in His Western Pure Land of
Ultimate Bliss and Peace.**

**When reborn in the Western Pure Land,
I will perfect and completely fulfill
Without exception these Great Vows,
To delight and benefit all beings.**

**~The Vows of Samantabhadra
Avatamsaka Sutra~**

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.

May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA 南無阿彌陀佛

【捷克文：Anthology of Thai Forest Tradition】

財團法人佛陀教育基金會 印贈
台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415
Email: overseas@budaedu.org
Website: <http://www.budaedu.org>
Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.
Kniha je neprodejná, pouze k volné distribuci.

Printed in Taiwan
1,000 copies; June 2018
CZ004-15947

