

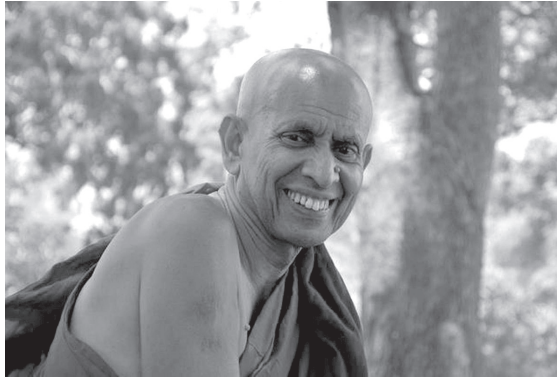
Chůze po laně



David Young

Chůze po laně

*Přednášky ctihodného Pemasiri Thery
o meditačním rozvoji*



Přeložil Karel Chromovský

© David Young 2005

© Buddhist Publication Society, Kandy, Srí Lanka 2005

© překlad: Karel Chromovský. Dále se na překladu podíleli bhikkhu Vinīta, bhikkhunī Visuddhi a Veronika Nevolová.

Předmluva k českému vydání bhikkhu Vinīta



Totot dílo podléhá licenci:

Uved'te autora-Neužívejte dílo komerčně-Nezasahujte do díla 4.0

Česko

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.

*Autor věnuje tuto knihu
obětem tsunami,
jež zasáhla Srí Lanku 26. prosince 2004.*

*Současně věnuje tuto knihu
panu A. G. S. Kariyawasamovi,
šéfredaktorovi BPS,
který zemřel 27. prosince 2004.*



OBSAH

<i>Předmluva</i>	9
<i>Předmluva k českému vydání</i>	14
<i>Použité webové stránky a texty</i>	17
<i>Seznam zkratk</i>	18
Část první	
OBECNÉ ROZHOVORY S PEMASIRIM THEROU	21
1/ Úvod	23
2/ Ctnost.....	39
3/ Soustředění	43
4/ Moudrost	51
<i>Tři podklady moudrosti</i>	52
<i>Tři druhy poznání (moudrosti)</i>	59
Část druhá	
ČTYŘI VZNEŠENÉ PRAVDY	67
5/ Úvod.....	69
6/ Strast.....	73
7/ Vznik strasti.....	75
8/ Zánik strasti	80
9/ Cesta vedoucí k zániku strasti.....	85
<i>Osvobození</i>	86
<i>Příčina</i>	88
<i>Vidění</i>	89
<i>Mistrovství</i>	92
Část třetí	
UŠLECHTILÁ OSMIČLENÁ STEZKA	95
10/ Úvod	97
11/ Správné porozumění	99
12/ Správné myšlení	101

13/ Správná řeč.....	106
14/ Správné jednání.....	112
15/ Správné živobytí.....	119
16/ Správné úsilí	122
<i>Mentální a fyzické úsilí.....</i>	<i>123</i>
<i>Tři dovednosti.....</i>	<i>125</i>
Dovednost vhodného přístupu.....	126
Dovednost dosažení	133
Dovednost odvržení	134
<i>Tři postoje.....</i>	<i>138</i>
<i>Tři druhy překonání.....</i>	<i>140</i>
17/ Správné uvědomění	145
<i>Pozornost</i>	<i>147</i>
<i>Jasně chápání.....</i>	<i>152</i>
<i>Čtyři podklady uvědomění</i>	<i>153</i>
Uvědomělá kontemplace těla	154
Uvědomělá kontemplace pociťování	159
Uvědomělá kontemplace stavů mysli	162
Uvědomělá kontemplace předmětů mysli	163
<i>Jedinečná stezka</i>	<i>167</i>
18/ Správné soustředění	170
<i>Rozvoj soustředění</i>	<i>171</i>
Počáteční soustředění	172
Přístupové soustředění.....	174
Dosažení soustředění.....	175
<i>První jemnohmotná jhāna</i>	<i>178</i>
<i>Vyšší jemnohmotné jhāny.....</i>	<i>180</i>
<i>Nehmotné jhāny</i>	<i>185</i>
 <i>Slovníček pojmů</i>	 <i>193</i>

Předmluva

Tak jako mnoho jiných lidí i já jsem často přemýšlel o smyslu života. Proč jsem zde? Co mám dělat? Jak mohu nalézt štěstí? Co se stane, až zemřu? Při hledání odpovědí na tyto věčné otázky jsem v roce 1990 opustil rodinu, přátele a práci zeměměřiče v Kanadě a vydal se za oceán. Na počátku cesty jsem vlastně ani nevěděl, že tyto otázky v hlavě nosím. Díky rozhovorům s moudrymi lidmi, které jsem na cestách potkal, mi došlo, že tyto otázky jsou vlastně kořenem mého hledání.

Evropa, Izrael, Egypt, Irák, Indie – všechna místa, která jsem procestoval, byla zajímavá a vždy mě něčím obohatila. První opravdový zvrat u mne ale nastal až na jaře 1991, kdy jsem pracoval jako dobrovolník Technického centra pro vesničany na severovýchodě Thajska. Povzbuzován místním zástupcem poštmistra jsem navštívil Wat Pah Nanachat, buddhistický lesní klášter pro cizince, který založil Ajahn Chah.

V Nanachatu pobývali angličtí, němečtí a kanadští mniši, kteří měli stejné kulturní pozadí jako já a mohl jsem se k nim tudíž vztahovat. Mniši mi povídali o Buddhově učení, o čtyřech vznešených pravdách a o tom, že toužení je příčinou mého utrpení. „Utrpení patří k životu,“ říkali. „Nejsi jediný, kdo trpí.“ Ačkoliv si tito mniši jistě nemysleli, že by mi sdělovali něco převratného, měla na mě jejich slova obrovský vliv. Poprvé v životě jsem slyšel, že je to toužení, které mi způsobuje utrpení. To byl velký převrat!

Do Kanady jsem se vrátil v létě roku 1991. Opět jsem začal pracovat jako zeměměřič a zkoušel jsem také studovat ošetrovatelství na McGillově universitě v Montrealu. Měl jsem již titul B. Sc. v zemědělském inženýrství. V létě 1993 jsem se nicméně vrátil do kláštera Wat Pah Nanachat, abych zde mohl dále studovat Buddhovo učení. V tomtéž roce jsem odjel do Kodaně, kde jsem se oženil. Jako obvykle jsem se vydal dvěma různými směry současně – do kláštera a do manželství. Do dvou let jsem se rozvedl, skončil s ošetrovatelstvím a vrátil se zpět k zeměměřičství. Na podzim 1997, se splacenými dluhy a nějakými penězi na kontě, jsem společně s jedním americkým mnichem odjel na Srí Lanku.

Srí Lanka je velmi přátelská země. Vždy zde žilo mnoho lidí, kteří se velmi usilovně věnovali Buddhovu učení. Když lidé, které jsem zde potkal, zjistili, že jsem přijel na Srí Lanku kvůli Buddhovu učení, neváhali mi poradit. Mnozí z nich, včetně Bhikkhu Bodhi, mi říkali: „Pemasiri Thera ti pomůže. Jeď za ním.“ Rozhodnutí odjet za Pemasirim Therou do jeho meditačního centra bylo zřejmě nejchytřejší, jaké jsem ve svém životě učinil, Pemasiri Thera mě přivítal s otevřenou náručí a s velkým úsměvem a já u něj zůstal přibližně jeden rok.

Pemasiri Thera je štědrý člověk, který udělá cokoliv, co je v jeho silách, aby lidem pomohl. Proto byl vždy přístupný rozhovoru. Někdy jsme diskutovali jen tři - Pemasiri Thera, překladatel a já, zatímco jindy jsem se připojil ke skupinovým přednáškám. Jeden z posluchačů položil Pemasiri Therovi nějakou otázku a on bez zaváhání odpověděl, vždy zcela určitě, jasně a někdy i velmi překvapivě. Když jsem zjistil, že si nezapamatuji naprostou většinu toho, co řekl, začal jsem naše rozhovory nahrávat. Než jsem se v roce 1999 vracel zpět do Kanady, měl jsem krabici od bot plnou nahrávek.

Abych prohloubil své porozumění, nahrávky jsem přepsal a poté z nich vybral malý zlomek pro základ své knihy. Pemasiri Thera mě v tom podporoval. Věděl, že budu Buddhovu nauku studovat už jen tím, že o ní budu psát. Nicméně jakmile jsem se pustil do psaní, bylo

jasné, že pro vydání knihy budu muset udělat víc, než jen přepsat nahrávky. Jsem zeměměřič, ne spisovatel. Nevěděl jsem vůbec nic o tom, jak dát knihu dohromady.

Abych vytvořil co nejlepší knihu, četl jsem o umění psát, radil jsem se se spisovatelem a absolvoval jsem univerzitní kurz větné kompozice. Rychle jsem zjistil, že psané slovo se od mluveného značně liší. V psaných větách je důležitá gramatika, odstavce na sebe musí logicky navazovat a vydání knihy zahrnuje mnoho plánování. O těchto věcech se stále ještě učím, proto se nepovažuji za spisovatele.

Určitě také nejsem buddhistický učenec. Pocházím z křesťanského prostředí, a když jsem s tímto projektem začínal, znal jsem jen velmi málo o Buddhových naukách a pálijských* meditačních pojmech. Ještě stále také nemluvím sinhálsky. Naopak Pemasiri Thera Buddhovu učení hluboce rozumí, neustále používá pálijské termíny a mluví pouze sinhálsky. Kvůli tomu jsme k naší komunikaci potřebovali překladatele. A ačkoli Pemasiri Thera využívá vysoce kompetentní překladatele, je těžké, ne-li přímo nemožné, zcela vystihnout všechny koncepty a významy slova jednoho jazyka v jiném jazyce. Překladatelé navíc museli posoudit, nejen to, co mi Pemasiri Thera chce objasnit, ale současně i vycítit moji schopnost porozumět. Děkuji překladatelům za vynaložení velkého úsilí při konání této obtížné práce.

Po přepsání Pemasiriho učení jsem cítil, že jsem stále ještě plně neporozuměl tomu, co se mi snažil vysvětlit. Objasnění jsem hledal nejen u mnichů a meditujících, ale i u příslušníků Pali Text Society (PTS) a Buddhist Publication Society (BPS). Pátral jsem také v materiálech PTS a BPS a na různých buddhistických webových

* „Doslovně řečeno, slovo *pāli* znamená text. Výraz *pālibhāsā* znamenající jazyk textů byl však převzat i pro jméno jazyka samotného. Prakticky výlučně je používán v buddhistických pojednáních a i tak pouze v theravádové škole.“ Maurice Walshe, *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya*, první vydání Wisdom, (Somerville: Wisdom Publications, 1996), str. 47.

stránkách. Jak PTS, tak BPS mi laskavě poskytly svolení použít v knize jejich terminologii pro pálijské výrazy a meditační koncepty.

V závěrečných fázích tvorby knihy mi více než tucet čtenářů poskytlo konstruktivní kritické hodnocení, šest editorů upravilo text a někteří přátelé pomohli s grafickou úpravou. Na začátek každé kapitoly jsem zařadil výňatek z rozprav pálijského kánonu - konkrétní sutty mi doporučil Pemasiri Thera. A konečně: ani zlomek této knihy by bylo nemožné vytvořit bez finanční a emocionální podpory rodiny a přátel.

Výběr názvu a podtitulu knihy – *Chůze po laně: Rozhovory o meditačním rozvoji s Pemasirim Therou* – byl jednoduchý. Pemasiri Thera používá přirovnání k chůzi po laně, aby objasnil praxi meditačního rozvoje; stejně jako chodec na laně také meditující musí dávat velmi dobrý pozor na své mentální i fyzické činy, neboť obě situace jsou nebezpečné a nejisté. Pokud se týká podtitulu, kniha obsahuje mnoho z rozhovorů, které jsem s radostí vedl s Pemasirim Therou, a které se týkaly meditačního rozvoje. Termín “meditační rozvoj” zavedl bhikkhu Bodhi pro pálijské slovo *bhāvanā* a používá jej i Pemasiri Thera, protože poukazuje na mentální a fyzické zapojení v dynamickém procesu a chrání nás od záměny se zaběhnutým pojmem meditace.

Rozlišování meditačního rozvoje a meditace je důležité, protože mnoho z nás má zkreslenou představu o tom, co je to meditace a co znamená meditovat. Pro Pemasiriho Theru je zapojení do meditačního rozvoje synonymem pro rozvoj moudrosti. Má být praktikováno celý den a každý den a ne jen při zvláštních příležitostech, jako například když sedíme delší čas v jedné pozici. Pemasiri Thera považuje všechny aspekty našeho života za příležitost k praktikování meditačního rozvoje.

Čím více jsem Pemasiri Theru poznával, tím více jsem rozuměl tomu, proč jej – míněno jako kompliment – někteří lidé nazývají *dinosaurem*; jako by byl z jiné doby i z jiné planety. Z místa, kde lidé jednájí eticky, kde je rozvinuta moudrost a kde je Buddhovo učení

oceňováno. Pemasiri Thera žije způsobem, který již skoro vymizel a představuje raritu v našich moderních časech. Je to expert v umění meditačního rozvoje.

„Smyslem meditačního rozvoje je vidění věcí tak, jak skutečně jsou,“ říká Pemasiri Thera. Když mě přijal za studenta, trpělivě a opakovaně mě přiváděl k tomu, abych viděl sám sebe, jak skutečně myslím a jak se chovám. A nebyl to pěkný pohled. Viděl jsem, že moje soudy, kritiky a očekávání vyústily v mnoho utrpení pro všechny.

Pemasiri Thera mi nikdy neřekl, co mám dělat, abych byl šťastný. Místo toho mi dal Buddhův systém pro vyhodnocení situací a zvolení moudrého směru jednání. „Když máme moudrost,“ řekl Pemasiri Thera, „máme také laskavost a soucit.“ Všichni moudří lidé došli ke stejnému závěru. Někteří tomu říkají porozumění skutečné povaze existence, zatímco jiní tomu říkají nesobecká láska.

Chůze po laně je v základu kniha o duševním zdraví. Pemasiri Thera v ní dává uspokojujivé odpovědi na mnohé otázky, které mě přiměly procestovat svět. Omlouvám se za to, že znám trochu pateticky, ale Pemasiri Thera nejenže změnil můj život, ale také mi dal život tam, kde předtím žádný neexistoval. Ukázal mi, jak žít smysluplně. To je neocenitelný dar.

S vděčností a respektem

David Young

Sumathipāla Na Himi Senasun Arana

Kanduboda, Sri Lanka, 2005

Předmluva k českému vydání

České vydání této knihy by se nepodařilo bez přispění celé řady lidí. Jako mnich se cítím zavázán vyjádřit svůj vděk, doprovázený alespoň slovní nebo písemnou poklonou, za prvé tomu, kdo stál na počátku - Gotama Buddhovi, jenž pro nás v džungli *samsāry* objevil dlouho ztracenou stezku. Z našich současníků je pak třeba zmínit především našeho učitele - ctihodného Kidagamulle Pemasiriho Mahā Theru, a Davida Younga, který pro nás jeho učení tak uceleně zpracoval. Nesmím též opominout ctihodnou Visuddhi, bez jejíhož neustálého popohánění a srdečné podpory by překlad zůstal jen v nehotové internetové podobě. Vděk patří samozřejmě překladatelům – zejména Karlovi Chromovskému, ale i dalším, kteří obětovali svůj cenný volný čas a s velkou ochotou a bez nároků na odměnu vypracovali překlad. Na celé práci se podílela spousta dalších lidí, jak korektorů, tak i těch, kteří pomohli se zajištěním bezplatného vytištění na Taiwanu. Zde bych zmínil opět ctihodnou bhikkhunī Visuddhi, Veroniku Nevolovou, Květu Hrnčířovou, Lenku Sehnalovou, Ivonu Swan, Báru Glombovou, Janu Horsákovou a další. I jim všem zajisté patří náš vděk.

Dále si dovoluji přidat několik postřehů. Čtenáře určitě zarazilo, že jsem v poděkování tak rychle odbyl ctihodného Pemasiriho a Davida Younga. Bylo to tím, že je zde ještě jednou chci zmínit. Všichni, kteří čtou knihy věnované Buddhovu učení včetně rozprav, by podle mého mínění měli pamatovat, že se v drtivé většině jedná

o rozpravu a učení zaměřené na konkrétní přítomné posluchače. Jak mohu potvrdit z vlastní zhruba šestileté zkušenosti, náš učitel v tomto není výjimkou, spíše naopak. Na téměř každodenních setkáních jsem na zdánlivě stejné otázky vyslechl celou řadu různých odpovědí. Díky své skoro šedesátileté zkušenosti s meditací, meditujícími a výukou totiž ctihodný Pemasiri upravuje své přednášky nejen podle skladby posluchačstva, ale i podle úrovně, na které se právě meditující nacházejí.

Je však třeba dodat, že jedním z často se vyskytujících témat je jeho neustálé zdůrazňování uvedení učení do každodenní praxe. To je vzdání se pomyslného rozdělení na dobu lelkování přes rok a intenzivního sezení o dovolené. A tím se dostávám k Davidovi, který je dobrým příkladem právě celodenní a každodenní praxe. Řekl bych o něm, že *Dhamma* se v podstatě stala jeho denním chlebem a vzduchem, který dýchá. I přes jeho skromnost našťěstí do knihy díky poznámkám ctihodného Pemasiriho místy „prosákla“ Davidova opravdovost; péče o chod centra jako celku oproti vymezení se jen na své *kuṭi*; starost o pohodu a zdraví ostatních, doprovázená v případě potřeby pomocí bez zaváhání. Díky osobnímu přátelství s Davidem mohu potvrdit, že to vše bylo samozřejmě doprovázeno v podstatě bezvýhradným následováním instrukce, byť by se jednalo jen o načtení vybraných textů. Ať již na Srí Lance nebo v rodné Kanadě, i v době, kdy David intenzivně nemedituje, věnuje *Dhamm* spoustu času, energie a prostředků. Od podpory centra přes profesionální produkci DVD přednesů ctihodného Pemasiriho či dobrovolnou práci v hospicích až po zdlouhavé a někdy opravdu úmorné přepisování a upravování textů. Z vlastní zkušenosti si dovoluji odhadnout, že na jednu hodinu nahrávky *Dhamma* přednesu bylo pravděpodobně potřeba až dvacet hodin na její zpracování. On sám by však určitě řekl, že to dělal především sám pro sebe.

Přesto, že text je poměrně přesným překladem, nevyhnuli jsme se několika potřebným změnám. Ač nám je David všechny posvětil, cítím jako povinnost je zde alespoň z části uvést. Z terminologic-

kých změn to bylo především použití slova ctnost na místě anglického discipline pro páli výraz *sīla*. I jinde jsme se snažili držet zažitých a již používaných výrazů pro klíčová páli slova. Díky tomu se z „*kāma-chanda*“ stala v češtině smyslová žádostivost (v anglickém originálu excitement of sensual pleasures). Úpravou prošel i slovníček pojmů, který byl zúžen na dvoujazyčný páli – český a současně byl upraven a zeštíhlen tak, aby reflektoval jen slova, objevující se v českém textu.

Ač náš český překlad bude jistě mít řadu nedostatků, zejména v oblasti srozumitelnosti, doufáme, že naše společná práce i vám přinese radost, užitek a případně pomůže suplovat nepřítomného učitele či *kalyāṇa-mittu* – ušlechtilého přítele.

S mettā bhikkhu Vinīta

Použité webové stránky a texty

1. Hlavní webové stránky

<http://www.accesstoinsight.org/>

<http://www.metta.lk/>

<http://www.ubakhin.com/ledi/>

2. Hlavní texty

Bodhi, Bhikkhu, *The Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering*, druhé revidované vydání, Kandy: BPS, 1994

Ñāṇamoli, Bhikkhu, *A Pali-English Glossary of Buddhist Technical Terms*, druhé vydání, Kandy: BPS, 1998

Ñāṇamoli, Bhikkhu a Bhikkhu Bodhi, překlad, *The Middle length Discourses of Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*, druhé vydání, Somerville: Wisdom Publications, 2001

Nyānaponika Thera, *The Hearth of Buddhist Meditation: A handbook of mental training based on Buddha's way of mindfulness*, první BPS vydání, Kandy: BPS, 1992

Nyānatiloka Thera, *Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, čtvrté revidované vydání, Kandy: BPS, 1980

Rhys Davis, T. W., a Stede, W., *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary*, první vydání, London: PTS, 1923

Soma Thera, *The Way of Mindfulness: The Satipaṭṭhāna Sutta and Its Commentary*, čtvrtý výtisk vydání, Kandy: BPS, 1975

Walshe, Maurice, překlad, *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya*, první Wisdom vydání, Somerville: Wisdom Publications, 1996

3. Vedlejší texty

Ñāṇamoli, Bhikkhu, překlad, *The Path of Purification: Visuddhimagga*, od Bhadantācariya Buddhagosy, páté vydání, Kandy: BPS, 1991.

Nārada Thera, *The Buddha and His Teachings*, druhé revidované vydání, Kandy: BPS, 1974

Pa-Auk Sayadaw, *Knowing and Seeing*, druhé revidované vydání Kuala Lumpur: WAVE Publications, 2003

Piyadassi Thera, *The Buddha's Ancient Path*, první vydání, Kandy: BPS, 1974

Weragoda Sarada Maha Thero, překlad, *Treasury of Truth, Illustrated Dhammapada*, první vydání, Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, 1993

Seznam zkratek

- A. Āṅguttara Nikāya
- D. Dīgha Nikāya
- Dh. Dhammapada
- M. Majjhima Nikāya
- S. Saṃyutta Nikāya
- Sn. Sutta Nipāta
- Vism. Visuddhimagga





Část první

*Obecné rozhovory
s Pemasiri Therou*



Jednou pravil ctihodný Ānanda Buddhovi: „Mít úctyhodné přátele, druhy a společníky, ctihodný pane, tvoří polovinu svatého života.“ „To neříkej, Ānando,“ řekl Buddha. „To neříkej. Mít úctyhodné přátele, druhy a společníky ve skutečnosti tvoří celý svatý život.“
Upaḍḍha sutta*

1/ Úvod

PEMASIRI THERA: Ahoj. Dáš si šálek čaje?

DAVID: Ano, děkuji.

O čem dnes budeme mluvit?

O tom, zda jsou pro moji meditační praxi užitečné knihy?

Samozřejmě. Buddhovo učení je v celé řadě knih. A když je používáš a čteš je, můžeš dosáhnout určitého pokroku. Chceš-li se však dostat dále, je nezbytné, abys měl učitele. Znalosti, které vstřebáš pouhým čtením, tvoji praxi pouze podporují. Když však spolupracuješ s dobrým učitelem, tvůj růst bude nepřetržitý.

Vím, že přijímáš studenty jen vzácně. Proč ses rozhodl mě učit?

Protože mám dojem, že se opravdu učit chceš. Přichází za mnou mnoho lidí a žádají mne o učení, ale ve skutečnosti jim opravdový zájem chybí. Tito lidé většinou znají Buddhovo učení velmi dobře, ale zapomínají ho aplikovat v okamžiku, když se jejich smysly

* S.XLV.2; <http://www.accesstoinsight.org/canon/sutta/samyutta/sn.45-002.html>

kontaktují s předměty. Mám dojem, že tvůj zájem o Buddhovo učení je upřímný a že jsi schopen ho také využít. Ve tvém případě je možná šance, a to mě povzbuzuje.

Nyní mě učíš již rok a půl. Mohl bys mi vysvětlit něco o svých metodách?

Když jsme se poprvé poznali, věděl jsi o Buddhově učení jen velmi málo. Povídali jsme si o každodenních věcech a snažili jsme se jeden druhého poznat. Ptal jsem se tě, jak ses měl, cos dělal a proč jsi přijel. Povídali jsme si o věcech, které se vztahují k tvému životu. Když jsi přijel poprvé, nedával jsem ti žádné velké lekce *Dhammy*. Ne. Ani jsem tě neposadil a nezvěstoval ti své stěžejní principy a metody meditace. Kdybych to udělal, byl bys pouze otrávený a odešel bys. Místo toho jsem se pokoušel být trpělivý. Většinou jsem poslouchal a snažil se posoudit tvé postoje, tvou povahu a snažil jsem se odhadnout, jestli máš skutečný záměr učit se *Dhammu*. Také jsem zjišťoval, která z metod by ti nejlépe pomohla *Dhammē* porozumět. V té době se v našich diskusích začala objevovat stále složitější a komplikovanější témata. A to je způsob, kterým by měla být *Dhamma* žáku přiblížena.

V *suttāch* najdeš slovní spojení *saraṇīya-kathā*, což znamená přátelský rozhovor. Když navštívil Buddha nově příchozí, Buddha začal konverzaci obecnými otázkami: „Máš hlad?“ „Odkud jsi?“ a „Co chceš?“. To byl jeho způsob. Po těchto obecných otázkách Buddha zaměřil konverzaci směrem k *Dhamma-kathā*, což znamená k rozpravě o *Dhammē*. Buddha zasvěcoval své žáky do *Dhammy* jen pozvolna. Nezahlocoval je hned promluvami.

Například když navštívil farmáře, zeptal se ho Buddha: „Jak se máš?“, „Jak se daří tvému dobytku?“ anebo „Jaké používáš metody pro péči o dobytek?“. Při pozorném naslouchání tomu, co farmář odpovídá, se dozvěděl užitečné informace o jeho životě. Pak mohl Buddha farmáři říci: „Ano, to je dobrá metoda péče o dobytek. Já mám podobnou metodu péče o *Saṅghu*.“

Jako učitelé se snažíme mít stejný přístup jako Buddha. Necháváme žákovi prostor, pozorně posloucháme, co ta která osoba říká. A až poté, co navážeme s druhým kontakt a trochu se seznámíme, začínáme postupně mluvit o *Dhammě*. Je obtížné bavit se s lidmi o pronikavých aspektech *Dhammy* hned při prvním setkání. A je i nevhodné navázat kontakt s druhou osobou pouze skrze *Dhammu*. K tomuto tématu je užitečné přečíst si *Mahāsīhasenapati suttu* z *Aṅguttara nikāyi*.

Když se učitelé baví s žáky, jejich otázky jsou zodpovídány tím samým způsobem, jakým se žáci ptají. Když se někdo zeptal Buddhy „jak“, Buddha mu odpověděl, jak se to a to děje. Když se zeptal „proč“, Buddha odpověděl, proč se to a to děje. Kdybys položil Buddhovi otázku ohledně tvých brýlí, Buddha by použil tvé brýle k odpovědi. Buddha vždy začínal konverzaci velmi osobně.

Vůči osobě, se kterou mluvil?

Ano. V *suttách* najdeš mnoho popisů toho, jak Buddha lidi v *Dhammě* vedl. Například mnohokrát navštívil jednoho muže, protože věděl, že by mu jeho učení mohlo být užitečné. Tyto návštěvy byly známkou Buddhova nesmírného soucitu. Tento muž však zpočátku vůbec nebyl nadšený, že jej Buddha navštěvuje.

„Hej,“ zabručel na Buddhu, „proč mě každý den navštěvuješ? Já ti to povím. Chodíš sem každý den proto, že ti chutná moje jídlo. Jsi chtivý. Chodíš sem každý den, abys dostal moje dobré jídlo. Proto přicházíš znovu a znovu.“

„Máš pravdu,“ řekl Buddha, a za použití stejné fráze jako onen muž dodal: „Znovu a znovu přicházím na návštěvu.“

Jak ubíhaly dny a týdny, muž se uvolnil: „Nyní jsem rád, že mě znovu a znovu navštěvuješ.“

Protože tento muž opět použil onu frázi *znovu a znovu*, Buddha také použil onu frázi *znovu a znovu*. „Víš, co jiného se děje znovu a znovu?“ zeptal se Buddha.

„Nevím, prosím, pověz mi to,“ odpověděl muž.

„Znovu a znovu prší,“ řekl Buddha, „znovu a znovu farmáři obdělávají půdu; znovu a znovu farmáři sejí; znovu a znovu farmáři sklízí; znovu a znovu žebráci žebrají; znovu a znovu jsou lidé štědrí; znovu a znovu jdou telata ke krávě pro mléko; znovu a znovu se rodíme; znovu a znovu stárneme; znovu a znovu umíráme. V tomto světě se všechny tyto věci dějí znovu a znovu.“

„Vím o těchto věcech. Není na tom nic nezvyklého, že se dějí.“ řekl muž,

„A zdalipak také víš,“ zeptal se Buddha, „jak cyklus tohoto nekončícího znovu a znovu zastavit?“

„Ne,“ řekl muž. „To nevím.“

Teprve nyní byl tento muž přístupný *Dhammě*. „Když pochopíš,“ řekl Buddha, „že všechny tyto jevy jsou podrobeny utrpení, jsou pomíjivé a bez podstaty, pak pochopíš pravou přirozenost existence a žádné znovu a znovu již pro tebe nebude. Již nebude znovu a znovu rození se, znovu a znovu stárnutí a znovu a znovu umírání.“

„Výborně,“ řekl muž. Jeho vhléd vyvstal a on realizoval stezku. Tak toto je způsob, jakým Buddha učil *Dhammu*.

Hezký příběh.

V jiném příběhu Buddha navštívil dalšího farmáře, u něhož také viděl, že by mu jeho učení mohlo být prospěšné. I tento farmář byl velmi inteligentní a talentovaný, ale zároveň i velmi pyšný. Pln soucitu odebral se tedy Buddha k farmáři na návštěvu.

Prvního rána farmář právě organizoval své pomocníky, aby připravili jeho rýžová pole k obdělávání. Když Buddhu zahlédl, zaklel: „Ohh! Oholená hlavo. Ztrat' se. Běž odsud pryč.“ Buddha zůstal klidný.

„Zničil jsi mi celý den,“ řekl farmář. „Proč jsi sem přišel?“

„Přišel jsem se jen podívat, co děláš,“ řekl Buddha.

Farmář byl popuzený. „Snažím se připravit své pole k obdělání.“

„Vidím,“ řekl Buddha. „To je dobře.“ A vrátil se zpět do *vihāry*.

Dalšího dne přišel Buddha znovu.

„Co děláš?“ zeptal se opět Buddha.

„Dnes ořu,“ řekl farmář.

Třetího dne zamířil Buddha opět na pole.

„Co děláš?“ zeptal se Buddha.

„Dnes zavlažuji svá pole,“ řekl farmář.

„Dobře,“ řekl Buddha. „Velmi dobře.“

Následujícího dne sel farmář rýži a konverzace pokračovala tak, jako v předchozích dnech. Každé ráno po dobu tří měsíců chodil Buddha k rýžovým polím a jejich setkání se stala každodenní pravidelností. Když se farmář odebral do rýžových polí, Buddha se také odebral do rýžových polí. A jak čas běžel, farmář přestal Buddhu nesnášet a pomalu si jej oblíbil. Buddha se pro něj stal osobou, se kterou si mohl inteligentně a moudře popovídat. Jeho společnost se pro něj stala vítanou přestávkou mezi dohlížením na práci svých dělníků. Buddha a farmář se postupně spřátelili.

Nakonec úroda uzrála a byla překrásná. Zlaté rostliny obtěžkaly plné hlavice. Oba muži byli velmi šťastní, jak vzrostly a dozrály. Nastal konec sezóny a bylo na čase úrodu sklidit.

„Skoro tři měsíce,“ řekl farmář, „jsi mě navštěvoval. Byl jsi pro mě milým společníkem, a přestože jsi mi nic nedal, rád bych se s tebou podělil o blížící se sklizeň. Chtěl bych ti nabídnout polovinu mé sklizně.“

„Velmi dobře,“ řekl Buddha. Přijal farmářovu velkorysost a vrátil se zpět do *vihāry*.

Oné noci přišla silná bouře, která zaplavila a zničila celou farmářovu úrodu rýže. Následujícího dne šel Buddha jako obvykle navštívit svého přítele. Poprvé za poslední tři měsíce však farmář na poli nebyl. Odebral se tedy do farmářova domu, kde jej našel velmi nešťastného ležet v posteli.

„Proč jsi tak nešťastný?“ ptal se Buddha.

„Nejsem nešťastný proto, že jsem ztratil sklizeň, ale protože jsem ti včera slíbil dát ti polovinu, a nyní tento slib nemohu splnit.“

„*Taṇhāya jāyatī soko,*“ řekl Buddha farmáři. „*Taṇhāya jāyatī bhayaṃ, taṇhāya vippamuttassa, n’atthi soko, kuto bhayaṃ.*“ *Tato gāthā*

jsou překládána takto: „Z toužení se rodí smutek, z toužení se rodí strach; pro toho, kdo je prost toužení, není smutku ani strachu.“ Recitování této *gāthā* je dobré i pro tebe.

Ačkoliv byl farmář velmi inteligentní muž, když potkal Buddha poprvé, nebyl by schopen naslouchat tomu, co Buddha říkal o podstatě toužení, ani čemukoliv jinému, co souviselo s *Dhammou*. Zpočátku přece farmář řekl Buddhovi: „Ztrať se, oholená hlavo. Neobtěžuj mě. Jsem velmi zaneprázdněn. Musím udělat spoustu věcí. Musím nasytit svou rodinu a postarat se o ni, musím dohlížet na svá pole a na své dělníky. Nemám čas tě poslouchat, ani tu tvoji *Dhammu*.“

To je běžná odpověď.

Ano. Buddha se vracel k rýžovému poli tak dlouho, dokud nebyl farmář schopen *Dhammě* naslouchat. Buddha strávil navštěvováním tohoto jednoho člověka tři měsíce, protože věděl, že to zabere tolik času a úsilí. Buddha měl velkou moudrost a uměl každému nabídnout *Dhammu* právě tím správným způsobem.

Tak, jako má každý člověk svůj vlastní způsob učení, dobrý učitel vždy používá řadu různých postupů k přiblížení *Dhammy*. Učení musí probíhat individuálně. Jeden specifický přístup, jeden standardní plán není pro *Dhammu* postačující. Někdy Buddha jednal s lidmi velmi jemně a mírně. V případě nešťastného farmáře, který přišel o úrodu, mu byl především dobrým přítelem.

Dosáhl tento farmář osvobození?

Ano. Poté, co mu Buddha vysvětlil *gāthā*, farmář realizoval stezku. To byl i důvod, proč Buddha farmáře po celé ty tři měsíce navštěvoval. Když se Buddha rozhlížel po světě, viděl, že tento muž má potenciál k tomu, aby z jeho učení profitoval.

Co je to Dhamma?

Přesněji řečeno, to, co Buddha učil, není ani filosofie ani náboženství, a *Dhamma* už vůbec není abstraktní nebo rituální. Jeho

učení představuje praktický způsob života, který nás vede k vlastnímu oproštění se od utrpení. Je velmi vzácné narodit se jako lidská bytost v době, kdy je Buddhovo učení stále živé. Tuto příležitost bychom neměli promarnit. Měli bychom se snažit vidět předměty v jejich celistvosti, stejně tak, jako dokázat rozpoznat, co je prospěšné a co je neprospěšné. Buddhovo učení představuje způsob, jak se stát dovedným.

Za dávných časů žila starší chudá žena, která provozovala zájezdní hostinec. V rámci své živnosti vlastnila i mnoho koní. Jeden z nich byl velmi dovedný. I když žena dělala vše pro to, aby mohla dát svým koním tu nejlepší péči, nebyla jim schopna zabezpečit dobré krmivo.

Jednoho dne k ní přijel na noc bohatý kupec s řadou běžných koní. Když se je kupec pokoušel umístit do stáje vedle tohoto výjimečného hřebce, začali se ho ti obyčejní koně bát, vzpírali se a ustupovali. Byli vyvedeni z míry. „Jeden z tvých koní ve mně probudil zvědavost,“ řekl kupec. „Je na něm něco mimořádného?“

„Ano,“ řekla chudá žena. „Je to velmi chytrý kůň.“

„Je na prodej?“

„Možná.“

Domluvili se na ceně a žena koně prodala. Když se ale kupec pokusil odvézt koně ze stáje, odmítal se hnout. „Měl by za mě zaplatit více,“ uvažoval kůň. „Nehnu se do té doby, dokud nepřidá.“

Nějakým způsobem žena s kupcem přišli na to, proč se kůň odmítá pohnout. Kupec dal ženě více peněz a kůň s ním odešel. Doma kupec zkoušel dát koni tutéž nekvalitní potravu, jako mu dávala jeho předchozí majitelka, ale ten ji odmítal pozřít. „Proč bych měl jíst odpadky, když mi tento boháč může dát něco lepšího?“ uvažoval kůň. Kupec byl chytrý muž. Udělal, čeho si kůň žádal a dal mu dobře najíst.

Chudá žena, kupec, obyčejní koně i tento dovedný hřebec, všechny postavy tohoto příběhu jednaly dle dovednosti svých myslí. Kůň netrval na vyšší ceně jen pro potěšení své původní majitelky. Pouze jednal dovedně, viděl svět tak, jak je, a jednal bez očekávání.

Protože žena neměla dostatek peněz na obstarání kvalitní potravy, kůň neočekával, že mu ji obstará. Byl spokojený s tím, co mu dala. Je vždy důležité vidět obojí – blahodárné i neblahodárné. Vidíme-li neblahodárné, měli bychom to odmítnout, tak jako tento kůň v našem příběhu. A když se jiní zabývají neblahodárnými aktivitami, neměli bychom se k nim přidávat. Stýkat se s dobrými přáteli je velmi důležité.

Najít dobrého přítele je složité.

Ne. Není to složité. Jasně porozumění je tvůj dobrý přítel.

Existuje ale mnoho bezcitných lidí.

Není nutné nechat se znepokojovat tím, co druzí lidé říkají a dělají. Zvykli jsme si obracet naši mysl směrem ven a pozorovat, co se tam děje. Je to jen špatný návyk. Opravdu není potřeba se zaobírat druhými.

„Setrvávej,“ řekl Buddha, „v nepřetržitém sledování sebe sama.“ Čím více pozorujeme sami sebe, tím lepšími se můžeme stát. Je to právě praxí meditačního rozvoje (*bhāvanā*), jíž poznáváme naše silné a slabé stránky. Znat základy meditačního rozvoje je velmi důležité. Jedná se však o téma, kterému je obvykle třeba věnovat se po dlouhou dobu. Naučit se být i jen základy může trvat zhruba i šest měsíců.

To mě zajímá.

Nejdříve je důležité vědět, že meditační rozvoj znamená oslabení pěti překážek mysli, *nīvaraṇa*, kterými jsou:

- Smyslová touha (*kāma-chanda*)
- Zlovůle (*vyāpāda*)
- Strnulost a malátnost (*thīna-middha*)
- Neklid a obavy (*uddhacca-kukkucca*)
- Pochybovačnost (*vicikicchā*)

Meditační rozvoj též znamená posílení pěti řídicích schopností mysli (*indriya*), kterými jsou:

- Důvěra (*saddhā*)
- Energie (*virīya*)
- Uvědomění (*sati*)
- Soustředění (*samādhī*)
- Moudrost (*paññā*)

Každá z těchto překážek stojí v cestě jedné konkrétní řídicí schopnosti: dráždění smyslových počitků brání důvěře, zlovůle brání energii, strnulost a malátnost brání uvědomění, pochybovačnost brání soustředění a neklid a obavy brání moudrosti. Obvykle jsou za překážku soustředění považovány neklid a obavy, ale ve skutečnosti je touto překážkou pochybovačnost.

K posílení a rozvoji těchto pěti řídicích faktorů mysli je zapotřebí oslabit a potlačit oněch pět výše vyjmenovaných překážek. Potlačením dráždění smyslů se zklidníme, čímž vzrůstá naše důvěra; potlačením zlovůle se také zklidníme a na základě toho vzrůstá naše úsilí, naše energie; potlačením strnulosti a malátnosti vzrůstá uvědomění; potlačením pochybovačnosti vzrůstá soustředění; a nakonec potlačením neklidu a obav vzrůstá moudrost. Potlačením těchto pěti překážek posilujeme a kultivujeme naše řídicí schopnosti mysli. To je proces *bhāvanā*.

Proč je překážkou soustředění právě pochybovačnost, nikoliv neklid a obavy?

Pro soustředění existuje v jazyce páli slovo *samādhī*. Určitou úroveň *samādhī* získáme metodickým obracením naší pozornosti k předmětu meditace, to je praxe *samatha-bhāvanā*. *Samādhī* nabyté tímto způsobem je nestabilní a s objevením pochybovačnosti se okamžitě rozpadá. Pro zpevnění a prohloubení *samādhī* se *samatha-bhāvanā* praktikuje v kombinaci s *vipassanā-bhāvanā*. *Vipassanā*

znamená vhled, vidět věci takové, jaké opravdu jsou. Rozvinutím našeho porozumění, viděním věcí tak, jak jsou, snižujeme naši pochybovačnost a rozvíjíme důvěru v meditační praxi, ve spirituální cestu. Na základě vlastních zkušeností naše důvěra překračuje pouhé názory a stává se jistotou.

Postrádáme-li důvěru v meditační praxi, neustále přemýšlíme o věcech dle našeho toužení a nevidíme je takové, jaké opravdu jsou. V počátečních fázích praxe lpíme například na tradičních rituálech a obětujeme to či ono. Naše důvěra je stále v počátečním stádiu pouhých názorů. Dosáhl-li bys vstupu do proudu (*sotāpanna*), překonal bys svoji pochybovačnost ve spirituální cestu a rozvoj tvého *samādhi* by pak pravděpodobně soustavně pokračoval. Abys však plně překonal neklid a obavy, musíš dosáhnout *arahatství*. To je důvod, proč se říká, že překážkou soustředění je pochybovačnost.

V tomto světě existuje mnoho možností, jak relaxovat: posloucháním hudby, braním utišujících látek a drog, pitím alkoholu, hypnózou. Lidé užívají celou řadu různých způsobů, jak se uvolnit a zklidnit svoji mysl. Hlavním cílem *bhāvanā* však není mysl zklidnit, ale porozumět jí.

Chceme-li něco napsat na tabuli, použijeme křídou. Spadne-li křída na podlahu, rozlomí se do dvou či tří kousků. Podobně křehká je i naše mysl, když pocitů zklidnění dosahujeme světskými způsoby. Je křehká a její klid se může v každé chvíli rozpadnout. Často býváme klidní po ránu a neklidní odpoledne. Naše mysl se snadno rozruší. Když praktikujeme *bhāvanā* správně, naše mysl je pevná a není možné ji rozlomit.

Řekněme, že nějaký muž při své každodenní procházce narazí na hromadu hnijících odpadků. Odpadky leží přímo uprostřed jeho cesty. Vypadají nechutně a přílišně zapáchají. A, samozřejmě, náš chlapík chce tu hrůzu zakrýt. Sežene lopatu a přikryje odpadky trochou hlíny. Jeho cesta je nyní čistá a on může pokračovat dál, aniž by se znepokojoval. Za několik málo dní jeho cestu zatopí voda a hlínu odplaví.

„Ohh,“ rozsvítí se mu, „pouhé zamaskování odpadků nestačí.“

Muž si opět dojde pro lopatu a začne odpadky ze své cesty vyhrabávat a odstraňovat. A to není jednoduchá práce. Vykopává kousky skla, ostrý drát, shnilé jídlo a mnoho jiných nebezpečných a nechutných věcí. Přestože je nucen čelit takovému množství nechutných věcí, pokračuje ve vykopávání a odstraňování odpadků, dokud není jeho cesta zcela čistá a on po ní opět může volně procházet.

Snahou utišit naši mysl světskými způsoby jen dočasně zakrýváme odpadky na naší cestě. Odpadky stále nepozorovaně dlí pod povrchem. To samé platí i pro *samādhi*, získané prostřednictvím *samatha-bhāvanā*. Jen zakrýváme naše odpadky. Musíme je vykopat a odstranit. To je *samādhi* získané skrze *vipassanā-bhāvanā*.

Je mnohem důležitější vidět věci tak, jak jsou, nežli dosáhnout pocitu klidu. Klid není nejdůležitější věcí v životě. Vidíme-li věci takové, jaké jsou, a rozumíme-li povaze skutečnosti díky moudrosti, nepřiděláváme si další nechtěné problémy. Žijeme míruplným životem a *samādhi* přichází přirozeně. Vidět věci takové, jaké jsou, je smyslem meditace. Chceme-li mít poklidný život, musíme medитovat.

Jak mám medитovat?

Je těžké v krátkosti vysvětlit, jak medитovat, ale pokusím se o to.

Provazochodec musí při chůzi po laně dávat bedlivý pozor na své mentální i fyzické jednání. Nedívá se vlevo nebo vpravo, před sebe či za sebe. Nemyslí na to, co bude po tom, až sleze dolů z lana, a nemyslí ani na to, co dělal před tím. Nemůže jít ani příliš pomalu, ani příliš rychle. Musí jít jen tím správným tempem. A nemyslí ani na to, zda je dobré či špatné, že právě jde po laně, ani se nezabývá svými představami o budoucnosti. Takový provazochodec pouze dává pozor na to, kam na laně klade nohu, a jde kupředu.

Abychom byli schopni postupovat po naší stezce, také my se musíme vyhýbat mentálnímu a fyzickému jednání, které by nás vzdalovalo od toho, co je pro nás prospěšné, a které by nám znemožňovalo vidět věci takové, jaké jsou.

V provázaných dvojicích takto vyvstává osm druhů jednání, jež nás vzdalují od prospěšného:

- Chamtivost a zármutek (*abhijjhā a domanassa*)
- Přání a promýšlení (*icchā a kappana*)
- Myšlenky na budoucnost a myšlenky na minulost (*anāgata a atīta*)
- Děláním věcí příliš rychle a děláním věcí příliš pomalu (*sīgham a manda*)

Jestliže jednáme jedním z těchto osmi způsobů, nedáváme pozor na to, co se odehrává v přítomnosti. V takovém případě nemeditujeme a sešli jsme ze stezky. Na druhou stranu, když se nám podaří se od těchto osmi mentálních a fyzických druhů jednání oprostit, naše pozornost je blahodárná a my vidíme věci tak, jak doopravdy jsou – kráčíme středem stezky. Nepokukujeme po stranách a nejedeme ani příliš rychle, ani příliš pomalu. Oprostíme-li se od těchto osmi druhů jednání, zůstává pouze blahodárná pozornost. Naše mysl je dobře vyvážená a - zrovna tak jako onen muž na laně - i my jdeme po naší stezce zlehka. V *Sevitabbāsevitabba suttě* v *Majjhima nikāyi* Buddha poukázal na věci, které by měly být rozvíjeny, a na věci, které by rozvíjeny být neměly.

Chceme-li z malého stromku vypěstovat silný a zdravý strom, musíme mu dát světlo, vodu, dobrou půdu a musíme mu dopřát čas. A zrovna tak i rozvoj silné a zdravé meditační praxe vyžaduje vhodné podmínky a čas. Mnoho lidí však nechce čekat. Netrpěliví touží po soustředění, netrpěliví očekávají moudrost, netrpěliví si stále něco přejí. Často mají lidé od meditace mnoho očekávání, a když se jim je nepodaří okamžitě naplnit, jsou otráveni, přestanou medитovat a začnou dělat něco jiného.

Jak meditovat, to je složitá otázka, neboť existuje celá řada nej-různějších meditačních metod. Mohu ti poskytnout pouze všeobecnou představu. Instrukce, kterou meditující dostane, se odvíjí od

jeho či jejího charakteru. Neexistuje jedna univerzální metoda, která by byla účinná pro všechny meditující. Aby se mohl meditační učitel rozhodnout, kterou z meditačních metod žáku nabídne, musí nejprve dobře rozumět jeho jedinečné povaze. Teprve poté může být žák s konkrétní metodou seznámen a může ji rozvíjet. Jsou učitelé, kteří používají pouze jednu jedinou metodu meditace pro všechny své žáky. Některým žákům tato metoda pomáhá, ale jiným ne. Nicméně někteří učitelé i přesto trvají na tom, aby všichni žáci tuto jeho konkrétní metodu používali. A to není správný způsob výuky. Meditující, kteří nejsou schopni těžit z této jediné metody, pak často ztrácejí zájem o praxi a přestanou medítovat.

Jaké jsou přínosy meditace?

Je jich několik. Svět, ve kterém žijeme, obsahuje široké spektrum lidí. Někteří jsou uspěchaní, jiní zkorumpovaní. Setkáme-li se s těmi uspěchanými, meditace nám pomůže zůstat klidnými a trpělivými. Setkáme-li se s těmi zkaženými, meditace nás chrání, abychom nepodlehli jejich vlivu. Stručně řečeno, meditace nám pomáhá jít svou vlastní cestou. Ať potkáme kohokoliv, jsme schopni se vyhnout konfliktům a vyrušení. Tento svět je neklidný, komplikovaný a násilný. Meditujeme-li, dokážeme být v tomto neklidném světě klidní. Meditujeme-li, dokážeme v tomto spleťtém světě žít jednoduše a snadno. Meditujeme-li, dokážeme v tomto násilném světě žít s láskou a laskavostí. Meditovat neznamená jen chodit pomalu. Meditace je stav mysli, stav naší mysli. Umožňuje nám žít jednoduchý život bez spleťtostí a neklidu. Kamkoliv jdeme, tam je mír.

Meditace nám zároveň pomáhá oprostit se od strachu ze smrti. Král Mahānāma, Buddhův příbuzný, se velmi obával smrti. A tak se rozhodl jít za Buddhem, aby mu pomohl.

„Když jsem dnes opouštěl palác,“ říkal Mahānāma, „byl jsem sebevědomý a sebejistý, ale pak jsem narazil na obrovského divokého slona, který řádil ve městě. Jsem král a bylo mou povinností zvíře zkrotit, ale málem mě zabilo. Co by se stalo, kdybych zemřel?“

„Není třeba se strachovat,“ řekl Buddha, „máš přece velkou důvěru v Trojí klenot. Po dlouhou dobu jsi rozvíjel štědrost a sebedisciplínu (*sīla*). Jestliže se i nadále budeš držet svých etických rozhodnutí, tvá smrt bude dobrá.“

Díky nejistotě z budoucnosti a díky všem těm náboženským prohlášením o existenci nějakého druhu pekla má mnoho lidí ze smrti strach. Jestliže však meditujeme upřímně, tato bázeň ze zrození se v pekle mizí.

Naše nevědomost o podstatě existence způsobuje, že jsme zatíženi nesčetnými obavami. Abychom tyto naše strachy zmírnili, držíme se náboženství a filosofii, které nabízejí vysvětlení. Přijmeme-li nějaký názorový systém, cítíme se maličko bezpečněji.

Meditace není ani názorový systém, ani dogma, ani filosofie, ani náboženství. Je to jen pokračující proces osvobozování mysli. Když meditujeme, nelpíme na žádném náboženství ani filosofii. Ano, meditující může být religiózně založen, ale neulpívá na žádném konkrétním náboženství. Meditující je oproštěn od názorů typu „jsem to“ nebo „jsem ono.“ Místo toho má laskavost, soucit a moudrost. Jeho mysl je volná. Takové jsou přínosy meditace.

Co všechno potřebuji k tomu, abych mohl začít medítovat?

Potřebuješ čistou a volnou mysl, prostou všeho očekávání. Často se stává, že meditující očekávají od meditace příliš mnoho. Chtějí získat soustředění, dosáhnout *jhāny* a nebo uniknout od svých problémů. Příkladem takového běžného problému je rozvod.

Vím, o čem mluvím!

Ať už to je majetek, práce, manželka nebo dítě, něco bylo ztraceno. Takový člověk je pak depresivní, s citovými problémy a chce tomu uniknout. Všichni máme problémy. Dříve než řekneme lidem něco o meditaci, měli bychom jim napřed naslouchat. Lidé potřebují být v prvé řadě utěšeni. Neradím lidem, aby dosahovali soustředění. Ne. Když jsou lidé připravení, pouze jim doporučím, aby zkusili

vidět skutečnost tohoto světa a skutečnost vlastní mysli. Mají-li lidé opravdový zájem pohlédnout na vlastní mysl, dosáhnou meditačního pokroku poměrně rychle.

Dříve jsem řekl, že *samādhi*, které je nabyto pomocí *vipassanā-bhāvanā*, je stabilnější než *samādhi* získané pouze pomocí *samatha-bhāvanā*. *Vipassanā* nám přináší více než pouhá *samatha*, protože odstraňuje naši nevědomost a zaslepenost. *Sati* a moudrost jsou základem *vipassanā-bhāvana*; nikdy se nemísí se zaslepeností a nevědomostí.

Číré kapky rosy časně z rána zachycují a odrážejí sluneční paprsky. Naopak zakalené kapky to nedokáží. I když slunce svítí, zakalené kapky nedokáží sluneční paprsky zachytit. Toto slunce je *nibbāna*, čírá kapka rosy je jako mysl prostá zaslepenosti a nevědomosti a zakalená kapka je jako mysl zakalená zaslepeností a nevědomostí. Je-li naše mysl prostá nevědomosti a klamu, zachytíme světlo *nibbāny*. Odráží ryzost, která je jako *nibbāna*. Jestliže je však naše mysl prosycená nevědomostí a klamem, nejsme toho schopni. Dokud nebudeme jako ta čírá kapka rosy, nikdy nepochopíme, co je to *nibbāna*. Potřebujeme se oprostít od nečistot, potřebujeme se oprostít od nevědomosti.

Jedno si musíme ujasnit: usilujeme o odstranění nevědomosti z našich myslí. A děje se to právě skrze porozumění a nahlédnutí skutečnosti tohoto světa, že směřujeme k tichu, ke klidu, k *nibbāně*. Již na začátku své cesty by měl být meditující například schopný vnímat krásu přírody bez předpojatosti a bez lpění. Mnoho meditujících má však silně podmíněnou mysl a nejsou schopni se od předsudků a lpění oprostít. Místo toho, aby se vydali na cestu k *nibbāně*, jdou jiným směrem. Naším cílem je sledovat plynutí všech věcí tak, jak jsou. Do určité míry by měl meditující být schopen už od samého začátku osvobodit se od lpění a pouze věci pozorovat.

Zeptáš-li se lidí, co dělají ve svém životě, dostaneš mnoho různých odpovědí: jíme, pracujeme, spíme, atd. Jsou však tři věci, které děláme opravdu všichni. První je dýchání. Dýchání je velmi přirozená věc. Nemusíme myslet: „Ohh, teď se chci nadechnout.“ Dýchání se

děje automaticky. Druhou věcí je myšlení. Všichni neustále myslíme. Ať už jdeme kamkoliv, proces myšlení nás následuje. No a za třetí, všichni stárneme. Ani o stárnutí nemusíme přemýšlet. Prostě se děje. Dýchání, myšlení a stárnutí, to jsou tři procesy společné nám všem.

Kamkoliv jdeme a cokoliv děláme, jsou tyto tři procesy neustále s námi a neustále se odehrávají. Dějí se od začátku našeho života a neustanou až do naší smrti. Odehrávají se automaticky. A je úplně jedno, kde se rozhodneme medитovat, jestli v Barmě, Thajsku anebo v Anglii – tyto tři procesy budou vždy s námi. Je možné, že v různých zemích se budou naše předměty nepatrně lišit, ale tyto rozdíly jsou pouze vnější. Cestujeme-li na tato místa, naše mysl cestuje s námi. Naše mysl se nezmění jen proto, že změníme zemi.

Meditace neznamená vypnutí něčeho jen proto, že se to právě odehrává. V meditaci jde o porozumění tomu, co se právě odehrává. Snažíme se porozumět dýchání, myšlení, stárnutí, snažíme se porozumět našemu tělu a snažíme se porozumět naší mysli. Tohoto porozumění dosáhneme uvnitř našeho vlastního těla s jeho jeden až dva metry výšky a padesáti či více kily váhy. Není potřeba vycházet mimo hranice těchto dvou rozměrů. Pro začátečníky může být nicméně ulehčením najít si klidné místo. I pro ně je ho ale zapotřebí jen na jeden či dva týdny.

Stráví-li někdo mnoho let snahou uniknout zvukům a hlukům, je s jeho myslí něco v nepořádku. Izolovat se od zvuků a hluku vede pouze k hněvu a konfliktům, když jsme s nimi konfrontováni. Poté, co Buddha dosáhl osvícení, strávil velkou část svého života v blízkosti rušných a hlučných měst. Když čteš *sutty*, najdeš v nich jen velmi málo míst, kdy se Buddha odebral do lesa a chtěl být nerušen. Kromě setkávání se s osobou, která mu nosila jídlo, strávil v ústraní možná tak měsíc, ale poté se vždy vrátil zpět do města.

Praxe *bhāvana* není o vypínání něčeho. Je o porozumění, o zmírnění našich překážek a o rozvoji řídicích schopností mysli. A ty máš vše, co je k praxi *bhāvanā* zapotřebí.

„Hořím ohněm smyslné touhy. Má mysl je v plamenech.
Prosím tě, Gótamo, porad' mi, ze soucitu vycházeje,
jak se osvobodit!“
ctihodný Vaṅgīsa - Ānanda-sutta*

2/ Ctnost

PEMASIRI THERA: Ctnost je základem meditačního rozvoje. V počátcích, když se *Saṅgha* teprve tvořila, patřili k prvním Buddhovým žákům bráhmani a příslušníci královských rodin, byli to lidé s vysokým etickým standardem. Tito lidé věděli, jak správně jednat, a tak nebylo nutné zavádět pro ně jakákoliv pravidla. Teprve později, když se *Saṅgha* rozrostla o další osoby rozličného původu, nedokázali někteří rozpoznat, co je prospěšné a neprospěšné jednání. A proto Buddha začal formulovat soubor etických pravidel k usměrňování, stejně jako ke kontrole mnichů, *bhikkhū*, noviců a laiků. Buddha je musel naučit, jak sdílet povinnosti a žít s ostatními v harmonii.

Buddhističtí laici se každý den snaží následovat pět pravidel sebekázně: zdržování se (1) zabíjení, (2) kradení, (3) nesprávného jednání vzhledem ke smyslovosti, (4) lhaní a (5) užívání omamných látek. Během svátku *poṇa*, kdy laici přicházejí do klášterů, aby meditovali, následují další tři pravidla: (6) zdržování se jídla po poledni, (7) tance, zpěvu, hudby, zábavných představení, jakož i používání

* S.VIII.4; <http://www.accesstoinsight.org/canon/sutta/samyutta/sn.08-004.html>

ozdob, voňavek, líčidel a šperků a (8) spaní na luxusních lůžkách. Novici dodržují deset etických pravidel. K prvním pěti pravidlům, která jsou shodná s těmi laickými, přidávají následujících pět: zdržování se (6) jídla po poledni, (7) tance, zpěvu, hudby a zábavných představení, (8) používání ozdob, voňavek, líčidel a šperků, (9) spaní na luxusních lůžkách a (10) přijímání „zlata a stříbra“ včetně peněz. Sedmé a osmé pravidlo pro novice je shodné se sedmým pravidlem pro laiky a deváté pravidlo pro novice se shoduje s osmým pravidlem pro laiky.

I v dobách před Buddhou se lidé v Indii cvičili v těchto stejných pěti, osmi a deseti pravidlech. Buddha nebyl prvním člověkem v historii, který tato pravidla doporučoval. Tato pravidla, včetně těch osmi a deseti, již byla součástí indické kultury. Co však Buddha formuloval jako první, bylo dvě stě dvacet sedm pravidel disciplíny určených pro plně ordinované mnichy (*bhikkhu*).

V *Sekha suttě* v *Majjhima nikāyi* promlouvá ctihodný Ānanda k Sākyům z Kapilavatthu o ctnosti ve vyšším tréninku.

Sebedisciplína (*sīla*) má dva aspekty:

1. Zdržování se nevhodného chování (*vāritta-sīla*)
2. Věnování se vhodnému chování (*cāritta-sīla*)

Zdržování se nevhodného chování znamená dodržování etických pravidel a základních pravidel společnosti. Tímto zdržováním se se navzájem podporujeme a vyhýbáme se tak konfliktům. Pouhé zdržování se však nestačí. Je nutné aktivně rozvíjet vhodné chování, což znamená věnovat se blahodárnému. Tím, že jednáme ze soucitu a dobrotivosti, podporujeme jeden druhého i sebe sama. V buddhistické terminologii to znamená žít v souladu s osmičlennou stezkou. Jako smysluplný způsob nám osmičlenná stezka objasňuje naši odpovědnost a vhodnost našeho jednání. Jsme-li zodpovědní a jednáme-li blahodárně, máme vše, co potřebujeme. Život je snadný,

jednoduchý a nekomplikovaný. Chceme-li žít v jakékoli skupině lidí, ať už jsme mniši či laici, jednat eticky je nezbytné.

Vhodné chování je rovněž nezbytným předpokladem pro získání meditačního soustředění. Je nutné. Soustředění (*samādhi*) je snadno dosahováno lidmi, kteří jednají eticky. Mnoho meditujících, pokud ne většina, si neuvědomuje, jak opravdu velký vliv má etické jednání na rozvoj *samādhi*. Tím, že obcházejí etické jednání, se meditující často snaží dosáhnout soustředění pouze pomocí ovládnání a potlačování. Meditační soustředění pro ně znamená pouze hodiny nepřetržitého sezení v hale v jedné pozici. Mnoho z nich se zvedne pouze tehdy, když se potřebují najíst nebo si dojit na toaletu. Odmítají dělat cokoli jiného, pouze setrvávají v sezení. Někdy se dokonce zapomínají mýt. A stále jen zůstávají v meditační hale a sedí v jedné pozici hodinu za hodinou. To není opravdové *samādhi*. To je pošetilost. Takovéto chování postrádá moudrost a tito meditující nemohou nikdy dosáhnout opravdového *samādhi*, protože nejednají vhodně. Onen nezbytný základ *samādhi* jim totiž chybí.

Buddha učil cvičení se *āyati-saṃvara-sīla* proto, aby lidem pomohl cvičit se ve vhodném chování a aby jim pomohl mírnit se v jejich oddávání se nevhodnému chování. *Āyati* znamená „přiblížit se“, *saṃvara* „sebeovládání“ a *sīla* „ctnost“. Účelem této praxe je podpora práce na rozvíjení ctnosti (*sīla*). Udržovat *sīlu* vyžaduje moudrost a úsilí. Buddha připouštěl, že lidé mohou příležitostně jednat nevhodně za výjimečných okolností nebo v případě nehody.

Když je *sīla* porušená, *āyati-saṃvara-sīla* lidem umožňuje očistit se pomocí znovuustanovení se v záměru dodržovat *sīlu*. Jestliže *sīlu* opět poruší, ať už kvůli nehodě či jinak, znovu ustanoví svůj záměr dodržovat *sīlu* po zbytek života. To uchovává jejich *sīlu*. Tímto způsobem pokračují v tréninku vhodného chování. Záměrem *āyati-saṃvara-sīla* je dodržovat *sīlu* po zbytek našich životů. Dodržujte ji!

V dnešní společnosti však mnoho lidí zneužívá učení o *āyati-saṃvara-sīla*, aby omluvili své nevhodné chování. Aniž by byli poháněni výjimečnými okolnostmi nebo nehodou, mnozí se nevhodně

chovají záměrně. Například se úplně opijí a jednají a mluví špatně. Poté, co se vědomě oddávali nevhodnému jednání, se pak teoreticky očišťují tím, že omlouvají své chování za použití svého pohledu na *āyati-saṃvara-sīla*. Po očištění praktikují v každodenním životě určitou sebekontrolu od nevhodného chování, ale později se opět vědomě oddávají nevhodnému jednání. Tento typ chování se postupně stává jejich zvykem: oddávání se nevhodnému chování, očištění, dočasná praxe sebekontroly a znovu oddávání se nevhodnému. Takoví lidé nemají opravdový záměr dodržovat *sīlu* po zbytek svého života. Následkem toho nikdy nerozvinou mentální kvality a nikdy nedosahují meditačního pokroku.

Pálijský termín pro zdrženlivost je *virati*. Zdrženlivost je pro náš meditační rozvoj mnohem důležitější a prospěšnější, než občasné omezování se. Zdrženlivost znamená, že jsme ochotni vyvinout dostatečné úsilí k zabránění vykonávání neblahodárného chování. Přestáváme porušovat pravidla ctnosti. Dříve, než začneme neblahodárně jednat tělem či mluvou, řekneme si ne. Řekneme si, že si odmítáme vyhovět. A prostě to neuděláme.

DAVID: Zdržujeme se i neprospěšného myšlení?

Zpočátku klade *sīla* důraz pouze na zdržování se neprospěšného jednání tělem a řečí. V Buddhových pravidlech řádové disciplíny (*vinaya*) nenajdeme více než dvě pravidla, která se týkají mysli. Tato dvě pravidla se vztahují na mnichy, nikoliv na laiky. Pro ně Buddha instruoval sebeovládání na úrovni mysli pouze nepřímo. Začal jejich výcvik na základní úrovni sebeovládání se na úrovni těla a řeči.

„Ve světě jsou k nalezení tyto čtyři druhy lidí. Které čtyři?
Ten, kdo je v temnotě a směřuje do temnoty,
ten, kdo je v temnotě a směřuje ke světlu, ten, kdo je ve světle
a směřuje do temnoty a ten, kdo je ve světle a směřuje ke světlu.“
Buddha - Tamotama sutta*

3/ Soustředění

PEMASIRI THERA: Když slyšíš, jak se lidé přou o tom, že to či ono je *samādhi*, tak je jasné, že *samādhi* postrádají. Co si o *samādhi* myslíte vy?

DAVID: *Samādhi je sezení v soustředění. Mysl je klidná, nikde nepobíhá.*

2. STUDENT: *Já bych ještě dodal, že mysl je vyvážená a probíhá zkoumání.*

3. STUDENT: *Jestli si dobře vzpomínám, co jsem se naučil, tak mysl je čistá a překážky jsou potlačené.*

Ano, *samādhi* se obecně překládá jako soustředění mysli, a je pravda, že v *samādhi* je mysl zklidněná podobně jako při hlubokém pocitu úlevy a uvolnění na konci náročného pracovního dne. Klid, který se v našem těle rozprostře po práci, je však něco jiného. Není to pravý klid *samādhi*. Pravda je i to, že mysl nikde nepobíhá, že je čistá, avšak už se nedá říci, že osoba v *samādhi* pouze klidně sedí.

* A.IV.85; <http://www.accesstoinight.org/canon/sutta/anguttara/an.04-085.html>

Nedělat nic a pouze sedět hodiny a hodiny, to také není *samādhi*. Ne, *samādhi* je jiné, protože uvnitř *samādhi* je pronikavá všímavost. Osoba, která nabyla *samādhi*, si je jasně vědoma naprosto každého předmětu, který v mysli vyvstává. A i když je to velmi jemný předmět, je si osoba, která dosáhla *samādhi*, plně vědoma jeho vyvstání.

Termín, který se používá při popisu této pronikavé všímavosti je jednobodovost mysli (*citt'ekaggatā*). Když se podíváš na stránku nějaké knížky, vidíš na ní písmena. Je tam písmeno A, písmeno M, písmeno D atd. Na každé stránce jsou stovky písmen, a když čteš, okamžitě je rozeznáváš. Tvé rozeznávání písmen znamená, že je přítomna jednobodovost – sjednocení tvé mysli a písmene na one stránce. Je tam shoda mezi tvojí myslí a oním písmenem. Zaměříš se na písmeno, v tom okamžiku je ve tvé mysli pouze to písmeno a ty jej okamžitě rozpoznáváš. Ve tvé mysli je v tom okamžiku pouze tento jediný předmět, a to je písmeno. Naše jednobodovost mysli zachytává a rozeznává různé předměty vnímání. Bez pomoci této charakteristiky mysli, nazývané *citt'ekaggatā*, nemůžeme pojímat žádný předmět.

Přestože nám tato jednobodovost mysli umožňuje pojímat předměty, představuje neutrální mentální proces, přítomný v mentálním procesu všech živých bytostí. Mají ji všechny lidské bytosti. Dokonce i zvířata jsou jí vybavena. Není ani dobrá, ani špatná, ani blahodárná, ani neblahodárná, ani dovedná, ani nedovedná a ani vhodná, ani nevhodná. Jednobodovost mysli prostě střídá předměty vnímání. Přesunuje se od pojímání jednoho předmětu k pojímání dalšího předmětu atd. Jednobodovost mysli je místem střídání v mysli. I když se jednobodovost mysli často používá při definování pronikavé všímavosti *samādhi*, představuje ve skutečnosti pouze počáteční stádium. Není to *samādhi*, ale je pro *samādhi* počátečním stádiem. Jednobodovost nicméně k *samādhi* vede.

Existuje mnoho druhů soustředění *samādhi*. Může být správné a může být nesprávné. Nesprávné *samādhi* (*micchā-samādhi*) získáváme v důsledku lpění na předmětech, které shledáváme příjem-

nými: libá hudba, krásné umění, chutné jídlo atd. Ano, i toto je typ *samādhi*, ale není to správné *samādhi*, protože je tu připoutanost, lpění na těchto smyslových požitcích. Naproti tomu ve správném *samādhi* (*sammā-samādhi*) žádné lpění není. Správné *samādhi* znamená, že pět překážek je potlačeno a skutečná povaha předmětu je viděna.

Skutečnou povahou věcí je nestálost, strastiplnost a bezpodstatnost (*anicca, dukkha a anattā*). Je-li *samādhi* správně rozvíjeno, vidíme jasně tyto tři charakteristiky v úplně každém předmětu, se kterým přijdou naše smysly do kontaktu. Například slyšíme zvuk. Jestliže jej kontaktujeme se správným soustředěním, vnímáme jeho pravou podstatu. Vidíme jeho nestálost, strastiplnost a bezpodstatnost. Správné *samādhi* nám umožňuje tyto tři charakteristiky zvuku rozeznat. Jestliže jsme schopni jasně vnímat jeho pravou podstatu, nezažíváme vzhledem k němu ani smutek, ani strach, ani vztek. Je zde pouze jistý záměr ho nechat jít. Nenecháváme se tímto zvukem bavit, namísto toho se obracíme k jeho prozkoumání.

V neustálém opakování si toho, že předměty, které ve světě zakoušíme, jsou nestálé, strastiplné a bez podstaty, není moudrost. Není vůbec žádná moudrost v pouhém opakování si, že tyto tři charakteristiky existence - *anicca, dukkha a anattā* - jsou skutečností každého předmětu, který kontaktujeme. *Anicca, dukkha a anattā* jsou pouhá slova. Slova, která mohou být opakována následovníkem jakékoliv filozofie či náboženství. My však tyto tři charakteristiky musíme opravdu poznat skrze správně kultivované *samādhi*, skrze zážitek správného soustředění.

Správně rozvinuté *samādhi* představují čtyři jemnohmotná pohroužení (*rūpa-jhāna*):

- První jemnohmotné pohroužení (*pathamajjhāna*)
- Druhé jemnohmotné pohroužení (*dutiyajjhāna*)
- Třetí jemnohmotné pohroužení (*tatīyajjhāna*)
- Čtvrté jemnohmotné pohroužení (*catutthajjhāna*)

Jhāna je bdělý, jasný a nezatemněný stav vědomí. Když je *samādhi* řádně rozvinuto, vnímáme pravou podstatu předmětů, se kterými přicházejí naše smysly do kontaktu. Ať jsme kdekoliv, ať nás kontaktují jakékoliv předměty, poznáváme, že tyto předměty jsou nestálé, neuspokojivé a bez já či jakékoliv podstaty. Následkem toho máme méně problémů. Když není *samādhi* rozvíjeno správně, nejsme schopni tyto tři charakteristiky vnímat. Následkem selhání vnímání skutečné povahy předmětů máme mnoho problémů.

Ctnost (*sīla*), první část osmičlenné stezky, je základem pro kultivaci *samādhi*. Chováme-li se tak, jak se patří, dáváme si pozor na vše, co říkáme a činíme. Říkáme jen pravdu, mluvíme vlídně a laskavě. I v těch nejzákladnějších věcech jednáme s dobrým záměrem a velkoryse. Umožňujeme druhým, aby žili v míru. To jsou velmi základní věci. Rozvíjením *sīly* uklízíme prostředí naší mysli, čistíme nitro a usazujeme mysl.

Mnoho lidí vzbuzuje dojem, že praktikují vhodné chování. Ano, vypadají, že žijí dle *sīly*, ale jejich mysl je rozrušená, protože se přespříliš oddávají smyslovým potěšením. Neustále se snaží ukojit své touhy po potěšení smyslů, a žijí-li tímto způsobem, nikdy se jim nemůže podařit správně rozvinout *samādhi*. Netvrdím však, že *samādhi* kultivujeme pouhým přísným praktikováním sebekontroly. Meditující, kteří slepě následují spousty pravidel, aniž by chápali, proč je následují, se pouze týrají (*atta-kilamatha*). *Samādhi*, které získávají prostřednictvím této umíněné nadvlády nad sebou samým, není pravé *samādhi* – je to pouze sebetrýznění. *Samādhi* nepřichází díky slepému držení se hromady pravidel, ani díky přemrštěné sebekontrole.

Samādhi vyvstává díky moudrosti. Když meditující do určité míry rozumějí tomu, co dělají, a rozumějí tomu, proč se cvičí v *sīle*, pak se přirozeně vyvarují přílišného oddávání se smyslovým potěšením, jakož i týrání sebe sama. Když jsme schopni takto usadit naši mysl mezi těmito dvěma extrémami, kultivovat soustředění není těžké. Pak je možné dosáhnout správného *samādhi* a *jhāny*, dokonce i v městských meditačních centrech.

DAVID: Myslel jsem si, že k dosažení *jhāny* je nutné meditovat v lese.

Ne. Pro rozvíjení *samādhi* a dosažení *jhāny* není nezbytné uchýlit se do lesa. Po dosažení *jhāny* se uchylujeme do lesa proto, abychom trénovali mysl ve spočívání v *jhāně* po delší dobu, tedy abychom dále posílili *samādhi*.

Pro efektivní trénink jsou nezbytné čtyři druhy podpory:

- Lidé (*puggala*)
- Strava (*āhāra*)
- Obydlí (*senāsana*)
- Podnebí (*utu*)

Lidé by měli být podporou, strava by měla být výživná, obydlí by mělo splňovat základní podmínky a podnebí by pro nás mělo být vhodné. Někdo dává přednost životu v chladných oblastech, jiný naopak v teplých. Tyto čtyři druhy podpory jsou pro trénování mysli v *samādhi* nezbytné.

Lidé jsou pro nás hlavní oporou. Měli bychom se stýkat s lidmi, kteří jsou nám podobní, nevytvářejí v naší komunitě problémy, praktikují *siḷu* a sdílejí s námi stejné cíle. Přátelé. Žijeme-li na každodenní úrovni s dobrými přáteli, pokračujeme v praxi a udržujeme si i pokrok.

V tuto chvíli je nás zde v naší meditační skupině šest. Každý z nás má své vlastní názory, myšlenky a postoje. Každý z nás dělá věci svým vlastním způsobem. Abychom si mohli být vzájemně oporou, čas od času se vzdáváme svých způsobů a ustupujeme způsobům druhých. Správně? Musíme se vzdát děláním věcí vždy po našem.

Tento princip ilustruje *Cūlagosiṅga sutta* z *Majjhima nikāyi*. Tři *arahati* žijí společně v parku Gósingova háje sálových stromů

a jednoho večera je přijde navštívit Buddha. „Lišíme se tělem, ale mysl máme stejnou,“ řekli Buddhovi.*

Lidé čas od času zapomenou takovéto základní věci, zapomenou být kultivovaní a následkem toho nejsou schopni nabýt *samā-dhi*. Nejsou podporou. Oddávají se řeči, která vyrušuje: „Dělej to, dělej ono, nedělej tohle, jsi nemožný, přestaň dělat takový rámus atd.“ Je-li ticho, někdo jiný si začne stěžovat, že nechce, aby bylo ticho. „Bud’me přece uvolnění,“ vyzývá ostatní. A lidé začnou být hluční. Takoví lidé zapomínají, že je důležité být si navzájem oporou, a to je pak lepší žít sám. Žiješ-li sám, jdeš si svou vlastní cestou, a když opravdu potřebuješ *samādhi*, budeš ho schopen rozvinout a použít. Samozřejmě, že je lepší mít dva či tři chápavé a podporující přátele, než být sám.

Ale jestli se ti je nedaří najít, žít o samotě je tím nejlepším řešením. Jestliže všichni v meditačním centru – jak mniši, tak i laici – pracují společně se stejným úsilím a uvědoměním, funguje centrum tak, jak má, a klid vyvstává přirozeně. Ve skutečnosti se opravdu učíme *bhāvanā*, opravdu a správně se věnovat naší praxi, a dokonce tím naši praxi pozvedáme na vyšší úroveň. A to v případě, že všichni spolupracujeme a žijeme v harmonii. Když ráno zazní gong, začínáme den společně, v příhodnou dobu.

Existuje nicméně také několik důvodů, proč je pro meditující v běžném městském centru obtížné překonat přípravnou úroveň *samādhi* a postupovat přes pohroužení *jhānu*. Zaprvé, ne všichni mniši a laici podporují meditující v jejich snažení. Neříkám, že mniši v městských meditačních centrech nemají dobrou *sīlu*. Ale protože se mniši a laici rozhodli věnovat mimo *jhāny* řadě různých dalších aktivit, jako je například poradenství, psaní, obstarávání nejrůznějších služeb pro komunitu atd., je tím praxe meditujících narušena.

* M.31; Bhikkhu Ñāṇamoli a Bhikkhu Bodhi, *The Middle Length Discourses of Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*, druhé vydání, Somerville: Wisdom Publications, 2001, str. 302

Chce-li se medituující dostat za přípravnou úroveň *samādhi*, musí být schopen udržovat svou praxi bez vyrušení po delší časové období.

Zadruhé, učitelé a jejich žáci potřebují soukromí. Když se stane, že někdo přijde během doby, kdy učitel probírá s medituujícím osobní aspekty jeho praxe, okamžitě svůj rozhovor přeruší. Když si s medituujícím povídám o jeho meditační praxi, žádná třetí osoba se tohoto rozhovoru zpravidla nezúčastňuje. Výjimkou jsou rozhovory s cizinci, kdy je přítomen překladatel. Když mluvím o meditaci v sinhálštině, nikdo jiný tu nesedí. V rušných meditačních centrech vás při rozhovoru neustále někdo vyrušuje, a tak je možné praxi medituujících vyučovat jen na přípravnou úroveň. Ve starých srilanských poustevnách mluvili mniši o meditační praxi ve speciální, k tomu určené hale (*daham sabha mandapaya*), kde měli soukromí.

Chtějí-li si medituující udržet mysl v *samādhi* po delší dobu, je nutné, aby odešli do lesní poustevny. Když jsem byl mladý, procestoval jsem Srí Lanku a několik jich navštívil. V dobrých poustevnách začínal den tím, že jeden z mnichů uklízel jídelnu, před tím, než se všichni společně vydali za almužnou. Mnich, který se vrátil z obchůzky jako první, připravil jídelnu pro stolování, rozmístil pro všechny pitnou vodu i vodu na mytí. Když se zbývající mniši vrátili z pochůzky za almužnou, snědli svou almužnu, uklidili si po sobě a odebrali se do svých *kuṭi*. Všichni mniši to tak dělali. Mnich, který přišel z pochůzky jako poslední, provedl závěrečný úklid jídelny. Tito mniši vždy vykonávali jakoukoliv práci, které bylo zrovna zapotřebí, nikdy nečekali, až ji udělá někdo jiný. Všichni pracovali společně.

V průběhu dvanácti let jsem žil na různých místech, například v Arankele. Jednou jsem také pobýval v lese poblíž potuvilské oblasti, kde se přemnožili sloni. Tato oblast je nyní pod kontrolou LTTE. Součástí meditačního tréninku bylo i to, že jsem za tu dobu ani jednou nenavštívil svoji rodinu. Místo mého pobytu znal pouze můj učitel a moje matka. Občas jsem měl to štěstí, že jsem mohl sdílet společnost s bhantem Vimalou z Kelaniye. Jemu bylo třicet let a mě dvacet. Byl mi v té době velkou oporou. Nešel jsem do lesa

proto, abych zažíval těžkosti. Ne. Šel jsem tam proto, abych se cvičil v těchto praktikách.

Věnuješ se jim i teď?

Ne. Nedělal jsem tento typ meditace již dlouho. A protože už dnes tyhle *jhāny* nemám, shledávám obtížným vzpomenout si, jaký byl stav mé mysli, když jsem žil v lese a cvičil se v těchto praktikách. Abych si to všechno vybavil, potřebuji mít zklidněnou mysl.

Studiem a čtením knih můžeme získat spoustu znalostí o *samādhi* a o *jhānāch*. Pouhé vědomosti nabyté z knih však k řádné diskusi na toto téma nestačí. Mluvím zde o tréninku specifické meditační praxe. A k tomu je zapotřebí přímá zkušenost. Jestliže má učitel přímou zkušenost *samādhi*, může ji učit. Jestliže má student přímou zkušenost, může o ní diskutovat.

*„Kvůli nevhodně zaměřené pozornosti jsi šířán svými myšlenkami.
Zanechej toho, co je nevhodné, a uvažuj moudře.“*
deva - Yoniso-manasikāra-sutta*

4/ Moudrost

DAVID: *Včera mi jeden člověk říkal, že celý buddhismus je nesmysl. Že to, co učil Buddha před dvěma a půl tisíci lety, je dnes irrelevantní.*

PEMASIRI THERA: Buddhova slova jsou aktuální i dnes. Buddha doporučoval stýkat se s moudrými lidmi a hlupákům se vyhýbat.

Cítím, že pomáhat lidem, kteří byli zasaženi tsunami, je užitečnější než meditování.

Pomáhat lidem je samozřejmě dobré, ale existuje limit, jak může jedna osoba pomoci nějaké další. *Kamma* je složitá. Být bohatý, chudý anebo něco mezi tím – nic z toho nám ještě nezaručuje štěstí a strádání. Právě naopak. Mnoho bohatých lidí se cítí mizerně, zatímco mnoho chudých lidí žije velmi šťastně. Neexistuje přímý vztah mezi bohatstvím a štěstím. Nejcennější věcí, kterou se můžeš kdy naučit, či kterou můžeš druhému pomoci získat, je moudrost. Moudrost, poznání, je tím největším darem, neboť ukončuje utrpení.

* S.IX.11; <http://www.accesstoinsight.org/canon/sutta/samyutta/sn09-011.html>

Tři podklady moudrosti

Moudrost, v pálijštině *paññā*, je založena na třech podkladech:

- Znalosti (*ñāṇa*)
- Porozumění (*avabodha*)
- Vlastní pochopení (*paccattaṃ veditaḅba*)

Díky studiu s učitelem, díky čtení knih či rozhovorům s přáteli jsme schopni porozumět velké spoustě věcí. Praktické, světské znalosti nám pomáhají probíjet se naším každodenním životem. Lidé jich využívají k tomu, aby se stali vědci, inženýry či doktory. Protože takový inženýr má znalosti o stavbách, dokáže u staveb posoudit jak jejich vady, tak i jak je vylepšit. Doktor je naopak vybaven bohatými znalostmi o lidském těle, a tudíž dokáže diagnostikovat pacientovy nemoci a předepsat mu léčbu. Znalosti jsou velmi užitečné v tomto světském světě, v této *lokiya*.

Co je myšleno tím *lokiya*?

Já si myslím, že lokiya představuje náš běžný svět. Je to místo zaplněné lidmi, zvířaty, stromy, horami, řekami a životem. Plno věcí. Saṃsāra.

Hoday! Dobrá odpověď. A co je to *saṃsāra*?

Koloběh zrození, života, stárnutí, nemoci, smrti a dalšího zrození. Saṃsāra také znamená, že dělám stále znovu a znovu ty samé chyby.

A kdo se opět zrodí?

Já. Já budu opět zrozen.

Kdo?

Já nevím kdo anebo co.

Znovu se zrodí ta osoba, kterou nazýváme „já“. Tato osoba, kterou nazýváme „já“, všechno vytváří a tudíž i všechno vlastní. Osobu, kterou nazýváme „já“, najdeš v našem lidském světě, v oblasti smyslů, právě tak jako v jemnohmotných a nehmotných oblastech. Všechny tyto tři oblasti patří do světské oblasti existence, *lokiya*.*

Rozvoj znalosti je podporou pro vidění reality těchto tří oblastí. Zkoumáním podstaty jevů ve světě smyslů ustanovují vědci povahu hmoty, *rūpa*. Při zkoumání podstaty jevů v jemnohmotném a nehmotném světě objevují meditující povahu mysli, *nāma*. Kromě objevování fyzických skutečností smyslů studují meditující i vlastní mysl.

Znalosti ovlivňují naše možnosti. Díky znalostem o hmotě navrhnou inženýři telefony, které posílají informace do celého světa, a chemici vyvíjejí umělá hnojiva pro výživu plodin. Díky znalostem hmotného a nehmotného jsou doktoři schopni léčit nejrůznější nemoci těla a mysli. Znalost hmotných i nehmotných věcí je pro tento svět velmi užitečná. Meditující mohou využívat svou znalost nehmotného k vykonávání nejrůznějších divů. Rozvine-li meditující svoji mysl na úroveň *jhāny*, může její pomocí poslat informace do

* Tři říše světské oblasti existence, *lokiya*:

Nehmotná říše, *arūpa-loka*: (1) Oblast ani-vnímání-ani-nevnímání, (2) Oblast nicoty, (3) Oblast nekonečného vědomí, (4) Oblast nekonečného prostoru.

Jemnohmotné říše, *rūpa-loka*: (1) Oblast neporovnatelných *devů*, (2) Oblast jasnozřivých *devů*, (3) Oblast *devů* dobrého vzhledu, (4) Oblast neotřesitelných *devů*, (5) Oblast neupadajících *devů*, (6) Oblast nevědomých bytostí, (7) Oblast *devů* velkých plodů, (8) Oblast překrásných *devů*, (9) Oblast *devů* neomezené krásy, (10) Oblast *devů* omezené krásy, (11) Oblast zářících *devů*, (12) Oblast *devů* neomezené záře, (13) Oblast *devů* omezené záře, (14) Oblast velkých Brahmů, (15) Oblast brahmových ministrů, (16) Oblast brahmova doprovodu.

Říše oblasti smyslů, *kāma-loka*: (1) Oblast *devů* vládnoucích nad tvorbou ostatních, (2) Oblast *devů* radujících se z tvoření, (3) Oblast spokojených *devů*, (4) Oblast *Yāma devů*, (5) Oblast třiatřiceti *devů*, (6) Oblast *devů* čtyř velkých králů, (7) Oblast lidské říše, (8) Oblast zvířecí říše, (9) Oblast říše hladových duchů, (10) Oblast *Asurů* (Titánů), (11) Pekelné oblasti.

Upraveno z Walshe viz Pozn. 1, str. 38-39.

kteréhokoliv kouta světa; a pak už nepotřebuje telefon. A za použití pouhé mysli je medituující schopen materializovat elementy; tuto schopnost nazýváme *iddhi-vidhā*. Chemici dokáží sloučením vodíku a kyslíku vytvořit vodu; medituující jsou toho schopni pomocí mysli. Kristus i Buddha měli mimořádné schopnosti. Kristus byl opravdu mocný – dokázal zmnožit jídlo či spustit déšť. Za Buddhových časů existovalo mnoho lidí, kteří rozvinuli své mentální schopnosti na opravdu vysokou úroveň. Například jedna indická žena jménem Nānā se dokázala objevovat současně na různých místech. Jiní ohýbali železo pouze silou své mysli.

Inženýři, chemici, lékaři a zdatní medituující – všichni rozvinuli své specifické znalosti na vysokou úroveň a snaží se je smysluplně využívat. Je-li však naším cílem překonání utrpení, je důležitější rozvíjet meditační poznání, než světské znalosti. Používáme vědění, kterého jsme nabyli skrze meditační praxi, abychom viděli věci, jaké doopravdy jsou, a dosáhli osvobození ze *samsāry*. To je stěžejní. Někteří vědci toho vědí opravdu velmi mnoho, přesto však mají strach ze svých manželék.

Kromě *buddhů*, *pacceka-buddhů* a *arahatů* podléháme všichni osmi světským podmínkám, které jsou vyjmenované v *Saṅgīti suttě* v *Dīgha nikāyi*:

- Zisk a ztráta (*lābha, alābha*)
- Sláva a hanba (*yasa, ayasa*)
- Chvála a haná (*nindā, pasamsā*)
- Štěstí a strast (*sukha, dukkha*)

Dobří medituující kultivují svou znalost podstaty skutečnosti, aby překonali těchto osm rušivých fenoménů. S určitou dávkou laskavosti a porozumění zákonitosti *kammy* nabývají *jhāny* a stávají se dobrými lidmi. Díky jasnému vidění v oblasti smyslů, jemnohmotného a nehmotného světa pomáhají jak sobě, tak lidem kolem sebe. A pokud se pro to rozhodnou, mohou dokonce pozitivně ovlivnit i špatné lidi.

Když opravdu dobří lidé zemřou, tíhnou ke znovuzrození ve vyšších sférách existence nehmotných světů, podobně jako tomu bylo v případě bódhisattvových učitelů. Zlí lidé naopak tíhnou ke znovuzrození v nižších světech smyslové oblasti. I takový dobrý člověk je však stále ještě světskou bytostí – může být ovlivněn špatnou osobou a zrodit se následně v jedné z nižších sfér existence, třeba jako zvíře. Je to proto, že opravdu dobrý člověk stále ještě není opravdu velmi dobrým člověkem, a tak se může po smrti ocitnout jak ve vyšších, tak v nižších sférách.

K tomu, abychom se stali opravdu velmi dobrými lidmi, musíme dosáhnout nadsvětské (*lokuttara*) úrovně, osvobození.* Tím, že dosáhli stezky a plodu nadsvětského, se opravdu velmi dobří lidé stali velmi ušlechtilými. A ačkoliv tyto osoby přitahují jak dobré, tak špatné lidi, nenechávají se ani jedněmi ovlivnit ani vyrušit. Opravdu velmi dobří lidé se vždy rodí ve vyšších sférách existence a nikdy již nespadnou do nižších světů. Asi tak jeden z deseti opravdově meditujících je opravdu dobrý člověk a jeden z tisíce je opravdu velmi dobrý člověk.

Svět smyslů, jemnohmotný svět i nehmotný svět stále ještě spadají pod *saṃsāru*, koloběh zrození a smrti, a jsou tudíž neuspokojivé. Abychom se vymanili ze *saṃsāry* – ze světské skutečnosti, používáme poznání nabyté v meditaci k dosažení nadsvětské úrovně osvobození. Poznání napomáhá k rozvíjení moudrosti.

* Čtyři nadsvětské úrovně osvobození (*lokuttara*):

Čtvrtá úroveň osvobození (*arahata*). Ten, který uskutečnil plod svatosti a je osvobozen z pěti nižších a pěti vyšších pout, viz Slovníček.

Třetí úroveň osvobození (*anāgāmi*). Ten, který uskutečnil plod nenávratu a je plně osvobozen z pěti nižších pout.

Druhá úroveň osvobození (*sakadāgāmi*). Ten, který uskutečnil plod jediného návratu, je plně osvobozen z prvních tří nižších pout a je téměř osvobozen ze čtvrtého a pátého pouta.

První úroveň osvobození (*sotāpatti*). Ten, který uskutečnil plod vstupu do proudu a je plně osvobozen z prvních tří nižších pout.

Upraveno z: Nyānatiloka Thera, *Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, čtvrté revidované vydání, Kandy: BPS, 1980, str. 24

Nicméně znalost není moudrost. Zatímco tytéž znalosti mohou náležet různým lidem, moudrost nemůže patřit někomu jinému. Tím, že je prožitá, moudrost náleží výhradně tobě. Je to něco, co získáváme vlastním pochopením (*paccattaṃ veditaḅba*). Přichází skrze tebe samého.

Proč potřebujeme moudrost?

Moudrost potřebujeme pro mnoho věcí. Potřebujeme ji k vidění a k porozumění procesu příčiny a následku. Jakmile jsou příčina a následek viděny jasně, můžeme vidět osvobození od těchto příčin a následků. Moudrost je také nutná k vidění tří charakteristik existence: *anicca*, *dukkhā* a *anattā*. Moudrost potřebujeme k porozumění *saṃsāry*, k vědění, po které stezce kráčet, a nakonec k osvobození se z této *saṃsārické* oblasti, k realizaci štěstí *nibbāny*. *Nibbāna* je nezávislá na každodenním běžném světě (*lokiya*). Potřebujeme moudrost, abychom plně porozuměli světským říším a dosáhli realizace.

Tím, že je *soṭāpanna* schopný využít potenciálu svojí mysli lépe, než například světský vědec, proniká pravou povahu existence a dosahuje stezky. On či ona uskutečňuje první úroveň osvobození od světského. Za použití zhruba 40% potenciálu své mysli dosahuje *arahat* osvícení. Ctihodní Sāriputta a Moggallāna využívali přibližně 60% potenciálu svojí mysli a Buddha využíval své mysli maximálně.

Když vidím tři charakteristiky existence, znamená to, že moje moudrost vzrůstá?

Ano. Na začátku praxe chápeme přirozenou podstatu existence pouze omezeně, vidíme *anicca*, *dukkha* a *anattā*, ale pouze vágně. Meditací se naše porozumění světu rozvíjí, zrovna tak, jako se rozvíjí moudrost. Kdokoliv vidí tyto tři charakteristiky velmi jasně, dosahuje vědomí si skutečné povahy světa, má opravdovou moudrost.

Bez moudrosti nesprávně chápeme, co Buddha myslel pod pojmem nestálost (*anicca*). Vidíme, jak rezavějí auta, chátrají budovy, sesychají rostliny, umírají naši přátelé a myslíme si, že to je to, co

tím Buddha mýnil. Ačkoliv se to děje kvůli *anicca*, pomíjivost hmotných věcí, kterou běžně vidíme na vlastní oči, představuje jen hrubou změnu (*vipariṇāma*), které podléhají všechny věci. Tato hrubá změna je běžně známá. Všichni víme, že auta rezavějí, domy se rozpadají a lidé umírají.

Když Buddha mluvil o *anicca*, myslel tím něco mnohem hlubšího a jemnějšího, než je tato viditelná změna. *Anicca* je změna, které v každém okamžiku podléhají všechny podmíněné jevy; je to mikroskopická změna. Ať už jsou věci hmotné či mentální, mají charakteristiku podstupování změny v každém okamžiku. Neustálé vznikání a zanikání. Cokoliv vstupuje v bytí, podléhá rozpadu a smrti, a to v každém okamžiku. Obvykle *anicca* nevidíme. Díváme-li se ale pozorně, *anicca* může být spatřena.

Namaloval jsem tu na tabuli červenou čáru. Obvykle člověk vidí tuto čáru, a ne *anicca*. Když jsem kreslil tuto čáru, docházelo průběžně ke změně. Od okamžiku, kdy jsem začal, až do okamžiku, kdy jsem skončil, bylo možné rozeznat změnu. Než jsem začal kreslit, byla to pouze bílá tabule. Jak jsem kreslil čáru, měnila se část tabule na červenou. To je nestálost, *anicca*. Fix se vypisuje, ruka se hýbe a já přemýšlím. Všechny tyto věci jsou rovněž *anicca*. Od chvíle, kdy jsme začali diskutovat, až do teď, vidíme pouze *anicca*. Není tu nic k vidění než *anicca*. Vše je nestálé, stále se mění.

My se ale snažíme udržet náš svět stálý, aniž by se cokoliv kdykoliv měnilo. Ty například nahráváš naše rozhovory a já si občas potřebuji odkašlat. Mikrofon můj kašel zaznamenává a já z toho mám trochu špatný pocit, protože neakceptuji *anicca*. A teď nás například někdo vyrušil bouchnutím dveří a opodál se někdo další baví. To je také *anicca*. My tyto nestálé předměty bereme jako stálé a trpíme. Divíme se: „Zapomněli snad, že by měli podporovat naši výuku *Dhammy*? Proč se chovají tak bezohledně?“ Trpím, protože selhávám ve vidění nestálosti. Vidím pouze hrubou změnu.

Ariya-kosalla je znalost porozumění tomu, jak žít v přítomném okamžiku. Této schopnosti využíváme k tomu, abychom se přizpů-

sobili podmínkám tak, abychom dosáhli pokroku. Potřebujeme ji, abychom mohli žít v tomto světě. V životě se učíme mnoho věcí. To všechno nám ale bude téměř k ničemu, pokud se nám nepodaří žít v přítomném okamžiku. Muž, který právě bouchnul dveřmi a vyrušil náš přednes, neví, jak jednat v přítomnosti. Ani neví, ani nechápe, co tu děláme, a proto se choval nevhodně. Protože nedodrží pravidla slušného chování (*cāritta-sīla*), je pro něj těžké pochopit tři charakteristiky existence.

Abychom pokročili na stezce, potřebujeme všichni vědět, jak zvládnout přítomný okamžik. Musíme *ariya-kosalla* zahrnout do naší praxe. Občas přijdeme na nějaké místo, kde by se hodilo schodiště, ale žádné tam není. Chceme-li pokračovat v cestě, musíme se s touto překážkou vyrovnat. Rozhlédneme se a najdeme-li žebřík, vylezeme po něm a jdeme dál.

Když jednou potkal princ Siddhattha starého muže, ptal se sám sebe: „Proč jen tento muž zestárl? Proč se změnil? A proč všichni lidé jednou zestárnou a zemřou?“ Poté, co uviděl změny, vydal se nalézt jejich příčiny. Postupem času objevil tři charakteristiky existence: *anicca*, *dukkha* a *anattā*.

Žijeme ve světě lidí, ve světské oblasti existence *lokiya*. Je nemožné zachovat věci našeho světa stálé, beze změny. Všechny věci našeho světa podléhají nestálosti (*anicca*). *Anicca*, *dukkha* a *anattā* – tyto tři znaky existence musíme stále udržovat v povědomí. Jestliže opravdu rozumíme *anicca*, není žádné „já“ (*anattā*). Když dosáhneme realizace, *paccattaṃ veditaṃ*, zbývá pouze *anattā*. Když mluvíme o těchto třech znacích, mluvíme o moudrosti (*paññā*).

Tři druhy poznání (moudrosti)

Existují tři druhy poznání (*paññā*):

1. Poznání založené na studiu (*sutamayā-paññā*)
2. Poznání založené na přemýšlení, (*cintāmayā-paññā*)
3. Poznání založené na rozvoji mysli, (*bhāvanāmayā-paññā*)

Nazýváme je také moudrostí (*paññā*), protože nám pomáhají k dosažení *nibbāny*. Představují nejvyšší, absolutní podmínku (*paramattha-paccaya*).

Poznání založené na studiu (*sutamayā-paññā*) je moudrost (*paññā*), získaná procesem naslouchání druhým. Nasloucháme, učíme se, a tím získáváme určitou moudrost. Moudrost vycházející z učení má teoretický základ. Pálijský termín *suta* znamená slyšené. V kontextu *sutamayā-paññā* znamená *suta* naslouchání duchovní autoritě, jakou byl například Buddha. Lidé naslouchali Buddhovým slovům a učili se. Buddha je inspiroval. Proto se na začátku *sutt* píše *evaṃ me sutam*, což znamená: „Tak jsem slyšel.“ Na rozdíl od současnosti se za Buddhových časů mnoho lidí poučilo právě nasloucháním.

Druhým typem *paññā* je poznání založené na přemýšlení (*cintāmayā-paññā*). To je moudrost, které nabýváme díky vlastnímu přemýšlení, aniž bychom se učili od druhých. Poznání založené na přemýšlení znamená, že o předmětu přemítáme. Zajímá nás, zda to či ono je správné či špatné. Ptáme se sami sebe: „Co je pravá podstata toho či onoho?“ Zkoumáme. Přemýšlíme například o tom, co jsme slyšeli v našich diskusích o *Dhammē*, a tím se učíme. Ty si říkáš, zda to, co jsem řekl, je pravda. Zkoumáš, co jsem řekl, a to ti třeba přinese nějaké vlastní porozumění. Právě díky tomuto poznání, založenému na přemýšlení, zjišťujeme podstatu dotyku, pociťování, vnímání a volního záměru. Uvažováním o těchto mentálních faktorech

docházíme k jejich jasnému pochopení. Vytrvalým přemýšlením o těchto faktorech mysli zvyšujeme míru naší znalosti a míru našeho porozumění. Přemítáním a zkoumáním rozvíjíme poznání, založené na přemýšlení; rozvíjíme *paññā*. Krůček po krůčku se malé pramínky spojují ve velký proud řeky.

Třetím druhem *paññā* je poznání založené na meditačním rozvoji mysli (*bhāvanā mayā-paññā*). Meditace (*bhāvanā*) má dvojitý smysl: oslabování pěti překážek (*nīvaraṇa*) a rozvíjení pěti řídicích schopností (*indriya*). Smyslová žádostivost, zlovůle, strnulost a malátnost, pochybovačnost, neklid a obavy jsou tím, co musíme oslabit. Důvěra, úsilí, uvědomění, soustředění a moudrost – ty všechny musíme rozvíjet.

Důvodem je fakt, že těchto pět překážek brání řídicím schopnostem. Rozvíjíme ty druhé snižováním těch prvních. Když se nám podaří zmírnit smyslovou žádostivost, mysl se zklidní, pročistí a ztiší, a to rozvíjí naši důvěru. Díky utišení zlovůle dochází také ke zklidnění a pročištění mysli, což rozvíjí úsilí, energii. Odstraňování strnulosti a malátnosti rozvíjí uvědomění. Lidé se často domnívají, že soustředění roste tehdy, jestliže jsou překonány neklid a obavy. Jako čtvrtá překážka jsou obvykle uváděny neklid a obavy. Ale je to snižování pochybovačnosti, čím je rozvíjeno naše soustředění. Pochybovačnost je tedy vlastně tou čtvrtou překážkou. A konečně redukováním neklidu a obav kultivujeme naši moudrost (*paññā*). Abychom rozvíjeli pět řídicích schopností, musíme oslabit, dočasně potlačit pět překážek – to je *bhāvanā*. Poznání založené na rozvoji mysli (*bhāvanā mayā-paññā*) znamená porozumění a vlastní realizaci, které nabýváme právě oslabením překážek a rozvíjením řídicích schopností.

Jak důležité je mít dobrého učitele?

Učitel je základ. Žáci získávají poznání založené na studiu, když jejich učitel mluví o věcech, které mají nějakou souvislost s jejich životem. Nemá to nic společného s tím, jaké otázky žáci učiteli pokládají. Ne. Poznání založené na studiu znamená, že v mysli žáků

vyvstává porozumění; žáci se přibližují slovům učitele. Nejlepším příkladem poznání založeného na studiu je student, který dosáhne realizace stezky, jakmile si vyslechne od učitele ta pravá slova. Za Buddhových časů dosáhlo mnoho lidí stezky pouze díky několika jeho inspirativním slovům. Nyní najdeš takové lidi jen zřídka.

Suṇātha manasikārotha bhāsissāmi. Tato slova, zaznívající na začátku Buddhových rozprav, znamenají: „Poslouchejte pozorně a přemítejte o mých slovech, promluvím,“ neboli pozorně poslouchejte a zvažujte, co říkám. Právě nyní jsi mi položil otázku a já bych ti mohl říci: „*Suṇātha manasikārotha bhāsissāmi!*“ Dávej, prosím, pozor, co se ti chystám říci. Poslouchej pozorně. Dobře poslouchej. Zodpovím tvoji otázku.

Suṇātha znamená, že zaměříš své ucho směrem ke mně. *Manasikārotha* znamená důkladně sleduj slova, která říkám. Tvá mysl sleduje to, co říkám, a zároveň se tím poslechem mění. Ty tady jen tak neseďíš a má slova ti nejdou pouze jedním uchem dovnitř a druhým ven. Ne. Tvá mysl neustále sleduje cestu, kterou je vedena.

Buddha říkal, že naslouchání *Dhammě* přináší paterý prospěch:

1. Poslech nových myšlenek
2. Vyjasňování si starých myšlenek
3. Povznesení mysli
4. Zmírnění a zničení pochybovačnosti
5. Napřimování názorů

Tyto přínosy přicházejí díky poznání, založenému na studiu. Poznání založené na studiu je důležité. Podporuje poznání založené na přemýšlení i poznání založené na meditačním rozvoji mysli.

Za Buddhových dob uskutečnila většina lidí stezku a plod díky poznání založenému na učení; poté, co si vyslechli *Dhammu*, dosáhli poznání. *Buddhové* a *pacceka-buddhové* dosahují stezky a plodu nezávisle na cizí pomoci, díky poznání založenému na přemýšlení.

Uvažují o věcech a tímto způsobem dosahují konečného poznání. A na posledním místě poznání vycházející z meditačního rozvoje myslí *bhāvanā* jsme my.

Tomu nerozumím.

Lidé jako my. Poznání založené na studiu je pro nás podporou pro získání poznání založeného na přemýšlení a *bhāvanā*. Učení nám umožňuje přemítat o povaze skutečnosti, a to nám pomáhá k dosažení jejího prožití. Toto jsou tedy tři způsoby, kterými moudrost (*paññā*) vzrůstá.

Vzpomeň si, že druhým podkladem *paññā* je porozumění, a to přichází díky kultivaci našeho poznání založeného na přemýšlení (*cintāmayā-paññā*). *Cintā* znamená přemýšlení, přemítání, což vyžaduje kultivaci pěti faktorů znalostí (*ñāṇa*):

1. Počáteční myšlení (*vitakka*)
2. Rozvažování (*vicāra*)
3. Mentální úsilí, energie (*virīya*)
4. Pozornost (*manasikāra*)
5. Jednobodovost myslí (*citt'ekaggatā*)

Porozumění vyvstává, je-li těchto pět faktorů dobře rozvinuto a nasměrováno. K získání porozumění *Dhammy* je zapotřebí, aby tyto faktory fungovaly. Velcí vědci, jako byl například Einstein, rozvíjí těchto pět faktorů na vysokou úroveň.

Poznávání založené na myšlení znamená, že se dohadujeme sami se sebou?

Dohadujeme se není to správné slovo pro popis kultivace poznání založeného na myšlení. Diskutuješ a zvažuješ, dokud nedosáhneš té nejvyšší úrovně, dokud nevidíš, že bytí je proces mentálních a fyzických jevů, které neustále vyvstávají. Pěstujeme poznání a porozumění, a nakonec dosahujeme realizace.

První druh *paññā* je poznání založené na studiu. Jsou to teoretické znalosti, které slyšíme od druhých. Druhý druh *paññā* je poznání založené na přemýšlení. To je intelektuální poznání, kterého dosáhneme pomocí našeho vlastního přemítání. A třetí druh *paññā* je poznání založené na rozvoji mysli, což představuje skutečné a pravé porozumění – realizaci dosaženou meditací.

Z těchto tří druhů *paññā* nám poznání založené na studiu a poznání založené na přemýšlení usnadňují zvládání světských záležitostí více, než poznání založené na rozvoji mysli. Ačkoliv i to nám také do jisté míry pomáhá ve světě. Praktikování *samatha* meditace je ve skutečnosti světským tréninkem. Pomáhá lidem zůstat v rámci světských činností, v každodenní realitě, klidnými a trpělivými. *Dhamma*, o které hovoříme, je však od světského žití odlišná.

Naše normální porozumění podstatě existence, takové, jaké je např. vyžadováno od vědců, je jako banánovník. Na banánovníku vyrostे jeden trs banánů a pak zajde. Z jeho hlízy, ze starých kořenů původního banánovníku, vyrostе stvol nový. Tento nový stvol je novou formou původního banánovníku. Podobně vede naše běžné porozumění životu k nekonečnému koloběhu znovuzrozdování, k *saṃsāre*.

Na rozdíl od našeho běžného porozumění připomíná moudrost spíše palmýrovou palmu. Palmýrové palmy jsou kvetoucí stromy, které se rozmnožují pomocí semen. Když tato palma zahyne, žádná nová rostlina z jejích kořenů už nevyrostе. Původní palma úplně zanikne a již nikdy neobrazí. Je to její konečné stádium. Jsme-li nadáni moudrostí, vidíme tři charakteristiky, dosáhneme osvobození z říše *saṃsāry* a vstoupíme přímo do *nibbāny*. Již se nikdy nezrodíme, podobně jako palmýrová palma.

Viděl jsi zde lidi, jak zapalují poblíž stromu *bodhi* kousky kafru, které vypadají jako vločky vosku. Když spálíš olej, něco z něj zburne. Kafr ale vyhoří celý a nezůstane z něj vůbec nic. Toho můžeme dosáhnout i my. Využíváme naší moudrosti, abychom nahlédli tři charakteristiky v každém předmětu, spálili celou *saṃsāru* a dosáhli *nibbāny*. Rozumíme-li všemu skrze moudrost, nic nám nezbyvá.

I když spálíme jen malou část kafru, zmizí tato část bezezbytku. Podobně, podaří-li se nám kompletně spálit byť i malý kousek *saṃsāry* dosažením nějaké realizace podstaty *saṃsāry* skrze *paññā*, právě ten kousek *saṃsāry* je navždy zničen a již nikdy se znovu neobjeví. Když dosáhneš vstupu do proudu, nezrodíš se již nikdy v pekle ani v nižších světech. To je dané. *Paññā* zcela odstranila možnost takového propadu. Když se staneš *anāgāmī*, již nikdy se nevrátíš do oblasti říše smyslů. Možnost vrátit se do této oblasti byla kompletně zničena. Dosáhneš-li *arahatství*, vše je zničeno. Není už žádného navracení se kamkoliv. Není nic, co by se opět zrozovalo. Tyto věci uskutečňuje *paññā*.

To, co říkáte, se liší od toho, co tvrdí jiné buddhistické školy. Některé tvrdí, že i po dosažení vysokého stupně osvobození může člověk sklouznout a vrátit se opět do nižších sfér existence.

Všechna světová náboženství hovoří o tom, že se máme někam navrátit. Právě to je důvod, proč musíme vidět věci skrz *paññā*, musíme vše jasně vidět a upustit od veškerých takových názorů. Jestliže naše mysl něco zaznamená, mělo by to být s moudrostí. Nesnažíme se nic odstrčit, ani nic vypínat. Ne. Pouze se snažíme o to vidět jasně, vidět pravou podstatu existence. Vidíme-li svět skrze *paññā*, nečistoty nevyvstávají. Vidíme-li skrze *paññā* úplně všechno, dosahujeme zániku utrpení (*nirodha*).

Nirodha neznamená něco ztratit. Když něco ztratíme, opět to můžeme najít. Je šance, že se to zase někde objeví. *Nirodha* je něco jiného. Z *nirodhy* již nikdy nic nevznikne. *Nirodha* není nic, co by umožňovalo zrození. *Nirodha* je ryzí vykořeněné utrpení. Abychom dosáhli *nirodha* svobody, musíme trénovat naši mysl, aby přestala ulpívat a putat se. Nicméně my vždy skrz *paññā* nevidíme, a to je, proč naše nečistoty vyvstávají.





Část druhá

Čtyři vznešené pravdy



*“Kdo v tomto světě je spokojen? Kdo není rozrušen?
Který myslitel, znající obě strany, neulpěl mezi nimi?
Koho nazýváte velkou osobností?
Kdo zde překonal onu švadlenu: touhu?”
Otázky Tissa-Metteyyi, Pārāyanavagga**

5/ Úvod

PEMASIRI THERA: Jsou zde čtyři vznešené pravdy:

1. Pravda utrpení (*dukkha-sacca*)
2. Pravda vzniku utrpení (*dukkha-samudaya-sacca*),
což je touha (*taṇhā*)
3. Pravda zániku utrpení (*dukkha-nirodha-sacca*)
4. Pravda o stezce vedoucí k ustání utrpení (*magga-sacca*),
což je osmičlenná stezka (*aṭṭhaṅgika-magga*)

Čtyři vznešené pravdy jsou řady příčin a následků. Druhá pravda je příčinou pro vyvstání první: toužení způsobuje utrpení. Všechno naše utrpení vzniká z toužení po smyslových potěšeních. Z toužení po následcích činů a z toužení po žádných následcích činů. Když zde není žádná touha, není zde žádné utrpení. Podobně, čtvrtá pravda je příčinou pro vyvstání třetí: stezka ukončuje utrpení. Tato stezka je osmičlenná stezka. Když je osmičlenná stezka následována, vyvstává skutečné vědění, nevědomost je zničena a utrpení končí.

* Sn. Verš 2; <http://www.accesstoinight.org/canon/sutta/khuddaka/suttanipata/snp5-02.html>

Čtyři vznešené pravdy jsou pravdy (*saccāni*), protože není možné říci, že ve světě neexistuje utrpení, není možné říci, že touha nezpůsobuje utrpení, není možné říci, že utrpení nemůže být uhašeno a není možné říci, že následování osmičlenné stezky neukončí utrpení. *Tathāni, avitathāni, anaññathāni*. Tento pálijský výraz, vyřčený Buddhou, znamená pravda, nikoli nepravda, a nic jiného - takto to ve skutečnosti je. Čtyři ušlechtilé pravdy jsou pravdivé a nikoli nepravdivé, a nic jiného. Jsou správné a přesné. Žádná osoba na světě nemůže uspokojivě obhájit, že tato čtyři tvrzení nejsou pravdivá. Žádná osoba nemůže změnit pravdivost těchto čtyř tvrzení. Čtyři ušlechtilé pravdy jsou pravdivé.

Čtyři vznešené pravdy jsou také ušlechtilé (*ariya*). Ušlechtilý je způsob, jakým lidé, kteří dosáhli stezky a plodů, vidí existenci. Mají vyšší porozumění přirozenosti jevů - vidí *anicca, dukkha a anattā* - a realizovali stav osvobození od utrpení. Lidé se stávají ušlechtilými, když vstoupili do proudu. Ustali ve své světskosti. Všichni *arahati, pacceka-buddhové a buddhové* jsou ušlechtilí. *Arahati* následují stezku ustanovenou *Buddhou* a realizují pravdy existence. *Pacceka-buddhové* pravdy realizovali sami, ale nemohou učit. *Pacceka-buddhové* jsou jako němí lidé, kteří vidí sen: nemohou svá uskutečnění vyjádřit. *Buddha* nezávisle znovuobjevuje a plně realizuje pravdy existence a potom prohlašuje tyto pravdy ve světě. *Siddhattha Gotama* znovuobjevil a uskutečnil tyto pravdy existence, dosáhl úplného osvobození od utrpení a proto je *Buddhou*. Dosáhl osvícení. Dosáhl nejvyššího možného stavu, kterého může člověk dosáhnout. Čtyři vznešené pravdy jsou ušlechtilé, protože je hlásal *Buddha*, plně osvícená a vznešená bytost.

Čtyři vznešené pravdy nejsou konvenční pravdy. Světští muži a ženy vidí tyto čtyři ušlechtilé pravdy ze světské, pozemské úrovně; vidí pouze čtyři konvenční pravdy existence (*vohāra-sacca*). Pravda o utrpení, například, je první vznešená pravda. Světští lidé rozumí první vznešené pravdě ve smyslu, který odpovídá jejich světským zkušenostem. Neprohlédli skutečnou povahu utrpení, a proto chá-

pou první vznešenou pravdu jenom jako konvenční pravdu a ne jako vznešenou pravdu. A podobně světští lidé chápou druhou, třetí a čtvrtou vznešenou pravdu pouze ve světském měřítku. Nedošli stezky a plodů, ve skutečnosti neprohlédli tyto pravdy a chápou je tak pouze jako konvenční a ne jako vznešené pravdy. Čtyři vznešené pravdy jsou pro světské lidi pověsti.

Na druhé straně vznešení lidé chápou čtyři vznešené pravdy jako vznešené pravdy. Protože dosáhli stezky a plodů, vidí čtyři vznešené pravdy jako nejzazší pravdy (*paramattha-sacca*). *Sotāpanna*, například, rozumí pravdě o utrpení jako vznešené pravdě o utrpení, protože skutečně prohlédl pravdu o utrpení. Dostal se za to, co zná z doslechu, za konvenční chápání utrpení. Ostatním třem vznešeným pravdám rozumí *sotāpanna* stejným způsobem: vskutku pronikl původ utrpení, ustání utrpení a cestu vedoucí k tomuto ustání. Když dosáhli realizace pravdivosti těchto vznešených pravd, debatují *sotāpannové* a další vznešení lidé o těchto ušlechtilých pravdách.

Někdy mě navštěvují děti. Chtějí něco k jídlu a chodí za mnou do kuchyně, do spižírny a všude, kam jdu. Dávám jim čokoládu a povídáme si o tom, co je dobré a co špatné. Vysvětluji těm dětem jednoduché věci, protože rozumějí jenom jednoduchým věcem. Nesnažím se jim vysvětlovat čtyři vznešené pravdy. Ne. Ty děti této *Dhammě* nerozumějí. Tak je to i s námi. Diskutujeme pouze o čtyřech pravdách, čtyřech konvenčních pravdách existence a nediskutujeme o čtyřech vznešených pravdách. Místo toho diskutujeme o světském utrpení, o světském původu utrpení, světském ustání utrpení a světských cestách k ustání utrpení. Povídáme si o čtyřech vznešených pravdách pouze běžným způsobem, protože na začátku praxe vidíme zkrátka jenom čtyři pravdy.

Buddha učil jak konvenční, tak nejzazší pravdy. Konvenčním pravdám učil světské lidi, kteří chtěli zmírnit své utrpení ve světském životě a dosáhnout příznivého zrození v lidském nebo nebeském světě. Protože tito lidé neměli zájem o dosažení *nibbāny*, vysvětloval jim přirozenost nestálosti a pouze nepřímo vysvětloval

přirozenost bezpodstatnosti, ne-já. Vysvětloval jim, jak se musí chovat, aby zmírnili své utrpení v tomto světě.

„Omezte svá znečištění,“ říkal jim Buddha. „Ukončete konání neprospěšných činů, konejte prospěšné činy a očišťujte se. Toto je to, co je třeba udělat.“ Světské lidi neučil nejzazší skutečnosti čtyř ušlechtilých pravd. Ne.

Protože vždy prohlédl každou osobu, učil Buddha v souladu s cíli a schopnostmi této osoby. Nejzazším pravdám učil pouze lidi, kteří měli za cíl úplné překonání svého utrpení a dosažení *nibbāny* a měli k tomu schopnosti. Co Buddha učil, záleželo na osobě, kterou učil. Takto někdy vysvětloval *Dhammu* k dosažení dobrého zrození, někdy k dosažení stavu *sotāpanny*, někdy k dosažení stavu *sakadāgāmīho* a někdy k dosažení *arahatství*. Poznáme *Dhammu*, poznáme konvenční a nejzazší pravdy a dosáhneme našich cílů, když bude naše mysl čistá. Meditační rozvoj je cesta k *nibbāně*.

„Zrození je strastné, stárnutí je strastné, nemoc je strastná, smrt je strastná, smutek a nářek, bolest, trápení a zoufalství jsou strastné; spojení s nechtěným je strastné, oddělení od milovaného je strastné, nezískat co chceme je strastné - krátce řečeno, strastných je pět skupin lpění.“

Buddha - Dhammacakkappavattana sutta*

6/ Strast

PEMASIRI THERA: První pravda je strast (*dukkha-sacca*). Strast existuje. Nikdo nemůže popřít existenci strasti. Toto tvrzení je pravdivé, ne nepravdivé, není tomu jinak. Ani kdybych se postavil na hlavu, nemůžu změnit pravdivost tohoto tvrzení. Žádná osoba nemůže změnit skutečnost, že strast existuje. Je to skutečné, proto se existence strasti nazývá pravda. Strast je první pravda.

Má čtyři charakteristiky:

1. Tíha (*pīḷana*)
2. Podmíněnost (*saṅkhata*)
3. Teplo a žár (*santāpa*)
4. Změna (*vipariṇāma*)

Všechno, co má tyto vlastnosti, se nazývá strast.

Když je naše mysl čistá, pravá povaha existence je jasně viděna a my poznáváme naše frustrace, stresy a břemena. Toto je základní

* S.LVI.11; <http://www.accesstosight.org/canon/sutta/samyutta/sn56-011a.html>

vlastnost strasti: tíha. Protože povstává z příčin, je tíha podmíněná. Neobjevuje se jen tak, odnikud. Strast, kterou zažíváme, vyvstává díky příčině a nevyvstává, když zde příčina není. Aby strast vyvstala, musí zde být příčina. Strast je následek: cítíme útlak a žár. Strast pálí. Když stojíme u ohně, cítíme žár. Nemůžeme říci, že žádný žár necítíme, když stojíme blízko ohně. Rozhodně cítíme žár, když jsme blízko u ohně. A konečně, naše strast je někdy extrémní a někdy docela snesitelná. Mění se to. Všechny podmíněné jevy se rozpadají, což je vlastnost strasti, která se nazývá změna. Tyto čtyři vlastnosti strasti - tíha, podmíněnost, žár a změna - jsou pravdivé, ne nepravdivé, a není tomu jinak. *Tathāni, avitathāni, anaññathāni.*

„A co je, mniši, ušlechtilá pravda o vzniku strasti? Je to ono toužení, jež vede k opětovnému bytí, které ve spojení s rozkoší a vášní nachází potěšení zde či jinde, totiž toužení po smyslných požitcích, toužení po bytí a toužení po nebytí. A kde vzniká toto toužení a kde se zakořeňuje? Kdekoli jsou příjemné a milé věci ve světě, tam tato žádostivost vzniká a tam se zakořeňuje.“
Buddha - Mahā Satipaṭṭhāna sutta*

7/ Vznik strasti

PEMASIRI THERA: Druhou pravdou je původ strasti (*dukkha-samudaya-sacca*). Proč trpíme? Proč je v našich životech neuspokojivost? Co je původem našeho utrpení?

Vznik strasti má také čtyři charakteristiky:

1. Hromadí *kammu* (*āyūhana*)
2. Vytváří svazující příčinná spojení *saṃsāry* (*nidāna*)
3. Svazuje se strastí (*saṃyoga*)
4. Brání svobodě od strasti (*palibodha*)

Cosí spojeného s těmito čtyřmi vlastnostmi dává vzniknout všem možným druhům utrpení. Protože touha (*taṇhā*) má tyto čtyři vlastnosti, je původem strasti. Opět, toto tvrzení je pravdivé, nikoli nepravdivé, není tomu jinak.

* D.22; upraveno z Walshe viz poznámka 1, str. 346

Hromadění *kammy* (*āyūhana*) je první charakteristikou toužení. Slovo hromadit je zde užito ve významu vystavění a spojení. Například spojením cihel, betonu, trámů a střešních tašek určitým způsobem staví dělníci zde v našem centru meditační chatky (*kuṭi*). Stejným způsobem, za pomoci lpění, stavíme naše životy.

Samsāra je obecně chápána ve smyslu celých životů, procházení jedním životem po druhém. Bez konce je zde cyklus zrození, stárnutí, rozkladu a smrti, a pak se zas opakuje zrození, znovu a znovu.

Přestože akceptují tyto cykly celých životů, vědí moudří lidé, že život je řada okamžiků. Když konají v tuto chvíli nějaký čin, vědí, že dobrý nebo špatný následek jejich činu nastává již v dalším okamžiku, stále v tomto životě. Moudří lidé vědí, že nic z konaných činů nejde dál do nějakého neurčitého budoucího života. Každý moment jejich života je zcela nový a jedinečný moment mysli a hmoty.

Složená povaha já, našeho těla a mysli, je shrnuta v pěti skupinách lpění (*pañc'upādānakkhandhā*): vnímání, pocitování, volní formace, vědomí a hmota.

Složením příčin vyvstávání těchto pěti skupin lpění v jeden okamžik je v dalším okamžiku těchto pět skupin zakoušeno jako já. Neustále dáváme dohromady příčiny pro vyvstávání těchto pěti skupin. Od okamžiku, kdy ráno vstaneme, až do chvíle, kdy jdeme v noci spát, dychtíme po příjemných tvarech, zvucích, vůních, chutích, fyzických kontaktech a myšlenkách. Zřídka se zdržujeme příjemných kontaktů se smyslovými předměty. Docela naopak. Snažíme se v nich najít nové potěšení.

Protože *arahat* přestal dávat dohromady příčiny vyvstání pěti agregátů lpění, už se nikdy nezrodí.

DAVID: *Když arahat přestal dávat dohromady příčiny vyvstávání pěti skupin, proč pět skupin nadále vyvstává? Proč arahat prostě nezmizí?*

Reprodukční *kamma* (*janaka-kamma*) je silná a pokračuje ve vytváření pěti skupin po délku trvání *arahatova* života. Pouze lpění

na pěti skupinách se zastavilo. Pro *arahata* již není žádné lpění. To je vše. *Arahat* je bez lpění, nemá žádný pocit jáství - jen vyčkává, plně vědomý, netoužící po životě ani po smrti.

Protože *anāgāmi* přestali spojovat příčiny vyvstávání pěti skupin smyslové sféry, již se nikdy znovu nezrodí ve smyslové sféře (*kāma-loka*). *Sotāpannové* přestali spojovat příčiny vyvstávání pěti skupin nižších sfér existence (*apāya*), což znamená, že se nikdy nezrodí v *apāye*. Zrodí se pouze ve vyšších sférách existence.

Další vlastností vzniku strasti, touhy, je její vytváření svazujících příčinných spojení *saṃsāry* (*nidāna*). Existuje dvanáct hlavních příčin a následků, které udržují naši existenci v *saṃsāře*: (1) nevědomost, (2) volní formace, (3) vědomí, (4) tělo a mysl, (5) šest smyslových základů, (6) kontakt, (7) pocitování, (8) toužení, (9) lpění, (10) obnovená existence, (11) zrození, (12) rozklad a smrt.

Spojnicí mezi těmito mentálními a materiálními příčinami a následky je toužení a právě toto toužení neustále zásobuje zdroj našeho utrpení. Když toužíme po příjemném kontaktu s předměty, vytváříme také spojení s utrpením. Máme sklony k toužení po příjemném. Neustálým následováním našich sklonů a zmnožováním toužení navíc vytváříme silná příčinná spojení, která nás vážou v *saṃsāře*. Toužení živí naše utrpení. Živíme zdroj našeho vlastního utrpení.

Třetí charakteristikou toužení je jeho spojení s utrpením. Toužení je naše pouto (*saṃyoga*) s utrpením. V našem životě jsme všichni vykonali mnoho prospěšných a také mnoho neprospěšných činů. Mnoho našich činů prodloužilo naše utrpení a bránilo nám v postupu k dosažení *nibbāny*.

Prospěšné činy brání mému pokroku?

Když jsi připoután ke konání prospěšných činů, bráníš úplnému zániku utrpení a dosažení *nibbāny*. Připoutanost brání tvému osvobození. Pokud vykonáš mnoho prospěšných činů, můžeš se zrodit jako *deva*, *brahma* nebo znovu jako lidská bytost. Pokud vykonáš

mnoho nezdravých a neprospěšných činů, mohl by ses narodit jako had nebo nějaká jiná forma zvířecí existence.

Kvalita připoutání u *sotāpannů* je jiná než u světských lidí: zredukovali svou připoutanost a odstranili možnost zrození v nižších sférách. Když *sotāpannové* dosahují stavu *sakadāgāmiho*, jejich pouta jsou dále změněna a oslabena. Ještě více změn a oslabení pout je u *anāgāmī*. *Arahati* odstranili všechna pouta. Protože toužíme po spojení s příjemnými předměty a jsme připoutáni ke konání prospěšných činů, jsme stále spoutáni. Díky neporozumění prospěšným a neprospěšným činům se spojujeme s utrpením a selháváme v dosažení *nibbāny*.

Čtvrtou charakteristikou toužení je její bránění osvobození od utrpení (*palibodha*). Toužení je překážkou *nibbāny*. V běhu našeho života toužíme po pěti skupinách. Lpíme na nich. Toto hromadění fyzického a psychického vyústí v naší smrt. Protože nám těchto pět skupin patří, musíme zemřít a být znovu zrozeni. Pracujeme pro svou smrt.

Pracovat pro svou smrt zní podivně.

Buddha viděl svět zcela opačně, než jak ho normálně vidíme my. Pracoval pro bezsmrtnost. Buddha nepracoval pro smrt. Problémem není žítí; problémem je umírání. Umírání je ten problém. Když už nám nic nezbyvá, není třeba umírat a rodit se. Buddha dosáhl osvobození od zrozování právě proto, že už mu nic nezbyvalo. Naprostým uhašením svého toužení unikl umírání. Když není toužení, není umírání. Stále pracujeme pro svou smrt a selháváme v práci pro bezsmrtnost, čemuž se věnoval Buddha. Nelíbí se nám pracovat pro bezsmrtnost, protože je to cesta očišťování - meditativní rozvoj. Ale řádnou meditací dosahujeme svobody od smrti.

Když se podíváme do prostoru přímo před místem, kde sedíme, nevidíme nic. Ale protože víme, že vzduch je v tomto místě materiálně přítomen, neříkáme, že tento prostor je prázdný. Podobně nevidíme v naší mysli toužení. Pouze když se našimi smysly spojíme

s konkrétním příjemným nebo nepříjemným předmětem, začínáme si uvědomovat naše navyklé, byť latentní toužení po příjemném nebo nepříjemném předmětu. Pouze když předmět aktuálně vstoupí do naší mysli, začínáme si být vědomi toho, jak se postupně objevuje toužení. Neznalost našeho toužení a jeho následků jsou velkou překážkou.

Aby medituující překonali tuto překážku, zkoumají povahu a nedostatky toužení. Po tomto zkoumání zjišťují, že toužení je původem utrpení. Toužení způsobuje utrpení. Když chtějí medituující ukončit utrpení, když chtějí dosáhnout *nibbāny*, jsou si vědomi toužení. Lárou svou připoutanost k tomuto procesu.

„Moudří, vždy vytrvale usilující, sami zakoušejí nibbānu —
nesrovnatelnou svobodu od spoutanosti.“
Buddha-Dhammapada*

8/ Zánik strasti

PEMASIRI THERA: Třetí pravdou je zánik strasti (*dukkha-nirodha-sacca*). *Nirodha* znamená zánik. Je to protiklad vzniku (*samudaya*). Zánik je konec. Je to kompletní zničení příčin. Ze zániku nevznikají žádné výsledky nebo následky. Cokoli, co zaniklo, je zcela zničeno, již nikdy znovu nevyvstane nebo nebude existovat. Zánik není, když něco ztratíte, protože co ztratíte, můžete najít.

Ztráta a úplné zničení jsou dvě různé události. Když zemřeme, znovu se narodíme. Když nezemřeme, dosáhneme zániku strasti, již zde není, co by se znovu zrodilo. Někteří lidé věří v duši, která žije po fyzické smrti těla. Věřící, že zánikem utrpení musí být nebe, kde duše v míru žije navždy. Toto není to, co je myšleno zánikem strasti. Všechny formy podmíněných jevů podléhají zkáze a smrti, a tím způsobují utrpení. Duše žijící v pokojném nebi, byť i jako nějaký druh neviditelné entity, je stále formou podmíněného jevu. Z toho důvodu život v nebi musí stále způsobovat utrpení. *Nirodha* znamená úplný zánik strasti. *Nirodha* znamená, že zkáza, smrt a zrození již nikdy nepřijdou. *Tathāni, avitathāni, anaññathāni*.

* Dh. verš 23; <http://www.metta.lk/tipitaka/2Sutta-Pitaka/5Khuddaka-Nikaya/02Dhammapada/02-Appamadavaggo-e1.html>

Zánik strasti má čtyři charakteristiky, jsou to:

1. Únik ze strasti (*nissaraṇa*)
2. Svoboda od zmatku (*viveka*)
3. Nepodmíněnost (*asaṅkhata*)
4. Bezsmrtnost (*amata*)

Pouze *nibbāna* má všechny tyto čtyři charakteristiky.

První charakteristikou zániku je, že je únikem z utrpení (*nissaraṇa*). Únik znamená, že naše mysl je čistá, bez znečištění. Co jsou nečistoty?

DAVID: *Jednou jste řekl, že nečistoty jsou náš mentální odpad.*

Nečistoty (*kilesa*) jsou neprospěšné kvality, které špiní naši mysl. Znečištění mysli vyžaduje existenci bytosti (*satta*). Bytost existuje díky připoutanosti a přestává existovat, pokud zde žádná připoutanost není. Takže když zde není žádná bytost, nejsou zde žádné nečistoty. Mysl je čistá, když zde není žádná bytost.

Vidíš můj hrníček. Kdo po něm touží? Kdo je k němu připoután? Je ta osoba, která hrníček vlastní, k němu připoutána, nebo je k němu připoután někdo jiný?

Osoba, která ho vlastní.

Proces, který vede k vyvstávání znečištění, začíná, jakmile se hrníček objeví na scéně. Jak je mi jednou nabídnut, mohu po něm toužit a být k němu připoután. Všichni se můžeme stát připoutanými k věcem, když víme, že nám patří, a pak nás také mohou učinit nešťastnými. Představ si dobu, kdy tento hrníček neexistoval. Hrníček ještě musí být vyroben a nikdo mi ho ještě nedal. Co je v mé mysli v té době? Dokud mi ten hrníček ještě nebyl nabídnut, budu po něm toužit? Budu k němu připoután?

Ne.

Předtím, než hrníček začne existovat, není zde žádná připoutanost k němu. Netoužím po tom hrníčku a ani k němu nejsem připoután předtím, než představa hrníčku vstoupí do mé mysli. Vůbec zde není žádné toužení a lpění. Co se týče tohoto konkrétního hrníčku, nic v mé mysli nevyvstává. Taková je charakteristika úniku z utrpení (*nissaraṇa*), a charakteristika mentálního stavu zániku (*nirodha*). Co povíš někomu, kdo tě požádá o vysvětlení úniku z utrpení a *nirodha*?

Povím jim o jejich autě. Zeptám se, jestli si pamatují na dobu, kdy byli dětmi a žádné auto neměli. V té době k němu nebyli připoutáni a neměli žádné problémy s auty.

Pokud by nikdo nikdy nevyrobil auto, kde by bylo toužení? Kde by bylo připoutání?

Nebylo by.

Pokud cokoli existuje, je zde utrpení. Pokud nic neexistuje, pak je zde zánik: žádné utrpení. Pokud existuje pět skupin, je zde připoutání k těmto pěti skupinám, a proto je zde utrpení. Když nic neexistuje, není utrpení. Je zde pouze zánik (*nirodha*).

Druhou charakteristikou zániku je svoboda od zmatku (*viveka*). Když lidé na Srí Lance mluví o *viveka*, svobodě od zmatku, běžně tím myslí odpočinek, přestávku v práci a nic moc nedělat.

Děti například říkají, že jejich otec je ve *viveka*, když je na dovolené. Otec odpočívá, čte noviny, pokuřuje cigarety a myslí na to či ono. Vztít si v práci volno je to, čemu na Srí Lance normálně říkáme *viveka*. Ale když se Buddha zmiňoval o *viveka*, myslel tím něco jiného. „*Viveka*,“ řekl Buddha, „je nepřítomnost znečištění.“

Ve skutečnosti, i když je otec na dovolené, není nijak zvlášť svobodný od zmatků, protože pokračuje ve vyrušování své mysli: vytváří znečištění a nese náklad. Svoboda od zmatku není k nalezení ani v *jhānē*, protože i tam je stále ještě nějaká tíže, nějaký zmatek ve stavu *jhāny*. V oblasti smyslů (*kāma-loka*) obyčejná osoba zatěžu-

je svou mysl myšlenkami o smyslových potěšeních: jídlo, auto, dům, dítě, manžel nebo manželka, nebo nějaká forma vlastnictví. Ale *jhāna*, mentální pohroužení, má také svou formu tíhy. Například osoba, která dosahuje první *jhāny*, se může pokoušet ovládat faktory *jhāny*, počáteční myšlení, rozvažování, nadšení, štěstí a jednobodovost. On nebo ona mohou toužit a být připoutáni k těmto faktorům myslí. Jsou to odlišné zmatky a náklady od těch, které se nacházejí ve smyslové oblasti, ale jsou to stále zmatky a břemena. Osoba, která dosahuje *jhāny*, se může zrodit v nehmotné oblasti, nebo se dokonce stát *ma-hā-brahmou*, ale je zde stále nějaký zmatek a břemeno. Siddhattha usiloval o dosažení naprosté svobody od zmatků a břemen.

Kousek po kousku se i my snažíme složit břemeno našich znečištění, která ruší a zatěžují naši mysl. Pomalu dosahujeme více svobody od zmatku, více *viveka*. Kousek po kousku dosahujeme více svobody, více odpoutání, více uvolnění, více svobody a tak dále. *Sotāpanna* složil mnoho svých zátěží. Pokud se staneme *arahaty*, složíme všechny naše zátěže. Když zcela složíme svoje znečištění, dosahujeme svobody od zmatku a jsme opravdu ve *viveka*. Pak říkáme, že odpočíváme. To je skutečné uvolnění. Kdokoliv, kdo žije bez znečištění, odpočívá a je osvobozen od zmatku. Toto je pravda, ne nepravda, a není tomu jinak. Nikdo to nemůže změnit. Toto je skutečné.

Další charakteristikou zániku strasti (*dukkha-nirodha*) je nepodmíněnost (*asaṅkhata*). *Dukkha* má charakteristiku podmíněnosti (*saṅkhata*), zatímco zánik má charakteristiku nepodmíněnosti (*asaṅkhata*). V podmíněnosti jsou příčiny a následky (*hetu-phala*). V nepodmíněnosti není žádné příčiny, a proto ani žádného následku. Na světě lze nalézt pouze dvě věci, které jsou nepodmíněné: prostor a *nibbānu*.

Obecně mluvíme o mezeře mezi dvěma předměty jako o prostoru. Ale mezera mezi dvěma předměty není ten prostor, o kterém se nyní zmiňuji. Prostor, o kterém teď mluvím, se v páli nazývá *ākāsa*. *Ākāsa* je jiný, protože na rozdíl od vzdušného typu prostoru mezi našimi palci a ukazováčky se *ākāsa* nikdy nemění, neupadá, ani

neumírá. *Ākāsa* nikdy nevyvstává a nikdo ho nikdy nemůže ukrást, ačkoliv nelze říci, že je prázdný. Toto jsou vlastnosti, které také můžeme nalézt v *nibbāně*.

V prostoru nejsou žádné překážky. V prostoru nebe vidíme, jak létají ptáci. V prostoru nepodmíněného, v *nibbāně*, létají *arahati*, ne ptáci. To je ta jediná změna, kterou musíme udělat. Tak je tomu s *asaṅkhata*.

Řekni mi, proč nazýváme tento svět krásným?

Svět dal vzniknout příjemným pocitům. Líbí se mi.

STUDENT č. 2: Protože jsme oklamáni, vidíme smyslová potěšení jako krásná.

Myslím, že prostor je to, co dělá svět krásným. Když je dost prostoru, tanečník krásně tančí. A když je dost prostoru, postavíme nový domov. Není to ten domov, který je krásný. Ne. Prostor je to, co umožňuje, aby byl domov krásný. V prostoru nepodmíněnosti nejsou žádné příčiny a následky - žádné *hetu-phala*, a proto žádné problémy nebo utrpení. Problémy nalézáme pouze tam, kde nalézáme příčiny a následky, v podmíněném.

Před Buddhovou dobou pracovalo mnoho učitelů meditace na tom, aby objevili úroveň vědomí, která je za příčinami a následky, a proto za utrpením. Místo toho nalézali úrovně vědomí s příčinami a následky, a proto s utrpením. Buddha objevil *nirodha*. Je za všemi příčinami a následky, *nirodha* je za utrpením. *Nirodha* je nepodmíněnost, *nibbāna*.

Čtvrtou charakteristikou zániku utrpení je bezsmrtnost (*amata*). *Mata* znamená smrt. Všechny podmíněné věci se nakonec rozpadnou a zmizí. Pokud je zde příčina a následek, musí zde být smrt. *Amata* znamená žádná smrt, bezsmrtnost. V zániku není žádná příčina a následek, což znamená, že není, co by umíralo. Tak jako u předchozích charakteristik je toto pravda, ne nepravda, a není tomu jinak. Je to nezměnitelné, tak to skutečně je.

„Toto, bráhmane, bylo první vědění [poznání], kterého jsem dosáhl v první části noci. Nevědomost byla rozptýlena a objevilo se vědění, temnota byla rozptýlena a objevilo se světlo, jak se stává u toho, kdo prodlévá dbale, horlivě a odhodlaně.“

Buddha - Bhayabherava sutta*

9/ Stezka vedoucí k zániku strasti

PEMASIRI THERA: Čtvrtá pravda je cesta, která vede k zániku utrpení (*magga-sacca*). Tato stezka je osmičlenná stezka (*aṭṭhaṅgika-magga*): správné porozumění, správné myšlení, správná řeč, správné jednání, správné živobytí, správné úsilí, správné uvědomění a správné soustředění. Je to stezka meditativního rozvoje. Vede k *nibbāṇē*. *Tathāni, avitathāni, anaññathāni*.

Osmičlenná stezka má čtyři charakteristiky:

1. Vede k oproštění (*niyyāna*) a k osvobození
2. Je příčinou (*hetu*) pro dosažení *arahatství*
3. Vidění (*dassana*) čtyř ušlechtilých pravd
4. Překonává (*adhipati*) toužení a vede k dosažení mistrovství nad sebou samým

* M.4; upraveno z Bhikkhu Nāṇamoli a Bhikkhu Bodhi viz poznámka 2, str. 105

Osvobození

První charakteristikou osmičlenné stezky je její pomoc při osvobození od našeho utrpení. Vede nás (*niyyāna*) k osvobození; osmičlenná stezka je vor, který používáme, abychom se přeplavili přes řeku *samsāry*. Pokud dosáhneme stavu *sotāpanny*, jsme osvobozeni od nesprávného porozumění, nelpíme již dále na rituálech a nemáme pochyby o duchovní praxi.

Někteří lidé jsou ohledně praxe zmateni. Vědí, že *sīla* je důležitá. Vědí, že jejich mentální rozvoj vyžaduje zdržování se (*virati*) nevhodného chování, a také vědí, že někdy musí vynaložit velké úsilí, aby se tohoto nevhodného chování zdrželi. *Āyati samvara sīla* lidem pomáhá při cvičení ve vhodném chování a pomáhá jim ukončit oddávání se nevhodnému chování. *Sīla* je základ pro meditativní rozvoj, ale lidé s ní někdy zacházejí do extrémů.

Znám jednoho *bhikkhua*, který ignoroval velkou ránu na svém rameni. Místo, aby ji léčil, nechal ji hnisat, snášel bolest a škodil svému tělu, protože cítil, že by měl své tělo potrestat. Jeho chování mu nijak nepomohlo v pokroku. Toto není *sīla*. Držel se špatných názorů a oddával se určité formě sebeumrtvování. Zkrátka praktikoval osmičlennou stezku nesprávně. Vhodné chování (*sīla*) je střední cesta. Není spojena se sebeumrtvováním. *Sīla* znamená, že máme pod kontrolou naše slova a činy.

Díky dříve vykonaným neprospěšným činům někdy zažíváme neprospěšné následky (*vipāka*). Můžeme se dokonce zrodit v pekle, ve zvířecí říši nebo v *peta-loka*. Ale pokud vstoupíme do proudu, všechna naše neprospěšná *kamma*, která měla působit v budoucích zrozeních, se stává neúčinnou, nemá příležitost způsobit následky. Když dosáhneme stavu *sotāpanny*, prvního stupně osvobození, překročili jsme již z poloviny na druhý břeh. Nebudeme již nikdy zrozeni v nižším světě a počet zrození je již omezen. *Sotāpanna* se rodí pouze v takovém šťastném stavu existence, jako jsou lidské nebo božské světy. On nebo ona již nejsou bez-

cílně unášení *samsārou*. Dosažení stavu *sotāpanny* vede (*niyyāna*) k osvobození.

DAVID: Je počet budoucích zrození omezen na sedm?

Jsou *sutty*, které tvrdí, že *sotāpannové* se zrodí již pouze sedmkrát. Nicméně pro obyčejnou světskou osobu je počet zrození neomezen. Nemůžeme říci, že je zde pouze několik dalších zrození, protože tento proces není nějak omezený. Nevíme, kde tato zrození vznikla, a nevíme, kde skončí. *Samsāra* je nekonečné utrpení.

Jednou z charakteristik vzniku utrpení, toužení, je bránění ve svobodě. Toužení je překážka (*palibodha*) k dosažení zániku utrpení. Díky toužení znečišťujeme naši mysl chtivostí, odporem a klamem. Tyto tři neprospěšné kořeny - chtivost, odpor a zaslepenost (klam) - zahrnují vše, co brání svobodě. Porovnejte bohatého člověka s chudým žebrákem:

„Já,“ říká bohatý muž, „mám v životě spoustu problémů, ale život žebráka je svobodný. On nemá žádné problémy. Musí žebrat, jen když je hladový, potřebuje jen strom, pod kterým by spal, a spí, kdekoliv se mu líbí. Já takovým způsobem žít nemohu, musím tvrdě pracovat. Žebrák má jistě mnohem méně problémů, než já.“

Žebrák říká úplně totéž: „Mám ve svém životě spoustu problémů, ale bohatý člověk ne. Bohatý člověk nemusí žebrat, protože má dost peněz, aby si koupil jídlo, a nemusí spát pod stromem, protože má ve svém přepychovém domě komfortní postel. Bohatý člověk nemá žádné problémy.“

Boháč i žebrák říkají oba přesně tutéž věc. Oba říkají, že mají mnoho problémů, kdežto ten druhý žádné nemá. Pravdou je, že boháč i žebrák mají oba problémy, protože každý na světě má problémy. Mnoho lidí přichází navštívit *bhikkhuy*, aby vyřešili své problémy. Někteří mají menší problémy v práci, někteří mají problémy doma a někteří jsou nemocní a umírají. Lidé za námi přicházejí, protože myslí, že jim můžeme pomoci. Mnozí nás žádají, abychom jim uvázali provázek okolo zápěstí, vykonali *pūja*, požehnali olej

nebo dali obětiny stromu *bodhi*. Věří, že rituály pomohou zmírnit jejich utrpení, v tomto ale rituály nejčastěji selžou. A když rituály selžou, odsuzují Buddhovo učení: „Buddhismus je k ničemu. Nic z toho nemáme.“

O čtyřech vznešených pravdách a *Dhammě* panuje mnoho mylných představ. Bohatství, například, nezaručuje štěstí, a ani chudoba nezaručuje strádání. Dokonce i chudý žebrák může dosáhnout vyhasnutí. A zadruhé, lidé nedosáhnou úniku z utrpení jen tím, že budou mít zavázaný provázek okolo zápěstí, nebo že někdo požehná nějaký olej. Toto jsou nízké aspekty buddhismu a mají málo co do činění s tím, co Buddha učil. Buddha vysvětloval povahu skutečnosti.

„Abys zmírnil své utrpení,“ řekl Buddha, „musíš porozumět povaze svých problémů, povaze svého utrpení a povaze svojí mysli.“

Kdokoliv, kdo skrze osobní zkušenost plně porozumí překážkám k dosažení svobody od utrpení, může zničit překážky a dosáhnout svobody. Lidé, kteří se nikdy nesnaží porozumět své vlastní mysli, nikdy nebudou úspěšní ve zničení překážek nebo v úniku z utrpení.

Příčina

Druhou charakteristikou osmičlenné stezky je, že je příčinou (*hetu*) zániku utrpení. Zpočátku máme všichni mnoho překážek (*palibodha*) správného praktikování osmičlenné stezky. Když začínáme s praxí, je těžké udržovat správnou *síla*, protože v běžném životě máme mnoho překážek, které nám v tom brání. Na začátku máme také mnoho překážek k dosažení správného *samādhi* a mnoho překážek v rozvoji *paññā*. Zpočátku je zde vždy mnoho, mnoho překážek, abychom správně praktikovali osmičlennou stezku. Ale postupným odstraňováním těchto překážek také postupně rozvíjíme naši schopnost správně praktikovat osmičlennou stezku. Je to pokračující proces a vyžaduje určité úsilí.

Nicméně mnoho lidí je ochotno vynaložit jen malé úsilí, protože jsou přesvědčeni, že jakékoli větší úsilí by narušilo jejich rodinný život. Mýlí se. Visākhā byla žena, která žila v časech Buddha. Usilovala o správné praktikování *Dhammy*, zničila překážky ke svobodě a dosáhla vstupu do proudu, když jí bylo pouze sedm let. Vdala se v šestnácti a následně porodila dvacet dětí. Byla také velmi bohatá. Její svatební šaty stály celé jmění. Jak mohou lidé říct, že praktikování *Dhammy* narušuje rodinný život, když někdo jako Visākhā byl schopen vychovat dvacet dětí - deset chlapců a deset děvčat - při praktikování *Dhammy*?

Osoba, která vynakládá mnoho úsilí, ničí mnoho překážek a dosahuje stavu *sotāpanny*. V následných šťastných stavech existence se *sotāpanna* stává stále silnějším. On či ona postupně rozvíjejí kvality své *síla*, stejně tak postupně rozvíjejí sílu svého *samādhi* a *paññā*. *Sotāpanna* neustále zvyšuje sílu osmičlenné stezky a sílu čtyř základů uvědomění. *Sotāpannové* zvyšují své úsilí, rozvíjejí cesty ke schopnostem, řídicí vlastnosti mysli a sedm faktorů probuzení. *Sotāpannové* postupně rozvíjejí a zvyšují všechny tyto síly. Rozvoj těchto schopností je základní příčinou (*hetu*) pro dosažení *arahatství*. Toto je to, co musíme rozvíjet.

Vidění

Další charakteristikou osmičlenné stezky je vidění čtyř ušlechtilých pravd (*dassana*). Jasně vidíme naše znečištění. Není zde nic jiného, co by mělo být jasněji viděno, než naše znečištění. Když jsou znečištění jasně viděna, dosáhneme od nich osvobození. Když dosáhneme vhledu do skutečné povahy znečištění, vymýtíme je. Zničíme naše znečištění skrze vidění, skrze *dassana*.

Protože jsme rozsvítili světla, je místnost, ve které se nacházíme, jasná. Jak dlouho trvalo světlu, aby překonalo tmu?

Téměř žádný čas, bylo to okamžitě.

Kam odešla ta tma?

Nevím.

Je těžké vědět, kam jde tma. Představ si sám sebe v husté džungli. Hustě prší, je půlnoc a je novoluní, což znamená, že z měsíce nepřichází žádné světlo. Jsi v hlubinách této černočerné temnoty, když náhle - záblesk blesku! Tento jasný záblesk ti bezprostředně umožní cosi vidět. Vidíš hady, slony a mnoho dalších divokých zvířat a je jasné, že džungle je nebezpečná a není místem pro život. Chtíš uniknout, okamžitě uděláš krok vpřed. To, že uděláš tento krok vpřed, znamená, že jsi na půl cesty ven z temné a nebezpečné džungle. Jsi na půl cesty k vymýcení svých znečištění: stal ses *sotāpannou*.

Protože znečištění, která vyvstala v naší minulosti, jsou mrtvá, nemůžeme s nimi nic dělat. Také nemůžeme nic dělat se znečištěními, která vyvstanou v budoucnu, protože ještě neexistují. Můžeme něco dělat pouze se znečištěními, která jsou zde a nyní. Praxe *vipassany* znamená být v přítomnosti. *Vipassanā* znamená, že nemyslíme na to, co se stalo v minulosti, ani si s tím neděláme starosti. Znamená to, že nemyslíme na to, ani si neděláme starosti s tím, co se stane v budoucnosti, a také to znamená, že nelpíme v tuto chvíli vůbec na ničem. Toto byla rada, kterou dal Buddha veliteli Santatimu. Znáš ten příběh?

Ne.

Velitel Santati vyhrál bitvu pro krále Kosalu. Na počest Santatiho uspořádal král oslavu s mnoha tanečnicemi, hudbou, jídlem a pitím. Santati si velice užíval tuto oslavu a obzvláště se mu líbila jedna tanečnice. Byl jí uchvácen. Avšak tanečnice padla vyčerpáním a zemřela při jednom ze svých vystoupení přímo před Santatim. Její smrt přišla bez varování a byla pro Santatiho velkým šokem. Okamžitě opustil oslavu a šel za Buddhou pro radu.

„Opust' přítomnost,“ řekl Buddha Santatimu. „Zanech myšlení na minulost, zanech myšlení na budoucnost a v tuto chvíli nelpi na ničem.“

Santati byl moudrý člověk. Okamžitě porozuměl Buddhovu učení, dosáhl vhledu – *dassana* - a dosáhl probuzení. Potřeboval pouze několik slov od Buddha, aby uviděl pravou povahu své situace. „Velitel Santati,“ řekl Buddha toho samého rána, „je moudrý člověk. Do tohoto večera bude *arahatem*.“

Existuje mnoho podobných příběhů z časů Buddha. Jednoho dne Buddha navštívil dovedného akrobata jménem Uggasena, který předváděl číslo na vrcholu bambusové tyče. Když Buddha získal Uggasenovu pozornost, řekl mu to samé, co řekl Santatimu: „Opust' přítomnost. Zanech myšlení na minulost, zanech myšlení na budoucnost a v tuto chvíli nelpi na ničem.“ Zatímco byl stále na tyči, Uggasena bezprostředně dosáhl vhledu a dosáhl probuzení. Uggasena byl další moudrý člověk, který žil v čase Buddha.

V naší společnosti jsou moudří lidé.

Máš pravdu. V dnešní společnosti jsou moudří lidé, ale Buddhovo poselství se k nim nedostává. Takto mnoho lidí praktikuje meditaci v chůzi a meditaci v sedě léta, desetiletí a po celý život bez dosažení jakýchkoli skutečných cílů. Ale Santati a Uggasena tento vzkaz pochopili. Naslouchali pozorně Buddhově radě a výsledkem toho dosáhli *dassana*, dosáhli probuzení v několika vteřinách. Učitelé nás nasměrují. Sdělí nám, že pokud se díváme na noční oblohu tak a tak, uvidíme hvězdy a planety. Když se podíváme směrem, který nám učitel naznačil, vidíme hvězdy a planety. Pokud máme moudrost dívat se správným směrem, jasně vidíme na vlastní oči a dosahujeme osvobození. *Sotāpanna* se podíval správným směrem. On či ona pronikli povahu skutečnosti, zničili své pochyby a dosáhli realizace čtyř vznešených pravd. *Sotāpannové* prožívají *dassana*.

Mistrovství

Čtvrtou charakteristikou osmičlenné stezky je překonání toužení a dosažení mistrovství nad sebou samým (*adhipati*). *Adhipati* se překládá jako vláda a převaha. Je to mistr.

Je mnoho druhů mistrů. Jsou mistři na pracovišti, v přírodě a na cestě vedoucí k zániku utrpení. Silní organizátoři jsou mistři svých zaměstnanců. Třebaže někteří zaměstnanci mají svůj názor na to, jak by se práce měla vykonat, podrobují se vůli silného organizátora. Moře je vládce v přírodě. Prameny a řeky začínají v různých zemích a plynou mnoha směry, ale nakonec všechny vplynou do moře. A navzdory tak velkému množství sladké vody tekoucímu z řek do moře se slanost moře nikdy nemění. Jako obrovská masa slané vody moře zůstává velmi slané, navždy. Moře je vládcem pramenů a řek. Všechny prameny a řeky tečou do moře. Poznání stezky (*magga-ñāṇa*) je mistrem našich životů. Je mistrem na stezce vedoucí k zániku utrpení.

Může být pouze jeden mistr - v jakýkoliv čas může mít pracoviště pouze jednoho mistra. Pokud si dva lidé myslí, že jsou oba mistři na tomtéž pracovišti, objevují se konflikty a problémy. Pracoviště funguje poklidně, jen když je zcela pod kontrolou pouze jednoho správce, jednoho mistra. Když zaměstnanci následují způsoby správce a zanechají svých vlastních, všechno běží hladce. Nicméně někteří lidští vládci určitě způsobují lidem a společnosti problémy.

Existují ale vládci, kteří nikdy nezpůsobují problémy ničemu a nikomu. Moře je jedním z těchto vládců. Všechny prameny a řeky k němu hladce plynou. Moře je jejich vládcem, zcela. Mistr, pro kterého pracujeme, je znalost stezky. Když učiníme osmičlennou stezku tím hlavním v našem životě, její znalost nám také nikdy nezpůsobí žádné problémy. Střežení smyslových bran, praktikování *síla*, praktikování štědrosti, žití v přítomném okamžiku, praktikování *vipassanā* - všechno, co děláme, konáme proto, abychom dosáhli

mistrovství nad sebou samým a abychom dosáhli znalosti stezky. Jako toky, které bez problémů plynou do moře, je osmičlenná stezka proudem, který následujeme, abychom zmírnili problémy, žili v míru a dosáhli moře poznání stezky.

Až si příště zajedeš k moři, zamysli se na chvíli nad jeho povahou. Moře se jen postupně stává hlubším a hlubším: u břehu, kde je zcela mělké, se brodí malí ptáci; trochu dál se po pás brodí děti, a ještě dál na moři plavou a hrají si žraloci a velryby. Žraloci a velryby jsou dále na moři, protože ve vodních hlubinách, kde moře sahá hluboko pod hladinu, mají dost místa, aby dělali, co se jim zlíbí. Moře je zpočátku mělké, ale pak je hlubší a hlubší. Moře je hluboké.

Abychom ukončili utrpení, musíme zodpovědět čtyři otázky:

1. Co je strast?
2. Co je vznikem strasti?
3. Co je zánikem strasti?
4. Co je cesta vedoucí k zániku strasti?

Když skrze vlastní zkušenost odpovíme na tyto čtyři otázky uspokojivě, omezíme překážky svobody, zmírníme potíže a zmírníme naše utrpení.

Před 2 500 lety se Siddhattha vydal na cestu, aby zodpověděl tyto čtyři otázky. Vydal se objevit, co je prospěšné a co je pravda. Nakonec znovu objevil tyto čtyři pravdy o existenci, plně tyto pravdy uskutečnil, a pak, jako Buddha, vyhlásil tyto pravdy ve světě. To je velmi důležité. Lidé, kteří mají správné porozumění (*sammā-diṭṭhi*) Buddhovým naukám, budou vždy mít méně problémů a méně utrpení, než ti, kteří ho nemají. Můžeme si zkrátka jen začít vážit Buddha. Byl to člověk, který zapřáhnul sám sebe, učinil tyto objevy nezávisle a dosáhl úplného osvobození od utrpení.



Část třetí

*Ušlechtilá osmičlenná
stezka*



„Mudrc, který vynakládá úsilí, již vskutku neupadá.“
Buddha - Ādhipateyya sutta*

10/ Úvod

PEMASIRI THERA: *Ariya-aṭṭhaṅgika magga*: *ariya* znamená vznešený; *aṭṭha*, osm; *aṅgika*, skupina členů; *magga*, stezka. *Ariya-aṭṭhaṅgika-magga*: vznešená osmičlenná stezka. Má osm členů:

1. Správné porozumění (*sammā-diṭṭhi*)
2. Správné myšlení (*sammā-sañkappa*)
3. Správná řeč (*sammā-vācā*)
4. Správné jednání (*sammā-kammanta*)
5. Správné živobytí (*sammā-ājīva*)
6. Správné úsilí (*sammā-vāyāma*)
7. Správné uvědomění (*sammā-sati*)
8. Správné soustředění (*sammā-samādhi*)

Lidé, kteří skutečně krácejí po vznešené osmičlenné stezce, nemají chyby a vidí příčinu a následek ve všech svých činech.

* A.III.40; <http://www.accesstoinsight.org/canon/sutta/anguttara/an03-040.html>

Někdy rozvineme pouze jeden nebo dva členy osmičlenné stezky. Můžeme mít, například, dobře vyvinuté porozumění učení, ale naše soustředění je chabé. Nebo naše úsilí a sebeovládání může být silné, jako například když obdarováváme mnichy a mnišky, ale ostatní členy jsou slabé. Neříkám, že dávat almužny je špatné; je to normální praxe. Říkám, že je důležité pracovat na vyvážení všech osmi členů při jakékoli činnosti. Dokonce ani když žijeme v meditačním centru, nemusí se nám podařit vyvážit všech osm členů. Abychom vyvážili všech osm členů a dosáhli pokroku, musíme meditoval.

„Když, přátelé, ušlechtilý žák zná neprospěšné a zná kořen neprospěšného, zná prospěšné a zná kořen prospěšného - tímto způsobem má ušlechtilý žák správné porozumění (názor).“

Ctihodný Sāriputta - Sammādiṭṭhi sutta*

11/ Správné porozumění

PEMASIRI THERA: Prvním členem osmičlenné stezky je správné porozumění (*sammā-diṭṭhi*). Slovo *sammā* je důležité. Znamenající vznešený a uplatňující se pouze pro Buddhu, je *sammā* tím nejvyšším možným postavením, kterého může člověk dosáhnout. Vznešení chápou cestu, jasně vidí stezku a ničí všechna znečištění. Rozumějí vznešeným pravdám. Žijí klidným a harmonickým životem, nikdy nechtějí ublížit, nikdy nenacházejí radost v ubližování.

Správné porozumění znamená porozumění čtyřem vznešeným pravdám:

1. Porozumění utrpení (*dukkha-ñāṇa*)
2. Porozumění vzniku utrpení (*dukkha-samudaya-ñāṇa*),
znamená porozumění toužení (*taṇhā*)
3. Porozumění ustání utrpení (*dukkha-nirodha-ñāṇa*)
4. Porozumění stezce, která vede k ustání utrpení (*magga-ñāṇa*),
znamená porozumění osmičlenné stezce (*aṭṭhaṅgika-magga*)

* M.9; upraveno z Bhikkhu Ñāṇamoli a Bhikkhu Bodhi viz poznámka 2, str. 132

Měl by sis být vědom toho, že správné porozumění a čtyři vznešené pravdy mají společné tyto čtyři faktory: strast, vznik, zánik a stezku. Když zkoumáme správné porozumění, musíme si pamatovat, co jsme se naučili o čtyřech vznešených pravdách, musíme si pamatovat, že čtvrtá z těchto pravd je osmičlenná stezka a musíme si pamatovat, že první článek této stezky je chápání těchto čtyř pravd. Osmičlenná stezka a čtyři vznešené pravdy jsou vzájemně propojeny. Když vyvstane správné porozumění, není v srdci žádné místo pro toužení.

„Poučený žák vznešeného uvažuje tímto způsobem: Nyní jsem požíván pocitem. V minulosti jsem ale byl také požíván pocitem, stejným způsobem, jako nyní. A pokud se budu těšit z budoucích pocitů, pak budu v budoucnu požíván pocity stejným způsobem, jako jsem jimi požíván nyní.“
Buddha - Khajjanīya sutta*

12/ Správné myšlení

PEMASIRI THERA: Druhou částí osmičlenné stezky je správné myšlení (*sammā-saṅkappa*). *Saṅkappa* je často překládáno jako záměr. Jsou tři druhy správného myšlení:

1. Myšlenky odříkání a štědrosti (*nekkhamma-saṅkappa*)
2. Myšlenky dobré vůle a přátelství (*avyāpāda-saṅkappa*)
3. Myšlenky neškození a soucitu (*avihiṃsā-saṅkappa*)

Myšlenky odříkání jsou prosté chamtivosti a touhy po smyslových potěšeních; myšlenky dobré vůle a přátelství jsou pro dobro všech bytostí; myšlenky neškození a soucitu jsou pro bezpečí všech bytostí.

Laskavost, soucit, štědrost, moudrost – tyto faktory jsou základem pro správné odříkání. Někdy se jich zříkáme, když jsme rozzlobení. Něco se nám nelíbí, nebo to dokonce nenávidíme, a chceme tomu uniknout. To není správné odříkání. Ne. Správné odříkání

* S.XXII.79; <http://www.accesstoinight.org/canon/sutta/samyutta/sn22-079.html>

pramení vždy pouze z moudrosti. Když máme moudrost, máme také laskavost a soucit. Výsledkem toho se odvracíme od toužení a přikláníme se k odříkání. Mnozí si myslí, že bylo nepřiměřené, aby princ Siddhattha opustil ženu a novorozeného syna a kritizují Siddhatthovo zřeknutí se světa u Kapilavatthu. Ale jeho zřeknutí se světského života bylo založeno na moudrosti. Byl to čin laskavosti a soucitu.

DAVID: *Souhlasím s laskavostí a soucitem. Ale proč bych se měl chtít zřeknout rodiny a přátel, jak to udělal Siddhattha?*

Praxe není o zřeknutí se lidí. Pokud čteš *Bodhi jātaku*, najdeš v ní popis života prince Siddhatthy s jeho ženou, princeznou Yasodharou. Siddhattha a Yasodhara žili společně jako muž a žena třináct let v Kapilavatthu. „Jako pár,“ řekl Buddha, „jsme si vyměňovali myšlenky a poznali vzájemně své myslí.“

Yasodhara věděla, že její muž je velmi neobvyklý člověk, věděla, jaký je cíl jeho života, a byla připravena na jeho zřeknutí se světského života. A také mu s tím pomohla. Bodhisatta Siddhattha jednoduše neodmítl svou rodinu, neutekl od ní. Ne. Toto zanechání světského života bylo rozhodnutí, které učinil po poradě s Yasodharou. Bylo to společné rozhodnutí, ke kterému dospěli po letech společného života v páru. V *jātakách* jsou zprávy o tom, že měl její plnou podporu. Byla to oddaná a věrná žena. Jistě jsi četl příběh, kdy se Buddha vrací do Kapilavatthu poprvé po svém probuzení. Yasodhara zahlédla Buddhu kráčejícího po cestě s tisíci mnichů. „Podívej,“ řekla jejich sedmiletému synu Rāhulovi, „zde přichází tvůj otec. Je to hezký, velkolepý muž. On je lev mezi lidmi.“

Ve své řeči odhaluje svou náklonnost ke svému bývalému muži; není zde stopa nějaké zloby vůči Buddhovi. Kdyby princ Siddhattha jednoduše zavrhl svou rodinu a utekl od ní, tyto pocity náklonnosti vůči Buddhovi by se nemohly objevit. Porozuměla a respektovala Siddhatthovo rozhodnutí zřít se světského života. Bylo to rozhodnutí založené na moudrosti.

Držím svůj hrníček. Ty víš, jak ten hrníček vypadá, protože se na něj díváš svýma očima. Můžeš ho jasně vidět. Stejným způsobem přicházíme k porozumění čtyřem vznešeným pravdám, když se na ně díváme. Začínáme tím, že se díváme, jestli je přítomnost strasti v naší vlastní zkušenosti pravdivá. Když jsme schopni dívat se jasně, vidíme, že trpíme; potom je moudrý způsob jednání dělat co můžeme, abychom zmírnili naše strádání. Lze to pouze tehdy, když dosáhneme určitého pochopení přítomnosti utrpení, kdy ve skutečnosti začneme rozvíjet určitý skutečný záměr dosáhnout osvobození od tohoto utrpení. Když jasně vidíme čtyři vznešené pravdy, vyvstávají správné myšlenky a záměry. To je moudrost. Když se chceme osvobodit, je moudrost zásadní.

Správné myšlení jsou myšlenky odříkání, laskavosti a soucitu. Na začátku musíme mít nějakou laskavost a soucit k sobě samým, než můžeme šířit laskavost a soucit k ostatním. Když neumíme být laskaví sami k sobě, jak bychom mohli být laskaví k ostatním? Když neumíme zmírnit ani své vlastní utrpení, jak můžeme zmírnit utrpení ostatních? Laskavost a soucit k ostatním jsou možné jedině tehdy, když opravdově cítíme laskavost a soucit k sobě samým. Náš záměr najít štěstí a dosáhnout svobody od utrpení pro sebe má prvořadou důležitost. Nejdříve musíme přejít přes řeku my, pak můžeme pomáhat přecházet přes řeku ostatním.

Mahouti drží své slony v zajetí pomocí železných řetězů. Aby se osvobodili, přetrhávají silní sloni své řetězy chobotem a vracejí se zpět do džungle. My jsme drženi v zajetí utrpení svými špatnými myšlenkami, které vyvstávají z chamtivosti, odporu a zaslepenosti. Abychom se osvobodili od naší strasti, používáme správné myšlenky k nahrazení těch špatných. Správné jsou ty, které vyrůstají z laskavosti, soucitu a odříkání. Myšlenky laskavosti a soucitu nahrazují myšlenky krutosti a chladu, nenávisti a ubližování; myšlenky zříkání se a štědrosti nahrazují myšlenky chamtivosti a touhy po smyslových potěšeních; a myšlenky konat prospěšné činy nahrazují myšlenky konání neprospěšného. Když jsme osvobozeni

od neprospěšného myšlení, dosahujeme vysvobození z utrpení, ze *samsāry*.

Často zde v centru pomáháš meditující, která si zranila ruku při motocyklové nehodě. Ostatní si myslí, že cítíš k této meditující spoustu laskavosti a soucitu a prostě jí pomáháš. Dokonce i ty si myslíš, že se jí prostě snažíš pomoci od jejího utrpení. To je ale klamné. Pomáhat této ženě je dobrý skutek, který vychází z laskavosti a soucitu, proto je to skutek vykonaný se správným myšlením. Ale tvá laskavost a soucit jsou ve skutečnosti nasměrovány k tobě, ne k této zraněné ženě. Když vidíš tuto ženu trpět, trpíš taky.

Ano, mám ostré bolesti v břiše.

Můžeš ty bolesti jasně vidět. Jsou to vnitřní jevy, není to nic vnějšího. Když je jí těžce, je ti také těžce, když ona trpí, trpíš taky. Tím, že se snažíš zmírnit její bolest, snažíš se zmírnit svojí bolest. Snažíš se uniknout svému vlastnímu utrpení tím, že jí pomáháš. To je to, co děláš.

Lidé obecně nebudou chápat nebo dokonce chtějí přijmout tuto představu, někteří ji přímo odmítají. Mnozí zastávají názor, že není správné se vztahovat k lidem tímto způsobem a uznávají pouze vztahy, které jsou „*fifty-fifty*“. *Fifty-fifty* většině lidí stačí. Když překročíš tento poměr padesát na padesát a jdeš za hranice vztahu, kde se stejně dává a bere, říkají, že jsi na špatné cestě.

Peníze, chvála, sláva, potěšení, - běžně se jako výsledek našeho jednání něco očekává. Když lidé neočekávají, že vydělají nějaké peníze nebo nějak nezvýší svůj status, očekávají nějakou jinou formu odměny. Ale když je skutek vykonán zcela ze štědrosti, z laskavosti a soucitu, není zde očekávání jakékoli odměny, vůbec žádné. Konání bez očekávání je pravé odříkání.

Jak může naše společnost fungovat bez očekávání? Neměli by zločinci být potrestáni?

Lidský svět je někdy velmi zlý a někdy velmi dobrý. Některé lidé jsou jako ďáblové, zatímco jiní jsou laskaví a soucitní. Dobré a špat-

né způsoby chování existují. Soucitní učitelé nám vysvětlují, že je lepší dělat toto a nedělat ono. Učitel jasně vysvětluje povahu světa. Jenže i když soucitní učitelé mluví, jen málo lidí poslouchá a skutečně následuje jejich učení. Většina to nedělá. Taková je povaha světa. Učitelé mohou pouze věci vysvětlovat. Nemohou přinutit lidi, aby se chovali určitým způsobem.

Dokonce ani Buddha nemohl ovládat skutky jeho vlastní *Saṅghy*, natož pak celý svět. Jednou byl v jeho *Saṅghze* velký spor ohledně toho, která řádová pravidla musí být povinná. Mniši se přeli o navrhovaných změnách a rozdělili se na dvě skupiny. Buddha se vrátil do lesa. Někteří lidé bojují, někteří se rozhodnou žít v harmonii.

Krásná mniška Uppalavaṇṇā, současnice Buddha, žila sama v lese. Poblázněn její krásou se místní mladý pastevec vplížil do její *kuṭi*, zatímco byla na almužní obchůzce. Když se Uppalavaṇṇā vrátila, napadl ji a znásilnil. Křičela, protestovala a prosila ho, aby přestal. Děkala vše, co mohla, aby ho přiměla přestat, ale on pokračoval. Dokonce tváří v tvář takové krutosti udržela Uppalavaṇṇā soucit k tomuto pastevci. Byla moudrá, protože rozuměla povaze příčiny a následku. Ale ten pastevec byl hloupý. Následkem svých krutých činů byl stažen do pekla.

Správné myšlení je důležité téma, o němž je třeba hodně diskutovat. Jasným viděním čtyř ušlechtilých pravd jasně spatřujeme správné myšlení.

„Toto si, Ānando, také zapamatuj jako podivuhodnou a úžasnou kvalitu Tathāgathy: Zde, Ānando, u Tathāgathy pocity vyvstávají poznávány, přetrvávají poznávány a zanikají poznávány; vnímání vyvstává poznáváno, přetrvává poznáváno a zaniká poznáváno; myšlenky vyvstávají poznávány, přetrvávají poznávány a zanikají poznávány. Toto si také pamatuj, Ānando, jako podivuhodnou a úžasnou kvalitu Tathāgathy.“
Buddha - Acchariya-abbhuta sutta*

13/ Správná řeč

PEMASIRI THERA: Třetím článkem osmičlenné stezky je správná řeč (*sammā-vācā*). S určitým stupněm moudrosti, který znamená prvotní ustavení správného porozumění a správného myšlení, používáme naši řeč, náš hlas, prospěšně a vhodně. Správné myšlení vyvstává v kontextu příčiny a následku, závislé na správném chápání čtyř vznešených pravd jakožto příčiny. V závislosti na správném myšlení, naší laskavosti a soucitu, vyvstává správná řeč. Pokud chceme mluvit vhodně, je moudrost zásadní. Potřebujeme užívat slova, která lidi vždy spojují.

Říkáme:

1. Pravdu (*sacca*)
2. Slova přátelství a harmonie (*sahitāna vācā*)
3. Slova laskavosti, sympatie a pomoci (*saṅghena vācā*)

* M.123; upraveno z Bhikkhu Nāṇamoli a Bhikkhu Bodhi viz poznámka 2, str. 983

4. Slova podpory (*atthasaṃhitena vācā*)
5. Slova, která přinášejí prospěch (*mettacittā vācā*)

Také se musíme zdržet slov, která narušují lidskou svobodu. Zdržujeme se:

1. Falešné mluvy (*musā vāda*)
2. Pomlouvání (*pisunā vācā*)
3. Hrubé a urážlivé mluvy (*pharusā vācā*)
4. Klepů a planého tlachání (*samphappalāpa*)

Toto jsou všechno způsoby nevhodné řeči.

Špatná řeč znamená mluvit nepravdu a podvádět ostatní lidi. Tento způsob řeči najdete v politice, v divadle a někdy také při kázáních. Vykladači, kteří si vydělávají na živobytí předpovídáním budoucnosti, používají magická a neobyčejná slova, kterými podvádějí lidi. Tito věštcí nevědí nic o životech svých zákazníků, ale lstivě získávají tyto informace, říkajíc, že se stane to a to. To je falešná mluva.

Pomlouvání znamená upozorňování na chyby jiného člověka se záměrem vyvolat nesoulad mezi ním a jiným člověkem. To je nízké a zlomyslné. Pomlouvání vyvěrá z hněvu a nepřátelství. Je vždy spojeno se zlobou. Tento způsob řeči narušuje harmonii a přátelství ve společnosti.

Krutá řeč znamená používání urážlivých, napadajících nebo sarkastických slov, která jsou pronesena v hněvu. Jejich úmyslem je způsobit posluchači bolest. Když někdo slyší taková krutá slova, automaticky se objevuje zloba.

Klepy a plané tlachání jsou formy zbytečné řeči. Tato slova nemají význam. Nepřinášejí posluchači žádný užitek zde v tomto světě ani po smrti. Tento způsob řeči nerozvíjí mentální kvality posluchače. Tlachání nepřináší do budoucna vůbec nic cenného. Je prázdné. Je to jen mluvení pro mluvení.

Ne všechny formy špatné řeči jsou nevhodné. Představte si teenagera, který chce jít v pátek večer ven, ale jeho matka to považuje za nebezpečné. Matka, která tak miluje svého syna, mu řekne: „Synu, zůstaň prosím doma, já musím jít pryč. Potřebuji, abys zůstal doma.“ Není to právě pravda, co ta matka povídá svému synovi, ale aby zabránila tomu, aby šel ven a dostal se do možných potíží, řekne: „Musím jít pryč.“ Tento způsob řeči není považován za nevhodný, není to záměrné lhaní, protože ta slova byla pronesena z laskavosti a soucitu k jejímu synovi, aby ochránila svého syna před potížemi. Stará se o svého syna.

V jiném příběhu *arahat* a jeho mladý žák žijí společně v lesní poustevně a *arahat* předstírá, že něco potřebuje, aby vytvořil učební situaci pro žáka. Tento *arahat* používá vhodnou formu neprospěšné řeči, aby pomohl žákovi pochopit stezku a plody. Toto není nízká řeč nebo zbytečné tlachání.

Jednoho dne přišel ten žák k *arahatovi* a řekl: „Chci se vrátit k laickému životu. Nemám už dále zájem o život mnicha.“

„Nuže dobrá,“ řekl *arahat*, „můžeš se vrátit k laickému životu, ale střecha tvé *kuṭi* je děravá a zdi se hroutí. Než odejdeš, opravíš tu střechu a zdi?“

„Ano,“ řekl žák. „Před tím, než odejdu, opravím vám to.“ Jak žák opravoval *kuṭi*, pomyslel si: „Zbývá už jen několik dní, než se vrátím k laickému životu, mohl bych také meditovat.“ A žák s hlubokým uvědoměním meditoval.

Poté, co žák dokončil opravy na *kuṭi*, řekl *arahat*: „Moje roucha jsou špinavá a potřebují vyprat. Vypereš mi je? Žádám tě o to jen proto, že až odjedeš, budu tu sám a nebudu mít nikoho, kdo by mi pomohl.“

„Ano,“ řekl žák, „s radostí.“

Žák strávil další den v poustevně, vypral *arahatova* roucha a vykonal ještě několik dalších drobných prací. Díky tomu, že v nově opravené *kuṭi* to bylo velmi příjemné, se žákova mysl zklidnila.

„Brzy odejdeš,“ řekl *arahat*. „zkus meditovat. Než odejdeš, zkus si ještě trochu zameditovat.“

Žák šel do *kuṭi* a meditoval. Během krátké doby dosáhl stavu *sotāpanny*. Již neměl pochyby.

Aby pomohl lidem se osvobodit, používal Buddha také mnoho způsobů řeči a mnoha různých taktik. Pamatuješ si příběh Buddho-va nevlastního bratra prince Nandy? Buddha navštívil palác v Kapilavatthu při oslavách Nandových zásnub s krásnou princeznou Janapadou Kalyānī. Po jídle dal Buddha svou mísu svému mladšímu nevlastnímu bratrovi a odešel. Princ myslel, že za hranicemi paláce si Buddha jistě vezme svou mísu zpět, a tak následoval svého nevlastního bratra. Na konci zahrad si ale Buddha nevzal mísu zpět a stále kráčel dál. Zarmoucená princezna Kalyānī se rozeběhla za princem a vykřikla: „Rychle se vrať.“

Nanda netoužil jít s Buddhou, ale bylo také nevhodné se jen tak vrátit do paláce. Z úcty ke svému staršímu bratrovi Nanda cítil, že musí jít dále s Buddhou. Buddha mlčel a ti dva kráčeli dál do parku, kde se Buddha zastavil. Nakonec si vzal svou mísu od Nandy zpět a zeptal se: „Staneš se mnichem?“ Co dělat? Nanda nemohl odmítnout přání svého staršího bratra.

„Ano,“ řekl Nanda.

Princ Nanda souhlasil s ordinací, ale s těžkým srdcem. Za nějaký čas bylo jasné, že ctihodný Nanda nemůže meditovat, neboť jeho mysl byla zaneprázdněna myšlenkami na jeho dřívější život v Kapilavatthu a jeho krásnou princeznu Kalyānī. Nanda plánoval opustit mnišství a vrátit se k laickému životu.

Buddha si to uvědomil a rozhodl se ukázat Nandovi dva výjevy, aby ho uvedl zpět na správnou cestu. Za použití psychických sil ukázal Buddha Nandovi farmářskou oblast *chena*, kde byla ohněm vyčištěna velká plocha zalesněné půdy. Celá tato plocha byla vypálena a uprostřed stál osamocený strom, celý spálený. Větve tohoto zčernalého stromu se držela opice, která v ohni přišla o uši, nos a ocas. Její tělo bylo popálené a zčernalé. Ctihodný Nanda jasně viděl tuto opici.

Druhý pohled, který Buddha Nandovi ukázal, bylo nebe Tāvātīṃsa, kde stovky nebeských nymf s růžovými chodidly obsluhovaly Sakku, krále devů. „Nando,“ zeptal se Buddha, „koho považuješ za krásnější? Tvou vznešenou snoubenku princeznu Janapada Kalyānī, nebo tyto nebeské nymfy?“

„Ctihodný pane,“ řekl Nanda, „v porovnání s těmito nebeskými nymfami je princezna Janapada Kalyānī jako ta spálená opice.“

„Ujišťuji tě, Nando,“ řekl Buddha, „že získáš jednu z těchto nymf, pokud vytrváš ve své meditaci.“

„V tom případě,“ řekl Nanda, „mi bude velkým potěšením žít život mnicha.“

Buddha a Nanda se vrátili do lidského světa, kde Nanda pilně meditoval s cílem získat krásnou nebeskou nymfu. Nicméně Nanda se rychle naučil vidět skutečnou povahu jevů. Naučil se vidět povahu svého toužení po smyslových potěšeních a naučil se opustit tuto touhu po smyslových potěšeních ve prospěch vyšších cílů. Nakonec byl odměněn plody stezky, *arahatstvím*.

Slova, která Buddha řekl Nandovi, nebyla lživá, prázdná nebo nevhodná. Proč myslíš, že tato slova nebyla nevhodná?

DAVID: Byla prospěšná.

Buddhova slova nebyla nevhodná, protože byla založena na správném myšlení. Vyřčena z laskavosti a soucitu k Nandovi, tato Buddhova slova podpořila rozvoj Nandových mentálních kvalit. To, co řekl Buddha Nandovi, bylo v Nandově nejlepším zájmu. Zkrátka ta slova pro něj byla dobrá.

Konverzace je oblast, kde musíme být velmi opatrní. Když se zajímáme o oslabení překážek našeho osvobození, mluvíme pravdu. Říkáme slova, která lidi spojují, slova přátelství a harmonie, slova, která jsou laskavá a soucitná, slova, která přinášejí užitek. Nezajímáme se o neužitečnou řeč, nelžeme ani nepomlouváme, nemluvíme hrubě, nenapadáme. Vůbec neklábosíme o druhých. V *Mahāsuññata suttě* v *Majjhima nikāye* najdeš témata, kterým

se věnovat, a témata, kterým se vyhnout. V komentářích je trochu rozdílný a rozšířený seznam témat, kterým je potřeba se vyhnout.*

Četl jsem ty seznamy. V seznamu témat, kterým se vyhnout, byly zmíněny jen ženy, muži ne.

Buddha zde oslovoval mnicha, ctihodného Ānandu.

* Deset témat řeči, kterým je vhodné se věnovat:

(1) mít málo přání, (2) spokojenost (i s málem), (3) odloučenost, (4) stranění se společnosti, (5) energičnost, (6) ctnost, (7) soustředění, (8) moudrost, (9) osvobození, (10) poznání a vidění osvobození.

Dvacet osm témat řeči, kterým je vhodné se vyhnout:

Řeč o králích, zlodějích, ministrech, armádách, nebezpečí, bitvách, jídle, pití, oblečení, nábytku, květinových a jiných ozdobách, parfémeh, příbuzných, vozidlech, vesnicích, městech, velkoměstech, zemích, ženách, hrdinech, pouliční hovor, drbech od studny, řeč o mrtvých, malichernostech, původu světa, původu moře a debatování, zda věci jsou tak či onak.

Rozšířený seznam témat z komentářů navíc udává další čtyři druhy nízké mluvy, témat je tak dohromady třicet dva: řeč o smyslových potěšeních, řeč o sebeumrtvování (askezi), řeč o věčnosti, řeč o sebezničení či vyhlazení já.

„Když jsem správně nazíral, v souladu se skutečností a s pravým porozuměním, že: ‘smyslné požítky poskytují málo uspokojení, ale mnoho strasti a zoufalství, nebezpečí v nich převažují,’ a dosáhl jsem nadšení a blaha, vzdáleného od smyslných požítků, vzdáleného od neprospěšných stavů, nebo nějakého většího míru, poznával jsem, že jsem nebyl již více přitahován smyslnými požítky.“
Buddha - Cūḷadukkhakkhandha sutta*

14/ Správné jednání

PEMASIRI THERA: Čtvrtým členem osmičlenné stezky je správné jednání (*sammā-kammanta*). Spolu se správným chápáním a správným myšlením znamená správné jednání používat naše tělo, naše fyzické tělo, prospěšně a vhodně:

1. Respektujeme právo ostatních žít svobodně
2. Chráníme život
3. Praktikujeme štedrost
4. Ochraňujeme bytosti před újmou

Od praní prádla po čištění zubů a střihání nehtů, je zde mnoho základních pravidel, jak se vhodně chovat. Například, víme, že jsou určitá pravidla, jak se chovat, když používáme záchod. Pokud použiju záchod a zapomenu ho poté vyčistit, další člověk ho nemůže použít pohodlně. Pak je zde mezi námi konflikt, eventuálně může následovat spor a soulad naší společnosti je narušen. Nebo řekněme, že rozliješ pití na stůl a uděláš nepořádek. Vhodné jednání dik-

* M.14; upraveno z Bhikkhu Nāṇamoli a Bhikkhu Bodhi viz poznámka 2, str. 187

tuje, abys po sobě uklidil. Jinak, pokud prostě odejdeš a necháš to tak, další člověk bude znevýhodněn, protože bude muset převzít zodpovědnost za úklid tohoto nepořádku. Znovu vyvstává konflikt a harmonické vztahy jsou narušeny.

Skoro každý den vytíráš podlahu v meditační hale. Tím, že se chováš vhodně, je tvoje jednání správné. Když přijdou medituující do naší meditační haly a vidí, že je čistá, cítí se pohodlně. Hala se jim líbí a dosahují soustředění velmi snadno. Pokud by hala nebyla řádně uklizená, byla by špinavá a zaprášená, medituující by se necítili pohodlně. Hala by se jim nelíbila a bylo by pro ně těžké dosáhnout soustředění. Udržovat naše meditační prostředí čisté je důležité.

Laureát Nobelovy ceny Rabíndranáth Thákur žil v Kalkatě. Při jedné zvláštní příležitosti měl být vyznamenán v rámci velké oslavy za přítomnosti desítek tisíc lidí. Dějiště této oslavy nebylo přímo v Kalkatě, takže Thákur musel na místo dojet vlakem. Když čekal na nástupišti, skupina nějakých lidí nakládala na vlak pití k občerstvení. Tito lidé, ačkoli také jeli na oslavu uctít Thákura, ho vlastně nikdy před tím neviděli a nepoznali ho: „Hej, pojď nám pomoci.“

Thákur se k nim okamžitě přidal a pomohl jim naložit jejich krabice s pitím na vlak. Nebyl to pro něj problém. Poté, co bylo nakládání dokončeno, Thákur a tito lidé nastoupili do vlaku a odjeli na místo oslavy. Na oslavě pak tito lidé s rozpaky sledovali, jak Thákur kráčí na pódium. Jak vidíš, Thákur byl skromný člověk a ačkoli nebyl buddhista, nebo buddhismus praktikující, znal svoji mysl.

Správné jednání také znamená zdržet se používání našeho těla neprospěšně a nevhodně. Každý má právo žít svobodně; každý má právo žít v míru. Abychom se vyhnuli narušování svobody a míru druhého člověka, zdržujeme se tří druhů škodlivého jednání tělem:

1. Zabíjení (*pāṇātipātā*)
2. Kradení (*adinnādānā*)
3. Špatného smyslového jednání (*kāmesu micchācāra*)

Zdržování se zabíjení se týká jakékoliv živé bytosti. Délka života některých bytostí je často jen pár sekund, ale když záměrně zničíte takové bytosti, je tento čin úmyslným zabitím. Nemáme právo zabít jakoukoliv bytost, jakoukoliv živou bytost. Všechny bytosti mají právo žít na tomto světě, nemáme právo je zabít. I malý mravenec má právo na život. Nemáme právo mu ho vzít. Někdy nám na ruce přistane komár a vysaje nějakou krev. Je to jeho způsob života a my nemáme právo jej zabít jen proto, že to dělá. Musíme se vzdát zabíjení. Ale my v zabíjení pokračujeme.

DAVID: Je interrupce zabití?

“Ničení”, řekl Buddha, “toho, co je přítomno v ženském těle, od té doby, co se početí definitivně uskutečnilo, je porušením prvního předsevzetí.” Početí znamená propojující se vědomí při přerození (*paṭisandhi-viññāṇa*), vzniká spolu s hmotou v děloze, spojuje minulou *kammu* s novou *kammou*. Toto je početí. Poté, co žena a muž měli sex, to někdy může trvat až dva týdny, než se objeví propojující vědomí při přerození.

Byly v časech Buddhy potraty?

Potraty jsou v textech zmíněny. Když královna Kosala Devī nosila dítě krále Bimbisāry, bylo předpovězeno, že dítě dospěje a zabije svého otce. Poté, co slyšela předpověď, se královna Kosala Devī ihned pokusila o potrat. Ale král ji od toho odradil. Jako *sotāpanna* nikdy nepodporoval ani nepovzbuzoval nikoho, aby zabil živou bytost. Králi Bimbisārovi nevadilo, že jeho vlastní dítě mělo být jeho smrtelným nepřítelem. Královna Kosala Devī se podvolila královi přání a upustila od potratu. Potraty v historii existovaly. Jenom metody, jak jsou prováděny, se změnily.

Další druh konání, kterého se musíme zdržet, je krádež. Každý má přání a právo ochránit svůj majetek. Nemáme právo brát si majetek ostatních. Představte si, že někdo ukradne vaše auto. Protože své auto potřebujete, snažíte se ho najít, nebo dokonce musíte kou-

pit nové. Ztráta majetku, jeho hledání a poté jeho nahrazení, takové události brání člověku ve svobodném způsobu života.

Jako lidské bytosti máme nárok žít kdekoliv na tomto světě. V raných počátcích civilizace lidé svobodně cestovali z jedné země do druhé. V těch dobách nebyla žádná víza a nikdo, kdo by je vydával. Lidé prostě cestovali do nějaké země a usadili se. Já také mohu jet do jakékoli země a říci, že mám nárok v té zemi žít, ale oni mě jistě vyženou. Řeknou: „Máš právo žít na Srí Lance. Ne tady.“ Obecně řečeno, ačkoliv je to v dnešní době neuskutečnitelné, jako lidské bytosti máme právo žít v jakékoli zemi, kdekoliv na tomto světě. Máme právo na svobodný způsob života. Máme nárok na to žít v míru.

Není nic špatného na tom, usadit se a žít v nějaké zemi. Co je ale špatné, je to, že poté, co se usadíme, prohlásíme: „Toto je moje země. Tady to patří mně.“ Špatné je to, když si něco přivlastňujeme. Takto Kanadani vlastní Kanadu, Němci vlastní Německo, Američani vlastní Ameriku, Angličani vlastní Anglii. Každý vlastní svou zemi. My zde na Srí Lance děláme totéž a válčíme. Vlastnění není nezbytné, vlastnění je překážka. Vlastnění vede ke všem potížím. Všechno vyrůstá z vlastnictví.

Třetí druh jednání, kterého se potřebujeme zdržet, je špatné smyslové jednání. Pálijský výraz pro zdržování se špatného smyslového jednání je *kāmesu micchācāra*. *Kāmesu* znamená toužení po předmětech potěšení. Toto slovo, *kāmesu*, není v jednotném čísle, ale v množném, což znamená, že zdržování se špatného smyslového jednání není zdržování se pouze jednoho druhu smyslového jednání. Neznamená to pouhé zdržování se špatného fyzického sexuálního jednání. Ne. Znamená to také zdržování se zneužívání jakékoli brány smyslů. Například, když používáte svůj přehrávač k poslechu něčeho nevhodného, je to také zneužití smyslové brány, vašeho ucha, a náleží to též ke špatnému smyslovému jednání. Nebo se třeba rozhodnete opít, což je zneužití vašeho jazyka, další smyslové brány. Používat jakýkoli smyslový orgán nevhodně je špatné

smyslové jednání. Ale dnes se většina lidí odvolává jen na špatné sexuální jednání.

Myslíte naše chápání zneužívání smyslů v této době?

Správně. Zneužívání smyslů neznamená pouze sexuální zneužívání. Znásilnění je jasné zneužití smyslů. Násilím si dopřáváte nevhodného sexuálního kontaktu s jinou lidskou bytostí. Narušujete svobodný způsob života jiného člověka. Ale nejen znásilnění je zneužití. Jakýkoliv nevyžádaný sexuální kontakt, obtěžování, je též zneužití smyslů, které narušuje svobodu druhého člověka.

Představ si, že jsi ženatý muž a je zde další žena, která s tebou chce mít sex, a ty chceš mít sex s ní. Pokud se spustíš s touto ženou a tvoje manželka to neschválí, tvoje skutky jsou považovány za zneužití smyslů. Nicméně pokud tvá žena souhlasí s tím, abys měl sex s touto druhou ženou, není to považováno za zneužití smyslů. Tak to je. Musí zde být souhlas mezi manželem a manželkou, že mít nemanželský poměr je přípustné. Musí zde být vzájemný souhlas mezi oběma partnery.

V dávných dobách králové často měli harémy se stovkami, nebo možná i tisíci žen. Současník Buddha král Kosala měl harém a dopřával si sexu s jakoukoliv ženou ve svém harému, kdykoli chtěl. Protože harémy byly přijímaným zvykem, nikdo - ačkoliv mohl vnitřně trpět - neřekl, že je jeho chování nevhodné. A král Kosala si dokonce vzal jen dvě ženy za manželky: Malliku a Vāsabhu. Ač si nejčastěji užíval společnosti Malliky, do království Sākyů cestoval s královnou Vāsabhou.

Třetí druh abstinence, zdržování se špatného smyslového jednání, zahrnuje páté předsevzetí: zdržování se užívání omamných látek. Česká formulace tohoto předsevzetí je odvozena z pálijského výrazu *surāmeraya-majja-pamadaṭṭhānā veramaṇi sikkhāpadam samādiyāmi*, což znamená: podstupuji bod výcviku zdržování se užívání omamných látek a drog jako jsou víno, lihoviny (alkohol) atd., protože způsobují nedbalost. V tomto pálijském výrazu jsou dvě slova, která je potřeba probrat: *majja* a *pamāda*.

Majja znamená omamné látky, jako je alkohol. *Majjapa* je člověk, který je opilec, hrdý na svou kastu, vzdělání nebo bohatství. Aktivována alkoholem, vede ho jeho pýcha k nevhodnému jednání, ke konání mnoha špatných věcí. To je *majja*.

Pamāda znamená nedbalost. Člověk, který je nedbalý, nevyvíjí dostatečné úsilí, aby se zdržel nevhodného jednání, nebo aby začal jednat vhodně. Je prostě líný. Takto se neobtěžuje rozvíjet soucit a přátelství k ostatním ani k sobě, což všem brání ve svobodném žití.

Majja a *pamāda* ničí moudrost. Například nasloucháním našim vzájemným hovorům a studováním *Dhammy* jednáš moudře. Vyvíjíš nezbytné úsilí k dobrému jednání; děláš dobrý skutek. Ale když se snažíš požíváním alkoholu naplnit nějakou touhu po chuti, používáš svůj jazyk hloupě. Zneužíváš tuto smyslovou bránu. Jako následek požívání alkoholu tvůj dobrý úsudek a tvé úsilí zmizí a ty jednáš nějakým způsobem nevhodně. Už dále nestuduješ *Dhammu*. Dokonce i malé množství alkoholu otupuje mysl. Za extrémních podmínek jsou opilci schopni vraždit, krást a znásilňovat. Protože u opilého člověka mizí správné úsilí, může se nechat přemluvit k řadě nevhodných skutků. Když chybí správné úsilí, mizí správné uvědomění, když chybí správné uvědomění, mizí správné soustředění, a bez správného soustředění není žádné moudrosti.

Před více než čtyřiceti lety, když jsem byl teenager, jsem se v kandubodském meditačním centru seznámil s příbuzným ctihodného Sumathipāly, který zde v centru také meditoval. Před mnoha lety tento muž zdědil stovky akrů zemědělské půdy a vedl úspěšný obchod. Býval velmi bohatý, ale dal se na pití, stal se opilcem a utratil své peníze za pití pro sebe a pro své známé. Jeho pití vedlo ke špatnému vedení podniku a nahromadění dluhů zhruba okolo dvou milionů rupií, což byla v té době obrovská suma peněz. Aby tyto dluhy splatil, prodal všechno kromě deseti akrů své půdy. Ztratil půdu i bohatství, všechno kvůli pití.

Pak začal ztrácet zdraví. Rozvinulo se u něj onemocnění strumou, zvětšení štítné žlázy, obrátil se proto pro pomoc k doktorům v ne-

mocníci a k vesnickému léčiteli. Doktoři doporučili operaci a léčitel mu ovázal provázek okolo jeho oteklého krku, zarecitoval mantru a naučtoval mu nějaké peníze. Příbuzný ctihodného Sumathipāly byl v koncích, nevěděl, co dělat. Obával se operace v nemocnici a provázek s mantrou nepovažoval za dost účinný. Jeho krk byl stále hodně oteklý. Cítil, že se blíží smrt a ze zoufalství se rozjel do Kandubody navštívit svého příbuzného, ctihodného Sumathipālu. Ctihodný Sumathipāla naučil toho muže meditovat.

Při jedné příležitosti opustil ctihodný Sumathipāla kandubodské meditační centrum, aby odjel na šestidenní výlet. Protože byl ctihodný Sumathipāla můj učitel a já jsem nemohl obdržet žádná učení, zatímco byl pryč, také jsem opustil Kandubodu. Jel jsem domů navštívit svou rodinu. Po dvou týdnech jsem se vrátil do Kandubody a znovu uviděl příbuzného ctihodného Sumathipāly, ale nepoznal jsem ho. Muž, kterého jsem viděl, byl podobný příbuznému ctihodného Sumathipāly, kterého jsem znal docela dobře, ale krk tohoto muže nebyl oteklý. Protože tu nebyl žádný příznak strumy, prostě jsem myslel, že to musí být někdo jiný a nijak jsem se k němu nehlásil.

„Proč mě ignoruješ?“ zeptal se. „Urazil jsem tě?“ „No,“ řekl jsem, „nepoznal jsem vás, vypadáte jinak, než ten muž, kterého si pamatuji. Váš krk je normální a váš obličej je jasný. Co se stalo?“ „Ctihodný Sumathipāla je to, co se stalo,“ řekl ten muž. „Dobrá operace.“

Ten muž se už nikdy nedotknul alkoholu a podporoval ctihodného Sumathipālu, byl jeho *dāyakou* až do smrti ctihodného Sumathipāly v roce 1982.

„Kassapo, když mnich rozvine nezraňování, nezlovůli a srdce plné laskavosti, opustí zákaly, realizuje nezkalené osvobození mysli a prodlévá v něm, v osvobození skrze moudrost, skutečněném ještě v tomto životě svým vlastním pochopením, potom, Kassapo, je tento mnich nazýván asketou a bráhmanem.“
Buddha - Mahāsīhanāda sutta*

15/ Správné živobyті

PEMASIRI THERA: Pátým členem osmičlenné stezky je správné živobyті (*sammā-ājīva*). Správné živobyті znamená:

1. Vyděláváme si na živobyті účastí na prospěšných a vhodných formách zaměstnání (*sammā-ājīva*)
2. Vzdáváme se jakýchkoli forem nesprávného živobyті (*micchā-ājīva*)

Když praktikujeme správnou řeč a správné jednání, praktikujeme správné živobyті. Pamatuj, že správná řeč znamená, že se zdržujeme: (1) klamně řeči, (2) pomlouvání, (3) hrubě řeči a (4) tlachání, a že správné jednání znamená, že se zdržujeme: (1) zabíjení, (2) kradení a (3) špatného smyslového jednání.

Nesčetné druhy správného živobyті jsou čestné, mírumilovné a dobré pro blaho společnosti.

V *Aṅguttara nikāye* Buddha vyjmenovává pět druhů špatného živobyті, zabývajícího se: (1) zbraněmi, (2) živými bytostmi,

* D. 8; upraveno z Walshe viz poznámka 1, str. 156

(3) masnou výrobou a řeznictvím, (4) jedy a (5) omamnými látkami (alkohol, drogy).

DAVID: Co znamená pojem jedy?

Pesticidy.

Zabíjejí tyto pesticidy lidi?

Ano.

Kradení je špatná forma zaměstnání. Mnoho šéfů platí své zaměstnance neférově a je také mnoho zaměstnanců, kteří pracují neférově. Tito šéfové okrádají své zaměstnance a tito zaměstnanci okrádají své šéfy. Jednání obou stran je špatné.

Podvádění a lstivost jsou taky špatnou formou živobytí. Předpovídání budoucnosti, jak jsme již řekli, je nejen špatná forma řeči, ale také špatné živobytí, protože věštci podvádějí lidi, aby si vydělali na své živobytí. Podobně, jako kdybys byl obchodníkem, prodávajícím sušené chilli na váhu a přidával k němu vodu, podvádíš své zákazníky. Prostě je to špatné.

Předražování a šmelinářství je další formou špatného živobytí. Představ si, že sis koupil nový přehrávač a obchodník ti ho prodal za 2 500 rupií. Přehrávač stojí jen 2 000 rupií, přesto ti ho prodal za 2 500 rupií a získal tak nadměrný zisk. To je špatné. Někteří lidé chtějí stále větší a větší a větší zisk. Chtějí víc, než je legitimní a rozumný zisk, předražují. Když jsi ve svém obchodování rozumný, máš nárok na rozumný výnos.

Je jeden dobrý příběh z časů Buddhy. Nějaký lovec zabil laň a jejího kolouška. Lovec dal tu laň do prodeje, řekněme za dva dolary, a kolouška za dolar. Šel kolem podvodník a koupil kolouška za dolar.

„Tak,“ řekl podvodník, „dal jsem ti jeden dolar a řekl jsi, že ten koloušek má cenu taky jeden dolar, to dělá dohromady dva dolary. Tak tady vracím kolouška a vezmu si tu laň.“

Lovec přijal kolouška, dal podvodníkovi laň a byl tak ošizen o jeden dolar. Protože lovcovo živobyetí zahrnovalo zabíjení zvířat, je jasné, že bylo nevhodné. Ale živobyetí toho podvodníka bylo také nevhodné. Za použití klamu podvedl lovec.

Když následujeme osmičlennou stezku a opravdu praktikujeme *síla*, tyto situace se nikdy neobjevují, protože vždycky mluvíme, jednáme a žijeme vhodně. Po celý svůj život jsme si jisti našimi povinnostmi a jsme oddáni prospěšnému. A protože konáme ze soucitu a laskavosti, objevuje se jen málo konfliktů. Život je jednoduchý a klidný.

„Jistě, Ctihodný pane, prodléváme v souladu, ve vzájemné úctě,
bez hádek, jako mléko a voda, nazírajíce jeden druhého laskavým okem.“

Ctihodný Anuruddha - Cūlagosiṅga sutta*

16/ Správné úsilí

PEMASIRI THERA: Šestým členem osmičlenné stezky je správné úsilí (*sammā-vāyāma*). To znamená usilování o vysvobození z utrpení. Je to široké téma, které učil Buddha v závislosti na úrovni porozumění, odhodlání a cílech posluchače. Někteří lidé byli zaměřeni na zmírňování strasti ve svých světských životech a dosažení šťastného zrození v lidském nebo nebeském světě. Buddha proto tyto lidi učil, jak vyvinout příslušné úsilí k dosažení této mírné úrovně osvobození. Jiní byli zaměřeni na úplné překonání svého utrpení a dosažení *nibbāny*. Tyto lidi Buddha učil způsoby vyvinutí nejvyššího úsilí a uskutečnění tohoto těžkého cíle, *arahatství*.

Správné úsilí pokrývá celou tuto širokou oblast. Začíná sebeovládáním v našem každodenním světském životě, pokračuje vstupem do proudu, kdy jsou zničeny zhoubné názory, přes nenávrat, kdy je zničena touha po smyslových požitcích, a nakonec vyústí v *arahatství*, kdy je zničena zhoubná touha po věčné existenci a nevědomost.

* M. 31; upraveno z Bhikkhu Nāṇamoli a Bhikkhu Bodhi viz poznámka 2, str. 302

Mentální a fyzické úsilí

Tak jako mnoho jiných věcí, mysl a tělo jsou propojeny ve správném úsilí. Abychom konali správné činy a zmírňovali naše utrpení, musíme dobře vyladit naše mentální i fyzické úsilí. Když vynakládáme správné mentální a fyzické úsilí, naše znečištění jsou potlačována a nakonec odstraněna a my postupujeme na duchovní cestě.

Mentální úsilí (*viriyā*) znamená mít záměr něco dělat. Chceš praktikovat meditaci. Tvé přemítání o meditační praxi, ať už *samatha* nebo *vipassanā*, a tvůj záměr skutečně s meditací začít a pokračovat, vyžadují mentální úsilí. V meditaci *vipassanā* je tvým záměrem zaznamenat různé pocity, různé zvuky a různé předměty, zatímco v meditaci *samatha* je tvým záměrem udržet mysl jednobodovou.

Správné mentální úsilí znamená, že naším záměrem je zdržování se a opouštění neprospěšného jednání, stejně jako rozvíjení a podporování prospěšného jednání. Nejdřív musíme vynaložit mentální úsilí, musíme v sobě mít tuto mentální energii, aby v nás prospěšné verbální a tělesné činy vyvstaly. Abychom se chovali prospěšně, musíme mít nejdříve záměr chovat se prospěšně. Prospěšné myšlenky vedou k prospěšným skutkům.

Když používáme výraz *vāyāma*, odkazujeme tím primárně na vyvíjení fyzického, tělesného úsilí. Tvá fyzická meditační praxe zjevně vyžaduje fyzické úsilí. Ať sedíš nebo chodíš, vyvíjíš kvůli těmto formám meditace fyzické úsilí.

Ārabhati znamená vynakládat úsilí. Uplatňováním obou úsilí, mentálního i fyzického, se pokoušíme o správné úsilí. Ty například vynakládáš mentální a také fyzické úsilí, když vytíráš podlahu, hrabeš listí a pomáháš s přípravou jídla tady v našem centru. Když toto konáš bez očekávání nějakého zisku, aniž bys chtěl slávu nebo chválu, a prostě konáš tyto potřebné věci, konáš je se správným úsilím, s *ārabha*. Lidé žijící v nějaké komunitě vynakládají správné úsilí, když se ovládají, udržují čistotu, pomáhají nemocným a konají společné povinnosti.

DAVID: Byl kuň v raných buddhistických příbězích používán jako symbol správného úsilí?

Ano. Dobrý kuň se vždycky dobře chová. Dokonce i močí někde stranou, ne tam, kde se mu zachce. Dobrý kuň vyvíjí správné úsilí.

Ātāpī a *sampajañña* jsou dva důležité pálijské termíny. Jsou často spojeny jeden s druhým: *ātāpī* znamená být mentálně a fyzicky nadchnutý a aktivní, zatímco *sampajañña* znamená mít znalost sebe sama, mít jasné chápání a mít moudrost. Spojení těchto dvou pojmů *ātāpī-sampajañña* znamená, že vyvíjíme nadšené úsilí být si vědomi všech svých aktivit. V *Satipaṭṭhāna suttě* Buddha používá termín *ātāpī-sampajañña*, aby popsal kvalitu úsilí, které je nutné k jasnému chápání skutečné povahy jevů. *Ātāpī-sampajañña* je moudré úsilí, založené na správném porozumění a správném myšlení. Je to úsilí, které vede k vyvstání uvědomění. K dosažení *samādhi* musíme mít *ātāpī-sampajañña*.

Běžně, když vyvíjíme úsilí ke konání denních aktivit, neříkáme, že konáme tuto aktivitu s *ātāpī-sampajañña*. Pokud však vynakládáme celé naše mentální a fyzické úsilí naprosto prospěšným způsobem, zaměřeným k vysvobození se ze *saṃsāry*, konáme tuto činnost s *ātāpī-sampajañña*. Trpíme zrozením, nemocí, chřadnutím, smrtí a opětným narozením, nemocí, chřadnutím a smrtí. Věčně trpíme neuspokojivostí této existence. *Ātāpī-sampajañña* znamená, že všechna naše energie a úsilí jsou zaměřeny na vymanění se z této *saṃsārické* říše. Opravdu se tvrdě snažíme.

Snaha začíná naším záměrem neustále vyvíjet čtyři mentální a fyzická úsilí:

1. Zdržování se neprospěšného (*saṃvarappadhāna*)
2. Opuštění neprospěšného (*pahānappadhāna*)
3. Rozvíjení prospěšného (*bhāvanāppadhāna*)
4. Udržování prospěšného (*anurakkhanappadhāna*)

Abychom porozuměli těmto čtyřem úsilím, musíme nejdřív rozumět tomu, co je míněno pojmem neprospěšný (*akusala*) a pojmem prospěšný (*kusala*).

Založeny na chamtivosti, odporu a klamu, jsou neprospěšné skutky tělem, řečí a myslí příčinami nepříznivých *kammických* výsledků v přítomnosti a v budoucnosti. Neprospěšné stavy zahrnují znečištění (*kilesa*) a pouta (*saṃyojana*). Znečištění jsou mysl poskvřňující kvality, a pouta nás vážou ke kolu existence. Je deset znečištění a deset pout, ačkoliv všechna znečištění a pouta jsou obsažena ve třech širších kategoriích chamtivosti, odporu a zaslepenosti. Neprospěšné činy jsou zdrojem všeho našeho utrpení, poutají nás k utrpení a prodlužují naše věčné putování v *samsāře*.

Prospěšné činy, na druhé straně, zahrnují dobré svědomí, dobré skutky a následování osmičlenné stezky. Vycházející ze štědrosti, laskavosti a moudrosti, jsou příčinami příznivých *kammických* výsledků. Prospěšné činy nám umožňují opustit neprospěšné činy. Přetrháním pout s utrpením ukončují naše putování.

Ātāpī-sampajañña je úsilí nejvyššího řádu. Jeho rozvoj zahrnuje množství dovedností, postojů a druhů překonání, jež se všechny různými způsoby vzájemně propojují a překrývají.

Tři dovednosti

Dovednost (*kosalla*) je dokonalost v uskutečnění cíle. Když myslíme a jednáme obratně, abychom udělali pokrok k dosažení jakéhokoliv cíle, používáme dovednosti. Co se týče dosahování duchovního pokroku, musíme usilovat, abychom rozvinuli poznání tří schopností, které jsou uvedeny v *Saṅgīti suttě* v *Dīgha nikāye*:

1. Dovednost vhodného přístupu (*upāya-kosalla*)
2. Dovednost dosažení (*āya-kosalla*)
3. Dovednost odvržení (*apāya-kosalla*)

Dovednost vhodného přístupu

Dovednost vhodného přístupu (*upāya-kosalla*) je první dovedností. Slovo *upāya* znamená aktuální způsoby, které jsou pro nás dostupné k dosažení našich cílů; *upāya* je vhodná cesta k úspěchu. *Kosalla* znamená dovednost. *Upāya-kosalla* tedy znamená dovednost vhodného přístupu. Dovednost vhodného přístupu je praktická šikovnost. Je to znalost způsobů k dosažení našich cílů a dovedného používání těchto způsobů. Abychom pokročili, musíme rozvinout poznání dovednosti vhodného způsobu, přístupu.

Je jeden příběh z *Jātak* o křepelce, která použila své praktické dovednosti, své *upāya-kosalla*, aby dosáhla zdánlivě nemožného cíle.

V džungli žila křepelka se svými třemi přáteli; rorýsem, mouchou a žábou. Jednoho dne velký slon lámal větve na místě, kde křepelka žila.

„Prosím,“ řekla křepelka, „když lámeš větve, dávej pozor, kam šlapeš, abys mi nezničil hnízdo. Nic zlého jsem ti neudělala. A stejně jako ty jsem živá bytost, která chce jen v klidu žít.“

„Mám hlad,“ řekl slon, „nestarám se o tvé hnízdo. Ostatně, jsi velmi malá. Jak bys mi mohla ublížit?“

Pak chobotem dolámal větve a křepelčino hnízdo rozdupal. Křepelka se na slona velmi zlobila a chtěla ho zabít. Díky její velikosti se to ale zdálo nemožné. Křepelka se vydala navštívit rorýse.

„Jsi můj přítel,“ řekla křepelka. „Potřebuji tvou pomoc.“

„Co potřebuješ?“, zeptal se jí rorýs.

„Slon záměrně zničil moje hnízdo a já se chci pomstít. Potřebuji, abys mu okloval oči.“ Rorýs souhlasil, našel slona a okloval mu oči. Pak šla křepelka za mouchou.

„Moucho,“ řekla, „potřebuji tvou pomoc. Jdi prosím za tím zlým slonem a naklad' vajíčka do jeho zraněných očí.“ Moucha našla slona, nakladla mu vajíčka do očí, a jak larvy rostly, slonův stav se stále zhoršoval. Nakonec slon zcela oslepl. Křepelka pak šla za žábou.

„Příteli,“ řekla křepelka, „potřebuji tvou pomoc, protože slon záměrně zničil moje hnízdo a já ho chci potrestat. Chci toho slona zabít. S pomocí rorýse a mouchy je teď slepý a musí používat sluch, aby našel vodu. Povedeš ho svým kvákáním na vrchol té vysoké hory?“

„Ano,“ řekla žába, „udělám to pro tebe.“

Žába vyhledala slona. Zoufalý žízni šel ten slepý slon za zvukem žabího kvákání. Celou cestu až na vrchol následoval kvákání žáby. Když byl slon nakonec na hraně srázu, žába ještě jednou zakvákala a uskočila bezpečně na stranu. Slon ji neviděl a jak šel za zvukem kvákání, spadl ze srázu, zřítíl se ze skály, rozplácl se o zem a zemřel hroznou a bolestivou smrtí.

Ten malý ptáček měl schopnost a důvtip, aby zničil tak velkého slona. Použil svou *upāya-kosalla*.

Křepelčino jednání nebylo příliš prospěšné.

Ten příběh je jenom příkladem, jak určitým způsobem osvětlit význam termínu *upāya-kosalla*. Navzdory své malé velikosti dosáhla křepelka zdánlivě nemožného cíle: zničení slona. Křepelka to dokázala, protože použila svou dovednost vhodného přístupu; pracovala dovedně v souladu s existujícími podmínkami. A jako ta křepelka vynakládala úsilí a zapojila dovedné způsoby, aby zničila velkého slona, potřebujeme i my zapojit celou naši dovednost vhodného přístupu, abychom zničili našeho slona, abychom zničili náš obrovský náklad neprospěšnosti. Toho je dosahováno vyvíjením správného úsilí.

Když jsme uvědomělí, když jasně chápeme přirozenost jevů, a když používáme moudrost ke zničení neprospěšného jednání, používáme *upāya-kosalla*. Kousek po kousku s *ātāpī-sampajañña*, s moudrým mentálním a fyzickým úsilím, používáme naši znalost dovednosti vhodného přístupu, abychom se vzdálili od neprospěš-

ných věcí, zmírnili překážky neprospěšné mysli a rozvinuli faktory, které podporují mysl prospěšnou.

Řekl jsi, že jednání té křepelky bylo neprospěšné. Vyprávěl jsem ten příběh, jen abych ti ukázal potenciál dovedného jednání. Dovednost vhodného přístupu je nicméně vždy spojena s prospěšným myšlením a s prospěšným jednáním, nikdy není spojena s neprospěšným. Musíme nasměrovat naši znalost dovednosti vhodného způsobu k dobru ostatních bytostí i k našemu, ne k zabíjení, ubližování nebo něčemu podobnému.

Zaváděním vhodných dovedností do naší praxe odstraňujeme překážky na naší cestě, ničíme své neprospěšné stavy a činy a děláme pokrok na stezce. Když používáme naší dovednost vhodného přístupu, dosahujeme našich cílů. Například nedokážu snadno vylézt na strom, ale mohu na něj vylézt, když použiju žebřík. Používám svou *upāya-kosalla*. A používání žebříku, abych vylezl na strom, se neliší od používání dovedností na duchovní cestě.

Používáme správné úsilí k pokroku, používáme *ātāpī-sampajañña*. V naší komunitě je mnoho lidí, kteří vyvíjejí nezbytné mentální a fyzické úsilí, praktikují meditaci a vzdalují se od neprospěšných věcí. Velmi se snaží. Mají určitou dovednost vhodného přístupu (*upāya-kosalla*) a usilují o *nibbānu*, ale potřebují podpůrné síly.

Pro lidi jsou k rozvoji jejich mentálních kvalit a meditační praxe nejdůležitější podpůrnou silou jejich bližní lidské bytosti. Toto je velmi důležité, protože i když mají nějaké znalosti o dovednosti vhodného přístupu, prostě nemohou praktikovat řádně, jestliže členové komunity také nemají nějaké znalosti o dovednosti vhodném přístupu. Sami nemohou praktikovat. Pro řádnou praxi musí být meditující ve shodě s ostatními členy meditační komunity a všichni členové musí pracovat společně pro dosažení stejného cíle. Podporující komunita je velmi důležitá. Je to klíč k úspěchu.

Komunita, která není podporující, je překážkou v praxi. Například někteří lidé, žijící v meditačních centrech, mluví a jednájí způsobem, který je nevhodný pro meditační centra. Protože v sobě

neustavili správné porozumění, nemají záměr vynaložit správné mentální a fyzické úsilí. Tito lidé postrádají znalost dovednosti vhodného přístupu, což oslabuje jejich mentální a fyzické úsilí.

Dohodli jsme se, že tyto diskuse o *Dhammě* povedeme v pět hodin ráno, protože je to klidná část dne a je jen málo překážek k učení. Ale když někdo poblíž zapne rádio, objeví se nepříjemné pocity a naše diskuse o *Dhammě* je narušena. „Proč,“ ptáme se, „zapíná ten člověk rádio, když se snažíme učit *Dhammu*?“ Jeho činy jsou rušivé a podkopávají naše úsilí.

Předpokládejme, že začneme tyto rozhovory o *Dhammě* o půlnoci, protože si budeme myslet, že je malá pravděpodobnost, že nás v tu dobu bude někdo rušit. Ale když někdo zjistí, že jsme stále ještě vzhůru, připraví nám šálek čaje. To je v pořádku. Můžou nám udělat čaj, ale jde o to, že si nejsou vědomi toho, že se snažíme udělat pokrok k osvobození. Místo toho, aby byli citliví a podporovali ten proces, vedou neužitečnou konverzaci, dělají hluk, když připravují čaj a narušují volnost a plynulost našeho snažení. Naprosto ignorují, o co v našich rozhovorech o *Dhammě* jde. Člověk, který se takto chová, nemá žádnou *upāya-kosalla*.

Ve všech dobách našeho života potřebujeme znalost dovednosti vhodného přístupu (*upāya-kosalla*). Potřebujeme *upāya-kosalla*, abychom řešili naše každodenní problémy, a potřebujeme *upāya-kosalla*, abychom věděli, jak se chovat k té či oné osobě za různých okolností. Abychom viděli situace jasně a abychom pracovali s moudrostí v souladu s tím, co je zapotřebí, potřebujeme znalost dovednosti vhodného přístupu. V tomto světě je třeba používat určité znalosti a moudrost. Cvičíme se v dovednosti poznání našich slabostí a cvičíme se v dovednosti překonání těchto slabostí. Vynakládáme určité úsilí.

Praktikuj dovednost vhodného přístupu, když vím, že se zlobím?

Ano. Když víš, že se zlobíš a víš, jak překonat svou zlobu, je to dovednost vhodného přístupu.

Je to dost, vědět, že se zlobím?

Ne. Jenom vědět, že je přítomný neprospěšný stav, je nedosta-
tečné. Potřebuješ také rozvinout dovednost v překonání své zloby.
Ta znalost je v poznání těchto schopností a moudrost je poznání, že
je musíš rozvinout. Taková je povaha správného porozumění. Když
máme správné porozumění, opravdu víme, že ve skutečnosti ne-
máme na výběr, než usilovat o to, chovat se vhodně.

Ty v našem meditačním centru vytíráš podlahu a hrabeš listí.
Není nezbytné, abys dělal tuto práci, ale ty ji děláš. Pokud při prá-
ci zanecháváš svoje neprospěšné stavy a rozvíjíš prospěšné stavy,
pracuješ ve správném duchu: s *upāya-kosalla*. Prospěšnost vyžaduje
kultivování. Štědrost, například, vyžaduje být skutečně štedrý.
Nezastáváme jenom názor, že jsme štedří. Ne. Děláme laskavé skut-
ky. Pomáháme lidem.

Někdy dávám peníze žebrákům, ale jsem často ohromen jejich agresivitou.

Musíš použít *upāya-kosalla*, když jsi ve styku s žebráky. Před
mnoha lety, když jsem poprvé zvažoval ordinaci, jsem žil s žebráky,
abych se rozhodl, jestli jsem schopen žít životem mnicha (*bhikkhu*).
Žil jsem s nimi na ulici a v jejich boudách a jedl jsem cokoliv, co jedli
oni. Objevil jsem při tom mnoho zajímavých věcí o jejich způsobech.
Pamatuji si na jednoho žebráka, který získával žebráním hodně pe-
něž. Ale když se cítil hladový, nechal prostě většinu svých peněz le-
žet na chodníku a odešel si do obchodu koupit nějaký chleba. I když
byl tento člověk žebrák, nebyl chamtivý.

Někteří žebráci jsou docela rozumní.

Jsou dva druhy žebráků: jedni jsou praví žebráci a druzí jsou
podvodníci. Pravý žebrák žebrá jen jednou za den a je spokojen
s čímkoliv, co dostane. Když pravý žebrák řekne, že chce jídlo, chce
jen jídlo; a když pravý žebrák řekne, že chce oblečení, chce jenom
oblečení. Pravý žebrák nikdy nežádá o něco dalšího. Když pravému

žebrákovi řekneš, že tahle částka peněz je vše, co chceš dát, prostě přijme tuto částku peněz. Nikdy si nestěžuje, že jsi nedal dost.

Naproti tomu podvodník žebrá znovu a znovu v průběhu téhož dne a nikdy není spokojen. Tato osoba jen hromadí věci. Když mu řekneš, že tato částka peněz je vše, co chceš dát, nepřijme jen tak tvůj dar. Když cítí, že bys měl dát víc, žádá o víc. A když nedáš víc, stěžuje si. Není nikdy spokojen. Toto je rozdíl mezi pravým žebrákem a podvodníkem.

Buddha zmiňoval různé typy žebráků, kteří byli závislí na štědrosti ostatních: *samaṇové*, *bráhmaṇi*, *vaṇibbakové*, *kapaṇové* a ti, kteří se v sinhálštině nazývají *pulanno*. *Samaṇové* a *bráhmaṇi* byli putující asketové, náboženští poustevníci a ti, kdo vedli čistý život. *Vaṇibbakové* velebili potenciálního dárce laskavými slovy. „Dobrý muži,“ říkali, nebo „dobrá dámo,“ a pak žebrali. *Kapaṇové* byli strádající, ve velké nouzi a prostě žádali o pomoc. Zkrátka žebrali. A *pulanno* byli také ve velké nouzi, byli hladoví a nedostatečně oblečení, ale nežbrali, i když očekávali, že jim někdo pomůže. Stále měli toto očekávání. Nikdy ale přímo nežádali nikoho o pomoc, protože se cítili zahanbeni. Zůstávali potichu.

Ačkoli v této době nemáme na Srí Lance žádné opravdu pravé žebráky, je zde mnoho lidí ve skutečné nouzi a je prospěšné jim pomáhat. Je to obzvlášť prospěšná činnost, pomáhat těm, kteří jsou v nouzi, ale nežádají o pomoc. Musíme do praxe zapojit naši štědrost, a když máme dovednost vhodného přístupu, rozpoznáme, který muž či žena jsou opravdoví a kdo je podvodník, a víme, jak pomoci ve všech konkrétních případech.

Mám vztek na jednoho konkrétního mnicha, protože si stěžuje na jídlo z chudého sousedství. Nelíbí se mi, že je nevděčný za almužnu, kterou dostává. Jak mám použít upāya-kosalla?

Znám tohoto mladého mnicha a vyprávěl mi tentýž příběh. Jeho angličtina je slabá a je pro něj obtížné se jasně vyjádřit. Řekl mi, že šel na almužní pochůzku do tohoto nuzného špinavého sousedství

ze soucitu s těmi lidmi. Mniši málokdy chodí do těchto míst na almužní pochůzky, protože lidé, kteří tam žijí, jsou špinaví, okolí je špinavé a dokonce i jídlo je špinavé. Tento mnich myslel, že musí jít do tohoto chudého sousedství právě z těchto důvodů.

To není odpověď, kterou hledám.

Snažit se porozumět, proč tento mnich opravdu šel za lidmi z tohoto sousedství, je používání *upāya-kosalla*. Nerozuměl jsi tomu mnichovi dobře, protože nemluví dobře anglicky. Rozhodl se záměrně jít do těchto nepřijemných míst, a tím, že to dělal, odhalil svoje dovedné úsilí a soucit. V jeho činech bylo hodně *upāya-kosalla*. Teď víš, proč tam šel.

Také jsem chodíval na almužnu do podobných míst. Mezi Sindhálci jsou zaklínači hadů a jiní, kteří jsou považováni za nízkou kastu. Jsou velmi špinaví. Chodíval jsem do jejich domovů a dostával od nich jídlo. Díky nečistému způsobu, jakým bylo jídlo připravováno a tomu, jak chutnalo, bylo obtížné ho jíst, a ještě dva dny po obdržení toho jídla mi smrděla almužní mísa. Jídlo, které mi nabízeli, bylo velmi špinavé, ale já jsem ho snědl, kvůli *Buddha Sāsana*. Šel jsem do domovů těch chudých lidí, přijal jsem a snědl jejich jídlo, protože Buddha doporučoval svým mnichům, aby to dělali ze soucitu a pro svůj rozvoj. Následoval jsem Buddhovu radu a jako následek se moje *virīya*, moje mentální úsilí a energie, rozvinuly a vzrostly.

Moji bohatí podporovatelé z Kolomba mi za chození do takových chudých končin spílali. Když jdu na almužnu do domovů těchto bohatých podporovatelů, nejsou zde žádné problémy, obtíže nebo výzvy. Ve svých minulých existencích Buddha chodil na almužnu do chudých a špinavých sousedství. To bylo *upāya-kosalla*. Tento mladý mnich šel do toho chudého sousedství se stejným záměrem v mysli. Šel tam ze soucitu.

Dobře, děkuji.

Prospěšné síly, vědomosti a znalosti o dovednosti vhodného přístupu nejsou vrozené. Musíme je rozvíjet a trénovat. Když roz-

vineme naše síly a dovednosti, prospěšnost vzrůstá a sílí. Překonáváme své slabosti a děláme pokrok na stezce.

Rozvíjím své síly, když vím, že dělám něco správného?

Ano. Usiluj o to, abys poznal své přednosti, ale pamatuj na své slabosti. Když známe své silné stránky stejně jako slabosti, rozvíjíme a udržujeme své přednosti a potlačujeme a překonáváme své slabosti. Potřebujeme rozvíjet vhodné způsoby pochopení přínosu těchto prospěšných sil a také potřebujeme rozvíjet vhodné způsoby pochopení nevýhod našich neprospěšných slabin. Rozvíjíme porozumění všemu, co se objevuje v našich životech, a nakonec docházíme stavu, kdy již není nezbytné rozvíjet prospěšné síly: prospěšnost je prostě přítomna.

Já nejsem na takové úrovni.

Dobře. Alespoň to víš.

Dovednost dosažení

Dovednost dosažení (*āya-kosalla*) je druhá dovednost vyjmenovaná v *Saṅgīti suttě*. *Āya* znamená, že děláme pokrok, jdeme k našemu cíli a skutečně něčeho dosahujeme. Tento pojem, dovednost v dosažení, znamená, že muž nebo žena vstoupili do proudu k *nibbānē* a jsou osvobozeni od prvních tří pout:

1. Osobnostní názor (*sakkāya-diṭṭhi*)
2. Pochybovačnost (*vicikicchā*)
3. Lpění na pouhých pravidlech a rituálech (*silabbata-parāmāsa*)

Poznání dovednosti v dosažení (*āya-kosalla*) je významným pokrokem. Únik z těchto tří pout je hlavním dosažením.

Znamená āya-kosalla, že je člověk sotāpanna?

Ano. Znalost dosažení (*āya-kosalla*) znamená, že znáš to prospěšné, co je v tobě přítomno, a víš, že toto prospěšné musíš ještě dále rozvinout. *Āya-kosalla* znamená, že jsi uskutečnil vstup do proudu a do určitého stupně jsi dokončil svou práci - zničil jsi tři ze svých pout a stal se *sotāpannou*. Tvoje práce od tohoto místa dále je zničit sedm zbývajících pout a stát se *arahatem*. Se získáním dovednosti v dosažení bys měl tuto prospěšnou sílu a schopnost.

Dovednost odvržení

Dovednost odvržení (*apāya-kosalla*) je třetí schopnost. Tento pojem *apāya* je obecně spojen se čtyřmi nižšími světy - zvířecím, světem duchů, světem démonů a peklem, ale v kontextu dovedností pojem *apāya* znamená ztrátu, odvržení. *Apāya* znamená, že muž nebo žena odvrhli všech deset pout. V závislosti na odvržení prvních tří pout odvrhli i zbývajících sedm:

4. Žádostivost po potěšení smyslů (*kāma-rāga*)
5. Zlovůle (*vyāpāda*)
6. Žádostivost po jemnohmotných světech (*rūpa-rāga*)
7. Žádostivost po nehmotných světech (*arūpa-rāga*)
8. Domýšlivost (*māna*)
9. Neklid (*uddhacca*)
10. Nevědomost (*avijjā*)

Poznání dovednosti odvržení je naprostou ztrátou všech deseti pout, zničení veškeré neprospěšnosti. Znamená to, že muž nebo žena jsou osvíceni. On nebo ona jsou *arahati*.

Je dovednost v dosažení prvním krokem k osvícení a dovednost v odvržení druhým?

Znalost dovednosti dosažení (*āya-kosalla*) znamená osvobození od prvních tří pout, znamená to stát se *sotāpannou*; znalost dovednosti odvržení (*apāya-kosalla*) znamená osvobození od zbývajících sedmi pout, je to stát se *arahatem*; a znalost dovednosti vhodných přístupů (*upāya-kosalla*) se vztahuje k celému tomuto procesu.

Jsou tyto tři schopnosti propojeny?

Ano. Kousek po kousku postupujeme za použití naší znalosti o dovednosti vhodného přístupu. Jakožto bytosti připoutané ke kolu existence, stále rozvíjíme, co má být rozvinuto, a opouštíme, co má být opuštěno. Proto, v závislosti na našem relativním stupni správného porozumění, jednáme tak dovedně, jak je to jen možné, abychom rozvinuli prospěšnost a opustili neprospěšnost. Kdykoli a v jakékoli situaci jednáme tak moudře, jak je to jen možné. Rozvíjíme tuto schopnost, abychom věděli, jak právě jednat. Když vystávají situace, které jsou překážkou pro naše *samādhi*, víme, jak nakládat s takovými konkrétními překážkami a udržujeme naše *samādhi*. Toto není jednoduché. Ale pečlivým uplatňováním veškeré naší dostupné dovednosti vhodného přístupu v praxi postupně pokračujeme, dokud naše znalost schopnosti dosažení neuzraje a nepřinese plody - osvobození od prvních tří pout.

Je dosaženo stavu *sotāpanny* a vstoupili jsme do proudu, který vede k *arahatství*. Ale stále musíme pokračovat v usilovné práci, abychom rozvinuli prospěšné a opustili neprospěšné, dokud naše znalost dovednosti odvržení neuzraje a nepřinese plody - osvobození od sedmi zbývajících pout. Na tomto nejvyšším stupni uskutečnění je dosaženo *arahatství*, a nyní již není nezbytné rozvíjet prospěšné síly a kvality, ani není nezbytné opouštět neprospěšné slabosti. Na tomto stupni už zkrátka nemáš žádné neprospěšnosti. Jsi už hotov. Znalost dovednosti odvržení (*apāya-kosalla*) je nejvyšším bodem správného porozumění.

Rozvoj *apāya-kosalla* je závislý na dosažení *āya-kosalla*; jinak nemůžeš pokročit k *apāya-kosalla*. A celý tento proces se dohromady nazývá znalost dovednosti vhodného přístupu (*upāya-kosalla*). Znalost dovednosti ve vhodných způsobech je příčinou, která vede k následku dosažení osvícení v konečném uskutečnění *arahatství*. To je ten následek.

Máme mnoho příběhů z dob Buddhy o lidech, kteří žili dobrým laickým životem, rozvinuli potřebné schopnosti a kráčeli k *nibbānē*. Typicky se odkazujeme na život milionáře Sudatty. Byl výjimečně štědrý a v důsledku toho se stal známý jako Anāthapiṇḍika, ten, kdo sytí bezmocné. Anāthapiṇḍika rozvinul štědrost na velmi vysokou úroveň a v raném věku dosáhl vstupu do proudu.

Nepostavil klášter Jetavana?

Ano. Aby podpořil Buddhu a *Saṅghu*, Anāthapiṇḍika postavil Jetavanu. V kraji Sāvattihī byl park, který vlastnil princ Jeta. Anāthapiṇḍika si přál postavit v tomto parku klášter, proto se zeptal prince Jety, jestli by park mohl koupit.

„Ne. Není na prodej,“ řekl princ.

Ale Anāthapiṇḍikovo přání koupit tento park bylo velmi silné. V úsilí přesvědčit prince, aby změnil názor, zamýšlel Anāthapiṇḍika pokrýt celou zemi v parku zlatými mincemi. Nicméně předtím, než byl schopen zcela pokrýt park zlatem, zbankrotoval a byl nucen zanechat malý kousek pozemku nepokrytý. Když princ Jeta viděl, co Anāthapiṇḍika udělal, byl inspirován silou jeho přání koupit tento park. Nejen, že princ souhlasil s prodejem, ale šel ještě o krok dál a daroval ten kus, který Anāthapiṇḍika nebyl schopen pokrýt zlatem.

Anāthapiṇḍika měl znalost o dovednosti vhodného přístupu a znalost dovednosti v dosažení. Měl dost správného porozumění a správného myšlení, které mu daly sebedůvěru vykonat nezbytné úsilí. Opravdu krácel po duchovní stezce.

Bodhisatta Siddhattha Gotama také používal *upāya-kosalla* při svém hledání osvícení. Od asketů z různých sekt přijal způsoby,

které obohatily jeho hledání, a odmítl způsoby, které mu byly překážkou. Když byl blízko konce svého hledání, sdružoval se Siddhattha pouze se sedmi lidmi: se svými dvěma meditačními učiteli - Āḷārou Kalāmou a Uddakou Rāmaputtou - a s pěti askety. Bodhisatta Siddhattha rozvinul znalost všech dovedností, dovednosti ve vhodných přístupech, dovednosti v dosažení, dovednosti v odvržení a dosáhl osvícení. Buddha probírá znalost těchto tří dovedností v *Mahāsīhanāda suttě* v *Majjhima nikāye*.

Rozumíš?

Myslím, že ano. Kultivuje arahat prospěšnost?

Ne. Když jednou dosáhneš stavu *arahata*, víš, že není nezbytné záměrně kultivovat prospěšné činy jako cestu k osvobození, protože jsi prost neprospěšných činů. Víš, že jsi čistá bytost, víš, že jsi osvobozen a následně jednáš prospěšně. *Arahat* krácel po ušlechtilé osmičlenné stezce, opustil, co mělo být opuštěno, rozvinul, co mělo být rozvinuto, a dosáhl konečného stavu osvobození. *Arahat* došel na konec své cesty.

Nakonec musíme také zanechat našeho toužení rozvinout prospěšnost, stejně jako toužení zanechat neprospěšnost, protože naše touha po těchto duchovních dosaženích brání v rozvoji moudrosti. *Dhamma* je člun, který používáme, abychom přepluli přes nebezpečnou řeku *saṃsāry*. Když přeplujeme na druhou stranu, nenese-me pak dál člun na hlavě.

Tři postoje

Základní postoj je postoj potřebný pro pokrok. Výraz základní znamená články ve smyslu nejjednodušších součástí nějakého celku. Elementy (*dhātu*) jsou základní, počáteční, zásadní a podstatné složky větších celků. Ve všech hmotných jevech, například, jsou čtyři velké základní elementy - země, oheň, voda a vítr. S ohledem ke stezce výraz základní znamená elementární způsoby vhodného myšlení, prvotní principy, které jsou potřebné pro osvobození z utrpení. Jsou tři základní postoje:

1. Počáteční základní postoj (*ārambha-dhātu*)
2. Základní postoj odříkání (*nekkhama-dhātu*)
3. Základní postoj odvážné snahy (*parakkama-dhātu*)

Tyto tři základní postoje jsou fáze mentální energie, skrze které procházíme, abychom dosáhli osvobození. První základní postoj je počátek (*ārambha-dhātu*). Počátek je začátkem jednání. S ohledem na duchovní rozvoj znamená počáteční základní postoj to, že si uvědomujeme, že se potřebujeme duchovně rozvíjet. Napadne nás, že musíme opustit neprospěšné věci a rozvíjet více prospěšných. Takto vyvíjíme základní úsilí, abychom to dělali. Přijímáme pravidelné cvičení jako je záměrné konání prospěšných činů a opravdu začínáme konat nějaké prospěšné činy, vše s plánem dosáhnout *nibbāny*. Je to počátek přijetí této práce a od tohoto bodu dále jsme vykročili na stezku.

Někteří lidé nedělají víc, než že začnou přijímat tuto práci. To je vše. Začnou rozumět a rozpoznávat svou neprospěšnost. Ale navzdory tomuto stupni vhledu do své povahy nemají žádnou energii opustit svou neprospěšnost a znovu upadají do stejných starých způsobů. Neprospěšné věci je stáhnou dolů. S objevením počátečního základního postoje začnou tito lidé rozumět a rozpoznávat

své neprospěšné způsoby a opravdu mají nějakou znalost o dovednosti vhodného přístupu (*upāya-kosalla*), ale nemají energii jít dále a v důsledku toho dělají různé jiné věci. Ale začali s počátečním základním postojem. Začali se základním záměrem dosažení *nibbāny*, ale dál - nic.

Mají tito lidé rádi svoji neprospěšnost?

Ne, jenom nemají energii, aby ji opustili.

Vyžaduje opuštění víc energie, než kolik jí mají?

To je pravda. Potřebují více energie, potřebují rozvíjet větší mentální úsilí, ale nemají dost energie, aby vyvinuli nezbytné úsilí. A jejich cesta vede jinam, pryč od *nibbāny*. Přestávají meditovat a přejdou k různým jiným aktivitám. Je možné, že když nastoupili na tuto stezku, pouze si představovali, že se vzdávají svých připoutaností – partnerů, dětí, majetku. Ale ve skutečnosti se těchto věcí stále drželi a drží, proto nemají energii pokročit dál. Abychom postupovali směrem k *nibbāně*, potřebujeme základní elementární postoj (*ārambha-dhātu*). Začni s tímto postojem.

Druhý základní postoj je odříkání (*nekkhamma-dhātu*). Odříkání znamená, že jsme rozpoznali naši neprospěšnost, porozuměli jí - naší chamtivosti, odporu, zaslepenosti - a zanechali ji, nechali ji být. Odmítáme neprospěšné věci a postupujeme vpřed. I když žijeme laickým životem s partnerem a dětmi, můžeme přijmout postoj odříkání. Konáme řádně povinnosti v domácnosti a zároveň opouštíme neprospěšné a rozvíjíme prospěšné. Opouštíme naší připoutanost k neprospěšným zvykům. Základní postoj odříkání znamená kráčet po stezce.

Je osoba s postojem odříkání sotāpanna?

Nesmíme meditovat, abychom se stali *sotāpannou*, ani abychom dosáhli prvního mentálního pohroužení. Náš záměr musí vždy směřovat k *nibbāně*. Dejme tomu, že pracuješ pro tento cíl a na cestě

zjistíš, že ses stal *sotāpannou*. To je fajn. Není na tom nic špatného. Neseš koš s deseti vejci, když do tebe někdo vrazí a tři z tvých vajec se rozbijí, je to nehoda. Jako když pracuješ na dosažení *arahatství* a po cestě se stane, že zničíš první tři pouta; staneš se *sotāpannou*. Musíme mít záměr zničit všech deset pout. To je skutečné úsilí, skutečná *vāyāma* a skutečná *virīya*.

Když uskutečníme základní postoj odříkání, jsme jako ta malá, ale chytrá křepelka: oslepíme slona.

Třetím základním postojem je odvážná snaha (*parakkama-dhātu*). Odvážná snaha znamená, že hledáme pravdu s takovým úsilím a odvahou, jakých jen jsme schopni. Toto je konečný postoj. Toto je postoj, který potřebujeme k vyvinutí konečného úsilí, abychom vynaložili nejvyšší možnou energii k dosažení našeho cíle a stali se *arahatem*. Skrze tento postoj odvážné snahy vyvíjíme úsilí, abychom překonali překážky a zažili mír. Když dosahujeme nějakého úspěchu v naší praxi, jsme tím povzbuzeni k dalšímu snažení. Více úsilí přináší více pozitivních výsledků.

Postupem na této cestě pokračujeme až k dosažení *nibbāny*. Ničíme slona.

Tři druhy překonání

Jakmile je jednou ustanoven určitý stupeň moudrosti, správného porozumění a správného myšlení, usilujeme o to, abychom překonali neprospěšnost. Povznášíme se nad lenost.

Jsou tři druhy překonání:

1. Překonání skrze protiklady (*tadaṅga-pahāna*)
2. Překonání potlačením (*vikkhambhana-pahāna*)
3. Překonání zničením (*samuccheda-pahāna*)

Tyto tři druhy překonání odpovídají třem částem osmičlenné stezky: *śīla*, *samādhi*, *paññā*.

Na začátku máme dost moudrosti, abychom rozlišili prospěšné a neprospěšné. Následujeme předsevzetí, mluvíme a jednáme řádně a dodržujeme společenská pravidla. Je zde odhodlání jednat prospěšně. Nicméně díky nevědomosti se tendence toužit a pak konat neprospěšné věci, jako je nevhodné mluvení a konání, stále objevuje. Ale my se ovládáme. Překonáváme naše neprospěšné jednání jeho protikladem, což je prospěšné jednání. Uplatňujeme překonání skrze protiklady.

Jak se naše moudrost rozvíjí, rozpoznáme potřebu postoupit za překonávání skrze protiklady, protože shledáváme naši tendenci toužit a jednat neprospěšně jako rušivou. Skrze koncentraci, skrze *samādhi*, potlačujeme naše sklony k toužení a konání neprospěšných věcí. Potlačujeme pět překážek. Bez podpory těchto pěti překážek není vykonán žádný neprospěšný čin a neobjevuje se žádný neprospěšný následek. Nicméně, navzdory uplatňování překonání potlačením, neprospěšné stále leží skryté pod povrchem. Jak hluboko je skryté, záleží na síle našeho *samādhi*.

Abychom vytrhli neprospěšné i s kořenem, musíme rozvinout naši moudrost, naše *paññā*, skrze praxi meditace *vipassanā*. Když je naše *vipassanā* silná, vidíme, že všechny předměty smyslů kontinuálně vyvstávají a mizí, vyvstávají a mizí. Pronikáním skutečné povahy předmětů smyslů - nestálosti, neuspokojivosti a bezpodstatnosti - dosahujeme znalosti stezky. *Paññā* znalosti stezky je překonání zničením, poslední druh překonání. Neprospěšnost je zničena.

Śīla, *samādhi* a *paññā*. Překonání protiklady, překonání potlačením a překonání zničením - tyto tři druhy překonání se rozvíjejí postupně. Moudrým zapojením naší znalosti dovednosti vhodného přístupu překonáváme neprospěšnost jejími protiklady a potlačením. S větším úsilím překonáváme více neprospěšného. Toto je ta cesta.

Nakonec se naše schopnost v překonávání neprospěšného rozvine do bodu zničení určité části neprospěšnosti. Osvobozením od

prvních tří z našich deseti pout se stáváme *sotāpannou* a máme znalost dovednosti v dosažení (*āya-kosalla*). Na stupni *sotāpanny* zcela zničíme určité neprospěšnosti, ačkoli ne všechny. Máme stále sedm pout, které nás vážou k *saṃsāře*.

K zanechání zbývajících sedmi pout praktikujeme další překonání protiklady, praktikujeme další překonání potlačením, dosahujeme více vhledu a dále rozvíjíme naši moudrost. Opakovaně. Stále pokračujeme v praxi překonání protiklady; opakovaně a stále praktikujeme překonání potlačením; a postupně se vzdalujeme dál a dál od pout. Znovu a znovu více překonáváme skrze protiklady a více překonáváme potlačením, až nakonec zcela zničíme všech našich deset pout a staneme se *arahaty*. A to je znalost dovednosti odvržení, *apāya-kosalla*.

V praxi meditativního rozvoje musí být úsilí vyvážené a správné, a to znamená, že musí mít základy ve správném porozumění a správném myšlení. Když jsou jevy jasně viděny, správné úsilí se objevuje spontánně.

Bez základů ve správném porozumění a správném myšlení je úsilí nevyvážené a působí utrpení. Například nevyvážené úsilí plodí špatné názory (*micchā-diṭṭhi*): dobré skutky se musí konat, na meditační praxi se vždy musí oblékat bílé oblečení, má cesta je správná a cesta ostatních je špatná. Vidíme mnoho takových meditujících. Vždy hledí na ostatní ze svého úhlu pohledu, myslí si, že mají pravdu a ostatní se mýlí. Díky nevyváženému úsilí rozvinuli špatné názory.

Nevyvážené úsilí také vede lidi k používání extrémních metod, jako je sebetrýznění (*atta-kilamatha*) nebo jeho opak (*kāma-sukha*), což je přílišné oddávání se smyslovým požitkům. Pokud praktikujete sebetrýznění, používáte bolestivé metody jako je hladovění a nedostatek spánku, abyste se zdrželi svých neprospěšností a zanechali jich. Pokoušíte se přetrhout vaši připoutanost ke smyslovým potěšením skrze popření a trýznění. Po dlouhou dobu se nemyjete a řádně se o sebe nestaráte. Toto je úsilí, které zašlo do extrémně bolestivé, sebetrýznivé krajnosti.

Ano, osoba, která praktikuje sebetrýznění, vyvíjí mentální a fyzické úsilí. Ale základní postoje počátku, odříkání a odvážné snahy se zde neuplatňují, protože tento druh praxe zcela nevede k *nibbānē*. Protože se medituující snaží najít osvobození špatným způsobem, stále trpí.

Přílišné dopřívání si smyslových potěšení je vůči sebetrýznění opačným extrémem. Požitkářství jistě přináší jistý stupeň potěšení, ale toto potěšení je hrubé, krátkodobé a neuspokojivé. Sebetrýznění ani přílišné holdování smyslovým potěšením nevedou ke konci utrpení. Ve skutečnosti vlastně tyto dva druhy úsilí znamenají nárůst utrpení místo jeho poklesu. „Tyto dvě krajnosti,“ řekl Buddha, „jsou zbytečné a neužitečné a musí být opuštěny.“ Ačkoli, Buddha doporučoval jako lepší praktikovat sebetrýznění než přílišné oddávání se smyslovým požitkům.

V Buddhově první rozpravě zaznamenané v *Dhammacakkappa-vattana suttē* v *Samyutta nikāye* byla vysvětlena střední cesta. Střední cesta je ušlechtilá osmičlenná stezka. Leží mezi cestou sebetrýznění a cestou přílišného oddávání se smyslovým požitkům. Pouze střední cesta zmírňuje utrpení a vede k jeho ukončení.

Správné úsilí je srdcem střední stezky, osmičlenné stezky. Znamená to správně rozumět jevům a znamená to mít správný záměr k dosažení osvobození. Neustálým vynakládáním mentálního a fyzického úsilí se zdržujeme a odvracíme se od neprospěšného a rozvíjíme a podporujeme prospěšné. Pilnou prací usilujeme o rozvoj postojů a dovedností nezbytných k dosažení osvobození od neprospěšného.

Začínáme s počátečním základním postojem a dosahujeme znalosti dovednosti vhodného přístupu. Pokračujeme se základním postojem odříkání a znalostí dovednosti dosažení, dokud se základním postojem odvážného snažení nedosáhneme znalosti dovednosti odvržení a nedospějeme ke konci naší cesty - k *nibbānē*.

Mentální a fyzické úsilí, postoje, druhy překonání a škála dovedností - mnoho různých elementů se spojuje ve správném úsilí. Sidd-

hattha rozvíjel správné úsilí. Nejdříve měl záměr stát se Buddhou a pak s dbalostí (*appamāda*) usiloval o to, aby dosáhl cíle. Vyvinul úsilí praktikovat meditaci s různými učiteli, praktikovat sám, zdotat překážky a plně rozvinout postoj odříkání. S rozvinutou znalostí dovednosti vhodného přístupu a znalostí dovednosti dosažení nakonec Siddhatthův přístup dospěl k postoji odvážného snažení a rozvinul rozhodující úsilí, nejvyšší možné úsilí k dosažení znalosti dovednosti odvržení a dosáhl osvobození - Siddhattha se stal Buddhou.

Také my musíme usilovat s dbalostí. Podporováním nezbytného mentálního a fyzického úsilí se chováme vhodně, dosahujeme dobrého soustředění a naše moudrost narůstá. Dbalost je tou silnou stopkou, která nás spojuje s moudrostí. Stopka, která spojuje mango se stromem, je možná malá, ale nezlomí se, protože je velmi silná. Když jsme opravdu, skutečně dbalí, spojujeme se s moudrostí a dosáhneme *arahatství*.

Nedbalost (*pamāda*) je opakem dbalosti. Apatičtí a líní, muž nebo žena, přestávají vyvíjet potřebné úsilí ke vhodnému chování, přestávají usilovat o konání prospěšného. Nedbalost znamená, že chybí správné úsilí. Když chybí správné úsilí, správné uvědomění se nikdy neobjeví. Bez správného uvědomění se nikdy neobjeví správné soustředění. A bez správného soustředění není žádná moudrost.

Ze všech vonných květin na Srí Lance je jasmín považovaný za nejvoňavější. Ze všech vonných kořenů na Srí Lance je zase pouze jeden považovaný za nejvoňavější - kořen stromu kalu-agil. A právě tak, jako vůně jasmínu a kořene stromu kalu-agil stojí nade všemi vůněmi, stojí dbalost nad všemi ostatními prospěšnými kvalitami. Dbalost musí být dominantním aspektem našeho života. S dbalostí vynakládáme úsilí, rozvíjíme moudrost, děláme pokrok a dosahujeme osvobození.

„Mniši, to je ta jedinečná stezka k očištění bytostí, k překonání trápení a naříkání, k ukončení strasti a žalu, k nastoupení správné metody, k uskutečnění odpoutání, totiž tato čtyři ustavení uvědomění.“

Buddha - Satipaṭṭhāna sutta*

17/ Správné uvědomění

PEMASIRI THERA: Sedmým členem osmičlenné stezky je správné uvědomění (*sammā-sati*). *Sati* je pálijský pojem pro prospěšný (*kusala*) stav mysli. Je to stav mysli, který je nerozlučně spojen s prospěšností, není smíchán s čímkoli škodlivým, ani tím není dotčen. Když konáme prospěšné činy, je přítomno *sati*. Je přítomno, když jsme štedří a je přítomno, když jsme laskaví. Je přítomno, když udržujeme meditační centrum, když následujeme pět nebo osm předsevzetí a osmičlennou stezku.

„Všechny prospěšné stavy mysli,“ řekl Buddha v *Āṅguttara nikāye*, „jsou *sati*.“ Všechny.

Akty štědrosti vykonané bez očekávání jsou činy konané se *sati*. Když pomáháme lidem bez očekávání, pomáháme jim se *sati*. Když zametáš podlahu v meditační hale bez očekávání, zametáš se *sati*. A když konáš jakýkoli ušlechtilý skutek bez očekávání, konáš ho se *sati*. *Sati* je následování pěti a osmi předsevzetí bez očekávání, a je to následování osmičlenné stezky bez očekávání.

Skutky vykonané s očekáváním nejsou vykonané se *sati*. Akty štědrosti, ve kterých je očekávání dobré budoucnosti, chvály, slávy,

* M. 10; upraveno z Bhikkhu Nāṇamoli a Bhikkhu Bodhi viz poznámka 2, str. 145

nebo získání vlastně čehokoli, nejsou zcela prospěšné akty štědrosti, a takto nejsou konány se *sati*. Obecně, jakýkoli čin štědrosti je prospěšný čin, ale v bodě, kde je přítomno očekávání, není *sati*. Stejným způsobem, když následujeme předsevzetí s očekáváním dosažení božských světů, nebo dosažení příznivých budoucích výsledků, náš stav mysli nedosáhl úrovně *sati*, naše mysli jsou v tomto bodě smíchány s nevědomostí. I když vyvíjení úsilí následovat předsevzetí je prospěšný stav mysli, ve chvíli kdy jsou přítomna očekávání, *sati* přítomno není.

Koncept prospěšného stavu mysli existoval před tím, než se Siddhattha stal osvíceným Buddhou: lidé dodržovali předsevzetí a praktikovali štědrost, laskavost a soucit. Již existovala tradice rozvíjení prospěšného stavu mysli a tento mentální stav byl nazýván *sati*. Lidé praktikovali *sati* ve snaze dosáhnout příznivých výsledků, jako je zrození na věčnosti, kde by navždy žili v míru. Nepraktikovali *sati*, aby dosáhli čehokoli nad tyto druhy výsledků.

Siddhattha poznal, že praktikování *sati* tímto způsobem vede pouze k rozkladu a smrti, pouze k věčnému, nekonečnému utrpení v *saṃsāre*, a vydal se hledat uspokojivější formu osvobození. Nakonec Siddhattha objevil, že překonání rozkladu a smrti vyžaduje obrácení těla, činností konaných tělem, prožitků (zkušeností) těla a mysli a všech myšlenek mysli zcela k prospěšnému a dovednému. Trénováním svého těla a mysli tímto způsobem Siddhattha dosáhl osvícení a stal se Buddhou a následně učil osvobozující pravdy všechny, kdo chtěli poslouchat. Výsledkem těchto učení se cíl praktikování *sati* změnil z dosahování podmíněných výsledků, které jsou předmětem rozkladu a smrti, na takový, který jde za rozklad a smrt a dosahuje nepodmíněného - *nibbāny*. Buddha nazýval tento způsob praxe *sati* jako vznešený *ariyan sati*, *sammā-sati*.

Skrze praxi *sati* se osvobozujeme ze *saṃsāry*. *Sati* znamená, že nemáme vůbec žádná očekávání. Je zde pouze myšlenka, že naše existence v *saṃsāre* je *dukkha* a že je zde úpadek a smrt. Dostat se

za to, překonat to, je jediná myšlenka v našich myslích. To je *sati*. Pouze tato jedna myšlenka v mysli, že vše, co hledáme, je překročit *samsāru*, překročit rozklad a smrt.

Pozornost

Dávat pozor (*manasikāra*) je podobné *sati*: bdělé uvědomění je přítomno. Nicméně pozornost je jen schopnost našich myslí sledovat jevy. Není to nic víc, než její schopnost pozorování. Skrze pozornost obracíme naši mysl k předmětům prožívání.

Představte si místnost. V této místnosti je mnoho lidí a u vchodu stojí strážce. Povinností strážce je otevřít a zavřít dveře do místnosti, a to je vše. Nedělá nic jiného. Strážce nikdy nechodí kolem a nepovídá si s lidmi v místnosti a nikdy se neprochází venku mimo místnost. Ne. Strážce prostě setrvává u vchodu do místnosti, otevírá a zavírá dveře. Tato místnost je naše mysl, lidé v místnosti jsou faktory mysli a strážce, který otevírá a zavírá dveře, je naše schopnost pozornosti.

Používáním naší schopnosti pozornosti obracíme svou mysl k předmětům prožívání. Uplatňování pozornosti není nic jiného než obracení naší mysli ke škále různých předmětů. Je to neutrální schopnost, která podporuje konání prospěšných činů, neutrálních činů a neprospěšných činů. To je přirozenost bytostí. Úhoř má hlavu jako had a ocas jako ryba. Když úhoř uvidí hada, otočí k hadovi hlavu; když úhoř uvidí rybu, otočí k rybě ocas. *Manasikāra* je úhoř. Někdy se otočí k prospěšnosti a někdy se otočí k neprospěšnosti.

DAVID: To známé klišé o schopném zloději.

Ano. Když se zloděj vloupá do domu, používá svou schopnost pozornosti (*manasikāra*). Je si velmi vědom chůze, mluvení a všech pohybů. Možná se vloupal dovnitř skrz střechu. Když zloděj udělá

chybu a je chycen, říkáme: „Hej. Nemáš žádné *sati*.“ To je ale chybné, protože činy vykonané se *sati* jsou prosté očekávání a samozřejmě, že zloděj očekává nějaký zisk. Proto jeho forma pozornosti není *sati*. Nemít vůbec žádná očekávání, ani při konání dobrého, je příčina dosažení *nibbāny*.

Nemít žádná očekávání je příčina nibbāny - to je radikální.

Když lidé, kteří začínají s meditací, něco zapomenou, také jim říkáme: „Hej. Nemáš žádné *sati*.“ Říkáme to proto, aby se rozvinulo jejich uvědomění, ale po nějaké době jim musíme vysvětlit, co je *sati* a co je jen uplatňování pozornosti (*manasikāra*). Ale abychom pomohli meditujícím, kteří právě začali, rozvinout jejich praxi, říkáme: „Nemáš žádné *sati*.“

Právě teď dělám mnoho různých věcí a pokládám své brýle na stůl. Po našem rozhovoru vstanu a někam půjdu. Je šance, že zapomenou, že jsem právě teď položil své brýle na stůl.

„Pemasiri,“ mohli by říct někteří lidé, „nemá žádné *sati*. Ten učitel nemá žádné uvědomění.“ Tito lidé se ale mýlí, když to říkají, protože moje zapomnětlivost není selhání *sati*. Je pravda, že možná dávám málo pozor na to, kam pokládám své brýle, ale stále pokračuji se svým *sati*, svým prospěšným stavem mysli. To je vše, co se děje. Mnoho lidí si myslí, že zapomnětlivost je selhání *sati*. To nemůžeme říci.

Dokonce i při správné praxi *sati* i velmi dobrý meditující občas zapomíná - může se mýt u studny a zapomenout mýdlo, nebo si může čistit zuby a zapomenout kartáček. Meditující zapomíná mýdlo nebo zubní kartáček, protože neobrací svou pozornost (*manasikāra*) k mýdlu nebo k zubnímu kartáčku. Místo toho v ten daný okamžik obrací svou pozornost k nějakému jinému předmětu prožívání, jako je například jeho mysl. Meditující zkrátka neobrací svou schopnost pozornosti k mýdlu nebo k zubnímu kartáčku a výsledkem toho na ně zapomene.

Uplatňování pozornosti (*manasikāra*) je pouze schopnost být si vědom předmětu prožívání, jakéhokoli hmotného nebo nehmotného.

ho předmětu prožívání. Není to nic víc, než toto. Skrze naši schopnost pozornosti přesouváme svou mysl z jednoho předmětu prožívání na další předmět prožívání; naše pozornost se neustále mění z jednoho předmětu na další, a pak na další. Je to prostě schopnost být pozorný k tomu, co se děje. Pokud nasměrujeme naši pozornost k pamatování si všeho, co se děje, budeme si pamatovat všechno, co se děje. Uplatňování pozornosti (*manasikāra*) je čistě obracení mysli k předmětu prožívání. Spojujeme naši mysl s jakýmkoli předmětem prožívání, k jakému nasměrujeme naši pozornost. Tyto předměty zkušenosti mohou být prospěšné, neprospěšné, nebo neutrální. *Manasikāra* není nezbytně spojena s prospěšným stavem mysli. Toto není *sati*.

Sati je prospěšný stav mysli, prospěšný vědomý stav bytí, který je vždy spojen pouze s přínosnou zkušeností a není nikdy spojen se škodlivou zkušeností. Zcela si vědomi svého chování, nenechávají lidé, kteří udržují *sati*, nikdy svou mysl upadnout z prospěšného stavu. Vždy směřují svou pozornost k prospěšným předmětům prožívání. Strážce u vchodu jejich mysli otvírá dveře pouze prospěšnému a nikdy neotvírá neprospěšnému. Pokud člověk, který zapomeneme mýdlo, je dobrý meditující a praktikuje správně *sati*, obrací vždy svou pozornost k přínosným předmětům. Zapomeneme na mýdlo prostě proto, že neobrátil svou pozornost k mýdlu. Zapomenutí mýdla neznamená, že jeho mysl odpadla od prospěšných stavů bytí, od *sati*. Pouze to znamená, že zde nebyla uplatněna pozornost směrem k tomuto konkrétnímu předmětu prožívání, k mýdlu. Nic víc.

V přeložených západních knihách o meditaci jsem četl vysvětlení *sati*, se kterými nelze vůbec souhlasit, ani v nejmenším. V jedné z těchto knih je použita konverzace mezi studentem a učitelem k objasnění konceptu *sati*.

„Meditoval jsi?“, zeptal se učitel.

„Ano,“ řekl student. „Praktikoval jsem *sati*.“

„Kdes nechal svoje boty?“

„U dveří.“

„U které strany dveří?“

„Nepamatuji si.“ Student zapomněl, kde jsou jeho boty, ale ví, že si je sundal někde u dveří.

„Pak nemáš žádné *sati*,“ řekl učitel. „Odejdi.“ A učitel studenta vyhnal.

I kdyby byl student dobrý meditující a dělal by všechny své skutky se *sati*, i tak by bylo možné, že by zapomněl, kde nechal boty. V době, kdy si sundával boty, nemusel zkrátka zaměřit svůj prospěšný stav myslí k zouvání bot. Nic jiného. Protože dobří meditující konají všechny své aktivity - koupání, čištění zubů, zouvání bot nebo cokoli jiného - s přínosným stavem myslí, konají své aktivity s naprostým *sati*. Tento student možná zapomněl, kde nechal svoje boty, prostě proto, že jeho *sati* bylo obráceno k nějakému jinému prožívání, jako je prožívání jeho myslí, a nebylo obráceno k jeho botám. To bylo možná jediné, co ten student postrádal. Pokud to byl tento případ, neodpadla studentova mysl od prospěšnosti. Udržoval své *sati*.

Učit tyto dva oddělené koncepty - *sati* a *manasikāra* - jako kdyby byly totéž, je velká chyba. *Sati* je něco jiného než *manasikāra*: prospěšný stav myslí není totéž jako pouhé uplatňování pozornosti na něco. Zabralo mi spoustu času, než jsem porozuměl rozdílu mezi těmito dvěma koncepty. Když jsem byl mladý meditující, rozvíjel jsem úsilí, abych konal všechny své činy s prospěšným stavem myslí: bez očekávání a bez nechávání své myslí upadnout do škodlivého stavu. Ale někdy jsem zapomněl, kde jsem nechal některé své věci.

„Nemáš žádné *sati*,“ řekl mi učitel,

„Co potom,“ zeptal jsem se, „je *sati* a co je prostě pamatování si všeho?“ Všiml jsem si, že mohu být zcela pozorný, i když konám neprospěšné a škodlivé činy, a také jsem si všiml, že jsem si obecně i později pamatoval dokonce i tyto neprospěšné a škodlivé činy. Jakkoliv mnoho jsem tedy meditoval, měl jsem jisté pochybnosti o tom, že *sati* znamená jen být pozorný a pamatovat si, a tyto pochyby se pro mě staly problémem. Respektoval jsem své učitele a věděl jsem,

že mě učí správně, ale měl jsem problém s tímto konkrétním aspektem jejich učení, který zdůrazňoval pozornost a pamatování si.

Až když jsem začal číst *Tipiṭaku*, začal jsem rozumět rozdílu mezi *manasikāra* a *sati*. Buddha mluvil o *manasikāra* a *sati* jako o dvou oddělených tématech. *Manasikāra* je dost rozdílná od *sati*. *Manasikāra* prostě podporuje všechny naše stavy a činy. Strážcová povinnost, naše schopnost pozornosti, je prostě otevřít a zavřít dveře mysli faktorům mysli. To je vše. Prostě tam buď a konej tuto povinnost: otvírej a zavírej dveře mysli. *Manasikāra* nám pomáhá konat všechny naše činy, ať už jsou přínosné, neutrální nebo škodlivé. Když nám *manasikāra* pomáhá konat škodlivé činy, je spojena s nevědomostí. *Sati* na druhé straně nikdy není spojeno s nevědomostí a podporuje pouze konání prospěšných činů. *Sati* je vždy spojeno pouze s moudrostí (*paññā*). Kromě moudrosti se absolutně nic jiného se *sati* nespojuje. Toto je to, co odděluje *sati* od *manasikāra*.

Je pravda, že když se dbale trénujeme ve věnování pozornosti předmětům našeho prožívání, rozvíjíme zvýšenou úroveň vědomé pozornosti, která funguje velmi podobně jako *sati*. Před mnoha lety jsem se cvičil v tomto *manasikāra* aspektu učení a nyní, pokud se rozhodnu, že od tohoto okamžiku dále budu velmi pozorný ke každému činu, který vykonám, každý čin, který vykonám, bude doprovázen pozorným stavem mysli. Všechny mé fyzické činy - dokonce i mrknutí oka - budou prožívány s dobrou pozorností, a poté budu schopen si vzpomenout na většinu těchto činů. Ale toto není *sati*, protože zde není žádný rozvoj moudrosti, žádný postup.

Rozvoj vyžaduje odvrácení naší pozornosti od neprospěšných předmětů k prospěšným. Když toto děláme, je naše pozornost nazývána *yoniso-manasikāra*. A protože je *sati* vždy součástí stavu mysli spojeného s prospěšností (*yoniso-manasikāra*), podporuje rozvoj *sati*. Uplatňování pozornosti přichází snadno a automaticky, ale uplatňování pozornosti zcela prospěšným způsobem, s *yoniso-manasikāra*, nepřichází automaticky; vyžaduje úsilí a rozvoj.

Buddha jednou učil pět set zlodějů. Protože měli již rozvinutou svou schopnost pozornosti na velmi vysokou úroveň, potřebovali tito zloději jen moudrost, aby přeměnili svou škodlivou pozornost na přínosnou pozornost. Při vyslechnutí Buddhových slov tito zloději opustili svá očekávání a toužení a dosáhli osvobození.

Jasně chápání

Když Buddha popisoval *sati*, obecně k němu zahrnoval i pojem *sampajañña*. *Sampajañña* znamená jasné vidění charakteristik existence. Se *sampajañña* jsme si vědomi zkušenosti, jak vyvstává, a jsme si vědomi, jak odchází. *Sampajañña* je jasné pochopení. Je zde jasnost vědomí.

Spojení *sati* se *sampajañña*, *sati-sampajañña*, znamená, že náš prospěšný stav mysli a naše jasnost vědomí jsou dobře rozvinuty; nikdy nenecháváme vyvstat stav mysli, který je oddělen od prospěšnosti. Jsme si plně vědomi našich činů a zvažujeme je s moudrostí přímo tehdy, když je konáme. Na této dobře rozvinuté úrovni jasnosti jsou všechny naše fyzické činy, pocitování a mentální stavy prospěšné. Všechny skutky a prožitky, které se dějí v našem mentálním procesu, jsou přetvořeny v něco prospěšného a přínosného. Když pracujeme se *sati-sampajañña*, pracujeme se správným porozuměním a správným myšlením. Rozlišujeme mentální od materiálního a pracujeme s moudrostí.

Každé ráno slunce rozhání temnotu noci. Vidíme předměty, které jsme za noci neviděli, a v našich myslích není pochyb, co se totožnosti těchto předmětů týče. Není zde žádný zmatek. Když paprsky ranního slunce dopadnou na čirou kapku rosy, čirá kapka rosy odráží nádherným způsobem ranní slunce. Sluneční světlo září v čiré kapce rosy.

Slunce je *nibbāna*, temnota je nevědomost, čirá kapka rosy je mysl v *sati* a jasné vidění je *sampajañña*. Čirost kombinovaná s jasným

viděním je *sati-sampajañña*. Čirá, jasná mysl se *sati-sampajañña* se nachází ve světle *nibbāny*. Je to zářivý stav mysli. A třebaže je tento stav mysli jen odrazem *nibbāny* a ještě skutečně *nibbāny* nedosáhl, září stejně jako *nibbāna*, protože není smíchán s žádnou nevědomostí. Je to stav plný moudrosti, není zde žádný zmatek, co se prožívání týče. Jakýkoli předmět, cokoliv, co přichází do našeho pole prožívání, je poznáváno bez zmatení. Když jsme ve světle *nibbāny*, v *sati-sampajañña*, známe skutečnou povahu existence. Temnota naší nevědomosti je rozehnána a my vidíme předměty s jasností a porozuměním.

Jiná kapka je kalná. Neodráží ranní slunce, je to mysl smíchaná s nevědomostí. Bez *sati-sampajañña*, prospěšného stavu mysli a jasu vědomí, kalná kapka nikdy nezáří jako *nibbāna*. Nikdy.

Když se cvičíme v *sati-sampajañña* a vždy jednáme dovedně po celou dobu našich životů, pokračujeme v cestě snadno. Považujeme naši meditační praxi a rutinu každodenního života za jedno a totéž, sjednocené. S meditační praxí protkanou se všemi částmi našich životů se můžeme zabývat jakoukoli činností bez konfliktu, protože vždy vidíme jasně a vždy jsme prosti očekávání. Když máme *sati-sampajañña*, jsme čirá kapka rosy a *nibbāna* září.

Dva druhy lidí mají *sati-sampajañña*: *arahati* a meditující, kteří uvědoměle konají všechny své činy bez očekávání. Není zde žádné lpění ani odpor, pouze jasné vidění. Abychom se osvobodili od utrpení, musíme rozvinout naše *sati-sampajañña*.

Čtyři podklady uvědomění

V učeních *satipaṭṭhāna-vipassanā* v *Satipaṭṭhāna suttě* Buddha vysvětluje, jak obracíme naše těla, pociťování, stavy mysli a předměty našich myslí k prospěšnému a přínosnému. Buddha vysvětluje, jak se obracíme k *sammā-sati*, abychom překonali rozklad a smrt. Meditační praxe vyučovaná Buddhou v *Satipaṭṭhāna suttě* je obsáhlé

téma, které je přirovnáno ke sloní stopě: všechny ostatní zvířecí stopy se vejdou do stopy slona. Praxe *satipaṭṭhāna* je také přirovnávána k velké míse, do které zapadnou všechny další praxe. Nebudeme se pokoušet o rozsáhlou diskusi o *Satipaṭṭhāna suttě*; naše diskuse je omezena na praxi *sati* v rámci *Satipaṭṭhāna sutt*y.

Sati a *paṭṭhāna* jsou dvě pálijská slova, která se spojují a formují slovo do formy *satipaṭṭhāna*. Víme, že *sati* znamená plně vědomý prospěšný stav mysli. *Paṭṭhāna* znamená ustanovení, pozornost, doprovázení. Takto doslova *satipaṭṭhāna* znamená ustavení pozornosti na plně vědomý prospěšný stav mysli; ačkoli *satipaṭṭhāna* je často překládána jako „podklady uvědomění“.

V *Satipaṭṭhāna suttě* jsou vyjmenovány čtyři podklady uvědomění:

1. Uvědomělá kontempace těla (*kāyānupassanā*)
2. Uvědomělá kontempace pocitování (*vedanānupassanā*)
3. Uvědomělá kontempace stavů mysli (*cittānupassanā*)
4. Uvědomělá kontempace předmětů mysli (*dhammānupassanā*)

Abychom rozvinuli naše *sati*, musíme rozvinout přínosnou pozornost (*yoniso-manasikāra*) vůči těmto čtyřem podkladům uvědomění - tělu, pocitům, stavům mysli a předmětům mysli. Přínosná pozornost k těmto čtyřem podkladům nás ochraňuje od svedení pozornosti ke škodlivému.

Uvědomělá kontempace těla

První podklad uvědomění jmenovaný v *Satipaṭṭhāna suttě* je *kāyānupassanā*. *Kāya* znamená tělo a *anupassanā* znamená dívat se na něco, prohlížet a kontemplantovat se stálým uvědoměním. Spojení

těchto dvou pojmů dohromady, *kāyānupassanā*, je použití uvědomění na kontemplaci těla. Používáme uvědomělou kontemplaci našich těl, abychom obrátili všechny naše fyzické činy k prospěšnému, a tím k *sati*. Tohoto je dosahováno skrze množství různých cvičení:

1. Uvědomění dýchání (*ānāpānasati*)
2. Uvědomění tělesných pozic (*iriyāpatha*)
3. Uvědomění s jasným pochopením (*sati-sampajañña*)
4. Kontempace třiceti dvou částí těla (*kāyagatāsati* a *asubha*)
5. Analýza čtyř fyzických elementů (*dhātu-manasikāra*)
6. Kontempace o devíti stupních rozkladu mrtvoly (*sīvathikā*)

Uvědomělá kontempace těla (*kāyānupassanā*), znamená znalost činů našeho těla, stejně jako znalost fyzických skutečností našeho těla; prodléváme v uvědomělé kontemplaci těla v přítomnosti. Pravda nemá žádnou minulost. Pravda nemá žádnou budoucnost. Nachází se pouze v přítomnosti. Víme, co děláme, když to děláme. Když pijeme šálek čaje, jsme si plně vědomi, že pijeme šálek čaje; když zvedáme pero, víme, že zvedáme pero; když pohybujeme perem, víme, že pohybujeme perem; a když pero pokládáme, víme, že ho pokládáme. Jsme si vědomi našich myšlenek a záměrů zvednout pero, pohybovat s ním a položit ho. Dostáváme se do přítomnosti. Minulost je pryč. Skrze různá cvičení se dostáváme do přítomnosti.

Použití uvědomění na náš dech (*ānāpānasati*) je jedno z cvičení. Jsme si vědomi našeho dechu, jak proudí dovnitř, a jsme si vědomi našeho dechu, jak vychází ven. Jsme si vědomi přirozenosti vzestupu a poklesu našeho dechu.

Dalším cvičením je použití uvědomění na tělesné pozice (*iriyāpatha*). Když chodíme, víme, že chodíme; když stojíme, víme, že stojíme; když sedíme, víme, že sedíme, jsme si vědomi, že sedíme a rozumíme tomu; a když si leháme, víme, že si leháme.

Třetí cvičení je uvědomění s jasným pochopením (*sati sampajañña*). Uvědomováním si tělesných činů ve chvíli, kdy jsme jimi

zaměstnání, trénujeme jasné chápání. Když jdeme dopředu, jsme si vědomi, že jdeme dopředu; když jdeme zpět, jsme si vědomi, že jdeme zpět; a když ohýbáme a natahujeme naše končetiny, jsme si vědomi, že ohýbáme a natahujeme naše končetiny. Když hledíme přímo před sebe, jsme si vědomi, že hledíme přímo před sebe; když koukáme sem a tam, jsme si vědomi, že koukáme sem a tam; když otáčíme hlavou, jsme si plně vědomi, že otáčíme hlavou. Dokonce, i když mrkáme, děláme to s uvědomělou pozorností. Také jíme a pijeme s uvědoměním. Jsme si vědomi, že žvýkáme jídlo, že cítíme chuť jídla a že polykáme jídlo. Jsme si vědomi i mytí našeho těla, chození na záchod a starání se o osobní potřeby.

Dbalým cvičením jasného pochopení rozvíjíme schopnost automaticky konat naše tělesné činy s vysokou úrovní uvědomění, jasného pochopení (*sampajañña*). Jasně pochopení našich činů nám umožňuje přeměnit všechny naše činy na prospěšné a přínosné a žít zcela prospěšně, v *sati*.

Čtvrté cvičení je analýza čtyř fyzických elementů (*dhātu-manasikāra*): (1) země, (2) voda, (3) oheň a (4) vzduch. S jasným pochopením a porozuměním kontemplujeme a docházíme k poznání, že naše těla jsou složena ze čtyř hmotných elementů; víme, že naše tělo je vyvstávání a mizení těchto čtyř elementů. Se *sampajañña* jsme si vědomi. V našich tělech jsou pouze tyto základní elementy a mysl, která si jich je vědoma.

Jsme si například vědomi elementu země v našich tělech, pocitu tvrdosti. Prostě to víme. Jsme si zkrátka vědomi, že v našem těle je pocit tvrdosti. Nejsme v opozici vůči tomuto konkrétnímu prožitku. Ne. Jsme si prostě vědomi elementu země a vědomi toho, že element země sebou nese pocit tvrdosti. Víme to. Nebo jsme si vědomi elementu vody v našich tělech, pocitu tekutosti. Víme, že se potíme, nebo že máme v puse sliny a víme, že toto je element vody. Jsme si také vědomi elementu ohně v našich tělech, pocitu tepla. Cítíme teplo. V našich tělech je element ohně a mysl, která ví, že je v těle element ohně. A element vzduchu. Víme a jsme si vědomi toho, že

náš dech proudí dovnitř, víme, že náš dech proudí ven a víme, že tento pocit pohybu je element vzduchu. Uvědomujeme si naše těla.

Píšeš slova do svého bloku. Napadne tě myšlenka psát a pak píšeš. A teď víš, že píšeš - píšeš s uvědoměním. Protože si nejsi jist něčím, co jsem řekl, napsal sis do bloku otazník. Když píšeš s plným uvědoměním, je to dbalá kontempace těla. Když používáme cvičení dbalé kontempace těla - uvědomění dechu, uvědomění pozice a analýzu hmotných elementů - po většinu dne, ustanovujeme uvědomění v těle; žijeme v režimu uvědomění. Kontinuálně, znovu a znovu, se cvičíme v uvědomění naší fyzické reality. Pokud je zde fyzický čin, je zde vědomě, s uvědoměním jeho fyzické podstaty. A takto jsme schopni obrátit naše těla k prospěšnému. Obracíme se k *sati*. Toto je vědomá kontempace těla, první podklad uvědomění.

Když se cvičíš v uvědomělé kontemplaci těla, vyvstává myšlenka, že toto je dobré, nebo že toto je špatné: jsi potěšen nebo nespokojen s tím, co pozoruješ na tělesné úrovni. Tato vlastnost, kde převládá mentální faktor mysli nazývaný pocitování, patří v *Satipatthāna suttě* k uvědomělé kontemplaci pocitování (*vedanānupassanā*) a nepatří k uvědomělé kontemplaci těla. V tentýž čas, kdy provádíš uvědomělou kontemplaci těla, prožíváš pocitování a jsi si ho vědom. Kdy a kde se to děje je nelehké poznat. První podklad uvědomění přechází v druhý podklad uvědomění; uvědomělá kontempace těla přechází v uvědomělou kontemplaci pocitování. Tvá kontempace pocitování jde vlastně společně s tvou kontemplací těla. Abychom toto přímo a prožitkově poznávali (*pajānāti*), je třeba pronikavého *sati*.

Jak s tebou mluvím, zažívám uvědomělou kontemplaci pocitování, protože mě zajímá, jestli to, co říkám, je překládáno správně a jestli rozumíš tomu, co říkám. A právě v tento moment zažívám pocit spojený s tím, zda rozumíš nebo nerozumíš tomu, co učím. Když si myslím, že učení je překládáno dobře a že mu rozumíš, zažívám pocit jako něco potěšujícího. Uvědomělá kontempace pocitování je přítomna, pocitování existuje při našem prožívání předmětů.

Ač Buddha hovořil o praxi uvědomělé kontempace těla, není možné říci, že vždy praktikujeme stoprocentní uvědomělou kontemplaci těla. Samozřejmě, že začínáme naši praxi prováděním uvědomělé kontempace těla - tento počáteční bod je zde -, ale pociťování je vždy součástí našeho prožívání. Proto také praktikujeme uvědomělou kontemplaci pociťování v tutéž dobu, kdy praktikujeme uvědomělou kontemplaci těla. A když si uvědomíme, že naše mysl vyvstává tímto způsobem, praktikujeme uvědomělou kontemplaci stavů mysli (*cittānupassanā*).

Uvědomělá kontempace těla, pociťování, stavů mysli a předmětů mysli - všechny tyto čtyři podklady uvědomění jsou nerozlučně spjaty. Praxe uvědomělé kontempace těla, například, začíná uvědomělou kontemplací těla, ale pak pokračuje uvědomělou kontemplací tří dalších podkladů. Když konáme jakýkoli čin, víme, že fyzický čin je jedna část, víme, že pociťování potěšení nebo bolesti spojené s tímto činem je další část a víme, že je to mysl, která si je vědoma těchto dvou odlišných částí. Uvědomělá kontempace stavů mysli znamená být si vědom, že to je mysl, která zná prožívané; uvědomělá kontempace předmětů mysli (*dhammānupassanā*) znamená být si vědom vyvstání mentálního prožívání a toho, že jakmile vyvstane, mizí.

Když je *sati* dobré, všechny fyzické aspekty našich životů od mrkání po natahování končetin jsou jasně viděny skrze čtyři podklady uvědomění. Jsme si vědomi záměrů, pohybů, mluvení, otírání očí, psaní a toho, co se děje v naší mysli. Když je naše uvědomění více rozvinuto, jsme si také vědomi propojení mezi těmito čtyřmi podklady. Jsme si zcela vědomi všeho, co se děje v našem prožívání.

Uvědomělá kontemplace pociťování

Druhým podkladem uvědomění v *Satipaṭṭhāna suttě* je *vedanānupassanā*. *Vedanā* znamená pociťování. Spojením *vedanā* s *anupassanā* vzniká *vedanānupassanā*, kontemplace pociťování s neustálým uvědoměním. *Vedanānupassanā* je použití uvědomění ke kontemplaci pociťování; neustále kontemplujeme a všímáme si pociťování, které vyvstávají z těla a mysli. Je pět typů pociťování.

1. Příjemné tělesné pociťování (*kāyika sukha-vedanā*)
2. Nepříjemné tělesné pociťování (*kāyika dukkha-vedanā*)
3. Příjemné mentální pociťování (*cetasika sukha-vedanā*)
4. Nepříjemné mentální pociťování (*cetasika dukkha-vedanā*)
5. Vyrovnanost (*upekkhā*)

Pociťování je běžný faktor. První dva druhy pociťování, příjemné a nepříjemné tělesné pociťování, se týkají fyzického pociťování těla, ke hmotě (*rūpa*). Třetí a čtvrtý typ, příjemné a nepříjemné mentální pociťování se týkají pociťování mysli, k mentalitě (*nāma*). Příjemné mentální pociťování zahrnuje radost a nepříjemné mentální pociťování zahrnuje frustraci a hněv. Pátým typem pociťování je vyrovnanost. Ta je neutrální. Ani příjemné, ani nepříjemné tělesné nebo mentální pociťování. Je to dobře vyvážená mysl prostá odporu a lpění.

Díky motocyklové nehodě bolí tvou přítelkyni rameno a působí jí to starosti. Ano, má v rameni nepříjemné pociťování, ale díky obavám smíchala svou fyzickou bolest se svojí psychickou bolestí. Všichni máme v našich tělech nepříjemné pociťování a děláme, co můžeme, abychom ho zmírnil. Když je to nezbytné, jdeme za doktorem. Fyzická bolest v našich tělech je nicméně jen jedna věc. Pokud bereme naše fyzické bolesti do naší mysli, když o nich přemýšlíme a jsme frustrováni, naše fyzické bolesti se rozvinou v bolesti psychické a to je problém, zbytečný problém. Když tvá přítelkyně

mluví o svém synovi, zapomíná na všechnu svou bolest. Myšlenky na jejího syna jí přinášejí radost.

Pamatuješ si ten příběh o Devadattovi, který hodil kámen na Buddhu? Buddhova noha byla zraněna, tekla mu krev a *bhikkhuové* ho odnesli do paláce za doktorem Jivakou. Po ošetření se Buddha vrátil do kláštera. Doktor byl toho večera znepokojen a chtěl Buddhu navštívit, ale brány paláce se na noc zamykaly, a tak musel doktor počkat až do následujícího rána.

“Působilo vám vaše zranění minulou noc nějakou bolest?“, zeptal se doktor Jivaka. „Ano,“ řekl Buddha. „Měl jsem nějaké bolesti v noze, ale žádnou v mysli.“

Buddha zažíval fyzickou bolest díky svému zranění, ale v žádném případě nedopustil, aby jej jeho fyzická bolest rušila mentálně; jeho fyzická bolest zůstala venku. Pro Buddhu to byl fyzický, ale nikoli psychický tlak. To samé se říká o *arahatech*. Zažívají příjemné tělesné pociťování, ale nikoli nepříjemné mentální pociťování.

Co myslíte tímto tlakem?

Zažíváme tlak z našich psychických a fyzických břemen. Tento tlak je někdy příjemný a někdy nepříjemný. Ty například prožíváš bolest, když ti tvá přítelkyně vypráví o bolesti v jejím rameni. Zjevně také prožíváš nepříjemné pociťování, když někdo zastává názory, které jsou odlišné od těch tvých. V obou těchto případech zažíváš nepříjemné mentální pociťování, ačkoliv také můžeš zažívat nějaké nepříjemné tělesné pociťování.

Je toto psychosomatická bolest?

Můžeš zažívat nějaké nepříjemné pociťování ve svém těle, ale v těchto dvou situacích zažíváš hlavně nepříjemné mentální pociťování.

Uvědomělou kontemplaci našeho pociťování (*vedanānupassanā*) praktikujeme úplně stejným způsobem, jakým praktikujeme uvědomělou kontemplaci našeho těla: začínáme s jedním podkladem

uvědomění a pak rozvíjíme ostatní tři podklady. Uvědomělá kontemplace těla, například, začíná věnováním pozornosti fyzickým aspektům našeho těla - jezení, pití, chození, dýchání, čtyřem elementům atd. - a pokračuje uvědomělou kontemplací pocíťování, stavů mysli a nakonec předmětů mysli.

Uvědomělá kontemplace pocíťování začíná použitím uvědomění na vyvstalé pocíťování. Vnímáme, zda naše tělesné nebo mentální pocíťování je příjemné, nepříjemné nebo neutrální. Příjemné a nepříjemné pocíťování upozorňují naši mysl. Čistě identifikujeme naše příjemné, nepříjemné a neutrální pocíťování. Pak postupujeme ke třem zbývajícím podkladům uvědomění.

Často, když sedíme v meditaci, cítíme v kolenou nějakou bolest. Vnímání této bolesti je uvědomělá kontemplace pocíťování. Víme, že to je nepříjemné pocíťování. Víme také, že toto nepříjemné pocíťování vyvstává v našich kolenou, která jsou součástí našeho těla. Vědět, že bolest je v těle, je uvědomělá kontemplace těla. Vědět, zda je náš stav mysli prospěšný a přínosný nebo neprospěšný a škodlivý, je uvědomělá kontemplace stavů mysli. Také vědět, že bolest v našich kolenou vyvstává a také vědět, že mizí, je uvědomělá kontemplace předmětů mysli. Víme, že bolest v našich kolenou se mění; zvětšuje se a zmenšuje.

Nemám rád tu bolest ze sezení.

Protože pocíťování je tvůj vlastní prožitek, nikdo ti o něm nemůže moc říci. Ale zkoumej své pocíťování bez připoutanosti a ptej se sám sebe: „Co je bolest?“

Uvědomělá kontemplace pocíťování ti umožňuje vidět tvé pocíťování takové, jaké opravdu je. Takto, když vyvstane nepříjemné tělesné pocíťování, nemícháš svou fyzickou bolest s psychickou bolestí. Místo toho se rozvine hlubší porozumění tvé bolesti.

Změním svou bolest na potěšení nebo na neutrální pocíťování?

To, že zrovna zažíváš nepříjemné tělesné pocíťování, ještě nutně neznamená, že musíš nutně zažívat nepříjemné mentální poci-

ťování. Máš fyzickou bolest, ale netrpíš psychicky. Rozeznáváš své nepříjemné tělesné pociťování, vidíš realitu tohoto nepříjemného pociťování a tímto způsobem obrátíš svou bolest k dovednosti.

Nechávám bolest stranou?

Abych vysvětlil tyto detaily, musel bych se pustit do obšírného výkladu *Satipaṭṭhāna sutt*y. Naše diskuse je ale omezena jen na *sati*, *sati* v rámci osmičlenné stezky.

Uvědomělá kontempace stavů mysli

Třetím podkladem uvědomění v *Satipaṭṭhāna sutt*ě je *cittānupassanā*. *Citta* se překládá jako mysl, vědomí a stavy vědomí; z toho důvodu *cittānupassanā* znamená být si neustále vědom mysli a kontemplotovat. *Cittānupassanā* je použití našeho uvědomění na kontemplaci stavu mysli, na naše vědomí. Víme, že to je mysl, která vnímá a chápe jakýkoli předmět.

A opět, uvědomělá kontempace stavů mysli je praktikována stejným způsobem, jakým praktikujeme uvědomělou kontemplaci těla a uvědomělou kontemplaci pociťování: začínáme s určitým podkladem uvědomění a pak rozvíjíme ostatní tři podklady. Praxi uvědomělé kontempace stavů mysli začínáme použitím uvědomělé kontempace našich stavů mysli a pak pokračujeme použitím uvědomělé kontempace těla, pociťování a předmětů mysli.

Zdá se, že myslíš na svůj magnetofon. Je to tvoje mysl, která má ten magnetofon jako svůj předmět. Vědět, že tvá mysl má magnetofon za předmět je uvědomělá kontempace stavu mysli; vědět, že ten magnetofon je složen z fyzických elementů je uvědomělá kontempace těla; vědět, jak zakoušíš tento magnetofon, jakou má pro tebe hodnotu a jestli ti přináší příjemný nebo nepříjemný pocit je uvědomělá kontempace pociťování; a nakonec vědět, že toto je vy-

vstávání formy a toto je mizení formy je uvědomělá kontempace předmětů mysli. Probíhá změna. Uvědomělá kontempace předmětů mysli také zahrnuje vědění, že toto je vyvstání určitého soustředění, stejně jako vědění, že toto je mizení soustředění. Praktikováním těchto čtyř podkladů tímto způsobem ustanovujeme plně vědomý prospěšný stav mysli.

Je kontempace magnetofonu vědomou kontempací těla (kāyānupassanā)?

Ano. Spadá do analýzy čtyř fyzických elementů (*dhātu-manasikāra*), pod uvědomělou kontempací těla. V tomto bodě se praxe obrací k uvědomělé kontempací předmětů mysli; *dhammānupassanā* zde vzrůstá.

Neustálým věnováním pozornosti našim stavům vědomí a kontemplováním o nich (*cittānupassanā*) jsme schopni obrátit naši mysl od neprospěšného a obrátit naši mysl k dovednosti. Je to přesně totéž, jako praxe těla a pociťování: v praxi kontempace těla obracíme naše tělo k prospěšnému konáním fyzických činů bez očekávání; v praxi uvědomělé kontempace pociťování obracíme naše pociťování k prospěšnému vidění reality pociťování. V praxi uvědomělé kontempace stavů mysli obracíme naši mysl a myšlenky k prospěšnému a přínosnému.

Uvědomělá kontempace předmětů mysli

Čtvrtým podkladem uvědomění jmenovaným v *Satipaṭṭhāna suttě* je *dhammānupassanā*. Jako předmět mysli může být *dhamma* cokoliv minulého, přítomného nebo budoucího, cokoliv fyzického nebo mentálního, cokoliv podmíněného nebo nepodmíněného a cokoliv skutečného nebo představovaného. *Dhammānupassanā* je kontempace *dhamm* (předmětů mysli).

Dhammānupassanā je použití uvědomění na kontemplaci různých předmětů mysli:

1. Pět překážek (*nīvaraṇa*)
2. Pět skupin (*khandha*)
3. Šest vnitřních a vnějších smyslových základů (*saḷāyatana*)
4. Sedm faktorů probuzení (*bojjhaṅga*)
5. Čtyři vznešené pravdy (*ariya-sacca*)

Když je *sati* dobře rozvinuto, je to ve sféře uvědomělé kontempace předmětů mysli, kde se odehrává většina kontempace. Představ si, že naše mysl je voda a naše myšlenky jsou barva. Čistá voda je bezbarvá, bez zápachu a je beztvářá. Když přidáme do vody barvu, voda se obarví. Nicméně je zde stále rozdíl mezi vodou a barvou: voda a barva jsou dvě rozdílné a odlišitelné entity. Stejným způsobem, když se pouštíme do myšlení, naše mysl se zbarví barvou našich myšlenek. Někdy naše myšlenky podporují dosažení *nibbāny* a někdy naše myšlenky tomuto dosažení brání. Myšlenky, které jsou překážkami (*nīvaraṇa*), zahrnují smyslovou žádostivost, zlo vůli, strnulost a malátnost, neklid a obavy, pochybovačnost. Ať už naše myšlenky podporují nebo překážejí, je zde stále rozdíl mezi myslí a myšlenkami. Jsou to dvě různé entity.

Uvědomělá kontempace předmětů mysli (*dhammānupassanā*) znamená rozpoznat, zda jsou v naší mysli překážky přítomny, nebo nepřítomny. Vzniká překážka k dosažení *nibbāny*? Pokud ano, jak vznikla a jak je překonána? Uvědomělá kontempace předmětů mysli také zahrnuje rozpoznání charakteristik pěti skupin (*khandha*) - pociťování, vnímání, volní formace, vědomí a hmota. Jak tyto skupiny vyvstávají a jak zanikají?

Když je naše *sati* dobré, automaticky odvracíme naši mysl od překážek. Automaticky obracíme naše myšlenky k prospěšnému.

Slyšíme zvuk; ptáček štěbetá. Předmětem naší mysli je zvuk štěbetání, což je vlastně forma (*rūpa*). A právě v ten moment, kdy

slyšíme štěbetání, neexistuje nic jiného kromě zvuku štěbetání a myslí, která poznává štěbetání. Pociťujeme toto štěbetání jako příjemné, nepříjemné nebo neutrální. Víme, že předmětem myslí je pociťování. Také víme, že naše pociťování vůči štěbetání vyvstává a mizí, a víme, že během našeho pociťování je zde množství dalších myšlenek. Toto všechno je uvědomělá kontemplace předmětů myslí (*dhammānupassanā*).

Uvědomělá kontemplace předmětů myslí znamená, že předmětem myslí je mysl. Jsme pozorní a kontemplujeme mysl myslí, jak se mysl mění z jednoho předmětu prožívání na další předmět prožívání a na další.

Další příklad. S důvěrou v učení pracujeme na osvobození, ale z nějakého důvodu vyvstává vztek. Právě v okamžiku, když děláme něco s moudrostí a porozuměním, jsme náhle přemoženi, naše důvěra zmizí a my se naštveme. V dalším momentu zmizí náš vztek a vyvstává chtivost. Mysl vymění jeden předmět za jiný předmět. Naše myšlenky se mění.

Okamžité rozpoznávání myšlenek, které přicházejí do naší myslí, jakmile v myslí vyvstanou, vyžaduje dobré uvědomění (*sati*). *Sati* nám umožňuje vědět, kdy je v myslí přítomen vztek a kdy je přítomna chtivost. Umožňuje nám okamžitě rozpoznat jakoukoli překážku, která do myslí přichází.

Často se hodně naštvu.

Sati ti umožňuje vidět a zaznamenat tvůj škodlivý stav vzteku a pokročit dál. Je to podobné jako ochutnávání cukru. Někdo může číst o chuti cukru, ale je to docela jiné, než skutečně ochutnat cukr. Vidíš svůj vztek, nečeš o něm. Bez *sati* nikdy svůj vztek nevidíš.

Obávám se, že můj vztek vybuchne a já někomu ublížím.

Sati ti pomáhá tvůj vztek překonat, protože vidíš, když se tvůj vztek objevuje. Kvůli tvému toužení, domýšlivosti a názorům na něčem lpíš. Sám to můžeš vidět. Se *sati* rozpoznáváme naše pře-

kážky v ten moment, kdy vyvstávají a zbavujeme se jich, okamžitě. Používáme *sati* k zanechání lpění a překonání těžkostí. Je téměř na nic rozeznat překážky poté, co se objevily a zmizely. Ne, to není příliš užitečné. Ale pro začátečníky je to dostatečně dobré.

Proč je rozpoznávání mých minulých překážek rozdílné od rozpoznávání mých přítomných překážek?

Když uvažujeme nad tím, jak naše překážky vyvstaly v minulosti, zlepšujeme naši schopnost je rozpoznat, když vznikají v přítomnosti, rozvíjíme naše uvědomění, naše *sati*. Nicméně nakonec potřebujeme rozpoznat a rozebrat naše překážky v tentýž moment, kdy vyvstávají.

Baterka nám ve tmě pomáhá najít předměty. Když posvítíme, vidíme předměty, které hledáme. Svícení na předměty a jejich vidění se děje současně v tentýž moment. Nejsou zde žádné dva momenty. Svítíme světlem na tmavé místo a v tentýž moment vidíme a rozpoznáváme předmět. Svícení světlem je mysl a rozpoznávání předmětu je myšlenka, všechno v jeden moment. Stejně jako je mysl voda a myšlenka je barva, když udržujeme mysl čistou, jsme si vědomi, když je přidána jakákoli barva.

Udržuj svou mysl čistou.

Ano. Když udržujeme svou mysl čistou a průzračnou, vidíme, když je přidána jakákoli barva. Někdy je přidána prospěšnost a někdy je přidána neprospěšnost. Praktikování uvědomělé kontemplanace předmětů mysli znamená roztřídění faktorů mysli, které brání dosažení *nibbāny* a faktorů mysli, které dosažení podporují, a potom vzdalování se od faktorů, které nám brání. Očišťujeme naši mysl a obracíme naše faktory mysli k prospěšnému.

V podstatě, toto je to, co všechny čtyři podklady *Satipaṭṭhāna suttu* - uvědomělá kontemplanace těla, pociťování, stavů mysli a předmětů mysli - uskutečňují. Když máme *sati*, jsme vždy v jednom z těchto čtyř podkladů. Někdy jsme v uvědomělé kontemplaci stavů

mysli, někdy pocitování, někdy těla, a někdy předmětů mysli. Meditující, který medituje pravidelně a řádně, je vždy v jednom z těchto čtyř podkladů uvědomění, žije v prospěšném stavu mysli a je nedotčen jakoukoliv neprospěšností. Meditující je vždy v *sati*.

„Všechny prospěšné stavy mysli,“ řekl Buddha, „jsou *sati*.“

Ještě jednou, jak obracíme své životy k prospěšnému?

Konáním činů, zažíváním pocitování a zažíváním stavů mysli bez jakéhokoli očekávání obracíme svou mysl k prospěšnému. K prospěšnému se také obracíme skrze důvěru v jakékoli osvobození, kterého dosáhl už Buddha. Máme důvěru v to, že Buddha pro vyvstání jistého stavu mysli následoval určitou stezku a máme důvěru, že tento stav vyvstal, když tuto stezku následoval. Tato stezka je osmičlenná stezka. Tato stezka jsou čtyři podklady uvědomění. Máme důvěru v to, že Buddha následoval tuto stezku a dosáhl osvobození od utrpení.

Jedinečná stezka

Osmičlenná stezka je nazývána *ekāyana-magga* - jedinečná stezka. Nic jiného se s ní nesmíchá. Je to nejpřímější cesta k cíli. Cesta Buddhy a čtyř podkladů uvědomění - toto je praxe osoby na jedinečné stezce.

Člověk na stezce žije sám. To neznamená uchýlit se do lesa, izolovat se v místnosti nebo cokoliv podobného. Ne. Pro člověka, který žije sám, jsou město a les totéž. *Eko vūpakaṭṭho appamatto ātāpī* je často užívané vyjádření, které popisuje život na stezce. A třebaže *eko vūpakaṭṭho appamatto ātāpī* zahrnuje život o samotě, zahrnuje také být horlivý a být mistrem sebe sama. Jsme horliví ve zvládnání osamělého života a života v odloučení. Toto neznamená se fyzicky odříznout od ostatních lidí. To není ono. Žít sám znamená vynakládat

úsilí k omezení a opuštění škodlivého, stejně jako vyvíjení úsilí k rozvinutí a udržování přínosného. Žít sám znamená, že nám neprospěšnost nikdy nedělá společnost. Když jsme sami na cestě, nesoudíme ani nekritizujeme ostatní.

„Tato stezka,“ řekl Buddha, „je jedinou cestou k překonání *dukkha*.“

Meditační centrum je místo, kde lidé na jedinečné stezce žijí společně. Praktikujeme život bez očekávání. Když jíme jídlo, nemyslíme na zítřejší jídlo. Usilujeme o udržování naší mysli a konání všech našich činností v přítomném okamžiku, přítomný okamžik je teď. Následující okamžik je také teď. Právě v tomto okamžiku se velmi snažíme předcházet vyvstávání škodlivých stavů. Nedovolíme chtivosti, aby se smíchala s přítomným okamžikem, nedovolíme odporu, aby se smíchal s přítomným okamžikem, a nedovolíme zaslíbenosti, aby se smíchala s přítomným okamžikem. Toto je praxe příčin a následků (*hetu-phala*). Rozpoznávání příčin a jejich následků a důvěra v ně je nezaslepenost (*amoha*).

Praxe *satipaṭṭhāny* se rozvíjí skrze kontemplování a trénink. Když se cvičíme řádně měsíc nebo dva, bez žádných výpadků v praxi, naše *sati* začne fungovat automaticky. Když jsme pevně ustanoveni ve čtyřech podkladech uvědomění, známe stav *sati*.

Jakou roli hrají jhāny v těchto podkladech uvědomění?

Když na něco myslíme, vytváříme tělo (*kāya*) v naší mysli. Toto je mentální tělo, forma stvořená myslí. Když praktikujeme *jhāny*, znak *jhāny-nimitta* se objeví v naší mysli. To je také mentální tělo. Dobře trénovaná *jhāna-nimitta* může být využívána k používání psychických sil. Například, pokud ses pokoušel najít nějakou osobu, potřebuješ, aby se její obraz objevil uvnitř *nimitty*. Je vytvořen druh světla, který je pak použit k nalezení této osoby. Jako součást *satipaṭṭhāna-vipassanā* praxe jsou tato externí těla zmiňována jako *dhammānupassanā*.

A co sny?

Dobry meditující zřídka kdy sní. Ale pokud dobrý meditující sní, zaznamenává tyto myslí vytvořené obrazy jako součást své praxe *satipaṭṭhāny*; zaznamenává je stejným způsobem, jako jakékoliv jiné jevy. Není zde rozdíl mezi bdělým stavem a stavem snění. Naše existence v tomto světě je sen. Mentální těla fyzicky neexistují. Jsou to myslí vytvořené formy, které uchopujeme naší myslí. Mnoha myslí vytvořených forem, jako jsou *jhāna-nimitta*, je obtížnější se vzdát, než fyzických forem, se kterými se běžně setkáváme v tomto světě, protože vyvstávají, když jsou potlačeny překážky. Je zde klid, uspokojení v mysli a meditující není zaujat směřováním jeho mysli k *nibbānē*.

Někteří meditující považují dosažení *kaṣiṇa* země za nejvyšší cíl a tak toto dosažení následně vyprodukuje (způsobí) jeho vyvstání. Ostatní považují některé z dalších *kaṣiṇ* za nejvyšší - *kaṣiṇa* vody, *kaṣiṇa* ohně atd. - a dosahují odpovídajícího meditativního stavu. Ale Buddha přesně porozuměl tomu, do jaké míry je každé *kaṣiṇa* nejvyšší, a když toto pochopil, viděl jeho vznik, viděl nebezpečí, viděl únik a viděl znalost a vizi správné cesty a špatné cesty. Když toto vše viděl, porozuměl dosažení cíle a míru v srdci.“

Ctihodný Mahā Kaccāna - Kālī sutta*

18/ Správné soustředění

PEMASIRI THERA: Osmým členem ušlechtilé osmičlenné stezky je správné soustředění, *sammā-samādhī*. Je to víc než pouhé soustředění.

Sammā-samādhī vyžaduje porozumění a moudrost. Vyžaduje postupný trénink v následování pravidel ctnosti, ovládnutí našich smyslových schopností a opouštění našich překážek. Aby mohlo vyvstat *sammā-samādhī*, potřebujeme být uvědomělí a mít jasné porozumění. Praktikujeme čtyři podklady uvědomění: žijeme v uvědomění těla, pocitů, stavů mysli a předmětů mysli. Když praktikujeme tímto způsobem a dosahujeme *jhān*, *samādhī* se nazývá *sammā-samādhī*.

Naše mysl je jako kotlík: pokud není podepřen, je nestabilní a snadno se převrhne. Abychom podepřeli a vyvážili kotlík, dáme pod něj tři kameny. Když pod kotlík dáme pouze dva kameny, je to

* A.X.26; <http://www.accesstoinight.org/lib/bs/wheels/wheel405.html#ch6>

k ničemu. Abychom kotlík řádně podepřeli, potřebujeme pod něj umístit tři kameny. Když je kotlík řádně podepřen, může se rozdělat oheň a uvařit jídlo.

Podobně, abychom podepřeli a vyvážili naši mysl, ustavujeme prvních sedm faktorů osmičlenné stezky - správné porozumění, správné myšlení, správnou řeč, správné jednání, správné živobytí, správné úsilí a správné uvědomění. Každý z těchto sedmi faktorů je důležitý. Když je naše mysl řádně podepřená, zůstává stabilní a vyvstává správné soustředění. Jsme bdělí a vidíme předměty, jak skutečně jsou.

„*Sammā-samādhi*,” řekl Buddha, „je sbírka prvních sedmi členů osmičlenné stezky.“

Rozvoj soustředění

Abychom mohli dobře diskutovat o rozvoji soustředění a *jhān*, potřebujeme zkušenost s tímto soustředěním a *jhānami*.

Pokud chybí zkušenost z praxe, je nemožné, aby učitel tento předmět učil, a je nemožné, aby mu žák skutečně porozuměl. Nemluvíme o *suttāch*. Mluvíme o trénování specifické praxe. Protože již nepraktikují *jhāny*, musím se snažit vybavit si trénink, kterým jsem prošel, když jsem byl mladý *bhikkhu* žijící v lese. To je obtížné.

Takzvaná jednobodovost mysli (*citt'ekaggatā*) je startovním bodem pro rozvoj soustředění, *samādhi*. Jednobodovost znamená, že je zde sjednocení mysli s předmětem, který ji stimuluje: zaměřujeme se na předmět a v tentýž moment je v naší mysli pouze tento předmět. Neutrální faktor našeho mentálního procesu, jednobodovost, rozpoznává a vnímá řadu předmětů. Opakovaným zaměřováním naší mysli k vybranému předmětu vnímání zvyšujeme četnost plného uchopení vybraného předmětu. Když opakovaně vnímáme stejný předmět, častěji než je běžné, naše jednobodovost se rozvine

do stavu *samādhi*. Je zde výrazný nárůst vyvstávání jednobodovosti v relativně krátkém časovém období.

Když se díváme na šálek čaje na stole, naše jednobodovost vyvstává ve spojení s šálkem čaje a my ho bezprostředně rozeznáváme. Pokud opakovaně zaměřujeme naši plnou pozornost na tento šálek, zvyšujeme četnost vyvstávání jednobodovosti ve spojení s tímto šálkem čaje a snižujeme četnost vyvstávání jednobodovosti ve spojení s ostatními předměty a *samādhi* vyvstává ve spojení s tímto šálkem čaje. Pokud bychom byli schopni po patnáct minut udržovat *samādhi* s šálkem čaje jako naším předmětem, naše jednobodovost ve spojení s ním by mohla vyvstat desetkrát nebo patnáctkrát. Znak (*nimitta*) - šálek čaje... šálek čaje... šálek čaje... šálek čaje - není v mysli trvale udržován po celých patnáct minut.

DAVID: Proč je četnost tak nízká?

Četnost je pouze příklad. To, kolikrát jednobodovost vyvstane ve spojení s vybraným předmětem, závisí na individuální praxi meditujícího. Na počátku *samādhi* je jednobodovost meditujícího slabá. Poté, co s předmětem praktikuje po dobu jednoho roku, může být jeho jednobodovost velmi silná.

Počáteční soustředění

Rozvinout sílu našeho soustředění znamená rozvinout sílu pěti faktorů *jhāny*:

1. Počáteční myšlení (*vitakka*)
2. Rozvažování (*vicāra*)
3. Nadšení (*pīti*)
4. Štěstí (*sukha*)
5. Jednobodovost mysli (*citt'ekaggatā*)

Všech pět faktorů *jhāny* musí být rozvinuto. S prospěšným stavem mysli zaměříme naši pozornost na vhodný meditační předmět. Dále ho zkoumáme a zaměřujeme na něj naše myšlenky. S rozvojem počátečního myšlení a rozvažování nakonec vyvstává nadšení a štěstí. A protože jednobodovost drží mysl u jakéhokoli předmětu, vždy doprovází ostatní čtyři faktory *jhāny*.

Například když praktikujeme milující laskavost, začínáme se směřováním a udržováním myšlenek milující laskavosti na sebe samotné.

Myslel jsem, že směřuji myšlenky milující laskavosti k ostatním.

Předtím, než můžeme cítit milující laskavost k ostatním, musíme být schopni cítit milující laskavost k sobě. Jak je možné učinit ostatní šťastnými, když jsme nešťastní? Nemůžeme dát to, co nemáme.

Když máme dost moudrosti, praktikujeme meditaci milující laskavosti (*mettā-bhāvanā*). Osvobození od nepřátelství plníme naši mysl myšlenkami soucitu a míru. Vyzařujeme myšlenky milující laskavosti. Zajímáme se o prospěch všech. Toto je počáteční myšlení. Je to zkrátka úvodní nasměrování myšlenek milující laskavosti ke všem bytostem. Opakovaným směřováním myšlenek milující laskavosti zvyšujeme četnost vyvstávání jednobodovosti naší mysli ve spojení s myšlenkami milující laskavosti a snižujeme četnost vyvstávání jednobodovosti naší mysli ve spojení s jinými myšlenkami; faktor *jhāny* jednobodovost vyvstává spolu s faktorem *jhāny* počátečního myšlení. Rozvažování prodlužuje tento proces. Je zde skutečné zkoumání milující laskavosti k bytostem. Zůstáváme s předmětem milující laskavosti déle, než jsme to dělali s našimi počátečními myšlenkami milující laskavosti.

Nestíhám.

Definujme faktory *jhāny*. Udeření na zvon je počáteční myšlení a zvonění zvonu je rozvažování. Udeříme na vhodné meditační předměty počátečním myšlením. Jestřáb mávající křídly je počáteční my-

šlení a jeho vznášení se na obloze je rozvažování. A u *mettā-bhāvanā* počáteční myšlení znamená směřování mysli na myšlenky milující laskavosti k bytostem; je to prostě počáteční nasměrování. Rozvažování, na druhé straně, znamená, že mysl je držena v myšlenkách milující laskavosti k bytostem. Rozvažování je více rozvinutý a stabilní stav, než počáteční myšlení. Rozvíjením úsilí aplikovat a udržovat myšlenky milující laskavosti k bytostem se objeví zbývající dva faktory *jhāny*, nadšení a štěstí. Na počátku soustředění vyvstává všech pět faktorů *jhāny*, ale se silou nízké úrovně. Je zde lehkost v mysli a v těle.

Směřování našich myšlenek k meditačnímu předmětu znamená, že nikdy nemyslíme na nic jiného než na meditační předmět. V naší mysli vznikají různé myšlenky, ale většina z nich je spojená s hlavním předmětem; nenecháme naši mysl zatoulat se příliš daleko. Když, například, praktikujeme milující laskavost, můžeme myslet na práci, na výlet, na který se chystáme, nebo na oblečení, které jsme pověsili ven usušit. Když se objeví takovéto vyrušující myšlenky, necháme je být a vrátíme se ke směřování mysli na milující laskavost k bytostem. Když takto směřujeme a udržujeme myšlenky milující laskavosti, faktor mysli jednobodovost je po většinu času u milující laskavosti. Je to, jako kdyby pozornost naší mysli byla omezena na oblast v kruhu: naše mysl nejde mimo tento kruh. Ale není to tak, že naše mysl je zcela ukryta pouze na jednom místě.

Přístupové soustředění

Když meditující udržuje svou mysl po stále delší a delší období na vhodném meditačním předmětu, pět faktorů *jhāny* zesílí a překážky oslabí. Někdy jsou počáteční myšlení a rozvažování meditujícího silné, ale nadšení a štěstí nejsou tak silné; jindy to může být tak, že nadšení a štěstí jsou silné, ale počáteční myšlení a rozvažování jsou poněkud slabší; možná, že jednobodovost je tím silným faktorem

jhāny. Toto je přístupové soustředění (*upacāra-samādhi*). U meditujícího vyvstává všech pět faktorů *jhāny* na vysokých úrovních, ale objevují se jaksi nevyváženě.

Přístupové *samādhi* je ta úroveň soustředění, která předchází vstupu do *jhāny*. V přístupovém *samādhi* začíná meditující pociťovat přítomnost všech pěti faktorů *jhāny*. On nebo ona si uvědomují, že se jejich mysl stále obrací k vybranému předmětu, je s vybraným předmětem po dlouhou dobu a není rozrušena jinými předměty. Čas od času rozpoznávají faktor *jhāny* v počátečním myšlení a rozvažování a také rozpoznávají nadšení a štěstí. Jsou si vědomi lehkosti v těle a v mysli. Když dosahují hrubé představy kvality stavu *jhāny*, uvědomují si, že se faktory *jhāny* ve skutečnosti objevují v jejich mentálních procesech. Vyvstání faktorů *jhāny* signalizuje učiteli a meditujícímu dosažení přístupového soustředění.

Meditující často vědí, že jsou v přístupovém *samādhi*, ale zřídka vědí přesně, co potřebují dělat, aby pokročili za toto přístupové *samādhi* a dosáhli *jhāny*. Meditující prostě ví, že všechno je tak trochu mimo. Je to jako osoba, která se snaží vejít do meditační haly. Tato osoba kráčí po správné cestě, vejde hlavní branou, a stoupá až pod schody před meditační halou. Možná, že dokonce i vyjde schody, ale nedokáže udělat poslední krok do meditační haly. Je velmi blízko k meditační hale a získá nějakou představu o tom, jaká hala je, ale nikdy zcela do haly nevstoupí. On či ona chvíli stojí na posledním schodu a pak jdou domů.

Dosažení soustředění

Před tím, než meditující dosáhnou *jhāny*, musí vyvážit faktory *jhāny* svého hraničního *samādhi*. Je to tak pro každého. Například trénováním s jedním meditačním předmětem po celý rok se meditující snaží usměrňovat faktory *jhāny*, aby byly silné a vyvážené. Po většinu roku by byl silný meditující v hraničním soustředění.

Pokud je předmětem meditujícího milující laskavost, zaměřuje myšlenky milující laskavosti k bytostem. „Ať je všem bytostem dobře a ať jsou prostá od utrpení.“ Když jsou myšlenky milující laskavosti udržovány v mysli meditujícího po stále delší a delší časové období, jednobodovost vyvstává společně s počátečním myšlením a rozvažováním o milující laskavosti. Další cvičení vede k vyvstávání nadšení a štěstí a k silnější jednobodovosti. Když všech pět faktorů *jhāny* vyvstane na jedné silné úrovni, náhle vyvstane moment pohrouženého vědomí a meditující dosahují *samādhi*, *appanā-samādhi*.

První dosažení *jhāny* je, jako když jdeme ve městě po ulici a narazíme na trhlinu: zastavíme se a přeskočíme trhlinu. Po překonání trhliny pokračujeme v chůzi obvyklým způsobem. Možná si ani nevíme, že jsme přeskočili trhlinu.

V našich každodenních životech se stále vztahujeme ke smyslovým předmětům podle našeho toužení po smyslových potěšeních; naše mysli plynou po ulici smyslové oblasti existence (*kāma-loka*). V přístupovém *samādhi* je touha meditujícího po smyslových potěšeních potlačena faktory *jhāny*, ale tyto faktory vyvstávají v jakési nevyvážené intenzitě síly, což znamená, že on nebo ona je stále také v oblasti smyslové sféry existence. Když je všech pět faktorů vyvážených a na vysoké úrovni, je zde naprosté odstavení a přerušování běžné smyslové aktivity. Meditující za sebou nechává říši smyslů a vstupuje do jemnohmotné říše (*rūpa-loka*). *Jhāna* je dosažena.

Dosažení jemnohmotné oblasti trvá jen pouhých několik okamžiků mysli, ani ne jednu vteřinu. Po tomto dosažení se meditující jednoduše vrací do přístupového soustředění: faktory *jhāny* stále vyvstávají, ale s lehce nevyváženou intenzitou síly. A protože *jhāna* trvala jen po tak krátkou dobu, je pravděpodobné, že meditující si ani neuvědomují, že vyvážili faktory a dosáhli *jhāny*.

Jsou po opuštění jhāny faktory jhāny silné?

Faktory *jhāny* zůstávají silné a stabilní, někdy jejich vyvstávání pokračuje tu a tam i půl dne. Při jezení, chození na záchod a mluve-

ní s někým pokračuje vyvstávání všech pěti faktorů *jhāny* přístupového soustředění.

Pokud faktory *jhāny* nezmizely, nemohou činy někoho jiného způsobit, aby vyvstal hněv. Když vidíte meditujiícího, jak se rozčiluje a křičí na někoho, že dělá hluk, drží se meditujiící pouze jednoho faktoru *jhāny*, jako např. jednobodovosti. Meditujiící se rozčiluje, protože hluk narušil jeho jediný faktor *jhāny*. Dříve jsem křičel na někoho, kdo zabouchnul dveře. Pokud praktikuji *jhānu* a všech pět faktorů je rozvinuto, jsou mé překážky potlačeny a já se nerozčiluji. Pokud mě někdo vyruší teď, křičím na něj.

Když učitel vidí, že faktory *jhāny* meditujiícího zůstávají silné a stabilní, učitel ví, že *jhāny* muselo být dosaženo. Oproti tomu, meditujiící zřídka ví, že on či ona poprvé dosáhli *jhāny*, protože *jhānu* zakoušeli jen na několik okamžiků myslí a pak se bezprostředně vrátili do přístupového *samādhi*: faktory *jhāny* pokračovaly ve vyvstávání, ale na jaksi nevyvážené úrovni síly. Mnoho meditujiících si myslí, že jsou v *jhāně*, když jejich faktory *jhāny* vyvstávají na vysokých úrovních, ale forma soustředění, existující v *jhāně*, je velmi odlišná od soustředění přístupového *samādhi*.

Aby rozvinuli *jhāny*, cvičí se meditujiící v tom, aby momenty *jhāny* vyvstávaly pravidelněji, aby je udrželi po delší dobu. Upnutím své pozornosti na jeden z předmětů meditace *samatha* meditujiící postupně prodlužují dobu strávenou v *samādhi*. Kousek po kousek dosahují více a více kontroly nad svým vybraným předmětem. Učí se, jak dosahovat toho, aby předmět v jejich mysli vyvstal rychle a jak ho stabilizovat, když se objeví. Prodlužují dobu odstavení smyslové sféry.

První jemnohmotná *jhāna*

Přirozenost první *jhāny* je jako jezení chutného jídla. Jsme hladoví. Směřujeme svou mysl k něčemu, co rádi jíme, jako třeba mango. Toto je počáteční myšlení. Když jíme mango, naše mysl je s tímto mangem, nezabývá se jinými věcmi. Myslíme pouze na to, jak dobře to mango chutná. Toto je rozvažování. A protože směřujeme všechny naše myšlenky na toto mango a udržujeme je u něj, vyvstává určitý druh nadšení a štěstí. Když se ponořujeme do zážitku jezení manga, téměř zapomínáme, že existuje naše tělo a mysl.

Ruší zvuky *jhānu*?

Zvuky nemusí narušovat první *jhānu*, protože na této úrovni soustředění je mysl ustálená a tento svět pěti smyslů je zapomenut. V tuto chvíli můžeš například slyšet dělníky, kteří budují nový pokoj. Mluví, řezou prkna, zatloukají hřebíky a vytvářejí všelijaké zvuky. Když sedíme v *jhāně*, mohli bychom tyto zvuky slyšet, ale faktory naší *jhāny* jsou směřovány pouze k předmětu *jhāny* a nejsou směřovány na jiné předměty, jako jsou zvuky, které vytvářejí tyto dělníci. Mnoho lidí má tu představu, že stav vědomí v první *jhāně* je pevný jako skála a nic jiného se neděje. To je mylná představa. Pokud se při sezení v první *jhāně* ulomí velká větev ze stromu a s hlasitým praskáním spadne na zem, slyšíme zvuk nárazu a bezprostředně potom se vrátíme do *jhāny*. Nicméně když po konci sezení vstaneme, nepamatujeme si, že jsme slyšeli zvuk nárazu. Ale my jsme ten náraz slyšeli. Ve chvíli, když větev narazila na zem, byli jsme si vědomi tohoto zvuku, ale naše mysl nebyla už dále k tomuto zvuku směřována. Kdyby nám někdo řekl, že když jsme seděli, spadla na zem větev, možná bychom si vzpomněli, že jsme to slyšeli.

Dokonce i v městských meditačních centrech může být první *jhāna* dosažena celkem rychle. Je nicméně nemožné ve většině městských meditačních center *jhānu* udržovat, protože vnější pro-

středí je nevhodné. Řekněme například, že jsi dosáhl stavu *jhāny*. Je to jen příklad. Nějaký kamarád přijde na návštěvu a začne si s tebou povídat. Když si povídáš se svým kamarádem, ztrácíš kontrolu nad *jhānou*. Nemůžeš vstoupit do *jhāny* dle libosti a nedokážeš ji udržovat. Ale když se vyhýbáš povídání s kamarádem, rozzlobí se. Předpokládá, že se s ním nebavíš, protože jsi domýšlivý; že máš *māna*. Tyto druhy osobních situací způsobují, že je v městských centrech obtížné udržovat *jhānu* - ničí tvůj *jhānový* stav myslí.

Abychom udrželi mysl v *jhāně*, musíme jít do lesa. Nechodíme do lesa jen proto, abychom dosáhli *jhāny*. Ne. Poté, co jsme dosáhli *jhāny*, jdeme do lesa, abychom ji rozvinuli, posílili a udrželi. V lese trénují meditující svou mysl, aby byla klidná a soustředěná. Sbližují se se svým meditačním předmětem, nechávají vyvstávat znak meditačního předmětu - *nimitta*, kdykoliv se rozhodnou nechat ho vyvstat. On pak vyvstává rychle. Stávají se dovednými v dosahování *jhāny* a prodlévání v ní. Toto se nazývá mistrovství (*vasī*). Když meditující uspějí v uskutečnění naprosto stabilního stavu *jhāny*, nazývá se toto *jhāna-samāpatti*. Jejich mysl je zcela usazena ve stavu *samādhi*. Uskutečňují všechny čtyři *jhāny* a mohou je používat k mnoha účelům, jako je rozvinutí psychických sil a posílení jejich *vipassanā*.

Mnoho meditujících dosahuje *jhāny*, ale zhruba pouze jeden z 100 000 meditujících rozvine stav *jhāny* na úroveň *samāpatti*. Meditující, kteří mají pouze *samādhi* a neustavili zcela svou mysl ve stavu *samādhi* na úrovni *samāpatti*, nedokáží, aby předmět jejich meditace vyvstal rychle nebo dle libosti. Ačkoli jejich neprospěšné stavy budou potlačeny, nemohou používat *jhānu* pro žádný účel.

Vyšší jemnohmotné *jhāny*

V *Mahā Satipaṭṭhāna suttě* v *Dīgha nikāye* Buddha uvádí, že *sammā-samādhī* je vstoupení a prodlévání ve čtyřech jemnohmotných mentálních pohrouženích (*rūpa-jhānāch*):

1. První jemnohmotné mentální pohroužení (*paṭhamajjhāna*)
2. Druhé jemnohmotné mentální pohroužení (*dutiyajjhāna*)
3. Třetí jemnohmotné mentální pohroužení (*tatiyajjhāna*)
4. Čtvrté jemnohmotné mentální pohroužení (*catutthajjhāna*)

V první *jhāně* všech pět faktorů *jhāny* pracuje na potlačení překážek. Počáteční myšlení, rozvažování, nadšení, štěstí a jednobodovost mysli – celá pětice je silná, stabilní a rovnoměrně vyvážená.

Aby postoupil k vyšším *jhānām*, zjemňuje meditující každou *jhānu* a opouští její faktory. Pokrok není nic jiného než toto. Když meditující vstoupí do druhé *jhāny*, počáteční myšlení a rozvažování jsou opuštěny; když meditující vstoupí do třetí *jhāny*, nadšení je opuštěno; a při vstupu do čtvrté se štěstí změní ve vyrovnanost. Ve čtvrté *jhāně* je zanechán meditující pouze s vyrovnaností a jednobodovostí mysli. Pohlédni na tabulku 1.

Tabulka 1: Systém čtyř *jhān*

Faktory <i>jhāny</i>	První	Druhá	Třetí	Čtvrtá
Počáteční myšlení	Pracuje	Opuštěno	Opuštěno	Opuštěno
Rozvažování	Pracuje	Opuštěno	Opuštěno	Opuštěno
Nadšení	Pracuje	Pracuje	Opuštěno	Opuštěno
Štěstí	Pracuje	Pracuje	Pracuje	Opuštěno
Jednobodovost mysli	Pracuje	Pracuje	Pracuje	Pracuje

Abhidhamma vyjmenovává místo čtyř *jhān* pět. V jejím systému všech pět faktorů *jhāny* též působí v první *jhāně*, ale dále počáteční myšlení odpadá. Pohlédni na tabulku 2.

Tabulka 2: Systém pěti *jhān*

Faktory <i>jhāny</i>	První	Druhá	Třetí	Čtvrtá	Pátá
Počáteční myšlení	Pracuje	Opuštěno	Opuštěno	Opuštěno	Opuštěno
Rozvažování	Pracuje	Pracuje	Opuštěno	Opuštěno	Opuštěno
Nadšení	Pracuje	Pracuje	Pracuje	Opuštěno	Opuštěno
Štěstí	Pracuje	Pracuje	Pracuje	Pracuje	Opuštěno
Jednobodovost myslí	Pracuje	Pracuje	Pracuje	Pracuje	Pracuje

Proč počáteční myšlení odpadá?

Počáteční myšlení není nezbytné, protože po chvíli víš, co děláš. Dokud včela nenajde květinu, musí poletovat sem a tam. Jak ji jednou najde, letí přímo k ní. A když jsou meditující dovední v první *jhāně*, již dále nepotřebují počáteční myšlení vůči předmětu. Jejich jednobodovost je dost silná na to, aby udržela předmět, a pokračují přímo rozvažováním o předmětu. Meditující, kteří dosáhli první *jhāny*, nacházejí prospěšnou kvalitu myslí, která je srovnatelná s myslí *anāgāmiho*. Nicméně když meditující ukončí svoji praxi *jhān*, ztratí tuto prospěšnou kvalitu; *anāgāmi* ji neztrácí.

K postupu skrze systém čtyř *jhān* za použití meditace milující laskavosti meditující dosahuje milující laskavostí první *jhāny* nasměrováním počátečního myšlení a rozvažování milující laskavosti ke všem bytostem. S pokračující praxí dosahuje on či ona mistrovství vstupování a prodlévání ve zkušenosti první *jhāny*. Stává se zvykem.

Aby postoupil z první *jhāny* do druhé, musí meditující opustit původní dva faktory první *jhāny* - počáteční myšlení a rozvažování. Protože již meditující znovu a znovu úspěšně vstoupil do první *jhāny*, on či ona mohou nechat odpadnout počáteční myšlení a rozvažování a dosáhnout milující laskavosti druhé *jhāny* skrze její faktor nadšení.

Když je dosaženo mistrovství a zjemnění druhé *jhāny*, meditující může nechat její přirozené nadšení odpadnout a dosahuje milující laskavosti třetí *jhāny* skrze štěstí a jednobodovost.

Nyní jsou jedinými faktory ve třetí *jhāně* štěstí a jednobodovost, pocit pohodlí v mysli meditujícího. A s používáním milující laskavosti jako předmětu meditace je třetí *jhāna* nejvyšším stavem vědomí, kterého lze dosáhnout. Mnoho meditujících se zastaví na třetí *jhāně*.

Pro postup ze třetí do čtvrté *jhāny* musí meditující zanechat faktor *jhāny* štěstí. Musí zanechat svého pocitu pohodlí a být jen s vyrovnaností. Za tímto účelem změní meditující předmět meditace z milující laskavosti na vyrovnanost. Štěstí poté odpadá a na jeho místě vyvstává vyrovnanost čtvrté *jhāny*.

Čtvrtá *jhāna* je kombinací vyrovnanosti a jednobodovosti mysli. Když meditující vstoupí do čtvrté *jhāny*, uvědomují si, že to, co je v knihách, je přesně totéž jako to, co prožili: postup skrze *jhāny* není nic víc než zjemňování a opouštění faktorů *jhāny* z úvodních pěti až k jednobodovosti a vyrovnanosti.

Buddhova učení nalezená v *Mahā Satipaṭṭhāna suttě* nejsou nezbytná pro rozvoj a dosažení *jhāny*. Nejsou zásadní. V mnoha jiných náboženských tradicích jsou rozvíjeny a dosahovány *jhānové* stavy vědomí.

Proč chtějí lidé dosahovat vyšších jhān?

Meditující chtějí pokročit k vyšším *jhānām*, protože upřednostňují prospěšné a zjemnělé *jhānové* stavy vědomí před jejich světskými a běžnými stavy vědomí. Vědomí nalezené v první *jhāně* je nicméně

nebezpečně blízko běžnému stavu. Kdykoli v první *jhānē* mohou meditující nováčci ztratit svůj *jhānový* stav vědomí a upadnout zpět do oblasti smyslového stavu vědomí. Tomu se chtějí vyhnout. Zadruhé, po vynoření z první *jhāny* meditující vidí faktory *jhāny* jasně a uvědomují si, že faktory první *jhāny* počátečního myšlení a rozvažování jsou hrubé a vyrušující v porovnání s faktory nadšení a štěstí. Když meditující vědí, že počáteční myšlení a rozvažování se v druhé *jhānē* nevyskytují, vydávají se za dosažením druhé *jhāny*.

Aby vystoupali z první do druhé *jhāny*, musí meditující zanechat svou připoutanost k první *jhānē* a dostat se do přístupového *samādhi* druhé *jhāny*. Všech pět faktorů *jhāny* běžného způsobu myšlení ve smyslové oblasti je v mysli znovu krátce přítomno za účelem zanechání dvou hrubých faktorů *jhāny* a dosažení druhé *jhāny*. S postupem do druhé *jhāny* je běžný způsob myšlení meditujícího ve smyslové oblasti přerušen a on či ona vstupují do druhé *jhāny* jemnohmotné oblasti. Po tomto přerušení jsou jasně viděny tři faktory druhé *jhāny*.

Aby vystoupali z druhé do třetí *jhāny* meditující zanechávají druhou *jhānu*, pracují na přístupovém *samādhi* třetí *jhāny* a pak vstupují do třetí *jhāny*. Postupuj. Pokračuj takto dále. Vzdej se třetí *jhāny*, znovu přístupové *samādhi* a pak vstup do čtvrté *jhāny*.

Dosažení každé úrovně *jhāny* je závislé na porozumění a dosažení mistrovství v každé bezprostředně předcházející úrovni *jhāny*; *jhāny* se rozvíjejí po stupních. Po vynoření z každé *jhāny* meditující zpětně reflektují její specifická nebezpečí a nedostatky. Například při zpětném reflektování první *jhāny* vidí meditující, že je nebezpečně blízko k překážkám smyslové oblasti a má nevýhodu počátečního myšlení a rozvažování. Meditující chtějí překonat hrubé stavy vědomí a dosáhnout klidnějších a jemnějších stavů. Přestože mají tyto cíle, nesnaží se meditující vlastně něčeho nabýt. Ne. Drží se svého meditačního předmětu a zjemňují faktory *jhāny*. Pokud jsou zde připoutanost a vysoká očekávání, meditující nemohou postoupit. Meditující musí vždy zpětně reflektovat a jasně vidět odpudivé stránky těchto jemných stavů vědomí.

Na Srí Lance má mnoho meditujících silné *samādhi* a dosahují čtvrté *jhāny*. Protože je tento stav vědomí velice jemný, často si myslí, že jsou *arahati* a úplně přestanou medítovat. Ale nejsou nezbytně *arahati*.

Jsou sotāpannové?

Když jsou meditující ve čtvrté *jhāně*, jejich překážky jsou potlačeny. Nic víc. Je to něco jiného než dosažení stezky a plodů (*magga-phala*).

V časech Buddhy byly dvě skupiny pěti set mnichů společně na cestě. Při meditaci božského prodlévání první skupina dosáhla čtvrté *jhāny*; druhá skupina nějakým způsobem dosáhla *arahatství*. Když smíšená skupina tisíce mnichů potkala nějaké *devy*, tito *devové* se poklonili pouze první skupině, která dosáhla čtvrté *jhāny*, a ignorovali *arahaty*. *Devové* se poklonili první skupině, protože cítili milující laskavost vyzařující z těchto *bhikkhů*. Ale protože byli pouze *devové*, nebyli schopni cítit zcela osvobozené myslí.

Další příběh: *bhikkhu* si myslel, že je *arahat*, protože dosáhl čtvrté *jhāny*. Jeho dobrý přítel, který byl skutečně *sotāpanna*, mu často zkoušel vysvětlovat, že mít čtvrtou *jhānu* neznamená, že je *arahat*. Ale ten první *bhikkhu* svému příteli nevěřil. Jednoho dne se tito dva muži koupali v řece. Aniž by si toho *bhikkhu*, který dosáhl čtvrté *jhāny* všiml, potopil se jeho přítel *sotāpanna* pod vodu a kouzl *bhikkhua* do nohy. *Bhikkhu* vykřikl. Myslel si, že ho napadl krokodýl, vyřítíl se z vody a vyběhl na břeh.

„Vidíš,“ řekl *sotāpanna*, „bojíš se. Kdybys byl *arahat*, neměl bys strach a nikdy bys nevykřikl.“ Díky této zkušenosti si *bhikkhu* uvědomil, že není *arahat*. Vrátil se ke své praxi a nakonec *arahatství* dosáhl.

Když je čtvrtá *jhāna* dobře vyvážená a pevná, nazývá se čtvrtá *jhāna - samāpatti*. Tak jako voda v proudu plyne různými kanály, je čtvrtá *jhāna* obzvláště čistým stavem vědomí, ze kterého meditující směřuje svou praxi třemi kanály: rozvíjí psychické síly, dosahuje nehmotných *jhān*, nebo směřuje přímo k *nibbāně* pomocí *vipassany*.

Když si vyberou rozvoj psychických sil, slyší meditující jemné zvuky a vidí věci, které jsou normálně neviditelné. Mají schopnost vidět minulé životy a cestovat prostorem. Čtvrtá *jhāna* - *samāpatti* je křižovatka.

Kde si můžeme vybrat?

Ano.

Jakou roli hrají čtyři základy uvědomění?

Když praktikuješ *satipaṭṭhānu* řádně, dosáhneš *samāpatti* čtvrté *jhāny*. A ačkoli je obtížné udržovat čtvrtou *jhānu*, není extrémně obtížné jí jednoduše dosáhnout. Dosažení je snazší než udržování. Život v lese pomáhá.

Nehmotné *jhāny*

Po vynoření ze čtvrté jemnohmotné *jhāny* meditující zpětně reflektují a uvědomují si, že čtvrtá *jhāna* má své nedostatky: je stále ještě závislá na hmotě a je blízko k relativně hrubému faktoru štěstí ve třetí *jhāně*. Když vědí, že v nehmotných *jhānách* není přítomna tělesnost, vydávají se meditující k dosažení jemnějších a klidnějších stavů v nehmotných *jhānách*, *arūpa-jhānách*:

1. První nehmotná *jhāna*: oblast neomezeného prostoru (*ākāsānañcāyatana*)
2. Druhá nehmotná *jhāna*: oblast neomezeného vědomí (*viññāṇañcāyatana*)
3. Třetí nehmotná *jhāna*: oblast nicoty (*ākiñcaññāyatana*)
4. Čtvrtá nehmotná *jhāna*: oblast ani-vnímání-ani-nevnímání (*nevasaññā-n'āsaññāyatana*)

Nehmotné *jhāny* jsou odlišné od jemnohmotných *jhān*. Ve čtyřech jemnohmotných *jhānāch* se medituující drží svého meditačního předmětu a postupují jemnohmotnými *jhānami* skrze překonání faktorů *jhāny*. Udržují tentýž předmět. Na druhou stranu, v nehmotných *jhānāch* medituující postupují skrze nehmotné *jhāny* překonáním každého předchozího předmětu *jhāny*.

Postup nehmotnými *jhānami* se děje postupně. Přesunutím pozornosti od relativně hrubého předmětu předcházející *jhāny* a nasměrováním jí k jemnějšímu předmětu další *jhāny* se hrubý předmět postupně vytrácí. Medituující pokračuje v soustředění se pouze na jemnější předmět, dokud není hrubší předmět zcela překonán a zůstává pouze jemný předmět.

Nicméně předtím, než se může medituující pokoušet o nehmotné *jhāny*, musí dosáhnout mistrovství ve čtyřech jemnohmotných *jhānāch*, což znamená nejen dosažení čtvrté *jhāny*, ale i její ovládnutí. Musí být schopni do ní dle libosti vstupovat a schopni v tomto prožitku setrvat. Ve čtvrté jemnohmotné *jhāně* jsou ustaveny faktory *jhāny* jednobodovost a vyrovnanost, nádech a výdech ustává, mysl se neobrací ke vnějším předmětům. Ve čtvrté *jhāně* medituující kontemplují přirozenost formy a skutečnosti. Je zde pouze vědomí, a nic ke zvažování o fyzickém těle.

S kaṣiṇa nimitta jako příčinou vyvstávají nehmotné *jhāny* jakožto plody. Dejme tomu, že *kaṣiṇa* je modrý disk. *Nimitta* je znak úplnosti, jako je světlo, které vyvstává v mysli medituujícího. Například skrze pozorování modrého *kaṣiṇa* nechává medituující vyvstat *kaṣiṇa nimitta* a pak ji rozšiřuje. *Nimitta* je rozšířena bez hranic, neomezeně. Medituující pak postupuje jemnohmotnými *jhānami* ke čtvrté.

Aby došel ze čtvrté jemnohmotné *jhāny* do první nehmotné *jhāny*, musí medituující překonat svou *nimitta*.

Když se soustřeďuje pouze na prostor, který *nimitta* zabírá, myslí si medituující: „Nekonečný prostor. Prostor. Prostor je neomezený.“ *Nimitta* se z mysli medituujícího vytrácí postupně. Ne hned a ne najednou. Po dlouhém časovém úseku koncentrace na prostor cítí me-

ditující, že je odnášen silným větrem. Meditující pokračuje v soustředění se na prostor, dokud nejsou všechny vjemy hrubých a jemných hmotných forem, včetně myslí vytvořené formy *nimitta*, odváty.

Nyní, protože v myslí meditujícího nejsou již žádné formy, vědomí si bere nekonečný prostor jako předmět svého prožívání. Není to druh nebeského prostoru s mraky, ani druh kosmického prostoru s hvězdami a planetami, prostor první nehmotné *jhāny* je prost takovéhoto věci. Podívejte se na vzduch přímo před sebou. Vaše vědomí má tento prostor jako předmět. Je vázáno na prostor a nic jiného. Nic jiného. Nejsou zde myšlenky na žádné fyzické tělo. Ne.

Meditující zažívá prostor jako něco nesmírného. Bez konce. Nemůžete si myslet, že prostor má omezení. Prostor sahá pouze tak daleko, kam dosáhne vědomí. Vědomí tvé myslí je zkratka v tomto širém prázdném prostoru. Je zde pouze vědomí a prostor. A život. Život, vědomí a prostor.

K překonání nekonečného prostoru meditující reflektuje, že nekonečný prostor není tak klidný, jako nekonečné vědomí. Když vědí, že nekonečný prostor má tento nedostatek, soustředí se na vědomí, které mělo prostor jako svůj předmět. Přesunou svou pozornost na vědomí. Meditující myslí: „Vědomí. Vědomí.“

Soustředěním se pouze na vědomí se vnímání prodlévání v neomezeném prostoru postupně, velmi postupně, vytrácí z myslí meditujícího, dokud nezůstává pouhé vědomí.

Ztratil jsem se.

V první nehmotné *jhāně* má meditující nekonečný prostor jako předmět své meditace. Nekonečný prostor je prožitek, předmět vědomí. Bez překážek se nekonečný prostor šíří tak daleko, jak meditující může rozšířit své vědomí, což znamená, že vědomí, které uchopuje nekonečný prostor, jako svůj předmět musí být také nekonečné.

K dosažení druhé nehmotné *jhāny* používají meditující toto specifické nekonečné vědomí jako předmět své meditace. Směřují

svou pozornost na vědomí, které mělo nekonečný prostor jako svůj předmět. Takto je nekonečné vědomí předmětem vědomí.

Meditující pokračuje v soustředění se na nekonečné vědomí, dokud nekonečný prostor není překonán a zcela nevymizí. Meditující je poté ponechán pouze s nekonečným vědomím - druhá nehmotná *jhāna* je dosažena.

Druhá nehmotná *jhāna*, nazývána také sférou nekonečného vědomí, má jemnější a klidnější přirozenost než sféra nekonečného prostoru.

K dosažení třetí nehmotné *jhāny* meditující reflektuje přirozenost vědomí. Když není přítomno vědomí, není zde vůbec nic. Meditující poté bere nepřítomnost vědomí jako svůj předmět meditace. Meditující si myslí: „Není zde nic. Vůbec nic.“

Když se soustředí pouze na nicotu, vědomí se postupně vytrácí, dokud zde není nic. Mysl vnímá, že zde není vůbec nic, dokonce ani vědomí. Jediný vjem myslí je, že zde nic není.

Když prodlévá v tomto prožitku, shledává meditující, že pro mysl je nicota jemnějším a klidnějším předmětem, než jsou předměty jak nekonečného prostoru, tak nekonečného vědomí. Meditující také shledává, že prázdnota nicoty je odlišná od prázdnoty - volné nekonečnosti - nekonečného prostoru. Již nemá žádné počáteční myšlení nebo dokonce cokoliv, na co by myslel.

S vymizením a překonáváním nicoty meditující dosahuje hluboce klidného stavu. Není to stav užívání si, je to spíše stav ocenění. Meditující shledává toto jako nejvyšší možný stav a nicotu v porovnání s ním jako hrubou. Je to stav, který nemá nic do činění s hmotou. Je zde život, vitalita.

Po dosažení čtvrté nehmotné *jhāny* se meditující cvičí v procházení čtyř nehmotných *jhān* tam a zpět. A pak se cvičí v dosahování všech osmi *jhān* - čtyř jemnohmotných a čtyř nehmotných - ve vzeštném a sestupném pořadí. Nahoru a dolů. K osvojení psychických sil pracují meditující ve čtvrté *jhāně* jemnohmotné úrovně. Nezískávají je z nehmotné úrovně.

V *Āṅguttara nikāye* Buddha říká, že *jhāny* jsou formou *nibbāny*, kterou meditující mohou zažívat tady a teď. Používají je, aby si užili příjemné prodlévání.

Dosahuje mnoho meditujících jhān?

Ano. I před tím, než Buddha začal učit, mnoho lidí hledalo a našlo *jhāny*. Tím, že v tuto dobu máme přístup k Buddhovu učení, je dosahování *jhān* ještě snazší než předtím. Pokud si myslíte, že je těžké dosáhnout *jhān*, mýlíte se.

Jak je to možné?

Nejobtížnější část praxe je úvodní zdolání překážek. Poté, co jsou překážky potlačeny, není zde žádný skutečný problém a postup skrze *jhāny* se prostě stane. Porážení stromů, odstřelování kamenů a zaplňování blátivých jam - stavba cesty skrz hustou džungli je těžká práce. Nicméně poté, co je cesta postavena, kdokoli může snadno cestovat skrz džungli. A poté, co jsou překážky potlačeny, první *jhāna* může být dosažena. Ani zbytku *jhān* není tak těžké dosáhnout.

Proč jsou vyšší jhāny snadno dosažitelné?

Protože meditující již vykonali práci potřebnou k potlačení překážek, dosažení vyšších jemnohmotných a poté nehmotných *jhān* je docela přímé. Na začátku praxe všichni meditující musí vynaložit mnoho úsilí, aby potlačili své překážky.

Dosažení *jhānového* stavu vědomí je docela odlišné od udržování mysli ve stavu *jhāny*. Pouhé dosažení *jhāny* není vlastně tak těžké. Ale protože *jhānové* stavy vědomí jsou křehké, je těžké je udržovat. Tyto jemné stavy se snadno zhroutí.

Co myslíte tím zhroucením?

Meditující odpadne z jemnohmotné říše *jhāny* a vrací se do svého běžného každodenního života. Zpět v této smyslové oblasti je

smyslová aktivita meditujícího opět hrubá a často neuspokojivá. Je zde *dukkha*. Když meditující mohou dosahovat, ale nemohou udržet *jhānu*, jsou často odrazeni. Mnozí usoudí, že meditování je bezvýznamné a zcela vzdají svou praxi.

To je moc špatné.

I přes obrovský stupeň zjemnění mysli ve *jhānách* jsou tyto pouze a jen stavy vědomí. Jejich dosažení není cílem praxe.

Pamatuješ na toho muže, který narazil na hromadu hniјících odpadků?

Ano. Prokopal se touto hromadou a vyčistil si cestu.

Když meditující používají *samatha-bhāvanā* pouze k dosažení *samādhī*, jen zakrývají svůj odpad. Aby vyhrabali svůj odpad a dosáhli *sammā-samādhī*, praktikují ji meditující v kombinaci s *vipassanā-bhāvanā*. Toto je metoda meditace vyučovaná Buddhou v *Satipaṭṭhāna suttě*.

K potlačení svých překážek používá meditující zpočátku pouze *samatha* meditaci; na začátku je jeho metodou stoprocentní *samatha*. Nicméně poté, co jsou jeho překážky potlačeny, střídá meditující *vipassanā* se *samatha*, kterou používá k dosažení ovládnutí čtyř jemnohmotných *jhān*. Když zanechává tyto *jhāny*, meditující poté pokračuje ze čtvrté jemnohmotné *jhāny*, bez jejich užití k rozvoji psychických sil nebo k dosažení nehmotných *jhān*.

Proč meditující nedosahuje nehmotných jhān?

Sammā-samādhī v *Satipaṭṭhāna suttě* je pouze do *samāpatti* čtvrté jemnohmotné *jhāny*. Ne za ní. Postupem ze čtvrté jemnohmotné *jhāny* meditující pokračuje k posílení *samatha* a k dalšímu rozvoji *vipassanā*. Skrze osobní zkušenost meditující dosahuje vzhledu do toho, jak věci skutečně jsou - nestálé, neuspokojivé a bez podstaty. Proniknutím skutečné přirozenosti všech podmíněných jevů rozvíjí meditující moudrost, překonává připoutanost k já a posouvá se

blíže k *nibbān*ě. Když je sebedůvěra jednou rozvinuta, je snadné vidět, co je správné a co je nesprávné.

Nyní jsme dokončili čtyři ušlechtilé pravdy a ušlechtilou osmičlennou stezku. Je zde cokoliv dalšího, na co se chceš zeptat?

Nevím, na co se ptát. Stále pracuji na síla.

To je v pořádku. Když mají lidé upřímný zájem o *Dhammu*, mám radost z učení.

Děkuji. Nedosáhl jsem jhān, ještě ne.

Ale rád se učíš.



Slovníček pojmů

Slovníček pálijských a sinhálských pojmů

A

Abhijhā: chamtivost

Adhipati: vláda, mistrovství

Āhāra: strava

Ājīva: živobytí

Ākāśānañcāyatana: oblast neomezeného prostoru

Ākiñcaññāyatana: oblast nicoty

Akusala: neprospěšný, neblahodárný

Akusala vipāka: neprospěšné následky

Amoha: nezaslepenost

Anāgata: (myšlenky na) budoucnost

Anāgāmī: ten co se nevrátí do smyslové oblasti

Anattā: bezpodstatnost, ne-já

Anicca: nestálost

Anupassanā: nazírání, nahlížení

Apāya: nižší sféra existence

Apāya-kosalla: dovednost odvržení

Appamāda: dbalost, píl

Appanā-samādhi: moment pohrouženého vědomí

Arahant či *Arahat*: ten, co odstranil všechna pouta

Ariya: vznešený

Arūpa-loka: nehmotný svět

Arūpa-rāga: žádostivost po nehmotném (světě)

Asubha: *Subha* je obvykle definováno jako potěšení získávané z předmětů.

Asubha je vidění přirozenosti potěšujících předmětů

Aṭṭhaṅgika-magga: osmičlenná stezka

Ātāpī: nadšení, zápal

Ātīta: (myšlenky na) minulost

Atta-kilamatha: sebetrýznění

Avabodha: porozumění

Avijjā: nevědomost

Āya-kosalla: dovednost dosažení

B

Bhāvanā: meditační rozvoj mysli

Bhāvanāmayā-paññā: poznání založené na rozvoji mysli

Bhikkhu: plně ordinovaný mnich

Bhikkhunī: plně ordinovaná mniška

Bodhisatta: bytost usilující o dokonalé probuzení - buddhovství

Brahma: deva žijící v jemnohmotné oblasti

Buddha sāsana: Buddhovo učení a společenství jeho následovníků

C

Cintāmayā-paññā: poznání založené na přemýšlení

Citta: mysl

Citt'ekaggatā: jednobodovost mysli

D

Dassana: vidění, vhled

Dāyaka: laický podporovatel

Deva loka: šest nebeských světů smyslové oblasti

Devové: bytosti obývající nebeské světy

Dhamma: termín doslovně znamená „Co může být podrženo v mysli,“

je také používáno pro myšlenky, Buddhovo učení, přirozenost něčeho, něco podrobené něčemu, stav a obecně jakýkoliv druh jevu.

Dhātu: elementy, základní stavební prvky; zde použito ve významu základní postoj

Diṭṭhi: porozumění, názor

Domanassa: zármutek

Dosa: odpor, nenávisť

Dukkha: strastiplnost, bolest, bolestivý, útrpný a neuspokojivý

G

Gāthā: verše, sloka, řádek poezie

H

Hetu: příčina, kořen, důvod

Chanda: chtění, žádostivost

Chena: farmářská oblast získaná vypálením divokého porostu.

I

Icchā: přání

Indriya: (řídící) schopnost (mysli)

J

Jhāna: pohroužení

Jhānaṅga: faktory *jhāny*

Jhāna-samāpatti: dosažení mistrovství v *jhāně*

K

Kāma-chanda: smyslová žádostivost, jedna z pěti *nīvaraṇa*

Kāma-loka: smyslová sféra

Kāma-rāga: žádostivost po potěšení smyslů

Kamma: akce, čin, konání

Kammanta: konání

Kappana: promýšlení

Kasiṇa: fyzický objekt zpravidla tvaru disku, používaný k rozvoji čtyř *jhān*

Kāya: tělo

Khandha: skupina, hromada; používá se zejména v kontextu

Pañc'upādānakkhandhā

Kilesa: nečistoty

Kosalla: dovednost

Kusala: prospěšný, blahodárny

Kusala-kamma: prospěšná, blahodárná činnost

Kuṭi: (meditační) chatka

L

Lobha: chtivost

Loka: svět, říše; Tři říše existence zahrnující celý vesmír: *kāma loka*, *rūpa loka*,
arūpa loka

Lokiya: týkající se běžného, obyčejného světa

Lokuttara: nadsvětská úroveň

M

Magga-ñāṇa: poznání stezky

Magga-phala: stezka a plod

Māna: domýšlivost

Manasikāra: pozornost

Manda: dělání věcí příliš pomalu
Manussa-loka: lidský svět
Mettā: milující laskavost, nesobecká láska, dobrotivost
Moha: zaslepenost, klam

N

Nāma: mentalita
Nāma-rūpa: mysl a tělo
Ñāṇa: znalost, poznání
Nevasaññā-nāsaññāyatana: oblast ani-vnímání-ani-nevnímání
Nibbāna: mysl prostá zaslepenosti a nevědomosti
Nimitta: znak *jhāny*
Nirodha: zánik (utrpení)
Nirodha-samāpatti: dosažení ustání
Nīvaraṇa: překážky mysli: smyslová žádostivost, zlovůle, strnulost a malátnost, neklid a obavy, pochybovačnost

P

Paccattaṃ veditaḅba: vlastní pochopení
Padhāna: snaha
Pajānāti: přímo a prožitkově poznávat
Palibodha: překážka
Pamāda: nedbalost
Pañc'upādānakkhandhā: pět skupin lpění: *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhārā*, *viññāṇa*
Paññā: moudrost, (přímé) poznání; jedna z řídicích schopností mysli
Paramattha-paccaya: nejvyšší, absolutní podmínka
Paṭisandhi-viññāṇa: propojující vědomí při přerození
Peta loka: říše „předků“, často také nazývána říše hladových duchů
Phala: následek, plod
Pīti: nadšení, radost
Poya: buddhistický postní den slavený o úplňcích
Pūja: buddhistický náboženský obřad
Pulanno: druh žebráka, který nežebřá, jen čeká na pomoc

R

Rūpa: tvar, forma, tělesnost, hmotná složka
Rūpa-loka: jemnohmotný svět
Rūpa-rāga: žádostivost po jemnohmotném (světě)

S

- Sacca*: pravda; takto to ve skutečnosti je: pravda, nikoli nepravda, a nic jiného
Saddhā: důvěra, víra; jedna z řídicích schopností mysli
Sakadāgāmi: druhý stupeň dosažení stezky – „ten, který se ještě jednou vrátí“
Sakkāya-diṭṭhi: osobnostní názor
Saḷāyatana: šest vnitřních a vnějších smyslových základů
Samādhi: soustředění; jedna z řídicích schopností mysli
Samatha-bhāvanā: meditace klidu
Sammā: správné
Sampajañña: jasné porozumění
Saṃsāra: koloběh zrození, neustálé putování
Saṃvara: sebeovládání
Samyojana: pouta: osobnostní názor, pochybovačnost, lpění na pouhých pravidlech a rituálech, žádostivost po potěšení smyslů, zlovůle, žádostivost po jemnohmotných světech, žádostivost po nehmotných světech, domýšlivost, neklid, nevědomost
Saṅgha: společenství buddhistických mnichů a mnišek
Saṅkappa: (záměrné) myšlení
Saṅkhāra: formace (zejména volní či mentální)
Saññā: vnímání
Sati: uvědomění; jedna z řídicích schopností mysli
Satipaṭṭhāna: (čtyři) podklady/ustanovení uvědomění
Satta: tvor, živá bytost
Sīghaṃ: děláni věcí příliš rychle
Sīla: ctnost, morálka
Sotāpanna: první stupeň dosažení stezky – „ten, který vstoupil do proudu“
Sukha: štěstí, příjemné prožívání
Sutamayā-pañña: poznání založené na studiu

T

- Taṇhā*: touha, toužení
Thīna-middha: strnulost a malátnost, jedna z pěti *nīvaraṇa*
Tilakkhaṇa: tři charakteristiky existence (*anicca*, *dukkha*, *anattā*)
Trojí klenot: *Buddha*, *Dhamma*, *Saṅgha*

U

Udhacca-kukkucca: neklid a obavy, jedna z pěti *nīvaraṇa*

Upacāra-samādhi: přístupové soustředění

Upādāna: lpění

Upādānakkhandha: skupina lpění

Upāya-kosalla: dovednost vhodného přístupu

Upekkhā-vedanā: vyrovnanost, neutrální pociťování

V

Vācā: řeč, mluva

Vāyāma: úsilí

Vedanā: pociťování

Vicāra: rozvažování

Vicikicchā: pochybovačnost, jedna z pěti *nīvaraṇa*

Vihāra: obydlí (mnichů)

Viññāṇa: vědomí

Viññāṇañcāyatana: sféra nekonečného vědomí

Vipāka: následek činu

Vipariṇāma: hrubá změna

Vipassanā-bhāvanā: meditace vhledu

Virati: zdrženlivost

Viriya: mentální energie; jedna z řídících schopností mysli

Vitakka: počáteční myšlení

Viveka: svoboda od zmatku

Vyāpāda: zlovůle, jedna z pěti *nīvaraṇa*

Y

Yoniso-manasikāra: důkladná (přínosná) pozornost

David Young

Chůze po laně

Z anglického originálu *Walking The Tightrope* vydaného
Buddhist Publication Society přeložil Karel Chromovský.

Dále se na překladu podíleli bhikkhu Vinīta, Bhikkhunī
Visuddhi a Veronika Nevolová.

Předmluva k českému vydání bhikkhu Vinīta

Korekce a editace bhikkhu Vinīta, bhikkhunī Visuddhi,
Květa Hrnčířová

Ediční redaktorka bhikkhunī Visuddhi

Grafická úprava Martin Vimr

Grafická úprava obálky Petr Diviš

Vydal: Spolek Karuna Sevena, Slezská 2059/3, Prostějov,
796 01, Česká Republika

Vytiskl: The Corporate Body of
the Buddha Educational Foundation

Taipei, Taiwan, R. O. C.

Kniha je neprodejná, pouze k volné distribuci.

