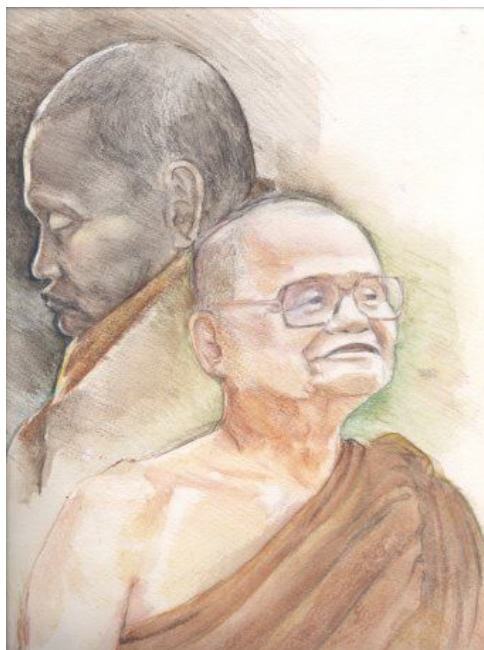


Učení

Adžána Čá

Učení Adžána Čá

Přeložil Bhikkhu Gavésakó



Copyright © Učení Adžána Čá
Teachings of Ajahn Chah, translated by Bhikkhu Gavesako
Amaravati Publications, Amaravati Buddhist Monastery
Great Gaddesden, Hertfordshire, HP1 3BZ, UK

www.amaravati.org

Amaravati Publications jsou součástí English Sangha Trust Ltd, UK
registered charity no. 231310

Poprvé vydalo nakladatelství Amaravati Publications 2016
Elektronické vydání 2016, Digitální edice 1.0
ePub ISBN 978-1-78432-064-5

Copyright © Amaravati Publications

Tato kniha je nabízena jako dar Dhammy. Je zde nabízena díky víře, úsilí a štědrosti lidí, kteří se chtějí podělit o moudrost obsaženou v této knize s ostatními. Knihu lze šířit zdarma a to z ní dělá Dhamma publikaci, knihu založenou na duchovních hodnotách. Prosím neprodávejte tuto knihu v jakékoli podobě, ani ji nepoužívejte jakkoli ke komerčním účelům.

Pokud chcete pomoci této publikaci, můžete kontaktovat a přispět jednomu z našich klášterů na www.forestsangha.org



Tato kniha je vydána pod licencí Creative Commons. Úplné znění této licence najdete na <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/cz/>

Shrnutí:

Máte povoleno: kopírovat, šířit, zobrazovat a ztvárnit dílo

Pouze v případě splnění všech následujících podmínek:

Uveďte autora: Musíte uvést autora díla.

Nekomerční účely: Nesmíte používat toto dílo pro komerční účely.

Nezasahujte do díla: nesmíte je jakkoliv upravovat, měnit nebo vylepšovat

Dodatek:

Vzdání se práva: Od každé z výše uvedených podmínek může být upuštěno, pokud máte povolení od vlastníka autorských práv.

Volné dílo: V případě, že dílo nebo jakákoliv jeho část spadá pod Volné dílo podle platných právních předpisů, tato licence na tom nic nemění.

Další práva: Tato licence nemění žádná z následujících práv:

Použití práva a autorského práva; Autorova práva;

Práva třetích osob zakotvená v jiných smlouvách vztahující se k dílu.

Upozornění: Vždy při používání, šíření, kopírování díla musíte uvést podmínky této licence. The English Sangha Trust Ltd v roli Amaravati Publications uplatňuje své morální právo být identifikován jako autor této knihy. The English Sangha Trust Ltd žádá, abyste uvedli Amaravati Publications jako vlastníka díla při kopírování, šíření, zobrazování a ztvárňování díla.

Obsah

Úvod	5
Jak chutná svoboda	
O této mysli	9
O meditaci	10
Vyvážená stezka	16
O nebezpečích samádhi	19
Střední cesta uvnitř	22
Vnitřní mír	29
Otevření oka Dhammy	40
Konvence a osvobození	55
Žádné prodlévání	62
Správný názor – místo klidu	69
Epilog	74
Cesta k vnitřnímu míru	79
Pronikavý vhled	103
Tříšticí se vlny	120
Dva druhy osvobození	124
Když mysl opustí lpění	130
Jak učit Dhammu	133
Adžán Čá v Americe	136

Úvod

Ctihodný Adžán Čá Subhaddó (Phra Bódhihána Théra) se narodil 17. června 1918 v malé vesnici nedaleko města Ubon Rajathani v severovýchodním Thajsku. Po dokončení základní školní docházky strávil tři roky jako novic, a poté se vrátil zpět do laického života, aby mohl pomáhat svým rodičům v práci na farmě. Ve věku dvaceti let se však definitivně rozhodl pro mnišský život a 26. dubna 1939 obdržel vyšší svěcení (*upasampadá*) jako *bhikkhu*, buddhistický mnich.

Nejprve se věnoval tradiční formě studia pálijských textů a nauk v nich obsažených. Po pěti letech jeho otec těžce onemocněl a zemřel, což bylo tvrdé připomenutí křehkosti a nejistoty lidského života. Přimělo ho to k tomu, aby se hlouběji zamyslel nad skutečným smyslem života, neboť ačkoli nabyl obširné znalosti pálijských textů, nijak ho to nepřiblížilo k osobnímu uskutečnění konce utrpení. Naplnilo ho to pocitem zklamání, až nakonec (v roce 1946) zanechal studií a vydal se na cesty jako asketický mnich.

Než dorazil do středního Thajska, ušel přes 400 km, přičemž přespával v lesích a sbíral almužnu ve vesnicích, kterými procházel. Na čas setrval v jednom klášteře, kde byla pečlivě studována a dodržována *vinaja*, mnišská disciplína. Tam se doslechl o mnichovi jménem Adžán Man Bhúridatta, vysoce uznávaném učiteli meditace. Adžán Čá, dychtivý po setkání s tak výtečným mistrem, se ho vydal hledat, opět pěšky, na severovýchod.

V této době se potýkal s jedním zásadním problémem. Ačkoli studoval nauky o ctnosti, soustředění a moudrosti, jež byly v textech do podrobnosti rozpracovány, stále mu nebylo jasné, jak je skutečně uplatňovat v praxi. Adžán Man mu na to řekl, že i když nauky jsou vskutku rozsáhlé, ve své podstatě jsou velmi jednoduché. Stačí jen pomocí bdělé pozornosti porozumět tomu, jak vše v mysli vyvstává a mizí. Toto jasné a přímé učení otevřelo Adžánu

Čá oči a změnilo jeho přístup ke cvičení. Nyní byla cesta volná.

Příštích sedm let prováděl praxi ve stylu asketické lesní tradice – putoval krajem a vyhledával tichá, osamělá místa pro cvičení meditace. Žil v džungli společně s tygry a kobrami a uvažoval o smrti, aby pronikl k pravému smyslu života. Jednou meditoval i na pohřebišti, aby tak čelil svému strachu před smrtí a nakonec ho překonal. Jindy zase, když seděl promočený lijákem a v zimě, se musel vyrovnávat s naprostou opuštěností a osamoceností mnicha bez domova.

V roce 1954, po letech putování, byl pozván zpět do své rodné vsi. Usadil se poblíž ní, v strašidelném lese zvaném Pa Pong. Navzdory potížím s malárií, chatrnými příbytky a nedostatkem jídla, se kolem něj začal shromažďovat stále větší počet žáků. To byl počátek kláštera Wat Pa Pong, a později byly založeny ještě další, menší kláštery.

V roce 1967 přišel do Wat Pa Pong nový americký mnich, ctihodný Sumédhó. Adžán Čá ochotně přijal nového žáka, ale trval na tom, že mu nebudou poskytovány žádné výhody jen proto, že je ze Západu. Musí jíst stejně prosté almužní jídlo a cvičit se stejným způsobem jako kterýkoliv jiný mnich ve Wat Pa Pong.

Mnišské cvičení bylo poměrně tvrdé a náročné. Adžán Čá často tlačil své mnichy až na hranice jejich možností, aby otestoval jejich vytrvalost a aby oni mohli rozvíjet trpělivost a odhodlání. Jindy zase začal dlouhé a zdánlivě nesmyslné pracovní projekty, aby narušil jejich připoutanost k vnějšímu klidu. Vždy kladl důraz na akceptování toho, jak se věci mají, a přísné dodržování *vinaji*.

Postupně přicházeli další mniši ze Západu, a roku 1975 byl v nedalekém lese založen Wat Pa Nanachat (Mezinárodní lesní klášter), jehož prvním opatem se stal ctihodný Sumédhó. Roku 1977 přicestoval Adžán Čá do Anglie na pozvání od English Sangha Trust, sdružení, jehož cílem bylo založení místní buddhistické mnišské obce. Když viděl tento vážný zájem, zanechal v Londýně ctihodného Sumédha a další tři západní mnichy. Sám se do Anglie vrátil v roce 1979, když už mniši opouštěli Londýn a zakládali klášter v Chithurst v oblasti Sussexu. Dále pokračoval na

cestě do Ameriky, kde vykládal Dhammu tamním zájemcům o buddhismus.

V následujících letech začal stále více trpět důsledky tělesné nemoci, přičemž však používal své tělo jako živoucí příklad nestálosti všech věcí při svém učení. Neustále své žáky nabádal, aby našli pravé útočiště sami v sobě, neboť už nebude dlouho schopen sám učit.

V roce 1981 podstoupil v Bangkoku operaci, která však příliš jeho stav nezlepšila. Během několika málo měsíců přestal mluvit a postupně ztratil kontrolu nad svým tělem, takže byl doslova paralyzován a upoután na lůžko. Od té doby byl obětavě a laskavě opatrován svými oddanými žáky, kteří byli vděční za to, že se jim dostalo příležitosti posloužit učiteli, jenž s takovou trpělivostí a soucitem ukazoval mnoha lidem cestu.

Adžán Čá zemřel 16. ledna 1992 ve svém klášteře Wat Pa Pong, kam byl na základě vlastního přání převezen z nemocnice v Ubonu, když už pro něj lékaři nemohli nic udělat. V lednu 1993, rok po jeho smrti, byl uspořádán státní pohřeb, jehož se kromě 500 000 hostů zúčastnil i thajský král s královnou. Na jeho památku byla mnichy v klášteře Wat Pa Pong vystavěna třicetimetrová mohyla (*stúpa*).

Texty v této knize byly původně přeloženy do angličtiny ze starých magnetofonových nahrávek proslavů Adžána Čá, buď v thajštině nebo v dialektu severovýchodního Thajska, z nichž většina vznikla za použití nepříliš kvalitních přístrojů a za méně než optimálních podmínek. Při přepisu z mluvené řeči musely být texty v zájmu čtivosti po formální stránce poněkud upraveny. Pálijská slova jsou někdy přeložena, jindy ponechána v originále.

Zde je však třeba upozornit čtenáře na důležitou věc. Učení Adžána Čá je velmi neformální a přímé, používá běžného, každodenního jazyka, a nesnaží se zahltit posluchače přemírou informací. Tomuto druhu učení se v thajské tradici říká „lesní Dhamma“, na rozdíl od školských výkladů mnichů-učenců, kteří se sami nevěnují meditační praxi. Proto i některá pálijská slova, jichž je zde používáno, nabyla poněkud širšího významu a nemusí odpovídat

přísným vědeckým definicím. Jejich význam se odvozuje od skutečné meditační praxe, a v této oblasti také plní svoji úlohu.

Thajská lesní tradice byla jakousi odpovědí na úpadek buddhismu v Thajsku, na jeho odklon od původního ducha učení. Mniši se přestali věnovat praktickému uplatňování nauky a omezovali se jen na povrchní studium textů. Také mnišská disciplína, *vinaja*, nebyla příliš dodržována. Nyní však došlo k obratu zpět k původním ideálům Buddhova učení, jak je máme zaznamenané v *suttách*, nejstarších pálijských textech. Když Adžán Čá a jiní mniši lesní tradice kritizují pouhé studium textů, mají tím na mysli ono povrchní, učenecké bádání, či jeho formální podobu, jaké nabylo v tradičních buddhistických zemích. V Barmě, na Šrí Lance i v Thajsku mnoho mnichů bezmyšlenkovitě memoruje předepsané části pálijských textů, z nichž pak dokonce skládají zkoušky, přičemž se zcela vytrácí jejich původní smysl. Kdo však čte tyto texty s jistou mírou porozumění a dokáže ocenit jejich hluboký význam, ten postřehne úzkou spojitost mezi nimi a učením mnichů thajské lesní tradice. I když se od sebe mohou lišit po formální stránce, učení těchto mnichů je tím nejlepším současným ztělesněním ideálů Buddhova Učení.

Bhikkhu Gavésakó

Jak chutná svoboda

O této mysli

O této mysli... ve skutečnosti na ní vlastně nic není. Je niterně čistá. Uvnitř je již sama o sobě klidná. To, že mysl v této chvíli není klidná, je proto, že sleduje různé nálady. Pravá mysl nemusí nic dělat, je to prostě součást přírody. Stává se klidnou či rozrušenou jen proto, že ji podvádějí všelijaké nálady. Necvičená mysl je hloupá. Smyslové vjemy ji vlákají do pocitů štěstí a neštěstí, radosti a strasti, avšak pravá povaha mysli není žádnou z těchto věcí. Ona radost či žal není skutečná mysl, ale pouze nálada, která nás klame. Necvičená mysl se v těchto věcech ztrácí a následuje je, úplně na sebe zapomene. Pak si myslíme, že to jsme my, kdo je rozčilený, potěšený či cokoliv jiného.

Ve skutečnosti je naše mysl již od začátku nehybná a klidná... skutečně klidná! Právě jako list, který je v klidu, dokud nefouká vítr. Jakmile zafouká vítr, list se začne třást. Toto chvění je způsobeno větrem – a také naše „chvění“ je způsobeno smyslovými vjemy, které naše mysl následuje. Pokud je nenásleduje, „nechvěje“ se. Pochopíme-li dokonale pravou povahu smyslových vjemů, budeme stále nepohnutí.

Smyslem našeho cvičení je prostě uvidět původní mysl. Musíme tedy cvičit svou mysl, aby porozuměla těmto smyslovým vjemům a neztratila se mezi nimi; aby se stala klidnou. Právě toto je cílem tohoto obtížného cvičení, které zde podstupujeme.

O meditaci

*Neformální proslov v dialektu severovýchodního Thajska,
převzatý z neidentifikované nahrávky.*

Utišit mysl znamená nalézt správnou rovnováhu. Pokud budete na svou mysl příliš tlačit, uteče vám příliš daleko; jestliže se nebudete dostatečně snažit, zase se nikam nedostanete a nedosáhnete bodu rovnováhy.

Obyčejně je mysl neklidná, neustále v pohybu a postrádá sílu. Posilování mysli a posilování těla není totéž. Chceme-li posílit tělo, musíme ho namáhat a napínat, aby nabylo na síle, ale chceme-li posílit mysl, musíme ji uklidnit a nepřemýšlet pořád o všem možném. U většiny z nás nebyla mysl nikdy klidná, nikdy neměla energii *samádhi*[1], a proto ji umístíme do určitého zvláštního prostředí. Sedíme v meditaci a setrváváme s „tím, kdo ví“.

Pokud se snažíme zkrátit či prodloužit dech, nejsme vyrovnaní a mysl není klidná. Je to, jako když se poprvé učíme používat šlapací šicí stroj. Nejprve jenom trénujeme šlapání na stroji, abychom si na nový pohyb zvykli, a teprve poté se dáme do skutečného šití.

Když sledujeme svůj dech, je to podobné. Nezabýváme se tím, jestli je dlouhý nebo krátký, slabý nebo silný, prostě ho jen pozorujeme. Necháme ho jednoduše být, zcela přirozeně. Když se dech stane plynulým, učiníme z něj svůj meditační předmět. Při vdechování je začátek dechu na špičce nosu, střed dechu na hrudi a konec dechu na břicho. To je cesta dechu. Když vydechujeme, začátek dechu je zase na břicho, střed na hrudi a konec na špičce nosu. Prostě jen sledujeme tuto dráhu dechu přes nos, hrud' a břicho, a zase zpět přes břicho, hrud' a nos. Zaměřujeme se na tyto tři body, abychom mysl upevnili a omezili její činnost, aby mohla snadno vyvstat bdělá pozornost a uvědomělost.

Když už zvládáme sledování těchto tří bodů, můžeme je opustit a pozorovat vdech a výdech tak, že se zaměříme výhradně na špičku nosu či horní ret, kudy prochází dech dovnitř a ven. Nemusíme už dech sledovat, stačí jen soustředit pozornost na špičku nosu a pozorovat dech v tomto jediném bodu – jak jde dovnitř a ven, dovnitř a ven. Není třeba přemýšlet o ničem zvláštním, soustřeďte se teď na tento jednoduchý úkol, s neustálou duchapřítomností. Nemusíme dělat nic jiného, stačí jen vdechnout a vydechnout. Zanedlouho se mysl zklidní, dech se zjemní. Mysl i tělo se stanou jakoby lehčí. To je ten správný stav pro meditaci.

Když sedíme a meditujeme, mysl se stane jemnější, ale ať je v jakémkoli stavu, měli bychom si toho být vědomi, rozumět tomu. V mysli je přítomna mentální činnost společně s klidem. Je zde *vitakka*. *Vitakka* je akt přivedení mysli k tématu rozjímání. Nemáme-li dostatečně bdělou pozornost, nebudeme mít ani příliš *vitakka*. Pak následuje *vičára*, rozjímání kolem onoho tématu. Čas od času se mohou vyskytnout různé „slabé“ mentální vjemy, ale důležité je udržet si svou sebeuvědomělost – ať se děje cokoli, neustále to sledujeme. Jak se dostáváme hlouběji, stále jsme si vědomi stavu naší meditace, víme, zda naše mysl je či není upevněná. Je tedy přítomno soustředění i uvědomování.

Mít klidnou mysl neznamená, že se vůbec nic neděje; mentální vjemy i nadále vyvstávají. Když například hovoříme o prvním stupni pohroužení, říkáme, že má pět článků. Spolu s *vitakka* a *vičára* vyvstává u tématu rozjímání *píti* (nadšení), a pak *sukha* (blaženost). Tyto čtyři věci se nacházejí dohromady v mysli, která je pevně zakotvená ve stavu uklidnění. Jsou jako jediný stav.

Pátým článkem je *ékaggatá* či sjednocenost mysli. Mohli byste se divit, jak zde může být sjednocenost, když tu jsou zároveň všechny ostatní články. Je to proto, že se všechny sjednotí na základě uklidnění. Dohromady se jim říká stav *samádhi*. Nejsou to každodenní stavy mysli, jsou to články pohroužení. Je tu pět charakteristických rysů, které však nijak nenarušují onen základní klid. Je zde *vitakka*, avšak nijak mysl nevadí, *vičára* – nadšení a

blaženost se objevují, ale mysl jimi není vyrušována. Mysl je proto s těmito články sjednocená. Tak je tomu na prvním stupni pohroužení.

Nemusíme tomu říkat první *džhána*, druhá *džhána*, třetí *džhána*[2] atd., stačí to prostě nazvat „klidný stav mysli“. Jak se mysl postupně utiňuje, odloží stranou *vitakka* i *vičára*, takže zbude pouze nadšení a blaženost. Proč mysl opouští *vitakka* a *vičára*? Je to proto, že když se mysl stane jemnější, aktivita *vitakka* a *vičára* je příliš hrubá na to, aby mohla v mysli zůstat. V této fázi, když mysl opouští *vitakka* a *vičára*, se mohou objevit pocity velkého nadšení, z očí vám mohou vytrysknout slzy. Ale jak se *samádhi* prohlubuje, také nadšení je odloženo stranou a zbývá pouze blaženost a sjednocenost, až nakonec zmizí i blaženost a mysl dosáhne nejvyšší jemnosti. Je v ní už jen vyrovnanost a sjednocenost, vše ostatní bylo opuštěno. Mysl setrvává v nehybném stavu.

Jakmile se mysl zklidní, může k tomu dojít. Nemusíte o tom příliš přemýšlet, prostě se to stane samo od sebe. Tomu se říká energie klidné mysli. V tomto stavu je mysl bystrá; všech pět překážek – smyslná touha, zlovůle, neklid, malátnost a pochybovačnost – již zmizelo.

Pokud však duševní energie není ještě dosti silná a pozornost dostatečně bdělá, mohou se občas vyskytnout rušivé mentální vjemy. Mysl je sice klidná, ale v tomto klidu jako by byla nějaká „zamračenost“. Není to však obyčejný stav otupělosti, určité vjemy nadále přicházejí – možná uslyšíme nějaký zvuk nebo uvidíme psa a podobně. Není to úplně jasné, ale není to ani sen. Je to proto, že oněch pět článků ztratilo svou vyrovnanost a sílu.

Na těchto stupních uklidnění se nás mysl často snaží oklamat. V tomto stavu se může rozběhnout „obrazotvornost“ skrze všechny smysly, a meditující nemusí být schopen přesně říct, co se děje. „Spím? Ne. Je to sen? Ne, není to sen...“ Tyto vjemy vznikají díky nedokonalému stavu uklidnění. Ale je-li mysl skutečně klidná a jasná, nemáme žádné pochybnosti o různých mentálních vjemech a

představách, které se objevují. Otázky jako „Byl jsem nepozorný? Spal jsem? Ztratil jsem jen pozornost...?“ již nevyvstávají, neboť to jsou otázky pochybující mysli. „Spím nebo bdím?“ ... To je zmatek! Je to mysl, která se ztrácí ve svých náladách. Je jako měsíc, který zmizí za mrakem na obloze. Můžete ho stále vidět, ale oblaka ho zastiňují. Není jako měsíc, který se vynořil z mraků – jasný, ostrý a zářivý.

Když je mysl klidná a upevněná v bdělé pozornosti a sebe-uvědomělosti, nebude mít žádné pochybnosti o různých jevech, s nimiž se bude střetávat. Mysl pak skutečně překoná všechny překážky. Budeme jasně rozumět všemu, co v ní vyvstává. Nemůžeme o tom pochybovat, protože mysl je jasná a bystrá. Taková je mysl, která dosáhne *samádhi*.

Pro některé lidi je však těžké *samádhi* dosáhnout, neboť to neodpovídá jejich sklonům. Mají jisté *samádhi*, avšak není příliš pevné. K vnitřnímu míru však je možné dospět i s pomocí moudrosti, rozjímáním o věcech a viděním jejich pravé povahy, řešením problémů touto cestou. Tak lze používat moudrost místo síly *samádhi*. Abychom v našem cvičení dosáhli klidu, nemusíme nutně meditovat. Prostě si vždy jen položte otázku „Co je to zač...?“ a vyřešte svůj problém přímo na místě! To dokáže člověk s moudrostí. Nemusí dosáhnout vysokých stupňů *samádhi*. Ačkoliv nějaké *samádhi* má, aby mohl rozvíjet moudrost. Je to jako rozdíl mezi pěstováním rýže a pěstováním kukuřice. Můžeme se věnovat více pěstování rýže než kukuřice, a tak si vydělávat na živobytí. Naše cvičení může být podobné, spoléháme se více na moudrost při řešení problémů. Když uvidíme pravdu, objeví se vnitřní mír.

Tyto dvě cesty nejsou stejné. Někteří lidé mají vhléd a dobré porozumění, ale nemají příliš *samádhi*. Když sedí v meditaci, nejsou příliš klidní. Hodně přemýšlejí, rozjímají o tom či onom, až se nakonec zaměří na štěstí a utrpení a nahlédnou jejich pravou povahu. Někdo má k tomu větší sklon než ke cvičení *samádhi*. Procitnutí k Dhammě se může odehrát kdykoli, ať jdeme, stojíme, sedíme nebo uléháme.[3] Vnitřního míru lze dosáhnout

nahlédnutím a oproštěním se. Tito lidé dosahují míru díky poznání pravdy bez jakýchkoli pochybností, protože ji vidí sami pro sebe.

Jiní mají zase málo moudrosti, ale jejich *samádhi* je velmi silné. Mohou rychle vstoupit do hlubokého *samádhi*, ale jelikož nemají mnoho moudrosti, nedovedou najít své nečistoty, neznají je. Nedokážou vyřešit své problémy.

Ale ať používáme jakýkoli přístup, musíme odstranit nesprávné myšlení, aby zůstal pouze správný názor. Musíme překonat zmatek, tak aby zůstal pouze vnitřní mír. Oběma cestami dojdeme na totéž místo. Naše cvičení má tyto dvě stránky, avšak klid a vhled jdou vždy ruku v ruce. Nemůžeme vystačit jen s jedním z nich. Musí vždy jít spolu.

To, co „dohlíží“ na různé stavy, které se objevují v meditaci, je *sati*, bdělá pozornost. Toto *sati* je něco, co díky cvičení může napomoci vyvstání jiných faktorů. *Sati* znamená život. Kdykoliv nám chybí *sati*, když jsme nepozorní, jsme jakoby mrtví. Pokud nemáme *sati*, naše řeč a naše činy nemají žádný smysl. Toto *sati* je prostě paměťlivost. Je podmínkou vzniku sebeuvědomění a porozumění. Ať máme jakékoliv ctnosti, jsou nedokonalé, jestliže v nich chybí *sati*. *Sati* je to, co na nás dohlíží, když jdeme, stojíme, sedíme či ležíme. I když už nejsme v *samádhi*, *sati* by mělo být neustále přítomno.

Ať děláme cokoli, dáváme stále pozor. Vyvstane v nás pocit studu. [4] Budeme se stydět za věci, které děláme a které nejsou správné. Jak narůstá stud, bude růst i naše soustředěnost. Když se zvýší naše soustředěnost, zmizí nedbalost a nepozornost. I když nesedíme v meditaci, tyto faktory budou stále přítomny v mysli.

To je důsledkem cvičení *sati*. Rozvíjejte *sati*! To je *dhamma*, která dohlíží na naši práci v současnosti a dohlížela na ni i v minulosti. Je skutečně užitečná. Měli bychom být neustále uvědomělí. Když budeme takto sami sebe poznávat, dobro se samo oddělí od zla,

stezka se vyjasní a zmizí všechny důvody pro náš stud. Objeví se moudrost.

Celé cvičení můžeme shrnout jako mravnost, soustředění a moudrost. Být pozorný a ovládat se, to je mravnost. Pevné ustavení mysli v tomto sebeovládání je soustředění. Dokonalé a úplné porozumění v jakékoli činnosti je moudrost. Stručně řečeno, cvičení spočívá v mravnosti, soustředění a moudrosti, či jinými slovy, je to stezka. A není žádná jiná cesta.

Vyvážená stezka

Dva proslavy z Anglie v roce 1979 a 1977.

Dnes bych se vás všech chtěl zeptat: „Jste si už jistí, máte už jistotu ve své meditační praxi?“ Ptám se proto, že dnes učí meditaci kdekdo, mniši i laici, a obávám se, že vás může trápit nejistota a pochybnosti. Jestliže jasně chápeme, bude naše mysl klidná a vyrovnaná. Měli byste chápat „osmičlennou stezku“ jako mravnost, soustředění a moudrost. Stezku lze shrnout právě takto. Cílem našeho cvičení je nechat tuto stezku vyvstat v nás.

Když meditujeme, měli bychom zavřít oči a nedívat se na nic jiného, protože teď se budeme dívat přímo na svou mysl. Když zavřeme oči, naše pozornost se obrátí směrem dovnitř. Zaměříme svou pozornost na dech, umístíme tam své cítění a uvědomování. Jsou-li články stezky vyvážené, uvidíme dech, pocity, mysl a její nálady tak, jaké doopravdy jsou. Tady uvidíme onen „středobod“, v němž se *samádhi* a ostatní články stezky harmonicky sjednocují.

Když meditujete a sledujete svůj dech, představte si, že sedíte o samotě. Nikdo nesesí kolem vás, není tu vůbec nic. Rozvíjejte tento pocit, že sedíte sami, dokud se mysl nepřestane zabývat všemi vnějšími záležitostmi a nesoustředí se výhradně na dech. Když si říkáte „Ten člověk sedí tady, tamten člověk sedí tam“, nedosáhnete nikdy žádného klidu, mysl se neobráčí směrem dovnitř. Všechno to prostě odhodte pryč, až budete cítit, že nikdo kolem vás nesesí, že tu vůbec nic není, až nebudete mít žádné pochybnosti ani zájem o své okolí.

Dýchejte přirozeně, nesnažte se dech prodloužit nebo zkrátit, jen sed'te a pozorujte, jak vchází dovnitř a vychází ven. Když se mysl odvrátí od všech vnějších vjemů, zvuky aut a jiný hluk vás nebudou rušit. Nebude vás rušit vůbec nic, ať to jsou tvary nebo zvuky,

protože mysl je už přestane vnímat. Vaše pozornost se sjednotí na dechu.

Je-li mysl neklidná a nechce se soustředit na dech, zhluboka se nadechněte, jak to nejvíc půjde, a pak zase vydechněte, až vám v plicích nezbude žádný vzduch. Udělejte to třikrát, a pak opět upevněte svou pozornost. Mysl se tím utiší.

Je přirozené, že bude chvíli klidná, ale pak se znovu objeví rozrušenost a neklid. Pokud se to stane, soustřeďte se, zhluboka nadechněte, a pak opět upněte svou pozornost na dech. Prostě to tak vytrvale provádějte. Když si to mnohokrát vyzkoušíte, získáte v tom zkušenost a mysl opustí všechny vnější jevy. Vjemy zvenčí nedosáhnou až k myslí. *Sati* bude pevné a silné. Když se mysl stane jemnější, zjemní se i dech. Pocity se budou stále více zjemňovat, a tělo i mysl se budou cítit lehce. Naše pozornost je upřena pouze do nitra, vidíme jasně vdechy a výdechy, vidíme jasně všechny vjemy. Pak uvidíme, jak se setkávají mravnost, soustředění a moudrost. Tomu se říká vyvážená stezka. Je-li zde tato vyváženost, naše mysl se zbaví zmatku a sjednotí se do jednoho bodu. A to se nazývá *samádhi*.

Když pozorujeme dech už dlouhou dobu, může se velmi zjemnit; vědomí o dechu postupně ustane a zbude pouze samotné uvědomování. Dech se může tak zjemnit, že dokonce zmizí! Třeba „jen tak sedíme“, jako bychom vůbec nedýchali. Ve skutečnosti dýcháme, ale zdá se nám, že nedýcháme. Je tomu tak proto, že mysl dosáhla toho nejjemnějšího stavu a zbývá v ní už jenom prosté uvědomování. Už překonala dech. Upevní se v ní poznání, že dech zmizel. Co teď učiníme naším meditačním předmětem? Učiníme jím právě toto poznání, totiž vědomí, že tu není žádný dech.

Nyní se mohou přihodit neočekávané věci. U některých lidí se to stává, u jiných ne. Pokud se objeví, měli bychom být vyrovnaní a mít pevnou pozornost. Někteří lidé, když vidí, že dech zmizel, dostanou strach a bojí se, že by mohli zemřít. Zde bychom měli situaci chápat tak, jaká doopravdy je. Prostě si uvědomujeme, že tu

není žádný dech, učiníme to předmětem své pozornosti. Dalo by se říci, že to je ten nejpevnější, nejjistější druh *samádhi*. Je přítomen pouze jediný, nehybný stav mysli. Tělo se může stát tak lehkým, až se nám bude zdát, že tu žádné vůbec není. Připadáme si, jako bychom seděli uprostřed prázdného prostoru, vše se zdá prázdné. I když to může vypadat velmi nezvykle, měli byste chápat, že zde není žádný důvod k obavám. Pevně svou mysl takto zakotvěte.

Když je mysl bezpečně sjednocena a nevyrušují ji žádné smyslové vjemy, může v tomto stavu setrvat po libovolně dlouhou dobu. Nebudou nás rušit žádné bolestivé pocity. Když *samádhi* dosáhlo této úrovně, můžeme ho kdykoli opustit, ale když z něj vystupujeme, činíme tak v pohodě a ne proto, že nás to už nudí či unavuje. Opouštíme ho, jelikož nám to pro dnešek stačilo, cítíme se pohodlně a nemáme žádné starosti.

Pokud rozvineme tento druh *samádhi* a sedíme třeba půl hodiny nebo hodinu, naše mysl zůstane klidná a tichá ještě po několik dalších dnů. Je-li mysl takto uklidněná a utišená, je čistá. Cokoli zakoušíme, toho se mysl chopí a bude to zkoumat. To je plodem *samádhi*.

Ctnost má jednu funkci, soustředění druhou a moudrost třetí. Tyto faktory spolu tvoří jakýsi kruh. Můžeme je všechny vidět uvnitř klidné mysli. Když je mysl klidná, má usebranost a zdrženlivost plynoucí z moudrosti a energii soustředění. Jak se stále více sjednocuje, stává se čím dál tím jemnější, což zase umožňuje očistění naší morálky. Když naše morálka bude čistší, bude to podporovat rozvoj soustředění. Je-li soustředění pevně ukotveno, napomáhá vzniku moudrosti. Ctnost, soustředění a moudrost si navzájem pomáhají, jsou takto propojené. Nakonec se stezka sjednotí a funguje neustále. Měli bychom si vážit síly, která vychází ze stezky, neboť je to síla, jež vede ke vhledu a porozumění.

O nebezpečích samádhi

Samádhi může medituujícímu velmi uškodit nebo prospět a nelze říci, že by přinášelo jen jedno či druhé. Pro toho, komu chybí moudrost, může být *samádhi* nebezpečné, ale moudrému člověku může přinést opravdový prospěch, může ho dovést k vhledu.

To, co může být pro medituujícího nejnebezpečnější, je pohroužení (*džhána*), stav hlubokého a setrvalého *samádhi*. Toto *samádhi* přináší velký vnitřní mír. Kde je vnitřní mír, tam je blaženost. Kde je blaženost, tam vzniká lpění a připoutanost k této blaženosti. Medituující už nechce uvažovat o ničem jiném, chce si jen vychutnávat onen blažený pocit. Ten, kdo cvičí už dlouhou dobu, dokáže vstupovat do tohoto *samádhi* velmi rychle. Jakmile se začneme soustřeďovat na svůj meditační předmět, mysl se utiší a my už z tohoto stavu nechceme vystoupit a zkoumat něco jiného. Prostě zůstaneme vězet v tomto pocitu blaha. Pro toho, kdo se cvičí v meditaci, to znamená nebezpečí.

Musíme používat *upačára-samádhi*. Utišíme se a poté, když je mysl dostatečně klidná, opět z tohoto stavu vystoupíme a podíváme se na vnější aktivitu.[5] Pohlížení na vnějšek s klidnou myslí vede ke vzniku moudrosti. To není snadné pochopit, neboť to vypadá skoro jako obyčejné myšlení a rozvažování. Je-li přítomno myšlení, může se nám zdát, že mysl není klidná, ale ve skutečnosti se ono myšlení odehrává uvnitř onoho klidu. Probíhá uvažování, ale nijak neruší klid mysli. Můžeme myšlení záměrně vyvolat, abychom o něm mohli rozjímat. Zde se na myšlení soustřeďujeme proto, abychom ho mohli zkoumat; neznamená to, že jen tak bezcílně přemýšlíme či spekulujeme – je to něco, co vzniká z klidné mysli. To se nazývá „uvědomování v klidu a klid v uvědomování“. Je-li to jen obyčejné myšlení a rozvažování, mysl nebude klidná, ale rozrušená. Já teď ale nemluvíím o obyčejném přemýšlení; toto je pocit, který pochází

z utišené mysli. Tomu se říká „rozjímání“. Moudrost se rodí právě zde.

Můžeme tedy rozlišit správné a špatné *samádhi*. Špatné *samádhi* máme tehdy, když se mysl utiší a není přítomno žádné uvědomování. Mohli bychom tak sedět dvě hodiny nebo třeba celý den, ale mysl by přesto nevěděla, kde mezitím byla či co se mezitím dělo. Neví vůbec nic. Je tu sice klid, ale to je vše. Jako kdybychom měli nějaký ostrý nůž, ale neobtěžovali bychom se ho použít. To je zmatený stav klidu, neboť mu chybí uvědomělost. Meditující se může domnívat, že už dosáhl cíle, a neobtěžuje se hledáním ničeho dalšího. Na této úrovni může být *samádhi* nepřítelem. Moudrost nemůže vyvstat, neboť si neuvědomujeme, co je dobré a co špatné.

U správného *samádhi*, na jakémkoliv stupni uklidnění, je vždy přítomno uvědomování. Je tu bdělá pozornost a jasné chápání. To je *samádhi*, které může vést ke vzniku moudrosti a nemůžete se v něm ztratit. To byste měli dobře chápat. Bez tohoto uvědomování se nemůžete obejít, musí být přítomno od začátku až do konce. Tento druh *samádhi* v sobě neskrývá žádné nebezpečí.

Můžete se tázat, v čem je prospěch *samádhi*, kde vzniká moudrost? Když bylo rozvinuto správné *samádhi*, moudrost může vyvstat kdekoliv a kdykoliv. Když oko vidí tvar, ucho slyší zvuk, nos cítí vůni, jazyk zakouší chuť, tělo pocítí uje dotyk či mysl se střetává s mentálními vjemy – ve všech polohách setrvává mysl s dokonalým chápáním pravé povahy těchto smyslových vjemů a nenásleduje je. Má-li mysl moudrost, tak si „nevybírá“. V jakékoliv poloze jsme si jasně vědomi zrodu štěstí a neštěstí. Necháváme obě tyto věci jít, nelpíme na nich. Tomu se říká správné cvičení, jež je přítomno ve všech polohách. Výraz „ve všech polohách“ se nevztahuje pouze na tělesné polohy, ale také na mysl, která si vždy udržuje bdělou pozornost a jasné chápání pravdy. Když bylo správně rozvinuto *samádhi*, moudrost vyvstane touto cestou. Tomu se říká „vhled“, poznání pravdy.

Jsou dva druhy klidu – hrubý a jemný. Klid pocházející ze *samádhi* je hrubý. Když je mysl klidná, je ve stavu blaha. Mysl pak bere toto blaho jako opravdový vnitřní mír. Avšak štěstí a neštěstí jsou stavy bytí a zrození. Takto nelze uniknout ze *samsáry*[6], protože na nich stále lpíme. Štěstí tedy není vnitřní mír, a vnitřní mír není totéž co štěstí.

Druhý typ klidu je ten, jenž pochází z moudrosti. Zde si už nepletete klid s moudrostí; víme, že pravý klid se skrývá v mysli, která zná a rozumí štěstí i neštěstí. Klid, jenž pochází z moudrosti, není štěstí, nýbrž to, co vidí štěstí i neštěstí tak, jak skutečně jsou. Není tu žádné lpění na těchto stavech, mysl se povznáší nad ně. Toto je pravým cílem veškeré buddhistické praxe.

Střední cesta uvnitř

*Proslov v severovýchodním dialektu k shromáždění mnichů a laiků
v roce 1970.*

Buddhismus učí, abychom opustili zlo a konali dobro. Poté, když zlo bylo opuštěno a dobro je v nás zakořeněno, musíme nechat být jak dobro, tak zlo. Všichni jsme toho už dost slyšeli o prospěšných a neprospěšných podmínkách, a tak bych dnes chtěl hovořit o střední cestě, tj. stezce úniku od obou těchto věcí.

Všechna učení a výklady Dhammy, které Buddha pronesl, mají jediný cíl – ukázat cestu ven z utrpení těm, kdo ještě neunikli. Smyslem těchto učení je zprostředkovat nám správné porozumění. Pokud správně nerozumíme, nemůžeme dospět k vnitřnímu míru.

Když různí Buddhové dosáhli probuzení a poprvé začali učit, všichni nejprve vyložili tyto dva extrémy – oddanost smyslné rozkoši a oddanost sebetřýznění.[7] Tyto dvě cesty jsou cesty pomatenosti, po kterých se pohybují ti, kdo si užívají rozkoši smyslů a nikdy nezakoušejí pravý vnitřní mír. Jsou to stezky, které se točí dokola v *samsáře*.

Probuzený viděl, že všechny bytosti vězí mezi těmito dvěma extrémy a neznají střední cestu Dhammy, a tak o nich hovořil, aby ukázal nebezpečí, které se v nich skrývá. Protože v nich stále vězíme, protože nám stále něco chybí, žijeme pořád v těchto kolejkách. Buddha pravil, že to jsou dvě cesty pomatenosti; nejsou to cesty meditujícího, cesty k vnitřnímu míru. Těmito cestami je oddanost smyslné rozkoši a oddanost sebetřýznění, či prostě příliš uvolněná a příliš přepjatá cesta. Budete-li to zkoumat ve svém nitru, okamžik po okamžiku, tak uvidíte, že ta přepjatá cesta je totéž co hněv, cesta trápení. Na této cestě potkáte jenom obtíže a strádání. A

oddanost rozkoši – pokud jste jí unikli, znamená to, že jste unikli štěstí. Obě tyto cesty, štěstí i neštěstí, nejsou stavy vnitřního míru. Buddha učil, abychom obě nechali být a nelpěli na nich. To je správná praxe. To je střední cesta.

Výraz „střední cesta“ se nevztahuje na naše tělo a řeč, vztahuje se na naši mysl. Když se objeví mentální vjem, který nemáme rádi, naše mysl je tím ovlivněna a vzniká zmatek. Když je mysl zmatená, když je takto „otřásaná“, není to ta pravá cesta. A objeví-li se mentální vjem, který máme rádi, mysl se zase oddává rozkoši – ani to není správná cesta.

Lidé nechtějí utrpení, každý chce jen štěstí. Ale ve skutečnosti je štěstí pouze jemnou formou utrpení. Samotné utrpení je tou hrubou formou. Lze to přirovnat k hadovi. Hlava hada je jako neštěstí, jeho ocas je jako štěstí. Hlava je opravdu nebezpečná, jsou na ní jedovaté zuby. Dotknete-li se jí, had vás okamžitě kousne. Ale i když hlavu necháte být a chytíte hada za ocas, tak se otočí a stejně vás kousne, protože hlava a ocas patří pořád k jednomu hadovi.

Zrovna tak vzniká štěstí a neštěstí, či radost a smutek, z jednoho zdroje – chtění. Jste-li šťastní, vaše mysl není klidná. Skutečně není! Například když získáme věci, které máme rádi, jako je majetek, uznání, chvála či blaženost, potěší nás to. Ale v mysli je stále přítomna jistá stísněnost, protože se bojíme, že to opět ztratíme. Právě tato obava je neklidným stavem. Později můžeme skutečně tu věc ztratit, a pak budeme doopravdy trpět. Nejste-li tedy pozorní, i když jste šťastní, utrpení číhá hned za rohem. Je to stejné, jako když chytíte hada za ocas – jestliže ho nepustíte, tak vás kousne. Ať je to hadův ocas nebo jeho hlava, tj. prospěšné či neprospěšné podmínky, jsou to všechno pouze rysy koloběhu existence, nekonečné změny.

Buddha ustanovil ctnost, soustředění a moudrost jako stezku k vnitřnímu míru, cestu k probuzení. Ale tyto věci ve skutečnosti nejsou podstatou buddhismu. Tvoří pouze stezku. Buddha je nazýval „*magga*“, což znamená „stezka“. Podstatou buddhismu je

vnitřní mír, který vyvstane, když dokonale pochopíme pravdu všech věcí. Budeme-li pečlivě zkoumat, tak uvidíme, že vnitřní mír není ani štěstí, ani neštěstí. Žádná z těchto věcí není pravda.

Lidská mysl – ta mysl, kterou máme podle Buddha poznávat a zkoumat – je něco, co můžeme poznávat jen podle její aktivity. Pravá „původní mysl“ nemá nic, podle čeho byste ji mohli změřit, podle čeho byste ji mohli poznat. Ve svém přirozeném stavu je neotřesená, nehybná. Když se objeví štěstí, tak se tato mysl ztratí v onom mentálním vjemu, dostane se do pohybu. Když se mysl takto hýbe, vzniká lpění a připoutanost k těmto věcem.

Buddha již plně vyložil stezku praxe, ale my jsme ji ještě nezačali uskutečňovat, nebo pokud jsme začali, tak jen ve slovech. Naše mysl a naše řeč ještě nejsou vyvážené, pouze se oddáváme prázdnému tlachání. Avšak podstata buddhismu není něco, o čem by se dalo povídat či spekulovat. Skutečnou podstatou buddhismu je plné poznání pravdy o tom, jak se věci mají. Zná-li člověk tuto pravdu, pak nepotřebuje žádné učení. Pokud ji nezná, tak i když naslouchá učení, ve skutečnosti nic neslyší. Proto Buddha řekl: „Probuzení pouze ukazují cestu.“ Nemůže cvičit za vás, neboť pravda není něco, co by bylo možno vyjádřit slovy nebo darovat.

Všechna učení jsou pouze podobenství a přirovnání, prostředky, jež mají mysl pomoci uvidět pravdu. Dokud jsme neuviděli pravdu, musíme trpět. Například běžně používáme slovo „*sankhára*“ [8], když hovoříme o těle. Každý to může říct, ale ve skutečnosti máme problémy jenom proto, že neznáme přirozenost těchto *sankhár* a lpíme na nich. Trpíme proto, že neznáme pravou povahu těla.

Dám vám jeden příklad. Představte si, že jednou ráno jdete do práce a nějaký člověk na vás začne přes ulici pokřikovat nadávky a urážky. Jakmile to uslyšíte, vaše mysl opustí svůj obvyklý stav. Necítíte se dobře, jste rozzlobení a uražení. A ten člověk vám nepřestává nadávat, dělá to dnem i nocí. Když slyšíte jeho urážky, dostáváte vztek a i když se vrátíte domů, máte stále vztek, protože mu to chcete vrátit, chcete se mu pomstít.

O pár dní později za vámi přijde někdo jiný a řekne vám: „Ten člověk, co ti tenkrát nadával, je blázen, je to šílenec! Už odjakživa! Každého takhle uráží. Nikdo si už nevšímá toho, co říká.“ Jakmile to uslyšíte, najednou se vám uleví. Všechn ten hněv a vztek, který ve vás vřel už tolik dní, úplně zmizí. Proč? Protože teď víte, jak se věci mají. Předtím jste to nevěděli, považovali jste toho člověka za normálního, a tak jste na něj měli vztek. Takové chápání vám přinášelo utrpení. Jakmile naleznete pravdu, vše se změní: „Ach, vždyť je to blázen! Teď je mi to jasné!“ Když to chápete, cítíte se v pohodě, protože jste to poznali sami pro sebe. Poté, co jste to poznali, to můžete nechat být. Jestliže neznáte pravdu, tak na tom stále lpíte. Když jste se domnívali, že ten člověk, který vám nadával, je normální, mohli jste ho zabít. Ale když objevíte pravdu, že se jedná o blázna, cítíte se mnohem lépe. Toto je poznání pravdy.

Ten, kdo nahlédne Dhammu, má podobný zážitek. Když chtivost, nenávisť a zaslepenost zmizí, tak zmizí stejným způsobem. Dokud těmto věcem nerozumíme, říkáme si: „Co si jenom počnu? Je ve mně tolik chtivosti a nenávisti.“ To není jasné poznání. Je to stejné, jako když jsme si mysleli, že ten blázen je normální. Když konečně zjistíme, že byl pomatený už odjakživa, velmi se nám uleví. Ale nikdo vám to nedokázal říct předem. Jen když mysl vidí sama pro sebe, může vykořenit a odstranit veškerou chtivost. Totéž platí pro tělo, které nazýváme *sankháry*. Ačkoli Buddha již dávno vysvětlil, že na něm není nic trvalého a není to skutečná bytost, stále s tím nesouhlasíme a zatvrzele na něm lpíme. Kdyby tělo mohlo hovořit, říkalo by nám od rána až do večera: „Nejsi mým vlastníkem, uvědom si to!“ Ve skutečnosti nám to stále říká, ale mluví jazykem Dhammy, a my mu proto nerozumíme. Například smyslové orgány oka, ucha, nosu, jazyka a těla se neustále mění, ale ještě jsem neviděl, že by nás někdy žádaly o povolení! Nebo když nás bolí hlava či žaludek – tělo nikdy předem nežádá o povolení, prostě si dělá, co chce, následuje svou přirozenost. Z toho je zřejmé, že tělo nikomu nedovolí, aby se stal jeho vlastníkem, neboť žádného vlastníka nemá. Buddha ho popisoval jako prázdnou věc.

Nerozumíme Dhammě, a proto nerozumíme těmto *sankhárám*; domníváme se, že to jsme my, že patří nám nebo někomu jinému. Z toho vzniká lpění. Je-li tu lpění, následuje „bytí“. Jakmile se objeví bytí, vyvstane také zrození. Když je tu zrození, tak přichází stárnutí, nemoc, smrt... prostě celé toto množství utrpení. Toto je *patiččasamuppáda*. [9] Říkáme, že nevědomost podmiňuje mentální formace, ty zase podmiňují vědomí atd. Všechny tyto věci jsou prostě jen události v mysli. Když se setkáme s něčím, co nemáme rádi, a postrádáme-li bdělou pozornost, tak je přítomna nevědomost. Okamžitě pak vzniká utrpení. Mysl však prochází těmito změnami tak rychle, že si jich vůbec nedokážeme všimnout. Je to stejné, jako když spadnete ze stromu. Ještě než si to uvědomíte – „Bum!“ – a jste na zemi. Ve skutečnosti jste mezitím minuli mnoho větví, ale nemohli jste je spočítat, nemohli jste si je zapamatovat, když jste je míjeli. Prostě padáte, a pak „Bum!“.

S *patiččasamuppádou* je to stejné. Když to rozdělíme, jak je tomu v textech, tak říkáme, že nevědomost podmiňuje mentální formace, mentální formace podmiňují vědomí, vědomí podmiňuje jméno-a-hmotu, jméno-a-hmota podmiňuje šest smyslových základů, smyslové základny podmiňují smyslový dotek, dotek podmiňuje pocit'ování, pocit'ování podmiňuje toužení, toužení podmiňuje lpění, lpění podmiňuje bytí, bytí podmiňuje zrození, zrození podmiňuje stárnutí, nemoc, smrt a všechny formy utrpení. Ale ve skutečnosti, když se setkáte s něčím, co nemáte rádi, tak okamžitě vzniká utrpení! Onen strastný pocit je vlastně výsledkem celého řetězce *patiččasamuppády*. Proto Buddha své žáky nabádal, aby zkoumali a poznali své vlastní mysli.

Když se lidé zrodí do světa, tak nemají žádná jména – až když se narodí, tak je pojmenujeme. To je konvence. Dáváme lidem jména, protože je to pro nás užitečné, abychom se mohli spolu dorozumět. V textech je to totéž. Rozčleňujeme všechno pod názvy, abychom si ulehčili zkoumání skutečnosti. Všechny věci jsou prostě *sankháry*. Svou původní povahou jsou to pouze věci zrozené z podmínek. Buddha pravil, že jsou nestálé, neuspokojivé a ne-Já. Jsou nejisté. My to dobře nechápeme, naše chápání není jasné, a tak máme

nesprávné názory. Tímto nesprávným názorem je to, že *sankháry* jsme my, nebo že štěstí a neštěstí jsme my. Takové nazírání není plné, jasné porozumění pravé povaze věcí. Pravda spočívá v tom, že nemůžeme tyto věci přinutit k tomu, aby se řídily naším přáním, neboť se řídí řádem přírody.

Dám vám jednoduché přirovnání. Představte si, že jdete a posadíte se doprostřed silnice, kde se na vás budou řídit auta a nákladáky. Rozzlobíte se a začnete na auta křičet: „Nejezděte tady! Nejezděte tady!“ Ale to je dálnice, nemůžete jim to zakazovat! Co tedy uděláte? Opustíte silnici! Silnice je místo, kde jezdí auta, a když se vám tam auta nebudou líbit, budete trpět.

Se *sankhárami* je to stejné. Říkáme, že nás ruší, jako když například sedíme v meditaci a zaslechneme nějaký zvuk. Myslíme si: „Ó, ten zvuk mě tak otravuje!“ Pokud si to vykládáme tak, že nás ten zvuk ruší, pak budeme podle toho také trpět. Podíváme-li se na to ale trochu lépe, uvidíme, že jsme to ve skutečnosti my, kdo vychází ven a vyrušuje onen zvuk! Zvuk je prostě zvuk. Chápeme-li to takto, pak s tím už nemáme co dělat, necháme to být. Vidíme, že zvuk je jedna věc a my jsme druhá věc. Ten, kdo si myslí, že zvuk přichází, aby ho vyrušoval, nevidí sám sebe. Skutečně se nevidí! Jakmile uvidíte sami sebe, tak budete v pohodě. Zvuk je jen zvuk, a proč byste ho tedy měli uchopovat? Vidíte, že jste to ve skutečnosti byli vy, kdo vycházel ven a vyrušoval onen zvuk. To je skutečné poznání pravdy. Vidíte obě strany, a setrváváte v klidu. Jestliže vidíte jen jednu stranu, objeví se utrpení. Když nahlížíte obě strany, tak následujete střední cestu. Toto je správné cvičení mysli. To nazýváme „napřimováním našeho chápání“.

Podobně, povahou všech *sankhár* je pomíjivost a smrt, ale my se jich chceme držet, tahat je pořád s sebou, toužit po nich. Chceme po nich, aby byly pravdivé. Chceme najít pravdu ve věcech, které nejsou pravdivé! Kdokoli to takto chápe a uchopuje *sankháry* jako své Já, ten trpí. Buddha říkal, abychom se nad tím zamysleli.

Uskutečňování Dhammy nezávisí na tom, je-li člověk mnichem, novicem nebo laikem; závisí na napřímení našeho porozumění. Je-li naše chápání správné, tak dospějeme k vnitřnímu míru. Ať nosíte či nenosíte mnišské roucho, na tom nezáleží; každý člověk může praktikovat Dhammu, uvažovat o ní. Všichni uvažujeme o té samé věci. Dosáhnete-li vnitřní mír, je to vždy stejný mír; je to tatáž stezka, s týmiž metodami.

Proto Buddha nerozlišoval mezi mnichy a laiky, ale učil všechny lidi, aby se snažili poznat pravdu *sankhár*. Když poznáme tuto pravdu, necháme je jít. Známe-li pravdu, nebude tu už žádné „stávání se něčím“, žádné zrození. Jak to, že tu nebude žádné zrození? Nemůže už nijak dojít ke zrození, protože dokonale známe pravdu *sankhár*. Známe-li plně pravdu, tak spočíváme v klidu. Mít či nemít, to je totéž. Zisk a ztráta se nijak neliší. Buddha učil, abychom toto pochopili. Toto je pravý klid; pokoj od štěstí a neštěstí, radosti a strasti.

Musíme vidět, že tu není žádný důvod být zrozen. Být jak zrozen? Zrozen do potěšení: dostaneme-li něco, co máme rádi, tak se z toho těšíme. Nelpíme-li na tomto potěšení, není tu žádné zrození; je-li tu však lpění, nazývá se to „zrození“. A tak pokud něco dostaneme, nejsme zrozeni (do potěšení). Pokud něco ztratíme, nejsme zrozeni (do neštěstí). Toto je nezrozené a neumírající. Zrození i smrt pocházejí z uchopování a ulpívání na *sankhárách*.

Proto Buddha pravil: „Nečeká mne již další bytí, dokonán je svatý život, toto je mé poslední zrození.“ To je přesně ono! On znal to nezrozené a neumírající! A proto stále nabádal své žáky, aby tomu také porozuměli. Toto je správné cvičení. Pokud k němu nedospějete, pokud nevstoupíte na střední cestu, tak nikdy nepřekonáte utrpení.

Vnitřní mír

Zkrácená verze proslovy k vrchnímu tajnému radovi Thajska, panu Sanya Dharmasaktimu, ve Wat Pa Pong roku 1978.

Je velmi důležité praktikovat Dhammu. Pokud Dhammu prakticky neuplatňujeme, pak všechno naše vědění je pouze povrchní znalostí, jenom vnější slupkou. Je to, jako když máme nějaké ovoce, ale ještě jsme ho neochutnali. I když ho držíme v ruce, nemáme z něj žádný užitek. Jen když ho skutečně okusíme, tak zjistíme, jak doopravdy chutná.

Buddha nikdy nechválil ty, kdo jenom věří ostatním; chválil ty, kdo vědí sami pro sebe. Je to jako s tím ovocem – když jsme ho již okusili, nemusíme se nikoho dalšího ptát, zda je sladké nebo trpké. Naše potíže jsou pryč. Proč je tomu tak? Protože nyní vidíme v souladu s pravdou. Ten, kdo porozuměl Dhammě, je jako ten, kdo okusil sladkou či trpkou chuť ovoce. Všechny pochybnosti na místě zmizí.

Když hovoříme o Dhammě, tak ačkoliv toho můžeme říci mnoho, lze to obyčejně shrnout do čtyř věcí. Těmi jsou: znát utrpení, znát příčinu utrpení, znát konec utrpení a znát stezku praxe vedoucí k ukončení utrpení. To je vše. Vše, co jsme zatím na stezce praxe zakusili, je obsaženo v těchto čtyřech bodech. Když těmto věcem porozumíme, naše problémy zmizí.

Kde jsou tyto čtyři věci zrozeny? Jsou zrozeny právě v tomto těle a mysli, nikde jinde. Proč je tedy Buddhova Dhamma tak obširná a rozsáhlá? Je tomu tak proto, aby bylo možno tyto věci vysvětlit podrobněji, tak abychom je snáze viděli.

Když se Siddhattha Gótama zrodil do tohoto světa, dříve než uviděl Dhammu, byl obyčejným člověkem, právě tak jako my. Když

poznal to, co měl poznat, totiž pravdu utrpení, jeho příčiny, ustání a cesty vedoucí k jeho ustání, tak porozuměl Dhammě a stal se dokonale probuzeným Buddhou.

Jestliže porozumíme Dhammě, tak ať sedíme kdekoli, stále vidíme Dhammu, ať se nacházíme kdekoli, stále slyšíme Buddhovo Učení. Chápeme-li Dhammu, pak je Buddha uvnitř naší mysli, Dhamma je uvnitř naší mysli a stezka praxe vedoucí k porozumění je uvnitř naší mysli. To, že máme Buddhu, Dhammu a Sanghu ve své mysli znamená, že ať jsou naše činy dobré či zlé, jasně chápeme jejich pravou povahu. Právě tak Buddha opustil světské názory, opustil chválu i hanu. Když ho lidé chválili či haněli, prostě to jen přijímal tak, jak to bylo. Tyto dvě věci jsou pouze světské podmínky, a proto jimi nebyl dotčen. Proč? Protože znal utrpení. Věděl, že kdyby věřil v onu chválu či hanu, bylo by to pro něj zdrojem utrpení.

Když se objeví utrpení, jsme rozrušení a cítíme se bídňě. Co je příčinou tohoto utrpení? Je jí neznalost pravdy, to je tou pravou příčinou. Je-li tato příčina přítomna, vyvstává utrpení. Když jednou vyvstane, nevíme, jak ho zastavit. Čím více se ho snažíme zastavit, tím více na nás dotírá. Říkáme „Nekritizuj mě“ či „Neobviňuj mě“. Pokoušíme-li se ho zastavit touto cestou, tak utrpení skutečně zmohutní a nezastaví se.

Proto Buddha učil, že stezka vedoucí k ukončení utrpení spočívá v tom, že necháme Dhammu vyvstat v našich myslích jako něco reálného. Staneme se skutečnými svědky fungování Dhammy v nás. Řekne-li někdo, že jsme báječní, tak se v tom neztratíme; řeknou-li, že nejsme dobří, tak na sebe nezapomeneme. Tak můžeme být svobodní. „Dobro“ a „zlo“ jsou jen světské *dhammy*, jsou to jen stavy mysli. Jestliže je následujeme, naše mysl se stane světem, budeme jenom tápat v temnotě a marně hledat cestu ven. Je-li tomu tak, ještě jsme nezvládli sami sebe. Snažíme se porazit druhé, ale přitom porážíme pouze sami sebe. Získáme-li však vládu nad sebou samými, budeme mít vládu i nad vším ostatním – nad všemi mentálními formacemi, tvary, zvuky, vůněmi, chutěmi a tělesnými dotyky.

Ted' hovořím o vnějších věcech, s nimiž se to má právě tak, ale vnějšek se odráží i uvnitř. Někteří lidé znají jenom vnějšek a neví nic o vnitřku. Jako když říkáme „vidět tělo v těle“. Vidět jen vnějšek těla nestačí, musíme znát tělo uvnitř těla. Pak, po prozkoumání mysli, bychom měli vidět mysl uvnitř mysli.

Proč bychom měli zkoumat tělo? Co je to „tělo v těle“? Když mluvíme o poznání mysli, co je tato „mysl“? Neznáme-li mysl, neznáme ani věci uvnitř mysli. Takový člověk nezná utrpení, nezná jeho příčinu, nezná jeho ustání a nezná ani stezku. Věci, které by nám měly napomoci uhasit utrpení nepomáhají, protože jsme stále rozptýleni věcmi, které ho umocňují. Je to, jako kdyby nás svédila hlava a my bychom se škrábali na noze! Je-li to naše hlava, která nás svědí, pak si tím očividně příliš nepomůžeme. Právě tak, objeví-li se utrpení, tak nevíme, co si s ním počít, neboť neznáme stezku praxe vedoucí ke konci utrpení.

Vezměme si například tělo, které jsme si s sebou dnes všichni přinesli na toto setkání. Vidíme-li pouze tvar těla, tak nikdy nemůžeme uniknout utrpení. Proč ne? Protože stále ještě nevidíme vnitřek těla, vidíme pouze vnějšek. Vidíme ho jen jako něco krásného, něco trvalého. Buddha řekl, že toto nestačí. Vnějšek vidíme našima očima; i dítě ho může vidět, zvířata ho mohou vidět, to není nic těžkého. Vnějšek těla lze vidět snadno, ale když ho vidíme, tak na něm lpíme a nechápeme jeho pravou povahu. Když ho takto vidíme, chopíme se ho a on nás kousne!

Proto bychom měli zkoumat tělo uvnitř těla. Ať je v těle cokoli, prostě se na to podívejte. Vidíme-li pouze vnějšek, tak stále ještě nevidíme jasně. Vidíme vlasy, nehty atd. jen jako pěkné věci, které nás svádějí, a proto Buddha učil, abychom viděli i vnitřek těla, abychom viděli tělo v těle. Co je uvnitř těla? Dobře se na to podívejte! Uvidíte tam mnoho věcí, které vás překvapí, které, i když jsou v nás, jsme nikdy předtím neviděli. Kamkoli jdeme, neseme je s sebou, když sedíme v autě, neseme je s sebou, ale přesto je vůbec neznáme!

Je to, jako když navštívíme své příbuzné a oni nám dají nějaký dárek. My ho vezmeme a strčíme ho do tašky, aniž bychom se podívali, co je uvnitř. Pak odejdeme, a když se nakonec podíváme dovnitř – je plný jedovatých hadů! S naším tělem je to stejné. Vidíme-li pouze jeho vnější slupku, tak říkáme, že je pěkné a čisté. Úplně na sebe zapomínáme. Zapomínáme na nestálost, neuspokojivost a ne-Já. Podíváme-li se do tohoto těla, uvidíme jeho odpudivost. Budeme-li pozorovat v souladu se skutečností, aniž bychom se snažili věci jakkoli vylepšovat, tak uvidíme, že je to skutečně ubohé a únavné. Ztratíme veškerou vášeň. Tento pocit „nezájmu“ neznamená, že cítíme averzi vůči světu; naše mysl se prostě jen vyjasní a nechá věci jít svou cestou. Vidíme teď věci jako nestálé a nejisté, taková je prostě jejich přirozenost. Ať chceme sebevíce, následují svou vlastní cestu a na nás nedbají. Ať se smějeme nebo naříkáme, jsou prostě takové, jaké jsou. Věci, jež jsou nestálé, jsou nestálé; věci, které nejsou pěkné, nejsou pěkné.

Proto Buddha říkal, že když poznáváme tvary, zvuky, chutě, vůně, tělesné dotyky či mentální stavy, měli bychom je nechat jít. Když ucho slyší zvuky, nechte je jít. Když nos cítí nějakou vůni, nechte ji jít... ať zůstane u nosu! Vyvstanou-li tělesné pocity, nechte jít libost i nelibost, jež následují, ať se mohou vrátit zpět tam, odkud přišly. Totéž s mentálními stavy. Nechte všechny tyto věci prostě jít svou cestou. Toto je poznání. Šťěstí nebo neštěstí, není mezi tím žádný rozdíl. Tomu se říká meditace.

Meditace spočívá v tom, že necháme mysl utižit se, aby mohla vyvstat moudrost. To vyžaduje cvičení těla a mysli, abychom uviděli a poznali smyslové vjemy tvarů, zvuků, chutí, vůní, dotyků a mentálních stavů. Stručně řečeno, jde tu pouze o štěstí a neštěstí. Šťěstí je příjemný pocit v mysli, neštěstí je nepříjemný pocit. Buddha učil, abychom oddělili toto štěstí a neštěstí od mysli. Mysl je to, co ví. Pocit^[10] je charakteristika štěstí či neštěstí, libosti či nelibosti. Když si mysl libuje v těchto věcech, tak říkáme, že na nich lpí, nebo že považuje toto štěstí a neštěstí za hodné uchopování. Ono uchopování je činem mysli, a ono štěstí či neštěstí je pocit.

Když říkáme, že Buddha učil, abychom oddělili mysl od pocitu, tak tím nemyslíme doslova je odhodit na dvě různá místa. Buddha tím měl na mysli to, že mysl musí znát štěstí a neštěstí. Například, když sedíme v *samádhi* a naše mysl je klidná, tak se dostaví štěstí, ale nedosáhne na nás, nebo přijde neštěstí, ale nedosáhne na nás. V tom spočívá oddělení pocitu od mysli. Můžeme to přirovnat k oleji a vodě v jedné nádobě. Nemísí se spolu. I když se budete snažit je smísit, olej zůstane olejem a voda vodou. Proč? Protože mají různou hustotu.

Přirozeným stavem mysli není ani štěstí, ani neštěstí. Jakmile pocit vstoupí do mysli, zrodí se štěstí nebo neštěstí. Máme-li bdělou pozornost, tak známe příjemný pocit jako příjemný pocit. Mysl, která takto poznává věci, je nebude uchopovat. Štěstí je přítomno, ale je „vně“ mysli, není zakořeněno uvnitř mysli. Mysl to prostě jasně poznává.

Jestliže oddělíme neštěstí od mysli, znamená to, že tu pak není žádné utrpení, že vůbec nezakoušíme strast? Ano, zakoušíme, ale známe přítom mysl jako mysl a pocit jako pocit. Nelpíme na tom pocitu a netaháme ho s sebou. Buddha tyto dvě věci od sebe oddělil porozuměním. Měl tedy nějaké utrpení? On znal stav utrpení, ale neulpíval na něm, a tak můžeme říci, že utrpení prostě ut'al u kořene. Bylo rovněž přítomno štěstí, ale on věděl, že toto štěstí, není-li správně chápáno, je jako jed. Neztotožňoval se s ním. Štěstí bylo přítomno díky jeho poznání, ale neexistovalo v jeho mysli. Proto říkáme, že oddělil štěstí a neštěstí od své mysli.

Když říkáme, že Buddha a jeho probuzení žáci zničili nečistoty[11], tak to neznamená, že je skutečně zničili. Kdyby bývali zničili všechny nečistoty, tak bychom asi dnes žádné neměli! Oni nezničili nečistoty; když poznali jejich pravou povahu, nechali je jít. Ten, kdo je hloupý, se jich bude držet, ale probuzení poznali nečistoty ve své mysli jako jed, a tak je vymetli ven. Vymetli ven ty věci, které pro ně byly zdrojem utrpení; nemuseli je ničit. Ten, kdo toto nechápe, uvidí například štěstí jako něco dobrého, a pak se toho chytne, ale Buddha to prostě poznal a vymetl ven.

Když v nás vznikne nějaký pocit, tak si v něm libujeme, naše mysl nosí ono štěstí či neštěstí stále s sebou. Ve skutečnosti to jsou dvě různé věci. Činnosti mysli, příjemný pocit, nepříjemný pocit atd., jsou mentální vjemy, to, čemu říkáme svět. Jestliže mysl toto zná, pak může stejně dobře vykonávat příjemnou i nepříjemnou práci. Proč? Protože zná pravou povahu těchto věcí. Ten, kdo ji nezná, v nich vidí různé hodnoty, ale kdo ji zná, ten je všechny vidí jako stejné. Pokud lpíte na štěstí, bude pro vás později zdrojem neštěstí, neboť je nestálé a pořád se mění. Když štěstí zmizí, objeví se neštěstí.

Buddha věděl, že jelikož štěstí i neštěstí jsou neuspokojivé, tak mají stejnou hodnotu. Když se objevilo štěstí, nechal ho jít. To byla správná praxe, neboť viděl, že obě tyto věci mají stejné hodnoty a vady. Jsou podrobeny zákonu Dhammy, tj. jsou nestálé a neuspokojivé. Když se zrodí, tak zemřou. Když Buddha toto uviděl, vyvstalo v něm správné nazírání a vyjasnila se správná stezka praxe. Ať v jeho mysli vyvstal jakýkoli pocit nebo myšlenka, poznával je prostě jako neustálou hru štěstí a neštěstí. Nelpěl na nich.

Krátce po svém probuzení pronesl Buddha řeč o smyslné oddanosti a oddanosti sebetrýznění. „Mniši! Oddanost smyslné rozkoši je příliš volnou cestou, oddanost sebetrýznění je zase přepjatou cestou.“ Tyto dvě věci rušily jeho cvičení až do doby, kdy dosáhl probuzení, jelikož na nich nejprve lpěl. Když je však poznal, nechal je jít, a tak mohl přednést svou první řeč.

Proto říkáme, že meditující by neměl jít ani cestou štěstí, ani cestou neštěstí, ale měl by je znát. Když pozná pravdu utrpení, pozná také příčinu utrpení, konec utrpení a stezku vedoucí ke konci utrpení. A cesta ven z utrpení je samotná meditace. Stručně řečeno, musíme být stále bdělí.

Bdělá pozornost je uvědomování či duchapřítomnost. Co právě teď děláme, na co myslíme? Co je právě teď přítomno v našem prožívání? Takto pozorujeme, jsme si vědomi toho, jak žijeme.

Budeme-li cvičit takovýmto způsobem, může vyvstat moudrost. Uvažujeme a zkoumáme neustále, ve všech polohách. Objeví-li se mentální vjem, který máme rádi, uvědomíme si ho jako takový, nepovažujeme ho za nic trvalého. Je to prostě pocit štěstí. Objeví-li se neštěstí, tak víme, že to je oddanost sebetřýznění, není to stezka meditujícího.

Toto nazýváme oddělením mysli od pocitu. Jsme-li moudří, tak se k ničemu nepřipoutáváme, necháváme věci být tak, jak jsou. Jsme „tím, kdo ví“. Mysl a pocity jsou jako olej a voda; i když jsou v téže nádobě, nemísí se spolu. Třebaže jsme nemocní a trpíme bolestí, stále známe pocit jako pocit a mysl jako mysl. Známe nepříjemné i blažené stavy, ale neztotožňujeme se s nimi. Setraváváme pouze u vnitřního míru, který přesahuje jak potěšení, tak bolest.

Měli byste tomu takto rozumět, neboť není-li žádné trvalé Já, tak se nemůžete uchýlit do žádného trvalého útočiště. Musíte žít tímto způsobem, tj. bez štěstí a neštěstí. Setraváváte pouze s oním věděním, netaháte nic s sebou.

Dokud jsme stále ještě neprobuzení, může nám to celé připadat divné, ale na tom nezáleží, prostě vykročíme tímto směrem. Mysl je mysl. Setkává se se štěstím a neštěstím, a my je vidíme tak, jak jsou, a nic více. Jsou oddělené, nejsou smíšené. Jsou-li navzájem promíchané, tak je dosti dobře nevidíme. Je to jako život v domě; dům a jeho nájemník jsou spolu v jistém vztahu, ale nejsou totéž. Je-li náš dům ohrožen, tak máme plno starostí, protože ho musíme nějak ochránit, ale když začne hořet, tak z něj utečeme ven. Když se objeví nepříjemný pocit, opustíme ho, právě jako ten dům. Šlehají-li z něj plameny a my to vidíme, rychle z něj vyběhneme ven. Jsou to dvě různé věci; dům je jedna věc, jeho nájemník je druhá věc.

Říkáme, že tímto způsobem oddělujeme mysl a pocit, ale ty dvě věci jsou ve skutečnosti od sebe již přirozeně oddělené. Naše porozumění spočívá v tom, že prostě poznáme tuto přirozenou oddělenost tak, jak skutečně je. Když říkáme, že nejsou oddělené, je to jen proto, že na nich lpíme díky své neznalosti pravdy.

Buddha nás nabádal, abychom meditovali. Toto cvičení meditace je velmi důležité. Znat něco pouze intelektem nestačí. Poznání, které vzniká ze cvičení s klidnou myslí, a vědění pocházející ze studia jsou opravdu odlišné. Vědění pocházející ze studia není skutečným poznáním naší mysli. Mysl se snaží tyto vědomosti podržet, uchovat si je. Proč se je pokoušíme uchovat? Jen abychom je zase ztratili! A pak, když zmizí, tak naříkáme.

Pokud skutečně víme, tak necháme věci jít svou cestou, necháme je být. Víme, co jsou věci zač, a nezapomínáme sami na sebe. Když náhodou onemocníme, tak se v tom neztratíme. Někteří lidé říkají: „Letos jsem byl pořád nemocný, vůbec jsem nemohl meditovat.“ To jsou slova skutečně pošetilého člověka. Ten, kdo je nemocný nebo dokonce umírá, by měl být obzvláště pilný ve svém cvičení. Někdo by mohl říci, že nemá na meditaci čas. Je nemocný, strádá, nevěří svému tělu, a tak má pocit, že nemůže meditovat. Uvažujeme-li takto, pak jsou věci skutečně obtížné. Buddha ale takto neučil. Řekl, že meditovat máme právě teď a zde. Když jsme nemocní nebo skoro umíráme, tak můžeme skutečně poznat a uvidět realitu.

Jiní lidé zase říkají, že nemohou meditovat, protože mají příliš práce. Občas mne tu navštěvují učitelé. Říkají, že mají mnoho povinností a málo času na meditaci. Já se jich ptám: „A když učíte, máte dost času na dýchání?“ „Ano,“ odpovídají. „Jak to, že máte čas na dýchání, když je vaše práce tak hektická a neklidná? Tady jste daleko od Dhammy.“

Toto cvičení se vlastně týká jen mysli a jejích pocitů. Není to něco, za čím byste se museli honit a pracně o to usilovat. Dech probíhá při práci. Příroda se stará o přirozené procesy – my se jen musíme snažit být pozorní; prostě se o to pokoušet, obrátit se dovnitř, abychom jasně viděli. To je meditace.

Jsme-li duchapřítomní, tak ať budeme dělat cokoli, budeme vždy zároveň rozlišovat správné a nesprávné. Máme dostatek času k meditování, jenom dost dobře nechápeme podstatu cvičení, to je vše. Ve spánku dýcháme, při jídle dýcháme – že? Proč nemáme čas

na meditaci? Ať jsme kdekoliv, stále dýcháme. Chápeme-li to takto, pak náš život má stejnou hodnotu jako náš dech a máme dost času, ať jsme kdekoliv.

Všechny druhy myšlení jsou duševní podmínky, nikoli tělesné podmínky, a tak prostě stačí být duchapřítomný a budeme vždy vědět, co je správné a co ne. Ve stoje, v chůzi, vsedě i vleže máme dostatek času. Jen stále nevíme, jak ho náležitě využívat. Měli bychom se nad tím zamyslet.

Nemůžeme od pocitu utéct, musíme mu porozumět. Pocit je prostě pocit, štěstí je štěstí, neštěstí je neštěstí. Jsou pouze toto a nic víc. Tak proč bychom na nich měli ulpívat? Je-li naše mysl bystrá, tak nám tato slova stačí k tomu, abychom oddělili pocit od mysli.

Budeme-li takto neustále zkoumat, naše mysl dosáhne osvobození, ale není to žádný únik skrze nevědomost. Mysl nechá věci jít, ale zároveň ví. Nenechává je jít díky hlouposti, jen proto, že nechce, aby byly takové, jaké jsou. Nechává jít z toho důvodu, že zná pravou povahu věcí. Vidí přírodu, realitu všude kolem nás.

Když to chápeme, tak jsme znalí, co se týče mysli a mentálních vjemů. Jsme-li znalí ohledně mentálních vjemů, jsme znalí ohledně světa. Toto je *lókavidú* – „znalec světa“. Buddha jasně znal svět se všemi jeho potížemi. Znal to, co bylo strastné, a zároveň viděl i to, co nebylo strastné. Jak je možné, že byl Buddha schopen poznat tento matoucí svět? Zde bychom měli vědět, že Dhamma vyložená Buddhou není něco zcela nad naše síly. Ve všech polohách bychom měli mít duchapřítomnost a uvědomělost – a je-li čas k meditaci vsedě, tak prostě sedíme.

Meditujeme proto, abychom se utišili a rozvíjeli svou mentální energii. Neděláme to proto, že si chceme hrát na něco zvláštního. Meditace vhledu je samotné sezení v *samádhi*. Někde lidé říkají: „Teď budeme sedět v *samádhi*, a pak budeme dělat meditaci vhledu.“ Nerozdělujte to tímto způsobem! Klid je základ, z něhož může povstat moudrost; moudrost je plodem uklidnění. Říct, že teď

budeme dělat meditaci klidu, a pak budeme cvičit vhléd – to nejde! Rozdělovat je lze pouze v řeči. Je to jako u nože, čepel je na jedné straně, tupá plocha na druhé straně. Nemůžete je od sebe oddělit. Zvednete-li jednu stranu, budete mít zároveň obě strany. Právě tak vede uklidnění k moudrosti.

Ctnost je otcem i matkou Dhammy. Zvláště na začátku musíme dbát na ctnost. Mravnost znamená vnitřní mír. Neděláme nic špatného tělem ani řečí. Když neděláme nic špatného, tak nejsme rozrušeni; a nejsme-li rozrušeni, může v mysli vyvstat mír a soustředěnost. Proto říkáme, že ctnost, soustředění a moudrost jsou stezkou, po níž všichni ušlechtilí jedinci došli ke konečnému probuzení. Tyto tři části tvoří jednotu. Ctnost je soustředění, soustředění je ctnost. Soustředění je moudrost, moudrost je soustředění. Je to jako mango. Je-li to květ, nazýváme to květem. Když se z něj stane plod, říkáme tomu mango. Když uzraje, říkáme tomu zralé mango. Je to pořád jedno mango, ale neustále se mění. Velké mango vyrostе z malého manga, malé mango se stane větším. Můžete je považovat za různé věci nebo za jedinou věc. Ctnost, soustředění a moudrost jsou spolu takto spjaty. Nakonec je to jediná stezka, která vede k probuzení.

Od té chvíle, co se mango objeví jako květ, prostě jen dozrává. To nám stačí, měli bychom to tak vidět. Ať tomu ostatní říkají jakkoli, nezáleží na tom. Když se zrodí, tak začne stárnout, a co pak? Měli bychom nad tím zauvažovat.

Někteří lidé nechtějí zestárnout. Když jsou staří, přepadne je lítost. Tito lidé by neměli jíst zralá manga! Proč chceme, aby manga byla zralá? Nejsou-li včas zralá, necháváme je uměle dozrát, že? Ale když sami zestárneme, naplní nás lítost. Někteří lidé nařikají, bojí se stáří či smrti. Je-li tomu tak, pak by opravdu neměli jíst zralá manga, měli by spíše jíst jen květy! Jestliže toto pochopíme, uvidíme Dhammu. Všechno se vyjasní a naplní nás vnitřní mír. Prostě se odhodlejte k takovéto praxi.

Dnes přijel vrchní tajný rada se svými přáteli, aby naslouchal Dhammě. Měli byste vzít to, co jsem řekl, a uvažovat o tom. Omlouvám se, není-li něco z toho správné. Ale abyste věděli, zda to je či není správné, musíte cvičit a vidět to sami pro sebe. Cokoliv je špatné, odhod'te to. Je-li to správné, tak to vezměte a používejte. Ale my ve skutečnosti cvičíme, abychom nechali být jak to správné, tak to nesprávné. Nakonec prostě všechno odhodíme. Je-li to správné, odhod'te to; nesprávné, odhod'te to! Obvykle u správného lpíme na správnosti a u nesprávného se držíme jeho nesprávnosti, což vede jenom ke sporům. Ale Dhamma je tam, kde není nic – vůbec nic.

Otevření oka Dhammy

Proslov ke shromáždění mnichů a noviců ve Wat Pa Pong v říjnu roku 1968.

Někteří z nás začnou cvičit a i po roce či dvou stále ještě nevědí, co je co. Stále si ještě nejsme jisti ve své praxi. Nemáme-li ještě jistotu, nevidíme, že vše kolem nás je čistá Dhamma, a proto se obracíme k učení Adžánů. Ale ve skutečnosti, známe-li svou vlastní mysl a máme-li *sati*, které bedlivě dohlíží na mysl, tak je tu moudrost. Všechny doby a všechna místa se pro nás stanou příležitostí k naslouchání Dhammě.

Můžeme se Dhammu učit od přírody, například od stromů. Strom je zrozen z určitých podmínek a roste podle řádu přírody. Právě zde nás strom učí Dhammu, ale my tomu nerozumíme. Postupem času vyroste a objeví se na něm pupeny, květy a plody. Vše, co vidíme, jsou květy a plody; nedokážeme to pochopit jako celek a zauvažovat nad tím. Proto nevíme, že strom nás učí Dhammu. Objeví se ovoce a my ho prostě jíme, aniž bychom to hlouběji zkoumali: sladké, trpké nebo kyselé, taková je povaha ovoce. A toto je Dhamma, nauka ovoce. Později listy na stromě zežloutnou, odumřou a spadnou na zem. Vše, co vidíme, je opadané listí. Šlapeme po nich, zametáme je, a to je vše. Nezkoumáme dosti pozorně, a proto nevíme, že příroda nás zde učí. Pak zase vyraší nové listy, a my opět vidíme pouze toto a nic více. Nedokážeme tyto věci vnést do své mysli a rozjímat o nich.

Jestliže vneseme všechno toto dovnitř a budeme to zkoumat, uvidíme, že zrození stromu a naše vlastní zrození se od sebe nijak neliší. Naše tělo se zrodilo a existuje v závislosti na podmínkách, na prvcích země, vody, větru a ohně. Má svou potravu a stále roste. Každá část těla se mění a plyne v souladu s během přírody. Nijak se

neliší od stromu; vlasy, chlupy, nehty, zuby a kůže – všechny se mění. Známe-li věci přírody, tak poznáme i sami sebe.

Lidé se rodí. Nakonec zemřou. Když zemřeli, narodí se znovu. Nehty, zuby a kůže neustále odumírají a opět dorůstají. Chápeme-li správně naši praxi uvidíme, že strom se od nás nijak podstatně neliší. Porozumíme-li učení Adžánů, zjistíme, že vnitřek a vnějšek jsou srovnatelné. Věci s vědomím a věci bez vědomí se od sebe neliší. Jsou stejné. Když chápeme tuto stejnost, tak uvidíme-li například povahu stromu, bude nám jasné, že se nijak neliší od našich vlastních pěti *khandh*[12] – těla, pocitů, vnímání, myšlenkových formací a vědomí. Máme-li toto chápání, pak budeme rozumět Dhammě. Rozumíme-li Dhammě, tak rozumíme pěti *khandhám*, jak se bez přestání mění a stávají se jinými.

A tak ve stoje, v chůzi, vsedě nebo vleže bychom stále měli mít *sati*, které dohlíží na naši mysl. Vidíme-li vnější věci, je to, jako bychom viděli vnitřní věci. Když vidíme vnitřní věci, je to stejné, jako když vidíme vnější věci. Jestliže to chápeme, můžeme naslouchat Buddhovu učení. Pokud tomuto rozumíme, můžeme říct, že v nás vyvstala buddhovská přirozenost, „ten, kdo ví“. Zná vnější věci i vnitřní věci. Zná všechny věci, které vznikají. Chápeme-li to takto, tak slyšíme Buddhovo učení, když třeba sedíme pod stromem. Ve stoje, v chůzi, vsedě, vleže, stále slyšíme Buddhovo učení. Když vidíme, slyšíme, cítíme, chutnáme, dotýkáme se a myslíme, pořád slyšíme Buddhovo učení. Buddha je prostě „ten, kdo ví“ uvnitř naší mysli. Zná Dhammu, zkoumá Dhammu. Neznamená to, že onen Buddha, který žil před dávnými lety, za námi přijde a hovoří k nám, nýbrž že v naší mysli vyvstane buddhovská přirozenost, „ten, kdo ví“. Mysl se projasní.

Ustavíme-li Buddhu ve své vlastní mysli, tak vše vidíme a nahlížíme, jako by se to od nás nijak nelišilo. Nevidíme žádnou odlišnost mezi námi a různými zvířaty, stromy, horami či rostlinami. Vidíme chudé lidi a bohaté lidi – nijak se od nás neliší. Černí lidé a bílí lidé – žádná odlišnost! Všichni mají tytéž charakteristické rysy. Kdo to takto chápe, je spokojený, ať je

kdekoli. Naslouchá Buddhovu učení neustále. Pokud nám to není jasné, tak i když strávíme zbytek života posloucháním výkladů různých Adžánů, nikdy neporozumíme jejich smyslu.

Buddha řekl, že probuzení k Dhammě spočívá v pochopení přírody[13], skutečnosti kolem nás, té přírody, která je právě zde! Nerozumíme-li této přírodě, tak zakoušíme zklamání a nadšení, ztrácíme se v náladách, které vedou jen k zármutku a lítosti. Ztrácet se v mentálních předmětech znamená ztrácet se v přírodě. Ztrácíme-li se v přírodě, tak neznáme Dhammu. Probuzený jenom poukázal na tuto přírodu.

Po svém vzniku se všechny věci mění a nakonec umírají. Věci, které vyrábíme, jako jsou talíře, misky a hrnce, mají tytéž charakteristické rysy. Miska je vytvořena díky nějaké příčině, díky lidskému záměru tvořit, a když ji používáme, zestárne, rozbije se a zmizí. Se stromy, horami a rostlinami je to stejné, taktéž se zvířaty a lidmi.

Když Aňňá Kónďaňňá, Buddhův první žák, poprvé slyšel jeho učení, jeho porozumění nebylo nic tak složitého. Prostě nahlédl, že cokoliv se zrodí, musí se změnit a zestárnout, jako každá přirozená podmínka, a nakonec zemřít. Aňňá Kónďaňňá o tom nikdy předtím neuvažoval, nebo jestli uvažoval, tak mu to stále nebylo jasné, a proto pořád ještě nenechal věci jít, pořád ještě ulpíval na *khandhách*. Když pak seděl a pozorně naslouchal Buddhovu výkladu, vyvstala v něm buddhovská přirozenost. Přijal jakési „poselství Dhammy“, čímž bylo poznání, že všechny podmíněné věci jsou nestálé. Věc, která se zrodila, musí přirozeně dospět k stáří a smrti.

To bylo něco zcela odlišného od všeho, co poznal kdykoliv předtím. Skutečně porozuměl své mysli, a tak v něm vyvstal „Buddha“. Tehdy Buddha prohlásil, že Aňňá Kónďaňňovi se otevřelo oko Dhammy.

Co vidí toto oko Dhammy? Toto oko vidí, že vše zrozené má povahu stárnutí a smrti. „Vše zrozené“ zde znamená naprosto všechno! Ať je to hmotné či nehmotné, vše spadá pod toto „vše zrozené“. Představuje to celou přírodu. Jako například toto tělo – zrodí se, a pak směřuje k zániku. Když je malé, tak „zemře“ z dětství do mládí. Za nějakou dobu „zemře“ z mládí do středního věku. Pak zase „zemře“ ze středního věku a dospěje ke stáří, počemž následuje konec. Stromy, hory a rostliny, všechny mají tento charakteristický rys.

Náhled či porozumění „toho, kdo ví“ jasně vstoupilo do mysli Aňňá Kóndaňni, když seděl a naslouchal Buddhovi. Toto poznání ohledně „všeho zrozeného“ se pevně zakořenilo v jeho mysli, což mu umožnilo odstranit připoutanost k tělu. Tato připoutanost byla *sakkája-ditthi*. To znamená, že již nepovažoval své tělo za nějaké Já či skutečnou bytost, už na tělo nehleděl jako na „já“ či „on“. Nelpěl již na něm. Jasně viděl jeho povahu, a tak odstranil *sakkája-ditthi*. Zmizela rovněž *vičikičchá*, pochybovačnost. Když odstranil svou připoutanost k tělu, tak o tom nijak nepochyboval. Zároveň zmizelo i *sílabbata-parámása*. [14] Jeho praxe se upevnila a napřímila. I když jeho tělo trpělo bolestí či horečkou, nelpěl na něm, neměl žádné pochybnosti. Měl jistotu, protože vykořenil veškeré lpění. Tomuto uchopování těla se říká *sílabbata-parámása*. Když vykořeníte názor, že tělo je vaše Já, uchopování a pochybnosti okamžitě ustanou. Jakmile ale toto přesvědčení o tělu jako vašem Já vyvstane v mysli, je to zdrojem uchopování a pochybování.

Když tedy Buddha vykládal Dhammu, Aňňá Kóndaňnovi se otevřelo oko Dhammy. Toto oko je právě „ten, kdo jasně ví“. Vidí věci odlišně. Vidí samotnou přírodu. Je-li nazřena příroda, lpění je okamžitě vykořeněno a „ten, kdo ví“ je zrozen. Dříve také věděl, ale měl pořád ještě lpění. Dalo by se dokonce říci, že sice znal Dhammu, ale ještě ji nenazřel, nebo že ji uviděl, ale nebyl s ní ještě zajedno.

Tedy Buddha prohlásil: „Kóndaňňa porozuměl.“ Čemu porozuměl? Prostě přírodě! Obvyčně se v přírodě ztrácíme, jako

například s tímto tělem. Země, voda, oheň a vítr dohromady tvoří tělo. Je to součást přírody, hmotný předmět, který můžeme vidět okem. Existuje v závislosti na potravě, roste a mění se, až nakonec zanikne.

Obrátíme-li se dovnitř, tak to, co dohlíží na tělo, je právě „ten, kdo ví“, toto jediné vědomí. Přijímá-li vjemy skrze oko, říkáme tomu vidění. Přijímá-li vjemy uchem, je to slyšení; nosem cítění; jazykem chutnání, tělem, dotýkání a myslí myšlení. Vědomí je pouze jedno, ale když funguje na různých místech, nazýváme ho různými jmény. Skrze oko mu říkáme jedním jménem, skrze ucho zase jiným jménem. Ale ať funguje u oka, ucha, nosu, jazyku, těla nebo mysli, je to pořád jedno vědomí. Podle textů rozlišujeme šest druhů vědomí, ale ve skutečnosti je to pouze jediné vědomí, které vzniká u těchto šesti smyslových základů. Máme šest „bran“, ale jen jediné vědomí, což je právě tato mysl.

Mysl je schopna porozumět pravdě přírody. Dokud má ještě nějaké překážky říkáme, že poznává skrze nevědomost. Poznává nesprávně a vidí nesprávně. Ale ať poznává a vidí špatně nebo poznává a vidí dobře, je to stále jediné vědomí. Mluvíme o správném a nesprávném názoru, ale vlastně je to jenom jedna věc. Správné a nesprávné vzniká z téhož jediného místa. Máme-li špatné poznání, tak říkáme, že nevědomost zastírá pravdu. Pokud máme nesprávné poznání, máme rovněž nesprávný názor, nesprávné myšlení, nesprávné jednání, nesprávné živobytí – všechno je nesprávné! A na druhé straně, stezka správné praxe je zrozena v témže místě. Je-li zde správné, pak nesprávné zmizí.

Buddha ve svém cvičení překonával velké obtíže, trýznil se hladem a podobně, avšak hluboce zkoumal svoji mysl, až se mu nakonec podařilo vykořenit nevědomost. Všichni Buddhové procitli ve své mysli, neboť tělo nic neví. Můžete ho nechat jíst nebo hladovět a nezáleží na tom, zemřít může kdykoli. Všichni Buddhové praktikovali s myslí. Probudili se ve své mysli.

Když Buddha nahlédl do své mysli, opustil oba extrémní cvičení – oddanost smyslné rozkoši a oddanost sebetřýznění – a ve své první řeči vyložil střední cestu mezi nimi. My však slyšíme jeho učení a to se protiví našim touhám. Jsme poblouzněni potěšením a blahem, omámeni štěstím, myslíme si, jak jsme dobří a pěkní – to je oddanost rozkoši. Není to správná stezka. Nespokojenost, nelibost, nechuť a hněv – to je zase oddanost bolesti. Těmto dvěma krajním cestám by se měl každý na stezce cvičení vyvarovat.

Tyto „cesty“ nejsou nic jiného než štěstí a neštěstí, jež zakoušíme. „Ten, kdo je na stezce“ je právě tato mysl, „ten, kdo ví“. Objeví-li se dobrá nálada, ulpíváme na ní jako na dobré, a to je oddanost rozkoši. Vyvstane-li nepříjemná nálada, lpíme na ní zase díky nelibosti – to je oddanost bolesti. Toto jsou ony nesprávné stezky, nejsou to cesty meditujícího. Jsou to cesty světských lidí, kteří vyhledávají jen smích a zábavu a utíkají před utrpením a nelibostí.

Moudří znají tyto špatné stezky, ale zavrhnou je, nechají je být. Jsou nepohnuti libostí a nelibostí, štěstím a neštěstím. Tyto věci se objevují, ale ti, kdo vědí, na nich neulpívají, nechávají je být v souladu s jejich přirozeností. V tom spočívá správný názor. Když to člověk plně chápe, tak dosáhl osvobození. Štěstí a neštěstí nemají žádný význam pro probuzeného jedince.

Buddha pravil, že probuzení jsou daleko od nečistot. To neznamená, že od nečistot prostě utekli; nikam neutekli. Nečistoty tu stále byly. Buddha to přirovnával k lotosovému listu v jezírku vody. List a voda existují společně, jsou spolu v kontaktu, ale list se přesto nenamočí. Voda zde představuje nečistoty a lotosový list probuzenou mysl.

S myslí toho, kdo cvičí, je to stejné; nikam neutíká, zůstává tam, kde je. Dobro, zlo, štěstí a neštěstí, správné a nesprávné se objevují, a mysl je všechny poznává. Meditující si to prostě uvědomuje, ale nic z toho nevstupuje do jeho mysli. To znamená, že nemá žádné lpění. Prostě jen zakouší věci. Když řekneme, že jenom zakouší

věci, tak to zní dosti všedně a povrchně. V jazyce Dhammy říkáme, že nechává svou mysl kráčet po střední cestě.

Aktivita jako štěstí, neštěstí atd. neustále vznikají, jelikož to jsou rysy tohoto světa. Buddha procitl vůči světu, neboť o tomto světě hluboce uvažoval. Kdyby býval o světě neuvažoval, kdyby nena-
hlédl jeho podstatu, nemohl by se nad něj povznést. Buddhovo probuzení bylo prostě procitnutím vůči tomuto světu. Svět tu nadále byl: zisk a ztráta, chvála a haná, dobrá pověst a špatná pověst, štěstí a neštěstí tu stále byly. Kdyby tu tyto věci nebyly, tak by tu nebylo nic, vůči čemu by mohl procitnout! Co Buddha poznal, byl právě ten svět, jenž obklopuje mysl lidí. Jestliže lidé tyto věci následují, vyhledávají jen chválu a slávu, zisk a slast, a snaží se vyhnout jejich protikladům, tak pomalu klesají pod tíhou světa.

Zisk a ztráta, chvála a haná, dobrá pověst a špatná pověst, štěstí a neštěstí – to je svět. Člověk, který se ztratil ve světě, nemá žádnou únikovou cestu, svět ho přemáhá. Tento svět se řídí zákonem Dhammy, a proto těmto věcem říkáme světská *dhamma*. Ten, kdo žije uvnitř světské *dhammy*, je světskou bytostí. Žije obklopen zmatkem.

Proto nás Buddha učil, abychom rozvíjeli stezku. Můžeme ji rozdělit na ctnost, soustředění a moudrost – rozvíjejte je až k dokonalosti! To je stezka praxe, která zničí svět. Kde je tento svět? Prostě v myslích bytostí, kteří jsou jím poblouznění! Akt lpění na chvále, zisku, slávě a štěstí je nazýván „světem“. Je-li přítomen v mysli, pak vzniká svět, je zrozena světská bytost. Svět se rodí kvůli toužení. Touha je rodištěm všech světů. Ukončit toužení znamená ukončit svět.

Naše cvičení v ctnosti, soustředění a moudrosti se jinak nazývá osmičlenná stezka. Tato osmičlenná stezka a osm světských *dhamm* tvoří spolu pár. Jak to, že spolu tvoří pár? Mluvíme-li v souladu s texty říkáme, že zisk a ztráta, chvála a haná, dobrá pověst a špatná pověst, štěstí a neštěstí představují osm světských *dhamm*. Správný názor, správné myšlení, správná řeč, správné jednání, správné

Živobytí, správné úsilí, správná bdělost a správné soustředění, to je osmičlenná stezka. Tyto dvě osmičlenné stezky existují na tom samém místě. Osm světských *dhamm* je právě tady, v této myslí, u „toho, kdo ví“; ale „ten, kdo ví“ je obestřen překážkami, a tak ví špatně, a proto se stává světem. Je to právě tento „kdo ví“ a žádný jiný! V této myslí ještě nevyvstala buddhovská přirozenost, ještě se nevymanila ze světa. Takováto mysl je totéž co svět.

Když kráčíme po stezce, když cvičíme své tělo a svou řeč, vše se to odehrává v oné myslí. Je to totéž místo, a tak se navzájem vidí: stezka vidí svět. Jestliže cvičíme tuto naši mysl, střetneme se s lpěním na chvále, slávě, slasti a štěstí, uvidíme naši připoutanost k světu.

Buddha pravil: „Měli byste znát svět. Blyští se jako nastrojený královský kočár. Pošetilci jsou jím omámeni, ale moudří se nenechají oklamat.“ To neznamená, že bychom měli procestovat celý svět a všechno si prohlížet, shromažďovat všechny možné informace. Stačí prostě sledovat tuto mysl, která je k němu připoutána. Když nás Buddha nabádal, abychom pozorovali svět, tak nechtěl, abychom se do něj zapletli, ale abychom ho zkoumali, protože svět se rodí právě v této myslí. Sedíte-li ve stínu pod stromem, můžete pozorovat svět. Je-li tu toužení, svět vzniká právě na tomto místě. Chtění je rodištěm světa. Vyhladit chtění znamená vyhladit svět.

Když meditujeme, chceme, aby se mysl utišila, ale ona je stále neklidná. Proč je tomu tak? I když nechceme myslet, přesto myslíme. Je to jako člověk, který se posadí na mraveniště: mravenci ho neustále koušou. Je-li naše mysl světem, pak i když v klidu sedíme se zavřenýma očima, tak vše, co vidíme, je zase jenom svět. Radost, trápení, úzkost, zmatek – všechno to vyvstává před očima. Proč? Protože jsme stále ještě neporozuměli Dhammě. Je-li mysl v takovémto stavu, meditující nedokáže čelit světským *dhammám*, nezkoumá jejich povahu. Je to stejné, jako kdyby seděl na mraveništi. Mravenci ho budou kousat, protože jim sedí přímo nad

hlavou! Co by tedy měl udělat? Měl by se poohlédnout po nějakém jedu nebo použít ohně, aby se jich zbavil.

Ale většina praktikantů Dhammy to tak nevidí. Cítí-li se spokojeně, následují onen pocit spokojenosti, a cítí-li nespokojenost, následují zase ten. Pokud následuje světské *dhammy*, mysl se stává světem. Někdy si můžeme říkat: „Ó, to nezvládnou, je to nad mé síly“ ...a tak se o to ani nepokusíme! To je proto, že mysl je plná nečistot a světské *dhammy* zabraňují rozvoji stezky. Nemáme dostatečnou trpělivost v rozvoji ctnosti, soustředění a moudrosti. Je to právě jako ten člověk, co sedí na mraveništi. Nemůže nic dělat, mravenci po něm lezou a koušou ho, je plný zmatku a nepokoje. Nedokáže se zbavit nebezpečí, a tak tam prostě sedí a trpí.

Stejně je to s naší praxí. Světské *dhammy* existují v myslích světských bytostí. Když tyto bytosti chtějí nalézt vnitřní mír, světské *dhammy* se okamžitě objeví. Je-li mysl nevědomá, je zahalena v temnotě. Jakmile vyvstane poznání, mysl je osvícena, neboť nevědomost a poznání se rodí na tom samém místě. Je-li přítomna nevědomost, nemůže vyvstat poznání, protože mysl už přijala nevědomost. Vyvstane-li však poznání, nevědomost musí zmizet.

Proto Buddha nabádal své žáky, aby cvičili svou mysl, jelikož svět se rodí z této mysli a osm světských *dhamm* je právě v ní. Osmičlenná stezka, tj. zkoumání pomocí meditace klidu a vhledu, naše pilné úsilí a moudrost, kterou rozvíjíme – všechny tyto věci uvolňují připoutanost k světu. Chtivost, nenávisť a zaslepenost se oslabují, a když zeslábnou, tak je jako takové poznáváme. Zakoušíme-li slávu, hmotný zisk, chválu, štěstí nebo neštěstí, jsme si toho stále vědomi. Musíme nejprve tyto věci znát, abychom mohli překonat svět, neboť svět je uvnitř nás.

Když se od těchto věcí oprostíme, je to, jako bychom vyšli z nějakého domu. Když vstoupíme do domu, jaký máme přítomný pocit? Víme, že jsme prošli dveřmi a vstoupili dovnitř. Když dům opouštíme, tak víme, že jsme ho opustili, neboť vyjdeme ven na

slunce, kde už není tma jako uvnitř. Když se mysl pohrouží do světských *dhamm*, je to stejné, jako když někdo vejde do domu. Mysl, která vymýtila světské *dhammy*, se podobá člověku, který opustil dům.

Ten, kdo praktikuje Dhammu, ji musí uvidět sám pro sebe. Každý ví sám pro sebe, zda světské *dhammy* již zmizely či nikoli, zda stezka byla rozvinuta či nikoli. Když je stezka dobře rozvinuta, tak potlačí světské *dhammy*. Stává se silnější a silnější. Správný názor roste, zatímco nesprávný názor mizí, až nakonec stezka zničí všechny nečistoty – anebo nečistoty zničí stezku! Správný názor a nesprávný názor: jsou jen tyto dvě cesty. Nesprávný názor má také své triky, má také svou moudrost – ale je to klamná moudrost. Meditující, jenž začne rozvíjet stezku, zakouší jakési vnitřní rozštěpení. Nakonec se zdá, jako by tu nebyl jeden člověk, ale dva – jeden ve světě a druhý na stezce. vzdalují se od sebe, jdou jiným směrem. Kdykoli zkoumá svoji mysl, je tu ono rozštěpení, a tak to pokračuje neustále, dokud mysl nedosáhne vhledu, *vipassaná*.

Anebo se mohou objevit *vipassanú*![15] Když se snažíme získat nějaké výsledky v naší praxi, pakliže je vidíme, začneme na nich lpět. Tento druh lpění pramení v tom, že chceme z naší praxe něco získat. Toto je *vipassanú*, moudrost nečistot (tj. „nečistá moudrost“). Někteří lidé rozvíjejí dobro a lpí na něm, rozvíjejí čistotu a lpí na ní, nebo rozvíjejí poznání a lpí na poznání. Toto lpění na dobru nebo na poznání je *vipassanú*, které proniklo do naší praxe.

Když tedy cvičíte *vipassaná*, buďte opatrní! Dávejte si pozor na *vipassanú*: ty dvě věci jsou tak blízko u sebe, že někdy není snadné je rozlišit. Ale se správným názorem můžeme obě jasně vidět. Je-li to *vipassanú*, bude se čas od času zákonitě objevovat utrpení. Je-li to skutečně *vipassaná*, není přítomno žádné utrpení. Je tu jen vnitřní mír. Šťěstí i nešťěstí se utiší. To každý může zakusit sám pro sebe.

Toto cvičení vyžaduje trpělivost. Někteří lidé, když začnou cvičit, nechtějí být ničím vyrušováni, nechtějí žádné napětí. Ale napětí je

tu stejně jako předtím. Musíme se snažit nalézt konec napětí skrze samotné napětí! Je-li tedy v naší praxi napětí, pak je to správné. Nemáte-li ve své praxi žádné napětí, tak jenom jíte a spíte, jak se vám zlíbí. Když chcete kamkoli jít nebo cokoli říct, prostě jen následujete své tužby. Buddhovo Učení bolí, nadsvětské jde proti světskému. Správný názor odporuje nesprávnému názoru, čistota odporuje nečistotě. Učení zraňuje naše tužby.

V textech je jeden příběh o Buddhovi, ještě než dosáhl probuzení. Tehdy dostal talíř rýže a položil ho na hladinu vody s myšlenkou: „Mám-li dosáhnout probuzení, nechť tento talíř pluje proti proudu vody.“ A on doopravdy plul proti proudu! Onen talíř byl Buddhův správný názor, nebo jeho buddhovská přirozenost, k níž procítl. Nenásledoval žádosti obyčejných světských bytostí. Plul proti proudu jeho mysli, zcela opačným směrem.

I dnes se Buddhovo učení protíví našim myslím stejně. Lidé se chtějí oddávat chtivosti a nenávisti, ale Buddha jim v tom brání. Chtějí být zaslepení, ale Buddha odstraňuje klam. Buddhova mysl se tedy protíví myslím světských bytostí. Svět nazývá tělo krásným, on říká, že krásné není. Oni tvrdí, že tělo nám patří, on říká, že nikoli. Podle nich má trvalou podstatu, podle něj žádnou nemá. Správný názor přesahuje svět. Světské bytosti pouze následují tok světa.

Poté, když Buddha opustil toto místo, obdržel osm hrstí trávy od jednoho bráhmana. To ve skutečnosti znamená, že oněch osm hrstí trávy bylo osm světských *dhamm* – zisk a ztráta, chvála a hana, dobrá pověst a špatná pověst, štěstí a neštěstí. Když Buddha obdržel tuto trávu, rozhodl se, že na ni usedne a vstoupí do *samádhi*. Samotné sezení na trávě už bylo *samádhi*, neboť jeho mysl byla nad světskými *dhammami*, překonala svět a dosáhla transcendentního stavu. Světské *dhammy* pak pro něj byly jako smetí, ztratily všechny význam. Seděl na nich, ale ony nijak nepřekážely jeho mysli. Různí *márové* se ho snažili překonat, ale on tam prostě seděl v *samádhi*, povznesen nad svět, dokud neprocítl k Dhammě a

dokonale neporazil Máru.[16] To znamená, že porazil svět.
Rozvíjení stezky je tedy takové cvičení, které zabíjí nečistoty.

Dnes mají lidé málo důvěry. Po roce či dvou letech cvičení už chtějí být u cíle, a to co nejrychleji. Neuvědomují si, že sám Buddha, náš Učitel, dosáhl probuzení plných šest let poté, co opustil domov. Proto zde máme to, čemu říkáme „zproštění od závislosti“ [17]. Podle textů musí mít mnich alespoň pět dešťů [18], aby mohl žít o samotě. Už má dostatečné zkušenosti se studiem i praxí, má náležité vědomosti, pevnou důvěru a dobré chování. O tom, kdo cvičí po dobu pěti let, já říkám, že je pokročilý. Ale musí skutečně cvičit, ne se jen potloukat pět let ve žlutém rouchu. Musí si skutečně hledět své praxe, opravdu do ní vložit úsilí!

Dokud nedosáhnete pěti dešťů, můžete si říkat: „Co Buddha myslel tím ‘zproštěním od závislosti’?“ Musíte se opravdu snažit a cvičit po dobu pěti let, a pak sami uvidíte ty vlastnosti, které měl Buddha na mysli. Potom byste již měli být pokročilí, pokročilí v mysli, sebejistí. Po pěti deštích byste měli být přinejmenším na prvním stupni probuzení. Není to jen pět dešťů v těle, ale hlavně pět dešťů v mysli. Takový mnich má vnitřní stud, strach před hanou a je skromný. Neodvází se špatně jednat ani před lidmi, ani za jejich zády, ve světle temnoty. Proč? Protože dosáhl Buddhya, „toho, kdo ví“. Přijal útočiště u Buddhya, Dhammy a Sanghu.

Abychom se skutečně mohli opřít o Buddhu, Dhammu a Sanghu, musíme nejprve uvidět Buddhu. K čemu by nám bylo nějaké útočiště, kdybychom neznali Buddhu? Pokud ještě neznáme Buddhu, Dhammu a Sanghu, přijetí útočiště u nich je pouze aktem těla a řeči, naše mysl k nim ještě nedospěla. Jakmile jich ale naše mysl dosáhne, tak okamžitě víme, co je Buddha, Dhamma a Sangha zač. Pak u nich skutečně můžeme přijmout útočiště, neboť tyto věci vyvstaly v naší mysli. Ať jsme kdekoli, budeme mít Buddhu, Dhammu a Sanghu s sebou.

Takový člověk se neodvází spáchat žádný zlý čin. Proto říkáme, že ten, kdo dosáhl prvního stupně probuzení, se již nezrodí v bědných

stavech. Jeho mysl má jistotu, vstoupil do proudu, nemá žádná pochybnosti. Jestliže nedosáhne plného probuzení zde a nyní, jistě ho dosáhne někdy v budoucnu. Může sice jednat špatně, ale ne tak špatně, aby kvůli tomu spadl do pekla, tj. neuchyluje se k zlým tělesným a slovním činům, není toho schopen. Proto říkáme, že takový člověk vstoupil do ušlechtilého rodu. Nemůže se již vrátit zpět. To je něco, co byste měli nahlédnout a poznat sami pro sebe ještě v tomto životě.

Ti z nás, kteří stále mají pochybnosti ohledně praxe, slyší tyto věci a říkají: „Ó, jak to jenom dokážu?“ Někdy se cítíme šťastně, jindy zase nešťastně, potěšeni nebo znechuceni. Z jakého důvodu? Protože neznáme Dhammu. Jakou Dhammu? Prostě Dhammu přírody, reality kolem nás, těla a mysli.

Buddha pravil: „Neupívejte na pěti *khandhách*, nechte je být, opusťte je!“ Proč je nedokážeme nechat být? Právě protože je nevidíme či jim plně nerozumíme. Vidíme je jako své Já, vidíme sami sebe v *khandhách*. Vidíme štěstí a neštěstí jako své Já, vidíme sami sebe ve štěstí a neštěstí. Nedokážeme se od nich oddělit. Když se od nich nedokážeme oddělit, tak to znamená, že nevidíme Dhammu, nevidíme přírodu.

Štěstí, neštěstí, radost a žal – nic z toho není naše Já, ale my je za své Já považujeme. Tyto věci přicházejí do kontaktu s námi, a my přitom vidíme kus „*attá*“, či Já. Kde je nějaké Já, tam najdete štěstí, neštěstí a všechno ostatní. Proto Buddha řekl, abychom zničili tento „kus“ Já, abychom zničili *sakkája-ditthi*. Je-li *attá* (Já) zničeno, *anattá* (ne-Já) přirozeně vyvstane.

Považujeme přírodu za své Já, vidíme sami sebe v přírodě, a proto neznáme pravou povahu přírody. Je-li zrovna dobrá, tak se s ní smějeme, je-li špatná, tak nad ní naříkáme. Ale příroda, to jsou prostě *sankháry*. Jak se říká v recitaci: „*téssam úpasamó sukhó*“ – utišení *sankhár* je pravá blaženost. Jak je utišíme? Prostě odstraníme lpění a uvidíme je tak, jak skutečně jsou.

V tomto světě je tedy pravda. Stromy, hory a rostliny žijí podle své vlastní pravdy, rodí se a umírají podle své přirozenosti. Jsme to jen my lidé, kdo není pravdivý! Vidíme to a děláme kolem toho povyk, ale samotná příroda je netečná, je prostě taková, jaká je. My se smějeme, pláčeme, zabíjíme, ale příroda zůstává v pravdě, je pravdou. Ať jsme šťastní nebo nešťastní, toto tělo prostě následuje svou vlastní přirozenost. Zrodí se, roste a stárne, neustále se mění a chřadne. Tímto způsobem následuje běh přírody. Kdokoli se ztotožňuje s tělem a tahá ho s sebou, ten bude trpět.

Aňňá Kóndaňňa tedy rozpoznal toto „cokoli zrozené“ ve všem, ať hmotném či nehmotném. Jeho názor na svět se změnil. Nahlédl pravdu. Když vstal ze svého místa, vzal si tuto pravdu s sebou. Aktivita zrození a smrti pokračovala, ale on to pouze pozoroval. Šťěstí a neštěstí se objevovalo a mizelo, ale on je pouze sledoval. Jeho mysl byla pevná. Již neupadal do bědných stavů. Příliš se kvůli těmto věcem nevzrušoval ani neradoval. Jeho mysl byla pevně zakotvená v nazírání povahy věcí.

To je ono! Aňňá Kóndaňňovi se tím otevřelo oko Dhammy. Nahlédl přírodu, totiž *sankháry*, podle pravdy. Tím, co poznává pravdu *sankhár*, je moudrost. Takováto mysl zná a vidí Dhammu, poddala se síle porozumění.

Dokud jsme ještě neviděli Dhammu, musíme mít trpělivost a sebeovládání. Musíme být vytrvalí a dokázat se zříci určitých věcí! Je třeba rozvíjet pilnost a vytrvalost. Proč musíme rozvíjet pilnost? Protože jsme líní! Proč musíme cvičit vytrvalost? Protože nic nedokážeme vydržet! Tak to prostě je. Ale když jsme již upevnění v naší praxi a zahnali jsme všechnu lenivost, nemusíme už zvlášť používat píli. Když už známe pravou povahu mentálních stavů, když se nad nimi netrápíme ani neradujeme, tak není třeba cvičit vytrvalost, neboť mysl je teď zajedno s Dhammou. „Ten, kdo ví“ uviděl Dhammu, on je Dhammou.

Když je mysl totožná s Dhammou, zastaví se. Dosáhne vnitřního míru. Není již nutné dělat nic zvláštního, protože mysl je teď

samotná Dhamma. Vnějšík je Dhamma, vnitřek je Dhamma. „Ten, kdo ví“ je Dhamma. Daný stav je Dhamma a to, co poznává tento stav, je Dhamma. Je to jednota. Je to svoboda.

Tato přirozenost se nerodí, nestárne ani nechřadne. Tato přirozenost neumírá. Tato přirozenost není ani šťastná, ani nešťastná, ani velká, ani malá, těžká ani lehká, krátká ani dlouhá, černá ani bílá. Nemůžete ji s ničím srovnat. Žádná konvence ji nedokáže popsat. Proto říkáme, že *nibbána* nemá žádnou barvu. Všechny barvy jsou jenom konvence. Stav, který je nad světem, je mimo dosah světských konvencí.

Dhamma je tedy to, co stojí nad světem. Je to něco, co by každý člověk měl uvidět sám pro sebe. Je to nepostižitelné řečí. Nemůžete to vyjádřit slovy, můžete pouze hovořit o cestách a způsobech jeho uskutečnění. Ten, kdo to poznal sám pro sebe, je hotov se svou prací.

Konvence a osvobození

Neformální proslov v severovýchodním dialektu, převzatý z neidentifikované nahrávky.

Věci tohoto světa jsou pouhé konvence. Vytváříme si je, a pak se v nich ztrácíme, nechceme je nechat být, což způsobuje lpění na našich osobních názorech a přesvědčeních. Toto lpění nikdy neustává, je to *samsára*, nekonečné putování. Nemá žádné završení. Ale budeme-li znát konvenční skutečnost, poznáme také osvobození. Uvidíme-li jasně osvobození (*vimutti*), bude nám jasná i konvence (*sammuti*). V tom spočívá poznání Dhammy. Zde je završení.

VeźmĚte si kupřĚkladu lidi. Ve skutečnosti lidé nemají žádná jmĚna, prostĚ se rodĚ nazĚ do tohoto svĚta. MĚme-li nĚjaká jmĚna, je to jen dĚsledek konvence. HodnĚ jsem o tom uvaŹoval a zjistil jsem, Źe pokud neznĚte pravou povahu tĚto konvence, mĚŹe bĚt pro vĚs doopravdy nebezpeĚnĚ. Je to prostĚ nĚco, Ěeho uŹĚvĚme, protoŹe se nĚm to hodĚ. Bez nĚ bychom se nemohli spolu domluvit, nemohli bychom si nic říct, nebyla by žádnĚ řeĚ.

VidĚl jsem, jak lidé na ZĚpadĚ meditujĚ. KdyŹ se po sezenĚ zvednou, muŹi a Źeny dohromady, tak nĚkdy jdou a dotĹkajĚ se navzĚjem svĚch hlav![19] KdyŹ jsem to vidĚl, pomyslel jsem si: „Ach... Pokud lpĚme na konvencĚch, jen to v nĚs vyvolĚvĚ neĚistoty.“ DokĚŹeme-li se odpoutat od konvencĚ a opustĚt svĚ přesvĚdĚnĚ, dosĚhneme vnitřnĚho mĚru.

Jako kdyŹ za mnou chodĚ rĚznĚ generĚlovĚ a plukovnĚci, muŹi s vysokĚm postavenĚm, a říkajĚ: „Ō, prosĚm, dotknĚte se mĚ hlavy.“[20] ŹĚdajĚ-li mĚ takto, je to v pořĚdku a jsou rĚdi, Źe se dotknou jejich hlavy. Ale kdybyste je poplĚcali po hlavĚ nĚkde na

ulici, hned by to bylo něco jiného! To je vše kvůli lpění. Proto mám pocit, že nechat věci být je jediná cesta k vnitřnímu míru. Dotknout se něčí hlavy se přičí našim zvyklostem, ale ve skutečnosti na tom nic není. Když s tím ten druhý souhlasí, není na tom nic špatného, je to stejné jako dotknout se hlávky zelí nebo brambory.

Akceptování, opouštění, nechávání být – to je stezka odpoutání. Kdekoli ulpíváte, tam je bytí a zrození. Tam je také nebezpečí. Buddha učil o konvenci a o tom, jak konvenci překonat tím správným způsobem, a tak dosáhnout osvobození. Toto je svoboda, neulpívat na konvencích. Všechny věci v tomto světě mají jen konvenční realitu. Když jsme si je jednou ustanovili, neměli bychom se jimi nechat zmást, protože ztratit se v nich, to skutečně způsobuje utrpení. Tento bod, týkající se pravidel a konvencí, je nesmírně důležitý. Ten, kdo je dokáže překonat, překoná i veškeré utrpení.

Jsou to však charakteristiky našeho světa. Jako například tady pan Boonmah: kdysi býval jen jedním z davu, ale teď se stal okresním komisařem. Je to pouhá konvence, ale jako takovou bychom ji měli respektovat. Je to součást světa lidí. Řeknete-li si: „Ach, dříve jsme bývali kamarádi, pracovali jsme spolu u krejčího,“ a pak jdete a poplácáte ho na veřejnosti po hlavě, tak se na vás rozzlobí. Není to správné, nebude se mu to líbit. Měli bychom tedy dodržovat konvence, abychom se vyhnuli nelibosti druhých. Je užitečné vyznat se v konvencích, život ve světě je právě toto. Znejte správné místo a čas, znejte lidi.

Proč není dobré stavět se proti konvencím? Není to dobré kvůli lidem! Měli byste být moudří a znát jak konvenci, tak osvobození. Měli byste znát ten správný čas pro obojí. Víme-li, jak správně používat pravidla a konvence, jsme zkušení. Ale chceme-li se chovat podle vyšší úrovně skutečnosti v nevhodné situaci, je to nesprávné. Proč je to nesprávné? Kvůli nečistotám v myslích lidí a ničemu jinému! Všichni lidé v sobě mají nečistoty. V jedné situaci se chováme jedním způsobem, v jiné situaci se musíme chovat jiným způsobem. Měli bychom se v tom vyznat, neboť stále žijeme

uvnitř konvencí. Problémy vznikají, protože lidé na nich ulpívají. Pokud se o něčem domníváme, že to tak je, pak to skutečně tak je. Je to zde, protože si myslíme, že to tu je. Ale podíváte-li se na to zblízka, tak v konečném smyslu žádná z těchto věcí neexistuje.

Jak jsem už mnohokrát řekl, dříve jsme byli laici a teď jsme mniši. Žili jsme v konvenci „laika“ a nyní žijeme v konvenci „mnicha“. Jsme mnichy díky konvenci a ne díky osvobození. Na začátku si ustanovíme takovéto konvence, ale to, že si někdo navlékne mnišské roucho, ještě neznamená, že již překonal své nečistoty. Když vezmeme hrst písku a dohodneme se, že tomu budeme říkat sůl, udělá to z písku skutečně sůl? Je to sůl, ale jen podle jména, nikoli ve skutečnosti. Nemohli byste ji používat při vaření. Její jediné použití je v rámci oné dohody, protože ve skutečnosti to není žádná sůl, ale jen písek. Písek se stává solí jen proto, že ho za ni považujeme.

Samotné slovo „osvobození“ je pouhá konvence, ale ukazuje na to, co je mimo konvenci. Když jsme dosáhli svobody, osvobození, musíme i nadále používat konvenci, abychom o tom mohli hovořit jako o osvobození. Kdybychom neměli konvenci, nemohli bychom spolu komunikovat, a proto to má svůj účel.

Lidé mají například různá jména, ale jsou to pořád jenom lidé. Kdybychom neměli žádná jména, abychom je od sebe odlišili, a chtěli bychom zavolat na někoho stojícího uprostřed davu, třeba: „Hej, osobo! Osobo!“ – bylo by to na nic. Nedalo by se předem říci, kdo by vám odpověděl, protože to jsou všechno „osoby“. Ale kdybyste zavolali: „Hej, Pavle!“ tak by přišel Pavel a ostatní by si vás nevšímalí. Jména slouží právě tomuto účelu. Díky nim můžeme komunikovat, tvoří základ společenského jednání.

Měli byste tedy znát jak konvenci, tak osvobození. Konvence jsou užitečné, ale ve skutečnosti za nimi nic není. Dokonce ani lidé neexistují! Jsou to jenom skupiny prvků, zrozené z příčin a rostoucí v závislosti na podmínkách, které tu chvíli jsou, a pak přirozeně zanikají. Nikdo tomu nemůže zabránit ani to mít pod svou

kontrolou. Ale bez konvencí bychom si nemohli nic povědět, neměli bychom žádná jména, žádnou praxi, žádnou činnost. Pravidla a konvence se ustanovují, aby nám daly jazyk, abychom si věci usnadnili, a to je vše.

Vezměte si například peníze. Dříve lidé nepoužívali žádné mince ani bankovky, neměly pro ně žádnou cenu. Lidé si navzájem vyměňovali zboží, což však bylo příliš namáhavé, a tak si vytvořili peníze v podobě mincí a bankovek. Možná, že v budoucnosti vydá král nový dekret, podle něhož nemáme užívat papírové peníze, ale místo toho roztavit vosk a vytvarovat ho do kuliček. Označíme to za peníze a budeme to používat po celé zemi. Cožpak vosk, ale může se dokonce stát, že ustanoví jako místní měnu slepičí trus – nic jiného nemohou být peníze, pouze slepičí trus! Pak by lidé spolu bojovali a zabíjeli se kvůli slepičímu trusu! Tak to prostě je. Konvence by se dala ilustrovat na mnoha příkladech. To, co používáme jako peníze, je pouhá konvence, kterou jsme si ustanovili, a má to svůj účel v rámci této konvence. Co jsme si nadekretovali jako peníze, to se stane penězi. Ale co to jsou ve skutečnosti peníze? To nikdo nedokáže říct. Existuje-li všeobecná shoda o něčem, tak se objeví konvence, aby naplnila tuto potřebu. Takový je prostě svět.

Toto je konvence, ale není vůbec snadné dovést obyčejné lidi k tomu, aby porozuměli osvobození. Naše peníze, náš dům, naše rodina, naše děti a příbuzní, to jsou prostě jenom konvence, které jsme si vytvořili, ale ve skutečnosti, viděno ve světle Dhammy, nám nepatří. Možná, že když toto uslyšíme, tak se nám to nebude příliš líbit, ale taková je skutečnost. Tyto věci nabývají hodnoty jenom v rámci daných konvencí. Pokud se dohodneme, že žádnou hodnotu nemají, tak žádnou hodnotu nebudou mít. Pokud se naopak dohodneme, že hodnotu mají, tak hodnotu budou mít. Tak tomu prostě je, vnášíme konvence do světa, abychom naplnili určitou potřebu.

Ani toto tělo není skutečně naše, jen si to o něm myslíme. Není to nic jiného než naše domněnka. Chcete-li v něm najít nějaké sku-

tečné, trvalé Já, tak žádné nenajdete. Jsou to pouze prvky, které se rodí, chvíli trvají, a pak umírají. Všechno má tuto povahu. V těle není žádná skutečná, pravá podstata, ale přesto ho můžeme používat. Je to jako hrníček. Každý hrníček se musí někdy rozbít, ale dokud je zde, měli byste ho používat a dávat na něj dobrý pozor. Je to nástroj k vašemu užitku. Rozbije-li se, je to potíže, a tak i když se někdy musí rozbít, měli byste se snažit ho uchovat co nejdéle. Proto máme ony čtyři podpory[21], o nichž bychom měli uvažovat, jak tomu často učil Buddha. Jsou to podpory, na nichž mnich závisí, aby mohl pokračovat ve svém cvičení. Dokud budete naživu, budete na nich záviset, avšak měli byste jim rozumět. Neuplívajte na nich, nenechte ve své mysli vzniknout toužení.

Konvence a osvobození jsou spolu vždy takto provázány. I když používáte konvenci, nevkládejte do ní svoji důvěru, jako by to byla pravda. Jestliže se k ní připoutáte, objeví se utrpení. Pojmy správného a nesprávného jsou dobrým příkladem. Někteří lidé vidí nesprávné jako správné a správné jako nesprávné, ale kdo nakonec ví, co je správné a co špatné? Nevíme to. Různí lidé si vytvářejí různé konvence o tom, co je správné a co nesprávné, ale Buddha se řídil kritériem utrpení. Chcete-li se o tom dohadovat, nebude to mít žádného konce. Jeden řekne „správné“, druhý řekne „nesprávné“. Jeden řekne „špatné“, jiný řekne „dobré“. Ve skutečnosti vůbec neznáme správné a nesprávné! Avšak na užitečné, praktické úrovni lze říct, že je správné neublížovat sobě ani ostatním. To splní jistý účel.

A tak, konec konců, jak pravidla a konvence, tak osvobození jsou prostě jenom *dhammy*. Jedna je vyšší než druhá, ale jdou spolu ruku v ruce. Nelze nijak zaručit, že něco je určitě tak nebo onak, a tak Buddha řekl, abychom to prostě nechali být. Opusťte to jako něco nejistého. Ať se vám to sebevícе líbí nebo nelíbí, měli byste to chápat jako nejisté.

Bez ohledu na místo a čas, celá praxe Dhammy je završena tam, kde není vůbec nic. Je to místo odevzdání se, prázdnoty, složení břemene. Toto je konec. Není to jako ten člověk, co říká: „Proč se

prapor hýbe ve větru? Já tvrdím, že je to kvůli větru.“ Jiný člověk řekne, že je to kvůli praporu. Ten první zase odvětlí, že je to kvůli větru. To nemá žádný konec! Je to jako ta stará hádanka: „Co bylo první, slepice nebo vejce?“ Nelze dospět k žádnému závěru, to je prostě příroda.

Říkáme, že všechny tyto věci jsou pouhé konvence, které si sami vytváříme. Chápete-li tyto věci s moudrostí, tak poznáte nestálost, neuspokojivost a ne-Já. Takový náhled vede k probuzení.

Cvičit a učit lidi s různými stupni porozumění je skutečně obtížné. Někteří mají své představy, a když jim něco řeknete, tak vám nevěří. Řeknete jim pravdu a oni budou tvrdit, že to není pravda. „Já mám pravdu, ty ji nemáš...“ To k ničemu nevede. Jestliže nedokážete nechat věci jít, budete stále zakoušet utrpení. Už jsem vám vyprávěl ten příběh o čtyřech mužích, co se vypravili do lesa. Uslyší zvuk: „Ko-ko-ko-dáák!“ Jeden z nich se zeptá: „Je to kohout nebo slepice?“ Tři z nich odpoví: „Je to slepice,“ ale ten čtvrtý s nimi nesouhlasí, tvrdí, že je to kohout. „Jak by mohla slepice takhle křičet?“ ptá se jich. A oni na to: „Má přece zobák, ne?“ Hádají se a hádají, jsou skutečně rozčilení, ale nakonec nemá pravdu nikdo z nich. Ať řeknete, že je to slepice nebo kohout, jsou to jenom jména. Ustanovíme si tyto konvence, že takový je kohout a taková je slepice, že kohout křičí tak a slepice zase tak... a tím se zaplétáme do světa! Zapamatujte si to! Ale když prostě řeknete, že ve skutečnosti tu není žádná slepice a žádný kohout, tak to stačí. V oblasti konvenční reality je jedna strana správná a druhá nesprávná, ale nikdy nedospějete k úplnému souhlasu. Do nekonečna se hádat je k ničemu!

Buddha učil neulpívání. Jak lze praktikovat neulpívání? Prostě cvičíme, abychom opustili lpění, ale toto neulpívání je velmi těžké pochopit. Je zapotřebí pronikavé moudrosti, abyste to nahlédli a opravdu uskutečnili neulpívání. Když se nad tím zamyslíte, tak to, zda jsou lidé šťastní nebo nešťastní, spokojení či nespokojení, nezávisí na tom, kolik mají majetku – závisí to na moudrosti.

Veškerou strast lze překonat, ale pouze moudrostí, nalédnutím pravé povahy věcí.

Proto nás Buddha nabádal, abychom zkoumali, abychom o věcech uvažovali. Toto „zvažování“ znamená prostě řešit své problémy přímou cestou. V tom spočívá naše cvičení. Jako třeba zrození, stárnutí a smrt – jsou to ty nejpřirozenější a nejběžnější události. Buddha učil, abychom uvažovali o zrození, stárnutí, nemoci a smrti, ale někteří lidé tomu nerozumí. „O čem tady máme uvažovat?“ ptají se. Rodí se, ale neznají zrození, zemřou, ale neznají smrt.

Ten, kdo nad tímto často uvažuje, uvidí sám pro sebe. Když to nahlédne, tak postupně vyřeší svoje problémy. I když má stále ještě lpění, má-li moudrost a vidí-li, že stárnutí, nemoc a smrt jsou částí přírody, tak bude schopen utišit své utrpení. Studujeme Dhammu jen z tohoto důvodu – abychom vyléčili utrpení. Není toho moc, co tvoří základ buddhismu, je tu pouze zrození a smrt utrpení, a to Buddha nazýval pravdou. Zrození je strastné, stárnutí je strastné, nemoc je strastná a smrt je strastná. Lidé nevidí tuto strast jako pravdu. Známe-li pravdu, tak známe utrpení.

Tato namyšlenost, jde-li o osobní domněnky, a všechny ty spory nemají žádného konce. Abychom uklidnili svoji mysl, abychom našli vnitřní mír, měli bychom uvažovat o své minulosti, o přítomnosti a o tom, co nás ještě čeká. Jako například zrození, stárnutí, nemoc a smrt. Co máme udělat, aby nás tyto věci již netrápily? I když budeme mít stále ještě nějakou tu starost, budeme-li zkoumat, dokud neuvidíme v souladu s pravdou, tak veškeré utrpení ustane, nebudeme už k němu připoutáni.

Žádné prodlévání

Proslov k mnichům, novicům a laikům z kláštera Wat Pa Nanachat na návštěvě ve Wat Pa Pong během dešťů roku 1980.

Slyšíme některé části Učení a dost dobře jim nerozumíme. Myslíme si, že by takové neměly být, a tak se jimi neřídíme, ale ve skutečnosti mají všechny části Učení svůj důvod. Může se nám zdát, že by to tak nemělo být, ale je tomu tak. Já jsem na začátku dokonce nevěřil v meditaci vsedě. Nechápal jsem, k čemu je to dobré, jen tak sedět se zavřenýma očima. A meditace v chůzi... jdete od jednoho stromu ke druhému, obrátíte se, a kráčíte zase zpět... „Proč se tím otravovat?“ říkal jsem si, „K čemu je takové chození?“ Měl jsem takovéto představy, ale ve skutečnosti je meditace vsedě a v chůzi velmi užitečná.

Někteří lidé mají takové sklony, že upřednostňují meditaci v chůzi, jiní zase mají raději meditaci vsedě, ale nemůžete se bez nich obejít. V textech se hovoří o čtyřech polohách: stání, chůzi, sedu a lehu. My žijeme s těmito čtyřmi tělesnými polohami. Jedna se nám může líbit víc než ta druhá, ale musíme používat všechny čtyři.

Hovoří se o vyvážení těchto čtyř poloh, o vyvážení praxe v těchto čtyřech polohách. Na začátku mi nebylo vůbec jasné, co to znamená „vyvážit je“. Znamená to snad, že máme dvě hodiny spát, pak dvě hodiny stát, pak dvě hodiny chodit... nebo ne? Zkoušel jsem to – ale nešlo to, bylo to nemožné! To nebyl pravý smysl vyvážení poloh. „Vyvážení poloh“ se vztahuje k mysli, k našemu vědomí. Znamená to rozvinout moudrost, osvětit mysl. Tato naše moudrost musí být přítomna ve všech polohách, musíme chápat či rozumět neustále. Ať stojíme, kráčíme, sedíme nebo ležíme, poznáváme přitom mentální stavy jako nestálé, neuspokojivé a ne- Já. Vyvážit polohy tímto způsobem je možné, lze to učinit. Ať je

v naši mysl přítomna libost či nelibost, nezapomínáme na svou praxi, jsme stále bdělí.

Jádro našeho cvičení spočívá v tom, že pevně zaměříme svoji pozornost na mysl. Když zakoušíme mentální stavy, které svět označuje za dobré či špatné, nezapomínáme na sebe, neztrácíme se v dobrém a špatném. Jdeme přímo kupředu. Tímto způsobem lze vyvážit polohy. Je-li naše praxe pevná a lidé nás chválí, tak je to prostě jen chvála; pokud nás kritizují, je to pouze kritika. Nejsme tím nijak povznešeni ani sklíčeni, zůstáváme stále tam, kde jsme. Proč? Protože vidíme nebezpečí ve všech těchto věcech, vidíme jejich následky. Jsme si neustále vědomi nebezpečí, které se skrývá jak v chvále, tak v kritice. Obvykle je to tak, že pokud máme dobrou náladu, naše mysl je rovněž dobrá, vidíme je jako jedinou věc; a pokud máme špatnou náladu, mysl se také stane horší, nelíbí se nám to. Tak to prostě je, toto je nevyvážená praxe.

Je-li naše praxe alespoň natolik stálá, že známe svoje nálady a víme, že na nich lpíme, tak už je to pokrok. Máme uvědomělost, víme, co se děje, ale stále ještě nedokážeme nechat věci jít. Vidíme, že lpíme na dobrém a špatném, a jsme si toho vědomi. Lpíme na tom, co je dobré, a víme, že to není ještě ta správná praxe, ale nedokážeme se od toho celého odpoutat. Tím jsme už vykonali 50 nebo 70 procent svého cvičení. Ještě sice nejsme osvobozeni, ale víme, že kdybychom přestali věci uchopovat, tak to by byla cesta k vnitřnímu míru. Pokračujeme v tom, vidíme neustále neblahé následky naší libosti a nelibosti, chvály a hany. Ať je přítomno cokoli, mysl zůstává takto vyvážená.

Ale světší lidé, když je někdo kritizuje nebo obviňuje, tak se opravdu rozčílí. Jsou-li chváleni, potěší je to, říkají, že je to dobré, a jsou kvůli tomu šťastni. Známe-li pravou povahu našich nálad, uvědomujeme-li si následky lpění na chvále a haně, ono nebezpečí, jež se skrývá v lpění na čemkoli, staneme se citlivější ke svým náladám. Uvidíme, že lpění na nich skutečně způsobuje utrpení. Vidíme toto utrpení, a vidíme samotné naše lpění jako příčinu onoho utrpení. Začínají se nám vyjevovat následky uchopování a

lpění na dobrém a špatném, neboť jsme je již uchopovali a viděli příslušné výsledky v minulosti – žádné skutečné štěstí. Ted' tedy hledáme způsob, jak je nechat jít.

Co je to ten „způsob, jak nechat věci jít“? V buddhismu říkáme: „Na ničem neulpívejte.“ Neustále to kolem sebe slyšíme, že na ničem nemáme ulpívat. Znamená to držet, ale přitom neulpívat. Třeba jako tahle baterka. Řekneme si: „Co to je?“ Tak ji zvedneme – „Ach, to je baterka,“ a zase ji položíme zpět. Držíme věci tímto způsobem. Kdybychom vůbec nic nedrželi, co bychom si počali? Nemohli bychom cvičit meditaci v chůzi ani dělat nic jiného, a proto musíme věci nejprve držet. Je to chtění, ano, to je pravda, ale později to vede k *páramí* (ctnosti či dokonalosti). Jako když třeba chcete přijít sem... Ctihodný Džágaró[22] dnes přišel do Wat Pa Pong. Nejprve musel chtít sem přijít. Kdyby neměl pocit, že sem chce přijít, tak by býval nepřišel. To platí pro každého, všichni sem přicházejí proto, že chtějí. Ale jakmile se objeví chtění, neulpívejte na něm! Prostě přijdete, a pak zase odejdete... Anebo, co je toto? Zvedneme to, podíváme se a vidíme: „Je to baterka,“ a zase to položíme. Tomu se říká držet, ale neulpívat, nechávat věci jít. Víme, a pak necháváme jít. Stručně řečeno, jde jen o toto: „Vědět, a pak nechat jít.“ Nepřestávejte sledovat a nechávat věci jít. „O tomhle se říká, že to je dobré; o tomhle se říká, že to není dobré“ ...uvědomte si to, a pak to nechte jít. Dobré a špatné, všechno to známe, ale necháváme to jít. Nelpíme pošetile na věcech, ale „držíme“ je s moudrostí. Cvičení v této „poloze“ může být stálé. Musíte být takto vyvážení. Necht' vaše mysl poznává tímto způsobem, aby mohla vyvstat moudrost. A když má mysl moudrost, co je ještě třeba hledat?

Měli bychom uvažovat o tom, co tu děláme. Z jakého důvodu tu žijeme, pro co tu pracujeme? Ve světě lidé pracují pro tu či onu odměnu, avšak mnozí učí něčemu hlubšímu, než je toto. Ať děláme cokoli, nežádáme za to nic nazpět. Pracujeme bez odměny. Světští lidé pracují, protože chtějí to či ono, protože chtějí něco získat, ale Buddha učil, abychom pracovali jen pro samotnou práci, a nic kromě toho si nežádáme. Děláte-li něco, jen abyste za to něco

získali, povede to k utrpení. Zkuste si to sami! Chcete uklidnit svoji mysl, a tak se posadíte a snažíte se ji uklidnit – budete trpět! Zkuste si to. Naše cesta je jemnější. Něco děláme, a pak to necháme jít; děláme, a pak necháme jít.

Vezměte si třeba takového bráhmána, který vykonává nějakou oběť: je to kvůli jeho touze, že koná oběť. Jeho činy mu nepomohou překonat utrpení, protože jedná na základě touhy. Na začátku také cvičíme s nějakou touhou v naší mysli; cvičíme a cvičíme, ale nemůžeme naplnit svou touhu. A tak cvičíme, až dosáhneme bodu, kdy už cvičíme bez nároku na odměnu, jen abychom nechali věci jít. To je něco, co musíme nahlédnout sami pro sebe, je to velmi hluboké. Možná cvičíte proto, že se chcete dostat do *nibbány* – ale tak se nikdy do *nibbány* nedostanete! Je přirozené, že toužíme po vnitřním míru, ale není to úplně správné. Musíme cvičit, aniž bychom za to cokoli žádali. Když vůbec nic nechceme, tak co získáme? Nezískáme nic! Cokoli můžeme získat, je jenom zdrojem utrpení, a proto se tu cvičíme v nezískávání ničeho.

Tomu se říká „vyprazdňování mysli“. Mysl je sice prázdná, ale nadále funguje. Tento druh prázdnoty je něčím, co lidé obvykle nechápou, ale ti, kdo jej uskuteční, znají hodnotu tohoto poznání. Není to prázdnota ve smyslu úplné vyprázdněnosti; je to prázdnota uvnitř přítomných věcí. Jako třeba tahle baterka: měli bychom ji vidět jako prázdnou, neboť její podstatou je prázdnota. Není to taková prázdnota, kde bychom vůbec nic nemohli vidět, nic takového. Lidé, kteří tomu takto rozumí, to mají celé naruby. Je třeba vidět prázdnotu ve věcech, jež jsou přítomny.

Ti, kdo stále ještě cvičí s myšlenkou na nějaký zisk, jsou jako ten bráman, co provádí oběť, jen aby se mu vyplnilo nějaké přání. Anebo jako ti lidé, kteří za mnou chodí, abych je pokropil „svěcenou vodou“. Když se jich ptám: „Proč chcete tu ‘svěcenou vodu’?“ říkají: „Chceme žít šťastně a bez problémů, nechceme být nemocní.“ Tak nikdy nepřekonají utrpení! Ve světě je zvykem dělat věci z nějakého důvodu, něco za to získat, ale v buddhismu děláme věci bez ziskových myšlenek. Svět chápe věci v rámci příčiny a

následku, ale Buddha nás učí překročit příčinu a následek. Jeho moudrost stála nad příčinou, nad následkem; stála nad zrozením a nad smrtí; nad štěstím a strastí. Zamyslete se nad tím... nikde nelze setrvávat. My lidé žijeme v „domě“. Opustit dům a odejít tam, kde není žádný dům... nevíme, jak to udělat, protože jsme vždy žili s bytím, s ulpíváním. Nemůžeme-li již ulpívat, tak nevíme, co si máme počít.

Proto se většina lidí ani nechce dostat do *nibbány* – nic tam není, vůbec nic. Podívejte se tady na tu střechu a podlahu. Horní extrém je střecha, to jedno „prodlévání“. Spodní extrém je podlaha, to je druhé „prodlévání“. Ale v prázdném prostoru mezi střechou a podlahou není žádná opora. Můžete stát na střeše nebo na podlaze, ale ne na tom prázdném prostoru. Kde není žádné prodlévání, tam je prázdnota, a chceme-li hovořit otevřeně, tak říkáme, že *nibbána* je tato prázdnota. Lidé to slyší a ucuknou zpět, nechtějí jít dále. Bojí se, že by pak už neviděli své děti a příbuzné.

Proto, když dáváme laikům požehnání, říkáme: „Nechť máte dlouhý život, krásu, štěstí a sílu.“ To mají opravdu rádi, všichni pak říkají *Sádhu!*[23] Takové věci se jim líbí. Když začnete hovořit o prázdnotě, nechtějí to, protože jsou připoutáni k prodlévání a setrívání. Ale viděli jste někdy starého člověka s krásnou pleť? Viděli jste starého člověka překypujícího silou, anebo štěstím? Ne... Ale my říkáme: „Dlouhý život, krásu, štěstí a sílu,“ a jim se to velmi zamlouvá, všichni do jednoho říkají *Sádhu!* Je to úplně totéž jako ten bráhman, co vykonává oběť, aby se mu splnilo nějaké přání. V naší praxi nekonáme žádné „oběti“, necvičíme proto, abychom dostali něco nazpět. Nic nechceme. Dokud stále něco chceme, tak tu pořád něco bude. Stačí jen uklidnit svou mysl a tím to končí! Ale když takto mluvím, nemusí se vám to moc líbit, protože se chcete znovu „zrodit“.

Takže všichni praktikující laici, co tu jste, byste se měli přiblížit mnichům a vidět jejich praxi. Přiblížit se mnichům znamená přiblížit se Buddhovi a jeho Dhammě. Buddha pravil: „Ánando, věnuj se svému cvičení, rozvíjej své cvičení! Kdokoli vidí

Dhammu, ten vidí mě, a kdo vidí mě, ten vidí Dhammu.“ Kde je Buddha? Můžeme si myslet, že Buddha kdysi byl a teď už není, ale Buddha je ve skutečnosti Dhamma, pravda. Někteří lidé rádi říkají: „Ó, kdybych se jen narodil v Buddhově době, dostal bych se do *nibbány*.“ Právě tak mluví hlupáci. Buddha je stále tady. Buddha je totéž co pravda. Ať se kdokoli zrodí nebo zemře, pravda je tu pořád. Pravda nikdy ze světa neodchází, je v něm neustále. Ať se objeví Buddha či nikoli, ať ji někdo zná či nikoli, pravda je stále tu. Proto bychom se měli přiblížit Buddhovi, měli bychom se obrátit dovníř a najít Dhammu. Dosáhneme-li Dhammu, nalezneme zároveň také Buddhu; uvidíme-li Dhammu, uvidíme i Buddhu a všechny naše pochybnosti zmizí.

Jednoduše řečeno, je to jako tady učitel Choo.[24] Nejprve nebyl žádný učitel, byl prostě pan Choo. Poté, co vystudoval a složil předepsané zkoušky, se stal učitelem a vešel ve známost jako „učitel Choo“. Jak se stal učitelem? Tím, že studoval příslušné věci, čímž se z pana Choo stal učitel Choo. Až učitel Choo zemře, učitelské studium tu nadále bude, a kdokoli jím projde, stane se učitelem. Ono učitelské studium nikde nezmizí, právě tak jako pravda, jejíž poznání umožnilo Buddhovi stát se Buddhou. Buddha tu tedy stále je. Kdokoli praktikuje a vidí Dhammu, ten vidí také Buddhu. Dnes to lidé mají celé popletené a nevědí, kde hledat Buddhu. Říkají věci jako: „Kdybych se narodil v Buddhově době, stal bych se jeho žákem a byl bych osvícený.“ To je prostě pošetilost. Tohle by vám mělo být jasné.

Neříkejte si, že na konci období dešťů svléknete mnišské roucho. Tak neuvažujte! Zlá myšlenka se vmžiku objeví v mysli a vy můžete třeba někoho i zabít. Stejně tak, dobro může v mysli vyvstat ve zlomku sekundy, a už tam jste. Nemyslete si, že musíte být mnichem dlouhou dobu, než budete moci meditovat. Správná praxe leží v tom okamžiku, kdy konáme *kammu*. Náhle se objeví špatná myšlenka... a ještě než si to uvědomíte, už jste spáchali nějakou opravdu těžkou *kammu*. Právě tak, všichni Buddhovi žáci se dlouhou dobu cvičili, ale probuzení dosáhli v jednom jediném okamžiku. Nebud'te proto nedbalí, ani v maličkostech. Snažte se

usilovně, pokuste se přiblížit mnichům, uvažujte o věcech, a pak budete vědět, co jsou mniši zač. Tak to by asi pro dnes stačilo, co? Musí být už dost pozdě, někdo tu už usíná. Buddha říkal, že Dhamma se nemá vykládat ospalým lidem.

Správný názor – místo klidu

Cvičení v Dhammě jde proti našim zvyklostem, pravda se staví proti našim touhám, a proto je toto cvičení nesnadné. Některé věci, které chápeme jako nesprávné, mohou být správné, zatímco ty věci, které považujeme za správné, mohou být nesprávné. Proč je tomu tak? Protože naše mysli jsou pohrouženy v temnotě a my nevidíme jasně pravdu. Ničemu vlastně nerozumíme, a tak jsme klamáni tím, co lidé říkají. Prohlásí něco správného za nesprávné a my tomu věříme; o tom, co je nesprávné, řeknou, že je to správné, a my tomu opět věříme. To je proto, že ještě nejsme svými vlastními pány. Naše nálady nás neustále obelhávají. Neměli bychom se nechat vést touto myslí a jejími domněnkami, neboť nezná pravdu.

Někteří lidé vůbec nechtějí naslouchat ostatním, ale to není cesta moudrého muže. Moudrý člověk naslouchá všemu. Ten, kdo naslouchá Dhammě, musí právě takto poslouchat, ať se mu to líbí nebo nelíbí, a ne hned slepě něčemu uvěřit nebo to odmítnout. Musí zůstat uprostřed cesty, ve středním bodě, a nesmí být nedbalý. Prostě naslouchá, a pak uvažuje, čímž dosáhne těch správných výsledků.

Moudrý člověk by měl nad věcmi uvažovat a vidět příčinu a následek sám pro sebe předtím, než uvěří tomu, co slyší. I když učitel říká pravdu, nevěřte tomu jen tak, protože ještě tuto pravdu neznáte sami pro sebe.

To platí pro všechny z nás, i pro mne. Cvičil jsem už před vámi, viděl jsem už mnoho klamů. Jako třeba: „Toto cvičení je skutečně obtížné, skutečně těžké.“ Proč je cvičení obtížné? Prostě proto, že nesprávně uvažujeme, máme nesprávný názor.

Dříve jsem žil společně s mnoha mnichy, ale necítil jsem se dobře. Utekl jsem tedy do lesů a do hor, pryč od davu, od všech těch mnichů a noviců. Zdálo se mi, že nejsou takoví jako já, že necvičí

tak tvrdě jako já. Byli nedbalí. Jeden člověk byl takový, druhý zase onaký. To ve mně vyvolávalo onen nepokoj, jenž byl důvodem mé neposednosti. Ale ať jsem žil sám nebo s druhými, nevěděl jsem, co je to vnitřní mír. O samotě jsem nebyl spokojený, ve skupině jsem nebyl spokojený. Připisoval jsem tuto svou nespokojenost mým společníkům, mým náladám, místu, kde jsem se právě zdržoval, jídlu, počasí, tomu a onomu. Neustále jsem hledal něco, co by vyhovovalo mojí mysli.

Jako *dhutangový*[25] mnich jsem se vydal na cesty, ale pořád něco nebylo v pořádku. Tak jsem se nad tím zamyslel: „Jak to jenom napravit? Co s tím mám dělat?“ Když jsem žil s mnoha lidmi, byl jsem nespokojen, když jsem žil s málo lidmi, byl jsem také nespokojen. Z jakého důvodu? Nebylo mi to prostě jasné. Proč jsem byl pořád nespokojen? Protože jsem měl nesprávný názor, právě proto; protože jsem stále ještě lpěl na nesprávné Dhammě. Ať jsem šel kamkoli, byl jsem s tím nespokojený: „Tady to není ono, ani tam to není ono...“ a tak pořád dokola. Obviňoval jsem druhé lidi. Obviňoval jsem počasí, horko a zimu, obviňoval jsem všechno! Byl jsem jako vzteklý pes. Kouše do všeho, co mu přijde do cesty, protože je vzteklý. Je-li naše mysl taková, naše praxe se nikdy neustálí. Dnes se cítíme dobře, zítra zase špatně... Tak to jde pořád dokola. Nikdy nemůžeme dosáhnout uspokojení či vnitřního míru.

Buddha jednou viděl, jak z lesa vyběhl šakal, divoký pes. Chvilí stál v klidu, pak zaběhl do křoví, a pak zase ven. Poté zaběhl do dutého stromu, a zase vyběhl ven. Pak zmizel v jeskyni, a znovu se objevil. Jednu chvíli stál v klidu, další chvíli běžel, pak si lehl, poté zase vyskočil... Ten šakal měl prašivinu. Když stál, prašivina se mu zakusovala do kůže, a tak se rozběhl. Když běžel, stále se cítil nepříjemně, a tak se zastavil. Když opět stál, pořád se necítil dobře, a tak si lehl. Pak zase vyskočil, zaběhl do křoví, do dutého stromu, nikde se na chvíli nezastavil.

Buddha pravil: „Mniši, viděli jste odpoledne toho šakala? Když stál, trpěl, když běžel, trpěl, když seděl, trpěl, a když ležel, tak trpěl. V křoví, v dutém stromu či v jeskyni, všude trpěl. Připisoval své

nepohodlí stání, sezení, běhání i ležení; připisoval to stromu, křoví a jeskyni. Ve skutečnosti však problém nebyl v žádné z těchto věcí. Onen šakal měl prašivinu. A problém spočíval v té prašivině.“

S námi mnichy se to má stejně jako s tím šakalem. Naše nespokojenost je důsledkem nesprávného názoru. Jelikož neovládáme své smysly, připisujeme naše utrpení vnějším okolnostem. Ať žijeme ve Wat Pa Pong, v Americe nebo v Londýně, pořád nejsme spokojeni. Ani když odejdeme do Bung Wai či jiného menšího kláštera, nebudeme spokojeni. Proč? Protože máme stále nesprávný názor, proto! Ať jdeme kamkoli, nejsme s něčím spokojeni.

Ale stejně jako ten pes, je-li jeho prašivina vyléčena, je pak všude spokojen, tak je tomu i u nás. Často o tom uvažují, a často vás to učím, protože je to velmi důležité. Poznáme-li pravou povahu našich rozmanitých nálad, dospějeme k uspokojení. Ať je horko nebo zima, jsme s tím spokojeni, jsme-li s mnoha nebo s málo lidmi, jsme spokojeni. Spokojenost nezávisí na tom, s kolika lidmi žijeme, pochází pouze od správného názoru. Máme-li správný názor, tak ať žijeme kdekoli, jsme stále spokojeni.

Ale většina z nás má nesprávný názor. Jsme jako červi! Místo, kde červ žije, je špinavé, jeho potrava je špinavá... ale červovi to vyhovuje. Vezmete-li klacek a pokusíte se ho odehnat od jeho kusu špíny, bude se snažit připlazit se k němu zpět. To je stejné, jako když nás Adžán učí správně vidět věci. Odmítáme to, nelíbí se nám to. Utíkáme zpátky k našemu „kusu špíny“, protože tam se cítíme doma. Všichni jsme takoví. Nevidíme-li zhoubné následky našich špatných názorů, tak je nemůžeme opustit, naše cvičení je obtížné. A proto bychom měli poslouchat. V tom spočívá celá praxe.

Máme-li správný názor, tak jsme v pohodě, ať jdeme kamkoli. Já sám jsem cvičil a už jsem toto poznal. Dnes za mnou chodí mnoho mnichů, noviců a laiků. Kdybych stále ještě nevěděl, kdybych měl stále ještě nesprávný názor, musel bych už z toho být dávno mrtev! Správným útočištěm pro mnichy, místem klidu, je právě správný názor. Neměli bychom se shánět po ničem jiném.

I když jste zrovna nešťastní, nezáleží na tom; ono neštěstí je něco nejistého. Je ten pocit neštěstí vaše „Já“? Má nějakou trvalou podstatu? Je to něco reálného? Já to vůbec nevidím jako něco reálného. Neštěstí je pouze záblesk pocitu, který se mihne kolem a zmizí. Se štěstím je to totéž. Je štěstí něco trvalého? Je to skutečná entita? Je to jenom pocit, který na okamžik vyšlehne a je pryč. Kde je nějaká trvalost v lásce, hněvu či odporu? Ve skutečnosti v nich není žádná stálá podstata, jsou to pouhé vjemy, které proletí myslí, a pak vyhasnou. Neustále nás klamou, nemůžeme v nich nikde najít žádnou jistotu. Právě jak to říkal Buddha, když vyvstane neštěstí, chvíli potrvá, a pak zmizí. Když zmizí neštěstí, objeví se štěstí a chvíli přetrvává, poté vyhasne. Když štěstí zmizí, objeví se zase neštěstí... a tak pořád dokola.

Nakonec lze říct pouze toto: že kromě zrodu, života a smrti utrpení tu nic jiného není. Je tu jenom toto. Ale my, kdo jsme nevědomí, se kolem toho neustále honíme a uchopujeme to. Nikdy nevidíme pravdu této věci, onu neustálou změnu. Chápeme-li toto, pak nemusíme příliš přemýšlet, ale přesto máme velkou moudrost. Neznáme-li to, tak máme více myšlenek než moudrosti – a možná vůbec žádnou moudrost! Jen až když opravdu uvidíme zhoubné následky našich činů, dokážeme je opustit. Právě tak, teprve až když uvidíme skutečné výsledky našeho cvičení, můžeme ho následovat a začít opravdu pracovat na „zlepšování“ své mysli.

Uřízneme-li poleno dřeva a hodíme-li ho do řeky, a pokud se to poleno nepotopí, neshnije či se nezachytí na některém břehu řeky, tak určitě dopluje do moře. S naším cvičením je to podobné. Budete-li cvičit v souladu se stezkou vytyčenou Buddhou, budete-li ji pečlivě následovat, tak překonáte dvě věci. Jaké dvě věci? Právě ony dvě krajnosti, o kterých Buddha prohlásil, že nejsou stezkou pravého meditujícího – oddanost rozkoši a oddanost bolesti. To jsou ty dva břehy řeky. Jedním břehem oné řeky je hněv, druhým je láska. Anebo můžete říct, že jeden břeh je štěstí a druhý neštěstí. „Poleno“ je právě tato mysl. Když „pluje po proudu řeky“, zakouší pocity štěstí a neštěstí. Pokud mysl nelpí na onom štěstí či neštěstí, dosáhne jistě „oceánu“ *nibbány*. Měli byste vidět, že tu není nic

jiného než vznikání a zanikání štěstí a neštěstí. Jestliže „nenarazíte“ na tyto věci, pak se ocitnete na stezce pravého meditujícího.

Toto je Buddhovo Učení. Štěstí, neštěstí, láska a nenávisť jsou prostě součástí přírody, řídí se věčným řádem přírody. Moudrý člověk se za nimi nehoní, nepovzbuzuje je, nelpí na nich. Takováto mysl opustí oddanost rozkoši i oddanost bolesti. V tom spočívá správné cvičení. Stejně jako to poleno nakonec dopluje k moři, právě tak mysl, která nelpí na těchto dvou krajnostech, nutně dosáhne vnitřního míru.

Epilog

Víte, kde to celé skončí? Anebo se budete pořád jen takhle učit? Má to vůbec nějaký konec...? Dobře, ale to je vnější studium, ne vnitřní studium. K vnitřnímu studiu je zapotřebí zkoumat tyto oči, tyto uši, tento nos, tento jazyk, toto tělo a tuto mysl. To je skutečné studium. Studium knih je pouze vnější studium, a je těžké ho někdy dovést až do konce.

Když oko vidí tvary, co se přitom děje? Když ucho, nos a jazyk vnímají zvuky, vůně a chutě, co se odehrává? Když tělo a mysl přicházejí do kontaktu s doteky a mentálními stavy, k jakým reakcím přitom dochází? Je stále přítomna chtivost, nenávisť a zaslepenost? Ztrácíme se stále v tvarech, zvucích, vůních, chutích, dotecích a náladách? To je vnitřní studium. Tam lze dosáhnout završení.

Jestliže studujeme, ale neuvádíme to v praxi, nebudeme mít žádné výsledky. Podobá se to člověku, který pase krávy. Ráno vyvede krávu na pastvu, večer ji zase odvede zpátky do chléva – ale nikdy se nenapije jejího mléka. Studium je v pořádku, ale nenechte to dojít až sem. Měli byste zároveň pěstovat krávu i pít její mléko. Musíte studovat a uvádět to v praxi, abyste docílili nějakých výsledků.

Mohl bych to ještě vysvětlit takto. Je to jako člověk, který pěstuje slepice, ale nemá od nich žádné vejce. Všechno, co má, je slepičí trus! Tohle říkám lidem, kteří doma pěstují slepice! Dejte si pozor, abyste takto neskončili! To znamená, že ačkoli studujeme texty, stále ještě nevíme, jak opustit nečistoty, jak „vytlačit“ chtivost, nenávisť a zaslepenost ze své mysli. Studium bez praxe, bez tohoto „opouštění“, nevede k žádným výsledkům. Proto to přirovnávám k někomu, kdo sice pěstuje slepice, ale nesbírá jejich vejce, sbírá jenom jejich trus. Je to úplně totéž.

Proto nás Buddha nabádal, abychom studovali texty, a pak zanechali zlých činů těla, řeči a mysli; abychom rozvíjeli dobro v našich činech, slovech a myšlenkách. Ale když jenom hezky mluvíme, aniž bychom podle toho jednali, není to ještě v pořádku. Anebo konáme-li dobré činy, ale naše mysl ještě není dobrá, stále to není v pořádku. Buddha učil, abychom rozvíjeli dobro v těle, řeči a mysli; abychom rozvíjeli dobré činy, dobrá slova a dobré myšlenky. V tom spočívá pravé bohatství lidstva. Obojí, studium i praxe, musí být dobré.

Osmidílná Buddhova stezka, stezka praxe, má osm článků. Těchto osm článků není nic jiného než toto tělo: dvě oči, dvě uši, dvě nosní dírky, jeden jazyk a jedno tělo. Toto je stezka. A mysl je ten, kdo kráčí po stezce. Proto musí obojí, studium i praxe, být přítomno v našem těle, řeči a mysli.

Viděli jste snad nějaké texty, které by hovořily o něčem jiném než o těle, řeči a mysli? Texty učí pouze toto a nic jiného. Nečistoty se rodí právě zde. Víte-li o nich, tak okamžitě zaniknou. Mělo by vám tedy být jasné, že jak studium, tak praxe existují právě zde. Budeme-li studovat jen toto, tak poznáme vše. Je to jako naše řeč: pronést jediné slovo pravdy je lepší než mluvit celý život špatně. Je vám to jasné? Ten, kdo studuje, ale neuvádí to v praxi, se podobá naběračce v hrnci s polévkou. Je v hrnci každý den, ale neví, jak chutná polévka. Nebudete-li cvičit, i kdybyste studovali až do smrti, tak nikdy nepoznáte, *jak chutná svoboda!*

Poznámky:

1. *Samádhi* je stav hlubokého soustředění, jenž je výsledkem cvičení meditace.
2. *Džhána* je pokročilý stav soustředění či *samádhi*, v němž se mysl pohrouží do předmětu své meditace. Člení se na čtyři stupně, z nichž je každý vždy jemnější než ten předcházející.
3. Tj. vždy, při všech činnostech.
4. Zde se jedná o „stud“ založený na znalosti příčiny a následku, není to emocionální pocit viny.
5. „Vnější aktivita“ zde má označovat všechny možné smyslové vjemy. Tento výraz je protikladem k „vnitřní aktivitě“ meditačního pohroužení (*džhána*), kdy mysl „nevychází“ vstříc vnějším smyslovým vjemům.
6. *Samsára*, koloběh zrození a smrti, představuje svět všech podmíněných jevů, duševních i hmotných, které mají rysy nestálosti, neuspokojivosti a ne-Já.
7. „Oddanost smyslné rozkoši“ (*kámasukhallikánujógó*) a „oddanost sebetrýznění“ (*attakilamatthánujógó*) jsou dvě krajnosti, o nichž Buddha hovoří ve své první řeči, *Dhammačakkappavattana-suttě*, jako o překážkách na cestě k probuzení.
8. Thajské slovo „*sangkaan*“, odvozené od pálijského slova „*sankhára*“ (jímž jsou označovány všechny podmíněné jevy), se běžně používá jako výraz pro tělo. Ctihodný Adžán toto slovo používá v obou významech.
9. *Patiččasamuppáda* – řetězec závislého vznikání, jedna z hlavních nauk buddhistické filosofie.

10. „Pocit“ je překlad pálijského slova *védaná* a měl by být chápán tak, jak ho zde Adžán Čá popisuje: jako mentální stav libosti, nelibosti, radosti, žalu atd.

11. „Nečistoty“ (*kilésá*) jsou zhoubné sklony plynoucí z nevědomosti, jež zamořují mysli všech neosvícených bytostí.

12. *Khandhy* představují pět „skupin“, z nichž se skládá takzvaná „osoba“.

13. Příroda zde označuje všechny mentální a hmotné jevy, ne jenom stromy, zvířata atd.

14. *Sílabbata-parámása* se obvykle překládá jako „lpění na pravidlech a rituálech“. Zde o něm ctihodný Adžán hovoří specificky ve vztahu k tělu. Tato trojice, *sakkája-ditthi*, *vičikiččhá* a *sílabbata-parámása*, tvoří podle textů první tři „pouta“, která jsou odřata při prvním záblesku probuzení, známého jako „vstup do proudu“. S dosažením plného probuzení je překonáno všech deset „pout“.

15. Tj. *vipassanúpakkilésa* – jemné nečistoty pocházející ze cvičení meditace.

16. Mára (Smrt, Pokušitel) je buddhistickým zosobněním zla. Pro meditujícího je to vše, co mu brání v cestě k probuzení.

17. „Zproštění od závislosti“: každý nový mnich má přijmout „závislost“ (*nissaja*), tj. žít pod vedením staršího, zkušenějšího mnicha, po dobu prvních pěti let.

18. „Deště“ zde představují každoroční tříměsíční období dešťů (*vassa*), podle nichž mniši počítají svůj věk. To znamená, že mnich, který má pět dešťů, oblékl mnišské roucho před pěti lety.

19. Hlava je v Thajsku považována za posvátnou, a dotknout se něčí hlavy je bráno jako urážka. Muži a ženy se rovněž podle tradice nedotýkají na veřejnosti. Na druhé straně, sedět v meditaci je považováno za „svatou“ činnost. Ctihodný Adžán zde zřejmě používal příkladu západního chování, který by obzvláště šokoval jeho thajské posluchače.

20. V Thajsku je považováno za dobré znamení, dotkne-li se vaší hlavy nějaký vysoce uznávaný mnich.

21. Čtyři podpory: oděv, jídlo z almužen, příbytek a léky.

22. Ctihodný Džágaró byl tehdejší australský opat kláštera Wat Pa Nanachat, který přišel se skupinou mnichů a laiků navštívit Adžána Čá.

23. „*Sádhu*“ je tradiční pálijské slovo, kterého se užívá k ocenění nějakého požehnání, výkladu Dhammy apod. Znamená to „dobře“.

24. V Thajsku se slovo „učitel“ používá jako titul při oslovení, podobně jako „doktor“ v Evropě. „Učitel Choo“ byl jedním ze čtyř starších místních usedlíků, kteří se rozhodli strávit období dešťů ve Wat Pa Nanachat. Jemu byla určena závěrečná část tohoto proslovu.

25. *Dhutanga* znamená doslova „asketický“. *Dhutangový* mnich dodržuje některé z třinácti asketických pravidel povolených Buddhou. *Dhutangoví* mniši většinou tráví čas na cestách (často peších), vyhledávají klidná místa k meditaci, jiné učitele, nebo to berou prostě jako formu cvičení.

Cesta k vnitřnímu míru

Dnes bude má řeč určena zvláště pro vás mnichy a novice, a tak se soustřeďte a poslouchajte. Nemusíme hovořit o ničem jiném kromě praxe Dhamma-vinaje (nauky a disciplíny).

Každý z vás by si měl být jasně vědom toho, že nyní jste buddhističtí mniši či novicové a měli byste se podle toho náležitě chovat. Všichni jsme zakusili laický život, který se vyznačuje zmatkem a nedostatkem formální praxe Dhammy. Nyní, když jsme přijali vnější formu buddhistického *samany*, [1] musí v naší mysli dojít k zásadním změnám, tak abychom se odlišili od laiků, co se týče způsobu myšlení. Musíme se snažit, aby veškerá naše řeč a tělesné jednání – způsob, jakým jíme a pijeme, jak se pohybujeme sem a tam – odpovídaly vlastnostem *samany*, čímž Buddha mínil člověka, jenž se věnuje duchovní praxi. Takový člověk se vyznačuje klidem a zdrženlivostí. Dříve, jako laici, jsme nevěděli, co to znamená být *samana*, neznali jsme onen vnitřní klid a zdrženlivost. Nechali jsme svá těla a mysli, aby si užívaly zábavy pod vlivem toužení a mentálních nečistot. Když jsme zakoušeli příjemné *árammana* [2] (mentální předměty), měli jsme dobrou náladu, a naopak nepříjemné mentální předměty v nás vyvolávaly špatnou náladu – tak tomu je, dokud jsme v zajetí mentálních předmětů. Buddha říká, že ti, kteří jsou stále ještě pod vlivem mentálních předmětů, na sebe nedávají dobrý pozor. Nemají žádné útočiště, žádné klidné místo, a proto dovolí své mysli, aby následovala nálady spojené se smyslovou rozmařilostí, a poté uvíznou v strasti, trápení, nařikání, bolesti, žalu a zoufalství. Nevědí, jak se zastavit a s odstupem zauvažovat nad tím, co prožívají.

Jako buddhističtí mniši žijící životem *samany* musíme upravit svůj zevnějšek tak, aby odpovídal vlastnostem *samany*: holíme si hlavu, stříháme si nehty a nosíme hnědé roucho *bhikkhua* [3] – prapor ušlechtilých, Buddhy a ostatních *arahantů*. [4] Jsme zavázáni Buddhovi za to, že nám zanechal a předal tyto zásady, jež nám

umožňují žít mnišským životem v závislosti na materiální podpoře laiků. Naše obydlí byla postavena a darována lidmi, kteří mají důvěru v Buddhu a jeho učení. Nemusíme si pro sebe vařit jídlo jen díky tomu, že Buddha takto ustanovil náš způsob života. Obdobně jsme zdědili i roucha, léky a všechny ostatní věci, které používáme. Když vstoupíme do mnišské obce, jsme označováni na konvenční rovině jako mniši a oslovováni „ctihodný“, [5] ale pouhá změna našeho zevnějšku nás nečiní vskutku ctihodnými. Být mnichem na konvenční rovině znamená, že vypadáme navenek jako mniši. Stačí, když si oholíme hlavu a oblékneme se do hnědého roucha, a lidé nás nazývají „ctihodný“, ale to, co je vskutku hodné úcty, nám dosud chybí – jsme „ctihodní“, jen pokud jde o naše jméno. Je to stejné, jako když vyrobí sochu Buddhy z betonu či mosazi: nazývají ji „Buddha“, ale ve skutečnosti to žádný Buddha není. Je to pouze kov, dřevo, vosk nebo kámen. Taková je konvenční realita.

S námi je to podobné. Když se staneme mnichy, dostaneme titul „ctihodný Bhikkhu“, ale to samo o sobě nás nečiní ctihodnými. Ve skutečnosti – jinými slovy, na rovině myslí – toto slovo stále ještě neodpovídá realitě. Naše myslí dosud nebyly plně zdokonaleny vlastnostmi jako jsou *mettá* (laskavost), *karuná* (soucit), *muditá* (blahovůle) a *upekkhá* (vyrovnanost). Nedospěli jsme dosud k vnitřní čistotě. Chtivost, nenávist a zaslepenost nám stále stojí v cestě a zabraňují vzniku toho, co je vskutku hodné úcty.

Naše praxe spočívá v postupném vyhlazování chtivosti, nenávisti a zaslepenosti – mentálních nečistot, které lze většinou nalézt v každém z nás. Tyto vlastnosti nás poutají ke koloběhu bytí a znovuzrovnání a brání nám v dosažení vnitřního míru. Chtivost, nenávist a zaslepenost jsou onou překážkou pro vyvstání *samany* – tj. klidu – v našem nitru. Dokud nás nenaplní tento vnitřní klid, nejsme stále ještě opravdový *samana*; jinými slovy, naše mysl nezakouší onen stav míru, který je prost chtivosti, nenávisti a zaslepenosti. Toto je důvod, proč se zde cvičíme – abychom vymetli chtivost, nenávist a zaslepenost z naší myslí. Pouze když tyto nečistoty zmizí, můžeme dosáhnout vnitřní čistoty, která je vskutku hodná úcty.

Abyste upevnili to, co je hodné úcty, ve svém nitru, musíte cvičit nejen svoji mysl, ale také své tělo a řeč. Tyto tři články musí pracovat dohromady. Než můžete cvičit své tělo a řeč, musíte cvičit svoji mysl. Avšak pracujete-li pouze s myslí a zanedbáváte přitom tělo a řeč, setkáte se pouze s neúspěchem. Tyto tři věci nelze od sebe oddělit. Když cvičíte svoji mysl, aby byla hladká, poddajná a skvělá, lze to přirovnat k výrobě dřevěného kůlu či prkna: abyste získali kůl, který je hladký, nalakovaný a pěkný na pohled, musíte nejprve jít a porazit strom. Pak musíte ořezat hrubé části, jako jsou kořeny a větve, načež strom rozštípnete, nařezete na trámy a ty opracujete. Práce s myslí je podobná práci s dřevem: nejprve se musíte vypořádat s hrubšími věcmi. Musíte odstranit kořeny, kůru a všechno, co je hrubé a nepěkné, abyste získali to, co je přitažlivé a pěkné na pohled. Musíte se propracovat skrze hrubé k tomu jemnému. Praxe Dhammy je podobná. Vaším cílem je zklidnění a očištění mysli, což není snadný úkol. Musíte začít u vnějších věcí – těla a řeči – a postupně se propracovávat dovnitř, dokud nedosáhnete toho, co je hladké, zářivé a nádherné. Můžete to přirovnat třeba k těmhle židlím a stolům. Nyní vypadají pěkně, ale kdysi to byly jen hrubé kusy dřeva s větvemi a listím, které musel někdo opracovat a ohoblovat. Tímto způsobem můžete získat nádherný kus nábytku anebo mysl, jež je vytríbená a čistá.

Stezka, kterou Buddha popsal a která vede k vnitřnímu klidu a k vyhlazení všech nečistot, má tři aspekty, jimiž jsou *síla* (morální zdrženlivost), *samádhi* (soustředění mysli) a *paññá* (porozumění). Toto je stezka praxe. Je to cesta, která vás vede k vnitřní čistotě a umožní vám plně si osvojit vlastnosti *samany*. Je to cesta k úplnému opuštění chtivosti, nenávisti a zaslepenosti. Praxe se od ní nijak neliší, ať na ni pohlížíte z vnitřního či vnějšího hlediska.

Tento způsob cvičení a zdokonalování mysli – což zahrnuje recitaci, meditaci, naslouchání výkladům Dhammy a všechny ostatní aspekty praxe – vás nutí vzdorovat tlaku mentálních nečistot. Musíte jít proti navyklým tendencím své mysli, protože obvykle následujeme tu nejsnazší cestu, jsme líní a vyhýbáme se všemu, co je nějakým způsobem nepříjemné a obtížné. Mysl nechce vynaložit

žádné úsilí a pokouší se z toho nějak vytočit. Proto musíte být připraveni snášet obtížné podmínky a vkládat úsilí do své praxe. Musíte pěstovat trpělivost a vytrvalost. Dříve byla vaše těla pouze nástroji zábavy; vytvořili jste si různé nedobré návyky, a proto je nyní těžké s nimi praktikovat. Dříve jste nebyli zdrženliví ve své řeči, a nyní je těžké ovládnout se. Ale stejně jako s tím dřevem, nezáleží na tom, jak obtížné a nesnadné se to zdá být: než z něj vyrobíte stoly a židle, nutně se setkáte s určitými potížemi. Na tom ale nezáleží; je to prostě něco, s čím se na cestě musíte střetnout. Musíte se propracovat hrubým dřevem, abyste nakonec získali hladké kusy nábytku.

Buddha učil, že taková je stezka praxe pro všechny z nás. Všichni jeho žáci, kteří dosáhli plného osvobození, byli – když se stali mnichy a začali praktikovat – prostí *puṭhuddžanové* (obyčejní lidé). Byli stejně nedokonalí jako my, měli stejné ruce a nohy, oči a uši, chtivost a hněv – přesně jako my. Neměli žádné zvláštní rysy, kterými by se lišili od nás ostatních. Buddha a jeho žáci byli na počátku právě takoví. Potom však praktikovali a zaslepenost přeměnili ve stav probuzení, nepěkné vlastnosti v krásné vlastnosti a to, co bylo takřka bezcenné, v něco velmi užitečného. Na tomto úkolu pracují generace žáků až do dnešního dne. Jsou to děti obyčejných lidí – rolníků, kupců a obchodníků –, které se vymaní ze světských smyslových rozkoší a odejdou z domova do bezdomoví. Mniši v Buddhově době se dokázali cvičit a praktikovat, a vy musíte chápat, že máte stejné možnosti. Skládáte se s týchž pěti složek (*khandha*)[6] jako oni. Máte také tělo, příjemné a nepříjemné pocity, různé vjemy, mentální formace a vědomí – a rovněž toulavou a neposednou mysl. Jste si vědomi dobrého a zlého. Všechno je totožné. Kombinace tělesných a mentálních prvků, jež tvoří každého z vás, se téměř neliší od té, jež příslušela Buddhovým žákům, kteří se cvičili a dosáhli osvobození pod jeho vedením. Všichni začali jako obyčejní, neosvícení lidé. Někteří byli dokonce lupiči a násilníci, zatímco jiní pocházeli z dobrého prostředí. Nijak se nelišili od nás. Buddha je inspiroval a pohnul k tomu, aby odešli z domova do bezdomoví a cvičili se za účelem dosažení ušlechtilé stezky a jejích plodů (*magga-phala*).[7] Dnes, podobným způso-

bem, jsou lidé jako my inspirováni k praxi *síla*, *samádhi* a *paññá*. *Síla*, *samádhi* a *paññá* jsou názvy pro různé aspekty praxe. Když praktikujete *síla*, *samádhi* a *paññá*, znamená to, že praktikujete sami se sebou. Správná praxe se odehrává zde ve vašem nitru. Správná *síla* existuje zde, správné *samádhi* existuje zde. Proč? Protože vaše tělo je zde. Praxe *síla* zahrnuje každou část těla. Buddha učil, abychom byli pozorní vůči všem našim tělesným činům. Vaše tělo existuje zde! Máte ruce, máte nohy právě zde. Tady můžete praktikovat *síla*. To, zda vaše činy budou v souladu s Dhammou, závisí na tom, jak cvičíte své tělo. Praxe ve vztahu k řeči znamená být si vědom věcí, které říkáme. Měli bychom se vyvarovat nesprávné řeči, jako je hrubá řeč, zlomyslná řeč a zbytečné tlachání. Nesprávné tělesné jednání zahrnuje zabíjení živých bytostí, kradení a sexuální nevázanost.

Je snadné takhle odříkat seznam nesprávných činů, jak se vyskytuje v knihách, ale důležité je chápat, že bychom se jich všech mohli potenciálně dopustit. Vaše tělo a řeč jsou s vámi tady a teď. Cvičíte se v morální zdrženlivosti, snažíte se vyvarovat neblahých činů – zabíjení, kradení a sexuální nevázanosti. Buddha nás nabádá, abychom dávali bedlivý pozor na své činy už od té nejhrubší úrovně. V laickém životě jste možná neměli příliš vysoký morální standard a často jste porušovali pravidla. Například jste zabíjeli zvířata a hmyz, sekerou nebo pěstí. Možná jste nedávali dost dobrý pozor na to, co říkáte: lhaní znamená překrucování pravdy či přehánění; hrubá řeč znamená nadávání druhým – „ty hlupáku“, „ty pitomče“ a podobně; plané tlachání znamená pošetilé mluvení bez jasného účelu či cíle. Toho všeho jsme se dopouštěli. Vůbec žádná zdrženlivost! Krátce řečeno, dodržování *síla* znamená mít nad sebou neustálý dohled, hlídat své činy a svou řeč.

Kdo je zodpovědný za vaše činy? Kdo na ně dohlíží? Když zabijete nějaké zvíře, kdo si je toho vědom? Je to vaše ruka, anebo někdo jiný? Když berete majetek někoho jiného, kdo si je vědom toho činu? Tady musíte rozvíjet uvědomělost. Než propadnete sexuální nevázanosti, kde je vaše vědomí? Je vaše tělo tím, kdo ví? Kde je vaše uvědomělost předtím, než vyslovíte lež, nadávku či něco

pošetilého? Jsou si vaše ústa vědoma toho, co říkají, nebo jsou si slova vědoma sama sebe? Zauvažujte nad tím: schopnost uvědomování je tím, co musí převzít zodpovědnost za vaši *síla*. Cvičte svou uvědomělost, tak aby dohlížela na vaše činy a řeč. Toto vědění či uvědomování je tím, co dohlíží na vaši praxi. Když dodržujete *síla*, používáte tu část mysli, která řídí vaše činy a vede vás k dobremu a špatnému jednání. Chytíte toho lotra a přeměníte ho v šerifa či starostu. Zkroťte tuto neposednou mysl a donuťte ji převzít zodpovědnost za všechny vaše činy a slova. Uvažujte nad tím, aby vám to bylo jasné. Buddha nás učil, abychom dávali dobrý pozor na své jednání. Co je tím, co dává pozor? Tělo nic neví, pouze stojí, chodí a podobně. S rukama je to stejné; nic nevědí. Než se něčeho dotknou či něco uchopí, někdo jim k tomu musí dát příkaz. Když zvedají a pokládají různé věci, někdo jim musí říkat, co mají dělat. Ruce samotné si nejsou ničeho vědomy; někdo jim musí dávat příkazy. Podobně je tomu s ústy – cokoliv říkají, ať je to pravda nebo lež, hrubé či zlomyslné, je to vždy na něčí příkaz.

Když praktikujeme, musíme ustanovit *sati* (bdělost) uvnitř toho, co si je vědomo. Tato uvědomělost je onen záměr, který nás dříve vedl k tomu, abychom zabíjeli živé bytosti, brali majetek druhých lidí, oddávali se sexuální nevázanosti, lhalí, pomlouvali, říkali pošetilé věci a zapomněli na veškerou zdrženlivost. To, co ví, nás vedlo k tomuto jednání. Existuje to uvnitř mysli. Zaměřte svou bdělost či *sati* – onu neustálou pamětlivost – na tuto schopnost uvědomování. Nechte tuto uvědomělost dohlížet na vaši praxi.

Buddha ustanovil tyto základní principy pro oblast morálního jednání: zabíjet je špatné, je to porušení *síla*; kradení, sexuální nevázanost, lhaní, hrubá a pošetilá řeč jsou všechno případy porušení *síla*. Tohle se učíte nazpaměť. Je to princip morální disciplíny, jak ho vyložil Buddha, který vás nabádá k tomu, abyste bedlivě dohlíželi na to ve vás, co bylo v minulosti zodpovědné za porušování morálních pravidel. To, co vydávalo příkazy jako zabíjet či ubližovat druhým, krást, oddávat se sexuální nevázanosti, říkat nepravdivé či nevhodné věci a všeobecně ztrácet zdrženlivost – zpívat a tancovat, chodit za zábavou a dělat různé hlouposti. To, co

dávalo příkazy k všem těmto činům, musí teď začít dohlížet na stav mysli. Používejte *sati* či bdělost k tomu, aby si mysl byla stále pamětliva přítomného okamžiku a udržovala si tak vyváženost. Ať mysl dohlíží sama na sebe. Věnujte tomu dobrou pozornost.

Jestliže je mysl opravdu schopna mít nad sebou dohled, není pak už příliš těžké hlídat svou řeč a činy, neboť ty jsou pod vedením mysli. Dodržování *síla* – dávání pozor na to, co děláme a co říkáme – není zase tak obtížné. Udržujte si uvědomělost v každém okamžiku a v každé tělesné pozici, ať ve stoje, v chůzi, vsedě nebo vleže. Předtím než něco uděláte nebo řeknete, nejprve ustanovte bdělost, a nikoliv naopak. Musíte mít *sati*, být si vědomi a pamětlivi, ještě než začnete jednat. Nezáleží na tom, co hodláte říci, nejprve musíte být pozorní vůči své mysli. Cvičte se v tom, dokud nedosáhnete plynulosti. Cvičte se tak, abyste už předem věděli, co se bude v mysli dít; bdělost se pak stane přirozenou a vy budete bdělí, ještě než začnete jednat či hovořit. Tímto způsobem ustanovte bdělost ve své mysli. Nechte to, co ví, dohlížet na vaši mysl, neboť odtud pramení všechny vaše činy.

Odtud vycházejí všechny záměry, a proto se v praxi setkáte s neúspěchem, budete-li chtít po někom jiném, aby plnil tento úkol. Mysl musí dohlížet sama na sebe; pokud se o sebe nedokáže postarat, nikdo jiný jí v tom nepomůže. Proto Buddha učil, že dodržování *síla* není zase tak obtížné – stačí prostě jen hlídat svou mysl. Když řeknete či uděláte něco k neprospěchu sebe či ostatních, je-li přítomna bdělost, budete si toho okamžitě vědomi. Víte, co je správné a co je nesprávné. Tímto způsobem můžete dodržovat *síla*. Cvičíte své tělo a svou řeč na té nejzákladnější úrovni.

Když strážíte svou řeč a své činy, vaše jednání bude bezchybné a potěšující pro druhé, zatímco vy sami žijete díky zdrženlivosti v klidu a pohodě. Veškeré vaše chování, způsoby, řeč a pohyby se stanou nádhernými, neboť se snažíte jednat uvážlivě a přiměřeně k dané situaci. Můžete to přirovnat k vašemu obydlí či meditační hale. Jestliže pravidelně čistíte a uklízíte své obydlí, pak bude jeho vnitřek i jeho okolí pěkné na pohled, nikoliv hromada špíny a smetí.

To je proto, že se o něj někdo stará. S vašimi činy a slovy je to podobné. Pokud se o ně dobře staráte, stanou se nádhernými; a to, co je špinavé a nepěkné, nebude moci vyvstat.

Ádikaljánam madždžhékáljánam parijósánakáljánam: nádherné na začátku, nádherné uprostřed a nádherné na konci; či harmonické na začátku, harmonické uprostřed a harmonické na konci. Co to znamená? To, že praxe *síla*, *samádhi* a *paññá* je nádherná. Praxe je nádherná na začátku. Je-li začátek nádherný, bude prostředek rovněž nádherný. Cvičíte-li se v bdělosti a zdrženlivosti, dokud se pro vás nestanou přirozenými – tak, že je přítomna neustálá uvědomělost –, mysl se stane pevnou a neroztěkanou v praxi *síla* a zdrženlivosti. Bude nepřetržitě věnovat pozornost praxi a tím se stane soustředěnou. Tuto pevnost a neotřesitelnost ve vztahu k mnišské disciplíně, společně s plynulou praxí bdělosti a zdrženlivosti, je možno nazvat *samádhi*.

Ten aspekt praxe, jenž se vyznačuje sebeovládáním – když bedlivě střežíte své činy a řeč a uvědomujete si svou odpovědnost za veškeré své chování –, se nazývá *síla*. Nerozkolísanost v praxi bdělosti a zdrženlivosti se nazývá *samádhi*. Mysl je pevně soustředěná na praxi *síla* a sebeovládání. Soustředěnost na *síla* znamená, že praxe bdělosti a zdrženlivosti je vyvážená a nepřetržitá. Toto jsou charakteristiky *samádhi* jakožto vnějšího faktoru praxe, napomáhajícího dodržování *síla*. *Samádhi* má však ještě vnitřní, hlubší aspekt. Je důležité, abyste rozvíjeli a pěstovali *síla* a *samádhi* už od samého začátku – to musí být vaší prioritou.

Když se mysl skutečně ponoří do praxe a *síla* se *samádhi* jsou již pevně ustanoveny, budete moci zkoumat a uvažovat o tom, co je prospěšné a co je neprospěšné – tázat se: „Je tohle správné? ... Je tamto nesprávné?“ –, když zakoušíte různé mentální předměty. Mysl stále přichází do styku s tvary, zvuky, vůněmi, chutěmi, tělesnými dotyky či představami. Uvědomělost, schopnost být si vědom, bude nyní zaměřena na pocity libosti a nelibosti, slasti a strasti, a všechny ostatní mentální předměty, které zakoušíte. Uvidíte to velmi jasně, a uvidíte i mnoho dalších věcí.

Jste-li bdělí, budete moci pozorovat různé předměty, jež procházejí myslí, a rovněž reakce, které je následují. Uvědomělost z nich automaticky učiní předměty kontemplace. Je-li mysl bdělá a pozorná, zaznamená všechny reakce na úrovni těla, řeči a mysli. Ten aspekt mysli, který identifikuje a rozlišuje dobré od špatného, správné od nesprávného v poli vašeho vědomí, se nazývá *paññá* neboli porozumění. Toto je *paññá* ve svém počátečním stádiu a s postupem praxe se prohlubuje. Všechny tyto aspekty praxe pocházejí z nitra mysli. Buddha je označoval jako *síla*, *samádhi* a *paññá*. Takto vypadají na začátku.

Když pokračujete v praxi, začnou se v mysli objevovat nové druhy lpění a zaslepenosti. Začnete lpět na tom, co je dobré či prospěšné. Začnete se obávat jakýchkoliv chyb či nedostatků ve své mysli, neboť se bojíte, že uškodí vašemu *samádhi*. Zároveň budete velmi pilní a usilovní, nadchnete se pro praxi a budete ji pěstovat. Kdykoliv mysl přijde do styku s nějakým mentálním předmětem, naplní vás obavy a napětí. Začnete si také všimnat chyb druhých, i těch nejmenších věcí, které dělají špatně. To je proto, že jste plní starostí ohledně své praxe. Cvičíte se v *síla*, *samádhi* a *paññá* na jedné úrovni – té vnější –, neboť jste přijali názory, jež jsou v souladu s formou a zásadami praxe, jak je ustanovil Buddha. A vskutku, toto jsou kořeny praxe a je nutné, aby byly v mysli zakotveny.

Když takto vkládáte úsilí do své praxe, můžete dospět až do bodu, kdy neustále posuzujete a kritizujete druhé, ať jste kdekoliv. Reagujete na své okolí s libostí a nelibostí, jste plní nejistoty a ulpíváte na různých názorech ohledně správného a nesprávného způsobu praxe. Je to, jako kdybyste byli posedlí myšlenkou praxe. Tím se ale nemusíte trápit – na tomto stupni je lepší praktikovat více nežli méně. Cvičte se usilovně a dávejte bedlivý pozor na své tělo, řeč a mysl. S tímto aspektem praxe to vlastně nemůžete nikdy přehnat. Toto lze chápat jako praxi *síla* na jedné rovině; *síla*, *samádhi* a *paññá* jsou tam ve skutečnosti přítomny jako jeden celek.

Praxi *síla* na tomto stupni je možno popsat – z hlediska *páramí* (dokonalostí)[8] – jako *dána-páramí* (dokonalost v dávání) či *síla-páramí* (dokolanost v ctnosti). Taková je praxe na jedné rovině. Když jste dospěli do tohoto stádia, můžete praxi prohloubit až na úroveň *dána-upapáramí* a *síla-upapáramí*. [9] Jde o stejné duševní vlastnosti, avšak mysl je nyní rozvíjí na jemnější úrovni. Prostě zaměřte své úsilí na to, abyste přeměnili hrubé na jemné.

Když získáte tento pevný základ ve své praxi, bude v mysli přítomen silný pocit studu a svědomí (*hiri-ottappa*). Nezávisle na času a místě, na veřejnosti či v soukromí, tento morální stud a svědomí budou trvalým rysem vašeho vědomí. Začnete se opravdu obávat jakéhokoliv pochybení. Tuto vlastnost musíte vnést do každého aspektu praxe. Bdělost a zdrženlivost ve vztahu k tělu, řeči a mysli, jakož i nepřetržité rozlišování mezi správným a nesprávným, se stanou předmětem vaší mysli. Když se takto soustředíte a pevně se držíte této stezky, samotná mysl se změní na *síla*, *samádhi* a *paññá*, což jsou rysy praxe, jak je popisuje Buddhova nauka.

Když dále rozvíjíte a pěstujete svou praxi, tyto vlastnosti a charakteristiky jsou společně v mysli zdokonalovány. Praxe *síla*, *samádhi* a *paññá* na této úrovni však ještě nedokáže vyvolat faktory *džhány* (meditačního pohroužení)[10] – je na to příliš hrubá. Mysl je ale už poměrně vytříbená – o něco méně hrubší! Pro obyčejného neosvíceného člověka, který se příliš nestaral o svou mysl a nikdy se necvičil v bdělosti a meditaci, je to už o poznání jemnější stav. Když chudý člověk dluží dvacet nebo třicet korun, může to být pro něj hodně peněz, zatímco pro milionáře to neznamená téměř nic. Je tomu právě tak: pár korun znamená hodně, když máte hluboko do kapsy. Podobně, ačkoliv v počátečních stádiích praxe dokážete opustit pouze hrubší formy nečistot, obyčejnému člověku, který se nikdy necvičil ve vyhlazování nečistot, se to může jevit jako velký pokrok. Na tomto stupni vás naplní pocit uspokojení nad tím, že jste schopni praktikovat v celém rozsahu svých možností. Toto uvidíte sami pro sebe; je to něco, co musí každý zakusit ve své vlastní mysli.

Je-li tomu tak, znamená to, že jste nastoupili na správnou stezku, tj. že praktikujete *síla*, *samádhi* a *paññá*. Tyto tři aspekty musí být rozvíjeny společně, neboť chybí-li některý z nich, praxe se nebude vyvíjet příznivě. Čím lepší je vaše *síla*, tím pevnější bude vaše mysl. Čím pevnější je vaše mysl, tím pronikavější bude vaše *paññá*, a tak dále... Každá část praxe podporuje a zdokonaluje ty ostatní. Jelikož tyto tři aspekty praxe jsou spolu tak úzce propojeny, nakonec splynou téměř v jedno. To je znakem *sammá patipadá* (správné praxe), cvičíte-li se plynule a nepřetržitě, aniž byste polevovali ve svém úsilí.

Cvičíte-li se takto, znamená to, že jste nastoupili na správnou stezku praxe. Kráčíte po prvních úsecích této stezky, které jsou dosti hrbolaté, což není zrovna snadné. Jak svou praxi prohlubujete a zjemňujete, *síla*, *samádhi* a *paññá* postupně dozrají jako jeden celek – pocházejí totiž z téhož surového materiálu. Je tomu podobně jako s našimi kokosovými palmami. Palma nasává vodu z půdy a táhne ji nahoru svým kmenem. Když se voda ocitne v samotném kokosu, je už čistá a sladká, ačkoliv pochází z obyčejné podzemní vody. Kokosové palmy jsou živeny převážně hrubými prvky země a vody, které strom nasává svými kořeny a čistí, takže se změní na něco mnohem sladšího a čistšího, než byly předtím. Podobně, praxe *síla*, *samádhi* a *paññá* – jinými slovy, *magga* (stezka) – má sice hrubý začátek, ale postupným cvičením myslí v oblasti meditace a rozjímání se stane jemnější a jemnější.

Když se mysl stane poddajnější, praxe bdělosti se soustředí na stále užší oblast. Praxe se tím vlastně stane snadnější, neboť mysl se obrací dovnitř a je zaměřena sama na sebe. Již se nedopouštíte velkých chyb a omylů. Kdykoliv se objeví nějaké pochybnosti – jako například, zda určitý typ jednání nebo řeči je správný či nikoliv –, nedovolíte mysli, aby se zapletla do sítě myšlenek; místo toho se zvýšeným úsilím zaměříte svou pozornost hlouběji dovnitř. Praxe *samádhi* se postupně stane pevnější a soustředěnější. *Paññá* se rovněž zdokonalí, takže jste schopni vidět věci jasněji a rychleji.

Nakonec dospějete do bodu, kdy zřetelně vidíte mysl a její před-

měty, aniž byste museli činit rozdíl mezi myslí, tělem či řečí. Už nemusíte vůbec nic rozdělovat – ať se jedná o mysl a tělo či o mysl a její předměty. Vidíte, že je to mysl, co dává příkazy tělu. Tělo musí záviset na mysli, má-li fungovat. Samotná mysl je však neustále ovlivňována různými předměty, které s ní přicházejí do styku. Když takto vytrvale obracíte pozornost dovnitř a uvažujete o Dhammě, vaše schopnost porozumění (*paññindrija*) postupně dozraje, až nakonec nahlížíte pouze mysl a její předměty – to znamená, že začnete zakoušet tělo, které je *rúpadhamma* (hmotný jev), jako *arúpadhamma* (nehmotné). Díky svému vhledu již netápete ve tmě a nemáte žádné pochybnosti ohledně těla a jeho povahy. Mysl nyní zakouší tělesné charakteristiky jako *arúpa-dhamma* – nehmotné jevy, které přicházejí do styku s myslí. Vaše rozjímání se teď soustřeďuje pouze na mysl a mentální předměty – ony předměty, které vstupují do vašeho vědomí.

Zkoumáte-li pravou povahu mysli, zjistíte, že ve svém přirozeném stavu zůstává nedotčena veškerými problémy a záležitostmi. Je to jako kus látky či prapor, který někdo uvázal na konec tyče: dokud se ho nic nedotkne, setrvává v klidu. Jiný příklad je list na stromě: normálně je klidný a nehybný. Začne-li se pohybovat, musí to být důsledek větru, nějaké vnější síly. S listy se obvykle nic moc neděje; zůstávají v klidu a do ničeho se nepletou. Když se začnou hýbat, musí to být vlivem něčeho vnějšího, jako například větru, který je roztřepotá. Mysl ve svém přirozeném stavu je podobná – není v ní přítomna náklonnost ani nenávisť, ani se nesnaží kritizovat druhé. Je nezávislá a setrvává ve stavu čistoty, který je jasný, zářivý a neposkvrněný. Mysl ve své čisté podobě je klidná, prostá slasti i strasti – nezakouší vůbec žádné pocity (*védaná*). Takový je pravý stav mysli.

Účelem praxe je tedy vnitřní zkoumání a hledání, dokud nedospějete k původní mysli. Původní mysl lze rovněž nazvat čistou myslí. Čistá mysl je prostá jakéhokoli lpění; mentální předměty na ni nemají žádný vliv. Jinými slovy, nevzrušuje se kvůli příjemným a nepříjemným předmětům. Je v plynulém stavu bdělosti a jasného uvědomování – je si plně vědoma všeho, co zakouší. Je-li mysl

taková, nerozruší ji žádné příjemné ani nepříjemné předměty, s nimiž přichází do styku. Mysl se s ničím neztotožňuje. To znamená, že jí nic nedokáže oťrást. Proč? Protože je přítomna uvědomělost. Mysl si je vědoma své vlastní čistoty. Dosáhla skutečné nezávislosti; dospěla do svého původního stavu. Jak to, že je schopna navodit tento původní stav? Je to díky bdělé pozornosti, moudrému uvažování a nahlížení věcí jakožto podmínek vznikajících v závislosti na přirozených prvcích, které neovládá žádná jednotlivá bytost.

Taková je povaha slasti a strasti, jež zakoušíme. Když tyto mentální stavy vyvstanou, není to nic víc než „slast“ a „strast“. Slast nemá žádného vlastníka. Mysl nevlastní ani strast – mentální stavy nejsou majetkem mysli. Toto musíte vidět sami pro sebe. Ve skutečnosti tyto stavy nepřísluší mysli, existují odděleně a samostatně. Slast je pouze stav slasti; strast je pouze stav strasti. Vy jste si jich jenom vědomi. V minulosti, protože vaše mysl obsahovala kořeny chtivosti, nenávisti a zaslepenosti, jste okamžitě reagovali i na ty nejmenší příjemné či nepříjemné mentální předměty – uchopovali jste je a museli jste pak zakoušet buď slast anebo strast. Byli jste neustále ponořeni do stavů slasti a strasti. Tak tomu je, dokud mysl nerozumí sama sobě – dokud není jasná a zářivá. Mysl není volná a svobodná. Je ovlivňována rozmanitými předměty, s nimiž přichází do styku. Jinými slovy, nemá žádné útočiště a není soběstačná. Objeví se příjemný mentální předmět a ve vás to vyvolá dobrou náladu. Mysl zapomene sama na sebe.

Původní mysl je naproti tomu mimo dobro a zlo. Takový je prvotní stav mysli. Cítíte-li se šťastně, když zakoušíte příjemný mentální předmět, je to nevědomost. Cítíte-li se nešťastně, když zakoušíte nepříjemný mentální předmět, je to nevědomost. Nepříjemné mentální předměty vás činí nešťastnými a příjemné vás činí šťastnými – takový je svět. Mentální předměty jsou součástí světa. Svět vlastně není nic jiného než toto. Díky nim vzniká slast a strast, dobro a zlo, a všechno, co je podrobeno nestálosti a nejistotě. Když se vzdálíte od původní mysli, všechno se stane nejistým – je tu jen nekonečné zrozování a umírání, nejistota a obavy, utrpení a

strádání, bez jakékoli naděje na ustání. To je *vatta* (koloběh znovuzrozování).

Pokud moudře uvažujete, tak uvidíte, že jste v zajetí svých starých návyků. Samotná mysl je ve skutečnosti volná, ale vy musíte trpět kvůli svému lpění a uchopování. Vezměte si například chválu a kritiku. Když o vás někdo řekne, že jste hloupi: proč to ve vás vyvolá utrpení? Je to proto, že se cítíte být kritizováni. Uchopíte onu informaci a zaplníte s ní celou mysl. Toto zmatené zpracování a rozšiřování určité informace vede k podobnému prožitku, jako kdybyste do sebe zabodli nůž. To je *upádána* (uchopování). Po tomto bodnutí následuje *bhava* (bytí), a *bhava* je příčinou *džáti* (zrození). Cvičíte-li se tak, abyste nechávali bez povšimnutí a nepřipisovali žádný význam některým věcem, které druzí lidé říkají, pohlížíte-li na ně pouze jako na zvuky dotýkající se vašich uší, pak ve vás nevyvolají žádnou silnou reakci a vy nebudete muset trpět, neboť v mysli nic dalšího nevzniká. Je to stejné, jako kdyby vám nadával někdo z Kambodže – slyšeli byste ho mluvit, ale byl by to pouze zvuk, protože byste nerozuměli smyslu jeho slov. Nevěděli byste, že vám nadává. Mysl by to vůbec neznamenala; slyšela by jen nějaký zvuk a zůstala by v pohodě. Kdyby vás někdo kritizoval v jazyce, kterému nerozumíte, slyšeli byste pouze jeho hlas a nijak byste se nevzrušovali. Nezakoušeli byste žádné utrpení kvůli významu oněch slov. Dospějete-li v praxi až do tohoto bodu, bude pro vás snadnější pozorovat vznikání a zanikání vědomí okamžik za okamžikem. Když takto uvažujete a pronikáte stále hlouběji dovnitř, mysl se postupně stane jemnější a překoná hrubší formy nečistot.

Samádhi označuje pevně soustředěnou mysl, a čím více se cvičíte, tím pevnější bude vaše mysl. Čím je mysl soustředěnější, tím silněji bude zaměřena na praxi. Když takto rozjímáte a uvažujete, bude růst vaše sebejistota. Mysl se stane naprosto neotřesitelnou – nic ji nedokáže vyvést z rovnováhy. Nemáte vůbec žádné obavy, že by jí mohl nějaký mentální předmět otrást. Mentální předměty jsou mentální předměty; mysl je mysl. Mysl zakouší dobré a špatné stavy, štěstí a neštěstí, protože nezná pravou povahu mentálních

předmětů. Vidí-li jejich pravou povahu, nezakouší žádné utrpení. Mysl zbavená nevědomosti je neotřesitelná. Jedná se o stav vědomí, kdy jsou veškeré věci a jevy nahlíženy pouze jako *dhátu* (přirozené prvky)[11] neustále vznikající a zanikající – nic víc než toto. Je možné, že budete mít tento prožitek a přesto nebudete schopni zcela opustit lpění. Ať je tomu jakkoliv, netrapte se nad tím. Nejdůležitější je nyní rozvíjet a udržovat tuto úroveň vědomí či pevně směřování mysli. Nesmíte ochabovat ve svém úsilí a musíte vytrvale podkopávat mentální nečistoty, a tak prohlubovat svou praxi.

Když mysl nazřela Dhammu tímto způsobem, stáhne se zpět na méně intenzivnější úroveň praxe, kterou Buddha a pozdější buddhistické texty popisují jako *gótrabhú čitta* .[12] Výraz *gótrabhú čitta* označuje mysl, která zakusila stav ležící za hranicemi obyčejné lidské mysli. Je to mysl *puṭhuddžāny* (obyčejného neosvíceného jedince), která vstupuje do oblasti *arijů* (ušlechtilých) – tento jev se však stále odehrává v myslích prostých neosvícených lidí, jako jsme my. *Gótrabhú puggala* je člověk, který pokročil ve své praxi natolik, že dočasně zakusil stav *nibbány* (osvobození), ale stáhne se z něj zpět a dále se cvičí na jiné úrovni, neboť ještě nevykořenil veškeré nečistoty. Je to podobné někomu, kdo chce překročit potok: stojí jednou nohou na tomto břehu a druhou nohou na onom břehu. Ví naprosto jistě, že potok má dva břehy, ale nedokáže ho ještě překročit, a tak se vrátí zpět. Poznání, že potok má dva břehy, lze přirovnat k stavu *gótrabhú puggala* či *gótrabhú čitta*. Víte nyní, jak překonat nečistoty, ale nejste zatím schopni to učinit, a tak se vrátíte zpět. Když jednou nahlédnete, že tento stav skutečně existuje, toto poznání vás už od té chvíle neopustí a bude stále při vás, když se cvičíte v meditaci a rozvíjíte své *páramí*. Nemáte žádné pochybnosti, co se týče cíle a té nejpřímější cesty, jak ho dosáhnout.

Stručně řečeno, tento stav, jenž vyvstal, je samotná mysl. Uvažujete-li v souladu s tím, jak se věci mají, tak uvidíte, že existuje pouze jediná stezka a je vaším úkolem ji následovat. Znamená to, že zcela jasně víte, že mentální stavy štěstí a neštěstí nejsou onou

stezkou. Toto musíte vidět sami pro sebe – taková je pravá povaha věcí. Ulpíte-li na štěstí, sešli jste z cesty, neboť lpění na štěstí bude příčinou vzniku utrpení. Ulpíte-li na smutku, může to rovněž způsobit utrpení. Toto chápete – máte už bdělost a správný názor, ale zároveň ještě nedokážete plně opustit své lpění.

Jaká je tedy správná stezka praxe? Musíte kráčet po střední cestě, což znamená sledovat různé mentální stavy štěstí a utrpení, ale zároveň si od nich udržovat odstup, nechávat je po obou stranách. Toto je správný způsob praxe – udržujete si bdělost a uvědomělost, ačkoliv stále ještě nedokážete opustit svou připoutanost. Je to správná cesta, neboť kdykoliv mysl ulpí na stavech štěstí a neštěstí, je si toho okamžitě vědoma. Znamená to, že mysl nechválíte a nevyzdvihujete, když ulpí na štěstí, ani ji nekritizujete, když ulpí na neštěstí. Tímto způsobem můžete pozorovat mysl takovou, jaká je. Štěstí není to pravé, trápení není to pravé. Chápete, že žádný z těchto stavů není tou pravou stezkou. Jste si jich trvale vědomi, ale nedokážete je zatím plně opustit. I když toho zatím nejste schopni, udržujete si alespoň vůči nim bdělost. Jste-li bdělí, nepřipisujete stavům štěstí a neštěstí příliš velký význam. Nedáváte zvláštní důležitost těmto dvěma směrům, kterými se mysl může vydat, a nemáte o tom žádné pochybnosti. Víte, že ani jeden z těchto dvou směrů není tou pravou stezkou praxe, a tak vždy volíte střední cestu vyrovnanosti jako předmět své mysli. Když se takto cvičíte, dospějete do bodu, kdy mysl překoná stavy štěstí a neštěstí a vyrovnanost (*upekkhá*) se přirozeně objeví jako stezka, po které se postupně – krok za krokem – budete pohybovat. Mysl zná způsob, jak překonat mentální nečistoty, ale stáhne se zpět a pokračuje v praxi, neboť ještě není připravena je zcela opustit.

Kdykoliv mysl ulpí na stavu štěstí, musíte tento stav štěstí učinit předmětem kontemplanace, a kdykoliv ulpí na neštěstí, musíte tento pocit rovněž učinit předmětem kontemplanace. Mysl nakonec dospěje do bodu, kdy si je plně vědoma jak štěstí, tak neštěstí. Tehdy bude schopna opustit štěstí i neštěstí, slast i strast, opustit všechno světské a tím se stát *lókavidú* (znalcem světa). Když mysl – to, co si je vědomo – přestane uchopovat, zklidní se a utiší se. Proč? Protože

jste se cvičili a následovali stezku až do tohoto bodu. Víte, co je třeba učinit, abyste dosáhli cíle stezky, ale zatím toho ještě nejste schopni. Když mysl ulpí na štěstí nebo na neštěstí, jste si toho plně vědomi a snažíte se toto lpění vykořenit.

Taková je praxe na úrovni *jógávačary* – toho, kdo následuje stezku praxe a usiluje o vyhlazení nečistot, a který ještě nedosáhl cíle. Zaměřujete svou pozornost na tyto jevy, jak se okamžik za okamžikem objevují ve vaší mysli. Není nutné, aby se vás někdo každý den dotazoval na stav vaší mysli či něco podobného. Existuje-li připoutanost k štěstí či neštěstí, musí být přítomno jasná a nepochybné porozumění, že připoutanost k těmto stavům je důsledek nevědomosti. Je to připoutanost k světu, díky níž stále vezíme ponoření ve světě. Štěstí je připoutanost k světu, neštěstí je připoutanost k světu. Takové je světské lpění. Co buduje a vytváří svět? Svět vzniká díky nevědomosti (*avidžďá*). Postrádáme-li bdělost, mysl připisuje věcem důležitost či význam a neustále vytváří mentální formace (*sankhárá*).

Nyní se praxe stane opravdu zajímavou. Kdekoliv je v mysli přítomno nějaké lpění, vytrvale ho podrýváte a podkopáváte. Ulpí-li mysl na štěstí, musíte rozdrtit onu připoutanost a nedovolit mysli, aby se nechala unést touto náladou. Ulpí-li mysl na neštěstí, musíte se toho chopit a okamžitě to učinit předmětem kontemplace. Směřujete k završení svého úkolu. Mysl nepropustí ani jediný předmět bez přezkoumání. Nic teď nemůže odolat síle vaší bdělosti a porozumění. Přestože mysl někdy uvízne v nedobré mentální stavu, jste si toho jasně vědomi a nejste nedbalí. Je to podobné, jako když si vrazíte trn do nohy: samozřejmě, že úmyslně nešlapete na trny, snažíte se jim vyhnout, ale přesto na nějaký trn občas šlápnete. Když se to stane, jak se cítíte? Je to nepříjemný pocit. Když znáte správnou stezku praxe, tak víte, co je to svět, co je to utrpení a co je to, co nás váže k nekonečnému koloběhu zrozování a umírání. Ačkoliv to víte, nejste zatím schopni vyhnout se oněm „trnům“. Mysl stále ještě následuje různé stavy štěstí a smutku, ale už jimi není tak zcela unešena. Vytrvale se snažíte vykořenit jakékoliv lpění ve své mysli – odstranit a vyhladit všechno, co náleží k světu.

Musíte se cvičit v přítomném okamžiku. Meditujte právě zde; budujte své *páramí* právě zde. Toto je jádro praxe, jádro vašeho úsilí. Vedete se sebou jakýsi vnitřní dialog, když takto rozjímáte a uvažujete o Dhammě. Je to něco, co se odehrává v samotném nitru mysli. Když je světské lpění postupně podryváno, bdělost a porozumění pronikají stále hlouběji dovnitř a to, co ví, si udržuje jasnou pozornost, bděle a vyrovnaně, aniž by se do čehokoliv zaplévalo. Do ničeho se nezaplétat znamená vědět a neulpívat – uvědomovat si věci a zároveň je odkládat stranou, nechávat je být. Stále zakoušíte štěstí; stále zakoušíte neštěstí; stále zakoušíte mentální předměty a mentální stavy, ale už k nim nejste připoutáni.

Když vidíte věci tak, jak jsou, znáte i pravou povahu mysli a pravou povahu mentálních předmětů. Víte, že mysl je odlišná od mentálních předmětů a mentální předměty jsou odlišné od mysli. Mysl je mysl, mentální předměty jsou mentální předměty. Když znáte charakter těchto dvou jevů, budete si jich jasně vědomi, kdykoliv se setkají. Když mysl přichází do styku s mentálními předměty, bude přítomna bdělost. Náš učitel popisoval praxi *jógávačary*, jenž si udržuje uvědomělost v chůzi, ve stoje, vsedě i vleže, jako plynulý cyklus. To je *sammá patipadá* (správná praxe). Neztrácíte ducha-přítomnost a neoddáváte se nebdalosti.

Nesledujete pouze hrubší aspekty své praxe; pozorujete mysl také uvnitř, na jemnější úrovni. Odložíte to, co je vnější. Odteď sledujete pouze tělo a mysl, pozorujete pouze vznikání a zanikání mysli a jejich předmětů. Chápete, že po svém vzniku musí zaniknout. Když zmizí, opět vyvstanou – zrození a smrt, smrt a zrození; vznik a poté zánik, zánik a opět vznik. Nakonec sledujete pouze proces zanikání. *Khajavajam* znamená úpadek a zánik. Úpadek a zánik jsou přirozeným rysem mysli a jejich předmětů – to je *khajavajam*. Když mysl dospěje do tohoto stádia praxe, nemusí už nic hledat či se starat o cokoli jiného – bude si před věcmi udržovat náskok díky své bdělosti. Vidění je pouze vidění. Poznávání je pouze poznávání. Mysl a mentální předměty jsou takové, jaké jsou. Taková je přirozená povaha věcí. Mysl kolem toho nevytváří nic dalšího, zastaví se ono neustálé myšlenkové bujení.

Nemějte žádné pochybnosti ohledně praxe, nenechte se zmást nejistotou. To se vztahuje i na praxi *síla*. Jak jsem již dříve řekl, musíte zkoumat své jednání, jestli je správné či nesprávné. Když dospějete k určitému závěru, přestaňte o tom pochybovat. S praxí *samádhi* je to stejné. Cvičte se vytrvale a postupně utište svou mysl. Objeví-li se myšlenky, nezáleží na tom; neobjeví-li se myšlenky, nezáleží na tom. Důležité je porozumět fungování mysli.

Někteří lidé chtějí uklidnit svou mysl, ale nevědí, co je to skutečný klid. Neznají onen stav vnitřního míru. Existují dva druhy klidu – jeden je důsledkem *samádhi*, druhý je důsledkem *paññá*. Mysl, která je klidná jen díky *samádhi*, je stále nevědomá. Uklidnění, kterého lze dosáhnout skrze *samádhi*, je závislé na nepřítomnosti mentálních předmětů. Když mysl nezakouší žádné mentální předměty, je klidná, a vy začnete ulpívat na pocitu blaha, jež doprovází onen klidný stav. Kdykoliv však dojde k smyslovému doteku, mysl se mu zcela poddá. Obává se totiž mentálních předmětů. Bojí se štěstí a neštěstí; bojí se chvály a kritiky; bojí se tvarů, zvuků, vůní a chutí. Ten, kdo je klidný jen díky *samádhi*, se všeho obává a nechce mít nic společného s čímkoliv vnějším. Lidé, kteří praktikují *samádhi* tímto způsobem, se chtějí stáhnout do nějaké odlehle jeskyně, kde mohou pouze zakoušet blaženost *samádhi*, aniž by museli vylézt ven. Když se doslechnou o nějakém klidném místě, snaží se zmizet a ukrýt se tam. Tento druh *samádhi* se sebou přináší mnoho utrpení – je obtížné ho opustit a být s druhými lidmi. Tito mniši nechtějí vidět žádné tvary ani slyšet jakékoliv zvuky. Nechtějí zakoušet vůbec nic! Musejí žít na nějakém zvláštním chráněném místě, kde je nikdo nebude vyrušovat hovorem. Potřebují ke své praxi opravdu tiché prostředí.

Tento druh klidu je nedostatečný. Když mysl dosáhne potřebného stupně uklidnění, je nutné se z něj stáhnout. Buddha neučil *samádhi* spočívající na nevědomosti. Pokud takto praktikujete, tak raději přestaňte. Když se mysl utiší, používejte tento klid jako základ pro kontemplaci. Zkoumejte samotný stav soustředění a rovněž mentální předměty, které mysl zakouší. Používejte klid *samádhi* ke zkoumání tvarů, zvuků, chutí, dotyků a myšlenek. Rozjímejte

o částech těla, jako jsou vlasy, chlupy, nehty, zuby, kůže a tak dále. Zaměřte svou pozornost na tři charakteristiky všech jevů – *aniččam* (nestálost), *dukkham* (strastiplnost) a *anattá* (ne-já). Uvažujte o celém tomto světě. Po nějaké době se opět můžete navrátit do klidného stavu *samádhi*. Usad'te se a meditujte, a když je mysl zase klidná, pokračujte ve své kontemplaci. Používejte stav uklidnění ke cvičení a očišť'ování mysli. Podkopávejte její staré návyky. Sedíte-li jen bez pohnutí v *samádhi*, nezískáte tím žádný vhled – pouze utišíte svou mysl a to je vše. Pokud však tuto klidnou mysl používáte k rozjímání, onen klid bude postupně pronikat zvnějšku stále hlouběji do nitra, dokud mysl nedosáhne toho nejhlubšího utišení.

Klid, jenž je důsledkem *paññá*, je velmi zvláštní, neboť opustí-li mysl stav uklidnění, nebude se již – díky *paññá* – obávat tvarů, zvuků, vůní, chutí, dotyků a představ. To znamená, že při každém smyslovém doteku si je mysl okamžitě vědoma mentálního předmětu. Jakmile dojde k smyslovému doteku, odložíte ho stranou; vaše bdělost je natolik silná, že bez prodlení nechává věci být a neulpívá na nich. Tento vnitřní mír je důsledkem *paññá* .

Cvičíte-li se tímto způsobem, váš pokrok bude mnohem rychlejší, než kdybyste rozvíjeli jen samotné *samádhi*. Mysl se stane velmi silnou a nesnaží se již před věcmi utéct. Díky této energii budete nebojácní. Dříve jste se obávali různých prožitků, ale nyní znáte pravou povahu mentálních předmětů a už se jich nebojíte. Znáte sílu své mysli a před ničím se nemusíte strachovat. Vidíte-li tvar, zkoumáte ho. Slyšíte-li zvuk, zkoumáte ho. Stáváte se zdatnější a schopnější ve zkoumání mentálních jevů. Můžete nyní důvěřovat síle své praxe, která nekolísá za žádných okolností. Ať to jsou tvary, zvuky či vůně, jasně je vidíte, jak vyvstávají, a necháváte je být. Na ničem neulpíváte. Znáte štěstí a nejste k němu připoutáni. Znáte trápení a nejste k němu připoutáni. Jakmile cokoliv zakusíte, okamžitě to odložíte stranou. To je správná praxe! Musíte vytrvale nechávat věci být a odkládat je stranou. Žádný mentální předmět už nebude schopen ovládnout vaši mysl. Nechte věci tam, kde jsou, a prodlévejte v bezpečném prostředí své mysli. Když přicházíte do

styku s věcmi, zkoumejte je a odkládejte je stranou. Když takto rozjímáte, přestanete věci uchopovat. Všechny mentální jevy ztratí svou důležitost a už vámi nedokážou otrást. Taková je síla *vipassaná* (vhledu). Vyvstanou-li tyto vlastnosti v mysli meditujícího, je na místě změnit název praxe na *vipassaná*: jasné vidění v souladu s pravdou a skutečností. O to zde totiž jde – vědění v souladu se skutečností. Toto je vnitřní mír na té nejhlubší úrovni, vnitřní mír plynoucí z *vipassaná*. Utišování mysli jen skrze *samádhi* je velmi obtížné a problematické, neboť se pořád něčeho obáváte.

Když je tedy mysl tichá a klidná, co byste měli dělat? Cvičte ji. Praktikuje s ní. Používejte ji ke kontemplaci. Neobávejte se věcí. Neulpívejte na nich. Rozvíjení *samádhi*, jen abyste mohli nehnutě sedět a užívat si blažených mentálních stavů, není pravým účelem praxe. Musíte se z něj stáhnout. Buddha říkal, že se musíte zapojit do bitvy a ne se jenom skrývat v zákopu před kulkami nepřítele. Když je třeba bojovat, musíte vyskočit ven a rozzhavit své hlavě. Dříve nebo později musíte vylézt z toho zákopu. Nemůžete tam pospávat, když je zapotřebí bojovat. Taková je praxe. Nemůžete své mysli dovolit, aby se pořád jen skrývala ve stínu.

Síla a *samádhi* tvoří základ praxe a je nutné je náležitě rozvíjet. Musíte se cvičit a zkoumat věci v souladu s mnišskou disciplínou a dalšími zaběhnutými principy.

Vylíčil jsem vám praxi v jejích hrubých obrysech. Dejte si pozor, abyste jako meditující neuvízli v pochybnostech a nejistotě. Nepochybujte o způsobu praxe. Objeví-li se štěstí, pozorujte ho. Objeví-li se neštěstí, pozorujte ho. Buďte si obou jasně vědomi a snažte se je vyhladit. Nechte je být. Odhodte je stranou. Zkoumejte mentální předměty a neuchopujte je. Nezáleží na tom, zda budete medítovat vsedě nebo v chůzi. Když se vám hlavou honí myšlenky, nenechte se tím odradit. Nejdůležitější je plynule sledovat, co se v mysli děje, okamžik za okamžikem. Jestliže se opravdu nedokážete vymanit z myšlenkového bujení, obsáhněte to všechno jako jeden celek a odetněte to u samotného kořene: „Všechny tyto myšlenky,

představy a fantazie nejsou nic jiného než myšlenkové bujení a nic více. Je to všechno *aniččam*, *dukkham* a *anattá*. Nic z toho není jisté.“ Odhod'te to bez nejmenšího zaváhání.

Poznámky:

1. *Samana*: mnich, asketa; člověk, jenž opustil život v domácnosti, aby se mohl věnovat duchovnímu usilování.
2. *Árammana*: předmět mysli (*čitta*) v daném okamžiku. Tento předmět je odvozen z pěti smyslů či ze samotné mysli (vzpomínky, myšlenky, pocity). Nejedná se o vnější předmět jako takový, nýbrž o mentální předmět, do něhož vkládáme své vlastní domněnky a předjatá mínění.
3. *Bhikkhu*: buddhistický mnich žijící z almužen.
4. *Arahant*: zasloužilý, dokonalý.
5. *Phra*: v thajštině „ctihodný“.
6. *Khandha*: skupiny či složky – hmotná forma (*rúpa*), pocitování (*védaná*), vnímání (*saññá*), mentální formace (*sankhárá*) a vědomí (*viññána*). Z těchto pěti skupin se skládá každý jednotlivý člověk.
7. *Magga-phala*: stezka a plod – čtyři nadsvětské stezky (či čtyři stupně na jedné stezce) vedoucí k stavu ušlechtilosti (*arija*) a k ukončení veškeré strasti; jde o vhledy, jež odetnou pouta (*samjódžana*) vážící bytosti ke koloběhu znovuzrovnání.
8. *Páramí*: deset duševních dokonalostí – štedrost, ctnost, odříkání, porozumění, energie, trpělivost, pravdomluvnost, rozhodnost, laskavost a vyrovnanost.
9. *Upapáramí*: jedná se o týchž deset dokonalostí, ale na hlubší a intenzivnější rovině. Nejvyšší stupeň se nazývá *paramattha-páramí*.

10. *Džhána*: různé stupně meditačního pohroužení. Pět faktorů *džhány* zahrnuje: zamýšlení a rozvažování, nadšení, blaho a vyrovnanost.

11. *Dhátu*: prvky, přirozené elementy. Jsou to základní vlastnosti tvořící vnitřní prožitek těla a mysli: země (pevnost), voda (soudržnost), oheň (energie), vítr (pohyb), prostor a vědomí.

12. *Gótrabhú čitta*: změna příslušnosti (stav vědomí předcházející dosažení stezky).

Pronikavý vhled

Řeč pronesená ke skupině laických meditujících v Bangkoku
r. 1979.

Opakujte si meditační slovo *buddhó*, *buddhó*, dokud nepronikne hluboko do nitra Vaší mysli (*čitta*). Slovo *buddhó* představuje vědění a moudrost Buddha. Ve své praxi se musíte spoléhat na toto slovo víc než na cokoli jiného. Vědění, které přináší, vám umožní poznat pravou povahu vaší mysli. Je to pravé útočiště, neboť obsahuje bdělost společně s porozuměním.

Divoká zvířata mají také určitý druh vědění. Nesmí jim chybět bdělost, když pronásledují svou vyhlídnutou oběť a chystají se na ni zaútočit. I dravec potřebuje bdělou pozornost k tomu, aby udržel chycené zvíře, jež se zoufale snaží vyprostit se z jeho pařátů. To je jeden typ bdělosti (*sati*). Proto musíme umět rozlišovat různé druhy bdělosti. Buddha nás učil meditovat s pomocí slova *buddhó*, což je způsob cvičení mysli. Když vědomě zaměříte svou mysl na nějaký předmět, tak se probudí. Ono vědomí ji probudí. Když díky meditaci vyvstane toto poznání, uvidíte svou mysl jasně a zřetelně. Dokud mysli chybí vědění *buddhó*, přestože může mít obyčejnou světskou bdělost, je stále neprobuzená a postrádá moudrost. Nepovede vás k tomu, co je skutečně dobré a prospěšné.

Sati neboli bdělost závisí na vědění typu *buddhó*. Musí to být jasné vědění, díky němuž se mysl postupně rozjasňuje a prosvětluje. Lze to přirovnat k pronikání světla do zatemnělé místnosti. Dokud je v místnosti tma, je těžké rozeznat v ní umístěné předměty díky nedostatku světla. Ale když zesilujete světlo, pronikne postupně celou místností, což vám umožní jasně vidět okamžik za okamžikem a rozlišit podrobnosti všech předmětů.

Cvičení mysli lze také přirovnat k procesu učení dítěte. Není možné nutit malé dítě, které ještě neumí mluvit, aby hromadilo vědomosti nepřirozeně rychlým způsobem přesahujícím jeho schopnosti. Nemělo by smysl příliš na ně tlačit nebo po něm chtít, aby znalo více slov, než si je schopno v daném věku zapamatovat, neboť malé děti nedokáží udržet svou pozornost dostatečně dlouho u probíraného předmětu.

Vaše mysl je podobná. Někdy je vhodné trochu se pochválit a povzbudit, jindy je zase na místě kritický postoj. Stejně jako s tím dítětem: pokud ho příliš často káráte a činíte na ně neustálý nátlak, nebude se vyvíjet tím správným způsobem, přestože se bude snažit uspět. Jesliže ho stále do něčeho nutíte, nepovede to k dobrým výsledkům, neboť dítě má zatím jen malé vědomosti a malou zkušenost; nakonec může v důsledku toho ztratit ten správný směr. Zacházíte-li takto se svou myslí, není to *sammá patipadá*, stezka praxe vedoucí k probuzení. *Patipadá* neboli praxe se vztahuje na cvičení a vedení těla, řeči a mysli. Nyní hovořím konkrétně o cvičení mysli.

Buddha učil, že pro cvičení mysli je zapotřebí vědět, jak přijímat ponaučení a jít proti proudu svého toužení. Musíte používat různé prostředky k vzdělávání své mysli, neboť neustále upadá do sklíčených a pozdvižených nálad a emocí. Taková je povaha neosvícené mysli – je právě jako malé dítě. Rodiče nemluvněte ho mohou učit jazyku, protože sami umí hovořit a jejich vědomosti jsou mnohem větší. Rodiče mohou vidět nedostatky ve znalostech svého dítěte, jelikož vědí více. Cvičení mysli je podobné. Máte-li vědomí *buddhó*, mysl je moudřejší a její poznání je na vyšší úrovni než obvykle. Toto vědění nám umožní vidět stavy mysli a také samotnou mysl, dokážete vidět povahu mysli uprostřed všech jevů. Poté budete schopni používat rozličné prostředky k cvičení své mysli. Ať jste zmítáni pochybnostmi nebo některou jinou formou nečistot (*kilésa*), nahlížíte je jako mentální jevy vyvstávající v mysli, které je třeba zkoumat a vypořádat se s nimi také v mysli.

Vědomí *buddhó* lze přirovnat k rodičům dítěte. Rodiče mají na

starosti učení a vzdělávání dítěte, a kdykoli ho nechají volně se pohybovat, musí na ně stále jedním okem dohlížet, tak aby věděli, co dělá, kam běží nebo kam se batolí.

Někdy můžete být až příliš chytří a překypovat „dobrymi“ nápady. Jako v případě dítěte, pokud přemýšlíte o jeho dobru víc, než je zdrávo, můžete dospět až do bodu, kdy se začne vzdalovat od žádaného cíle, neboť je zahrnováno stále novými učebními metodami. Čím více se ho snažíte učit, tím více se bude odchylovat od vytyčeného směru a nebude se vyvíjet správným způsobem.

Při cvičení myslí je nezbytné překonat skeptické pochybování. Nejistota a pochybnosti jsou mohutné překážky, s nimiž se musíme vypořádat. Zkoumání prvních tří pout – osobnostního názoru (*sakkája-ditthi*), lpění na pravidlech a praktikách (*sílabbata-parámása*) a skeptického pochybování (*vičikičchhá*) – je cesta vedoucí k opuštění uchopování, po níž kráčeli ušlechtilí jedinci (*arija-puggala*). Nejprve znáte pouze názvy těchto nečistot, jak jsou popisovány v knihách; chybí vám zatím porozumění tomu, jak se věci skutečně mají. Zkoumání osobnostního názoru vám umožní rozptýlit klamný dojem, že tělo je vaše já. To znamená ztotožňování se s vlastním tělem jako se svým já či podobné lpění na tělech druhých lidí. *Sakkája-ditthi* neboli osobnostní názor se vztahuje k tomu, co nazýváme svým já; je to nahlížení těla jako našeho já. Musíte zkoumat tento náhled, dokud nevidíte pravdu, totiž že ztotožňování se s tělem je nečistotou myslí, jež brání lidským bytostem získat vhled a porozumění Dhammě.

Z tohoto důvodu dává učitel při ordinační ceremonii každému budoucímu mnichovi počáteční instrukce týkající se pěti medi-tačních témat: vlasů (*késá*), chlupů (*lómá*), nehtů (*nakhá*), zubů (*dantá*) a kůže (*tačó*). Opakované zkoumání a rozjímání vede k porozumění a vhledu do osobnostního názoru. Tyto předměty představují základ pro lpění, jež vytváří klamný dojem osobnosti. Rozjímání o nich vede k přímému zkoumání osobnostního názoru a je prostředkem, díky němuž každá generace mužů a žen následující instrukce učitele po přijetí do mnišské komunity může skutečně

překonat tento klamný náhled. Na začátku je vaše mysl zaslepená, chybí jí vhled do osobnostního názoru, a proto nevidí pravou povahu věcí. Je to lpění a uchopování (*upádána*), jež zastírá pravdu a utvrzuje onen klamný dojem.

Buddha učil cestu, jak překonat zaslepenost, a to jasným viděním pravé povahy těla. S pronikavým porozuměním můžete nahlédnout, že povaha vašeho vlastního těla a těl druhých lidí je v zásadě stejná. Mezi lidskými těly není žádný podstatný rozdíl. Tělo je prostě tělo, není to žádná bytost či já, nepatří vám ani jim. Jasně nahlížení pravé povahy těla tímto způsobem se nazývá *kájánupassaná*. Tělo existuje a vy ho označujete a dáváte mu jméno. Pak na něm ulpíváte a uchopujete ho s názorem, že je to vaše tělo, jeho tělo nebo její tělo. Lpíte na přesvědčení, že tělo je něco stálého, čistého a příjemného. Toto lpění je hluboce zakořeněno ve vaší mysli. Tímto způsobem mysl uchopuje tělo.

Osobnostní názor se vyznačuje pochybnostmi a nejistotou ohledně těla. Váš vhled zatím nepronikl klamně chápání těla jakožto já. Dokud je přítomna zaslepenost, považujete tělo za své já (*attá*) a celé své prožívání nahlížíte z pozice nějaké trvalé, stálé entity, kterou nazýváte svým já. Natolik se ztotožňujete s běžným chápáním těla jakožto já, že nedokážete věci nazírat z žádné jiné perspektivy. Avšak jasné porozumění pravé povaze věcí znamená, že vidíte tělo jako „nic víc než toto“, tělo je jen tělo. Když vidíte tělo jako „nic víc než toto“, tento vhled začne podkopávat klamný dojem já. Nazírání těla jako „nic víc než toto“ vede k odstranění lpění a uchopování, když je postupně rozptylována nevědomost.

Rozjímejte o těle jako „nic víc než toto“, dokud pro vás nebude zcela přirozené pomyslet si: „Ó, tělo je pouze tělo a nic víc.“ Jakmile si navyknete uvažovat tímto způsobem, stačí si jen připomenout „nic víc než toto“ a mysl přestane lpět na těle. Jasně vidíte tělo pouze jako tělo. Když rozvíjíte tento pocit odpoutanosti skrze plynulé nazírání těla prostě jako těla, veškerá nejistota a pochybnosti postupně zmizí. Čím jasněji vidíte tělo pouze jako tělo a nikoli jako osobu, bytost, sebe či druhé, tím větší změny poci-

ťujete ve své mysli, což zároveň vede k ukončení nejistoty a pochybností (*vičikiččhá*). Lpění na pravidlech a praktikách (*sílabbata-parámása*), jež se v mysli projevuje jako slepé tápání a přebíhání od jedné věci ke druhé kvůli nejasnému chápání skutečného smyslu praxe, je rovněž odstraněno, neboť vyvstává současně s osobnostním názorem. Dalo by se říci, že první tři pouta (*samjódžana*) – osobnostní názor, pochybnosti, lpění na pravidlech a praktikách – jsou spolu nerozlučně spojena, že jde v podstatě o jednu a tu samou věc pod třemi různými názvy. Když jasně nahlédnete tento vztah a vyvstane-li jedno ze tří pout, jako například pochybnosti, pokud se s ním vypořádáte pomocí vhledu, budou zároveň automaticky opuštěna i druhá dvě pouta. Zmizí současně. Opuštíte osobnostní názor společně s ulpíváním, jež vede k slepému tápání a zmatenému přeskakování mezi různými praktikami. Vidíte je jako aspekty vašeho celkového lpění na pocitu jáství (*attá*), které je třeba opustit. Musíte znovu a znovu zkoumat tělo a rozkládat ho mentálně na jednotlivé části. Když vidíte každou část tak, jak skutečně je, představa o těle jako nějakém stálém, trvalém já je postupně podkopávána. Je nutné vkládat plynulé úsilí do tohoto zkoumání pravdy a neustávat v něm.

Dalším aspektem cvičení mysli vedoucím k jasnějšímu a hlubšímu vhledu je meditace zaměřená na určitý předmět, což má za následek utišení a zklidnění mysli. Klidná mysl je vnitřně upevněná a ustálená v soustředění (*samádhi*). Může to být chvilkové soustředění (*khanika-samádhi*), přístupové soustředění (*upačára-samádhi*) nebo plné pohroužení (*appaná-samádhi*). Stupeň soustředění závisí na charakteru vědomí, když se snažíte udržet svou pozornost okamžik za okamžikem u meditačního předmětu.

V *khanika-samádhi* se mysl sjednotí jen na krátký okamžik. Zklidní se v *samádhi*, ale po chvíli se opět stáhne z onoho usebraného stavu. Když se soustředění v průběhu meditace postupně prohlubuje, mnoho podobných rysů uklidněné mysli je zakoušeno na každé úrovni. Proto jsou tyto úrovně popisovány jako stupně *samádhi*, ať už je to *khanika*, *upačára* nebo *appaná*. Na všech těchto stupních je mysl klidná, ale hloubka *samádhi* a charakter

onoho klidného stavu se liší. Na jedné úrovni se mysl stále ještě může toulat a pohybovat, ale jen v mezích soustředěného stavu. Nenásleduje aktivitu vedoucí k neklidu a rozrušenosti. Vaše vědomí může chvíli následovat nějaký prospěšný mentální předmět, než se opět ustálí v usebraném stavu, kde po určitou dobu setrvá.

Khanika-samádhi lze přirovnat k chůzi: chvíli jdete, než se zastavíte na krátký odpočinek, pak znovu vykročíte, dokud nepřijde doba na další přestávku. Ačkoli čas od času přerušíte svou chůzi a odpočíváte bez sebemenšího pohybu, je to jen dočasné setrvání těla v klidném stavu. Po krátké chvíli se opět musíte začít pohybovat a pokračovat v cestě. Toto se odehrává v mysli, když zakouší tento stupeň soustředění.

Rozvíjíte-li dále meditaci zaměřením mysli na nějaký předmět a dosáhnete úrovně utišení, na níž je mysl pevně ustálena v *samádhi*, ačkoli je stále přítomen jistý mentální pohyb, nazývá se to *upačára-samádhi*. Mysl se pohybuje v určitém rámci a nepřekračuje danou mez. Hranice, v jejichž rámci se může pohybovat, jsou dány pevností a stabilitou vašeho soustředění. Je to jako kdybyste přecházeli mezi stavem klidu a stavem s jistou mírou mentální aktivity. Mysl je občas klidná a po zbytek doby aktivní. Během této aktivity přetrvává jistá míra utišení a soustředění, ale mysl není úplně klidná a nehybná. Stále se trochu toulá a o něčem přemýšlí. Je to jako kdybyste se toulali uvnitř svého „domu“. Pohybujete se v mezích svého soustředění, aniž byste ztráceli duchapřítomnost a vystupovali navenek, mimo svůj meditační předmět. Pohyb mysli se drží v mezích prospěšných (*kusala*) mentálních stavů. Nezaplétá se do myšlenek spojených s neblahými (*akusala*) mentálními stavy. Veškeré myšlení je pouze dobré a prospěšné. Jakmile se mysl zklidní, bude čas od času nutně zakoušet prospěšné duševní stavy. Během soustředění mysl zakouší jen dobré duševní stavy a občas se ustálí, zklidní a sjednotí u svého předmětu.

Mysl se tedy stále trochu pohybuje, krouží kolem svého předmětu. Stále ještě se může toulat v mezích dané úrovně soustředění, ale tento pohyb pro ni nepředstavuje žádné nebezpečí, neboť je ustá-

lená v *samádhi*. Takto se mysl vyvíjí v průběhu praxe.

V *appaná-samádhi* dosáhne mysl toho nejjemnějšího a nejprospěšnějšího uklidnění a utišení. Přestože zakoušíte smyslové vjemy a doteky z vnějšku, jako například zvuky či tělesné pocity, zůstávají vně a nedokáží narušit stav mysli. Můžete třeba slyšet zvuk, ale neovlivní to vaše soustředění. Je zde slyšení, ale zakoušíte to tak, jako kdybyste nic neslyšeli. Jste si vědomí smyslového doteku, ale je to skoro tak, jako kdybyste si nebyli ničeho vědomi. To je proto, že ho automaticky necháváte být. Soustředění je tak hluboké a silné, že naprosto přirozeně přestáváte lpět na smyslových vjemech. Mysl se dokáže pohroužit do tohoto stavu na dlouhou dobu. Setrvává v něm, jak dlouho je třeba, a pak se z něj opět stáhne. Když vystupujete z takového hlubokého soustředění, může se někdy objevit mentální obraz (*nimitta*) některého aspektu vašeho vlastního těla. Může to být kupříkladu obraz vyjadřující určitý aspekt nepřitažlivé povahy (*asubha*) vašeho těla. Když mysl vystupuje z pohrouženého stavu, obraz těla se vynoří a rozšíří jakoby z nitra samotné mysli. Jakákoli část těla se může takto vynořit jakožto mentální obraz a zaplnit celou šíři vašeho vnitřního zorného pole.

Představy, jež takto vyvstávají, jsou nesmírně jasné a zřetelné. Nejprve je nutné skutečně zakusit hluboký stav uklidnění, aby mohly vyvstat. Vidíte je zcela jasně, přestože máte zavřené oči. Když otevřete oči, tak je nevidíte, ale jsou-li vaše oči zavřené a je-li vaše mysl pohroužena v *samádhi*, dokáže vidět tyto obrazy stejně jasně, jako kdybyste na ony předměty zírali s otevřenými očima. Můžete dokonce zakusit dlouhý úsek vědomí, v němž je pozornost vaší mysli okamžik za okamžikem upřena na mentální obrazy vyjadřující nepřitažlivý charakter těla. Když se takovéto obrazy vynoří v klidné mysli, mohou vést k vhledu do nestálosti a pomíjivosti těla, jakož i do jeho nepřitažlivé, nečisté a nepříjemné povahy, či do nepřítomnosti jakéhokoli skutečného já či podstaty v něm.

Tyto druhy zvláštního poznání tvoří základ dalšího zkoumání a rozvíjení vhledu. Musíte vnést tento vhled do nitra svého srdce.

Když tak opakovaně činíte, poznání a porozumění začne vyvstávat samo o sobě. Obrátíte-li svou pozornost k rozjímání o tématu *asubha*, mohou se někdy v mysli spontánně vynořit obrazy nepřítlačlivých aspektů těla. Tyto obrazy svou jasností předčí veškerou vaši představivost a vedou k mnohem pronikavějšímu vhledu, než jakého lze dosáhnout obyčejným uvažováním. Takový jasný vhled zastaví veškerou mentální aktivitu a je následován hlubokým pocitem bezvášnivosti (*virága*). Je tak jasný a pronikavý, protože vzniká v naprosto klidné mysli. Zkoumání založené na utišení vás vede k stále jasnějšímu porozumění, a mysl pohroužená do rozjímání se postupně zklidňuje. Čím jasnější a zřetelnější je vhled, tím hlouběji do nitra mysl proniká ve svém zkoumání, podporována klidem *samádhi*. V tom spočívá podstata meditační praxe (*kammatthána*). Plynulé zkoumání tímto způsobem vám umožní postupně opouštět a nakonec zcela vyhladit lpění na osobnostním názoru. Ukončí také veškerou zbývající nejistotu a pochybnosti o této hromadě masa, které říkáme tělo, jakož i slepé uchopování pravidel a praktik.

I když vás postihne vážná nemoc, tropická horečka nebo jiné zdravotní problémy, jež normálně mají silné tělesné projevy, vaše *samádhi* a vhled zůstávají pevné a neochvějné. Vaše porozumění vám umožní učinit rozdíl mezi myslí a tělem – mysl je jedna věc, tělo jiná. Jakmile uvidíte tělo a mysl jako naprosto a nepochybně odlišné jevy, znamená to, že praxe vhledu vás dovedla do bodu, kdy mysl s jistotou nahlédla pravou povahu těla.

Jasně a nepochybně vidění těla v souladu se skutečností, založené na klidu *samádhi*, vede k silnému pocitu odvrácení a ztráty zájmu (*nibbidá*). Toto odvrácení je přirozeným důsledkem bezvášnivosti a vystřízlivění, jež doprovázejí vidění věcí tak, jak skutečně jsou. Nejedná se o odvrácení pocházející z běžných světských emocí, jako je strach a odpor, či jiných neprospěšných vlastností, ať je to závist nebo nelibost. Jeho zdrojem není lpění a uchopování jako v případě oněch neblahých mentálních stavů. Tento druh odvrácení je duchovní povahy a má jiný vliv na mysl než běžné nálady nezájmu a otupělosti zakoušené obyčejnými nevědomými bytostmi

(*puṭhuddhāna*). Když jsou nevědomí lidé otráveni a znuděni, zapletou se obvykle do nálad nelibosti, nechutě a odporu. Prožitek vhledu je však odlišný.

Pocit ztráty zájmu o světské záležitosti, jenž se prohlubuje spolu s rostoucím vhledem, vede k odpoutání, odvrácení a odloučení jakožto přirozený důsledek zkoumání pravé povahy věcí. Ztrácí se lpění na pocitu já, které se snaží řídit a manipulovat věci tak, aby vždy vyhovovaly jeho tužbám. Necháte věci jít v souladu s jejich přirozeností, akceptujete je takové, jaké jsou. Vhled je natolik pronikavý, že už nezakoušíte žádný pocit já, které musí bojovat se svými žádostmi či snášet důsledky lpění a uchopování. Tři pouta – osobnostní názor, pochybnosti, ulpívání na pravidlech a praktikách –, jež obvykle zabarvují naše chápání světa, vás teď již nemohou oklamat či vás zavést do vážných omylů v praxi.

Toto je samotný počátek stezky, první jasný vhled do pravé povahy věcí, jenž musí být dále rozvíjen. Lze to popsat jako nazření čtyř ušlechtilých pravd (*ariya-sacča*). Ušlechtilé pravdy mají být pochopeny pomocí vhledu. Každý mnich a mniška, kteří jim kdy porozuměli, tak učinili na základě tohoto vhledu. Znáte strast (*dukkha*), znáte vznik strasti (*samudaja*), znáte ustání strasti (*niródhā*) a znáte stezku vedoucí k ustání strasti (*magga*). Poznání všech těchto ušlechtilých pravd se vynoří na tomtéž místě v mysli. Spojí se a sloučí jako články ušlechtilé osmičlené stezky, jež mají být podle Buddha rozvinuty uvnitř této mysli. Když dojde k sjednocení článků stezky (*magga-samangī*) ve vašem nitru, odpadnou veškeré zbývající pochybnosti a nejistota týkající se praxe.

Je normální, že v průběhu praxe budete zakoušet rozličné mentální stavy. Nestále se objevují nutkání dělat to či ono, jít tam nebo onam, jakož i různé nálady duševního strádání, frustrace nebo vyhledávání smyslových požitků. Všechno toto jsou výsledky minulých činů (*kamma-vipāka*), které vyvstávají a bují v této mysli. Když víte, že to jsou pouze výsledky minulých činů, nevytváříte kolem toho nic nového, nic dalšího. Pozorujete a sledujete vznikání

a zanikání podmíněných jevů. To, co ještě nevzniklo, zatím čeká na svůj vznik. Slovo „vznik“ zde označuje *upádána* neboli uchopování a ulpívání vaší mysli. V minulosti byla vaše mysl vystavena vlivu toužení a nečistot, což se nyní projevuje v podobě mentálních stavů a podmínek, které zakoušíme. Je-li však přítomen vhled a porozumění, mysl již nenásleduje ony staré návyky plynoucí z nečistot (*kilésa*). Dojde k odloučení mysli od těchto neblahých způsobů myšlení a reagování. Mysl se oddělí od nečistot.

Lze to přirovnat k nalití oleje a barvy do jedné nádoby. Každá tekutina má jinou hustotu, a tak nezáleží na tom, zda je přechováváte v jedné nádobě nebo ve dvou, protože rozdíl v jejich hustotách brání jejich smíchání dohromady. Olej se nemísí s barvou a barva se nemísí s olejem. Zůstávají v různých částech nádoby. Nádobu lze přirovnat k světu a tyto dvě různé tekutiny, jež do ní byly nality a drží se uvnitř, jsou jako vy, když žijete ve světě s porozuměním, jež odděluje vaši mysl od nečistot. Můžete říci, že žijete ve světě a následujete jeho konvence, aniž byste na něm ulpívali. Musíte-li někam jít, tak řeknete, že jdete, nebo když přicházíte, tak řeknete, že přicházíte: ať děláte cokoli, používáte konvence a jazyk běžný ve světě, ale podobně jako ty dvě tekutiny v jedné nádobě – nemísí se spolu. Žijete sice ve světě, ale zároveň jste od něj odloučení. Buddha sám o sobě nazřel pravdu a byl *lókavidú*, znalec světa.

Co jsou to smyslové základny (*ájatana*)? Jsou to oči, uši, nos, jazyk, tělo a mysl. Nadále existují a fungují stejně jako dříve. Uši slyší zvuky, nos cítí různé vůně a pachy, jazyk zakouší chutě, ať sladké, kyselé, trpké či slané, tělo pociťuje chlad a teplo, měkkost a tvrdost, mysl se stýká s mentálními předměty, jež vyvstávají stejně jako dříve. Smyslové základny fungují tak, jak vždy fungovaly. Zakoušíte smyslové doteky, jako jste činili odedávna. Není tomu tak, že díky vhledu váš nos přestane cítit pachy a vůně, váš jazyk přestane zakoušet chutě či vaše tělo již nic nepociťuje.

Vaše schopnost zakoušet svět prostřednictvím smyslů zůstává nezměněná, stejně jako před vyvstáním vhledu, avšak mysl teď

nahlíží smyslové doteky prostě jako „nic víc než toto“. Mysl nelpí na navykých představách, ani nevytváří nic dalšího z prožitku smyslových předmětů. Přestane uchopovat, a zároveň si je vědoma toho, že nechává věci být. Když získáte vhled do pravé povahy Dhammy, přirozeně to vede k neuchopování.

Když dosáhnete vhledu, přestanete lpět na věcech. Poznání vhledu nevede k ulpívání a uchopování, nezpůsobuje další strádání. Něco takového není možné. Když víte, že ulpívání je příčinou utrpení, necháte ho prostě zaniknout. Mysl, v níž se zrodil vhled, přestane uchopovat to, čeho se dříve držela.

Také by se to dalo popsat tak, že smyslové doteky již nevyvolávají navykou mentální aktivitu: mysl už nic nepřidává, nic dalšího nevytváří kolem smyslových prožitků. Jakmile došlo ke smyslovému doteku, automaticky ho necháte být. Když se vám například něco líbí, pocítujete toto zalíbení v mysli, ale neuchopujete ho, nepoutáte se k němu. Pokud na něco reagujete s averzí, je v mysli přítomen pocit odporu a nic více – nevyvstává už žádné „já“, které se averze drží a dává jí důležitost. Jinými slovy, mysl ví, jak nechat věci být a nedržet se jich. Proč? Protože díky vhledu vidí jasně neblahé důsledky uchopování těchto mentálních stavů.

Když vidíte tvary, mysl je klidná; když slyšíte zvuky, nenarušují váš klid. Mysl se nestaví pro ani proti zakoušeným jevům. Myšlenky, které vyvstávají, rovněž nezpůsobují žádný neklid. Jste schopni nechávat věci jít. Když třeba něco vnímáte jako přitažlivé, nedržíte se tohoto vjemu, ani mu nedáváte žádný zvláštní význam – je to prostě mentální stav, který lze s odstupem pozorovat. Podle Buddhova učení jde o zakoušení věcí jako „nic víc než toto“. Smyslové základny nadále fungují a zakoušejí smyslové předměty, aniž by to v mysli vyvolávalo aktivitu uchopování či pohybu sem a tam. Nevyvstává už žádný pocit „já“, které se chce pohybovat z jednoho místa na druhé. Smyslové doteky vznikají mezi šesti smyslovými základnami jako dříve, ale mysl se nepřiklání na žádnou stranu – ani k zalíbení, ani k odporu. Vědomě necháváte věci jít. Tak funguje proces vhledu. Každý aspekt mysli a vašeho

prožívání se přirozeně stane součástí praxe.

Mysl se takto změní v důsledku praxe. Bude jasně zřejmé, že došlo ke změně v porovnání s dřívějším stavem. Mysl se chová jinak, než jak tomu bylo dříve. Už nevzniká žádný pocit jáství. Kupříkladu když náhle zemře vaše matka, otec nebo někdo blízký, pokud vaše mysl zůstane zakotvena v praxi utišení a vhledu, pokud budete moudře rozjímat o tom, co se přihodilo, tak pro sebe nebudete vytvářet žádné další utrpení. Místo paniky či šoku bude přítomen jen pocit smutku a ztráty vášně díky moudrému uvažování (*jónisó manasikára*). Jste si vědomi toho, co se stalo, a pak to odložíte. Zanecháte lpění, protože už znáte příčiny utrpení. Jakmile pociťujete nějaké strádání, okamžitě si položíte otázku: odkud pochází? Strast a utrpení pramení v ulpívání, které je proto třeba opustit. K tomu slouží vhled, neboli moudrost. Není možné je opustit ve stavu zaslepenosti.

Tento druh zkoumání Dhammy a rozvíjení vhledu vede k hlubokému vnitřnímu klidu. Takovýto pronikavý vhled zůstává stále jasný, ať sedíte v meditaci se zavřenýma očima či se věnujete nějaké jiné činnosti. Bdělost je teď natolik silná, že se stane trvalou charakteristikou mysli. Takové jsou výsledky cvičení a kultivace naší mysli. Nebudete mít už žádné pochybnosti ohledně budoucnosti, minulosti či přítomného okamžiku. Jste si stále vědomi reality času – minulosti, přítomnosti, budoucnosti –, ale už se o ně nemusíte starat. Proč nemáte žádné starosti? Přítomnost je výsledkem příčin ležících v minulosti. Znáte-li přítomnost, budete znát i minulost. To, že jste snědli oběd, je příčinou toho, že se nyní cítíte silní, což vám umožní vykonávat aktivity v budoucnosti. Minulost, přítomnost a budoucnost se takto sjednotí. Buddha to nazýval „*ékó dhammó*“ – jednota Dhammy. Není to mnoho věcí, je to pouze toto.

Je nutné vynaložit velké úsilí v zápase s reakcemi, které jsou v naší mysli vyvolány rozličnými smyslovými předměty a mentálními jevy. Když cokoliv naruší klid naší mysli, je třeba zkoumat, co je toho příčinou. Zaměřením pozornosti na samotnou mysl získáte vhled po povahy očí, uší, nosu, jazyka, těla, mysli a jejich před-

mětů. Musíte zkoumat, co se odehrává v samotném jádru mysli. Čím více proniknete do nitra mysli, tím jasnější a hlubší bude váš vhled. Na toto často kladu důraz, protože je to důležitý princip naší praxe. Je třeba zkoumat a nahlížet mysl s pevnou a neochvějnou pozorností. Smyslové doteky, které zakoušíte, se nestávají potravou mentální ho bujení. Nezaplétáte se do zmateného myšlení, protože používáte vhled (*vipassaná*) a moudrost (*paññá*) ke zkoumání veškerých jevů. Meditace *vipassaná* rozvíjí skutečnou moudrost. Cvičení mysli pomocí meditace *samatha* – například opakováním slova *buddhó*, *dhammó* či *sanghó*, anebo sledováním dechu – vede k vnitřnímu utišení a usebrání ve stavu *samádhi*. Při meditaci *samatha* zaměříte svou pozornost na jediný předmět a nevěnujete pozornost ničemu jinému.

Při meditaci *vipassaná* používáte moudrou úvahu „nevěř tomu“, když přicházíte do kontaktu se smyslovými předměty. Nedovolíte žádnému předmětu, aby vás zmátl. Jste si vědomi každého předmětu, který se objeví v mysli prostřednictvím šesti smyslových bran, a opakujete si přitom tuto úvahu „nevěř tomu“ jako své meditační téma. Každý předmět se tak okamžitě stane zdrojem vhledu. Používáte mysl upevněnou v *samádhi* ke zkoumání nestálé povahy všech jevů. Při každém smyslovém doteku rozjímáte „není to jisté“ anebo „není to trvalé“. Jste-li v zajetí nevědomosti a věříte-li všem jevům, které zakoušíte, budete vystaveni utrpení, protože všechny tyto jevy jsou ne-já (*anattá*). Ulpíváte-li na čemkoli, co je ne-já, v domnění, že je to vaše já, okamžitě se to stane zdrojem strasti a utrpení. Je to výsledek uchopování zmatených představ.

Často a opakovaně zkoumejte pravdu, dokud jasně nenahlédnete, že všechny smyslové jevy jsou prosté já (*anattá*), ani nenáleží žádnému skutečnému já. Proč je tedy zaslepeně uchopujete v domnění jáství? Zde je třeba vynaložit úsilí a uvažovat o tom, jak tomu doopravdy je. Všechny smyslové předměty jsou nestálé, tak proč je vnímáte jako trvalé? Nevidíte, jak vás klamou? Tělo je svou povahou odpudivé, tak proč lpíte na představě, že je to něco přitažlivého? Tyto aspekty reality – odpudivost těla a nestálost všech jevů, jež jsou prosté já – se díky rozjímání stanou zřejmými,

až nakonec uvidíme, že to, co označujeme jako „svět“, je ve skutečnosti jen snůška těchto klamných dojmů.

Když takto rozvíjíte vhléd do tří charakteristik a nahlížíte pravou povahu jevů, není třeba dělat nic zvláštního. Není nutné zacházet do extrémů. Nepřidělávejte si zbytečně potíže. Zaměřte přímo svou pozornost, jako kdybyste seděli v místnosti a přijímali hosty přicházející zvenčí. Ve vaší místnosti je jen jedna židle, a tak si hosté vstupující dovnitř nemají kam sednout, protože vy už sedíte na té židli. Jestliže nějaký host vstoupí do místnosti, okamžitě poznáte, co je zač. I když přijdou dva, tři nebo více hostů najednou, okamžitě je rozpoznáte, protože si nemají kam sednout. Vy jste už zabrali tu jedinou židli, a tak každý návštěvník je vám jasně patrný a nezdrží se příliš dlouho.

Můžete snadno sledovat všechny návštěvníky, jelikož se nemají kam posadit. Zaměřte svou pozornost na zkoumání tří charakteristik nestálosti, strastiplnosti a ne-já. Nahlížejte plynule tyto znaky všech jevů a nenechte se ničím rozptýlit. Váš vhléd a vaše porozumění budou čím dál tím hlubší a jasnější. Takovýto pronikavý vhléd vede k vnitřnímu klidu, jenž je mnohem trvalejší než ten plynoucí z pouhé meditace utišení (*samatha*). Pronikavost tohoto vhledu do skutečné povahy věcí má za následek dokonalé očistění mysli za použití moudrosti.

Díky opakovanému zkoumání a rozjímání tímto způsobem se váš názor změní a to, co jste kdysi vnímali jako přitažlivé, se začne jevit jako nepřitažlivé v souladu se svou skutečnou povahou. Zkoumáním jevů zjistíte, zda jsou opravdu trvalé anebo pomíjivé. Nejprve si jen opakujete „všechny podmínky jsou nestálé“, ale po nějaké době skutečně nahlédnete pravdu na základě hlubokého rozjímání. Pravda na vás čeká tam, kde zkoumáte jevy – to je ta židle, na níž stále sedíte a přijímáte hosty. Nikde jinde není možné rozvíjet vhléd, musíte zůstat sedět na tomhle jediném místě, na jediné židli v místnosti. Když návštěvníci vstupují do přijímací místnosti, je snadné pozorovat jejich chování a rysy, protože se nemají kam posadit. Jinými slovy, dospějete k jasnému a zřetel-

nému porozumění nestálé, strastiplné a neosobní povaze všech těchto jevů. Tento vhléd bude tak pevně zakotven ve vaší mysli, že ukončí veškeré pochybnosti o pravé povaze věcí. Máte nyní jistotu o tom, že smyslovou zkušenost nelze vnímat žádným jiným způsobem. Takové je poznání Dhammy na té nejhlubší úrovni. Vaše meditace nakonec spočívá pouze v udržování tohoto vědění a zároveň nechávání být všech předmětů, které zakoušíte skrze své smysly. To stačí a není zapotřebí to dále komplikovat.

Je důležité plynule rozvíjet vhléd zkoumáním tří charakteristik. Cokoliv se tak může stát zdrojem vhledu, a toto porozumění ukončí veškeré ulpívání. To je výsledek meditace *vipassaná*. Ale nemyslete si, že všechno, co děláte, je založeno na vhledu. Občas stále ještě následujete své toužení. Jestliže se v praxi řídíte toužením, budete vkládat úsilí do meditace pouze tehdy, když se cítíte plní energie a entusiasmů, zatímco jindy podlehnete lenosti a nebudete medítovat vůbec. To se nazývá „praxe založená na mentálních nečistotách“. Znamená to, že nemáte svou mysl pod kontrolou a necháváte se vést toužením (*tanhá*).

Je-li vaše mysl v souladu s Dhammou, není už třeba hovořit o někom, kdo je pilný, či o někom, kdo je líný. Záleží jen na tom, jaké vlastnosti byly mysli vštípeny. Praxe vhledu se odvíjí automaticky, má teď svou vlastní energii, která ji udržuje v chodu. Jakmile je mysl obdařena těmito vlastnostmi, znamená to, že už nemusíte vynakládat v praxi velké úsilí. Dalo by se říci, že jste skončili všechnu svou práci a to jediné, co zbývá, je nechat věci jít a pozorovat stav mysli. Už nemusíte být ten, který pořád něco dělá. Nadále je přítomna mentální aktivita, stále zakoušíte příjemné a nepříjemné smyslové doteky podle své *kammy*, ale už kolem toho nic dalšího nevytváříte a zanecháváte lpění na pocitu jáství.

Nyní již nevytváříte žádné „já“ a proto nevzniká žádné utrpení. Všechny smyslové předměty a mentální stavy, které zakoušíte, jsou naprosto rovnocenné. Jakýkoliv mentální či tělesný jev, který podrobíte zkoumání, se bude jevit podobný ostatním jevům, jelikož má stejné vlastnosti. Všechny jevy se tak sjednotí. Vaše moudrost

musí dosáhnout takovéto hloubky, aby ukončila veškerou nejistotu a pochybnosti.

Na počátku praxe je mysl plná nejistoty. Přemýšlíte a spekulujete téměř o všem. Důvodem toho je vaše nedočkavost. Chcete mít na všechno rychlou odpověď. Chcete mít okamžitě vhled, aniž byste se museli příliš namáhat. Vaše touha po vědění je silnější než samotný vhled, o který usilujete. Proto se praxe musí odvíjet postupně, krok za krokem. Především je zapotřebí vytrvalost, a také podpurný faktor vašich dobrých činů a rozvinutých dokonalostí (*páramí*) v minulosti.

Neochabujte ve svém úsilí cvičit a kultivovat mysl. Nemá smysl chtít dosáhnout rychlých výsledků, to povede pouze k zklamání a frustraci, pokud se váš vhled bude rozvíjet pomalu. Přemýšlení tímto způsobem vám nijak nepomůže. Je reálné očekávat náhlý průlom, díky němuž se vám otevře trvalý stav bez pocitů slasti nebo strasti? Nezáleží na tom, co se v mysli vynoří. Někdy vás přemůže pocit slasti nebo strasti vyvolané dotekem mysli s různými smyslovými předměty. V tom momentu nemáte žádné ponětí o tom, jakého stupně dosáhla vaše praxe. Tyto emoce však zanedlouho zase ochabnou. Může to být pro vás dokonce užitečné, neboť vás to pobízí ke zkoumání své mysli. Obeznamíte se s reakcemi, které tyto myšlenky a představy vyvolávají. Někdy mysl přivedou do stavu neklidu a rozrušenosti, jindy se jí skoro vůbec nedotknou.

Hovoříme-li o skutečné praxi, není nutné vyhledávat nahromaděné vědomosti z vnějších zdrojů, protože nejdůležitější je vaše vlastní poznání. Naslouchání různým učitelům je nepostradatelnou přípravou k praxi a užitečnou oporou v procesu učení se z vlastní zkušenosti. Je zapotřebí rozjímat o nauce, kterou jste slyšeli, z hlediska vaší vlastní praxe, dokud nezískáte osobní poznání. Pokud již máte nahromaděné dokonalosti a rozvinuté ctnosti z minulosti, vaše praxe bude o to snazší a přímější. Obdržíte-li rady od druhých, může vám to ušetřit čas, jelikož se vyvarujete chyb a přistoupíte rovnou k jádru praxe. Praktikujete-li sami bez jakéhokoli vedení, většinou ztratíte čas v různých odbočkách a

oklikách. Tak tomu vskutku je.

Tříštící se vlny

Otázka: Někdy se stane, že naše mysl sklouzne do neblahých mentálních stavů, jako je chtivost, nenávisť či zaslepenost, a přestože je jimi znečištěna, je si toho zároveň vědoma. Ačkoli víme, že tyto stavy jsou nedobré, nedokážeme zamezit jejich vzniku. Dalo by se říci, že když jsme si jich takto vědomi, posilujeme zároveň i své lpění a tím se ještě více vzdalujeme od našeho cíle?

Adžán Čá: O to jde! Musíte si jich být jasně vědomi – to je metoda praxe.

Otázka: Co tím myslím, je to, že jsme si jich vědomi a to v nás vyvolává nelibost, ale nejsme schopni jim vzdorovat – prostě se provalí.

Adžán Čá: Je-li tomu tak, nemůžete s tím už nic dělat. V takové situaci se musíte vrátit do normálního stavu a pokračovat v kontemplaci. Ale nevzdávejte to příliš brzo. Vidíte-li, že tyto stavy ve vás vyvstávají, možná vás to zlobí či mrzí, ale lze také říci, že tyto stavy jsou nejisté a podléhají změně. Víte, že tyto věci jsou nedobré, avšak nedokážete se s nimi zatím vypořádat. Jsou to jakési nezávislé entity, kammické tendence pramenící v minulosti, které stále formují a ovlivňují stav vaší mysli. Nechcete, aby vaše mysl byla taková, ale přesto k tomu dochází, což naznačuje, že vaše poznání a porozumění (*paññá*) je zatím nedostatečné a nedokáže si před věcmi udržet náskok.

Je nutné praktikovat a rozvíjet bdělost (*sati*) co možná nejvíce, tak aby se vaše porozumění prohlubovalo a bylo čím dál víc pronikavější. Ať je mysl jakkoliv znečištěná či poskvřená, nezáleží na tom; ať v ní vyvstane cokoliv, měli byste to nahlížet jako nestálé a

nejisté. Když takto pozorujete věci okamžik za okamžikem, po nějaké době uvidíte nestálost všech smyslových předmětů a mentálních stavů. Protože je uvidíte v souladu se skutečností, budou postupně ztrácet na síle a vaše lpění a připoutanost k tomu, co je poskvrnou myslí, se pomalu bude vytrácet. Kdykoliv se objeví utrpení, budete schopni se s ním vypořádat a vrátit se do normálního stavu, ale nesmíte tento úkol vzdávat či ho odkládat stranou. Nepolevujte ve svém úsilí a snažte se, aby vaše porozumění bylo dostatečně rychlé, tak aby dokázalo držet krok s měnícími se mentálními stavy.

Lze říci, že stezka (*magga*) ve vás zatím není dosti silná na to, aby překonala mentální nečistoty (*kilésa*). Kdykoli vyvstane utrpení, vaše mysl se zatemní. Je však nutné rozvíjet porozumění ve vztahu k této zatemněné myslí: to je téma vašeho rozjímání. Musíte s tím opravdu zápolit a znovu a znovu rozjímat nad tím, že trápení a nespokojenost jsou svou povahou nejisté. Jsou pomíjivé, neuspokojivé a ne-já. Zaměříte-li se na tyto tři charakteristiky, pak vyvstanou-li opět tytéž podmínky spojené s utrpením, okamžitě poznáte, co jsou zač, neboť jste je už v minulosti zakusili.

Postupně by vaše praxe měla nabírat na síle a veškeré smyslové předměty i mentální stavy, které vyvstanou, takto ztratí svoji důležitost. Vaše mysl bude vědět, co jsou zač, a proto je nechá být. Dosáhnete-li bodu, kdy dokážete poznávat věci a nechávat je být s pocitem lehkosti, lze říci, že ve vás stezka vnitřně dozrála; budete nyní schopni rychle se vypořádat s nečistotami. Odteď tu bude pouze vznikání a zanikání v tomto místě, jako když vlny narážejí na pobřeží. Když vlna narazí na pobřeží, roztříští se a zmizí; další vlna ji následuje a zmizí jako ta předtím – žádná vlna nepřekročí hranici pobřeží. Podobně, nic už teď nedokáže překročit hranici vašeho vědomí.

To je to místo, na kterém nahlédnete a porozumíte nestálosti, neuspokojivosti a ne-já. Tam také věci zmizí – tři charakteristiky, nestálost, neuspokojivost a ne-já, jsou jako pobřeží, a veškeré smyslové předměty a mentální stavy, jež zakoušíte, se podobají

tříštícím se vlnám. Štěstí je nejisté; vyvstalo už mnohokrát v minulosti. Neštěstí je nejisté; vyvstalo už mnohokrát v minulosti. Taková je jejich přirozenost. Budete vědět ve své mysli, že jsou takové, že nejsou nic víc než toto. Mysl je bude zakoušet tímto způsobem a ony budou postupně ztrácet na významu a důležitosti. Nyní hovořím o vlastnostech mysli (*čitta*), o její povaze. Ta je stejná pro všechny, včetně Buddha a jeho žáků.

Když ve vás stezka vnitřně dozraje, praxe se stane automatickou a již nebude závislá na vnějších podmínkách. Objeví-li se nějaká nečistota, okamžitě si toho budete vědomi a budete schopni se s ní vypořádat. Ta úroveň, na které stezka ještě není dostatečně zralá ani rychlá, aby dokázala překonat nečistoty – tím musí každý projít, nelze se tomu vyhnout. Tam však právě musíte používat moudré uvažování (*jónisó manasikára*). Nesnažte se zkoumat něco jiného, nepokoušejte se vyřešit problém na nějakém jiném místě. Vyřešte ho právě tam. S problémem se musíte vypořádat na tom místě, kde věci vyvstávají a mizí. Štěstí vyvstane a zmizí, nebo ne? Utrpení vyvstane a zmizí, nebo ne? Budete schopni plynule sledovat proces vznikání a zanikání, a také to, co je v mysli dobré a co špatné. Toto jsou jevy, které existují jako součást přírody. Nelpěte na nich a nic dalšího z nich nevytvářejte.

Máte-li tento typ porozumění, pak přestože budete přicházet do styku s věcmi, nebude vznikat žádný hluk. Jinými slovy, budete vidět vznikání a zanikání jevů velmi přirozeným a prostým způsobem. Uvidíte, jak věci prostě vyvstanou a pak zmizí. Budete nahlížet proces vznikání a zanikání z hlediska pomíjivosti, nespokojivosti a ne-já.

Taková je povaha Dhammy. Dokážete-li vidět věci jako „nic víc než toto“, tak zůstanou „nic víc než toto“. Nebude přítomno žádné lpění ani uchopování – jakmile zaznamenáte nějaký sklon k ulpívání, okamžitě zmizí. Bude tu už jen vznikání a zanikání, a tento stav je klidný. To, že je klidný, neznamená, že nic neslyšíte; nadále slyšíte zvuky, ale víte, co jsou zač, a proto na nich nelpíte ani je neuchopujete. To je význam slova „klidný“ – mysl stále zakouší

smyslové předměty, ale už je nenásleduje a není do nich zapletena. Je jasně viděn rozdíl mezi myslí, smyslovými předměty a nečistotami. Když vaše mysl přijde do styku se smyslovým předmětem a reaguje na to pocitem zalíbení, vyvolá to mentální nečistoty. Ale chápete-li proces vznikání a zanikání, tak z toho nemůže už nic dalšího vzniknout – skončí to právě tam.

Dva druhy osvobození

Tazatel: Rád bych se zeptal na vhodnost různých meditačních předmětů pro lidi odlišných temperamentů. Už dlouhou dobu se snažím zklidňovat svou mysl pozorováním dechu společně s meditačním slovem *buddhó*, ale neměl jsem s tím velký úspěch. Zkoušel jsem rozjímat o smrti (*maranasati*), ale ani to nezabralo. Stejně tomu bylo i s rozvažováním o pěti složkách (*khandha*). Tím jsem vyčerpал veškerou svoji moudrost.

Adžán Čá: Tak to prostě nech být! Pokud jsi vyčerpал všechnu svoji moudrost, musíš to nechat být.

Tazatel: Když se během meditace má mysl trochu zklidní, vynoří se najednou velké množství myšlenek a vzpomínek, což mysl opět rozruší.

Adžán Čá: To je právě ono. Je to nejisté. Musíš porozumět tomu, že je to všechno nejisté. Udržuj si při meditaci toto vědomí nestálosti. Každý smyslový předmět či mentální stav, který zakoušíš, je nestálý. Tato úvaha by nikdy neměla opustit tvou mysl. V průběhu meditace uvažuj o tom, že rozrušená mysl je nejistá. Když se mysl zklidní v *samádhi*, je zrovna tak nejistá. Rozjímání o nestálosti je tím, čeho by ses měl ve své praxi opravdu držet. Nemusíš se příliš starat o nic jiného. Nezapývej se věcmi, které vyvstanou ve tvé mysli. Nech je být. I když je tvá mysl klidná, nemusíš o tom příliš přemýšlet. Neber to příliš vážně. A zrovna tak, když je tvá mysl neklidná. *Viññānam aniččam* – četl jsi to už někde? Znamená to: „Vědomí je nestálé.“ Už jsi to někdy slyšel? Jak by ses měl cvičit s ohledem na tuto skutečnost? Jak bys měl rozvažovat, když zjistíš, že klidné i neklidné stavy jsou pomíjivé? Nejdůležitější je udržet si porozumění pravé povaze věcí. Jinými slovy: chápej, že jak klidná, tak neklidná mysl jsou obě nejisté. Když toto víš, jak budeš potom

nazírat věci? Jakmile se toto porozumění zakoření ve tvé mysli, když budeš zakoušet klidné stavy, uvidíš jejich pomíjivost, a když budeš zakoušet rozrušené stavy, také uvidíš jejich pomíjivost. Víš už tedy, jak meditovat s tímto porozuměním a vhledem?

Tazatel: Nevím.

Adžán Čá: Zkoumej nestálost a pomíjivost (*aniččatá*). Jak dlouho mohou ony klidné duševní stavy vydržet? Meditace s rozrušenou myslí je nejistá. Když se meditace vyvíjí dobře a mysl se zklidní, je to také nejisté. Tady se zrodí vhled do povahy věcí. Na čem bys pak ještě ulpíval? Sleduj to, co se děje v mysli. Když takto rozjímáš, zkoumej a nahlížej stále hlouběji do povahy nestálosti. Udržuj bdělou pozornost (*sati*) přesně v tomto bodě a nikde jinde. Zanedlouho se pak tvá mysl zklidní, jak sis přál.

Když meditace se slovem *buddhó* či pozorování dechu nevedou k zklidnění mysli, je to proto, že lpíš na své roztěkané mysli. Pokud opakuješ slovo *buddhó* či se soustředíš na svůj dech a mysl je stále rozrušená, uvažuj o nejistotě a nezabývej se příliš daným mentálním stavem, ať je klidný či nikoli. I když se tvá mysl utiší, neulpívej na tomto stavu, neboť tě může oklamat a ty mu začneš připisovat příliš velký význam a důležitost. Ve vztahu k této zaslepené mysli musíš používat moudrost. Je-li mysl klidná, prostě to vezmi na vědomí s tím, že meditace se vyvíjí správným směrem. Pokud není klidná, prostě si buď vědom zmatku a rozrušenosti, ale nemá cenu stavět se proti realitě a zápolit s ní. Je-li mysl klidná, můžeš to vzít na vědomí, ale nezapomínej na to, že každý klidný stav je nejistý. Když je mysl roztěkaná, pozoruj onen neklidný stav a chápej, že je právě takový: rozrušený stav je stejně pomíjivý jako ten klidný.

Jestliže máš tento vhled, lpění na pocitu jáství (*attá*) se zhroutí, jakmile se na něj zaměříš a začneš ho zkoumat. Když je mysl rozrušená a ty si uvědomíš nejistotu onoho stavu, pocit jáství, nafouknutý v důsledku lpění, pomalu splaskne. Nahne se na stranu jako propíchnutý nafukovací člun, ze kterého uniká vzduch. Zhroutí

se stejně jako ten člun. Vyzkoušej si to. Potíž je v tom, že se ti většinou nepodaří zachytit své zmatené myšlenky dostatečně rychle. Jakmile vyvstanou, pocit jáství se rychle zformuje kolem nich, ale když si připomeneš jejich nejistotu, lpění na nich se zhroutí.

Sleduj to ve své vlastní mysli. Zkoumej a pronikej stále hlouběji do povahy lpění. Obvykle svůj duševní neklid nepodrobuješ takovému zkoumání. Musíš však být trpělivý a postupně nalézt ten správný přístup. Počkej, až se proud rozrušených myšlenek vyčerpá, a pak pomalu postupuj dále. Jsi zvyklý nechat se jím unést, a proto na něj musíš zaměřit svou pozornost, nepoddávat se mu a nedat mu příležitost k zaplnění celé mysli. Když takto hovořím, většinou si stěžujete: „Tenhle starý Adžán pořád hovoří jen o nestálosti a pomíjivě povaze věcí.“ Sotva začnu mluvit, nechcete to poslouchat a raději byste utekli někam pryč. „Luang Pó učí jenom jedno: že všechno je nejisté.“ Jsi-li skutečně otrávený tímto učením, měl bys odejít a věnovat se meditaci, dokud nedosáhneš takového vhledu, který tvé mysli dodá opravdovou sebejistotu. Jdi a zkus si to. Zanedlouho asi budeš zase zpátky zde! Zapamatuj si tedy toto učení a uchovávej ho ve svém srdci. Pak se můžeš vydat na putování (*tudong*). Nepochopíš-li pravdu tak, jak jsem to popsal, nenalezneš mnoho klidu. Ať budeš kdekoli, bude ti chybět vnitřní pohoda a uspokojení. Nenajdeš žádné místo, kde by se dařilo tvé meditaci.

Ano, je nepochybně dobré věnovat hodně času formální meditaci a rozvíjení *samádhi*. Říkají ti něco výrazy *čétó-vimutti* a *paññá-vimutti*? Víš, co znamenají? *Vimutti* znamená osvobození mysli od mentálních zákalů (*ásava*). Mysl může dosáhnout tohoto osvobození dvěma způsoby: *Čétó-vimutti* označuje osvobození, jež nastává poté, co bylo rozvinuto soustředění (*samádhi*) v plné míře a dokonalosti. Meditující nejprve potlačí vliv mentálních nečistot silou svého *samádhi*, a pak se věnuje pěstování vhledu za účelem konečného osvobození. *Paññá-vimutti* označuje případ, kdy meditující rozvíjí *samádhi* až do bodu, kdy je jeho mysl dostatečně pevná a sjednocená na to, aby mohl být pěstován vhled, s jehož

pomocí jsou pak odstraněny nečistoty (*kilésa*).

Tyto dva druhy osvobození lze přirovnat k různým druhům stromů. Některé druhy vyžadují časté a vydatné zalévání, jiným to naopak může škodit. Takové stromy stačí zalévat jen trochu a občas, jako například borovice: pokud je přelijete vodou, uhynou. Vyžadují čas od času jen malé množství vody. Je to divné, že? Podívej se na tuhle borovici. Vypadá tak suše a vyprahle, že se člověk diví, jak vůbec dokáže růst. Uvažuj o tom. Kde asi bere vodu, kterou potřebuje k přežití a k výživě těch velkých, zelených větví? Jiné druhy stromů by potřebovaly mnohem více vody na to, aby vyrostly do takové výšky. Také existují rostliny, jež lidé přesadí do květníků a zavěsí na různá místa, přičemž jejich kořeny se kývají ve vzduchu. Člověk by si myslel, že musí zahynout, ale jejich listy se den za dnem prodlužují, aniž by vyžadovaly velké množství vody. Pokud by šlo o běžné druhy květin rostoucích v zemi, okamžitě by vyschly a zahynuly. Podobně je tomu s dvěma druhy osvobození. Chápeš to? Liší se od sebe svojí povahou.

Vimutti znamená osvobození. *Čétó-vimutti* je osvobození podporované silou mysli, jež byla plně zdokonalena praxí *samádhi*. Podobá se tomu druhu stromů, které ke svému růstu vyžadují velké množství vody. Jiným druhům stačí jen málo vody, příliš vlhkosti jim škodí. Svoji přirozeností žijí a rostou s malými nároky na vláhu. Buddha učil, že jsou dva druhy osvobození od zákalů: *četó-vimutti* a *pañňá-vimutti*. K dosažení osvobození je zapotřebí jak síly *samádhi*, tak porozumění (*pañňá*). Je nějaký rozdíl mezi *samádhi* a porozuměním?

Tazatel: Ne.

Adžán Čá: Tak proč je nazývají různými jmény? Proč se hovoří o *četó-vimutti* a *pañňá-vimutti*?

Tazatel: Je to pouze slovní rozlišení.

Adžán Čá: Ano, správně. Chápeš to? Pokud to nechápeš, může se ti snadno stát, že si jen budeš hrát s pojmy a slovními definicemi až do té míry, že ztratíš smysl pro realitu. Musím však připustit, že tyto dva druhy osvobození mají do jisté míry odlišný charakter. Nebylo by správné říci, že jsou naprosto totožné, ale zároveň se nejedná ani o dvě úplně rozdílné věci. Je takováto odpověď správná? Řekl bych, že tyto dvě věci nejsou ani zcela totožné, ani rozdílné. Takhle bych já odpověděl na tuto otázku. Měl by sis vzít to, co jsem řekl, s sebou a zauvažovat nad tím.

Vzpomínám si v této souvislosti na dobu, kdy jsem putoval sám po lesích. Jednou jsem narazil na starý opuštěný klášter, kde jsem zavěsil svůj deštník (*klod*) a moskytiéru, abych tam pár dní strávil meditací. Na pozemku kláštera rostlo mnoho ovocných stromů, jejichž větve byly obtěžkány zralými plody. Měl jsem na ně ohromnou chuť, ale neodvážil jsem se žádný sníst, protože jsem si říkal, že ty stromy jsou majetkem kláštera a mně nikdo nedovolil jíst jejich plody. Později se objevil nějaký vesničan s košem a když viděl, že tam nocuji, zeptal se mě, zda by si mohl natrhat nějaké ovoce. Možná si myslel, že mi ty stromy patří. Uvažoval jsem nad tím, že nemám žádné oprávnění dát jim takovéto svolení, ale kdybych jim to zakázal, kritizovali by mě za to, že jsem lakomý: každopádně by to nedopadlo dobře. A tak jsem tomu vesničanovi řekl: „Ačkoli dočasně pobývám v tomto klášteře, nejsem vlastníkem oněch stromů. Chápu, že si chcete vzít nějaké ovoce. Nemůžu vám to zakázat, ale ani vám to nemůžu povolit. Záleží to na vás.“ Tím byla věc vyřešena – a žádné ovoce si nevzali! Odpověď tohoto typu se ukázala být užitečná: nic jsem jim nezakázal, ani jsem jim nic nepovolil, takže jsem se celou záležitostí nemusel dále zabývat. Bylo to důvtipné řešení oné situace; nenechal jsem se vzniklou situací zaskočit. Způsob, jakým jsem tehdy formuloval svou odpověď, přinesl dobré výsledky a může mít svůj užitek i dnes. Když někdy k lidem hovoříte takovýmto neobvyklým způsobem, včas se vzpamatují, než udělají něco špatného. Víš, co je to temperament?

Tazatel: Temperament? Nejsem si jist...

Adžán Čá: Mysl (*čitta*) je jedna věc, temperament (*čarita*) je druhá věc a schopnost porozumění (*paññindrija*) je ještě něco jiného. Jak s nimi budeš praktikovat? Zkoumej je. Hovoří se o lidech s žádostivým temperamentem, zlostným temperamentem, přihlouplým temperamentem, důvtipným temperamentem a tak dále. Je to určeno mentálními stavy, na nichž mysl nejčastěji ulpívá a do nichž se halí. Pro některé lidi je to žádostivost, pro jiné je to zlost. Jsou to pouze názvy pro různé duševní charakteristiky, a proto mohou být takto od sebe odlišeny.

Nosíš mnišské roucho už šestý rok. Honil ses za svými náladami a myšlenkami již dost dlouho – bude to asi pěkných pár let. Hodně mnichů chce odejít a žít o samotě, a já proti tomu nic nenamítám. Chceš-li žít o samotě, vyzkoušej si to. Pokud žiješ v komunitě, používej toto prostředí ke své praxi. Na jednom ani na druhém není nic špatného – pokud ovšem ty sám špatně neuvažuješ. Žiješ-li o samotě a uvízneš-li v nemoudrém uvažování, nepřinese tvá praxe žádané výsledky. Nejvhodnějším prostředím k rozvoji meditace je nějaké tiché a klidné místo. Pokud však nemůžeš najít dostatečně klidné místo, celá tvá meditace se zhroutlí a dostaneš se do potíží. Dávej si proto pozor, aby ses příliš nerozptyloval hledáním různých učitelů, meditačních technik či vhodných míst k praxi. Useber své myšlenky na jednom místě a soustřeď svou energii. Obrat' svou pozornost dovnitř a buď si trvale vědom stavu své mysli. Používej tyto prostředky k sledování a zkoumání mysli po dlouhou dobu. Neodhazuj je, ale udržuj si je jako témata k uvažování. Rozjímej o tom, co jsem říkal o pomíjivé povaze všech věcí. Nestálost je třeba zkoumat den za dnem, a brzy tak porozumíš její povaze. Když jsem teprve začínal s meditací, jeden starší mnich mi dal radu, kterou jsem si vzal k srdci: Neotálej a cvič svoji mysl. Důležité je neuvíznout v pochybnostech a nejistotě.

Když mysl opustí lpění

*Rozhovor Adžána Čá se skupinou západních mnichů
v klášteře Wat Go Nok 14. srpna 1979.*

Otázka: Co máme dělat, abychom dospěli ke skutečné mysli (čitta)?

Adžán Čá: Nejprve sledujeme tuto toulavou mysl. Sledujeme ji tak dlouho, dokud ji neuvidíme jako nejistou a nestálou. Mysl musí jasně vnímat sama sebe, aby viděla, že v ní není nic, co by bylo možno uchopovat. Pak opustí veškeré lpění. Mysl přestane lpět na samotné mysli. Opustí mysl díky dokonalému porozumění mysli. Vyčerpá tu schopnost mysli, která spočívá ve vytváření mentálních formací, takže už jimi nebude více zmatena.

Buddha nechtěl popisovat tento stav (probuzení), neboť veškerá slova, která jsou mu připisována, jsou pouhé konvenční nálepky. Slova jsou používána k jeho popisu jen proto, aby ho lidé mohli poznat. Tento stav však prostě zůstává takový, jaký je. (Adžán Čá plácne dlaní o zem a pokračuje:) Je to jako zem na rozdíl od toho, co se pohybuje nahoře po povrchu. Je tomu právě tak. To, co se podobá zemi, nevzniká ani neustává, zůstává to takové, jaké to je. To, co vzniká a pohybuje se nahoře, zahrnuje mysl (čitta), vnímání (saññá) i mentální formace (sankhárá).

Jakýmkoli způsobem je tento stav (probuzení) vysvětlován, tělo, pocitování, vnímání, mentální formace a vědomí tam neexistují – zcela ustanou. Existují jen díky tomu, že je na ně přilepeno konvenční označení. Tělo, pocitování, vnímání, mentální formace a vědomí vzniknou, a pak ustanou. Nic! Všechno ustane!

Četli jste někdy tu rozpravu, v níž ctihodný Sáriputta zkouší svého

žáka, ctihodného Jamaku, který chce odejít a putovat po krajině? Ctihodný Sáriputta se ptá svého žáka: „Jamako, co kdyby se tě na cestě někdo zeptal, co se stane s Buddhou po smrti? Jak bys mu odpověděl?“ „Odpověděl bych mu, že tělo, pocitování, vnímání, mentální formace a vědomí po svém vzniku ustanou. Zcela ustanou. Právě tak.“ Ctihodný Sáriputta na to zvolal: „Správně! Prošel jsi zkouškou!“

Toto byla otázka, která měla vyzkoušet žáka předtím, než byl schopen sám cestovat. Také bych se vás chtěl zeptat, jestli tomu rozumíte. Pochopte tuto jedinou věc a všechno tím skončí. Tělo, pocitování, vnímání, mentální formace a vědomí po svém vzniku zcela ustanou. Když toto víte, tak jděte a zkoumejte to, dokud vám to nebude naprosto jasné. Nestačí jen povrchně vidět vznikání a zanikání věcí, tak tomu není. Musíte vidět tak, aby se v mysli projevila stezka a plod (probuzení). Pak, ačkoliv zakoušíme ono vznikání a zanikání jevů, nenásleduje kvůli tomu žádná radost ani žal. Není tu již ono neustálé lpění a uchopování jako předtím. Mysl se doopravdy musí stát takovou. Musíte to uvidět ve svém vlastním srdci. Nezůstaňte jen u prázdných slov! Ať jsme potom kdekoliv, nic nevlastníme. Cokoliv vznikne, opět ustane, vznikne to a opět to ustane. To je vše, už nejsme závislí na žádné spekulativní mysli, která se za tím honí.

Otázka: Tohle je ta původní či prvotní mysl, že?

Adžán Čá: He?

Otázka: Původní mysl.

Adžán Čá: Cože?

Otázka: Je něco mimo těchto pěti skupin (tj. těla, pocitování, vnímání, mentálních formací a vědomí)? Je něco takového, co lze nazvat původní myslí?

Adžán Čá: Mohou tomu říkat „původní“. Ale už je to všechno pryč. Právě tak, je to všechno pryč.

Otázka: Mohli bychom tomu tedy říkat „původní mysl“ nebo ne?

Adžán Čá: Můžete tomu dát takovou nálepku, chcete-li. Můžete to tak nazývat. Pokud nebudeme věcem přidělovat slova, budeme muset přestat mluvit. Nebudeme mít žádná slova, kterými bychom o tom hovořili. Nebylo by o čem mluvit. (Adžán Čá uchopí hrníček a posune ho o kus stranou, načež ukáže na jeho původní místo:) To byl jeho původ. Ten prostor byl jeho prvotní, původní pozicí. Teď tam z toho hrníčku nic nezůstává. To místo nic neobsahuje. To, o čem lze hovořit, je součástí konvenční reality, to je vše. Prvotní, původní – to jsou jen způsoby řeči. Bez takovýchto konvenčních popisů bychom se spolu nedokázali domluvit. Jen bychom tu mlčky seděli a zírali na sebe, bez jakéhokoli porozumění. Můžeme však něčemu začít rozumět, jestliže tomu dáme určité slovo.

Otázka: Kolik *samádhi* (soustředění) člověk potřebuje, aby se na tuto úroveň dostal?

Adžán Čá: Aby se k tomu člověk dostal, musí tu být neustálá a všezahrnující uvědomělost myslí. Jak byste bez *samádhi*, správného soustředění, chtěli cokoli vykonat? Bez *samádhi* a správného soustředění toho nikdy nemůžete dosáhnout, ať si o tom myslíte cokoli.

Síla *samádhi* musí být dostatečná na to, aby mohly být viděny veškeré jevy, aby mohlo vyvstat porozumění. Jak můžete změřit, kolik to je? Nebo se ptát, jak klidná musí mysl být? Snažte se rozvinout dostatečné *samádhi*, abyste překonali své pochybnosti! Pak to bude všechno vyřízeno. Mysl dospěje k pravdě.

Jak učit Dhammu

*Proslov ke shromáždění mnichů a noviců po recitaci pátimokkhy
18. srpna 1978, Wat Pa Pong.*

Není-li vaše mysl jasná a přesná, kdo vás pak může učit? V textech se říká: „Kdo střeží svou mysl, unikne z moci Máry.“ A proto říkáme: „Pozoruj svou vlastní mysl.“ Musíte sedět. Uvidíte, jak všechno začíná a končí ve vaší mysl. Pokud nikdo nedohlíží na vaši mysl, budete neustále zapleteni do té aktivity uvnitř. Jak toto může vést k jasnosti a přesnosti? Budete pak jako ten bráhma, který přijímal jen to, co se mu líbilo, a odmítal, co se mu nelíbilo. To není učení Buddha.

Pak je třeba zjistit, kdo to je, kdo dohlíží na naši mysl. V tom spočívá naše praxe. Znamená to naslouchat. Znamená to ani věřit, ani nevěřit – prostě jen být uprostřed a naslouchat. Takto můžeme zjistit, „kdo“ to je, kdo dohlíží na naši mysl. Jediné nebezpečí v naší praxi přichází tehdy, když v něco věříme nebo něco slepě odmítáme. Naše praxe spočívá v tom, že nasloucháme a uvažujeme. Řekneme-li, že něco je dobré, či odsoudíme-li něco jako špatné, vychází to pouze z naší libosti a nelibosti. Obyčejně ani netušíme, zda se naše libost a nelibost shoduje s realitou či nikoli. Proto nám Buddha poradil, abychom nejprve odstoupili o krok zpět a podívali se. Jestliže takto nezkoumáte, vede to jen k stranění a přijímání nesprávných názorů (*mičchá-ditthi*). Vaše praxe se nemůže rozvinout, dokud se stále přikláníte na tu či onu stranu. Rozvíjení stezky za pomoci moudrého rozvažování znamená neustále pozorovat naši tendenci k chvále či kritice.

Místo abychom věřili v předměty chvály či kritiky a následovali je, praxe zde znamená zcela opustit tyto dvě kategorie. Znamená to používat moudrost k tomu, abychom se do nich nezapletli – znamená to jen slepě odmítat. Musíme vědět, kde se vyskytují, co jsou zač a kdo je vytváří. Tímto způsobem rozvíjíme v mysli přesnost a

jasnost.

Během svých cest jsem navštívil mnoho míst. Dnešní situace činí praxi velmi obtížnou. Setkáte se s lidmi, kteří stráví patnáct nebo třicet dní v nějakém meditačním centru, a pak jdou a prohlásí se za učitele. To není v pořádku – je to nedostatečné. Je to v rozporu s učením Buddha. Ten nám říká, abychom nejprve věděli sami pro sebe. Teprve když jsme skutečně uviděli prospěch u sebe, můžeme nějak prospět druhým lidem. Častěji se však staráme o to, co se děje s druhými lidmi. Znamená to, že nám jde o podporu druhých, že nám jde o slávu. Jde nám o světské *dhammy*, a ne o pravou Dhammu – Pravdu. Dnes již učitelé neučí na základě jistoty.

Podíváte-li se na ty různé učitele, obvykle najdete jen velmi málo těch, kteří jsou opravdu důslední ve své praxi. Obyčejně se zapletou do světských záležitostí. Jejich praxe může být dobrá na začátku, ale nakonec se celá rozsype. Adžán Man byl příkladem dokonalého učitele od začátku až do konce.

Ptáte se, jak můžete poznat dobrého učitele. Musíte vědět ve své vlastní mysli, a ne protože vám o tom někdo jiný řekl. Ptejte se své vlastní praxe. Jsou ještě přítomny nějaké pochybnosti? Dokážete se plně spolehnout sami na sebe?

Ten, kdo praktikuje vážně, by si nedovolil zaplést se do příliš mnoho učení. Adžán Sao a Adžán Man dávali instrukce jen občas a krátce. Jejich žáci se shromáždili, naslouchali jejich učení, a pak se opět rozptýlili. Učitelé a žáci byli nesmírně opatrní. Dnes je to jen samá propagace a honba za slávou – odhození všeho dobrého, co bylo dosaženo, promrhání všeho, co bylo rozvinuto. Ačkoli tito učitelé nemají skutečnou disciplínu, učí etická pravidla. Nemají skutečné *samádhi*, ale učí *samádhi*. Nemají porozumění, ale mluví o něm. Je to jen teoretické učení. Zabraňují své čisté moudrosti v tom, aby se projevila. Můžete slyšet mnoho velkých slov, ale skutečná pravda je těžko k nalezení. Jejich řeči jsou podobné těm zvláštním zakřiveným domům, které se dnes staví – tak specializované, že nevíte, kam si sednout nebo kam si lehnout.

Z tohoto důvodu jsem náš klášter odtrhl od tradičního náboženského proudu. Budeme se muset spoléhat na Buddhu a na pravidla cvičení, pokud jde o podporu. Je tu příliš mnoho takzvaných učitelů, kteří jsou plní svých vlastních názorů na praxi a nedbají na slova Buddhy. Všichni Buddhové učili stezku, jež spočívá v praxi etických pravidel, *samádhi* a porozumění. Tento základ je naprosto nezbytný. Všechny ostatní prostředky a metody jsou navíc. Někteří učitelé říkají jedno, a pak dělají druhé. Je to, jako kdyby hovořili o vesnici na západě, a pak se vydali na jih – nikdy tam nedojdou. Kráčejí po nesprávné cestě, protože ztratili základ praxe. Vše, co dnes zbývá z disciplíny (*vinaja*), jsou jen slova, a proto také vše, co zbývá ze zásluh (*puñña*), je pouze slovo. Skutečná disciplína zmizela a to je důvod, proč zmizel také soulad a harmonie v náboženské komunitě. Nejsou zde ti se skutečnou čistotou, kteří by mohli pokárat druhé, a nikdo se neodvážá cokoli říct, aby také na něj nepadla část viny. Proto se věci mají tak, jak se mají, i když to není správné.

Problém není v tom, že lidé nevědí, co by měli dělat. Buddha se nebojí lidí, kteří nevědí – může je učit. Bojí se těch, kteří jednají nesprávně, přestože o tom vědí. Dnes vidíte mnichy, kteří kácejí stromy, kopou zem, používají peníze – nikdo se nestará o svou mravní čistotu. To pochází z nedostatku studu a svědomí. Jste-li bez pocitu studu a svědomí (*hiri-ottappa*), nemůžete se zdokonalit. Proto nezávisle na tradičním, institucionalizovaném náboženském proudu můžeme následovat původní Buddhovu stezku. Tak já chápu podstatu praxe.

Adžán Čá v Americe

Paul Breiter

Paul Breiter byl jedním z prvních západních žáků Adžána Čá. Strávil s ním v Thajsku celkem pět let a jeho mnišské jméno bylo Varapaňó. Po svém návratu do laického života přeložil do angličtiny množství textů obsahujících učení Adžána Čá. Tento pochází z knihy Venerable Father, což znamená doslova „vážený otec“ (thaj. Luang Pó). Tak žáci často oslovují svého učitele jako projev úcty a oddanosti.

V květnu roku 1979 jsem dostal telegram, v němž mi Jack Kornfield sděloval, že Luang Pó zakrátko přiletí do Seattlu a bude ho doprovázet Adžán Pabhákaró. Já jsem měl s nimi cestovat jako doprovod, a tak jsem odletěl do Seattlu den předem. Další den navečer jsem spolu s Kappelovými (Pabhákarovou rodinou) jel na letiště, naplněn směsicí radosti, oddanosti a obav. Čekala tam rovněž skupina místních vipassanových meditujících. Letadlo přistálo a všichni pasažéři vešli do letištní budovy, ale Luang Pó mezi nimi nebyl. Po několika minutách se však objevil, pomalu kráčeje svým tempem. Přistoupil jsem k němu a klekl jsem si na zem. On se mě hned zeptal v laoském dialektu: „Tak tys už odložil mnišské roucho?“ Nevěděl jsem, co na to říct. Zeptal se mě ještě jednou, a pak řekl, že musí na záchod. Adžán Pabhákaró a já jsme ho eskortovali. Když jsme vešli dovnitř, jeho vážný výraz se ztratil a on se začal hystericky smát, ukazuje na mě prstem. Ostatní ho přivítali květinami a sepjatými dlaněmi, a pak jsme se dohodli, že půjdeme všichni ke Kappelům na krátké setkání.

Dostali jsme čaj, on s nimi trochu pohovořil, a začali jsme sestavovat časový rozvrh, který měl zahrnovat pozvání na oběd,

veřejnou přednášku a meditační sezení. Bylo už pozdě a Luang Pó přiletěl z Bostonu, takže lidé odešli a my jsme šli nahoru připravit pro něj místnost. On seděl na židli a sledoval nás, a za chvíli mě k sobě zavolal. Sedl jsem si k jeho nohám a už to začalo. Tím nejdrsnějším laoským dialektem se mě ptal, co se sebou dělám, aniž by čekal na odpovědi, které jsem se svým necvičeným jazykem snažil ze sebe vypravit; jen si ze mě dělal legraci. „Pojď zpátky do lesa a dělej to tak, jak to děláme my. Uteč od ženských a všeho toho zmatku...“

Následující dny se nesly v tomto duchu. Snažil jsem se mu vysvětlit, že jsem nezanedbal praxe a že studuji s jedním zenovým učitelem; on se mě na to ptal, co že je to zen, a pak si dělal legraci z mých odpovědí. Říkal, že bych měl dodržovat osm etických pravidel, což mě nijak nelákalo, a nabádal paní Kappelovou, aby mi odpoledne nedávala žádné jídlo. Byl prostě hašteřivý, jak to jenom šlo. Z mých vzpomínek se pomalu vytrácel onen moudrý, soucitný a rozesmátý mistr, kterého jsem kdysi znal, a začal jsem se vážně ptát, je-li toto skutečně Adžán Čá – nevstřícný, úzkoprsý „hínajánista“. Žil jsem skutečně s tímhle člověkem tolik let? Pak jsem si vzpomněl na to, že o něm mám psát knihu, ale v tu chvíli jsem od něj chtěl pouze utéct.

Po několika dnech jsme odjeli do Steven's Pass, nedaleko Seattlu, kde měli Kappelovi velkou chatu u řeky v klidném lesním prostředí. Byl pořád ještě nesnesitelný, a tak jsem zavolal lidi z oné vipassanové skupiny v Seattlu a nabídl jsem jim, že mohou jeden den přinést oběd. Doufal jsem, že s nimi budu moci uniknout a alespoň na pár dní si oddechnout.

Jeden večer, když Kappelovi odešli, jsme zapálili oheň a seděli jsme kolem něj s šálkem čaje. Najednou se Luang Pó znovu zeptal: „Co učí zen?“ Řekl jsem, že vlastní osvícení není považováno za konečný cíl, neboť je třeba osvobodit také druhé. „Bódhisattva,“ řekl on, a pak podal velmi přesný popis ideálu bódhisattvy. Použil jedno přirovnání, které jsem už dříve slyšel od jiných lidí. Arahant, řekl, je jako někdo, kdo dokončil školu, zatímco bódhisattva udělal

navíc ještě doktorát. S běžným vzděláním se člověk může ve světě docela dobře prosadit. Nezáská sice věhlas a pozici doktora, ale jemu stačí to, co má. „Je-li někdo prost pochybností a může setrvat ve světě, je to v pořádku,“ řekl s ohledem na bódhisattvu.

Najednou zmizela všechna jeho hašteřivost. Byl to opět Luang Pó, tahající králíky z klobouku, vykládající své jedinečné učení a nutící mě k smíchu. Dokonce i Adžán Pabhákaró se trochu uvolnil. Ačkoliv jsme dříve bývali spiklenci, on byl nyní opatem a bral to velmi vážně, a když mě Luang Pó srazil na zem, on do mě ještě kopal.

Jaký to byl herec! Úplně mě oklamal. Myslím, že mnoho dalších mnichů mělo tentýž zážitek, kdy „Luang Pó“ náhle zmizel a na jeho místě se objevil protivný starý muž. Jeden mnich mi vyprávěl, že když poprvé recitoval *pátimokkhu* ve Wat Pa Pong, jakmile začal trochu tápat, Luang Pó provedl svou obvyklou rutinu: tahal ho zezadu za roucho, vtipkoval, oslovoval mnichy sedící vedle něj, čímž zcela zničil jeho soustředění a paměť, jakož i poslední zbytky sebedůvěry. Jeden thajský mnich mi vyprávěl, jak těžké pro něj bylo sedět po obědě v jídelně. Nebylo to součástí každodenní rutiny, ale občas nás tam Luang Pó zdržel, zatímco se vybavoval s laiky nebo vtipkoval se staršími mnichy. Ovšemže si byl vědom naší netrpělivosti, ale tvářil se zcela nevinně, jakoby úplně zapomněl, že tam jsme. „Když nás tam takhle nutí sedět, tak už to pro mě není Luang Pó, cítím jenom hněv.“ Poté, co jsem viděl učitele na Západě, kteří obvykle neřekli lidem nic nepřijemného, jsem si začal říkat, že je to nesmírně soucitný učitel, který dokáže lidi přivést k tomu, že ho budou nenávidět. Nyní se mě vážně začal ptát na to, co dělám, jak hledím na věci ve světě, a já jsem mu zase kladl otázky plynoucí z mého studia mahájány, práce s umírajícími a sledování přenosu Buddhova učení do západní společnosti.

Ačkoliv nikdy nečetl mahájánové texty, snad s výjimkou Tribunové sútry Šestáho patriarchy, jeho znalost mahájánových principů byla přinejmenším velmi dobrá. Říkal jsem si, jaké věci jsme od něj asi mohli slyšet, kdybychom mu během oněch let bývali kladli ty

správné otázky. Ohledně práce s umírajícími, která se v té době stávala populární, řekl, že větší prospěch z ní mají ti, kteří navštěvují umírající, rozjímají-li o pravdě nemoci a smrti, spíše než ti, které navštěvujeme a snažíme se jim pomoci. Já sám jsem o tom měl silné pochybnosti; myslel jsem si, že utěšováním umírajících lidí bychom mohli narušit proces odbourávání ega, jenž by jim mohl dát skutečný vhled. Rovněž ty nádherné popisy blaha a vyrovnanosti, jež lidé zakoušeli v posledních chvílích života, ačkoliv jinak se procesu umírání stavěli na odpor a sužoval je strach, se zdály být v rozporu se zákonem *kammy*.

Luang Pó poznamenal, že asi nemůžeme významněji ovlivnit stav mysli umírajícího člověka, ať už pozitivně či negativně. Vzal svou hůl a píchl mě s ní do prsou: „Kdyby tohle bylo rozžhavené železo a já bych se tě jím dotýkal, a pak bych v druhé ruce pozvedl kus cukroví, nakolik by tě to cukroví mohlo rozptýlit?“ Rovněž řekl, že je velmi těžké pouhým pozorováním poznat, co umírající lidé zakoušejí. Vyprávěl jsem mu o transformacích, kterými umírající lidé údajně procházejí, a jak opouštějí svět s klidným úsměvem na rtech. On na to odvětil: „Když vedou vepře na jatka, také se smějí až do posledního okamžiku. Můžeme říci, že všichni vepři odcházejí do *nibbány*?“

Říkal, že bychom samozřejmě měli opatrovat umírající s láskou a soucitem a co nejlépe se o ně starat, ale pokud tento fakt neobrátime směrem dovnitř a nebudeme uvažovat o své vlastní nevyhnutelné smrti, získáme z toho jen malý užitek. V průběhu celého svého pobytu se opakovaně navracel k tématu brzké smrti.

Později jsem přemýšlel o této epizodě a říkal jsem si, že mě svým protivným chováním snad zkoušel. Když jsem byl vystaven jeho kritice, zlehčování a negativitě, snažil jsem se obhajovat svou laickou praxi. Také mi to pomohlo přetnout všechny zbývající touhy po mnišském životě. Možná reagoval na mou rozpolcenou mysl a nutil mě k tomu, abych tento stav překonal. Totéž okamžitě řekl i můj zenový učitel, když jsem mu o tom později vyprávěl. Luang Pó byl také velmi unavený a první týden hodně spal. Byl

jsem si samozřejmě vědom toho, že v Thajsku měl jen zřídka čas na skutečný odpočinek, ale teď vypadal tak naprosto vyčerpaně, že jsem si začal říkat, že už možná nemá sílu na to, aby učil druhé. Stačilo mu jen sedět večer v křesle a sdílet svou Dhammu s námi dvěma. Někdy nám řekl, abychom zapnuli televizi, a pak před ní v tichosti seděl a sledoval přihlouplé programy či reklamy v jazyce, kterému nerozuměl. Zanedlouho však už zase energicky učil, zřejmě proto, že viděl, že tu byli lidé se skutečným zájmem, a také asi proto, že jeho tělo neztratilo všechny své kdysi tak úžasné zotavující schopnosti. Ten odpočinek mu skutečně pomohl. Začal jsem na něm pozorovat, jak sledoval televizi a lidi na našich výletech, že pomalu získával vědomosti o západním způsobu života. Někdy poukázal na konkrétní věci, aby osvětlil své učení, jindy zase pronášel obecné výroky, jako třeba: „Lidé na Západě jsou v tak žalostném stavu“ nebo „V téhle společnosti skutečně chtějí vyzkoušet všechno.“

Na několik dní nám byl zapůjčen vedlejší dům, a jeden večer, když Adžán Pabhákaró odešel za svou rodinou, jsem seděl sám vedle Luang Pó. Ze svého křesla odušil: „Budeme sedět v *samádhi*.“ Seděl jsem na zemi vedle něj a nebyl jsem si jist, jestli spí či nikoliv; nevyzařovalo z něj příliš mnoho energie. Konečně se pohnul a začali jsme hovořit. Často začínal rozhovory větou: „Co myslíš, Varapañño?“ A pak třeba dodal: „Jak tady můžeme šířit buddhismus?“ Řekl, že těch pár učitelů, které na Západě potkal, na něj neudělalo velký dojem. Ačkoliv učili, jak mají lidé praktikovat meditační techniky, nedokázali je dostatečně vyburcovat (myslím, že použil výraz „zasáhnout jejich srdce“) a dostat se ke kořeni věcí. Vzpomněl jsem si, že Sasaki Róši jednou řekl, že lidé tady sice praktikují zenovou meditaci, ale ještě se nezačali zajímat o mahájánový zen. Když se ho někdo zeptal, co si myslí o zenu na Západě, tak odpověděl, že podle něj zen ještě na Západ nepřišel.

Řekl jsem mu, že někteří učitelé své žáky poučují, že jelikož vše je prázdné, neexistují ve skutečnosti takové věci jako lpění či utrpení. Tak to nelze dělat, řekl na to Luang Pó, musíme používat konvence. Řekl jsem mu také, že mnoho lidí tvrdí, že jelikož mysl je ve své

podstatě čistá a všichni máme buddhovskou přirozenost, není zapotřebí praktikovat. Jeho odpověď zněla: „Dejme tomu, že máš něco čistého, jako tenhle tác. Já přijdu a hodím na něj kus hnoje. Řekneš potom: ‚Tenhle tác je ve své podstatě čistý, a tak se nemusím namáhat s jeho čištěním?‘“ Jindy jsem mu vyprávěl o tom, jak si někteří lidé myslí, že jsou šťastní, a nechtějí proto praktikovat. On na to odvětil, že je to jako dítě, které nechce chodit do školy a říká svým rodičům: „To je v pořádku, cítím se takhle fajn.“ Pak jsou tu někteří, kteří říkají, že utrpení je Dhamma a tudíž dobré, proto bychom ho měli „ctít“ a nesazít se ho ukončit. On na to řekl: „Správně. Já takovým lidem říkám, ať ho neopouštějí a drží se ho co možná nejdéle, a pak ať zkoumají, jak se cítí.“ Připustil, že *nibbána* a *samsára* jsou neoddělitelné jako dlaň a hřbet ruky, ale řekl, že musíme ruku otočit na druhou stranu. Nakonec pravil, že když lidé předkládají takovéto neporazitelné argumenty a nechtějí vidět pravdu, „nech je prostě být – kam se kdy takto dostanou?“ Takoví lidé na to musí přijít sami.

Když se setkal s vipassanovým učitelem Munindrou, dal mu některé rady ohledně učení. Aby se člověk dostal k jádru věci a přitom lidi neodradil, je třeba trochu uvolnit atmosféru. Neříkejte tomu buddhismus, je to prostě *sačča-dhamma* neboli pravda. Řekněte jim: „Tohle není jen nějaký můj názor,“ „Odpusťte mi, že takto hovořím,“ apod. Mluvte o věcech, které se lidí týkají, ale nepoukazujte na chyby příliš osobně. Například pití alkoholu: můžete říci, že když „někdo“ pije, může mu to přinést jisté uspokojení, ale... Nebo „i já jsem dělal takové věci, dokud jsem si neuvědomil, že jsou škodlivé.“ Učit druhé není samozřejmě problém jen tady na Západě. Několikrát se zmínil o tom, jak těžké je učit lidi v Thajsku, a často říkal: „Už nevím, s kým bych o tom měl hovořit.“ S postupem času se zdálo, že se mu učení na Západě začíná líbit, a jednou poznamenal, že si v Thajsku někdy připadá jako uvázaná opice, na kterou se lidé chodí dívat jen pro zábavu. Také opakoval své přirovnání buddhismu v Thajsku k velkému letitému stromu, který může sice vypadat majestátně, ale dává pouze malé, kyselé plody. Buddhismus na Západě viděl jako mladý stromek, který ještě nenese žádné plody, ale má značný potenciál.

Když jsem poznamenal, že ideál bódhisattvy je skutečně hluboký, řekl na to: „Neuvažuj tímto způsobem. Je to tvé vlastní myšlení, které je povrchní či hluboké, dlouhé či krátké. Není to zase tak složité, ale ty se zaplétáš do svých vlastních pochybností.“ Měli bychom nejdříve pomoci všem ostatním bytostem dosáhnout *nibbány*? „Buddha nás po svém Probuzení neopustil; pomáhal druhým lidem dosáhnout osvobození. Ale to, co můžeme pro druhé udělat, má své meze. Jestliže teď spasíme všechny bytosti na světě, příští Buddha se nebude mít kam narodit.“ Když jsem se ho zeptal, zda se v nějakém příštím životě vrátí jako učitel, odpověděl: „Ne, jsem unavený. Jeden život jako učitel mi stačí.“ Zdálo se mi, že to myslí vážně.

Následující ráno vypadal Luang Pó sklesle. Předchozí večer mu někdo ukázal časopis Playboy, a v něm to vzbudilo dojem velké beznaděje, když viděl takovýto morální úpadek – projev hluboké zaslepenosti. Seděl na trávniku s Adžánem Pabhákaró a říkal, že by možná měli zrušit zbytek cesty a vrátit se domů; jak je možné učit takovéhle lidi? Pak se ale objevilo pár mladých lidí, kteří přinesli jídlo a chtěli hovořit o Dhammě. To ho značně povzbudilo a od té chvíle začal učit s opravdovým nadšením. Večer jsem s ním byl sám a on prohlásil, že během své cesty bude lidem říkat, aby jen seděli a prováděli formální meditační praxi. Poznamenal jsem, že většina ostatních učitelů dělala právě toto. Když ale skutečně začal hovořit k lidem, mluvil značně odlišně.

Po obědě jsme společně meditovali a on pak odpovídal na otázky. Hovořil především o správném porozumění. Řekl, že mnoho lidí přistupuje k meditaci jako zloděj, který, když ho chytanou, si najme chytrého právníka, aby ho z toho vysekal. Jakmile je na svobodě, začne znovu krást. Luang Pó to rovněž přirovnal k boxerovi, který dostane nakládačku, vyliže se ze svých ran a jde znovu boxovat, což mu přinese jen další rány. A tak to jde pořád dokola. Účelem meditace je více než jen občasné zklidnění a zahojení, je to nazření a odstranění příčin, které nám způsobují potíže a neklid.

Věděl, že lidé mnohdy chodí od učitele k učiteli, zkouší jednu

metodu za druhou, a proto často zdůrazňoval, že moudrost nelze získat sbíráním informací či střídáním mnoha různých metod meditace. Je třeba pochopit základní principy a pak je uvádět v praxi. Vyprávěl příběh o jednom poutníkovi v Buddhově době. Když uslyšel o nějakém učiteli, vypravil se za ním, aby praktikoval pod jeho vedením. Pak uslyšel o jiném učiteli žijícím jinde, a tak zase následoval jej. Někdo mu pak řekl ještě o dalším učiteli, který měl být velmi skvělý, a tak za ním opět odešel. Nakonec narazil na Buddhu a svěřil se mu, že je celý zmatený a unavený. Buddha mu poradil: „Zapomeň na to, co minulo, neočekávej nic v budoucnosti a sleduj to, co vzniká a zaniká v přítomném okamžiku.“ Díky této praxi překonal poutník své pochybnosti.

Luang Pó rovněž kladl důraz na trpělivost. Jeden člověk se ho zeptal na „vstup do proudu“, první stupeň osvětlení. On na to odpověděl, že účelem praxe jsou samozřejmě prožitky osvětlení, jako je „vstup do proudu“ (v thajštině dosl. „spadnutí do proudu“), ale vyžaduje to vytrvalost. Kdyby takové věci byly snadné, dělal by je každý. Řekl: „Začal jsem chodit do kláštera, když mi bylo osm, jsem mnichem už přes 40 let. Vy západáci chcete meditovat jeden nebo dva dny a jít rovnou do *nibbány*... Není to tak, že si sednete a jednoduše spadnete do proudu; nikdo vás nemůže praštit do hlavy a tím vás osvětit.“ Bavilo ho poslouchat úryvky z mahájánových sůter, které jsem mu občas předčítal. Často říkal, že to jsou vyjádření hluboké moudrosti, ale občas je obrátil zpátky na mě, abych nebyl uspokojen pouhým pojmovým chápáním.

Když jsem mu řekl, že podle mahájány došel arahant jenom na půli cesty, zeptal se mě: „A došel někdy někdo až na konec cesty?“ Když jsem se zmínil, že Sáriputta, ztělesnění moudrosti v pálijských textech, vystupuje v mnoha mahájánových sútrách jako hlupáček, odvětil: „Lidé, co čtou takovéhle věci, jsou ti opravdoví hlupáci.“ Nemyslím si, že hovořil o samotných sútrách, ale spíše poukazoval na ty, kteří uchopují slova, aniž by porozuměli jejich hlubokému významu. Řekl jsem: „V Diamantové sútře se praví, že ten, kdo vidí všechny formy jako neskutečné, vidí Tathágotu.“ On se na mě shora ostře podíval a zeptal se: „Opravdu je tomu tak?!“

Nejednou se mě otázel, jestli vím, kdo sepsal ty sůtry. Odvětil jsem, že prý pocházejí od samotného Buddha. A on na to: „Víš, kdo je to Buddha?“ Musel jsem být zticha.

„Nepospíchej příliš s odhazováním nečistot,“ řekl mi jednou. Zeptal jsem se proč, a on na to odpověděl, že bych se měl s trpělivostí naučit rozpoznávat utrpení a jeho příčiny, a pak je zcela opustit, stejně jako je lepší pro vaše trávení, když pomalu a důkladně žvýkáte jídlo. V Seattlu měl Luang Pó jednu veřejnou přednášku, především na téma mravnosti (*síla*). Začal tím, že všechny tak trochu dobrácky pokáral: „Vy zajisté víte, že byste neměli dělat ty věci, které děláte.“ Trochu jsem tím byl zaskočen a určitě to nebylo tak zajímavé jako řeč o meditaci, prázdnotě apod., ale postupem času, když se znovu a znovu vracel k tomuto tématu, jsem to začal více oceňovat. Také v příštích měsících a letech jsem si uvědomil, jak dobře uhodil hřebík na hlavičku. Myslím, že to bylo v této době, kdy rovněž začal varovat lidi před meditačními učiteli. V následujících přednáškách a rozhovorech tomu věnoval hodně prostoru. Viděl velký rozdíl mezi tím, když někdo jen praktikuje meditaci a vyučuje meditační techniky, a tím, když včleníme praxi do celého svého života, tak aby byl Dhammou. Domníval se, že ti, kteří nejsou ještě oproštěni od svých tužeb, budou přirozeně učit ostatní v souladu se svými vlastními názory a budou vycházet vstříc jejich starým návykům a požadavkům.

Někdo mu položil otázku týkající se pěti etických předsevzetí. On na ni odpověděl velmi přímo a nedvojznačně, jak jsem to ještě od nikoho dříve neslyšel. Pravidla týkající se sexuality a alkoholu jsou často nejasně chápána a vysvětlována. Mnoho lidí si myslí, že požívání opojných prostředků je v pořádku, pokud to nevede k skutečnému opojení (což je obtížné definovat). Luang Pó na to řekl, že je-li někdo znám jako zloděj, není dobré dávat mu příležitost ke krádeži. Opojný nápoje a jiné omamné látky vždy vedou k nedbalosti, je to v jejich povaze, a tak proč je užívat, byť v jen malém množství? Co se týče sexuálního chování, řekl, že nejlepší je úplná zdrženlivost, je-li toho člověk schopen. Pokud ne, měl by být spokojen se svým partnerem. Uvažujte: „Jedna žena nebo jeden

muž je víc, než můžete zvládnout, tak proč byste ještě chtěli další?“

Luang Pó byl pozván na oběd do domu, kde se scházela místní meditační skupina. Vedl tam meditační sezení, hovořil k lidem a odpovídal na jejich otázky. Přirovnal meditaci klidu (*samatha*) ke slepici zavřené do klece. Slepice v kleci nestojí na místě, ani nelezí na zemi jako mrtvá. Pohybuje se, ale její pohyb je omezen, lze ho kontrolovat a sledovat. Doporučoval rozjímání o těle, když se mysl utiší a zklidní. Vynořuje-li se mnoho myšlenek, je možno použít různé metody, jako např. meditaci *kasina*. Člověk zaměří svou pozornost na barevný kotouč nebo na plamen svíčky, dokud jej nevidí i se zavřenýma očima. Pak lze tento barevný vjem rozšiřovat a zužovat, a nakonec s ním všechno spálit.

Anebo je také možné nechat myšlení prostě být, jen si ho být vědom. Sedíte a zatoulá se k někomu do domu. Zeptejte se ho: „S čím jsi přišlo zpět?“ Rozpoznejte, že myšlení je nestálé a není to vaše já. Jak by mohlo někdy být vaším já? Jak dlouho budete muset čekat, než se stane vaším já? Nemusíte toho vědět moc, řekl Luang Pó, jen pozorujte to, co je zde a nyní, dokud se neobjeví bezvášnivost a ztráta zájmu o pět osobnostních skupin (*khandha*). To je smyslem celé praxe.

Někdo se zeptal, co je pravým sídlem duše. On na to odpověděl: vhléd, že žádná duše (já) neexistuje. Jiná otázka se týkala žádostivosti. Můžeme se soustředit na energii v těle a tím jí porozumět, či použít tuto energii k Probuzení? Luang Pó doporučil prostě ji nechat být, nesnažit se ji uchopit za žádným účelem. Energie bezvášnivosti (*virága*), řekl, je větší než energie vášně.

Jeden večer hovořil na téma smrti. Byl si vědom toho, jak lidé na Západě lpí na mládí a životě, a nabádal nás, abychom si neustále připomínali nevyhnutelný fakt smrti. „Představte si, že nějaký jasnovidce, který už přesně předpověděl smrt stovky lidí, vám řekne, že za sedm dní zemřete. Dokázali byste potom spát? Zaručuji vám, že byste oblékli mnišské roucho a meditovali dnem i nocí. Ve skutečnosti všichni směřujeme na popraviště. To je naprosto jisté.“

Řekl také, že často kárá své laické žáky v Thajsku, protože o těchto věcech slyšeli mnichy hovořit celý svůj život, a přesto se jich zmocnil strach, když onemocněli, a rozrušilo je, když někdo zemřel. „Pokud jste se správně cvičili, neměl by být přítomen žádný strach ani zármutek. Musíte-li jít na léčení do nemocnice, řekněte si: ‚Uzdravím-li se, je to v pořádku, zemřu-li, je to také v pořádku.‘ Ujišťuji vás, že kdyby mi lékaři řekli, že mám rakovinu a zbývá mi jen pár měsíců, nebyl by to pro mě žádný problém. Ještě bych doktory nabádal: ‚Dejte si pozor, smrt za vámi také přijde. Někdo jde prostě dřív a jiný později.‘“

Poznamenal, že se dnes všichni bojí rakoviny, a je-li u někoho zjištěn nádor, jeho rodina mu o tom raději ani nechce říkat, všichni ztratí veškerou naději. Jednou ho prý navštívili nějakí badatelé hledající lék na rakovinu. „Tito lékaři nezabrání smrti ani nevyhlásí smrt. Pouze Buddha byl lékař, který to dokázal. Proč tedy nepoužijeme Buddhův lék? Bojíte-li se nemoci, jako je rakovina, obáváte-li se smrti, měli byste se zamyslet nad tím, odkud tyto věci pocházejí. Jejich příčinou je zrození. A proto neplačte, když někdo zemře – je to přirozené, jeho utrpení v tomto životě skončilo. Chcete-li plakat, číňte tak, když se někdo narodí: ‚Ó běda, znovu se sem navrátil, znovu bude muset trpět a zemřít.‘“ Nejdůležitější je vzdát se všeho pro Dhammu. „Co každý ze všeho nejvíc miluje? Svůj vlastní život. Dokážeme cokoliv obětovat pro život. Vzdáme-li se svého života pro Dhammu, nebudeme mít už žádné potíže.“

Kappelovi jednou večer pozvali velké množství známých a příbuzných „na recepci“. Místnost byla plná lidí, kteří dělali velký hluk. Nebyl jsem na takové situace zvyklý, a když jsem seděl vedle Luang Pó, on poznamenal: „Já tady nejsem.“ Zeptal jsem se ho, kde tedy je, a on na to odvětil: „Nevím, ale nejsem tady.“

Zmínil jsem se mu jednou tom, že manžel jisté ženy rád leze po skalách a ona se domnívá, že je to pro něj jako meditační praxe. Luang Pó se mě zeptal: „A když leze po skalách, vidí při tom čtyři ušlechtilé pravdy?“ Řekl jsem, že nevím, ale že asi ne. Pak jsem poznamenal, že jsem občas uvažoval o tom, že když někdo provo-

zuje určitou světskou činnost s plnou pozorností, může to vést k hlubokému soustředění. Například u hudebníka mohou při hře na nástroj vyvstávat faktory *džhány*, jako sjednocení u předmětu, nadšení atd., pouze ona aktivita není prospěšná. Luang Pó odvětil: „Ne, nikdo nehraje na kytaru a zároveň vstupuje do *džhány*... jenom západáci! Vy nevíte, co je to *džhána*...“

Osm dní jsme strávili v Barre (IMS), kde odpoledne hovořil s medituujícími a měl i pár večerních přednášek. Ráno dával instrukce lidem, kteří pracovali v meditačním centru. Opět začal hovořit o tom, že všichni směřujeme na popraviště. Když lidé přicházeli, ptal se jich: „Pracovali jste na svém domácím úkolu?“ Nabádal je, aby uvažovali o smrti alespoň třikrát denně – ráno, odpoledne a večer. „Nebuďte jako Paul: jenom se prochází, dívá se na stromy a ptáky, jí a pije, ale neuvažuje o tom, že jednou bude muset zemřít.“

Jednou jsem mu řekl, že myšlenka smrti je pro mě obvykle vzdálená. Kdybych se cítil v ohrožení života, bylo by to pro mě více reálné. „Ty nevidíš to nebezpečí?“ zeptal se mě. „Je tu s každým dechem.“ Právil jsem, že se mi většinou zdá, jakoby smrt byla někde daleko v budoucnosti, že budu žít velmi dlouho, sto nebo více let. „To je moudrost Dévadatty,“ odvětil Luang Pó.

Ve skupinových rozhovorech většinou dával přímé a jasné odpovědi na komplikované otázky. Doporučoval lidem, aby odložili knihy stranou, spoléhali se sami na sebe, byli odhodlaní a vytrvalí. Jeden muž se zeptal: „Když sedím a pokouším se sledovat svůj dech, má mysl se začne toulat, pak mě začnou bolet kolena a to vyvolá ještě více myšlenek... Jak bych se s tím měl vypořádat?“ Luang Pó odpověděl: „Vypořádej se s tím prostě tak.“ Zazněl smích, ale on řekl, že bychom měli být skutečně odhodlaní a rozpoznat pravou povahu tělesných a mentálních jevů, že jsou pomíjivé a prázdné.

Mnoho lidí hovořilo o problémech, s nimiž se střetávají, když chtějí praktikovat v laickém životě. Luang Pó pravil, že je těžké praktikovat jako laik; je to jako chůt meditovat ve vězení. Usednete k meditaci, a v tu ránu přiběhne dozorcí a křičí na vás: „Zvedni se

a běž tam!“ Také to přirovnal k sezení na mraveništi: mravenci koušou, člověka to svědí, ale odmítá se zvednout a přesunout se někam jinam. Anebo jako když někdo přijde k Adžánovi a drží něco horkého v ruce. Stěžuje si: „Je to hrozně horké!“ Adžán mu poradí: „Tak to pusť,“ a on na to: „Já to nemůžu pustit... ale nechci, aby to pálilo!“ Co pak pro něj může Adžán udělat? Znovu zdůraznil, že je nutné jít ke kořenům věcí. Jdete na procházku a zakopnete o vyčnívající pahýl, tak si dojdete pro sekeru a useknete ho. Ale on doroste a vy o něj znovu zakopnete, a tak ho znovu useknete. Kořen však pořád dorůstá, a tak si musíte opatřit traktor a vyorat ho. Poznamenal jsem: „Já nevím, kde vzít nějaký traktor.“ On na to odvětil něco ve smyslu: „Musíš přijít na to, odkud se berou.“ Nakonec řekl, že je to jako tázat se sám sebe: „Měl bych jít dnes? Měl nebo neměl? Možná půjdu až zítra...“ Pak následující den: „Měl bych jít? Ano nebo ne?“ Takhle pokračujete den za dnem až do smrti, a nikdy se nikam nedostanete. Musíte si prostě říct: „Běž!“ – a tím je to vyřešeno.