

Tajemství štěstí

Adžán Čandasirí

VĚNOVÁNÍ: MÉ DLOUHOLETÉ KALJÁNA-MITTA,
ADŽÁN SUNDARÁ, KTERÁ SDÍLELA MNOHO
VZESTUPŮ, PÁDŮ A TRNITÝCH MÍST NA CESTĚ,
A TAKÉ VŠEM OSTATNÍM SESTRÁM (HNĚDÝM I
BÍLÝM*), KTERÉ MI V PRŮBĚHU LET BYLY A STÁLE
JSOU VĚRNÝMI ZRCADLY A PRŮVODCI.

JSEM JIM VŠEM HLUBOCE VDĚČNÁ.

*Toto označení se vztahuje k barvě roucha, které nosí mnišky řádu
síladhará (hnědé) a novicky s osmi předsevzetími anagáriká (bílé).

Úvod a poděkování

Tato malá kniha vznikla v návaznosti na den praxe, který uspořádala organizace Buddhist Womens Network (BWN) v buddhistickém klášteře Amaravati v srpnu 2019. Toho dne byly vysloveny téměř všechny meditace a úvahy, s výjimkou krátké eseje „Štědrost, spokojenost a vděčnost“, napsané během zimního ústraní v roce 2021.

Nápad na téma a název „Tajemství štěstí“ se objevil po mé úvaze nad prvním setkáním s Adžánem Sumedho v roce 1977, jen několik týdnů po jeho příjezdu do Velké Británie. Velmi na mě zapůsobil pocit lehkosti a radosti, který, jak se zdálo, s sebou přináší. Už to samo o sobě bylo pozoruhodné. Ještě pozoruhodnější bylo to, co jsem o mniších slyšela: že dodržují nesmírně náročný způsob života a disciplínu, která vyžaduje, aby vstávali ve čtyři hodiny ráno k meditaci a jedli pouze jedno jídlo denně před polednem. Nemají žádné peníze, žádnou zábavu, žádný sexuální kontakt jakéhokoli druhu. Seznam věcí, kterých se vzdali, byl dlouhý a přesto... se zdáli být hluboce šťastní a uvolnění. Moje otázka zněla: „Bylo to *navzdory* tomuto pravidlu – nebo *díky* němu?...“ Začala jsem podezírat to druhé. Uvědomila jsem si, že opravdové štěstí může vyvstat jen v srdci, které se netrápí výčitkami svědomí či lítostí nad nedovednou řečí nebo činy, a že opravdová lehkost a spokojenost pramení

z jednoduchosti – z omezení majetku a činností jednoduše na to, co je nutné k přežití.

Samozřejmě, že pro většinu lidí jsou takové standardy nereálné, ale základní principy stále platí: pozorné a odpovědné žití a zjednodušování života vede k menšímu stresu a většímu štěstí. K tomu řeknu více později.

V knize je zahrnuto několik vedených meditací a doporučuji vám, abyste si je nahráli tak, že budete – pomalu a s přiměřenými pauzami – text nahlas číst. Můžete to použít jako oporu pro svou vlastní praxi nebo sdílet s ostatními. Pokud pravidelně praktikujete s dalšími lidmi, můžete se také střídat v předčítání textu pro svého partnera nebo ostatní ve skupině.

Na závěr bych ráda ocenila osoby, které přispěly svým časem, úsilím a dovednostmi a umožnily poskytnutí učení tímto způsobem. Za prvé organizátorům ústraní v Amaravati, kteří tuto akci na podnět BWN připravili a zajistili pořízení záznamu. Jejich laskavá pomoc a neochvějnost podpořily mě i nespočet dalších lidí během mnoha dnů praxe v Amaravati. Adam Long, jako vždy nadšený, povzbuzující, a nesmírně zkušený, přepsal nahrávky a provedl prvotní úpravu. Joanna Dowey se ujala nelehkého úkolu uspořádat a seřadit sekci otázek a odpovědí a poskytla řadu podnětů. Adžán Sučitto se laskavě nabídl, že text zkontroluje, aby opravil případné

očividné chyby a učinil ho co nejpřístupnějším těm, jimž je určen. Maureen Bodenbach podala několik nesmírně užitečných námětů a Eleonora Monti přiložila své profesionální oko ke korektuře textu. Zvláště jsem vděčná svému bratrovi filozofovi Davidu Cockburnovi, který si našel čas, aby text přečetl, a vznesl několik podnětných připomínek. A konečně Nicku Hallidayovi, jehož designérské dovednosti a znalosti umožnily zhmotnění „*Tajemství štěstí*“.

Kéž slouží jako opora a povzbuzení všem, kteří se vydávají na buddhistickou cestu osvobození, a jako připomenutí těm, kdo už na stezce jsou a možná si v honbě za dosažením cíle zapomněli užívat cestu.

Klíč ke zkratkám

M MADŽDŽHIMA-NIKÁJA

DHP DHAMMAPADA

A ANGUTTARA-NIKÁJA

VIN. MV. VINAJA-PITAKA MAHÁ-VAGGA

Co je smyslem a přínosem prospěšného ctnostného chování?

Ctnostný člověk, jehož chování je ctnostné, nemusí vyvíjet žádné volní úsilí: „Ať ve mně vyvstane stav bez lítosti.“ Je přirozené, že u ctnostného člověka, jehož chování je ctnostné, vyvstává stav bez lítosti.

Kdo je bez lítosti, nemusí vyvíjet žádné volní úsilí: „Ať ve mně vyvstane radost.“ Je přirozené, že v člověku bez lítosti vyvstává radost.

Kdo je radostný, nemusí vyvíjet žádné volní úsilí: „Ať ve mně vyvstane nadšení.“

Kdo má nadšenou mysl, nemusí vyvíjet žádné volní úsilí: „Ať je mé tělo klidné.“

Kdo má klidné tělo, nemusí vyvíjet žádné volní úsilí: „Ať pocítuji blaženost.“

Kdo pocítuje blaženost, nemusí vyvíjet žádné volní úsilí: „Ať je má mysl soustředěná.“

Kdo je soustředěný, nemusí vyvíjet žádné volní úsilí: „Ať poznám a vidím věci tak, jak skutečně jsou.“

Kdo zná a vidí věci tak, jak skutečně jsou, nemusí vyvíjet žádné volní úsilí: „Ať se odvrátím a jsem bez vášně.“

Kdo je odvrácený a bez vášně, nemusí vyvíjet žádné volní úsilí: „Ať uskutečním poznání a zřím osvobození.“

Takto, mniši, jeden stupeň přechází do dalšího stupně, jeden stupeň naplňuje následující stupeň, na cestě od blízkého břehu ke vzdálenému.

(A.10:2)

Tři útočiště a pět předsevzetí

Název „*Tajemství štěstí*“ jsem si vybrala jak pro původní seminář, tak pro tuto knihu, protože jsem si myslela, že každý bude zvědavý a bude chtít odhalit tajemství štěstí. Ale ve skutečnosti to žádné tajemství není. Nemusíte chodit příliš daleko, abyste zjistili, co štěstí přináší a co ho naopak podkopává.

V naší společnosti je spousta pobídek k tomu, abyste sáhli po čemkoli, co vám podle vašich představ přinese štěstí. Lidé si možná myslí, že až budou mít úspěšnou kariéru, spoustu peněz, pěkný dům, báječné děti – *a pak* budou šťastní. Bohužel mnoho lidí, kteří všechny tyto věci mají, příliš šťastných není... Zdá se, že získávání věcí vede jen k tomu, že chcete další. Získáte ten nejkrásnější dům – ale pak chcete větší, lepší dům. Koupíte si nejnovější, nejúžasnější počítač – a do dvou let je k ničemu, lidé řeknou, že byste ho měli dát na smetiště. „*Musíte mít tenhle počítač s tímto systémem! Je mnohem rychlejší a má více funkcí...*“ Větší. Lepší. Rychlejší. Činí nás to šťastnými? Nemyslím si.

Ráda bych na úvod řekla něco o třech útočištích a pěti předsevzetích, která jsou užitečnými vodítky. Jsou pro nás důležitým základem, chceme-li objevit tajemství štěstí. Možná vás to trochu překvapí, ale myslím, že postupem času to začne dávat dokonalý smysl.

Když se pozorně podíváte na Buddhovo učení, zjistíte, že je to jednoduše to, co bychom mohli nazvat „zdravým rozumem“. Mám tedy za to, že největší tajemství štěstí zkrátka spočívá ve zdravém rozumu – ale my bohužel nejsme vždycky příliš rozumní. To je hlavní potíže. Začněme tedy povídáním o třech útočištích a pěti předsevzetích.

Když jsme prováděli púdžu s recitací, i ti z vás, kteří nejsou s učením obeznámeni, si zřejmě všimli, že jsme se poklonili třikrát. Určitě jste už také slyšeli tři slova: Buddha, Dhamma, Sangha. Buddha, Dhamma a Sangha jsou právě tím, co označujeme jako tři útočiště nebo trojitý klenot. Tyto trvalé kvality lze přirovnat k místu naprostého bezpečí nebo je vnímat jako nejvýznamnější a nejkrásnější drahokamy.

Slovo „Buddha“ se vztahuje ke stavu probuzeného vědomí. Odkazuje samozřejmě také na historickou postavu Siddhárthy Gautamy, jenž se stal Buddhou a který žil a učil před dvěma tisíci pěti sty lety.

V textech se píše, že Buddha sdílel své porozumění pro dobro, blaho a štěstí bohů a lidí. Často to lidem připomínám, neboť někdy dokážeme být ohledně své praxe příliš tvrdí a vážní.

Podářilo se mi strávit spoustu času v úplně nešťastném stavu, protože jsem si vždycky myslela, že moje praxe není dostatečně dobrá. Ale pak jsem si vzpomněla, že Buddha

přinesl toto učení pro *naše blaho a štěstí*, ne proto, abychom se cítili beznadějně, provinile nebo neschopně. Učení nám bylo nabídnuto, aby nás pozvedlo a učinilo šťastnými.

Nyní tedy můžeme oslavit příležitost, kterou máme: strávit celý den rozjímáním o této nauce, abychom lépe pochopili, jak žít spokojeně a s radostí. Nezapomeňte, že to děláme pro naše vlastní blaho a také pro blaho těch, se kterými žijeme, vlastně je to pro dobro všech. Nevíme, jaký vliv může mít jeden úsměv na něčí den.

Buddha je ten, kdo je probuzený, bdělý, kdo chápe věci tak, jak jsou – ten, kdo vidí věci jasně a bez klamu. To je první útočiště, první klenot.

Druhým útočištěm je Dhamma. Tradičním výkladem pojmu Dhamma je „Buddhovo učení“. Texty jsou rozsáhlé a všechny poukazují na pravdu, kterou může každý z nás poznat přímo. „Dhamma“ tedy znamená učení, které poukazuje na pravdu, a zároveň, což je ještě významnější, pravdu samotnou. Každý z nás má schopnost si to uvědomit – stačí být plně přítomen. Není to totéž jako některé představy, které možná máte: o tom, kdo a co jste, nebo co si myslíte, že byste měli ve svém životě udělat. Dhamma je pravda neboli skutečnost, jak ji prožíváte právě teď: tento dech, toto tělo a mysl. To je druhé útočiště, druhý klenot: učení, které poukazuje na pravdu,

kterou můžete uskutečnit sami pro sebe, když jste plně přítomní a pozorní.

Třetím útočištěm je Sangha neboli společenství. Sangha představuje osoby, které upřímně usilují o pochopení pravdy. Společná praxe ve skupině může mít ohromnou hodnotu. Vzájemně se podporujeme ve své snaze a věnujeme se tomu, co je prospěšné a dobré. Existují nejrůznější jiné skupiny, které společně praktikují a dělají rozličné věci, které nemusí být tak dovedné. Zapojení do takových činností může přinést bezprostřední uspokojení, ale z dlouhodobého hlediska vám to nemusí dělat moc dobře.

Po svém osvícení Buddha pětáctyřicet let učil, vedl a povzbuzoval ostatní v praxi vedoucí k osvobození srdce od utrpení. Jeho žáci tím, že uplatňovali učení ve vlastním životě, poznali pravdu sami za sebe. Poté učili ostatní a předávali učení dalším generacím. Dva tisíce pět set let je dlouhá doba – nespočet žen a mužů slyšelo učení a následovalo je, takže právě teď se i my všichni můžeme podílet na příležitosti praktikovat podle Buddhova učení. Kromě historického společenství si můžeme Sanghu představit také jako své vlastní vnitřní úsilí a upřímnost.

Při přijímání pěti předsevzetí je zvykem začít tím, že se ukotvíme v uvedených třech útočištích.

Pět předsevzetí je základem, který každý přijímá jako průpravu během pobytu v klášteře. Osobně ráda povzbuzuji k přijetí celoživotního závazku, ale chápu, že pro některé lidi to může být příliš velký požadavek. Ne každý je na to zcela připraven, ale tady v klášteře se všichni snaží dodržovat alespoň pět předsevzetí. Pak můžete zvážit možnost přijmout dlouhodobější závazek, pokud jste tak již neučinili.

Pět předsevzetí:

1. Zdržovat se úmyslného ubližování jakémukoli živému tvorovi.
2. Zdržovat se braní věcí, které vám nebyly dány. To zahrnuje krádež, podvádění, zkrátka braní čehokoli, na co nemáme nárok.
3. Zdržovat se nesprávného sexuálního chování. Nezneužíváme druhé pro vlastní potěšení, dáváme si pozor na to, jak se k sobě navzájem chováme.
4. Zdržet se nesprávné řeči. Tím se často rozumí lhaní, ale patří sem také zlomyslná mluva, hrubé nebo urážlivé projevy a marnivé tlachání.
5. Zdržovat se užívání omamných látek. Tento bod je důležitý. Některé velmi hloupé chyby mohou být způsobeny pod vlivem alkoholu nebo rekreačních drog.

V danou chvíli se můžete cítit báječně, ale pod vlivem omamných látek je vnímání zkreslené a můžete způsobit nebo říci mnoho zraňujících věcí.

Myslím, že tohle je jedno z nejdůležitějších předsevzetí. Nezahrnuje léky předepsané lékařem, ani čaj nebo kávu. Ty jsou naštěstí povoleny.

Tato tréninková vodítka jsou zásadním pilířem šťastného života v této lidské říši. Mohlo by se zdát, že se máte vzdát věcí, které vás těší, ale když se podíváte pozorně, zjistíte, že tyto věci obvykle nevedou ke skutečnému štěstí. S pouhým uspokojováním našich přání získat něco, co se nám líbí, nebo se zbavit toho, co se nám nelíbí, může být často spojen nádech lítosti nebo výčitek svědomí. Ale pokud dodržujeme předsevzetí upřímně, vytvářejí přirozený pocit pohody. Jako mniška dodržuji tato předsevzetí, jak nejlépe umím, již přes čtyřicet let. Díky tomu se cítím spokojeně, protože i když jsem udělala mnoho chyb, vím, že jsem úmyslně neučinila nic, co by někomu vážně ublížilo. Chyby samozřejmě dělá každý a je normální pociťovat určitou lítost, je ale důležité nenechat se pohltit pocitem viny nebo neschopnosti a neproděvat ve vzpomínkách na tyto nešťastné situace. Raději se ustavte v přítomnosti a s moudrostí uvažujte: „*V pořádku. To nebylo moc dobré. Jak se z toho mohu poučit?...*“

Předsevzetí jsou tedy oporou, jako mřížka pro rostliny. Vyrobíte mřížku a upevníte ji, pak podél ní zasadíte semínka nebo sazenice, aby měly oporu při růstu směrem ke slunci. Stejně tak nám tato předsevzetí pomáhají růst správným směrem k dokonalému porozumění.

Štěstí, bdělá pozornost a dva druhy myšlenek

Na konci formálního přijímání předsevzetí je závěrečná část, kterou recituje ten, kdo jej vede. Její český překlad zní:

„Toto je pět etických předsevzetí.

Ctnost je příčinou štěstí.

Ctnost je příčinou skutečného bohatství.

Ctnost je příčinou klidu.

Proto necht' je ctnost očišťována.“

Místo slova „ctnost“ raději používám „dobrotivost“. Ustavení dobrotivosti poskytuje spolehlivý základ pro vaši praxi. Je to závazek obracet se k útočištím moudrosti, pravdy a dobra a žít pozorně a odpovědně tak, abyste neškodili sobě ani druhým. To je důležitý závazek. Může se zdát jednoduchý, ale představuje základní průpravu pro každého, kdo to s pěstováním štěstí z osvobození myslí vážně.

Meditace bdělé pozornosti

Před dvaceti lety jsem si dala závazek, že budu šťastná. Bylo to po těžké nemoci, kdy jsem málem zemřela. Devět měsíců předtím, u příležitosti svých padesátých narozenin, jsem se vydala na pouť po posvátných buddhistických místech. Na začátku cesty jsme s mou společnicí zažily zřejmě náhodné setkání ve vlaku, kterým jsme neměly v plánu jet. Na jedné stanici, kde jsme zastavili, nastoupili tři mladí muži a posadili se naproti. Jeden z nich si začal prohlížet dlaně ostatních. Působili přátelsky, a když se jejich rozhovor chýlil ke konci, ukázaly jsme mu s kamarádkou dlaně, abychom zjistily, co nám řekne. Když se podíval na tu mou, pronesl několik docela trefných poznámek, které zakončil slovy: „*Vaše linie života je docela krátká. Můžete se dožít tak padesáti let.*“ (!)

Z mého pohledu to byla nejvýznamnější událost celé pouti. Samozřejmě jsem to nebrala úplně vážně – ale ani jsem to nedokázala pustit z hlavy. Přimělo mě to zamyslet se nad skutečností, že i když v padesáti nezemřu, nebudu žít věčně. Také jsem přirozeně začala uvažovat o svém životě, o tom, co potřebuji udělat a jak chci žít... Kromě vyjádření vděčnosti nebo lítosti vůči lidem, s nimiž jsem měla důležitý vztah, mě napadla prostá myšlenka, že nejdůležitější je *užívat si* života. Možná to zní idealisticky. Jak si můžeme *užívat* bolest, smutek a tragédie, ty příšerné věci, s nimiž musíme všichni počítat?

Potřebovala jsem najít jiný způsob, jak tento pocit vyjádřit: „zakoušet život“, „vážit si života“, „být tu pro život“, „žít život s pocitem naplnění“, něco takového.

Vědomí, že náš život jednou skončí, činí vzácným vše, co s ním souvisí. Nechci ho promarnit – chci být u všeho, jinými slovy, být pozorná. Chci také co nejlépe využít čas, který mám, abych se dozvěděla o utrpení, o tom, jak v životě zápolíme – a abych se tomu nadále vyhnula. Začala jsem se zajímat zejména o to, co podkopává pocit spokojenosti, a bylo mi jasné, že nepřátelství, zlovůle, úzkost a starosti jsou špatní společníci, pokud chceme být šťastní. Pochopila jsem také, že je možné žít svobodně bez nich. Samozřejmě, že všichni chceme být šťastní, ale do té doby mi nikdy nedošlo, že existují věci, na kterých můžeme vědomě pracovat, abychom vytvářeli pohodu.

Zde je citát z Dhammapady, sbírky Buddhova zdánlivě jednoduchého, ale hlubokého učení:

„Mysl je předchůdcem všech stavů. Mysl je základem, mysl je tvůrcem. Toho, kdo hovoří a jedná se znečištěnou myslí, následuje strast jako kolo nohu tažného zvířete.“ (Dhp.1)

Výraz „znečištěná mysl“ znamená stav, ve kterém je mysl naplněna žádostivostí nebo odporem a zlovůlí, kdy si přejeme ublížit sobě nebo někomu jinému. Jedním z důsledků tohoto stavu mysli je, že jednáme nebo mluvíme impulzivně, aniž

bychom zvažovali následky svého jednání nebo řeči. To se stává každému z nás a může to být příčinou smutku nebo lítosti.

Následuje druhý verš:

„Mysl je předchůdcem všech stavů. Mysl je základem, mysl je tvůrcem. Toho, kdo hovoří a jedná s čistou myslí, následuje štěstí jako věrný stín.“ (Dhp.2)

Velmi jednoduché, že? Samozřejmě, že se to snáze řekne, než udělá!

Zde přichází na řadu meditace. Prostřednictvím meditace a tréninku bdělé pozornosti se učíme porozumět své mysli. Učíme se, jak si uvědomovat různé druhy myšlenek, které se v mysli objevují. Postupně si osvojíme dovednost okamžitě rozpoznat jakoukoli myšlenku, která narušuje spokojenost. Začneme rozlišovat mezi myšlenkami, na které si musíme dávat pozor, a myšlenkami, které je třeba kultivovat a nechat zrát.

Ještě bych se s vámi ráda podělila o jedno učení. Je to učení, které pochází z doby před Buddhovým plným osvícením. Jasně viděl, že existují myšlenky, které jsou užitečné, a jiné, které jsou méně užitečné, a tak rozdělil své myšlenky na dva různé druhy.

Mezi neužitečné myšlenky patřily myšlenky zlovůle, krutosti a myšlenky smyslnosti nebo žádostivosti. Myslím, že bychom

sem mohli zařadit také pochybnosti a nejasnost.

V textech čteme:

„Když jsem prodléval s dbalostí, horlivostí a odhodlaností, vyvstala ve mně myšlenka zlovůle. A pochopil jsem, že vede k mému vlastnímu utrpení, k utrpení druhých a k utrpení obou. Zabraňuje moudrosti, způsobuje obtíže a nevede k odpoutání. Když jsem takto uvažoval, myšlenka ustoupila. Kdykoli ve mně vyvstala myšlenka násilí nebo zlovůle, opustil jsem ji, odstranil a ukončil ji.“ (M.19)

Pomocí meditace se naučíme rozpoznat, když se v mysli objeví něco, co není užitečné, a pak to opustit. Jak už jsem říkala, to se snadněji řekne, než udělá.

Dalším druhem myšlenek, podporujících jasnost a spokojenost, jsou myšlenky štědrosti a odříkání, myšlenky nezlovolnosti (neboli laskavosti) a myšlenky nenásilí (neboli soucitu).

V textech dále čteme:

„Vyvstala ve mně myšlenka nenásilí. Ta nevede k mému vlastnímu utrpení, ani k utrpení druhých, ani k utrpení obou. Napomáhá moudrosti, nezpůsobuje obtíže a vede k odpoutání. Když o této myšlence přemýšlím a uvažuji třeba jen jednu noc, třeba jen jeden den, třeba jen jednu noc a jeden den, nevidím nic, čeho bych se měl bát.“ (M.19)

Následně v této suttě Buddha používá úžasné přirovnání ke

kravám:

„Tak jako v posledním měsíci období dešťů, na podzim, kdy úroda nabývá, hlídá pastýř své krávy neustálým poháněním a pošťuchováním prutem z té i oné strany, aby je zarazil a udržel pohromadě. Proč tomu tak je? Protože ví, že by mohl být zmrskán, uvězněn, pokutován nebo obviněn, kdyby je nechal zatoulat se do polí. Stejně tak jsem viděl v neprospěšných stavech nebezpečí, úpadek, nečistotu. A v prospěšných stavech odříkání jsem viděl požehnání.“ (M.19)

Jakmile tedy při své praxi objevíte neprospěšnou myšlenku, musíte do ní dloubnout a šťouchnout! Musíte být neustále bdělí. Nenechte ji zakořenit.

O druhém typu myšlenek, myšlenkách štědrosti a odříkání, myšlenkách laskavosti a soucitu, Buddha říká:

„Tak jako v posledním měsíci horkého období, kdy je veškerá úroda svezena do vesnic, hlídá pastýř své krávy tak, že stojí u kořene stromu nebo na otevřeném prostranství, protože stačí, když si uvědomuje, že krávy jsou poblíž. Stejně tak i mně stačilo mít na paměti, že mentální stavy jsou přítomné.“ (M.19)

Vidíte? Jasně rozlišuje mezi oběma druhy myšlenek. Je velmi ostražitý vůči myšlenkám zlovůle. Musíme se naučit takové myšlenky rozpoznat a ihned je opustit. Zatímco u prospěšných myšlenek stačí, když si uvědomíme jejich přítomnost. Ačkoli

v suttě je také zmínka o tom, že je třeba se vyhýbat přílišnému rozrušení a nenechávat se unést ani svými „dobrymi myšlenkami“, neboť to může mysl i tělo unavit. Považují za užitečné se nad tím zamyslet.

Meditace

Existuje mnoho technik a škol meditace a lidé používají slovo „meditace“ v různých významech.

Když poskytují vedenou meditaci, je to povzbuzení k tomu být přítomní, naučit se, jak být stále v přítomnosti. Pokud jste nikdy nemeditovali, asi to zní poněkud divně. Nejspíš si pomyslíte: „*No jasně, že jsem přítomný, vždyť jsem tady!*“ Když však začnete medítovat, můžete si začít uvědomovat, kolik času *nejste* přítomní. Nemyslím to nijak kriticky, je to prostě fakt. Je to zvyk mysli být někde jinde, přemýšlet o minulosti či budoucnosti, dělat si neurčité starosti nebo snít o tom či onom. Být plně přítomen není pro většinu z nás něco přirozeného. Často si věci komplikujeme a jsme pohlceni přemýšlením o všem možném.

Meditace je způsob, jak trénovat mysl, aby byla přítomná; podporuje přítomnost mysli. Lidé hovořili o možnosti vyprázdnit mysl od myšlenek, ale myslím, že je důležité si uvědomit, že k tomu nemusí nutně dojít automaticky. Je to *možné* a existují lidé, kteří dokáží myšlenky násilně potlačit.

Prostě se rozhodnou nemyslet. Zatnou zuby, a na chvíli přestanou myslet. Ale pro většinu z nás to není tak snadné, a vlastně násilné potlačování myšlenek ani není praxe, kterou bych doporučovala. Spíše si to představte jako jízdu na kole z kopce. Když potřebujete zastavit, jemně stisknete brzdy, aby kolo postupně zpomalilo. Pokud zabrzdíte prudce, přepadnete přes řídítka. Meditační techniky nám mohou pomoci postupně zpomalit a dostat se do stavu, kdy jsme trochu víc vyrovnaní.

Je dobré si připomenout, že jste všichni přijeli z prostředí, kde jste byli poměrně aktivní. Ale teď, když jste tady v klášteře, sedíte v klidu a snažíte se tiše prodlévat u dechu, a není zde mnoho podnětů. Pokud jste přijeli z Londýna, museli jste se na své cestě sem potýkat s dopravou, autobusy a bůhví čím ještě. To je spousta podnětů. Pak jsou tu vzájemné vazby, zaměstnání, rodina – obvykle je mysl neustále podněcována a to je to, co zná. Když se dostanete do situace, kde je podnětů méně, může chvíli trvat, než se mysl usadí.

Proto si prosím nemyslete, že vaše meditace je hrozná, jen proto, že máte v mysli několik myšlenek. Strašné je, když se lidé rozhodnou, že kvůli přemýšlení nemohou medитovat! Ráda bych vás povzbudila tím, že praxe jednoduše znamená spočívání v přítomnosti s věcmi tak, jak jsou. Pokud mysl přemýšlí, uvědomte si, že přemýšlí. To je to, co se děje v přítomnosti. Jste-li naštvaní a rozzlobení, uvědomte si, že se

cítíte naštvání a rozzlobení – i v tom může být kvalita přítomnosti.

Přítomnost se liší od reakce: „*Neměl bych mít takové myšlenky! Jsem hrozný člověk! Všechno dělám špatně! Jsem beznadějný!*“ Vidíte, jak vám takové myšlení způsobuje napětí? Prodlužuje ho to a zhoršuje, a nečiní vás to šťastnými. Nic to nezlepší. Zatímco při meditaci se učíme mysl jemně udržovat – vytvářet laskavou, klidnou schránku, v níž se může rozvinout pocit vyrovnanosti.

Je třeba ocenit i to, když mysl po tomto celodenním ústraní není ještě zcela vyrovnaná, i když jste praktikovali s velkou upřímností. Pravděpodobně se však budete cítit o něco vyrovnanější, a možná si dokonce všimnete několika mezer mezi myšlenkami. To je důvod k dobrému pocitu. I když žádný prostor mezi myšlenkami nevidíte, a možná si jenom *uvědomíte*, jak mnoho myšlenek se v mysli nachází. Už to je dobrý krok. Pokud se vaše mysl toulá a jste si vědomi, že se vaše mysl toulá, už jen to, že si toho všimnete, je důvodem k oslavě. Takže všichni můžete mít dobrý pocit ze své praxe. Jen to, že dokážete rozpoznat, co se v mysli děje, už je významným vhladem.

VEDENÍ

MEDITACE V SEDĚ

Když se připravujete na meditaci, je dobré věnovat čas tomu, abyste si našli pohodlnou polohu vsedě. Pokud jste na podlaze a dokážete sedět se zkříženýma nohama v pozici lotosu nebo polovičního lotosu, je to ideální. Pozice v kleče s použitím meditační stoličky je také skvělá – a pokud potřebujete sedět na židli, je to také v pořádku. Důležité je najít polohu, která vám vyhovuje a která podporuje bdělost, ale není tak pohodlná, abyste usnuli. Pokud však usnete, prosím netrapte se tím. Samozřejmě k tomu nenabádám, ale někdy se to může stát – zejména pokud jste velmi unavení.

Pokud můžete, posadte se pěkně rovně, a věnujte čas tomu, abyste našli správnou polohu hlavy – držte ji tak, abyste se, pokud máte otevřené oči, dívali přímo před sebe. Pokud máte raději oči zavřené, jemně je zavřete a udržujte stejnou polohu, abyste byli pěkně vzpřímení.

Nyní si dopřejte čas, abyste zklidnili tělo. Uvolněte trup, a zároveň jej udržujte ve vzpřímené poloze a v co největším pohodlí. Přiveďte pozornost k bodům dotyku

s podložkou, podlahou nebo židlí, na které sedíte. Všimněte si tam pocitu tlaku. Pokud sedíte velmi dlouho, může se stát trochu nepohodlným, ale pro začátek je to v pořádku. Vnímejte jej. Pokud pak během meditace pocítíte, že vám začíná být nepříjemný, zkuste se trochu uvolnit. Pokud se nepohodlí nezmírní, můžete jemně změnit polohu.

Nyní... si pouze uvědomujte tělo, které zde sedí.

Ať už je jakékoliv – velké nebo malé, zdravé či nezdravé – prostě ho vnímejte jako tělo, se kterým žijete. Tělo, které je tady a teď a uvědomujete si je zevnitř. Nemusíte se starat o to, jak vypadá. Jen vnímejte, jaké to je, být plně zde. Nyní přiveďte pozornost k dechu a jeho úžasné léčivé schopnosti, vychutnávejte si uklidňující prožitek dýchajícího těla.

Nádech... Výdech...

Představte si, že tuto energii dechu můžete nasměrovat k uvolnění veškerého napětí z různých částí těla. Začněte hlavou, kůží na hlavě. Může se zdát docela napjatá. Zkuste nechat jemnou energii výdechu směřovat tak, jako by promývala svaly vlasové pokožky... zklidňovala... zjemňovala... Možná ucítíte, jak se při tom kůže docela uvolní a zjemní.

Přivedte pozornost k obličejí. Uvědomte si obličej, zejména svaly na čele a kolem očí, zde může být velké napětí. Zkuste dovolit energii dechu, aby jej zklidnila a zjemnila. Aby propláchla, uvolnila a nechala odejít všechno napětí z obličejí, takže bude zcela uvolněný a hladký, bez zvláštního výrazu. Prozatím se nemusíte starat o jeho vzhled. Cítíte jej zevnitř a necháváte ho uvolnit a zklidnit.

Pak přejděte k oblasti ramen, kde může být velké napětí, zejména pokud jste byli ve stresové situaci, například vykonávali složitou práci nebo řídili. Prodýchejte svaly kolem ramen a vnímejte, jak při tom mírně poklesnou. Můžete mít pocit, jako když odložíte velké břemeno...

Povšimněte si tíhy paží. Prodýchejte svaly paží, předloktí, kolem zápěstí, dlaní a prstů tak, aby ruce volně spočívaly na klíně nebo kolenou - jak je vám to příjemné.

Nyní přivedte pozornost k trupu a začněte oblastí hrudníku, srdečního centra. Představte si, že můžete nadechovat a vydechovat skrze toto centrum, a umožnit zjemnění a otevření srdečního centra.

Přesuňte pozornost dolů ke sluneční pleteni uprostřed

těla a všimněte si jakéhokoli pocitu napětí nebo neklidu. To je místo, kde zakoušíme tělesné pocity vzrušení, strachu, hněvu nebo úzkosti. Jemně prodýchejte sluneční pleteň, aby se tyto energie utišily.

Nyní se nadechněte do břicha. Provedte plný a hluboký nádech, přímo dolů do podbřišku, a roztáhněte celý trup. Pak, až budete připraveni, odtud pomalu a pohodlně vydechněte. Když to uděláte několikrát, můžete pocítit obrovský příliv klidu a pohody - i uprostřed velmi náročného dne.

Přejděte k nohám a zahrňte je do této jemné, laskavé pozornosti. Prodýchejte stehna... svaly okolo kolen... lýtka... kotníky a chodidla a nechte veškeré napětí, tlak a stres odplouvat ploskami nohou. Tímto způsobem můžete do nohou vnést pocit lehkosti a pohody. Nemusíte se starat o to, zda jsou velké nebo malé, tlusté nebo tenké, ztuhlé nebo pružné. Ať už jsou jakékoliv, můžete pomocí dechu navodit pocit lehkosti a tělesné pohody.

A konečně zadní část těla, svaly okolo páteře. Tělo je příjemně podepřeno, takže můžete uvolnit všechny přebytečný tlak a napětí ze svalů kolem páteře. Začněte ve spodní části lebky s oblastí krku. Jemně rozdýchejte napětí z okolí krku. Přeneste pozornost na

zadní část hrudního koše. Vydýchejte veškeré přebytečné napětí z okolí páteře. Postupujte od zadní části hrudního koše dolů k zadní straně pasu a přímo dolů ke kostrči. Dech je jako jemný, laskavý dotek, ruka, která jemně uhlazuje, zklidňuje a změkčuje svaly kolem páteře. Tělo držíte lehce, příjemně vzpřímeně, s pocitem energie, vyrovnanosti a harmonie. Uvolněte pocity napětí a tlaku. Nechte je odejít. Nechte je být. Když budete pokračovat v nadechování a vydechování, dostaví se pocit vyrovnanosti a harmonie, jemná, přátelská bdělost.

Nyní se zaměřte na mechaniku procesu dýchání a všimněte si, jak se hrudní dutina při nádechu rozšiřuje. Můžete cítit pohyb žeber, jak se vytáčí směrem nahoru a ven. To umožňuje vzduchu proudit do plic. Jste si toho vědomi. Vnímáte, jak je při výdechu vzduch vytlačován ven. Pozorujete, jak se to skutečně děje, tady... ted'...

Pro některé z vás může být nápomocné propojení dýchání se slovy „bud-“ při nádechu a „-dhó“ při výdechu, nebo můžete dát přednost laické variantě: „nádech... výdech“, nebo „tady“ při nádechu, „ted“ při výdechu.

Pokud dáváte přednost prostému vnímání toho, jak tělo dýchá, je to také v naprostém pořádku.

Dech slouží k zaměření pozornosti. Pravděpodobně si všimnete, že v mysli pokračuje nějaké myšlení, ale nezabývejte se těmito myšlenkami. Místo toho se od nich jemně, ale důrazně odvráťte, ať se zdají jakkoli zajímavé nebo významné. Věnujte se jen pohybu hrudního koše nebo zkrátka tomu, jak zakoušíte proces dýchání. Můžete si jednoduše vychutnávat pocit dýchání těla, které se odehrává tady a teď.

Pokud si všimnete, že vaše pozornost byla unesena nějakou zajímavou myšlenkou nebo plánem, starostí nebo obavou, v klidu se vraťte k dechu. Nádech, výdech... Pravděpodobně zjistíte, že se k němu budete muset vracet znovu a znovu... a znovu... a znovu... a naučíte se, jak se k němu vrátit bez jakéhokoli rozruchu nebo obtíží a vnímat každé nadechnutí jako nový začátek. Postupně, s tím, jak si začnete užívat proces dýchání, které probíhá tady a teď, se mysl začne zklidňovat.

Nádech... výdech...

Představení meditace ve stoje

Existuje mnoho strategií, které se dají použít k tomu, aby se mysl zklidnila. Pamatujte, že mysl je citlivá a ovlivňuje ji to, čemu je vystavena. Pokud pocházíte z rušného prostředí, je přirozené, že se mysl cítí podrážděná. Je to běžné, není třeba si s tím dělat starosti.

Abyste pomohli mysli se zklidnit, můžete použít dech, tělo – cokoli, na co se dokážete soustředit – k tomu, abyste ustavili uvědomění kvality přítomného okamžiku a naučili se být v klidu s čímkoli, co se právě děje. Například, když se objeví rozrušení, můžete být v klidu i s tímto rozrušením, nebo během dne mohou nastat chvíle, kdy se budete cítit ospalí.

To je jeden z důvodů, proč ráda učím meditaci ve stoje. Meditace ve stoje je vynikající podporou bdělosti, neboť je mnohem méně pravděpodobné, že ve stoje usnete. Je to také dobrý způsob vytváření energie. Pouhé několikaminutové stání může vnést energii do celého organismu. Můžete ho také použít jako alternativu k sezení, pokud vás hodně bolí kolena nebo záda.

Další výhodou meditace ve stoje je, že nám může pomoci začlenit praxi do každodenního života. To je jedna z věcí, které ráda zdůrazňuji. Můžete se domnívat, že „skutečná praxe“ probíhá pouze tehdy, když sedíte na podložce. Já však

doporučuji chápat praxi jako něco nepřetržitého, něco, co děláte každý okamžik svého života. Ze stání, které většina z nás provádí často, se můžeme mnohému naučit.

Často, když stojíme, na něco čekáme. Můžeme například stát ve frontě v samoobsluze. Pokud postupuje velmi pomalu, můžeme pociťovat jakousi netrpělivost a chtít, aby postupovala rychleji: „*Pospěšte si! Pospěšte si!*“ Nebo třeba čekáme na autobus. Někdy cestuji autobusem a musím počkat, až přijede ten správný. Během čekání se mohou objevit nepatrné obavy či starosti: „*Zmeškala jsem autobus?*“ Nebo, když si s někým domluvíme schůzku a on se trochu opozdí, můžeme se přistihnout při pomyslení: „*Možná mu na mě nezáleží. Možná na naši schůzku zapomněl.*“ Anebo: „*Možná měl nehodu.*“ Když stojíme a čekáme, může nás napadat nekonečné množství myšlenek, které v nás mohou vyvolat pocity marnosti nebo zlosti, ublížení, rozčilení nebo obav. Než abychom však dopustili, aby takové myšlenky ovládly naši mysl, je užitečnější se zeptat: „*Je tato starost užitečná?*“ a zvážit náhradní strategii: „*Mohu se rozhodnout, že si nebudu dělat starosti?*“ Pokud se ocitnete v situaci, kdy čekáte, můžete ji využít jako čas pro meditaci ve stoje, a to vás může uchránit před mnoha problémy. Pokud na někoho čekáte, ve skutečnosti prostě nevíte, co se děje (nebo co se stalo), tak proč si představovat nejhorší možný scénář? Proč si představovat, že mu na vás nezáleží, nebo že se stalo něco strašného? Proč to

dělat? Proč si vytvářet takové nepříjemné příběhy v mysli?
Můžete se raději vyhnout tomu, abyste se takto rozrušovali, a
naučit se být v klidu s tím, že nevíte?

Tak vám teď vysvětlím, jak meditovat ve stoje.

VEDENÍ

MEDITACE VE STOJE

Meditace ve stoje se od sezení příliš neliší. Stejně jako při meditaci vsedě je cílem být přítomen, rozvíjet a udržovat si utišující stav přítomnosti.

Stojíte na zemi... uvědomujete si půdu pod nohama.

Chodidla jsou lehce od sebe, takže máte pocit stability, pěkný pevný základ.

Ráda stojím se zavřenýma očima, ale pokud ztrácíte rovnováhu, můžete nechat oči otevřené. Pohled udržujte mírně sklopený, aby vás nerozptylovalo, co je kolem vás.

Pozornost je u stojícího těla. Chodidla jsou od sebe přibližně na šířku ramen, váha rovnoměrně rozložená mezi nimi, aniž byste přepadávali dopředu či dozadu.

Nyní přeneste pozornost k nohám a postupujte nahoru ke kolenům, která jsou mírně povolena – ne rovná nebo tuhá... a pak nahoru k bokům.

Nechte uvolnit ramena a všimněte si váhy paží, těchto velmi užitečných předmětů, volně visících z ramen.

Pak si uvědomte krk a hlavu, pěkně vyváženou a

posazenou nahoře.

Prodýchejte svaly na obličeji, a přitom vědomě uvolněte a povolte obličej.

Uvědomujete si, jak tělo dýchá...

Uvědomujete si nádech...

Uvědomujete si výdech...

Stejně jako předtím můžete použít slova „*nádech... výdech...*“ nebo „*tady... teď...*“

Další fráze, která může být užitečná, zejména při velkém stresu, je: „*Ať je mi dobře...*“ nebo „*Ať je této bytosti dobře...*“

Nyní pokračujte ve stání tímto způsobem, s pocitem lehké pozornosti.

Laskavá pozornost

Jakoukoli formu meditace můžete vnímat jako příležitost věnovat laskavou pozornost sami sobě a přát si vše dobré. Často jsme na sebe tak přísní – velmi kritičtí, velmi tvrdí. Dokážeme si dát pořádně zabrat. Možná si myslíte, že je to zodpovědné, snažit se udělat ze sebe lepšího člověka. Tento kritický postoj však nepodporuje pocit pohody. Ve skutečnosti může vést ke stresu, nebo dokonce k zoufalství.

Úvaha o všeobecném štěstí⁽¹⁾ je užitečným vodítkem:

„Kéž prodlévám ve štěstí,

osvobozen od utrpení,

osvobozen od nepřátelství,

osvobozen od zlé vůle,

osvobozen od starostí.

A kéž si v sobě zachovám štěstí.“

Praxe, při které sami sobě přejete vše dobré, je vynikajícím základem pro vytváření pocitu štěstí ze sebe a svého života.

Někdy vás mohou napadnout nepřátelské a zlé myšlenky vůči ostatním – obzvláště pokud jste přesvědčeni, že máte v něčem pravdu a druzí se mýlí. Když však hodnotíme sami sebe, dokážeme být ještě přísnější. Samozřejmě, že chcete být

dobrým člověkem, to je zdravý záměr. Je však opravdu důležité sledovat, jak tuto snahu pojmáte, a naučit se vycházet z laskavosti a sebeúcty, spíše než z podceňování nebo obviňování sebe sama. Zvláště důležité je vyhnout se sklonu k přehnané kritičnosti vůči své praxi: *„Neumím meditovat. Jsem k ničemu...“* Místo toho jen oceňte skutečnost, že jste na cestě a že vyvíjíte úsilí. Z toho můžete mít radost.

Tyto návyky kritizování jdou velmi hluboko, proto je nutné se neustále vracet k přítomnému okamžiku a pomáhat si laskavým povzbuzováním a připomínáním: *„Kéž prodlévám ve štěstí, osvobozen od utrpení, nepřátelství, zlé vůle a starostí.“*

Jak se to dá uplatnit v každodenním životě? Za prvé musíte chtít si tento neprospěšný návyk uvědomit a naučit se ho nahradit podpůrnějším způsobem uvažování. Namísto nekonečného pochybování nebo kritizování sebe sama si zkuste záměrně pomyslet: *„Ať je této bytosti dobře.“*

Ti z vás, kteří se mnou byli v Milntuim, mě možná viděli, jak se připravuji na jeden z našich pravidelných meditačních dnů. Často mám trochu zpoždění a možná jste si všimli, jak používám jednu ze svých strategií pro zklidnění a usazení mysli. Spíše, než abych si říkala: *„No tak, Čandasirí! To jsi měla udělat dřív! Jsi k ničemu! Beznadějná!“*, něžně si řeknu: *„Čandasirí, to je v pořádku, děláš, co můžeš...“* Snažím se

mluvit sama se sebou, jako bych mluvila s drahým přítelem. „*Děláš to nejlepší, co můžeš...*“ Pokud dokážete plně přijmout sami sebe a svá omezení, zjistíte, že můžete vyvinout své vlastní dovedné strategie, jak takové obtíže zvládat, s pocitem klidu a vlídnosti, místo abyste na ně reagovali hrubým či odsuzujícím způsobem.

Při praktikování meditace ve stoje (i *kdykoli* jindy) bych vás tedy velmi ráda povzbudila, abyste si zkusili všimnout svého postoje k sobě samým a věnovali mu pozornost.

VEDENÍ

MEDITACE V CHŮZI

Když je mysl velmi aktivní, může být užitečné provádět meditaci v chůzi.

Začněte tím, že si najdete místo, kde můžete kráčet tam a zpátky - 15 až 30 kroků je příjemný úsek. Meditace při chůzi je jednoduchá, tak jednoduchá, že někteří lidé nemohou uvěřit, že ji provádějí správně. Je velmi prostá, ale ne vždy úplně snadná, neboť pracujete s celoživotními návyky, zejména s negativními postoji vůči sobě a ostatním. Praktikování meditace v chůzi vám může pomoci si tyto návyky uvědomit. Potom je můžete přeměnit a vybudovat si pozitivnější postoj.

Začněte tím, že přivedete pozornost ke stojícímu tělu.

Přejděte k dechu a soustředte svou pozornost.

Obvykle mám ruce sepnuté vpředu nebo vzadu, to může sloužit jako tělesná podpora pro pocit usebranosti.

Jste plně přítomni.

Pak, až se budete cítit připraveni, začněte kráčet po

své zvolené cestě obvyklým tempem.

Když dojdete na konec stezky, na chvíli se zastavte, pak se otočte a kráčejte zpět tam, odkud jste vyšli.

Zastavte se, udělejte přestávku, otočte se a kráčejte zpět.

Tak jednoduché to je.

Snažte se udržet pozornost soustředěnou uvnitř těla, vnímejte chodidla, jak se dotýkají země, nebo pocit kráčejícího těla.

Pokud se budete snažit praktikovat tímto způsobem, možná si začnete všimnout úžasné věci ohledně své toulající se mysli: tělo může být na jednom místě - a mysl může být někde úplně jinde! Můžete začít oceňovat tvůrčí schopnosti mysli, jež dokáže neobyčejné věci. Je schopná vymýšlet nejrůznější nápady, plány, vzpomínky nebo scénáře, jen když chodíte sem a tam po meditační stezce. Může se zabývat veškerými problémy světa, a vypracovat nespočetné množství řešení. Díky praxi meditace v chůzi můžete začít prozkoumávat možnost vzít si od veškeré této mentální činnosti dovolenou. Když si všimnete, že začínáte mít „dobré nápady“, můžete se prostě zastavit a přivést pozornost zpět do skutečnosti

krácejícího těla, teď...

Ráda se snažím udržet pozornost od jednoho konce stezky k druhému, spíše než po delší dobu. Když se dostanu na konec cesty, zastavím se, a pokud se mysl zatoulala, znovu soustředím pozornost... vnímám chodidla na zemi, vánek na pokožce. Pak se otočím a s odhodláním, že si udržím pozornost po celou dobu chůze zpět na druhý konec stezky, začnu kráčet. Postupně se pozornost stane souvislejší.

Může se zdát, že čas plyne neuvěřitelně pomalu, ale to je v pořádku, jen pokračujte.

V nejhorším případě je to neškodné. Meditace v chůzi nemůže nikomu uškodit, a vy neublížíte sami sobě. Nebo možná zjistíte, že čas plyne velmi rychle.

Využijte tuto příležitost k rozvíjení pozornosti v přítomném okamžiku. Můžete také pěstovat laskavý postoj, nebo pokud se vám to zdá nemožné, alespoň si všimnout jakékoli nevládnosti. Přiveďte pozornost k tělu, a když si všimnete, že se objevují nevládné myšlenky, můžete se jednoduše rozhodnout: „*Nebudu takto uvažovat.*“ A jen pokračujte v chůzi a radujte se z této příležitosti.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

Otázka: Mohla byste říci něco o vztahu mezi spokojeností a správným úsilím?

Odpověď: Naše praxe je do značné míry o vidění věcí tak, jak jsou. Je také o pozorování, poznání sebe sama, našeho charakteru a navykklých sklonů. Někteří z nás jsou k sobě příliš kritičtí, příliš tvrdí. Někdy však také můžeme být k sobě příliš mírní. Jakmile si začnete všimnout výsledků své praxe, možná si uvědomíte, že se musíte přizpůsobit. Někdy může pocit uvolněné spokojenosti přerůst v jistý druh samolibosti. Jindy se můžeme cítit velmi frustrovaní a rozrušení a zjistíme, že se točíme v kruhu – nikam se neposouváme a celkově jsme zklamáni svou praxí. K nalezení rovnováhy je zapotřebí ostražitost.

Snažte se vytvořit si základnu svědomitosti, klidu a přítomnosti, z níž budete reagovat na různé životní situace. Pamatujte, že existuje důležitý rozdíl mezi „odpovědí“ a „reakcí“. Zjistila jsem, že „reakce“ obvykle vychází z odporu nebo touhy – ale pokud nejprve ustavím bdělou pozornost, dokážu situaci pozorně vnímat a vhodně odpovědět.

Proto stále zostrújte svoji pozornost. V pálijštině existuje slovo *paññá*, které znamená moudrost. Odkazuje také na schopnost rozlišování, umění rozpoznat, zda je něco užitečné, nebo ne.

Všímejte si výsledků své praxe. Je to pocit pohody a štěstí? Je v mysli pocit jasnosti? Pocit energie? Pocit ochoty, pocit dobré vůle, jak vůči sobě, tak vůči druhým; anebo jste nevrlí a naštvaní na všechno a na všechny? Musíme si všimnout výsledků své praxe, abychom se podle toho patřičně přizpůsobili.

•••

Otázka: Co když někdo řekne: „*Nezvládám to. Potřebuji si vzít něco, co mi pomůže to snášet.*“ Měli bychom se snažit být šťastní přirozeně, nebo je v pořádku užívat léky, které nám pomohou zlepšit náladu?

Odpověď: Využití technik všímavosti při práci s depresí bylo předmětem poměrně rozsáhlého výzkumu. Bylo zjištěno, že meditace bdělé pozornosti (kterou zde provádíme) může u některých lidí s opakujícími se případy deprese přivodit výrazné zlepšení. Funguje tak, že jim pomáhá uvědomit si, co se děje na začátku depresivní epizody, aby mohli podniknout určité kroky k jejímu překonání, aniž by se propadli příliš hluboko. Existují však i situace, kdy může být malé povzbuzení předepsanými léky velmi užitečné pro udržení přiměřené úrovně pohody a zabránění dalšímu propadu.

Je důležité si připustit, že někdy pomoc potřebujeme, a pochopit, že žádost o pomoc nemusí být vnímána jako přiznání selhání. Někdy opravdu potřebuji pomoc v klášteře,

ale když mi ji pak někdo nabídne, často řeknu: „*To je v pořádku, zvládám to...*“ Když se ale pak rozhlédnu kolem sebe, pomyslím si: „*Vlastně by malá pomoc byla moc milá...*“ Stále se učím chápat, že připuštění potřeby malé pomoci je určitým druhem moudrosti. Není to selhání.

Pokud vám tedy někdo předepíše určitý lék – ať už na tělesné potíže, nebo na nějaký duševní problém –, je dobré ho užívat. Většinou jej lékaři předepisují, aby nám pomohli cítit se více vyrovnaně, a někdy je to potřeba. Pokud časem zjistíte, že léky nepřináší dobré výsledky, můžete se poradit s tím, kdo vám jejich užívání navrhl.

Považuji za užitečné si uvědomit, že existuje něco jako nemoc mysli – stejně jako může dojít k tělesnému zranění nebo nemoci – a někdy je zapotřebí léků na podporu dosažení rovnováhy a uzdravení.

...

Otázka: Mohla byste říci něco o mysli a tělesném stavu? Někdy si myslím, že se zklidňuji a uvolňuji, ale pak se něco přihodí, a najednou se cítím opravdu naštvaná.

Odpověď: To je velmi dobrá otázka, protože mysl a tělo jsou velmi úzce propojené. Pokud nás něco trápí a znepokojuje, možná nebudeme tak dobře spát. Jsme-li vyděšení, tělo má jakýsi pocit „nabuzení“. Uvolnění těla může pomoci mysli,

aby se usadila, a někdy může uklidnění mysli pomoci tělu, aby se uvolnilo.

Mám na mysli praxi, kterou někteří lidé nazývají „*cvičení uvolněného obličeje*“. Je to jednoduše uvolnění a zklidnění obličeje. Pokud si při meditaci všimnete, že hodně přemýšlíte, zkuste pozorovat, co se děje s obličejem. Jednou z věcí, kterých jsem si všimla, je, že se napíná čelo a zdá se, že se něco děje kolem očí. Je to skoro, jako bych fyzicky prozkoumávala myšlenky. Pak, místo abych se snažila myšlenky zastavit, jednoduše se zaměřím na uvolnění obličeje. Když to udělám, myšlenky přestanou být takovým problémem – ve skutečnosti obvykle úplně zmizí.

Pokud nezmizí, můžete také zkusit prozkoumat, jaké to je, když přemýšlíte. „*Fajn, tohle je přemýšlení. Takhle vypadá myšlení...*“ Jen si všímejte, jen pozorujte, jak duševní činnost působí na vaše tělo, a znovu se uvolněte: obličej, ramena, celé tělo.

...

Otázka: Existují nějaká praktická řešení, jak dosáhnout pocitu klidu a uvolnění, když čelíme extrémním nárokům, když jsme ve velmi rušném prostředí?

Odpověď: To může být velmi náročné, takže musíte použít jakoukoli strategii, kterou máte po ruce, k ustavení bdělé

pozornosti. Všimněte si například, zda dýcháte. Pokud vaše batole křičí, uvědomte si, že stále dýcháte. Nemůžete přestat dýchat jen proto, že vaše batole křičí... Snažte se tedy být u dechu. Snažte se být v těle, uvolněte ho.

Když jsme ve stresu, zpravidla hledáme řešení v hlavě. To je běžná výchozí strategie. Jdeme nahoru do hlavy a snažíme se „vymyslet“, jak se dostat z obtížné situace, nebo zahnat pocity podrážděnosti, hněvu či rozčilení. Nebo upadneme v roztrpčené myšlení: „*Za všechno může on, nebo ona...*“ Mysl má sklon vytvářet si celé příběhy, které často nesouvisají s ničím skutečným, jen vytvářejí další stres a jsou obyčejně k ničemu. Je to pochopitelná reakce, ale nikoli nejlepší, nejmoudřejší způsob řešení takových situací – jak jste pravděpodobně už zjistili.

Pomoci může soustředění se na dech. Velmi zajímavý je pro mě výdech; ne zuřivý výdech, ale dlouhé, klidné vydechnutí. To může posloužit jako připomínka či podpora pro zanechávání, prostě odkládání věcí, zatímco pomalu a rovnoměrně vydechujete. Můžete cítit, jak se váš obličej, paže – všechno – zklidňuje a uvolňuje. Je to opak toho, co tělo dělá přirozeně. Obyčejně se tělo či mysl ve stresu napne, ale můžete se naučit používat výdech k nechávání být, vést dech celým tělem a pak dolů do země.

Najděte si tedy způsob, jak se zklidnit, jako byste konejšili

rozmrzelé dítě. Pokud se naučíte, jak se takto uklidnit, může to přerušit začarovaný kruh, ve kterém jsou všichni rozčilení: „*Já jsem rozčilený, protože ty jsi rozčilený, atd...*“

Těmito krásnými dlouhými výdechy ustavujeme své útočiště v Dhammě. Pokud nás nějaká osoba či situace vyděsí, může to vyústit ve velmi nešťastnou reakci, takže čím více se dokážeme upevnit v přítomnosti, tím lépe. To je místo, kde je pravda, kde můžeme nalézt útočiště v Dhammě. Být plně u dechu znamená přijmout útočiště v Dhammě.

...

Otázka: Jak dlouho každý den meditujete a kdy začnete pozorovat výsledky?

Odpověď: V našem mnišském společenství se obvykle věnujeme společné formální meditaci hodinu ráno a hodinu večer, ale snažíme se také, aby celý náš život byl meditací.

Teď se ale prosím neznepokojujte pomyšlením: „*Svatá dobroto! Musím medítovat neustále!*“ Místo toho vnímejte svůj život jako příležitost – příležitost být vědomý. Považujte to za své přirozené právo: být vědomý, vědět, co se děje.

Pokud máte zájem o zavedení praxe každodenní formální meditace, doporučuji vám, abyste si alespoň jednou denně sedli, a to přinejmenším na deset minut. Najděte si čas a místo, kde vás nikdo nebude rušit, kde můžete jen tiše sedět

a soustředit se, a využijte tento čas k tomu, abyste byli co nejplněji přítomní, uvolněným a přátelským způsobem.

Snažte se příliš nezabývat výsledky své praxe. Ve skutečnosti to může být někdo jiný, kdo si všimne, že jste se změnili, dříve než sami uvidíte nějaký výsledek. Praktikujeme proto, abychom byli přítomní, nestaráme se o výsledky v budoucnosti – i když ty se jistě dostaví.

...

Otázka: Někdy mi syn říká: „*Mami, já nechci nic dělat!*“ Možná mi pomáhá pochopit, že někdy nemusíme nic *dělat*, můžeme jen být...

Odpověď: Ano. Někdy se můžeme od dětí hodně naučit. Například si můžete udělat čas na to, abyste byli ve své přirozenosti, jen tak v tichosti – udělat si čas jen na to být sami se sebou. Můžete se věnovat čtení vlastní mysli, jemným a laskavým způsobem... a to není sobecké. Je to v podstatě péče o sebe sama, abychom si udrželi pocit pohody, i jako zdroj pro ostatní.

...

Otázka: Jak můžete jednat s lidmi, kteří se dokáží velmi rozčílit a stále dokola mluvit o svých obavách? Musíte poslouchat dál, když to, co druhý člověk říká, není moudré, soucitné, ani jakkoli užitečné?

Odpověď: Když se vám podaří v sobě upevnit pocit klidu, můžete s ostatními jednat jasným a laskavým způsobem, a nebudete muset potlačovat pocity marnosti, rozčilení nebo hněvu. Můžete být upřímní v tom, jak se cítíte, a dokonce to přímo vyjádřit, způsobem, který druhému člověku ani vašemu vztahu neublíží.

Někdy je nejlaskavější rozhovor prostě ukončit. Může to znít nesoucítě, ale ve skutečnosti je to nejlaskavější věc, kterou můžete udělat, protože někteří lidé jsou na mluvení téměř závislí. Mluví a mluví a mluví – a obvykle to nikomu moc nepomůže.

Také jsem zjistila, že pro takové rozhovory často pomáhá stanovit si v mysli časový limit. Můžete to vnímat jako péči o své vlastní potřeby a zároveň jako vyjádření pochopení pro situaci druhé osoby.

Myslím, že to může být větší problém pro ženy než pro muže, protože někdy máme pocit, že se musíme neustále starat o potřeby druhých, dokud se nezhroutíme... Někteří lidé si dokonce mohou myslet, že starat se o své vlastní potřeby je sobecké, já to však nyní považuji za odpovědnost. Je na místě převzít zodpovědnost za své blaho. Nikdo není povinen věnovat někomu neomezenou pozornost, je zcela v pořádku stanovit si hranici. Někdy dokonce řeknu něco jako: *„Mluvíte už půl hodiny a teď je pro mne obtížné soustředit se na to, co*

říkáte, protože jsem trochu unavená.“ To může být velmi užitečné a laskavé jednání, je to způsob, jak poskytnout upřímnou zpětnou vazbu.

Snažte se nepropadnout do stavu nelibosti, nebo dokonce nenávisti vůči druhé osobě, mnohem prospěšnější je prostě připustit omezení dané situace.

Když jednáte z pozice jasnosti a laskavosti, můžete být upřímní způsobem, který nenaruší pocit vaší pohody ani pohody druhého. Tím, že jste upřímní k vlastním potřebám, pomáháte druhému člověku rozvíjet ohleduplnost vůči ostatním a lépe porozumět jeho vlastním potřebám.

...

Otázka: Jak se můžete vypořádat s jednáním, které vás mohlo zranit nebo urazit, zejména, když se to stane v rodině?

Odpověď: Opět platí, že pokud situaci dokážete nahlédnout z pozice jasnosti a klidu, je snazší posoudit, zda by bylo možné nebo užitečné zasáhnout. Někdy je nejdovednějším řešením prostě přijmout, jak se věci mají. Jsou však i chvíle, kdy je třeba obavy skutečně řešit, a místo toho, abyste se cítili bezradní nebo bezmocní, musíte najít způsob, jak se s takovou situací vypořádat. Musíte si také v co největší míře být vědomi svého záměru.

Kupodivu, když se vám podaří dospět do bodu přijetí, místo

abyste nadále reagovali s vnitřním strachem nebo odsuzováním, zjistíte, že vidíte věci jasněji a můžete snáze rozpoznat nejlepší způsob, jak postupovat. Možná vycítíte, zda bude přínosnější promluvit s jedním člověkem, nebo se skupinou – co povede k nejpłodnějšímu rozhovoru. Pokud dokážete hovořit z pozice přijetí a vnitřního klidu, zjistíte, že lidé jsou schopni vám naslouchat a to, co říkáte, má šanci být vyslyšeno a pochopeno.

Buddha stanovil určité podmínky a považují za užitečné se nad nimi zamyslet. Jednou z nich je vytvoření vhodné situace. To vyžaduje opatrnost a rozvahu, zejména pokud se jedná o vážnou záležitost. Musíte se ujistit, že podmínky jsou pro všechny zúčastněné co nejpodpůrnější. Zajistěte například, abyste nebyli rušeni nebo přerušováni a měli dostatek času na vhodnou diskusi. Za druhé, snažte se přistoupit k situaci klidně a vyrovnaně, nikoli plni hněvu nebo strachu, nýbrž se zájmem o blaho druhé osoby nebo skupiny. Snažte se hovořit z pozice laskavosti, s úmyslem pomoci. Za třetí, mluvte o tom, co se děje nebo co se stalo, vyvarujte se domněnek o tom, co si někdo mohl myslet nebo jaké záměry mohl mít. To znamená, že hovoříte pouze na základě vlastního pozorování a používáte výrazy jako *„všiml jsem si..., čeho jsem si povšiml, co jsem slyšel, co jsem viděl...“* a podobně; mluvte o faktech, nikoli o domněnkách. Za čtvrté, mluvte jemně, nekřičte a nemluvte hrubě, nepoužívejte neslušná slova. Konečně, hovořte jasně

a přímočaře. (A.5:198)⁽²⁾ Nezapomeňte, že záměrem není přidat na bolestivosti situace, ale vnést do ní jasno a pomoci. Reagujte s rozumem a soucitem.

Zjistila jsem, že když si dám na těchto věcech záležet, oslovená osoba nebo lidé jsou obvykle schopni naslouchat a porozumět tomu, co se jim snažím sdělit.

Samozřejmě to vyžaduje odvahu. Pro mnoho lidí je náročné řešit složité problémy, ale ve společenství a ve vztazích je to někdy nezbytné. V průběhu let jsem zjistila, že je to vždy prospěšné – pokud se mi podaří udělat ten těžký první krok.

Jiná možnost není příliš lákavá, neboť může jednoduše vést k nahromadění frustrace. Jednou jsem se podílela na vedení ústraní a celkem záhy jsem se začala cítit znepokojená tím, jak probíhá. V řádu hodin se tento pocit stupňoval a uvědomovala jsem si, že jsem čím dál rozzlobenější – až jsem se začala obávat, že bych mohla udělat nebo říct něco nevhodného, před stovkou účastníků ústraní. Naštěstí jsem si nakonec vzpomněla na techniku, kterou jsem se naučila z knihy *Nenásilná komunikace*⁽³⁾ od Marshalla Rosenberga a která mi umožnila uvažovat o tom, co se děje, jiným způsobem. Místo, abych se soustředila na hněv a snažila se ho ovládnout, podívala jsem se hlouběji – na to, co tyto pocity vzteku vyvolává. Zamyslela jsem se také nad tím, co mohlo být motivací druhé osoby. Okamžitě se vše uklidnilo a vztek

ustoupil soucitu – k sobě samé i k druhé osobě. Následující den jsem byla schopna rozhovoru, který byl potřeba, a situace se vyřešila.

Je dobré mít na paměti, že druhá osoba si vůbec nemusí uvědomovat, jak na vás působí. Možná předpokládáte, že to ví, možná si dokonce myslíte, že to dělá úmyslně – ale ve skutečnosti si možná vůbec neuvědomuje, jak vás ovlivňuje, a rozhodně by vás nechtěla zranit nebo rozčítit.

Pokud se cítíte uvězněni v určité situaci, může být také užitečné najít někoho, s kým si můžete promluvit, ne pomlouvačným způsobem, ale spíše jako oporu pro porozumění. Rozhovor s dobrým přítelem (*kaljána-mitta*) nám může pomoci pochopit, jak jsme možná k dané situaci sami přispěli, a najít způsob, jak potíže společně vyřešit. Pak to může být docela vzrušující! Stane se z toho příjemná zábava, něco jako hra, místo příšerného utrpení s nekonečnými problémy a překážkami.

...

Otázka: Co můžete dělat, když se setkáte s lidmi, kteří se chovají nezodpovědným nebo nespolečenským způsobem a obtěžují své okolí? Připadá mi velmi těžké poznat, co je nejlepší: zda si stěžovat dotyčným lidem přímo, nebo jim napsat dopis, nebo poslat stížnost příslušným úřadům.

Odpověď: Z vaší otázky jsem vyrozuměla, že je zde určitý strach a obavy. Možná by bylo dobré tím začít a věnovat čas tomu, jak se cítíte – pak můžete zvážit, jaká strategie by byla nejvhodnější.

Pamatujte, že vaším záměrem je podporovat ostatní lidi kolem vás. Zároveň však chcete povzbudit ty, kterých se to týká, ke vhodnému chování tak, aby všichni mohli žít společně v harmonii.

Dokonce i Buddha musel řešit nejrůznější náročné situace. Když byl jednou dotázán, jak poskytovat lidem pravdivou zpětnou vazbu, zdůraznil, že někdy musíte být zcela jasní a pevní, i když víte, že se někomu nebude líbit, co chcete říct. Právil, že pokud je to, co hodláte sdělit, pravdivé a prospěšné a říkáte to s úmyslem pomoci – pak byste měli ve vhodnou dobu říci, udělat nebo napsat, co je třeba.

V takové situaci je důležité mít soucit sám se sebou i se všemi zúčastněnými. Občas může být nutné uchýlit se k formálnějšímu postupu stížnosti, ale pokud si dokážete zachovat laskavý a soucitný postoj, je velmi pravděpodobné, že výsledek bude prospěšný pro všechny. Určitě se budete cítit šťastněji, s vědomím, že jste udělali to nejlepší, co jste mohli.

...

Štědrost, spokojenost a vděčnost

Vždy mě ohromoval způsob, jakým Buddha ustanovil takzvané čtyřdílné shromáždění, složené z mnichů, mnišek, laických žen a mužů, i skutečnost, že je zcela založeno na laskavosti, velkorysosti a spolupráci. Každý má možnost poskytnout podporu tím, že nabídne něco prospěšného, a zakusit štěstí, které může z takového dovedného jednání vzejít.

V textech je úžasná pasáž, ve které se laická žena jménem Visákhá ptá Buddha, zda by mohla mnichům a mniškám poskytnout významnou podporu. Na dotaz Buddha, jaký užitek v tomto gestu vidí pro sebe, odpoví:

„Když si na to vzpomenu, budu mít radost.

Když budu mít radost, pocítím nadšení.

Když bude má mysl nadšená, mé tělo se zklidní.

Když se mé tělo zklidní, budu zakoušet blaho.

Když budu zakoušet blaho, moje mysl bude usebraná, a to ve mně udrží duchovní schopnosti, duchovní síly a faktory osvícení.“

(Vin. Mv. 8)⁴

Štědrost neboli *dána* je považována za jedno z nejvyšších požehnání. Může se projevovat mnoha různými způsoby: sdílením toho, co máme, nabídkou peněz nebo hmotných

předmětů, poskytnutím našeho času a praktických dovedností, naší pozornosti, péče či zájmu, nebo i jen ochotou nesoudit druhé příliš rychle.

Je důležité zůstat ve spojení se svou myslí a být si vědom jejího stavu, když takovou nabídku činíte. Dary ochotně poskytnuté z celého srdce přináší radost, pokud však vychází z nějakého pocitu nátlaku nebo povinnosti, může se srdce rozmrzet a zatrpknout.

Ve své praxi jsem zjistila, že mít možnost něco nabídnout navozuje stav spokojenosti – pocit, že máme dost. Když jsem někdy v ústraní, podělím se o malou část almužního jídla, které jsem ten den dostala, s tvory žijícími poblíž. To mi vždy způsobí radost. I když jídla není mnoho, jakmile to udělám, vždycky mi ho přijde dost. Existují dokonce tradice, kde se o této praxi mluví jako o krmení hladových duchů.

V jednom verši Dhammapady Buddha hovoří o spokojenosti jako o největším bohatství. Bohužel v dnešní společnosti se spokojenost podporuje jen velmi málo. Většina reklam je vytvořena záměrně tak, aby ji podkopávala a vyvolávala touhu mít stále víc. Může být zapotřebí skutečného odhodlání, abychom dokázali považovat to, co máme, za dostatečné. V klášteře považujeme to, co potřebujeme, za základní potřeby k přežití: roucho, almužní jídlo, přístřeší a léky. Myslím, že tato úvaha může být užitečná pro každého,

a s trochou vynalézavosti ji můžete přizpůsobit svým vlastním podmínkám.

Takové rozjímání vede také k pocitu vděčnosti. Když se cítíme spokojení a máme dostatek, pocítujeme vděčnost, když se k nám někdo chová laskavě, cítíme vděčnost, když se věci daří, můžeme cítit vděčnost, dokonce i když se nedaří, můžeme být vděční za příležitost naučit se něco nového. Když budeme takto praktikovat, dostaví se přirozený pocit štěstí...

Sdílení zásluh

Vedle poskytování času, energie, dovedností nebo hmotných darů existuje ještě další praxe, která může být pro některé z vás neznámá. Může dokonce připadat cizí i těm, kdo jsou zvyklí své úspěchy zlehčovat (ze strachu z pýchy nebo posílení ega). Jedná se o záměr rozpoznat a sdílet požehnání našeho života a praxe s ostatními. Je to praxe, se kterou se často setkáváme v našich klášterech, když rodina pozůstalých přichází nabídnout jídlo, které připravila k uctění památky zesnulého příbuzného. Vždy jsou mu věnovány „zásluhy“ neboli požehnání pro jeho blaho – jakési přání všeho dobrého na jeho cestě. Přestože se často jedná o smutnou událost, je v ní obsažen prvek radosti, který pramení z toho, že na svého blízkého myslí v dobrém a společně se snaží poskytnout něco pro jeho blaho. Takové gesto každého povznese.

V případě praktikování v ústraní je zřejmé, že naše úsilí je obvykle vyvíjeno především pro náš vlastní prospěch, pro naše osobní blaho. Jakékoli požehnání plynoucí z této praxe je však přirozeně sdíleno – ať už to máme v úmyslu, či nikoli. Jak se stáváme klidnějšími, uvolněnějšími a láskyplnějšími, lidé kolem nás jsou tím pozitivně ovlivněni a mají tendenci se v naší blízkosti cítit uvolněně. Existuje také vědomější forma věnování naší praxe a dobra našeho života. Někdy se označuje jako „*sdílení (nebo věnování) zásluh*“. Zahrnuje připomínání si různých bytostí s úmyslem věnovat veškeré přínosy nebo požehnání plynoucí z naší praxe pro jejich blaho.

Na konci společného praktikování ráda každého vyzývám, aby si připomněl okolnosti, které mu umožnily se zúčastnit. Považuji to za příležitost sdílet požehnání, která nám společný čas přinesl. Nezáleží na tom, zda to byla hluboká a pronikavá meditace, nebo vám to připadalo jako naprostá ztráta času. Jednoduše sdílíte veškeré zásluhy, které byly vytvořeny, aniž byste se starali o jejich kvalitu nebo o to, zda máte dostatek zásluh, abyste se mohli podělit se všemi. Ochota sdílet je sama o sobě dalším požehnáním.

I když se nakonec budete cítit zklamáni svou praxí – možná se objevilo přemýšlení nebo ospalost –, pokud vytrváte a budete pokračovat v práci s těmito stavy, získáte velkou trpělivost. Buddha zdůrazňoval, že trpělivost je nejvyšší ctností. Každý

proto musí mít velkou trpělivost s náročnými podmínkami, které se na cestě nevyhnutelně vyskytují. Mohli jste tedy vytvořit mnohem více požehnání, než si uvědomujete.

Nyní budeme tiše sedět...

VEDENÍ

MEDITACE SDÍLENÍ ZÁSLUH

Najděte si prosím čas k zaujetí pohodlné pozice a posadte se pěkně zpříma s hlavou vztyčenou. Jemně zavřete oči a naladte se na pocit tělesné lehkosti a pohody, nechte odejít veškeré napětí a pocity stresu.

Přiveďte pozornost k dechu a dopřejte si čas na uvolnění a zklidnění těla.

Nyní přeneste pozornost k srdci, srdečnímu centru.

Představte si teplé světlo, jako plamen svíčky, ve svém srdečním centru.

Při nádechu si představujte, jak se toto světlo stává jasnějším, a při výdechu vnímejte, jak se rozlévá po celé vaší bytosti a postupně se rozšiřuje a zaplňuje prostor kolem vás. Tato ušlechtilá, laskavá, světelná energie se dotýká každé z bytostí sdílejících tento prostor, obklopuje je a naplňuje pocitem hluboké pohody a klidu.

Nyní si můžete připomenout další osoby, také je obklopit tímto světlem a všechny je zaplavit požehnáními, která vytváříte.

Obvykle se začíná u našich učitelů. Dopřejte si čas a připomeňte si všechny bytosti, které vás vedly k tomu, co je prospěšné a dobré.

Může to být učitel ve škole, přítel, příbuzný nebo duchovní osoba, např. mnich nebo mniška.

Připomeňte si všechny bytosti, které vás během vašeho života povzbuzovaly a vedly, a ty, kteří vám byli příkladem.

Podělte se s nimi o požehnání svého života a věnujte svou praxi pro jejich blaho.

Nezáleží na tom, zda jsou naživu, nebo už nežijí. Připomeňte si laskavost, kterou vám projevovali.

Já osobně ráda vzpomínám na učitele, které jsem měla předtím, než jsem našla buddhistickou cestu, stejně jako na Adžána Čá a Adžána Sumedho.

Může to být jeden člověk, půl tuctu, anebo třeba mnoho lidí. Představte si je nebo je pojmenujte, podle toho, co vám připadá smysluplné. Představte si, jak přijímají zásluhy vaší praxe. Obklopte je tímto krásným světlem požehnání.

Ať je jim dobře, ať jsou osvobozeni od všech druhů utrpení.

Nyní si připomeňte své rodiče - ať už byli pošetilí a sobečtí, nebo dobří, laskaví a moudří - a pamatujte na to, že vám dali toto lidské zrození a s ním příležitost zkoumat utrpení a jeho příčiny i zakoušet štěstí osvobození.

Z této vděčnosti se rodí přání, aby byl každý z vašich rodičů osvobozen od utrpení a prožíval mír a štěstí, ať už je kdekoli.

Vzpomeňte si na osoby, se kterými jste vyrůstali, na své sourozence a dobré přátele.

Pokud si všimnete nějaké zášti či negativity vůči komukoli, berte to jako příležitost nechat je odejít.

Kéž mají prospěch z požehnání vašeho života.

Kéž prožívají vnitřní klid a štěstí.

Nyní si udělejte čas a zamyslete se nad mocnými, privilegovanými a nesmírně bohatými lidmi: králi a královnami, politiky, prezidenty a premiéry, miliardáři.

Může se zdát, že tito lidé mají mimořádné výsady. V jistém smyslu však mají také velkou zodpovědnost, neboť své mohou postavení využít k tomu, aby ve světě vykonali velké dobro, nebo způsobili velkou škodu. Podle mého potřebují veškerou pomoc, které se

jim může dostat – každé možné požehnání a laskavost, které podpoří jejich vnitřní rovnováhu, osvobození od strachu, moudrost a soucit, aby dokázali rozpoznat, jak využít svůj vliv a zdroje způsobem, který bude prospěšný pro všechny.

Ať se jim daří dobře...

Ať mají podíl na požehnáních vašeho života a naleznou hlubokou lehkost bytí.

Dále si vzpomeňte na lidi, se kterými se běžně stýkáte, na osoby, které žijí v běžných, nijak krajních podmínkách.

Na kolegy, přátele, příbuzné, i s nimi sdílíme požehnání: ať prožívají ve svém životě vnitřní rovnováhu, pohodu a štěstí.

Nyní si vzpomeňte na někoho, o kom víte, že je nemocný nebo prožívá nějaké potíže – finanční nebo rodinné problémy, duševní zmatek, strach nebo rozrušení, nebo jakoukoli stresující či bolestivou situaci.

Představujte si je, pojmenovávejte je, sdílejte s nimi zásluhy své praxe.

Ať ve svém životě naleznou vnitřní rovnováhu, klid a

šťěstí...

Nyní si připomeňte bytosti, které neznáte, ale slyšeli jste o nich z médií, které žijí ve velmi obtížných podmínkách.

Lidi žijící v konfliktech, osoby ve vězení.

Lidi žijící v extrémní chudobě, potýkající se s neúnosnými ztrátami nebo žijící ve stavech zmatku či strachu.

Ať i tito lidé mají prospěch z požehnání vašeho života.

Ať se jejich utrpení zmírní a jejich srdce zklidní.

Nyní pomyslete na živočišnou říši: divoká zvířata, domácí zvířata, zvířata na souši, v oceánech, ve vzduchu, velká, střední i malá.

Ať také prospívají, ať se jim daří dobře...

Rozšíříme tato požehnání na celou planetu, napříč kontinenty, až na vrcholky nejvyšších hor i dolů do hlubin oceánů.

Zahalíme rostliny, zemi, atmosféru a požehnání rozprostřeme až do nejvzdálenějších koutů vesmíru, do nesmírnosti prostoru.

Kéž všechny bytosti, ať jsou kdekoli, prodlévají ve

štěstí.

Nakonec přiveďte pozornost zpět do svého vlastního těla.

Jen buďte zde se záměrem:

„Ať je této bytosti dobře.

Ať má radost z dobra, které bylo vykonáno.

Ať je tato bytost šťastná a osvobozená od všech druhů utrpení.“

ZÁVĚREČNÉ SLOVO

Přeji vám hodně štěstí a radosti ve vašem životě.

Prosím zahrňte do své praxe trávení času s podobně smýšlejícími přáteli a navštěvování zvláštních duchovních míst, kdykoli můžete.

Pokuste se zavést každodenní praxi, alespoň deset minut, kdy budete tiše sedět sami se sebou, a to vždy s laskavým a přátelským přístupem.

Bud'te ostražití, mějte trpělivost sami se sebou a také s ostatními. Nedovolte, aby se ve vašem srdci usadila nenávisť, nechuť či zlost. Ty skutečně podkopávají jakýkoli pocit pohody a štěstí.

Především si všímejte krásy ve svém životě: laskavého slova, vřelého úsměvu, deště na hladině kaluže, zvuku ptačího zpěvu, vůně půdy po dešťové přeháňce. Naplňte své srdce krásou, jak jen to jde, aby vznikla dostatečná zásoba, kterou můžete volně a směle sdílet, a učinit tak svět krásnějším a šťastnějším místem pro prodlévání všech bytostí.

O autorce

Sestra Adžán Čandasirí se narodila ve skotském Edinburghu v roce 1947. V roce 1979 vstoupila do klášterního života jako jedna ze čtyř prvních žen, které Adžán Sumedho vysvětil jako tzv. anagáriká v lesním klášteře Chithurst v Západním Sussexu. V roce 1983 se stala mniškou s deseti předsevzetími (síladhara). Od té doby žila v klášterech Chithurst nebo Amaravati a aktivně se podílí na zavádění mnišského života pro ženy. Nyní žije ve Skotsku v Milntuim Hermitage, malém klášteře pro mnišky z tradice lesní Sanghy.

Poznámky

(1) Úvaha o všeobecném štěstí. Kniha recitací, svazek 1 (Amaravati Publications 2015).

(2) Pasáž z Anguttara-nikáji, kniha pětic, sutta 198: „Mniši, řeč obdařená pěti faktory je dobře vyřčená, nikoli špatně vyřčená. Je bezchybná a není haněna moudrými lidmi. Kterými pěti? Je vyřčena ve správný čas, pravdivě, jemně, prospěšně, s laskavou myslí.“

(3) Nenásilná komunikace – Řeč života (PuddleDancer Press, puddledancer.com ©1999 Marshall Rosenberg PhD.).

(4) Převzato ze str. 155 "The Life of the Buddha" od Bhikkhu Ñānamoli (Buddhist Publication Society, Kandy, Srí Lanka).

Tajemství štěstí

ADŽÁN ČANDASIRÍ

2021 © AMARAVATI PUBLICATIONS
BUDDHISTICKÝ KLÁŠTER AMARAVATI
ST MARGARETS
GREAT GADDESSEN
HEMEL HEMPSTEAD
HERTFORDSHIRE HP1 3BZ

ISBN: 978-1-78432-184-0

PRO POVOLENÍ K PŘETISKU, PŘEKLADU NEBO PUBLIKOVÁNÍ
TOHOTO OBSAHU V JAKÉMKOLI FORMÁTU NEBO PROSTŘEDNICTVÍM
JAKÉHOKOLI MÉDIA KONTAKTUJTE PROSÍM AMARAVATI
PUBLICATIONS NA PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG

POKUD SI PŘEJETE TENTO TEXT PŘELOŽIT, MUSÍ BÝT PŘEVZAT Z
ANGLICKÉHO ORIGINÁLU,
KTERÝ JE TAKÉ K DISPOZICI JAKO BEZPLATNÁ ELEKTRONICKÁ KNIHA NA
AMARAVATI.ORG

NÁVRH A FORMÁTOVÁNÍ OBÁLKY A TEXTU: NICHOLAS HALLIDAY.

TATO KNIHA JE URČENA POUZE K VOLNÉMU ŠÍŘENÍ
PROSÍME NEPRODÁVEJTE JI

TOTO DÍLO JE POD LICENCÍ CREATIVE COMMONS
ATTRIBUTION-NONCOMMERCIAL-NODERIVATIVES 4.0
INTERNATIONAL
CHCETE-LI SI PROHLÉDNOUT KOPII TÉTO LICENCE, NAVŠTIVTE
[HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



Toto dílo je pod licencí Creative Commons
Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International
Chcete-li si prohlédnout kopii této licence, navštivte
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Dílo smíte:

- rozmnožovat a distribuovat materiál prostřednictvím jakéhokoli média v jakémkoli formátu.

Poskytovatel licence nemůže odvolat tato oprávnění do té doby, dokud dodržíte licenční podmínky.

Za těchto podmínek:

- Uveďte původ: Je Vaší povinností uvést autorství, poskytnout s dílem odkaz na licenci a vyznačit Vámi provedené změny. Toho můžete docílit jakýmkoli rozumným způsobem, nicméně nikdy ne způsobem naznačujícím, že by poskytovatel licence schvaloval nebo podporoval Vás nebo Váš způsob užití díla.
- Neužívejte komerčně: Je zakázáno užívat dílo pro komerční účely.
- Nezasahujte do díla: Pokud dílo zpracujete, zpracujete s jinými díly, doplníte nebo jinak změníte, nesmíte toto upravené dílo dále šířit.
- Žádná další omezení: Nesmíte používat právní omezení nebo účinné technické prostředky ochrany, které by omezovaly ostatní v možnostech poskytnutých touto licencí.

Poznámky:

Touto licencí se není třeba řídit ohledně částí materiálu, které jsou volným dílem, popř. v případech, které lze klasifikovat jako výjimku či omezení práva autorského.

Nejsou poskytovány žádné záruky. Může se stát, že Vám licence neposkytne všechna oprávnění pro zamýšlené použití. Například další práva jako je ochrana osobních údajů, soukromí nebo osobnostních práv mohou limitovat použití tohoto díla.