

Jak utišit vulkány

Úvod do meditace vhledu

Sujiva

Z anglického *For the Stilling of Volcanoes* přeložil NHPC ve spolupráci s Petrem Štochlem a kolektivem nadšenců z Pardubic a Semil.

Anglicky psaný originál je ke stažení na www.buddhanet.net

Tato kniha vznikla v rámci projektu Dharma zdarma. Více o projektu najdete na www.dharmazdarma.cz.

Kniha je určena pouze pro distribuci zdarma.

Verze: (2) 07.2011



Obsah:

Předmluva

Kapitola 1: Vulkán

Kapitola 2: Magie mysli

Kapitola 3: Základní nástroj ovládání mysli

Hlavní techniky meditace

Meditace chůzi

Meditace v sedě

Denní činnosti

Kapitola 4: Vhled a koncentrace

Rada na závěr

Kapitola 5: Naše cesta jako vodní tok

O autorovi

Když je člověk energický, všímavý,
čistý v myšlenkách, slovech a skutcích,
jestliže dělá všechno s péčí a rozvahou
a má pod kontrolou své smysly,
získává život v souladu s Pravdou.

A pokud není nepozorný,
sláva a štěstí takto všímavého člověka
soustavně roste.

Předmluva

Není snadný úkol jednoduše přiblížit tak hluboké téma jako je meditace vhledu. Ale musíme někde začít. Po několika letech výuky tohoto způsobu meditace stále postrádám dostatek úvodních příruček pro ty, kteří o buddhismu nevědí nic. Mnohé z těchto příruček jsou velice odborné - plné staré indické terminologie, kterou nemohou anglická slovíčka nikdy dokonale nahradit. Pokusil jsem se přijít s něčím přístupnějším ke čtení a porozumění. Ale i v této příručce jsou některé termíny jako např. 'podmíněný' nebo 'utrpení', které vyžadují vysvětlení, když jsou používány v 'buddhistickém' slova smyslu.

Nabízím vám návod, co udělat, když se rozhodnete učinit první krok. Dokonce i těm, kteří přijdou na zásed, musí být úvodní instrukce opakována několikrát, než jí porozumí. Pro lepší pochopení technik a myšlenek je nejvhodnější konzultace s učitelem meditace.

Uvidíte, zda-li vám přečtení této publikace přinese užitek. Jestliže po jejím přečtení učiníte jeden krok na cestě k praktikování meditace vhledu, pak tato práce měla smysl.

Sujiva

Santisukharama, Kota Tinggi

6. listopadu 1994

Kapitola 1: Vulkán

Myslím, že kdyby tam, kde žil Velký indický mudrc, byly sopky, použil by je ve svých srovnáních stejně jako to udělal se zasněženými vrcholky Himalájí.

Donedávna jsem - s výjimkou geografických časopisů a na televizní obrazovce - neměl příležitost spatřit na vlastní oči tyto fascinující chrliče ohně vyvěrající z útrob země. Krátery, které jsem navštívil na své cestě do Indonésie, nepatří k nejpůsobivějším. Ale i tak mně vnukly myšlenku, že lidé, kteří věnují celý svůj život studiu vědeckých oblastí spojených s vulkanickou aktivitou, tak možná nečiní pouze ze zájmu o bezpečnost lidstva.

Žijeme zcela nevšímavě a neuvědoměle k mnoha věcem okolo nás. Při přímém kontaktu tváří v tvář sopečnému kráteru jsem si náhle uvědomil povrchní stabilitu země, na které stojíme. Pokud žijete v Malajsii v těsné blízkosti aktivních vulkanických oblastí, jednou za měsíc zažijete otřesy. Ale zemětřesení a sopečné erupce jsou všeobecně považovány za něco, co není běžnou součástí našeho života. Obyvatelé oněch oblastí by si měli být více vědomi nebezpečí, ale tak tomu vždy není, protože se lidé často raději chovají jako pštrosi - zůstávají slepí k nebezpečí. I když budou obyvatelé varováni, přijdou někteří z nich k úrazu. Úrodná půda v okolí vulkánů slibuje bohaté žně a tak se lidé stávají k těmto nebezpečným oblastem připoutaní. Půda, krev a emoce jsou brzy neoddělitelné.

Náš průvodce nás informoval, že je několik druhů sopek: živé, spící a mrtvé.

- Živé sopky jsou aktivní – jejich krátery stále dýmají – a mohou kdykoli vybuchnout, ačkoli moderní věda má prostředky, kterými nás v určité míře dovede varovat předem.
- Spící sopky se nazývají spícími, protože po určitý čas neukázaly žádnou aktivitu. Ale když k tomu znovu nastanou vhodné podmínky, mohou se opět probudit. Sopka Pinatubo na Filipínách, která vybuchla v roce 1991, spala přibližně 600 let.
- Když jsme si vyhasnutím vulkánů jistější, mohou být považovány za mrtvé. Ale úplně si tím můžeme být jisti jen tehdy, když poznáme, co se pod nimi děje.

Představte si žhavou tekutou horninu zvanou láva, jak se valí obrovskou rychlostí dolů ze strmých svahů a spálí vše, co se jí připlete do cesty. Zabít člověka nebo mu naložit větší utrpení, než jaké je schopen unést, nevyžaduje příliš. Nálady přírody jsou neosobní, a když vybočí ze svých hranic, musí člověk bojovat o holý život.

Jáva je oblast s největším výskytem sopek na světě. Dvě z nejničivějších, Tambora a Krakatau – které si vyžádaly mnoho tisíc životů, nemluvě o ztrátách na majetku – se nacházejí zde.

I na lidi můžeme nahlížet stejným způsobem jako na aktivní, spící a mrtvé sopky.

Když jste v návalu hněvu, pod vlivem chtivosti nebo ztraceni v zaslepenosti (iluzi), procházíte erupcí. Ta vytváří úzkost ve vás a okolo vás a můžete přijít o to, co je v životě cenné. Ačkoliv si nebere životy přímo, může být dokonce ještě vražednější než opravdová sopka. Vzpomeňte si například na atomové bomby v Hirošimě a Nagasaki. I Japonci sami ve druhé světové válce

zabili několik milionů Číňanů. Krutosti člověka proti sobě samému mohou způsobit větší škody než přírodní katastrofy.



Erupce můžeme rozdělit na menší, větší a tragické:

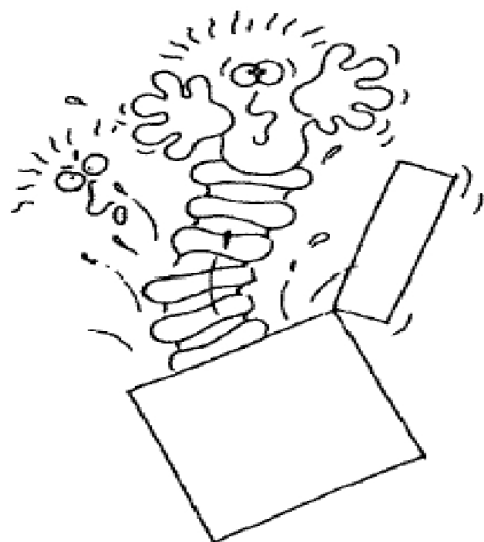
- Menší erupce způsobují menší škody jako ztrátu bohatství a „tváře“.
- Větší erupce způsobují trvalejší ztráty, jako ztrátu částí těla, trvalé odloučení od milované bytosti nebo dokonce ztrátu vlastního života.
- Tragické erupce způsobují rozsáhlé války, masakry a další druhy nepředstavitelného utrpení.

Můžete přežít mnoho menších erupcí, ale jedna větší někdy stačí k tomu, aby vyvedla pár lidí mimo jejich životní dráhu. Doufejme (navzdory všem nástrahám), že se takováto nešťastná událost nestane vám – ale tragédie mohou přijít kdykoli. Podívejte se do hlubiny svého srdce a poznáte, co mám na mysli. Podívejte se na všechny ostatní chodící sopky okolo vás a na nestabilitu světa, a budete přesvědčeni. Plameny chtivosti, hněvu a zaslepenosti (iluze) kolují hluboko v žilách každého z nás. Spící sopka může spát staletí, ale tyto nečistoty chrlí špínu každý den.

Co může tyto plameny přemoci? Řešení se nachází u kořene problému: ve skrytém podzemí, kde jsou žíly žhnoucí lávy, můžeme nalézt i chladné osvěžující prameny života. Také přímo v myslí můžeme nalézt chladivé vody všímavosti!

Zatímco jsem odpočíval u největší stúpy na světě, viděl jsem vzdálený vulkán Merapi, jak mísí svůj kouř s mraky. Jméno pohoří Borobudur, které je někdy nazýváno Pohořím Buddha, mohlo být odvozeno od přítomnosti sopek.

Když jsem hleděl na působivé sochy klidně sedícího Buddhy, které se lišily různými gesty jeho rukou, napadlo mě přirovnat Buddhu k mrtvému vulkánu, jehož ohně znečištění jsou již dlouhý čas vyhaslé. Je úžasné být součástí scenerie s tímto symbolem klidu.



Kapitola 2: Magie mysli

Magie se všeobecně dělí na dvě skupiny: bílou a černou. Nemyslíme tím barvu kůže, ale mentální stavy. Mentální stavy nazýváme temnými nebo černými, když jsou zahaleny klamem ve vztahu ke skutečnosti. Například v návalu euforie člověk nehledí na dobro z jiné stránky, právě jako člověk posedlý chtivostí je slepý k chybám věci, kterou si přeje vlastnit. Takové stavy, jak vidíte, nakonec nevedou k dobru.

Na druhé straně, mentální stavy jsou popisovány jako zářivé nebo bílé, když jsou čisté a jasné. Můžete zakoušet svěžest a jas, když jste všímaví a v klidu. Není obtížné porozumět, proč se štěstí drží jako stín těch, kteří jsou všímaví.

Mysl je opravdu kouzelná skříňka. Vycházejí z ní věci za hranicemi našeho chápání. Můžete ji přirovnat k televizoru, počítači, rozhlasovému přijímači nebo spíš – ke všemu v jednom. Když je s ní všechno v pořádku, můžete si užívat zábavy, kolik chcete, ale když se vám vymkne z rukou, pak se stává otevřenou branou do pekel.



Pravděpodobně znáte hry, se kterými si hrají současné děti – počítačové hry. Zavedou vás do všech možných situací, počínaje účastí na světovém Grand Prix, přes boje s mimozemšťany až po zachraňování dívek v ohrožení. Dokonce si můžete vybrat dopravní prostředek, smrtící zbraně a kým chcete být. Cílem je překonat všechny překážky, sestřelit kosmické lodě mimozemšťanů a získat co nejvíc bodů. Pokud však nejste jedním z těchto čiperných dětí, které tráví nekonečné hodiny mačkáním tlačítek svými hbitými prsty, pak je jasné, že při hře s nimi prohrájete na celé čáře. Ale to vůbec nevadí, je to jen hra a pomocí cvičení můžete dosáhnout potřebných dovedností. Kromě toho brzy přijdou třírozměrné hry.

Život je něco podobného. Mysl také vytváří situace, ale problém je v tom, že nemůžete zmáčknout knoflík a vypnout ji kdykoliv, když jste unaveni. Onemocnění rakovinou nemůžete považovat za příjemnou hru. Stát se schizofrenikem nebo neurotikem není rovněž žádná legrace.

Dokonce ani sebevražda nic z toho nevyřeší. Mysl vás přivede k ještě horším nočním můrám. A jak to celé funguje?

Mysl je soubor sil. Někdo je raději nazývá energiemi. Zkuste tiše sedět a pozorovat své myšlenky a uvidíte je při práci. Mysl se neustále dokola snaží vytvářet nové situace, reálné nebo smyšlené, a reagovat na ně. Je škoda, že většina lidí se neobtěžuje dobře se podívat na tento mechanismus a na všechny odtud pocházející problémy, problémy, problémy! A právě tady máme všechny ty síly, odpovědi a pramen radosti.

Ačkoliv se celá tato záležitost může zdát komplikovaná, není to tak obtížné. S několika užitečnými radami jak ovládat mysl lze dosáhnout toho, aby tato kouzelná skříňka pracovala pro vás.

Kapitola 3: Základní nástroj ovládání mysli

Základním nástrojem ovládání mysli je všímavost. Vzpomínáte si na chvíle, kdy jste byli klidní a vyrovnaní? Všímavost, která s těmito chvílemi přichází, je spojena s jasným a čistým typem vědomí. V přímém protikladu stojí chvíle, kdy jsme vyděšení nebo zcela zmatení. Proto můžete s všímavostí dělat jakoukoli činnost nejlépe jak umíte, ať už to je řízení automobilu, vaření jídla nebo odpovídání na otázky při zkoušce. Ale důležitost této kvality mysli (všímavost) si lidé neuvědomují tak jako jiné schopnosti mysli, jako například důvěru, koncentraci nebo inteligenci, a proto není zdůrazňována. Když budeme rozvíjet svoji všímavost do té míry, že bude opravdu silná, trvalá a pronikavá, pak bude náš život plynout lehce jako vánek a pokud ne jako v extázi, tak alespoň hladce.



Přínos všímavosti – světy rozdílů

Lidé někdy říkají, že mezi duševním zdravím a šílenstvím je velmi tenká hranice. Například šílený génius nemá daleko k maniakovi. Proto byl vymyšlen Frankenstein nebo Terminátor. Ale nehledě na to, jak tenká ta dělící čára je, je to stále dělící čára. A dokonce i když je opravdu tlustá, pak pokud jste zmateni, stejně ji nevidíte.

Tou dělící čarou je všímavost. Když jste nevšímavý, jako například když se vztekáte, vskutku se nelišíte od šílence. Je to jen záležitost stupně. Když jste úplně nevšímavý po delší dobu, pak můžete bezpečně vyvodit, že jste blázen. Takže, pokud nechcete zešílet, pak se napojte na vaši drahou všímavost, protože na opačné straně, to znamená na dně, je peklo zaživa. Duševní zdraví je opravdu křehká záležitost. K narušení člověka není potřeba mnoho. Zavřete ho bez možnosti kontaktu s lidmi na pár dní nebo týdnů – a bude zralý pro léčebnu duševních nemocí.



Pokud jste meditující, budete mít příležitost se s tím poprat a možná se nakonec stanete duševně zdravější než kdokoliv jiný. Ale přesto vás stále mohou nazývat šilencem, protože jste odlišný. Vzpomínám si, jak určití lidé považovali jednoho přítele za šilence proto, že po zásedu nebyl svým obvyklým vznětlivým a zlostným já. Oni byli spokojení, jen když se jim podařilo ho rozzuřit. Dovedete si vysvětlit, jak je to možné, když oni sami se považují za řádné meditující? Kdo je pak blázen? Ale když jste opravdu všímaví, pak víte sami pro sebe, a to bez pochybností, že vaše mysl je čistá a rozumně myslící. Zmatení jsou oni.

Jestliže jsme uznali, že všímavá mysl je prostá nečistot jako je chtivost, hněv a zaslepenost, pak to také znamená, že všímavost rýsuje hranici mezi pravým štěstím a utrpením. Rozumíme, proč hněv a zaslepenost jsou utrpením, ale nemusí být jasné, proč je utrpením chtivost, zvláště když je spojena s radostí. Je to proto, že radost má tendenci zahalit skutečný stav mysli. Odeberte radost a co vám zbylo? Roztěkanost, žádostivost a vytrvalé ulpívání. Je to podobné, jako když je člověk hladový. Proto když hledáte opravdové štěstí, pak hledejte klid mysli, který se rodí z čistoty a všímavosti.

Klid rodící se z čistoty a všímavosti je štěstí, které člověka opravdově uspokojuje. A navíc je zesílené vznešeným cílem. Žádný smyslový požitek se mu nemůže vyrovnat. Kromě toho jej můžete obdržet zdarma (pokud praktikujete všímavost), a nemusíte k jeho dosažení nikomu nic platit.

Všímavost může být také rozhodujícím faktorem v okamžiku mezi životem a smrtí. Mnoho chyb z nepozornosti (nevšímavosti) a přehlédnutí končí smrtí. Může to být jen uklouznutí na schodech, žebříku či silnici. Dopravní nehody si denně žádají oběti na životech. Příčinou smrti mohou být i elektrické zkratky nebo dokonce udušení se během nevšímavého jedení. Nejde jen o váš život, ale také o životy dalších lidí. A co se stane potom? Když jste všímavý v okamžiku smrti, může to znamenat šťastné znovuzrození. Pokud ne, může to znamenat peklo. Buddhisté věří v zákon odplaty („kamma“). Všímavost znamená prospěšnou kammu a nečistoty znamenají neprospěšnou kammu. A všechnu činy vykonané během života – některé s všímavostí a jiné bez ní – se přidávají k souboru sil, které rozhodují o tom, jaké bude naše příští znovuzrození.



V neposlední řadě všímavost je také faktorem, který odlišuje nibbánu od samsáry (koloběh zrození a smrti, utrpení). Ve vznešené osmidílné stezce vedoucí k dosažení ctnosti, soustředění a porozumění závisí na vybudování všímavosti. Bez všímavosti nemůžete získat ani mravní základ. Vrcholem vhledu je silná a ostrá všímavost, která proniká skrze silný závoj zaslepenosti a uskutečňuje věčně trvající klid, nibbánu. A než jí dosáhnete, snažte se prosím být tak všímaví, jak je to jen možné, abyste unikli z koloběhu zrození a smrti, utrpení, samsáry.

Hlavní techniky meditace

Nyní, když jste si (jak alespoň doufám) uvědomili, jak důležité je být všímavý, máte možná zájem se dozvědět, jak postupovat v její kultivaci, aby jste mohli mít prospěch z jejích přínosů.

Cílem je rozvíjet všímavost, dokud se nestane trvalým návykem, a poté ji používat pro konkrétní účely jako je získávání znalostí a dovedností.

Pro začátek mi dovolu poskytnout vám návody, které vám určitě budou nějak užitečné. Jsou jimi jednoduchá cvičení, která můžete bezpečně zkoušet. Jsou rozděleny do tří podkapitol:

- Meditace v chůzi
- Meditace v sedě
- Meditace při denních činnostech

Meditace v chůzi

Dovedete si představit množství důvodů, proč chodíte? Do kanceláře chodíte pěšky, abyste sportovali, chodíte se dívat na památky a zajímavosti, jdete k jídelnímu stolu, procházíte se, abyste se uklidnili a určitě chodíte i z mnoha dalších důvodů.

Člověk myslí a cítí se zcela jinak, když se za úsvitu prochází po opuštěné pláži nebo když jde k zubnímu lékaři. Rozdíl je ve stavu mysli. A stav mysli určí, jak půjdete a kde skončíte. Když půjdete velmi nevšímavě, můžete skončit v nemocnici nebo v hrobě. V dnešní době navíc lidé chození omezují a používají dopravní prostředky. Při rychlostech, které moderní technologie umožňují, musíte být ještě více všímaví, abyste si zajistili bezpečnost.

Dovolte mi nabídnout vám několik tipů, jak začít vaši meditaci v chůzi:

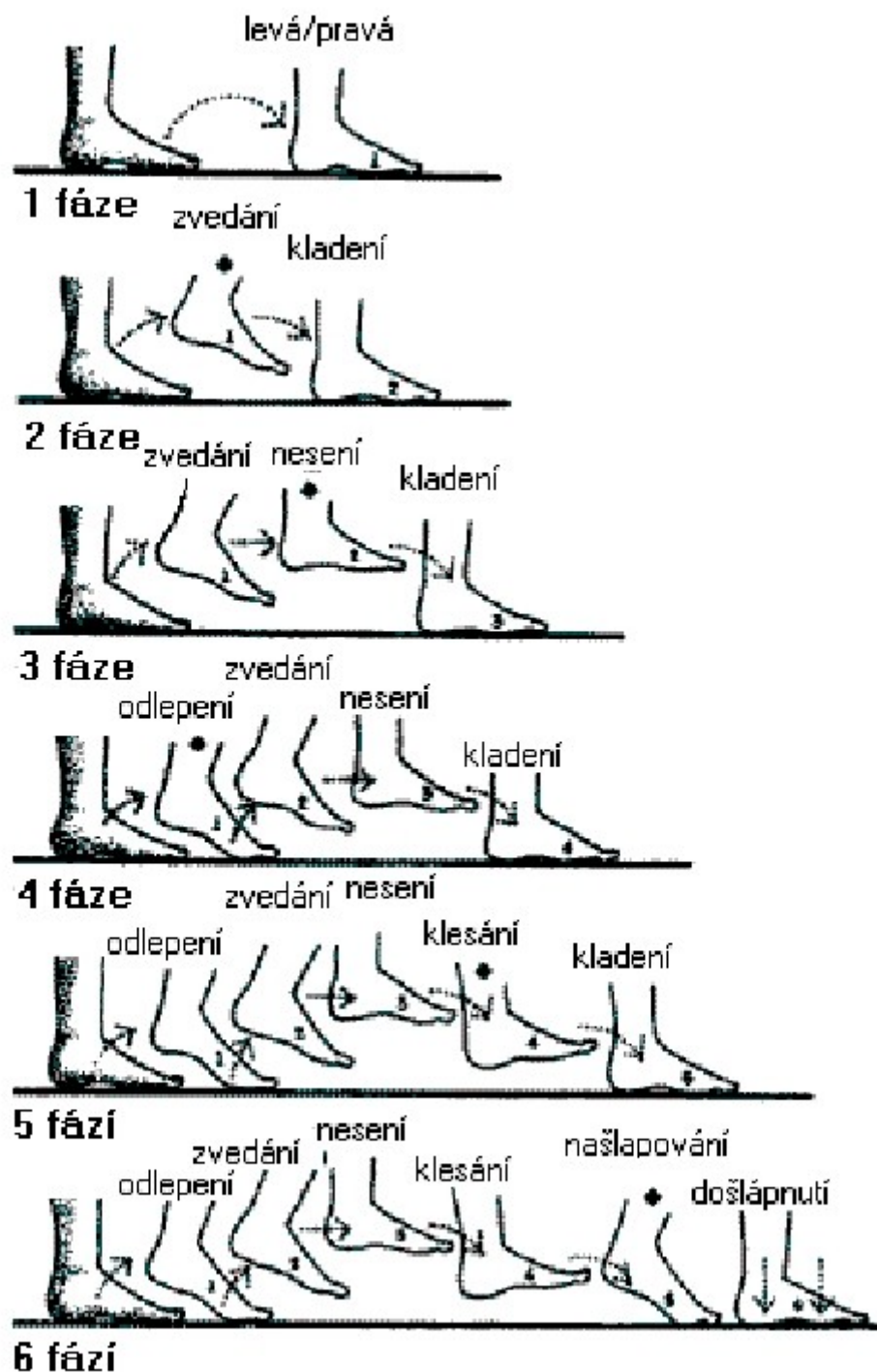
- Abyste se naučili chodit všímavě, musíte si najít klidné místo s přiměřenou délkou, alespoň deseti metrů. Nejlépe na přímé, čisté a rovné pěšině, bez přítomnosti někoho, kdo by okukoval, co to hodláte provozovat. Pokud to nepůjde, jakákoliv vzdálenost alespoň deseti kroků také postačí.
- Nejprve se musíte pokusit přivést do své mysli jasné uvědomění vašeho vlastního postojení, ve kterém stojíte. To není představování si, ale cítění vašeho těla takového jaké je – s napětím, ztuhlostí a možná i s malým kymáčením se. Ujistěte se, že jste uvolnění a stojíte vzpřímeně. Držte nebo sevřete své ruce, aby vám pomohly udržet rovnováhu. Můžete zavřít oči a nechat mysl nespoutanou, klidnou, uvolněnou a šťastnou. Učte se opouštět všechny vaše problémy a myšlenky. Nestojí za to, abyste se jich stále pevně drželi. Dejte své mysli přestávku. Buďte jen v přítomném okamžiku a buďte pozorní.

- Nyní, když jste shromáždili vaši klidnou vyrovnanost, začněte chodit, udržující pozornost na spodní části pohybující se nohy. Chodte volně (s očima otevřenými) takovou rychlostí, jaká je pro vás příjemná a při jaké jste uvolnění. Pokud potřebujete pomoci udržet mysl na noze, můžete si v duchu říkat pravá, levá, nebo chození, chození – nebo cokoliv, čemu dáváte přednost. A pamatujte si - nepřemýšlejte, pouze udržujte mysl v přítomném okamžiku.
- Když je čas se otočit, buďte si vědomi otáčení.
- Kdykoli pozornost utíká k myšlenkám, musíte vyvolat vaši všímavost poznamenávaje: myšlení, myšlení – a vrátit se ke krokům. Když se objeví napětí nebo nuda, musíte zastavit svou chůzi a zaměřit svou všímavost zpět původním směrem. Během stání označte všímavě napětí nebo nudu dříve, než se znovu vrátíte k meditaci v chůzi.
- Doporučuji vám chodit v určitém rytmu, na který se mysl naladí. Když se jednou naladí, bude mít tendenci pokračovat. Potom udržujte tento rytmus.
- Když se cítíte mnohem klidnější nebo poněkud unavení, můžete zpomalit a současně být ještě více uvolnění duševně i tělesně. Lidé, kteří se naučili tomuto způsobu koncentrace, mohou chodit hodinu i déle a cítit se, jako kdyby uplynula minuta. Cítí se být beztlíží a vypadají, jako by se procházeli po mracích. Nakonec se můžete stát velice blaženými!
- Měl bych dodat ještě jednu věc. Když se cítíte opravdu uvolnění, intenzivněji udržujte vaši mysl všímavou, jak se pohybuje s kroky. Snažte se cítit nebo vnímat měnící se počitky, ze kterých se skládá kontakt chodidel se zemí – napětí, napínající a tlačící síly, lehkost nebo tíži atd.
- Aby pomohli začátečníkům získat intenzivnější vnímání toho všeho, vymysleli učitelé metodu rozdělení každého kroku do různých fází, a to do dvou až šesti. Ačkoliv tři fáze jsou pro většinu lidí postačující, může být chůze rozfázována ještě více v případě, že je na to člověk připraven.
- Standardní postup během intenzivního zásedu nebo formálního meditačního cvičení je praktikovat hodinovou meditaci v chůzi rozdělenou do tří částí – prvních dvacet minut jednofázové chození, dalších dvacet minut dvoufázové chození a posledních dvacet minut (zbývají do celé hodiny) třífázové chození.
- Účelem je postupně přivést mysl k soustředěnější všímavosti, která přichází se zpomalením chůze a s důkladnějším pozorováním. Nejvhodnější druh chůze je ten, který vyvolává největší všímavost.
- Fáze kroků, od jedné do šesti, jsou:
 - pravá/levá
 - zvedání, kladení
 - zvedání, nesení, kladení
 - odlepení, zvedání, nesení, kladení

- odlepení, zvedání, nesení, klesání, kladení
- odlepení, zvedání, nesení, klesání, našlapování, došlápnutí.
(viz obrázek A k různým fázím v meditaci v chůzi)

- Pokud pozorujeme důkladně, jsme v každé fázi kroku schopni vnímat počitky nebo síly, které cítíme souběžně s kráčením. Ve fázi kladení je meditující může prožívat jako tok napětí, tlačících sil nebo rozšiřování tvrdosti.
- K úplnosti třeba dodat, že záměry předcházející vykročení, záměry zastavit se a otočit se jsou také všímavě označovány.
- Jestliže jste tohoto schopni, můžete se dostat do bodu, ve kterém úplně zapomenete na sebe, a zůstane pouze proces uvědomování si objektů. V takový moment nastupujete na cestu uvědomování si povahy toho, kým a čím opravdu jste. Pak všechny střety se skutečností, způsobené nevědomostí, která je základním problémem utrpení, mohou konečně dojít ke svému konci.

Obrázek A: Fáze kroků při meditaci v chůzi



Meditace v sedě

Princip užívaný při meditaci v chůzi je aplikovatelný na meditaci v sedě. Rozdíl je pouze v základních objektech. Jaký je princip?

Princip tří kroků ve všímavém pozorování:

- Být všímavý.
- Sledovat a věnovat se objektu pozorování všímavě.
- Nazírat do povahy meditačního objektu bez přemýšlení a představ.

Povahou se zde myslí sled počitků, který vede k vytváření pozorovaného předmětu.

Když člověk chodí, všímavě sleduje kroky a pozoruje sled počitků, ze kterých se vnímání chůze skládá. Meditace v sedě užívá počitků vznikajících při dýchání na břiše. Někteří lidé dávají přednost sledovat počitky vznikající na špičce nosu.

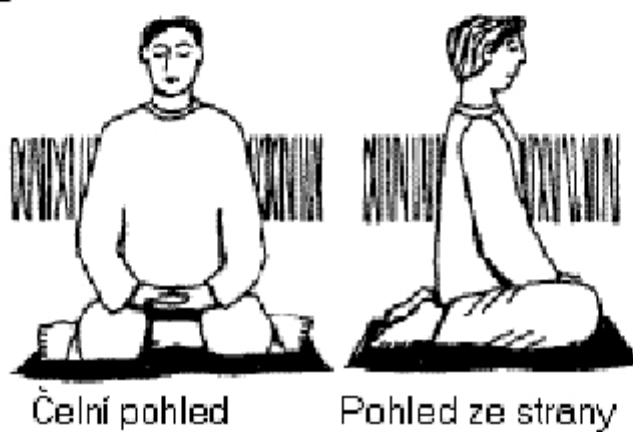
- Meditující obvykle sedí se zkříženými nohama (viz obrázek B k různým pozicím pro meditaci v sedě), s rovnými zády a se zavřenými očima. Ti, kteří mají neohebná kolena, mohou sedět na židli. Zády se neopírejte, neboť to není prospěšné pro udržení všímavosti. Opření se bude velmi dobře fungovat v případě, že vaším záměrem bude dosáhnout úplné relaxace vedoucí ke spánku. K tomu si ale můžete rovněž lehnout.
- Dýchejte normálně a udržujte všímavou pozornost na počitcích, ze kterých se skládá zvedání a klesání břišní stěny.
- V duchu si říkejte „zvedání“ a „klesání“ současně s odpovídajícími pohyby.
- Začátečníci mohou jako pomůcku při sledování počitků lehce položit dlaň na sledovanou oblast, dokud se s objektem důvěrně neseznámí.
- Když mysl začne tékat k jiným objektům, jako jsou myšlenky, zvuky, svědění atd., zapojte svoji všímavost, jakmile je zaregistrujete, a v duchu označujte: myšlení, slyšení, svědění atd. a pak se vraťte zpět k vašemu původnímu objektu.
- Když se o to budete snažit, všimnete si, jak je mysl nepoddajná a nestálá. Začínáte lépe poznávat sami sebe a něco s tím děláte!
- Pokud budete cvičit, mysl bude tékat méně a začne zůstávat se zdvihajícími a klesajícími pohyby. Tehdy můžete postoupit k dalšímu kroku – všímavému pozorování objektu. Nejprve vnímejte pouze pohyby nahoru a dolů. S vynaložením určitého úsilí můžete pozorovat mnohem víc. Jednotlivé pohyby se od sebe velice liší. Mohou být dlouhé nebo krátké, rychlé nebo pomalé, klidné nebo trhavé, atd. Dokonce během jednoho stoupajícího pohybu můžeme vnímat různé počitky, jak vznikají a zanikají, až se z nich nakonec stávají pouhé procesy mysli a jejího objektu.

Obrázek B: Pozice k meditaci v sedě

A Pozice se skříženými nohama

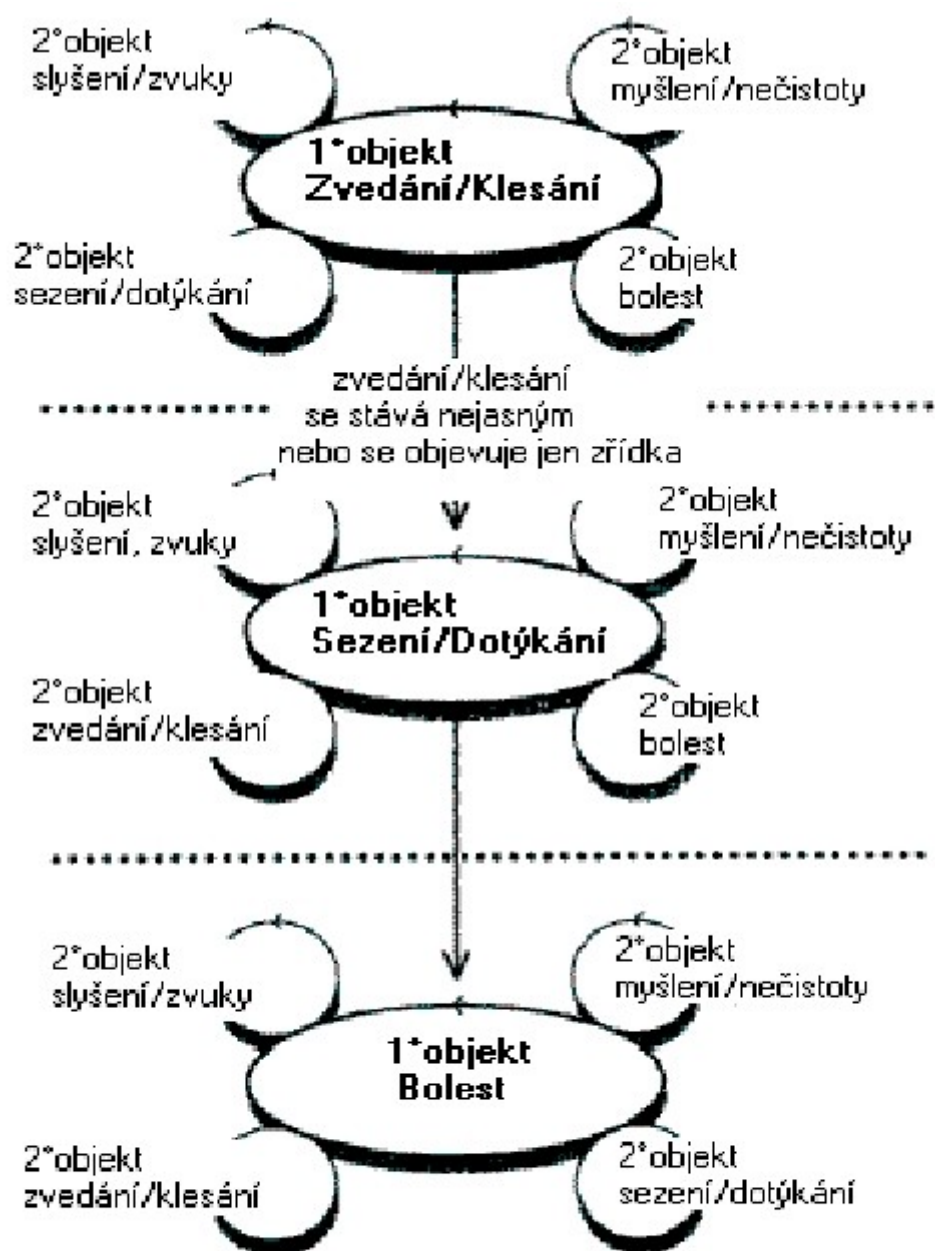


B Pozice s nohama po stranách



- Na závěr je ještě třeba se zmínit o bolesti. Ta je často tím posledním, co přichází, než meditaci vzdáte. Snažte se jí nedbat, pokud je menší, ale pokud trvá a uchvacuje vaši pozornost, pak ji budete muset učinit hlavním předmětem vašeho pozorování.
- Smyslem je využít ji k cvičení všímavosti (v tomto případě také trpělivosti). Princip tříbodového pozorování se osvědčuje i zde. (viz. str. 9). Nejdříve musíte pozorovat bolest s všímavostí. Pak ji po určitou dobu pozorujte, aniž byste jí byli rozčílení. Jestliže toto dokážete, pak jste schopni se podívat na povahu bolesti, zda je tvrdá, teplá nebo ztuhlá. Může být také tahající, zkřivující nebo řezající. Je více druhů bolesti než si dokážete představit a může být velice zajímavé ji pozorovat.
- Poté můžete přistoupit k objevování procesů bolesti – jak vyvstává, mění se a jak odchází. Je možné získat hlubší porozumění vaší vlastní přirozenosti skrze pozorování bolesti. Bolest je součástí vaší osobnosti. Pokud již svou bolest nemůžete déle snášet, je čas vstát.

Obrázek C: Schéma popisující priority objektů



1° a 2° označují primární a sekundární objekty

Každodenní činnosti

Jedna z prvních věcí, kterou se musíte naučit je to, co všímavost je. Čteme o ní, slyšíme o ní – a nyní ji poznáme v přímém zážitku. Všímavost neznamena jen být si něčeho vědom. Znamená být si vědom něčeho s jasnou a klidnou myslí. Takovým způsobem se nemůžete mýlit. Kromě toho, když je mysl všímavá, nemohou ve stejný moment vyvstat žádné nečistoty – připoutanost, hněv, klam, lenost, nesoustředěnost, skeptické pochybnosti, žárlivost, atd. Jakmile je jednou dokážete pojmenovat, není obtížné se s nimi utkat. Je to jen otázka vůle. Jak úžasné je být všímavý stále! Ale než se tak stane, musíte se naučit jasně rozlišovat mezi všímavostí a nevšímavostí. Poté je na vás, abyste cvičili, cvičili a cvičili.

Udržování všímavosti je v určitém smyslu srovnatelné s jízdou na kole. Jste na svém kole, jedete rušnými ulicemi a protínáte proudy vozidel. Musíte sledovat silnici, udržovat rovnováhu a stále šlapat. Vyžaduje to značné množství pokusů a omylů, než si osvojíte tuto dovednost. Podobně v životě i v meditaci potřebuje člověk získat zkušenosti, jak se vypořádat s různými situacemi, které mu přijdou do cesty. A když se vyskytne něco zvláště úporného, člověk může být po určitou dobu bezradný, dokud se nenaučí to překonat. Příkladem může být bolest, která je nevyhnutelnou součástí života.

Když jednou člověk pochopí, co všechno znamená mít všímavost a udržovat ji, pak může jít dál a být všímavý ve všech svých činnostech, jak nejlépe dovede, a tak často, jak je toho schopen. Začíná to momentem, kdy se člověk probudí ze spánku – všímavě si uvědomí otevření očí. Stejným způsobem udržuje všímavost, když vstává, myje se, jí, pije, atd., během celého dne – až po ulehnutí ke spánku na konci dne.

Například při jídle musí být meditující všímavý k činnostem tak, jak přicházejí krok za krokem. Nejdříve všímavě pozoruje úmysl najíst se, pak dívání se na jídlo, pak natažení rukou, nabrání jídla, přinesení k ústům, otevření úst, žvýkání, kousání, polykání a další kroky. Během meditačního zásedu si člověk může dovolit zpomalit své činnosti tak, aby se mohl soustředit na to být všímavý, jak jen to je možné. Člověk může zapomenout na své okolí. Nakonec stejně jako v meditaci v chůzi nebo v sedě zůstane meditující s pouhými procesy.

Doma nebo v zaměstnání však člověk nebude moci praktikovat všímavost tak intenzivním způsobem. Obvykle bude praktikovat více všeobecnou všímavost. Pouze pokud není meditující ničím zaměstnán, může znovu nabýt silnější všímavosti během formálních meditačních cvičení.



Kapitola 4: Vhled a koncentrace

Další věcí, kterou potřebujete, je umět rozlišovat mezi koncentrací a všímavostí. To určí směr, jakým se ubíráte – zda jste na cestě ke zklidnění nebo k rozvíjení vhledu.

Většina metod meditace zdůrazňuje koncentraci. Přivádí mysl k soustředění na jeden bod nebo předmět, aby dosáhla síly koncentrace. Výsledkem jsou stavy klidu a míru a ve zvláštních případech i získání výjimečných schopností. A nehledají snad lidé právě toto? Není divu, že většina jde tímto směrem!

Podle buddhistů však meditace zdůrazňující koncentraci nevedou úplně od všeho našeho utrpení, ačkoli ho můžou na určitou dobu značně ulehčit. Odpovědí na tuto nesnáz je vhléd, který je poznáním skutečné povahy světa takového, jaký je, poznáním osvobozeným od představ. Stručně řečeno, všechny duševní a materiální procesy, které utvářejí tento svět, jsou pomíjivé, neuspokojivé a neosobní. Když to člověk pozná, odvrací se od nich a hledá útočiště v nepodmíněném stavu, v nekonečném klidu absolutní skutečnosti, v nibbáň. Bez uvědomění si neuspokojivého stavu podmíněné existence je k ní člověk připoután tak silně, že osvobození je nemožné.

Pro rozvinutí tohoto vhledu je všímavost zdůrazňována jako hlavní rys a koncentrace ustupuje na druhé místo jako další nezbytný činitel.

Pro rozlišení mezi všímavostí a koncentrací uvádíme jejich vlastnosti:

- Koncentrace drží a fixuje mysl k předmětu. Je to, jako když jste k něčemu pevně drženi a nemůžete odejít. Je to také, jako když zíráte na televizní obrazovku a nejste schopni se od ní odtrhnout.
- Všímovost je ten jev, který provádí pečlivé pozorování toho, co se děje na televizní obrazovce.

Jinými slovy, koncentrace přišpendluje mysl k jejímu objektu, ale je to všímavost, která se na něj opatrně a svědomitě dívá. Jestliže jste porozuměli povaze všímavě pozorovaného předmětu, pak jste rozvinuli moudrost vhledu.

Odtud můžeme vyvodit, že koncentrace může přijít bez všímavosti, ale když je v nějaké míře přítomna všímavost, je zde i koncentrace.

K dosažení koncentrace v meditaci klidu, kde koncentrace je hlavním cílem, je nutná i všímavost. Ale tato všímavost není tak důkladná, jakou byste dosáhli v meditaci vhledu. Kromě toho se liší jejich objekty – v meditaci klidu je jím nějaká představa.

Jestliže cílem člověka je opravdu nahlédnout dovnitř, objevit, kdo a co opravdu jsme, pak všímavě pozorování musí vyvstat v mysli jako hlavní činitel. Člověk je pak jako vědec, který provádí přísné a důkladné pozorování předmětu svého výzkumu. Jakmile je dostatečné, dostává úplný detailní obrázek o jeho povaze. To je moment, kdy se všímavost transformuje ve vhléd. V meditaci vhledu meditující pozoruje s koncentrovaným vědomím meditační předměty, např. zvedání/klesání břicha, sezení a dotýkání, bolest, myšlenky, pravá noha/levá



noha, atd. a brzy objeví, že všechny tyto jevy (včetně pozorující mysli) jsou jen procesy, které se objevují a rychle pomíjejí. Meditující si uvědomí, že všechny tyto procesy jsou proměnlivé (nestálé), za hranicemi individuální kontroly, a nepřinášejí trvalé uspokojení. V meditaci vzhledu to také znamená ukončení oddanosti falešnému já a návrat k původní přirozenosti.

Skoncování s „já jsem“ – toto je skutečné nejvyšší štěstí.

Udana

Rada na závěr

Vítejte v mém oblíbeném světě. V tomto světě není nikdo, jen probíhající duševní a materiální procesy. Toto jsem shledal nejvíce smysluplným. Právě zde je skutečný smysl života! Když si jste opravdu vědomi těchto jevů, není ve vašem životě místo pro připoutanost, zlobu, přeludy a všechny další negativní vlastnosti. Prostě se tam nevejdu, když si je člověk vědom těchto věcí. A navíc získáte klid a nový smysl života – objevování cesty dovnitř, cesty k domovu a k absolutní realitě.

Rozsah této útlé brožurky mi umožňuje poskytnout pouze úvod k tomu, co je meditace vzhledu a popsat základní cvičení. Je třeba udělat mnoho dalších kroků a bude nejlepší, když se obrátíte na lidi, kteří je již učinili a jsou schopni vám dát vhodné rady. Doporučuji vám, abyste pod vedením kvalifikovaných instruktorů navštívili intenzivní meditační kurs nebo v jeho průběhu s ostatními meditujícími meditovali alespoň několik hodin denně.

Těm, kteří si troufají to zkusit s užitím pouze nejzákladnější znalosti obsažené v této brožuře, musím sdělit ještě jednu nebo dvě věci.

Za prvé, tyto minimální instrukce jsou myšleny pouze pro lidi, kteří nemají nějaké vážnější psychické problémy. Pokud je člověk v léčbě psychických potíží, znovu zdůrazňuji, že tato brožura je nedostačující. Musí se spojit s kvalifikovaným učitelem.

Za druhé, když člověk získá koncentraci, může mít různé zážitky. Mohou to být pocity radosti, vize, hlasy nebo dokonce strach. Nejjednodušším krokem je všímavě je označit. Měly by ustupovat a během minuty odejít pryč. Pokud nezmizí, nebuďte zaskočení a nepropadejte panice. Když bude nejhůř, prostě otevřete oči a vstaňte. To učiňte také v případě, že by se mysl dostala do větších stavů neklidu po půl hodině sezení. Toto se může stát, když je vaše mysl obtížena tunami problémů a nevyřešených záležitostí. Místo sezení se pak svižně procházejte. Podstatou je **být všímavý**. Pokud všímavost neroste, ale zhoršuje se, není něco v pořádku.

A nakonec – chopte se příležitosti navštívit intenzivní kurs nebo zásed meditace vhladu (vipassana). Pokrok a porozumění cvičení na desetidenním zásedu může být lepší, než jakého je dosaženo za rok denního cvičení o samotě.

KAPITOLA 5: NAŠE CESTA JE VODNÍ TOK

Voda je živel, který všichni známe. Zvláště nám, kteří žijeme v horkém podnebí, přináší rozechvění už jen to, když se jí dotkneme. Když vyvěrá v čisté formě v přírodě, je to ještě více vzrušující. Tento živel je velmi podobný universálním dějům v přírodě a to v tom, že také „teče“. V přírodě to teče z minulosti do přítomnosti a do budoucnosti. Každá životní událost je jako vlna a tyto vlny mohou být silné. Zda se potopíme nebo zda budeme plavat, bude záviset na mnoha věcech. Bytosti, které jsou zaslepené a opojené smyslovými slastmi, jsou popisovány jako ti, kteří byli smeteni velkou vodou. Nejprve si mohou myslet, jak je to slastné, ale moudrý člověk, který je schopen vidět dál, bude uvažovat jinak.



Abychom se udrželi nad vodou, musíme mít všímavost. Ta udržuje naši hlavu nad hladinou a směřuje nás k bezpečnějším břehům. Pokud je naše všímavost dobře rozvinuta, jsme jako na člunu proplouvajícím vlnami k nibbáň, která je popisována jako bezpečný ostrov.

Meditace vhledu sama o sobě je proces procesů. Nejdříve se snažíme udržet se nad vodou pomocí silné a nepřetržité všímavosti. Poté se cvičení stane cestou objevů. Každá zkušenost, kterou projdeme, se podrobuje detailnímu přezkoumání. Naše mysl je jako mikroskop se stále rostoucí silou zvětšení. Objevujeme tajemství existence, kterým jsme tak dlouho nerozuměli. S každým poznáním se přibližujeme blíž a blíž k místu, kde se vlny lámou a ustávají – k absolutní skutečnosti, úplnému konci všeho utrpení. Není to snad nejvznešenější cíl, pro který člověk může žít? Tak úžasné poznání, jako je toto, by nemělo být odkládáno. Skočme na palubu lodi všímavosti!

O autorovi

Ctihodný Sujiva vystudoval Malajskou Univerzitu a v roce 1975 získal titul bakalář v oboru zemědělství. Ve stejném roce se stal mnichem a praktikoval meditaci pod vedením několika učitelů v Malajsii, Thajsku a Barmě včetně barmského učitele Sayadaw U Pandity. Ctihodný Sujiva začal učit meditaci v roce 1984 v malajském centru Santisukharama, kde vedl bezpočet meditačních kursů. V roce 1995 začal vyučovat i mimo Malajsii a na svých cestách učil meditaci obyvatele Austrálie, Nového Zélandu, Hong Kongu, USA a několika zemí v Evropě včetně České republiky. Informace o jeho kurzech můžete najít na www.sujiva.wz.cz.

