

# Štyri ochranné meditácie

recitácie a kontemplácie



Šujiva

2010



Katalogizácia

**Sujiva**

*Štyri ochranné meditácie – recitácie a kontemplácie*

Z anglického originálu *The Four Guardian Meditations in Recitation and Contemplation* preložila Klaudia Puskajlerová

Banská Bystrica, 2010

Kľúčové slová: meditácia, buddhizmus, recitácie v páli

Copyright (c) 1987 Sujiva

Translation (c) 2009 Klaudia Puskajlerová

# Úvod

Táto kniha má dve základné časti: prvá časť obsahuje verše. Nájdete tu: (1) hlavné buddhistické recitácie, ako je prijímanie útočiska a predsavzatí, (2) ďalej štyri ochranné recitácie, teda rozjímanie o cnostiach Buddhu (Buddhánussati), rozvíjanie priateľskej láskavosti (Mettá bhávaná), kontempláciu odpudivosti tela (Asubhá bhávaná) a rozjímanie o smrti (Maranánussati), (3) a iné vybrané ochranné verše (paritta).

Druhá časť popisuje dôvody a metódu recitácií a praktikovania štyroch ochranných meditácií, ktoré môžu slúžiť buď ako samostatná prax, alebo ako niekoľkominútová úvodná predpríprava k meditácii vipassaná, prípadne na jej záver. Preto doporučujeme naučiť sa recitácie naspamäť a pochopiť ich obsah a význam.

Napokon sme pridali ešte niekoľko rôznych veršov ako sú požehnania a zdieľanie zásluh.

Verím, že vám bude vyhovovať výber aj poradie zvolených recitácií.

Kiež sú všetky bytosti zdravé a šťastné!

*Sujiva*  
Santisukkharama  
Kota Tinggi, Malajzia  
máj 1987

## Pár slov k pálijšťine

Držíte v rukách knižku, ktorá obsahuje pálijské recitácie vo fonetickom prepise, teda prepísané za pomoci „našich“ hlások a písmen s diakritikou. Snažila som sa priblížiť prepis výslovnosti čo najviac nášmu jazyku, aby mohli správne recitovať aj tí, ktorí neovládajú žiaden cudzí jazyk. Bola to náročná úloha, pretože v súčasnosti sa objavujú rôzne prepisy, často nesystematické a nekonzistentné. Na niektoré slová sme si už zvykli v nejakom konkrétnom tvare, iné nám budú pripadať nezvyklé. Napríklad aj meno ctihodného mnícha Sujivu už bežne skloňujeme, ale používame anglický prepis (vyslovuje sa /sudžíva/). Len čas ukáže, či sa ustáli napr. prepis <jhana> alebo <džhána>, tak, ako sa vyslovuje.

Pálijšťina je staroindický jazyk, ktorý používa vlastné písmo a nerozlišuje veľké a malé písmená. U nás sa však už zaviedlo, že niektoré pojmy sa prepisujú s veľkým začiatočným písmenom (Buddha, Dhamma, Sutta...). Pálijšťina tiež „viaže“ slová, to znamená, že ak sa vyslovujú previazane, dohromady sa aj píšú (my by sme napr. písali „vokne“ a nie „v okne“). Ak dôjde k spodobovaniu, napíše sa hláska, ktorá sa naozaj vyslovuje (napr. „tak už“ vlastne vyslovujeme „taguš“). To vedie k situácii, že niekedy nie je celkom jednoznačné, kde končí jedno slovo, a kde začína ďalšie – obvykle to vyplynie z kontextu (napr. „tomáštagušpotsem“ môže byť „To máš tak. Už pod sem.“ alebo „Tomáš, tak už pod sem!“). V pálijšťine sa takéto nejasnosti vyskytujú oveľa častejšie a preto sa komentáre a vysvetlenia jednotlivých autorov môžu v niektorých pasážach od seba líšiť. V tejto knižke nejde na prvom mieste o poetickú hodnotu prekladu, ale naopak o čo najvernejšie kopírovanie významov jednotlivých slov. Pôvodné verše sú rozpísané po jednotlivých pojmoch a preklad sa snaží dodržiavať slovosled originálu, pokiaľ to len je možné, aby sa záujemcovia mohli významy jednotlivých pojmov naučiť z prekladu.

Dúfam, že jej prínos oceníte a odpustíte mi, ak sa v nej vyskytnú chyby či nepresnosti. Preklad veršov, ktoré už majú niekoľko tisíc rokov, je náročný, pretože často popisujú situácie, v ktorých sa našinec už neocitá (opitý slon...) Niektoré pasáže je možné plne pochopiť až po dôkladnejšom štúdiu buddhistickej kozmológie, tradičných textov a príbehov.

Verím, že vám recitácia ochranných veršov prinesie veľa úžitku a radosti.

*Vaša prekladateľka*

Namó tassá bhagavató araható sammásambuddhassa

### **Tisaraná**

Buddham saranam gaččchámi  
Dhammam saranam gaččchámi  
Sangham saranam gaččchámi

Dutijampi Buddham saranam gaččchámi  
Dutijampi Dhammam saranam gaččchámi  
Dutijampi Sangham saranam gaččchámi

Tatijampi Buddham saranam gaččchámi  
Tatijampi Dhammam saranam gaččchámi  
Tatijampi Sangham saranam gaččchámi



## Úvodné recitácie

### Vzdanie úcty

Vzdávam úctu Jemu, Vznešenému, Prebudenému, Plne Osvietenému



### **Trojité útočisko – trojnásobná ochrana**

Prijímam útočisko v Buddhovi  
Prijímam útočisko v Dhamme  
Prijímam útočisko v Sanghe

Po druhýkrát prijímam útočisko v Buddhovi  
Po druhýkrát prijímam útočisko v Dhamme  
Po druhýkrát prijímam útočisko v Sanghe

Po tretíkrát prijímam útočisko v Buddhovi  
Po tretíkrát prijímam útočisko v Dhamme  
Po tretíkrát prijímam útočisko v Sanghe

*Prijat' útočisko čiže ochranu znamená prijať vedenie a rady, dôverovať, oddať sa.*

*Buddha je prebudená bytosť.*

*Dhamma je jeho učenie, a zároveň znamená zákonitosti fungovania sveta.*

*Sangha je spoločenstvo mníchov, nasledovníkov i laikov praktikuajúcich meditáciu.*

*(Významy týchto slov je možné vnímať na stále širších a širších úrovniach.)*



## Pañča síla

Pánátipátá véramani sikkhápadam samádijámi

Adinnádáná véramani sikkhápadam samádijámi

Kámésu miččcháčára véramani sikkhápadam samádijámi

Musávadá véramani sikkhápadam samádijámi

Surá méraja madždžá pamádattháná véramani sikkhápadam samádijámi



## Atthanga síla

Pánátipátá véramani sikkhápadam samádijámi

Adinnádáná véramani sikkhápadam samádijámi

Abrahmačarijá miččcháčára véramani sikkhápadam samádijámi

Musávadá véramani sikkhápadam samádijámi

Surá méraja madždžá pamádattháná véramani sikkhápadam samádijámi

Vikála bhódžaná véramani sikkhápadam samádijámi

Načča gíta vádita visúka dassana málá gandha vilépana dhárana

mandana vibhúsanattháná véramani sikkhápadam samádijámi

Uččá sajana mahá sajaná véramani sikkhápadam samádijámi

## Päť predsavzatí

Ublížovaniu cítiacim bytostiam sa budem vyhýbať.

To, čo mi nebolo dané, nebudem brať.

Zmyslovej nestriedmosti sa budem zdržovať.

Nepravdivú a zraňujúcu reč nebudem používať.

Zatemiňovaniu mysle omamnými látkami sa budem vyhýbať.

*Predsavzatia je možné recitovať v pálijšťine, alebo si vytvoriť verziu vo svojom rodnom jazyku, aby sa význam a obsah jednotlivých predsavzatí v mysli pri recitácii obnovoval. Keby sme chceli zachovať syntax originálu, sloveso (odhodlanie nekonať uvedené skutky, vyhýbať sa im, zdržiavať sa ich) je na konci vety, v slovanských jazykoch sa však sloveso dáva bližšie k začiatku vety.*

*Ide o odhodlanie, o záväzok, o prísľub, že sa o to budeme usilovať, znova a znova, že to prijímame ako svoju prax, svoj výcvik (nie ako jednoznačný sľub, že to už určite nikdy neurobíme).*

## Osem predsavzatí

Ublížovaniu cítiacim bytostiam sa budem vyhýbať.

To, čo mi nebolo dané, nebudem brať.

Sexuálnej aktivity sa budem zdržovať.

Nepravdivej a zraňujúcej reči sa budem vyhýbať.

Zatemiňovaniu mysle omamnými látkami sa budem vyhýbať.

Nebudem konzumovať jedlo v nevhodnú dobu.

Tanca, spevu, hudby, kvetín, vôní a skrášľovania sa budem zdržovať.

Vysoké a pohodlné sedadlá a posteľe nebudem používať.

## Buddhánussati

Iti pi só bhagavá araham sammásambuddhó  
vidždžáčarana sampannó sugató lókavidú  
anuttaró purisadammasáráthí sathá dévamanussánam buddhó bhagavá ti

## Dhammánussati

Svákkhátó  
bhagavatá Dhammó  
sanditthikó  
akáliko  
éhipassikó  
ópanejjikó paččattam  
véditabbó viññúhí ti

## Sanghánussati

Supatipannó bhagavató sávaka sanghó  
Udžupatipannó bhagavató sávaka sanghó  
Ňájapatipannó bhagavató sávaka sanghó  
Sámíči patipannó bhagavató sávaka sanghó  
Jadidam  
čattári purisa jugáni  
attha purisa puggalá  
ésa bhagavató sávaka sanghó  
áhunejjó páhunejjó dakkhinejjó aňdžalí karaníj  
anuttaram puňňakkhéttam lókassá

## **Rozjímanie o Buddhovi**

Taký vskutku je Vznešený: dokonalý, sám a plne prebudený,  
neprekonateľný v znalostiach i skutkoch, idúci správnou cestou, znalec  
svetov,  
nemá sebe rovného, vodca tých, ktorí sa nechajú viesť, učiteľ bohov  
a ľudí, osvietený.

## **Rozjímanie o Dhamme**

Skvelo vyložené  
je Učenie Vznešeného,  
samo-zrejmé,  
nadčasové,  
vyzývajúce k vlastnej skúsenosti,  
vedúce vpred, k individuálnej  
seba-realizácii tými, ktorí sú múdri.

## **Rozjímanie o Sanghe**

Usilovne praktizujúci je rád nasledovníkov Vznešeného.  
Správne praktizujúci je rád nasledovníkov Vznešeného.  
Múdro praktizujúci je rád nasledovníkov Vznešeného.  
Vhodne praktizujúci je rád nasledovníkov Vznešeného.  
To jest  
štyri páry osôb,  
osem jednotlivcov,  
to je rád nasledovníkov Vznešeného,  
hodný darov, hodný pohostinstva, hodný obetí, hodný úcty,  
nezmerný zdroj zásluh vo svete.

## Buddha džajamangala gáthá

Bahum sahasamabhinimmita  
sájudhantam  
girimékhalam údita ghóra  
saséna Máram  
dánádiddhamma vidhiná  
džítavá múnindó  
tantédžasá  
bhavatú mé džajamangaláni

Máratirékam  
abhijudždžhita  
sabba rattim  
ghórampanálavakamakhamathaddha jakkham  
khantí sudanta vidhiná  
džítavá múnindó  
tantédžasá  
bhavatú mé džajamangaláni

nálágirim gadžavaram  
atimattabhútam  
dávaggi čakkamasaníva  
sudárunantam  
méttambuséka vidhiná  
džítavá múnindó  
tantédžasá  
bhavatú mé džajamangaláni

ukkhitta khaggamatihattha  
sudárunantam  
dhávanti jódžana pathangulimála-vantam  
iddhí bhisankhata-manó  
džítavá múnindó  
tantédžasá  
bhavatú mé džajamangaláni

katvána katthamudaram  
iva gabbhinijá  
činčája dutthavačanam  
džanakája madždžhé

## Verše o víťazných cnostiach Buddhu

Stvoriac si tisíc rúk  
so zbraňami,  
usadený na rozzúrenom slonovi Girimékhalovi, hrozivý,  
so svojou armádou sa ženie Mára.  
Štedrosťou a inými cnosťami  
ho svätec (= Buddha) premohol.  
Touto silou  
kiež aj ja dosiahnem vznešeného víťazstva.

Besnejší než Mára,  
vzpurň, celú noc  
desivý Álavaka, tvrdohlavý *jaka* (démon) bojoval (s Buddhom).  
Trpezlivosťou a seba-kontrolou  
ho svätec premohol.  
Touto silou  
kiež aj ja dosiahnem vznešeného víťazstva.

Nálágiri, mohutný slon,  
veľmi opitý  
(zúril) ako lesný požiar, koleso, hrom,  
strašný a hrozný.  
Záplavou láskyplnej dobrotivosti  
ho svätec premohol.  
Touto silou  
kiež aj ja dosiahnem vznešeného víťazstva.

So vztýčeným mečom, majster ruky,  
strašný a hrozný  
bežal deväť míľ Angulimala – „náhrdelník z prstov“.  
Mysľou s nadprirodzenými schopnosťami  
ho svätec premohol  
Touto silou  
kiež aj ja dosiahnem vznešeného víťazstva.

Kusom dreva vypchala si brucho  
predstierajúc tehotenstvo -  
Činča ho hrubo obvinila  
uprostred davu.

santéna sóma vidhiná  
džítavá múnindó  
tantédžasá  
bhavatú mé džajamangaláni

saččam vihája  
matisaččaka vādakétum  
vādábhirópitamanam  
ati andha bhútam  
pañňá padita džalitó  
džítavá múnindó  
tantédžasá  
bhavatú mé džajamangaláni

Nandópananda bhúdžagam  
vibudham mahiddhim  
putténa thérabhudžagéna  
damápajantó  
iddhúpadésa vidhiná  
džítavá múnindó  
tantédžasá  
bhavatú mé džajamangaláni

duggáhaditthi bhúdžagéna sudatthahattham  
brahmam visuddhi džútimiddhi  
bakábhidhánam  
ňánágadéna vidhinuá  
džítavá múnindó  
tantédžasá  
bhavatú mé džajamangaláni

étapi buddha džajamangala  
attha gáthá  
jó váčakó dinadiné  
saraté matandí  
hitvánanéka vividháni  
čupaddaváni  
mókkham sukham  
abhigaméjja naró sapaňňó

Láskavým a pokojným spôsobom  
ju svätec pokoril.  
Touto silou  
kiež aj ja dosiahnem vznešeného víťazstva.

Ignorujúc pravdu  
povýšenec Saččaka sa zmietať v rozporoch,  
svojimi polemikami  
mentálne zaslepený.  
Zažnutím lampy múdrosti  
ho svätec premohol.  
Touto silou  
kiež aj ja dosiahnem vznešeného víťazstva.

Had Nandópananda  
bol múdry a mocný.  
(Buddhov) syn, (ako) starší had  
sa podujal ho skrotiť.  
Mocou nadprirodzených schopností  
ho svätec premohol.  
Touto silou  
kiež aj ja dosiahnem vznešeného víťazstva.

Spútaný nesprávnymi názormi  
Brahma Baka čistý, žiarivý a mocný  
dosiahol veľkého úspechu.  
Liekom poznania  
ho svätec premohol.  
Touto silou  
kiež aj ja dosiahnem vznešeného víťazstva.

Tieto vznešené víťazstvá Buddhu  
v ôsmich veršoch  
kto recituje denne,  
poctivo sa naučí naspamäť,  
bude oslobodený od mnohorakých  
nešťastí a hrozieb.  
Slobodu a šťastie  
(takíto) múdri muži môžu získať.



## Ratana sutta

1.

jánídha bhútáni samáгатáni  
bhummání vá jáni va antalikkhé  
sabbéva bhútá sumaná bhavantu  
athópi sakkačča sunantu bhásitam

2.

tasmá hi bhútá nisámétha sabbé  
mettam katótha manusijá padžája  
divá ča rattó ča haranti jé balim  
tasmá hi né rakkhatha appamattá

3.

jamkiňči vittam ladha vá huraM vá  
saggésu vá jam ratanam panítam  
na nó samam atthi tatháгатéna  
idampi buddhé ratanam panítam  
éténa saččéna suvatthi hótú

4.

khajam virágam amatam panítam  
jadadždžhagá sakjamuní samáhitó  
na téna dhamména samatthi kiňči  
idampi dhammé ratanam panítam  
éténa saččéna suvatthi hótú

5.

jam buddhasétthó parivannaji sučim  
samádhimánanatarikaňňamáhu  
samádhiná téna samó na vidždžati  
idampi dhammé ratanam panítam  
éténa saččéna suvatthi hótú

6.

jé puggalá attha satam pasatthá  
čattári étáni jugáni honti  
té dakkhinejjá sugatassa sávaká  
étésu dinnáni mahapphaláni  
idampi sanghé ratanam panítam  
éténa saččéna suvatthi hótú

## Rozprava o klenote

Všetky možné bytosti, ktoré sa tu zišli,  
či už pozemské alebo nebeské,  
nech sú všetky tieto bytosti šťastné  
a tiež nech pozorne načúvajú týmto slovám.

Preto, ó, božstvá, nech všetci čujú:  
prechovávajú priateľskú láskavosť voči ľuďom!  
Dňom aj nocou prinášajú obetiny,  
preto ich dobre a starostlivo ochraňujte.

Nech by bol akýkoľvek poklad tu či inde,  
či akýkoľvek vzácny drahokam v nebi,  
žiaden sa nevyrovná Tathágatovi (= Buddhovi).  
V Buddhovi spočíva onen vzácny klenot.  
Kiež vyslovením tejto pravdy zavládne šťastie!

Ustanie (nečistôt), stav bez vášne a bez smrti, dokonalosť (= Nibbánu),  
to našiel mudrc Šakja (= Buddha) v koncentrácii.  
Nič sa nevyrovná tomuto zákonu (= Dhamme).  
V Dhamme spočíva onen vzácny klenot.  
Kiež vyslovením tejto pravdy zavládne šťastie!

Zvrchovaný Buddha velebil túto čistú  
neprerušovanú koncentráciu, okamžite vedúcu k výsledku.  
Nič sa nevyrovná takejto koncentrácii.  
V Dhamme spočíva onen vzácny klenot.  
Kiež vyslovením tejto pravdy zavládne šťastie!

Osem bytostí, ktoré bohovia velebia,  
tvoria štyri dvojice,  
sú hodné darov: (sú to) žiaci toho, kto našiel správnu cestu.  
Im venované dary prinášajú skvelé plody.  
V Sanghe spočíva onen vzácny klenot.  
Kiež vyslovením tejto pravdy zavládne šťastie!

7.

jé suppajutta manasá dalhéna  
nikkáminó gótama sásanamhi  
té pattipattá amatam vigajha  
laddhá muddhá nibbutim bhuñdžamáná  
idampi sanghé ratanam panítam  
éténa saččéna suvatthi hótú

8.

jathinidakhíló pathavim sitó sivá  
čatubbhi vátéhi asampakampijó  
tathúpamam sappurisam vadámi  
jó arijasaččáni avéčča passati  
idampi sanghé ratanam panítam  
éténa saččéna suvatthi hótú

9.

jé arijasaccáni vibhávajanti  
gambhíra paññéna sudesitáni  
kiñčápi té honti bhusappamattá  
na té bhavam atthamam ádijanti  
idampi sanghé ratanam panítam  
éténa saččéna suvatthi hótú

10.

sahávassa dassana sampadajá  
tajassu dhammá džahitá bhavanti  
sakkája ditthi vičikiččhitañča  
sílabbatam vápi jadatthi kiñči  
čatúhapájéhi ča vipparamuttó  
ča čábhihánáni abhabbó kátum  
idampi sanghé ratanam panítam  
éténa saččéna suvatthi hótú

11.

kiñčápi só kammam karóti pápakam  
kájéna váčá uda čétasá vá  
abhabbhó só tassa patiččhádája  
abhabbatá dittha padassa vuttá  
idampi sanghé ratanam panítam  
éténa saččéna suvatthi hótú

Tí, ktorí s pevnou myslou praktizujú  
pod vedením Gótamú,  
tí dôjdu cieľa, dosiahnu nesmrteľnosť,  
vychutnajú si mier, získajú bez toho, aby (čokoľvek) stratili.  
V Sanghe spočíva onen vzácny klenot.  
Kiež vyslovením tejto pravdy zavládne šťastie!

Ako stĺp zasadený hlboko a pevne v zemi  
nezvalí vietor vanúci z ktoréhokoľvek zo štyroch smerov,  
presne taký je spravodlivý človek, tvrdím vám,  
ktorý uvidel štyri vznešené pravdy.  
V Sanghe spočíva onen vzácny klenot.  
Kiež vyslovením tejto pravdy zavládne šťastie!

Tí, ktorí rozumejú vznešeným pravdám,  
tak dobre vyloženým Ním, ktorý má hlbokú múdrosť,  
aj keď budú nedbanliví,  
ôsmu existenciu už neprijmú (= ôsmykrát sa už nezrodia)  
V Sanghe spočíva onen vzácny klenot.  
Kiež vyslovením tejto pravdy zavládne šťastie!

Dosiahnutím dokonalosti prvého stupňa  
opúšťa tri stavy (teda:  
nesprávne názory na „ja“, skeptické pochybovanie a  
nesprávne zvyky a praktiky) i ďalšie nečistoty  
a oslobodený od zrodenia do štyroch neblahých stavov  
nemôže sa dopustiť žiadneho zo šiestich veľkých zločinov.  
V Sanghe spočíva onen vzácny klenot.  
Kiež vyslovením tejto pravdy zavládne šťastie!

Aj keď sa ešte snád' dopustí zlého činu  
telom, rečou či myslou,  
nedokáže to skrývať.  
To je nemožné pre niekoho, kto už videl Cestu.  
V Sanghe spočíva onen vzácny klenot.  
Kiež vyslovením tejto pravdy zavládne šťastie!

12.

vanappagumbé jathá phussitaggé  
gimhánamásé pathanasmim gimhé  
tathúpamam dhammavaram adésaji  
nibbánagámim paramam hitája  
idampi buddhé ratanam panítam  
éténa saččéna suvatthi hótú

13.

varó varaňňú varadó varáharó  
anuttaró dhammavaram adésaji  
idampi buddhé ratanam panítam  
éténa saččéna suvatthi hótú

14.

khínam puránam naram natthi sambhavam  
viratta čittá ájaticé bhavasmim  
té knínabíjájá avirúhiččhandá  
nibbanti dhírá jathá jam padípó  
idampi sanghé ratanam panítam  
éténa saččéna suvatthi hótú

15.

jánídha bhútáni samágatáni  
bhummání vá jáni va antalikkhé  
tathágatam déva-manussa-púdžijam  
buddham namasáma suvatthi hótú

16.

jánídha bhútáni samágatáni  
bhummání vá jáni va antalikkhé  
tathágatam déva-manussa-púdžijam  
dhammam namasáma suvatthi hótú

17.

jánídha bhútáni samágatáni  
bhummání vá jáni va antalikkhé  
tathágatam déva-manussa-púdžijam  
sangham namasáma suvatthi hótú

Ako v lese strom v rozpuku  
v rannom opare teplých letných mesiacov,  
také je skvelé učenie, ktoré priniesol,  
vedúce k Nibbáne, najvyššiemu cieľu.  
V Buddhovi spočíva onen vzácny klenot.  
Kiež vyslovením tejto pravdy zavládne šťastie!

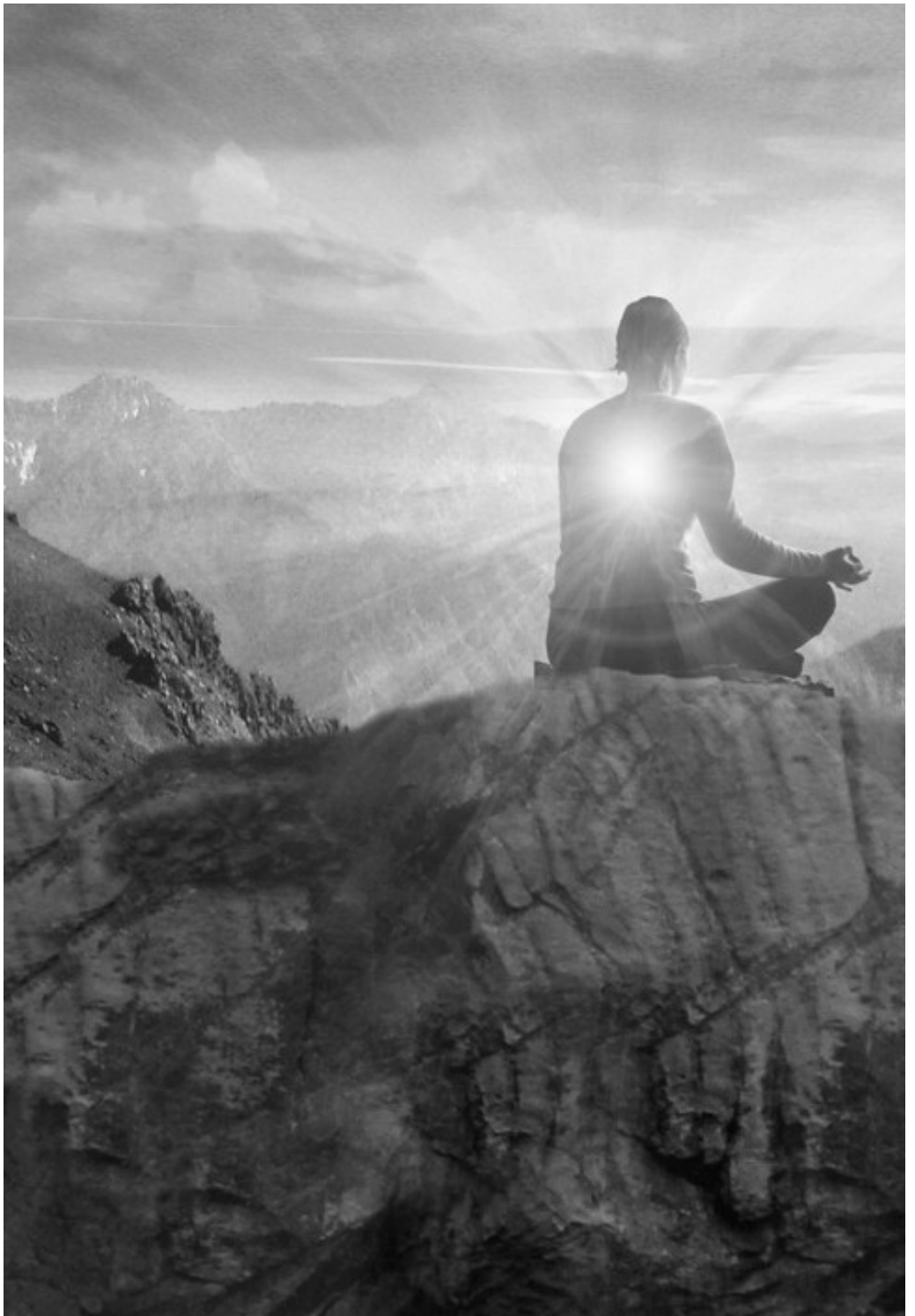
Neprekonateľný, znalec, zvestovateľ, nositeľ skvelosti,  
učil Dhammu, ktorej niet rovnjej.  
V Buddhovi spočíva tento vzácny klenot.  
Kiež vyslovením tejto pravdy zavládne šťastie!

Stará (kamma) vyčerpaná, žiadna nová nevzniká,  
myseľ už nie je žiadostivá ďalších zrodov,  
semená vzniku zničené, bez túžby znovu rásť.  
múdri odchádzajú ako keď dohorieva lampa.  
V Sanghe spočíva onen vzácny klenot.  
Kiež vyslovením tejto pravdy zavládne šťastie!

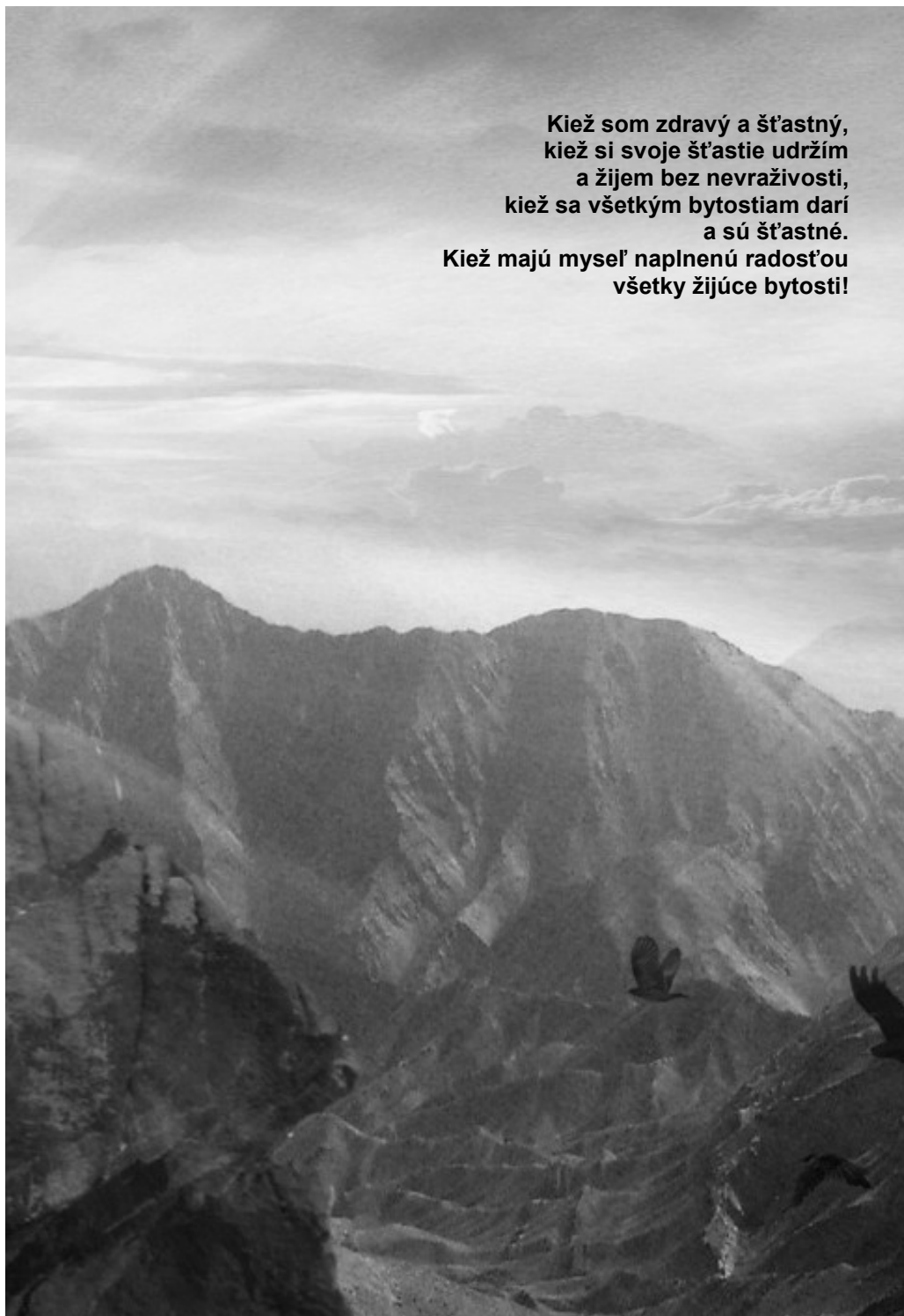
Všetky možné bytosti, ktoré sa tu zišli,  
či už pozemské alebo nebeské,  
bohovia i ľudia uctievať Tathágatu, (ktorý prešiel touto cestou).  
Vzdajme úctu Buddhovi, nech sa všetkým darí!

Všetky možné bytosti, ktoré sa tu zišli,  
či už pozemské alebo nebeské,  
bohovia i ľudia uctievať Tathágatu.  
Vzdajme úctu Dhamme, nech sa všetkým darí!

Všetky možné bytosti, ktoré sa tu zišli,  
či už pozemské alebo nebeské,  
bohovia i ľudia uctievať Tathágatu.  
Vzdajme úctu Sanghe, nech sa všetkým darí!



Kiež som zdravý a šťastný,  
kiež si svoje šťastie udržím  
a žijem bez nevraživosti,  
kiež sa všetkým bytostiam darí  
a sú šťastné.  
Kiež majú myseľ naplnenú radosťou  
všetky žijúce bytosti!





## Mettá

aham avéro hómi  
abjápaddžó hómi  
aníghó hómi  
sukhí attánam pariharámi

mama mátápitaró  
ačarijánam  
ňati mittá ca  
sabrahmačárinó ča  
avérá hontu  
abjápaddžá hontu  
aníghá hontu  
sukhi attánam pariharantu

imasmim áramé  
sabbé jóginó  
avérá hontu  
abjápaddžá hontu  
aníghá hontu  
sukhi attánam pariharantu

imasmim áramé  
sabbé bhikkhu samanérá ča  
upásaká upásikájó ča  
avérá hontu  
abjápaddžá hontu  
aníghá hontu  
sukhi attánam pariharantu

amhákam čatupaččaja dájaká  
avérá hontu  
abjápaddžá hontu  
aníghá hontu  
sukhi attánam pariharantu

## **Vyžarovanie priateľskej láskavosti**

Kiež som zbavený nebezpečenstva,  
kiež som zbavený fyzického utrpenia,  
kiež som zbavený mentálneho utrpenia,  
kiež žijem šťastne.

Kiež moja matka a otec,  
učitelia,  
príbuzní a priatelia  
a spolupútnici -  
kiež sú zbavení nebezpečenstva,  
kiež sú zbavení fyzického utrpenia,  
kiež sú zbavení mentálneho utrpenia  
a žijú šťastne!

V tomto kláštore  
všetci meditujúci -  
kiež sú zbavení nebezpečenstva,  
kiež sú zbavení fyzického utrpenia,  
kiež sú zbavení mentálneho utrpenia  
a žijú šťastne!

V tomto kláštore  
všetci mnísi a samanárovia,  
laici-muži a laici-ženy -  
kiež sú zbavení nebezpečenstva,  
kiež sú zbavení fyzického utrpenia,  
kiež sú zbavení mentálneho utrpenia  
a žijú šťastne!

Tí, ktorí mi dávajú dary na uspokojenie štyroch základných potrieb -  
kiež sú zbavení nebezpečenstva,  
kiež sú zbavení fyzického utrpenia,  
kiež sú zbavení mentálneho utrpenia  
a žijú šťastne!

amhákam árákkha-dévatá  
imasmim viháré  
imasmim ávásé  
imasmim árámé  
árákkha-dévatá  
avérá hontu  
abjápaddhá hontu  
aníghá hontu  
sukhi attánam pariharantu

sabbé sattá sabbé páná  
sabbé bhútá sabbé puggala  
sabbé attabhávaparijāpanná  
sabbá itthijó sabbé purisá  
sabbé arijá sabbé anarijá  
sabbé dévá sabbé manussá  
sabbé vinipátiká  
avérá hontu  
abjápaddhá hontu  
aníghá hontu  
sukhi attánam pariharantu

dukkhá muččantu  
jathá laddha sampattitó má vigaččantu  
kammassaká

puratthimája disája  
pačchimája disája  
uttarája disája  
dakkhinája disája  
puratthimája anudisája  
pačchimája anudisája  
uttarája anudisája  
dakkhinája anudisája  
hetthimája disája  
uparimája disája

Naše ochranné božstvá  
v tomto chráme,  
v tomto obydlí,  
v tomto kláštore;  
ochranné božstvá -  
kiež sú zbavené nebezpečenstva,  
kiež sú zbavené fyzického utrpenia,  
kiež sú zbavené mentálneho utrpenia  
a žijú šťastne!

Všetky cítiace bytosti, všetky dýchajúce bytosti,  
všetky tvory, všetci jednotlivci,  
všetky osobnosti,  
všetky ženy, všetci muži,  
všetci vznešení, všetci prostí,  
všetky božstvá, všetci ľudia,  
všetci v nešťastných stavoch -  
kiež sú zbavení nebezpečenstva  
kiež sú zbavení fyzického utrpenia,  
kiež sú zbavení mentálneho utrpenia  
a žijú šťastne!

Kiež sú oslobodení od utrpenia,  
kiež si uchovajú akékoľvek bohatstvo, ktoré vlastnia,  
kiež je kamma ich skutočným vlastníctvom.

Vo východnom smere,  
v západnom smere,  
v severnom smere,  
v južnom smere,  
v juhovýchodnom smere,  
v severozápadnom smere,  
v severovýchodnom smere,  
v juhozápadnom smere,  
smerom nadol,  
smerom nadol -

sabbé sattá sabbé páná  
sabbé bhútá sabbé puggalá  
sabbé atthabhávaparijápanná  
sabbá itthijó sabbé purisá  
sabbé arijá sabbé anarijá  
sabbé dévá sabbé manussá  
sabbé vinipátiká  
avérá hontu  
abjápadžďžá hontu  
aníghá hontu  
sukhi attánam pariharantu

dukkhá muččantu  
jathá laddha sampattitó má vigaččantu  
kammassaká

uddham jáva bhavaggá ča  
adhó jáva avíčitó  
samantá čakkavál.ésu  
jé sattá pathaví čará  
abjápadžďžá nivérá ča  
niddukkhá čá nupaddavá

uddham jáva bhavaggá ča  
adhó jáva avíčitó  
samantá čakkavál.ésu  
jé sattá udaké čará  
abjápadžďžá nivérá ča  
niddukkhá čá nupaddavá

uddham jáva bhavaggá ča  
adhó jáva avíčitó  
samantá čakkavál.ésu  
jé sattá ákásé čará  
abjápadžďžá nivérá ča  
niddukkhá čá nupaddavá

kiež sú všetky cítiace bytosti, všetky dýchajúce bytosti,  
všetky tvory, všetci jednotlivci,  
všetky osobnosti,  
všetky ženy, všetci muži,  
všetci vznešení, všetci prostí,  
všetky božstvá, všetci ľudia,  
všetci v nešťastných stavoch -  
kiež sú zbavení nebezpečenstva,  
kiež sú zbavení fyzického utrpenia,  
kiež sú zbavení mentálneho utrpenia  
a žijú šťastne!

Kiež sú oslobodení od utrpenia,  
kiež si uchovajú akékoľvek bohatstvo, ktoré vlastnia,  
kiež je kamma ich skutočným vlastníctvom.

Nahor až k najvyššej existencii  
a nadol až k najnižšej,  
v celom vesmíre  
akékoľvek bytosti, ktoré sa pohybujú po zemi,  
kiež sú zbavené utrpenia a nepriateľstva,  
fyzického utrpenia a nebezpečenstva.

Nahor až k najvyššej existencii  
a nadol až k najnižšej,  
v celom vesmíre  
akékoľvek bytosti, ktoré sa pohybujú vo vode,  
kiež sú zbavené utrpenia a nepriateľstva,  
fyzického utrpenia a nebezpečenstva.

Nahor až k najvyššej existencii  
a nadol až k najnižšej,  
v celom vesmíre  
akékoľvek bytosti, ktoré sa pohybujú vo vzduchu,  
kiež sú zbavené utrpenia a nepriateľstva,  
fyzického utrpenia a nebezpečenstva.

## Karaníja mettá sutta

Karaníjamatthakusaléna  
jam tam santam padam abhisaméčča  
sakkó  
udžú ča  
suhudžú ča  
suvačó  
čassa mudu  
anatimání

santussakó ča  
subharó ča  
appakiččó ča  
sallahukavitti  
santidrijó ča  
nipakó ča  
appagabbhó  
kudžésu ananugiddhó

na ča khuddam samácaré kiñči  
jéna viññú paré  
upavadéjjum  
sukhinó vá khéminó hontu  
sabbé sattá bhavantu sukhittá

jé kéči pána bhútatthi  
tasá vá thávará va  
anavasésá  
díghá vá jé va  
mahantá madždžhimá  
rassaká anuka thúlá

ditthá vá jé va aditthá  
jé va dúré vasanti avidúré  
bhútá vá sambhavésí va  
sabbé sattá bhavantu sukhittá

## Rozprava o priateľskej láskavosti, ktorú treba rozvíjať

Ako má konať ten, kto usiluje o rozvíjanie dobra  
a želá si dosiahnuť stav mieru a spočívať v ňom?

(Mal by byť:) schopný  
a úprimný  
a krajne čestný,  
poddajný  
a mierny,  
nie namyslený

a spokojný  
a nenáročný  
a nie príliš zaneprázdnený,  
striedmy (žiť bez zbytočných vecí)  
a mať svoje zmysly pod kontrolou  
a rozvážny,  
nie hrubý a drzý,  
nezneužívať priazeň rodiny, ktorá ho podporuje.

Nemal by sa dopustiť ani najmenej veci,  
ktorú by iní múdri ľudia  
mohli odsudzovať.  
(Potom by si mal pomyslieť:) kież sú šťastní a v bezpečí,  
kiež sú všetky bytosti šťastné!

Akékoľvek živé tvory, ktoré existujú,  
či slabé či silné,  
bez výnimky,  
či dlhé alebo  
veľké, strednej veľkosti,  
krátke, malé alebo guľaté;

tie, ktoré je možné vidieť, i tie, ktoré sú neviditeľné,  
tie, ktoré žijú blízko i ďaleko,  
alebo bytosti, ktoré ešte len čakajú na existenciu -  
kiež sú všetky bytosti šťastné!



na paró param nikubbétha  
nátimaññétha katthanam kañči /katthači na kañči  
bjárosaná patíghasañña  
náññamaññassa dukkhamičchejja

mátá jathá nijam puttam  
ájusá ékaputtam anurakkhé  
évampi sabba bhútésu  
mánasam bhávajé aparimánam

mettañča sammalókasim  
mánasam bhávajé aparimánam  
uddham adhó ča tirijañča  
asambádham avéram asapattam

titthañ čaram  
nisinnó vá sajánó vá  
jáva tássa vigatamiddhó  
étam satim adhitthejja  
brahmamétam viháram idhamáhu

ditthiñča anupagamma  
sílavá dassanéna sampannó  
kámésu vinejja gédham  
na hi džátugabbhasejjam  
punaréti ti

Kiež nikto nikoho nepodvádza,  
kiež nikto nikým nepohrda,  
v hneve alebo zlovôli  
kiež si navzájom neprajú nič zlé!

Tak ako matka by chránila svojho syna  
celým svojím životom, svoje jediné dieťa,  
tak voči všetkým bytostiam  
nech v mysli kultivuje bezhraničnú lásku.

Kiež láskyplné myšlienky voči celému svetu  
udrži v mysli neprestajne  
nech prenikajú všade nad, pod a vôkol,  
bez nenávisti či nepriateľstva.

Stojac, kráčajúc,  
alebo sediac či ležiac  
pokým nezaspí,  
mal by rozvíjať takúto všímavosť -  
tomu sa hovorí prebývanie v božských stavoch.

A neupadajúc do (nesprávnych) názorov,  
cnostný, obdarený videním (= dosiahnuť prvého stupňa osvietenia)  
odstrániac túžbu po zmyslových potešeniach  
sa istotne nezrodí zo žiadneho lona  
už nikdy viac.

## Khandha parittam

1.

virúpakkéhi mé mettā  
mettā érápathéhi mé  
čhabjáputtéhi mé mettā  
mettā kanhágótamakéhi ča

2.

apádakéhi mé mettā  
mettā dipádakéhi mé  
čatuppadéhi mé mettā  
mettā bahupaddéhi mé

3.

má mam apádakó himsi  
má mam himsi dipádakó  
má mam čatuppadó himsi  
má mam himsi bahuppadó

4.

sabbé sattá sabbé páná  
sabbé bhúta ča kévalá  
sabbé bhadráni passantu  
má kañči pápa-mágamá

5.

appamánó buddhó  
appamánó dhammó  
appamánó sanghó  
pamánavantáni sarísapáni  
ahi viččhiká  
satapadí unnanábhí  
sarabú músiká

6.

katá mé rakkhá  
katam mé parittám  
patikkamantu bhútáni  
sóham namó bhagavató  
namó sattannam sammásambuddhánam

## Skupinová ochrana

Virupakkhom posielam mettá,  
posielam mettá érápathom,  
čhabjáputtom posielam mettá,  
mettá posielam aj kanhágótamom.

Tým, ktorí nemajú nohy, posielam mettá;  
mettá posielam tým, ktorí majú dve nohy;  
tým, ktorí majú štyri nohy, posielam mettá;  
mettá posielam tým, ktorí majú mnoho nôh.

Kiež mi beznohí neublížia,  
kiež mi neublížia dvojnohí,  
kiež mi štvornohí neublížia,  
kiež mi neublížia viacnohí.

Všetky cítiace bytosti, všetky dýchajúce bytosti,  
všetky tvory, bez výnimky,  
kiež všetci vidia, čo je dobré,  
kiež sa im nepriblíži žiadne zlo.

Nekonečný je buddha,  
nekonečná je dhamma,  
nekonečná je sangha,  
ale konečné sú lezúce tvory,  
hady, škorpióny,  
stonožky, pavúci,  
jaštery, hlodavce.

Vykonávam túto ochranu,  
recitujem túto ochranu -  
kiež ma všetky bytosti nechajú na pokoji!  
Uctievam vznešeného,  
uctievam sedem sammásambudhhov.

## Kájagatásati

imaméva kájam  
uddham pádatalá  
adhó késamatthaká  
tača parijantam  
púram nánappakárássa asučinó  
paččavekkhati  
atthi imasmim kájé

1. késá
2. lómá
3. nakhá
4. dantá
5. tačó
6. mamsam
7. naharu
8. atthi
9. atthimiñdžam
10. vakkam
11. hadajam
12. jakanam
13. kilómakam
14. pihakam
15. papphásam
16. antam
17. antagunam
18. udarijam
19. karísam
20. matthalungam
21. pittam
22. semham
23. pubbó
24. lóhitam
25. sédó
26. médó
27. assu
28. vasá
29. khéló
30. singhániká
31. lasiká
32. muttam

## Rozjímanie o nečistotách tela

Vskutku je toto telo  
od prstov nôh nahor,  
od temena hlavy nadol  
obalené kožou,  
naplnené rôznymi druhmi nečistôt -  
tak sa rozjíma:  
v tomto tele sú

vlasý,  
chlpy,  
nechtý,  
zuby,  
koža,

svaly,  
šľachy,  
kosti,  
kostná dreň,  
obličky,

srdce,  
pečeň,  
pohrudnica,  
slezina,  
pľúca,

črevá,  
úchyty čriev,  
trávenina (obsah čriev),  
stolica,  
mozog,

žlč,  
hlien,  
hnis,  
krv,  
pot,

tuk,  
slzy,  
lymfá,  
sliny,  
sople,

kĺbne mazivo,  
moč.

## Asubha

1. uddhumátaka
2. vinílaka
3. vipubbaka
4. viččhiddaka
5. vikkhájitaka
6. vikkhittaka
7. hatavikkíttaka
8. lóhitaka
9. puluvaka
10. atthika



## Ádínavá saññá

bahu dukkhó khó  
ajam kajó  
bahu ádínavó ti

iti imasmim kájé  
vividhá ábádhá uppadždžanti  
sejjathídám

1. čakkhu rógó
2. sóta rógó
3. ghána rógó
4. dživhá rógó
5. kája rógó
6. sísa rógó
7. kanna rógó
8. mukha rógó
9. danta rógó

## **Odpudivosť**

nafúknutá mŕtvola  
zosinalá mŕtvola  
zahnívajúca mŕtvola  
rozsekaná mŕtvola  
ohlodaná mŕtvola  
rozsápaná mŕtvola  
roztrhaná na kusy a rozhádzaná mŕtvola  
zakrvavená mŕtvola  
mŕtvola plná červov  
kostra

## **Vnímanie nedostatkov tela**

Vskutku plno utrpenia  
je v tomto tele,  
plnom nedostatkov.

Tu v tomto tele  
vznikajú rôzne choroby  
ako:

choroby oka  
choroby ucha  
choroby nosa  
choroby jazyka  
choroby tela  
choroby hlavy  
choroby ušnice  
choroby úst  
choroby zubov



10. kásó
11. sásó
12. pinásó
13. dahó
14. džaró
15. kučči rógó
16. muččhá
17. pakkhandiká
18. súlá
19. visúčiká
20. kuttham
21. gandó
22. kilásó
23. sósó
24. apamáro
25. daddu
26. kandu
27. kačču
28. rakhasá
29. vitaččhiká
30. lóhitam
31. pittam
32. madhuméhó
33. amsá
34. pilaká bhagandalá
35. pittasamuttháná ábádhá
36. sémha samuttháná ábádhá
37. váta samutthána ábádhá
38. sannipátika ábádhá
39. utuparinámadžá ábádhá
40. visamapariháradžá ábádhá
41. opakkamiká ábádhá
42. kammavipákadžá ábádhá
43. sítam
44. unham
45. džighaččhá
46. pipásá
47. uččáro
48. passavó ti


kašeľ  
 astma  
 nádcha  
 popáleniny  
 horúčka  
 choroby žalúdka  
 nevoľnosť, mdloby  
 hnačka, dyzentéria  
 bolesti

cholera  
 lepra  
 obareniny  
 ekzém  
 suchotiny  
 epilepsia  
 kožné vyrážky  
 svrab  
 frambézia (tropická nákazlivá choroba)  
 (hnisavé) vredy

prašivina  
 tubera (vykašliavanie krvi)  
 žltáčka  
 cukrovka  
 kožný exantém  
 rôzne chronické choroby  
 choroby žlče  
 choroby flegmy  
 spôsobené vetrom (prechladnutím)  
 spôsobené kombináciou troch vyššie uvedených  
 v dôsledku zmeny počasia

spôsobené náhodnými činnosťami  
 spôsobené nástrojmi a prístrojmi  
 spôsobené kammickými následkami  
 chlad  
 teplo  
 hlad  
 smäd  
 vyprázdňovanie čriev  
 močenie





... smrt' sa zakráda ...

## Maranánussati

adhuvam mé dživítam  
dhuvam mé maranam  
avassam majá maritabbam  
maranaparijósanam mé džívítam  
dživítam mé anijamtam  
maranam mé nijanam

ačiram vatajam kájó  
pathavim adhisessati  
čhuddó apéta viňňánó  
niratthamva kalingaram

sabbé sattá maranti ča  
marimsu ča  
marissaré  
tathévam marissámi  
natthi mé  
ettha samsajó

sabbé sankhára aniččáti  
jadá paňňája passati  
atha nibbindati dukkhé  
ésa maggó visuddhijá

sabbé sankhára dukkhá ti  
jadá paňňája passati  
atha nibbindati dukkhé  
ésa maggó visuddhijá

sabbé dhammá anattá ti  
jadá paňňája passati  
atha nibbindati dukkhé  
ésa maggó visuddhijá

## Rozjímanie o smrti

Neistý je môj život,  
istá je moja smrť,  
nevyhnutná je pre mňa smrť,  
môj život sa skončí smrťou,  
môj život je v skutku neistý,  
moja smrť je istá.

Onedlho bude toto telo  
ležať na zemi  
opustené, zbavené vedomia,  
zbytočné ako zhnitá kláda.

Všetky cítiace bytosti zomreli,  
zomierajú a  
budú zomierať;  
rovnako i ja zomriem.  
Nie, ja vôbec  
o tomto nepochybujem.

Všetky formácie sú pominuteľné.  
Keď to (človek) vidí s múdrosťou,  
je vďaka neuspokojivosti odpútaný.  
Toto je cesta očisty (mysle).

Všetky formácie sú neuspokojivé -  
Keď to (človek) vidí s múdrosťou,  
je vďaka neuspokojivosti zbavený ilúzie.  
Toto je cesta očisty (mysle).

Všetky javy sú bezobsažné (neosobné).  
Keď to (človek) vidí s múdrosťou,  
je vďaka neuspokojivosti oslobodený.  
Toto je cesta očisty (mysle).

1.  
džarádhammomhi  
džaram anatító
2.  
vjádhi dhammomhi  
vjádhim anatító
3.  
marana dhammomhi  
maranam anatító
4.  
sabbéhi mé pijéhi  
manápéhi  
nánábhávó  
vinábhávó
5.  
kammassakomhi  
kamma dájádó  
kamma jóni  
kamma bhandhu  
kamma patisaranó  
jam kammam karissámi  
kaljánam vá papakam vá  
tassa  
dájádó bhavissámi  
évam amhéhi abhinmah paččavékkhitabbam

## **Témy na časté rozjímanie**

Rozklad je mojou povahou,  
neprekonal som rozklad.

Choroba je mojou povahou,  
neprekonal som choroby.

Smrť je mojou prirodzenosťou,  
neprekonal som smrť.

Všetko, čo mi je drahé a blízke,  
nádherné, rozkošné,  
sa zmení,  
zanikne.

Som majiteľom svojej vlastnej kammy,  
som dedičom svojej vlastnej kammy,  
som zrodený zo svojej kammy,  
som zviazaný svojou kammou,  
žijem podporovaný svojou kammou.  
Akékoľvek činy (= kammu) vykonám,  
či už dobré alebo zlé,  
takých  
budem dedičom.  
Tak by sme mali často rozjímať.



## Bhaddékaratta gáthá

atítam nánvágaméjja  
nappatikankhé anágatam  
jadatítam pahínantam  
appattañča anágatam  
paccuppannañča jó dhammam  
tattha tattha vipassati  
asanhiram asankupam  
tam viddhá manubrúhajé  
adždžéva kiččamátappam  
kó džaňňa maranam suvé  
na hi nó sangaranténa  
mahásénéna maččun  
évam viharamátápm  
ahóratamatanditam  
tam vé bhaddékarattóti  
santó áčikkhaté muní ti

## Upasamánussati

Aniččá vata sankhára  
uppádavajadhamminó  
uppadždžitvá nirudždžhanti  
tésam vúpasamó sukhó

étam santam  
étam panítam  
jadidam  
sabba sankhára samathó  
sabbúpadhi patinissaggó  
tanhakkhajó  
virágó  
niródhó  
nibbánam

## Nočné rozjímanie (Verše nočného samotára)

Netreba blúdiť minulosťou,  
ani sa zaujímať o budúcnosť.  
Minulosť už pominula,  
budúcnosť ešte nenastala  
a v prítomnosti akýkoľvek jav  
je taký, aký je – tak vidí bdelá myseľ  
nevyvrátiteľne, neotrasiteľne  
to, čo môže byť preniknuté.  
Aj dnes je treba sa usilovať,  
veď kto vie? Smrť môže prísť už zajtra.  
Nedá sa s ňou zjednávať,  
s veľkou armádou kráľa smrti.  
Tak horlivo zotráva  
dňom i nocou, neprestajne,  
„ideálny milovník nočnej samoty“ -  
ako mu hovorí tichý mudrc.

## Rozjímanie o mieri

Pominuteľné, meniace sa sú formácie,  
ich povahou je vznikanie a zanikanie.  
Po vzniku zanikajú,  
ich ustanie prináša blaženosť.

Toto je mier,  
toto je dokonalosť  
teda:  
ustanie všetkých formácií,  
všetok základ (vznikania) opustený,  
túženie zničené,  
bez vášne,  
ustanie,  
vyhasnutie (chtivosti).

## Mahá mangala sutta

Évam mé sutam  
ékam samajam  
bhagavá sávatthijam viharati  
džétavané anáthapindikassa árámé  
atha kdó aññatará dévatá  
abhikkantája rattijá  
abhikkantavanná  
kévalakappam džétavanam obhásétvá  
jéna bhagavá ténupasankami

upasankamitvá bhagavantam  
abhivádétvá  
ékamantam atthási  
ékamantam thitá khó sá  
dévatá bhagavantam  
gáthája adždžhabhási

bahú dévá manussá ča  
mangaláni ačintajum  
ákankhamáná sotthánam  
brúhi mangalamuttam

1.

asévaná ča bálánam  
panditánam ča sé vana  
púdžá ča púdžanéjjánam  
étam mangalamuttamam

2.

patirúpadésavasó ča  
pubbé ča  
kata puññatá  
atta sammápanidhi ča  
étam mangalamuttamam

3.

báhusaččaňča sipaňča vinajó ča  
susikkhitó subhásitá ča já váčá  
étam mangalamuttamam

## Veľká rozprava o požehnaní

Tak som počul:

raz, keď

Vznešený neďaleko Sávatthi prebýval  
v háji Džéta, v kláštore Anathapindika,

tak istý boh (božstvo)

uprostred noci

ohromnej krásy

temer celý háj Džéta ožiaril,

sa priblížil k Vznešenému.

Pristúpiac k Vznešenému,

pozdravil ho,

postavil sa stranou.

Stojac tak stranou,

božstvo sa na Vznešeného

obrátilo vo veršoch:

Mnoho božstiev a ľudí

uvažovalo o požehnaniach,

prajúc si blaho a bezpečie.

Povedz mi, ktoré požehnanie je najvyššie?

Nezdružovať sa s hlúpymi,

s múdrymi sa združovať,

uctievať tých, ktorí sú hodní úcty -

to je najvyššie požehnanie.

Žiť na vhodnom mieste,

z minulosti

mať zásluhy (mať vykonané záslužné činy)

a správne usilovať -

to je najvyššie požehnanie.

Mnohé znalosti, zručnosti a disciplína,

správny výcvik a správna reč -

to je najvyššie požehnanie.

4.

mátá pitu upatthánam  
putta dárassa sangaho  
anákulá ča kammantá  
étam mangalamuttamam

5.

dánaň ča dhammačarijá ča  
ňatakánaň ča sangahó  
anavadždžánni kammani  
étam mangalamuttamam

6.

áratí viratí pápá  
madždžapáná ča saňňamó  
appamádó ča dhammésu  
étam mangalamuttamam

7.

gáravó ča niváto ča  
santutthi ča kataňňutá  
kaléna dhammassavanam  
étam mangalamuttamam

8.

khantí ča sóvačassatá samanánaňča  
dassánam kaléna dhamma sákaččhá  
étam mangalamuttamam

9.

tapó ča brahmačarijáň ča  
arija saččána dassanam  
nibbána sačchikirijá ča  
étam mangalamuttamam

10.

phutthassa lókadhamméhi  
čittam jassa na kampati  
asókam virajam khémam  
étam mangalamuttamam

11.

étádisáni katvána  
sabbatthamaparádžitá  
sabbattha sotthim  
gaččhanti tam  
tésam mangalamuttamam

Matku a otca podporovať,  
deti a ženu chovať v láske,  
mať bezkonfliktné povolanie -  
to je najvyššie požehnanie.

Štedrosť a správne chovanie  
a príbuzní napomáhajúci  
bezúhonnými činmi -  
to je najvyššie požehnanie.

Zanechanie, nekonanie zla,  
omamným nápojom sa vyhýbať  
a usilovať správnymi skutkami -  
to je najvyššie požehnanie.

Úctivosť a skromnosť,  
spokojnosť a vďačnosť,  
keď sa dá, načúvať dhamme -  
to je najvyššie požehnanie.

Trpezlivosť a poslušnosť, odlúčenosť  
vyhľadávať, keď sa dá, rozprávať o dhamme -  
to je najvyššie požehnanie.

Odriekanie (asketizmus) a svätý život,  
vznešené pravdy vidieť  
a realizovať nibbánu -  
to je najvyššie požehnanie.

Hoci sa dotýka svetského diania,  
myseľ ostáva neotrasená,  
bez starostí, bez poškvrny, v bezpečí -  
to je najvyššie požehnanie.

(Tí, ktorí by) všetko toto konali,  
budú kdekoľvek nepremožiteľní,  
budú kdekoľvek v bezpečí  
kráčať -  
ich je najvyššie požehnanie.

## Sumangala gáthá

bhavatu sabbamangalam  
rakkhantu sabba dévatá  
sabba buddhánubhávéna  
sadá sotthi bhavantu té

bhavatu sabbamangalam  
rakkhantu sabba dévatá  
sabba dhammánubhávéna  
sadá sotthi bhavantu té

bhavatu sabbamangalam  
rakkhantu sabba dévatá  
sabba sanghánubhávéna  
sadá sotthi bhavantu té

## Pattánumódana

ettávatá ča amhéhi  
sambhatam puññasampadam  
sabbé dévánumódantu  
sabba sampattisiddhijá

ettávatá ča amhéhi  
sambhatam puññasampadam  
sabbé sattánumódantu  
sabba sampattisiddhijá

ettávatá ča amhéhi  
sambhatam puññasampadam  
sabbé bhútánumódantu  
sabba sampattisiddhijá

idam mé řatinam hótu  
sukhitá hontu řatajó

idam nó řatinam hótu  
sukhitá hontu řatajó

idam vó řatinam hótu  
sukhitá hontu řatajó

## **Žehnajúce verše**

Kiež sa vám dostane všetkých požehnaní,  
kiež vás ochraňujú všetci dévovia!  
Silou všetkých buddhov  
kiež ste vždy v bezpečí!

Kiež sa vám dostane všetkých požehnaní,  
kiež vás ochraňujú všetci dévovia!  
Silou všetkých dhámm  
kiež ste vždy v bezpečí!

Kiež sa vám dostane všetkých požehnaní,  
kiež vás ochraňujú všetci dévovia!  
Silou všetkých sáňgh  
kiež ste vždy v bezpečí!

### **Zdieľaná radosť a zdieľanie zásluh**

Rovnakou mierou ako my,  
ktorí sme získali tieto zásluhy,  
nech sa z nich radujú všetky božstvá,  
nech dosiahnu všetky úspechy.

Rovnakou mierou ako my,  
ktorí sme získali tieto zásluhy,  
nech sa z nich radujú všetky bytosti,  
nech dosiahnu všetky úspechy.

Rovnakou mierou ako my,  
ktorí sme získali tieto zásluhy,  
nech sa z nich radujú všetky tvory,  
nech dosiahnu všetky úspechy.

Nech táto (zásluha) je pre mojich príbuzných,  
kiež sú šťastní!

Nech táto (zásluha) je pre našich príbuzných,  
kiež sú šťastní!

Nech táto (zásluha) je pre vašich príbuzných,  
kiež sú šťastní!



## Patthaná

imina puñña kamména  
má mé bála samágamó  
satam samagamó hótú  
jáva nibbána pattijá

idam mé puññam  
ásavakkhajá vaham hótú

idam mé puññam  
nibbánassa paččajó hótú

imam nó puññábhágam  
sabbasattánam déma

## Aččaja vivarana

kájéna váčája čitténa  
pamádéna majá katam  
aččajam khama mé bhanté  
bhúripañña tathagata

kájéna váčája čitténa  
pamádéna majá katam  
aččajam khama mé dhamma  
sanditthika akalika

kájéna váčája čitténa  
pamádéna majá katam  
aččajam khama mé sangha  
suppatipanna anuttara

## Ašpirácie

Vďaka tomuto prospešnému činu,  
kiež sa už nikdy nestretnem s hlúpymi,  
kiež sa stretávam s múdrymi,  
až kým nedosiahnem nibbánu.

Kiež touto mojou zásluhou  
sa zbavím látok zatemňujúcich myseľ.

Kiež touto mojou zásluhou  
dosiahnem realizáciu nibbány.

Kiež o tieto naše zásluhy  
sa podelíme so všetkými bytosťami.

## Prosba o odpustenie

Telom, slovom či mysl'ou,  
v dôsledku nevedomosti (ak) som sa prehrešil,  
odpusti mi moje chyby, ó ctihodný,  
obrovskej múdrosti, Taktoidúci.

Telom, slovom či mysl'ou  
v dôsledku nevedomosti (ak) som sa prehrešil,  
odpusti mi moje chyby, ó dhamma,  
zjavná a bezčasá.

Telom, slovom či mysl'ou  
v dôsledku nevedomosti (ak) som sa prehrešil,  
odpusti mi moje chyby, ó sangha,  
dobře praktikujúca a nezrovnateľná.

imája dhammánudhamma patipattija  
buddham púdžémi

imája dhammánudhamma patipattija  
dhammam púdžémi

imája dhammánudhamma patipattija  
sangham púdžémi

imája dhammánudhamma patipattija  
matapitúnam púdžémi

imája dhammánudhamma patipattija  
áčarijánam púdžémi

addhá imája patipadája  
džarámaranamhá parimuččissámi

## **Záverečné verše**

Touto praxou dhammy, ktorá je v súlade s Dhammou  
si uctievam Buddhu.

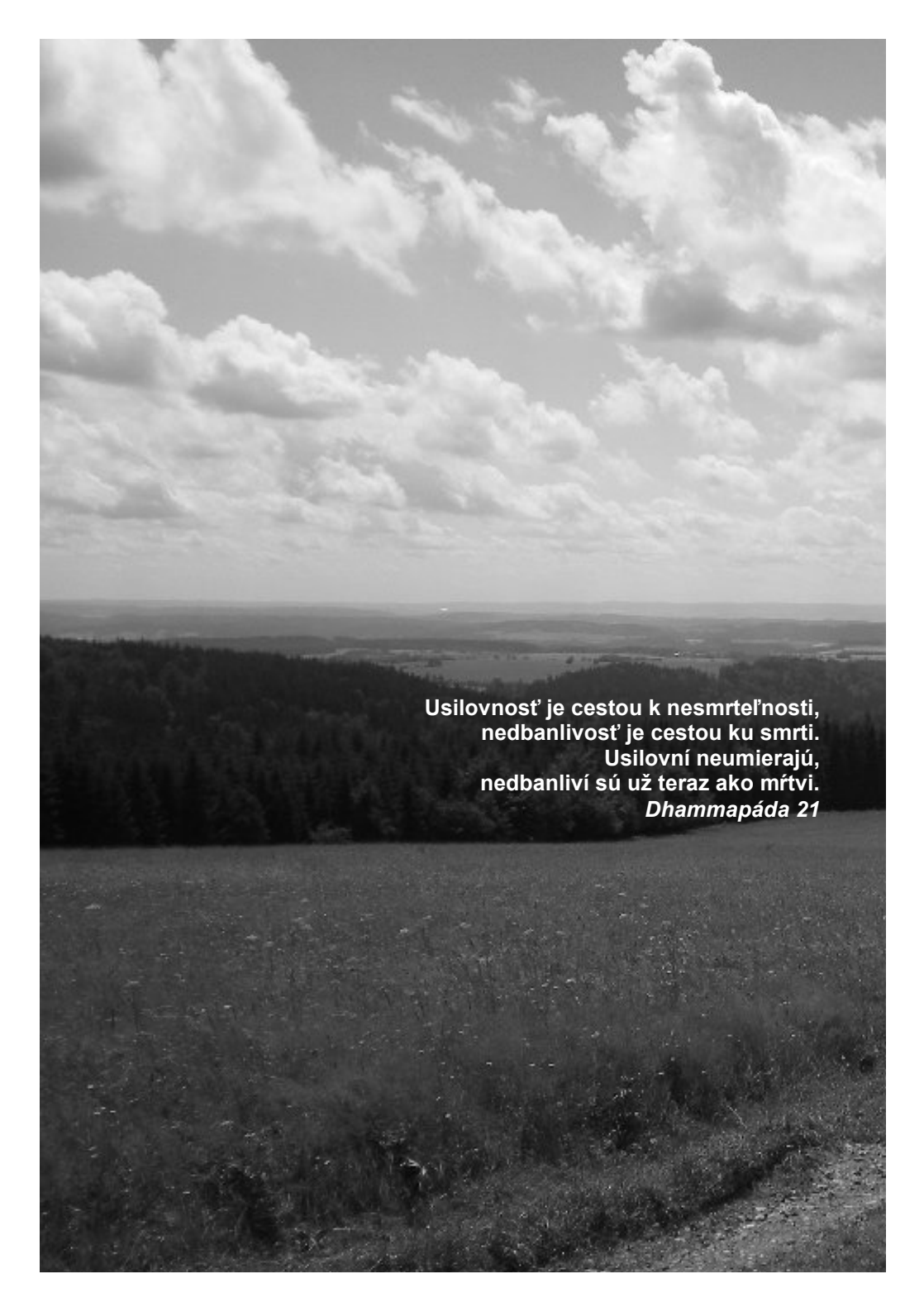
Touto praxou dhammy, ktorá je v súlade s Dhammou,  
si uctievam Dhammu.

Touto praxou dhammy, ktorá je v súlade s Dhammou,  
si uctievam Sanghu.

Touto praxou dhammy, ktorá je v súlade s Dhammou,  
si uctievam matku a otca.

Touto praxou dhammy, ktorá je v súlade s Dhammou,  
si uctievam učiteľa.

Kiež som vďaka tejto praxi  
oslobodený od rozkladu a smrti.



Usilovnosť je cestou k nesmrteľnosti,  
nedbanlivosť je cestou ku smrti.  
Usilovní neumierajú,  
nedbanliví sú už teraz ako mŕtvi.  
*Dhammapáda 21*





# ŠTYRI OCHRANNÉ MEDITÁCIE

***Čaturarakkha-kammatthāna***

BUDDHÁNUSSATI

výčet cností Buddhu

METTÁ BHÁVANÁ

rozvíjanie priateľskej láskavosti

ASUBHA BHÁVANÁ

kontemplácia odpudivosti tela

MARANÁNUSSATI

rozjímanie o smrti



Príčiny utrpenia majú svoje korene v mysli a na ich odstránenie je potrebná dôkladná očista. Odstraňovanie nečistôt prebieha na troch úrovniach:

1. úroveň prejaveneho (manifestácie) – nečistoty v prejavoch tela a reči, ktoré sa dajú zvládnuť morálnou disciplínou (*sílasikkha*)
2. úroveň mysle – očista sa dosahuje nácvikom sústredenosti mysle (*čittasikkha*)
3. latentná úroveň (neprejavená) – tieto nečistoty je možné odstrániť jedine pomocou vhľadu (*paññasikkha*)

Pevná morálka (1.) je základom úspechu pri rozvíjaní koncentrácie. Dobrá koncentrácia (2.) sa na oplátku stáva základňou pre rozvinutie vhľadu. Až keď je meditačný vhľad dostatočne silný a hlboký (3.), podarí sa odstrániť aj korene latentných („spiacich“, ešte neprejavenej) nečistôt. A bez nečistôt niet ani utrpenia.

„*Bhávaná*“ znamená kultiváciu (rozvíjanie, pestovanie) a očisťovanie mysle na druhých dvoch úrovniach (2 a 3). Často sa prekladá ako „meditácia“.

Existujú dva základné typy *bhávaná*:

1. *samatha bhávaná* – rozvíjanie pokoja a sústredenosti mysle
2. *vipassaná bhávaná* – kultivácia mysle smerom k rozvinutiu vhľadov, ktoré jedine dokážu myseľ oslobodiť od cyklu zrodení a smrti, teda od utrpenia

Pri *samatha bhávaná* rozvíjame prospešnú koncentráciu mysle tým, že fixujeme jej pozornosť na zvolený objekt alebo skupinu objektov. Dosahujeme ju správnou a dobre ovládanou pozornosťou. Nečinná myseľ je dielňou diabla, rozháraná a blúdivá myseľ je slabá. Zdravá myseľ je sústredená, vyrovnaná, stabilná a stáva sa pokojnou, užitočnou a je naplnená mierom.

## Ciele

Ludia sa rozhodujú pre *samatha bhávaná* alebo pre meditácie podobnej povahy z rôznych dôvodov. Najčastejším dôvodom je pranie dosiahnuť určitý pokoj a mier v tomto uponáhľanom a šialenom svete. Iní, ambicióznejší, sa pre ňu rozhodnú preto, aby získali nadprirodzené schopnosti. Aj taká motivácia je v poriadku, pokiaľ si človek natoľko dôveruje, že si môže byť istý, že tieto schopnosti nezneužije. Čistota zámeru a cieľov v meditácii je nevyhnutným predpokladom bezpečnej plavby na duchovnej ceste.

Najčistejšou a najvznešenejšou motiváciou pre praktikovanie *samatha bhávaná* je použiť ju ako prostriedok na prekonanie všetkého utrpenia, teda ako prostriedok k rozvoju vhladu. Keď má myseľ už dobre rozvinutú schopnosť koncentrácie, dokáže veľmi rýchlo a ľahko prekonať všetky hrubé nečistoty, ktoré bežným ľuďom narušujú klud mysle, pokojný spánok alebo dokonca duševné zdravie. Pre toho, kto sa vážne zaujíma o svoj duchovný rozvoj, je dobrou prípravou na náročnú výzvu prekonať aj tie najjemnejšie nečistoty. Len ten, kto dokáže spočívať dostatočné dlhý čas v stave čistej a koncentrovanej mysle môže dúfať, že dosiahne hlboké vhlady.

Existuje veľa rôznych typov meditácie *samatha* (v preklade to znamená „pokoj, klud, ticho, utíšenie“). Môžu sa navzájom líšiť typom meditačného objektu, ktorý používajú a aspektom mysle, ktorý rozvíjajú. Tradične uvádza *Visuddhi Magga* (Cesta očisty), dôležitá buddhistická príručka o meditácii, 40 typov meditácie *samatha*. Hoci všetky rozvíjajú sústredenosť (koncentráciu), každý typ ovplyvňuje myseľ iným spôsobom a prináša svojský účinok. Preto sa líšia aj ich jednotlivé metódy. Ľudská vynaliezavosť a kultúrne rozdiely neskôr viedli k rozvíjaniu ešte ďalších a ďalších variácií.

Rôzne typy *samathových* meditácií sa tiež líšia dosiahnuteľným stupňom koncentrácie. V *samathe* sa vyskytujú dva typy koncentrácie:

1. **fixná koncentrácia** – myseľ je pohltená (absorbovaná) objektom. Rozlišujeme deväť úrovní vnoru (absorpcie);

2. **prístupová koncentrácia** – myseľ dosiahne iba úroveň koncentrácie tesne pred vnorom, ale už i tak dochádza k potlačeniu nečistôt (ktorým sa tiež hovorí prekážky).

Rozvíjanie hlbokej fixnej koncentrácie vyžaduje veľa trpezlivosti a vytrvalosti, prísny výcvik a odborné vedenie. Výsledky sú však ohromujúce: nepopísateľné blaho, nadprirodzené schopnosti a znovuzrodenie v najvyšších nebeských svetoch (*brahmalóka*). Chýba už len dokonalý stav pretrvávajúceho mieru, ktorý je však možné dosiahnuť jedine vipassanou.

V tejto knihe sa budeme zaoberať štyrmi ochrannými alebo prípravnými meditáciami, ktoré využívajú a rozvíjajú prístupovú koncentráciu. Hovorí sa im ochranné meditácie, pretože toho, kto ich praktikuje, chránia pred najbežnejšími mentálnymi trápeniami, ktorými sú:

- strach a úzkosť,
- hnev a nenávisť,
- chtivosť a nenásytnosť,
- lenivosť a ľahostajnosť,
- roztekanosť a nepozornosť.

Napriek tomu, že dve z týchto štyroch techník môžu viesť až k absorpcii (vnoru), zameriame sa len na tie ich aspekty, ktoré sú pre bežného človeka najpraktickejšie a najpoužiteľnejšie.

Týmto meditáciám sa tiež hovorí „prípravné“, pretože pripravujú myseľ (ktorá je po celodennej práci obvykle veľmi rozptýlená), aby sa vydala na zmysluplnú, ale často i strastiplnú cestu rozvíjania vhľadu.

Štyri ochranné meditácie sú:

1. rozjímanie o Buddhovi (*Buddhánussati*)
2. rozvíjanie láskyplnej dobrotivosti (*Mettábhávaná*)
3. rozvíjanie odpudivosti tela (*Asubhabhávaná*)
4. rozjímanie o smrti (*Maranánussati*)

## 1. BUDDHÁNUSSATI

### – rozjímanie o cnostiach Buddhu

Keď rozjímanie o Buddhovi a jeho cnostiach, sme naplnení hlbokou dôverou a vierou. Slepá viera však v buddhizme nemá miesto a tak – aby bolo rozjímanie účinné a plne sme chápali jeho význam – je treba Buddhovo učenie skúmať a úspešne ho preverovať. Meditácia dosahuje skutočnú dokonalosť až vtedy, keď je viera neotrasiteľná – k čomu dochádza až po realizácii Pravdy.

Pri tejto praxi rozjímanie o jednej alebo viacerých mentálnych cnostiach Buddhu, s myslou naplnenou vierou a dôverou, rytmicky, systematicky a primeranou rýchlosťou tak, aby sa myseľ na ne mohla postupne sústreďovať. Zjednodušene rozlišujeme štyri úrovne:

#### 1. *hlasitá recitácia*

Na začiatku môže byť hlasitá slovná recitácia dobrou pomôckou, pretože dokáže priviesť aj veľmi nesporiadanú a vzpierajúcu sa myseľ začiatočníka k meditačnému objektu. Tak je možné recitovať *araham, araham... Buddhó, Buddhó* alebo *itipo so bhagavá...* (ako bude podrobne uvedené neskôr). Rovnako ak je myseľ priveľmi slabá, je dobré recitovať nahlas, čím sa jednak dodá mentálna sila a jednak sa ukotví potulujúca, blúdívá myseľ, prinajmenšom v „bráne ucha“. Často sa pri tom ako pomôcka využíva pohľad na obraz či sochu Buddhu, prípadne držanie a počítanie ruženca.

#### 2. *mentálna recitácia*

Keď sa myseľ viac sústreďí, je treba upustiť od akýchkoľvek fyzických prejavov a pracovať výlučne v mysli (v „bráne mysle“) – teda recituje sa mentálne, v duchu. Na tejto úrovni sa často potýkame s rušivými mentálnymi objektmi a rozptýleniami ako sú nespočetné nezmyselné myšlienky a ospalosť. Preto musíme byť veľmi bdelí a pozorní, aby sme si každé vyrušenie uvedomili a opäť sa vrátili k sústredenej recitácii. Rýchlejšia (ale nie nedbanlivejšia!) recitácia môže popohnať a nabudiť myseľ, zatiaľ čo pomalšia, zreteľnejšia recitácia ju krotí a „drží na uzde“.

### 3. *vypustenie slov*

Keď sa koncentrácia ešte viac prehĺbi, myseľ sa začne zameriavať priamo na rozjímanú cnosť, a nie na slová, ktoré ju popisujú. Inak povedané – myseľ sa usadí na obsahu slov, na význame, a nie na forme slov, teda nebude len mechanicky recitovať. Je možné zotrvať dlhšiu dobu u tých cností, ktoré vedú k dobrej koncentrácii a preskočiť tie, ktoré sú zatiaľ nejasné. Ak sa pri tom objaví priveľa radosti, môže to viesť k strate všímavosti, a teda k vzniku pripútanosti alebo dokonca strachu. Preto je nevyhnutné udržiavať si určitú mieru bdelosti, jasného uvedomovania si toho, čo sa v nás deje, aby sme tak predišli vzniku pripútanosti, aby sa nás nezmocnili neprospešné stavy. Tu sa uplatnia pokročilé zručnosti citlivého udržovania a vyvažovania energie a koncentrácie. Keď môžeme dôverovať svojej mysli, že už sama funguje správne ako predprogramovaný počítač, človek môže na seba zabudnúť.

### 4. *predlžovanie hlbokej dosiahnutej koncentrácie*

Aj keď človek dosiahne úroveň hlbokej koncentrácie, nemal by zaspať na vavrínoch a myslieť si, že to je už všetko. Ak nebudeme v strehu, začne koncentrácia upadať. Treba vynaložiť úsilie na zlepšovanie koncentrácie – napríklad predlžovaním jej trvania. Alebo sa dá pokračovať rozvíjaním vhľadu, čo povedie k získaniu pevnejšej dôvery v Buddha.

Tradičná recitácia deviatich cností Buddhu pri rozjímaní znie:

***iti pi só bhagavá araham  
sammásambuddhó vidždžácarana  
samppannó sugató lókauidú  
anuttarapurisadammasárathí satthá  
dévamanussánam buddhó bhagavá ti***

Preklad:

*„Taký skutku je Vznešený: dokonalý, plne  
prebudený, obdarený poznaním a čistým  
etickým chovaním, idúci správnou cestou,  
znalec sveta, najlepší krotiteľ bytostí, učiteľ  
bohov i ľudí, osvietený a ušľachtilý.“*

Význam jednotlivých slov sa dá kontemplovať do väčšej hĺbky:

### *1. araham (dokonalý, ctihodný)*

Buddha je arahant (vznešená, dokonale prebudená bytosť, hodná úcty), pretože:

- všetky neresti sú mu vzdialené
- prekonal chtivosť, nenávisť a nevedomosť
- preťal kruh zrodení a smrti
- je hodný obdivu a úcty, bohovia aj ľudia mu prinášajú najvzácnejšie obetiny a počty
- nekoná žiadne zlo ani len nepriamo či potajomky

### *2. sammásambuddhó (plne a sám prebudený)*

Buddha je dokonale osvietený, pretože:

- sám a bez pomoci plne uskutočnil všetko, čo je možné uskutočniť (realizovať)
- z nezmerného súcitu využil svoje osvietenie pre prospech celého sveta

### 3. *vidždžácarana sampannó* (*neprekonateľný v znalostiach i skutkoch*)

Buddha je obdarený poznaním, etickým chovaním a mravnosťou, pretože:

- mal rôzne nadprirodzené schopnosti a znalosti, ako sa zbaviť nečistôt
- je v každom ohľade nepoškvrnený a cnostný vo svojom chovaní

### 4. *sugató (správne idúci)*

O Buddhovi sa hovorí, že prešiel správnou cestou, pretože poznal svet vo všetkých jeho aspektoch a spôsoboch, teda:

- prešiel Vznešenú cestu a oslobodil sa od všetkých nečistôt
- dosiahol dokonalý stav zvaný Nibbána
- nezvratne prešiel štyrmi stupňami svätosti
- tým, ktorí mu načúvali, správne vykladal, čo je pre nich nápomocné v závislosti na ich situácii

### 5. *lókavidú (znalec svetov)*

Buddha je nazývaný znalec svetov pretože poznal svet všetkými možnými spôsobmi, a preto:

- svet, jeho pôvod, ustanie a cesta vedúca k ustaniu sú v tomto „šesť stôp dlhom“ (t.j. fyzickom ) tele
- sú tri svety – svet formácií, bytostí a priestoru

### 6. *anuttaró purisadhammasárati* (*najlepší krotiteľ bytostí*)

Buddha je zvaný jedinečný sprievodca a inštruktor bytostí, ktoré potrebujú kultiváciu, nemajúci sebe rovného, pretože:

- niet nikoho cnostnejšieho, ako je on
- dokáže skrotiť nielen ľudské bytosti, ale aj ne-ľudské a zvieracie. Kultivuje tých, ktorí potrebujú jemný výcvik, tých, ktorí potrebujú tvrdý výcvik, i tých, ktorí potrebujú jemný aj tvrdý výcvik
- trénuje neskrutených tým, že im odhaľuje rôzne typy vnorov a nabáda ich k postupu na vyššiu cestu pokroku, ktorá vedie k arahantstvu (osvieteniu)

## 7. *satthá dévamanussānam* (učiteľ bohov a ľudí)

Buddha je učiteľ bohov a ľudí, pretože:

- je ako vodca karavány, ktorý prevádza pocestných nebezpečenstvami púšte
- učí nielen najlepšie z bytostí (bohov), ale všetky bytosti, schopné pokroku (ľudí, ba dokonca aj zvieratá)
- keď podáva učenie, majú z toho prospech nespočetné bytosti

## 8. *buddhó* (prebudený)

Je nazývaný Buddha, teda prebudený, pretože:

- je osvietený poznaním týkajúcim sa oslobodenia sa z utrpenia
- pochopil Štyri vznešené pravdy a pomáha aj ostatným pochopiť ich
- dosiahol vševedúcnosť, ktorou realizoval všetky veci minulé, súčasné aj budúce

## 9. *bhagavá* (vznešený)

Buddhovi sa hovorí vznešený, velebný, ctihodný, ušľachtilý, pretože:

- je uznávaný, rešpektovaný a uctievaný ako najvyššia zo všetkých bytostí
- zbavil sa chtivosti, nenávisti a nevedomosti
- analyzoval, roztriedil a klasifikoval všetky dhammy
- preťal reťaz závislého vzniku
- má bohatstvo a slávu, cnosti a zásluhy

Tomu, kto sa často s oddanosťou venuje tejto meditácii, prinesie veľa prospechu, z najpozoruhodnejších uvedme:

1. Získa hlbokú vieru a upevní sa v ňom všímavosť. Viera je inklinácia k tomu, čo je čisté a dobré, preto sa prirovnáva k zázračnému drahokamu, ktorý dokáže vyčistiť kalné vody. Viera očisťuje myseľ, dáva hlboký mier a motiváciu k ďalšiemu praktikovaniu. Preto sa tiež hovorí, že viera pomáha prekročiť oceán (utrpenia). V tom, kto je naplnený vierou, sa nečistoty nemôžu usadiť ani vzniknúť, a tak je možné navodiť všímavosť –



jasnú, bdelú myseľ – omnoho ľahšie. Jeden zo spôsobov, ako môžeme držať nečisté myšlienky ďaleko od seba, je myslieť na Buddhu.

2. Bude naplnený radosťou a blaženosťou. Výčet ctností Buddhu je jedna z techník, ktorá sa doporučuje na navodenie radosti v smutných a ťažkých obdobiach. Ich časté rozjímanie prinesie veľa radosti, ktorú človek potrebuje, aby prekonal svoje ťažké chvíle. Stačí len začať. Pomáha to aj keď človek práve zakúša veľa bolesti.
3. Prekoná strach a hrôzu. Keď človek vzbudí častými recitáciami vieru a dôveru v Buddhu, získa tiež pevnú seba-dôveru. Čo je obzvlášť užitočné pre tých, ktorí trpia rôznymi strachmi, fóbiami a úzkosťami.

Rozjímanie o Buddhovi robievajú buddhisti obvykle spoločne s rozjímaním o dhamme a sanghe ako súčasť svojich každodenných ranných a večerných kontemplácií a meditácií. Ak je rozjímanie o Buddhovi len úvodom k vipassane, môže byť kratšie a stručné (dve minúty), alebo aj dlhšie, ak to tak meditujúci cíti a potrebuje. Ale aj keď nepraktikujete vipassanu, rozjímanie o Buddhovi – okrem toho, že prežiar vaše dni radosťou – je prospešné ako trvalá pripomienka vznešeného učenia o živote, ktoré stojí za to praktizovať.

## 2. METTÁBHÁVANÁ

### – rozvíjanie dobrotivej láskavosti

Mettá, čiže priateľská láskavosť, láskyplná dobrotivosť, je stav mysle, ktorý prináša blaho a praje blaho iným, ako láskavý priateľ alebo milujúca matka. Rovnako ako viera, je aj mettá emocionálnej povahy, ale zameriava sa na živé bytosti. Je to mentálna kvalita, ktorá sa snaží šíriť šťastie a vytvárať ochranu pred zlom a nešťastím. Ten, kto ju praktikuje, z nej má mnohoraký prospech:

1. spí spokojne
2. prebúda sa šťastný
3. nemáva zlé sny
4. je obľúbený u ľudí
5. je obľúbený u ostatných bytostí
6. dévovia (božstvá, bohovia) ho ochraňujú
7. oheň, jed ani zbraň mu neublížia
8. jeho myseľ sa ľahko koncentruje
9. má žiarivú plet
10. umiera s myslou zbavenou zmätku
11. v ďalšom zrození sa zrodí v brahmickom alebo vyššom svete

Začíname rozvíjaním mettá voči vlastnej osobe. Niektorým to môže pripadať sebecké, ale to je len zdanie. Skutočným významom a náplňou mettá je úprimné a prospešné pranie postupovať po duchovnej ceste. Len keď je človek dostatočne ukotvený a má bohaté duchovné zázemie, len vtedy môže účinne pomáhať iným. A len pochopením a poznaním, ktoré získame rozvíjaním morálky (v dennom živote), koncentrácie a vhladu (v meditácii), sa nám podarí pochopiť univerzálnu podstatu utrpenia či neuspokojivosti a tak v sebe rozvinúť nekonečný súcit a priateľstvo.

Než začneme praktikovať *mettá bhávaná*, odporúča sa rozjímať o prospechu, ktorý pramení z trpezlivosti a priateľskej láskavosti, ako aj o nebezpečenstvách hnevu a zlosti. Potom pokračujeme rozvíjaním láskavosti k svojej osobe:

*Kiež som zbavený nepriateľstva (avero homi).*

*Kiež som zbavený telesného utrpenia (abjápaddžo homi).*

*Kiež som zbavený mentálneho utrpenia (anígho homi)*

*Kiež sa mi darí a žijem šťastne (sukhi attánam pariharámi)*

Keď takto koncentráciou rozviníme pranie vlastného šťastia, môžeme ľahšie prejsť k vysielaniu mettá iným. Spočiatku si za tým účelom treba zvoliť osobu, ktorá nám je milá a drahá. Mala by byť rovnakého pohlavia a ešte medzi živými. Začiatočníkom sa neodporúča vybrať si niekoho spomedzi týchto štyroch typov osôb: veľmi blízku osobu, zosnulú osobu, osobu opačného pohlavia a nepríjemnú či nepriateľskú osobu. Je vhodné, keď zvolená osoba tiež inklinuje k duchovnu a je súcitná a láskavá. Preto sú najvhodnejšie osoby ako rodič, učiteľ, priateľ alebo príbuzný, ktorého často vidáme. Množstvo príjemných spoločne prežitých situácií a asociácií nám poskytnú zásobáreň spomienok, ktoré nám pomôžu navodiť stav mettá. Človeku sa totiž ľahko podarí vzbudiť pocit lásky, dobra a priateľstva voči osobe, ktorá má veľa dobrých vlastností alebo vykonala mnoho prospešných činov či mu pomohla. Keď navodíme stav mettá, udržujeme jej tok za pomoci rovnakej formulácie prania, ako pre seba:

*Kiež je zbavený/zbavená nepriateľstva (averá hontu).*

*Kiež je zbavený/zbavená telesného utrpenia (abjápadždžá hontu).*

*Kiež je zbavený/zbavená mentálneho utrpenia (aníghá hontu).*

*Kiež sa mu/jej darí a žije šťastne (sukhi attánam pariharantu).*

Keď sa koncentrácia prehĺbi, meditujúci časom upustí – rovnako ako pri rozjímaní o Buddhovi – od slovných formulácií a zameria sa na obsah, čo ešte viac posilní a prehĺbi koncentráciu a tok láskavosti bude prúdiť veľmi rovnomerne a vyvážene. Ak je dobrotivá láskavosť a koncentrácia už mocná, môžeme postúpiť k ďalšiemu kroku a vyžarovať ju ďalším typom bytostí v nasledovnom poradí:

- veľmi blízky priateľ
- neutrálna osoba
- nesympatická osoba
- nepriateľ

Ak sa človeku nedarí posielat mettá ktorejkoľvek z týchto skupín osôb, doporučuje sa vrátiť sa opäť k vyžarovaniu mettá sebe samému a blízkej príjemnej osobe. Ďalšími štádiami sú: posielanie mettá všetkým bytostiam, všetkým živočíchom, všetkým tvorom, všetkým jednotlivcom, všetkým osobám. Hovorí sa tomu nešpecifické vyžarovanie. Iné, tzv. špecifické vyžarovanie sa vysielá: všetkým

ženám, všetkým mužom, všetkým Vznešeným (t.j. tým, ktorí dosiahli Cestu), všetkým svetským bytostiam, všetkým božstvám, všetkým ľuďom, všetkým bytostiam v neblahých zrodeniach.

Napokon sa kombinujú špecifické a nešpecifické vyžarovania s desiatimi svetovými stranami: na sever, na juh, na východ, na západ, na severo-východ, na severo-západ, na juho-východ, na juho-západ, smerom nadol a smerom nahor (od meditujúceho).

Samozrejme si to vyžiada dosť času, kým človek dokonale zvládne všetky tieto typy. Ak sa rozhodne praktikovať mettá len ako prípravnú fázu k vipassanā, môže posilať mettá len sebe a blízkej osobe, prípadne použiť niektoré nešpecifické vyžarovanie. Aj u tohto prípravného cvičenia stačí, keď bude trvať nejaké dve-tri minúty, ako v predošlom prípade.

V dennom živote môžeme praktikovať mettá tak, že posielame láskavosť a pranie šťastia všetkým bytostiam, s ktorými prideme do styku. Napríklad keď sa k vám niekto priblíži, povedzme na vzdialenosť jedného-dvoch metrov, môžete mu začať mentálne posilať mettá. Môžete v tom pokračovať po celú dobu, čo je nablízku. Postupne môžete zvyšovať vzdialenosť a napokon posilať mettá všetkým bytostiam, od najväčších po najmenšie. Ak sa stane, že sa pri posielaní mettá objaví hnev, zameriame pozornosť opäť na blízku milú osobu, aby sme znovu navodili mettá.

Okrem hnevu sa mettá často „znečistí“ alebo zamieňa s pripútanosťou. Preto odporúčanie znie: dávať si pozor na túto „trávu, ktorá rastie medzi obilím“. Musíme sa naučiť jasne rozlišovať medzi mettá a pripútanosťou, sebeckou láskou či vášňou.

S mettá sú úzko spojené ďalšie prospešné mentálne stavy: súcitiť a zdieľaná radosť. Ale opäť je treba sa mať na pozore: súcitiť sa často zamieňa s neprospešnou lútosťou a zdieľaná radosť so zmyslovým potešením. Aj toho sa treba vystríhať. Vrcholným prospešným mentálnym stavom je vyrovnanosť, pretože vnáša do všetkých emócií rovnováhu a k tomu je nevyhnutná prítomnosť bdelého vedomia (všímavosti). Ako vidieť, kultivácia mysle nie je až tak jednoduchá, ako by sa mohlo spočiatku zdať, pretože jej rozvíjanie so sebou prináša mnohé komplikácie a súvisiace podmienenosti. Hlavnú ideu je možné pochopiť z Mettá Sutty: Prax mettá je treba vykonávať seriózne, úprimne, odhodlane a skutočne celý dlhý život – ba dokonca celé dlhé životy.

## ***Mettá sutta***

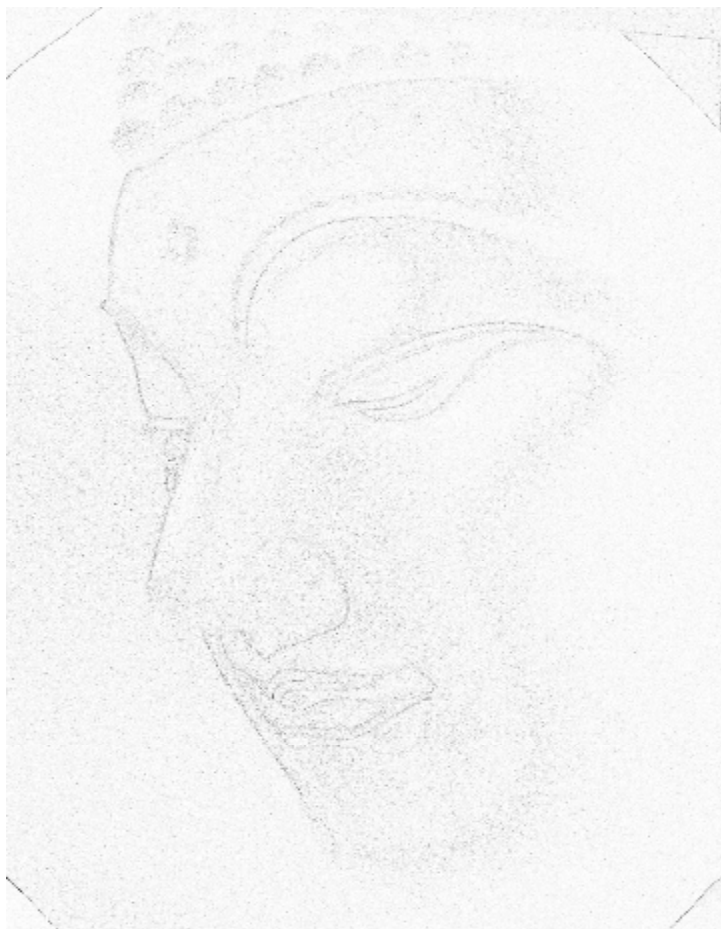
Ako sa bude chovať ten, kto je dobrý,  
kto dosiahol stav mieru?  
Bude šikovný, spravodlivý, čestný,  
pokorný, jemný a skromný,  
spokojný, nenáročný,  
nezaneprázdnený, striedmy a vyrovnaný  
vo svojich schopnostiach, rozvážny, zdržanlivý,  
nepochlebuje rodinám (ktoré ho podporujú)  
nevykoná ani najmenší skutok,  
ktorý by múdri ľudia odsudzovali.

(Potom nech si pomyslí:) veselo a v bezpečí  
nech sa raduje srdce každej bytosti,  
nech ide o akékoľvek dýchajúce bytosti,  
krehké alebo pevné,  
všetky bez výnimky, dlhé i veľké,  
stredne veľké, malé či krátke,  
tlsté, viditeľné či neviditeľné,  
či už žijú blízko alebo ďaleko,  
existujúce alebo práve čakajúce na existenciu,  
nech sa srdce každej bytosti raduje,  
nech nikto inému neubližuje,  
neuráža a inak neznevažuje,  
nech si neprajú navzájom zlo  
s pobúrením a vzdorom.

Tak, ako matka svojím životom  
chráni svojho jediného syna,  
nech udržuje nepretržite  
svoje myšlienky voči každej živej bytosti,  
svoje myšlienky lásky k celému svetu  
nech udržuje nepretržite.  
Nad sebou, pod sebou a dookola,  
bez prekážok, bez zlovôle či nepriateľstva,  
v stojí, v chôdzi, i v sede,  
či ležiac pri prebúdzaní  
nech udržuje svoju bdelú myseľ:

tomu sa hovorí prebývať v božských svetoch (zotrvať v brahmavihárach).

Však ten, kto je neochvejný v názoroch,  
je cnostný, s dokonalým chápaním,  
keď bude zbavený chtivosti po zmyslovom uspokojení  
sa určite už viac nezrodí zo žiadneho lona.



### 3. ASUBHABHÁVANÁ

#### – kontemplácia nad odpudivosťou tela

Úľavu pre tých, ktorí trpia prílišnou zmyselnosťou, chtivosťou a pripútanosťou k zmyslovým potešeniam, prináša kontemplácia o odpudivosti tela. Mnísi ju obvykle nacvičujú pri mŕtvolách. Pretože to môže byť príliš desivé, laici obvykle kontemplujú len rôzne časti tela. Visuddhi Magga tradične uvádza 32 častí tela, rozdelených do šiestich skupín:

1. skupina: 1. vlasy 2. chlpy 3. nechty 4. zuby 5. koža
2. skupina: 6. svaly 7. šľachy 8. kosti 9. morok kostí 10. obličky
3. skupina: 11. srdce 12. pečeň 13. pohrudnica 14. slezina 15. pľúca
4. skupina: 16. črevá 17. okružie 18. trávenina 19. stolica 20. mozog
5. skupina: 21. žľč 22. hlien 23. hnis 24. krv 25. pot 26. tuk
6. skupina: 27. slzy 28. sádlo 29. sliny 30. sople 31. kĺbny maz 32. moč

Recitácia a pozornosť sa zameriava na tieto objekty vo vzostupnom poradí, neskôr v opačnom poradí, napokon vo vzostupnom a následne obrátenom poradí, ani príliš pomaly, ani príliš rýchlo, bdelo a pozorne, uvedomujúc si všetky prípadné vyrušenia, keď sa objavajú. Znova, ako pri predošlých technikách, postupne upúšťame od slovných formulácií a zameriavame sa na obsah, na odpudivosť, nechutnosť, vypúšťame časti, ktoré sú nám nejasné, vyvažujeme svoje schopnosti až napokon zvládneme dosahovanie vnorov.

Začiatočníci obvykle postupujú etapovite: najskôr zvládnu prvú skupinu (prvých päť), a až potom pokročia k nasledovnej skupine. Prvá skupina sa skladá z vonkajších častí tela, uvažujeme o nich odpútane a samostatne (o každej zvlášť). Tak je možné začať vnímať odpudivosť. Komu sa to podarí, chtič či zmyslové potešenia preňho stratia veľkú dávku alebo dokonca akúkoľvek príťažlivosť a nebudú už preňho problémom. Ak sa neobjaví pocit nechutnosti, môžeme zosilniť svoje úsilie tým, že sa ešte viac sústredíme na detaily odpudivosti jednotlivých častí tela. Napríklad u vlasov:

1. farba - predstavte si hrubé dlhé tmavé vlasy vo svojom jedle
2. tvar - myslite na ne ako na zlepené vlákna podobné chuchvalcom, vechťu, metle, alebo vrcholu palmy, prípadne ako na žilnaté vlákna podobné koreňom či tráve

3. pach - vybavte si v mysli pach neumytých, mastných, spotených, dolepených vlasov

4. habitát - pomyslite na to, ako neporiadne vyrastajú ako divoké trsy trávy na špinavej, mastnej pokožke, vyživované krvou

Keď odpudivosť navodí koncentráciu (teda je prítomná odpútanosť, ale nie hnus, odpor, nenávisť či strach), upustíme od premýšľania a len udržujeme sústredenie a všímavosť na objekte. Postupne získame zručnosť a pokročíme k ďalším častiam tela, čím prehlbujeme koncentráciu a odpútanosť stále viac a viac. Komu sa to darí, môže to využiť aj v bežnom živote: ak sa objaví chĺpnosť či chťič a praje si ovládnuť ju, stačí začať recitovať alebo sa jednoducho zamerať na vnímanie odpudivosti tak, že sa sústreďí na tie časti tela, s ktorými sa mu najlepšie darí dosahovať koncentráciu a odpútanosť.

Ďalší spôsob k navodeniu odpútanosti od tela ponúka Girimananda Sutta. Kontemplujeme choroby a bolesti, ktorými telo trpí:

*„Toto telo je plné bolesti a nepohodlia. Veľa súžení vzniká v tomto tele: choroby očí, choroby uší, choroby nosa, choroby jazyka, choroby tela, choroby hlavy, choroby zubov, kašeľ, astma, nádcha, vysoká horúčka, subfibrilie, zimnica, vnútorné bolesti, malátnosť a mdloby, hnačka – úplavica, dyzentéria, kolika, cholera, lepra, obareniny, pásový opar, suchotiny, epilepsia, suchý a mokvajúci svrab, bradavice, vredy, kiahne, frambézia (nákazlivá tropická kožná choroba), ochorenia krvi, žľzníkové záchvaty, cukrovka, kožné choroby, hnisajúce rany, hemoroidy, ochorenia pečene, flegmy, prechladnutie, reumatizmus, poruchy z nesprávneho držania tela, choroby ako následok minulej karmy, pocity horúčav a chladu, hlad a smäd, vylučovanie stolice a moču.“*

Ak túto kontempláciu používame ako prípravné cvičenie k vipassane, stačí recitovať prvú skupinu piatich (teda vlasy, chlpy, nechty, zuby, koža) odpredu a odzadu, alebo si vybrať len jeden objekt a kontemplovať jednotlivé aspekty odpudivosti (teda farbu, tvar...). Stačí takto rozjímať pár minút.



*Lesklé a čierne ako uhoľ bývali kedysi moje kadere,  
Dnes po uplynulých rokoch sú len ako vetché konope či roztlčená kôra.  
Tak a nie inak hovoria prorocké slová mudrcov.*

*Omamne ako kvetiny a vzácne oleje, tak voňali kedysi moje vlasy,  
dnes po mnohých rokoch páchnu ako zajačia sršť.  
Tak a nie inak hovoria prorocké slová mudrcov.*

*Husté ako les, dali sa ľahko upraviť hrebeňom, sponkou a cestičkou.  
Dnes po všetkých tých rokoch vyzerajú neupravené, riedko a plešato.  
Tak a nie inak hovoria prorocké slová mudrcov.*

*Nosila som zapletané účesy s trblietavými ozdobami, zdobené  
šperkami a zlatom,  
všetky sa za tie roky rozbili a pokazili, vrkoče sú ostrihané.  
Tak a nie inak hovoria prorocké slová mudrcov.*

*Dokonalé ako vytepané umelcom, klenulo sa moje obočie a viečka,  
starostlivo obťahnuté ceruzou,*

*Dnes po rokoch sú viečka ovisnuté, všade plno vrások.*

*Tak a nie inak hovoria prorocké slová mudrcov.*

*Žiarivé a podmanivé ako drahokamy, také boli moje veľké  
tmavomodré oči s dlhými riasami,  
no po rokoch sa z nich vytratila iskra, úplne sa zakalili.  
Tak a nie inak hovoria prorocké slová mudrcov.*

*Pôvabný a hladký som mala nos, ako mávajú deti  
po rokoch ochabol a zvráskavel.*

*Tak a nie inak hovoria prorocké slová mudrcov.*

*Lúbezné boli krivky mojich uší, ako jemná práca klenotníka.*

*I tie po rokoch stratili formu a ovisajú.*

*Tak a nie inak hovoria prorocké slová mudrcov.*

*Blyštali sa moje krásne biele zuby ako puky banánovníka vždy, keď som  
sa usmiala,*

*odplynulými rokmi sú dolámané a zažltnuté ako jačmeň.*

*Tak a nie inak hovoria prorocké slová mudrcov.*

*Sladký a zvonivý býval môj hlas, sťa ozvena kukučky poletujúcej  
v lese.*

*Ale po rokoch je zlomený, bez melódie a zajakáva sa.*

*Tak a nie inak hovoria prorocké slová mudrcov..*

*Mäkká bola línia mojej šije a krku, zdobeného perlami.  
Dnes po vyhodенých rokoch zvädla a na krku sú záhyby.  
Tak a nie inak hovoria prorocké slová mudrcov.*

*Nádherne súmerné bývali moje paže, ako pár úhladných pilierov.  
Dnes po zašlých rokoch sú ako hrubé korene, plné hrčie a hrboľov  
Tak a nie inak hovoria prorocké slová mudrcov.*

*Plné a krásne tvarované bývali moje prsia  
Dnes po rokoch ovisajú ako vyschnuté kožené mechy bez vody.  
Tak a nie inak hovoria prorocké slová mudrcov.*

*Lesklo sa celé toto pružné telo, akoby bolo pokryté lešteným brnením  
zo zlata  
Dnes po prejdených rokoch je celé zbrázdené a pokryté pavučinami  
vrások  
Tak a nie inak hovoria prorocké slová mudrcov.*

*Ako dvaja zvinutí hadi boli moje krásne pružné stehná  
Dnes po premárnených rokoch sú ako dva spráchnivené duté bambusy  
Tak a nie inak hovoria prorocké slová mudrcov.*

*Lúbezný bol pohľad na moje krásne lýtka, keď boli ozdobené  
zlatými nákotníkmi,  
Dnes po zájdených rokoch sú scvrknuté ako vyschnuté trsy sezamu  
Tak a nie inak hovoria prorocké slová mudrcov.*

*Mäkké a pružné boli moje chodidlá.  
Dnes po pretrpených rokoch sú zjazvené, popraskané a vysušené,  
zbrázdené vráskami.*

*Tak a nie inak hovoria prorocké slová mudrcov.*

*Také bývalo toto telo. A teraz je znavené vekom, opotrebované, slabé  
a nepohľadné.*

*Je domovom mnohých chorôb a bolestí, ako starý schátralý dom,  
ktorý čaká len na zvalenie.*

*Tak a nie inak hovoria prorocké slová mudrcov.*

Verše bývalej kurtizány, neskôr arahantky Ambapali

#### 4. MARANÁNUSSATI – rozjímanie o smrti

Až príliš často zabúdame na všetko utrpenie, ktorým sme prešli a ešte budeme musieť prejsť v dôsledku našej nedbanlivosti a tak stále znova a znova poľavujeme, berieme svoju prax na ľahkú váhu alebo úplne prestávame praktikovať Dhammu. Rozjímanie o smrti sa robí práve preto, aby nám pomohlo túto lenivosť prekonať. Zároveň nám pomôže zbaviť sa túžob a chvíľ hnevu, ktoré sú vo väčšine prípadov banálne a zbytočné. Praktikujúceho posúva v jeho praxi ďalej tým, že mu dáva ďalší nástroj k rozvíjaniu koncentrácie a súčasne ho povzbudzuje, keď musí čeliť utrpeniu v priebehu svojej praxe alebo dokonca v čase blížiacej sa smrti.

Pri tejto technike môžeme najprv zamerať svoju myseľ na smrť osôb, ktoré boli známe, slávne a vychýrené, a v duchu premietat' o tom, že napriek svojej veľkosti a sláve aj oni museli umrieť. Potom môžeme postúpiť ku kontemplácii smrti blízkych a neutrálnych osôb. Napokon so všímavosťou, múdrosťou a pocitom nutnosti vybudíme pranie praktikovať usilovnejšie, aby sme sa vymanili z tohto nekončiaceho kruhu zrodení a smrti.

Opäť začíname hlasitou slovnou recitáciou, ktorá je najhrubším nástrojom privedenia mysle k objektu:

*Smrť raz príde.*

*Životná sila ustane.*

Po mnohonásobnom opakovaní praktikujúci zistí, že stačí mentálna recitácia. Alternatívou je použiť jeden alebo viac z nasledovných veršov, pričom do nich zahrňame seba aj iných:

1. *Pominuteľné sú všetky zložené veci,  
podliehajú vzniku a zániku.  
Keď raz vznikli, musia zaniknúť.  
Keď ustanú, je to blaženosť.*
2. *Život človeka je nepredvídateľný,  
jeho dĺžku nie je možné poznať vopred.  
Je obtiažny a obmedzený  
a spútaný utrpením.*

3. *Niet spôsobu, ako dosiahnuť,  
aby človek nezomrel.  
Najskôr staroba a potom smrť -  
taká je povaha živých bytostí.*
4. *Všetky bytosti umierajú, umierali a budú umierať,  
a rovnakým spôsobom určite umriem aj ja.*
5. *Život je neistý, smrť je istá.  
Ani sa nenazdám  
a toto telo zomrie,  
padne na zem,  
zbavené vedomia,  
ako nepotrebný otep slamy či poleno dreva.*

Visuddhi Magga nám opäť dáva osem spôsobov, ako rozjímať o smrti. V stručnosti:

1. Myslite na smrť ako na vraha, ktorý na vás číha v každom okamihu, kedykoľvek pripravený vás zabiť.
2. Premýšľajte o tom, ako ľahko smrť zničí všetko, čo ste v živote nadobudli a zhromaždili.
3. Spomeňte si na smrť veľkých vladárov, géniov, ľudí, ktorí vykonali mnoho prospešného, na smrť hrdinov, mystikov, mudrcov, svätcov – ako aj oni musia raz zomrieť – a potom sa zamerajte na svoju vlastnú, každou chvíľou hroziacu smrť.
4. Uvedomte si, koľko iných tvorov môže spôsobiť smrť – niektoré žijú mimo nás, iné priamo v našom tele (baktérie, vírusy, paraziti...)
5. Pomyslite na krehkosť života... na to jemné prepojenie živlov, dychu, pozícií, stravy atď. Narušenie ktoréhokolvek prvku môže viesť k smrti.
6. Uvedomte si, že smrť nedáva žiadne znamenie, prichádza neočakávane, bez varovania kedy a kde nastane. Pomyslite na neistý osud, ktorý nasleduje potom.
7. Rozmýšľajte o obmedzenosti a krátkosti ľudského života.

8. Myslite na život ako na aktuálny, momentálny stav v tom najextrémnejšom zmysle. Pretože v skutočnosti umierame každým jediným okamihom, každou sekundou sa blížime k smrti.

Na záver ešte iný spôsob, ako rozjímať o smrti... príbeh z Džátak (Minulých životov Buddhu):

V dávnej dobe, keď vo Váránásí vládol Brahmadatta, narodil sa do rodiny bráhmána (najvyššia, vzdelanecká a kňazská kasta v Indii) bódhisatta, v dedinke za bránami Váránásí. Mal rodinu a živil sa prácou na poli. Mal dve deti, syna a dcéru. Keď syn vyrástol, otec mu domov priviedol nevestu z rodiny, ktorá bola z rovnocennej kasty. Spolu so slúžkou teda tvorili šesťčlennú rodinu: bódhisatta a jeho žena, syn a dcéra, nevesta a slúžka. Žili spolu šťastne a svorne. Bódhisatta ostatným piatim pripomínal: „Ako som vás naučil, dávajte milodary, ctite sviatky, dodržiujte morálne zákony, myslite na smrť, jasne si uvedomujte svoju smrteľnosť. Pretože pre bytosti ako sme my, je smrť istá, a život neistý: všetky jestvujúce veci sú dočasné a podliehajú rozkladu. Preto dbajte na svoje kroky dňom i nocou.“ Ochotne si vypočuli jeho odporúčenie a riadili sa ním – usilovne mysľovali na smrť.

Jedného dňa šiel bódhisatta spolu so svojím synom orať pole. Syn zhrabal suché lístie a podpálil ho. Neďaleko miesta, kde založil oheň, žil pod mraveniskom had. Dym sa dostal hadovi do očí. Rozzúrený vyliezol zo svojej skrýše a pomyslel si: „To všetko spáchal tamto ten!“ Vrhol sa naňho a uštkol ho všetkými štyrmi zubami. Mladík padol mŕtvy na zem. Keď to bódhisatta uvidel, nechal vola tak a pribehol k nemu. Zistil však, že je už mŕtvy, vzal ho teda a uložil pod strom, prikryl ho šatami, neplakal a nelamentoval. Povedal len: „To čo podlieha zániku, zanikne, to, čo podlieha smrti, zomrie. Všetko zložené podlieha rozkladu, pominuteľné a podlieha smrti.“ Uvedomiac si tak pominuteľnosť všetkých vecí, pokračoval v orbe. Keď videl, ako okolo ide sused, zavola naňho: „Priateľu, ideš domov?“ a keď mu odpovedal „Áno“, požiadal ho: „Choď teda prosím do nášho domu

a povedz gazdinej: „Dnes nemusíš pripravovať jedlo pre dvoch, stačí priniesť pre jedného. A ak dodnes slúžka sama nosila jedlo, dnes prídte všetky štyri, oblečte si čisté šaty a prídite s vonnými olejmi a kvetinami v rukách.“

„Dobre,“ súhlasil sused a tak šiel a povedal tie slová žene bráhmána.

Tá sa pýta: „Kto vám, pane, odovzdal tento odkaz?“

„Bráhma, pani moja,“ odvetil. A tak pochopila, že jej syn je mŕtvy. Ale ani sa nezachvela. Preukázala tým dokonalé sebaovládanie, obliekla si biele šaty a s vonnými olejmi a kvetinami v náručí prikázala ostatným vziať jedlo a šli spolu na pole. No nik z nich neuronil ani slzu, ani raz nezanariekal. Bódhisatta, ktorý ešte stále sedel v chládku pod stromom, kam uložil mŕtveho syna, zjedol svoj obed. Keď dojedol, všetci nazbierali drevo na oheň a položili telo na hranicu, obetovali vonné oleje a kvetiny a potom hranicu podpálili. Všetci boli pohrúžení v rozjímaní o smrti. Taká dokonalosť cností rozpálila trón (boha) Sakku. Sakka povedal: „Ktože je tak nedočkavý, aby som zostúpil zo svojho trónu?“ Pohrúžil sa do seba a zistil, že žiar (bežné presvedčenie v Indii, že silnou koncentráciou alebo čistotou cností „horí bohom pôda pod nohami“, pozn. prekl.), ktorý zachvátil jeho trón, vznikol v dôsledku sily cností oných ľudí, čo ho nesmierne potešilo a riekol: „Musím k ním zostúpiť a jásavo zarevať ako lev, čo okamžite zaplní ich obydlie siedmymi pokladmi.“ A rýchlo sa tam vybral, ocitol sa hneď vedľa pohrebnej hranice a spýtal sa: „Čože to robíte?“

„Pochovávame telo muža, pane.“

„To nie je pach ľudského mäsa,“ odvetil. „Zdá sa mi, že opekáte mäso nejakého zvieraťa, ktoré ste zabili.“

„Nie veru, pane náš,“ odvetili. „Je to len telo muža, ktorého pochovávame.“

Pokračoval: „Tak to musel byť nejaký váš nepriateľ.“

Bódhisatta odpovedal: „Nebol to nijaký nepriateľ, len náš vlastný syn.“

„Ale potom vám teda nebol dobrým a drahým synom.“

„Bol nám veľmi drahý, pane.“

„Tak prečo potom nenariekate?“

A tak bódhisatta zarecitoval prvý verš, aby vysvetlil svoje dôvody:

*Človek opúšťa svoju smrteľnú schránku, keď končí  
radosť jeho života,  
ako had zľieka svoju starú kožu.  
Žiadne náreky priateľov sa nedotknú popola mŕtvych:  
tak prečo by som mal smútiť? Nastúpil cestu, ktorej sa  
nemohol vyhnúť.*

Keď si Sakka vypočul tieto slová, obrátil sa na bráhmánovu ženu: „V akom pomere bol k vám tento mŕtvy muž, pani?“

„Desať mesiacov som ho nosila v lone, kojila z vlastných prsníkov, učila ho hýbať rúčkami a chodiť; bol to môj dospelý syn, pane.“

„Muž má vo svojej povahe neplakať, pani, avšak srdce matky býva jemnejšie a mäkšie. Prečo teda nenariekate?“

Aby vysvetlila, prečo neplače, zarecitovala tiež pár veršov:

*Prišiel nevolaný, odišiel bez dovolenia príliš skoro;  
už keď prišiel, začal odchádzať. Aký je teda dôvod  
k smútku?  
Žiadne náreky priateľov sa nedotknú popola mŕtvych:  
tak prečo by som mala smútiť? Nastúpil cestu, ktorej sa  
nemohol vyhnúť.*

Keď si vypočul slová od bráhmánovej manželky, obrátil sa Sakka na sestru: „Pani, čo vám bol ten muž?“

„Bol mojím bratom, pane.“

„Pani, sestry vždy milujú svojich bratov. Prečo teda neplačete?“

Namiesto vysvetlenia, prečo neplače, len zopakovala pár veršov:

*Hoci by som mala trúchliť a postiť sa, k čomu by mi to  
bolo?*

*Bol to môj pokrvný príbuzný! Určite by z toho bol len viac nešťastný.*

*Žiadne náreky priateľov sa nedotknú popola mŕtvych:  
tak prečo by som mala smútiť? Nastúpil cestu, ktorej sa  
nemohol vyhnúť.*

Sakka si vypočul slová jeho sestry a obrátil sa na jeho ženu: „Pani, a čím bol vám?“

„Bol to môj manžel, pane.“

„Ženy sú vždy, keď im zomrie manžel, úplne bezradné. Prečo nesmúťte?“

Ale ako vysvetlenie, prečo nesmúti, prehovorila len pár veršov:

*Ako keď deti márne nariekajú, keď sa im nedarí uchopiť  
mesiac nad hlavou,  
tak smrteľníci trúchlia nad stratou tých, ktorých  
milovali.*

*Žiadne náreky priateľov sa nedotknú popola mŕtvych:  
tak prečo by som mala smútiť? Nastúpil cestu, ktorej sa  
nemohol vyhnúť.*

Vypočul si Sakka i slová jeho pozostalej ženy a obrátil sa teraz na slúžku: „Žena, a čo bol ten muž tebe?“

„Bol mojím pánom, pane.“

„Istotne ťa trápil, bil a zneužíval, utláčal, určite si šťastná, že zomrel, a preto neplačeš.“

„Nehovorte tak, pán môj. V jeho prípade to neplatí. Môj mladý pán bol naplnený trpezlivosťou, láskou a súcitom ku mne a bol mi ako nevlastné dieťa.“

„Nuž tak prečo teda neplačeš?“

A na vysvetlenie len zarecitovala:

*Rozbitý hlinený džbán! Aj, ktože ho zlepiť  
Rovnako je smútenie za mŕtvym len márna snaha  
a zbytočná robota.*

*Žiadne náreky priateľov sa nedotknú popola mŕtvych:  
tak prečo by som mala smútiť? Nastúpil cestu, ktorej sa  
nemohol vyhnúť.*



Ked' si Sakka takto vypočul vysvetlenia všetkých prítomných, bol nesmierne potešený a povedal: „Usilovne ste rozjímali o smrti. Preto už viac nebudete pracovať svojimi vlastnými rukami. Ja som Sakka, kráľ nebies. Vytvorím vo vašom príbytku sedem rôznych nevyčerpatelných pokladov. Rozdávajte almužny, dodržiavajte morálne zákony, rešpektujte posvätné dni a dbajte na svoje kroky.“ A tak sa s nimi rozlúčil, naplnil ich domov nespočetným bohatstvom a opustil ich.

## **ZÁVER: štyri ochranné meditácie a vipassaná**

*Vipassaná bhávaná*, rozvíjanie vhladu, je srdcom buddhistickej meditácie. Je to tá jediná pravá cesta... k uskutočneniu *Nibbány*. Preto sa k nej časom dostane každý buddhista, ktorý to s dosiahnutím skutočného cieľa myslí vážne.

Môže sa k nej dostať priamo, ako je to v prípade tých, ktorí ju používajú ako čistý prostriedok vhladu (*suddha vipassaná jánika*) alebo nepriamo, teda po období, keď sa venujú cvičeniam rozvíjajúcim klúd (*samatha jánika*). V závislosti na individuálnych preferenciách a metóde sa líši stupeň rozvinutej koncentrácie a pokoja ešte pred tým, než sa prejde k vipassane. Ten, kto sa rozhodne vydať sa najskôr cestou samathá jánika, sa bude musieť venovať jednotlivým typom týchto štyroch ochranných meditácií omnoho omnoho dlhšie než je uvedených pár minút (pre každú), pretože tieto časy sa myslia pre tých, ktorí tieto meditácie používajú len ako predprípravu na meditáciu čistého vhladu (*vipassaná jánika*).

Treba si tiež uvedomiť, že tieto štyri ochranné meditácie naplnia svoj skutočný význam a dokonalosť jedine vo vipassane. Napr. len po uvedomení si Štyroch vznešených právd si môžeme uvedomiť a oceniť hĺbku Buddhovej múdrosti a tak zdokonaľiť svoju vieru. Len rozpoznaním neuspokojivosti a utrpenia v nás samých a v iných dokážeme v sebe vzbudiť skutočný súcit a láskyplnú dobrotivosť. Len rozjímaním o tele, aké skutočne je, môžeme začať vidieť jeho nedokonalosť, neuspokojivosť a odpudivosť. A len „zrením“ *Nibbány*, konečného ustania utrpenia, a tiež povahy agregátov (päť súčastí osobnosti), najväčšej choroby a zla, zbadáme nutnosť a naliehavosť neprestajného usilovného snaženia.

Z tohto uhlu pohľadu je jasné, že Buddhovo učenie má jediný účel – totálne oslobodenie sa od utrpenia. Nezabúdajme na to. Usilujme o tento vznešený cieľ!

## **OBSAH**

<b>ÚVOD</b>	<b>3</b>
<b>Pár slov k pálijšťine (predslov prekladateľky)</b>	<b>4</b>
<b>Vzdanie úcty</b>	Error! Bookmark not defined.
<b>Trojité útočište</b>	Error! Bookmark not defined.
<b>Päť predsavzatí</b>	<b>9</b>
<b>Osem predsavzatí</b>	<b>9</b>
<b>Rozjímanie o Buddhovi</b>	<b>11</b>
<b>Rozjímanie o dhamme</b>	<b>11</b>
<b>Rozjímanie o sanghe</b>	<b>11</b>
<b>Verše o víťazných cnostiach Buddhu</b>	<b>13</b>
<b>Rozprava o klenote</b>	<b>17</b>
<b>Vyžarovanie priateľskej láskavosti</b>	<b>25</b>
<b>Rozprava o priateľskej láskavosti, ktorú treba rozvíjať</b>	<b>31</b>
<b>Skupinová ochrana</b>	<b>35</b>
<b>Rozjímanie o nečistom tele</b>	<b>37</b>
<b>Odpudivosť</b>	<b>39</b>
<b>Vnímanie nedostatkov tela</b>	<b>39</b>
<b>Rozjímanie o smrti</b>	<b>45</b>

<b>Témy na časté rozjímanie</b>	<b>47</b>
<b>Verše nočného samotára (nočné rozjímanie)</b>	<b>49</b>
<b>Rozjímanie o mieri</b>	<b>49</b>
<b>Veľká rozprava o požehnaní</b>	<b>51</b>
<b>Žehnajúce verše</b>	<b>55</b>
<b>Zdieľaná radosť a zdieľanie zásluh</b>	<b>55</b>
<b>Ašpirácie</b>	<b>57</b>
<b>Prosba o odpustenie</b>	<b>57</b>
<b>Záverečné verše</b>	<b>59</b>
 <b>ŠTYRI OCHRANNÉ MEDITÁCIE</b>	 <b>63</b>
<b>Ciele</b>	<b>65</b>
<b>1. Buddhánussati – rozjímanie o cnostiach Buddhu</b>	<b>67</b>
<b>2. Mettábhávaná – rozvíjanie dobrotovej láskavosti</b>	<b>73</b>
<b>3. Asubhabhávaná – kontemplácia nad odpudivosťou tela</b>	<b>78</b>
<b>4. Maranánussati – rozjímanie o smrti</b>	<b>82</b>
<b>Záver: štyri ochranné meditácie a vipassaná</b>	<b>89</b>
<b>Obsah</b>	<b>90</b>

**Táto kniha vychádza v rámci projektu Dharma-Zdarma,  
financovaná z darov meditujúcich s vďakou za prínos  
Buddhovho učenia.**

Sádhu! Sádhu! Sádhu!

Sabbadánam dhammadánam džínati  
Dar dhammy predčí všetky ostatné dary

## **Sujiva**

Štyri ochranné meditácie – recitácie a kontemplácie

Z anglického originálu *The Four Guardian Meditations in Recitation and Contemplation* preložila Klaudia Puskajlerová.

Vydané v Banskej Bystrici v roku 2010.

Prvé vydanie, 1000 výtlačkov.

Copyright (c) 1987 Sujiva

Translation (c) 2009 Klaudia Puskajlerová







# DHARMA-ZDARMA

Další publikace vydané v rámci projektu *Dharma zdarma* (DZ) ([www.dharmazdarma.cz](http://www.dharmazdarma.cz)) můžete získat takto:

I. Knihy jsou až do rozebrání k dispozici v těchto centrech:

Pražské buddhistické centrum Lotus, Dlouhá 2, Praha 1  
Sdružení Doan Pardubice  
Meditační centrum Dibbávana  
Padmafarma v Bělé u Jevíčka

II. Zájemci z Česka si o knihy mohou napsat na některou z adres:

Petr Dvořák  
Lidická 101  
30 100 Plzeň – Radobyčice      e-mail: [dentP@seznam.cz](mailto:dentP@seznam.cz)

Vladislav Horecký  
Teplíce nad Bečvou 67  
753 01 Hranice      e-mail: [vlada.h@gmail.com](mailto:vlada.h@gmail.com)

III. Zájemci ze Slovenska si o knihy mohou napsat na adresu:

Klaudia Puskajlerová  
Tichá 10  
974 04 Banská Bystrica      email: [yipassanaSK@hotmail.com](mailto:yipassanaSK@hotmail.com)

Tímto způsobem zasíláme max. jeden výtisk od každé publikace.

IV. Pokud má o knihy zájem větší skupina lidí, můžeme zaslat více výtisků najednou. V tom případě nám napište na [distribuce@dharmazdarma.cz](mailto:distribuce@dharmazdarma.cz)

## Financování:

Pokud chcete podpořit projekt Dharma-zdarma, zadejte prosím platební příkaz ve prospěch účtu projektu. Číslo účtu je: 2174622001/5500.

Jedná se o tzv. transparentní účet – kdokoli má možnost nahlédnout do struktury příjmů a výdajů projektu na adrese: [http://www.rb.cz/firemni-finance/transparentni-ucty/?tr\\_acc=vypis&account\\_number=2174622001](http://www.rb.cz/firemni-finance/transparentni-ucty/?tr_acc=vypis&account_number=2174622001)

Na požádání vystavíme příjmový doklad pro daňové účely. V případě potřeby vypracujeme i darovací smlouvu.



### Hledáme:

Skupina lidí, kteří pracují ve prospěch projektu DZ, se pomalu rozšiřuje. Přesto dále hledáme dobrovolníky, kteří by rádi pracovali jako:

- překladatel
- jazykový korektor, který dohlíží na gramatiku, stylistiku atd.
- grafik, který navrhuje obálky, záložky atd.
- specialisty pro předtiskové úpravy, kteří dokáží převést text z formátu word do formátu, který používají tiskárny pro tisk (např. tiskové pdf)

### Užitečné adresy:

[www.centrumlotus.cz](http://www.centrumlotus.cz)

– Pražské buddhistické centrum Lotus, Dlouhá 2, Praha 1

[www.buddha.cz](http://www.buddha.cz) – rozcestník českého buddhismu, na kterém najdete odkazy na většinu buddhistických skupin v ČR

[www.bodhipala.cz](http://www.bodhipala.cz)

– informace k některým meditačním kurzům v České republice

[sujiva.wz.cz](http://sujiva.wz.cz) – stránky s informacemi k meditačním kurzům malajského mnicha Bhante Sujivy

[www.buddha.cz/mangala](http://www.buddha.cz/mangala) – stránky asi nejaktivnějšího buddhistického sdružení v ČR

[sati.wz.cz](http://sati.wz.cz) – stránky občanského sdružení Sati Pardubice s dalšími odkazy a knihovnou

[www.mujweb.cz/www/buddhovyrozkpravy](http://www.mujweb.cz/www/buddhovyrozkpravy)

– české překlady Buddhových rozprav z pálijského kánonu

[www.mbnf.net](http://www.mbnf.net) – stránky Mezinárodního buddhistického nadačního fondu, který, mimo jiné, podporuje české mnichy na Srí Lance a organizuje oslavu buddhistického svátku Vésakh

[www.samadhi.cz](http://www.samadhi.cz) – stránky buddhistického meditačního centra Samádhi v Tupadlech u Mělníka

[www.theravada.sk](http://www.theravada.sk) - meditačné stretnutia v Bratislave