













SUJIVA

# **STROM MOUDROSTI, ŘEKA BEZ NÁVRATU**

PRAXE A ROZVOJ  
MEDITACE VHLEDU



SUJIVA

## STROM MOUDROSTI, ŘEKA BEZ NÁVRATU PRAXE A ROZVOJ MEDITACE VHLEDU

Z anglického originálu *The Tree of Wisdom, The River of No Return: The Practice and Development of Insight Meditation*, vydaného nakladatelstvím Sukhi Hotu Dhamma Publications v Penangu v roce 2009, přeložili Laura Kratochvílová a Jaroslav Chýle (3. část, kapitoly 1 - 5).

Autorské vydání vlastním nákladem

**[www.bhantesujiva.eu](http://www.bhantesujiva.eu)**

Vydání knihy finančně podpořil Josef Koditek

Obálka, grafické zpracování, sazba Markéta Jemelková ([marketa.jemelkova@gmail.com](mailto:marketa.jemelkova@gmail.com))

Jazyková korektura Inge Baertlová

Odpovědný redaktor Ladislav Král

Počet stran XXX

Vydání první, 2012

Vytiskly Tiskárny XXX, XXX

ISBN XX-XXXX-XXX-X

URČENO POUZE PRO DISTRIBUCI ZDARMA



# OBSAH

PŘEDMLUVA K EVROPSKÝM VYDÁNÍM	14
PŘEDMLUVA 1	17
PŘEDMLUVA 2	19
 I. ČÁST	
<b>BOD NULA</b>	
<b>NEJASNÉ POČÁTKY</b>	24
Co je meditace vzhledu	26
Základní požadavky	31
Pět prvků úsilí	51
Všímavost	53
Všímavost podle <i>Satipatthány</i>	58
Proces všímavosti	61
Koncentrace a všímavost	62
 II. ČÁST	
<b>METODA SATIPATTHÁNA VIPASSANÁ</b>	
<b>SATIPATTHÁNA SUTTA</b>	63
 1. KAPITOLA	
<b>VŠÍMAVOST TĚLA - USTAVENÍ STABILITY</b>	66
Barmská metoda <i>satipatthána</i>	66
Základní instrukce	67
Priorita předmětů	82
Poznámka k postupné praxi	87
Tělesné počítky	89
Čtyři pozice	90
Rovnováha mezi pozicemi	99
Dech	100
Zvedání / klesání břišní stěny	102
Otevřená a zúžená pozornost	104



Meditace dechu versus zvedání / klesání	106
Jasně pochopení	108
2. KAPITOLA	
<b>VŠÍMAVÁ KONTEMPLACE POCITŮ - PŘECHOD PŘES OCEÁN</b>	112
Co je pocit?	112
Počítky	113
Bolestivé tělesné pocity	113
Správný postoj	119
„Šťastné“ tělesné pocity	122
Mentální bolestivé / nepříjemné pocity	122
Mentální příjemné pocity	124
Neutrální / nerozlišené pocity	125
3. KAPITOLA	
<b>KONTEMPLACE VĚDOMÍ JAKO ZÁKLADNY VŠÍMAVOSTI</b>	128
<i>Čittá</i>	128
Vědomí a mentální stavy ( <i>čittá a četasiká</i> )	130
Aktivní vědomí ( <i>kamma čittá</i> )	132
Neprospěšné vědomí	133
Prospěšné vědomí ( <i>kusala čittáni</i> )	140
Mysl versus mysl	142
Faktory podporující kontinuitu všímavosti	147
4. KAPITOLA	
<b>KONTEMPLACE JEVŮ JAKO ZÁKLADNY VŠÍMAVOSTI</b>	150
Pět překážek ( <i>nívarana</i> )	151
Skupiny existence ( <i>khandha</i> )	163
Šest smyslových základů ( <i>ájatana</i> )	179
Sedm faktorů osvícení ( <i>sambodždžhanga</i> )	184
Čtyři ušlechtilé pravdy ( <i>saččá</i> )	194



<b>III. ČÁST</b>	
<b>FUNKČNÍ VIPASSANÁ</b>	<b>202</b>
<b>1. KAPITOLA</b>	
<b>OČIŠŤOVÁNÍ</b>	<b>206</b>
<b>2. KAPITOLA</b>	
<b>POSILOVÁNÍ KONCENTRACE</b>	<b>211</b>
Důvody, proč lidé cvičí koncentraci	212
Typy a úrovně koncentrace	213
Správná a nesprávná koncentrace	214
Úrovně koncentrace	214
Faktory navozující koncentraci	218
Pět faktorů koncentrace	223
Jedenáct podmínek, které vedou ke koncentraci	226
Absorpce a schopnosti koncentrace	229
Schopnosti soustředění a dosažení cíle	231
<b>3. KAPITOLA</b>	
<b>VYVAŽOVÁNÍ ŘÍDÍCÍCH SCHOPNOSTÍ</b>	<b>234</b>
Pět řídicích schopností	234
Přímý vztah	235
Vzájemně podmíněný vztah	236
Vyvážení schopností víry a moudrosti	239
Vyvážení schopnosti energie a koncentrace	240
Způsoby vyrovnávání schopnosti energie a koncentrace	243
Vliv naší povahy	251
Vyvažování je dynamický proces	252
<i>Sitibhava sutta</i>	252
<b>4. KAPITOLA</b>	
<b>OSTŘENÍ SCHOPNOSTÍ</b>	<b>254</b>
Otevření a přijetí	255
Jasně vnímání a rozlišování	256
Přesah a cesta na druhý břeh	258



Koncepty	259
Absolutní skutečnosti	264
Devět způsobů ostření schopností	273
 5. KAPITOLA	
<b>MOUDROST/POROZUMĚNÍ</b>	276
Tři univerzální charakteristiky	279
<i>Anattá</i>	281
Pokrok vhledu a tři univerzální charakteristiky	287
Analytické poznání mysli a těla	287
Poznání rozeznáním podmíněnosti	288
Poznání porozuměním	288
Poznání vzníkání a zanikání	292
Poznání rozpadání	292
Utrpení	294
Poznání hrůzy	295
Poznání nebezpečí/nedokonalosti	295
Poznání rozčarování	296
Poznání touhy po osvobození	297
Poznání rozjímání/reflexe	300
Poznání vyrovnanosti k formacím	301
Poznání přizpůsobení	304
Reflektující poznání	308
Ostření a směřování všímavosti a rozvoj vhledu	312
Cykly v rámci cyklů	314
Metoda přímého zásahu	318
Vnímání, pozornost a záměr	323
 6. KAPITOLA	
<b>NIBBÁNA</b>	328
 7. KAPITOLA	
<b>OČIŠTĚNÍ A TRANSFORMACE</b>	335
Latence	336
Transformace	337
Očištění	338



Kritéria obyčejného člověka pro pokrok vzhledu	344
Čtyři typy pokroku	351
<b>IV. ČÁST</b>	
<b>DOPLŇKY</b>	353
<b>1. KAPITOLA</b>	
<b>NÁPOMOCNÁ KLIDOVÁ CVIČENÍ</b>	353
Kasiny jako předmět	355
Božská dlení	359
Rozjímání o trojím klenotu	371
Rozjímání o klidu	376
Meditace na smrt	392
Meditace na části těla	396
<b>2. KAPITOLA</b>	
<b>MEDITACE A PROBLÉMY</b>	403
Problémy začátečníků	404
Problémy mírně pokročilých	406
Některé problémy, které se objevují jak začátečníkům, tak pokročilým	412
<b>3. KAPITOLA</b>	
<b>PRAXE VŠÍMAVOSTI V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ</b>	416
Vybudování podmínek vhodných pro praxi v každodenním životě	416
Navázání všímavosti v každodenním životě	417
<b>V. ČÁST</b>	
<b>ZÁVĚR</b>	
<b>ŠÍŘENÍ SVĚTLA</b>	422
Milující laskavost / soucit a <i>vipassaná</i>	422
Vyučování meditace <i>vipassaná</i>	424
Šíření světla	428



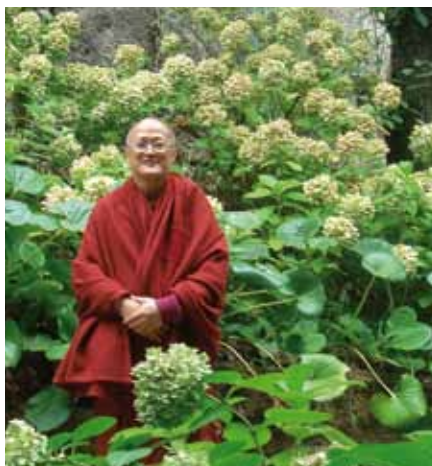




## CTIHODNÝ SUJIVA



Ctihadný Sujiva je dobře známý buddhistický mnich *théravádové* tradice, jenž zasvětil svá raná léta vyučování meditace *vipassaná* v Malajsii. Jeho studenti jej respektují pro jeho soucit, zkušené vedení a hluboké porozumění Buddhovu učení. Ctihadný od roku 1982 vedl bezpočet zasedů v poustevním centru Santisukharama v Kota Tinggi, Johor, Malajsie. Další mezník v rozvoji jeho učení meditace *vipassaná* nastal v roce 1996, kdy začal vést zasedy v cizině, konkrétně v Austrálii. Od té doby vedl mnohé zasedy v Hong Kongu, na Novém Zélandu, v České republice, na Slovensku, ve Švédsku, Itálii a Spojených státech. Během krátkého pobytu ve Švýcarsku v roce 1999 vedl též meditační workshopy a diskuze. Stejného roku vedl v USA a Hong Kongu kurz *Abhidhammy*. Jeho ostré rozlišovací schopnosti se někdy možná zdají být vůči technikám hlavního proudu nekonvenční, ale právě díky nim se stal velmi vyhledávaným meditačním mistrem současnosti. Ctihadný oblékl roucho v roce 1975 krátce po úspěšném absolvování studia na University of Malaya, kde vystudoval zemědělské



vědy. Během mnišského výcviku praktikoval pod vedením několika výjimečných meditačních mistrů, hlavně barmského Ovadačarija Sajadó U Pandity. Je autorem mnoha knih o meditaci *vipassaná* a buddhistické poezie.



## PŘEDMLUVA K EVROPSKÝM VYDÁNÍM



**D**o Evropy jsem přišel a začal zde učit meditaci před více než deseti lety. Pamatuji si, že obzvlášť tenkrát existovalo jen málo příležitostí praktikovat meditaci *vipassaná* po delší časové období. Ani zkušených učitelů na tomto poli moc nebylo. Kromě toho zasedy byly a stále ještě mohou být dost drahé. Přišel jsem tedy na panenskou půdu v myslích mnoha zdejších lidí. Jedna věc, která na mě udělala dojem, byla nedostačující komunikace a přístup k tradičním zdrojům v Asii, které jsou bohaté a hluboké. Je třeba vzít v úvahu kulturní a jazykovou propast, a přestože tyto idee nebyly zcela nové, zůstávaly často špatně pochopené. Bylo to zajímavé období, kdy jsem se pokoušel sdílet vše, co znám, s těmito opravdu inteligentními lidmi. Zájem a ochota, které jsem u nich objevil, podporovaly moji snahu přizpůsobit praxi jejich podmínkám. Dosavadní výsledky jsou uspokojivé, i když vše ukáže čas.

Jsem šťastný, že někteří z mých prvních přátel nebo studentů mají nyní dostatek důvěry a zkušenosti, aby pomáhali rozšiřovat tuto praxi a vést ostatní. A to i přesto, že v jejich vlastním jazyce chybí pomocná literatura. Někdo kdysi řekl: Je velký rozdíl číst si o tom ve vlastním jazyce.

Ze všech zemí, kde jsem učil, se používají 3 hlavní jazyky:

1. Italština v Itálii
2. Němčina v Německu a ve Švýcarsku
3. Čeština v České a Slovenské republice

Každý druhý Ital vyžaduje překlad. V Německu podstatně méně, přibližně jeden z pěti, a ve Švýcarsku asi tak jeden z deseti. Ale obyvatelé dvou naposled



zmíněných zemí jsou velmi přesní a precizní. Nemohou-li stoprocentně rozumět tomu, o čem se mluví, jsou z toho nešťastní. Češi jsou v tomto směru méně nároční. Jsou spokojení, když mají možnost praktikovat. Překlad zde potřebuje tak každý třetí.

Co se týče překladu individuálních pohovorů, člověk potřebuje překlad, pokud nedokáže sám rychle a dostatečně rozumět, oč se já osobně nyní snažím s italštinou. Pokud jde o ostatní informace, dobrá kniha, která se týká tématu, je velkou pomocí. Je jasné, že překlad není snadný. V nejlepším případě by překlad dělal člověk, který má sám zkušenosti s praxí a kromě toho, že dobře zvládá jazyk, má i určité pochopení. Zvlášť je třeba připomenouts problematiku překladu některých termínů, které nejsou přeložitelné ani do angličtiny. Často nemáme jiný výběr, než použít původní pálijský výraz pocházející z jazyka starověkých textů théravádového buddhismu. Bylo by zapotřebí vysvětlení a překládané slovo by pak bylo považováno za technický termín spíš než za definici, kterou bychom našli ve slovníku.

Podívejme se například na slovo „sati“, pálijský výraz, který odkazuje ke specifickému mentálnímu stavu. Italský slovník nabízí dva překlady - „consapevolezza“ a „presenza mentale“. Ten první odpovídá anglickému výrazu „awareness - bdělá pozornost, uvědomování si“, zatímco druhý znamená „přítomnost mysli“. Anglické slovo „mindfulness“ se pohybuje někde mezi těmito dvěma. Překladatelé často řeší dilema, ke kterému italskému výrazu se přiklonit, když se při překládání knihy setkají s výrazem „mindfulness“.

Němci mají rovněž jistý problém. Existuje „Achtung“, „Achtsamkeit“ a „Aufmerksamkeit“. Zdá se, že preferují druhý výraz. I mezi Čechy panovaly rozpory, ale nakonec se shodli na používání výrazu „všímavost“, i když ne všichni úplně souhlasí.



Dalším příkladem by mohlo být slovo „vědomí“. Tohoto slova se často chápou psychologové, ale když se jich zeptáte, jak ho deifnují, jeden dokonce prohlásil, že by se tomuto tématu raději vyhnul. I v tomto případě, stejně jako předtím, to velmi záleží na pochopení tohoto přirozeného jevu. Slova jsou koncepty a nikdy nemohou perfektně definovat něco, co je založené čistě na zkušenosti. Proto nemůže nikdy existovat dokonalý překlad a člověk musí být vděčný za to, co má, a uplatnit své vlastní uvážení.

Jsem překvapený, že tato kniha, kterou jsem napsal, není moc tenká. Překladaelé musí vykázat mnoho úsilí. V době, kdy píše tuto předmluvu, je italská verze přeložena a připravena k tisku. Německá verze, jak věřím, byla již dokončena, a pokud ne, tak téměř dokončena. Česká verze bude potřebovat ještě trochu času. Netvrdím, že všechno v této knize je správně, jen se snažím sdílet to, o čem si myslím, že tomu rozumím. Z anglické verze je patrné, že posloužila k vyplnění důležitých mezer v informacích potřebných pro dobrý a stabilní pokrok v praxi. Jen pro zajímavost: Přístup různých lidí k praxi stojí za povšimnutí. Není moudré vynášet paušalizující tvrzení, ale do určité míry se to shrnout dá. Němci jsou určitě nejenergetičtější a Švýcaři mají největší tendenci ke struktuře, Češi jsou nejpružnější a Italové nejcitlivější. V negativním smyslu mohou být Němci agresivní, Švýcaři omezující, Češi chaotičtí a Italové vášniví. Ve všech čtyřech skupinách se však zdá schopnost moudrosti rozložena rovnoměrně. Funguje-li schopnost moudrosti jako kontrolující faktor, Němci se svým faktorem energie jsou v pokroku dál než ostatní (představte si silného býka, jak útočí).

Jsme vděční všem, kdo se podíleli na těchto překladech a umožnili jejich vznik.

*Sujiva*

20. února 2012, *Pian dei Ciliegi, Itálie*



## PŘEDMLUVA 1



**T**ato kniha - stejně jako předcházející titul „*Základy meditace vhledu*“ - je kompilací poznámek z mé soukromé praxe a přednášek z různých zásedů. Nejedná se o akademickou práci ani o příručku pro duchovní realizaci, ale spíš o osobní průzkum hlubokého tématu. V této knize najdete kromě odkazů k textům, z nichž některé jsou označeny, mé vlastní názory a závěry. Čtenář se proto bude muset mít na pozoru a používat svůj vlastní úsudek a rozvahu. Nemyslím si ale, že praxe, kterou zde popisuji, by se až příliš odklonila od barmského systému meditace vhledu, který jsem studoval.

Osobně vidím meditaci jako praxi, která se vyvíjí podle situací, ve kterých se praktikuje - **jako stále rostoucí strom nebo plynoucí řeka**, s mnoha nečekanými zvraty a zatáčkami. Od poslední knihy, jež byla přeložena do několika jazyků, se právě tak vyvíjela i má vlastní praxe. Před deseti lety jsem byl odloučen od konzervativní, klasické východní formy a byl jsem vystaven otevřeným, pluralistickým západním myšlenkám. Od té doby se můj jazyk i způsob vyjadřování univerzálních pravd změnil. Objevil jsem a setkal se s mnoha novými způsoby pohledu a mnoha novými metodami, jak se stavět k různým situacím.

Mým cílem - kromě zaznamenání mizejících vzpomínek na mnohé drahokamy, se kterými jsem se během praxe *Dhammy* setkal - je nabídnout užitečné tipy a postupy přátelům, jejichž počet obzvlášť v Evropě značně vzrostl, a také všem ostatním, kteří se upřímně zajímají o meditaci vhledu. Doufám, že jim tyto tipy a metody budou k užítku a že se jejich životy budou vyvíjet směrem k menšímu utrpení a většímu klidu.



Kniha je rozdělena na tři části:

1. Tradiční prezentace Čtyř základů všímavosti
2. Funkční prezentace toho, proč děláme to, co děláme
3. Různá příbuzná témata

Pro oživení jsem přidal fotografie, nafocené před a během psaní této knihy. Jsou to obrazy, které prošly mou myslí a mohly tedy do určité míry ovlivnit celkový výsledek.

Nakonec musím poděkovat všem, kteří vznik této knihy umožnili. Paní Leong Poh Chwee za přepis knihy v mnoha jejích stádiích. Datukovi Dr. Victoru Wee a Lee Lee Kim za redakční úpravy, Tan Siang Chye za umělecké zpracování, Steveu Christopherovi za pomoc s přepsáním první verze, Aaronu Lee za grafické zpracování, různým štědrým dárcům, mnoha meditujícím, kteří byli ochotni stát se pokusnými králíky pro mé nové techniky, a všem ostatním, kteří pomohli jinak.

*Sujiva*

*2009 Pian Dei Ciliegi, Itálie*



## PŘEDMLUVA 2



## O NÁZVU KNIHY:

**STROM MOUDROSTI,  
ŘEKA BEZ NÁVRATU  
- PRAXE A ROZVOJ MEDITACE VHLEDU**

## STROM MOUDROSTI

**V** meditačním centru v malajském *Kota Tinggi* jsme vysázeli mnoho stromů. Napočítal jsem přes dvě stě druhů. Nyní jsou pýchou tohoto místa a to ani nemluví o nádherném a osvěžujícím prostředí, jaké nabízejí těm, kdo hledají duchovní klid. Když jsem to řekl svému švýcarskému příteli botanikovi Beatovi, málem spadl ze židle. To proto, že v celém Švýcarsku je jen něco málo přes třicet druhů stromů. Nyní aktivně propaguji sázení stromů v Evropě. Momentálně se soustřeďuji na jehličnany. Tento zájem se však neopírá jen o péči o životní prostředí nebo estetiku. Jak napsal jistý klerikál, který osázel velké části Švýcarska modříný: „Člověk, který sází stromy, přijde do nebe.“ V té činnosti jistě je i něco duchovního. Podle mě je v tom jistý symbolismus a respekt k Přírodě.

Jednou se mě kdosi zeptal, kterou květinu mám nejraději. Odpověděl jsem: „**Lotus - ten nejbělejší.**“ Když jsem musel volit jen z mírného podnebního pásma, vybral jsem *orlíček*, (*Aquilegia sp*) pro jeho trojdimenzionální strukturu, jež je mezi květinami netypická. Zatím jsem ale ještě v tomto pásmu nenašel žádnou květinu s hlubokým duchovním významem.



Kdybych měl vybrat ze stromů, pak *maha bodhi*. Jakýpak jiný? Jeho botanický název zní *Ficus religiosa* a patří do skupiny v tropech docela běžných popínavých fíkovníků. Strom bodhi není jen jedním z těchto druhů, protože má-li být členem duchovní rodiny, musí pocházet z původního stromu, pod kterým té úplňkové noci o Vésaku seděl Buddha a dosáhl úplného osvícení. Sám Buddha si vybral tento strom, aby byl jeho symbolem. V současnosti existuje několik známých stromů bodhi. Jeden se nachází přímo na místě Osvícení, i když sem byl přesazen poté, co původní strom zemřel. Další jsou v Sarawasti, strom Ananda Bodhi zasazený u hrobu v Jetě a také ten na Srí Lance, který sem přivezli Mahinda a Sanghamitta. V buddhistickém světě existuje mnoho takových stromů. Pohled na tento strom v nás probouzí velkou víru. Meditace pod ním přináší hluboký klid.

A co stromy v mírném pásmu? Možná tisy, z nichž některé jsou velmi staré a tak pokroucené, až v člověku vyvolávají strach ze setkání s něčím strašidelným. V Itálii by to byla oliva, jejíž větvička je nyní symbol míru, i když myslím, že s tím začal Picasso.

Mike Buffin ve své knize o stromech píše:

*„Stromy jsou jednou z nejstarších forem rostlinného života. Žijí déle než kterýkoli jiný organismus na planetě. V Kalifornii rostou jedle kalifornské, které jsou staré přes čtyři a půl tisíce let, a ve Velké Británii jsou tisy podobného stáří.“*

Stromy jsou dobrým symbolem života. Samy rostou a dávají život. Poskytují potravu, úkryt, léky, stavební materiál a bezpočet dalších věcí. Jen si vzpomeňte na bambus a kokosovou palmu! Zde je řeč o stromech jako o duchovním symbolu. Existuje strom touhy, jehož mocné úpony sahají až na konec Země. Naštěstí také existuje Strom moudrosti, což je strom bodhi. Strom moudrosti roste z výživné půdy dobré karmy. Zakládá hluboké kořeny ctnosti. Má



silný kmen koncentrace, ze kterého se do dálky šíří větve moudrosti. A když konečně plně dozraje, přináší Plody osvobození. To je ten strom, který musí být kultivován - vnitřní strom bodhi!

## ŘEKA BEZ NÁVRATU

Nejdelší světovou řekou je Nil, následovaný Amazonkou. Ne, neviděl jsem je na vlastní oči, ale plul jsem po třetí nejdelší, kterou je čínská Jang-c. Ovšem hned přichází na mysl šestá nejdelší, Žlutá řeka v Číně. Napadá mě kvůli velmi známým veršům:

*Dokud nespátříš Žlutou řeku, tvé srdce nezemře.*

*Dokud neuvidíš rakev, slzy nezkanou.*

Žlutá řeka se těžko kontroluje. Během staletí zaplavovala okolní pláně a způsobovala obyvatelům mnoho utrpení. Také se jí říká Řeka Smutku.

Vzpomeneme-li si však na Buddhu, napadne nás indická řeka Ganga, která je mezi řekami podle délky třicátá devátá. Při samotné praxi ale na délce a snad ani na čase tolik nezáleží. Ganga ve své dlouhé historii byla dějištěm mnoha lidských dramát a celá Indie, země sanjásinů, je velmi duchovní. Mnoho Buddhových promluv se událo na březích Gangy, která se v rozpravách často zmiňuje. Jedním z příkladů je jméno Ganga, které se opakuje po každé kapitole v Mahavagga v Samjutta nikája, rozprávějící o třiceti sedmi faktorech osvícení, jako jsou osmičlenná stezka, sedm faktorů osvícení, čtyři základny všímavosti atd.

Bhikkhu Bodhi překládá jednu z pasáží následovně:

*„Stejně jako se řeka Ganga svažuje, stáčí a směřuje k východu, bhikkhu rozvíjí a kultivuje osmidílnou stezku, stáčí se a směřuje k nibbáň. ...rozvíjí správný názor... koncentraci, založenou na samotě, nezaujatosti, zániku a zrání ke svobodě...“*



Možná vám je též známý termín řeka života. Existuje také řeka touhy. Plynou vedle sebe nebo spíš jedna v druhé. Jeden zpěvák zpíval:

*Čas a řeka plynou vedle sebe,*

*Nebude to jinak, dokud čas i řeka nevyschnou.*

Zde ale mluvíme o řece dhammy. Praxe dhammy pokročí a není cesty zpět. Je to tatáž řeka života, ale nyní má správný směr, který vede k míru a svobodě. Při této praxi se všechny mentální síly člověka srovnají s nejvnitřnější pravdou a jsou v ní rozpuštěny. Rozpor s pravdou způsobuje utrpení, zatímco soulad přináší štěstí. Proto se hodí nazvat tuto řeku řekou bez návratu. V meditaci vhledu se nejdřív učíte plavat, ale později se řekou necháváte unášet k moři nibbány. Do téhle řeky musíte skočit!

Když mi došlo, že řeka a strom jsou perfektní symboly, musel jsem je použít jako titul pro tuto knihu. Copak není inspirativní vybavit si původní scénu, kdy Bodhisatta přišel ke stromu maha bodhi, jenž roste u řeky Neranjara v Bodhagaje, obešel ho, posadil se směrem na východ s odhodláním, že i kdyby jeho maso, kosti a krev vyschly, ani se nehne, dokud nedosáhne plného osvícení?







## I. ČÁST



### BOD NULA

#### NEJASNÉ POČÁTKY

**K**dy a jak jsem začal s meditační praxí? Upřímně řečeno, už nevím. Na to, abych mohl být přesný, je minulost až příliš zamlžená. Snad to byly knihy Lobsanga Rampy, které probudily můj zájem natolik, že jsem cosi podobného meditaci vyzkoušel. Později mě to přivedlo k hledání meditačního mistra, díky čemuž jsem se setkal s lidmi a zkušenostmi, které bych nejraději zapomněl, ale nejde to. Nakonec jsem narazil na čínského mnicha, ve kterém jsem později objevil pravého mistra čchanu. Mohu s klidem prohlásit, že díky němu jsem měl nějaké skutečné duchovní zážitky (*vipassaná*), i když k tomu, aby se má praxe mohla stabilizovat a vyvinout, jsem ještě potřeboval jasnější pochopení toho, jak jsem se k nim dostal. Naštěstí se mi pak otevřel přístup k théravádové *vipassaně* - barmské metodě *satipatthána* tak, jak ji vyučoval Mahásí Sajadó. Ta mi poskytla racionální rámec, na který jsem byl zvyklý z britského vzdělání, jež klade důraz na rozum a intelekt. Od té doby byla má cesta přímá.

Není nutné zabíhat do detailů o tom, jak jsem se k meditaci dostal, protože nepíši autobiografii. Chci jen ukázat, že i pro mě, stejně jako pro mnohé jiné, byla počáteční fáze bouřlivá a klopýtavá. Na té mé cestě možná trochu víc převládala vědomá volba nad náhodou, ale opravdu jen trochu. Důležitější otázkou je: „PROČ jsem se praxi tak oddal?“



Tato otázka nás zavádí kousek stranou od obsahu meditace. Dotýká se základů víry, jež bývá přirovnávána k semínku duchovního života. Tato otázka rovněž povede k úvahám o minulých životech, které můžou posloužit jako vysvětlení toho, proč se věci dějí tak, jak se dějí. Diskuzi ale omezím jen na současnou existenci, která i tak často postrádá jasnost, abychom se vyhnuli případným dohadům a skepticizmu.

Při vzpomínkách na mé nejranější dětství mě nic duchovního nebo nějak převratně souvisejícího s meditací nenapadá. Ani z vyprávění matky jsem se nic neobyčejného nedověděl. Snad jen, že když byla těhotná, mívala chutě na ananas, a mohu vás ujistit, že ananas nepatří mezi mé oblíbené ovoce. Také vyprávěla, jak jsem často usínal během kojení. Žádné lotosy rozkvetlé pod mými chodidly, žádné hvězdy, které by zvěstovaly mága. Všechno duchovno mi má drahá maminka předávala v souladu s čínskými tradicemi a zvyky.

Buddhismu jsem se věnoval jen proto, že jsem se narodil do buddhistické rodiny. Rozhodl jsem se tedy aspoň zjistit, o čem ten buddhismus je. Podle toho mála, které se ke mně dostalo, to znělo docela dobře. Je tedy jasné, že patřím do kategorie lidí, kteří k probuzení víry používají rozum, což spíš bývá případ lidí v nebuddhistických zemích. V buddhistických zemích to bývá naopak.

Pro mě to začalo zřejmě u rozumu/pochopení a víry. Tomu prvnímu se dá říkat správný názor; víra je vrozená inklinace k dobru a čistotě. Oba jsou předjezdci dlouhého procesu hledání a kultivace. Také se jim říká duchovní schopnosti, které musí být vyvážené, aby mohly fungovat efektivně. Přemíra víry vede k přehnané důvěřivosti; převažující rozum zase ke skepticizmu. Zdravý rozum (kterému říkám všímavost a jasné pochopení) pomáhá udržet obě schopnosti v rovnováze. Začátečníkům však většinou není jasné, jak to udělat, ani když dostanou přesné instrukce, a tak je pro ně možná lepší zůstat praktický a věnovat se těm praxím, které posilují mentální kvality moudrosti a víry.



## CO JE MEDITACE VHLEDU?

Máme tu dvě slova - vhled a meditace. Nejprve se „podívejme“ na meditaci. Pálijsky se řekne „*bhāvanā*“, což doslova znamená „kultivace“ s odkazem na mysl. Obecně slovo „meditace“ odkazuje ke kontemplativním praxím, jež bývaly pevně svázané s náboženstvím a spiritualitou, ale dnes význam tohoto slova zahrnuje mnoho sebezdokonalujících technik.

V buddhismu, a zvláště v théravádové tradici, poukazuje slovo „vhled“ ke zkušenosti přímého poznání skutečnosti. Vhled se liší od vědění, které vyžaduje myšlení a konceptualizaci. Na vhled se klade takový důraz, protože je prostředkem k poznání pravdy. Takové poznání radikálně odstraňuje nečistoty a ukončuje utrpení, nebo vyjádřeno pozitivně, přináší věčný mír.

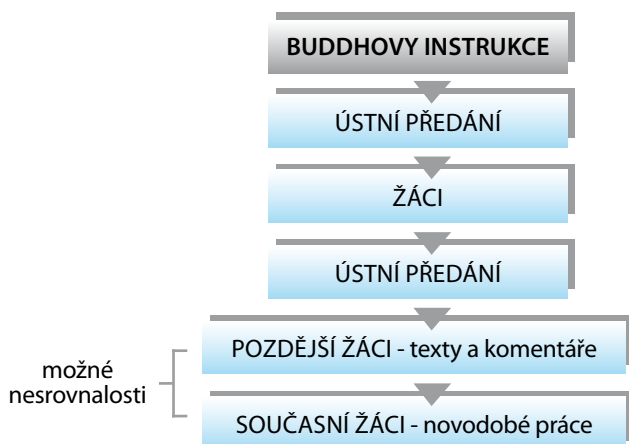
Meditace vhledu je praxí, jež pramení až u učení Siddhartha Gotamy a toho, co si po staletí předávali jeho žáci. Jedná se o mentální proces, který kultivuje, koncentruje a ostří všímavost až do pronikavého, očištného vhledu. Často se jako podpůrná technika používá také meditace klidu. Meditace klidu používá jako koncentrační předmět koncepty a formuje stabilní, jasnou základnu pro vhled. Předměty meditace vhledu jsou na druhou stranu mentální a tělesné procesy, které lze pozorovat přímo a lze je zakoušet jako přirozený proud zformovaný třemi univerzálními charakteristikami: pomíjivostí, neuspokojivostí a ne-já.

Buddhovi žáci jsou po jeho *parinibbānē* (dokonání) přítomni všude. Objevily se rozdílné pohledy a interpretace, které daly vzniknout četným školám a metodám. Dokonce i v rámci jedné školy se metody, přístupy a postoje liší podle jednotlivých učitelů. Ale pravda zůstává vždy stejná, bez ohledu na čas, místo či osobnost, což by mělo sloužit jako kritérium, na kterém se jednotlivé metody a přístupy zakládají.



Jedním ze způsobů, jak zjistit, jakou metodu Buddha vyučoval, je pokusit se vystopovat jeho původní instrukce. Teoreticky by nás to mělo přivést k nejranějším zaznamenaným textům, které zpočátku byly předávány jen ústně. Komentáře a podkomentáře byly sepsány až později, aby rozšířily raná učení a odstranily odchylky a nesprávné výklady.

Vystihuje to následující diagram:



Pozdější následovníci se rozdrobili do mnohých škol. Existuje konzervativní théravádová škola, která uchovala ranější formu, a progresivní mahajána, zahrnující *vadžrajánu*, jež je ve svém přístupu flexibilnější. Existuje tedy jedna konzervativní ortodoxní škola, zatímco pozdější školy jsou sice velmi rozšířené, ale mohou se od původních forem lišit.

Tento vývoj lze vysledovat i v metodách praxe. *Théravádová* škola zůstává věrná původním instrukcím do posledního slova, což může být limitující. Mahajánská škola dává větší prostor tvořivosti a rozvoji, ale stačí trocha neopatrnosti a člověk se může od pravdy odchýlit.



Tato kniha vychází z *théravádové* školy, klade však menší důraz na doslovné dodržení instrukcí. Zdůrazňuje spíš podstatu a principy původních učení a ponechává větší prostor pro kreativitu a rozvoj.

Praktikující se též může dívat z úhlu pohledu, který je postaven na pravdě nebo skutečnosti. Záleží ovšem na tom, jak dobře je člověk se skutečností obeznámen. Pokud dobře, je mu jasné, které metody ho dovedou k realizaci a které ne. Asi jako byste byli v Římě a věděli, které cesty vás tam dovedou, i když půjdete odjinud.

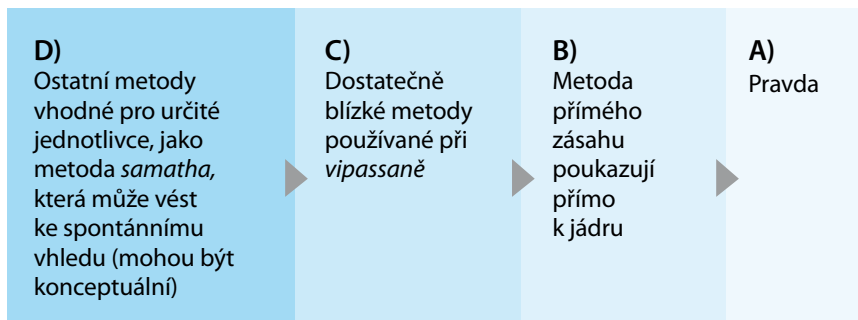


obr. 1: Metody vedoucí k nibbáně

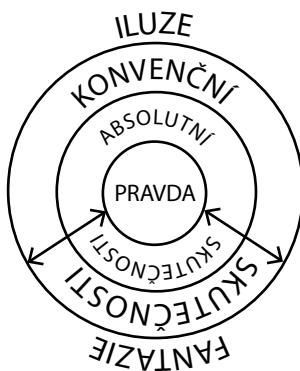
Lze předpokládat, že čím jsme od pravdy vzdálenější, tím méně zjevné metody jsou. V diagramu uvedeném níže jsou metody B pravdě nejbliž, protože vycházejí z přímé zkušenosti pravdy (A) a přímo na ni ukazují. Metody C odhalují nejvíc těm, kdo s A žádnou přímou zkušenost nemají, a proto se člověk musí soustředit na odstranění toho, co na pravdu není napojeno přímo. Metody D většinou nepatří mezi praxe, které by mohly vést k A. Některé z metod D určitým jednotlivcům umožní proklouznout do C.



Do této kategorie by mohly spadat metody *samatha*, protože některé z nich pracují s pomíjivostí (pomocí meditačních předmětů jako například smrt), která je ústředním tématem praxe *vipassaná*.



V této knize jsou zahrnuty metody B, C i D. O metodě B se hovoří jako o metodě přímého zásahu. Také metody C spadají pod křídla *vipassany*. Pod D patří metody *samatha*, které podporují přímé metody *vipassaná*, a proto se mohou stát metodou z kategorie C nebo B. Postup bude vysvětlen později.



obr. 2: Zkušenost pravdy a metod vedoucích k pravdě by měla být odražena v různých úrovních skutečností



Existuje také třetí fáze instrukcí. To jsou pokročilejší metody pro toho, kdo dosáhl opravdové realizace. Tyto instrukce by nedávaly smysl tomu, kdo této úrovni nedosáhl, a dokonce by mohly budit dojem, že si protiřečí. Tyto metody pomáhají přetransformovat vše až po konvenční realitu. Můžete jim říkat metody pokročilých meditujících.



Učitel národů, Naarden, Nizozemí 2008

Překvapilo mě, že jsem v nizozemském Naardenu přímo před kostelem objevil tak obrovskou sochu Komenského. Byl to Čech, který byl uznáván jako „učitel národů“ - takový evropský Konfucius. Pod ním příhodně stojí vědec a učitel, který se účastnil zasedu a zabývá se experimenty o účincích meditace na mysl. Takovým výzkumem člověk může dosáhnout největšího zisku pro sebe i pro ostatní.



## ZÁKLADNÍ POŽADAVKY

Jaké jsou základní požadavky na člověka, který se hodlá pustit do meditace? Zmínili jsme dva z nich: **1. VÍRA** (počáteční dobrotu) a **2. SPRÁVNÝ NÁZOR** (pochopení).

Ostatní jsou **3. MORÁLNOST**; **4. SPRÁVNÁ METODA** se kterou se lze seznámit jen setkáním se správným člověkem, který se stane vaším prvním instruktorem a **5. ČAS A MÍSTO**, které je třeba si najít.

### 1. VÍRA

Někteří lidé dávají přednost slovu „důvěra“, které podle nich lépe vystihuje, co se od člověka skutečně žádá. Jiní dodávají, že existují dva druhy víry; obyčejná víra a víra, která přichází s meditací. Je pravda, že z meditační zkušenosti povstává důvěra. Začátečníci tento druh důvěry nemají, a tak musí udělat krok zpátky. Víru je v jejich případě potřeba vzbudit pomocí rozumu. Kdybychom šli ještě o krok dál, mohli bychom prohlásit, že důvěra povstává z předešlých (prospěšných) zásluh. (Někteří jednají na základě jiných faktorů než rozum, například emocí nebo návyků z dětství.) Z metafyzického pohledu bych buddhistickou víru (*saddhá*) popsal jako inklinaci mysli k tomu, co je čisté a dobré. To mi připomíná otázku, kterou mi jednou někdo položil: „Co je spiritualita?“ Odpověděl jsem, že je to praxe, která člověka přivádí ke skutečnosti a tím očišťuje mysl. Může být přirovnána k drahokamu, který očišťuje vodu, do níž je ponořen. Podobně víra očišťuje mysl. Sám Buddha řekl: „Dveře k nesmrtnosti jsou otevřeny těm, kdo mají víru.“ Jinde říká, že víra je klíčem ke všem pokladům. Tak lze víru pochopit ve všech jejích aspektech. Víra by samozřejmě měla být doprovázena moudrostí, jinak může být nebezpečná. V *Kalama suttě* se tvrdí, že bychom neměli důvěřovat věcem jen z doslechu. Víra spojená s moudrostí/pochopením se doporučuje nejen v meditaci, ale i ve všech aspektech lidského života.



Víc než jednou jsem od lidí slyšel, že k praxi nemají dostatek víry. Zmiňovali se o tom hlavně ve spojitosti s trojím drahokamem, který představuje hlavní článek „buddhistické“ víry.



Nejsvatější ze svatyní, Bódhgaja, Indie 1998

Bódhgaja, kde Buddha dosáhl osvícení, je nepochybně nejsvatější z buddhistických svatyní. Dokonce i po všech těch staletích vyzařuje z místa radost svobody. Nyní, když navíc je v buddhistických rukách, do něj každý rok míří davy poutníků. Pokud jste tam ještě nebyli, je nejvyšší čas. Tato fotografie byla vyfocena uvnitř svatyně, kde je na místě, na kterém Buddha seděl, obraz s jeho podobou.

**Buddha** - osvícený, historicky Siddhartha Gotama, který dosáhl úplného osvícení pod stromem bodhi.

**Dhamma** - jeho učení se zvláštním důrazem na ušlechtilou osmičlennou stezku, tedy praxi.

**Sangha** - jeho žáci, konkrétněji ti osvícení.

Nedostatek víry u těch, kteří nebyli vychováni v buddhistickém prostředí, je pochopitelný. Když se však hlouběji podíváme na význam trojího drahokamu, můžeme tuto víru najít u každého. Sám Buddha říká: „Ten, kdo vidí *dhammu*, vidí mě; i *sangha* je taková díky *dhammě*.“ Víra se opírá o univerzální *dhammu*, kterou může do určité míry od začátku pochopit a přijmout každý. Důležitější otázkou je, jak může tato víra přejít v důvěru v naše vlastní schopnosti. Jak se říká: „Když si myslíš, že nemůžeš, ani to nezkusíš; když si myslíš, že můžeš, tak to dokážeš.“ Lidé v sobě mají obrovský potenciál. Jde jen o to, do jaké míry



ho rozvíjíme. Proto je možné tvrdit, že do určité míry může meditovat každý, a nejste-li vážně retardovaný nebo duševně chorý, můžete to dotáhnout daleko.

Další otázkou, kterou v Evropě dostávám, je: „Může křesťan dosáhnout (buddhistického) vhledu?“ Odpovídám, že „pravda je univerzální a není doménou jen jednoho náboženství. Křesťan může dosáhnout vhledu, jak je popsán v buddhistickém učení, pokud si udrží otevřenou mysl a ochotu učit se. Zahlédnutí univerzálních pravd z něj může dokonce udělat lepšího křesťana.“

### **Tři druhy víry**

Když jsem poprvé přijel na západ, všiml jsem si nedostatku buddhistických symbolů před buddhistickými centry. Některá centra symboly dokonce odmítla s tím, že „Tohle nepotřebujeme“, což někdy naznačovalo skoro až úpadek. Říká se, že nepotřebujeme obrazy, potřebujeme víru. To mě pobídlo k zamyšlení nad tímto tématem a došel jsem k rozdělení víry na tři úrovně.

#### **1. Víra lidového buddhismu**

Tato kategorie víry se objevuje mezi lidmi z buddhistických zemí. Můžete o ní prohlásit, že je prostá, a můžete ji nazývat povrchní. Můžete dokonce říct i to, že je poskvrněná vnějšími a pochybnými činiteli. V místech, kde nevládne intelekt a vzdělání, se tato čistě zbožná víra předpokládá. Nemyslím si, že bychom ji měli podceňovat. Kdosi řekl, že lidé s touto vírou aspoň nějak začali, zatímco lidé na západě často příliš váhají a ani nezačnou. Někdo také jednou prohlásil: „Víra pracuje tajemnými způsoby.“ S tím nesouhlasím. Vypadá to tajemně, jen když tomu nerozumíte, ale nepochopitelné to je jen pro toho, kdo spoléhá na logiku založenou na vědě a myšlení. Mysl je nesmírná a je zapotřebí hluboké koncentrace a jasného rozlišování, abychom pochopili, jak funguje. Víra je jednou z kvalit, která těchto hlubin může dosáhnout.



Předně tato zdánlivě povrchní víra člověku vyčistí mysl a přivede ho k prahu poznání. Je-li podpořena moudrým vedením, časem rozkvetne. Má-li člověk potenciál, který si přinesl z minulých životů, vhléd může zakrátko spontánně povstat. Možná se zdá, že v Asii, odkud pocházím, lidé automaticky inklinují k ikonám. Není to tak. Tam, odkud jsem, jsou mnozí Číňané v podstatě materialisté s trochou výchovy v čínské etice. Ale využíváme to, co máme, rozvíjíme to dál. Je pravda, že to sebou nese jistá úskalí, jako například pověry, ale takové chyby se objevují všude. Člověk si jen musí udržovat opatrný úsudek. Nepodceňujte, prosím, tento druh víry. Byla startovací čarou pro mnohé, kteří jsou dnes již pokročilými buddhisty. Rituály a ikony vyvolávají mnoho víry, radosti a energie, které jsou na této stezce zapotřebí.

## 2. Intelektuální víra

Tento druh víry by si zvolili přemýšliví a vzdělání lidé. Není však snadné ji vyvolat. Člověk začne tím, že si klade otázky nad novými věcmi, a když je nemůže zodpovědět, vyvstanou skeptické pochyby. Proto je třeba přístup k dobrým učitelům a literatuře. Jsou-li vyvolány meditativní stavy, je potřeba praxi prohloubit. I když se tato víra rozjíždí pomalu, jakmile se spustí, je stabilnější a vhodnější, obzvlášť je-li vyvážena podporou zkušenějších průvodců.

## 3. Víra v neznámo

S notnou dávkou praxe a zkušeností víra roste. Když meditace postoupí, hlubší důvěra ve schopnosti mysli a vyzrálé výsledky člověka přivedou ke stálému mentálnímu růstu za hranice racionální mysli. Tehdy víra člověka sahá za předjímané a očekávané. Mysl se už nedrží zpátky kvůli strachu z neznáma nebo pochybám o vlastních schopnostech. Tento druh víry je nutně třeba k překročení světských omezení.



### Jak víru vyvolat

Předpokládám, že existují různé způsoby, jak víru vyvolat. Vrátime-li se k základům, rád bych to viděl tak, že víra se probouzí na základě kontaktu. Z kontaktu povstávají pocity. Zákon podmíněnosti káže: pocity díky zaslepenosti dají povstat touze, ale je-li přítomné pochopení, povstane i víra. Na základě kontaktu následují mentální procesy a aktivity (*kamma*). Jaké budou, záleží na předmětu a dalších podmiňujících faktorech jako zvyk, síla vůle, názory apod.

Předměty mohou být mocnými podmiňujícími faktory. Proto náboženské předměty jako obrazy, ikony, symboly, ale třeba i mniši se v náboženských centrech vyskytují tak často. Tyto předměty hrají roli v raných stádiích vývoje, hlavně pak u dětí. Existují také zbožné praxe, kterými intelektuálové možná pohrdají, emoční typy se jim oddávají až příliš a nevzdělaní z nich udělají pověry.

Tím ale být nemají. Při správném použití se mohou stát mocnými prostředky ke kultivaci víry. Další a další kontakt a posílení těchto článků víry umocňuje pocity a myšlenkové procesy spojené s radostí, která je v náročných obdobích velmi potřebná. Mnohonásobně se tím zvyšuje síla koncentrace. Pocity a emoce jsou často, ne-li vždy, mocnější než racionální myšlení. V buddhistických zemích, kde víra zasáhla masy, se časem rozvinuly do mnoha forem. Rozhodně životu přidávají na barevnosti a zajímavosti.

Nakonec nesmíme zapomenout intelektuální aspekty, které začínají poslechem rozprav a diskuzí o *dhammě*. Kontakt se správnými lidmi je i v tomto případě tím nejdůležitějším. Pokud není takový kontakt k dispozici, přijdou vhod knihy. V moderní éře informačních technologií však musíme být opatrní. Na závěr je třeba dodat, že s tím, jak se člověk potápí do hlubších vod, je většina poznání předávána ústní tradicí. Zajímalo mě proč, ale historie má odpovědi hned několik. Buddhovo učení se začalo zapisovat až o staletí později. Mniši sebou



prostě nenosí police knih. Starodávná tradice předávání učení byla založena na ústním podání. Jak tak pozoruji naši dobu, přišel jsem na to proč. Praktikující lidé nemají moc času. Když učí, jsou příliš zaneprázdněni. A tak mnoho mistrů zůstalo neznámých jen proto, že po nich nezůstaly žádné zápisky.

## 2. SPRÁVNÝ NÁZOR

To může být ožehavé téma, protože se dotýká názorů a přesvědčení druhých. Postoje mohou být v člověku zakořeněné proto, aby ho chránily před vlivy, jež se ho snaží strhnout od rozumných a dobrých věcí. Jak se říká, ďábel bývá mazaný a nevyzpytatelný. Víra člověka slabšího kalibru snadno opadne. I když se asi shodneme na tom, že postoje člověka ochraňují (doufejme, že to dobré, ne to zlé), mohou také vytvářet omezení, což je například případ extrémního sektářství.

Správný názor zde odkazuje ke správnému pochopení, které se může dostavit jen tehdy, odpovídá-li pravé skutečnosti. Proto musí být ušlechtilý a čistý (*kusala*). Taková mysl pak je otevřená a bdělá. Všechny nápady, rozumy, teorie a emoce, které vyvstanou, budou muset projít branou všímavosti. Je-li člověku představena určitá praxe nebo idea v knize, je dobré zůstat opatrný, ale zároveň je potřeba udržet si otevřenost. V jedné *suttě* Buddha tvrdí: „Toto není to...“

V buddhismu stejně jako v jiných institucích se člověk nejdříve učí základním doktrínám, dogmatům atd. Nicméně neměl by je přijímat jen na základě slepé víry. Člověk se má ptát na to, co vyvolává pochyby. V takovém případě nejsou pochyby jen neprospěšným skepticismem, ale pravým hledáním odpovědí. Sám velký učitel říká: „Měli byste si prověřit mé učení stejně, jako byste prověřovali stříbro v ohni.“

Jistě se objeví věci, které člověk nemůže vyřešit hned, a v takových chvílích se používá pragmatický přístup. Je třeba si stanovit priority.



Nejprve zvažte čtyři nemyslitelné věci:

1. *Začátek a konec světa*
2. *Sféru Buddhů*
3. *Sféru absorpcí a zázraků*
4. *Sféru kammy*

To neznamená, že o nich nemůžeme přemýšlet, ale že musíme uznat naše omezení. Můžeme je pochopit, teprve až když se naše mysl dostatečně vyvine. Prozatím je můžeme přijmout jako předpoklad, se kterým lze pracovat. Jakmile je něco v rozporu se skutečností, odhodíme to stranou. Tady vidíme, že správný názor je správné pochopení skutečnosti. Může se také manifestovat na různých úrovních.

Buddhismus vysvětluje správný názor mnoha způsoby. Kvůli jednoduchosti budeme mluvit o dvou hlavních typech:

1. *Správný názor na kammu*
2. *Správný názor na čtyři ušlechtilé pravdy*

### Správný názor na kammu

*Kamma* je morální zákon příčiny a následku. Dobro plodí dobro a zlo plodí zlo. Takový pohled zjevuje realitu za morálností, nemorálností a jejich následky. Tento druh podmínění pochází z přirozenosti mysli, která vytváří životní cykly. Například hněv je škodlivá, násilná síla, která přinese škodlivé, násilné výsledky. Soucit je léčivá síla, která ulevuje od utrpení. To není tak těžké pochopit, kromě případů, kdy *kamma* přesahuje několik životů. Ale i tehdy to člověk může zahlédnout, pozoruje-li svou mysl pečlivě.

Takové porozumění nám pomáhá udržet všímavost. Mysl vždy vytváří karmickou podmíněnost. Jezero lze naplnit i kapku po kapce. Každý náš čin hromadí hluboko v naší mysli semena, která čekají, až budou moci vyklíčit. Je tedy jasné, proč je pro



nemorálního člověka koncentrace tak náročná. Jeho svědomí mu pěkně zavaří. Na druhou stranu ten, kdo vedl morální, čistý a soucitný život, bude mít podporu neposkvrněných sil. Nebude mu zatěžko najít klid. Jeho mysl má ke klidu už stejně sklony. Vytvoření silné morální základny je pro pokrok v meditaci důležité. Při stavbě mrakodrapu také musíme vybudovat pevné základy. I vozidlo musí být vybavené velkou silou, chceme-li cestovat rychle.

Jako příklady nemorálních činů lze uvést zabití, krádež, nepatřičné sexuální chování, lhaní a požívání alkoholu. Tyto činy jsou konány s nemorálním nastavením mysli. Příklady činů konaných s morálním nastavením mysli jsou projevy štědrosti, disciplíny a mentální kultivace.

*Dhamma* nám také říká, že ne všechno, co se zjevuje, je zapříčiněno *kammou*. V přírodě existují i jiné zákony. Některé z nich jsou:

- I. *Bidža nijáma* - zákon semen (organický)
- II. *Utu nijáma* - zákon období (anorganický)
- III. *Čitta nijáma* - zákony mysli
- IV. *Dhamma nijáma* - zákony jevů
- V *Kamma nijáma* - zákony *kammy*

Na duchovní cestě vedoucí ven z utrpení jsou karmické podmíněnosti nejdůležitější. Když máte podpůrnou *kammu*, máte na své straně tu nejmocnější sílu.

### Správný názor na čtyři ušlechtilé pravdy

Čtyři ušlechtilé pravdy - utrpení, příčina utrpení, zánik utrpení a cesta k zániku utrpení - jsou mapou duchovního směřování opírající se o skutečnost. Utrpení a zánik utrpení jsou začátkem a koncem cesty. Příčina, tedy chtivost spolu s ostatními nečistotami, drží člověka v utrpení. Cesta vede na druhý břeh. Jakmile vidíte, že oprostění spočívá v porozumění tomu, co utrpení vlastně je a co není,



pak je vám zřejmé, jak k očistě dochází. Klíčem je poznání pravdy. Veškeré utrpení pomine, pokud přestane rozpor s pravdou - zůstává jen klid.

Otázkou je, jak toho dosáhnout. Odpovědí je vhled/moudrost rozvinutý hlubokou, všímavou zkušeností toho, jaké věci skutečně jsou. Víze získaná touto praxí vhledu se nazývá správný názor na vhled (hloubka vhledu). Rozdílné hloubky této zkušenosti korespondují s rozdílnými úrovněmi poznání a očisty. „Cesta“ je obšírně vyložena v Buddhově díle *Tipitaka*. Ve zkratce je to ušlechtilá osmičlenná stezka - tedy správný názor, správná všímavost, atd. Jinak to lze popsat i jako morálnost (správná mluva, jednání a živobytí), koncentrace (správné úsilí, všímavost, koncentrace) a moudrost (správný názor, myšlení) – kde jeden článek podporuje druhý.

### Cíl/účel

Se správným názorem se blíže pojí i správný cíl praxe. Lidé se začínají učit meditaci z různých důvodů. Nejběžnějším je snaha překonat stres a utrpení. Druhou stranou této mince je snaha najít víc klidu a štěstí. Přestože tyto dva důvody nejsou úplně stejné, sdílejí podobný základ, protože odstranění utrpení znamená nabytí štěstí. Meditace všímavosti zcela určitě tomuto cíli slouží a mnohé z jejích technik byly v poslední době začleněny do disciplín a praxí, které se pojí s léčivými procesy a úlevou od stresu.

Někteří se dostanou k buddhismu a rádi by zjistili, o čem vlastně je. To se děje hlavně v případech, kdy slyšeli o meditaci a chtějí ji vyzkoušet. Pak existují tací, kteří k buddhismu přistupují spíš z náboženské perspektivy s příchutí duchovna. Pak je cíl povýšen na vyšší úroveň, jako například hluboké absorpce a v materiálním světě nemyslitelné realizace.



Cíle meditace lze rozdělit do dvou skupin:

1. *Sloužící světským účelům - to je dostupnější, krátkodobější a okamžitější cíl*
2. *Sloužící k dosažení vyšších duchovních cílů - to trvá mnohem déle, i když je to rozhodně možné. Dojít i jen na půl cesty je už samo o sobě úžasnou zkušeností.*

Příliš mnoho ambicí často končí velkými frustracemi. Proto je dobré být realistou. Ale nemělo by omezit naše možnosti dojít daleko. Konfucius prohlásil: „**Cesta začíná jedním krokem.**“ Proto zatímco se člověk nevzdává dlouhodobého cíle, nejprve vychází z okamžitých, krátkodobých kroků.

A co je konečným cílem? Samozřejmě *Nibbána*! Ale co to je? Vyjádřeno běžným jazykem, je to konec veškerého utrpení (navždy) a také je to dosažení dokonalého klidu (navždy).

Jednou jsem se zeptal svého učitele, jaký je nejlepší postoj meditujícího. Odpověděl: očista mysli. Jeho odpověď uhodila hřebíček na hlavičku. Říci, že člověk usiluje o štěstí, často vede k touze po blaženém stavu, a *nibánna* není stavem, po kterém lze toužit - přichází až s úplným odpoutáním. Pro běžné lidi je tedy lepší říci, že cílem meditace je očista mysli. Úplná očista přichází s úplným odpoutáním, které zase vede k realizaci *nibbány*, konečného klidu.

### 3. MORÁLNOST/CNOST

Na morálnost lze pohlížet z úhlu disciplíny. Disciplína nás udržuje v jedné lince s tím, co je považováno za správné a čestné chování. Všeobecně to obnáší vyhýbání se neřestem jako alkohol, krádež, vražda atd. Není těžké pochopit, proč se společnost takovým škodlivým činům vyhýbá. Právo musí být často vymáháno, aby místo zůstalo bezpečné.

V buddhismu se morálnost zakládá na stavech mysli. Může být definována jako zdržení se zlých/prospěšných stavů. Morálnost nám pomáhá odvracet se od nebo



zmenšovat škodlivé stavy mysli a jejich podpůrné podmínky. Je jako ochránce, a tak dvěma hlavními faktorům zodpovědným za společenskou morálku se říká „Strážci světa“. Jsou to svědomí (*hiri*) a uváženost (*ottapa*). Často se překládají jako morální stud a morální strach.

Existují i jiné mentální stavy, které vyvolávají morálnost. Jsou to:

*Trpělivost*

*Soucítí*

*Všímavost*

*Moudrost*

Buddhistická komunita se zavazuje plnit tato základní pravidla či závazky jako počáteční a základní praxi. Slouží k oproštění od hrubých nečistot, které, jsou-li přítomny, brání rozvoji jemnější práce při koncentraci a vhledu. Počet těchto pravidel se mění podle míry závazku. Mniši v závislosti na své buddhistické tradici dodržují stovky takových pravidel. Laici dodržují základních pět předsevzetí (vyvarování se zabítí, krádeže atd.) a pouze ve svátky a na zasedech je rozšíří na osm. Dodržování přídatných pravidel slouží k odstranění jemnějších nečistot. S rostoucí všímavostí vůči vlastním činům a mluvě se mysl rozvíjí.

Omezení šesti smyslů, když jsou zasaženy smyslovými předměty, vůči třem kořenům zla, nakonec obsáhne všechno. Člověk je při vidění všímavý. Stejně tak je všímavý při slyšení, čichání, chutnání a u tělesné a mentální brány ve chvíli, kdy přijdou do kontaktu se smyslovými předměty. Jedině, když je člověk všímavý a omezil všech šest smyslů, omezení se stává úplným. Dokud toto nenastane, nečistoty v některých momentech povstanou, přestože byly dodrženy pravidla a závazky. Kromě těchto stojí za zmínku i další formy morálnosti.

Zprv existuje morálnost správného činu a správné mluvy. Připomínají se proto, že disciplína se neděje jen v negativním smyslu „tohle ne“, ale také v pozitivním



smyslu „tohle ano“. Tato forma morálnosti poukazuje na žádoucí chování nebo činy a mluvu, jako je všímavé plnění svých povinností, což zahrnuje dodržování časového rozvrhu na zasedech.

Pak je tu morálnost správného živobytí, což zahrnuje vyhnutí se nesprávnému živobytí jako například obchodování s jedy, zbraněmi a bílým masem. Znamená to vyvarovat se činů, které ostatním lidem a životnímu prostředí mohou způsobit škodu. Pozitivně vyjádřeno, člověka to povzbuzuje k volbě takového živobytí, které převážně podporuje prospěšné činy vůči sobě sama i ostatním.

Nakonec existuje zdrženlivost správného užívání. Obnáší uvážení toho, zda jsou nástroje užívány správně. Mniši to dělají před a po použití roucha, jídla, útočiště a léků. Člověk si připomene jejich účel a tak zabrání požitkářství. Tato pravidla nebo závazky jsou laikům často zprostředkovány mnichy, buď obřadně, nebo na základě prosté žádosti následované přijetím tří útočišť a pěti předsevzetí. Pokud to není možné nebo vhodné jinak, může je člověk přijmout sám před oltářem.

#### 4. UČITEL/PRŮVODCE

Dnes se mnoho lidí seznamuje s meditací z knih. Ale i v tomto případě někdo musí instrukce sepsat. Možná jste svého meditačního učitele dosud nepotkali osobně. Existovaly případy žáků, kteří přijali útočiště v Buddhovi, ale nedokázali ho poznat, když se s ním setkali osobně.

Existuje mnoho druhů učitelů, pokud jde o obsah a metody jejich učení. Často je obviňujeme z toho, že nás naučili nesprávné věci, ale část viny je i naše. K nehodě by nedošlo, pokud bychom měli jasno v tom, co hledáme. Je rozumné zkontrolovat si lékařovy reference před tím, než spolkneme jeho léky. Učení nám říká o různých typech učitelů (*ačarijá*).



Některé z nich jsou:

1. Učitel předsevzetí - ten, který vám zprostředkuje předsevzetí. Také převezme roli duchovního ochránce.
2. Učitel *dhammy* - ten, který vám poskytne vědění, ať už světské nebo duchovní.
3. Meditační učitel - ten, který vás vede v meditaci.

Po duchovní strážce lze všechny tři nalézt v jednom. Na druhou stranu člověk může mít od každého typu více než jednoho učitele.

Co se různých přístupů a metod týče, některé jsou autoritářské a jiné jsou přátelské. První jmenované mají tendenci být tvrdé a přísné a druhé jemné a pružné. Různým lidem může jeden učitel vyhovovat víc než druhý, ale rozhodně se můžeme něco naučit od obou. Vlastně se můžeme učit od všech a od všeho. Ano, učitel je jedna věc, ale podle mě je důležitější oddanost vůči hledání, upřímnost a otevřenost. Vnímám to tak, že člověk není učitelem proto, že učí, ale spíš díky tomu, že ho jeho žáci jako učitele přijímají. Člověk nemůže být učitelem, když ho nikdo neposlouchá. Jinak je spíš jako kazatel, kterého jsem jednou viděl promlouvat k prázdnému sálu.

Co se stane, když jsou předsevzetí porušena? Můžete je znovu přijmout. Předsevzetí jsou pravidla, podle kterých lze žít, ne zákony, které vás pošlou za mříž, když vás nachytají při jejich porušování. *Kamma* se o váš přečin postará sama, ne proto, že jste porušili předsevzetí, ale kvůli neprospěšným stavům mysli, které tento čin doprovází. Nemělo by to přijít v podobě výčitek svědomí, které se dostávají se stavy averze a nenávisti sebe sama. Je lepší to přijmout jako připomínku toho, abychom obnovili své úsilí ve zdrženlivosti. V kláštorech se formálně praktikují zpovědi, které se doporučují i laikům.

V buddhistických zemích je známé, že hněvem způsobená urážka duchovně vyspělých lidí může vyvolat karmické podmínky, které člověku zabrání v duchovní



realizaci. Je však možné to překonat, když člověk požádá o odpuštění buď přímo, nebo, není-li to možné, tak skrze zástupce. Podobné podmínky může vytvořit i závažná *kamma*. Připomeňme si, že spousta drobné *kammy*, je-li nahromaděná, se může stát docela těžkou!

Jedna věc je jistá - všichni se dosud máme co učit. Naše nečistoty a selhání o tom hlasitě promlouvají a můžeme je považovat za své učitele. Člověk může za učitele považovat dokonce i komáry. Někdo prohlásil, že nejlepším učitelem je smrt. Za nejpřednějšího učitele člověk může považovat všímavost, která mu ukazuje „co je co“. Všechno záleží na stavu mysli. Také čtu knihu „Vesmír k tobě promlouvá“. Když nám někdo řekne něco užitečného a nápomocného, jistě je to dobré. Lidé si toho ne vždy cení, ale jak praví *dhamma*: „...chyby druhých vidíme snadno; těžší je vidět naše vlastní...“

Někdy je mezi učiteli a žáky jasná hierarchie; jindy je méně zřetelná. A přesto učitelé mohou být přátelé a přátelé učitelé. Je moudré dobře zvážit, jak se vůči komu chovat.



Barmský učitel, Rangún, Barma 1979

Toto je fotografie mého prvního barmského meditačního učitele Sajadó U Javany v Mahásího centru v Rangúnu. Měl jsem o něm sen, když jsem čekal na vstupní vízum, a byl jsem překvapený, když jsem se s ním v Thajsku setkal osobně. Přestože byl kvůli mrtvici napůl ochrnutý, bylo poznat, jak bdělá je jeho mysl a jak své studenty prohání. Jeho stručné, ale hluboké instrukce si dodnes pamatuji. Každé slovo bylo nabitě významem.



Jaké charakteristiky hledat? Zde je pár doporučení, která také pomáhají rozlišit, komu důvěřovat. To většinou nějakou chvíli trvá, protože hlubší charakteristiky, ať už dobré nebo špatné, jsou často schované. V případě špatných je to nebezpečnější. V případě dobrých je to jemnější a ne tak zjevné.

### Morálnost

Morálnost je nejzřetelnějším ukazatelem charakteru člověka. Jakmile si všimneme, že úroveň morálnosti významně ochabla, je jasné, že je na čase opustit našeho „učitele“. Neřesti poukazují na hrubé nečistoty, které člověka rychle diskvalifikují z možnosti stát se božským guruem, pokud jste někoho takového vůbec hledali.

### Koncentrace

Koncentrace je vlastně rozšířením prvního faktoru. Odráží sílu čisté mysli a klidu, který s ní přichází. Je-li koncentrace příliš intenzivní a agresivní spíš než jemná a klidná, mějte se na pozoru. Může vám přinést utrpení i při dobrých úmyslech. Mentálně se připravte na disciplinovanější přístup.

### Moudrost

Může se jednat jen o vědění v podobě informací z textů. Může to být vědění pocházející ze zkušeností praxe v každodenním životě. Také to může být vědění nabyté z meditačních zkušeností. Možná nenajdete veškerou moudrost v jednom člověku, ale občas se to podaří a pak máte opravdu štěstí. Tento faktor většinou zůstává skryt, proto je důležité hledat čistotu mysli, která s ním přichází. Také to znamená, že hlavním kritériem by měl být hluboký meditační zážitek skutečnosti. Ten nelze bohužel tak snadno poznat, zvlášť když není učitel v těchto záležitostech sdílný. Jeho schopnosti zůstanou skryté a možná k tomu je i dobrý důvod. Proto pozorně naslouchajte a čtete mezi řádky.



## Komunikační schopnosti

Tyto schopnosti zahrnují jazyk, pochopení kultury, diplomacii a pravděpodobně mnoho dalších schopností jako například ovládnání počítače! Přestože nejsou kritériem, podle kterého lze posuzovat duchovní výsledky člověka, jsou to důležité schopnosti pro učení a předávání moudrosti. Tyto schopnosti se dostaví až po několika letech učení. Proto je někdy jednodušší, když se člověk naučí učitelův jazyk a seznámí se s jeho kulturou. Podobně může člověk využívat znalost starých indických jazyků jako páli či sanskrť, ve kterých jsou zaznamenány nejranější texty.

## Soucit

Jediným důvodem pro učení je soucit. Jak by mohl člověk necítit soucit poté, co zahlédl utrpení? Ten, kdo zažil duchovní štěstí, bude se o něj přirozeně chtít podělit s ostatními. Duchovní rozvoj přichází spolu s mnoha dalšími ctnostmi, jež se opírají o zkušenost vzhledu do skutečnosti. Nicméně míra rozvoje se bude lišit podle jednotlivcovy povahy. Například člověk se silnou tendencí k samotářství se bude zcela přirozeně vyhýbat lidem. Ti, kteří vynikají v praxích kontemplanujících nečistoty těla, mohou odradit ostatní lidi. Neznamená to, že žádný soucit nemají. Možná jen neměli dostatečně příležitostí, aby v nich tato kvalita rozkvetla. Říká se, že nejde o to, „že člověka miluji méně, jako spíš o to, že přírodu miluji víc.“ Je přirozené, že nás víc přitahují vřelé láskyplné pocity. Ale také potřebujeme poznat, kdy je načas být vážnými, a od vážných lidí se také dá leccos naučit.

## Metoda

Pro začátečníky to je ten nejdůležitější faktor. Dokonce i veteráni se vždy mohou zlepšovat. Jak poznáte, že metoda je správná? A i kdyby byla, jiní mohou znát lepší alternativy. To, jaká metoda bude fungovat nejlépe, záleží na schopnostech učitele a povaze každého. Přítomnost učitele není vždy dostupná, a tak se člověk musí smířit s tím, co má k dispozici.



Meditující se mě často ptají, jestli medituji správně. Na oplátku se jich ptám: „Jste všímaví?“ Pokud je odpověď váhavá, je třeba všímavost posílit. Všímavost zajišťuje, že je mysl v ušlechtilém stavu. Poté si zkontroluji další faktory. Učení nám dává vodítka ke správné *dhammě*, která by měla vést k odpoutání od smyslového potěšení, zlé vůle a zaslepenosti. Měla by vést k ústraní, koncentraci, moudrosti a osvobození.

Další věcí, kterou je třeba mít na paměti, je, že metoda musí být hned od začátku tak jasná, jak jen to je možné. Člověk musí například dávat nesmírný pozor na instrukce. Pokud si není jistý, musí se zeptat. Období praxe a zpětné vazby je nezbytné, než člověk pochopí základy k tomu, aby mohl začít proces vlastní kultivace. Začátečník postupuje tím, že pochopí základní cvičení a jejich přímý výsledek, a raději se učí zacházet se základními instrukcemi, než aby se hnál k blaženým stavům.

### Spřízněnost

Naše podmínění z minulosti, která se táhnou vícero životy, z nás dělají to, co jsme. To vysvětluje, proč se nesneseme dobře s každým. V případech, kdy s někým dobře vycházíme, se zformuje dobré karmické spojení. Spřízněnost může také pocházet z podobnosti v preferencích, kultuře atd. Když spřízněnost rozezná ty správné struny, vycházíte se svým učitelem dobře, což umožňuje zdravý a snadnější přenos.

Pro spřízněnost, nebo její nedostatek, s někým, jako je učitel, existují i jiné důvody. Nemusíte souhlasit s jeho postoji, metodami a přístupem. Dokonce ani s tím, jak vypadá, jakou má barvu pleti nebo jaké má pohlaví; v některých těchto věcech nemá na výběr. Může to být i následek minulých karmických spojení. Ať je to cokoli, pokuste se důvody prozkoumat, protože by vám mohlo uniknout něco podstatného. Pokud tento vztah skutečně nefunguje, je lepší vyhnout



se zbytečně komplikovaným situacím a negativní *kammě*. Pokud tento vztah funguje, vykvete do krásného přátelství.

## 5. MÍSTO A ČAS

Meditační výcvik vyžaduje, aby člověk byl všímavý a čistý vždy a všude. Jsou chvíle a místa, kde je meditace náročnější. Život není vždy klidný, ale je na nás, abychom jej takovým udělali. Pro začátečníky, kteří stále ještě potřebují posilovat, je lepší, aby si vybírali vhodný čas a místo, kde by jejich semínka mohla růst.

### MÍSTO

Buddha radí svým mnichům: „Zde jsou lesy, kořeny stromů a prázdná místa, meditujte...“ Dávni mniši byli poutníci a často byli ve svých praxích velmi přísní. Dnes by si mnozí zvolili pohodlnější podmínky, což je pochopitelné. Existují určité okolnosti, které by měl člověk vyhledávat, když chce najít vhodné místo pro meditaci:

*Meditační centra a poustevny*

*Chrámy a svatyně*

*Parky a zahrady*

*Jakékoli tiché, útulné místo*

*Vlastní pokoj nebo místnost určená speciálně pro meditaci*



Mahabodhi, India 1996

Toto je fotografie stromu mahabodhi na nejsvatějším místě v Bodhagáje. Stín tohoto stromu, posezení na sedátku z trávy po vydatném jídle - to byly dostačující vnější podmínky k Buddhově osvícení.



## Bezpečí

Nejdůležitější podmínkou je bezpečí. Strach o vlastní život je velmi znepokojivý, zvláště pro nováčka. Někteří praktikující taková místa vyhledávají, aby se vyhnuli lidem. Pocit nebezpečí pochází například z nemocí. S tím bychom si neměli zahrávat. Když je tělo oslabené, má to na mysl začátečníka většinou velký dopad. Prevence je lepší než léčba. Nebezpečí\* může hrozit od divoké zvěře, včetně jedovatého hmyzu. Mniši většinou praktikují meditaci laskavosti a dobrotivosti - jakousi nabídku míru. Existuje i nebezpečí pocházející od zlých duchů. Pro takové případy tu jsou ochranné recitace. Jeví-li se překážky jako nepřekonatelné, je lepší přemístit se tam, kde nebezpečí nejsou tak velká. Nebezpečí - včetně „růžových panterů“ - však číhá všude, proto se mniši často přemísťují.

## Ticho a ústraní

Hluk, zvláště pokud pochází ze strojů, nákladních automobilů a křičících dětí, může působit velmi rušivě. Lidé jsou také rušiví, hlavně takoví, co příliš mluví. Proto je třeba dodržovat mlčení. Zvuk je ale možné použít jako kontemplační předmět a člověk by se to měl naučit. Příliš mnoho hluku však určitě může citelně snížit úroveň naší koncentrace. Někdy kolem nás nemusí být tolik hluku, stačí jen přehršel aktivity, takové místo pak také není pro praxi ideální.

## Přístupnost

Místo pro praxi by mělo být snadno dostupné. Shon může být namáhavý a člověk pak potřebuje čas navíc na zotavení. Poblíž meditačního místa by mělo být zázemí, kde se dá zajistit jídlo a další nezbytnosti. Někde musí mniši chodit několik kilometrů denně, aby si opatřili každodenní stravu. Slouží to sice jako dobré cvičení, ale odvádí to od hlubší praxe.

\* Do této kategorie lze také zahrnout jiná zdravotní rizika jako znečištění životního prostředí a jiná podobná nebezpečí jako například možnost potopy.



## Práce

Mezi praxí a pracovními povinnostmi musí existovat rovnováha. Když jsme doma, leží na našich bedrech mnoho povinností. Jen se podíváte na podlahu a už ji chcete zamést. Vidíte-li přerostlou travu, musíte ji posekat. Máte-li hlad, musíte se najíst atd. Nejlepší je, když všechny takové záležitosti mohou být odloženy. Nejde jen o čas, který s nimi strávíme; jedná se také o starosti, které se s každou takovou činností pojí.

## Přítomnost vhodných osob

Přítomnost vhodných osob je pro dobrou praxi důležitá. Zatímco neukáznění lidé rozptylují, vhodní jedinci, jako například pilně praktikující, naši praxi podporují. Přítomnost průvodce, vhodné rozpravy a diskuze také značně pomáhají. Průvodce se snadno může stát tím nejdůležitějším faktorem a může vést příkladem a poskytnout pomoc ve chvílích potřeby. Jeden dobrý tip nás může ušetřit mnoha let hledání.

## ČAS

Čas plyne, čas letí. Využijte ho plně, dokud můžete. Měli bychom být všímaví neustále. Je na nás, abychom z období vhodných pro hlubokou praxi získali co nejvíc, například abychom si dostatečně dopředu naplánovali delší záseady.

Každodenní meditační praxi je nejlepší provádět ráno po dobrém tělesném i mentálním odpočinku. Dobrou volbou může být také večer před spaním, poté co jsme splnili své každodenní povinnosti. Člověk však může být po práci unavený. Zdrímněte si a věnujte se chvíli obyčejným činnostem, aby se zklidnila mentální aktivita. Pravidelnost je důležitá pro udržení nepřetržitosti praxe a pro její použitelnost v každodenních činnostech, které zabírají nejdelší část dne.



### **Pět prvků úsilí (*padhánijanga*)**

Pět prvků úsilí vystihuje to, co se od meditujícího, jenž usiluje o svobodu, vyžaduje. Zdrojem jsou texty. Poskytuje to ještě obšírnější pohled na podmínky, které meditující musí splnit.

1. *Víra*
2. *Zdraví a vnitřní pohoda*
3. *Poctivost a upřímnost*
4. *Energické vzdání se zla a vydání se dobru*
5. *Vhled do vzníkání a zanikání věcí.*

#### **1. Víra**

Toto téma jsme probírali již dříve. Bez faktoru víry by člověk ani nezačal meditoval. A kdyby začal a víra byla slabá, daleko nedojde. Víra je jako jiskra, která nás pohání. Plně se rozvine až poté, co dojde k uvědomění si pravdy.

#### **2. Zdraví a vnitřní pohoda**

Text je popisuje jako dobré trávení, které není ani příliš horké, ani chladné. Možná to naznačuje, že výživa a vyvážená energie jsou důležité faktory zdraví. V každém případě je zdraví velmi důležitým faktorem. Proto se člověku radí, aby začal mladý. Kromě toho, že má (možná) víc času, má jeho tělo dosud sílu na to, aby vydrželo rány okolního světa. Je pravda, že teprve až když je praxe dobře ustavená, můžeme prohlásit, že „mysl je nad hmotou“. Pro většinu platí, že s úpadkem těla rychle upadá i mysl. Proto je důležité o své zdraví pečovat.

#### **3. Poctivost a upřímnost**

Meditace, a meditace vzhledu obzvlášť, je o poznání pravdy a bytí „v pravdě“, poctivosti. Nedokáže-li člověk být poctivý a upřímný k ostatním, jak může být takový sám k sobě? To platí i obráceně.



Poctivost z počátku zahrnuje i morálnost, která ovlivňuje svět kolem nás, což je čtvrté předsevzetí o nelhaní. Pak se rozšiřuje na to, jak poctiví jsme ve své praxi. Během zasedů se konají pohovory, které mají praktikujícím pomoci. Někteří na nich dokonce lžou! To jen ukazuje, s jakými triky je mysl schopna přijít, jen aby se mohla vyhnout nepříjemné pravdě. Člověk musí nebezpečí vidět, aby ho mohl odstranit. Učitel vám nemůže pomoci, pokud k němu nejste upřímný.

#### **4. Energie**

Meditace vyžaduje značné úsilí, vlastně úsilí nejvyšší. V počátku praxe člověk musí vystoupit ze zajetých kolejí, ve kterých ho drží staré návyky neklidu a nečistot. Jakmile začneme, zdá se, že je před námi nekonečná cesta lemovaná překážkami a zábranami. Dokonce i blízko cíle mnohým chybí trpělivost. Naštěstí můžeme říci, že mysl má k dispozici nekonečnou energii - musíme ji jen zapřáhnout.

#### **5. Vhled do toho, jak věci skutečně jsou**

Abychom získali vhled, potřebujeme nejprve zdravý rozum. Potřebujeme činit správná rozhodnutí. Že jsme získali hlubší vhled, poznáme podle naší schopnosti vidět podstatu věcí pod jejich povrchem a proniknout do jejich skryté povahy. V praxi vhledu toto pronikavé vědomí přináší vidění pomíjivosti mentálních a materiálních procesů, což je nejprve zakoušeno jako proud a později jako jevy, vznikající a zanikající moment po momentu. Čtvrtý vhled vzníkání a zanikání je považován za indikaci, že člověk má potenciál pro konečnou realizaci.



## VŠÍMAVOST

Po letech praxe a učení jsem zjistil, že přímo v centru dění stojí všímavost. Přejímá vedení, je jí třeba v každé funkci a po určité době se zdá být všudypřítomna. Texty v komentářích ji často zmiňují, například:

*„...Ušlechtilý žák, jenž drží všímavost jako strážného u brány, odmítá vše neprospěšné a kultivuje, co je prospěšné. Odmítá vše odsouzeníhodné, kultivuje vše nevinné a tím si uchová čistotu. Co je, mniši, mnichovým působištěm, jeho vlastním otcovským domovem? Jsou to čtyři základny všímavosti.“ (Anguttara VII)*

*„Rozprostři u pěti smyslových bran síť všímavosti, aby se v ní drobné a jemné nečistoty zachytily a mohly být zničeny jasným vhledem.“ (Anuruddha Théra)*

*„Přátelé zemřeli; Mistr také skončil.*

*Již neexistuje žádné přátelství, které by se vyrovnalo tomuto:*

*Všímavost zaměřená na tělo.“ (Ananda-Théra gáthá)*



Sova u brány, Kota Tinggi, Malajsie 2006

„Bedlivě sleduji své srdce, oči mám neustále do široka otevřené.“

Tento verš z písne Johnnyho Cashe se hodí k popisu sovy, stojící u brány meditačního centra v Kota Tinggi v Malajsii, které klade důraz na všímavost.



*„A jak, Anando, je mnich sám sobě ostrovem, útočištěm, bez jakéhokoli jiného útočiště? Jak se Učení stane jeho ostrovem, jediným útočištěm? Zde mnich přebývá, praktikující všímavost k tělu, mysli, předmětům mysli, horlivý, jasně chápající a všímavý, když překonal žádostivost a zármutek vůči světu.” (Mahaparinibbána sutta)*

Praxe podle mě opravdu začíná tehdy, když člověk objeví přirozenost všímavosti (alespoň v některých jejích aspektech). Člověk pak vyvíjí úsilí podněcovat ji, až dokud se nestane nepřetržitou. V tomto procesu podněcování hrají roli tři mentální stavy a je docela zajímavé se na ně podívat.

Tyto tři stavy jsou:

1. Vnímání (*saññā*)
2. Pozornost (*manasikāra*)
3. Záměr (*čétanā*)

Pokud člověk správně vnímá, co všímavost je, pak pomocí pozornosti svým záměrem posouvá mentální stavy a jejich předmět, takže výsledkem je všímavost. Záměr můžeme přirovnat k řidiči, pozornost k volantu a vnímání k tomu, kdo ví, kde je.

Uvidíte, že správné vnímání je pro začátečníka důležité. Je to jako říci někomu, kdo nikdy neviděl zlato, aby ho hledal. Musíte mu prozradit správné vnímání všímavosti.

Nyní si můžeme říci, co všímavost je. Pokud si dobře vzpomínám, dříve jsem se moc nesnažil zjistit, co vlastně tento důležitý stav je. Pravděpodobně jsem ho moc nerozlišoval od koncentrace. Tomuto stavu jsem začal věnovat pozornost zřejmě proto, že jsem byl tímto slovem neustále doslova bombardován. Víc jsem se o něm dověděl až pátráním v odpovídající literatuře. Nevybavuji si ale žádný konkrétní případ, který by mi přiblížil, co všímavost je. Zdá se, že se zjevuje spíš



díky intuici probuzené po dlouhé praxi. Připomíná to miminko, které se naučí chodit a udržovat rovnováhu, což se s přibývajícím věkem stane přirozeným, a pak se diví: „Jak jsem se sám naučil udržovat rovnováhu?“

Hledání významu všímavosti v literatuře bylo zajímavé. Naštěstí jsem narazil na meditačního učitele, který byl zároveň mistrem buddhistické metafyziky (*abhidhamma*). Otevřel mi nový svět vnitřní metafyziky. Zhltal jsem na toto téma vše, co jsem mohl, a díky tomu jsem si jako nikdy před tím začal uvědomovat mentální stavy.

Mentální faktor všímavosti je definován jako „upamatovávat se“. To mi nedrnkalo na správnou strunku, tak jsem to ignoroval. „Paměť“ a „vzpomínání“ mi připadaly jako pochody vnímání (*saññá*) spojené s minulostí. Všímavost pak byla vysvětlena s ohledem na její charakteristiku „neodplouvání“ (*apilapana*). Používá se i příklad zapojení se na rozdíl od pouhého náhodného proplouvání. Ani to mi nic neříkalo. Taková definice zněla spíš jako to, čemu se říká koncentrace nebo jednobodová fixace (*ékaggatā*).

Uvádí se i funkce nezapomínání (*asammosa*) nebo „neopomenutí“. Znovu jsem si pomyslel, že to zní jako „paměť“, ale musel jsem uznat, že mezi zapomnětlivostí a nedbalostí existuje jisté propojení. Jejich opak znamená určitou všímavost.

Manifestace všímavosti se popisuje jako konfrontace tváří v tvář přímo s předmětem. Byl jsem z toho zmatený a říkal si, co to má se všímavostí společného. Svedl jsem to na svou zaslepenost, jak je mým zvykem, a odložil to stranou s nadějí, že se k tomu vrátím později, až budu moudřejší.

Posledně jmenovaná definice, jež je příčinou jasného vnímání a aplikace všímavosti vůči tělu apod., mi připadala zřejmá, a tak jsem byl rád, že jsem bodoval aspoň v jedné ze čtyř možností. Vypadá to, že jsem se ke slovu „všímavost“



neustále vracel, což naštěstí není daleko od pravdy. Existují i jiná slova jako třeba „horlivost“, používané při překladu jiného pálijského výrazu (*appamāda*), což mi dávalo smysl a tak jsem se toho chytil. Předpokládám, že při dalším čtení mi pomohly i jiné výrazy jako například „důkladnost“, a tak jsem mohl pokračovat.

Na lepší definici překladu než ten, se kterým jsem se setkal na začátku, jsem narazil až po určité době. Pocházela od mého barmského učitele z knihy a rozhodně dávala větší smysl, protože všímavost popisovala jako nepovrchnost. Předpokládám, že pokud texty překládá praktikující, je to obrovský rozdíl, než když je překládá obyčejný vědec. Zajímalo by mě, jestli bych jim rozuměl lépe, kdybych je už od začátku četl s ohledem na tuto definici všímavosti. Asi ano, ale stejně bych pro nedostatek zkušeností nemohl pochopit jejich význam tak hluboce jako teď.

Od té doby jsem učinil určité nové objevy. Když jsem si jednou pročetl texty (*Anguttara nikája*), všiml jsem si, že popsané dobré stavy mysli by šly snadno rozdělit do tří kategorií – jasnost, mír a jemnost. A protože ve všech prospěšných stavech vědomí je přítomna všímavost, poznání a bdělost, které s nimi přicházejí, mohly by snadno spadat do toho, čemu říkáme všímavý stav. To se ukázalo být velmi nápomocným při vyučování meditace. Všiml jsem si, že mnoho meditujících, kteří se zúčastnili intenzivních zásedů, skončilo s napětím, které šlo připsat na vrub přílišnému úsilí. To vedlo k důrazu na koncentraci bez dostatečné uvážlivosti, a tedy ke ztrátě všímavosti. Proto jsem místo koncentrace začal klást důraz na všímavost.

Na každém zásedu jsem pak objasnil tyto tři charakteristiky a říkal jsem praktikujícím, aby se ujistili, že jsou buď v kterémkoli, nebo ve všech z těchto stavů.



## Jasnost

Jasná pozornost je definice, kterou často používám k popisu všímavosti (*sati*). Jasnost se rozzáří jako slunce ve chvíli, kdy dojde k rozehnání jejích opačných stavů jako tupost, zaslepenost, zmatek, podobně jako se rozplývají mraky (jako když člověk překoná ospalost). Proto má blízko k bystrosti myslí, která je rozpínává. Používám představivost k tomu, aby to člověk mohl skrze zkušenost lépe pochopit. Meditující si mají vizualizovat nebo jen pomyslet na jasné světlo nebo průzračný krystal. Pak mají pozorovat, jaký je stav jasné myslí. Stane se zcela zřejmým. S jasností se všechny předměty také rozjasní. Na co se zaměří dobře vyčištěný pohled, to se zaostří. Čistota je podstatnou kvalitou, která přichází s jasnou bdělostí, a je nesmírně důležitou pro ty, kteří si budují koncentraci a mentální sílu.

## Klid/Mír

Čistá mysl je klidná, zatímco neklid je základnou pro větší utrpení. Všímavost musí přijít s mírností. Opakem je chaos. Stejně tak stavy jako averze či vzrušení jsou jen chaosem. Dokáže-li si člověk vizualizovat klidné jezero, jež se dá zvětšit až na moře, může zakusit klidnou a blaženou mysl. Je blíž koncentraci, která povstává rychleji, přináší rovnováhu a prodlužuje klid a mír. Když to člověk ví, bude motivován, protože i jen všímavost za to stojí. Člověk musí mít tento stav k tomu, aby semínko správné koncentrace a klidu mohlo vyrůst. Tento klid rozvíjí velkou citlivost. Je jako klidná vodní hladina, na které nejdrobnější lístečky rozčeří vlnky.

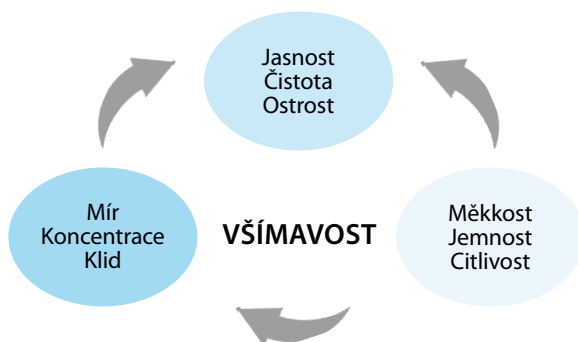
## Měkkost/Jemnost/Pružnost

Třetím faktorem je mysl, která je měkoučká jako bavlnka a tak jemná jako léčivý balzám. To odpovídá některým nádherným mentálním faktorům, jak je popisuje buddhistická metafyzika. S přítomností a bdělostí poznává mysl předměty jasně, i když jsou drobné, iluzorní, drsné nebo těžko snesitelné. Opačným stavem je



drsnost, strnulost a tvrdohlavost, jak lze vidět u někoho s nenávistí a předsudky, agresivita a hrubost se silnou chtivostí a hněvem. Zkuste si představit padající sněh, jiskrnou mlhu nebo bílou vatu a bude vám jasné, co mám na mysli.

Přestože technicky není zcela správné tyto stavy hodnotit, protože při všímavém stavu nějak povstávají všechny najednou, můžeme je seřadit podle pořadí důležitosti. První je čistota ve smyslu jasnosti. Následuje klid jako základna hlubší koncentrace a spolu s tím přichází jemnost a pružnost, aby určily jemnější rozvoj, který zase přispívá k větší jasnosti a čistotě.



obr. 3

### VŠÍMAVOST PODLE SATIPATTHÁNY

Jak jsem pokračoval v praxi, nemohl jsem si nevšimnout spojení mezi třemi aspekty prospěšné všímavosti a tím, o čem můj učitel mluví jako o všímavosti podle *satipatthány*. Ve své promluvě ji popsal třemi způsoby:

#### Ponoření se do předmětu a neodplynutí od něj

To je také definice, kterou tento stav popisují komentáře. Chápu pod tím vyvinutou formu všímavosti, která je koncentrovaná na předmět. Když je člověk úplně ponořen do pozorování, vybuduje si ruku v ruce s tím koncentrací a ponoří se do předmětu. To přivádí všímavost do hlubšího stavu, a proto jsou možné hlubší zkušenosti. Později jsem pro tento stav nepovrchnosti a důkladnosti našel lepší slovo.



### **Rychlost, preciznost a přesnost v uchopování předmětu**

*Vipassanový* předmět je prchavý moment. Nechytne-li ho ve chvíli, kdy je přítomen, je pryč. Nebo se může proměnit do jiných forem, takže aby člověk zaregistroval jeho povahu, musí být v dané chvíli otevřený, přesný a precizní. Můj učitel to přirovnával k predátoru, který rychle skočí a lapí svou kořist. Je to jako střelba na pohyblivý cíl. Při konfrontaci s předmětem se může manifestovat právě tato kvalita.

### **Všezahrnující kvalita**

Můj učitel to přirovnával k vodě, která se vpijí do látky. Odhaluje všechny aspekty předmětu, a proto dokáže poskytnout všezahrnující úhel pohledu. To platí obzvlášť, má-li člověk tendenci nevidět pro stromy les. Nechá-li se chytit detaily, zapomíná na podstatu. Ale nejdřív musí člověk poskládat všechny kousky skládačky. Takovou všímavost bych v přeneseném významu popsal jako světlo, či spíš jako paprsek laseru, který proudí spolu s řekou mentálních a materiálních procesů (jako např. život) a osvětluje všechno kolem sebe. Jen s rozdílem, že tak činí moment po momentu a trvá nějaký čas, než se vybuduje. S tím, jak nabývá na síle, proniká hlouběji.

**Nemůžu sice tvrdit, že se úplně podobají, ale můžeme je spojit:**

1. Jemnost + pružnost s rychlostí + preciznost (*neboť obě se zapojují do zachycení rychlého jemného předmětu*)
2. Klid + stabilita s ponořením se do předmětu (*neboť obě mohou přinést hlubší koncentraci a napojení*)
3. Jasnost se všezahrnující všímavostí (*neboť obě mohou přinést celkovou jasnost předmětu*)

Je to tedy vlastně všímavost podle *satipatthány*, která je pozorná, koncentrovaná a může se zostřit až do vhledu. Jedná se o konkrétní a specifickou formu všímavosti, se kterou se ve světě běžně nesetkáváme. Na rozdíl od slabé a roztržité mysli je



totiž třeba ji kultivovat. Jde o duchovní spíš než o světský stav, ke kterému se poji nečistoty jako chtivost, hněv a zaslepenost. Důvodem je i to, že tato všímavost bez myšlení a konceptů si za předmět vybírá absolutní skutečnosti, které běžný svět považuje za samozřejmé a přehlíží je. Vyžaduje to mnoho hodin praxe moment po momentu, podobně jako je potřeba mnoho kapek vody, aby vznikla setrvačnost a vytvořil se proud takové všímavosti v řece života.

Stejně jako všechny řeky plynou do moře, všímavost a vhled do tří univerzálních charakteristik a mentálních a materiálních procesů vedou k nepodmíněnému. Tehdy se povaha všímavosti a vhledu stane nadsvětskou, což je stav, který je v textech popsán jako cesta vědomí nebo ušlechtilá osmičlenná stezka. Jaký je? Rád si vybavuji jasnost tohoto nadsvětského stavu, jeho klid a jemnost jako začátek kontemplace míru (tedy *nibbány*). Je to mír, jemnost a ustání všech formací...*nibbána*. Charakteristiky *nibbány* byly popsány jako klid (ukončení všech formací), nepodmíněnost, pravda, jež je vždy přítomna. Rád bych též řekl, že je to přirozený jev, jenž je tak jemný, že je zastíněn hrubšími podmíněnými stavy, na které jsme zvyklí. Myslím, že s opravdu ostrou, jasnou bdělostí může všímavost, která je prostě přítomna přesně v tady a teď, prorazit vším až k nadsvětskému. Dává to smysl, neboť pravda je pouze v tady a teď. Taková ostrost, preciznost a síla musejí být většinou kultivovány po mnoho let, aby úplně dokázaly prorazit závojem zaslepenosti. Dokážeme-li to však udržet v paměti, máme správný postoj a cíl a můžeme letět vzdušnou čarou z A do B.

Proto většinou představuji všímavost hned od začátku v naději, že aspoň někdo se toho chytí. To znamená, že on nebo ona prostě musí být plně přítomen. Nelpěte na tom, „kdo“ a „co“ je přítomno. Jen nechte přítomnost být. Díky tomu všechny ostatní stavy zapadnou přesně na své místo. Všímavost je zakoušena ve svých třech čistých formách - jasnost, klid, jemnost. Všímavost není povrchní, ale hledí do hloubky přítomných stavů, nic nevynechává, ani nikam neutíká.



Všímavost konfrontuje realitu, jak jsme viděli na všech metafyzických definicích, se kterými jsem se setkal. Je-li silná, není to nic jiného, než sama všímavost podle *satipatthány*.

Obešel jsem dlouhým obloukem všechny definice, se kterými jsem se setkal. Trvalo mi mnoho let praxe, než jsem objevil pravý význam toho, o čem komentátoři mluvili. Jim to možná přišlo jednoduché a zřejmě, ale ne tak mě a ani mnohým začátečníkům.

Cestou se kromě tohoto hlavního vlákna rozpletly mnohá postranní vlákénka a formy všímavosti, a stále se rozplétají. Na některé z nich se podíváme v dalších částech knihy.

## PROCES VŠÍMAVOSTI

Všímavost musí být nejprve probuzena. V počátcích se jedná spíš o energickou pozornost s doufejme aspoň trochou všímavosti. Když si člověk hlouběji uvědomí, co všímavost je, její proud a doba trvání se prodlouží. Poté se člověk může pokusit zajistit, že je to všímavost *vipassanová* - jasné vědomí bez konceptů (jako já - osoba, čas a prostor), které jen následuje a pozoruje předmět kontemplace, tedy mentální nebo materiální kvality, což jsou v podstatě jen procesy. Ve zkratce lze říct, že toto jasné vědomí prostě poznává tyto procesy takové, jaké skutečně jsou. Cesta všímavosti vede, stejně jako mysl, šesti smyslovými branami. Směr, kterým půjde, závisí na předmětu, kterého člověk používá. Když se koncentrace s pokročilejší praxí prohloubí, začne více přebývat u brány mysli. Proces, kterým se všímavost buduje, lze zjednodušeně popsat takto:

*Probuzení všímavosti - všímavé sledování předmětu/procesu - všímavé sledování povahy předmětu/procesu*

To, které předměty jsou při meditaci použity a jak se praxe odvíjí, záleží na tom, kdo co vyučuje, tedy na linii a tradici, stejně jako na osobních metodách.



Přístup zde prezentovaný vychází ze *Satipatthána sutty* (Rozprava o základnách všímavosti). Dokonce i to se u jednotlivých praktikujících liší. Zde prezentovaný přístup se opírá o učení, kterého se mi dostalo v Barmě pod Mahásího systémem. V mém případě se vyvinul mou vlastní praxí a učením na Západě. Není to tedy přesně to, co se učí v některých Mahásího centrech, ale není to ani moc vzdálené. Dovoľte jen, abych vás ujistil, že tato metoda se nijak neodklání od toho, co učil Buddha.

### KONCENTRACE A VŠÍMAVOST

Když se meditujícím řekne, že mají být všímaví, pokouší se často na úkor všímavosti spíš koncentrovat. Důvodem může být, že všímavost není obecně dostatečně zdůrazněna nebo že vlastně nevidí žádný rozdíl, zvláště když koncentrace a všímavost povstanou v momentě myšlenky společně.

Nejdřív se musíte naučit všímavosti, což se stane zřejmější, jakmile se zdokonalíte v rozpoznání momentů, kdy všímaví nejste. To znamená, že mezi těmito stavy poznáte rozdíl a také jejich následky. Rozeznání koncentrace a všímavosti přichází v úvahu teprve poté. Koncentrace je fixování nebo sjednocení mysli a jejího předmětu. Je-li spojená se všímavostí, pak je to správná koncentrace. Jinak může být považována za chybnou koncentraci, která je škodlivá. Proto by důraz na kvalitu všímavosti neměl být podceňován.

Všímavost, jak jsme ji popsali, znamená hledět na předmět se správnou/moudrou pozorností a s čistými prospěšnými kvalitami, které byly popsány výše. V meditaci je člověk velmi pozorný k povaze předmětu. Je-li tomu tak, nějaká koncentrace je vždy přítomna. Důraz na všímavost spíš než na koncentraci se klade proto, aby byl zajištěn postup směrem ke vhledu.



## II. ČÁST



## METODA SATIPATTHÁNA VIPASSANÁ

## SATIPATTHÁNA SUTTA

**R**ozprava o základnách všímavosti - *Satipatthána sutta*, je Buddhovou rozpravou o meditaci. Nachází se jako desátá rozprava ve středně dlouhých rozpravách (*Madždžhima nikája*) tak, jak byla zaznamenána stoupenci théravády v pálijském kánonu. Tato sutta začíná slovy: „Toto je jediná cesta k očištění bytostí, překonání smutku a bědování, zničení bolesti a zármutku, dosažení pravé stezky, uskutečnění *nibbány*, jmenovitě toto jsou čtyři základny všímavosti”. Je tedy pochopitelné, že tato rozprava a její komentáře díky svému důrazu na všímavost byly používány jako základní referenční text pro meditující. Čtyři základny - tělo, pocity, mysl a *dhammy*/jevy - jsou ve skutečnosti předměty, kterých se k vybudování těchto základů využívá. V suttě lze najít seznam předmětů. Na konci každé „kapitoly“ je člověk veden ke kontemplaci vzhledu: „Žije, kontemplanuje vznik věcí v těle, nebo žije, kontemplanuje vznik a zánik věcí v těle.” Totéž se říká o pocitech, mysli a mentálních předmětech. Sutta je přiložena v dodatcích, proto zde uvedeme pouze seznam předmětů.

## KÁJANUPASSANÁ SATIPATTHÁNA

## Kontemplace těla jako základny všímavosti

1. Dech
2. Pozice (stání, sezení, chůze, ležení)
3. Jasně porozumění
4. Části těla (nečistoty)

(Poznámka: Je jasné, že některé z nich jsou původně čistě klidová cvičení).



5. Čtyři elementy (země, voda, oheň, vítr)

6.-14. Hřbitovní kontemplace (devět stádií rozkladu těla)

### **VĚDANANUPASSANÁ SATIPATTHÁNA**

**Kontemplace pocitů jako základny všímavosti**

1. Příjemný pocit

2. Bolestivý pocit

3. Ani příjemný, ani bolestivý pocit, tedy neutrální pocit.

4.-6. Jako v bodech 1-3 ve hmotném bytí

7.-9. Jako v bodech 1-3 v duchovním bytí

### **ČITTANUPASSANÁ SATIPATTHÁNA**

**Kontemplace vědomí jako základny všímavosti**

1. Vědomí s chtivostí

2. Vědomí oproštěné od chtivosti

3. Vědomí s hněvem

4. Vědomí oproštěné od hněvu

5. Vědomí se zaslepeností

6. Vědomí oproštěné od zaslepenosti

7. Strnulé vědomí

8. Roztržité vědomí

9. Rozvinuté/exaltované vědomí

10. Vědomí, jež není rozvinuté/exaltované

11. Vědomí s některými vznešenými stavy

12. Vědomí bez vznešených stavů

13. Klidné vědomí

14. Neklidné vědomí

15. Osvobozené vědomí

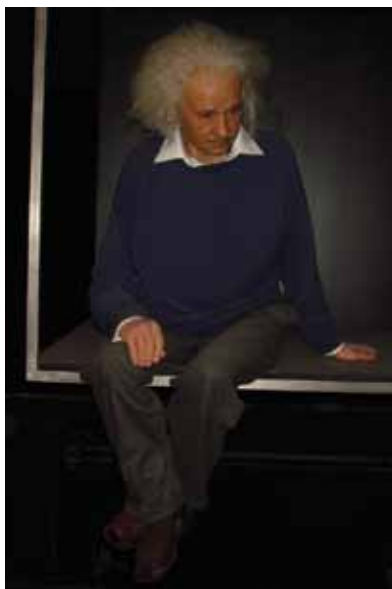
16. Neosvobozené vědomí



***DHAMMANUPASSANÁ SATIPATTHÁNA*****Kontempace jevů jako základny všímavosti**

1. Pět překážek
2. Pět agregátů ulpívání
3. Šest vnitřních a vnějších smyslových základen
4. Sedm faktorů osvícení
5. Čtyři ušlechtilé pravdy

Stejně jako tělesné kontempace, končí i ostatní tři kontemplací o pomíjivosti a nezávislého bytí, které na ničem na světě neulpívá. Rozprava končí ujištěním praktikujících o plodech nejvyššího poznání, a pokud ne, pak stavem bez návratu během období od sedmi dnů po sedm let.



**Génius, Amsterdam,  
Nizozemí 2007**

Co tu dělá Einstein? Vrátil se do muzea voskových figurín v Amsterdamu. Co myslíte, že by se stalo, kdyby se věnoval meditaci vzhledu? Génius má obrovskou schopnost intelektu nebo moudrosti. Může to dotáhnout dokonce až k arahátství. Ke slušnému progresu v meditaci však není zapotřebí génia. Komentář k Satipatthána suttě to potvrzuje tvrzením, že je určena také lidem průměrných schopností. Důležité jsou píle a víra, obzvlášť ze začátku.



## 1. KAPITOLA



# VŠÍMAVOST TĚLA - USTAVENÍ STABILITY

### BARMSKÁ METODA *SATIPATTHÁNA*

**V**elká část této knihy vychází z barmské metody *satipatthána* tak, jak ji učil nejctihodnější Mahásí Sajadó z Barmy, a proto si zaslouží, abych se o ní zmínil. Meditace *vipassaná* sama o sobě odkazuje k jakékoli meditační praxi, která napomáhá přímému vhledu do skutečné přirozenosti věcí. Věřím, že k tomu dochází i v meditačních systémech mimo Mahásí tradici, mimo théravádovou nebo buddhistické tradice. Je až příliš mnoho tradic na to, abych se je pokoušel analyzovat, a bylo by to nad rámec této knihy.

Těm, kteří se setkali s metodou *satipatthána*, je jasné, že spadá mezi ryzí nástroje vhledu, které nespolehají na koncentraci klidu jako na základnu pro vybudování vhledu. Nepřerušená všímavost, která se vybuduje během intenzivních zasedů, vyprodukuje dostatek koncentrace a vede k jasnosti a čistotě, ve kterých vhled může povstat. Tuto metodu představil a popularizoval Mahásí Sajadó, který praktikoval pod vedením ctihodného U Narady (Jetavana neboli Mingun Sajadó). Existují jistá specifika, díky kterým tato metoda vyniká nad ostatními *vipassanovými* přístupy:

1. Během praxe značně využívá kontemplaci těla, i když jiné základny se také používají.
2. Hlavním meditačním předmětem je „zvedání - klesání“ břišní stěny.



3. Uplatňuje se všímavé označování každého kontemplaného procesu, které se zvyšuje až do chvíle, kdy předměty povstávají a zanikají příliš rychle na to, aby se stihly označit.

4. Meditace vsedě se střídá s meditací v chůzi, většinou vždy po hodině.

5. Doporučuji se intenzivní zasedy a den začíná před rozedněním (v době, kdy jsem tam pobýval, se začínalo ve 3 ráno, ale mnohá centra začínají později) a končí se ve 23 hod (nebo v jiných centrech dříve). Během zasedu se pravidelně poskytuje zpětná vazba k praxi, denně nebo několikrát týdně.

Tato metoda je populární převážně v Barmě a po šestém koncilu v roce 1950 se rozšířila do jiných théravádových zemí. Nyní se používá po celém světě i mezi západními národy.

Po mnoha letech praxe považuji tuto metodu v mnoha ohledech za vhodnou hlavně pro začátečníky meditace vhladu. Buduje mocnou základnu všímavosti, což samo o sobě může vést k vyšším realizacím. Zároveň, je-li člověk pozorný, otevírá tato metoda brány specializovanějším praxím jako kontemplance mysli nebo rozvoj klidu (*samatha*). Bez silné základny v hrubších tělesných předmětech může být rozvoj dalších oblastí náročný.

## ZÁKLADNÍ INSTRUKCE

Toto jsou základní instrukce, které dostanou meditující, kteří přijeli na intenzivní zased. Jsou to formální meditační cvičení, která člověk začne praktikovat poté, co odložil stranou všechny světské činnosti. Všeobecná praxe v každodenním životě bude připomenuta v jiné kapitole.



Tato cvičení se předávají začátečníkům, protože meditační veterán už by je měl znát. Jsou určena k vyburcování a udržení všímavosti. Jakmile se všímavost stane nepřetržitou, zbytek sám zapadne na své místo, možná jen s pomocí pár instrukcí.

Nejprve je zdůrazněn duchovní cíl, po čemž následuje jasný popis kvality všímavosti. Dalším krokem je seznámení s meditačními předměty a jak si je bděle uvědomovat.

Na prvních dnech zasedu většinou vedu ranní meditaci, aby si začátečníci mohli vybudovat všímavost tělesných předmětů a nasměrovat se ke koncentraci. Meditace se dělí na tři části:

1. Meditace vsedě
2. Meditace v chůzi
3. Denní činnosti

Poté, co se meditující pohodlně usadí ve správné meditační pozici a všímá si všech pohybů a počitků, dostane následující instrukce:

## 1. MEDITACE VSEDE

*Poznámka: a - uvádí se na začátku  
ab - přidává se později*

- a** Několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte, s výdechem se uvolněte. Představte si jasné, klidné světlo, které sestupuje svrchu.



- (a1) — Zaplavuje tělo od hlavy až po paty. S tím, jak bez přestání proudí dovnitř, stává se jasnějším a jasnějším. S tím, jak bez přestání proudí dovnitř, se stále víc rozšiřuje i ven do okolí. Rozpouští temnotu, tupost a ospalost.
- ab — Přináší mír, klid a jasnou bdělost a vnímání se stává ostrým a jasným.  
Vytváří čistý vnitřní prostor plný záře a jasu.  
Rozpoznejte jasnou mysl a všimněte si, jak se rozšiřuje spolu se světlem.
- a — Začněte uvolňovat temeno hlavy, čelo, obočí oči, nos, tváře, ústa a čelisti.
- ab — — Nechte uvolnění a klid vstoupit hluboko do hlavy  
— do mozku, lebky, dutin, zubů, dásní, jazyka a do hrdla.
- a — Uvolněte zátylek, uši, krk. Uvolněte ramena, paže až po prsty na rukou.
- ab — Nechte uvolnění a klid vstoupit do kůže, svalů, kostí, nervů a krve.
- a — Uvolněte hrudník a břicho.
- ab — Nechte uvolnění a klid vstoupit do plic, srdce, střev a ostatních orgánů.
- a — Uvolněte lopatky, záda, svaly podél páteře, pas a hýždě.
- ab — Nechte uvolnění a klid vstoupit do zádových svalů, páteře a ledvin.



**a** Uvolněte hýždě a nohy po chodidla a prsty na nohou.

**ab** Nechte uvolnění a klid vstoupit do svalů, kostí, nervů a žil.

Zkuste všímavě vnímat a cítit počitky v sedacích svalech.

Šimrání v prstech, které se šíří dlaněmi, teplo.

Napětí a tlaky v nohách.

Teplo a tlak v hýždích.

Spojte tyto tři části těla do jedné velké oblasti pozorování.

Všímejte si, jak počitky splývají, pulsují, mění se na vibrace, proudy.

Jak se vaše bdělá pozornost noří do masy počitků a vibrací, zkuste si jasně uvědomovat, jak přicházejí a odcházejí.

Pomalu ved'te bdělou pozornost po pažích a trupem.

Jak postupujete podél těchto částí, všímejte si počitků a vibrací.

Až dojdete na vrcholek hlavy, uvolňujte se odshora dolů.

**a** Všímněte si, že tentokrát je bdělá pozornost, která sestupuje tělem, jasnější. Všímněte si, že počitky a vibrace jsou v určitých částech, kterými procházíte, také jasnější.

Uvolněte hlavu... krk

Ramena... prsty na rukou

Hrudník... břicho

Záda... hýždě

Nohy... prsty na nohou

V hrudi nechte klid a mír vstoupit hluboko do srdce.

Na sedacích svalech si všímněte počitků, jak nejjasněji to půjde.

Bdělou pozorností několikrát procházejte tělo nahoru a dolů, dokud ho nezačnete vnímat jako masu počitků, vibrací a energií.



ab — Umístěte jasnou jednobodovou pozornost do středu této masy měnících se počitků a všímejte si, jak se mění, přelévají, povstávají a zanikají.

Když pozorujete počitky v těle, označujte „sedění...“.

Když se počitky objeví na místě dotyku, např. v sedacích svalech, označujte „dotyk, dotyk...“

Všímejte si, jak se pozornost proměňuje s měnícími se počitky. Splývá s nimi, např. s vibracemi, a zanikají, jakmile počitky přestanou... označujte „vědění, vědění...“

a — Umístěte svůj hlavní meditační předmět (dech, počitky zvedání/ klesání břišní stěny) do středu masy neustále se měnících počitků. Dívejte se na něj jako na vlnu v celém moři počitků. Sledujte tuto vlnu a všímavě označujte „zvedání - klesání“, „nádech - výdech“ od začátku až do konce.

Dívejte se na tuto vlnu jako na proud / proces počitků / vibrací.

Zvuky, které vstoupí do pole vaší pozornosti, jsou zaznamenány jako energie, vibrace, jež povstanou a odezní, a všímavě označeny jako „slyšení... slyšení...“

Tělesné pocity, které vstoupí do pole pozornosti, jsou označeny jako energie, vibrace, jež povstanou a odezní, a všímavě označeny „pocit... pocit...“

Myšlenky, které vstoupí do pole pozornosti, jsou označeny jako energie, vibrace, jež povstanou a odezní, a všímavě označeny „myšlení... myšlení...“

Stavy mysli jako malátnost a strnulost jsou také viděny jako mentální energie, vibrace, které jsou těžké a pomalé. Snažte se udržet mysl jasnou a bdělou a všímavě označovat „ospalost... ospalost...“

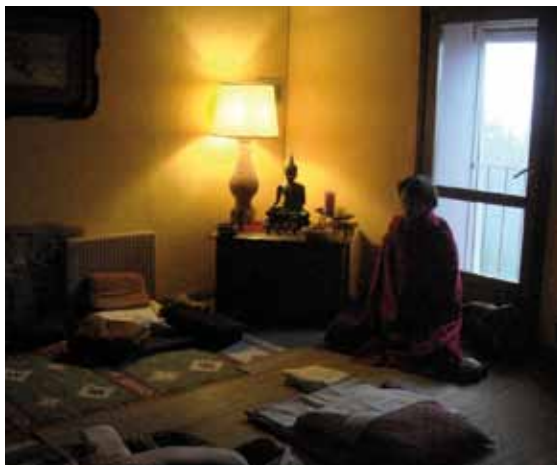


- a — Povstanou-li bolestivé počitky, ignorujte je, dokud jsou mírné. Stanou-li se příliš výraznými, všímavě je označte jako „bolest... bolest...“.
- Až pominou, vraťte se k hlavnímu předmětu. Je-li hlavní předmět nepřítomný nebo nejasný, vraťte se k tělesným počitkům.
- Jsou-li bolestivé počitky příliš silné a vytrvalé, stanou se hlavním meditačním předmětem.
- Všímejte si rozdílných typů bolestivých počitků, jejich variací a proměn jako tepání, pulzace, tahy a odeznívání.
- Když zmizí, vraťte se k prvnímu hlavnímu předmětu.
- Když už bolest nemůžete vydržet, všímavě prohodte nohy nebo změňte pozici tak, abyste si od bolesti ulevili, a vraťte se k hlavnímu předmětu.
- (a2) — Určité obrazy mohou pomáhat vybudovat všímavost zaměřenou na tělo a vnímat ostřeji počitky.
- ab — V oblasti srdce si představte / vizualizujte jasné, průhledné chladivé jezírko vody. Nechte ho, ať se rozšíří do širého, rozlehlého jezera.
- To nechte, ať se rozšíří do širého, bezbřehého, klidného moře.
- ab — Rozpoznejte pocity a emoce, které s obrazem přijdou.
- Všímněte si, jak se spolu s rozšířením vodní plochy otevírá srdce.
- ab — Když se uvolníte a klidná pozornost se pohybuje tělem směrem dolů, všímněte si, že počitky a vibrace ji následují a také sestupují.
- Jsou jako padající sněhové vločky.
- Jako mlha s drobnými částicemi vlhkosti.



- ab — Když na ně září jasná mysl, jsou také zářivé a třpytí se.  
Jak dopadají na rozšířenou vodní plochu v oblasti  
srdce / hrudníku, splývají s měnícími se pocity a emocemi.
- ab — Na spodní základně si všimněte, jak se počitky přesouvají,  
mění a vibrují jako masa energie na talíři.  
Všimněte si, jak počitky jdou vzhůru spolu s pozorností, která  
se začala pohybovat směrem nahoru.  
Jsou jako stoupající kouř.  
Dávají tělu i mysli oživující, energetizující masáž.
- a — Po hodině sezení si všimněte záměru vstát a označte „záměr...  
záměr...“  
Zazvonil-li zvonek, všímavě označte „slyšení... slyšení...“  
Všímavě se zvedněte, označte všechny pohyby těla, chodidel,  
rukou atd.

\* sekce (a1) a (a2) se většinou nedělají



Imitace Buddyho, Ottiglio,  
Itálie 2007

Italské vesnické kamenné domky většinou mají temný interiér. Fotografie pochází z vesnice Ottiglio z jednoho z našich menších zasedů. Seriózní meditující napodobuje Buddhu.



## MEDITACE V CHŮZI

Meditace v chůzi většinou předchází meditaci vsedě a střídá se s ní. Dá se dělat mnoha způsoby a slouží mnoha účelům.

### Čilá chůze

Tato forma chůze má rychlejší tempo než běžná chůze. Někdy může být opravdu rychlá, skoro běh. Člověk se všeobecně soustředí na pohyby chodidel a zároveň označuje „chůze... chůze...“ Kroky jsou většinou delší, takže mohou vyvolat hluk. Proto je lepší se vyhnout místům, kde jsou lidé v hlubokém soustředění, jako například v meditační místnosti. Tato forma chůze slouží jako cvičení pro tělo ztuhlé po sezení. Také pomáhá setřást těžkou strnulost a neodbytné myšlenky. Většinou trvá deset minut, než se zpomalí do mírnějšího tempa. Někdy to však může trvat půl hodiny a víc.

Tento typ chůze má dvě formy: energičtější, která povzbuzuje, a klidnější, která je uvolněnější a slouží k harmonizaci.

### Mírná chůze

Jakmile je člověk na meditaci v chůzi lépe připraven, může nasadit mírné tempo. Tato rychlost je o trochu pomalejší než běžná rychlost. Nejdříve se zpomalí tělesný pohyb, potom mysl. To napomáhá zklidnění a navozuje všímavější pozorování.



*Meditace ve stoje*

*Nejprve začínáme s pozicí vestoje.*

*Chodidla u sebe, páteř i hlava rovně.*

*Oči se dívají dolů, ale na nic konkrétního se nezaměřují. Pohled kupředu může být rušivý, a proto se mu vyhýbáme, kdekoli je to možné.*

*Ruce sepjaté vpředu nebo vzadu, abychom udrželi správný postoj.*

*Uvolněte se od hlavy k patám jako při meditaci vsedě.*

*Nechte mysl spočinout na chodidlech, zaznamenejte a procitíte počitky. Nechte pozornost plynout nahoru a dolů tělem a zaznamenávejte a procitujte tělesné počitky.*

*Člověk si může v duchu označovat „stání... stání...“*

Při tom procházíme stejným procesem jako při meditaci vsedě. Jakmile povstanou jakékoli myšlenky, zvuky atd., jsou všímavě označeny. Ujistěte se, že jste bdělí a ničím nerušení. Nakonec člověk sleduje tělo jako masu počitků a vibrací, které povstávají a zase zanikají.

*Čankamana* je chráněné místo věnované meditaci v chůzi. Někdy bývá zakryté.

Doporučuje se:

Neměla by být příliš dlouhá

Neměla by být příliš krátká

Neměla by být příliš úzká

Neměla by být příliš široká

} Tyto mohou vyvolat  
neklid, napětí, lenivost.

V cestě by neměly stát žádné překážky, aby se nepřerušila koncentrace, tudíž by měla být rovná.

Neměla by na ní růst tráva, ve které mohou žít tvorové, kteří mohou být nebezpeční.

Neměla by mít příliš hrubý povrch, který by zraňoval chodidla.



Většinou je dobrá vzdálenost 10 - 15 metrů, ale záleží na povaze každého. Někteří to sníží na pouhých šest kroků. Šířka může být něco přes 0,5 metru. Chceme-li mít jistotu, že je cesta rovná, můžeme použít podložku, nebo ji můžeme označit kameny či klacky. Člověku to pomůže být přesnější. Nejlepší je rovný povrch. Doporučeným materiálem je jemný písek, ale rohož z rákosu apod. je také dobrá. Tyto textury pomáhají vyvolat všímavost.

### *Meditace v chůzi*

*Chůze mírným tempem se dělá v jedné nebo ve dvou fázích.*

Začíná poté, co jsme se postavili se záměrem chodit. Jakmile si člověk všimne tohoto záměru, bděle označí „záměr... záměr...“ Poté je všímavost nasměrována do částí nohou od lýtka dolů. Dokud ještě stojíme, tíha celého těla padá na chodidla, proto počítky na nich budou jasnější a tedy snadno pozorovatelné. Při chůzi mohou být jasné a pozorovatelné i jiné části těla.

Člověk pak zvedne pravé chodidlo, jemně udělá malý krůček a položí jednu špičku těsně před druhou. To zajistí, že se zadní chodidlo nezvedne dřív, než došlápne přední noha. Během toho člověk všímavě označuje „pravá noha...“ Jakmile pravá noha došlápne, zvedne se zadní levá noha k nakročení a je všímavě označena „levá noha...“

Pohled směřuje dolů a je rozostřený, ale vidíme dost na to, aby kroky vedly rovně.

Ruce se drží vpředu či vzadu jako při pozici vestoje. Občas je lze kvůli uvolnění spustit po stranách nebo si je vpředu založit v loktech.



Proces je stejný jako předtím:

Všímat si ► sledovat ► pozorovat

„Sledování“ se může vyvinout v „bedlivé sledování“. Stejně jako při sezení bude během tohoto procesu mysl sváděna k rušivému myšlení nebo k tuposti. Jakmile si toho člověk všimne (což je cílem), rychle a všímavě označí „myšlení“ nebo „otupělost“ nebo „vidění“ a vrátí pozornost k chodidlům. Jsou-li myšlenky příliš silné, s chůzí přestaneme, abychom mohli důsledně označovat. Nebo se vrátíme k čilé chůzi. Mysl bude pomalu schopná všímavě sledovat každý krok za krokem a nastane klid a mír. Když člověk dojde na konec vytyčené cesty a zamýšlí se zastavit, všímavě označí „záměr zastavit se“. Podobně označíme záměr otočit se, stejně jako samotné zastavení a otáčení. Člověk může provést meditaci ve stoje a pak pokračovat opačným směrem.

Zpočátku nedokážeme sledovat mnoho počitků, možná jen tlak, tvrdost a měkkost. S prohlubující koncentrací ještě víc zpomalíme a naše pozorovací schopnost se stane jasnější a ostřejší.

Člověk pak může pokročit dál a rozdělit každý krok na dvě fáze: všímavě označujíc „zvedání...“, když se noha zvedá ze země, a „došlápnutí...“, když člověk začne klást nohu k zemi. V každé fázi by si člověk měl všímat rozličných počitků. Při zvedání to pravděpodobně bude lehkost s napětím; při klesání tíže, ale uvolněná.

### Pomalá chůze

S narůstající koncentrací se chůze zpomalí. Může to platit i obráceně, ale ne bezpodmínečně. Člověk může schválně zpomalit chůzi, aby zpomalil mysl a pomohl jí ke koncentraci, pokud je na to připravená. Zpomalíme-li ale příliš prudce, může to naopak vyvolat napětí. Proto postupný proces bývá vhodnější.



Pomalou chůzi lze dělat jako jedno- nebo dvou-fázovou chůzi, ale není to nutné.

Rozdělíme-li krok na tři fáze, procesy jsou následující:

*„Zvedání“ - když se chodidlo zvedá ze země*

*„Nesení“ - když je chodidlo neseno dopředu*

*„Došlápnutí“ - když je chodidlo pokládáno na zem*

Při pomalé chůzi je dobré si pamatovat určité body:

### Uvolnění

Při zpomalení chůze se objeví tendence k napětí. Když napětí zesílí až příliš, je těžké se zklidnit a vnímat jemné počitky. Proto jakmile si člověk všimne, že je napjatý, je na čase položit chodidlo na zem, být všímavý k pozici ve stoje a začít relaxační cvičení.

### Rovnováha

Pokud nejsme na pomalou chůzi zvyklí, můžeme při ní vrávorat. Někteří každou fází přehánějí, aby ji mohli mentálně snáz sledovat. Člověk však může vrávorat, i když není dost připraven nebo opatrný, a navíc to zvyšuje napětí a únavu. Proto je vhodné dělat malé krůčky, které jsou nízké a rovnoběžné se zemí. Nevyrovnané vrávoravé kroky koncentraci rozhodně nepomáhají.



**Kulhavá chůze,  
Connemara, Irsko 2007**

Přijel na zásed, přestože ho potkala menší nehoda, díky které měl zlomenou nohu. Proto jeho meditace v chůzi musela být trochu jiná než obvykle. Přirozené procesy, které ji vystihují, zůstávají nicméně stejné. Takové odhodlání stojí za uznání.



### Jasně vnímání každé fáze

Každá fáze kroku obnáší své vlastní počitky. Například pohyby při zvedání v sobě nesou napětí spojené se zvedáním; nesení je ještě lehčí, jemné a proudí jako vanoucí vítr, došlápnutí je uvolňující a spojené s jistou tíží. Když se chodidlo dotkne země, proběhne chodidlem celá nová sada počitků. Jde tu o to, abychom dopředu neočekávali, jaké počitky by měly vyvstat. Je to spíš tak, že bychom měli sledovat cokoli, co vyvstane. Člověk si nevybírám, co sleduje, jen směřuje všímavost na fáze kroku, tedy na proces chůze.

Jakmile je tohoto člověk schopen, mohou být fáze rozděleny do 4-6 segmentů. To pomáhá zvýšit schopnost být všímavý k chůzi jako k procesu proměnlivých počitků nebo elementů. *\*(Prohlédněte si prosím diagram, znázorňující jednotlivé fáze meditace v chůzi.)*

Jakmile koncentrace naskočí a ustálí se, mysl už není nepozorná ani nemyslí, ale pohrouží se do klidného stavu, který plyne spolu s vnímáním předmětů, jako například počitky, jež plynou a mění se okamžik za okamžikem. Zde člověk opět dosáhne stavu jako při meditaci vsedě. Pak může začít pouštět koncepty (pokud to už neudělal) - osobnost, formu, prostor a čas. Podrobnosti na toto téma jsou v kapitole o konceptech a skutečnostech.

Potom následuje další fáze, kdy se člověk soustředí jen na vědomí. Vede to ke kontemplaci vědomí (*čittanupassaná*). Hlubší úrovně vnoru jsou v té chvíli tak blízko, že do nich člověk může sklouznout.

**Meditace v chůzi je velmi důležitou částí praxe a neměla by být zanedbána.**

**Slouží mnoha cílům:**

1. Cvičení a relaxace tak, jak jsou popsány v odstavci „Cíl chůze“.
2. Počáteční vybudování všímavosti a koncentrace, příprava na hlubší a rychlejší koncentraci při meditaci vsedě. Také zbavuje hrubších překážek a nečistot.



3. Vyrovnání schopností. Když je člověk ospalý, rychlejší a pozorná chůze vzbudí energii. Když je člověk napjatý, uvolněná chůze snižuje energii a stres.
4. Udržení kontinuity všímavosti během dne.
5. Snadnější rozvoj vnímání elementů a počitků, protože jsou hrubší než vsedě. Jasně vnímání těchto počitků je při meditaci vzhledu důležité, neboť jsou základnou, na které se staví vnímání tří univerzálních charakteristik.
6. Rozvoj chvilkové koncentrace meditace vzhledu a bližší seznámení s běžnými stavy a procesy.
7. Integrace praxe všímavosti a vzhledu do všech činností včetně každodenního života.

V systému Mahási meditující obyčejně dodržují praxi střídání jedné hodiny chůze následované jednou hodinou sezení. To zaručuje zdravou rovnováhu pozic a také mentálních schopností energie a koncentrace. Tato rovnováha je pro meditaci vzhledu, která většinou vyžaduje větší množství energie než čistá meditace klidu, velmi prospěšná. V pozdější praxi je meditující většinou veden k delšímu sezení, aby rozvinul hlubší a delší koncentraci.

### Uvolněná chůze

Někdy se ani nepovažuje za meditaci v chůzi. Spíš se jedná o relaxaci. Ale vědět kdy a jak se uvolnit je také důležitou součástí praxe. V tomto rušném moderním světě často přijíždějí na zasedy lidé orientovaní na dosažení cíle a uplatňují stejnou tendenci i ve své meditační praxi. Uvolněná chůze přichází na pomoc ve chvíli, kdy člověka začne ohrožovat stres a napětí. Pokud mezi takové lidi patříte, je dobré medítovat tam, kde je spousta možností procházky v přírodě, abyste upustili páru.

Při takové relaxační chůzi by příliš uvolněný postoj znamenal, že se vkradou myšlenky a emoce a oči začnou brouzdat po okolí. Je třeba to udržet v bezpečných



mezích pomocí všímavosti, aby se mysl úplně neztratila v představách, iluzích a fantaziích. Používá se zde všeobecná, otevřená všímavost.

## OSTATNÍ KAŽDODENNÍ ČINNOSTI

Kromě meditace v chůzi a vsedě se zachovává všímavost i v dalších činnostech. Ty na intenzivním zásedu vyplní mezery mezi sezením a chůzí. Člověk se učí být všímavý od okamžiku, kdy se probudí. Jakmile člověk zaslechne gong nebo budík, všímavě označí „slyšení“. Když má záměr vstát, pak označí „záměr“, a tak dále „vstávání“, „stání“, „chůze“, „otvírání dveří“, „čištění zubů“, „močení“, „vyprazdňování střev“, „koupání“... Zvláštní důležitost mají také činnosti během jídla, což zahrnuje všímavé označování „vidění jídla“, „uchopování (vidličky/lžíce)“, „natahování (ruky)“, „nesení k ústům“, „otvírání (úst)“, „žvýkání“, „chutnání“, „polykání“, „pití“...

### Během praxe pomáhá:

1. Zpomalit aktivitu. Povstávající všímavost tak získá čas, aby se ujala a zpozorněla. Jakmile se člověk vrátí ke svému normálnímu tempu, často zapomene být všímavý a začne věci dělat ze zvyku.

2. Všímvě zaznamenat a označit každou činnost. To vede k děláni vždy jen jedné činnosti, což zase pomáhá zpomalit a koncentrovat se. Všímvě označování pomáhá přivést mysl k předmětu (činnosti) a zároveň člověku připomíná, aby byl všímavý. To je nápomocné hlavně pro začátečníky, kteří se velmi snadno oddají návyku myšlení. Je velmi snadné se ztratit v každodenních aktivitách, které zahrnují mnoho činností. Je-li potřeba provádět rychle vícero činností, používá se raději všeobecnější označování jako „chůze“ místo „zvedání, nesení“ atd.

Hrozí nebezpečí, že po nějaké době se označování stane mechanickým a nebude ho doprovázet žádná všímavost. V tomto případě mohou být pro osvěžení



označení změněna. Většinou se označování postupně zvyšuje, aby se zvýšila ostrost, rychlost a přesnost všímavosti. Jakmile se citlivost praxe rozvine natolik, aby se dalo pochytit opravdu mnoho povstávajících a mizejících předmětů, stane se označování zátěží. V tu chvíli je moudré označování pomocí názvů a jmen, které jsou jen (užitečné) koncepty, zanechat. Člověk pak může vnímat přímo přirozenost předmětů a procesů zblízka v každém okamžiku.

3. Všímat si záměrů předcházejících každou činnost, obzvlášť těch hlavních, jako například ty, jež se uplatňují před velkou změnou pozice, nebo ty, které vedou k úplně novému souboru činností jako „záměr osprchovat se“, „záměr jíst“ atd. Stejně jako chůze, ani označování záměrů neslouží jen tomu, aby se udržela kontinuita celé praxe, ale může vést až ke vhledu a procvičuje jasné pochopení, což je téma, o kterém se zmíním později.

### PRIORITA PŘEDMĚTŮ

Když meditující začne s praxí, dostane zadaný svůj meditační předmět, v *páli* *kammattthána*, což doslova znamená „místo práce/akce“. Je také „půdou“, ze které se kultivují mentální stavy koncentrace a vhledu. Jedná se obvykle o hlavní předmět, kterému budeme říkat „primární předmět“. Během procesu se člověk setká s dalšími předměty, které se zjeví nebo ke kterým se musíme na čas obrátit nebo je zvládnout. To jsou sekundární předměty.

Lidé se na mě velice často obrazejí v rozpacích, co pozorovat. Primární předmět většinou zmizel nebo byl zastíněn a někdy soupeří o dominanci hned několik předmětů.

**To, jaký předmět se rozhodneme pozorovat, bude určeno jasným porozuměním. V našem případě se odkazujeme k tradičním postupům při meditaci vhledu.**



1. Zprvč by primární předmět měl být ten, který nejsnáze rozvine všímavost a koncentraci. V mém případě jsem dostal zadané „zvedání-klesání“ břišní stěny. „Zvedání-klesání“ bylo zvolené z hrubších tělesných předmětů a dodnes zůstalo primárním předmětem meditace vzhledu v tradici Mahásí. Co bude primárním předmětem, diktuje tradice. Jinde se často dává i „nádech-výdech“. Člověk se má čeho držet a může všímavě pozorovat dle instrukcí rozvoj všímavosti, koncentrace a nakonec vzhledu.

Během toho se objeví další předměty. Tyto sekundární předměty mohou být bolest, myšlení a neklid, malátnost a ospalost, slyšení zvuků a jiné tělesné počitky. Jsou-li mírné, mohou být ignorovány. Výjimkou pro začátečníka budou překážky jako „neklidné myšlení“ a „tupost, malátnost a ospalost“. O ty je třeba se rychle postarat. Pokud se člověku podaří zastavit je hned v rozpuku, nebude muset přetrpět jejich těžký dopad, promrhat vzácný čas a začínat znovu od nuly. Odstranění těchto dvou překážek má absolutní přednost, protože tam, kde jsou přítomné, buď žádná všímavost není, nebo brzo nebude.

2. Další v pořadí přednosti předmětu je dominance. Dominance znamená, že předmět vyčnívá a zastiňuje primární předmět, který dřív nebo později zmizí. Někdy se nám podaří primární předmět, který se mezitím stal jemnější, udržet. Je-li to jen trochu možné, udělejte to za každou cenu. Pokud to opravdu možné není, přichází na řadu další dominující předmět. Jinak se znovu vrátíme ke sledování tělesných počitků. Při sezení mohou dominovat zvuky/slyšení, když jsou hlučné, a při chůzi zase zrakový předmět/vidění.

3. V případě, že o pozornost soupeří dva předměty, je třeba zvážit i další faktory. Existuje také možnost pozorovat oba najednou. V takovém případě bude „rozhled“ nebo „plátno“ širší. Příkladem je sledování extrémní bolesti na dvou místech stejné nohy nebo těla. Soustředěním na jeden se posílí ten druhý. Člověk



pak dopadne tak, že přeskakuje od jednoho k druhému. To může působit rušivě, proto rozšíření obzoru na oba stabilizuje všímavost.

4. Vnitřní předmět se preferuje před vnějším. To proto, že vnitřní předmět má tendenci vést k usebranosti, zatímco vnější předmět k roztěkanosti. Je-li člověk například nucen vybrat si mezi tělesnými počitky a zvuky (ne moc hlučnými), pak je první varianta lepší.

5. Jakmile člověk upevní všímavost, vybírá si předměty, které jasně manifestují tři univerzální charakteristiky: pomíjivost, neuspokojivost a ne-já. To se týká meditace *vipassaná*, protože tři univerzální charakteristiky jsou právě *vipassanové* předměty. Tento směr bývá často naznačen učitelem hned na začátku, takže koncentrace se možná nebude rozvíjet tak rychle. Ale s trpělivostí se nakonec rozvine. Proto může být lepší pozorovat bolest, která vykazuje „proměny“, než se držet předmětu, kde změna není tak zřejmá, jako například klidný stav mysli.

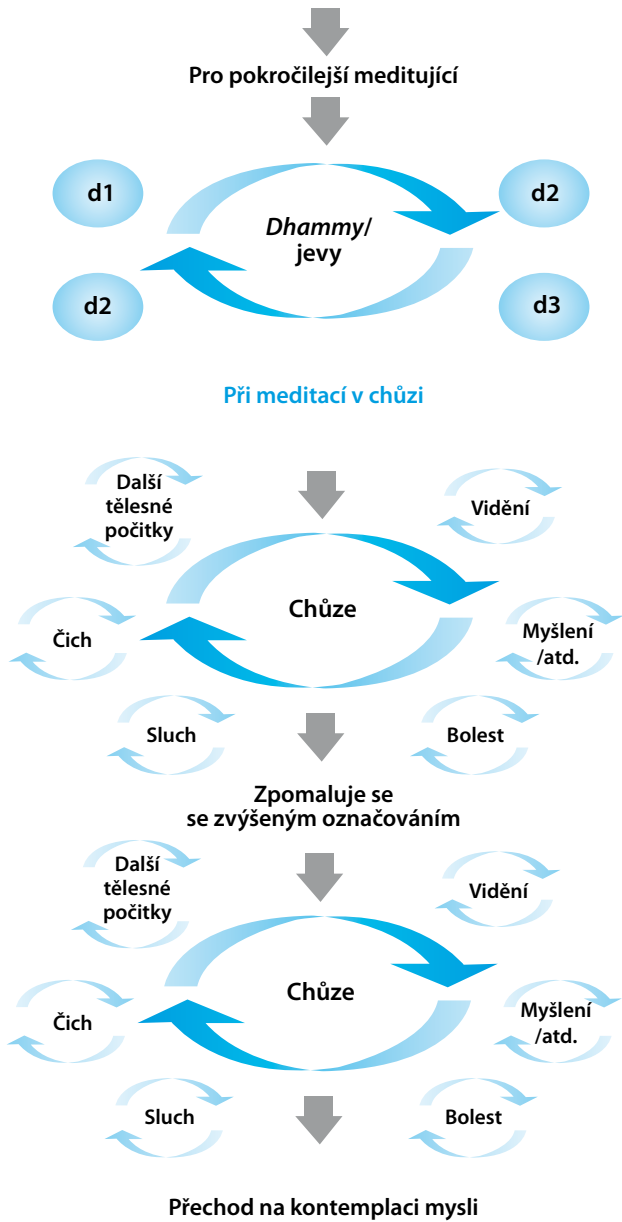
Pro některé lidi platí, že se budou držet skoro celou dobu primárního předmětu, jež dostali na začátku, a dosáhnou uspokojivých výsledků. Jiní budou muset po delší dobu přepínat na různé předměty. Primární předmět se může stát velice rychle nejasným a člověk se ho nedokáže držet. Nebo začne rychle dominovat jiný předmět. Ať už je důvodem cokoli, sekundární předmět, který dominuje, se stane primárním předmětem. I ten se může znovu změnit, když se změní podmínky. Takže v průběhu praxe člověk může mít víc než jeden primární předmět.

To je v pořádku. Důležité je, aby se proud všímavosti stal kontinuální. Jakmile je dosaženo kontinuity, přichází na řadu další záležitosti, jako například koncentrace. Ta se samozřejmě zvýší rychleji, když člověk dokáže zůstat delší dobu s jedním primárním předmětem.

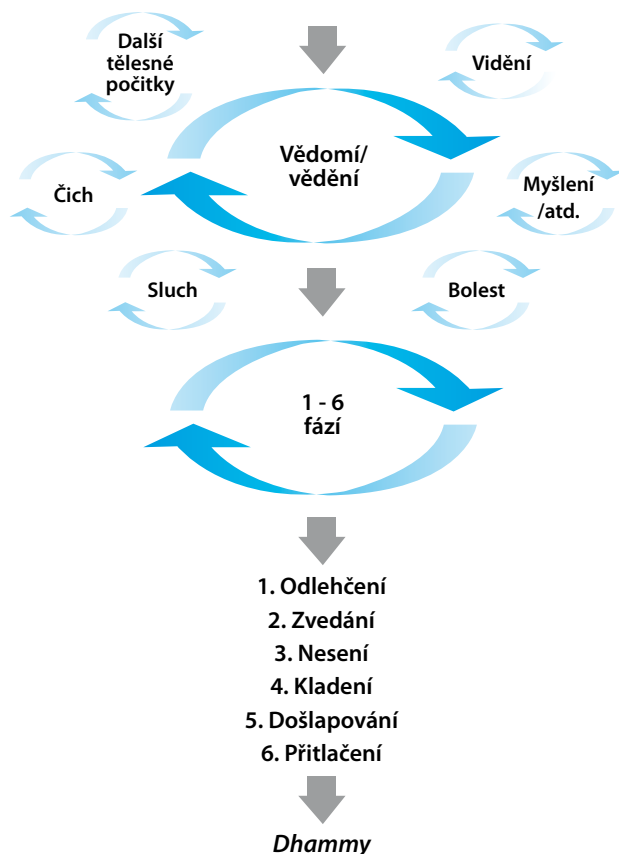












### Poznámka k postupné praxi

Za předpokladu, že člověk ze základních instrukcí pochopil, co se po něm žádá, a pokračuje v praxi, zcela určitě přijde na to, že to není tak snadné, jak to zní.

Zaprvé, člověk bude bojovat už jen o to, aby zůstal všímavý. Nejprve budou muset být odstraněny všechny dobře známé překážky, kterým meditující musí čelit v počátečním úsilí o koncentraci. Většinou se nejedná o nic jiného než nečistoty, negativní emoce apod. a bude třeba je nahradit všímavostí, která se



stane základním návykem. Jakmile je dosaženo koncentrace a překážky jsou odsunuty stranou, předměty se stanou jasné a všímavost se zostří natolik, že pronikne až do pravé přirozenosti předmětů. Prohlubující se vhled postupně mysl očisťuje, dokud není dosaženo realizace. Všemi těmito procesy se budeme zabývat v následujících kapitolách.

## ZDOLEJTE KAŽDOU HORU

### **Tělesná základna všímavosti (*Kájánupassaná satipatthána*)**

První základna všímavosti využívá ke kultivaci všímavosti těla a jeho projevů. Nejedná se o obyčejnou všímavost, ale o všímavost speciální, jež je koncentrovaná a zaostřená natolik, aby penetrovala skutečnost a přinesla realizaci. Je rozumné, že tělo mnozí využívají jako první základnu, protože je hrubé (v porovnání s myslí) a snáz se proto sleduje. Zároveň nevyvolává tolik stresu jako bolestivé pocity. Těm, kdo preferují mentální stimuly, to může připadat až nudné. I v takovém případě je ale třeba si tuto základnu vybudovat a osvojit.

Dnes existuje mnoho tělesných cvičení a terapií. Jsou-li prováděny se všímavostí, mohou spadat do pole naší práce na všímavosti. Abychom o nich ale mohli uvažovat jako o meditaci, museli bychom k nim přistupovat s velkou disciplínou a koncentrací, protože meditace je o mentální kontrole. Chceme-li během kontemplanace těla dosáhnout osvobozujícího vhledu, je zapotřebí mnohem hlubší práce než jen práce s tělem.

### **Dvě těla, dvě skutečnosti**

To, čemu běžný člověk říká tělo, my říkáme konvenční tělo. Tělesný člověk se svou formou, orgány, končetinami spadá do vnější skutečnosti, která může být v kontrastu s vnitřní skutečností, jíž se říká absolutní skutečnosti. Ty zahrnují hmotné kvality vnímané vědomím bez konceptů. Tomu říkáme hmotné tělo.



V kapitole o kontemplaci těla zjistíte, že člověk začne nejdříve s prvním zmíněným a dostane se ke druhému. První část je nicméně také důležitá. Buduje správný postoj vůči tělu, což je také jeden z faktorů přispívajících k morálnosti. Znamená to, že se k tělu neobracíme za účelem holdování smyslovým potěšením, ale pro rozvoj skutečného štěstí. Na překonání chtivých tužeb existují meditace na nečistotu tělesných částí a hřbitovní kontemplace (například na mrtvoly). Tělo poskytuje solidní základnu pro upevnění všímavosti a koncentrace.

Existují i další praxe, které přímo vedou ke kultivaci vhledu, například pozice, jasné vnímání elementů atd. Meditace dechu může sama o sobě sloužit jak kultivaci vhledu, tak tradičně klidu. Většina lidí se drží instrukcí předaných v rozpravě o (meditaci) dechu, která je nejprve praktikována čistě jako klidové cvičení, i když v *Satipatthána suttě* se provádí přímo jako praxe vhledu.

### **Tělesné počitky**

Dnes mnozí (ne-li většina) meditujících používá jako primární předmět dech nebo zvedání/klesání (břišní stěny). Jedná se v podstatě o tělesné počitky, které člověka přivedou k rozlišení tří univerzálních charakteristik, jsou-li pozorovány se všímavostí meditace vhledu.

Jednou se mě někdo zeptal: „Učitel X po mě chce, abych sledoval nádech a výdech. Učitel Y mi říká, abych sledoval zvedání/klesání břišní stěny. A TY chceš, abych sledoval tělesné počitky. Proč?“ Odpověděl jsem mu: „Ať už sleduješ nádech/výdech nebo zvedání/klesání, skončíš nakonec u sledování tělesných počitků, což jsou v podstatě hmotné elementy. Tak proč u nich nezačít rovnou?“ Souhlasil s tím. Ukázalo se, že se pokoušel sledovat obojí, ale nepodařilo se mu získat žádnou významnější koncentraci. Můžeme ho zařadit mezi lidi, kteří obsesivně přemýšlí, i když už jsem se setkal s horšími případy než on.



Během učení těchto „myslících“ lidí jsem si všiml, že také bývají silně zaměřeni na cíl. Zprvce, když jim řeknete, že mají sledovat zvedání/klesání nebo dech, přehnaně se snaží pozorovat cosi neviditelného a přivodí si napětí. Výsledkem bývá frustrace a mohou všeho i nechat. Zadruhé se nedokáží držet předmětu, protože nejsou zvyklí „být v těle“. Jsou spíš „ve svých hlavách“. Nedokážete-li vnímat hrubší tělo, jak potom můžete vnímat malé místečko u nosních dírek? Prozatím tedy nechám tyto dva primární předměty stranou a budu se věnovat něčemu základnějšímu.

Dobrá příprava je zaměřena na vybudování schopnosti vnímat tělesné počitky. Proto v úvodní meditaci začínám s uvolněním a pocítováním. Je-li člověk připraven, nebude pro něj problém sledovat jakýkoli tělesný předmět.

## ČTYŘI POZICE

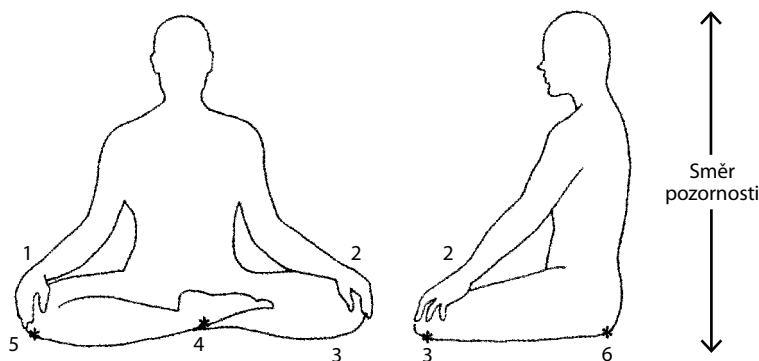
### 1. POZICE VSEDĚ

Procházení těla pozorností od hlavy k patám během sezení lze považovat za všímavost pozice vsedě. Můžeme to dělat s jakoukoli tělesnou pozicí, ale pro začátek se doporučují čtyři hlavní - sezení, stání, chůze a ležení. Lze to provádět mnoha způsoby. Tady je několik z nich.

Nejjednodušší je prostě jen procházet pozorností tělo v pozici vsedě. Můžeme všímavě označovat ty síly, které udržují vzpřímenou pozici, jako „sezení“. Takových sil je zapojeno mnoho, často se jedná o různá napětí spojená se svalovo-kosterní strukturou. Nejpatrnější budou napětí v zádech, hlavně v bederní oblasti. Odsud můžeme vystopovat další síly na jiných místech jako ramena, kyčle a nohy. Označování jako „sezení“ se střídá s označováním „dotyk“, které je zaměřeno na povrch těla. Povrch těla je dost rozsáhlý, proto díky tíži



těla bude nejzřetelnější základna - nohy a hýždě. Při podrobnějším pohledu se ukáže mnoho různých počitků a zjistíme, že tytéž počitky se nacházejí ve všech ostatních částech těla. Lidé často začnou označováním „sezení“ a „dotyk“ a počet dotykových bodů se postupně zvyšuje. Existuje tradice, která pracuje s více než čtyřiceti dotykovými body. Dá se s tím i hrát - člověk může označit „sezení“, dotykový bod jedna, dotykový bod dva nebo sezení, bod jedna, dva, tři atd. Jejich kombinace jsou nekonečné. Jakmile jsme toho schopni, nastoupí hybnost, která neponechá žádný prostor rušivým vlivům a koncentrace se může vybudovat.

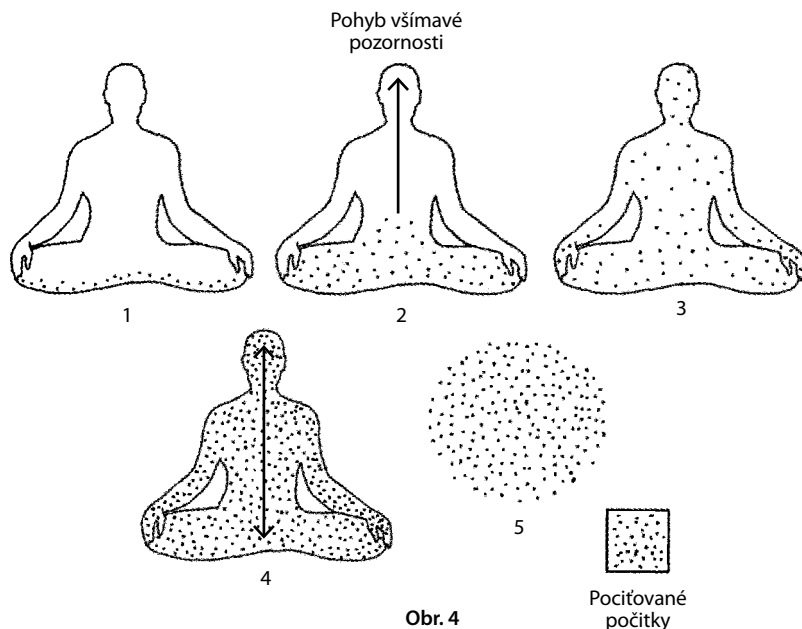


Obr. 3: Oblasti vnímání počitků během meditace vsedě

Je ale třeba mít na mysli, že nejde jen o to udržet mysl koncentrovanou, ale musíme být opravdu všímaví, pozorovat přirozenost tělesných počitků a zcela jasně vnímat kvality hmotných elementů.

Právě proto v této knize navrhuji procházet všímavou pozorností tělem. Vždy, když pozornost dosáhne ke spodní části těla, vnímáme a pozorujeme počitky (nohy, hýždě, dlaně). Když pak procházíme pozorností tělem vzhůru, zdokonaluje se všímavost vůči počitkům v dalších částech těla.





Po určité době se objeví spousta počítků a tělo ztratí své přesné kontury/formu. Vnímáme ho jen jako masu měnících se počítků, jako proudy a vlny energie. Některá místa mohou být výraznější a můžeme na nich spočinout déle. Zde existují určité rozdíly oproti jiné meditační tradici (*Goenka*), která pomalu prochází částmi těla, ale spočinutí na žádné z nich příliš nedoporučuje. Zde se naopak doporučuje zůstat déle tam, kde jsou počítky jasné a zřejmé, aby se koncentrace probudila rychleji.

### VNÍMÁNÍ POČÍTKŮ/HMOTNÉ ELEMENTY

Slovo „počítěk“ si žádá trochu vysvětlení. Počítkem mám na mysli kterýkoli ze smyslových předmětů vnímaných kteroukoli ze šesti smyslových bran. Počítky mohou také zahrnovat tělesné pocity a pocity se přísně řadí pod mentální jevy. Obě definice se někdy zaměňují, což může způsobit jistý zmatek. V této kapitole



odkazuji k první definici. Budeme-li hovořit ve smyslu druhé definice, bude to jasné zdůrazněno. Podle buddhistické metafyziky jsou čtyři hlavní hmotné kvality/elementy země, voda, oheň a vítr. Brány těla (smysly) vnímají tři z nich. Element vody se objevuje pouze u brány mysli/smyslu, i když je s ostatními třemi spojen. Během praxe není tento rozdíl tak zřejmý kromě toho, že element vody je jemnější, a proto ho vnímáme až později. Je dobré mít na paměti, že existují i jemnější formy země, větru a vody. Tyto elementy jsou popsány následovně:

### **Element země - hmotná kvalita rozpínání**

**Charakteristika**      tvrdost

**Funkce**                základna (pro ostatní hmotné kvality)

**Manifestace**        přijímání

**Přibližná příčina**    ostatní tři hlavní esence

Tuto kvalitu zakoušíme vždy, když vnímáme tvrdost, měkkost, drsnost a hladkost.

### **Element vody - tekutý element**

**Charakteristika**      kapalnost, tekutost

**Funkce**                posílení ostatních hmotných stavů

**Manifestace**        držení pohromadě, soudržnost hmoty

**Přibližná příčina**    ostatní tři hlavní esence

Tuto kvalitu zakoušíme vždy, když vnímáme lepivost, tekutost, rozptylování, rozpouštění nebo naopak držení pohromadě.

### **Element ohně - element teploty**

**Charakteristika**      teplo, chlad

**Funkce**                dospívání/zrání ostatních materiálů

**Manifestace**        neutuchající jemnost

**Přibližná příčina**    ostatní tři hlavní esence

Tuto kvalitu zakoušíme vždy, když vnímáme teplo, chlad.



### **Element větru - pohyblivý element**

<b>Charakteristika</b>	roztahování
<b>Funkce</b>	vyvolávat ve hmotě pohyb
<b>Manifestace</b>	pohyb z místa na místo
<b>Přibližná příčina</b>	ostatní tři hlavní esence

Tuto kvalitu zakoušíme vždy, když vnímáme pohyby, vibrace, napětí, uvolnění.

Tyto definice slouží jako návod k tomu, kam zaměřit všímavost. Zaměříme-li všímavost například na dotykové body na kotnících, můžeme zakusit tvrdost, což je jasný element země. Po určité době se může probudit teplo, tedy element ohně. Pro vnitřní zrak myslí existuje mnoho manifestací.

### **Element ohně byl například popsán následovně:**

1. Ohřívající
2. Uzářávající
3. Spalující
4. Stravující

### **Element vzduchu je popsán následovně:**

1. Vzestupný (jako například zvracení)
2. Sestupný (vylučování)
3. Vítr v břiše mimo trávicí trakt
4. Větry v trávicím traktu
5. Vítr, jenž vane všemi končetinami
6. Dech (nádech/výdech)

Když zakoušíme element větru přímo, zjevuje se i v jiných formách než těch uvedených výše v závislosti na podmínkách každého momentu.



Jakmile se podaří překonat počáteční rušivé vlivy a soustředit se přímo na počítky, nadešel ten správný čas vybudovat schopnost zakoušet je jasně a v plné ostrosti.

V některých tradicích se začíná důkladnou (konceptuální) výukou o přirozenosti těchto hmotných kvalit a teprve pak se pozoruje jejich přítomnost v těle. Člověk je veden k tomu, aby se jich pevně držel. Nakonec se ale musíme pustit i tohoto vědění a prostě jen pozorovat, jak se mění spolu s podmínkami.

Proto je na prvním místě důležité, aby byla vždy podněcována jasná pozornost. Čím je jasnější mysl, tím je jasnější předmět. Za druhé musí člověk jasně registrovat to, co zakouší. Proto jsou meditující po sezení (ne při něm) pobízeni k přesnému popsání svých zkušeností. Za třetí je třeba kultivovat zkoumavý aspekt všímavosti kvůli tomu, aby se získal širší a hlubší pohled na to, co se děje.

Označování a identifikace mohou pomoci na začátku, ale nakonec se stejně musí dostavit zkoumavá všímavost bez konceptů. Čím dřív, tím líp.

## BRÁNA MYSLI

V tomto bodě je důležité zdůraznit vnímání u brány mysli. Procesy mysli fungují podle buddhistického pohledu skrze šest bran.

1. Oči
2. Uši
3. Nos
4. Jazyk
5. Tělo
6. Mysl



**Prvních pět je vnímavých vůči vnějšku a přijímá pět vnějších smyslových předmětů:**

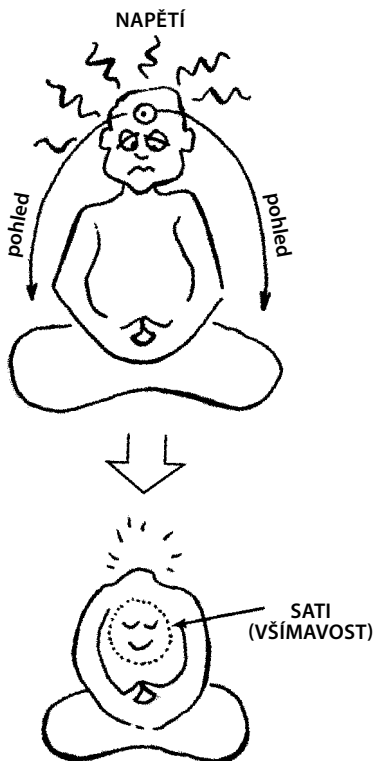
1. Barvy
2. Zvuky
3. Pachy
4. Chutě
5. Dotyky

Šestým smyslem je mysl, která se otvírá do hlubokého a širého pole mentálních předmětů a která zahrnuje úplně vše. Veškerá hluboká koncentrace a vhledy povstávají u této brány, přestože ji lze spojit s vnějšími branami. Jsme-li si toho vědomi, můžeme si být jisti, že známe správný směr rozvoje.

Často dochází k tomu, že lidé si spojují mysl se svým mozkem, a tak jejich mysl zůstává v hlavě. To zpomaluje celý proces, protože to omezuje meditaci na hrubé fyzické tělo a totální ponor do brány mysli je pro ně náročný. Takovým lidem říkám, aby zapomněli na svou hlavu. „Odteď jste bezhlaví meditující.“ Vědomí pak přirozeně spadne do centra hrudi a později ho lze přesunout do kterékoli části těla. Příjemší spojení s předmětem vynese na povrch jeho charakteristiky jasněji. Když si člověk spojuje mysl s hlavou, pozoruje předměty, jakoby se na ně díval okem. To může způsobit komplikace, když se člověk usilovně pokouší koncentrovat a pozorovat, protože se v hlavě akumuluje napětí, hlavně mezi očima. Také to blokuje hlubší koncentraci, která se objevuje jen u brány mysli.

Proto se nesnažíme předmět „vidět“, ale „cítit“. Není to vizuální, i když člověk může mít tendenci jít tímto směrem. To člověku značně pomáhá probudit nekonceptuální vnímání, které je osvobozené od tvarů a forem.





Obr. 5

### MEDITACE V CHŮZI

Stejné principy jsou uplatněny při meditaci v chůzi. Začíná se tím, že necháme všímavost, aby kontinuálně sledovala proces chůze. Jakmile toho dosáhneme, začneme pozorovat, z čeho se tento proces skládá. Stejně jako předtím přímo zakoušíme počítky/hmotné kvality na chodidlech skrze bránu mysli.

Zpočátku, při rychlejší chůzi, je vnímání těchto kvalit jen všeobecné. Abychom mohli skutečně zakoušet počítky na chodidlech, musíme zpomalit, cítit je a vnímat je, jakoby mysl byla přímo na chodidlech nebo chodidla v mysli (v úrovni hrudníku). Krok se většinou rozdělí na fáze a s přibývajícím počtem fází kráčíme pomaleji. Umožňuje nám to blíže cítit a pozorovat to, co vnímáme. To je



další věc, kterou bychom si měli uvědomit - směřování všímavosti na chodidla bez očekávání, co bychom měli vnímat/cítit. Jako když se díváme z okna jedoucího vlaku. To je koncentrace. Důraz se klade na všímavost, tedy na jasné vědění toho, co je venku za oknem. Například při došlápnutí na zem bychom neměli dopředu očekávat, co budeme cítit. Ať už v kterémkoli momentu povstane cokoli, zaznamenáme to, cítíme to, pozorujeme a víme „Aha, tohle je tvrdé“ nebo „Aha, tohle je měkké“. Také si všímáme, že toto je „element země“ a v závislosti na podmínkách (například podle toho, jak rychle nebo pomalu došlápneme) to můžeme zakoušet jako tvrdé nebo měkké.

Rovněž si všímáme, že každá fáze kroku sebou přináší specifické počitky. V komentáři k *Satipatthána suttě* jsou zmíněny převládající hmotné kvality. Pohyb vzhůru manifestuje lehkost elementů ohně a větru, pohyb dolů manifestuje tíži elementů vody a země. Každá fáze sama o sobě v podstatě sestává z mnoha procesů. Když člověk chodí velmi pomalu a všímavě, sleduje a pozoruje počitky, zmizí postupně konceptuální forma chodidel a vyvstane proud hmotných kvalit jako neustálý proces. V určité úrovni koncentrace a všímavosti se bude zdát, že se tyto počitky stále opakují, ale s prohlubující se koncentrací vstoupí člověk do jiného „světa“ a počitky se zjemní a nabydou podobu malinkých částic, které povstávají a zanikají. Jejich povahu a roli koncentrace při meditaci v chůzi probereme v jiné kapitole.

### POZICE VESTOJE

Pozice vestoje přichází na řadu mezi pozicí vsedě a chůzí. Většinou se nepraktikuje tak dlouho jako tyto dvě pozice. Pro meditaci ve stoje platí stejný postup. Procházíme pozorností tělem nahoru a dolů, procítujeme počitky v těle a označujeme „stání“, „dotyk“, „stání“...

Chodidla jsou mírně od sebe, abychom zajistili stabilitu. Chceme-li stát delší dobu, můžeme pod chodidla umístit měkkou podložku, aby se odlehčila váha



těla. V těle se objeví zřetelný houpavý efekt, který označíme jako „houpání“. Pro pocit klidu se můžeme postavit blízko zdi nebo nějaké opory.

Užitečnou funkcí stání je zvýšení toku energie. Používá se, když se ospalost stane nepřekonatelnou. Tehdy můžeme místo chůze nebo sezení použít pozici vestoje. Mezi označování stání a dotyku můžeme vložit i zvedání/klesání.

### MEDITACE VLEŽE

Tato „luxusní“ nebo „zakázaná“ pozice se normálně nepoužívá, nemusíme-li, protože člověk má tendenci usínat. Musíme být ale všímaví i ve chvíli, kdy uleháme ke spánku nebo když se probouzíme. Hodí se i v době, kdy jsme nemocní nebo když máme přemíru mentální energie či napětí. Týká se faktoru energie. Při lehu nevydáváme žádnou fyzickou námahu, a to zase ovlivňuje mentální energii. Člověk musí být velmi bdělý, aby ho nepřemohla malátnost. Existují různé pozice. Nejvíce se doporučuje leh na pravém boku. Důvodem je menší tlak na srdce. Říká se jí pozice lva. Můžeme použít i levou stranu nebo se natáhnout na záda (pozice mrtvoly). Stejně jako u předešlých pozic procházíme pozorností tělo, pociťujeme a označujeme tělesné počitky - „ležení“, „dotyk“... Mezi nimi můžeme použít také dech a zvedání/klesání břišní stěny. Pokud si člověk přeje spát, měl by pozorovat počitky uvolněnějším, povrchnějším způsobem, jinak se mu nemusí podařit usnout.

### Rovnováha mezi pozicemi

Říká se, že následkem nerovnováhy mezi pozicemi může člověk i onemocnět. Zůstane-li v jedné pozici příliš dlouho, zatěžuje tělesný systém. To je jeden z důvodů, proč je potřeba pravidelně měnit pozici. Výjimkou je, když člověk dosáhl hlubší úrovně koncentrace, která mu umožní setrvat bez následků v jedné pozici celé hodiny nebo dokonce dny. Všeobecně je potřeba udržovat rovnováhu mezi chůzí, stáním a sezením. Leh se většinou používá k odpočinku.



Dokud člověk nemá hlubší koncentraci, měl by si pamatovat, že dlouhé sezení nemusí být nutné k užitku. Změna pozice také pomáhá vyrovnávat schopnosti koncentrace a energie.

## Dech

Dech je pro dnešní meditující běžným předmětem. *Théravádová* tradice vychází z *Ānápānasati sutty* a jejích komentářů. *Satipatthāna sutta* to také připomíná, ale ne tak podrobně, protože klade důraz na vhled a kontemplanuje spíš povstávání a zanikání formací dechu.

### První čtveřice instrukcí zní:

1. Při dlouhém nádechu si je vědom: „Nadechuji se dlouze“  
Při dlouhém výdechu si je vědom: „Vydechuji dlouze“
2. Při krátkém nádechu si je vědom: „Nadechuji se krátce“  
Při krátkém výdechu si je vědom: „Vydechuji krátce“
3. Projasňuje celý nádech, nadechuji se.  
Projasňuje celý výdech, vydechuji.
4. Zjemňuje celý nádech, nadechuji se.  
Zjemňuje celý výdech, vydechuji.

Zpočátku můžeme na dechu zkusit udržet všímavost počítáním u každého nádechu nebo výdechu od jedné do pěti nebo do deseti, soustředíce se na oblast, kde dech proudí kolem nosních dírek. Jedná se vlastně o koncentrační cvičení, ale to na začátku neuškodí. Vydá-li se člověk čistě k meditaci klidu (*samatha*), musí se držet tohoto směru, dokud se to nezjemní a nepovstane mentální obraz. Odsud lze vypěstovat dostatečnou koncentraci pro absorpci.

Když jsou v přístupové koncentraci překážky překonány, upouští člověk praktikující meditaci vhledu od konceptů, jako počítání nebo „dlouhý“



a „krátký“ dech a sleduje a pozoruje počitky kolem nosních dírek. Dokonce i sledování dechu lze provádět různými způsoby. Někteří jej sledují pozorností od nosu až po plíce a zpátky. Jiní vnímají počitky mezi očima. Další dokonce směřují pozornost k oblasti srdce, což je podle mě velmi efektivní, neboť to vede rovnou k bráně mysli. Tradičně se doporučuje sledovat dech na špičce nosu, podobně jako se ten, kdo řeže dřevo, soustředí na místo kontaktu s pilou. Tento přístup je pro koncentraci velmi užitečný. Jiní tvrdí, že nejlepší je nespojovat pohyb dechu s žádnou částí těla. Takový přístup podle mě uvolňuje a nezatěžuje tolik, neboť odsouvá stranou fyzickou formu těla.

Soustředění na malé drobné místo samozřejmě klade důraz na koncentraci a podaří-li se to, hluboký klid přichází rychle. Dech se stane čím dál jemnějším a není-li člověk dost všímavý, ztratí nit všímavosti a musí celý proces opakovat. Při praxi rozvoje vhledu si musíme být jisti směrem, kterým kráčíme. Jinak se snadno uvolníme a spadneme do hlubšího klidu nebo dokonce usneme. Aby se neztratil subtilní předmět a abychom dokázali sledovat hmotné elementy, které povstávají a zanikají s každým dechem, musíme probudit více bdělosti. Protože předmět i místo pozorování jsou velmi jemné a drobné, může pomoci rozšířit vnímané počitky z oblasti, kde se dech dotýká špičky nosu/nosních dírek, i do jejího okolí. Větší oblast poskytuje víc počitků ke sledování, a tak se kontinuálně udržujeme na cestě ke vhledu.

V meditaci *samatha* člověk přejde ke kultivaci vhledu po dosažení přístupové koncentrace nebo jedné či více absorpcí. Svou všímavost pak zaměří na mentální a materiální kvality, které povstávají a zanikají. Tyto kvality se mohou pojít s dechem, ale ne nutně.

Je zřejmé, že jakmile odpadnou koncepty, odpadne i konceptualizace formy těla a jeho částí. Protože si ale mysl zvykne pojít se s dechem, může mít tendenci



zůstat fixovaná na elementy s ním spojené, i když to není nutné. Člověk může snadno přepnout a pozorovat elementy a univerzální charakteristiky na kterékoli části těla nebo jeho procesu.

### **Zvedání/klesání břišní stěny**

Zvedání a klesání břišní stěny popularizovala v praxi vipassaná tradice Mahásí. Od svého učitele jsem slyšel, že Mahásí nebyl prvním, kdo tuto techniku použil. Převzal ji od svého učitele Mingun Sajadó a zjistil, že je pro studenty prospěšná. Od té doby se tato praxe rozšířila mezi jeho studenty po celém světě.

V Barmě a na Srí Lance se nicméně objevili i kritici, kteří tomu říkali „břišní meditace“ a argumentovali tím, že Buddha používal kontemplaci dechu na špičce nosu. Pro praktikující, kteří si nepotrpí na slovíčkaření, je odpověď jasná. Buddha kromě všímavosti dechu se zaměřením na špičku nosu učil i jiným předmětům meditace, jak nám ukazuje Satipatthána sutta.

#### **V pozorování zvedání a klesání břišní stěny jsou předmětem:**

1. Dotykové předměty (*phottabbarammana*), které se vsedě objevují na spodku těla (*kája pasáda*)
2. Dotykový element (*phothhabba dhātu*) osmnácti elementů
3. Element větru (*vájó dhātu*) čtyř elementů
4. Element větru v břiše mimo vnitřnosti

Vidíme-li skrze koncepty tvaru a formy, je s podivem, že se z toho vůbec stalo téma. Při pozorování zvedání a klesání břišní stěny by měl člověk (možná s trochou pomoci) dospět k tomu, že je schopen všímavě sledovat převážně proces, který se objevuje s kvalitou pohybu, napětí apod.



Zvedání/klesání většinou odkazuje k procesu počitků, které se při dýchání objevují v oblasti břicha. Nejlépe (ale ne nutně) v oblasti nad pupíkem blíž k bránici. Na tomto místě jsou tkáně jemnější a pružnější a pohyby se tak dají snadno rozlišit. Směrem níž bývá břicho napjatější a pohyby jsou omezenější. Dámy mívají tendenci dýchat spíš do hrudníku, proto pro ně může být snazší pozorovat pohyb v horní části břicha blízko k hrudnímu koši.

Břicho se při nádechu většinou nafoukne směrem ven, ale může to být i obráceně. Může se stát i to, že nevnímáme žádný pohyb, i když jasně dýcháme, zvláště když dech je jemný a povrchní. Je-li to pro člověka vhodné, může pak pozorovat počitky, které se v břiše i přesto objevují. Pokud je to nemožné, měl by se člověk uchýlit k předmětu „sezení/dotyk“ nebo k jiným tělesným počitkům. Zvedání/klesání tedy není o dechu, i když je s ním spojené.

Během pozorování je opět důležité připomenout si, že spíš „cítíme“ než „vidíme“ (to pak vyvolává vizuální obraz). Pozornost jen „sedí“ na předmětu břicha. Nejprve předmět následuje, a jak nabýváme zkušeností, usadí se na něm jako surfař na vlně nebo lodka na moři.

Zpočátku člověk všímavě označuje vzdouvající pohyb směrem ven jako „zvedání“ a pohyb dovnitř jako „klesání“. Sleduje zblízka se všímavostí, co nejjasněji, a všímá si toho, co je přítomno.

Když se člověk s předmětem nově seznamuje, může si myslet, že to je jakási pohybuující se linie nebo že má tvar balónu. Taková automatická konceptualizace je nevyhnutelná. Jakmile ale začnou být jasné počitky hmotných kvalit, jsou pomalu odstraňovány koncepty. Člověk by pak měl začít pozorovat přirozenost zvedání/klesání ve větších detailech. Nejprve povahu každého zvednutí a klesnutí (jako dlouhé, krátké; rychlé, pomalé; napjaté, zrelaxované) a s rostoucí



dovedností pak variace v rámci každého zvednutí a klesnutí. Abychom posílili vnímání toku/proměny, můžeme označit každé zvednutí a klesnutí několikrát jako „zvedání, zvedání...“, „klesání, klesání...“. To také pomáhá udržet mysl v přítomnosti.

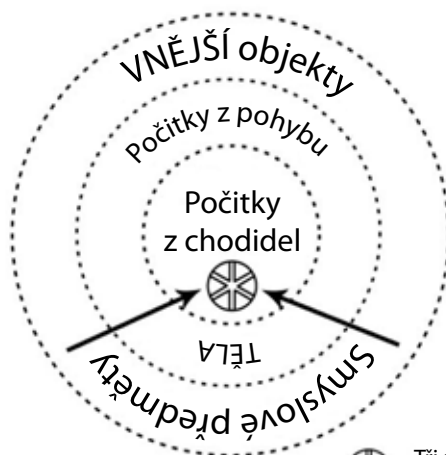
### Otevřená a zúžená pozornost

*Vipassanový* předmět je proces, nebo bych spíš měl říct procesy? Když není koncentrace na procesy diktována jedním dominantním elementem (např. elementem větru), má člověk tendenci k širšímu pohledu.


**Například během pozorování zvedání/klesání může mít člověk tendenci všimnout si:**

1. Vnějších předmětů, které ruší, například zvuky, myšlenky
2. Jiných předmětů než člověk původně zamýšlel (pohyb) na samotném břiše, jako například teplo, jež může povstat, nebo zvuky.
3. Předmětů z jiných částí těla, které jsou dominantní, např. bolest

Přestože tyto předměty jsou z různých zdrojů, není-li mysl v hlubší absorpci, vnitřní zrak je může vidět jakoby ve společném proudu s jedním primárním předmětem ve středu všeho



Obr. 6

 = Tři univerzální charakteristiky



Člověk by neměl potlačovat nebo popírat existenci předmětů, které vstoupily do zorného pole jeho všímavosti. Popírat je by znamenalo nevidět věci tak, jak se opravdu objevují. Proto musí být pozorovány a označeny tak, jak jsou. S rostoucí koncentrací je člověk hlouběji absorbován do procesu s jedním dominujícím elementem/kvalitou. Se zúženým polem pozornosti se zintenzivňuje koncentrace. Člověk se opět musí ujistit, že všímavost je dostatečná, aby mohl proniknout až do tří univerzálních charakteristik, k pravdě.

Otevřená pozornost má několik typů:

### 1. Úplně otevřená pozornost

Ta se objevuje, když je člověk úplně otevřený čemukoli, co vznikne u šesti smyslových bran. Je nejpružnější, ale také může být nejrušivější. Tak či onak, této oblasti se musíme věnovat ve frekvenci sahající od občas po často.

- a) **Se širokým rozhledem** - jako bychom si byli najednou vědomi všeho.
- b) **S hlubší koncentrací vždy na jeden předmět** - jako bychom narazili na jeden předmět a teprve pak na další. Stále jsme otevření jakémukoli předmětu, který u šesti bran povstane.

### 2. Otevřená pozornost zaměřená na vědomí (mysl):

Rozdíl mezi předešlým typem je, že zde předmět přichází k myslí, zatímco v předešlém případě přichází mysl k předmětu. Koncentrace by v tomto případě byla stabilnější a kontemplanje se především vědomí (mysl). Předešlý typ se stane kontemplanjí jevů (*dhamma*).

### 3. Usebraná otevřená pozornost

Ta je zúžená na tělo nebo jeho část, a není tudíž tak otevřená. Stále ještě musíme zacházet s mnoha předměty. Výhodou je, že koncentrace naskočí rychleji, ale přesto zůstane docela pestrá škála počitků - dost na to, aby se pohlídalo, že člověk praktikuje vhléd do proměn a ne čistý klid. Je velmi stabilní.



#### **4. Otevřenost v zúžené pozornosti**

Zúžená pozornost znamená, že všímavost je zúžená na jeden jediný proces s jednou specifickou charakteristikou/kvalitou, na jeden bod, například na jeden pohyb nebo jedno místo na špičce nosu. Koncentrace by dle očekávání povstala rychle, ale i tak je zapotřebí „otevřenosti“ k průniku do věcí tak, jak skutečně jsou. Je to jako pohled do mikroskopu a nikam jinam, avšak člověk musí udržovat stále vyšší zvětšení. Pak člověk uvidí stále víc proměn předmětu.

#### **OTEVŘENOST PŘI MEDITACI V CHŮZI**

Při meditaci v chůzi je otevřená pozornost zřejmější. Díky tomu, že se pohybujeme s otevřenýma očima, narazíme na víc externích předmětů než při meditaci vsedě se zavřenýma očima. Mohou povstat všechny typy otevřené pozornosti, tak jak jsou popsány v bodech 1- 4, jen v bodě 3 je na primárním předmětu, což jsou chodidla. V případě bodu 4 to není tak zřejmé, leda když chodíme velmi pomalu. S prohlubujícím se momentální koncentrací se projeví tendence přecházet do bodu 1b), pak do bodů 2) a 3). Zvážíme-li důležitost rozvoje vhledu, nemělo by to být podceněno. Koncentrace se může stát přístupovou, jsou-li překážky odstraněny a otevřená pozornost dovolí svobodnější rozvoj vhledu na širším poli.

#### **MEDITACE DECHU VERSUS ZVEDÁNÍ/KLESÁNÍ**

S tím, jak se zlepšuje komunikační technika, se svět stává čím dál menší. Narážíme na přemíru informací a možností voleb. Ani v meditaci to není jinak. Informace ale bohužel ještě neznamená moudrost. Většina hlubších zkušeností je stále ještě uchována v ústní tradici a tyto záležitosti se nepředávají tak snadno. Následkem je, že se lidé setkávají s mnoha meditačními technikami a mohou proto být zmateni v tom, které se věnovat. Zůžeme-li výběr na buddhistickou meditační tradici a dále ještě na théravádovou praxi vhledu, dojdeme ke dvěma nejčastěji používaným meditačním předmětům, tedy meditaci dechu, která se soustřeďuje na nádech/výdech, a ke zvedání/klesání břišní stěny. I to ale vyvolalo osobní



konflikty a spory mezi skupinami. Nebudu zacházet do podrobných argumentů, jen řeknu to, co je zřejmé a jasné z mých vlastních pozorování.

### Nádech/výdech

1. malé místo
2. menší škála předmětů
3. jemné, zklidňující
4. rychle se stane subtilním,  
proto nemusí být tak zřejmé

### Zvedání/klesání

1. větší místo
2. větší škála předmětů
3. hrubší, může být bolestivé
4. hrubší předmět lépe  
demonstruje proměny

Dáme-li stranou mentální dispozice jedince, je jasné, že meditace dechu vzbudí rychleji koncentraci, zatímco zvedání/klesání je vhodnější pro rozvoj vhledu. Pokud se praxi opravdu věnujete, uvidíte to snadno sami. Navíc dnes většina tradic, pěstujících meditaci dechu, navádí nejdřív ke klidovým absorpcím a teprve pak k rozvoji vhledu, který pak může být postaven na samotném dechu nebo jiných předmětech. Tradice, která staví na zvedání/klesání, je většinou přímou stezkou k čistému vhledu, což se hodí při nedostatku času (kdo ho má dost?) Neznamená to ale, že se člověk klidovým praxím (které jsou užitečné a nápomocné) nevěnuje později.

Co takhle věnovat se oběma? Není sice vhodné být příliš přelétavý, ale možné to je. Člověk potřebuje jasné pochopení, aby se vyhnul konfliktům. Někteří z těch, kdo se pokoušejí o obojí, narazí na dilema. Cítíte-li se rozpolceni, rada zní, obojího nechat a začít pozorovat předmět „sezení/dotyk“. Je možné si i tak ponechat nádech/výdech za účelem koncentrace.



## JASNÉ POCHOPENÍ

**V kapitole o jasném pochopení vidíme, jak se uplatňuje všímavost při všech každodenních činnostech.**

1. Chůze tam a zpátky
2. Pohled zpříma dopředu a mimo
3. Nošení roucha nebo oblečení
4. Jídlo, pití, žvýkání, vychutnávání
5. Močení a vyprazdňování střev
6. Chůze, stání, sezení a usínání (ulehání)
7. Probouzení se, mluvení a mlčení

Proces, kterým je všímavost vyvolána, sledována a pozorována, je stejný, ale stojí za to zmínit význam jasného pochopení (*sampadžaňňa*), které je při praxi podstatným faktorem.

Jasně pochopení znamená uvědomovat si vyrovnaným, jasným a přesným způsobem ve všech aspektech.

Definice jasného pochopení je podobná tomu, co jsme na začátku textu řekli o všímavosti. Ten, kdo však studuje jeho hlubší aspekty, dokáže během praxe vidět jeho širokou funkčnost. Zahrnuje to vše od počáteční očisty a vyjasnění aspektů všímavosti až po celistvé zapojení praxe do každodenního života či po hlubší realizace, tedy moudrost. Proto čtyři druhy jasného pochopení jsou:

1. Jasně pochopení účelu/zisku (t.j. motiv, záměr, vůle a povaha mentálních impulsů)
2. Jasně pochopení vhodnosti (t.j. jak vhodné jsou okolní podmínky a situace pro náš účel)



3. Jasně pochopení oblasti/pole působnosti (meditujícího - životní oblasti a nakolik jsou pokryté praxí)

4. Jasně pochopení nezaslepenosti, tedy vhled (t.j. realizace hlubší praxe a skutečnosti)

První dva body si uvědomujeme skrze sledování „záměrů“. Každé akci musí předcházet záměr (vědomě či nevědomě). Dokáže-li být člověk všímavý, lze si uvědomit její účel a vhodnost.

Při meditaci v chůzi například směřuje pohled směrem dolů, abychom se vyhnuli nežádoucímu očnímu kontaktu. Náhle vám něco nebo někdo zkříží cestu. Podíváte se kupředu. Impuls zapřičinil, že jste zvedli pohled. Proč? Protože vyvstal záměr nebo impuls, abyste tak učinili. V tomto případě se nejedná o žádný zvláštní účel - je to přirozená reakce, ale pořád je to reakce. Jste-li dostatečně všímaví, zachytíte ten „impuls“ nebo „intenci“ podívat se před sebe.

Při meditaci v chůzi si uvědomujete, že všeobecně není vhodné dívat se kupředu, protože to působí rušivě. Pak totiž povstane další „záměr“ s tím člověkem promluvit. Jste-li schopni odchytit záměr v okamžiku, kdy se objeví, můžete poznat i účel tohoto záměru - proč? Pokud se jen nudíte, není to vhodný účel. Praktikuje-li druhý člověk meditaci v chůzi, je nevhodné ho rušit. Vidíte tedy, že když odchytíte „záměr“ nebo „impuls“, získáte jasné pochopení účelu a vhodnosti. Zkuste se podívat, co se děje v ostatních případech.

Aplikuje-li člověk tuto formu jasného pochopení, která se dostavuje se všímavostí a koncentrací, pak se rozvine a posílí dovednost a schopnost správného úsudku ohledně praxe. Je třeba si nicméně všimnout určitých věcí.



**Tyto věci jsou:**

1. Schopnost zachytit záměry a impulsy, které mohou být velmi rychlé, hluboké a jemné a mohou zasahovat do hlubších úrovní mysli, jako například skryté motivy, nálady, plány a další hlubší příčiny, které nejsou většinou pro běžnou mysl viditelné.

2. Aspekt vhodnosti záleží také na tom, nakolik byl člověk během života vystaven určitým informacím. Ty formují základní informační databázi, ze které mysl čerpá a k níž se odkazuje. Často to zahrnuje zvyky a kultury, které nám jsou cizí. Jedná-li se však o vhodnost týkající se čistě praxe, nejdůležitější jsou mentální podmínky a okolnosti situace.

3. Tyto dva body spadají do toho, čemu můžeme říkat intuice, tedy pocit hlubší znalosti věcí, sahající za běžnou mysl.

4. To, jak rychle a účinně jasné pochopení funguje, závisí na naší praxi. Jakmile jsme zkušenější, funguje jako výkonný, automatický, vestavěný počítač, který člověku ihned řekne, co je a co není dobré dělat, a proč.

Jasné pochopení udržuje praxi v našem každodenním životě a uvádí ho do harmonie s meditací.

Je jasné, že zpočátku může člověk být všímavý jen tehdy, pokud situace nejsou příliš nepřátelské. Dokonce ani na zásedu, kde jsou tomu uzpůsobené podmínky, to není vždy příjemné. S narůstající zkušeností může člověk rozšířit praxi na další aspekty života. Od meditace vsedě a v chůzi po každodenní činnosti můžeme udržet dostačující všímavost a jasné pochopení. I tak se vyskytnou okamžiky a oblasti, které budou méně vhodné. Jsou to oblasti, kdy je napadnuta samotná morální základna, například když se jedná o zabíjení, zraňování, kradení,



podvádění, sexuální neřesti, zneužití, intoxikaci a tak dále. Je lepší vyhnout se tomu, co ohrožuje naši integritu.

Technicky lze prohlásit, že doménou jasného pochopení není nic jiného než čtyři základny všímavosti. Jistě můžeme říct i to, že jeho finálními předměty jsou absolutní skutečnosti – tělesné a mentální procesy a pravdy, jež tvoří základ všeho. Když je člověk schopen zůstat s těmito skutečnostmi v kontaktu a udržet všímavost a jasné pochopení, je to, jakoby byl doma. Venku číhá nebezpečí.

Když se všímavost a jasné pochopení prohloubí, pronikají za povrchní realitu a koncepty a člověk může hluboce zakusit jejich vnitřní přirozenost. Není to nic jiného, než absolutní skutečnost sama o sobě, vyjádřená pomíjivostí, utrpením a ne-já. Tehdy nastane jasné pochopení neduality/vhled. Stane se to zřejmým a jasným díky vidění a pochopení toho, že všechny jevy jsou ne-já.



**Vystrčená hlava, Amsterdam,  
Nizozemí 2005**

Tento psík při procházce na kraji Amsterdamu vykoukl z malé díry v plotě a začal štěkat. Škoda, že nemohl udělat víc. Aspoň má ale na druhé straně plotu dobrý výhled. Tolik lidí je slepých vůči skutečnosti. Zásed s meditací vhledu, i kdyby jen na týden, vám pomůže pohlédnout na svět takový, jaký je. Pak se vám z něj bude chtít ven.



## 2. KAPITOLA



### VÉDANÁNUPASSANÁ SATIPATTHÁNA

#### VŠÍMAVÁ KONTEMPLACE POCITŮ - PŘECHOD PŘES OCEÁN

**Z**atímco kontemplace těla připomíná chůzi po zemi, nejdřív pevné a pak šumivé, při meditaci na pocity to spíš je, jakoby se nám smočily nohy a my brzy museli začít plavat.

Jakmile se mentální a tělesné jevy stanou jasnými, přirozeně vystoupí na povrch pocity. Důvodem je kontakt, který je, jak jsme viděli, přibližnou příčinou. Ze všech pocitů jsou bolestivé pocity nejhrubší. Není se proč divit, že začátečníci většinou bolestivým pocitům dost záhy podléhají (nebo se jim postaví, patří-li mezi typy s pozitivnějším přístupem). Ale pocity nejsou jen nepříjemné, existují také pocity příjemné a pocity, které nejsou ani příjemné, ani nepříjemné.

#### CO JE POCIT?

Pocit je definován jako přirozený jev, který si vychutnává svůj předmět, jako když si král vychutnává svou krmí. Mám jinou definici, která je pro někoho možná pochopitelnější. Představte si, že do vody vhodíte kámen. Tento kámen zastupuje předmět/stimul a voda reprezentuje mysl. Jakmile kámen dopadne, okamžitě vyvolá vlny. Dopad je jako kontakt a vlny jsou pocity.

**Existují tři druhy pocitů:** 1. bolestivé, 2. příjemné a 3. ani bolestivé, ani příjemné. Bolestivé a příjemné lze dále dělit na tělesné a mentální. Co se týče těla, mluvíme o tělesném štěstí a tělesné bolesti. V případě mentálních pocitů



mluvíme o mentální bolesti (nebo o nespokojenosti), mentálním štěstí/potěšení a o ani bolestivých, ani příjemných pocitech, kterým se také říká neurčité nebo neutrální. V této klasifikaci tedy existuje patero pocitů. Všimněte si prosím, že neexistuje žádný neutrální tělesný pocit. Důvodem je okamžitý účinek. Dalším zajímavým faktem je, že *Satipatthána sutta* se zmiňuje o tělesných (neboli světských) a duchovních pocitech. To souvisí s předmětem, který je buď světský, nebo duchovní.

## POČITKY

Dalším zajímavým bodem jsou „počitky“, které mohou snadno spadat pod tělesné pocity. Může se také jednat o smyslový předmět. Proto všech šest smyslových předmětů můžeme nazvat počitky, i když často odkazují k tělesným předmětům, což mohou být hmotné elementy. V případě užití tohoto slova je třeba dobře rozlišovat.

## BOLESTIVÉ TĚLESNÉ POCITY

Počátky meditace vzhledu mohou být pro začátečníky bolestivé kvůli tělesné bolesti související s pozicí nebo nemocí. V každém případě může volba vhodné pozice úvodní lekce odlehčit.

Za nejlepší se většinou považuje tradiční lotosová pozice (a), protože udržuje páteř vzpřímenou, což napomáhá udržení bdělé pozornosti. Pro začátečníky však může být bolest v kolenou a kotnících mučivá, leda by snad měli nohy bez kostí a kloubů.

Častější volbou bývá buď poloviční lotos (b) nebo barmská pozice (c). Další možností je běžná pozice s pokrčenýma nohama (d), ale ta je většinou namáhavá pro kotníky. Pozice do strany často používají dámy v sarongu. Každopádně udržujte páteř s co nejmenším úsilím dostatečně vzpřímenou nebo v její přirozené



křivce. Vyvážená pozice pomáhá udržet vyrovnanou pozornost. Ruce mohou být složené v klíně nebo položené na kolenou. Někteří učitelé kladou důraz na „mudry“ prstů, což podle mě ale není moc důležité. Někteří doporučují, aby se jazyk zlehka dotýkal horního patra. Podle nich to umožňuje stálou cirkulaci energie. Osobně to nikdy nedělám a nepokládám to za podstatné. Pro jiné to ale možná má význam.

Tělo je vhodné udržovat pevné, ale uvolněné a pohodlné, a mysl bdělou. Sezení na židli nepodporuje bdělost, i když podle mě je to v pořádku, pokud je pro někoho sezení na zemi příliš bolestivé. Člověk by se však neměl o nic opírat, protože to oslabuje pozornost. Polštářky pomáhají a staly se důležitým meditačním doplňkem, ale vyvarujte se těch, které jsou příliš měkké. Ponořte se do dosud neznámých stavů - a nejspíš usnete a proberete se s bolestí v zádech.

Osobně si myslím, že tenký, pevný polštářek, doplněný několika ručníky pro zvýšení sedacích kostí, pro udržení rovné páteře jako podložka úplně stačí.

Ať už ale používáme jakékoli polštáře, bolest se dřív nebo později stejně objeví. Je-li mírná, člověk může stále ještě použít k vybudování všímavosti a koncentrace původní snadnější primární předmět. Bolestí se zabýváme jen tehdy, je-li příliš silná a odvádí mysl pryč. Bolest zpočátku netrvá moc dlouho, a tak se k ní chováme jako k sekundárnímu meditačnímu předmětu. Jakmile pomine, vracíme se k primárnímu předmětu nebo ji úplně ignorujeme. Je-li však bolest dominantní a vytrvalá, stane se primárním předmětem.

Jak bolest pozorujeme? Myslím, že nejdůležitějším faktorem je motivace. Souhlasím s tím, že tu nejsme proto, abychom prováděli sebetrýznivou praxi, ale bez aspoň nějakých obětí ničeho nedosáhneme. To, co získáme z dobré meditace, zdaleka přesahuje drobné bolesti, se kterými se setkáme cestou.



Nedokáže-li to člověk takto vidět, je pochopitelné, že ztratí motivaci. Dalším tipem je postavit se k tomu jako k lekci v trpělivosti, protože všichni potřebujeme víc trpělivosti. Také pomáhá si občas připomenout, že když nebudeme chtít, tak tím procházet nemusíme. A nakonec je to celé o tom, vědět, jak s bolestí zacházet. Vždy mě udivovalo, že někteří lidé snesou tolik bolesti, a i po všech těch letech se z bolestivých počitků lze mnoho naučit a vše, co se takto naučíme, nám pomůže ke šťastnějšímu životu.

Nejdůležitější věcí je opět všímavost. Běžnou chybou je se na bolest koncentrovat. Výsledkem je, že nabyde obrovských rozměrů a drží se nás jako pes, který se zakousl svými zuby do masa a nechce pustit. Budeme-li si pamatovat, že naším hlavním cílem je budování všímavosti, pak je jasné, že tento přístup neslouží našemu účelu.

Praxe všímavosti především znamená s bolestí se smířit. Tedy být uvolněný a přistupovat k tomu, jako byste před sebou měli náročný úkol nebo ještě lépe, jako byste pečovali o nemocné dítě. A tím jsme se dostali podle mě k hlavnímu bodu meditace na pocity... přijímání.

Bolest si vždy spojujeme s hroznými věcmi jako utrpení, smrt atd. Tak to ale být nemusí. Dokážeme-li být všímaví, situace se může zvrátit a bolest se stane skrytým požehnáním. Nebo se může proměnit v něco lepšího.

Nepanikařte, když bolest přijde. Zhluboka se nadechněte, je-li to potřeba; v klidu ji přijměte, jako když je voda nasávána do kousku vaty (možná velkého KUSU vaty). Když dokážete zůstat úplně klidní a přijímat až do bodu, kdy byste mohli usnout, udělali jste dle mého první krok. Je sice neobvyklé usnout, když cítíme bolest (i když někteří klidně usnou, když není moc intenzivní), ale právě proto, že nás bolest udržuje vzhůru, je silná a má tendenci lepit se na nás, bývá jejím



přirozeným následkem koncentrace, respektive jednobodovost. Je ironické, že předměty unikají i těm, kdo se snaží vybudovat koncentraci, ale v tomto případě nás bolest přidrží, kdykoli odbočíme, a vzbudí nás, když usneme. Bolest je také jedinečným předmětem pro rozvoj vipassanové koncentrace (vhledu), protože v ní jsou tři charakteristiky jasně patrné. Se všímavostí se bolest stane požehnáním. Lze ji přirovnat k přísnému učiteli nebo upřímnému příteli, který vám říká věci na rovinu. Když člověk dokáže zůstat v klidu a naslouchat, může se mnoho naučit. Existují samozřejmě tělesné i mentální limity, a ty musíme respektovat.



Hlavně vydržet, Praha, Česká republika 2004

Doufám, že neskončíme v téhle pozici, i když některým se to stalo a dokonce spadli až dolů. Prozatím je důležité hlavně vydržet, dokud nepřijde pomoc. Další ze symbolů trpělivosti, které není dost a musí být kultivována.

Kde jsou limity? Mentálně jsou tam, kde už nedokážeme udržet všímavost. Dokud je to aspoň padesát na padesát, je to pořád trénink. Spadne-li to ale téměř k nule, je lepší toho nechat a vrátit se později. Co se těla týče, je to zamotanější. Nasloucháte-li ale znamením jako nekontrolovatelné šubání, třes nebo výlevy studeného potu, tělo vám samo řekne. Nemyslím si, že je moudré příliš se



přemáhat, protože následkem může být nějaké tělesné poškození. Zdraví je důležité. Nicméně je-li smrt beztak blízko... není to otázka volby. Opět klademe důraz na všímavost jako při meditaci vhledu. Na bolest by se mělo pohlížet jako na pouhý jev, takže vnímáme-li všímavě bolest, měli bychom se na ni dívat jako na „ne já“, „ne moje“, „ne mně“. To vlastně odkazuje k úrovni vhledu, jež přichází s meditační zkušeností, a přestože je to vcelku úvodní úroveň, není tak úplně pro začátečníky. Intelektuální pochopení nebo připomínka tohoto faktu může být nicméně nápomocná. Aspoň bychom měli udržet určité vzdálenosti, abychom od bolestivého jevu udrželi odstup.

To znamená, že bolest lze sledovat (i) přímo, asi jako když držíme býka za rohy; nebo (ii) zdálky, jako když na něco střílíme zdaleka. První možnost je lepší, protože přivádí všímavost až k bolesti, ne-li přímo dovnitř, takže máme nejlepší výhled. Vyvolává-li to příliš stresu, přijmeme druhý přístup. Vnímání je sice slabší, ale nakonec se třeba také přiblížíme. Prvním krokem tedy je všímavě zacílit na nejbolestivější místo, jako když ruka pevně chytne zmiji za krkem. Podíváte se jí do očí a řeknete: „A mám tě, nekousneš mě, že ne?“ Schopnost udržet všímavost vyvolává koncentraci a vede k dalšímu kroku, což je všímavé pozorování a zkoumání. Díváte se zmiji do očí a řeknete „Tak, a teď se do tebe hluboce zahledím a zjistím všechna tvá tajemství“. Pozorujete typy bolesti podle toho, jak se pohybuje a mění, stejně jako byste pozorovali barvy hadí kůže a jak se kroutí a svíjí.

Typy bolesti? Horká bolest, studená bolest (spojená s elementem ohně); protahující, kroutící, táhnoucí (spojená s elementem větru); tvrdá, stlačující, pulzující (spojená s elementem země); tupá, natrpklá, lechtavá a mnohé další. Když to člověk dokáže, je pak schopen sledovat její trasy. Nejdřív je statická na jednom místě, pak začne tepat a vysílat spoje ven. Má tendenci se rozpohybovat, rozšířit a nakonec zmizet. Existuje mnoho způsobů, jak se na situaci dívat.



Jedním je, že mnoho bolestí stejné intenzity je rozšířeno na různých částech těla. Když se do jedné z nich zacílí koncentrace, vyšumí a v zorném poli se objeví další. Zaměříme-li se na ni, vyšumí a zase se vrátí první. Takže skončíte zaneprázdnění pobíháním z místa na místo a nakonec unaveni. Dá se s tím naložit tak, že rozšíříme pole pozornosti, abychom pokryli obě nebo všechny bolesti, což připomíná pozorování pozice vsedě. Silné bolesti většinou nemizí tak snadno. Rostou a dříve než vyšumí, nabydou na intenzitě. Dost často je čím dál obtížnější takovou bolest vůbec snášet. Dá se tedy pozorovat nějaký jiný předmět, ale zároveň částečně pozorovat i bolest. Jako bychom vyhledali pomoc spřáteleného spojence. Pokud se bolest zhorší, můžeme ji zkusit ignorovat. Vždy si udržujte jako nejdůležitější úkol rozvoj všímavosti. Rozvine-li se dostatečná všímavost (a v tomto případě s odhodláním), může se člověku podařit tím projít.

Poté, co jsme schopni udržet všímavost a rozlišit různé typy bolesti, je dalším krokem vidět ji jako proces. Tedy být schopni sledovat a pozorovat její proměny. Tehdy se stane snesitelnější a zajímavá. Dokud jen narůstá na intenzitě, naše tolerance vůči ní se vždy v nějakém bodě zlomí. Ale dokud přichází a odchází, život jde dál! V Girimánanda suttě radí Buddha Girimánandovi, aby rozvinul deset druhů vnímání, čímž se vyléčí ze své nemoci. Prvním je vnímání pomíjivosti a k jeho rozvoji člověk pozoruje proměny bolesti. Je-li toto vnímání mocné a ostré, člověk jasně vidí zánik bolesti či dokonce nemoci.

Nicméně je nám všem připomínáno, že hlavním důvodem k pozorování bolesti není to, abychom se jí zbavili, ale abychom viděli její pravou přirozenost. Pocity, mezi něž bolest patří, budou vždy tam, kde je vědomí, leda by člověk dosáhl cíle úplného zániku, tedy *nibbány*, kterému se někdy říká zánik pocitů a vnímání. Tato rada nám pomáhá udržovat všímavost a správný postoj. To proto, že s bolestí se latentně pojí averze (kořen hněvu), která povstává velmi snadno, i když si to třeba v jejích jemnějších podobách neuvědomujeme. Zjistí-li tedy člověk, že v něm povstal hněv, měl by s ním naložit se všímavostí a přijetím.



## SPRÁVNÝ POSTOJ

Správný postoj vůči bolesti hraje v přístupu k ní velkou roli. Zde je pár poznámek.

### 1. Postoj bojovníka

*„Nebojím se bolesti, protože jsem bojovník.“*

Představa bojovníka je starobylá. V buddhistických textech se objevuje dost často. Je to symbol odvahy a odhodlání překonat všechny překážky. Jeho variací je hrdina. Můj učitel často říká svým studentům, aby vynaložili „hrdinské úsilí“. Když potřebuji svým studentům trochu vyčinit, ptám se jich někdy: „Jsi chlap, nebo myš?“ Postoj bojovníka nám jistě pomůže vzbudit velké množství energie. Má-li člověk velkou sebedůvěru a je-li obeznámen s nekonečnou energií přítomnou v mysli, dosáhne za své vlastní limity.

Člověk v tomto případě ale musí být opatrný. Za prvé hrozí arogance. Už jsem například viděl víc než jednoho muže typu mačo, jak se proměnil v myš. Velkou překážkou je namyšlenost. Spíš je zapotřebí být realistou a zůstat otevřený výzvám. Jsme tu proto, abychom domýšlivost odhodili a ne jí dodali na síle. Za druhé může být přítomna agresivita, která je v protikladu s jemnou, přijímavou částí všímavosti, jež je pro tuto situaci podstatná. S bolestí nebojujeme, ale pracujeme s ní s porozuměním.

### 2. Postoj lékaře/zdravotní sestřičky

*„Copak se děje? Podívejme se, jestli nemůžeme svůj život vylepšit.“*

Osobně tento jemnější přístup preferuji. Jemnost a něha jsou často špatně vykládány jako slabost. Spolu s čistotou a všímavostí jsou však silné a mohou být mocnější než hněv. Byli byste překvapeni, o kolik se celý svět zjemní, když si osvojíme tento postoj, tedy když překonáme hněv láskou.



Bolest bývá přirovnávána k ostnu. Přichází v souvislosti s tělem, proto tělo bývá přirovnáno k ráně. S takovým postojem se naše všímavost stane jemnou léčivou silou - jako vatička nebo chladivý balzám, který se vtírá do rány a osten odstraní. Zároveň člověk pozoruje univerzální charakteristiky, aby došlo k vhledu, jenž nás dovede k ještě hlubšímu hojení.

Jedna dáma, jež byla krátce po operaci, trpěla bolestí, ať byla v jakékoli pozici. Poté, co se seznámila s touto metodou, mi řekla, že použila „hodně vaty“. Funguje to. Tento postoj se doplňuje s rozvojem soucitu, protože když vidíme utrpení sami u sebe, vidíme ho pak i u druhých.

### 3. Postoj vědce

*„To je velmi zajímavé.“*

Vzpomínám si, jak tuto větu jednou pronesl lékař v souvislosti s pacientem, jehož nemoc nedokázal diagnostikovat. Musel jsem se pousmát, když jsem si pomyslel, zdalipak by řekl tu samou větu, kdyby byl pacientem on sám. Deprese nepomáhá, zájem ano. Zájem nám pomáhá problém hlouběji prozkoumat a zvědavost je důležitým předchůdcem vhledu.

Pro začátek je dobrou otázkou „Co to je?“ To nás povzbudí k tomu, abychom si uvědomovali, co se děje, spíš než od toho utíkali. Pak můžeme přidat „Copak je dál“, abychom podpořili chuť pozorovat. A když se pak člověk ptá „Co to OPRAVDU je“, hledí ještě hlouběji. Dalším dobrým podnětem je otázka „Když to není bolest, tak co to je?“ Dodá nám odlišný pohled na fakt, že se vlastně jedná jen o silné počitky.

Existují i další „triky“, jak s bolestí zacházet? Určitě ano, je třeba být kreativní. Ať už jsou jakékoli, důležitým faktorem je mocná správná koncentrace - síla, která udržuje stabilní všímavost. Jedná se o jakousi neotřesitelnou sílu, která nám



pomáhá pozorovat bolest, aniž bychom se jí nechali ovlivnit. Kdykoli budeme chtít, můžeme se odvrátit. To vše umožňuje mocné odpoutání od těla a smyslů.

To se týká případu, kdy čelíme extrémní bolesti, jako u smrtelných onemocnění, vážných nehod a okamžiků, kdy je nablízku smrt. V takových chvílích musíme přivolat všechnu svou dobrou *kammu* a náš dosavadní výcvik. I malé zaváhání znamená velké zpoždění, proto je dobré náš výcvik a naši praxi neodkládat.

V metodě *vipassanā* se člověk dívá na bolest a s ní spojené podmínky, vidí její pomíjivost, neuspokojivost a ne-já. Takový průnik do pravdy je léčivý. Měl by být naší prvotní volbou, protože stejně všichni jednoho dne dříve či později zemřeme. Než se začátečníci pustí do pozorování bolesti, je pro ně lepší rozvinout správnou koncentraci (s vnímáním tří univerzálních charakteristik) na nějakém snadnějším předmětu. Díváme-li se na bolest a nemoc s dostatečným odpoutáním a ostré vnímání je rozvinuté, měly by zmizet - pokud ne úplně, aspoň na nějakou dobu. Doporučují se dlouhá sezení (šest nebo víc hodin). Nejlepší jsou ty s hlubokými vhledy. Z textů vyplývá, že Buddha a jeho ušlechtilí žáci sami sebe vyléčili silou faktorů osvícení, které jsou v praxi vzhledu zahrnuty. Vstoupili do nadsvětských stavů a vynořili se z nich vyléčení. Po velké námaze lze přepnout na předmět meditace *samatha*, což nám dodá odpočinek a sílu. Samotná radost ze správné koncentrace je léčivá. Máme-li stejně zemřít, správná koncentrace přispívá ke kvalitě našeho života a určitě nám zajišťuje i lepší život následující. Obzvlášť důležité jsou vhodné vizualizace (jako například čisté světlo), soucit (se sebou samými), vyrovnanost a přijímání a kontemplace dvaatřiceti tělesných částí.

Přesto nejúčinnějším způsobem, který jsem objevil, je totální přijetí a vzdání se. Je ale důležité rozlišit je od stavu zoufalství a beznaděje. Jde o přijetí a vzdání se skutečnosti, a proto je zapotřebí mocné a zároveň jemné všímavosti. Mysl se tak stane prázdným prostorem, do něhož všechny předměty vstupují a zase v něm mizí. Než takové přijetí může nastoupit, většinou mu předchází náročná bitva



mezi důvěrou a pochopením na straně jedné a pudem sebezáchovy na straně druhé, ale když se to podaří, bolesti, jakkoli silné, mohou zázračně zmizet.

### **„ŠŤASTNÉ“ TĚLESNÉ POCITY**

„Šťastné“ tělesné pocity jsou příjemné pocity spojené se základnou těla. Vhodnějším výrazem je možná tělesná pohoda. Je zřejmá, když náhle zmizí tělesná bolest, a to, co ji vystřídá, může být moc hezké.

V praxi vzhledu nemusí být tyto pocity tak zřejmé, protože bývají zastíněny bolestí. Objevují se ale při změně pozice, v odpočinkové pozici nebo při vstupu do příjemnějšího prostředí. To je třeba všímavě označit „Příjemný tělesný pocit...“, aby se zajistila kontinuita všímavosti pro případ, že povstane latentní možnost ulpění, a pokud by se tak stalo, je třeba s ním správně naložit. Pak pohodlné tělesné pocity bezpečně podmní příjemné mentální pocity, které zase podporují koncentraci.

### **MENTÁLNÍ BOLESTIVÉ/NEPŘÍJEMNÉ POCITY**

Čistě mentální pocity jsou ty, které povstanou u brány mysli. Co však ty, které povstanou u brány očí, uší, nosu či jazyka? To je zajímavá poznámka. Pocity, které povstanou jako následek dotyku předmětu se smyslovou základnou, na rozdíl od přímějšího zásahu tělesné základny tělesným předmětem, jsou spojovány s pocity neutrálními. Díky tomu, že jsou neutrální, jsou také subtilnější, a proto je začátečníci většinou nekontemplují.

Všechny pocity jsou nakonec stejně mentální, ale tyto mají co do činění s vnějšími smysly. Dokonce i většina zkušeností u brány mysli se týká smyslů.

Nyní nás zajímají emoce. Jsou jako vlny velkého oceánu. Rozpoutá-li se bouře, může narušit naši duševní stabilitu. Dobře víme, že srdeční záležitosti jsou



nesmírně mocné a že mentální utrpení zdaleka přesahuje tělesnou bolest. Bolestné mentální pocity povstávají s kořenem hněvu/averze. Když člověk není schopen situaci přijmout, cítí se znepokojený a rozrušený. Jsou to násilné a škodlivé vlny, zvlášť když narazí na překážku, která nejen stojí v cestě, ale útočí zpátky, jako když se srazí dvě protijedoucí auta a zdvojnásobí sílu nárazu.

Říká se, že přibližnou příčinou je odpudivý předmět. Ironicky vzato je zrovna bolest takovým předmětem, když se člověk totiž ještě rozhněvá, je to, jakoby ho propichovaly dva šípky. Takovou povahu mají předměty, které jsou příliš drsné, silné a destruktivní.

V případě mentálních pocitů to je, jakoby problém dorazil „přímo k nám domů“. Je třeba jednat rychle, než nastane totální chaos a rozpad. Člověk jedná stejně jako při všech obtížných situacích, ale zásadní je vědět, jak to udělat na mentální úrovni. Říká se tomu „emoční inteligence“.

Tyto pocity jsou všeobecně hrubé, protože je kořenem averze, a tedy snadno rozpoznatelné. Existují ale i jemnější a skrytější formy, jako například když si je odmítáme přiznat nebo když jsou překryté dalšími touhami. Kdykoli člověk není úplně uvolněný, existuje možnost nespokojenosti. Proto musí být probuzena všímavost a člověk by měl všímavě označovat „Nespokojenost...“

Povstane-li averze nebo některá z jejích forem jako strach, výčitky, obavy, nenávisť nebo žárlivost, je třeba s nimi náležitě naložit. Více si o tom řekneme v kapitole o vědomí.

Na této křižovatce musí člověk držet své „srdce pod kontrolou“. Být jako skála nebo ostrov. Pak pocítíme, že burácení vln nespokojenosti ustupuje. Když udržíme všímavost dostatečně dlouho, poroste a nespokojenost zeslábne. Pokud



se tak nestane, můžeme se pro oslabení nebo odstranění nespokojenosti uchýlit k metodám *samatha* jako meditace laskavosti a dobrotivosti, soucitu, sdílené radosti nebo vyrovnanosti.

Pečlivě pozorujte, jak srdce pláče a vzlyká, nadává a padá do deprese. Člověk by se měl pokusit nenechat se tím ovlivnit. Je to spíš, jako když vidíme nemohoucího starého člověka, kterému jsme ochotni pomoci. Nakonec dokážeme vidět, jak tyto nepříjemné pocity povstávají a zanikají, což je přirozeností všech podmíněných věcí.

### MENTÁLNÍ PŘÍJEMNÉ POCITY

Zvládnout mentální příjemné pocity nemusí být snadné. Přicházejí v prospěšných a neprospěšných podobách. Neprospěšné formy přicházejí s chtivostí po světských i duchovních předmětech. Prospěšné nebo ryzí formy mohou nebo nemusí být spojeny s meditací. Když povstanou příjemné pocity, můžeme na nich snadno upět, což je ničivé. Když však dokážeme být všímaví tváří v tvář příjemným pocitům, koncentrace se rozvine rychle a člověk se vznese do oblak. Koncentrace spojená se všímavostí by se měla stát jemnější a klidnější, ale při silné energii může zesílit. Když k tomu dojde, je potřeba ji zklidnit, abychom nebyli vyvedeni z rovnováhy.

Povstanou-li příjemné pocity, ujistěte se, že jste opravdu všímaví. Označujte „příjemné pocity...“. Potěšení nás většinou uvolní a oslabí všímavost. Pokud se objevilo lpění, může se posílit nebo se dokonce stát obsesivním. Člověk musí udržet všímavost, která je bdělá, energická a volně proudí, takže není ztuhlá a těžká. Jinak už je lepší usnout. Při meditaci se silnější koncentrací je třeba být obzvlášť opatrný. Je důležité zachovávat silný pocit odpoutání. Domýšlivost a halucinace v souvislosti s duchovními zážitky mohou vést k hlubokým psychickým problémům. To proto se tak často zdůrazňuje potřeba odstupu!



Jakmile se jasně objeví lpění a chtivost, naložíme s těmito mentálními stavy se všímavostí a označujeme „chtivost...“, dokud nezmizí. Bezpečí je sice na prvním místě, ale příjemných pocitů není třeba se obávat.

Jakmile na příjemných pocitech dokážeme udržet všímavost, meditace se stane hladkou plavbou a doslova libůstkou. Sledujte jejich proudění - jemné, něžné vlnky, které povstávají a zanikají, někdy až plné bublinek radosti. Tato nadšená radost (v *pálí pítí*) se objevuje v různých formách od lehkého brnění, povznášejících impulsů až po všeobjímající vlny a všeprostupující počitky. Opět je důležité zůstat mentálně odpoutanými a bedlivě pozorovat změny. Příjemný pocit se pak usadí do jemnějších a klidnějších úrovní. Nakonec se stane pocitem neutrálním.

### NEUTRÁLNÍ/NEROZLIŠENÉ POCITY

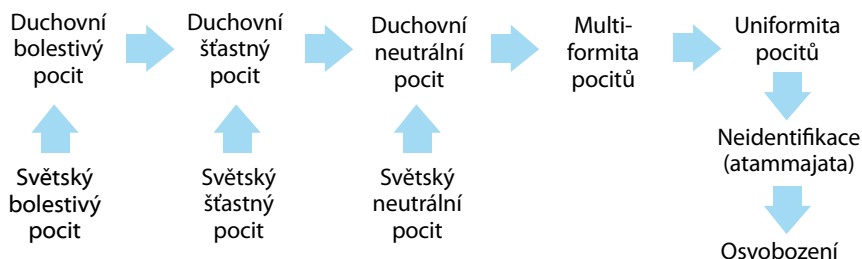
Výraz, který se používá v textech, se dá přeložit jako, ani příjemné ani nepříjemné pocity. Z toho vyplývá, že jsou subtilní a těžko se rozpoznávají. Často jsou zastíněné dalšími hrubšími mentálními stavy nebo jejich předměty. Když se jasně rozvine schopnost vnímat pocity, jejich přirozená povaha se stane zřejmou.

Tyto neutrální pocity mohou také být prospěšné nebo neprospěšné. Neprospěšné mohou mít kořen v zaslepenosti nebo chtivosti. Ty pocházející ze zaslepenosti jsou tupé nebo těžké, roztržité nebo slabé, zatímco ty z chtivosti jsou obsesivní jako silné nutkání. Díky nečistotám spojeným s radostnými nebo bolestnými pocity tento fakt často přehlízíme. Myslíme si, že se nejedná o nic škodlivého, a začneme věci zanedbávat. Absence silných emocí ještě neznamená čistotu.

Čistá mysl může být doprovázena neutrálními pocity. V tomto případě jsou lehké a jemné, takže to může být ještě subtilnější. Ale s rozvinutou a ostrou všímavostí lze sledovat i tyto pocity. Objevují se, když se příjemné pocity zjemnily a přešly



v pocity neutrální. Být schopen vidět pomíjivost a změnu takového pocitu okamžik po okamžiku je důležité a vede to ke vhledu. Tehdy jsou pocity pozorovány v jejich pravé formě. Neutrální pocit se stane jemným počítkem a je umocněný koncentrací a ostrou všímavostí. Mocný počitek proudí jako elektrický proud. V té chvíli můžeme prohlásit, že svou přirozeností se blíží „utrpení“, proto se to může nazvat utrpením způsobeným formacemi. Takové vnímání se většinou rozvine poté, co jsme pozorovali proměnu a další univerzální charakteristiky hrubších pocitů.

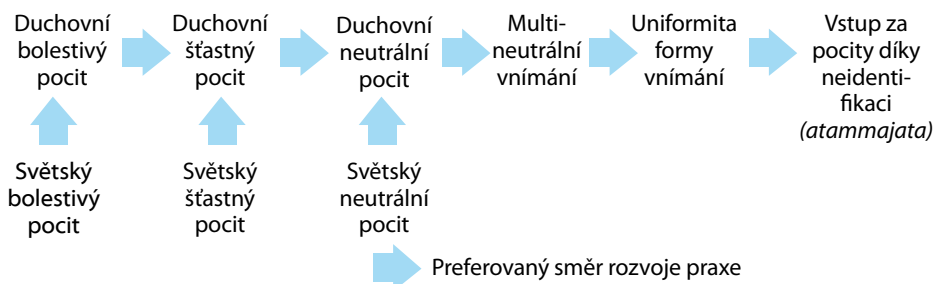


Jak je zřejmé z textů, pocit je danou součástí proudu mysli. Podle buddhistické metafyziky to je mentální stav, který je přítomný tak dlouho, dokud je přítomna mysl. Chybí jen ve zvláštních případech, jako například při dosažení zániku (*niródha samápatti*) a *nibbány*.

Díky tomu má zvláštní postavení. Pocity tu budou a jsou nepopíratelně mocné. Ignorujeme je jen na vlastní nebezpečí. Popřete je a brzy budete trpět ještě víc. Nejde je zastavit stejně jako nekonečný proud, alespoň obyčejný člověk je zastavit nemůže. Racionálním přístupem můžeme kontrolovat jejich tok a co nejlépe ho využít. Zkuste být stojičtí jako orel na skále a můžete dopadnout jako démon s kamennou tváří a chladným srdcem. Dřív, než je možné je ovládnout, je potřeba správně porozumět povaze pocitů. Možná se nám podaří probudit vhodný pocit nebo ho přetransformovat v nějaký jiný, budeme-li si to přát.



K dispozici nám budou všechny síly v nesmírném oceánu pocitů a emocí. Pak nám zůstanou jen, nebo především, pocity radostné a klidné. Posledním příspěvkem této kapitoly bude *Salájatana vibhanga sutta*, která nám přináší hierarchii pocitů, již lze znázornit následovně:



Lze snadno pochopit, proč jsou bolestivé pocity nejméně preferované. Jsou hrubé a může je doprovázet kořen averze. Ale fakt, že duchovní neutrální pocity jsou preferovanější než šťastné pocity, stojí za pozastavení.

Radostné pocity jsou většinou vítanější než neutrální pocity, protože člověka dokáží pozvednout nad smutek. Co se však týče čistých stavů, zvláště s ohledem na meditaci, mohou být neutrální pocity nadřazenější. Například vyšší stupně koncentrovaných absorpcí obsahují pocity neutrální; to samé platí i o vyšším poznání vzhledů, počínajíc poznáním rozpadu. Tyto pocity navozují rovnováhu a stabilitu, které doprovázejí čistou pozornost. Pomohou většímu růstu správné koncentrace a hlubšímu průniku. Dalším zdokonalením, které prohlubuje tyto stavy, je vývoj od předmětů rozmanitých k předmětům uniformním.

Nakonec je nejvyšším stavem vidět úplný zánik pocitů, protože pocity jsou podmíněné a pomíjivé a jsou základnou pro utrpení. Vhled nás přivádí k povaze jejich zániku, popsané jako „klidná blaženost“. Blaženost? Rozhodně se nejedná o druh pocitu, ale o úplné ticho... které trvá věčně.



### 3. KAPITOLA



## ČITTÁNUPASSANÁ SATIPATTHÁNA

### KONTEMPLACE VĚDOMÍ JAKO ZÁKLADNY VŠÍMAVOSTI

#### ČITTÁ

Slovo „čittá“ se většinou překládá jako vědomí a jeho definice zní: jev/stav, který kontempluje předmět. Jiná definice zní „přijímání předmětu“ a ještě jiná „poznávání předmětu“. Kdyby to bylo na mně, okamžitě bych to nazval „poznávající mysl“. Ale to je jen špička ledovce. Když se vás někdo zeptá, kdo jste, můžete ukázat na svůj nos nebo obličej. Ale nejdůležitější je „srdce“. Stejně tak není možné definovat „čittá“ jednou větou. Zůstal bych u významu „vědomí“, i když to slovo použijeme spíš v technickém smyslu, než jak se v jazyce běžně používá. Naše chápání je otázkou zkušenosti, což konečně platí v každé realitě.

Když se zabýváme vědomím, zahrnujeme širokou škálu jevů nebo působících sil. Všechny mají podobnou kvalitu poznávání předmětu. Ale přesto toto poznávání zahrnuje nejrůznější formy, zkušenosti a předměty. Celé to spíš připomíná činnost nějakého monstrózního počítače nebo monstrózní améby či chobotnice.

V *Dhammapadě* je zajímavý verš, který zní:

*Ti, kdo dovrší ovládnutí této mysli, která se osaměle toulá v dálkách, je nehmotná a sídlí v jeskyni, osvobodí se z pout smrti. (Dhammapada. 37).*



Tento verš vystihuje podobu mysli. Vysvětluje se tak, že slovo „osaměle“ odkazuje na fakt, že dvě myšlenky se nikdy neobjevují ve stejném okamžiku. Vědomí samo nepatří ani mně, ani vám. Je to jen vědomí. Není jedno nebo dvojí. Je jen tím, čím je v daném okamžiku. V průběhu času se zdá být zde, tam, všude... vzdálenost je koncept. Je s předmětem a je jen tam. Není to ani pevná substance s barvou nebo tvarem, což jsou atributy hmoty. Je-li v klidu nebo pasivní, komentáře a žáci o něm mluví tak, že spočívá „v jeskyni“ srdeční základny. Dá se říct, že tam je jeho domov. A právě toto vědomí vytváří vesmír, ve kterém se nacházíme, se všemi jeho magickými situacemi, které se ale také mohou zvrátit v noční můru. Je to černý, nebo bílý mág? Může být obojím, proto verše říkají:

*„Mysl je těžko ovládnutelná, nestálá, poletuje dle libosti:  
Je záslužné ji zkrotit. Ovládnutá mysl vede k blaženosti.“*



Spodní kasta, vyšší mysl, Nepál 1994

Žena z nižší kasty, uklízečka v místě, kde jsme v nepálském Trisuli meditovali. Snímek byl pořízen ve chvíli jejího pozdravu, když jsem odjížděl. V poklidu jejího výrazu se odrážejí skromnost a uctivost. To vše ukazuje na vyšší vědomí.



## VĚDOMÍ A MENTÁLNÍ STAVY (ČITTÁ A ČETASIKÁ)

O vědomí jsme si již řekli, ale co jsou mentální stavy? Texty je definují jako „jev, který povstává a zaniká s vědomím, s nímž má stejný předmět a základnu“. Je zdůrazněna jejich provázanost. Jeden učitel dával příklad vody a stavu vody. Je-li voda vědomím, pak její rozbouřený nebo klidný stav odpovídá mentálním stavům rozbouřenosti nebo klidu. Vědomí a mentální stav neoddělitelně spoluexistují v jednom okamžiku, ale když je delší dobu pozorujeme, jsou mezi nimi zásadní rozdíly.

Většinou je nápadnější mentální stav vnímání (*saññá*) a vědomí je spíš v pozadí. Důvodem je, že je jednodušší pozorovat změny v mentálním stavu než ve vědomí. Člověk se k proměnám vědomí většinou dostane přes mentální stavy. To platí za předpokladu, že neulpívá na vědomí jako na neměnném já, což je bohužel častým případem dokonce i u „nábožensky“ nebo „filosoficky“ založených lidí. Takový pohled nám brání překročit hranice světského a podmíněného.

Dalším příkladem, který objasňuje rozdíl mezi těmito dvěma jevy, je všímavé označování toho či onoho při meditaci. Tato všímavost se přibližuje k předmětům, pozoruje a jasně a ostře vnímá. To je mentální stav všímavosti. V určitém bodě, při dostatečné koncentraci, ucítíme úplný posun do jiné úrovně poznávání, které je velmi čisté a bez jakékoli ospalosti, neklidu apod. Jako bychom se (tedy naše mysl) úplně proměnili. Tato „poznávající“ mysl je vědomí.

Mým závěrem proto je, že pozorování vědomí je pozorování toho, čemu běžně říkáme mysl. V tomto bodě se však nesnažíme rozlišovat vědomí od mentálních stavů. Prostě jen pozorujeme to, co je. Objasňujeme si to však už teď, aby o tom bylo možné mluvit a poznávat to. Je třeba se ujistit, že naše všímavost nezůstane jen u pozorování mentálních stavů. Abychom dosáhli za podmíněné stavy, musíme pozorovat i vědomí, vidět jeho pomíjivost, neúplnost a ne-já.



Máme-li se zabývat myslí, je velmi nápomocné mít alespoň základní znalost o tom, jak vlastně funguje. Nováčci nemohou znát detaily, ale někde se začít musí.

Jednoduše řečeno, tok vědomí lze pozorovat v šesti proudech, které začínají u šesti smyslových bran. Tyto brány jsou:

BRÁNA	PŘEDMĚT	VĚDOMÍ
Brána očí	zrakový předmět (barvy)	zrakové vědomí následované příslušnými myšlenkovými procesy
Brána uší	sluchový předmět (zvuky)	sluchové vědomí následované příslušnými myšlenkovými procesy
Brána nosu	čichové předměty (pachy)	čichové vědomí následované příslušnými myšlenkovými procesy
Brána jazyka	chuťové předměty (chutě)	chuťové vědomí následované příslušnými myšlenkovými procesy
Brána těla	předměty doteku (tělesnost)	vědomí těla následované příslušnými myšlenkovými procesy
Brána mysli	předměty mysli	vědomí poznávající mysli následované příslušnými myšlenkovými procesy

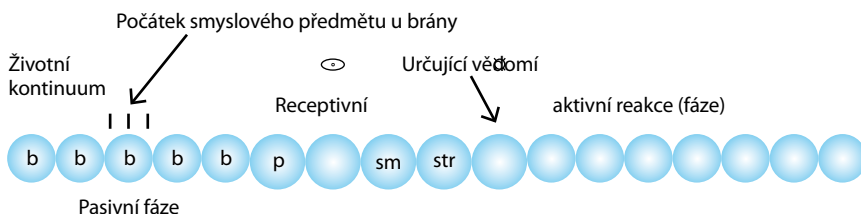
Jakmile dopadne podnět (předmět) na pět smyslových bran, přeruší se životní kontinuum a pět smyslových vědomí se chytne podnětu. Následuje reakce na podnět, tedy aktivní část procesu. To samé se bez účasti pěti smyslů děje i u brány mysli. U brány mysli rostou krtiny v obrovské hory, kapky rosy se mění v celá moře.

Co je životní kontinuum (*bhavanga*)? Existuje jeden způsob, jak to vysvětlit, i když nejlepší je to pozorovat a zakusit na vlastní kůži.



Mysl, tak jak ji známe, se neustále snaží něco dělat. Pobíhá, chvíli sem, pak tam, spřádá plány a snová představy. Tomu můžeme říkat aktivní stav. V určitých momentech, jako například při hlubokém bezesném spánku, se stáhne do základního pasivního stavu. I v něm lze ale najít potenciál, pocházející z minulých životů. Z něj také povstávají předměty mysli, včetně takových předmětů, o jejichž existenci se nám ani nesnilo. Toto životní kontinuum se zdá být tím, co udržuje mysl jako proces od začátku našeho života až do smrti a co dává povstávat myšlenkovým procesům. A je tím, co nám dává pocit individuální existence. Proto je životní kontinuum jiné pro každého člověka i pro každou bytost.

Toto vědomí se nedá snadno poznat, protože je velmi jemné a subtilní. Když povstane, zastaví se zároveň myšlenkový proces. Avšak pro lidi, kteří často přebývají v meditativních stavech, se stane zřejmým, jak z tohoto světelného, jasného vědomí povstávají nespočetné obrazy a myšlenkové procesy, které se bez ustání snaží vytvářet světy. Podaří-li se nám se s tímto vědomím opravdu obeznámit, je to skvělé. To je životní kontinuum, základní vědomí jedince, které plyne (nebo spíš se mění okamžik po okamžiku), pokud nejsou přítomné myšlenkové procesy, proto se o něm říká, že je osvobozené od procesů.



### AKTIVNÍ VĚDOMÍ (KAMMA ČITTA)

Po pasivní, receptivní fázi myšlenkového procesu začíná aktivní fáze, při které dojde k posunu pozornosti mysli (označované jako určující vědomí), což je bod, kdy nastane aktivní reakce. Ta může být pozitivní/prospěšná, přicházející



s čistými stavy, nebo negativní/neprospěšná, přicházející s nečistými stavy. Protože jejich povahou je aktivně se zapojovat a reagovat na předmět, všimneme si jich snadněji, nejprve jako mentálních stavů a později také jako vědomí. Této fázi buddhisté říkají *kamma*. Kapitola o kontemplaci vědomí v *Satipatthaně* začíná právě u nich.

## NEPROSPĚŠNÉ VĚDOMÍ

Jak můžeme definovat stav jako prospěšný nebo neprospěšný a nebýt přitom dogmatičtí? Pravda nebo přirozenost jsou tomu, kdo nemá zamlžený zrak, zcela zřejmé. Naše pravda o prospěšnosti nebo neprospěšnosti se zakládá na univerzálních pravdách, které lze pozorovat jasnou, nezaujatou myslí bez konceptů, tedy všímavě.

Neprospěšné stavy povstávají ze tří kořenů zla - lpění, hněvu a zaslepenosti. Lpění je slepé držení se pomíjivých věcí. Zkuste se držet větru. Hněv je v podstatě nepřijetí. Je-li rozbouřený, může se stát násilným a škodlivým. Zaslepenost je temnota slepá vůči hluboké skutečnosti. Tato slepota nám dříve či později uškodí. Přirozenost těchto tří stavů lze pozorovat, a stejně tak i vědomí, které se s nimi pojí. V *suttě* se říká:

1. Je si vědom, když je přítomné *vědomí s chtivostí*, je si vědom, když je přítomné vědomí bez chtivosti;
2. Je si vědom, když je přítomné *vědomí s hněvem*, je si vědom, když je přítomné vědomí bez hněvu;
3. Je si vědom, když je přítomné vědomí se zaslepeností, je si vědom, když je přítomné *vědomí bez zaslepenosti*;

Případ hněvu (*dósa*) nebo averze je nejhrubší, proto si jeho neprospěšnosti lze všimnout snadno. Výraz „vybuchnout vzteky“ jako sopka to dobře vystihuje. *Sutta* to popisuje jako „vařící se vodu“ nebo „spalující požár“. Rozhodně se jedná



o rozrušenou mysl. Chvěje se, třese, pokouší se utéct a nakonec odpadne nebo vybuchne. Může se objevit v různých formách - jako třást se strachy, zelenat závistí, soužit se smutkem atd. Jakmile je člověk zvyklý hněv pozorovat, vidí také podmínky, které pomáhají téma vyřešit, a také je lépe připravený pro příště. Rovněž si příště hněvu všimne v jeho ranějším stádiu a může ho useknout hned v zárodku. Nakonec člověk dojde až k jeho úplným kořenům.

Komentáře často připomínají jako nejbližší příčinu odpudivý předmět, například něco nebo někdo, kdo zranil, zraňuje nebo bude zraňovat nás nebo naše milované. Nebo je to něco, co napomáhá nepříteli. Nicméně díváme-li se ke kořenům, dojdeme k mysli a příbuzným kořenům – lpění a zaslepenosti, kořenům podmíněné existence.

Nepozorujte hněv jen jako mentální stav, dívejte se na něj jako na vědomí. Když ho pozorujeme jako vědomí, zachytíme všechny jeho hlavní spoluvíníky najednou, protože vědomí se s nimi všemi pojí. Přehodte přes vědomí síť všímavosti!

Během pozorování si musíme všimnat mentálních nepříjemných pocitů, o nichž jsme mluvili dříve. Nejprve je nutné si připomenout, že nemáme přemýšlet, protože to je jako přilévání oleje do ohně. Všechna naše racionalita se podřídí démonovi. Proto je dobré udělat vše, co můžeme, abychom to udrželi v klidné hladině. Dokážeme-li si udržet všímavost dostatečně dlouho, hněv poleví. Pokud nejsme schopni hledět na to přímo, vyberme si jiný předmět, jako pohyby v těle nebo dech. Pokud i to selže, použijte jinou klidovou metodu, jako například meditaci laskavosti a dobrotivosti na milovanou osobu či přítele, je-li to vhodné. Pro přijetí nevyhnutelných okolností si připomínejte *kammu*. I hněv je pomíjivý. Nakonec zanikne, ale může to trvat dlouho a může to mít ničivé následky.



Nejlepší tedy je, dokážeme-li hněv pozorovat všímavě už od začátku. Sledujte podmínky, které ho vyvolaly. Sledujte, jak zmizí, jakmile zmizí podmínky. Uvidíme, že dříve než zmizí, je přítomno vědomí povstávající s hněvem. Jakmile zmizí, nahradí ho úplně jiné a čisté vědomí. Je to, jakoby vyhasl oheň a zůstal jen chlad. Lze si všimnout výrazné změny ve vědomí, nejen změny v mentálním stavu. To je vědomí bez hněvu. Zkušenost přirozenosti zániku se s rostoucími vhledy prohlubuje. Když takto pozorujeme, zahlédneme také jeho přirozenost ne-já, což pomáhá ještě víc vykořenit lpění. Pozorování tří charakteristik pomáhá odstranit zaslepenost. Pak tedy jste nejlépe využili hněvu jako předmětu mentální očisty. Je to, jako když použijeme hnůj pro výživu stromu, jenž plodí ovoce svobody.

Sledování povahy chtivého vědomí je záludnější. Na rozdíl od hněvu může být příjemné. Člověk ho začne chtít víc a víc, chtivost vyroste v ulpívání a ulpívání ve lpění. Může růst kradmo bez povšimnutí a pak náhle prudkou rychlostí, rychleji než popínavka, které se říká „míle za minutu“. Pak se rozšíří všude. Poté je už příliš pozdě, zužuje nás touha a jednoho dne budeme muset zaplatit dluh, ať už kvůli odloučení, smrti nebo jiné strasti.

V tomto případě není opatrnosti nikdy dost. Jakmile se objeví chtivost, mějte se na pozoru. A když už se objeví, nenechte ji zajít moc daleko. Proberte se dřív, než se ve vás usadí požitkářství, řekněte si „Aha! Zase je to tu!“ Je to, jako když načapáte dítě s ručičkou v krabici se sušenkami. Není potřeba mít trestající postoj, který přichází s hněvem. Pevnost s trochou soucitu funguje lépe na všechny, včetně nás samotných. Kvalita, kterou si taková chvíle žádá, je odstup. Bude-li potřeba, můžeme být silní, pevní a odhodlaní jako skála, se kterou víchř ani nehne. Méně vážné situace nám však mohou připadat dokonce spíš úsměvné.

Tato chtivost byla popsána jako lepivost - lepidlo, co se všeho drží. Zkuste se později odlepit a strhnete i kus kůže. Byla popsána i jako „spalující“, jako



například spalující touha. Když uvnitř uslyšíte výkřiky „JÁ CHCI, JÁ CHCI...“, je na místě naléhavá pozornost. Domýšlivost je také jinou podobou chtivosti. Je jako přefouknutý balón, tak přeplněný vzduchem, že může každou chvíli vybuchnout.

Mnoho učitelů varovalo před radostí, faktorem, který sám o sobě není chtivostí, ale často se s ní pojí. Zaslepuje nás vůči nástrahám a nebezpečím chtivosti jako nádherný úsměv lovce, když mu do zorného pole vstoupí kořist.

Jakmile vidíte vědomí, které s chtivostí přichází, je vám jasné, jak se chová. Mysl plane a zoufale se snaží uspokojit své touhy. Když si myslí, že dosáhla toho, po čem toužila, zdá se na chvíli spokojená, ale zanedlouho hledá víc. Chtivost není nikdy uspokojená. Zanikne jediné, když nejsou přítomné podmínky pro její vznik, nebo promění svou formu a předměty, aby okořenila život a dodala mu pestrost.

Je-li člověk všímavý, dokáže nahradit toto chtivé vědomí. Odstup pomáhá k tomu, abychom chtivé vědomí odpojili. A zážitek klidu čistého stavu dodává podnět našemu prospěšnému rozvoji.

Stejně jako při všímavosti vůči hněvivému vědomí, sledujeme chtivé vědomí zcela jasně. Sledujte, jak povstává spolu s podmínkami a zaniká, jakmile zaniknou podmínky. Známe-li podmínky, víme mnohem lépe, jak s ním zacházet.

Za nejbližší příčinu chtivosti bývá označován přitažlivý (nebo bychom snad měli říct „omamný“) předmět, většinou něco barevného, lesklého či dokonce propracovaného a uměleckého. Cokoli (s výjimkou dozrání plodů cesty a nibbány) se může stát tímto předmětem, jen u něčeho je to pravděpodobnější. Podíváme-li se na mentální podmínky, dojdeme až ke kořenům, konkrétně zaslepenosti a s ní spojenému neklidu, nedostatku morálního strachu a studu.



Dokonce i kořen hněvu při nedostatku všímavosti k ní notně přispívá jako příčina. Naléhavě se chceme ze situace dostat. Samozřejmě radost, ta sladká radost, je také zodpovědná.

Když je všímavost dost silná na to, aby aspoň na nějakou delší dobu zásadně překonala chtivost, posun ve vědomí se stane zřejmým. Čeká-li na člověka v této fázi zjištění, o kolik přišel díky posedlostí hazardní hrou, měl by se vyvarovat, aby to nenahradil něčím ještě horším - hněvem a výčitkami svědomí, které požirají všechnu radost ze života. Raději to nahradit všímavostí. Je to, jako bychom odhalili trik švindlíře nebo podvodníka, který se nás snažil nachytat. V takovém případě si spíš s úlevou vydechneme jako králík, kterému se podařilo utéct z kotce.

Je-li tedy člověk svázán vědomím s chtivostí, ať už se objeví ve formě těžkých železných zámků nebo zlatých řetězů, na cestě ke svobodě daleko nedojde. Vědomí bez chtivosti v sobě zahrnuje odstup a svobodu, je jako pták, který svobodně létá nad celým světem.

Začátečník zvládne do určité míry sledovat nečistoty, protože jsou hrubší, ale vidět pomíjivost vědomí není snadné. Spolu s tím, jak se zvyšuje vnímání pomíjivosti, roste i vhled do dvou dalších charakteristik, tedy utrpení/neúplnosti a ne-já.

Nejtěžší k pozorování ze všech tří kořenů je zaslepenost. Je to temná postava a stín, který se pohybuje mezi a za ostatními mentálními stavy. Je přítomna, kdykoli se objeví chtivost a hněv - jinak by tyto ani nepovstaly. Objevuje se i sama o sobě. Její zřejmější formy jsou obvykle doprovázeny dalšími dvěma kořeny, ale hned je jasné, kdy hraje hlavní roli. Takovým případem je člověk s vážnými halucinacemi nebo úplně šílený. V menší míře je to ten, kdo je tupý nebo mimo, ten, jehož mysl je lapená v temnotě.



Všimli jste si, jak často povstávají myšlenky, aniž byste věděli, jak k tomu vůbec došlo? Tato slepá místa jsou většinou vyplněna zaslepeností. Je to případ, kdy prostě nic netušíte. Můžeme to nějak obejít? Toto je důležitý bod při všímavosti zaměřené na vědomí - **potřeba udržet nepřetržitou všímavost**, která se buduje z prvotní moudré všímavé pozornosti od tělesných předmětů, přes pocity až po vědomí. Pak, i když zaslepenost na okamžik zatemní vědomou pozornost, všímavost se rychle vrátí a ohlédne se dozadu: „Hele, k čemu je tento slepý stav?“ A pak najde tupé bezúčelné vědomí, jemuž visí na krku bezvýznamný předmět. Ty se pak potulují všemi myšlenkovými procesy jako semínka plevle roztroušená na zanedbané pustině. Není divu, že se říká, že „lenivost je dílnou ďáblův“.

*Dávejte si záležet, abyste si jich všimli, a připravte se, že vás čeká vymetání a uklízení kostlivců ze skříně. Tam se vaše stíny schovávají, a přesto „temnota v temnotě je branou k poznání“ (Tao te ťing).*

Tato vědomí nejsou statická ani mrtvá. Mohou se pohybovat a růst, tak si na ně dávejte pozor. Jednou jsem viděl, jak mi z mysli vyčuhují bezvýznamné věci - zubní kartáčky a pantofle. Můj učitel říká, že jsem se díval na šílenou mysl, která obsahovala změt nesmyslů. Se všímavostí se tato zaslepená vědomí ihned rozplynou. Jsou-li výraznější, odplynou pomalu. Rozhodně je to proces probouzení. Zaslepená vědomí se proměňují a jsou pomíjivá. Rozhodně se jedná o utrpení a trpí stejně jako ti šílenci. I tato vědomí jsou ne-já... Kdo, já? Ne, já ne. Ani ty. Jen iluze.

Po probuzení z tohoto temného světa života snů a stínů se mysl stane oslnivou jako letní slunce. Vědomí, osvobozené od zaslepenosti, je zcela jasně odlišitelné od toho, co právě minulo. Ušlechtilost a čistota jsou mnohem lepší!

Zaslepené vědomí však zůstane chvíli v úkrytu a pak se díky nedbalosti znovu přikrade. Proto musíme pokračovat v praxi až do úplného vykořenění v konečných stádiích vhledu.



4. Výraz *strnulé vědomí* popisuje vědomí, které je letargické, což se často stává novým meditujícím v prvních dnech zásedu. Zde toto vědomí a neklid jen připomeneme, protože si o nich řekneme více podrobností v kapitole o pěti překážkách. Toto vědomí je podobně jako zaslepenost zamlžené. Má tendenci zpomalit a uzavřít všechny průchody a vrátit nás do nejpasivnějšího stavu, tedy spánku. Zeptáte-li se sami sebe, jestli opravdu potřebujete spát, odpověď je často ne. Jde spíš o nudu a lenost. V tomto stavu se objevuje tupost a přání vypnout. Proto nás svírá a uzavírá před záležitostmi, které potřebují určité úsilí. Schopnost být všímavý a udržet jasné vnímání o povaze tohoto vědomí je důležitým krokem k jeho překonávání. Pokuste se jasně popsat, jaké toto vědomí je, a budete ohromeni schopnostmi všímavosti. Jeden by řekl, že toto vědomí je jako mlha. Další o něm prohlásí, že je jako deka z mlhy. Jakmile se zvýší jasnost, mlha se rozplyne.

5. *Roztržené vědomí* je neklidné, další případ typický pro nově meditující. Tento typ má víc energie, takže máme důvod být při zacházení s ním opatrnější. Je jako neovladatelný divoký kůň, který chvíli nepostojí. Potřebuje běhat - potřebuje NĚCO PODNIKNOT! Sedět v klidu a bez pohybu pomáhá do určité míry s kontrolou, ale to je fyzická úroveň a vědomí si vždy najde cestičku branou mysli.

Říká se, že člověka můžete zavřít, ale jeho mysl stále běhá na svobodě. Můžeme se pokusit ovládnout ji pomocí vymývání mozku nebo psychického nátlaku, ale praxe všímavosti je lepší volbou. Netrestá, ani nic nevnučuje. Vede nás k tomu, abychom se dobře starali o sebe i o druhé. Všímavost tak nahradí neklidný stav. Vždy, když jsme všímaví, přidáváme kapku klidu. Prospěšné a neprospěšné vědomí nemohou existovat spolu, jedno musí z kola ven. Jinými slovy, srdce nemůže být neklidné i klidné zároveň.



Neklid mizí spolu s tím, jak se stáváme všímavými. Nepokojné vědomí je někdy vnímáno jako hlučná mysl – zcela zaneprázdněná mluvením a diskutováním o nedořešených myšlenkách. Jakmile toto ustane, rozprostře se hluboké ticho. Jindy se to může jevit jako mysl, která je velmi napjatá a pod vysokým tlakem. Když dojde k uvolnění, mysl je mírná a klidná.

Dřív, než dojde k rozhodujícímu odlivu roztékaného vědomí, povstávají a zanikají myšlenky. Je dobré nesnažit se až příliš, aby odešly. Lepší je být všímavý a nechat je odejít. Neklid se často pojí s přemírou neovládnuté energie.

Stejně jako u ostatních druhů vědomí můžeme kontemplovat i tyto dva druhy vědomí jako pomíjivé, strastiplné a ne-já. Mohou se stát předmětem, který nás přivede k vhledu.

### PROSPĚŠNÉ VĚDOMÍ (*KUSALA ČITTÁNI*)

Jedná se o druhy vědomí, která na předměty, jež pojmu, reagují prospěšně. Jsou prospěšná (*kusala*) a patří tedy do aktivní fáze. Nejsou-li v aktivní fázi, říká se jim vědomí krásná (*sóbhana*).

Tato vědomí mají kořeny v neulpívání (tedy odstupu), ne-hněvu (tedy přijetí) a nezaslepenosti (pochopení). Pojí se s nimi další krásné mentální faktory, jako lehkost, jemnost, tvárnost atd. Jakmile odložíme nečistoty, je zřejmý krásný a ušlechtilý stav vědomí, čisté vědomí vynikne jako nejkrásnější, nejnevinnější lotosový květ. Takových vědomí existuje mnoho druhů, proto zdůrazníme ta, která se hlavně týkají praxe. Pro teď však pokračujeme s výčtem uvedeným v *Satipatthána suttě*.

**Zatím jsme uvedli:**

6. Vědomí osvobozené od chtivosti

7. Vědomí osvobozené od hněvu

8. Vědomí osvobozené od zaslepenosti



Tato vědomí je možné pozorovat, jakmile zmizí chtivost, hněv a zaslepenost a nahradí je všímavost. Tím by to ale končit nemělo. Nepřetržitá praxe vede ke správné koncentraci a čistá mysl se díky tomu stane ještě silnější a jasnější. Proto *sutta* mluví o „koncentrovaném“ vědomí a nekoncentrovaném vědomí.

**9. *Nekoncentrované vědomí* je rozptýlené a neostré**

**10. *Koncentrované vědomí* je na úrovni přístupu nebo absorpcí**

**Dále existují:**

**11. *Nerozvinuté vědomí* - které odkazuje k vědomí, jež není na úrovni absorpcí**

**12. *Rozvinuté vědomí* - které odkazuje k vědomí na úrovni absorpcí**

Než se prohloubí naše koncentrace, stále se vkrádají neklidné myšlenky doprovázené nečistotami, přestože mohou být do určité míry přítomné čisté stavy. Jakmile dosáhneme přístupové koncentrace, všimneme si posunu vědomí na novou úroveň. Rozhodně je klidnější a silnější. Můžeme sedět po dlouhou dobu, aniž bychom byli vyrušeni. Mysl je ovladatelná a poslušná. Toto koncentrované vědomí se určitě liší od nekoncentrovaného vědomí, ale není statické, ani když bylo dosaženo přístupové koncentrace. Vědomí vždy plyne, povstává a zaniká okamžik od okamžiku. S rostoucí jasností se prohloubí naše schopnost pozorovat a podrobně zkoumat, což je pro rozvoj vhledu velmi důležité.

Na hlubších úrovních dochází k absorpcím a mění se i jejich podoba. Člověk, který je úplně odpojený od smyslového světa, nedokáže většinou popsat své první zkušenosti slovy. Ale bude mu jasný proces sjednocení, který tomu předchází. Na takových druhých vědomí lze snadno ulpět. Následkem může být domýšlivost nebo dokonce nesprávný názor, zvláště když se člověk chytí myšlenky, že dosáhl osvícení, přestože ho nedosáhl. Praxe pak začne stagnovat a váznout. Proto je důležité zůstat vůči těmto jemným a subtilním druhům vědomí všímavý. Ještě víc praxe je třeba k tomu, abychom byli schopni v nich vidět tři charakteristiky.



Když člověk praktikuje všímavost s ohledem na tři charakteristiky, obeznámenost s nimi mu pomůže získat snadnější přístup do těchto úrovní a využít je. Dostat se až za ně lze jedinečně s ostrou koncentrací a všímavostí vůči třem univerzálním charakteristikám.

### 13. Osvobozené vědomí

### 14. Neosvobozené vědomí

Osvobozené vědomí znamená vědomí bez nečistot, ať už dočasně, nebo po delší časové období. Může k němu dojít díky momentální *vipassanové* koncentraci nebo rozšířené koncentraci meditace klidu. Důraz se klade na osvobození od nečistot. Pro člověka, který chápe, jaké štěstí to obnáší, to za to stojí. Toto štěstí nespočívá v radosti, ale v čistotě.

Co můžeme říci o osvobození od nečistot na nadsvětské úrovni? Předpokládám, že tyto stavy nejsou začátečníkům dostupné, ale týkají se případu *arijas* (vznešených), kteří je zakusili.

## MYSL VERSUS MYSL

Probrali jsme, jak vedeme všímavost k pozorování různých druhů vědomí, tak jak je podává *Satipatthána sutta*, což jsou vědomí aktivní. Musím zdůraznit, že klíčovým faktorem takové kontemplanace je určitý stupeň kontinuální všímavosti.

V počátku se vědomí nepoužívá jako primární předmět, ale místo něj použijeme nějaký jednodušší předmět. S rostoucím vývojem se naše pole rozšíří do jemnějších oblastí, které zahrnují kontemplaci vědomí. Jakmile je toto dost jasné, můžeme ho použít jako primární meditační předmět.



K tomu je potřeba nabýt určitých schopností, a přestože praxe těchto schopností může chvíli trvat, je to investice, která za to stojí. Vědomí hraje hlavní roli v mentálním vývoji. Je na něm postavena veškerá Buddhova praxe. Jakmile získáme přímou kontrolu nad myslí, můžeme jí poručit, cokoli si přejeme. Ovládnutá mysl bývá někdy přirovnána k vycvičenému koni nebo slonu. Je to užitečné a příhodné, protože mysl je středem veškerého tvoření našich světů. První verš *Dhammapady* říká: „*Všemu, co je, předchází mysl. Mysl je základem, mysl je tvůrcem...*“

Tady je zajímavá otázka. Jak může mysl pozorovat mysl? Znamená to, že mysli jsou dvě? Jeden člověk zažertoval, že to je tím, že jsme rozpolceni. Toto dilema se dotýká samotné otázky podmíněnosti. Teoreticky tvrdíme, že mysl v jediném okamžiku nemůže být zároveň svým předmětem, takže to, co sledujeme, je okamžitá minulost. To je ale stále konceptuální diskuze. Skutečnou odpověď je pozorovat a ponechat to, co skutečně má být. Když to děláme, pronikneme do podmíněné přirozenosti vědomí.

Jak můžeme vědomí pojmut jako primární předmět? Já bych spíš radil naučit se pojmut za primární předmět vědomí všímavé.

1. Buďte prostě přítomní. Nepokoušejte se nic hledat a všímavost, jež přichází s bytím v přítomnosti, odrazí sama sebe jako zrcadlo odrážející jiné zrcadlo. Zrcadla proti zrcadlům, jež zrcadlí zrcadlo mysli. Je-li přítomna všímavost, budeme vědět, že vědomí je všímavé. Udržujte toto vystředěné a stabilní nastavení, jak nejlépe to půjde. Bude to snazší, jakmile všímavost nabyde hybnost. Jinak je zapotřebí neustálého úsilí, než se nám to podaří vystředit a stabilizovat, což vede ke koncentraci. Během toho si všimneme, jak je to nestálé.



A znovu z *Dhammapady*:

*„Jako zbrojář zaostří šíp, tak mudrc vytríbí neklidnou a nestálou mysl, již lze nesnadno ohlídat a již jde těžko zvládnout.“ (Dhammapada 33)*

2. Pointou naší práce je znovu a znovu přivádět mysl zpět do přítomnosti. Mysl bude přebíhat k šesti smyslovým předmětům. Jakmile se objeví zvuk, například někdo zakašle, mysl k tomu běží, a jsme-li všímaví, mysl pozoruje proces slyšení. Jakmile se objeví svědění, mysl běží k tělesnému pocitu a pozorujeme tělesný pocit. Je-li přílišné horko, všimneme si elementu ohně a procesu dotýkání. Pak vyvstane myšlenka a mysl běží k ní. Z počátku si všimneme předmětu a toho, jak k němu utíká všímavost a jak ji zručně přivádíme zpět, do středu. Jako bychom vedli na procházku psa. Rozeběhne se za autem nebo zajícem a pak se vrátí. Často musíte běžet za ním a přivést ho zpátky.

3. Je-li všímavost ostrá, všimneme si, že u každé z bran jsou procesy a vědomí odlišné od proměn předmětu. Toto vědomí se stane primárním předmětem dokonce i tehdy, když se mění jeho předmět. Pak je to opravdu, jako když vedeme psa na procházku. Rozeběhne se za zajícem či autem a někdy ho musíme chytat. Když je pes dobře vycvičený, vrací se k pánovi sám.

4. Když k tomu dojde, zaměřte se obzvlášť na vědomí. Uvidíte, že je-li všímavost ostrá, její přirozenost se proměňuje spolu s předmětem. Schopnost pozorovat tuto proměnu znamená schopnost pozorovat pomíjivost vědomí. Takové jasné vnímání je v rozvoji vzhledu důležitým faktorem. Na této křižovatce také zjistíme, že při této praxi jsme soustředěni na vědomí, a zároveň si jsme vědomi šesti smyslových procesů. Buddhovy instrukce zněly: „Při vidění tu je jen viděné. Při slyšení tu je jen slyšené. Při poznání tu je jen poznávané...“



Zpočátku všímavost jen zadrží proces neprospěšné reakce, čemuž se říká omezení smyslů. Když k tomu dojde, všímavost praxe vzhledu pozoruje tyto procesy tak, jak skutečně existují, tedy s ohledem na tři univerzální charakteristiky.

5. S přibývajícím praxí se naše všímavost a koncentrace vystředí s vědomím a objevují se u brány mysli. Toto čisté, všímavé vědomí se dá pozorovat ve všech svých proměnlivých formách. Nejdřív si všimnete proměňujících se mentálních faktorů. Někdy lehkých, někdy těžkých, jasných, temných, jemných, tvrdých, uvolněných, napjatých atd. Vědomí se pak spolu s těmito mentálními faktory také proměňuje. Předměty se pak zdají přistupovat ke vědomí, spíše než vědomí k předmětům. Takové vědomí je jako mihotající plamen. Předměty jsou jako hmyz, jež létá kolem něj. Přiblížte se a ... tsssss! Je to pryč.

6. Pokračující praxe vede k tomu, že okamžik od okamžiku vidíme mnoho způsobů proměn vědomí.

Kvůli jemnosti vědomí není snadné změnu odhalit. Proto je potřeba nejprve jasně vnímat povahu vědomí. Veškeré rozpoznané proměny budou spojené se změnami:

I. souvisejícího mentálního stavu

II. souvisejícího předmětu

První případ je jako pozorování vln, abychom určili proud vody. Druhý případ je jako pozorování jejich odrazu. Jakmile je toho člověk schopný a předmětem se stane vědomí, všímavost se zachytí na toku vědomí. Výsledek se podobá loďce, jež drží směr uprostřed řeky, zatímco ostatní okolní podmínky plynou po stranách břehů.



7. Tři charakteristiky pomíjivosti, neuspokojivosti a ne-já jsou propojené, proto během procesu jsou ještě zřejmější i další dvě charakteristiky

I. neuspokojivost/neúplnost

II. ne-já

V případě neuspokojivosti se manifestuje vědomí se svou nestabilitou, tíživostí a skrytými hrůzami, kterých je schopno.

V případě ne-já se mysl chová, jako by měla svou vlastní mysl. Už na začátku je jasné, že vás nehodlá poslouchat, a řídí se svými vlastními zákony.

8. Následná kultivace je spojená se zaostřováním pozornosti do tenké linie a pak do drobného bodu vnímání. I vědomí lze kultivovat a během praxe dále rozvinout zdokonalením určitých kvalit. Tyto kvality se s rozvojem *vipassany* kultivují samovolně, ale když si uvědomujeme jejich důležitost, můžeme se jim věnovat cíleně. Jádrem *vipassanového* mechanismu jsou všímavost a zkoumání, proto kvality, které mám na mysli, jsou energie, radost, ztišení, uvolnění, koncentrace a vyrovnanost. Je třeba také připomenout odstup vůči všem světským věcem. To se nakonec stane pointou praxe vhledu - „nechat jít“ a „nechat být“, nebo tradičně řečeno „vidět věci tak, jak skutečně jsou“. Zní to jednoduše, ale k ničemu se nedojde, když si nevybudujeme hlubokou koncentraci a ke vhledu vedoucí pozornost, jež je osvobozená od všech konceptů.

Je třeba zdůraznit, že vědomí je ne-já. Mnoho lidí propadlo nesprávnému názoru. Takový případ není žádnou novinkou, jak můžeme vidět v *suttě*, kde se popisuje „*sati*“ v příběhu rybářova syna. Buddha ho napomenul za to, že si myslel, že vědomí je trvalé, já atd. Také *nibbána* je popsána jako ne-já. Člověk se vždy snaží najít a identifikovat se s nekonečným já, což je manifestace chtivosti po existenci.



Nedokážeme vidět jemné proměny, a proto rychle hmátneme po vědomí, jež je čisté, zářivé a zdánlivě prázdné. Pak většinou hned začneme sepisovat tuny teorií, které mají podporovat takové vnímání já. Meditující si na to musí dávat pozor!

9. Když získáme zručnost v pozorování vědomí, můžeme tak činit v jakékoli pozici a s jakýmkoli předmětem. Konečně, vědomí je přítomno tehdy, když je přítomen předmět. Pak už je to jen otázka toho, kdy je vhodné pozorovat pouhé vědomí tímto koncentrovaným, hlubinným způsobem.

## **FAKTORY PODPORUJÍCÍ KONTINUITU VŠÍMAVOSTI**

Na tomto místě je příhodné zrekapitulovat faktory kontinuity:

### **1. Nepřetržité vyrovnané úsilí**

Jakmile jsme správně pochopili základní instrukce, je to už otázka úsilí - vyrovnaného úsilí - které není ani příliš intenzivní, ani lenivé, asi jako když si běžec na dlouhou trať rozvrhuje svou spotřebu energie tak, aby vydržel od startu až do cíle závodu. Úsilí je jako palivo: žádné úsilí, žádná jízda. Nepřetržité úsilí znamená kontinuální pohyb směrem k cíli.

### **2. Vyhnutí se a překonání překážek**

To se nejprve děje na úrovni chování, takže se například vyhneme nástrahám jako přehnaná míra:

**smyslného požitkářství**

**spánku**

**jídla**

**intimity**

**mluvení**

**společnosti**

**světských činností**

**rozptýlení**



Zahrnuje to i omezení a následování morálních předsevzetí a disciplíny. To dává povstat pevné a efektivní všímavosti.

Dále tu máme všímavé označování a kontemplaci nečistot a překážek tak, jak během praxe vyvstávají v mysli.

A též pečlivé označování a všímavost vůči příjemným stavům, které povstávají spolu s pokrokem v praxi a spadají pod všímavost vůči poruchám vzhledu (*vīpassanā upakkilēsa*). Je radno dát si dobrý pozor, abychom na těchto faktorech neulpěli.

### **3. Vší mavost a jasné pochopení záměrů**

To nám zajistí kontinuitu od jedné činnosti ke druhé, a také to pomůže rozvinout schopnost účinně si řídit vlastní praxi.

### **4. Schopnost kontem plovat různé předměty**

Abychom mohli všímavě nakládat s různými předměty těla, pocitů, vědomí atd., potřebujeme získat určité schopnosti. Jinak nám v každé náročnější situaci všímavost uteče. Tyto schopnosti potřebujeme i k proniknutí dovnitř každého předmětu.

### **5. Vyrovnanost schopností**

Jde hlavně o vyrovnaní schopností koncentrace a energie, ale také důvěry a porozumění, což nám umožní harmonický a hladký průběh praxe.

### **6. Koncentrace**

Mít koncentraci je stejné jako mít nabitou baterii. Jasnost a všímavost s ní pak můžou jet bez námahy, než se nečistoty znovu vrátí. Čím je koncentrace silnější, tím snáz odoláváme náročným situacím.



## 7. Vhled/pochopení

Meditace by neměla být slepá. Musíme vědět, co děláme a proč. Čím více pochopení máme, tím jistějším krokem postupujeme vpřed, i když to není možné úplně vždy. Nedostatek zkušenosti často přináší nástrahy, ale s pomocnou rukou nablízku se vše dá zachránit. Učíme se z našich chyb, ale lepší je učit se od ostatních.

Nic se nevyrovná tomu, když se učíme díky naší vlastní všímavosti. Kdykoli získáme koncentraci nebo vhled, můžeme se ohlédnout a vidět, proč a jak k tomu došlo.

V případě, kdy povstane vhled, se zkušenost opírá o skutečnost, což zase obohatí všechny aspekty našich předešlých zkušeností. Často tomu musíme vědomě pomoci, abychom rozšířili sféru vlivu hlavně do každodenního života.



## 4. KAPITOLA



## DHAMMANUPASSANÁ SATIPATTHÁNA

KONTEMPLACE JEVŮ  
JAKO ZÁKLADNY VŠÍMAVOSTI

Slovo „*dhamma*“ se dá přeložit mnoha výrazy. Například pravda, poctivost, učení a jevy. V souvislosti se všímavou kontemplací se „*dhamma*“ většinou překládá jako „mentální předměty“. Výraz mentální předměty, stejně jako výraz předměty u brány mysli, zahrnuje úplně vše. Jde o to, že mentální předměty se objevují u brány mysli, ale to moc nevysvětluje. Proto mám radši definici, kterou jsem četl v nějakém článku v Thajsku. Autor k vysvětlení významu mentálního předmětu používá výraz „jevy“.

Výraz „*dhamma*“ v tomto smyslu znamená stav nebo „věc“, která má své specifické charakteristiky. Jako jedna z jeho obecných kvalit se zdůrazňuje, že se nejedná o nic, co vnímá, nebo má duši, ale co je prázdné. Proto je podle mě klíčem k této části kontemplací pochopení ne-já. Zkušenost vidění světa na úrovni absolutních skutečností (*paramattha dhamma*) je osvobozená ode všech konceptů. To vede k prvnímu ze šestnácti vhlédů.

Můžeme také říct, že v tomto bodě jsme se dostali na společnou půdu, ze které vycházejí všechny praxe vhledu. Všechny věci na světě mají jako svou základnu absolutní skutečnosti; jinak by nebyla existence. Zatímco všímavá kontemplace vědomí je ústřední (je to také *dhamma*) a strategická, zde se naše praxe stane rozsáhlou a všezahrnující. Jako bychom mohli udělat *vipassanový* předmět



z celého vesmíru. Všechny tyto absolutní skutečnosti/jevy jsou navzájem propojeny podmíněním na mnoho způsobů. Proto některé mohou existovat spolu, jiné ne. Mají mezi sebou podpůrné, škodlivé nebo neutrální role. Můžeme je tedy rozdělit do skupin podle účelů našich záměrů, například pro pochopení praxe.

I Buddha, když vyučoval, je spojoval na mnoho různých způsobů do skupin. Ty mají všechny sloužit jako startovací čára, na které praxi začínáme. Každá má své vlastní hledisko, které se hodí na určité situace a pro určité jedince. V *Satipatthána suttě* se popisuje pět skupin, i když se jimi nemusíme omezovat, protože jinde v textech lze najít i jiné skupiny.

**Těchto pět skupin je:**

1. Překážky (*nívarana*)
2. Skupiny existence (*khandha*)
3. Základny (*ájatana*)
4. Faktory osvícení (*sambodždžhanga*)
5. Pravdy (*sačča*)

### **1. PŘEKÁŽKY (NÍVARANA)**

Překážky jsou neprospěšné stavy mysli, jež zabraňují nebo překážejí procesu správné koncentrace. Jsou jako hradby, které vás drží v zajetí nižších úrovní existence. Jakmile se pokusíte meditovat, ukáže se těchto pět překážek v plné síle, hlavně pak v počátcích, když je všímavost teprve u zrodu.

Tyto překážky budou přítomné až do dosažení úplného arahátství, proto je moudré se s nimi naučit zacházet, jak na zásedu, tak v každodenním životě. Lidé se s nimi většinou vypořádávají pomocí klidové metody. Ve *vipassaně* používáme všímavost a jasné pochopení. Z dlouhodobého pohledu je tento



později jmenovaný přístup určitě účinnější, protože jde přímo ke kořenům. Buďte trpěliví a radši se podívejte pečlivě a zblízka, jak fungují, než abyste je rychle odstrčili stranou.

**Pět překážek je:**

1. Smyslná chtivost/touha (*kámaččhanda*)
2. Zlovůle (*vjápáda*)
3. Strnulost a malátnost (*thína middha*)
4. Neklid a obavy/výčitky (*uddhačča kukkučča*)
5. Pochybovačnost (*vičikičchá*)

### **1. Smyslná chtivost (*kámaččhanda*)**

Smyslná chtivost je touha a lpění na smyslných potěšeních a smyslových předmětech. Je to působivá síla, která drží věci zakořeněné ve smyslových sférách, což zahrnuje stavy nešťastného zrození. Často povstává u mnoha meditujících.

Když tento mentální stav povstane, měli bychom ho pečlivě pozorovat, abychom jasně poznali jeho povahu a doprovodné podmínky. Lidé se jím snadno stanou posedlí kvůli jeho magnetickému a hypnotickému účinku, protože si myslí, že se jedná o nějakou formu štěstí. Často je za to zodpovědná i radost. Meditujícímu se většinou radí pozorovat radši mentální stav než předmět. Při pozorování chtivosti je klíčem odpoutanost. Zůstaňte bdělí a udržte si odstup. Ozřejmí se jeho pomíjivost a rozpuštění. Člověk musí být odhodlaný bez výmluv udržet odstup a neoddát se potěšení. Když si udržíme bezpečnou vzdálenost od jeho triků a spojenců, budeme jej moci pozorovat jako ubohou žízeň, hlad a chtění. Když si myslíme, že jsme získali to, co jsme chtěli, na chvíli se utiší. Ale chtivosti není nikdy konec. Vždycky chce víc a to, co získá, ji brzy začne nudit. Říká se: „Nenávist nelze překonat nenávistí; nenávist lze překonat jedině láskou. To je





Ďábel k vašim službám, Itálie 2007

Tato socha, kterou jsem objevil v muzeu v Itálii, je trochu zábavná a trochu strašidelná. V muzeu je velká sbírka trofejí, jeleních rohů atd. Tato rohatá historka s démonem tu má své místo. Mějte se na pozoru, lovci. Všichni se mějte na pozoru před chtivostí. Často má krásnou tvář a úsměv. Skutečný problém však je v naší vlastní mysli.

zákon věčnosti.“ To samé můžeme říct i o chtivosti. Chtivost nelze překonat chtěním, chtivost lze překonat jedinež odpoutáním/spokojeností. Člověk zjistí, že existují lepší věci, o něž lze usilovat teprve tehdy, až když pocítí, že chtivost byla vystřídána čistou, odpoutanou myslí.

Smyslné touhy se snáze překonávají na zasedu, kde společně s vhodnou společností dodržujeme morální předsevzetí a věnujeme se meditaci. Mimo zased, a někdy dokonce i na zasedu, to může být pohlcující. K oslabení smyslných tužeb, než si zvykne pracovat s nimi se všímavostí, se hodí klidové metody. Mezi tyto klidové metody patří například meditace na mrtvoly, tělesné nečistoty, které pomáhají proti tělesné touze, nebo na nechutnost jídla, jež pomáhá proti obžerství, apod. Nejlepší ale stejně je podívat se až ke kořenům smyslných tužeb, které jsou spojeny s nevědomostí o pravé povaze existence.



## 2. Zlovůle (*vjápáda*)

Zlovůle nebo averze nastávají, když nejsme schopni přijmout situaci nebo předmět. Výsledkem je, že nemáme klid. Místo něj přijde podrážděnost a rozrušenost, které se mohou rozvinout v destruktivnější formy jako nenávist, žárlivost, strachy atd. Dá se označit za nejzřejmější destruktivní sílu s nejtěžšími kammickými následky.

Zlovůle přichází s nepříjemnými mentálními pocity, a lze ji tedy snadno označit a rozpoznat jako utrpení. Abychom však byli schopni ji zachytit hned v počátečním stádiu, musíme ji rozpoznat i v jejích jemnějších podobách a rychle si uvědomit podmínky, které ji zažehávají.

Jakmile povstane, člověk rychle v duchu označí „hněv, hněv...“, „averze, averze...“, „strach, strach...“, atd. Všimněte si, jak nás spaluje, rozdmýchává a zuřivě se nás drží. Někdy se projeví v hněvivých slovech mířených na ostatní, někdy zase vede k tomu, že obviňujeme sami sebe. Postupně směřuje k explozi. Rozhodující je zůstat uvnitř klidný. Pokud to nepomine, aspoň získáme čas, zvláště když je člověk dostatečně odhodlaný udržet všímavost a nabýt kontroly.

Při praktikování všímavosti na zlovůli/averzi je nejlepší naladit všímavost, která je tak jemná, něžná a klidná, jak jen jsme schopni, protože tyto kvality jsou opakem zlovůle. Stejně jako u bolestivých pocitů je důležité přijmout je. Popírání a nechut jen přilévá oleje do ohně. Dívejte se na to jako na plačící dítě, které potřebuje pozornost a lásku. Když se to stane nekontrolovatelné, umírněte to láskyplnými slovy. Lidé se sklony k hněvivosti, silným temperamentem nebo s mentálním traumatem většinou potřebují podstatnou dobu meditovat na laskavost a dobrotivost či soucit před tím, než se pustí do praxe vhledu.



Zlovůle většinou zmizí, jakmile se zvýší koncentrace a všímavost. V tom okamžiku lze pozorovat tři univerzální charakteristiky. Někomu to tak může i zůstat. Stálá všímavost učiní tři univerzální charakteristiky jasnými a vhléd může povstat s jakýmkoli předmětem. Stejně jako chtivost, i povstání zlovůle se pojí s dalšími dvěma kořeny - zaslepeností a především chtivostí, což je aktivní našeptávač o tom, jaké by věci měly být.

### 3. Strnulost a malátnost (*thína middha*)

Strnulost a malátnost odkazují na slabost vědomí a mentálních stavů. Lenost, letargie a apatie zapříčiňují, že člověk skončí s veškerou činností a raději usne.

Tyto stavy jsou velmi běžné u začátečníků. Pokud byli medituující až dosud velmi zaneprázdnění, může je čekat až extrémní strnulost a malátnost. Mysl se prostě vypne. Může to nastat i z důvodu fyzického vyčerpání. Když je člověk vyštavený, strnulost a malátnost jsou hlavním faktorem. Jejich další podobou je nuda. Sama o sobě se nuda jeví jako neškodná, ale neměla by se podceňovat. Je to oslabující síla, která dovnitř vypustí všechny ostatní nečistoty.

Indikátorem je tíže v mysli. Mysl je strnulá a hýbe se jen ztěžka. Přesnějším popisem je slabost. Všeobecně můžeme říct, že je to pocit temnoty a mlhavosti, jako bychom se dusili. Člověk v tu chvíli musí navodit opak - energii - která je jasná, čistá, světlá a pluje hladce, bez stagnací.

První instrukcí je všímavě označovat „ospalost... lenost... tíže...“ Jde skutečně o všímavost, nejen o to, abychom si opakovali slova. Někdy to lidé jen opakují v duchu, což nebude fungovat. Jakmile se nějaká všímavost probudí, přidejte energii. Toho lze dosáhnout tím, že budeme opakované a rychle označovat. Ale netlačte to, prosím - nátlak je agresivní a často se pojí s nespokojeností.



Nespokojeností s tímto těžkým, zamlženým stavem. Opakované označování probouzí energii. Označujte rychle „ospalost... ospalost“, ale ne až takovým tempem, které nedokážete sledovat.

Během procesu člověk může odpaďnout. Nebudte zklamaní. Berte to jako příležitost k odpočinku a začněte znovu. Pokud vám hlava už padá na podlahu, vstaňte a projděte se. Někdy se člověk skácí několikrát, než se konečně probudí. Berte to jako objeďování. Hádanka zní: „Co je to za stav, který mi vždy sebere půdu pod nohama?“ Uvidíte, jak se přibližuje mlžný mrak. Rozpoznáte temnou ruku, jež vám překrývá obličej. Učítíte zátěž na hlavě. Aha! To je ono! Všimli jste si jeho charakteristik. Rozzařte se jako slunce. Několikrát se zhluboka nadechněte, aby se rozšířily vaše plíce i mysl. Bedlivě tuto malátnou mysl sledujte a ona zmizí, aby mohlo zazářit slunce. Všimněte si toho rozdílu, teď už byste neusnuli, ani kdybyste chtěli.

Většinou nás čeká ještě nějaký boj, než zmizí úplně. V takovém případě můžeme použít i jiné metody pro vzbuzení energie. Jedním způsobem je zvýšit počet dotykových bodů na těle a označovat je systematicky, například po směru nebo proti směru hodinových ručiček. Je-li D dotykový bod a S pozice sezení, pak:  
D1, D2, D3, D4 --nebo-- D4, D3, D2, D1, atd. nebo  
SD1, SD2, SD3 --nebo-- SD1, D2, D3, nebo SD3, D2, D1, atd.

Dalším způsobem je rychle všímavě projít celým tělem a rozeznávat počítky tak jasně, jak jen to půjde. Možná to budete muset dělat až půl hodiny, abyste viděli nějaké výsledky.

Lze použít i alternativní klidové metody. Efektivní je například vnímání světla. Světlo rozjasňuje a šíří se a má podobný účinek i na toho, kdo ho vnímá nebo si ho vizualizuje. Tato metoda nemusí být účinná pro ty, kdo nemají silnou



schopnost vizualizace. Ale i v takovém případě pomáhá, když člověk pobývá ve světlé místnosti s otevřeným prostorem. Recitace fungují v tom smyslu, že vyvolávají proud pozitivní mentální energie, která je v případě náboženských zpěvů ještě obohacena o víru a radost. Dalším způsobem je kontemplace osmi zdrojů naléhavých pocitů: 1. zrození, 2. stáří, 3. nemoc, 4. smrt, 5. utrpení v nižších oblastech existence, 6. utrpení pramenící z minulosti, 7. utrpení pramenící z budoucnosti, 8. utrpení pramenící z přítomnosti, jako například zajišťování živobytí.

Pokud tyto snahy selžou, radí se třít si dlaněmi paže, zatahat se za ucho nebo dokonce sedět tak dlouho, dokud se nedostaví bolest. Jinak je vhodnější začít chodit. V nejhroším případě si jděte zdřímnout.

Všechny tyto metody slouží tomu, aby povstala energie a všímavost. Hlavním úkolem je: 1. být schopen vyvolat silou naší vůle energii a 2. být schopen všímavě pozorovat stav strnulosti a malátnosti, jak povstává a zaniká spolu s podmínkami, a tak jasně vnímat tři univerzální charakteristiky, které přicházejí se vhladem.

#### **4. Neklid a obavy/výčitky (*uddhačča kukkučča*)**

Společnou půdou těchto dvou stavů jsou jejich mentální poryvy a roztěkanost. Jako bychom nedokázali sedět v klidu. Neklid je základní negativní stav. Je to nedostatek vnitřního klidu, a proto poskytuje výživnou půdu pro další neprospěšné stavy. Je nutné lapit ho včas a zatípnout ho hned, jakmile negativita povstane. To je těžké proto, že přichází se zaslepeností, která ho překrývá tak, že není vidět, jako by tam nebylo nic, jen prázdné místo. Když si ho pozorně prostudujete, uvidíte, že si vymýšlí nesmysly. Obavy (*kukkučča*) jsou definovány jako takový znepokojený stav, který povstává kvůli věcem dokončeným nebo nedokončeným. Někteří preferují výraz výčitky. Možná by se hodila i úzkost. Všeobecně lze říct, že neklid je základnou roztěkanosti a obavy ho zesilují.



Ze začátku není tak důležité mezi nimi rozlišovat. Začátečník si prostě jen všímá palby myšlenek, které ho odvádějí od meditačního předmětu. Člověk se učí okamžitě všímavě označovat „myšlení“, jakmile ho zaregistruje. Opět zopakujme, že všímavé označování je něco jiného, než mechanické pojmenovávání. Je-li přítomna všímavost, nahrazuje neklid a zároveň si všímá jeho zániku. Mechanické pohyby ústy nepomohou. Myšlení se rychle vrátí.

Jde o to, abychom pozorovali povahu neklidu. Obsah a jeho přibližná příčina by neměly nabýt na důležitosti, leda by se jednalo o tak podstatné téma, které je nutné okamžitě vyřešit. Neklid lze pozorovat jako něco velmi nestálého, jako rozbourané moře, jehož vlny nemilosrdně bijí. Jiný člověk to popsal jako včelí úl. Jakmile neklid zmizí, člověk je ponechán v hlubokém tichu.

Ospalost většinou po pár dnech zmizí, ale neklid je vytrvalejší. Je třeba si na něj dávat pozor kvůli jeho potenciálu energie, jež může člověk dovést až k hysterii. Je nutné přerušit řetěz myšlenek, hlavně pak na zásedu, kde se mentální síly mohou podstatně zvýšit.

Pokud se nám ho nepodaří zastavit, na vinně může být nedostatek všímavosti nebo neschopnost držet se předmětu. Pokud člověk všímavě zaznamenal myslící a neklidnou mysl, měl by se ujistit, co se děje s jeho polem předmětů. Možná je primární předmět příliš slabý nebo nejasný. Nebo je nějaký sekundární předmět, jako například bolest, mnohem silnější. Správná volba předmětu je proto kritická. Někdy se žádný z nich nezdá jasný, proto upřednostníme otevřenou pozornost.

Pamatujte si, že silný neklid je většinou doprovázen jedním z kořenů, který může být docela konkrétní. V takovém případě schopnost zacílit na mentální stav, například touhu kouřit, pomůže všímavosti, aby byla ještě účinnější.



Jednou mi psychoterapeut položil otázku. Řekl, že se ve svém oboru naučil myšlenky psychoanalyzovat proto, aby je vyřešil. Ve *vipassaně* jen pozorujeme, jak myšlenky povstávají a zanikají. Ptal se mě, který přístup by měl uplatnit. Odpověděl jsem, že samozřejmě vipassanu, když už je na *vipassanovém* zasedu.

To nás přivádí k významnému tématu záměru naší praxe. *Vipassaná* řeší problémy u jejich kořenů, tedy na existenciální úrovni. Psychoterapie je řeší spíš na konvenční úrovni. To může mít pro naše bezprostřední problémy rychlejší a uspokojivější výsledky. Aby *vipassaná* dosáhla až k úrovním vhledu, kde se problémy opravdu řeší, je zapotřebí čas a zdatnost. Určitě však v řešení problémů dosáhne dále.

Co máme dělat, když naše metody selžou? Poradil bych položit si otázku „Proč?“ Zvědavost přináší pochopení. Místo toho, abychom mechanicky opakovali chyby, vede nás k rozjímání a reflexi. Jedná se sice o myšlení, ale někdy se k němu uchýlit musíme. To opět spadá do oblasti jasného pochopení. Někdy můžete být překvapeni, jaké odpovědi tím získáte. Mohlo by to uhodit hřebíček na hlavičku.

### 5. Pochybovačnost (*vičikičchá*)

Skeptické pochyby a zdravé pochyby jsou dvě různé věci. Ty první jsou zmatené, zatímco ty druhé ne, nebo aspoň ještě ne. Zdravé pochyby jsou znakem zvědavé mysli, předchůdce pochopení. V zenovém přísloví se říká: malé pochyby přináší malé osvícení, velké pochyby přináší velkou realizaci. V *Kalama suttě* Buddha chválí Kalamy za to, že pochybují o tom, o čem je vhodné pochybovat. Otázky nás vedou k hledání odpovědí. „Hledejte a naleznete.“ Když se nám však odpovědi najít nepodaří, můžeme být zklamaní. V případě existenciálních otázek, které sahají za naše omezené schopnosti myšlení, jež je světské a konceptuální, může člověk narazit na zmatek a nedůvěru.



## **Buddha jmenuje čtyři nemyslitelné věci:**

**I. Úplný počátek světa**

**II. Sfěru absorpcí a abnormálních schopností**

**III. Sfěru vševědoucího Buddhy**

**IV. Spletité zákony kammy**

Není to tak, že o nich nemůžeme nic vědět. Jde o to, že nejprve musíme dostatečně rozvinout mysl, protože myšlení tak daleko nesahá. Místo toho nás myšlení přivede spíš k frustraci.

Stejně lze uvažovat i o meditačních zkušenostech. Co je například *nibbána* jako zkušenost? V textech je popsána mnoha slovy. Ale budete jim rozumět?

Odpovědí je víra či důvěra, ne však slepá víra, ale taková, jež se zakládá na něčem rozumném a podstatném. Nikdy nebudete vědět, dokud jste to po zvážení opatrně a všímavě nezkusili. Jistě můžete důvěřovat všímavosti, která odhaluje pravdu, i když ji někdy nechceme přijmout. Jistě můžete důvěřovat i síle mysli, i když k tomu, aby byla prospěšná a užitečná, potřebujete všímavost. Jistě můžete důvěřovat laskavosti některých lidí. S důvěrou povstává naděje a s nadějí lepší život.

Skeptické pochyby nejprve přicházejí s myšlením, proto všímavě označujte „myšlení, myšlení...“ Pokud je to identifikovatelné jako skeptická pochyba, označte to tak. Je to jako nit myšlenek, která se kroučí stále dokola, až se zamotá. Následkem toho, že nejsme schopni nit rozmotat, jsou frustrace a nedůvěra. Když to vidíme jako zmatek způsobený našimi vlastními pouty, který ničemu neprospívá, pustíme to. Důvěřujte volným koncům niti, že si poradí a že budeme i nadále pokračovat v duchovním hledání.



Další možností je vyhledat aspoň nějaký racionální a teoretický podklad, čímž uspokojíme intelektuální zvědavost nebo dáme smysl tomu, čemu se věnujeme. Ještě lepší je důvěrný a zkušený přítel nebo průvodce, se kterým se můžeme poradit, protože mnoho zkušenostního poznání se stále ještě předává ústní tradicí.

Tři kořeny zla, pět překážek a mnoho skupin (jako pouta atd.) jsou tvořeny negativními, neprospěšnými stavy. Dají se považovat za „temné síly“, základní příčiny utrpení. Když nejsou pod kontrolou, způsobují chaos a hrůzu, a je namístě se před nimi mít na pozoru, neboť z pohledu kammy jejich účinky se mohou táhnout mnoha životy a světy. Přemýšlíme-li však o nich jako o nepřátelích, může to vyvolat strach a nenávist.

Dá se na ně dívat i jinak: jakoby byly nemocemi a slabostmi, které je třeba vyléčit. Nebo divokou energií, který je však třeba ochočit a ovládnout. Tak nebudeme prohlubovat případnou sebenenávist a osvojíme si soucitnější přístup.

Měli bychom mít na paměti, že u *arahata* - toho, jenž je dokonalou moudrostí - jsou úplně vymýceny. To může samozřejmě chvíli trvat, musíme být trpěliví. Berte to tak, že chceme-li být v životě šťastní, musíme udržovat domov uklizený. Je lepší žít s ďáblem, kterého znáte, než s tím, kterého neznáte. Je to neustálý proces učení. Přináší větší a větší štěstí.

Nakonec kontemplace i takových sil přináší vhled. I ony jsou podmíněné třemi univerzálními charakteristikami.

V *suttách* můžeme najít zajímavá podobenství pro každou z překážek a také pro opačnou sílu, která ji vyrovnává. Jejich studium pomáhá praxi.



	Podobenství o vodě	Podobenství o lidech	Opačný džhánický faktor	Vipassanová všímavost
1. Smyslná chtivost/ touha ( <i>kāmačchanda</i> )	Obarvená voda	Zadlužený člověk, který si nemůže dovolit zaplatit za pomíjivá potěšení	Jednobo- dovost, odpoutání od smyslů	Nerozpty- lování, klid, odpoutání
2. Zlovůle ( <i>vjápáda</i> )	Vařící se voda	Nemocný člověk, který si kvůli tělesné bolesti nemůže užít žádnou radost	Radost, vipassanový faktor pro přijetí	
3. Strnulost a malátnost ( <i>thína middha</i> )	Slizká voda	Člověk ve vězení, který nemůže vědět, jaké dobro se děje venku	Počáteční pozornost (vyvolává energii)	Jasnost
4. Neklid a obavy/výčitky ( <i>uddhačča kukkučča</i> )	Neklidná voda	Člověk zaneprá- zdněný mnoha úkoly, který nemá čas udělat nic pro sebe	Štěstí, klid (jemný a pokojný)	Mírnost
4. Pochybovačnost ( <i>vičikičchā</i> )	Stojatá voda	Člověk ztracený na poušti, který nemůže najít cestu ven z utrpení	Udržovaná pozornost (podporuje neustálé zkoumání)	Zkoumavá kvalita



## 2. SKUPINY EXISTENCE (*KHANDHA*)

Pět agregátů existence, v páli „*khandha*“, se často překládá také jako skupiny. To proto, že při povrchním pohledu se jeví jako jedna kompaktní hmota. Při bližším prozkoumání však zjistíme, že se skládají z mnoha věcí. Člověk by se ale neměl zastavit ani u tohoto tvrzení. Dalším pozorováním je lze vidět jako podmíněné kvality, které povstávají ve formě proudů a energetických shluků a zase zanikají. Klíčovým faktem maskujícím konečnou pravdu je latentní lpění na sebezáchově, které se jich drží jako neměnné hmoty a tak pokračuje v cyklech jednoho života za druhým. Buddhovo učení pomáhá rozbít falešnou představu nekonečné bytosti.



Dva přátelé, Bern, Švýcarsko 2007

Každý jedinec je vyvíjející se sada podmínek, jako řeka s mnoha zátočinami. Na naší cestě samsárou se neustále setkáváme a zase loučíme. Jakmile ulpíme, loučení je bolestivé. Pokud dovolíme rozvinutí nenávisi, můžou nastat ještě horší věci. To, co se nakonec počítá, je, co jsme spolu dělali, tedy kammická činnost. Zde jsem náhodou vyfotografoval dva přátelé na procházce směrem do hor, kteří za sebou nechávají cestičku. Mohou spolu lidé kráčet v klidu a míru směrem ke svobodě? Musí.

**Zmíněná kompaktnost zahrnuje:**

1. Kontinuitu, již lze přerušit tím, že vidíme nesouvislost jako v případě pomíjivosti.
2. Hmotu, již lze rozbít tím, že jasně vidíme různé charakteristiky nebo kvality jevů.



3. Funkci, již lze přerušit tím, že jasně vidíme, že funkce jako vidění, slyšení atd., sestávají z různých jevů a procesů.

4. Předmět, jež lze přerušit tím, že vidíme, jak se vědomí a mentální stavy chytají v každém okamžiku jen jednoho předmětu, jak povstávají a okamžitě zanikají.

### **Pět skupin existence je:**

1. Skupina hmoty
2. Skupina pocitů
3. Skupina vnímání
4. Skupina mentálních formací
5. Skupina vědomí

V *Anattálakhkhana suttě* Buddha kázal pěti asketům o charakteristice ne-já náležející pěti skupinám existence a všichni dosáhli nejvyšší realizace. Ukazuje to důležitost učení o ne-já, klíč k moudrosti, který často bývá špatně pochopen nebo kterého se lidé dokonce bojí. Lpění na existenci je mocné a chytne se čehokoli, aby dalo životu nějaký smysl a význam. Pochází-li ze zaslepenosti, vytváří bohužel jen další a další utrpení.

*Sutta* též mluví o vztahu pěti skupin existence a tří univerzálních charakteristik a také mezi třemi charakteristikami navzájem. To, co je pomíjivé, je utrpení, a to, co je utrpení, je ne-já. Tato realizace musí být intuitivní a většinou jí je dosaženo skrze přímé vnímání přirozenosti tak, jak se učí v technikách meditace vhledu. Je jasné, že když meditující poprvé vnímá změny a tíseň uvnitř jevů, udělá to na jeho mysl velký dojem.

Máme-li se podívat do hlubin těchto charakteristik, pak hlavní charakteristikou je ne-já, tedy příroda sama o sobě. Toto vnímání ne-já se uznává jako poznání



prvního vhledu a vrcholí stejnou realizací, ale na nadsvětské úrovni. Následkem je svoboda, která má původ v odpoutání od těchto jevů.

*Mulaparijaja sutta (Madždžhima nikája)* popisuje lpění na já:

1. jako samotná skupina
2. jako ve skupině
3. jako mimo skupinu
4. jako skupina, jež je moje

**Z toho důvodu to lze vidět také jako:**

1. Hmotné tělo se jeví pevné, z toho plyne, že existuji, protože jsem tělo a to je pevné.
2. Pocity ve mně vyvolávají štěstí a smutek, proto existuji.
3. Existuji, protože si pamatuji a rozpoznávám, a to je vnímání.
4. Myslím, tedy existuji. To jsou mentální formace.
5. Víím, vidím, slyším, cítím, chutnám a dotýkám se, proto existuji. To je vědomí.

### **1. Skupina hmoty (*rúpakhandha*)**

Rúpa v tomto kontextu znamená hmotu. Nejedná se přesně o fyzickou hmotu tak, jak ji definuje věda. Všeobecně to znamená prostě fyzický svět. Na osobní rovině to znamená tělo. V metafyzickém smyslu to znamená jev, který je pomíjivý, podmíněný, ale nemá vědění a nepojímá předměty. Díváme-li se na rúpu jako na skupinu existence, zahrnuje její různé kvality. V *Anattálakkhana sutte* se říká: Hmota minulosti/přítomnosti/budoucnosti, vnitřní/vnější, hrubá/jemná, podřadná/nadřazená, blízká/vzdálená. Z metafyzického pohledu to obsahuje dvacet osm hmotných kvalit, které jmenuje Abhidhamma.

Lze snadno vidět, proč se s těmito hmotnými kvalitami objevuje lpění a identifikace. Jejich hrubost poskytuje pocit skutečnosti a stability a, jak se



říká, uvidět znamená uvěřit. Proto nám dávají rodný list, kde se píše, kdy jsme se narodili a kdo jsou naši rodiče. Později dostaneme občanské průkazy s fotografií naší tváře a otisky prstů. Pak se to rozšíří i na další hmotné věci jako domy, auta, oblečení atd., u nichž můžeme dokázat, že jsou naše díky dalším a dalším průkazům. Brzy to zahrne i další těla, které považujeme za naše přátele, manžele, manželky, děti atd. Všechny tyto identifikace s námi samotnými a mezi sebou navzájem posilují naše přesvědčení a lpění a stanou se institucí. Abyste se jich pustili, budete muset jít proti zbytku světa, ale hlavním klíčem je lpění na já!

V předcházející kapitole jsme si vysvětlili všímavou kontemplaci těla, která se zaobírá odpoutáním od hmotné formy. Jedna konkrétní věc, která se v ní nezmiňuje, je meditace na odpudivost těla, která zahrnuje meditaci na tělesné nečistoty a mrtvolu na hřbitovech. Ta se hodí hlavně pro povahy se silným chtíčem. Jakmile se rozvine silné, koncentrované odpoutání, nejen že odstraní překážku smyslné touhy, ale také pomáhá v překonávání některých identifikací s já, což je důležitý krok před rozvojem poznání vhledu.

Dalším způsobem je kontemplace (nebo definování) čtyř elementů.

V tomto případě to přivádí naše pozorování blíže k charakteristikám elementů, což nám usnadní pozorování tří univerzálních charakteristik.

Co se týče dalších témat, meditace na dech má pro neklidné povahy silně uklidňující účinek a meditace na jasné pochopení umožňuje vhled ve všech našich činnostech.

Když vnímáme tělo jako hmotné kvality, jež povstávají a zanikají, můžeme získat vhled do tří univerzálních charakteristik přírody.



Proto kontemplace elementů rozbíjí iluzi pevnosti.

Kontemplace odpudivosti rozbíjí iluzi krásy.

Kontemplace různých částí těla rozbíjí iluzi jednotlivé hmoty.

Kontemplace pomíjivosti, utrpení a ne-já rozbíjí proces identifikace a pomáhá za všemi jevy realizovat skutečnost.

## 2. Skupina pocitů (*védanákkhanda*)

„*Védanā*“ se překládá jako „pocit“ a je definován jako mentální stav, který si vychutnává předmět. Je to jev, který vše dělá příjemným, bolestivým nebo neutrálním. Může být tělesný nebo mentální. *Satipatthāna sutta* pocity dále rozděluje na duchovní nebo světské. Jako skupina existence se popisuje stejně jako hmota, tedy minulý/současný/budoucí, vnitřní/vnější, hrubý/jemný, podřadný/nadřazený, blízký/vzdálený... a všechny tyto jsou správně chápány jako ne já, ne moje, ne mně.

Přirozeně, ze zvyku a zarputile lpíme na příjemných pocitech. Spolu s identifikací s já se to stane ještě pevnější. Vzrušení a radost, které s tím přicházejí, přispívají lpění. Je to také způsob, jak zapomenout a utopit již přítomné utrpení.

K bolestivým pocitům zase chováme averzi. I ta je ale posílená identifikací s pocity. Lidé říkají „Jsem smutný, mám bolest“. Není neuvěřitelné, jak masochistická mysl dokáže být? Rozhodně to není legrace! Lidé si myslí, že je lepší trpět než neexistovat vůbec. Jisté je, že je to tak či onak identifikace s pocitem a člověku to nemusí dávat smysl. Často se jedná jen o návyk.

Lhostejný nebo neutrální pocit není tak zřejmý a často si ho ani nevšimneme. Proto lze o někom prohlásit, že „nemá žádné city“. Lpění a identifikace však mohou být určité ještě přítomné. Lidé pak říkají, že se nudí nebo že se cítí ztěžkle.



Je to však nebezpečný kruh. Honíme se za potěšením, ale bolest nás vždy dožene. Jakmile dosáhneme potěšení, necháme se lapit chtivostí. Jakmile se objeví bolest, povstává averze. Dokonce ani s neutrálními pocity nejsme svobodní. Může se s nimi objevit zaslepenost nebo chtivost. To jsou latentní tendence, které lze najít u každého typu pocitu. Je dobré o nich vědět a udržovat se ve správném stavu, tedy o odstupem, přijímáním a ostrou bdělostí. Potěšení je návnadou, bolest trestem a zaslepenost vše zahaluje.

Proces, jak zacházet s pocity, jsme popsali v předešlé kapitole o kontemplaci pocitů. Meditace nejprve zahrnuje všímavost vůči pocitům jako pocitům, ne „mým pocitům“ ani jako „já cítím“. Takové jasné vnímání ne-já přijde později s ostrou pozorností. Když člověk vnímá, že se pocity mění s různými mentálními stavy a předměty, přirozenost podmíněnosti, pomíjivosti a ne-já se stane jasnější. Tato kontemplace většinou postupuje od bolesti k potěšení až po neutrální pocity. Když je pomíjivost a ne-já zřejmé, změna okamžik po okamžiku dá povstat pochopení, kterému se říká „utrpení formací“. Je to klíčovým bodem rozvoje odpoutání od podmíněných jevů a formací. Tato síla člověka vede ke svobodě a za pocity. Je zajímavé, že vyrovnaný pocit je díky své stabilitě a rovnoměrnosti vnímán jako nadřazený a jako odrazový můstek k vyšším vhlédům.

*Salájatana vibhanaga sutta (Madždžhima nikája)* nabízí dobrý směr v hierarchii pocitů, když je vnímáme duchovním okem. Existují bolestivé světské pocity, které mohou být transformovány v bolestivé duchovní pocity. Existují příjemné světské pocity, které mohou být transformovány v příjemné duchovní pocity. Existují neutrální světské pocity, které mohou být transformovány v neutrální duchovní pocity. Dokonce i v rámci duchovních pocitů se upřednostňují příjemné před bolestivými a neutrální před příjemnými. V neutrálních duchovních pocitech člověk postupuje z mnoha forem do uniformity a nakonec až do neidentifikování (*atammájata*).



Lze to shrnout tak, že kontemplace šesti smyslů je v podstatě všímavostí cílenou na šest myšlenkových procesů a příslušných podmínek. Člověk začne tím, že se zabývá šesti smyslovými branami a následkem jsou vyvolané myšlenkové procesy. Pak se člověk tedy dívá na podmínky, které proces vyvolaly, spolu s tím, co se během procesu děje. Vidí, jak mysl reaguje na podnět a s větší praxí všímavosti a koncentrace postupuje hlouběji do brány mysli. Všechny tyto faktory jsou sledovány s ohledem na tři univerzální charakteristiky a tak nás vedou cestou k zániku začarovaného kruhu.

Když se na *dhammanupassanā satipatthānu* podíváme jako na celek, vidíme ucelený a obsáhlý systém důmyslně sestavené praxe. Nejprve se zabýváme nižšími stavy, hlubokými překážkami a skupinami agregátů, se kterými mají lidé tendenci se identifikovat. To nás přivádí k *vipassanové* praxi, při které je objasněna charakteristika ne-já a přirozená podoba skutečností. Když se pak postaráme o šest smyslových základů, sledujeme vědomí a jeho procesy ve všech měnících se podmínkách. Jak postupuje vhléd, faktory osvícení se stanou zjevné a dokonce se stanou předměty, jež jsou přeměněny do stavů, které sahají za tento svět. Nakonec je celá praxe shrnutá do čtyř ušlechtilých pravd. Skrze jednotlivé části a sekce jsme nakonec přivedeni ke třem univerzálním charakteristikám, což rozvíjí odpoutání, které nás vyvede ven ze *samsáry*.

### 3. Skupina vnímání

Nechápal jsem dobře, co vnímání je, dokud jsem nezačal studovat buddhistickou metafyziku. Vnímání (*saññā*) je mentální stav, který pozná předmět podle jeho znaků a stop. Popisuje se také jako vědění dítěte, nejprostší forma poznání. Thajský překlad tohoto slova zní „paměť“, což v nás vyvolává představu toho, co zanechává dojmy. Když předmět dopadne na mysl, zanechá v ní nějaký dojem. Liší se od vědomí tím, že je to mentální stav (*čétasika*). Minulá vnímání vytvářejí vzpomínky, budoucí vnímání jsou projekce a přítomné vnímání funguje tak, že



si všímá základních charakteristik předmětu podobně jako sekretářka zapisuje to, co jí diktuje šéf.

Lpíme na vzpomínkách a používáme je k tomu, že se s nimi identifikujeme, i když nakonec věci zapomeneme. Naše narození, které je pro naši identifikaci zásadní, si například nepamatujeme. Na kolik si vzpomeneme z raného dětství? Existují lidé, kteří trpí Alzheimerovou chorobou. Jedná se tedy o případ „pamatuji si, tedy jsem“. Identifikujeme se s tímto proudem mysli a hmoty, vnímáme je jako individuální a lpíme na nich. Je zajímavé, jak vnímání budí dojem, že věci jsou skutečné. Můžeme říct, že „vnímat znamená věřit“.

Vnímání se velmi podobá vědomí. Svým způsobem je v jednom okamžiku nemůžeme oddělit. Jsou to spojené stavy (*sampajuttá*). Když o něčem lidé prohlásí „vím, co to je“, mají na mysli vnímání. To proto, že vědomí, které je jemnější a zahrnuje vše, zůstává v pozadí a je jen zřídka kdy pochopeno. Mnohem zřejměji a aktivněji se manifestuje vědomí. Jedině s postupující praxí v pozorování mentálních stavů získáme jasnější obraz vědomí.

Možná se to vyjasní, když řekneme, že vnímání je zaznamenání povahy předmětů. Když se meditujícím říká, aby označovali předměty, znamená to, že mají všímavě zaznamenat, co se děje. Jakmile se to stane mechanickým a všímavost opadne, zůstává jen vnímání. Necháme-li ho, aby pokračovalo bez všímavosti, může se rozrůst do nevhodných myšlenek a zvrhlých názorů.

Jak člověk praktikuje meditaci vzhledu vůči vnímání? Obnáší to všímavě pozorovat označování, které může být s nebo bez všímavosti. Rovněž pozorujeme, jak se vnímání rozvíjí a hraje svou roli jako průvodce mysli na cestě ke svobodě.



Když jasně pozorujeme vnímání s ohledem na tři univerzální charakteristiky, zakoušíme a chápeme rozpoznání a označování jako ne-já, jako neosobní přirozený proces, který povstává a zaniká okamžik od okamžiku. Jakmile je toto jasné, objasní se i pomíjivost a zánik vědomí. To se stane, když vnímání, díky kterému se vše jeví skutečné, už není závislé a vztahuje se to i na celý svět. Iluze života se stanou zřejmou. Mnohé lidi to může rozladit a vyvolat to v nich dilema, ale hledače pravdy by to mělo inspirovat k tomu, že se ještě víc ponoří do svého hledání.

Učení nám říká o různých druzích vnímání. Tvrdí, že je můžeme využít jako nástroj ke svobodě. Učíme se, že vhléd je v podstatě ostré, jasné a přímé vnímání skutečnosti. Ostré vnímání to rozřízne jako čepel nože měkké maso! Instrukce označovat nás přivádí k předmětu. Čeho si během toho všimneme? Vyvolává to i koncentraci a s ní mentální a zesilující síly. Důležitá je síla pozorování. Označování se pak spolu s rozvojem zintenzivní a zrychlí a stejně tak i vnímání se díky tomu stane výkonnější a ostřejší. Tento proces se rozvine až k bodu, kdy se průrazné pozorování stane automatickým a tak rychlým, že mechanické úsilí a mentální označování se stanou překážkou spíš než pomocí, a proto s ním přestaneme. Vrátime se k němu ve chvíli, když síla oslábne a potřebujeme si znovu dobít všímavost.

Vnímání se své finální fázi sahá za běžný světský pocit. To nastane, když člověku dojde, že tři charakteristiky a odpoutaná mysl nedovolí, aby se přilepilo na žádný z podmíněných znaků a znamení. Těch se držet nelze a nestojí to za to. Odpoutaná mysl nás vysvobozuje od světského vnímání. To se stane úplně ve své otevřenosti - jako otevřená dlaň. Mysl, která je plně ponořena, se nachází v „zóně bez znaků“. Je to jako mysl bez předmětu\*. Pak se ale vědomí definuje jako to, co poznává předmět. Možná bychom tomu neměli říkat mysl.

*\*(proto se jí někdy říká neřízená)*



### Skupina mentálních formací

Skupina mentálních formací (*sankhára khandha*) si žádá alespoň nějaké vysvětlení. Se slovem „*sankhára*” se podle souvislosti pojí mnoho definicí. Ty nejpodstatnější jsou:

1. *Sankhára khandha* - mentální formace

2. *Sabbé sankhára* - všechny formace

Oba tyto významy vyjadřují, že se jedná o něco složeného, podmíněného, sestaveného nebo zformovaného. Znamená to, že tyto věci jsou sestavené, podmíněné nebo formované mnoha faktory. Rozdíl je v tom, že první význam zahrnuje jen mentální faktory, zatímco druhý i hmotné kvality. Pro náš účel se budeme soustředit jen na první definici.

Jednoduchý příklad formací je, když si něco představujeme nebo se oddáváme fantazii. Naše mysl v nás vytvářejí mnoho světů, často nepravých a docela nemožných. Člověk může snít, ale sny se mohou stát skutečností, když na nich dostatečně zapracujeme. Když však mluvíme o mentálních formacích, hovoříme jen o mentálních stavech, které vytvářejí souhrn mentálních jevů. Mysl na sebe bere mnohé formy, podobně jako moře má mnoho nálad. To, jak se vědomí chová, závisí na tom, jak se jednotlivé mentální stavy propojují a spolupracují spolu v daném okamžiku. Hlavním faktorem je to, čemu se říká „*čétaná*”, což se většinou překládá jako záměr. Raději bych tomu říkal formativní aspekt mysli v tom smyslu, že vědomí na sebe může vzít o formy, o kterých se nám vědomě ani nesnilo. Nicméně aktivní aspekt je vůle. Může to však být i pasivní tak, že to vytváří formy na základě faktorů, které jsou mimo naši vědomou kontrolu.

Na takových formacích lze ulpět jako na Já, konečně filosof prohlásil „Myslím, tedy jsem“. Znamená to, že v okamžiku, kdy přestaneme myslet, přestaneme



také existovat? Mentální formace zahrnují další mentální stavy. Například se identifikují s chtivostí (strašně moc to chci) nebo s hněvem (jsem vážně rozzlobený) či dokonce s chytrostí (jsem tak moudrá). Existuje tu mnoho pastí, všechny v podobě, která se popisuje jako já, moje, mně.

Když lidé tvrdí, že pozorují mysl, podle mě pozorují většinou mentální stavy (*čétasika*) spíš než vědomí (*čitta*). To proto, že vše zahrnující vědomí je v pozadí a přehlížené stejně, jako když pro stromy nevidíme les. Proto, když se člověk dívá na konkrétní mentální stav, například na překážky, kontemplanuje vlastně mentální formace. Pozorováním bychom se tedy dostali k velmi zajímavému, obsáhlému a přímému studiu mentálních stavů. Vyberte si jeden mentální stav, pozorujte ho a budete o něm moci napsat knihu. Podívejte se na buddhistickou metafyziku, která nabízí seznam padesáti dvou mentálních faktorů, z nichž jsme se dvěma - pocity a vnímáním - zabývali u předešlých dvou skupin existence.

Když se začátečníkovi řekne, aby všímavě označoval „myšlení“, objeví mentální formace myšlení, což je proces, skládající se z dalších procesů. Při hlubším pohledu na formace myšlení se zjeví další mentální formace jako chtivost, hněv, zaslepenost či dokonce prospěšné stavy jako štedrost, trpělivost atd. V kapitole o překážkách jsme si řekli, že když se díváme vnitřním zrakem, vnímáme formace mysli zcela jasně. Stejně jasně si všímáme i toho, jak se proměňují- podle mě je tato jasnost důležitým faktorem k tomu, abychom nabyli jasné vnímání vědomí a tří charakteristik, které se s ním pojí.

Jak jsme již zmínili dříve, klíčovým faktorem zde je „*čétaná*“, vůle, neboli kreativní formující aspekt mysli. To bylo odhaleno i jako hlavní mentální faktor, pojící se s kammickým podmíněním. Na náš život i praxi to má obrovský dopad. Mysl vždy něco vytváří a jak se říká: „Jsme výsledky toho, co jsme mysleli“. To, čeho chceme dosáhnout, ale nemusí být tím, co nakonec získáme. Je zde propleteno



mnoho podmínek, a proto je tedy nutné vzít v úvahu morální mentální faktory (prospěšné i neprospěšné). Když nemáme žádnou všímavost, mysl se stane „dílou ďáblou“.

Tyto *kammické* zákony lze velmi zjednodušeně shrnout jako „dobro plodí dobro a zlo plodí zlo“. Dobro se v buddhistické tradici nazývá spíš prospěšné mentální stavy a zlo neprospěšné mentální stavy. Prospěšné mentální stavy lze dále rozdělit na ty, které vedou k pokračování v cyklu, a ty, které vedou ven z cyklu. Ve *vipassanové* praxi se klade důraz na ten druhý případ. Cyklem zde máme na mysli cyklus podmíněnosti, narození a smrti, *samsáru*. V praxi *vipassanā* jde o přerušení cyklu, abychom dosáhli stavu nepodmíněnosti. Jako bychom v ďáblově dílně vypnuli hlavní vypínač. Naše mysl prošla tolikerou podmíněností, že tento zvyk jen tak nepřestane. Než k tomu dojde, je třeba učinit mnoho kroků a vypnout mnoho menších vypínačů.

V raných stádiích skutečné *vipassanové* praxe jde hlavně o nastavení správné koncentrace. Vůle se nejprve musí ujistit, že je všímavá, jediné pak se koncentrace rozvine v tu správnou. Opírá se o vědění, co správná koncentrace je, což je něco, co se lze naučit jediné zkušeností. Zde kladu důraz na precizní záměr, kdy přesně chápeme, čeho chceme dosáhnout a jak to udělat. Samozřejmě nám k tomu může pomoci zkušený průvodce.

Pravá *vipassanā* se dostaví po mnoha *vipassanových* a dobře prováděných cvičeních, takže člověk dokáže vnímat a uvědomovat si tři univerzální charakteristiky existence. Charakteristiky ukazují na podmíněnost a tedy i na prázdnotu a neuchopitelnou povahu formací. Každá formace, kterou zakoušíme, mizí v okamžiku, kdy se objevila. Čím jsou jasnější formace, tím jasnější bude jejich rozpuštění. Neděje se to proto, že bychom si to přáli, ale proto, že je to jejich přirozená povaha. Pokoušet se je zachytit přináší jen frustraci a potřebu



je udržovat. Nakonec mysl pochopí, že je lepší nechat je jít a nechat věci, ať jsou takové, jaké SKUTEČNĚ jsou.

Nevedlo by to k chaosu, ptají se možná lidé posedlí kontrolou. Pro netrénovaného člověka, který podléhá mnoha otřesným zvykům, asi vedlo. Proto je nutné v počátku posílit prospěšnou, správnou koncentraci. Opět se tu setkáváme s pohybem od zla k dobru a pak až za dobro a zlo. Tehdy si člověk nepřeje ani tvořit/být, ani ničit. Bytí ani nebytí by nemělo vyvolávat žádné úsilí. Člověk by neměl myslet na to, zda cíl zvaný *nibbána* existuje, nebo neexistuje. Neměli bychom o něj namáhavě usilovat, jen přirozeně postupovat k nepodmíněnosti. Proto vždy, když všímavě vidíme formace, vidíme podmíněné tvoření, a při jejich rozpuštění vidíme jejich neuspokojivost a křehkost. Díky tomu získáme od formací a vůle, jež je vytváří, odpoutanost. Pak nás limituje proces podmiňování. Odpoutání je tedy něco jako vypínač všech vypínačů svobodné vůle. Pravda stačí, co jiného je potřeba?

## 5. Skupina vědomí

Toto je samozřejmě nejjemnější ze všech skupin, proto je nejtěžší ji jako skupinu vnímat. Jak jsme již zmínili v kapitole o všímavosti vůči vědomí, je většinou v pozadí našeho poznání.

Vědomí je v buddhistické metafyzice popsáno jako jev rozdělený podle různých charakteristik a funkcí do osmdesáti devíti typů. Existují aktivní a pasivní typy. Mohou být morální, nemorální a mimo morálku. Povstávají z různých kořenů nebo jsou bez kořenů. Takové studium pomáhá rozvoji vnímání toho, že vědomí se liší a jsou tedy pomíjivá, neuspokojivá a ne-já.

Kvůli jejich jemnosti se jejich proměny těžko vnímají a přirozeně pak předpokládáme, že se jedná o neměnnou podstatu. Stejný chybný předpoklad



se pak táhne i mentálními stavy, které existují spolu s vědomím a pak i na další skupiny a jejich předměty. Nakonec vznikají filosofie, které to vše domýšlejí a potvrzují. Když bhikkhu Sati (jak vypráví *Mahátanhásankhāja sutta*, *Madžžhima Nikája* 38) zastával nesprávný názor o nekonečném vědomí, Buddha ho pokáral: „...neřekl jsem snad, že vědomí povstává závisle, neboť bez podmínky žádné vědomí nevznikne?“ Buddha pak pokračoval v popisu podmíněného vznikání, kdy zrakové vědomí vzniká v závislosti na bráně očí a zrakovém předmětu a tak dále i pro další smysly.

Zajímavé je, že na to skočí i dobří meditující. Například ti, kteří se setkají s jemnými stavy vědomí. Jedním z takových je stav hlubokého spánku. Pro běžného člověka je to prostě prázdná doba. Meditující to začnou čím dál víc vnímat jako klidný stav. Jednou se mě někdo zeptal: „Existuje stav, který je tak klidný jako spánek?“ Odpověděl jsem, že to musel být stav hlubokého spánku. Někteří dosáhli absorpcí nebo džhán. Popisují to jako pád do prázdna nebo jako nepopsatelný klid, zážitek jednoty a nedualistickou zkušenost. *Brahmadžála sutta* o této pasti ví a říká, že považovat tyto absorpce za *nibbānu* je nesprávný názor. To samé se může stát i meditujícím, kteří zakusí některý typ „zániku“, které mají do nadsvětského ještě daleko, ale oni si myslí, že realizovali konečnou pravdu.

Je tedy důležité, aby člověk v těchto jemných stavech a delikátních typech vědomí dokázal v průběhu praxe vnímat pomíjivost. Zde bude vhodné zmínit dvě myšlenkové školy.

Jedna tvrdí, že *nibbána* je něco, zatímco druhá tvrdí, že to není něco. Je to podobné, jako když jedni tvrdí, že Buddha po smrti existuje, zatímco druzí, že neexistuje. Jsou to extrémní pohledy. Jeden inklinuje k eternalismu, zatímco druhý k nihilismu. V konvenčním smyslu říkáme, že to něco je. Proč bychom



o to jinak usilovali? Byla označena jako absolutní skutečnost (*Paramattha dhamma*). Když člověk uvažuje o významu slova „JE“, spojuje si to jedine s podmíněnou existencí. Výraz nadsvětský znamená „mimo svět“ a je tedy i mimo dosah jakéhokoli myšlení. Z tohoto pohledu je pro začátečníka negativum asi bezpečnější, ale nesmí ulpět na „konceptu ničeho“. Osobně mi instrukce ve smyslu „svoboda“ připadá usměrněnější. Člověk musí udržovat mysl opravdu otevřenou, aby nejvyššího stavu dosáhl. Lpění na světském vědomí jako já lze považovat za poslední, nebo jednu z posledních překážek, které před skutečnou realizací musíme překonat.

To, jak by měl člověk pozorovat skupinu vědomí, bylo dlouze vysvětleno v kapitole o všímavé kontemplaci vědomí.

Verš s podobenstvím o pění:

*Toto tělo je jako chomáč pěny*

*Pocity jako bubliny*

*Vnímání jako fata morgána*

*Mentální formace jako kmen banánovníku bez dřevě*

*Vědomí jako přízrak*

Buddha tento verš pronesl k mnichům na břehu Gangy. Ukázal na chomáč pěny a přirovnal ho k tělu. Poté vyslovil další podobenství o ostatních skupinách existence.

Pro meditujícího jsou tato podobenství velmi pravdivá. Když skupiny pozorujeme na úrovni absolutních skutečností, jeví se právě takto. Při pozorování tělesných počitků lze hmotné jevy vnímat jako skupinu, jejíž kvality povstávají a zanikají. Jsou jako bublinky, které drží při sobě a spolu se proměňují. Při dalším pozorování se mohou jevit jako jemné částičky, jako malé atomky, které pulzují a pohybují se.



I pocity proudí, hlavně ze srdce. Z počátku se jeví jako voda, později též jako bublinky. Když se hněváme, pocity jsou jako vařící horká voda se spoustou bublinek. Při potěšení jsou to spíš bublinky ze studeného šumivého nápoje. Jako mentální jevy se budou jevit, že se proměňují rychleji. Později nabydou rychlost a jeví se jako elektrický proud.

Vnímání kreslí čáry a body v krajině zkušenosti. Maluje i barvy. Když si jich všímáme při jejich vzniku a zániku okamžik od okamžiku, tyto obrázky zkušenosti, malované vnímáním, mizí jako fata morgána, když se k ní přiblížíte.

Podobenství o banánovníku si žádá trochu vysvětlení. Kmen banánovníku vlastně není kmen. Botanicky jsou to přísavky, ze kterých rostou nad zemí výhonky. Když sloupneme vrstvu po vrstvě, čeká nás nakonec prázdno. Není tam žádná dřevina. Podobně se můžeme domnívat, že v rámci našich mentálních stavů a myšlenkových forem existuje nějaká nekonečná entita. Při bližším pozorování najdeme jen podmínky v rámci podmínek. Nakonec se všechny rozpustí a zaniknou.

Vědomí je jako přízrak. Zdá se, že je stále přítomno, ale jakmile ho hledáme, zdá se, že zmizí. To, co člověk zachytí, jsou mentální stavy, které se chovají jako maska nebo přikrývka. Povstávají a zanikají spolu s vědomím, ale člověk vidí jen mentální stavy. Pro ty, kteří již mají zkušenost, je v přímém pozorování vzniku a zániku těchto dvou rozdíl. To, co se zdá být já, je nahlíženo jako přízrak, stín pravdy spíš než pravda sama. Přestaňte se snažit udržovat přízrak. Nechte přízrak, ať je tím, čím je, tedy přízrakem, který je prázdný. Nemůže vám uškodit.



### 3. ŠEST SMYSLOVÝCH ZÁKLADEN (ÁJATANA)

Kontemplace šesti smyslových základen je jiným způsobem, jak přerušit lživou představu nekonečné osobnosti.

#### **Existuje šest vnitřních smyslových základen**

1. Zraková základna, což je hmotná kvalita citlivosti vůči vidění
2. Sluchová základna, což je hmotná kvalita citlivosti vůči slyšení
3. Základna nosu, což je hmotná kvalita citlivosti vůči pachům
4. Základna jazyka, což je hmotná kvalita citlivosti vůči chutím
5. Základna těla, což je hmotná kvalita citlivosti vůči doteku
6. Základna mysli, což je vědomí, které poznává předměty mysli

#### **Existuje šest vnějších smyslových základen**

1. Základna formy, tedy barvy a světlo
2. Základna zvuku, což jsou zvuky
3. Základna pachů, což jsou pachy
4. Chuťová základna, tedy chutě
5. Doteková základna, což jsou předměty elementů země, ohně a větru
6. Předměty mysli

Když člověk analyzuje svou zkušenost, spadá pod jednu z těchto šesti kategorií. Nejsme-li opatrní a pohlížíme-li na ně jako na kompaktní jednotku, budí dojem, že to je to, co vytváří osobnost, ale při bližším pohledu zjistíme, že těchto šest kategorií jsou podmíněné jevy. Jejich existence závisí na sobě navzájem a jsou udržovány v chodu okamžik po okamžiku. Jakmile povstane lživá představa o osobnosti, probudí se i další lpění na těchto jevech jako na já nebo jako mé. Pak se rozšíří i na ostatní jevy.



Lidé například mohou ulpět na tom, jak vypadají, na svém zrakovém vnímání, co vidí a jak se na věci dívají. To samé se týká i zvuku, jejich hlasu, jejich slyšení. Identifikují se s čichem a pachy. To samé dělají i s chutěmi, dotekem a myslí. Všimněte si, že je to právě mysl, která vytváří všechna lpění a nesprávné názory.



Iluzorní lidé, Bern,  
Švýcarsko 2007

Lidé, které vidíme, jsou jen zrakové předměty... hmotné kvality. Když si nedáte pozor, snadno zaměníte obrazy na zdi za skutečnost. To mysl rozeznává rozdíly a může vidět skutečné a neskutečné v jejich pravé přirozenosti.

*Satipatthána sutta* popisuje kontemplaci jako pochopení zraku, formy (zrakového předmětu), pouto, které v závislosti na nich obou povstává, jak k tomu povstání dosud nepovstalého pouta dojde, jak se vyvine v opuštění povstalého pouta a jak se to stane budoucím nepovstávajícím opuštěným poutem. To samé se opakuje pro zbývajících pět vnitřních i vnějších smyslových základů. Nakonec se zhodnotí a zopakuje verš o kontemplaci předmětů myslí, vnitřně, vnějšně, obojí vnitřně i vnějšně, povstávající faktory, rozpuštění a obojí povstávání i rozpuštění.

Pochopení, o kterém mluvíme, je z počátku samozřejmě pochopením zraku atd. jako přirozených jevů, které nejsou bytostí, nejsou duši, jsou prázdné (*nisattó*,



*nidždžívó, suñňó*). Z těchto základen povstávají další podmíněnosti, obzvláště myšlenkové procesy. Tyto myšlenkové procesy jsou tou částí, která přijímá a poznává předmět, což následuje část, která na to reaguje. Nejsme-li všímaví, dá povstat mnoha dalším neprospěšným procesům utrpení v cyklu stvoření. Platí to i obráceně v případě prospěšné reakce, která přináší štěstí. Ve *vipassaně* se pěstuje přístup, který nás vede za tento cyklus podmíněné existence.

V *Čúlamalunkjaputta suttě* jsou verše, které vystihují tento proces:

*Při spatření formy zapomíná všímavost  
Vyhledává známky rozkoše  
Zakouší vášnivou mysl  
Setrvává v něm lpění  
Jež povstává z formy a přichází stále víc pocitů  
Mysl je zatížená lačností a mrzutostí  
Hromadí utrpení  
Tak vzdálená od nibbány*

(To samé se opakuje i pro dalších pět smyslových základen.)

*Ten, kdo nelpí na formě  
Když formu spatřil se všímavostí  
Zakouší nevzrušenou mysl  
Lpění v něm nezůstává  
A stejně, jako (všímavě) vidí formu  
Praktikuje všímavost i vůči pocitům  
Pouští a nehromadí  
Všímavě usiluje o to skoncovat s utrpením  
Je blízko nibbáně*

(To samé se opět opakuje i pro dalších pět smyslových základen.)



Když se nechováme obratně, jsme pryč od *nibbány* vzdálení. Když se chováme obratně, jsme pryč k *nibbáně* blízko. Míra obratnosti závisí na naší všímavosti, která vnáší prospěšnost a přináší prospěšné výsledky. Když se jedná o typ *vipassanové* všímavosti, povstává jasné pochopení a vhled.

Konečně, oko i zrakový předmět jsou skutečnosti. Lze je pozorovat a zakoušet jejich povstávání a zanikání podle tří univerzálních charakteristik. Není to ale tak jednoduché, zvyk je železná košile. Proces myšlení ve zlomku sekundy vytvoří koncepty. Latentní tendence jsou mocné, a když povstanou, omezují nás na naší cestě. Člověk musí být odhodlaný udržet všímavost vůči „přítomným událostem“. Člověk tak udrží na uzdě formace konceptů a je na stopě zakoušení předmětu v jeho pravé přirozenosti.

Na tomto místě je zajímavé zmínit, že myšlenkový proces spojený se zrakem vytváří koncepty tvaru nejprve z barev, které vidí, a pak jej převádí do trojdimenzionálních forem. Ty se pak spojují v další formy a idey. Když to víme a nedovolíme mysli, aby vnímala tvary, zabráníme konceptualizaci a udržíme pozornost na absolutních skutečnostech. Co se týče slyšení, slova nechávají ze zvuků povstat myšlenkám. Koncepty, jež povstávají z vnímání pachů, chutí a doteku, předcházejí konceptům pojmenování. Co se týče mysli, musíme ji zachytit v procesu konceptualizace, vymýšlení a vytváření. Proto existuje rada: „Objeví-li se vidění, ponechte jen viděné. Objeví-li se slyšení, ponechte jen slyšené. Objeví-li se poznání, ponechte jen poznávané.“ Proto meditující při vidění označují jen „vidění“. Udržuje to všímavost, pomáhá to nekonceptualizovat a vede nás to k přítomné skutečnosti.



*Sutta* zmiňuje deset pout (*samjódžana*):

1. Nesprávné názory
2. Lpění na nesprávných praktikách
3. Skeptické pochyby
4. Smyslná touha
5. Zlá vůle
6. Chtivost existence ve sférách s formou
7. Chtivost existence ve sférách bez formy
8. Domýšlivost
9. Neklid
10. Zaslepenost

První až třetí pouto jsou vymýceny u toho, jenž vstoupil do proudu. U toho, kdo uskutečnil stezku jednoho návratu, ubydou čtvrté a páté pouto. Teprve u toho, kdo se nevrátí, jsou plně vymýcena. Vyšší pouta, tedy šesté až desáté, jsou vymýcena až u *arahata*. Vymýcení je v tomto případě radikální. Proto tato pouta nepovstanou ani v budoucnu. Proč? Důvodem musí být nadsvětské poznání, které přichází s vědomím ušlechtilé stezky. Učení o poutech nám ukazuje očistu v praxi krok za krokem.

Jsou-li přítomné nesprávné názory, pravda je skrytá. Nesprávné praktiky člověka upevňují v nesprávných názorech. Skeptické pochyby zabraňují jakémukoli zdravému zkoumání. Dřív, než povstane vhled, musí být odloženy. Vidíme tedy, jak je důležité družit se s moudrými. Je pravda, že u toho, jenž vstoupil do proudu, mohou být radikálně vymýceny, protože vhledem viděl čtyři ušlechtilé pravdy. Jinak se mohou vrátit kdykoli, když nejsme všímaví. To, co pak následuje, je vypořádání se se smyslnou touhou a zlou vůlí. Pro úspěch je důležitý faktor silné správné koncentrace. Nakonec jediné *arahattova* moudrost vymýtí i ostatní pouta, která pominou teprve tehdy, když je úplně odstraněn kořen všech kořenů - zaslepenost.



Jako shrnutí můžeme říci, že kontemplace šesti smyslových základů je vlastně všímavostí vůči šesti myšlenkovým procesům a souvisejících podmínkách. Člověk vidí podmínky, které nechávají povstat procesům a také to, co se během procesů děje. Všechny tyto faktory sledujeme v souvislosti se třemi univerzálními charakteristikami a proto nás vedou na cestě k zániku cyklu.

#### 4. SEDM FAKTORŮ OSVÍCENÍ (*SAMBODŽDŽHANGA*)

Buddha v *Satipatthāna suttě* dává tyto instrukce: „Když je přítomna všímavost jako faktor osvícení, ví, že je přítomna. Když všímavost jako faktor osvícení chybí, ví, že chybí. Ví, jak povstává všímavost jako nepovstálý faktor osvícení, ví, jak se rozvíjí všímavost jako nepovstálý faktor osvícení.“ To samé se říká v souvislosti s ostatními šesti faktory osvícení.

**Existuje sedm faktorů osvícení:**

1. Vší mavost
2. Rozeznávání jevů
3. Energie
4. Radost
5. Klid
6. Koncentrace
7. Vyrovnanost

##### 1. Vší mavost jako faktor osvícení

Co máme na mysli, když mluvíme o faktoru osvícení? Bylo by snadné se na to dívat jako na faktor, který vede k osvícení. Definice se zakládá na „osvícení“, což je zkušenost vhledu, a přesto většina lidí s tím nakládá teoreticky. Proto mě zarazilo, když mi můj učitel řekl, že se všímavost jako faktor osvícení vyjasní, jakmile dosáhneme poznání vhledu o vzniku a zániku. Proto jsem všímavost jako faktor osvícení považoval za jasnou pozornost, která si vede svůj vlastní život a vždy sleduje vipassanový předmět v jeho přirozenosti. Tato definice



zakládá faktor osvícení a jeho předmět na pravdě o ne-já. Následuje zbytek charakteristik (neuspokojivost, pomíjivost) a faktorů osvícení a rozvoje.

Zde se všímavost studuje v průběhu praxe. Před tím, než ji lze považovat za faktor osvícení, musí se začátečník nejprve seznámit s tím, co všímavost je. Pokoušíme se ji probudit a sledovat, jestli funguje. Pak vidíme, jak se rozvíjí. Má různé formy. Se správným vedením povstane nějaký vhled a objasní, proč je faktorem osvícení. Proto zde vidíme všímavost, jak povstává a zaniká okamžik po okamžiku spolu se svými předměty. Takové vnímání skutečnosti se s rozvojem prohlubuje. Pozorujeme také to, jak se všímavost rozvíjí s úrovněmi vhledů. Nesmíme na nich ulpět. Je potřeba nechat všímavost, aby se rozvíjela. Rozbízí bariéry, vybudované úzkoprsou myslí. Otevírá celý vnitřní svět. Ve všech věcech vidí jednotu. Jde až za svět. Kulminuje v realizaci nejvyššího stupně a přináší úplné vymýcení nečistot.

Faktory jejího vzniku se většinou citují z komentáře k *Satipattháně*.

I. Praxe všímavosti a jasného pochopení tak, jak je popisují čtyři základny všímavosti

II. Sdružování se se všímavými

III. Vyhýbání se s nevšímavým

IV. Sklon k rozvoji všímavosti jako faktoru osvícení

Osobně si myslím, že nejdůležitější je vědět, jaká všímavost jako faktor osvícení je. Pak přichází faktor oddanosti, víry, energie a trpělivosti, který udržuje motor v chodu. Staneme se továrnou, která to vše vyrábí.

## 2. Rozeznávání jevů jako faktor osvícení

V textech se říká, že toto je sama schopnost moudrosti. Osobně bych to nazval „zvídavou myslí“. Ne zvídavá ve smyslu přemýšlivá, i když zpočátku se nějakému myšlení nevyhneme. Spíš se jedná o ostrou všímavost, která své pozorování noří



stále hlouběji a hlouběji do předmětu. Je jako mikroskop, který neustále zvyšuje své zvětšení a vynáší na světlo nejhlubší přirozenosti.

Dá se říct, že na jedné straně je to mysl zvědavá a na druhé straně vynáší věci na světlo. Tím, že je jasná a bez předsudků, je velmi odhalující. Strach, například z neznáma, je často paralyzující. Zvědavost a zvědavost mají tendenci to posilovat.

Ze začátku musí být člověk povzbuzován k tomu, aby opravdu pozoroval a ne se jen koncentroval a vezl se s předmětem. S pronikavějším vnímáním se tento zvědavý faktor ještě víc rozvine. Během pohovorů je člověk často vyzván, aby popsal svou zkušenost pomocí detailů a s precizností. Učitel pak poukáže na místa a časy, kdy tento faktor chybí, a poradí, jak se to dá zlepšit.

Dovolte mi znovu citovat komentáře se seznamem podmínek, za kterých povstává.

I. Kladení (relevantních) otázek

II. Čistota těla

III. Vyvážené schopnosti kontroly

IV. Vyhýbání se pošelcům

V. Sdružování se s moudrými

VI. Reflexe hlubokých pravd

VII. Totální odevzdanost, sklony k jejímu rozvoji

Souhlasím s tím, že zvědavá mysl je v této záležitosti nejdůležitější. Říká se, že ten, kdo hledá, najde. Záleží také na tom, jak člověk hledá a co hledá. Proto jsou důležité správné styky a metoda. A i ty si musíme pečlivě vybírat. Jakmile přejde počáteční fáze, bude záležet na tom, jak dobře chápeme faktory osvětlení, nástroj a kopí, které proráží mrakem zaslepenosti. Pokračujte v zaostřování všímavosti a sledujte přirozenost těchto procesů hmoty i mysli.



### 3. Energie jako faktor osvícení

První dva faktory jsou hlavní nástroje v procesu realizace. Jsou jako ostrá sekera, která prorazí tlustou zdi temnoty. To, co potřebuje, jsou silné ruce. Dochází vám to? JE TO TĚŽKÁ PRÁCE!

Energie je potřeba pro jakoukoli práci. Zde mluvíme víc o mentálním aspektu, přestože ten hmotný nelze ignorovat. Jde nám o pochopení skutečnosti a to je popsáno jako čtyři správná úsilí ušlechtilé osmičlenné stezky. Pro zopakování:

- I. Opustit povstale neprospěšné stavy
- II. Vyhnout se nepovstalým neprospěšným stavům
- III. Vyvolat nepovstale prospěšné stavy
- IV. Udržet povstale prospěšné stavy

Hlavním faktorem zde je v pořadí třetí úsilí, protože je-li toto přítomno, je přítomný i zbytek. Prospěšný stav je proces rozvoje vzhledu, který vedou první dva faktory osvícení. To, co tyto dva faktory vyvolá, je energie, která ho také rozvine do nejvyššího stupně. Bude tak s prvními dvěma spojená, a proto patří mezi faktory osvícení.

Opět stojí za to podívat se na seznam podmínek pro její vyvolání, který nabízí komentář.

- I. Rozjímání o stavech strádání
- II. Rozjímání o prospěšnosti energie
- III. Upomínání se na Vznešené
- IV. Vděčnost za podporu
- V. Dědic vznešeného dědictví
- VI. Upomínání se na Buddhovu velkolepost
- VII. Upomínání se na velkolepost celé linie
- VIII. Upomínání se na velkolepost našich soupeřů



IX. Vyhýbání se lenochům

X Sdružování se s těmi, kdo jsou pilní

XI. Sklon mysli k rozvoji energie jako faktoru osvětlení

O kontrolující schopnosti energie se dá říci mnoho. Z výše uvedeného seznamu se dá vyvodit, že energii lze vyvolat inspirací (která spadá pod schopnost víry) nebo z pocitu naléhavosti (který pochází z morálních ohledů a tedy spadá pod správné pochopení situace). Pro začátečníka, který ještě nemá dostatek víry, je to velmi důležité. S trpělivostí a praxí přijdou nějaké výsledky, které nás povzbudí v pokračování. Dobří učitelé a přátelé nablízku jsou jistě vhodnou pomocí, a když nejsou po ruce, tak aspoň nějaké knihy. Je zapotřebí houževnatosti a vytrvalosti. Jakmile se celá tato mašinérie dá do pohybu, žije svým vlastním životem. Může se to jevit zcela bez námahy, ale je k tomu potřeba podvědomé úsilí. Člověk si pak musí dát pozor, aby udržel rovnováhu pomocí schopnosti koncentrace. To vyžaduje kultivaci. Fakt, že mentální energie nemá hranice, je úžasný. Když je správně probuzena a vyrovnaná, může člověka dovést daleko mimo svět.

#### 4. Radost jako faktor osvětlení

Radost nemusí být pro medituující, kteří se nalodili čistě na vlnové plavidlo, úplně běžná. S rozvojem koncentrace se nakonec objeví. Častější je u těch, kteří se vezou na klidové lodi, a při výstupu z absorpcí se často požívá jako předmět. Je pozorována způsobem, který vede ke vlně, tedy s ostrým vnímáním tří univerzálních charakteristik.

Učitelé budou medituující vždy varovat před nebezpečím ulpění na radosti. Je to pochopitelné, neboť v příjemných předmětech je latentně přítomno ulpění na smyslnosti. Bez silné odpoutané všímavosti se může snadno vkrást, i když to tak člověku nepřipadá. Přináší sebou úpadek. Tato rada má své opodstatnění, ale měla by být vyvážena podporou k tomu, abychom radost rozvíjeli jako faktor osvětlení.



Radost je pro proces realizace podstatná. Život je plný tragédií. I v praxi je mnoho překážek. Fontána radosti pozvedá ducha, když se propadá, a přidává nám energii navíc k překonání překážek. Obzvláště ve chvíli, kdy člověk začne jasněji vidět charakteristiku neuspokojivosti. Tehdy potřebujeme inspiraci nejvíce. Umění vyvolat radost učiní velký rozdíl. S radostí se prohlubuje koncentrace. Pokud nepřinese praxi nadšení, je minimálně snesitelná.

Komentář mluví o způsobech, jak radost vyvolat.

I. Kontemplace Buddhy

II. Kontemplace učení

III. Kontemplace řádu

IV. Kontemplace ctností

V. Kontemplace štedrosti

VI. Kontemplace božstev

VII. Kontemplace klidu

VIII. Kontemplace rozprav

IX. Vyvarování se obhroublých lidí (bez víry)

X. Družení se s kultivovanými lidmi (s vírou)

XI. Směřování mysli k rozvoji radosti jako faktoru osvícení

Člověk by měl mít v rukávu celou sbírku triků k vyvolání radosti, když je potřeba. Obrázky, duchovní ikony, blízcí soupeřníci, oblíbené verše, krásné procházky, nahrávky, rozpravy a cokoli, co vás napadne. Mým posledním útočištěm bývá sbírka sutt, což většinou funguje.

Radost se většinou dělí na pět typů.

I. Slabší nadšení (*khuddaka píti*)

II. Momentální nadšení (*khanika píti*)

III. Vlnovitá, nesmírná radost (*ubbegga píti*)

IV. Nadnášející, lehká radost (*okkantika píti*)

V. Vše pronikající nadšení, které naplňuje každou buňku v těle (*pharana píti*)



Jakmile se uchytlí koncentrace, počáteční těžkosti odpadnou a na povrch vystoupí radost. Abychom se ujistili, že je mysl na správné stopě, jsme vůči radosti pečlivě všímaví, aby nepovstalo ulpění. To ale neznamená, že se jí snažíme zbavit. Budeme-li všímaví, zmizí nebo zůstane v jemnější formě. Zůstane-li i nadále dominantní, můžeme ji pojmout jako *vipassanový* předmět k rozvoji vhledu. Lze ji pozorovat a zakoušet v jejích proměnách okamžik po okamžiku, jako ne-já a též jako to, co nese známky nedokonalosti. Radost se tak stane faktorem osvícení a zároveň předmětem pro rozvoj vhledu. Nakonec dojde k takové jemnosti, že se stane vyrovnaností. Proces osvícení pokračuje dál. Existují příběhy mnichů, kteří se trápili a nakonec získali realizaci na základě radosti.



**Nejsladší mniška, Angkor,  
Kambodža 2006**

Toto je nejsladší mniška, s jakou jsem se setkal. Přestože Kambodža se teprve nedávno vymanila z mnohaleté občanské války a genocidy, v lidech je vidět odhodlání k tomu, že budou šťastni. To je patrné i u této mnišky, kterou podle jejích činů a výrazu považuji za velmi radostnou. Všiml jsem si, že lidé do Angkoru převážejí mnišky, aby zakládaly malé svatyně a vybíraly milodary. Kdo by odolal jejímu úsměvu a dobrotivosti?



## 5. Klid/mír jako faktor osvícení

Rád bych tento faktor popsal jako chladivý, klidný a jemný. Podobá se koncentraci v tom smyslu, že je opakem nervozity. Uvolnění sebou přináší i všechny ostatní prospěšné faktory jako jemnost, lehkost, přizpůsobivost, upřímnost, otevřenost mysli a mentálních stavů. Mysl se tak díky tomu stává schopnou a přizpůsobitelnou situacím a předmětům. To je důležité proto, abychom dokázali přijmout skutečnost.

Je zajímavé zvážit faktory, které jsou zmíněné v komentáři k tomu, co tento faktor vyvolává.

I. Vhodná strava

II. Dobré podnebí

III. Pohodlná pozice

IV. Vyvážené úsilí

V. Vyhýbání se hrubým lidem

VI. Sdružování se s kultivovanými lidmi

VII. Směřování mysli k rozvoji klidu jako faktoru osvícení

Tyto faktory zcela jasně poukazují na vnější podmínky. Můžeme se podívat i vnitřní podmínky. Jsou to prospěšné mentální faktory.

I. Mír mysli a mentálních stavů (*passaddhi*) - zajišťuje hladký průběh, klid a vyrovnanost, které jsou důležité pro koncentraci a vhled.

II. Lehkost mysli a mentálních stavů (*lahutá*) - překonává tíhu a letargii a v praxi přináší hbitost.

III. Jemnost mysli a mentálních stavů (*mudutá*) - překonává tvrdost a rigiditu, které přicházejí s agresivitou, hněvem a tvrdohlavostí.

IV. Přizpůsobivost mysli a mentálních stavů (*kammaññatá*) pružnost přizpůsobit se změnám a nepředvídatelnosti situací a meditačních předmětů.



V. Přímot mysli a mentálních stavů (*udžukatá*) - upřímnost a otevřenost vůči učení a přijímání skutečnosti.

VI. Účinnost mysli a mentálních stavů (*páguññatá*) - silný a zdravý stav mysli, který je odolný vůči nečistotám a posiluje mentální schopnosti.

Být vůči těmto faktorům všímavý znamená být všímavý i vůči jemným mentálním stavům a jejich proměnám, které jsou příznačné pro kontemplaci jevů. Nakonec i u nich pozorujeme, že nesou tři univerzální charakteristiky existence, a proto vedou ke konečnému vhledu.

### 6. Koncentrace jako faktor osvícení

Je zřejmé, že koncentrace je pro osvícení důležitým faktorem. V následujících kapitolách, které se zabývají koncentrací, si vyjasníme, co to je, a vše, co se jí týká. Pro tuto chvíli se podívejme na roztěkanou mysl, která se nedokáže na žádný předmět soustředit dostatečně dlouho. Je jasné, že taková mysl nedokáže věci vidět správně. Je jako blátivá voda nebo roztřesená kamera, která nezaostřuje, natož aby snímala jasný obraz. Taková mysl je slabá a nevládně žádný namáhavější úkol. Koncentrace posiluje mysl k tomu, aby dokázala odolat negativním tendencím, zvýrazňuje pozitivní kvality, zvětšuje předmět a přivádí ho blíže do zorného pole mysli.

To, co zde chceme zdůraznit, je, že v případě faktoru osvícení se musí jednat o *vipassanovou* koncentraci. Předmětem je absolutní skutečnost, proces, který povstává a zaniká okamžik po okamžiku. V předmětu by kromě samotné koncentrace měly být zřejmé i charakteristiky ne-já a neuspokojivosti. Jinak by nebylo možné vstoupit za světskou úroveň.

Vší mavost vůči tomuto faktoru znamená, stejně jako u ostatních faktorů, poznání jeho pravé přirozenosti, toho, jak povstává a jak jej lze dovést k naplnění. Je to faktor, který udržuje praxi na správné stezce.



Ikdyž se opakujeme, je dobré připomenout si faktory, účinné při jeho povstávání tak, jak se píše v komentářích.

I. Čistota

II. Vyrovnané mentální schopnosti

III. Jasný mentální obraz

IV. Probrání letargické mysli, když je potřeba

V. Uklidnění příliš energické mysli, je-li potřeba

VI. Povzbuzení odražené mysli, je-li potřeba

VII. Vyrovnané posuzování, když je třeba takto posuzovat

VIII. Vyhybání se roztěkaným lidem

IX. Sdružování se s lidmi s vysokou úrovní koncentrace

X. Kontemplace míru

XI. Směřování mysli ke koncentraci jako faktoru osvícení

V počátku se musíme naučit, jak ji probudit a rozvinout. Zručné vyrovnávání tak, jak je výše popsané mezi podmínkami, přináší silnou a stabilní koncentraci. Pak hledíme hluboko do skutečnosti. To zahrnuje koncentraci a tedy i samotnou mysl, což se týká hlavně hlubší koncentrace a absorpcí, které jednoho dne povstanou. Být schopen vidět jejich tři univerzální charakteristiky je důležité k tomu, abychom předešli jemnému ulpívání a dostali za všechny světské formy vědomí.

### **7. Vyrovnanost jako faktor osvícení**

Opakem vyrovnanosti je nestálá a náladová povaha. V jednu chvíli jsme v oblacích a v druhou chvíli v pekle. Vyrovnanost je rovnováha mentálních stavů, která je všechny překonává tím, že přináší stabilitu, hladkost, mír a harmonii. Odráží přijetí a pochopení. Proto jakákoli rozvinutá koncentrace bude trvat dlouho a stane se hlubokou. Jedná-li se o koncentraci *vipassanovou*, povstane hluboký vhled.



**Faktory, díky kterým povstává, jsou:**

**I.** Rozvoj vyrovnanosti s respektem vůči živým bytostem

**II.** Rozvoj vyrovnanosti s respektem vůči neživým věcem

**III.** Vyhybání se nevyrovnaným lidem

**IV.** Sdružování se s vyrovnanými lidmi

**V.** Směřování mysli k vyrovnanosti jako faktoru osvícení

Vyrovnanost mysli vůči živým bytostem lze rozvíjet kontemplací *kammy* a jejich následků. Vyrovnanost mysli vůči ostatním věcem lze rozvíjet kontemplací osmi životních nepřijemností, kterým se také říká osm světských podmínek jako zisk, ztráta atd. Ty ale stále ještě spadají pod meditaci klidu, a proto mají svá omezení.

Vyrovnanosti, která přichází s meditací vhledu, lze opravdu říkat faktor osvícení. Tato vyrovnanost nejprve povstane se stabilní všímavostí, pak se stabilní koncentrací vhledu a nakonec se vhladem do skutečné přirozenosti jevů. Člověk se tak odpoutá od všech světských podmínek a zůstane nedotčen. Stojí za zmínku, že učitelé varují meditující před ulpíváním na tomto jemném klidném stavu. Stejně jako u všech podmíněných jevů si člověk i u tohoto musí být vědom tří univerzálních charakteristik.

## 5. ČTYŘI UŠLECHTILÉ PRAVDY (SAČČĀ)

Instrukce na toto téma v *Satipatthána suttě* je jednoduchá:

*Mnich poznává věci takové, jaké skutečně jsou:*

*„Toto je utrpení, toto je původ utrpení, toto je zánik utrpení, toto je cesta k zániku utrpení.“*

Klíčem k pochopení je poznávat věci tak, jak skutečně jsou. Člověk se tedy vrací k jasné pozornosti, která je nekonceptuální, ostrá a průrazná a která vede ke vhledu.



Čtyři ušlechtilé pravdy trefně vystihují přirozenost duchovního života. Zachycují existencionální problém utrpení. To, co chybí, je trvalý klid. Když ho hledáme nešikovně, skončíme s chtivostí a s ještě více utrpením.

Proto „neuspokojivost“ je vždy zmiňována jako pět skupin ulpívání. Ve *vipassanové* praxi tím chápeme neutuchající povstávání a zanikání skupin. Toto neutuchající povstávání a zanikání se také nazývá „utrpení formací“, od kterého bychom se měli odpoutat. Podle první rozpravy se právě toto máme naučit. Všíímavým pozorováním zjišťujeme, že toto utrpení je přítomno ve všech podmíněných jevech a právě vůči nim se rozvíjí odstup.

Jako původ utrpení se zmiňuje chtivost - smyslná touha, chtivost existence a chtivost neexistence. Při širším pohledu to zahrnuje všechny nečistoty. Kořenem všech kořenů je zaslepenost a překonává ji právě vhled.

Začneme tedy pozorováním toho, jak nečistoty povstávají a zanikají jako překážky, které se manifestují v těle i v mluvě a později i v mysli. Pak se podíváme na podmínky, které jejich povstání zapříčiňují, a objevíme latentní tendence. Ty se dají úplně pustit realizací nadsvětské ušlechtilé stezky.

Co se týče zániku utrpení, existuje definice zániku chtivosti, což je také definicí *nibbány*. V textu *Cesta očištění* je zánik definován jako to, co je oproštěné od všech osudů. Je to zánik cyklu. Tento zánik lze vidět jasně tehdy, když vnímáme pomíjivost. Když vidíme neuspokojivost, oprostíme se a výsledkem je také zánik. Když vidíme jeho pravou přirozenost jako ne-já, odhaluje se v zániku pravá povaha. To je to, co máme realizovat. Nic nenahradí přímou zkušenost!



Jako cesta k vedoucí zániku se opět cituje osmičlenná ušlechtilá stezka.

**Faktory osmičlenné stezky jsou:**

1. Správný názor - vhled, který přichází, když vidíme věci tak, jak jsou
2. Správný úmysl - směřování vhledu ke skutečné přirozenosti
3. Správná mluva - vyvarování se nesprávné mluvě skrze všímavost v praxi vhledu
4. Správné jednání - vyvarování se nesprávného tělesného chování skrze všímavost v praxi vhledu
5. Správné živobytí – vyvarování se nesprávné mluvy a tělesných činů v rámci našeho živobytí skrze všímavost v praxi vhledu
6. Správné úsilí - čtyři nadřazená úsilí, která jsme zmínili předtím, tedy úsilí v praxi vhledu
7. Správná všímavost - všímavost vůči čtyřem základnám, což, krátce řečeno, je všímavost v praxi vhledu
8. Správná koncentrace - jednobodová povaha všímavosti, která se soustředí na skutečnou povahu, tedy na *vipassanový* předmět, a která přináší skrze *vipassanovou* praxi vhled.

První dva faktory spadají pod moudrost, další tři pod ctnost a poslední tři pod koncentraci. Proto se cvičíme v těchto třech věcech: ctnost, koncentrace, moudrost. Jedna vede k druhé podobně jako cesta, která nás nakonec přivede k cíli. Jak můžeme vidět, faktory osmičlenné stezky lze najít v samotné praxi meditace vhledu. Za ušlechtilou stezku ji můžeme považovat teprve tehdy, když bylo dosaženo nadsvětského. Tím, že tyto faktory prozkoumáme v naší praxi, si během ní můžeme ověřit, které mentální stavy vzbudit a kterých zanechat. Krok za krokem se tak můžeme přibližovat duchovnímu cíli.



Zde je shrnutí učení a praxe s ohledem na čtyři ušlechtilé pravdy:

*Učíme se o utrpení,  
původ utrpení má být odstraněn,  
zánik utrpení má být realizován,  
má být rozvíjen způsob vedoucí k zániku.*

Po prozkoumání čtyř ušlechtilých pravd je nakonec tím nejdůležitějším stezka sama. Když se rozvíjí, funkce spojené se zbytkem také dojdou naplnění.

„Odpoutání je stezkou, svoboda je plodem.“ Toto je jeden z mých nejoblíbenějších citátů z textu „Cesta rozlišování“. Shrnuje povahu stezky. Pro



**Narrow neck, Tasmánie,  
Austrálie 2004**

Můžeme mluvit o mostech a úžinách, ale jen málokterý se v kráse vyrovná tomuto. Narrow neck spojuje mys Bruny s tasmánskou pevninou. Existují ale i mnohem úchvatnější místa, třeba to se zlatými a stříbrnými mosty, které spojují životy. Všichni jsme přes ně prošli nesčetněkrát, ale kolik z nás si to pamatuje? Nejdůležitější je ten, který nás převede přes samsáru.



buddhisty má odpoutání zvláštní význam. Je to odpoutání, které zahrnuje stezku spolu s nadsvětskými stavy včetně nepodmíněného stavu *nibbány*.

Když se na *dhammanupassaná satipatthánu* podíváme jako na celek, můžeme ji vidět jako komplexní a široký systém a jako důmyslně navrženou praxi. Člověk se nejprve zabývá nižšími stavy a do hloubky odstraňuje překážky, aby následně pozoroval svazky skupin, se kterými mají lidé tendenci se identifikovat. To člověka přivádí k praxi *vipassany*, při níž se objasní charakteristika ne-já a přirozená povaha skutečnosti. Když se pak člověk zabývá šesti smyslovými základnami, začne sledovat vědomí a jeho procesy při všech měnících se podmínkách. Spolu s rozvojem vhledu začnou být zřejmé faktory osvícení a i ty se stanou předměty a nakonec jsou transcendovány do stavů, které jsou mimo svět. Na závěr celou praxi shrnují čtyři ušlechtilé pravdy. Člověk je naváděn všemi částmi a úseky až ke třem univerzálním charakteristikám, které, jsou-li pozorovány, rozvíjí odpoutání, jež nás vede ven ze *samsáry*.



## DOSLOV



V anglickém jazyce již vyšlo několik knih na téma čtyř základních všímavosti, kromě těch od Mahásí Sajadó. V raném stádiu jsem se setkal i s dílem ctihodného Soma Thery s názvem „*Cesta všímavosti*“, kde byl dobrý překlad *Satipatthána sutty* a jejího komentáře a přidáno mnoho zajímavých podkomentářů. Jedna zajímavá poznámka byla o tom, jak se každá ze základních hodí k různým temperamentům. Pak mi byla představena další dobrá kompilace na toto téma i s komentářem nazvaná „*Jádro buddhistické meditace*“ od autora Nyanaponika Thera. Kromě svých vlastních komentářů dal k dispozici i komentáře, které pocházely z jiných sutt, jež dosud nebyly přeloženy do angličtiny. A je tu samozřejmě kniha „*Čtyři základní všímavosti*“ od Sajadó U Silanandy, kde je sutta vysvětlena přímějším a jednodušším jazykem. Dodnes ji používám jako referenční dílo při mých přednáškách o suttě.

I po přečtení všech těchto dobrých knih jsem přesvědčen, že se nic nevyrovná objevům, které učiníme při praxi na vlastní kůži. Je to, jako bychom se nalodili na obří loď, která nás převezme přes moře *samsáry*, a zatímco jsme na palubě, objevujeme její zákoutí a chod.

Je jasné, že každá ze základních nás může dovést k cíli. Jsou propojené a jedna druhou podporují. A pokud člověk nepostupuje nijak závratnou rychlostí, většinou musí praktikovat všechny čtyři, i když v jedné může vynikat.

Na tomto místě si zopakujeme některé zajímavé a relevantní aspekty každé z nich.



Tělesná základna všímavosti je důležitá jako úvodní základna pro vybudování všímavosti a koncentrace. V podobenství o cestě je to, jako bychom cestovali po prašné cestě. Klíčem se zdá být citlivost vůči tělesným počítům. Její jedinečnost spočívá v tom, že nám pomáhá rozvíjet odpoutání od tělesných jevů, což na oplátku vede k rozvoji dalších základů. Lpění na těle často bývá ve smyslovém světě překážkou, o níž klopýtáme.

Pocity jako základna všímavosti přicházejí přirozeně na řadu jako další, neboť jejich nejbližší příčinou je kontakt. V podobenství o cestě je to, jako bychom pluli po řece, protože pocity jsou vodní element. Člověk se zde dostane k důležitému bodu o základní motivaci a k hledání smyslu existence, což je spojeno s opravdovým štěstím. Za klíčový faktor zde považuji přijímání, hlavně bolesti, a poté odpoutání i od těch nejjemnějších radostí před tím, než dosáhneme nadsvětského.

Pocity jsou propojené s mentálními stavy a člověk tedy konečně přijde až k vědomí, kterému se říká král a pán. V tomto bodě se podle mě člověk v praxi nachází na strategickém místě. To proto, že vědomí je přítomné ve všech našich zkušenostech. Když člověk dokáže tuto základnu pozorovat, dosáhl bodu, odkud se může vydat kterýmkoli směrem, pokud používá vědomí jako referenční bod. Vědomí může být velmi prchavé a kluzké kvůli latentním nečistotám. Klíčovým faktorem je být schopen udržet kontinuitu všímavosti. V podobenství o cestě je to, jako když se pták rozlétne vzduchem.

Vědomí je ovšem také závislé a podmíněné a je spojené s formacemi a vesmírem. Společně pracují jako síly, které otáčejí svět. Kapitoly, pojednávající o *dhammách* jako základně všímavosti, tedy překážky, skupiny atd., ukazují, jak mohou být tyto síly pospojovány podle svých přirozeností a jak lze každou z těchto skupin



konkrétně využít k rozvoji vhledu a osvobození s konkrétními účinky v různých situacích.

*Dhammy* jako základnu všímavosti jsem pochopil až o něco později. Zdá se, že některé knihy dostatečně nezdůrazňují její pozici a vztah k ostatním základnám. and Později mi došlo, že tato základna je absolutní v tom smyslu, že odkazuje ke skutečnosti a pravdě a obsáhne tedy celou *vipassanu* ve všech jejích formách a úrovních. Klíčem k této základně je základní vhled do ne-já přirozenosti všech jevů.

V podobenství o cestě to jsou mravenci, kteří vyhrabou labyrint tunelů, které vedou do srdce světa.

Podle mě je praxe *satipatthány* velmi důsledná, kompletní a obsáhlá. Je velmi dobře promyšlená, navržená a uchovaná pro budoucí generace v *suttě* Buddhově, jeho žáků a ctihodných stařešinů.



## III. ČÁST



## FUNKČNÍ VIPASSANÁ

### GRING GRONG

**B**ěhem zimního zásedu v Schangnau, malé vesničce v Emmentalu ve Švýcarsku, se stala jistá příhoda. Nebylo to nic „vážného“, jen mne napadla myšlenka v podobě užitečné otázky a ta pak udala jasný směr mé praxi. Po meditaci v sedě, při které jsem zakoušel věci, kterými jsem si prošel už tolikrát, najednou v mysli vyvstala otázka: „Co se to děje? Co to je za ‚gring grong‘?“ Výrazem „gring grong“ myslím kлокot vědomí a předmětů, které během koncentrace přicházejí. Dělo se mi to vlastně mnoho let. Byl jsem si tehdy jistý procesem meditace vhledu, který nakonec vede k cíli. Už jsem se přestal ptát, co je co. Často mi to připadalo jako bezvýznamný hučící proces. Otázka nejenže znovu potvrdila, že to, co dělám, je správné, ale vedla také k otevřenějšímu a pružnějšímu způsobu praxe a výuky.

Nejprve se objevila otázka, kterou mi často kladou mí studenti: „Je to, co dělám, správné? Pokud ano, tak proč?“ Proto jsem si prověřil přítomnost všímavosti a absenci nečistot. Když se toto ukázalo být v pořádku, zkontroloval jsem koncentraci, kterou jsem jasně shledal jako přístupovou. Ani na vhledu nebylo určitě nic konceptuálního. Má mysl nezkoušela interpretovat, co to bylo za vhled, a tak chybělo racionální porozumění, ačkoli jsem musel spoléhat na to, že je to v pořádku na základě zkušeností z minulosti. Předpokládám, že bych snadno mohl zařadit něco z toho „gring grongu“ mezi některá poznání vhledu, zvláště to, kde byly silné, ostré a jasné rysy „ne-já“, ale přestal jsem se zajímat o to,



která úroveň zkušenosti odpovídá tomu kterému poznání vhledu, protože jsem věděl, že očišťování je důležitější, a tak jsem vynechal další soudy.

Ta příhoda mne však donutila přemýšlet o tom, nakolik ještě používám základní techniky, se kterými jsem začínal. Například označování a pojmenovávání činností a předmětů, které se objevovaly. S tím jsem ve skutečnosti přestal před dlouhou dobou, i když jsem jejich nutnost opakoval nováčkům v přípravných instrukcích. Spíše jsem však zdůrazňoval potřebu hlubšího citění, zakoušení a pozorování předmětů/procesů, což také může provádět začátečník již od raných stádií.

Za druhé mne tato zkušenost vybídla k pozorování různých způsobů vývoje, ke koncentraci na tento „gring grong“, procesy těla a mysli jako projevu tří univerzálních charakteristik. Překvapivě může vyvstat s mnoha předměty vedle zvedání a klesání břišní stěny, se zvukem, bolestí, tělesnými počitky. Pozorování mi ukázalo, že do procesu koncentrované *vipassany* se mohu dostat kromě způsobu, který jsem původně cvičil, mnoha dalšími způsoby a předměty. Otevřelo to mnoho „bran dhammy“, kterými lze vstoupit na stezku. Po příchodu na Západ, kde se otevřenost cení více než přísnější, konzervativní přístup k určité tradici, mi toto dovolilo přijmout shovívavý postoj k meditujícím, kteří byli vystaveni vlivu různých tradic, a tak je vést k „jedné cestě“ směřující k osvobození. Jako důsledek následovalo také odstranění původnějších konceptů praxe, jež by se v širší a hlubší praxi mohly stát překážkami.

A tak se vysvětlilo, když jsem uváděl do praxe své první švýcarské žáky, proč metoda všímavosti procházející napříč tělem byla účinná. Později se potvrdil větší důraz na kontemplaci vědomí. Pak přišel den, kdy jsem se vrátil do Malajsie a zavedl i zde některé z těchto nových postupů a sledování „gring grongu“ a kdosi se zeptal: „Pod kterou základnu všímavosti spadá tato praxe metody



„gring grongu?“ Napřed mne překvapilo, jak snadno si lidé věci kategorizují tak, aby se vešly do jejich konceptů a soudů. Ne, že by to nebylo užitečné, ale v tomto případě jsem si uvědomil, že jsem také provedl určité průlomky ve způsobech tradiční výuky metody.

Mou odpověď bylo: „Pod všechny čtyři základny všímavosti.“ Dále jsem vysvětlil: „Když sledujete tento ‚gring grong‘, sledujete vlastně tělesné počitky - jako například chvění, což spadá pod ‚kontemplaci těla.“ Pak jsou tu pocity jako svědění a bolesti, což jsou předměty ‚kontemplace pocitů‘. Ačkoli představují většinu tohoto ‚gring grongu‘, další praxí se stane hlavní základnou vědomí, tj. v kontemplaci vědomí. Od té doby bylo jasné, že ‚gring grong‘ je rychle se měnící vědomí. Celé mne to někdy nutilo nazývat to ‚pračkovou meditací‘, protože když někdo něco vloží do pračky, která se pak otáčí a víří, nakonec tu věc vyndá zářivě čistou. Kontemplace se lépe provádí s jasnějším vnímáním.

Ted', když o tom uvažuji, bylo by jednodušší seskupit všechny pod dhammanupassanu neboli kontemplaci předmětů mysli. To by ale chtělo další vysvětlení toho, co to znamená! Dalším výsledkem tohoto objevu ‚gring grongu‘ je myšlenka funkční *vipassany*. To je odpověď na otázku „proč“. Jsou tyto „záchvaty“ (jak to popsal jeden student) vůbec k něčemu? Odpověď ukázala jasné důvody a ty dilema vyřešily. Náležitý aspekt se objeví v další kapitole.

### FUNKČNÍ VIPASSANÁ

Část o funkční *vipassaně* pojednává o praxi z hlediska porozumění tomu, proč děláme to, co děláme. To je něco pro ty, kdo mají rádi otázku „proč“, tj. ty, kteří chtějí vědět proč dělají to, co dělají. Znalost důvodů nás motivuje pokračovat, ať už na intenzivním zásedu nebo v každodenním životě. Také to pomáhá techniku lépe pochopit a ovládat tak mysl.



Také to pomáhá čelit touze po pokroku. Už je to tak, že mnoho meditujících posuzuje svou praxi a pokrok podle toho, co se popisuje jako šestnáct poznání vhledu; snaží se je rozpoznat z popisu zkušeností v knihách. Tím, že vidíme za praxí určitý účel, vyhneme se špatným interpretacím a vrátíme se zpět do správné perspektivy.

V tomto smyslu jsem rozčlenil to, co děláme, na několik jednoduchých, ale hlubokých účelů. Každý z nich přináší užitek, od každodenního života až po nejvznešenější duchovní úroveň. Vidíme-li smysl za tím, co děláme, stojí za to dělat to správně a pořád. Když to zapomeneme, sejdem z cesty.

Tyto hlavní funkce jsou:

1. Očišťování
2. Posilování
3. Zostřování
4. Nasměrování
5. Osvobození



## 1. KAPITOLA



# OČIŠŤOVÁNÍ A POSILOVÁNÍ

## 1. OČIŠŤOVÁNÍ

**T**ento proces začíná na samém počátku praxe. Znamená to očišťování mysli od nečistot, jež jsou skutečnou příčinou utrpení. V praxi to zahrnuje očišťování množství podmínek způsobujících vznik nečistot. V meditaci je můžeme označit jako pět překážek. Deset zábran (*palibódha*) na druhé straně označuje určité podmínky nepříznivé meditaci. To nemusí být nečistoty. V širším smyslu zahrnují vše, co nepomáhá rozvoji čistého stavu mysli. Zde omezíme kontext na první definici.

Neprospěšné stavy vznikají ze tří neprospěšných kořenů, jimiž jsou lpění/chtivost, hněv/odpor a nevědomost. Je jasné, že jsou-li tyto kořeny přítomny, vytvářejí mrak, který zahaluje skutečnost. Nevědomost je hlavním viníkem, žádostivost je jejím aktivním protějškem a odpor hrozivým rozvinutím. Prospěšný stav mysli, je-li přítomný, se stane jasně zřetelným, jakmile jsme překážky překonali. Je obzvláště zřejmý, když temný, těžký mrak strnulosti a malátnosti zmizí. Nepokoj dělá rámus. Když ustane, rozhostí se hluboké ticho. Osvobození od smyslné touhy a averze je jako uhašení plamenů, a když se vypořádáme se skeptickými pochybami, cítíme se jako vysvobození ze zmatku mentálních uzlíků. Čistá mysl září, je otevřená a svobodná, šťastná a klidná. Tento prospěšný stav vyvolaný všímavostí je základem všech forem štěstí.





**Alcatraz, San Francisco,  
USA 2006**

Alcatraz je nechvalně známé vězení. Pokud tam skončíte, máte zajištěno utrpení na mnoho let. Možná to je také karmická odplata. Na druhé straně četné kláštery v ústraní jsou také takové. Ale namísto žalu a lítosti je tam klid. Je to všechno otázka vědomí. Strnulost a malátnost byly přirovnávány k vězení, jež nám nedovoluje vidět to, co se děje ve světě.

Vezměte si klasický příklad pole, kde mají vyrůst plodiny. Předtím než bude plodina vysazena a poroste, musí být pole vyčištěno a zoráno. Mysl funguje stejně. Úrodnost půdy rovněž hraje roli, ale tento potenciál se liší u každého jednotlivce.

Jelikož jsme zahrnuli téma pěti překážek pod kontemplaci předmětů mysli (*dhammánupassaná*), nebudeme je zde opakovat.

Je třeba zdůraznit, že tyto nečistoty fungují na třech úrovních:

1. hrubé - ty, které se projevují v těle a řeči jako je porušování předsevzetí nezabýjet, nekrást atd.;



2. ty, které se objevují pouze na mentální úrovni, jež může být velmi jemná;
3. ty, které jsou na latentní úrovni.

Morálka/ctnost může vyčistit hrubou úroveň nečistot, ale nemůže zasáhnout jemnější duševní obsese. Koncentrace je tlumí, ale pouze vhléd může radikálně odstranit latentní tendence. Proč? Protože praxe vhledu jde na samý kořen bytí. Tam je očišťování nejtěžší. Ani nejsilnější koncentrace tam nedosáhne. Musíme být velmi pozorní a bystří, když si všímáme a pozorujeme do hloubky podmínky, které vytvářejí a způsobují lpění na procesech mysli/těla. Až když si uvědomíme tyto iluze, můžeme je skutečně „pustit“.

Očistný proces pracuje na všech třech úrovních. Pokud pochopíme jeho hloubku, uvědomíme si důležitost prostého udržování všímavosti, byť jen na chvíli. Je to obzvlášť důležité, máme-li na mysli konečný cíl úplného očištění. Pak všechna energie spěje tímto směrem. Čas je také podstatný, ale zde je pro nás důležitý účel, jeho výsledkem je okamžitý klid. Očišťování každopádně neznamená pouze mysl ztišující se do klidných stavů. Znamená také očišťování na hlubší úrovni, jako je úroveň latentních nečistot, a toho může být dosaženo pouze pomocí vhledu.

## 2. POSILOVÁNÍ

Jiným pohledem na praxi je vidět ji jako proces posilování. Snadno pochopíme, že nemocné tělo je nejen neschopné dělat cokoli zásadního, ale je i nádobou plnou utrpení. To samé můžeme říci o mysli, jenomže její schopnost prospívat a škodit je mnohem větší.

Když mluvíme o síle, musím znovu připomenout, že to není „mocnost“. Je to spíš něco ve smyslu zdravá pohody. Nenasytnost a hněv jsou sice mocné, ale z hlediska



skutečné morálky jsou slabostí. Proto síla jako taková je prospěšná a to především s ohledem na uskutečnění faktorů osvícení:

Patero sil (*bala*) je:

1. Víra/důvěra
2. Energie
3. Všímavost
4. Soustředění
5. Moudrost

Určitým způsobem se vztahují i k očišťování, protože je to síla těchto stavů, jež je schopná pročistit nečistoty a tudíž všechno utrpení. Když mluvíme o síle, dodává to celé věci pozitivnější přístup. Stejně jako tělesná síla přináší tělesné štěstí, duševní síla přináší duševní štěstí. Síla proto může být pokládána za silný podmiňující faktor. Potřebujeme ji k tomu, abychom procházeli životem bez šrámů. Potřebujeme ji, abychom dosáhli za světskou úroveň. Nebezpečí číhá na každém rohu, proto tyto síly potřebujeme celou dobu.

Ve svém *Návodu k buddhismu* zdůrazňuje Ledi Sajadó rozdíl mezi obyčejnou silou (např. vírou - *pakati saddhá*) a meditativní silou (*bhāvanā saddhá*). Meditativní síla je zjevně mocnější díky rozvíjení a pěstování. Je schopná překonat více utrpení a přináší větší štěstí. Nicméně nemůžeme přehlížet ani obyčejné formy, neboť jsou jako semena. Když už jednou o meditačních praktikách víme, neměli bychom otálet.

## 1. Víra

Víra hory přenáší, jak se říká. Ale pokud jde o sílu mysli, víra toho dokáže ještě víc. Díky víře vykonáváme mnoho prospěšných činů. Meditace produkuje síly nám neznámé, včetně víry - víry, která, nasycena důvěrou, nás vede dál a dál, až se stane neotřesitelnou, mimo veškeré skeptické pochyby.



## 2. Energie

Tělesná energie má zřejmá omezení. Duševní energie je nevyčerpatelná, pokud víme, jak ji ovládat. Touha po existenci nutila bytosti hnát se z jednoho života do druhého od nepaměti. Díky vhledu se můžeme dobrat konce tohoto koloběhu. Takové úsilí se také nazývá čtyři nejvyšší úsilí, která, jak se říká, spalují nečistoty. Každý, kdo medituje, ví, kolik energie to stojí. Energie přichází také zevnitř. Přímo překonává lenost.

## 3. Všímavost

Všímavost se dívá pečlivě a důkladně do svého předmětu. Jako taková slouží mnoha účelům, jako je koncentrace síly čisté mysli. Dává také vyrovnaný a ucelený obraz toho, co se děje, což je předzvěst vhledu. S rozvinutím všímavosti nemají nečistoty žádnou šanci zvítězit, či dokonce uniknout.

## 4. Koncentrace

Při koncentraci jsou soustředěny všechny duševní síly. Proto ji můžeme také považovat za sílu sil. Mysl, která nabývá na síle, je schopná neobyčejných skutků. S prospěšnými, čistými myšlenkami, které jsou soustředěny, jsme od nižších smyslových tužeb pozvednuti až daleko k absorpcím. Spolu s jasností je tak všímavost schopná pracovat na jemnějších úrovních, aby přinesla hlubší vhled. Přímo překonává neklid a nervozitu.

## 5. Vhled/moudrost

Zatímco projevy síly koncentrace mohou být dramatické, moudrost má odlehčující schopnost, protože pochopením se řeší problémy a učí se dovednosti. Je spojena s ostroší, která prohlédne iluze. Světská moudrost prohlédne světské otázky; duchovní moudrost prohlédne vše. Tuto moudrost, která přesahuje nečistoty, koncepty a veškeré utrpení, se proto při meditaci snažíme rozvíjet.



## 2. KAPITOLA



### POSILOVÁNÍ KONCENTRACE

**P**rotože síla úzce souvisí s koncentrací, je vhodné pojednat na tomto místě právě o tomto tématu. Pálijské slovo *samádhi* se obvykle překládá jako koncentrace. Ačkoli je tento výraz správný, dávám přednost slovu „klid“. Je to lepší varianta, neboť naznačuje spíše aspekt čistoty a ušlechtilosti než pouhou funkční představu. Vybavuji si, že jsem četl thajskou knihu, která pojednává o významu *samádhi* v jeho třech důležitých aspektech nebo úrovních, což je pro praktikující důležité a tudíž hodné zmínky.

1. Je to *samádhi*, protože je neruší překážky ani nečistoty, které jsou neklidem a příčinami dalšího neklidu.
2. Je to *samádhi*, protože je jednobodové, takže není poznamenané rozptylováním, které oslabuje a zneklidňuje.
3. Je to *samádhi*, protože je jemné a subtilní, když opustilo hrubší stavy mysli.

První definice je nejdůležitější, protože zdůrazňuje čistotu, abychom se vyhnuli špatné koncentraci. Špatná koncentrace bez všímavosti posiluje negativní stavy, které se mění z nenasytnosti na posedlost, z averze na zuřivost a z nevědomosti na halucinace.



Správná koncentrace musí přijít s všímavostí, aby mysl mohla postupovat dál v klidu. Pokud je tato podmínka zajištěna, pro praktické účely vstoupí do hry druhá definice. Naše schopnost udržet mysl v jednom bodu nebo v jednom procesu je spojena s tím, jak a jak rychle vznikne tato síla klidu a koncentrace.

Třetí faktor začne mít význam, když bylo dosaženo oné jednobodovosti. Když jsme rozvinuli například první absorpci opuštění hrubších faktorů mysli, přesuneme se k dalším absorpcím. Po absorpcích ve sféře forem postupujeme dál v koncentraci a zjemňování tím, že se v meditaci uchýlíme k jemnějším objektům bez forem.

Tyto definice nám poskytují lepší pochopení samádhi než jen jako koncentrace. Je třeba vzít v úvahu i jiné morální aspekty a duševní stavy než jednobodovost.

### **DŮVODY, PROČ LIDÉ CVIČÍ KONCENTRACI**

Mnoho lidí, ne-li většina, spojuje meditaci s koncentrací. Většina meditací to zdůrazňuje, takže to není překvapivé, ačkoli v závislosti na typu meditace hrají roli i jiné faktory.

1. Na otázku, co chtějí, udávají jako důvod překonat stres. V moderním životě, zejména v rušných městech, jsou vysoké hladiny stresu běžné. Lidé se uchylují ke všemu možnému, aby dosáhli úlevy, a meditace je jednou z možností. Lidé si často představují meditující jak sedí se zkříženýma nohama, zavřenýma očima, usazení v klidné blaženosti, zbavení veškerých starostí. To platí, když je to správná koncentrace (čisté mentální stavy). Je také pravda, že dříve, než se dostaneme do tohoto stavu, musíme se hodně učit. Důvod je zřejmý. Stres (tj. mentální) se skládá z neušlechtilých duševních stavů.

2. Druhou stranou mince je mentální síla a štěstí. Když praktikujeme meditaci správně, po posílení čistých stavů následuje pravý klid mysli a štěstí. S nárůstem



takové koncentrace se také zvětšuje štěstí v každodenním životě. Opět se to liší podle kvalit příslušných mentálních stavů - např. milující laskavost přináší radost do vztahů, víra přináší radost v duchovní oddanosti.

3. Jako pokračování výše uvedeného nad rámec běžných úrovní člověk získává nadpřirozené schopnosti a dovednosti. Někteří lidé pracují tvrdě, aby je získali. I když tyto dovednosti poskytují mnohé výhody, mohou být zdrojem lpění na vyšších ideálech. Ale když se s nimi dobře zachází, otevírají prostor pro úslušnost a mohou vést k soucitným činům.

4. Dalším výsledkem koncentrace bude šťastné znovuzrození ve vyšších sférách. Správná koncentrace dává kammické síle větší váhu, aby prosadila zrání všech ostatních kammických sil. Jeho zvláštní síla a čistota přivádí člověka na vyšší místa. Například absorpce přináší znovuzrození ve světech Brahmy.

5. Jako základ vhledu - pro buddhisty je vhled nástrojem k úplnému osvobození od utrpení a prostředkem, kterým bude dosaženo trvalého klidu. Nelze to provést, pokud je mysl spalována nenávisť a chamtivostí, je pomýlená a zmatená zaslepeností. Nejde to ani, dokud je mysl slabá. Koncentrace je nutná k odstranění všeho plevle, aby strom moudrosti mohl růst, a to se často děje velmi pomalu. Koncentrace musí být neustále udržována, aby nakonec mohla přinést ovoce osvobození.

## TYPY A ÚROVNĚ KONCENTRACE

Představa na základě vysvětlení nebo popisu (např. o koncentraci) může být dost odlišná od opravdové zkušenosti. Proto je nejlepší použít všechny intelektuální i teoretické odkazy pouze poté, co už máme vlastní zkušenost. Pro začátečníka, který z počátku potřebuje nějakou strukturu, musí tyto odkazy pocházet ze spolehlivého zdroje. Často potřebuje i vysvětlení, aby jeho mysl



mohla dostatečně pochopit, vyhnula se nástrahám, nesešla na scestí a mohla se propracovat ke svému cíli. Když mluvíme o typech a úrovních koncentrace, je třeba mít na paměti, že zahrnují široké spektrum zkušeností a předmětů. Předměty soustředění, stavy mysli a různé zkušenosti se proměňují. Ještě víc se pak liší, když se je každý pokouší popsat. Proto není možné předat úplný obraz slovy. Proto jsou zde uvedena pouze některá všeobecná upozornění, která jsou pro medituující užitečná.

### SPRÁVNÁ A NESPRÁVNÁ KONCENTRACE

Mluvili jsme o ní již dříve, ale je třeba jít ještě dál. První je ušlechtilá a čistá, druhá je neušlechtilá a nečistá. S všímavostí je nám to jasné. Pro člověka posedlého snahou se soustředit se může špatná koncentrace rozvinout úplně bez povšimnutí. Může pak nakonec vyústit v silnou chtivost, hněv, zaslepenost, které ho mohou zanechat mentálně nevyrovnaného. Z tohoto důvodu je nutné zdůraznit: nejprve všímavost, pak koncentrace. Proto se často varuje před touhou po radosti a výsledcích. Prohlubující se koncentrace slouží také k ověřování vlastní všímavosti a nepřítomnosti nečistot dřív, než se objeví podivné nové zážitky. Když je všímavost silná a automatická, není důvod ke strachu z neznáma.

### ÚROVNĚ KONCENTRACE

Úrovní obvykle rozumíme to, jak je mysl fixována k předmětu. Proto zde existují dvě varianty.

1. Podle síly fixace. Čím silnější je, tím je nepravděpodobnější, že bude překonána jinými předměty.
2. Podle trvání. Zatímco předchozí vyjadřuje sílu fixace, zde se díváme z hlediska kvantity. Obvykle čím déle jsme schopni zůstat u objektu, tím hlubší bude fixace. To ale není vždy pravidlem, jsou tu i další faktory, jako například individuální potenciál a podpůrné podmínky.



V procesu snahy udržet mysl na jednom předmětu, kdy vypouštíme všechny ostatní předměty, často zapomínáme na mentální stav. Důležitějším faktorem je typ stavu mysli, která se koncentruje. Předmět, ačkoli je důležitý, je jen podpůrným prostředkem. Bezpečnost má přednost před rychlostí! Ale jakmile si jsme jistí, pak se koncentrace ve smyslu fixace k předmětu může rozjet plnou parou vpřed.

Úrovně koncentrace ve smyslu fixace na předmět mohou odpovídat tradičnímu rozdělení:

### 1. Přípravné soustředění (*parikamma-samádhi*)

Tato výchozí úroveň je spojována s přípravným předmětem (*parikamma*). V čisté meditaci klidu nám vlastní fyzický předmět slouží k dosažení koncentrace, když se na něj díváme. Potom se rozvíjí jako „získaný předmět“ (*uggaha nimitta*), kdy jsme schopni reprodukovat jej v mysli se zavřenými očima.

Ve vipassaně může také být spojován s výchozími předměty, se kterými začátečník začíná, jež mohou být spojovány s koncepty.

Může jít i o fázi vývoje. Dokud překážky nejsou zdolány, boj bude nepříjemný. Lze to přirovnat ke snaze vylézt na kopec. Někdy to jde lépe, jindy se necháme snadno rozptýlit.

### 2. Přístupová koncentrace (*upačára-samádhi*)

Přístupová zde znamená být blízko absorpci. Někdo to dokonce dovede až ke konkrétnímu vědomí (*čitta*), které vyvstává v myšlenkovém procesu absorpce. To nás ale vede příliš daleko, protože mnohé meditace klidu mohou být rozvinuty až k dosažení přístupových úrovní. Praktičtější definicí by bylo úspěšné zdolání překážek. To můžeme jasně zakusit jako změnu úrovně vědomí. Než se tak stane,



budou námi vnitřní debaty a myšlenky proudit bez povšimnutí. Po tomto bodě všechny překážky odpadnou. Temné mraky strnulosti a malátnosti jsou pryč, vystřídány osvěžující jasností. Žádné hněvivé a chtivé myšlenky, žádné nesmyslné a nepochopitelné zmatky. Je to vyvážené a snadno ovladatelné. Často to jde samo od sebe, krotké a poslušné, jako dobře vycvičený kuň.

V určitém bodě zde vzniká odpovídající obraz (*patibhāga nimitta*), jež je dokonalý, jasný, zářivý a průhledný a který vede až do absorpce. V rámci úrovně přístupové koncentrace stále ještě existují různé škály koncentrace a povahy předmětu, které se vyvíjejí. Při absorpci se vše zklidní.

Ve *vipassaně* silze všimnout, kdy se úroveň koncentrace prohloubí. Jejímí předměty jsou „skutečnosti“ nebo procesy mysli a těla, kterými se budeme zabývat později. V tomto případě se pak mysl, která plyne spolu se změnou předmětů, sjednotí s proudem.

### 3. Plná (pevná) koncentrace (*appanā-samādhi*)

Plná koncentrace v jazyce pálí odkazuje k absorpci (*džhána/appanā-samādhi*). Ale měli bychom být opatrní. Pálijský výraz „*džhána*“ má širší význam. Může popisovat i silně koncentrovaný meditační mentální stav.

Při vstupu do plné koncentrace prochází mysl zvláštní formou mentálního procesu, kdy vstupuje do pevného impulzu (*appanā džavana*), který přesahuje veškerou vědomou zkušenost subjektu a objektu. Tato fixace může být jasně zakoušena jako sloučení mysli s jejím předmětem. Po skončení sestoupíme nebo naopak vystoupíme na další úroveň, což v nepřítomnosti hlediska subjekt - objekt vypadá jako bezvědomí. Možná někdo nebude souhlasit, ale myslím, že se to shoduje s vysvětlením Abhidhammy. Pouze po vynoření a posouzení toho, co proběhlo, můžeme poznat, že jsme v dané době byli opravdu silně všímaví a koncentrovaní na předmět.



Toto má různé úrovně. Úroveň se prohlubuje s postupným opuštěním hrubších faktorů absorpce (*džhánanga*). S různými předměty, které lze použít, nastanou různé zkušenosti s různými účinky.

**Podle tradice existují čtyři absorpce ve sféře forem:**

1. První absorpce ve sféře forem - rozvážené usuzování, uvažování, radost, štěstí a jednobodovost
2. Druhá absorpce ve sféře forem - radost, štěstí a jednobodovost
3. Třetí absorpce ve sféře forem - štěstí a jednobodovost
4. Čtvrtá absorpce ve sféře forem - vyrovnanost a jednobodovost

Podle rozdělení dle *Abhidhammy* jich existuje pět, přičemž první absorpce je rozdělena do dvou - tj. jak s rozváženým usuzováním i uvažováním, tak pouze s uvažováním. Po čtvrté (nebo páté) absorpci můžeme přistoupit k absorpcím bez formy, které se liší v předmětech, jež se postupně zjemňují.

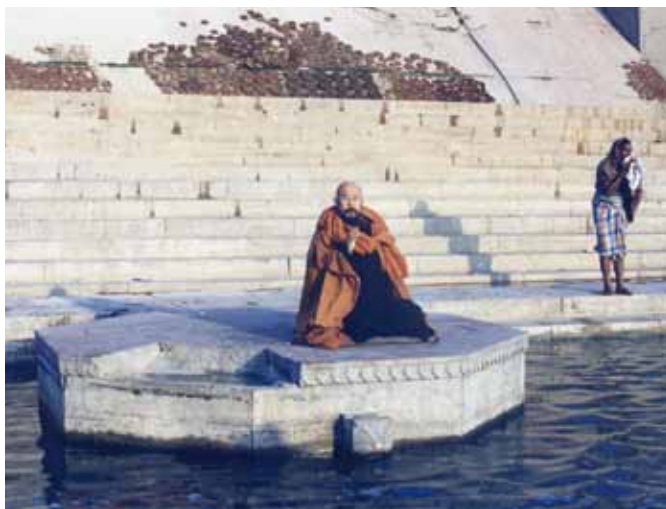
1. Nekonečný prostor (jako předmět)
2. Nekonečné vědomí (vědomí předchozího pohroužení jako předmět)
3. Koncept ničeho jako předmět
4. Ani vnímání, ani nevnímání (vědomí předchozího pohroužení jako předmět)

**4. Momentální koncentrace (*khanika-samádhi*)**

Tato koncentrace se často připomíná, když se setkáme s koncentrací při *vipassaně*. Je to řekl bych zvláštní kvalita koncentrace, zvýrazněná a rozvinutá, ne však na úrovni fixace. Pak se dodává, že se rovná přístupové koncentraci a že má moc překonat překážky, čímž slouží jako základna pro rozvoj vhledu. Tato koncentrace zdůrazňuje nestálou povahu předmětu *vipassany* a vidíme zde, že koncentrovaná mysl se chová podobně - povstává a zaniká okamžik po okamžiku. Poznání tří univerzálních charakteristik lze dosáhnout jen tímto typem pozorování. Je také



třeba poznamenat, že úrovně *vipassanové* koncentrace nejsou omezeny jen na toto. Podle textů a zkušeností se můžou objevit i na dalších úrovních absorpcí, se kterými se setkáváme v čisté meditaci klidu.



U Gangy, Indie 1996

Toho rána, během plavby lodí po Ganze, jsem uviděl mnicha od hlavy pokrytého rouchem, jak sedí na břehu. Z jeho držení těla jsem cítil vyzařovat silnou všímavost a soustředění. Když odkryl hlavu, zachytil jsem ho svým fotoaparátem a k mému překvapení jsem zjistil, že to nebyl Ind. Jemně zamával a tu jemnou laskavost, kterou jsem v něm viděl, si uchovávám dodnes.

## FAKTORY NAVOZUJÍCÍ KONCENTRACI

Už jste přemýšleli o tom, proč někteří lidé mohou snadno dosáhnout koncentrace, zatímco jiní ne? Pokud patříte do té druhé skupiny, pak stojí za to o tom více popřemýšlet. Ne že bych patřil jednoznačně do druhé skupiny, ale nebyl jsem příliš daleko. Také jsem musel trochu podrobněji prozkoumat faktory, které koncentraci navozují.



## 1. Vrozené kammické faktory

Upřímně řečeno, ne každý je zázračným dítětem jako byl Beethoven, Einstein nebo Buddha. A ten posledně jmenovaný je nejvzácnější! Totéž platí o schopnosti dosáhnout hlubokých absorpcí v krátkém čase a snadno. Budete se zřejmě pohybovat v určitém rozmezí, a i když jste nadprůměrní, stále ještě to nemusí být snadné. Takové zvláštní vrozené sklony se objevují, ale to je něco, co nezáleží na naší volbě, takže přijímáme to, co jsme dostali do vínku, a vycházíme z toho při naší práci.

## 2. Vnější faktory

Vnější faktory je také třeba vzít v úvahu. Patří mezi ně sedm podpůrných prvků:

1. Příbytek - bezpečný, klidný, čistý a pohodlný
2. Jídlo - zdravé
3. Počasí - mírné
4. Pozice - vyrovnaná
5. Mluva - ušlechtilá
6. Útočiště - znamená místo, kde se mniši ucházejí o almužnu/jiné správné živobytí
7. Osoba - inspirující, podporující

Lze je shrnout do dvou skupin - fyzické prostředí a lidské prostředí, a přestože první je zásadní pro začátečníka, druhá zůstává nejdůležitější.

Několik dalších faktorů, jako jsou morálka, víra a správný názor, bylo popsáno v prvních kapitolách a tak bude zbytečné je zde opakovat. Kdysi jsem prozkoumal a pracoval i další skupinu. Jsou to jednoduché podmínky, mají však hlavní význam pro ustálení koncentrace.



## 1. Tělesné uvolnění

Tělesné nepohodlí zneklidňuje mysl. Naopak pohodlí přináší duševní štěstí a klid, pokud jsme všímaví. Napětí se hromadí, když se stresujeme v každodenním životě. Hromadí se fyzicky i psychicky. Relaxace uvolňuje fyzický stres, což způsobuje, že opustíme i ten mentální. Toto uvolnění je nejprve spojené s vůlí a jak zachází hlouběji, dosahuje částí těla, které jsou běžně mimo naši vědomou kontrolu. V určitém okamžiku jsou uvolněny nahromaděné škodlivé energie, což je často doprovázeno i jejich mentálními projevy. Výsledkem je úleva a klid.

Vzpomínám si na případ jedné paní, která měla problémy s meditací kvůli fyzickému napětí, které ji nutilo kašlat. Nezbyvalo jí, jak říkala, než relaxovat. V tomto procesu vlastně meditovala. Pokaždé, když vzniklo nějaké napětí, všímavě ho zaznamenala, uvolnila se a dívala se, jak pomíjí. Jak se uvolnění prohlubovalo, zklidnila se a zaznamenala mentální příčiny napětí. Bylo zřejmé, že když v myslí vznikl hlavní konflikt, napětí, které vzniklo bezprostředně s ním, způsobilo silný kašel.

## 2. Odpoutání

Často lidem říkám, že vstoupit do koncentrace je jako spát, s tou výjimkou, že si udržujeme vědomí jednoho předmětu a ostatní pouštíme. Ve spánku pouštíme vše a vracíme se do stavu pasivity, životního kontinua (nebo hlubokého spánku). I to je pro někoho obtížné. Jedním z důvodů je, že myšlení se stalo takovým návykem, že se změnilo na nutkavé. Je to jako rádio, které nelze vypnout. Říkám jim znovu, že se už tolik a tak dlouho napřemýšleli, že je čas na se chvíli zastavit. Oni odpovídají, že to není tím, že by nechtěli, ale prostě si nemohou pomoci.

Zvyk je železná košile a tak bude nějakou dobu trvat, než se to zpomalí. Klíčovým faktorem je „pouštět“, tj. být odpoutaní, jakmile si toho všimneme, a ono si to dál bude samo pokračovat v souladu se zákonem o nestálosti a zániku.



Ona nutkavost je spjata s touhou po věcech a je jí mnoho. Pak je tu touha zbavit se věcí, které vyvolávají odpor. Pouštění zahrnuje nechat volný průběh i tomuto. Je ironií, že tato touha zahrnuje i snahu dosáhnout výsledků v meditaci. Když se to stane, stačí si říct „Pouštím to. Vše, co chci, je klid na duši.“ Tím, že snížíme náš cíl na nejnutnější minimum, si udržíme spokojenost.

Když dosáhneme tohoto bodu velmi základního klidu, je to vlastně koncentrace, která sice není příliš hluboká, ale vyvine se, pokud jí dáme čas. Jak se říká, absorpce jsou stavy, které jsou silně odpoutány od pěti smyslů.

### **3. Trpělivé budování nepřetržitého toku všímavosti**

Koncentrace byla vysvětlena jako fixace na předmět. Jak k tomu dochází, bude vysvětleno později jako pět faktorů koncentrace. Tyto faktory jsou rozvíjeny jako tok. Pokud je kontinuální, shromáždí sílu a vypudí všechny neprospěšné stavy. Tento tok je zřejmější ve vipassaně, kde je předmětem tok mysli a mentálních procesů. Zopakujme si, že ve vipassaně předmět nedržíme. Spíše s ním plyneme, až se s ním nakonec sjednotíme. Pro začátečníky tedy zdůrazňuji: nejprve všímavost, pak koncentrace. Když je všímavost nepřetržitá, koncentrace se přirozeně dostaví. Pokud však někdo chce koncentraci urychlit, může se snažit co nejvíce udržet hlavní předmět, jeden proces nebo co nejméně procesů.

### **4. Ustanovení všímavosti vůči předmětu**

Jakmile je tok dostatečně silný a lze ho udržet v jednom směru, soustředí se všechna síla. Je to jako uhodit hřebík na hlavičku tak silně, že zajede hluboko do zdi. I když jednobodovost je hlavičkou hřebíku, ještě potřebujeme sílu na to, aby se dostal dovnitř. Zpočátku ještě všímavost odbíhá k jiným předmětům, a to zvláště v případě nezaměřeného uvědomování. Jejím zúžením se koncentrace rychle rozvine.



## 5. Pust' se a let'

Skutečná hloubka přijde, až když mysl sama od sebe udrží linku a lze jen tak sedět a vše nechat, ať se děje samo. To je tehdy, když cítíme jak se celé vědomí pozvedá nebo naopak klesá na jinou, mnohem klidnější nebo blaženější úroveň. V tomto bodě někdo může zakusit strach a vrátí se, zatímco jiný se rozruší a vypadne. Tehdy je nutné zachovat vyrovnanost. Potom třeba usneme nebo do spánku snadno sklouzneme, ale je nutné nechat věcem zcela volný průběh a úplně je nechat být.



**Radost z odpoutání,  
Connemara, Irsko 2007**

Když jsem viděl tento výjev, vzpomněl jsem si na něco, co jsem napsal už dávno - radost z toho, když se něčeho vzdáme. Je to stále aktuální, ba po mnoha letech praxe ještě víc. Často se obáváme odpoutání a vzdání se lpění, a přesto když to uděláme, může to být báječné.



## PĚT FAKTORŮ KONCENTRACE (DŽÁNANGA)

Těchto pět faktorů je často připomínáno v souvislosti s absorpcemi v meditaci klidu, ale vztahují se také ke koncentraci všeobecně.

### 1. Myšlenkové pojímání (*vitakka*)

První část koncentrace zahrnuje „přivedení“ nebo „pozvednutí“ mysli (s všímavostí) k předmětu, jímž může být zvedání/klesání břišní stěny nebo nádech/výdech. Všímavost musí být přítomna a v praxi *vipassany* je právě všímavost ojedinělá. Poté ji „myšlenkové pojímání“ povede ve stejném směru k *vipassanovému* předmětu, zpočátku k jedinečným vlastnostem konečných skutečností, později ke třem univerzálním charakteristikám. Uspěje každý - je to jako zasáhnout cíl. Na začátku budeme možná míjet, a tak se mysl může jevit jako rozptýlená. Tím „správným cílem“ je přesnost všímavosti rozvinutá po velké dávce trpělivosti, vytrvalosti a praxe.

### 2. Uvažování (*vičára*)

Dalším krokem, jakmile jsme přivedeni k předmětu, je udržet se tam. Je to jako následování předmětu - čím blíže, tím lépe. To také naznačuje nepřetržitý tok všímavosti a zachování jejího směru. Ve *vipassaně* to bývá obtížné, protože předměty se mění a tak musíme být velmi pružní a přizpůsobiví. Zvedání/klesání břišní stěny se může například rychle změnit z rychlého na pomalé, z jemného na výrazné atd. Může se také náhle zastavit, takže musíme přeskočit na jiný předmět, jako např. „dotek“.

### 3. Radost (*píti*)

S radostí přichází lehkost, jež zase vyvolává blaženost. Když je tok všímavosti plynulý a souvislý, hromadí se hybnost a tvoří se vlny, což je radost. Vidím radost jako harmonický mentální stav, zrozený z prospěšných hnutí mysli. Když se objeví, všechno se stává příjemným a šťastným a v praxi pak nacházíme zvláštní



zájem a uspokojení. Existují různé úrovně a formy radosti. Tradičně se obvykle uvádí pět typů.

Drobná radost - drobná vzrušení.

Momentální radost - ta, která přichází v náhlých záblescích.

Povznášející radost - ta, která je lehká a povznášející.

Zachvacující radost, přicházející jakoby ve vlnách - ta, která uchvacuje a zaplavuje.

Všudypřítomná radost - ta, která prostupuje každou buňku v těle.

Bez ohledu na její formu ji studenti vítají, a tak často vzniká lpění. Učitelé před tím pochopitelně varují. Ale někdo zajde tak daleko, že ji popírá a snaží se jí zbavit nebo se jí dokonce obává. K tomu by docházet nemělo. Místo toho je potřeba využít ji pro prohloubení koncentrace a jako faktor osvícení. Cílem je zdokonalit ji, aby se všímavost a koncentrace staly jemnějšími a hlubšími.

#### **4. Štěstí (*sukha*)**

Štěstím je zde míněn příjemný mentální pocit, jenž přichází s hlubokým mírem. Oproti předchozímu faktoru, který je živější a veselejší, je tento faktor spíš jako blaho pronikající do srdce. Když je přítomno takové štěstí, je nastolen mír a klid, takže nepokoj a obavy jsou drženy na uzdě.

#### **5. Jednobodovost (*ékaggatá*)**

Nakonec se mysl stane tak klidnou, že „zamrzne“ a „zakotví“ u objektu. V případě absorpcí je sjednocení úplné a ztrácíme pocit vztahu subjektu a objektu. Je to jako nalepení, splynutí mysli s objektem, mysl je transformována do změněného stavu. To stabilizuje koncentraci a její účinek se stává dalekosáhlým i po vynoření z absorpce.

V této chvíli je možné popsat ještě jeden mentální stav - vyrovnanost - uváděnou v souvislosti s absorpcemi. Rozhodně je důležitá a uvádí se jako faktor v nejvyšší



absorpci, ačkoli je přítomna i v ostatních. V *suttách* není nijak zvlášť připomínána, ale *Abhidhamma* ji považuje za faktor koncentrace.

Vyrovnanost je vyvážený stav mentálních faktorů. Rovnováha sama o sobě je prospěšná a harmonická. Její pevnost dává sílu a koncentraci, která je trvalá. Prostě zkuste udržet duševní rovnováhu a zjistíte, že koncentrace narůstá.

Na doplnění tohoto přidám verš, který jsem složil:

*Fyzické pohodlí je hnízdo, odkud se rodí soustředění.*

*S radostí se prohlubuje a rychle roste.*

*Rovnováha přináší pevnost a odolnost.*

*Pomíjivost - brána, kudy mysl projde k osvobození.*

Je třeba poznamenat, že fyzické pohodlí a smyslné požitky jsou dvě různé věci. Pro tělesné pohodlí je důležité zdraví, ne potěšení, které může být ve skutečnosti zodpovědné za budoucí nepohodlí a špatný zdravotní stav. K úsilí je potřeba fyzická síla .

Za druhé zmiňovaná radost bývá často podceňována. Pokud radost vzniká s všímavostí a umožníme jí proudit a být jedno s objektem a pokud vyloučíme vše ostatní beze strachu nebo očekávání, koncentrace se prohloubí nečekaně rychle.

Za třetí rovnováha, je-li zacílena, dává velkou sílu a odolnost - jenže může mít sklon zůstat v určité hloubce po delší dobu. Takže jí dovolte prohloubit se a poté, co jste dosáhli určité stability, ji pak znovu posilte rovnováhou, dokud obě nefungují současně a automaticky.

Na závěr bych zdůraznil, že soustředění musí být přeměněno na vhled, aby se mohlo dostat za světské vnímání a úroveň, až k osvobození. Toto pochopitelně pokračuje skrze tři univerzální charakteristiky.





Obr. 7

## JEDENÁCT PODMÍNEK, KTERÉ VEDOU KE KONCENTRACI

Tento soubor se nachází v komentáři k *Satipatthána suttě* a stojí za pozornost.

### 1. Čistota fyzické základny

To, jak se chováme, se odráží na našem duševním stavu. Čistotnost a spořádanost tak odráží duševní disciplínu a čistotu, což jsou faktory související se správnou koncentrací. S tím je spojená jednoduchost, která odstraňuje to zbytečné a lehkomyšlné a následně se zužuje k jedinému účelu, jedné funkci a jednomu výsledku.

Pokud patříte mezi ty, kdo mají sklony k nepořádku a obracení věcí vzhůru nohama, zkuste dát věci do pořádku, pěstovat čistotnost a uvidíte ten rozdíl. Všímavost se stane stálým společníkem. Jednoduchost a přehlednost jdou ruku v ruce s větším klidem!



## 2. Vyváženost duchovních schopností

Duchovní schopnosti jsou víra, energie, všímavost, koncentrace a moudrost. Jedná se o řídicí schopnosti, které vykonávají kontrolu v mysli postupující k cíli, jímž je klid. Klíčovým faktorem je všímavost, a když přidáme vyváženost, rozvoj se stává hladkým a stabilním. To proto, že příliš energie vyvolává neklid a přílišná koncentrace způsobuje strnulost a letargii. Ve vyrovnaném stavu mysl zůstává klidně zacílena a zároveň je schopna energicky zkoumat povahu předmětu/procesu.

## 3. Schopnost rozeznávat při meditaci znaky

Každý předmět má své vlastní zvláštnosti. Stejně jako v životě má každý člověk svou vlastní povahu a každé prostředí má svá období. To jsou všechno předměty. Vědět, jak se s nimi vypořádat, vyžaduje určitou dovednost. Jde o to, lépe se s nimi seznámit, naučit se s nimi nebo v nich šťastně žít. Totéž platí pro meditační předmět. Aby to bylo možné zvládnout, je nutná určitá dovednost. Poznáváme jeho zvláštní vlastnosti a chování. Učíme se, jak se mění spolu s podmínkami. V tomto procesu se také učíme, jak se chová mysl a mění se spolu s ním.

V meditaci *vipassaná* existuje mnoho předmětů. Dech může být jemný a nezachytitelný, zvedání a klesání břišní stěny může být nepředvídatelné, bolestivý pocit vyčerpávající, příjemné pocity svůdné, vědomí rychlé a klamné. Pokud s nimi nebudeme umět dovedně pracovat, nemůžeme s nimi zůstat déle tak, aby mohla vzniknout koncentrace a vhled. Tímto jsme se z velké části zabývali v předchozích kapitolách.

4. Podněcování mysli, když je laxní

5. Zkrocení mysli, když je neklidná

6. Potěšení mysli, když se objeví nespokojenost



## 7. Pozorování mysli bez vměšování (tj. vyrovnanost), když praxe probíhá správně.

Tyto čtyři body zahrnují ovládnutí mysli. Mysl můžeme přirovnat ke koni. Když je líný, musíme ho povzbudit k pohybu, tj. probudit energii. Když je neklidný, musíme ho zklidnit nebo držet zpátky, tj. probudit soustředění. Když má špatnou náladu, musíme mu ji pozvednout, tj. probudit radost. Když se pohybuje podle našeho přání, sedíme a necháme se nést, abychom dojeli do cíle, tedy necháme působit vyrovnanost. Energie i omezování jsou nevyhnutelně potřebné, mimo jiné i při vyrovnávání duchovních schopností. Omezování je obzvlášť důležité pro společnosti orientované na cíl a podněcování je důležité tehdy, když lidé berou praxi jako samozřejmost. V meditaci *vipassanā* je potěšení mysli důležité, protože máme sklony setkávat se s mnoha předměty, které se projevují jako utrpení. Nakonec se vyvíjí vyrovnanost, a když vývoj pokračuje dobře, snažíme se, aby nedocházelo ke zbytečnému rušení procesu.

## 8. Nestýkání se s neklidnými lidmi

### 9. Stýkání se s klidnými lidmi

Chceme-li získat koncentraci, pak je nejlepší, když se můžeme vyhnout neklidným lidem, kteří nemohou klidně sedět a musí mluvit. Nejsme-li opatrní, i my skončíme v povrchním rozhovoru. Ten, s kým se družíme, ovlivňuje naši mysl. V této souvislosti by se pak člověk měl stýkat s těmi, kdo mají koncentraci. Vzpomínám si na případ, kdy mnoho žáků jezdilo do centra, kde cvičili meditaci klidu. Jejich mysl často dosahovala míruplného a klidného stavu. Problém pak je, že se mysl nechce hnout a dívat se nebo sledovat proces hlouběji, což je klíčovým faktorem v praxi vhledu. Takové věci jsou důležité zejména pro začátečníky, kteří hodně závisí na skupinové podpoře.



## 10. Reflexe o výhodách pohroužení a osvobození

Výhod pohroužení a osvobození je mnoho, od štěstí v každodenním životě po více extatické stavy. Když jsme si vědomi výhod, přirozeně vyvíjíme v tomto směru větší úsilí. V meditaci *vipassaná* se zohledňuje to, jak se se na ní podílí a jak ji ovlivňuje koncentrace. Myslete na to, jak co nejdéle zůstat v meditaci. Na to, jak mnohem snadněji lze pozorovat jemnější a jemnější předměty - takže účinky a výsledky budou skvělé a ještě dramatictější.

## 11. Sklon k rozvoji koncentrace

Tento sklon je poprvé rozvinut, když si začínáme být vědomi jeho nezbytnosti a výhod v praxi a v životě. Když praxe postupuje, jsme si čím dál více vědomi hlubších a vznešených úrovní. Jak pokračujeme, naše víra, energie a cíl sílí a automatizují se. Síla vůle a odhodlání se stávají mocností, která nás pohání k nejhlubším úrovním koncentrace.

## ABSORPCE A SCHOPNOSTI KONCENTRACE

Když lidé praktikují dost dlouho, soustředění se nakonec u většiny z nich vyvine. Vývoj pak pokračuje, dokud nedosáhneme pohroužení. Což umožňuje větší rozvoj vhledu. Rozvoj koncentrace nastává v mnoha ohledech. Každý z nich má své jedinečné účinky a přináší zkušenosti. Pokud se některé aspekty nevyvíjejí dobře, je na nás, abychom se jimi zabývali tak, abychom mohli sklízet výhody. Jedna věc je však jistá - pokud soustředění vydrží a proces vývoje vhledu pokračuje, pak je jen otázkou času, kdy se pokrok stane zřejmým a věci se budou dít dál.

Co jsou to absorpce? Obvykle nás toto slovo dovede k pálijskému termínu „*džhána*“, což znamená hluboké soustředění. Pokud ho rozdělíme do úrovní jako první *džhána*, druhá *džhána*, atd., vztahuje se k určitým typům vědomí stabilního soustředění, kdy se mysl zcela sjednocuje s předmětem. Tato pohroužení velmi



posilují čistou mysl, takže ji nemohou rušit žádné nečistoty. Existují čisté formy klidu a formy vhledu. Čistě klidová absorpce se ukotvuje ke svým jednotlivým konceptuálním předmětům, jako je vizualizace kruhů, částí těla atd. Když je vysoce rozvinutá, lze z ní po vynoření rozvíjet speciální nadpřirozené schopnosti, jako je jasnozřivost, telepatie, vzpomínky na minulé životy, levitace atd. Tyto schopnosti jsou podle buddhistického učení stále považovány za světské, a tak se doporučuje jako nejlepší použít toto soustředění za základ pro rozvoj vhledu. To znamená, že obrátíme naše soustředění k předmětům rozvoje vhledu.

Existuje jiný přístup, kdy je vhled rozvíjen bez předchozího rozvoje technik čisté koncentrace. Když jsme intenzivně zapojeni do všímavosti vůči procesům těla a mysli, současně se rozvíjí i koncentrace. Rozvinutá koncentrace se obvykle nazývá momentální a její síla odpovídá přístupové úrovni čisté klidových forem. Ti, kdo cvičí vhled, jdou nicméně dál a říkají, že dochází k hlubším absorpcím, což vede k neshodám na úrovni textů a komentářů, zejména ve formě akademických názorů.

Osobně jsem si vyzkoušel obě formy a souhlasím s tím, že se vyskytují a to zejména na experimentální úrovni. S *vipassanovou* koncentrací se zdá být všímavost vnořena do *vipassanového* předmětu stejným způsobem, jako se *samathová* koncentrace vnořuje do svého předmětu. Po dobu trvání absorpce tu není rozlišování subjektu a objektu. Při vynoření si jasně uvědomíme stav mysli v absorpci, její předmět i proces před a po absorpci.

Například můžeme pečlivě sledovat procesy zvedání a klesání břišní stěny. Pozorujeme, jak se k nim naše mysl přibližuje, až se nakonec spojí s proudem. Potom nastane období bez vědomí, které si uvědomíme pouze při vynoření, a jsme schopni zpětně uvidět to, jak jsme absorpce dosáhli. V absorpci je mysl



sjednocená s předmětem a celý zážitek je jako jemný oblak čistého, jasného uvědomění, plovoucího a proudícího v prostoru. Takové zážitky se nevyskytují často, ale vyskytují se a při pečlivém „zpětném vyhodnocení“ víme, že se objevují s hloubkou a jemností, které mají různou úroveň klidových (*samatha*) absorpcí. Zřetelný rozdíl je v tom, že ve *vipassanových* absorpcích jsou výrazně jasné tři univerzální charakteristiky. Jejich hloubka je překvapivá, především nás však povzbuzuje k pokračování v prohlubování vhledu.

## SCHOPNOSTI SOUSTŘEDĚNÍ (*SAMÁDHI*) A DOSAŽENÍ CÍLE (*SAMÁPATTI*)

Těchto deset schopností bylo uvedeno v *Anguttara nikája*, a tak je vhodné, aby se jimi meditující zabýval a snažil se je získat.

### 1. Zaměření (*āvadāddžana*)

Zaměření znamená, jak já to chápu, také nasměrování ve smyslu schopnosti přivést mysl k požadovanému předmětu a vstoupit do koncentrace (*samādhi*) nebo dosažení (*samāpatti*), což se obvykle považuje za úroveň plného (pevného) soustředění (*appanā*).

Tato část by tedy zahrnovala to, jak dovedně jsme schopni přivést mysl z rozptýleného stavu k bodu, kdy nakonec vstupujeme do pevného pohroužení. O tom jsme mluvili již dříve v podmínkách pro dosažení koncentrace a to zejména ve vztahu k pěti džhánickým faktorům.

### 2. Vytrvání (*thiti*)

Jde o schopnost udržet soustředění nebo v případě absorpce schopnost zůstat v ní dlouho. Z toho pohledu je třeba se dostatečně připravit, aby nepřicházely úzkosti a mysl se s jistotou usadila, aby zvládla i delší období. Je také potřeba čím dál tím déle medítovat v sedě. V pevných absorpcích je potřebná schopnost



účinně uplatňovat předsevzetí, aby absorpce vydržela. Existují také užitečné vlastnosti a ctnosti - například trpělivost a spokojenost. Když je tato dovednost plně rozvinuta, říká se, že může trvat až po dobu sedmi dnů.

### 3. Vynoření (*vutthána*)

Obtíž zpravidla spočívá ve schopnosti vstupovat do koncentrace a pobývat v ní delší dobu. Vynoříme se obvykle přirozeně, když je „baterie“ vybitá. Ale pro ty, kteří mají dostatek „paliva“, je schopnost vynoření užitečná. Mohou si totiž přesně určit, kdy se chtějí vynořit, nebo podmínky, za kterých by se chtěli vynořit. Dosažení takové přesnosti obvykle vyžaduje praxi dělat přesná rozhodnutí. Co by se stalo, pokud bychom přestřelili náš cíl? Mohlo by to mít málo významné i závažnější důsledky.

### 4. Vhodnost (*kallita*)

V tomto případě to chápu jako vhodnou kvalitu koncentrace v různém čase a situaci. Například znalost toho, kdy je lepší být v koncentraci klidu a kdy je lepší koncentrace vhledu. Kdy se hodí být v hlubší či lehčí koncentraci a kdy je vhodná otevřenější nebo zúžená forma atd.?

### 5. Předmět (*árammana*)

Aby bylo možné být v koncentraci ne-li pořád, tak alespoň po většinu času, musíme mít dostatečnou schopnost dosahovat koncentrace s různými typy předmětů meditace klidu a předmětů meditace vhledu. Ctihodný Sariputta přirovnává střídání různých úrovní pohroužení a různých předmětů k převlékání svršků podle našeho přání.

### 6. Rozsah (*gočara*)

Týká se dovednosti vstupovat do celé řady typů koncentrace od prvního až po čtvrtý ve sféře forem a pak dál až po koncentraci sféry bez forem. V praxi se



jedná o postup vpřed (absorpce 1-5), postup zpět (absorpce 5-1), přeskakování absorpcí (např. 1, 3, 5, 3, 1, 2, 4, atd.) a proplétání absorpcí (např. 1, 2, 3, 2, 3, 4...). Všechny tyto postupy, pokud je provádíme rychle a přesně, nám umožní, abychom velmi rychle dosáhli libovolné absorpce.

### **7. Odhodlání (*abhiníhára*)**

Chápu to jako schopnost účinně uplatňovat rozhodnutí. Je to jako přepínače, které fungují naplno a jsou poddajné při pouhém stisku. Na začátku bude nějakou dobu trvat, než se tato dovednost usadí. Praxí se potřebný čas zkrátí.

### **8. Uctivost nebo vážnost (*sakkačča*)**

Schopnost věnovat něčemu uctivou pozornost je pro koncentraci důležitá. Přirozeným způsobem ji upřednostňuje ve všech situacích a obohacuje.

### **9. Vytrvalost (*sataččakari*)**

Toto je schopnost udržet soustředění za jakýchkoli podmínek. Zahrnuje energii a odhodlání, pro větší účinnost je důležité uplatňovat jasné chápání a vlastní rozum. Je to faktor, který nás přivádí k bráně osvobození.

### **10. Užitek a prospěch (*sappaja*)**

Jde o schopnost dosahovat prospěchu při uplatňování praxe. Různé typy koncentrace přinášejí různé druhy prospěchu, některé jsou společné pro všechny, např. odstranění napětí, jiné jako např. nadpřirozené schopnosti mohou být obtížnější. Z posledně uvedených je za největší ze všech zázraků pokládáno osvobození ze *samsáry*.



### 3. KAPITOLA



## VYVAŽOVÁNÍ ŘÍDÍCÍCH SCHOPNOSTÍ

**K**dyž se učíme jezdit na kole, musíme ho řídit, abychom udrželi rovnováhu. Chůze po nataženém laně je ještě víc o vyvažování než jízda na kole. Vyžaduje to zkušenosti a dovednosti rozvinuté dlouhodobým cvičením. Můžeme říct, že hodně z tohoto ovládání je na mentální úrovni. Udržení této křehké rovnováhy sil a podmínek nám umožní dosáhnout významných výsledků.

V meditaci hovoříme o rovnováze, která se objevuje u duchovních schopností, jež nám umožňují kráčet po cestě ke svobodě. Tento proces má hodně co do činění s posilováním a koncentrací mysli, a proto je vhodné zde toto téma rozvést. Jakmile pochopíme základy, zjistíme, že dovednost hraje velkou roli v zachování kontinuity praxe.

### PĚT ŘÍDÍCÍCH SCHOPNOSTÍ

Pět řídicích schopností je:

- 1. Schopnost víry/důvěry** - víra a důvěra v praxi a učení osvícených, které podněcují naše úsilí.
- 2. Schopnost energie** - jako energie ve čtyřech nejvyšších úsilích, úsilí v praxi *vipassany*.
- 3. Schopnost všímavosti** - všímavosti ve čtyřech základnách všímavosti. Všímavosti, která se rozvíjí do vhledu.
- 4. Schopnost koncentrace** - správná koncentrace, přístupová nebo pevná, vědomí soustředěné do skutečnosti.
- 5. Schopnost moudrosti** - správné vidění, moudrost, která přichází s přímým zakoušením skutečnosti.

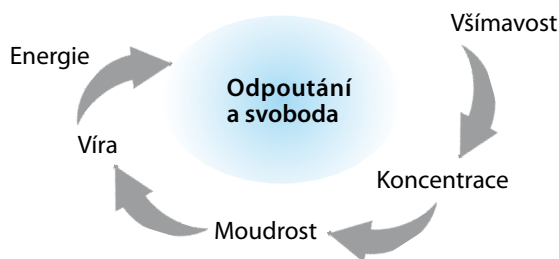


Nazývají se řídicí schopnosti, protože ovládají oblasti sobě náležející. Ovládat také znamená udržet pořádek a harmonii v protikladu k chaosu a konfliktu, jako je tomu v případě neprospěšných stavů. Figurují tu také jako faktory osvícení, takže se dají ovládat podobně jako vozidlo (mysl) směřující k cíli osvobození.

Člověk si často v této fázi klade otázku: „Není to v rozporu s buddhistickým pojetím ne-já, tj. absence někoho, kdo to řídí?“ Odpověď na tuto otázku zní: ne. Řízení zde znamená harmonii a řád. Absence osoby, která řídí, neznamená absenci řízení vůbec, to by byla katastrofa!

### PŘÍMÝ VZTAH

Toto je obvyklé vysvětlení pro představu o tom, jak tyto schopnosti fungují. Zpočátku více či méně věříme, že meditace bude pro nás přínosem. Vyvíjíme tedy úsilí (tj. energii). Je-li vedení správné, pak by se měla objevit všímavost. Další praxe a vedení směřují ke koncentraci. Když jde o koncentraci vipassanové všímavosti, vzniká vhled. To zase vyvolává větší důvěru a tak to jde cyklus po cyklu, dokud nedosáhneme konečné realizace a osvobození.



obr. 8

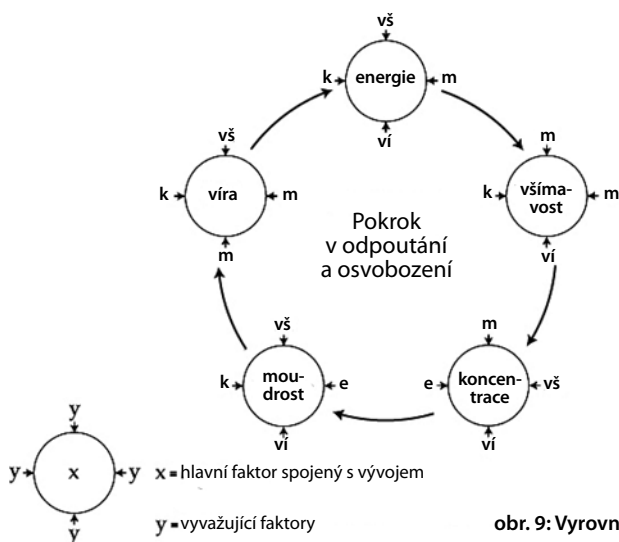
V tomto vztahu je víra základem a nejdůležitějším faktorem, bez kterého palivo (energie) neudrží vozidlo v pohybu. Všímavost je klíčem a hlavním řídicím nástrojem k tomu, abychom poznali, že všechno jde dobře a správným směrem.



Koncentrace je síla a známka vývoje, zatímco vhled/moudrost je vrchol nebo květ praxe, která vede k odpoutání a svobodě.

### VZÁJEMNĚ PODMÍNĚNÝ VZTAH

V následujícím vysvětlení bereme v úvahu, že faktory mohou existovat současně. Záleží jen na tom, který z nich hraje dominantní roli.



obr. 9: Vyrovňávání schopností 1

1. V počáteční fázi, kdy je víra nejdůležitějším faktorem, je pro její vyvažování a řízení nezbytná moudrost; bez ní by se ze slepé víry mohla stát naivita. Avšak v této fázi je to moudrost intelektuálního a konceptuálního typu. Vhled, který vzniká meditací, ještě nebyl vyvinut.

2. Na začátku praxe se na jeviště dostává schopnost energie. Toto úsilí musí být správným úsilím se správným cílem, to znamená, že úsilí musí být všímavé. Míra úsilí je důležitá. Existuje něco jako „optimální úsilí“. Úsilí, které je menší nebo



naopak jde za tento optimální bod, je méně účinné. To je bod, kde je všímavost nejlepší, i když jí nemusí být mnoho. Větší snaha vytváří napětí, přílišné uvolnění způsobuje úpadek. Tento bod je v mysli jedince a je na něm, aby ho objevil. Pomocí metody pokusů a omylů se dostaneme k pocitu rovnováhy. To je moment, kdy stroj meditace běží dobře - poslechněte si předení motoru.

3. Jakmile všímavost získá vedení, praxe se prohloubí. Jelikož má celkový přehled o tom, co se děje, má nejlepší předpoklady k tomu, aby činila nejlepší rozhodnutí. Tato fáze nastává, když si praxe vybudovala základy a dostala určitý směr. Vyrovnávací funkce všímavosti pak znamená udržení rovnováhy mezi:

- a) schopnostmi energie a koncentrace a
- b) schopnostmi víry a moudrosti.

Na začátku je koncentrace příliš málo na to, aby to mělo nějaký význam, takže je to věc rovnováhy mezi vírou a intelektuální moudrostí a také věc používání optimálního úsilí. Když koncentrace zesílí, vstoupí do hry její kritické vyvažování energie.

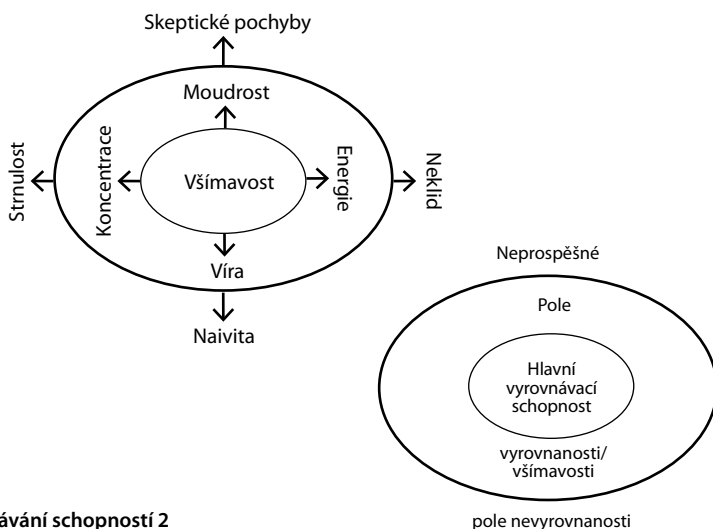
4. S nepřetržitou všímavostí přirozeně přichází koncentrace. Jak hybnost jejího toku nabírá na síle, nečistoty jsou vytlačovány. Pokud to pokračuje, objeví se hlubší koncentrace a ponoření do stávajících (např. hlavní předmět) nebo vhodných předmětů. Když toto nastane, znamená to, že se zvýšila schopnost energie. Je to jako se silným býkem nebo autem, musíme je lépe a přesněji ovládat, jinak dojde k nehodě. To také znamená, že se objeví faktory, které doprovázejí koncentraci, jako je radost. S nadměrnou koncentrací může bdělost klesat, což vede na scestí ve formě ulpívání a špatné koncentrace. Může sklouznout do klidných stavů, které ačkoli míruplné, jsou strnulé a nevedou k vhledu. Menším zlem je sklouznutí do lenosti a ospalosti. Důraz na všímavost nám umožní pokračovat po správné cestě s tím, že se budeme pečlivě vyhýbat



lpění na radostných a klidných stavech, budeme udržovat energii a vyrovňovat schopnosti.

5. Když po souvislé a správně prováděné praxi vzniká vhled, směr je jasný. Všechny ostatní schopnosti jdou ruku v ruce a tento vývoj podporují. Je to jasný vhled, stav mysli, který vzniká ze soustředěné a zostřené všímavosti zaměřené na „věci tak, jak skutečně jsou“.

Dokud nedosáhneme plného osvícení, nikdy není dost moudrosti. Takže jak mluvit o rovnováze mezi moudrostí a vírou? Je to vyrovňávání schopností v momentě, kdy víra bývá slepá a naivní a kdy moudrost je stále omezená, kupříkladu pokud jde o poznání konceptů nebo neschopnost pochopit hlubší oblasti. Od tohoto bodu je nutno mít na paměti, že moudrost nebo vhled není cílem sám o sobě, je jen prostředkem k dosažení cíle. Úkolem vhledu je rozplést řetězcy, které svazují, a osvobodit srdce. Vhled vidí utrpení a ukazuje cestu k odpoutání.



obr. 10. Vyrovnávání schopností 2



## VYVÁŽENÍ SCHOPNOSTÍ VÍRY A MOUDROSTI

Zpočátku se předpokládá, že začátečník nemá mnoho moudrosti pocházející z meditativního vhledu, pročež se vydává na cestu praxe. Aby se tak stalo, nejprve musí mít víru a důvěru. Na začátku knihy jsme probrali, odkud vychází. Může to být vrozené, hluboce kulturně zakořeněné, zrozené z porozumění intelektuálního i konceptuálního, tj. prostřednictvím četby, uvažování a dobrých rad. Ale má to své meze. Meditační zkušenosti nám mohou pomoci dostat se za tyto meze. Musíme mít dostatek víry na to, abychom zkusili meditaci a udrželi ji po určitou dobu, než se dostaví výsledky. To může nějaký čas trvat, takže je třeba povzbuzení a inspirace k tomu, aby medituující mohl pokračovat, protože když víra klesá a vkrádají se skeptické pochyby, praxe by se mohla zastavit.

Na druhé straně, z přílišné víry bez kontroly se může stát víra naivní, což je nebezpečné. Ta může skončit jako slepá víra. Takže je lepší mít po ruce dobrého průvodce. V opačném případě je dobré být trochu skeptický. Skepticismus je vlastně rozpoznávající moudrost, která nás činí opatrnými a opatrnosti není nikdy dost.

Jak postupujeme v praxi, vyvíjí se také víra, i když ne do takové míry, aby překonala všechny skeptické pochyby. Jsou tu stále rozsáhlé oblasti zkušeností, které budou podivné pro toho, kdo jimi ještě neprošel. Zde je opět nejlepší mít průvodce, jinak mohou znovu nastat pochybnosti. Druhou možností je vrátit se k vlastní víře ve všímavost a vlastní schopnosti, nebo alespoň vydržet, dokud nenajdeme správného rádce. Zde vidíme, proč víra je pro začátečníky - či dokonce i pro mírně pokročilé – klíčovým faktorem. Zkušenost potřebuje čas, aby se rozvinula.

Pokud jde o vhled, nemůže ho být nikdy příliš. Vždy se ho nedostává. Může být škodlivé zaměňovat pouhé zkušenosti za reálnou empirickou moudrost,



zaměňovat reflexivní myšlenkovou moudrost za čistě meditativní empirický vhled.

Vhled není jen zážitek. Je to hluboký zážitek skutečnosti, který mění a čistí mysl. Vhled není myšlení. Je to přímá zkušenost s jasností a koncentrací, kdy meditující je schopen přijímat, je v jednotě a v harmonii se skutečností.

Aby bylo možné v průběhu mentálního vývoje projít všemi těmito jemnými přechody a úskalími, je nutno uplatňovat schopnost moudrosti na všech jeho úrovních – intelektuální, intuitivní i empirické.

### VYVÁŽENÍ SCHOPNOSTI ENERGIE A KONCENTRACE

K pochopení tohoto procesu musíme nejprve vědět, že tyto schopnosti se vyskytují společně ve vědomí a že vědomí je stav, který se pohybuje a vyvíjí směrem k realizaci a osvobození. Schopnost všímavosti je hlavním hráčem v tomto procesu, schopnost energie je jejím aktivním aspektem a koncentrace je jejím klidným aspektem. Když se podíváme, co se s těmito schopnostmi děje, uvidíme mysl/vědomí a uvědomíme si, které schopnosti jsou nadměrné a které naopak chybí. Pokud například vidíme mysl aktivní a velmi nabitou, může to znamenat příliš mnoho energie. Vidíme-li mysl velmi tichou a ve stavu, kdy toho moc neví, může jít o nadměrnou koncentraci.

Jako obecné měřítko je nejprve nutno posoudit, jak dobře funguje všímavost. Když je vyrovnaná, můžeme říci, že všímavost pracuje na optimální výkon. Ať už sleduje předmět a jakkoli se do něj noří, zároveň je také schopna jasně vnímat a pozorovat, co se děje okamžik po okamžiku. V opačném případě se mohou stát dvě věci. Za prvé, mysl je příliš aktivní a nemůže se usadit. Pokud jí dáme možnost pokračovat, s největší pravděpodobností to skončí neklidem. Za



druhé, je klidná a tichá, ale nic moc se neděje. Když je takto ponechána, může upadnout do otupělosti, strnulosti a nakonec usnout.

V prvním případě energie převládá nad koncentrací. V druhém případě nadměrná koncentrace převládá nad energií. Toto je nicméně vyjádřeno v relativním poměru. Co znamená nadměrně, je ovšem relativní. Druhým postřehem je, že nadměrná energie znamená také nedostatek koncentrace a nadměrná koncentrace znamená nedostatek energie. Opravdu znamenají totéž?

Pokud se tím myslí jen poměr, pak to tak může být.

### **Takže je lepší na to pohlížet takto:**

**A.** Nadměrná energie znamená nutnost zvýšit koncentraci

pro dosažení rovnováhy.

Nadměrná koncentrace znamená nutnost zvýšit energii

pro dosažení rovnováhy.

$E > K$  zvýšení koncentrace = rovnováha

$K > E$  zvýšení energie = rovnováha

### **Je tu také druhá možnost, naopak zeslabit nadměrnou schopnost:**

**B.**  $E > K$  snížení energie = rovnováha

$K > E$  snížení koncentrace = rovnováha

Tyto dvě alternativy neplodí stejné výsledky. V případě A se síla schopností zvyšuje. V případě B se snižuje. V ideální situaci dostává přednost první případ, což urychlí postup. Ale to není vždy bezpečné. Když jsou mentální síly silné, i malá nerovnováha může meditujícího ponechat po určitou dobu ve špatném stavu. To znamená, že špatný úsudek a špatné jednání u nás mohou vyvolat ještě více hysterie. Nemáme-li dostatek zkušeností a dáváme-li přednost bezpečným



řešením, můžeme místo toho zeslabovat schopnosti, a to často znamená „vypnout“. Následující tabulka nám dává představu o procesu vyvažování:

**TABULKA PRO VYVAŽOVÁNÍ SCHOPNOSTI ENERGIE  
A KONCENTRACE**

E+ nebo K-	E < C	E = C	E > C	K+ nebo E-
	Nejsou dobře vyváženy	Vyváženy Realizace a osvobození	Nejsou dobře vyváženy	
<b>3. stupeň</b>				
	Mysl vstupuje opakovaně do absorpce, často s předměty <i>samathá</i>	Hluboká koncentrace, všímavost ostrá a přesná, vznikají vhledy; silný pocit ne-já	Bdělá, velmi nabitá mysl, často bez potřeby spánku	
<b>2. stupeň</b>				
	Mysl velmi klidná, noří se do předmětu a vydrží to dlouho, ale neschopná všimat si jevů nebo změn	Meditace probíhá uspokojivě. Vší mavost i koncentrace rostou. Může velmi dobře sledovat a pozorovat předměty s trochou myšlení nebo bez něj.	Mysl velmi bdělá a jasná. Potřebuje málo spánku, není unavená, ale obtížně se noří do předmětů a nezůstává s nimi dlouho. Mysl často velmi jasná a rozšířená.	
<b>1. stupeň</b>				
	Pocit míru, klidu a uvolnění, ale snadno usne nebo upadne do prázdnoty	Vší mavost stále v rané fázi vývoje. Schopna zaznamenávat a sledovat předměty	Jasný pocit ostražitosti a pohody, ale mysl lze snadno rozpýlit vnějšími věcmi a myšlenkami	
<b>0. stupeň</b>				
	Neprospěšné - Lenost, strnulost, špatná koncentrace	Bez všímavosti	Neprospěšné - Neklidná, roztržitá, hodně myšlení Neprospěšné - Hysterická - Šílená	



## ZPŮSOBY VYROVNÁVÁNÍ SCHOPNOSTI ENERGIE A KONCENTRACE

Když se nedostává energie nebo koncentrace je nadměrná, je nutno energii zvýšit nebo koncentraci snížit.

Když je energie příliš nebo se nedostává koncentrace, měla by být snížena energie nebo zvýšena koncentrace.

*Snížení energie je uvolňující.*

*Zvýšení koncentrace znamená zachování klidu.*

*Snížení koncentrace znamená nechat mysl volnější.*

*Zvýšení energie znamená zvýšení mentální aktivity.*

### Používání správného vědomí

Pro zjednodušení zde popíšeme dva druhy vědomí.

**1. Vědomí kobra** - ke zvýšení energie a proti lenosti. Zde se vědomí uvede do střehu, podobně jako když kobra, připravená k útoku, zvedne hlavu. Vědomí je v pohotovosti, připravené jasně zachytit jakékoli předměty, které vznikají. Když ztratí sílu, je to jako když hlava kobra začne klesat, takže jí hned zas zvedneme.

**2. Vědomí spícího Buddha** - ke snížení energie, k rozvoji klidu, proti neklidu. Zde je vědomí velmi uvolněné, blaženě spočívající v klidu, avšak neusíná. Je to něco jako postoj „vůbec mě to nezajímá“, jako stav štěstí a blaženosti bez ohledu na to, co se děje.

### Používání typu všímavosti

Nestačí vědět, že potřebujeme všímavost. Můžeme být konkrétnější. Používáme energickou všímavost, když je třeba energie; klidná, uvolněná všímavost bude vhodnější pro schopnost koncentrace.



Často můžeme energii také chápat jako dva typy - tělesnou a mentální. Kupodivu si lze plést jednu s druhou. To proto, že jsou propojeny.

Jednou z možností je ležet na zádech, abychom se úplně uvolnili. Jestliže dokážeme neusnout, pak si všimneme, že mysl aby zůstala vzhůru, musí zachovat veškerou jasnost a bdělost. Jde o schopnost mentální energie. Takto aplikovaná všímavost tedy bude lehká, pohotová a přitom plynulá. Představte si, jak šumivý nápoj vytlačuje zátku. Nebo radostně klusajícího závodního koně.

Ke zkrocení nadměrné energie a na podporu koncentrace by měla být vyvolaná všímavost uvolněná, klidná a tichá. Jako kdybychom věcem nechali volný průběh, až na to, že nás nevede ke spánku, ale spíš k lehkému, klidnému uvědomění, jako když sedíme v křesle a díváme se, jak svět jde dál, bez časového omezení či termínů ke splnění. V tomto bodě bychom se spánku neměli obávat. Pokud usnete, přehnali jste to. Ale je to lepší než hysterie. Začněte nanovo. Chybou je tlačit na pilu a nenechat tomu volný průběh.

## **Systém aplikace všímavé pozornosti**

### **1. Namíření všímavosti k získání energie**

Namíření všímavosti znamená nasměrování všímavosti na předmět, např. na dech, na body dotyku apod. Pro přesnější nasměrování užíváme označování jako např. „zvedání, klesání“, „nádech, výdech“, „dotek...“ nebo při chůzi „zvedání, došlápnutí“. Když něco zaměřujeme nebo označujeme, potřebujeme energii. Když jsme všímavější, máme energie více. Proto je pro probuzení energie nutné zaznamenávat více a aktivněji. Je také možné zrychlit zaznamenávání, ale ne do té míry, abychom se dostali do napětí a ztratili všímavost.



## 2. Otevřené uvědomování bez vybírání ke snížení energie

Otevřené uvědomování znamená nevybírat si předmět pozorování. Zkoumáme povahu čehokoli, co si všímavost vybere nebo na čem se usadí. V této metodě neexistuje sondování, vyhledávání nebo honba za předměty. Je to jako pavouk, který čeká, až se do jeho sítě chytí hmyz. Nebo jako zrcadlo odrážející vše, co se v něm ocitne.

## 3. Klidné uvědomování ke zvýšení koncentrace

Rozšíření klidného uvědomování znamená, že je tu záměr udržet mysl tichou jako klidný plamen svíčky nebo jako jezero bez vln a nechat ji uvědomovat si nikoli předměty, které se do ní noří, ale jen ji samotnou, což je vlastně všímavost obrácená k vědomí.

Obvykle se jako první použije zaměřené uvědomění, neboť podporuje rychlé vybudování všímavosti pomocí schopnosti energie. Otevřené uvědomování bude mít později stabilnější účinek a nakonec klidné uvědomění povede hlouběji do koncentrace.

Někdy se otevřené uvědomění používá od počátku, má však nevýhodu pomalejšího vybudování koncentrace a také po nějakou dobu může docházet k rozptylování. To je však v každodenním životě, kdy mysl rychle probíhá šesti smyslovými branami, nevyhnutelné. Jednou z výhod tu je, že lze snadněji pozorovat tři charakteristiky, zatímco v klidném uvědomění lze uvíznout jen v koncentraci a být příliš strnulým na to, aby bylo možno tři charakteristiky jasně sledovat. Alternativně lze na počátku použít metody čistého klidu a při přechodu k praxi vzhledu se obrátit k otevřenému uvědomění.

Proto je obvykle nejlepší použít otevřené uvědomění až poté, co je naše všímavost nepřetržitá. A když koncentrace nakonec naroste, udržujeme klidné uvědomění na podporu ještě hlubší koncentrace.



#### 4. Výběr vhodných tělesných pozic a délky času

Máme čtyři hlavní pozice a ty ovlivňují rovnováhu mezi fyzickým úsilím a předměty. Obvykle jsou fyzická námaha a mentální energie vzájemně provázané, a proto:

Stání--	++E	Sklon k hromadění energie, takže k udržení rovnováhy je třeba uvolnění, klidné všímavosti.
Chůze--	++E	
Sezení--	+E	Větší tendence ke koncentraci, takže k udržení rovnováhy je třeba bdělosti a energie.
Ležení--	0E	

Ačkoli jsem slyšel o učiteli, který tvrdí, že stání vyžaduje nejvíce energie, což také považuji za pravdivé, chůze je dynamičtější, takže může vyvolat volnější proud energie. Proto jsem je umístil na stejnou úroveň.

Obvykle se používá stejná délka sezení a chůze. Například hodina sezení se střídá s hodinou chůze. Stání se používá střídavě mezi chůzí, ale někdy chůzi i nahrazuje ve snaze probudit energii a zbavit mysl lenosti, zejména v noci. Na druhou stranu, ležení se nedoporučuje, protože snadno přechází do spánku, vyjma toho, kdy jsme nemocní nebo kdy naše energie dosahuje „hysterických“ úrovní.

Z mých experimentů vyplývá, že podíl chůze a sezení může mít velmi významný vliv na rovnováhu. Například jeden a čtvrt hodiny chůze na hodinu sezení může přinést vyváženou mysl. Na druhou stranu, příliš napjatí jedinci mohou použít



půl hodiny chůze s hodinou sezení. Při delším sezení se též doporučuje delší chůze. Osobně dávám přednost chůzi delší než hodinu, např. jeden a půl hodiny chůze na dvě hodiny sezení.

Opravdu to záleží na individuální situaci a rytmu. Je důležité znát svou vlastní nejvhodnější kombinaci rytmu a to zejména při delších individuálních zasedech.

### 5. Výběr předmětů pro vyvážení schopností

Každý předmět má své zvláštní vlastnosti. Díky své povaze také ovlivňuje povstání určité schopnosti oproti jiným. Má-li předmět tendenci energii dodávat, musíme dávat pozor, abychom nevynakládali příliš mnoho námahy; spíše se snažíme ho uvolněně sledovat.



Lidé v malých člunech,  
Tonle Sap, Kambodža 2006

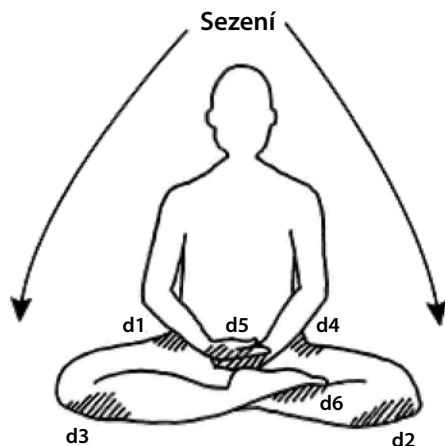
Toto je pohled na vynalézavost a důmyslnost Kambodžanů. Chlapci si z těchto vaniček udělali loďky. Podívejte se, jak obratně vaničky vyvažují a ovládají. Chce to jen praxi a pak opravdu nepotřebujeme příliš, abychom zůstali naživu.

#### a. „Sezení“, „dotyk“ (+E)

Tento soubor předmětů obvykle dodává energii. Pro získání více energie se používá více dotkových bodů. Důvodem je, že k přivedení mysli k předmětům musíme použít nasměrovanou všímavost. Proto když jsou předměty jasné, je nejlepší nechat všímavost, aby se zabývala každým do větší hloubky a delší dobu.



Schematicky to může být znázorněno:



obr. 11

### b. „Nádech, výdech“ (++K)

Tento soubor předmětů vyvolá koncentraci. Jeho povaha je měkká a jemná a je sledován v menší oblasti nebo je zaměřen na nosní dírky. Všechny tyto předměty podporují koncentraci. To je také důvod, proč se tradičně nejprve používá jako praxe klidu. K praxi vzhledu je zapotřebí více energické všímavosti a sledovaná oblast se často rozšiřuje.

### c. „Zvedání/klesání (břicha)“ (+K)

Pohyby „zvedání, klesání“ břišní stěny jsou používány v Mahásiho (barmské) metodě satipathány jako hlavní předmět. Obecně to také napomáhá schopnosti koncentrace, ale ne tolik, jako když je předmětem nádech/výdech. Tento předmět má širší pole působnosti v tom smyslu, že zapojená oblast je širší, takže změny charakteristik a prvků jsou zřejmější. Slouží jako velmi vhodný vipassanový předmět a lépe se vyrovnává se schopností energie.



**d. Bolestivé pocity (++E)**

K tomu, abychom mohli čelit bolestivým pocitům, je očividně třeba hodně energie. Proto když je přítomna bolest, je třeba si uvědomit, zda nenarůstá napětí. Sledování bolesti po dlouhou dobu nám může nakonec vzít hodně fyzické energie, může to vést až k poměrnému vyčerpání. Snažte se být při sledování bolesti velmi uvolnění. Natolik uvolnění, že kdybychom chtěli, mohli bychom usnout.

**e. Příjemné pocity (+K)**

Stejně jako štěstí je považováno za bezprostřední příčinu koncentrace, příjemný pocit může samozřejmě být považován za předmět napomáhající koncentraci. Proto k vytvoření rovnováhy, proti usnutí nebo dokonce lpění, je nutno zvýšit energii. Jakmile je dosaženo vyrovnání, koncentrace se všímavostí prohlubuje a vede ke vhledu.

**f. Neutrální pocity (+K)**

Neutrální pocity jsou jemné, ale pokud je možno vnímat je všímavě, mají tendenci být stále a klidné. Proto také pokud není dost energie, může se vytratit všímavost a mysl sklouzne do spánku nebo otupělosti.

**g. Slyšení/zvuk (-E-K)**

Slyšení zvuku se obvykle nepoužívá jako primární předmět, protože je vnější (nepřispívá k soustředěnosti) a vede k rozptýlenosti. Může však pomoci udržet pozornost v přítomném okamžiku, pokud všechny ostatní předměty jsou nejasné. Z tohoto důvodu často nastupuje při použití otevřené pozornosti. Má schopnost snižovat schopnosti (energie a koncentrace) při zachování určité všímavosti.



### **h. Vidění světla (+E)**

Stejně jako při slyšení zvuku zřekneme se vidění, jakmile dosáhneme hluboké koncentrace. Jasná a rozšiřující povaha vidění však pomáhá rozptýlit lenost a probudit energii.

Při sezení můžeme vidět „světlo“ se zavřenýma očima. Toto spadá pod mentální předměty, jež je možno použít v meditaci klidu ke zvýšení koncentrace, jelikož vedou hlouběji do brány mysli s vyloučením jiných předmětů. Ve *vipassaně* jsou tyto předměty zaznamenány a pak puštěny, aby mohly zaniknout jako všechny ostatní předměty.

### **i. Chůze**

Jak již bylo uvedeno, tato pozice je dynamická, takže má tendenci ke zvýšení energie. Může mít různé formy. Rychlejší chůze obvykle povzbuzuje rychlejší tok. Lepší označování také vzbuzuje více energie. Více uvolnění a méně zaznamenávání povzbuzuje méně energie, ale s jemným, klidným přístupem narůstá koncentrace. Dalším faktorem, který zde lze uvést, je povrch, po kterém chodíme. Měkkost slouží ke koncentraci a ostré, hrubé povrchy jsou dobré pro energii. Dál můžeme uvažovat o vlivu okolního prostředí na schopnosti!

### **j. Faktor radosti**

Když se zdá, že nic nefunguje, může nám přijít na pomoc radost. Má v sobě kouzlo. Tma se mění na světlo a zátěž padá s ramen. Není divu, že radost se uvádí mezi faktory koncentrace a pak je zdůrazňována jako faktor osvětlení. V *vipassaně* je jako osvěžující nápoj při našem dlouhém plahočení k *nibbáně*. Takže to není vždy ten svůdný nepřítel, který vás láká do pekel. Stačí se podívat na všímavost, která mu září na hlavě jako hvězda, a poznáte, že je to anděl.



Za tímto účelem se na to zde podíváme ze dvou stran.

1. Inspirativní forma, jež vyvolává energii a často přichází s vírou a oddaností. Je povznášející a posilující.

2. Uklidňující forma, která kouzlem zahání všechnen chaos, hluk a žár z neklidného srdce.

Chceme-li vyrovnat schopnosti, můžeme volit z těchto dvou forem. Ta první vyvolává energii připomínáním si Tří klenotů. Druhá je spojena s jinými praxemi klidu, jako je milující laskavost a klid.

### VLIV NAŠÍ POVAHY

Naše povaha je při vyvažování schopností důležitým hlediskem. Je to jako znát svého koně a jeho nálady. Každý z nás má osobitou náuru, nálady a reakce.

Ve společnosti plné očekávání a orientované na dosahování cílů, mají lidé sklon být ctižádostiví. Pohánění zvykem jakož i silou vyplývající z chtivosti, jejím opakem, dokážou vyvinout nepředstavitelné množství energie. Pokud víte, že máte takové sklony, je více než moudré kontrolovat nadměrnou energii, protože vás může dovést na pokraj výbuchu. Mimo to je dobré mít sadu nástrojů ke snížení energie:

Špendlík na propíchnutí bubliny

Klíč k uvolnění šroubu

Medvídko k odvedení pozornosti

Hlt medu, abychom zapomněli na cíl... jen na chvíli,  
než srdce znovu nalezne rovnováhu.



Pak jsou tu lidé, kteří mají sklon k uvolněnosti, takové ty ospalé hlavy a denní snílci nebo taková ta fanatici na koncentraci, kteří by se uzavřeli do *samádhi*, kdyby byli ponecháni napospas automatickému pilotu. Ti potřebují hlídat schopnost energie a neustále přikládat polena do kotle, aby se parní stroj udržel v chodu.

### VYVAŽOVÁNÍ JE DYNAMICKÝ PROCES

Meditace je dynamický proces. Vyvažování proto také musí držet krok s vývojem. S postupující praxí schopnosti zesilují, ale mnohdy nevyváženě. Často jsme příliš ctizádostiví, ale třeba na intenzivním zásedu energie narůstá v každém případě. Proto se musíme vždycky uvolnit tak, abychom nepřepadli přes palubu. Čím víc energie, tím víc klidu je potřeba k rovnováze. Obvykle to zastane všímavost, ale může to vybočit mimo střed z jiných příčin. Například, přijde-li koncentrace, zamilujeme si ji a přeženeme to. Čím je to klidnější a tišší, tím ostrážitější musíme být, aniž bychom narušili jemnost. Je to jako jízda na kole do kopce; čím strmější je kopec, tím více úsilí je třeba, abychom neztratili rovnováhu. Čím rychleji jedeme z kopce, tím pevněji musíme mít kolo v rukou. Nezapomeňte, že těžištěm je bod optimální všímavosti vzhledu, přičemž jí dovolíme se prohloubit, zjemnit a projasnit.

### SITIBHAVA SUTTA

Tato krátká rozprava z *Anguttara nikáji* shrnuje ovládání mysli v meditaci. *Sitibhava* znamená „zchladit se“, je to termín vyjadřující konečný cíl nibbánu, zchlazení od nečistot.

Sutta uvádí šest věcí okolností, za kterých je možno/nemožno dosáhnout ochlazení.



1. Kontrolujeme/nekontrolujeme mysl, když je třeba, tj. při neprospěšných stavech.
2. Posunujeme/neposunujeme mysl když je třeba, tj. na stezku.
3. Utěšujeme/neutěšujeme mysl když je třeba, tj. když je skleslá.
4. Dáváme/nedáváme pozor na mysl když je třeba, tj. když je mysl vyrovnaná.
5. Zaměřujeme se na jemné, vznešené/nízké záležitosti, tj. jemné stavy: koncentrované stavy/nízké stavy: smyslné stavy.
6. Nacházíme zalíbení v *nibbānē*/skupině (agregátů)

Oba směry, tj. moudrá/nemoudrá pozornost, jsou jasné zřetelné. První čtyři se týkají ovládnání mysli a rovnováhy. Koncentrace je určena k rozvoji, jak vyplývá z jemných stavů (*panita*) v bodě 5. Poslední bod 6 je jednoznačně cestou vhledu.



## 4. KAPITOLA



### OSTŘENÍ SCHOPNOSTÍ

V suttách opakovaně nalézáme přirovnání k obilnému klasu, který prý když se dobře namíří, může prorazit kůži až do krve. Pšeničný klas je něco jemného, můžeme dokonce říci, že je křehký. Ale je ostrý a dobře namířený je schopen prorazit i něco velkého. Takové je ostření mysli.

V jiném podobenství Ánanda uviděl mladíky střílet šípy s úžasnou přesností a řekl o tom Buddhovi. Buddha pak prohlásil, že mysl může být ještě přesnější.

Bystrá mysl je v životě velmi užitečná. Odlišuje nás od hlupáků. Ten, kdo je bystrý, umí rozlišit rozdíly v jemných věcech. Jsme-li nedbalí, unikají nám bez povšimnutí - nebezpečí i příležitosti. Schopnost oddělit podstatné od nepodstatného je pro opravdové štěstí důležitá. Tímto se ze všímavosti stává moudrost vhledu, čepel ostrá jako břitva protínající iluze a schopná přinést osvobození.

**Proces ostření lze opět vidět ve třech částech:**

1. Otevření a přijetí
2. Jasně a ostré vnímání a rozpoznávání
3. Přesah a cesta na druhý břeh.



## OTEVŘENÍ A PŘIJETÍ

### Otevření

Uzavřená mysl se pevně drží názorů a není schopná růst. Skutečné pochopení vede k rozvoji, nikoli ke stagnaci. Jak řekl Buddha v *Udumbarika-siháda suttě*:

*„Existují neprospěšné věci, jež nebyly opuštěny... Kvůli opuštění těchto věcí učím dhammu. Budete-li se podle ní cvičit, tyto věci budou opuštěny a ony věci, které vedou k očištění, se rozvinou a porostou a vy dosáhnete cíle a budete prodlévat právě v tomto životě, vlastním vzhledem a uskutečněním, ve zcela dokonalé moudrosti.“*

Otevření na jedné straně znamená ochotu přijímat. V tomto smyslu to také znamená důvěru. Důvěra se přiklání k tomu, co je čisté, ryzí a dobré. Dříve, než je člověk připraven praktikovat meditaci, jež není snadná, musí mít důvěru v to, že meditace je prospěšná. Po dlouhém experimentování důvěra zesílí. Člověk musí otevřeně přijímat to, co je skutečné, což na první pohled může být ošklivé, ale přijetí povede k lepším zkušenostem. Jak bylo řečeno v jedné z předchozích kapitol, otevřete prosím svá srdce i mysli, abyste mohli přijímat pravdu. To, co společně s důvěrou potřebujeme, je jasná všímavost a ne slepá víra. Budeme také muset být opatrní, ale jak se říká: „Risk je zisk...“ Loď může být v přístavu v bezpečí, ale to není to, k čemu byla předurčena. Podobně je člověk předurčen pro vyšší věci.

Na druhou stranu otevření také znamená hledání. „Co dusí svět?“ zeptal se Adžita Buddha, který odpověděl: „Touha a nedbalost“. Pravda je často skrytá za světskými záležitostmi. Někdo se k ní dostane snadno, zatímco jiný jen po náročném pátrání, musíme tedy dávat pozor, abychom se nedali zmást vnějším vzhledem. Musíme také být důkladní ve svém pozorování. To často znamená hledání. V meditaci je tento proces jasně vidět, když se snažíme vnímat, cítit



a prožívat stále jasněji povahu předmětů. To je také důvod, proč učitel neustále trvá na tom, abyste mu sdělovali poznatky ve vašem pozorování - stále více a stále jemnější.

Představte si slepce při chůzi, jak musí být citlivý. Také jsem si všiml, že někteří nevidomí popisují při chůzi velkou škálu počitků v nohou.

Všechny tyto věci odkazují k počátečnímu procesu přijímání. Mělo by to být všímavě přesné, podobně jako shromažďování údajů. Pouze pokud jsou všímavě přijaty, můžeme se podívat blíže a hlouběji a tím nechat rozvinout vhled.

V tomto smyslu přistupujeme též k citlivosti, ale tu je třeba pochopit v pozitivním smyslu (se všímavostí) a ne v negativním smyslu (např. jako snadnou zranitelnost). V tomto smyslu je mysl jako velmi citlivá fotografická deska, která je schopná snímat předměty i za nejtemnější noci. Tento trénink citlivosti může nějakou dobu trvat. Například řada lidí necítí počitky v mnoha částech těla, včetně oblasti břicha či nosu. Ale s praxí je možné toho dosáhnout a počitky mohou být pociťovány jako padající déšť. Podobně platí, že pro lidi, kteří jsou zvyklí nosit ponožky a boty, jsou počitky v nohou slabé, dokud je nesundají. V tomto smyslu jsme jako průzkumníci, v našem případě zkoumáme velké neznámo uvnitř. Zvědavost zde bude klíčovou vlastností, velmi cennou vlastností pro hledače pravdy.

### JASNÉ VNÍMÁNÍ A ROZLIŠOVÁNÍ

Schopnost něco vidět a vidět to jasně jsou dvě různé věci. Když nebudu mít brýle, nepoznám lidi od určité vzdálenosti ani v plném světle. To proto, že jsem krátkozraký. Ale jsem také slabozraký. Doufejme, že jde jen o oční vadu a nikoli o vadu mysli. Je to jako při používání dalekohledu nebo teleskopu, je zkrátka třeba zaostřit. Ostré obrysy jasně definují vnímání předmětu podle jeho znaků a rysů.





Odrazy, St Louis, USA 2006

Byl jsem překvapen, jak jasné tyto odrazy vystupovaly i na fotografii. Dobrý fotoaparát dělá zázraky. Nebýt těch drobných bodů, mohli bychom i tápat, kde je horní strana. Mysl je také jako fotoaparát. Ostré vnímání způsobí ostrý obraz. Ostrý obraz může vést ke vhledu.

Aby tomu tak mohlo být, je jasnost mysli první podmínkou. Všimněte si, jak jasné nebo dokonce zářivé věci vidíme, když vystoupíme z dobré koncentrace. Míru jasnosti mysli nelze měřit fyzikálními prostředky. Může být jasnější než nejjasnější křišťál, který se stává neviditelným! Takže je důležité vědět, jakou jasnost přináší všímavost, což je téma, kterým jsme se zabývali v jedné z předchozích kapitol.

Podporujte tuto vlastnost, aby se mohla vyvíjet. Existují však i určitá cvičení, která ji pomáhají rozvíjet, jako je vnímání světla a *kasina* - vizualizované kruhy. Dále jsou zde meditace na nečistoty, které rozvíjejí vnímání odpornosti, aspektu utrpení a kontemplance čtyř elementů, která zlepšuje vnímání hmotných vlastností. Přestože jde o metody meditace klidu, mohou určitě pomoci zostrit vnímání v meditaci vhledu.

Jasně definování určitých kvalit může podpořit také vhodné čtení. Teorie může pomoci praxi. Z informací se vyvíjí zkušenosti. Pak pochopíme, na co se zaměřit, jako bychom měli v ruce mapu. *Abhidhamma* například popisuje různé mentální faktory a hmotné vlastnosti podle jejich příznačných rysů, funkcí, projevů



a bezprostředních příčin. Pokud je známe, přirozeně si je stále lépe uvědomujeme. Během interview nás učitelé také žádají o jasné a přesné údaje. Proto vyvíjíme úsilí, abychom jasně zaznamenávali povahu předmětů a to, jak vznikají a zanikají. Tímto způsobem se jejich vnímání vyvíjí a my se můžeme dívat do nich hlouběji. Na tomto místě musím dodat, že se mohou vkrást nějaké myšlenky, takže je třeba dávat pozor, abychom proti přímé zkušenosti nevybudovali překážku. Jako takové jsou všechny tyto zkušenosti zaznamenány do zápisníku až teprve po vystoupení z meditace, ne během ní. To také pomáhá spojit empirickou mysl s racionální myslí k vytvoření podpůrného systému v naší praxi.

### **PŘESAH A CESTA NA DRUHÝ BŘEH**

Tento třetí aspekt je ostrím bystrého vnímání. To znamená, že nezůstáváme omezeni na to, co jsme vnímali. Vždy je tu něco navíc a něco jemnějšího. Podobá se první vlastnosti otevřenosti, až na to, že jde hlouběji do vnímaného, což vede k přesahu.

Například když zjistíme, že bolest se ve skutečnosti skládá z mnoha silných počitků, jdeme do jednoho z nich, abychom objevili ještě víc, a tak opustíme první vjem. Toto vnímání je tedy důsledné, rozvíjí se a je pronikavé. Dívejte se stále hlouběji do toho, co vnímáte, s vědomím, že obraz není ani zdaleka úplný. Postupujte stále k jemnějšímu a subtilnějšímu. Nebojte se opustit staré pravdy.

Tyto tři aspekty jsou vlastně součástí procesu ostření všímavosti. Je to jako stoupání po žebříku. Nejdříve se natáhneme po příčce a uchopíme ji. Pak když dosáhneme na další příčku, pustíme tu nižší. A tak to je - hledání, nalézání, opouštění.



## Nasměrování

Bystrá mysl je jako ostrý šíp. Koncentrace je jako síla, která ho vystřelí do dálky. Ale k tomu, abychom trefili střed terče, potřebujeme přesnou mušku, jinak se šíp zabodne do něčeho jiného - třeba do býčího ocasu! Když se dobře namíří na předmět vipassany, přirozeně se stává vhledem. Proč? Protože vhled je ostrou, jasnou zkušeností skutečnosti, kdy jsou zapojeny dva faktory - jako v celé podmíněné existenci - mysl a její předmět. Skutečnost zde může být definována na několika úrovních:

1. Konvenční skutečnost - svět se svými koncepty
2. Absolutní skutečnosti - svět myslí a hmotných kvalit zakoušený v souladu s jejich specifickými charakteristikami.
3. Tři univerzální charakteristiky
4. Nepodmíněná skutečnost - *nibbána*

V závislosti na hloubce naší všímavosti postupně pronikáme dalšími úrovněmi, ale směr představovaný posloupností úrovní musí být jasný.

## KONCEPTY

Koncepty tvoří velkou část naší konvenční skutečnosti. Zdají se skutečnými, protože se k nim můžeme stále vracet, alespoň na chvíli. Ale časem a při hlubším pohledu cítíme, jak je to povrchní.

Co jsou to koncepty? Jsou to předměty, které jsou vytvořené myslí. Je jich mnoho. Nejzřejmější jsou fantazie, představy, které často končí podivnými závěry a teoriemi. Jak víme, jsou vytvořeny jako vzdušné zámky. Jsou neskutečné, ale ten, kdo je do nich úzce zapojen, na ně bude přísahat. Opravdu existuje Ježíšek? Mnoho dětí si to myslí.



Další soubor konceptů přichází s proudy myšlenek. Netvoříme je aktivně, vědomě, a proto je nemůžeme nazývat představami. Provádí to mysl sama, v závislosti na vnitřních i vnějších podmínkách. To poznáme jen při hlubším zkoumání. S meditační zkušeností se to vyjasní. Protože jich existuje mnoho, budeme se zabývat jen těmi hlavními.

### **Zvukové koncepty**

Zvukové koncepty jsou ty, které jsou tvořeny zvuky. Když slyšíme nějaké slovo, například „sobec“, přichází ve dvou hlavních částech: so + bec. První přichází „so“, následuje „bec“. Nepřicházejí obě najednou, dokonce i „so“ je složeno ze zvuků - „s-o“, a „bec“ z „b-e-c“. Tyto části mohou být dále členěny, dokud nedostaneme zvuky, které jsou okamžikovými vibracemi. To se stává tehdy, když narazíme na absolutní skutečnost zvuku, která může nastat pouze v „přítomném okamžiku“. A přesto když ty zvuky vnímáme pohromadě, slovo „sobec“ se zdá být skutečné. Důvodem je zapojení procesů konceptualizace. Můžeme tomu porozumět díky vysvětlení uvedeného v *Abhidhammē* (buddhistická metafyzika).

1. Nejprve je tu myšlenkový proces, který přijímá zvuky slabiky u brány ucha.
2. Tento proces je dále převeden do procesu brány mysli.
3. Procesy 1 a 2 se opakují s různými zvuky, které jsou v mysli shromažďovány do představy určitým způsobem uspořádané.
4. Poté je vytvořen koncept slova.
5. Dále vznikají myšlenky spojené s koncepty slov.

Melodie a hudba také patří do této kategorie. Oproti tomu četba knih není založena na zvuku, pokud nečteme nahlas. Je spíš vizuální. Slovní zaznamenávání meditačních předmětů by bylo zjevně zvukovými koncepty, ale obvykle se



provádí tiše, slova jsou v mysli. Takže je to mentální, ale stále to odpovídá slovní konceptualizaci ve 3. fázi.

### Koncepty prostoru

Koncepty prostoru závisí na konceptech dimenzí - délky, šířky, výšky, tvaru. Matematika nás učí, že přímka se skládá z bodů. Tak to je. Ale co je to bod? Z hlediska fyzického světa je to hmota/materiálnost (*rápa*). Když o něm přemýšlíme lineárním způsobem po určitou dobu, stane se z něj délka. Když o něm přemýšlíme ve vztahu k různým fyzickým předmětům, přejde do dvou dalších dimenzí. Vyjasní se to, když se zeptáme: „Jak dlouhé je dlouhé?“ Pro zjednodušení se lidé spoléhají na jakousi tyčku někde v Anglii. To proto, že si ji nejprve vymysleli. Pak se můžeme zeptat, kde je vlevo nebo vpravo, východ nebo západ? Vychází se z určitého bodu v Anglii. Angličané mají mnoho prvenství. Číňané také...

S dimenzemi a prostorem vznikají tvary, formy a i ty musí být koncepty. Můžeme to pochopit na příkladu televizní obrazovky. Věda říká, že obraz je tvořen z lehkých částic světla vystřelovaných neuvěřitelnou rychlostí. Vzhledem k tomu, že nejsme tak rychlí, abychom byli schopni sledovat okamžik od okamžiku, vidíme obrázky. Je to jako noční fotografie auta s pomalým časem závěrky. Vypadá jako světelná linka. Není to všechno myšlení? Je, ale může být rozpoznáno, když je tu všímavost zbavená konceptů.

Jen tak pro zajímavost existují i další prostorové koncepty.

1. Prostor ve smyslu volného pohybu - když zakoušíme pohyb, máme dojem prostoru. To je prožíváno skrze tělo a proměnami vizuálních předmětů. V prvním případě ti, kdo své uvědomění směřovali do mysli, mají pocit, že krácejí na místě. Pohyby jsou jen předměty zakoušené jako počítky, které vznikají a zanikají. Ve



druhém případě je to, jako když sedíme ve stojícím vlaku a jak spatříme nějaký pohyb, můžeme si myslet, že se pohybuje náš vlak. Je to však myšlenka, jež vzniká změnami předmětů zraku.

2. Prostor definovaný jako vizualizovaný koncept - týká se těch, kdo se zabývají technikami koncentrace. Snaží se vizualizovat šířící se světlo a získat v mysli pocit prostoru. Existují omezené a neomezené prostorové koncepty.

3. Prostor definovaný jako vymezení hmoty je popsán v buddhistické metafyzice jako odvozená hmota, výsledek rozdílných vlastností hmoty, takže nemohou existovat současně. Tento případ patří do výměru absolutních skutečností, ale když se nad tím zamyslíte, je to stále koncept.

### Koncepty času

Existují různé časové koncepty a ty závisí na zkušenostech.

1. Chronologický - je založen na rotaci planet, které jsou také jen koncepty. Takže máme den a noc, což závisí na poloze Slunce a na greenwichském čase, záležitost se dále komplikuje letní čas, horský čas, atd., změnami z politických důvodů, je určován posléze i ručičkami na hodinách a v současnosti číslicemi na počítači.

2. Biologický - toto měření se opírá o tělo, jeho stárí, mládí, zrození, smrt, dospělost či dokonce menstruační cykly a samozřejmě hlad a tělesné potřeby.

3. Funkční - tento čas je dán funkcemi, které děláme, jako je jídlo, práce, odpočinek a rekreace, nemluvě o duchovních aktivitách. Pokud jde o meditaci vzhledu, ta je nadčasová.

4. Procesy - když něco pominulo, nazýváme to minulost. Pokud se to stále děje, říkáme tomu přítomnost. Pokud to nenastalo, říkáme tomu budoucnost. Ale co je takový proces? Stále zůstává představou, pokud se na něj nepodíváme opravdu zblízka. A tak i myšlenky na minulost, přítomnost, budoucnost a procesy jsou stále konceptuální.



### Koncept osoby

Tento koncept hraje důležitou roli v existenci jednotlivce a tedy i v meditaci vzhledu. Lpění na tomto konceptu končí nesprávnými názory. Jeho prozkoumání nás osvobozuje od nesprávných názorů a upevní náš správný názor, názor moudrosti.

Mnohokrát jsem se ptal lidí, kdo je to „já“? Některé tradice berou dokonce tuto otázku jako klíč ke své duchovní praxi. Někdy na „sebe“ zapomínáme, ale není to vždy dobře. Zapomínáme na „sebe“ ve spánku, ale to je celkem neškodné. Zapomenout na sebe znamená dát stranou koncept „osoby“. Důležitý je také stav mysli. Ale koncept osoby dodává přítomnému stavu mysli zvláštní sílu. Působí také jako ústřední faktor, který sjednocuje naše konání. Jednáme ve smyslu toho, kdo si myslíme, že jsme. Tato myšlenka osoby je v bytostech latentní. Vytváří se a mění se spolu s tím, jak rosteme.

Přesto si myslíme, že jsme vždy byli to, co jsme. Co najdeme při hlubším pohledu? Meditující v meditaci vzhledu, a to i jako začátečník, vám může odpovědět: myšlení, ospalost, tělesné počitky jako je bolest a postupem času také příjemnější věci. Když všechno myšlení a koncepty odezní a všímavost se zosílí a zesílí, toto vše bude jasně zřetelné jako jevy či procesy. Už tu nejde o osobu, protože tu žádná není. Ta opět vzniká s myšlenkami, představami, tj. konceptualizací. Když o tom čteme a souhlasíme s odůvodněním, máme pro začátek určité intelektuální pochopení. Ale intelektuální logika je ošidná. Při dalším zkoumání, když se nám nedostává odpovědí, vznikají skeptické pochybnosti. Důvodem je to, že pravdu o ne-já je třeba pochopit přímou zkušeností. Taková empirická zkušenost pochybnosti vyloučí. Je to moudrost, která vede k hlubší moudrosti. Důkladnější pojednání o tomto tématu bude následovat později.



### Koncepty *nimitta*

„*Nimitta*“ doslova znamená znak či znamení. V meditaci tím často myslíme vizualizované předměty. Když zavřeme oči a spatříme scény, lidi nebo geometrické tvary, tyto mentální předměty jsou nazývány *nimittami*. Některé vznikají na naše vědomé přání, jiné zdá se vznikají samovolně, můžeme i pozorovat, jak se vyvíjejí další při koncentraci na určité předměty.

Ve vizualizaci předmětů „*kasina*“ vzniká díky velkému úsilí *nimitta kasina* (barevný kruh, kruh z elementů apod.) když se to později stane zvykem, objevuje se bez námahy. Totéž nastane s vizualizovanými představami Buddhů, bóddhisatvů, děvů atd. Problém nastává, když je považujeme za skutečné.

Takové *nimitty* se mohou také vyvinout z praxe *vipassany*. Při sledování počítků na špičce nosu je běžné dosažení *nimitty*, se kterou se setkáváme v meditaci klidu na dech spíše než u tří univerzálních charakteristik. Dokonce při sledování zvedání a klesání břišní stěny to můžeme nejprve vnímat jako tekoucí vodu, poté jako vizuální obraz řeky. Jiným se objevují formy kyvadla nebo dokonce hnětení těsta.

Jsme-li si tohoto rozdílu vědomi, směřujeme svou mysl od konceptů a přikláníme ji směrem k absolutním skutečnostem.

### ABSOLUTNÍ SKUTEČNOSTI (*PARAMATTHA DHAMMA*)

Možná, že překlad tohoto slova není nejpřesnější, ale protože ho přijala většina literatury o buddhistické metafyzice, budu ho i nadále používat. Raději bych ho přeložil jako jevy s absolutními významy. To proto, že všechny tyto jevy s výjimkou *nibbány* jsou podmíněné a pomíjivé, a tak nemohou být ve skutečnosti nazývány absolutně skutečnými. Jsou to vlastně jevy, které, pokud jsme všímaví, máme jasné uvědomění a ponechali jsme stranou všechny konceptualizace, prožíváme jako kvality nebo charakteristiky.



Buddhistická metafyzika je třídí do čtyř podkategorií:

1. vědomí (*čitta*), 89 typů
2. mentální faktory (*čétasika*), 52 typů
3. hmota (*rúpa*), 28 typů
4. nepodmíněné (*nibbána*), jedno jediné

Jelikož podrobnější vysvětlení by vedlo k další objemné knize, měla by stačit zmínka o těchto jevech tak, jak o nich napsal ctihodný Ledi Sajadó ve své práci *Vipassaná dipani*.

### **28 hmotných jevů (*rúpasangaha*)**

Ze dvou druhů absolutních jevů, hmotných a mentálních je těch prvních 28 druhů:

#### **I. Čtyři velké základní elementy:**

1. element pevnosti
2. element soudržnosti nebo shromažďování, tekutosti
3. element kinetické energie
4. element pohybu

#### **II. Šest základů:**

5. základna oka
6. základna ucha
7. základna nosu
8. základna jazyka
9. základna těla
10. základna srdce



**III. Obě pohlaví:**

11. mužské pohlaví

12. ženské pohlaví

**IV. Jeden druh hmotné kvality života:**

13. životní síla

**V. Jeden druh hmotné kvality výživy:**

14. jedlé jídlo

**VI. Čtyři smyslová pole:**

15. viditelný tvar

16. zvuk

17. pach

18. chuť

Těchto 18 druhů se nazývá džátarúpani nebo vlastnosti genetického materiálu, protože mají tvořivou sílu.

**VII. Jeden druh hmotné vlastnosti omezení:**

19. prvek prostoru

**VIII. Dva druhy komunikace:**

20. náznak tělem

21. náznak řečí



**IX. Tři tvárnosti:**

22. lehkost

23. poddajnost

24. přizpůsobivost

**X. Čtyři význačné rysy:**

25. integrace

26. trvání

27. úpadek

28. nestálost nebo smrt

Těchto posledních deset druhů se nazývá *adžátarúpani* nebo ne-genetické hmotné vlastnosti, protože nemají tvořivou sílu.

**54 druhů mentálních jevů**

*čitta*: mysl nebo vědomí;

*čétasika*: 52 mentálních vlastností nebo průvodních jevů

*nibbána*: vymanění se z cyklu existencí;

(*Nibbána* se zde počítá mezi mentální jevy nikoliv ze subjektivního, ale z objektivního hlediska). *Čitta* znamená schopnost zkoumání předmětu (*arammana*) nebo schopnost předmět uchopit, schopnost ho znát nebo schopnost být si ho vědom.

*Čétasiky* jsou znaky vědomí nebo mentálních vlastností, které vzešly z mysli, nebo průvodní jevy mysli.

*Nibbána* znamená svobodu od jakékoli nedokonalosti.



**Vědomí se dělí na šest tříd:**

vědomí zraku

vědomí zvuku

vědomí čichu

vědomí chuti

vědomí doteku

vědomí mysli.

Vědomí vzniklé na základně oka se nazývá vědomí zraku a má funkci vidění.

Vědomí vzniklé na základně ucha se nazývá vědomí zvuku a má funkci slyšení.

Vědomí vzniklé na základně nosu se nazývá vědomí čichu a má funkci cítění (tj. čich).

Vědomí vzniklé na základně jazyka se nazývá vědomí chuti a má funkci chutnání.

Vědomí vzniklé na tělesné základně se nazývá vědomí doteku a má funkci hmatu.

Vědomí vzniklé na srdeční základně se nazývá vědomí mysli. V *arúpa lóka* však mysl-vědomí vzniká bez jakékoli základny. Mysl-vědomí se opět dělí na čtyři typy.

vědomí *káma*

vědomí *rúpa*

vědomí *arúpa*

vědomí *lókuttara*

a) Vědomí *káma* je to, které spadá do pravomoci touhy převládající v *káma lóka* (*káma tanhá*) a je čtveré, tedy: morální (*kusala*), nemorální (*akusala*), výsledné (*vipáka*) a neúčinné (*krija*).



b) Vědomí *rúpa* je džánickou nebo extatickou myslí, která se osvobodila od touhy *káma*, ale stále zůstává v působnosti touhy převládající v *rúpa lóka* (*rúpa tanhá*) a je trojí, totiž:

etické

výsledné

neúčinné

c) Vědomí *arúpa* je také džánickou nebo extatickou myslí, která se osvobodila od touhy *rúpa*, ale stále zůstává v působnosti touhy převládající v *arúpa lóka* (*arúpa tanhá*) a také je trojí:

etické

výsledné

neúčinné

d) Vědomí *lókuttara* nebo transcendentální vědomí je ušlechtilá mysl (*arija čitta*), která se osvobodila od trojí touhy a překročila tři roviny, *káma*, *rúpa* a *arúpa*. Je dvojí, ušlechtilé vědomí stezky a ušlechtilé vědomí plodu.

### 52 druhů mentálních faktorů *čétasika*

a) Sedm společných faktorů (*sabba čittaka*) nazývaných tak proto, že jsou společné pro všechny třídy vědomí, totiž:

*phassa* (kontakt)

*védaná* (pocitování)

*saññá* (vnímání)

*čétaná* (záměr, vůle)

*ékagatá* (koncentrace mysli)

*džívita* (životní energie)

*manasikāra* (pozornost)



**b) Šest jednotlivostí (*pakinnaka*) nazvaných tak proto, že vždy vstupují do sestavy s vědomím, totiž:**

*vitakka* (myšlenkové pojmání)

*vičára* (uvažování)

*virija* (úsilí)

*píti* (nadšení)

*čanda* (přání)

*adhimokkha* (rozhodnutí)

Výše uvedených 13 druhů (a) a (b) se nazývá směsí (*vimissaka*) nebo lépe, jak uvádí Shwe Zan Aung, „ne-morálními“ faktory, protože jsou ve svém složení společné pro morální a nemorální vědomí.

**c) 14 nemorálních faktorů (*papa džáti*), a sice:**

*lóbha* (chtivost)

*dósa* (nenávisť)

*moha* (tupost)

*ditthi* (omyl)

*mana* (domýšlivost)

*issa* (závist)

*makčarija* (sobectví)

*kukkučča* (obavy)

*ahirika* (nestoudnost)

*anottappa* (nedbalost)

*uddhačča* (neklid)

*thína* (malátnost)

*middha* (strnulost)

*vičikiččhá* (pochybovačnost)



**d) 25 morálních faktorů (*kalajana džátika*), totiž:**

*alóbbha* (štědlost)

*adósa* (dobrotivost)

*amoha* (moudrost)

*saddhá* (víra)

*sati* (všímavost)

*hiri* (skromnost)

*ottappa* (zdrženlivost)

*tatramadždžhattáta* (vyrovnanost mysli)

*kája passaddhi* (zklidnění mentálních faktorů)

*čitta passadhi* (zklidnění mysli)

*kája lahutá* (čilost či lehkost mentálních faktorů)

*čitta lahutá* (lehkost mysli)

*kája mudutá* (pružnost mentálních faktorů)

*čitta mudutá* (pružnost mysli)

*kája skammaññatá* (přizpůsobivost mentální skupiny)

*čitta kammaññatá* (přizpůsobivost mysli)

*kája páguññatá* (zdatnost mentální skupiny)

*čitta páguññatá* (zdatnost mysli)

*kája udžukatá* (přímot mentální skupiny)

*čitta udžukatá* (přímot mysli)

*sammá vácá* (správné mluvení)

*sammá kammanta* (správné jednání)

*sammá ádžíva* (správné živobyті)

(tři předchozí jsou nazývané třemi střídmostmi)

*karuná* (soucítí)

*muditá* (sdílená radost)



Podívejme se na některé příklady.

### **V meditaci v chůzi**

Předně, k nasměrování všímavosti ke krokům můžeme používat označování „pravá“, „levá“. Pokud se tato označení používají častěji, přivádějí nás blíže k procesu chůze. Později přidáme při každém kroku od fáze 1 po fázi 6: „odlehčení“, „zvedání“, „nesení“, „kladení“, „došlápnutí“ a „přitlačení“. I v rámci jedné fáze to lze několikrát opakovat. Označení jsou však koncepty. Důležitá je schopnost vnímat počitky. Měli bychom podněcovat rozvíjení schopnosti cítit a prožívat je stále jasněji. Když jsou počitky zřejmé, lze ve vhodnou dobu označování zanechat. Později lze opustit i koncepty spojené s tvarem nohy a dokonce i fáze. Pak nám zbude jen proces počitků. Podobně když se naše kontemplace vzhledu zlepší, koncepty osoby, prostoru a času jsou rovněž opuštěny a pokud k tomu nedojde přirozenou cestou, je možné pokusit se o to vědomě.

1. Osoba, tj. není tu nikdo, kdo kráčí.
2. Prostor, vše je jen proces všímavosti a jejího předmětu.
3. Čas, je tu jen tato přirozenost, dění.

### **V meditaci vsedě**

Můžeme používat zaznamenávání a označování, ale měli bychom je zanechat, když jsou počitky zřejmé. I když sledujeme zvedání/klesání břišní stěny nebo nádech/výdech, můžeme mít představu fyzického tvaru, tj. žaludku, nosu. Tyto koncepty bychom měli při pokroku v praxi zanechat. I dlouhé/krátké, rychlé/pomalé jsou koncepty založené na čase a prostoru, které by měly být opuštěny. Pak zbude vznikání a zanikání počitků okamžik po okamžiku. Pokud se držíme konceptu osoby, měl by být také opuštěn.



K zanechání konceptů může u někoho dojít přirozeně, zatímco jiní to musí udělat vědomě. Někoho je dokonce třeba přesvědčit, aby to udělal. Opuštění konceptů je nezbytným krokem, jinak se neprojeví jasně absolutní skutečnosti vedoucí ke třem univerzálním charakteristikám, které s jasným vnímáním vedou k moudrosti. Směr pak bude zaměřen na tři univerzální charakteristiky a dále na to, co skutečně znamenají v hlubším slova smyslu - to, co skutečně je zásah oka býka.

To nás přivádí k dalšímu tématu moudrosti či vhledu, dosažení, které přichází s ostrou dobře nasměrovanou všímavostí, která splňuje následující funkce očištění, transformace a osvobození.

## **DEVĚT ZPŮSOBŮ OSTŘENÍ SCHOPNOSTÍ**

Tento soubor podmínek se objevuje ve Stezce očištění a je často citován a projednáván. Je vhodné uvést ho zde jako připomínku procesu ostření.

Při pohledu na kontext vidíme, že vlastně znamená podmínky, které působí společně v procesu ostření schopností. Tyto věci se mají brát jako celek. Pokud by byly brány jednotlivě, nemusely by mít opodstatnění jako faktor ostření.

### **1. Vidí pouze zánik vzniklých formací**

Toto vyjádření upozorňuje na směr jeho všímavosti. Zpočátku musí vycházet z teorie a nauky opřené o důvěru, jinak by ani nepokračoval ve své praxi. Je to jako věřit jasně vyznačené mapě. To ukazuje na zostření vnímání pomíjivosti. Samotné „formace“ naznačují ne-já nebo přirozenost. Co ale jsou? Musíme být v tomto směru plně odhodláni a zapojeni do procesu meditace, abychom uskutečnili přímou zkušenost.



## 2. Dbá na to, aby pracoval pečlivě

Opatrnost je další způsob, jak vyjádřit všímavost. Pečlivost obrátit každý kámen, opatrnost, aby nedošlo k pronikání neprospěšných stavů, pečlivost, aby každé zaznamenání bylo provedeno s vysokou kvalitou vědomí. Není těžké poznat, že nedbalý žák nedojde daleko. Je snadné poznat, že ten, kdo je dokonale všímavý, rozvine moudrost.

## 3. Dbá na to, aby pracoval vytrvale

Ostření schopností je jako ostření nože. Vyžaduje čas a úsilí. Každé ochabnutí lze považovat za odpadnutí. Čas se krátí, kontinuita neponechává žádný prostor pro nedbalost. V mnoha případech lidé nedosáhnou na metu z důvodu nedostatku času. Kontinuita těch, kteří mají čas, je žalostná, takže mysl otupí a zrezne příliš brzy.

## 4. Dbá na to, aby pracoval vhodně

Vhodnost opět znamená sedm vhodností, tj. příbytek, útočiště, řeč, osoba, jídlo, klima a držení těla. Vědět, co je opravdu vhodné, vyžaduje dovednost, ačkoli hodně z toho napoví zdravý rozum. Hodně záleží na temperamentu. Také se říká, že pro inteligentní lidi není nic nevhodné. Jak se často říká: „V meditaci vzhledu nejsou žádná rozptýlení.“ To proto, že do pole všímavosti vstupuje vše. Přesto jsou některé věci příznivější než jiné, takže pokud víme a můžeme, dokážeme se rozhodnout a jednat.

## 5. Pochopením znaků koncentrace

Koncentrace je nezbytným faktorem pro vznik vhledu. Delší doba umožňuje více času; hlubší koncentrace otevírá k prozkoumání jemnější úrovně. Kvalita naší schopnosti vybavit si tyto dovednosti závisí na tom, jak jsme schopni je rozvinout. Některé mohou být sdělovány prostřednictvím učitelů, ale stále to do značné míry záleží na nás. „Znak“ obvykle znamená předmět koncentrace, který se rozvine a ustálí. V meditaci *vipassaná* jsou to tři univerzální charakteristiky,



ke kterým se budeme muset propracovat přes absolutní skutečnosti. Proto je vipassanová koncentrace jedinečná v tom smyslu, že se stále více soustřeďuje v uvědomění, které je „otevřené“, aby bylo možné jasnější vnímání skutečnosti.

## 6. Vyvážením faktorů osvícení

Tyto faktory předně musí být rozvinuty. Když jsou jasně rozvinuty, jako při fázi čtvrtého poznání vhledu, je důležité je pro ustálení všímavosti a navedení do určitého směru vyvážit.

## 7. Ustanoví lhostejnost k tělu a životu

To neznamená, že bychom se neměli snažit zůstat naživu. Jsme-li nuceni riskovat, dokonce i za cenu smrti, musíme být ochotni tak učinit, pokud máme dojít daleko. Příliš často se lidé vylekají i drobných obtíží. Budeme-li více kontemplantovat o utrpení, pomíjivosti, smrti, *kammě*, *samsáře*, budeme schopni vidět důvody v pozadí.

## 8. Překonává bolest odříkáním

Bolest je něco, co je nevyhnutelné. Je součástí života, stejně jako meditace. Pojednává o tom jasně kapitola o všímavosti vůči pocitům. Je třeba úsilí, velkého úsilí. Je třeba koncentrace a tak dále. Je třeba odpoutání, které znamená vzdát se.

## 9. Tím, že se nezastavil v půli cesty

V půli cesty zde znamená kdekoli před konečným cílem svobody, což je *arahatta* - neotřesitelné osvobození mysli.



## 5. KAPITOLA



### MOUDROST A POROZUMĚNÍ

**V** jazyku pálí existuje pro tuto oblast mnoho výrazů. Slovo paňná se často překládá jako moudrost nebo porozumění a obvykle se uvádí jako třetí aspekt ušlechtilé osmidílné stezky (síla - ctnost, *samádhi*-koncetrace, *paňná*- moudrost). Existují i jiné výrazy jako *bódhi*-osvícení, *ňána* - vhled, *vidžďžá*- poznání a tak dále. Dá se říci, že je to klíčový faktor praxe, bez kterého se neobjeví žádní buddhové, natož nějací osvícení žáci. Porozumění bývá přirovnáváno ke světlu, protože odhaluje, zatímco jeho opak klam skrývá. Jedná se o mentální stavy a také o jejich následky - naše utrpení a štěstí, neboli čtyři ušlechtilé pravdy.

Cesta očištění (*Visuddhi magga*) pro ilustraci povahy porozumění uvádí případné srovnání tří mentálních stavů.

1. Vnímání (*saňňá*) - které rozeznává předmět podle jeho znaků a rysů. Jedná se o velmi základní formu poznání, jako je poznání malého dítěte, které se dívá na minci a vidí jí kulatou, plochou, lesklou...
2. Vědomí (*viňňána*) - které poznává předmět obecným způsobem, je to něco více než vnímání, asi jako vesničan, který ví, co je to mince a jak ji používat.
3. Porozumění (*paňňá*) - které zná povahu předmětu důkladně a do hloubky. Příkladem bývá směnárník, který při pohledu na minci dokáže určit její reálnou hodnotu, místo ražby atd.

Chtěl bych tu zdůraznit, že porozumění není pouhá znalost, ale znalost hluboká a důkladná, znalost jemných a obtížných věcí, je to tedy něco, co se



běžně nevyskytuje. Například i dítě umí stavět na pláži hrady z písku, k tomu nepotřebuje moudrost. Ale ke stavbě stopatrového mrakodrapu je potřeba porozumění.

To nás přivádí k různým typům moudrosti. Většina vědomostí světa jsou světské znalosti, od stavění mrakodrapů po transplantace srdce. Mnohé z nich jsou pro svět užitečné, ale některé, jako třeba zbraně, mohou být zhoubné. Jedná se o světské vědomosti, neboť se týkají světských záležitostí. Duchovní poznání se nezabývá světem. V případě buddhismu vede zájem spíš ze světa k nepodmíněné *nibbáň*. *Nibbána* je trvalý klid, zatímco svět má svá utrpení a prchavé radosti. Jednou z významných vlastností duchovního poznání je, že toto poznání rozhodně očišťuje mysl od chtivosti, nenávisti, klamu a že je schopné dělat to radikálně. Toho na druhé straně světská moudrost často schopná není, a přestože některé typy poznání dokáží i toto, nemohou dosáhnout podobné hloubky.

Duchovní poznání se běžně dělí na tři typy

### 1. Poznání získané poslechem

V dávných dobách bylo knih málo a byly těžko dostupné. Mnoho znalostí bylo předáváno ústně. I dnes hodně moudrosti zůstane nezaznamenáno. Rannébuddhistické učení bylo původně memorováno po několik staletí, než došlo k jeho sepsání. Ale knihy samy o sobě nejsou poznáním, dokud nejsou čteny a pochopeny. Podobně samotný poslech neznamena moudrost. Je třeba pozorně naslouchat, ne jen věřit všemu, co se říká. Chybná informace není moudrost. Moudrost je jasné pochopení.



## 2. Moudrost dosažená myšlením

Ze zkušeností a správných informací je možno čerpat další poznání skrze myšlení a experimentování. Opět je třeba provádět to všímavě, aby bylo poznání přesné a správné. Jako vědec, který dosahuje poznání poté, co shromáždil velké množství dat, protřídil je a podrobil je testům. Také meditujícím říká Buddha, aby prověřovali jeho učení tak, jak by se stříbro zkoušelo pomocí ohně.

## 3. Moudrost z meditace

Prostřednictvím meditace dosáhneme úrovní, které jsou pro běžnou mysl nedosažitelné. Zvýšená koncentrace a všímavost umožňují uvidět v přírodě mnoho jemných procesů. To také umožňuje mnoho dovedností dobře vycvičené mysli.



Chuej-neng, Kuangdžu, Čína 1995

Vyznavači zenu ho velmi dobře znají: 6. čínského zenového patriarchu, jehož linie pochází od Bodhidharmy z Indie, je velmi uznáván. Přišel z jihu jako dřevorubec a na severu byl považován za barbara. A přesto vyčníval v duchovním smyslu jako obr. Poučením z tohoto příběhu je, že „nikdy nemáme soudit knihu podle obálky“.

S meditacemi klidu lze pěstovat pro ně typické dovednosti a porozumění - jako například nadpřirozené zázraky při telepatii, levitaci atd., zatímco meditace vhledu může vést k realizaci nepodmíněného.



V této části je zdůrazněna moudrost vhledu, protože jen tu lze považovat za opravdu duchovní, očišťující, s věčným vlivem. A co to je? Opět platí, že odpověď je znalost věcí takových, jaké skutečně jsou; skutečná povaha absolutních skutečností, tři univerzální charakteristiky.

### TŘI UNIVERZÁLNÍ CHARAKTERISTIKY

Můžete se snažit utéct, ale před sebou samými stejně neutečete. Jinak řečeno, nemůžete utéct před skutečností. Zavřete oči, popírejte, popírejte a popírejte, je tu, ať jste kdekoli, kdykoli, kdokoli... Proto se tomu říká skutečnost a skutečnost je univerzální. Ale nelze ji z ničeho vinit, je neosobní. Vědomé přijetí může vést jen k lepšímu. Nezdravé reakce jako např. odpor vedou k hlubšímu pádu. Takto funguje kouzlo meditace vipassaná. Od případů vyléčení z nemoci až ke konečnému osvobození, to vše je teď a tady. To je místo, kde se nalézá skutečnost a kde vždycky bude.



Ukazuje na svůj svět, Bern, Švýcarsko 2006

Zde je příklad zenového prstu ukazujícího na Měsíc. Dívejte se na Měsíc, ne na prst. V tomto případě prst ukazuje na Bern. Ukazuje stejným směrem, ale spíše na cestu, než k cíli. Když stojíme na vyvýšeném místě, lépe vidíme kolem. To jsou tři charakteristiky. Udávají směr, kam se dívat.



Tři charakteristiky existence jsou, jak to chápu, popisem skutečnosti, který dal Buddha, aby adept mohl pochopit a pracovat na její realizaci. Jsou to znaky, které ukazují směr jeho osudu. Stejně jako prst ukazující na měsíc je to něco, co se má využít, nikoli něco, na čem se má lpět.

**Tři univerzální charakteristiky se pro jasnější pochopení obvykle uvádějí ve svých třech aspektech:**

- 1a. *aniččā*:** pomíjivost - skutečnost, kterou je třeba si uvědomit, změna/proces z okamžiku na okamžik
- 1b. *aniččā-lakkhana*:** znamení pomíjivosti - existuje jen na okamžik, tam, kde vzniká, také zaniká.
- 1c. *aniččānupassana*:** rozjímání o pomíjivosti.
  
- 2a. *dukkha*:** utrpení - skutečnost, kterou je třeba si uvědomit - strast, kterou představuje okamžikovitost všeho.
- 2b. *dukkha-lakkhana*:** znamení utrpení - strastnost, neuspokojivost, nedokonalost.
- 2c. *dukkhanupassana*:** rozjímání o utrpení.
  
- 3a. *anattā*:** ne-já - skutečnost, kterou je třeba si uvědomit - pravá povaha podmíněné existence - okamžikovitost.
- 3b. *anattā-lakkhana*:** znak ne-já - nepřítomnost hybatele, duše.
- 3c. *anattānupassana*:** rozjímání o ne-já.

Z definic uváděných v komentářích jasně vyplývá, že pomíjivost, utrpení a ne-já znamenají totéž - skutečnost. Abychom je však opravdu prožili, musíme napřed zapracovat na jejich znacích. Tato práce se provádí pomocí všímavosti *vipassany* nebo *satipatthány*, což jsou výše zmíněná rozjímání. Začíná nasměrováním všímavosti na změny (které jsou nejprve ještě konvenčními a konceptuálními



změnami). Potom postupujeme k absolutním skutečnostem, které projeví své hlubší univerzální pravdy.

Která z těchto tří charakteristik by měla přijít jako první? Jelikož všechny tři jsou aspekty stejné skutečnosti, závisí to na povaze mentálních tendencí jednotlivce. To je však konceptuální pohled na tyto tři znaky. Ve smyslu absolutních skutečností by to mělo být *anattá*: ne-já. Pokud se díváte z hlediska pokroku vhledu, ukazuje na to hned první poznání vhledem. V zásadě to je základna, z níž vyrůstají všechny vhledy.

### ANATTÁ (NE-JÁ)

Učení o *anattá* (ne-já) je důležitou a jedinečnou částí Buddhova učení. Je také často nepochopeno. Je proto třeba říci více než jen pár slov.

Jaké je tedy ego v očích buddhisty? Podíváme-li se do buddhistické metafyziky, „já“ je jen koncept; v případě lidí je to koncept osoby. Je to koncept nutný pro život ve společnosti, je referenčním bodem pro okolní svět. Musíme komunikovat a mít nějaké vztahy. Problém nastává, když tento koncept není používán moudře. Bez všímavosti na něm lpíme, a to dost houževnatě. Pak jsme zcela pohlčeni chtivostí, zaslepeností a brzy i nenávisť.

Často se lidí ptám „Kdo jsi?“ Zaráží je to a každou jejich odpověď by šlo zařadit do jednoho z pěti agregátů - toto tělo je já, moje a moje já. Často se zdá, že hrubé a zjevné hmotné vlastnosti vytvářejí nějakou formu nebo trvalou realitu, na které lze lpět. Ten pocit jsem já (jsem šťastný), je můj (moje pocity), je moje já (mé „srdce“ je má duše). Jako bychom si řekli: Cítím, tedy existuji.



*Vnímání - vzpomínám si, tedy existuji.*

*Formace - myslím, tedy existuji.*

*Vědomí - vím, tedy existuji.*

Meditující, který pozoruje mysl a hmotné procesy, které vznikají a zanikají, vidí jasně, že taková identifikace je nesprávná a že může být i škodlivá. Škodlivá, protože když věci zaniknou nebo se nevyvíjejí tak, jak si přejeme, může přijít jen smutek a zklamání, například v podobě myšlenek „Proč to musí být zrovna takhle?“ Silné lpění na silném egu může znamenat katastrofu nejen pro nás, ale i pro ostatní.

Kdysi jsem poznamenal, že společnost, ve které jsem byl, je egotistická a egocentrická, a oni věru z toho, co jsem řekl, moc nadšení nebyli. Tato dvě slova, která ukazovala na silné ego, měla samozřejmě negativní význam. Takový člověk je příliš domýšlivý. Ale z psychologického hlediska to tak být nemusí. Znamená to jen, že „ego“, které působí jako integrační funkce a dává věcem smysl, je silné. Může být zdravé, když se stane ústředním bodem dobrých vlastností, ale může být hrozné, pokud je nezdravé a stane se ústředním bodem negativních vlastností. Bez něho by vše mělo tendenci se štěpit. Takže musí přijít posun od špatného ega ke zdravému egu a k pochopení ne-ega.

Dalším bodem, který je zde třeba uvést, je, že nepřítomnost ega a pochopení ne-ega jsou různé věci. Ve spánku sice také neexistuje hra na ego, ale také není přítomen žádný vhled do ne-já. Někteří se dokonce mohou vrhnout na alkohol, aby zapomněli na své strasti, což je horší než spánek. Opět platí, že důležitý není až tak koncept ega, jako přítomné mentální stavy.

Podle mne existují dva typy definic slova *anattá*.



### 1. Negativní definice ne-já.

Zde se smysl upíná na význam „já“. Z toho plyne, že ne-já znamená nepřítomnost absolutního hybatele, absenci jakkoli velké či malé nesmrtelné duše.

Tato definice je často pro mnoho lidí děsivá, neboť zdánlivě zcela popírá existenci osoby. Proti tomu namítám, že tím se chce říci, že nejste to, co si myslíte, že jste, ale jste něco více, což bude realizováno poté, až se vzdáte lpění na konceptu já.

Funkcí této definice je odstranění lpění na všech špatných názorech na osobnost, což je nutný krok před dosažením správného vidění skutečnosti a existence. Je zajímavé, že tyto chybné názory mohou být nesmírně rozmanité, což rozprava (*Brahmadžala sutta*) vysvětluje jako šedesát dva nesprávných názorů.



Duch bez tváře, Český Krumlov, Česko 2007

Existuje známý příběh o „Bílé paní“, zjevení, které straší v tomto krásném zámku v Českém Krumlově. Podívejte se, jak se na ní vydělává zesměšňováním ztrápeného stvoření. Ten obraz bez tváře se zdá správný, když přemýšlíme o „ne-já“ a neidentifikaci. Pokud umístíte svou tvář do tohoto prázdného prostoru, stanete se onou žalostnou Bílou paní.



## 2. Pozitivní definice

Nicméně existuje také pozitivní definice ne-já (*anattá*), která se často takto překládá jen díky negativní předponě a-. Co tam tedy je, když se vzdáme lpění na myšlenku já? Pokud jsme všímaví, skutečnost se přirozeně projeví. A podle toho, jak je jasná a ostrá, bude zkušenost prožívána různě. V počátečních fázích to bude vnímáno pouze jako specifické charakteristiky nebo vlastnosti, které jsou mentální nebo hmotné, a které tvoří tyto procesy. Jak se naše vnímání vzhledu prohloubí, budou vnímány tři univerzální charakteristiky. Pokud je vzhled vyzrálý, bude přítomno jen to nepodmíněné. V tomto stavu otázka existence „já“ neexistuje, protože není přítomno žádné myšlení. Je tu pouze mysl a předmět. Proto pozitivní význam ne-já znamená jen „věci takové, jaké skutečně jsou“ nebo skutečnost zbavená konceptů.

Když se nám to objasní, lze říci, že se objevil vzhled. S pozitivní zkušeností *anattá* vstupujeme do brány rozvoje vzhledu, do světa jevů zbavených konceptů, na stezku, která vede na druhou stranu. Všechny následné vhledy jsou na tom postaveny. Proto musí být jasný, pokud jde o mentální a hmotné jevy a je možné pozorovat a prožívat ho během celého našeho bdění. Ti, kteří tím prošli, mohou popsat úlevu, která přijde, když je ta „malá vřískající myš“ ega umlčena a postavena tam, kam patří.

Dá se také říci, že život je klidnější, protože všechny emoce a nečistoty jsou teď mnohem lehčí. Ale důležitější je to, že cesta vpřed i smysl života jsou jasnější. Toto samo o sobě je důvodem naplnění velkého záměru a štěstí.

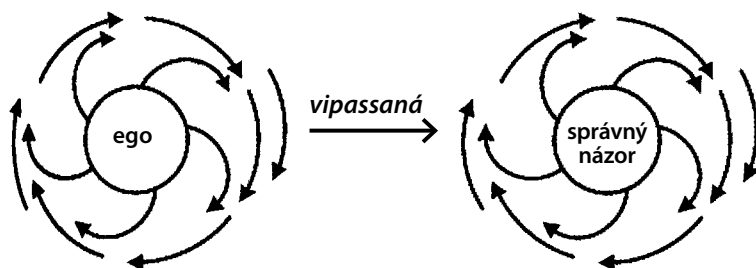
Tento aspekt ne-já přichází skrze praxi *vipassany* tak, jak bylo popsáno. Abychom to shrnuli, můžeme říci:

1. Je tu kontinuální silná všímavost, která je jasná, prostá konceptů.



2. Je tu ostré, intenzivní vnímání vlastností mentálních a hmotných jevů, které jsou ve stavu přirozených jevů.
3. Je tu jasné vnímání podmiňování, tj. jak tyto jevy a vlastnosti spolu vzájemně souvisejí a jsou na sobě závislé kvůli své existenci.
4. Záměry předcházející každý čin jsou jasné, a proto opouštíme všechno lpění na já s ním spojeným, stejně jako podmiňování mezi záměrem a činem.
5. Je tu jasné vnímání změn v mysli a hmotě a opouštíme připoutanost.
6. Je tu jasné vnímání utrpení v mysli a hmotě a opouštíme připoutanost.

S vývojem pochopení *anattá* je tu také posun v tom, jak a proč věci děláme. Ústřední roli ega v našem životě nahradí správný názor/porozumění. Proto budou činy stále více ovlivňovány moudrostí, která je v souladu se skutečností. Výsledkem je větší štěstí.



Obr.12. Nahrazení egocentrismu dhammacentrismem



Tato zkušenost *anattá* může být ve skutečnosti zpočátku děsivá. Pokud nemáme k dispozici podpůrnou mentální nebo teoretickou strukturu, můžeme si skutečně myslet, že šílíme, a můžeme zcela přestat s naší praxí. Byli otřeseni dokonce i lidé s dobrými teoretickými a intelektuálními základy. Je tedy třeba



vedení. Například jeden hlasatel *dhammy*, který meditoval, jasně prožil tuto pravdu. Když se vrátil domů a uviděl svou ženu, divil se, kdo to vlastně je. Šel do práce a divil se, proč pracuje. Nad celým jeho životem visel otazník a on nebyl připraven všechno to přijmout, takže dostal strach a na nějaký čas přestal. Jakmile se však této realizaci po určité době vedení porozumí, její přínos pro daného jedince bude zřejmý.

Když stále posilujeme proces transformace tím, že si všimneme konceptu „já“ pokaždé, když vyvstane, buď ho správně použijeme, nebo ho odsuneme a vrátíme realitu do středu našeho konání.

Zde je též vhodné poznamenat, že existuje úzká souvislost mezi špatným názorem (*mičchá-ditthi*), který je vymýcen tím, kdo vstoupil do proudu, a domýšlivostí „já jsem“, jež je vymýcena až v poslední fázi *arahátta*. Zatímco první je silné lpění na nesprávném přesvědčení o povaze existence (tj. jevů), já a štěstí samsáry, spíše než naopak, to druhé je pocit vlastní důležitosti a egocentrismu. Není to v podstatě totéž? Myslím, že ano, ale nečistoty se projevují na různé úrovni a ty nejhrubší jsou vymýceny nejdříve. Proto domýšlivost „já jsem“ může být velmi jemná a hluboce usazená dokonce i u duchovně vyspělých jedinců.

Dalším bodem, který je nutno si uvědomit, je tvrzení „všechny jevy (*dhammy*) jsou ne-já“. Je to výrok, který zahrnuje *nibbánu*, nepodmíněné a který podporuje myšlenku, že i nejvyšší pravda a stav nejsou jedincem nebo osobou v pravém slova smyslu. To nedává žádný prostor pochybnosti o existenci většího či menšího já. Takže zatímco rozprava o povaze „ne-já“ vysvětluje rozjímání o zanechání lpění na pěti agregátech, rozprava o kořeni všech věcí potvrzuje, že to má být prováděno hlavně vůči domýšlivosti „já jsem“ až do konečného osvobození.



## POKROK VHLEDU A TŘI UNIVERZÁLNÍ CHARAKTERISTIKY

### **Analytické poznání mysli a těla (*námarúpaparičchéda nána*)**

V souvislosti s pokrokem vhledu se často mluví o šestnácti poznáních vhledem. Začíná to vhledovým poznáním rozlišování mysli a těla.

Vysvětluje se to tak, že jasně prožíváme pozorující mysl jako jednu věc a předmět nebo hmotnou kvalitu (jako dýchání nebo zvedání/klesání břicha) jako věc jinou, i když vznikají a zanikají spolu ve dvojici. To znamená, že pozorovatel a pozorované se setkávají. To je velmi zjednodušený popis podmíněného vztahu mezi myslí a předmětem jako velmi základního principu existence. Je třeba dodat, že v daném okamžiku je tu jasná zkušenost „ne-já“, že tu jsou jen ony vlastnosti, jež jsou přirozenými jevy. Otázka osoby, jednotlivce nebo já není vůbec nastolená. Důvodem je neexistence konceptů, je tu jen ryzí zkušenost přirozenosti. K úvahám o této zkušenosti může dojít až po vynoření. To ji propojuje s racionální myslí a rozšiřuje její vliv na každodenní činnosti. To také znamená, že pokud chceme, můžeme s patřičnou znalostí a dovedností kdykoli nastolit stejný zážitek vhledu vzhledem k jakémukoli předmětu. Klid a očištění pak mohou nabýt značného rozsahu.

Zkušenosti tedy mohou být docela pestré, čím jsou silnější, tím lépe pro dosažení jemnějších psychických jevů, a měly by být také pružné, aby se rozšířily na všechny aspekty našeho života. Tento počáteční vhled tvoří základ pro všechny ostatní vhledy, a proto by měl být stabilní. Otevírá dveře do vyšších vhledů, a proto by měl mít široký záběr.

Chybné úvahy bohužel mohou mít naopak škodlivé následky. Jak je to možné, když vhled pochází z čisté mysli? Důvodem může být to, že tento počáteční



vhled nemusí být silný a nečistoty jen čekají na to, až se vynoříme z koncentrace. Za druhé, vhled spadá do oblasti mimo koncepty, a proto racionální mysl někoho bez teoretické struktury nebo bez podpory se s ním nedokáže propojit. Bez pomoci si můžeme myslet, že šlíme a nakonec můžeme k naší škodě zabouchnout vhledům dveře. Takže určitá teoretická struktura je také důležitá, a to nejlépe se zkušenostmi od průvodce z první ruky.

### **Poznání rozeznáním podmíněnosti**

#### ***(paččajapariggaha ñána)***

V návaznosti na to se vyvíjí čistě všímavý a zkušenostní proces s cílem pokrýt více jevů a zjistit, že všechny tyto myšlenkové a hmotné vlastnosti jsou vzájemně propojeny. Jejich vztahy jsou rozmanité; široké pole poznání je spojeno s příčinami a následky, podmiňujícími i podmíněnými. V extrémních případech lze zpětně vysledovat mnoho minulých životů, i když není nutné zajít tak daleko proto, abychom mohli kráčet k dalším vhledům. Tuto zkušenost lze popsat jako rozšíření prohlubování vhledu do „ne-já“. Vzájemná závislost na existenci je jasně podmíněná existence, tj. že žádná z nich není samostatnou ani trvalou zkušeností. Toto poznání odstraňuje pochybnosti, protože začínáme chápat na úrovni ryzí zkušenosti, což normální koncepční a racionální uvažování není schopno pojmut. Všechny podmíněnosti, které jsou zažívány s vhledem, jsou skutečné vnitřní důvody, proč toto ano a proč ono ne, a všechny „tyto a ony“ se nacházejí v přirozeném proudu jevů, ve skutečnosti.

### **Poznání porozuměním (třem univerzálním charakteristikám)**

#### ***(sammasana ñána)***

S dalším vývojem přichází to, že se tok jevů myslí a těla stává zřejmý – jako „řeka života“, jež se nalézá v každém z nás. A konečně se vše slévá do jednoho procesu, který proudí z budoucnosti do současnosti a do minulosti. Vše, co zažíváme, podléhá zákonu změny.



Je zajímavé, že ačkoli charakteristika pomíjivosti je v zásadě patrná nejvíc, ony zbylé dvě, ne-já a utrpení, nejsou o nic méně pozoruhodné. Koneckonců, všechny tři jsou projevy téže skutečnosti.

Na této úrovni musí vše proudit, to je přirozenost. Výsledkem je, že je to v rozporu s mnoha tendencemi, které se nacházejí v racionální mysli, stejně jako v latentních nečistotách. Odhalení pomíjivé, nestálé a proto velmi nejisté skutečnosti, která je základem celé naší konvenční reality, může být obtížné přijmout, když ne intelektuálně, tak rozhodně emocionálně. Někdy to vyvolává nečekané citové otřesy; občas to odkrývá hlubokou bolest. Jindy nás skryté stíny osobností zase přesvědčují, že jsme se zbláznili. Obecně platí, že celý rachot a rámus formací vzniká proudem skrze hlubší ukončení vnímání a konceptualizace. Nejprve proudí pomalu, občas se zachytí, když vznikají latentní nečistoty z chtivosti, odporu a zaslepenosti, když všímavost a koncentrace nejsou dostatečně silné, aby je mohly kontrolovat. Mnozí učitelé říkají, že je to těžká fáze, kde také číhá nebezpečí. Pokud nejsme opatrní, může dojít k psychickému zhroucení a vzniku latentního šílenství.

S odhodlaným úsilím a nepřetržitou všímavostí by měla zvítězit koncentrace, což vede k pohodě, a to by mohl být další problém. Uvádí se deset nedokonalostí (*upakkilésa*) vzhledu, vznikajících v pokročilé fázi této úrovně vzhledu a přecházejících do počáteční fáze další úrovně. Opět platí, že pokud nejsme dost opatrní, můžeme si vypěstovat připoutanost k příjemným a jinak krásným stavům a upadnout do ještě větších nesnází.



Stručně řečeno, deset nedokonalostí vhledu je:

### 1. Světelná záře (*óbhása*)/aura

Jasná mysl vytváří světlo. Tato jasná mysl je výsledkem jasnosti, což vytváří nebo hledá jasné předměty, jako je světlo. Sahá od reflektorů až po extrémní případy, kdy může být osvětlen celý klášter. Lidé také mohou vidět ve tmě, aury kolem lidí a další skryté předměty.

### 2. Poznání (*ñána*)

Poznání je poznání, které vzniká díky praxi vhledu. Ale toto poznání, které může být buď samotným vhledem nebo úvahami o něm, je stále neúplné a nedokonalé. Může i nadále představovat předmět pro připoutanost.

### 3. Nadšení (*píti*)

Tím je myšleno uchvácení/radost, která vzniká v důsledku vhledu. Existuje pět často popisovaných druhů.

- a. Menší - slabší formy, jako je vzrušení
- b. Okamžikové - jako záblesky
- c. Sprškovité - jako vlny
- d. Povznášející - jako zalití světlem a s pocitem, že létáme
- e. Prostupující - jako zaplavující každou buňku v těle

### 4. Klid/utišení (*passaddhi*)

To je pohoda, pohodlí těla a mysli, činí nás pokojnými a klidnými. Zahrnuje to i jiné prospěšné mentální faktory, jako jsou lehkost, měkkost a tvárnost. Zakoušíme mysl jako klidné jezero, hebkou bavlnu apod.



### 5. Blaženost/radost (*sukha*)

Tato radost či blaženost je mentální stav pocitu, který je velmi příjemný a líbezný a který přichází s vhladem.

### 6. Rozhodnutí (*adhimokkha*)

To je víra, která povstává se vznikem vhladu. Na základě vhladu se důvěra stává hlubokou a odhodlanou. Bohužel v této fázi je stále ještě otřesitelná, tj. při poklesu úrovně a se vznikem překážek se mohou vrátit skeptické pochybnosti. Často jde například o lidi, kteří se chtějí vzdát světa nebo provést velké záslužné činy, ale později změni názor.

### 7. Úsilí (*paggaha*)

Úsilí je vyvážená námaha, energie v praxi spojená s vhladem. S ním se neunavíme a jsme schopni pokračovat dlouho do noci, den za dnem.

### 8. Bedlivost (*upatthána*)

To je všímavost, která je pevně ustanovená s vhladem. Jako taková je silná a přesvědčivá. Jsme schopni jasně a hluboce vidět věci, jak vznikají na šesti smyslových branách.

### 9. Vyrovnanost (*upekkhá*)

To je velmi vyvážený a vyrovnaný stav mysli, který přichází s vhladem v praxi. Mysl se stává velmi stabilní, jemnou a pružnou, tedy velmi pohotově všímající si předmětů, které se objevují.

### 10. Zalíbení (*nikanti*)

Často se překládá jako samolibost, kdy si člověk oblíbí své úspěchy, spokojí se s nimi nebo je na ně dokonce hrdý, nehledě na to, jak nepatrné mohou být. V této fázi je ještě větší důvod být obezřetný.



### Poznání vznikání a zanikání (*udajabbajā ṇāna*)

S uzráním vnímání pomíjivosti je zažívána rychlost tohoto procesu. Všechny jevy jsou pozorovány jak vznikají a zanikají, tj. proudí stále rychleji, tak jak postupuje všímavost a koncentrace. Nakonec všechno zmizí v okamžiku svého vzniku. Ten pomalu tekoucí potok nabírá rychlost dravé řeky, prudkého přívalu, vodopádu a nakonec se mění na řítící se tříšť kapiček, které vybuchují v ohňostroji. Toto poznání je považováno za mezník v praxi, když jsou s jeho uzráním vynechány všechny koncepty. Uvědomíme si, že vše ostatní je vytvořeno z těchto částic podobných atomům, které jsou právě tím momentem procesu. Častým průvodcem je velká radost, ale se zralostí tohoto poznání necháváme tuto řeku života plynout dál.

### Poznání rozpadání (*bhanga ṇāna*)

Jak postupujeme, vnímání pomíjivosti je završeno vnímáním rozpadání. Tento proces je v hlubším slova smyslu zánikem. Tím to vše nakonec skončí. Jeden učitel poznamenal o třech znacích podmiňování (*sankhata-lakkhana*): Vznik, úpadek, rozpad - poslední z nich je nejvěrnějším vyjádřením reality. Často se člověk podívá a vidí jasně, že se dívá do prázdna. Dokonce i pozorovatel není nic, to je podstata procesu, kterým je zánik. A přesto tento zánik, jak varují učitelé, je zánikem, který je součástí procesu stávání se, zánik, který opět vzniká (*upádā niródha*). Měli bychom usilovat o realizaci zániku bez vznikání (*anupádā niródha*).

Je jasné, že tyto „*upakkilésa*“ jsou dobrými stavy (kromě poslední), které nastávají díky lepší všímavosti a koncentraci. Poslední, samolibost (*nikkanti*), je považována za opravdovou nečistotu, protože je typem lpění, které uvízne a brání nám jít dál.



Děsivé na tom je, že to tady nekončí. Vyvíjí se to až v něco, čemu se říká bujení:

1. touhy
2. domýšlivosti
3. špatného názoru

V krajním případě se můžeme stát velmi nevyrovnanými. Touha se pak vyvine do posedlosti, domýšlivost do velikášství a špatný názor do duchovního šílenství. Například vyvineme určitý stupeň znalosti o své praxi a toužíme po dalším. To je touha. Pak na to začneme být pyšní. To je domýšlivost. Když věříme, že jsme dosáhli zkušenosti nepodmíněného, ačkoli tomu tak není, je to špatný názor.

Nutno tu zmínit jednu zajímavou poznámku, kterou uvádí jeden učitel v návodu k praxi vzhledu ohledně těchto pěti počátečních poznání. Vykresluje v nich charakteristické znaky tohoto procesu.

1. V prvním vzhledu je jasný prostřední aspekt (úpadek).
2. Ve druhém vzhledu je jasný počáteční a prostřední aspekt.
3. Ve třetím vzhledu je jasný počáteční, prostřední i konečný aspekt.
4. Ve čtvrtém vzhledu jasný počáteční a konečný aspekt.
5. V pátém vzhledu jasný konečný aspekt, aspekt rozpadání.

V prvním vzhledu je jasný aspekt ne-já s jeho specifickými vlastnostmi, avšak jeho počátek a konec jasný není. Podobá se to zábleskům, které vznikají příliš rychle, než aby šlo zachytit přesný okamžik, stejně tak při rozpadání. Druhý vhled je jako překrývající se proudy zážitků. Třetí vhled je jako proud se zřetelnými vlnami a vlnkami. Čtvrtý vhled je rychlý proud, který se rozpadá do cákání a kapek. Pátý vhled je proud, který se žene do prázdna. Všechno toto určuje cyklus všímavého zážitku, kdy je dosaženo vrcholného vnímání pomíjivosti. V Cestě očištění (*Visuddhi magga*) je uvedena zajímavá klasifikace procesu pronikání.



Prvnímu a druhému vhledu se říká plné pochopení známého - pronikání zvláštních charakteristik.

Třetí a čtvrtý vhled se nazývají plné porozumění jako zkoumání - pronikání obecných charakteristik.

Od pátého vhledu dál je plné porozumění myšleno jako zanechání - kde je sedm rozjímání:

I. pomíjivost opouští vnímání trvalosti

II. utrpení opouští vnímání potěšení

III. ne-já opouští vnímání já

IV. nevzrušenost opouští vnímání rozkoše

V. nevzrušenost opouští vnímání chtivosti

VI. zánik opouští vnímání vzniku

VII. zřeknutí se opouští vnímání uchopování

### **Utrpení (*dukkha*)**

Překlad slova „*dukkha*“ jako utrpení často není dostačující. Může za to západní slovní zásoba, která postrádá takové kontemplativní výrazy. Zahrneme-li do tohoto pojmu i „věci, které jsou základem utrpení“, pokryjeme širší oblast, kterou slovo „*dukkha*“ označuje. Je třeba si toho ale vysvětlit ještě víc.

Charakteristika utrpení se většinou vysvětluje jako útlak. Ozřejmí se to, když si takové vysvětlení ukážeme na třech typech utrpení.

1. *Dukkha dukkha* - doslova bolestivé utrpení. Znamená to zřejmě utrpení těla i mysli. Tělesné bolesti obnášejí fyzickou bolest a nepohodlí, jako například bolest zubů, zatímco mentální bolest je smutek a zármutek. Běžte se podívat do nemocnice a uvidíte, jak moc to lidi ovlivňuje. Zůstaňte tam déle než obvykle a bude to mít dopad i na vás.



2. *Viparináma dukkha* - většinou se překládá jako utrpení z proměňování a změn. Používá se k poukázání na hlubší povahu příjemných pocitů. V podstatě jsou stejné jako bolestivé pocity. Záleží jen na tom, s čím jsou tyto pocity spojované. Když opadne potěšení, často ho vystřídá bolest.

3. *Sankhára dukkha* - utrpení z formací. Toto utrpení je neustávající okamžitou proměnou mentálních a hmotných procesů. V tomto smyslu plně pokrývá význam slova „*dukkha*“. Zakouší-li člověk změnu okamžik po okamžiku, lze to popsat jako „útrpné“ či „bolestivé“, jako ostré počitky, které vystřelují jako oheň ve vašem srdci, jako jehličky, které bodají do kůže.

S prvními dvěma druhy utrpení se často setkáváme v prvních dvou vhledech, zatímco třetí druh se začíná pomalu objevovat ve třetím vhledu. Objasní se to až po čtvrtém vhledu, který ukazuje změnu okamžik po okamžiku. Když člověk takto dokáže vnímat utrpení a jeho útlak, následují další vhlady (5. - 8.).

### **Poznání hrůzy (z formací)**

#### **(*bhaja ṇána*)**

Když člověk vidí změnu formací okamžik po okamžiku jako hrůzyplnou, stejně jakoby sledoval hroustící se dům, vidí hrůzu toho všeho, hrůzu z neustálého hroucení jevů. To neznamená, že v tom okamžiku pocituje strach. Spíš vidí podmínky, za kterých strach může povstat.

### **Poznání nebezpečí/nedokonalosti (formací)**

#### **(*ádínava ṇána*)**

Když člověk vnímá skupinu formací jako plnou nedokonalosti a nebezpečí, stejně jakoby viděl tělo těsně před rozkladem a smrtí, vidí, že jev, který se rozpadá a rozkládá, je neuchopitelný, nespolehlivý a nejistý.



## Poznání rozčarování (z formací)

### *(nibbidá ṇána)*

Když člověk vnímá změnu formací okamžik po okamžiku jako odpudivou nebo znechucující, používá se někdy k popisu toho stavu slovo „nuda“, která se v této fázi objevuje. „Nuda“ je ale příliš slabý výraz. Spíš je to jako dívat se na mrtvé tělo, které pojídají červi - tak je okamžitá změna často vnímána. Někdy to připomíná hady. Je-li změna násilná, začne to připomínat rychle tekoucí splašky nebo výkaly. Slovo „znechucení“ zase naznačuje averzi, která může povstat velmi snadno, pokud všímavost není dostatečně pevná. Vhodnějším výrazem je silné rozčarování.



Dostaňte mě odsud!  
Houston, USA 2006

Chrám v Houstonu si pro svou novou budovu nechal poslat mnoho soch Buddhů, Bodhisatvů a arahátů v dřevěných bednách a nechal je jen tak v otevřeném prostoru. Je zábavné vidět je, jak se snaží dostat ven.



### Poznání touhy po osvobození (od formací) (*muččitukamjatá ṇána*)

V tomto bodě utrpení z formací dosáhne vrcholu a povstane mocná touha být od nich osvobozen. Pokud naše všímavost není pevná, můžeme místo toho od praxe zbaběle utéct. Jedná se o samotné odpoutání. V tomto stádiu učitelé vyprávějí o meditujících, kteří prožívají velkou bolest, svědění a mentální utrpení, chtějí utéct, ale nemají kam, kromě samotné meditace.

Tato čtyři poznání se nazývají *dukkha ṇána* neboli poznání utrpení. Učitelé též říkají, že v podstatě jsou totožné a liší se jen úrovní a aspekty vnímání. Důležité je, že přinášejí odpoutání, odstup od formací, které povstávají a zanikají okamžik po okamžiku. To je ve své podstatě *samsára*, cyklus existence, a když ji vidíme jako utrpení, vzniká tím tato osvobozující síla. Stav nepodmíněnosti nemůžeme realizovat, aniž bychom toto rozvinuli do úplnosti, neboť jakékoli ulpívání na jemných a příjemných formacích stačí k tomu, aby zabránilo úniku.

Další důležitou poznámkou je, že tato poznání jsou úzce propojena s očištěním od určitých nečistot, například těch, které se pojí s kořenem averze, jako třeba strach. Všimněte si, jak averze může připomínat odpoutání. Obojí vidí chybu v předmětu. První je rozrušené, druhé je poklidně odhodlané. K takové transformaci dojde. Beznaděj a hrůza se promění v ukazatel směru a rozhodnutí, které nás posunou k dalšímu vhledu. Člověk tedy musí být odhodlaný, plný víry a naděje v praxi a ohlídat si jakoukoli averzi, která by mohla povstat.

Můžeme říci, že utrpení z formací, které povstanou a meditující je zakouší, nejsou snadné prožitky. Stejně jako není snadné polknout hořkou medicínu. V některých případech (například u lidí se silným hněvem nebo neprospěšným kammickým rancem) to může trvat dlouho a může být náročné tím projít. Obvykle potřebují dobré průvodce, kteří je budou inspirovat a kteří znají prověřené šikovné techniky. Zde je pár návrhů:



## **1. Rozvinutí ostřejšího vnímání pomíjivosti a ne-já ve hmotných i mentálních jevech a jejich procesech.**

Vnímání jedinečných vlastností jevů musí být dobře rozvinuté, jinak by tato úroveň vůbec nepovstala. Ale toto vnímání může být ještě zostráno, konkrétně s ohledem na tři charakteristiky, jako například pomíjivost a ne-já, hlavně u mentálních jevů. Je to jemnější a ulpívání je hluboce zakořeněno, proto toto vysoce ostré vnímání nepovstává tak snadno. „Utrpení“ zde je převážně mentálního rázu, proto vnímání ne-já je zcela zásadní, jinak bude obtížné prohlédnout a projít. Pokud zůstává ještě jakkoli jemné ulpívání, nemůžeme proklouznout. Potřebujeme jasné vnímání ne-já v pocitech, myšlenkách, mentálních stavech a vědomí, abychom jasně viděli povstávání a rozpouštění těchto jevů.

## **2. S jasným vnímáním se pojí rozvoj určitých představ**

Určité představy, přestože jsou ve své povaze konceptuální, pomáhají při vnímání svého rozpadu. Formace se například mohou ve svém pohybu zdát pomalé a těžké jako bahno, jakoby vážily celou tunu, a pak zase hořící jako kus uhlí. Použijete-li všímavost jako ostrou břitvu a ona pronikne, rozpadnou se. Někteří je vnímali jako „žabí“ hmotu, a tak na ni „šlápli“. Bylo až neuvěřitelné, jak se tato hmota rozprskla na všechny strany. Někdo jiný k tomu řekl, že ke zvířatům bychom měli být soucitnější! Samozřejmě! Další viděl tento proces jako smrdutou bublající špínu, a tak čile použil všímavost jako lopatu, aby odtekla rychleji. A odtekla!

## **3. Faktor radosti**

Zakoušené „utrpení“ je velmi skutečné. Je hluboce uvnitř nás a následuje nás všude, ať jsme kdekoli. Je dusivé a těžké, chaotické a nesmyslné. Proč musí existovat utrpení? Dokonce i když není přítomno „já“, utrpení může pokračovat! Bere nám spoustu energie a má sklony zničit ty, kdo jsou oslabeni. Jak dlouho



dokážete snášet takové nesmyslné křeče? Právě tehdy nám podává pomocnou ruku faktor radosti. Musíme mít v rukávu mnoho triků a inspirace. Na zasedech dodávají meditujícím energii učitelé svými inspirativními a informativními promluvami, aby se situace zvrátila.

„Modeloví meditující“, kteří pracují jako býci celou noc a den, dodávají další povzbuzení. Nacházíte-li se v místě, kde je mnoho oddaných lidí, velmi to pomáhá. Rozjímání, která přinášejí radost, také odlehčují tíhu úsilí. Hlavním faktorem je energie. Bez paliva nikam nedojedeme. Rozjímání nad základem pocitu naléhavosti (tedy narození, stárí, nemoc, smrt, utrpení plynoucí z minulosti, přítomnosti a budoucnosti a z nutnosti zajišťovat si živobytí) je také důležité. Člověk v této oblasti musí být kreativní. Někdy se procházím po lese, protože příroda je léčivá a podpůrná. Někdy hledím do otevřeného nebe, což otvírá mysl. Vybavuji si, jak můj učitel jednou vykládal, proč si cení malé břitvy. Když je člověk v pohodě a klidu, může praktikovat s radostí, čemuž pomáhá humor. Nepružnost naproti tomu může být dusivá a vyvolávat nepotřebné napětí.

#### 4. Další meditace klidu

Čistě klidové meditace mohou být také nápomocné. Přestože se předměty liší, lze je provádět tak, aby doplňovaly praxi vzhledu. Obzvlášť významné jsou ty, které odpovídají povaze jedince, a v tomto stádiu můžeme použít ty, jež inspirují a přinášejí radost. Rozjímání nad trojím klenotem jsou obzvlášť inspirativní, zatímco božská dlení jako milující laskavost přinášejí radost. Navíc ještě doporučuji meditaci na klid, která zklidňuje rozbourené formace. Víc si o tom řekneme v další kapitole.



## 5. Použití aspirací jako metody přesměrování

Aspirace jsou předsevzetí, která činíme pro vyvolání určitých stavů mysli. Je to jako zadat počítači příkaz, který má vést ke chtěným výsledkům. Lze toho použít k vyvolání úrovní, na nichž jsme již byli, například poznání o povstávání a zanikání nebo poznání o rozpadu. Na těchto úrovních je vnímání pomíjivosti silné. Můžeme ho tedy uplatnit na pozorované formace. To usnadňuje práci a urychluje pokrok.

## 6. Transformace do odpovídajících pozitivních stavů

Když se člověk zasekne na úrovních týkajících se utrpení z formací, povstanou latentní sklony k averzi vždy, když je všímavost slabá. Technika, kterou to rychle přetransformujeme do prospěšného stavu odpoutanosti, je posunem k moudré pozornosti. Často to děláme proto, aby se mysl nepropadala stále více do negativity.

## Poznání rozjímání/reflexe (*patisankhá ñána*)

Toto poznání se vysvětluje jako takové, při kterém znovu rozjímáme nad třemi charakteristikami formací. Je tedy podobné třetímu poznání vzhledem s rozdílem velmi vyzrálého stavu schopností. Popisuje se to tak, že nával energie člověka pozvedne ze stresujících zkušeností předešlé úrovně. Tento stav vystihuje dostatek víry a energie a člověk cítí, že mysl se ponořuje do meditace hlouběji. Univerzální charakteristiky a zakoušené formace jsou ještě jasnější. Jsou-li dostatečně silné, člověk od formací cítí odstup, jako pták plachtící nad stromy a údolími a nakonec jako letadlo, které vzlétá výš a výš. Tehdy toto poznání postoupí v poznání následující, a proto se považuje za jeho předzvěst nebo jeho nedozrálou úroveň. Nejsou-li schopnosti dostatečně silné, spadne zpátky do nejnižšího stavu, do vroucího kotle, aby bylo jisté, že se člověk lekci naučí pořádně. Také bych řekl, že toto poznání naznačuje cykly zralosti nižších úrovní. Cykly se stále opakují, dokud schopnosti nejsou dostatečně silné na



to, aby nás pozvedly nad formace. Abychom tomu pomohli, musíme se vzdát většiny formací, což zahrnuje představy a lpění na vhledech, kterými jsme prošli nebo projdeme!

### **Poznání vyrovnanosti k formacím (*sankhārupekkhā ñāna*)**

Visuddhi Magga uvádí, že osvobození začíná s touhou po něm (#9), pak s prostředky (#10) a na konci je vyrovnané pozorování (#11). Je to v podstatě zralá úroveň vhledu poté, co člověk prošel důkladným rozjímáním nad třemi charakteristikami formací, jejich prázdnotou, a díky hluboké koncentraci, všímavosti a vhledu se stal velmi odpoutaným, vyrovnaným a ostrým. K formacím ho už neváže ani hrůza, ani rozkoš. Je tu už jen nezájem a neutralita. Energie se stala automatickou a vyrovnanou. Sezení se většinou stanou nenucená a dlouhotrvající. Vyrovnanost a odpoutání se rozvinuly. Mysl se noří do jemnějších a jemnějších stavů a rozlišuje nejružnější formace. Koncentrace se rovněž prohloubí a směřuje spíše k uniformitě než k mnoha formám. Toto je hraniční bod v praxi. Odsud se člověk přibližuje k branám osvobození, jakmile schopnosti dozrají.

Tři brány osvobození jsou:

#### **1. Osvobození prosté znaků (*animitta vimokkha*)**

Říká se, že touto branou má sklony projít ten, kdo má silnou víru. Vnímání je silně rozvinuté na znaky pomíjivosti formací. Osvobozuje to od znaků, znamení formací a vede k nepodmíněné *nibbānē* bez znaků. Tento stav se nachází mimo veškerý popis, protože popisujeme na základě znaků a porovnávání. Proto jsou opuštěna všechna omezení a mysl je osvobozená od podmíněného.



## 2. Osvobození prosté touhy (*appanihita vimokkha*)

Říká se, že této bráně se přibližují jedinci se silnou koncentrací. Jejich vnímání utrpení/bolesti je velmi rozvinuté. Zde je opuštěno všechno podmíněné, což vede k touhy-prosté (nebo překládáno jako řízení-prosté), nepodmíněné *nibbānē*. Přirozeností zde tedy je, že ustane držení nebo utíkání od bolesti. Je tu jen poklidné štěstí.

## 3. Osvobození prázdnotou (*suññatā vimokkha*)

Říká se, že k tomuto osvobození směřují jedinci se silným sklonem k moudrosti. Jejich vnímání ne-já ve formacích je vysoce rozvinuté. Jen nechávají věci být. Mizí všechny iluze a zůstává absolutní skutečnost, jež je vždy přítomna



Let přes moře, N. Island,  
Nový Zéland 2004

Pták na obrázku je terej, odlétající z hejna na pobřeží Nového Zélandu. Moře je širé a mocné. Ztělesňuje cestování a často samsáru. Pták je povznesené vědomí. Příkladem je pták na palubě lodi, který, jakmile zahlédne pevninu, odletí a už se nevrátí - pták bez návratu. Pták plachtí nad hladinou a pozoruje jednu z vln. Nepřipomíná to „zvedání/klesání břišní stěny“ nebo „nádech/výdech“? Poučením zde je, že vipassanový předmět je jen prostředkem, jak se dostat, kam chceme. Důležité je, že pták letí do bezpečí. Tím je odpoutání od podmíněných věcí, které nás vede k nepodmíněnému.



- bezčasá, nejpřirozenější, nepodmíněná *nibbána*. Svým způsobem je to jako velká prázdnota bez jakýchkoli formací, a přesto sama o sobě úplná.

Říká se, že člověk se přibližuje k osvobození ve chvíli, kdy vyrovnanost dosahuje svého vrcholu. Já si však myslím, že poznání toho, které osvobození povstává, je zřejmé až poté, když povstane hodnotící vědomí, ze kterého pramení příslušné racionální posuzování. Proto se mluví o „*nibbāṇe* beze znaků“, „bez touhy“, o „prázdnotě“ na základě vlivu typu osvobození, dokonalosti (*párami*) a procesu, který posuzuje zkušenost a její předmět. Spadá pod několik dalších poznání až po poznání stezky a plodu. Následuje poznání přízpůsobení, které vede k vynoření poznání stezky a plodu.

Znázorňuje myšlenkový proces realizace tak, jak jej vysvětluje Abhidhamma.

X	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	X
b	bc	ba	M	Pr	Up	An	Go	Mg	Phl	Phl	b

*sankhára* jako předmět      *nibbána* jako předmět  
(jedna ze tří charakteristik je zřejmá)

1. *Bhavanga kalana* - vibrující *bhavanga*
2. *Bhavangupāccheda* - poutavé *bhavangy*
3. *Manódvārávadḍḍhana* - odvrácení na bráně mysli
4. *Parikamma* - přípravný okamžik
5. *Upācāra* - přístupový okamžik
6. *Anulóma* - okamžik přízpůsobení
7. *Gotrabhū* - změna rodu
8. *Magga* - stezka
9. *Phala* - plod
10. *Phala* - plod



4-6 je poznání přizpůsobení (č. 12)

7 je změna rodu (č. 13)

8 je poznání stezky (č. 14)

9-10 je poznání plodu (č. 15)

### **Poznání přizpůsobení (*anulóma nána*)**

O poznání přizpůsobení (č. 12) se říká, že to je poslední vědomý okamžik, kdy uchopíme jako předmět jednu ze tří univerzálních charakteristik formací, dříve než uchopíme předměty nadsvětské. O přizpůsobení se zde mluví proto, že je v souladu s předešlými poznáními, v podstatě je tedy jejich nejzralejší formou a může být tak mocné, že povede k vynoření nadsvětské stezky a předmětu. Může se stát poslední spojnicí mezi světským a nadsvětským. Objevuje se jen v jediném myšlenkovém okamžiku a je příliš letmé a subtilní, aby se dalo s přesností pozorovat. Ale ti, kdo prošli do nadsvětského, s jistotou vědí, že existuje. Je to mezitav takové jemnosti, že je k němu potřeba extrémně ostré vnímání - jako špička bodu, jež končí v prázdnotě.

Zajímavá je funkce konečného rozptýlení známek formací, která se tomuto poznání připisuje. Objevuje se jedině tehdy, když už nejsou přítomny žádné zákaly. Zde je zakotvena nejjemnější část pochopení stezky vzhledu až po vyrovnání se s formacemi.

Odtud jsem rozvinul metodu nazvanou „špička bodu“, která je dalším stupněm rozvoje, když už jsou brány v úvahu nepodmíněné charakteristiky, a shoduje se s meditací na klid.

13. Poznání změny rodu (*gotrabhú nána*)

14. Poznání stezky (*magga nána*)

15. Poznání plodu (*phala nána*)



Tato tři poznání přicházejí s vynořením cesty. Přicházejí společně ve čtyřech myšlenkových okamžicích a objevují se tedy v kratičkém záblesku. Sdílejí stejný předmět, tedy nepodmíněný element - *nibbánu*.

Změna rodu vypadá jako napojení na „druhou stranu“. V textech se o tom mluví jako o natočení směrem k vědomí „stezky“. Když se objeví, objeví se i stezka, vše jako přirozená součást procesu. Podobný okamžik se však objevuje i v případě, když se dostaneme do jiných pevných koncentrací, jako jsou absorpce. Je to tedy jako natočení se, přepnutí na odlišnou úroveň na poli zkušeností a existence.

Vědomí „stezky“ a „plodu“ jsou nadsvětská v tom smyslu, že přijímají jen nadsvětské předměty, *nibbánu* a nic jiného. Vědomí „stezky“ je ušlechtilá osmičlenná stezka na nadsvětské a tedy nejčistší úrovni. Jeho funkcí je radikální očista mysli od nečistot. Podle toho, na které stezce se člověk nachází, jsou vyplněny různé úrovně. Na první stezce jsou vyplněny skeptické pochyby, nesprávné názory a lpění na nesprávné praxi. Na poslední je vyplněno vše.

Pokud spadají pod „koncentraci bez známek“, jsou nepopsatelná. Jsou-li bez touhy, všechno je opuštěno. Jsou-li prázdné, zdá se, že tu není nic, a přitom je tu vše, co je.

Při vnoření do „ne-výskytu“, „zániku“, „konečného klidu“, „nesmrtelnosti“ je odseknutí od formací a procesů jasné. To zahrnuje i jasné odseknutí od poznání typu objekt-subjekt, neboť se jedná o pevnou koncentraci. Na kratičký okamžik během těchto tří poznání se člověk octne jakoby v bezvědomí, nebo jak někteří popisují, v hlubokém zatmění či průrvě. Z toho někteří vyvozují, že když se objeví zatmění, vynořila se stezka. Takové představy jsou jen domněnkami. Pro zatmění existuje mnoho důvodů a přicházejí s mnoha stavy.

Některé důvody vyplývají z falešných zániků.



### 1. Spánek, malátnost/strnulost

„Zatemnit“ se nám může, když usneme. Vědomí spánku nebo životní kontinuum (*bhavana*) se může objevit, když jsme unaveni, vyčerpaní nebo dokonce když jsme jasní a klidní. Většinou si neuvědomujeme, jak a kdy přesně se to stane. Víme to jen, když z něj vystupujeme. Kvůli malátnosti a strnulosti je naše mysl většinou těžká a nejasná. Někdy to jasné je a člověk ví, jak a kdy se to děje, ale v takovém případě se to objeví jen na krátký okamžik. Je to velmi klidné! Ale určitě to neznamená přítomnost žádného velkého vhledu. Ti, kdo jsou zvyklí sledovat, jak se objevuje toto vědomí spánku, poznají, když se objeví „spící mysl“.

### 2. Radost a klid (*píti passaddhi*)

Radost, elán a klid/pokoj jsou hezké stavy. Jsou příjemné a milé. Snadno se jim vydáme napospas a zapomeneme na vše ostatní. Člověk buď na chvíli zapomene sám sebe, nebo hluboce usne. Ani zde se nevyskytuje žádný velký vhled.

### 3. Štěstí (*sukhá*)

Objevuje se v předešlém případě, zde se však jedná o blažené štěstí, které přichází s hlubokou koncentrací a klidem.

Pokud člověk tyto úrovně dosud nezažil, bude si nejspíš myslet, že je to skutečný zánik. Je to jako vnořit se do hlubokého zániku, který je klidný. Opět si položte otázku: No a co? Pro toho, kdo je na hlubokou koncentraci zvyklý, jsou to běžné zážitky, které snadno všímavě označí a nechá je odplynout.

### 4. Koncentrace a absorpce

Když se objeví hlubší koncentrace a jemnější předměty, bývají většinou zakoušeny jako okamžiky bezvědomí. To proto, že je to nové a objevuje se jen na krátký okamžik. Platí to obzvlášť v čisté klidové meditaci, kdy všímavost není



moc bystrá. Časem to však začne být jasnější. Do té doby prostě víme, že se stalo něco „zvláštního“ a „neobyčejného“. Velmi snadno na tom lze ulpět! Je v pořádku brát to jako povzbuzení, ale abychom si mohli být jistí, co to je, měli bychom zkoumat hlouběji s větší jasností a bez lpění.

### **5. Vyrovnanost (*upekkhā*)**

Když jsou všímavost a koncentrace silné a stálé, může povstat mocná vyrovnanost. Může trvat nějakou dobu a člověk se stane velmi odpoutaným, tak odpoutaným, že odstraní vše kromě sebe, což je velmi jemná, hluboká lhostejnost. Zkušenostně to je jako velmi klidné zatmění. Tato forma se často objevuje při poznání vyrovnanosti formací a může se objevit s příslušnými hlubokými vhledy do formací, ale stále ještě nedosahuje nadsvětského.

### **6. Poznání spojená se zániky, které znovu povstanou (*uppāda niródha*)**

Zkušenosti při meditaci vhledu zahrnují zkušenosti spojené s pomíjivostí a tedy se změnou formací. Takové zanikání, změna a rozpouštění vrcholí v zániku, který je často zakoušen jako „zatemnění“ nebo „okamžik bezvědomí“. Tak je to obzvláště v případě, kdy jde o rozpuštění vědomí. Může být spojen se vhledem, ale ne nutně s nadsvětským. Přehnaný odhad by určitě zkomplikoval pokrok.

Pravý zánik je to, co přichází s vynořením stezky. Jeho potvrzení přichází s dalším poznáním vhledem.

### **REFLEKTUJÍCÍ POZNÁNÍ (*PAČČAVEKKHANA ÑĀNA*)**

Toto poznání přichází s myšlenkovým procesem, který následuje okamžitě po vynoření stezky. Je zajímavé, že předmětem zde je stezka, její plod, opuštěné a zbývající nečistoty a *nibbāna*. To znamená, že to, co se stalo těsně před, během a po myšlenkovém procesu realizace stezky a jejího plodu, je při vynoření



z tohoto „zvláštního zatemnění“ jasně vtisknuto do vědomé mysli. To také znamená, že můžeme vědomě zakusit *nibbánu*, nepodmíněný element. Jak je tedy možné, že mohou povstat pochyby? Jak někdo řekl: „Když vás zasáhne blesk do hlavy, jak to můžete nevědět?“ Mýlit se můžeme proto, že se setkáme s mnoha podivnými a úžasnými zkušenostmi, ale pro toho, kdo nepodmíněně skutečně zakusil, skeptické pochyby povstat nemohou.

Jakmile si je člověk jistý (a samozřejmě si musí být), pokračuje s předsevzetím, že zopakuje či znovu zakusí plod stezky:

*„Ať znovu zakusím nejvyšší dhammu,“ nebo „Ať znovu zakusím stezku a její plod.“*

Všimněte si, že v prvním předsevzetí výraz „nejvyšší *dhamma*“ jasně odkazuje k nadsvětské (*lókuttara*) *dhammě*, ale neupřesňuje, ke které z devíti (čtyři stezky, čtyři plody a *nibbána*). Tím to zůstává otevřené pokroku, dalšímu pochopení a průzkumu.

U druhého předsevzetí si všimněte, že neupřesňuje, kterou ze čtyř stezek. S pomocí reflektujícího poznání by měl člověk být schopen určit alespoň to, zda se nachází na první, později na druhé, třetí nebo čtvrté. To ukáže čas!

Je-li předsevzetí správně pojato, určitě povede k opakování zkušenosti plodu. Někteří lidé mohou mít trochu potíže, ale na intenzivním zásedu by člověk měl být schopen alespoň do určité míry zopakovat tuto zkušenost. Pokud se to nezdaří, má učitel důvod domnívat se, že se jednalo o falešný zánik, a může prozatím zamlčet další instrukce. Získání plodu pak lze prodloužit ze vteřin na minuty, hodiny a také dny. To člověk rozhodne během meditace vsedě, kdy má vysokou úroveň koncentrace a praxe. „Ať zakusím plod po dobu pěti minut..., deseti minut, jedné hodiny, tří hodin, atd...“ Má-li to trvat po maximální dobu jednoho týdne, bude zajisté potřeba vyšší koncentrace, odhodlání a příprava.



Mnozí učitelé však nepovažují za nutné zacházet tak daleko. Na druhou stranu je opakování plodu velmi nápomocným odrazovým můstkem pro pokrok na další stezce. Je to také chvíle, kdy si meditující může odpočinout a vychutnat výsledky svého snažení. Můj učitel to popsal takto: „Ten, kdo žije ve štěstí přítomného stavu.“

Při analýze je plod nadsvětský výsledek (*lókuttara vipáka*) a jako takový je tedy opakovaným záznamem. Každá následující stezka má svůj plod. Samozřejmě v nich je rozdíl, alespoň pokud se díváme z této strany plotu. Můžeme prohlásit, že ty následující jsou „jasnější“ než ty předešlé. Jak jasné může být „zatemnění“? Právě v tu chvíli se nám hodí zkušenost. Záleží to na „reflexi“.

V tomto bodě existuje jedna zajímavost. *Nibbánu*, která je nepodmíněnou pravdou, není možné analyzovat. Analýza znamená podmiňování. To, co můžeme dělat, se zakládá na dojmech zanechaných v „reflektivních poznáních“. Pravdu nelze poznávat přímo; poznáte ji ze stop, které za sebou zanechala. To proto, že i poznání je jakousi formou podmiňování. Samotná Abhidhamma se s touto situací vypořádala tím, že stezku a plod zařadila pod nadsvětské vědomí, které lze poznat jedinečně reflektivním poznáním, tedy až po té, co se to „stalo“.

Můžete tedy vidět, že „reflektující poznání“ hraje v pokračující praxi důležitou roli. Člověk musí šikovně využívat předsevzetí a dávat pozor, aby nevydával odraz měsíce za měsíc sám.

Osobně si myslím, že *magga* a *phala* jsou ve své podstatě tím samým, ale prostředky a příčiny, za kterých povstávají, jsou rozdílné. *Magga* spočívá v aktivním (*kamma*) vědomí a síla vůle je tedy silnější. Povstává skrze aktivní hybnost pocházející z impulzů ve stádiích přizpůsobení, kde radikálně eliminuje nečistoty, a stále častěji pak v pozdějších stezkách. Opakování *phala*



přichází z aspirace na opětovné přehrání a přehrávání, podobně jako přetisk, nemůže vyvolat ostřejší „reflexi“ než první „tisk“. Po následných stezkách může výsledný phala přinést reflexi stejně jasnou, ne-li jasnější, než první *magga*. Další zajímavou poznámkou je, že dopad phala lze prohloubit tím, že prodloužíme dobu, kterou setrváme v dosažení. Vnese to víc světla na účinnost *phala* a reflektivní proces.

Dozrání plodu má samo o sobě ještě další, zde nezmíněné, blahodárné účinky. Za prvé, je léčivé a hojivé. Bývá takto používáno už od časů Buddha. Musí však být silné a dostatečně trvalé a záleží též na vážnosti choroby. Určitě však alespoň nějak pomůže. Buddhovi, u něhož je základna schopností (*iddhipáda*) plně rozvinutá, to může prodloužit život na maximální délku.

Za druhé, dozrání je očištné a pokojné a pomáhá ušlechtilým jedincům v nižších stádiích hlouběji očištit svou mysl a učinit již tak pokojný život ještě pokojnějším.

Za třetí, nacházíme-li se na vrcholu stupnice poznání vhladem, můžeme ho využít jako základny pro získání jasnějšího přehledu o rozvoji vhladu. To znamená, že po vynoření z dozrání plodu učiníme předsevzetí, že budeme reflektovat každé ze stádií poznání vhladem.

Člověk si tedy může předsevzt: „Ať povstane poznání rozlišení mezi hmotou a myslí,“ pak pokračuje s praxí stejně jako předtím a všímá si, co se stane. Objeví se poznání ve formě zkušenosti. Člověk to může několikrát zopakovat a čím více to opakuje, tím jasnější a zralejší se to stává. Když je člověk spokojený, učiní předsevzetí, že bude studovat další poznání. Tak to pokračuje, dokud člověk nenaplní celou stupnici ke své spokojenosti. Umožňuje se tím studovat poznání vhladem v širším spektru, jeho charakteristiky, funkce, manifestace, nejbližší



příčiny, jeho dopad na praxi a život celkově. Pomáhá to i se zráním vhledu, který nás vede k další stezce.

Jakmile mají předsevzetí učiněná pro získání plodu uspokojivý výsledek, říká se většinou meditujícím, že mají učinit předsevzetí ke čtvrtému vhledu:

„Ať povstane poznání povstávání a zániku.“ Tak se člověk vydává k vyšším stezkám. Je přirozené, že následné vhledy budou mít podobný vzorec, ale musí být zralejší. To, jakým způsobem se objeví čtvrtý vhled, ukáže, že člověk prošel první stezkou, což učitelé vykládají jako jedno ze znamení. Toto čtvrté poznání se stane výrazně jasným, ještě jasnějším, než meditující dosud zakusil. Nicméně, potvrzení to rozhodně není.

Můžeme též říci, že následná poznání také musí být zralejší. Proto každé zkusíme zdržet od kroku na další úroveň, abychom měli více času k uzrání, než si dovolíme postoupit dál. Znamená to také, že při poznání vhladem o „vyrovnanosti formací“ se držíme zpátky a nedovolíme pokročit k „poznání plodu“, které člověk zakusil předtím, jakkoli dobré to může být. Proto je člověk vyzván na úplném začátku nové stezky, aby učinil následující předsevzetí: „Nechť odložím staré *dhammy* a zakusím *dhammy* nové.“ Nové *dhammy* naznačují novou/další stezku vědomí. Ten, kdo aspiruje na novou stezku, musí toho určitě udělat víc, ale o tom více v pozdější kapitole.

Na tomto místě bude zajímavé zmínit body, podle nichž se může určovat, zda meditující skutečně prošel první stezkou. Některé jsou uvedené ve *vīpasannové* knize, napsané barmským učitelem:

1. Člověk jasně prošel první až jedenácté poznání vhladem.
2. Poznání přizpůsobení vedoucí k vynoření je jasné.
3. Okamžik odseknutí výskytu až po ne-výskyt a jeho vynoření jsou jasné.



4. Reflektující poznání o přirozenosti nepodmíněného je jasné.
5. Vynoření výrazně jasného a zralého čtvrtého poznání vzhledem následující po stezce a plodu.
6. Objevení se výrazně čistého vědomí, jež následuje po vynoření se z nadsvětského vědomí.
7. Člověk dokáže opakovaně nabýt plodu silou vlastního předsevzetí a zůstat v tomto stavu déle.
8. Když člověk odloží staré *dhammy*, které již získal, zakouší mimořádné nové *dhammy* (vhledy).

### OSTŘENÍ A SMĚŘOVÁNÍ VŠÍMAVOSTI A ROZVOJ VHLEDU

Brzy nám dojde, že nelze plně hovořit o ostření a směřování všímavosti, aniž bychom vzali v úvahu představu o rozvoji poznání vzhledem. Proto jsem je promíchal. Pro jasnější představu bude jen logické, když se podíváme na nejvýznamnější body těchto vhladů a pozici, kterou mají na stupnici šestnácti úrovní.

1. Je bez debaty, že poznání o rozlišení mezi myslí a hmotou přichází jako první, neboť je to brána ke všem ostatním poznáním. Prvotní vnímání přirozenosti, tak jak je (*anattá*) osvobozené od konceptů, se podobá okamžiku těsně před skokem do vody - člověk se nejprve musí dotknout hladiny. Jak by to mohlo být jinak?
2. Přirozeně následuje to, že vidíme vzájemnou propojenost. To je pokryté druhým poznáním vzhledem.
3. Následuje proud těchto jevů jako pouhých procesů, až do bodu, kdy jasné povstávají a zanikají.
4. Prohloubení a vyjasnění proudu jako pronikající zkušenosti tří univerzálních charakteristik. Toho je dosaženo ve třetím až pátém poznání vzhledem.



5. Vnímání neuspokojivosti a utrpení, které vyvolává odpoutání a odstup od formací. Toho je dosaženo poznáním o utrpení.
6. Vybudování mocné hybnosti tohoto odpoutání pozvedává člověka nad formace. Toho je dosaženo v sedmé až jedenácté úrovni vhledů.
7. Zralost vhledu a odpoutání, kdy člověk odsekne formace až po nadsvětskou úroveň. To pokrývají dvanáctý až patnáctý vhled.
8. Reflexe celého procesu. To je reflektující poznání.

Když si je učitel vědom rozvoje, může meditujícímu pomoci zostřit a namířit mysl směrem ke vhledu.

To znamená:

Nejprve vidět věci osvobozené od konceptů

Pak vidět propojenost, podmíněnost jevů

Pak vidět tři univerzální charakteristiky, atd.

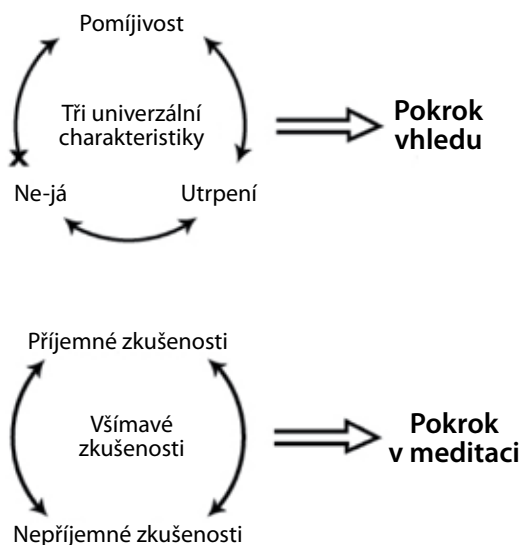
Nejkritičtější bod se nachází u „vyrovnanosti formací“, což vede k poznání „přizpůsobení“. Než se do toho ale pustíme, je tu také bod o rozvoji, což je v *Anguttara nikáje* zmiňováno jako pět pojmů vnímání.

### **Pět pojmů vnímání:**

1. Vnímání pomíjivosti
2. Vnímání utrpení z pomíjivosti
3. Vnímání ne-já v utrpení
4. Vnímání přerušení
5. Vnímání odpoutání



Z těchto bodů je jasné, že tři univerzální charakteristiky jsou na sobě navzájem závislé, jsou částí jedna druhé, jako tři strany trojúhelníku. Lze též vidět, že rozvoj jednoho pojmu vede k dalšímu - jasnější vnímání pomíjivosti vede k jasnějšímu vnímání utrpení (v pomíjivosti), což vede ke vnímání ne-já v utrpení. To zase přináší jasnější vnímání přerušení, což vede k jasnějšímu vnímání odpoutání, což je synonymem pro nadsvětské stavy a *nibbánu*.



Obr. 13

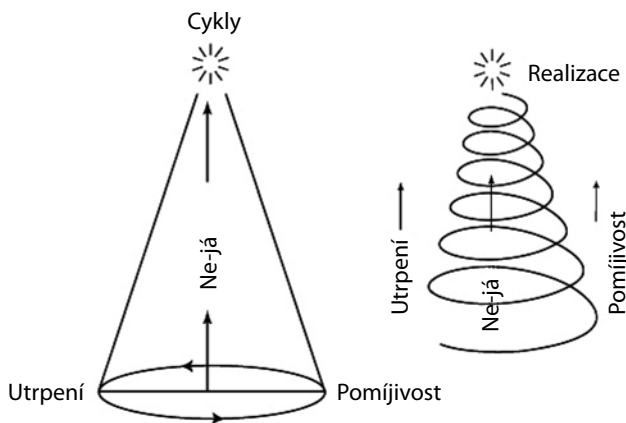
### CYKLY V RÁMCI CYKLŮ

Pro lidi, kteří praktikují, se tady stejně jako všude jinde ukazuje přirozenost cyklů. Přijdou dobré i těžké časy. Staří mistři radili: „Když cestujete, setkáte se někdy se scénickými krajinami, ale jindy zase jen s jednotvárnými krajinami. Přesto pokračujete v cestě! Co jiného by mohlo následovat než pokrok, když máme správnou metodu a energii?“ Vnější podmínky nám nemohou pomáhat věčně. Vnitřní podmínky se podobně proměňují



v závislosti na víře a vůli. Svou roli hraje mnoho podmínek a faktorů. Nejdůležitější pro to, abychom vytrvali, je dostatek víry. „Trpělivost vede k *nibbáňe*“ je jedním z mnoha citátů starých mistrů. Toto vše přispívá k tvorbě cyklů.

Všimněme si také, že někdy je jedna ze tří univerzálních charakteristik výraznější než druhá. Lze je vidět tak, jak bylo popsáno u poznání vhledem. Například vhledy č. 1 a 2: ne-já. Vhled č. 3: všechny tři charakteristiky. Vhledy 4 a 5: pomíjivost. Vhledy č. 6 až 9: utrpení. Vhled č. 10: všechny tři charakteristiky. Vhled č. 11: ne-já. Vhled č. 12: jedna ze tří charakteristik. Vhled č. 13 - 16: ne-já. Proto můžeme tvrdit, že těmito třemi charakteristikami probíhá určitý cyklus.



Obr. 14

Lze to popsat i jako cyklus mezi příjemnými a ošklivými zkušenostmi. Ty druhé přicházejí s aspektem utrpení. Opět je důležité se ujistit, že praxe všímavosti neustále pokračuje. Pak, místo toho, abychom běhali v kruhu, stane se z toho kroužící vír, který nás pozvedá a ničí nečistoty jako například lpění. Jakmile člověk ve své praxi rozpozná tuto cyklickou povahu, uchrání se před zklamáním nebo nadšením. Bude rozhodnutý pokračovat s vyrovnaným úsilím.



Jak jsme podotkli dříve, tři univerzální charakteristiky ukazují k jedné okolnosti, jmenovitě k tomu, jaké věci skutečně jsou. Jeden komentátor například definuje pomíjivost (tedy bez vlastnosti/znamaku) jako neustálé povstávání a rozpouštění mysli a hmoty okamžik po okamžiku. Utrpení a ne-já definuje stejně. To má na praxi přesný dopad a je to jasná instrukce. Je to vlastně instrukce, že máme směřovat k tomu, co je „bez znaků“.

Podívejte se například na to, jak směřujeme naši všímavost ke znakům pomíjivosti, pozorujeme změnu, tok a prchavou přirozenost mentálních a hmotných jevů. Jejich specifické vlastnosti jako tvrdost (v elementu země) nebo bolest (v pocitech) se stanou naším odrazovým můstkem. Je to, jako bychom se nejdříve dívali na vodu, abychom mohli pozorovat její tok. Je-li směr správný, plyneme s tokem a měníme se spolu s procesy. Specifické vlastnosti už nejsou tak zřejmé, zjevuje se jen proměna okamžik po okamžiku, která je začátkem a koncem všech věcí (jako ve čtvrtém poznání vzhledem). Co je pak předmětem? Můžeme říci, že charakteristika pomíjivosti, kdy předmět zmizí v okamžiku, ve kterém povstane. Když se naše vnímání ještě víc zostří, je tu jen rozpouštění (páté poznání vzhledem), které vede k vidění „ničeho“. Učitelé by řekli, že to není opravdový zánik. V té chvíli je jen jasný znak zániku/aspekt podmiňování (*sankhata lakkhana*). Stále ještě je součástí cyklu podmiňování. Jen je tak jemný, že se nám zdá, že už tu nic není. Proto musí pokračovat ostření a směřování. Dokonce ani znaky nejsou skutečnými předměty. Jsou jako předešlé předměty s přilepenými koncepty, jako specifická vlastnost bez konceptů, jsou odrazovým můstkem, předměty, které se hodí k tomu, že nás vedou k předmětu bez znaků, k *nibbáň*. Dostat se až sem znamená dostat se ke „koncentraci bez znaků“.

V případě charakteristiky utrpení, kdy je člověk nucen vnímat její utiskující povahu, neuspokojivost nebo neúplnost, je přirozenou reakcí odpoutat se



a pustit. Dovede nás to k něčemu, co je hlubší, jemnější a opravdovější, u čehož opět pozorujeme utiskující povahu - je to iluze, proto pokračujeme dál. Zdá se tedy, že se nedržíme předmětů, ať už utrpení přichází se specifickou nebo všeobecnou vlastností/znakem. Ideou zde je pustit vše, být bez touhy a tedy dosáhnout „koncentrace bez touhy“. Jindy se to definuje jako „nesměrování“. Naznačuje stav, kdy za ničím nejde. Jen tak být je velmi uspokojivé.

Co se týče charakteristiky ne-já, směřujeme přirozeně k tomu jevu, který má své vlastní charakteristiky, k tomu, čím skutečně je. Zaprvé, poznáváme ho oproštěný od konceptů, v jeho přirozených a specifických vlastnostech. Je to, jako když použijeme mikroskop a zvětšujeme. Jak se zvětšení zvyšuje, předešlý předmět přestává být skutečným obrazem, nahrazuje ho nový. I v tomto případě jsou obrazy předmětů překročeny. Jsou jen využity k dosažení prázdné koncentrace. Jak sem zapadá prázdnota? Můžeme to vysvětlit následovně. Když se objeví znaky podmiňování, můžeme vždy porovnávat, což je omezující - stejně jako je přímka omezena svými dvěma koncovými body. Čím jsou předměty složitější, tím více limitujících bodů mají. Pokud jde o *nibbānu*, je neporovnatelná, neomezená a neohraničitelná. Dokonce i když myslíme na bod, představujeme si místa, která nepokrývá. Dosáhneme-li tedy až k tomu, že věc je přesně jen tím, čím je, všechny omezující znaky zmizí. Je to jako bod, který tam vlastně není. Jeden bod má však k žádnému bodu blíž než mnoho bodů, takže je šikovnější dospět k tomu bodu, který je, čím je. A co je tím jedním bodem? Poznávat věci takové, jaké skutečně jsou. Poznávání právě takové dhammy, která nese svou vlastní charakteristiku.

Proto když zmizí vše ostatní, je to jako vstoupit do neomezeného prostoru prázdnoty. A přesto není prázdny, je pravdou, nepodmíněnou, bezčasou skutečností, která vždy byla a vždy bude. Určitě jí nejsem já ani vy! Ni žádné já!



To je tím pravým směřováním praxe vzhledu. Pro začátečníka to však není snadné pochopit. Jasnost a přesnost tohoto bodu se rozvíjí spolu s naší praxí. Celá další praxe včetně očišťování, posilování a ostření je sice důležitá a nezbytná, ale je to jen příprava, která nás má dovést k tomuto bodu. Toto opravdové směřování zaostřené všímavosti je pravá *vipassaná*.

## METODA PŘÍMÉHO ZÁSAHU

*Donucovací metoda vs. směřující metoda*

Rozdíl je následující: Jedno říká, co to není, druhé říká, co to je.

Donucovací metoda pracuje na základě vylučování toho, co nechceme. Následkem toho se člověk přibližuje k cíli. Je to, jako když ovčácký pes vodí ovce do ohrady s úzkou brankou. Pobíhá kolem nich, aby jim zabránil uhnout z cesty. Díky tomu je nakonec provede branou.

Tahle metoda se vyskytuje ve většině théravadových skupin praktikujících satipatthánu, se kterými jsem se setkal. Tím, že si všímáme toho, co je pomíjivé, předmět mizí. Tím, že si všímáme utrpení, necháváme věci být. Tím, že si všímáme, co je ne-já, přestáváme na já lpět. Následkem toho člověk neustále vnímá utrpení podmíněných formací a všeho se pouští. Výsledkem je pohyb směrem k nepodmíněnému.

Můžete namítnout, že to není přímá metoda, je však nejbezpečnější. Chtivá mysl je vždy připravena chytit se čehokoli nižší hodnoty. Kromě toho člověk ještě neví, co ho čeká za tím vším. Jak se říká: „Nevíme, kdo je osvícený, ale můžeme poznat, kdo není.“ Nebo můžeme dodat: „Když je člověk osvícený, bude to vědět, ale existují i tací, kteří si myslí, že jsou, ale nejsou.“



Přístup přímého zásahu odkazuje k technice zaměřování cíle. Je to jako vystřelit šíp do býčího oka. Jde přímo do středu. I takové jsou některé zenové přístupy. Mnoho příkladů najdeme i v théravadových zdrojích.

Jak máme mířit na bod, který neznáme? Odpovědí je, že míříme na body, které si dokážeme představit. Jde o směr. Pravda není žádný bod. Je za všemi body. Můžeme ale mířit na ten, který je nejbližší, a odrazit se odsud. Musíme mít proto na paměti, že bod je jen prostředkem, a musíme zůstat otevřeni. Je to, jako když procházíme dveřmi, ale nezůstaneme v nich. Musíme projít skrze ně.

Podívejte se na příklad v *Bhaddekaratta gáthá*. První dva verše říkají:

*„Nestopujte minulost, ani se nevyptávejte na budoucnost.  
Minulost už je pryč, budoucnost ještě nebyla dosažena.“*

Tyto verše spadají pod donucovací metodu. Jejich funkcí je očistění a odložení.

Čtvrtý verš říká:

*„Nechť však vidí přítomnou přirozenost/pravdu, již lze  
prorazit vhlédem, nepřemožitelně, neotřesitelně.“*

Tyto verše spadají pod metodu přímého zásahu. Člověka přivádí k pozorování přítomné skutečnosti s pronikající všímavostí - tady a teď.

Na jiném místě v *Niputa suttě*, *Parajana vagga*, říká Buddha Udajovi:

*„Odstranění mocné touhy po smyslových věcech i zármutku, odmítnutí lenosti a odolnost vůči obavám.“* (Tato část patří mezi donucovací instrukce.)

*„Čistota dokonalé, vyrovnané všímavosti postavené na vidění věcí tak, jak jsou. To je osvobozující poznání a to je zničení zaslepenosti.“*

(Tato část patří k pojetí metody přímého zásahu.)



## NEGATIVNÍ A POZITIVNÍ DEFINICE

Existují dva druhy definic: pozitivní a negativní. Pozitivní popisuje to, co to je, a negativní to, co to není. Odpovídají svým významem dvěma cestám. Vlastně se v nich odráží základní otázka existence - je, nebo není.

Existuje tedy pravda, nebo ne? Samozřejmě, že existuje! Než se ale ponoříme hlouběji do této otázky, uvidíme, že v théravadovém učení je mnoho definicí nastoleno v negativním smyslu. Možná je to i překlady, které se drží systému negativních předložek, jako například:

*alóbhā* = *a* + *lóbha*

tedy nelpění = ne + lpění

*adósa* = *a* + *dósa*

tedy ne-hněv = ne + hněv

*asankhata* = *a* + *sankhata*

nepodmíněné = ne + podmíněné

„*Alóbhā*“ (nelpění) neznamena jen absenci lpění. Odkazuje i k mentální kvalitě, která je opakem lpění, tedy odpoutání, spokojenosti a pouštění věcí. Podobně je lepší překládat ne-hněv jako přijímání nebo přátelství v závislosti na situaci. To, co zde chceme říct, je, že mince má dvě strany. I když máme slovo s negativním významem, můžeme z něj pochopit jeho pozitivní význam.

V případě nepodmíněného je to obtížnější, protože je to něco, co většina lidí nezakusila. Kdybychom se hned vrhali do závěru, jaká je to zkušenost, téměř určitě bychom udělali chybu. Proto je bezpečnější přemýšlet o tom, čím to není. Neměli bychom však u toho skončit. Musíme se přibližovat k tomu, co to je,



tedy směřovat naši všímavost a pozornost tak, abychom se dostali ještě blíže. Metodou přímého zásahu nejprve získáme směr díky konceptualizovanému významu pravdy obsaženému ve slově, a pak směřujeme všímavost ke zkušenosti.

Existuje například kontemplace klidu (*upasamánussati*). V *Mahámalunkja suttě* je popsáno, jak medituje mnich... Zcela určitě se jedná o směřující metodu.

Pro zopakování uvedme, že člověk se může pokusit pochopit konceptuální představu skutečnosti, *nibbány*, nepodmíněného, nasměřovat na ni čistý vhled všímavosti a nechat ji, ať se tímto směrem rozvine. Pokud člověk tuto zkušenost již zažil, mohl by mít dojem vytvořený „reflektujícím poznáním“, že se vynořil z nadsvětských stavů. To jsou znaky, které za sebou konečná skutečnost zanechává. Jejich rozpoznání a následování nás k nim přivádí, takže jsou pro nás důvěrnější. Při častém vynořování a posuzování jich lze nalézt mnoho.

Zde je seznam některých:

**a) Pomíjivost**

- zánik (s povstáváním)
- zánik (bez povstávání)
- neporovnatelné

**b) Ne-já**

- přítomný okamžik
- přítomná přirozenost
- pouhá přítomnost
- věčná přítomnost
- čisté bytí
- jen toto
- nepodmíněné



### c) Utrpení

odpoutání

úplné puštění

klid

svoboda

klid od podmíněnosti/svoboda

konečný klid/svoboda

Všimněte si, že toto uvádím spolu s koncepty spojenými se třemi univerzálními charakteristikami, které mají jako základ skutečnost. Mohou se dále rozvinout s jemnějšími koncepty, vedoucími k cíli a rovněž podpořenými skutečnostmi. Je z toho stále kratší úsečka, až se stane pouhým bodem, tento bod je stále jemnější, až dosáhne mimo sebe. Je to proces vedoucí od mnoha forem k uniformitě a z uniformity mimo ni.

Co je tím bodem? Je to přirozený jev, skutečnost nebo pravda, která má svou vlastní charakteristiku. Budeme ho zakoušet různě podle závislosti na ostré vzhledové všímavosti. S otevřenou, dokonalou a vyrovnanou všímavostí se prosadí nepodmíněné. To je čistá *vipassaná* a její předmět. Neměli bychom mezi nimi vůbec dělat rozdíl! Jde o to přivádět mysl stále blíže k cíli. Jakmile se tento proces dostatečně rozjede, sám nás doveze k cíli. Člověk pak musí opustit všechny koncepty, jakkoli jemné a subtilní. Konečné a nepodmíněné nelze přesně definovat, může jen být! A i tak o tom mluvíme až moc!

Můžeme říci, že k tomu, aby metoda přímého zásahu fungovala co nejlépe, musí být nejprve podepřena klasickým donucovacím přístupem. Za prvé, člověk by neměl propadnout každé příjemné zkušenosti, to není cílem. Co přijde, necháme přijít. Všechno podrobíme pečlivému zkoumání.



Za druhé, hybná síla pryč od formací a směrem k nepodmíněnému je velmi mocná. To, co potřebujeme, je, aby někdo s přesností ukázal cíl nebo odstranil překážky, které jsme sami přehlédli. Můžeme také říci, že na prahu svobody mnozí pobíhají sem a tam a míjejí „bod bez bodu“, „bránu bez brány“. Na této křižovatce je tato metoda nejužitečnější. Začátečnickům radím podrobit se nejprve důkladnému drilu v tradici a časem ověřenému systému praxe všímavosti satipatthána.

### **Vnímání (*saññā*), pozornost (*manasikāra*) a záměr (*čétanā*)**

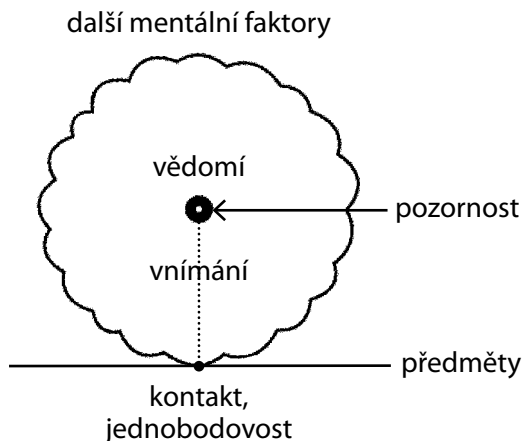
Následující téma jsme možná měli probrat již v některé z předešlých kapitol. Jeho pochopení v sobě zahrnuje úplné základy praxe. Zde dosahuje vrcholu. Vezmeme-li tyto tři pojmy pohromadě, vidíme mentální zkušenost, mentální směřování a mentální ovládání, ve stejném pořadí.

Vnímání je jako sensor a receptor. Pozornost je jako kormidlo nebo čep. Záměr je jako řidič nebo dohlížitel. Meditace se děje ve chvíli, když všechny tři pojmáme najednou. Například na začátku má člověk záměr, aby povstala všímavost, pak zaměří pozornost na předmět (dech) a pak vnímá, co a jak. V pozdějších stádiích jsou záměr i pozornost nastavené na „automatického pilota“ a zabýváme se zkušenostmi, které přináší vnímání.

Je důležité, aby záměr nastartoval správnou a přesnou pozornost. Bez dostatečného pochopení se snadno zmýlíme. Proto říkáme, že záměry nás odvádějí z cyklů podmíněnosti (*vutthānagāmi kusala*). Vnímáme dojem zanechaný naší zkušeností. Na základě toho může později racionální mysl reflektovat, posuzovat a moudře vyvozovat, je-li to potřeba k dalšímu vývoji praxe. V kritických bodech rozhoduje pozornost.



Zajímavý je zde faktor pozornosti (*manasikára*). Je to mentální faktor, který směřuje vědomí k předmětu. Jde ale o víc. Vynáší na povrch i další mentální stavy, které jsou s předmětem spojeny. Myslíte-li na kuličku v ruletě, točí se, až nakonec zapadne do jedné přihrádky s číslem. Tuto přihrádku můžeme brát jako předmět. Kulička je vědomí. Ve statickém stavu jsou stavy nebo mentální faktory otáčeny směrem k přihrádce, tedy k předmětu. Pozornost pak bude tímto otáčivým ústředním čepem, který, jakmile se roztočí, rozhoduje o všech ostatních podmínkách.



Obr. 15

Proto *Sabbasava sutta*, Buddhova rozprava, jež byla zaznamenána ve středně dlouhé sbírce pálijského kánonu, popisuje vhodnou/moudrou pozornost nebo nevhodnou/nemoudrou pozornost ve dvou aspektech.

1. S ohledem na to, zda při zaměření na předmět povstávají prospěšné či neprospěšné stavy. Toto kritérium se tedy zakládá na předmětu.
2. S ohledem na to, zda povstávají pochyby a nesprávné názory nebo správné názory a realizace. Toto kritérium se tedy zakládá na mentálních výsledcích.

Víme-li to, metoda přímého zásahu se shoduje a spojuje s pozorností v ústřední pozici a pomocí vůle ji rozhýbává tak, aby přivodila opravdovou zkušenost konečného.



Uznáme-li, že jsme dosáhli dobrých základů (t.j. všímavost je mocná, nepřetržitá a ostrá, mašinerie praxe vzhledu je rozjetá), pak nasměrujeme mysl tak, aby poznávala věci tak, jak jsou. Jako bychom následovali radu, kterou od Mistra dostal Mettagu:

*„V každém směru jsou věci, které znáš a rozpoznáváš,  
nad, pod, kolem i uvnitř.*

*Nech je být: nehledej v nich odpočinek ani úlevu.*

*Nenechávej vědomí přebývat na výsledcích existence,  
na věcech, které přicházejí a odcházejí.“ (nátlakové)*

Nebo radu, kterou dostal Jatukanni:

*„Opusť chtivost potěšení.*

*Sleduj klid, který přináší zanechání světa.*

*Neexistuje nic, čeho se musíš držet nebo zbavovat.*

*Nech vysušit zbytky své minulosti, neuchovávej si nic pro budoucnost.*

*Pokud neulpíváš na přítomnosti, kráčíš z místa na místo v klidu.“*

*(směřované - ke klidu)*

Nebo radu, kterou dostal Udaja:

*Odstranění obojího, silné touhy po smyslných věcech i zármutku, odmítnutí lenosti  
a odolnost vůči obavám. (nátlakové)*

*Čistota dokonalé, vyrovnané všímavosti, vybudované na vidění věcí tak, jak jsou!  
To je osvobození, poznání a zřeknutí se zaslepenosti.“ (směřované)*

Ta dokonalá, vyrovnaná všímavost je dokonalá právě proto, že vnímá věci ostře a přesně, bez konceptů, tak jak skutečně jsou. Je vyrovnaná proto, že je mocná a stabilní. Jen o to jde! Kdykoli v průběhu meditace objevím něco nového, překvapí mě, že jsem mohl být tak hloupý a nevidět a díky tomu přehlédnout tolik důležitých bodů a udělat mnoho chyb. Můžou za to předsudky, které máme,



a i když o nich ani nepřemýšlíme, jejich pouhá přítomnost v mysli stačí k tomu, aby zmařila důležité realizace. Často se týkají základních představ o existenci, kterou bereme jako samozřejmou, a podle mého mínění se právě odsud později rozrůstají latentní nečistoty.

Jednou takovou záležitostí je vztah mysli a jejího předmětu, základní podmíněnost, která se v naší existenci objevuje. Často to navodí otázku, zda jsou mysl a předmět totožné. Může mysl pojmout sama sebe jako předmět? Tyto zdánlivě metafyzické otázky se v podstatě dotýkají samé povahy existence. Při jedné příležitosti mi došlo, že mysl, kterou známe, můžeme znát jediné jako předmět. Co tedy mysl sama? V metafyzice se na to odpovídá, že není možné poznávat vědomí, které zároveň poznává svůj předmět. Odpověď, kterou jsem dostal já, zněla, že mysl nemůže zároveň plnit svou funkci předmětu a jeho poznávání. Asi bych se mohl i dál vyptávat proč a můj učitel by mi odpověděl: „Pokračuj dál v praxi/pozorování a bude ti to jasné.“ To, co zde chci říct, je, že to nelze brát jako samozřejmost. Právě proto, že tyto základní kameny bereme jako samozřejmost, se nedíváme hlouběji do jejich podstaty, což udržuje cykly samsáry v chodu. Když se navíc nedíváme hlouběji, hromadí se zanedbanost, což dovoluje zaslepenosti, aby se vyřádila. Abychom se posunuli za mysl, musíme tuto bariéru překonat!

Další taková záležitost se týká otázky existence a ne-existence. Mnohokrát jsem o tom četl v textech, ale bral jsem to jako samozřejmost. Buddha například říká, že tvrdit, že *Tathágata* (Buddha) existuje po smrti, je extrémní pohled. Avšak tvrdit, že neexistuje, je také extrémní pohled. Po dlouhou dobu jsem to považoval za záležitost *arahátů*, kterou mohou pochopit jen ti, co jsou *arahátství* blízko. Mít však na stav blízky realizaci správný názor je důležité. Budeme-li ulpívat na nesprávných eternalistických nebo nihilistických názorech, můžeme si bránu vedoucí k realizaci úplně zavřít. „Být kluzký jako úhoř“, jak se říká filosofickému



vyhýbání se tématu, také není odpovědí. Tyto základní koncepty založené na zaslepenosti se táhnou hluboko ve vzorcích zaslepené mysli. Musíme je prorazit (tím, že si v této záležitosti budeme udržovat mysl otevřenou) a vidět to tak, jak to je (tím, že budeme rozvíjet dokonale všímavou koncentraci bez znaků).

Tento bod můžeme nastínit následně: Ten, kdo ulpěl na eternalistických představách, bude vždy hledat předmět se znaky. Proto se nemůže osvobodit od podmíněných formací. Kdosi jednou řekl: „Nechápu, jak omezené, podmíněné vědomí zakouší něco nepodmíněného.“ Může totiž dojít až mimo sebe. Naše vlastní omezování to však znemožňuje! Ve druhém případě nihilistický přístup vytvoří představu zániku jako něčeho, co popírá všechny skutečnosti. Někdo po promluvě o *nibbáně* řekl: „Toto je nebezpečné učení. Jestli je zánik dobrý, můžu rovnou skočit do řeky a utopit se.“ Představa, kterou si tato osoba vytvořila, byla nesprávná, konceptuální představa zániku. Abychom poznali skutečnost, které říkáme „zánik“, musíme ji zažít. Negativní definici nelze přijmout bez pozitivní. V extrémních případech to v nás může probudit sebevražedné sklony!

K tomu, aby byl cíl zásahu stále přesnější, musíme neustále eliminovat tyto jemné předsudky a představy, které jsou bariérou a zastiňují přirozenou skutečnost. Říct, že nemáme žádné koncepty a že vidíme věci tak, jak jsou, je jednoduché. Na to mohu odpovědět, že jsem si mnohokrát myslel, že nepřemýšlím, ale později jsem zjistil, že jsem přemýšlel!

K metodě přímého zásahu musíme dodat jednu věc. Kvůli neustálému zaměřování jednoho bodu se předmět, který býval vzdálený, nyní přibližuje. Energie, která z toho povstane, může být obrovská. Když nebudeme opatrní, můžeme se stát netrpělivými a posedne nás obsese. Proto je potřeba extrémně vyrovnaný a odpoutaný přístup. Jakmile začneme podléhat úzkosti a chtivosti, je nejlepší přepnout do klasického donucovacího přístupu.



## 6. KAPITOLA



## NIBBÁNA

začátečník by měl alespoň částečně chápat, co je *nibbána*. Utváří se tím správný názor. Nebo konkrétněji, správný názor na pravdu. Budeme-li o něj opírat všechny naše myšlenky a životní aktivity, budou i ony správné. Pro meditující bude tento názor s pokračující praxí stále jasnější a už od něj neodbočí.

U začátečníků mluvíme spíš o správném „pojetí“, konceptu, něco jako znamení na mapě. O tom je také tato kapitola. Dokud přesně nevíme, co to je, aspoň jasně víme, co to není. Vše se vyjasní spolu s tím, jak pokračuje naše praxe a jak zakoušíme a definujeme

Nibbánu zakusí jen ti, kdo se v praxi dostali dost daleko na to, aby takový vhled rozvinuli. Je to pravda, skutečnost, na kterou žádný koncept nedosáhne. Nelze ji vidět, slyšet, cítit, chutnat ani se jí dotknout žádnou z pěti smyslových bran. Lze ji poznat jen velmi koncentrovanou, ostrou myslí, která má správný směr.

Za prvé bychom měli vědět, že i sám Buddha ji definoval a mluvil o ní. V jeho rozpravách se toto téma objevuje často. Například: „Nibbána je nejvyšší blaženost.“ Někteří lidé dokonce věří, že by se o ní vůbec mluvit nemělo! Není ale divné lidem nesdělit, co je vlastně cílem! Zesnulý Mahásí Sajadó vydal knihu *Přirozenost nibbány*.

Doufám, že se mi zde podaří pomoci začátečníkům i mírně pokročilým vytvořit aspoň nějakou představu, která jim pomůže v jejich praxi.



Je třeba říci, že *nibbána* je absolutní pravda. Není to tedy jen abstraktní idea. Je to jev, přirozenost, kterou lze přímo zakusit tady a teď. Jinými slovy, není to koncept. Je to skutečnější než vy a já (což jsou osobní koncepty). Skutečnější než forma, prostor a čas, skutečnější než filosofie. To, že jsme ji nezakusili, neznamená, že neexistuje.

Za druhé, je to skutečnost nepodmíněná. To znamená, že ke své existenci nepotřebuje nic jiného. Také to znamená, že nemá minulost, budoucnost ani přítomnost. Je bezčasá. Nejbližší to vystihuje „přítomnost“. Ale i přítomný okamžik je vlastně koncept. Proto se o ní často mluví jako o „nesmrtelné“ nebo „nezrozené“. povstávají a zanikají. Takové podmíněné přirozenosti k *nibbáně* nepatří, protože její přirozenost je nepodmíněná.

Ani v tomto případě to definice nedokážou přesněji popsat. „Nesmrtelná“ a „nezrozená“ jsou záporné definice. Vyjadřují nepřítomnost smrti a zrození, což náleží k procesu stávání se. Nic nám neříkají o opačné kladné kvalitě, kterou by měly nastínit. Pochopitelným důvodem je to, že nechceme vytvářet chybné představy. Prozatím je nejvýhodnější nesprávných představ se zbavovat.

Texty například tvrdí, že *nibbána* pochází z *ni* + *vanna*, tedy nepřítomnost chtivosti.

Proto také:

*Samsára je sankhára (formace),*

*Nibbána je zánik*

*Samsára je znovu napojení*

*Nibbána je nenapojení*

*Samsára je hromadění*

*Nibbána je nehromadění*



*Samsára je podmíněná*

*Nibbána je nepodmíněná*

*Samsára je povstávání*

*Nibbána je nepovstávání*

*Samsára je vyskytování*

*Nibbána je nevyskytování*

Dalším způsobem, jak můžeme ospravedlnit zápornou definici, je fakt, že člověk opravdu neví, co to je, dokud to sám nezakusil. Na druhou stranu, jsou-li vypíchnuty opačné kvality samsáry, získáme lepší představu. Také tím získáme směr, kudy kráčet. Rozpoznáme povahu chtivosti a odkloníme se od ní. Můžeme se odklonit také od formací, napojování, hromadění a podmiňování. Nejlepší je jasné rozpoznání toho, že když se všímavost stane vhledem, přináší osvobození.

Když mluvíme o nibbáně jako o absolutní skutečnosti (*paramattha dhamma*), přiřazujeme jí charakteristiku klidu. Když jsem na to poprvé narazil, byl jsem mile překvapen. V porovnání s ostatními definicemi je tato velmi pozitivní. Jasně vysvětluje, že klid pochází z toho, že neustálé povstávání a zanikání mysli a hmotných formací ustalo. Jako by se ztišily vlny na neklidném moři. Jako by ustal rámus v továrně a zavládlo ticho.

Je to ještě důraznější, když se mluví o štěstí pocházejícím z klidu (*santisukha*) v porovnání se štěstím pocházejícím z pocitů (*védajita sukha*). Otázka, která nás může napadnout, je: „Jak může existovat štěstí, když nejsou přítomné žádné pocity?“ Pocity mohou být příjemné, bolestivé a neutrální. Štěstí určitě není bolest a většinou se spojuje s příjemnými pocity, můžeme jako šťastné vidět i neutrální pocity klidového typu (tedy prospěšné). Jsou to ale stále ještě pocity. Lze tomu porozumět pomocí vhledu, že „potěšení je bolest“, jak se v *Satipattháně* píše v komentáři o pocitech. V tomto smyslu je pocit určitým druhem počítku,



kteřý má při bližším pohledu blízko k bolesti. Proto následuje úleva, jakmile zanikne. Jakoby z nás spadl těžký náklad nebo nám vytáhli trn. Ale i to všechno zní jako záporná definice. Nemělo by, pokud to budete brát prostě jako „klid“. Výraz štěstí je zde rozšířen tak, aby pokrýval i oblasti mimo pocity, tedy mimo mysl takovou, jak ji chápe běžný člověk. Jistě by nás to mělo povzbuzovat. Není to pouhé nic, které je mimochodem konceptem „nicoty“.

To nás přivádí ke třem druhům *nibbány*, o kterých jsme se zmínili dříve, když jsme mluvili o třech druzích osvobození:

1. **Nibbána prostá znaků (*animitta*)** - zkušenost, existence bez přítomnosti znaků, znamení, díky kterým bychom mohli popisovat nebo porovnávat: jasná zkušenost pomíjivosti a dosáhne jí často ten, u něhož je dominantní víra.
2. **Nibbána prostá touhy (*appanīhita*)** - zkušenost, existence pouštění, ne-dělán, ne-tvoření: jasná zkušenost snášet utrpení a dosáhne jí často ten, u něhož převládá koncentrace.
3. **Nibbána skrze prázdnotu (*suññatā*)** - zkušenost, existence, která je prázdná, prostá já, dokonalá prázdnota: jasná zkušenost ne-já a dosáhne jí často ten, u něhož převládá moudrost.

Pomíjivost, utrpení a ne-já jsou „branami“, tři univerzální pravdy především na podmíněné, samsárické úrovni. Hluboký vhled do těchto úrovní odhaluje, že to jsou brány, a proto je lze nazývat brány prosté znaků, brány prosté touhy nebo prázdné brány. Vyvolávají v nás pocit, že brána je prázdný prostor, který je uzavřený našimi vlastními omezeními a zkomoleninami. Proto Buddha říká: „Brány nesmrtelných jsou otevřeny těm, kdo mají víru.“

Můžeme z toho vyvodit i to, že univerzální charakteristika, která je nejjasnější před vstupem do nadsvětského, ovlivňuje vnímání toho, co se objeví pak. A protože to, která charakteristika bude nejjasnější, závisí na schopnosti a povaze každého jedince, různí lidé budou mít trochu odlišnou zkušenost.



Proto se můžeme zeptat: „Co jim je tedy společné?“ Osobně bych vyvodil, že přestože se popisy budou trochu různit, nepodmíněný klid osvobozený od utrpení je tím, co bych v nich hledal. Nepodmíněným (*asankhata*) mám na mysli v negativním smyslu bez počátku, prostředku a konce a v pozitivním smyslu „onu“ přítomnost, která, zbavena všech popisů, je dokonale klidnou prázdnotou. Musím však přiznat, že i toto je už konceptem, pocházejícím z procesu posuzování.

Jednou mě můj učitel při studiu buddhistické metafyziky (*abhidhamma*) vyzval, abych dával obzvlášť pozor, tak jsem ho poslechl. Vysvětloval myšlenkový proces týkající se nadsvětského předmětu *nibbány*. Zarazilo mě, že když tento proces proběhne, nadsvětský předmět vstoupí do proudu mysli životního kontinua. Z toho jsem odvodil, že už to je v nás přítomno, a jakmile už to jednou máme, nemůžeme to ztratit. Jak se to děje a co všechno to zmůže, rozluštím později.

Nejprve jde o to učinit z *nibbány* předmět a *nibbánu* pojmout jako pravdu /skutečnost/jev. Stejný učitel mě pobavil i dalším prohlášením na toto téma. Poradil nám: „Když se vás někdo zeptá, jestli je *nibbána* mysl, nebo hmota, odpovězte ‚Mysl‘. Když se zeptá ‚Opravdu?‘, odpovězte ‚Ne‘.“ Pamatuji si, že když jsem jednou v Tasmanii vystupoval z meditace, uvědomil jsem si, že vše, co poznáváme, poznáváme jen jako „předmět“, včetně mysli tak, jak ji známe.

Předměty lze popsat jako typ podmíněnosti, jako vztah. Existence vědomí je na nich závislá. Je to jako procházková hůl, bez které by starý člověk upadl. Jako háček na zdi, bez kterého by kabát nevisel. A tímto předmětem může být cokoli, jak jsem slyšel a jak se objevuje i v komentáři (*atthasālini*), kromě mysli (v tom konkrétním okamžiku), která to poznává. Na otázku „Proč“ jsem zatím dostal nejlepší odpověď od jednoho z nejváženějších mnichů v Thajsku, který tvrdí, že mysl v konkrétním okamžiku nemůže plnit dvě úlohy najednou - být



předmětem a poznávat. Vychází mi z toho, že podmiňující faktor a podmíněné nemohou být stejné; jinak samo podmiňování nemá význam.

*Nibbána*, jež je jevem, skutečností a tím, co je poznávané, je předmět. Lze ji poznávat nadsvětským vědomím (vědomím stezky nebo zralosti), ale i vědomím sféry smyslů spojené s moudrostí. To znamená, že když o ní mluvíme jako o jevu, mluvíme o ní přímo nebo nepřímě jako o předmětu. Můžeme vůbec o něčem mluvit bez vědomí? Ne!

*Nibbána*, jak nás učí *Abhidhamma*, v přísném sova smyslu není mysl. Nepoznává předmět. Od hmoty se liší tím, že není ani pomíjivá, ani strastiplná. Se všemi jevy sdílí třetí charakteristiku - ne-já. Proto:

*Všechny formace jsou pomíjivé.*

*Všechny formace jsou utrpením.*

*Všechny dhammy (jevy) jsou ne-já.*

Pak jsem narazil na lidi, kteří tvrdili, že *nibbána* je osvobozená mysl. To zela jasně není théravádový postoj. V *Mahátanhásankhaja suttě* Buddha jasně kárá Bhikkhu Sati za jeho nesprávné názory na trvalost vědomí. Rozhodně to není nová idea. Mnoho dalších sekt pozdějších tradic souhlasí s trvalostí čistého, osvobozeného vědomí. Se vši úctou vůči jejich zkušenostem se řadím do kategorie těch, kdo věří, že *nibbána* není vědomí. Je to zánik vědomí a dalších čtyř skupin.

Můžeme se dohadovat i o „nadsvětské stezce a zralosti“ vědomí. I ty jsou pomíjivé. Proto člověk nemůže setrvat v nabyté zralosti věčně. Můžeme se tázat na funkční vědomí *araháta*. I to je pomíjivé. Proto *arahát* nakonec vstoupí do *parinibbány* (konečné zesnutí *araháta*).



Existuje tedy dvojí *nibbána*, která se vykládá následovně:

1. *Nibbána* se zbývajících skupinami.
2. *Nibbána* bez zbývajících skupin.

Ve druhém případě je jasné, že skupiny *araháta*, který je bez touhy po existenci, zaniknou a už nikdy nepovstanou a tedy nepovedou k dalšímu zrození. Ale co v prvním případě? O tomto typu *nibbány* se říká, že se týká dalších tří druhů svatosti, kdy u takových jedinců nejsou odstraněny všechny nečistoty, a proto zahrnuje i jeho stezku a zralost. V tomto druhém případě by se musela objevit jako předmět. Další možností je stav zániku, který se objevuje u *araháta* nebo *anágámího*, kteří dosáhli osmi osvobození až po osvobození ze zániku pocítování a vnímání (*niródhā samápatti*), kde mysl zanikne beze stopy.

Může být něco víc? Pokud ano, poznají to jedinci, kteří přešli na druhý břeh. Jsou to záležitosti sahající za tento svět.

Pro většinu lidí je tedy důležitá cesta vedoucí ke čtyřem ušlechtilým pravdám - Stezka. Co se třetí ušlechtilé pravdy týče, Buddha ji popisuje jako zánik touhy beze zbytku (chtivosti). Přidáním hodnocení „beze zbytku“ se poukazuje ke stavu *arahátství*. Míří k nejvyšším cílům. A co na nižších úrovních? Barmský Mahásí Sajadó o nich mluví jako o „nižších zánících“. Můžeme tedy říci, že ušlechtilá pravda o zániku se liší od *nibbány*? Chce se mi prohlásit, že od určité chvíle slova nestačí a koncepty vše komplikují. Proto znovu zdůrazňuji, že mysl očišťující praxe je pro ukončení všeho utrpení tím nejdůležitějším. *Nibbána* a vědomí jsou slova založená na zkušenosti, proto se jejich pochopení bude měnit spolu s tím, jak se zkušenost prohlubuje. Když dojdeme dostatečně daleko, zakusíme nakonec nadsvětské.



## 7. KAPITOLA



## OČIŠTĚNÍ A TRANSFORMACE

**N**a téma meditace existují dvě klasická díla: *Cesta osvobození (Vimutti magga)* a *Cesta očištění (Visuddhi magga)*. Na Západě se dnes možná upřednostňuje první titul. „Očištění“ mnohým možná připadá příliš puritánské. Nechuť pochází spíš z kulturních rozdílů než z čehokoli jiného. Osobně mi to je vcelku jedno. Možná je přijatelnější uvažovat o očištění ve smyslu odstranění škodlivých prvků. V tom případě jde spíš o léčení.

Buddhovo učení je pragmatické. Utrpení, stejně jako nemoci, povstává z příčin. Jsou-li odstraněny (tedy očištěny), utrpení je odstraněno a nahradí ho štěstí - jehož nejjemnější forma bývá popisována jako klid.

Říká se, že očištění se vyskytuje na třech úrovních praxe.

1. Morálnost/ctnost odstraní nečistoty, které se objevují na úrovni mluvy, tělesných činů a s nimi spojených stavů mysli, kterým se někdy říká neslušné, výlevné či obsesivní nečistoty.
2. Koncentrace odstraňuje nečistoty, které se objevují na mentální úrovni.
3. Vhled odstraňuje nečistoty, které se objevují na latentní úrovni.

Všimněte si, že nečistoty jsou úplně odstraněny jedině vhladem. Jak? Chápete-li povahu vhledu, bude vám zřejmá jeho odsekávající, očištná funkce. Vhled, který úplně očišťuje, je samozřejmě ten, který přichází s meditací vhledu.

Latentní? Co to znamená? Nebo spíš jak se na latentní úrovni udržují? Mysl



není pevná. Nečistoty tedy nepřetrvávají jako semínka v zemi. Jsou latentně přítomné v podmíněné přirozenosti věcí. Mluví se o dvou druzích latencí:

### 1. Latence v předmětu

Již jsme si řekli, že pocity vznikají kontaktem. Pocity dávají povstat dalším mentálním stavům, například neprospěšným. Přitažlivý předmět podmiňuje vznik příjemných pocitů, které zase vyvolávají chtivost. Podobně odpudivý předmět vyvolává averzi a neutrální předmět zaslepenost. Na různé předměty se napojujeme a vztahujeme se k nim různými způsoby. Dva lidé se mohou setkat se stejnou osobou, ale povstanou z toho různé mentální stavy. Když se rozejdou, tyto mentální stavy se vrátí do stavu latence. Můžeme proto tvrdit, že se nacházejí jako latentní podmínka v předmětu.

Není tak těžké pochopit, jak lze tyto latence odstranit. Vždy, kdykoli jsme všímaví, když se předmět objeví v naší mysli, změní se návyk nebo tendence. Je to jako neviditelný pohyb nebo síla, která se oslabuje pokaždé, když se objeví, až ji vymýtíme. V psychologii se tomu říká znečitlivění. V běžném jazyce říkáme, že s tím pracujeme. Hlubší hladiny koncentrace a všímavosti, kterých dosahujeme při meditaci, přinášejí do zorného pole jemnější předměty a jejich podprahové latence a my vidíme jejich pomíjivost a pouštíme je.

### 2. Latence v proudu

Proud vědomí životního kontinua plyne od začátku našeho života a proměňuje se okamžik po okamžiku až do jeho konce. Při smrti je okamžitě nahrazen dalším a tak stále dokola. Je-li ještě přítomna a nevykořeněná zaslepenost a chtivost po existenci, pokračuje dál a dál. To mnohé vede k závěru, že vědomí je trvalé. Nebo že je v něm přítomno něco, co je.



Kde je tedy hněv, když se nehněváte? Kde je chtivost, když spíte? V *suttě* Buddha uvádí jako příklad miminko. Říká, že ho vidíme bez nečistot, a přesto v něm jsou latentně přítomné. Povstanou za příznivých podmínek. Připisuje to nahromadění zvyklostních tendencí. Je to síla, hybnost, která se kupí a může povstat, jakmile nastanou vhodné podmínky. Těkavé látky při správné teplotě sice vzplanou plamenem, přesto však té látce nemůžeme říkat oheň.

Můžeme říct, že jsou přítomné v přirozenosti mysli, jako jsou naše charakteristiky přítomny v DNA, jen s tím rozdílem, že zde hovoříme o čistě mentální úrovni. Jejich kontinuita je propojena s podmínkami, které zodpovídají za formace, jež plynou s procesem. Je to proces, kolem něž si budujeme koncept času, cyklus narození a smrti.

Prorazit vně znamená přetřhnout cyklus a také koncepty slov a představ o pomíjivosti, utrpení a ne-já. Vidíme-li skrz tyto přirozenosti, vzdáváme se zaslepenosti a spolu s tím i nečistot, které jsou v proudu latentně přítomné.

## TRANSFORMACE

Transformace naznačuje proměnu jedné formy v jinou spolu s tím, jak je odstraňováno stále více nečistot. Dovoluje vyrůst prospěšným, krásným stavům mysli. Jakmile se odstraní plevel, plodiny dostávají více výživných látek a posilují se. Je zajímavé, že ve hmotném světě je můžeme všechny zredukovat na hmotné elementy. Co se týče mysli, lze je zredukovat na základní elementy podmiňování.

Hlavní transformace se dostaví, jakmile bylo dosaženo nadsvětských úrovní. Tehdy mysl dosáhla nepodmíněnosti, což ovlivňuje transformaci založenou na její neproměnlivé přirozenosti.



Je nutné praktikovat vhledy, které pak plní očistnou a transformační funkci. Abychom toho dosáhli, musíme vyvolat nejhlubší úroveň zakoušení a poznání přímo v našem každodenním životě. Dokud se nám to nepodaří, budeme žít jakoby ve dvou světech doktora Jekylla a pana Hyde. V psychologii se používá výrazu „rozpolcenost“.

## OČIŠTĚNÍ

Popis šestnácti poznání vhladem se často posuzuje podle popisu zkušenosti. To proto, že se jedná o poznání založené na zkušenosti ne na myšlení. Zkušenosti samy o sobě však nemusí nutně být vhladem. Proto je potřeba nejprve posoudit mentální stavy, schopnosti a jejich rozvinutí, například hloubku koncentrace, ostrost všímavosti, intuitivní pochopení, očistné výsledky. Je potřeba vzít v úvahu tyto a další faktory. Nemůžeme soudit, v jaké fázi vývoje se člověk nachází, jen podle jeho popisu zkušenosti. Mnohé zkušenosti, které nejsou vhladem, se mohou zdát, že jsou, což zahrnuje i to, co mohou zažívat lidé po požití drog! Kromě toho zkušenosti a poznání skrze vhledy se překrývají, například silná vyrovnanost se může objevit i nižší úrovni než úroveň jedenáctá (vyrovnanost formací). Dalším příkladem může být vidění jasného světla, které se objevuje v třetím poznání vhladem, ale může se objevit i v mnohých klidových vizualizacích nebo dokonce při halucinacích!

To nás přivádí k bodu, že vhlad je prostředkem ukončujícím - očišťuje mysl od nečistot, které jsou skutečnou příčinou utrpení. Není tedy divu, že šestnáct poznání vhladem odpovídá stupňům očištění. Je to jejich důležitá funkce a měly by být zdůrazněny jejich důležité kritérium pokroku.

Existuje sedm stupňů očištění a ty odpovídají šestnácti poznáním vhladem.



## SEDM OČIŠTĚNÍ

1. Očištění etiky - je-li dodržováno sebeovládání
2. Očištění mysli - přístupová a pevná (absorpční) koncentrace
3. Očištění názoru - první poznání vhladem
4. Očištění překonáním pochybností - druhé poznání vhladem
5. Očištění poznáním, co je/co není stezka - třetí a nedozrálé čtvrté poznání vhladem
6. Očištění poznáním/zřením pokroku na stezce - čtvrté (zralé) až dvanácté poznání vhladem
7. Očištění poznání a zření - čtyři nadsvětské stezky - čtrnácté poznání vhladem

Všimněte si, že třináctý vhlad spadá mezi šesté a sedmé očištění a patnáctý a šestnáctý nejsou uvedeny, lze je však zahrnout do sedmého očištění.

Očištění: co to znamená? Znamená to očištění od příčin utrpení. Buddha jednou řekl: „Prach není špína... chamtivost, hněv a zaslepenost je špína.“ Po krátké úvaze je jasné, že prach je vlastně jen element. Příčina kořene utrpení je mentálního rázu a způsobuje utrpení v jednom životě za druhým. Jsou-li naše kammické síly dostatečně dobré, vyhnou se nám dokonce i nemoci. Je-li naše meditace dobrá, můžeme mnohá onemocnění vyléčit. Na očištění můžeme pohlížet jako na proces léčení a transformace od utrpení ke klidu, od bolesti k pohodlí, od chaosu k řádu, od zmatku k harmonii, od temnoty ke světlu.

Většinou jakmile se doslechneme o poznání vhladem, máme tendenci ptát se, do kterého asi tak patříme. Není to snadné a pochybení jsou pravděpodobnější než přesný odhad. Kromě toho se snadno můžeme stát domýšlivými. Lepší je zjišťovat, kolik z nečistot bylo odstraněno a jak očištěná naše mysl skutečně je.



## Čistota etiky

Text to rozebírá ze čtyř hledisek:

Ctnost v souvislosti se sebeovládáním podle *pátimokkha*.

*Pátimokkha* jsou pravidla buddhistických mnichů. Pro obyčejného člověka platí běžná předsevzetí - pět, osm nebo víc. Čistota zahrnuje následování těchto pravidel bez porušování či poskvrny. Pokud se tak stane, člověk musí podstoupit zpověď či dokonce proces očisty a obnovit předsevzetí.

Ctnost v souvislosti se smyslovými schopnostmi

Pod smyslové schopnosti spadá šest smyslů: oči, uši... mysl. Nejsme-li všímaví, reagují na smyslový stimul negativně nečistotami. Člověk si musí neustále dávat pozor.



Hansův prst,  
Den Haag,  
Nizozemsko 2007

Příběh holandského chlapce, který zachránil vesnici před potopou tím, že prstem ucpal hráz, je známý po celém světě. Zdá se však, že si ho vymyslel někdo v Americe, nejspíš emigrant. Mettavihari, thajský meditační učitel v Nizozemsku, ho uváděl jako příklad všímavosti, střežící smyslové brány.



### Ctnost zahrnující čistotu obživy

Na mnicha se vztahují přísná pravidla, která mají zajistit, aby se během života držel správných prostředků. Obživu by si neměl obstarávat například obchodním podnikáním. Pro běžného člověka spadá pod nesprávné živobytí jakékoli škodlivé zaměstnání, jež vyžaduje neprospěšné činy jako zacházení se zbraněmi, jedy, zabíjením atd..

### Ctnost spojená se zacházením s pomůckami

Mniši většinou moudře přemítají před a po užití svých pomůcek, jako roucha, almužny, přístřeší a léky. Pomáhá jim to překonat ulpívání, jež by mohlo povstat. Běžní lidé to většinou nedělají, i když by jim to přineslo užitek. Z těchto čtyř vyzdvihuje meditační manuál druhý bod, ovládání smyslů jako ukazatel čistoty etiky. Další tři jsou také příležitostí k praxi ctnosti, ale nevylučují povstávání nečistot. Je-li šest smyslů dobře ohlídáno, mysl zůstává čistou.

S čistotou ctnosti je náš život požehnaný, bez viny, v harmonii a v souladu s okolním světem. Nacházíme se pak v pozici, ve které v sobě můžeme rozvíjet velké království klidu. Naše cesta k velkolepému klidu je otevřená.

### Čistota mysli

Dřív než povstane vhled, je zapotřebí určité úrovně klidu a koncentrace. Mysl musí být jasná a mírná jako čistá klidná voda, abychom mohli spatřit, co se nachází pod hladinou. Texty to definují jako přístupovou nebo absorpční koncentraci. Znamená to, že překážky a nečistoty jsou drženy v odstupu. To je jedna z funkcí, ne-li ta nejdůležitější. Taková mysl je dostatečně mocná, aby zvládla úkoly, jež před námi leží. Člověk může zůstat šťastným i klidným i ve stresových situacích. Šťěstí zrozené z odpoutání je vlastně blaženější, uspokojivější a užitečnější než smyslové potěšení.



Přístupová koncentrace má blízko k absorpcím. Absorpce neboli pevná koncentrace je úplné sjednocení, splynutí mysli s předmětem. Fixovaná pevnost mysli umožňuje, aby si udržela svou čistotu i po delší dobu. Čistá meditace vhledu, většinou nazývána momentální koncentrace, spadá pod přístupovou úroveň. Aby dosáhli této úrovně, provádějí někteří nejprve čistě koncentrační meditace a pak teprve přejdou ke kultivaci vhledu. Je možno nejdříve začít i s čistou meditací vhledu. S nepřetržitou všímavostí dokážeme dosáhnout přístupové koncentrace.

### Čistota názoru

Říká se, že všechny nesprávné názory pramení z nesprávného názoru (lpění na mínění, které je opačné než skutečnost) na já (*sakkája ditthi*), že existuje nekonečné jádro, kterým je osoba. Přítomnost tohoto nesprávného názoru posiluje všechny negativní tendence, které pramení také ze zaslepenosti a chtivosti. Očištění názorů všechny tyto odstraňuje. Je to, jako když očištíme zabarvené sklo a podíváme se na svět zase skrz čisté světlo. Někteří lidé nemají nesprávný názor, vlastně nemají žádný názor - je to sice s podivem, ale je to tak. Platí tedy i pro ně, že ho musí očišťovat? Musí, protože stále ještě přetrvává možnost, o které říkáme, že je latentní tendencí.

Očištění názoru se objevuje s prvním poznání vhledem, kdy člověk začne být schopen jasně rozlišovat přirozenost mysli a hmoty. To znamená, že je schopen vidět skutečnost za všemi koncepty osoby, času a prostoru. Existují jen tyto přirozené kvality a charakteristiky. Koncepty osoby, času a prostoru se budují na nich. Jsou jako stíny, jako formy a tvary kupících se mraků. Jakmile je zahlédneme, nečistoty se oslabí a prospěšné kvality narostou. Bez tohoto ostnu, který nás neustále nutí prosazovat, zajišťovat a ochraňovat iluzi já, je člověk mnohem šťastnější a má klid. Odsud začíná naše cesta praxe vhledu.



### Čistota z překonání pochybností

Toto očistění se má objevit s druhým poznáním vzhledem o podmíněnosti. V návaznosti na předcházející poznání člověk vidí propojenost absolutních skutečností. Podmíněný vztah příčin a následků jsou přesně ty děje, které vysvětlují, proč a co se ve světě stalo, co je minulost, přítomnost a budoucnost. Nemůže zde nastat žádný paradox, protože tu nejsou žádné koncepty.

Když to takto vidíme, mysl překoná pochyby pokud jde o odpověď na otázku po pravé přirozenosti světa. Pochyby jsou vystřídány ještě silnější vírou. Člověk dokáže stopovat vnitřní příčiny a následky a dokáže se lépe rozhodovat. Přestane obviňovat sebe nebo ostatní za jakákoli pochybení. Nevzrušuje ho chvála ani hana. Jediné, na čem záleží, je praxe ušlechtilé stezky.

### Čistota poznání co je/není stezka

Ve fázi pochopení třebaže nezralého čtvrtého poznání vzhledem se stupňuje koncentrace. Z toho vyplývají mnohé krásné zkušenosti. Naší přirozenou tendencí je na nich ulpívat. Je to tedy fáze, ve které mají jemné nečistoty (*upakkilésa*) příležitost rozhodit své jemné sítě. Se silnou koncentrací to může být velmi záludné, zvláště když nás úplně opanuje. Pokud je člověk rozezná, očišťuje svou mysl od jemnějších, subtilnějších nečistot, které doprovází blažené meditační stavy. Hlubší vhledy může mysl rozvinout teprve tehdy, když jsou tyto překonány.

### Čistota poznání/zření pokroku na stezce

K tomuto očistění dochází, když procházíme devíti poznáním vzhledem, od čtvrtého do dvanáctého. S tím, jak se prohlubuje naše vnímání a vhléd do tří univerzálních charakteristik, mysl se stává očištěnější. Problémy vznikají kvůli zaslepenosti vůči pravé přirozenosti existence, kterou naznačují tři univerzální



charakteristiky. Z toho pramení i všechny latentní nečistoty. Jak postupně pokračuje naše cesta vhledy, dochází k očištění, které sahá za všechny koncepty.

### **Čistota poznání a zření**

Milníkem v tomto očištění je čistota nadsvětské stezky. Zde dochází k radikálnímu zlomu. Určité nečistoty v proudu mysli již povstat nemohou. V následné cestě jsou vykořeňovány i další, dokud nejsou úplně překonány. Má to co do činění s nadsvětskou povahou předmětu vědomí. S vycházejícím světlem je kouzlo věčné temnoty zrušeno. S takovým napojením se dá jít jen jedním směrem a není cesty zpět. Odměnou je svoboda a klid, který je mimo veškerou podmíněnost. Je vždy přítomný!

### **KRITÉRIA OBYČEJNÉHO ČLOVĚKA PRO POKROK VHLEDU**

Výrazem „obyčejný“ nemám na mysli bláznivý nebo hloupý. Rozhodně však nemíním „komplikovaný“. V takovém případě člověk totiž vytváří víc problémů, než je potřeba, a místo očisty posiluje utrpení. Takoví lidé netrpělivě touží po výsledcích. Jen co trochu pokročí vpřed, mocně se na to upnou. Často se s tím nedá nic dělat. Přichází to s vnitřními tendencemi a materialistická kultura to vyživuje. Člověk může zajít až tak daleko, že si svůj pokrok představuje. „Existuje šestnáct poznání vhledem. Když na každém zasedu získám dvě, budu to mít za osm zasedů...“ Po určité době mu dojde, že když se mu podaří posunout o půlku vhledu, může být rád. A i to jsou vysoké nároky!

Pamatuji si, jak jasně a pečlivě jsem dokázal porovnávat své zkušenosti, když jsem se s učením o poznání vhledy setkal poprvé. Po nějaké době jsem si všiml, že s jinými záležitostmi už to nešlo. Naštěstí jsem tenkrát byl docela prostoduchý. Chvillemi jsem pokračoval jen na základě víry, jindy jsem si zase povšiml, jak



mé pochopení tří univerzálních charakteristik narůstá. Teď, když učím již mnoho let, přicházím do styku s mnoha „komplikovanými“ lidmi. Proto jsem se rozhodl, že nastíním ještě jeden soubor kritérií pokroku.

Očekávat pokrok je úplně přirozené. Víra a naděje přicházejí ruku v ruce. Ale kolik očekávání je příliš? A jak málo je příliš málo? Smysluplný soubor kritérií pomůže tohle téma vyřešit!

## 1. Metodologie

Jednoho dne si jeden mladík k mému úžasu stěžoval na nedostatek pokroku hned po prvním sezení. K dosažení výsledků potřebujeme o dost větší dávku trpělivosti.

Začátečníci nejprve musí správně pochopit základy. Při úvodních instrukcích učitel může pár bodů vynechat. Posluchač také pár bodů přeslechne nebo si je špatně vyloží. S průběhem praxe vynechá další body, jež si pak nahrazuje svými vlastními nebo něčím odjinud. Proto chvíli trvá, než se dostane přes základní techniky a představy.

Často začátečníkům říkám, aby neočekávali žádné blažené koncentrované stavy mysli, o to méně pak oslňující osvícení. Spíš se setkají s ospalostí následovanou velkým ruchem neklidných myšlenek a pak bolestí. I to samo o sobě je důležitým objevem – jak moc vlastně člověk meditaci potřebuje. Pravý pokrok je, když se člověk začne poučovat o svých vlastních mentálních stavech a jak je lépe zvládat. První otázkou například je, zda je člověk všímavý, nebo ne. Už jen toto poznání je testování techniky. Člověku přinese velkou změnu do života. Dále je tu rozdíl mezi koncentrací a všímavostí. To je na naší stezce rozcestí, na kterém se rozhoduje, zda kráčíte cestou vhledu nebo čistého klidu. V této fázi už určitou úroveň koncentrace mít budete. K tomu, abychom si správně osvojili techniku,



potřebujeme obeznamenost a přesnost v rozpoznávání mentálních stavů. Chcete-li zlato, musíte nejprve hledat zlatou rudu, pak ho vydolovat z prachu země a pak ho očistit. Urovnejte si základy, což současně znamená vědět, proč vlastně. Bohužel ne všichni učitelé jsou ochotní vysvětlovat. Někteří řeknou, že dříve než budete klást otázky, musíte uvést instrukce do praxe, což bude chvíli trvat. Doufejme, že vám do té doby nedorazí víra a trpělivost.

Není ovšem možné od učitele očekávat, že vám prozradí úplně všechno. Existují časová omezení a osobní limity. Proto zkoušíme více učitelů. Můžeme se poučit z mnoha věcí, včetně komárů a much (jež jsou výborní učitelé trpělivosti) a také musím připomenout smrt! Velkou měrou spoléháme sami na sebe. V tomto smyslu hraje velkou roli zdravý rozum. Máte-li možnost dostat se k nějaké dobré literatuře na toto téma, pomůže vám také.

Osobně mi je v praxi jedním z nejpodpůrnějších faktorů otázka po důvodu, proč dělám to, co dělám, proč zažívám takové zkušenosti, které zažívám, co to je za zkušenost? Zvídavá mysl je předzvěstí moudrosti. Na jejím základě jsem objevil bezpočet technik, které se hodí na nejrůznější situace. Proto můžeme říci, že člověk činí pokrok, když se balík fungujících metod zvětšuje.

## 2. Nárůst čistých stavů mysli/snížení neprospěšných stavů

Když se nám základní cvičení začnou dařit, můžeme očekávat nárůst všímavosti. V tu chvíli se člověk seznámí s kvalitou mysli, která se pomalu stane jeho nejlepším průvodcem a učitelem. Jak říká ctihodný Ananda:

*„Odešel přítel, odešel mistr,  
žádný přítel se nevyrovná  
všímavosti vůči tělu.“*



Lidé většinou posuzují svůj pokrok podle toho, jak dobrá je jejich koncentrace. Začátečníci by se toho měli vyvarovat. Bez všímavosti si můžeme vybudovat nesprávnou koncentraci, což bude horší, než když jsme začali, obzvlášť pak s čistě vhlédovými prostředky, kdy se předměty neustále proměňují. Důraz se klade na kontinuitu všímavosti, která plní očistnou funkci při udržení neustálého pozorování měnících se jevů. Tento postoj je pro určitý rozvoj stezky vhledu důležitý, protože spadnout do blažených stavů klidové koncentrace, kdy se věnujeme jen jednomu předmětu a změna není dostatečně zřejmá a ostrá, je až příliš snadné. Proto začátečníkům vždycky radím, aby nezdůrazňovali koncentraci, ale všímavost. Předměty přicházejí a odcházejí, všímavost musí neustále proudit. Jakmile to dokážeme, všímavá mysl se stane poslušnou, pružnou a pak i silnou. To nám dovolí vstoupit do hlubších úrovní koncentrace, a když se tak stane, budou opravdu hluboké a přinesou vhléd. To také znamená, že čistota mysli a snížení neprospěšných stavů budou samozřejmostí nejen na zásedu, ale i v každodenním životě.

### **3. Lepší pochopení naší vlastní praxe**

Lepším pochopením mám na mysli to, že člověk začíná dosahovat počátečních vhlédů, tedy pochopení toho, o čem je ne-já, o čem jsou tři univerzální charakteristiky, a začíná být osvobozen alespoň od pochyb a nesprávných názorů. Možná nedokáže přesně určit, na jaké úrovni se nachází. Nedokáže věci analyzovat do jemných metafyzických kategorií. Možná si nedokáže vybavit minulé životy! Tato počáteční poznání se kousek po kousku načítají. Ta vyšší se rozvíjejí právě z těchto základních. Čím širší je naše škála základních zkušeností, které jsou stavebními kameny pyramidy, tím vyšší konstrukci můžeme postavit.

### **4. Nové zkušenosti**

Nová zkušenost nemusí zákonitě naznačovat pokrok. Podle toho, o jakou zkušenost jde, určíme, zda se možná nejedná i o něco horšího. Proto jsem tento



bod umístil hned po třech předcházejících. Když získáte určité pochopení toho, která zkušenost je dobrá a která ne, nové zkušenosti se začnou odhalovat. Pak budete vědět, že i když nedosahujete na vrchol, alespoň přidáváte na objemu.

Každá nová zkušenost naznačuje nové spojení nebo novou cestu rozvoje. Tyto nové cesty naznačují i nové techniky. Například během klidových cvičení jsem si všiml, jak je snadné přepnout je do praxe vhledu. Každý druh klidového předmětu přispívá určitými aspekty k praxi vhledu, například světelné vizualizace projasňují mysl a tedy zostřují vzhledové předměty. Proud milující laskavosti, kdy se za předmět berou pocity, ji zklidňuje a snadno zaměřuje tok.

Proto musím říct, že je důležité chápat své vlastní zkušenosti. Tím spíš, jsou-li silné a neznámé. Mnozí učitelé člověku poradí, aby na to nemyslel. Myšlení přináší koncepty a neklid. V případě neklidu to je pravda. Ale je také pravda, že člověk potřebuje vědět, co se děje, zvláště když mu chybí dobrý průvodce. Člověk by měl vědět, kdy má myslet a kdy myslet nemá! Pokud jste došli k názoru, že je to následek hlubších úrovní koncentrace a vhledu, máte důvod k radosti, ale ne k samolibosti.

## 5. Transformace charakteru

Jednou z prvních věcí, kterých si všimneme, když se vážně ponoříme do meditování, je změna charakteru k lepšímu. Mnozí opustí své neřesti ne-li úplně, pak alespoň dostatečně uspokojivě. Nejzřejmější snížení se projeví u mentálního stavu hněvu. Ulpívání se nás drží víc. U těch nejtvrdošíjnějších bude chvíli trvat, než povolí své sevření. Hodně záleží na tom, jak moc se nám podaří uplatňovat všímavost v každodenním životě.

Příkladem může být muž, který na desetidenním zasedu přestal po deseti letech kouřit. Když se ho ptali, proč nepřestal před tím, odpověděl, že mu nikdo neřekl,



že by měl. V jiném případě si muž po mnoha letech vzpomněl na výročí svatby hned při své první meditaci.

Všímavost je blízkce příbuzná s moudrou pozorností, a proto hraje klíčovou roli při povstávání všech ostatních prospěšných stavů - jinými slovy, všech dobrých věcí v životě. U toho, kdo je vždy všímavý, se rozvinou ctnosti a zanechá neřestí. Může to trvat, ale nakonec k tomu dojde.

Dalším nedorozuměním je, že lidé si myslí, že ti, co praktikují meditaci vhledu, se stanou chladnými jako roboti. Je pravda, že nově příchozí si na zásedu připadají jako mezi zombie. Je to však proto, že se přijeli, aby meditovali a ne aby se kamarádili.

Praxe vynáší na povrch všechny dobré stavy. Výsledný vhled je vhled do utrpení. Člověk, který u sebe spatřil utrpení, ho přirozeně vidí i u ostatních. To probouzí soucit. Člověk, který přes praxi našel štěstí, ho přirozeně přeje i ostatním. To je milující laskavost. Je pravda, že se najdou povahy, jež mají tendenci být odtaziti a přísní, ale to neznamená, že nejsou laskaví nebo vřelí. Kvality milující laskavosti a soucitu se ukáží, když dostanou příležitost.

## 6. Nárůst rozvinutých stavů - koncentrace a vhledu

Nakonec zjistíme, že stavy koncentrace a vhledu skutečně povstaly a do určité míry se i rozvinuly. Z počátku máme představy o tom, jaké jsou a jaké by měly být. Často to není úplně mimo, ale můžeme se také velmi mýlit. Jsou to přece jen stavy, které stojí za to zakusit, a dokud jsme těchto úrovní nedosáhli a neobeznámili se s nimi, potřebujeme nejspíš vedení. Všeobecně lze za pokrok považovat, když se naše mysl stane silnější, čistší, ostřejší a dovede hlouběji pochopit tři univerzální charakteristiky.



## 7. Štěstí, klid a svoboda

Posledním, i když stejně důležitým bodem, je přibývání štěstí, klidu a svobody. Více než jednou jsem byl tázán, jak to, že se zdám tak šťastný. Lidé si myslí, že bych měl být smrtelně vážný. Tento falešný dojem zřejmě povstal ze čtení o buddhismu a utrpení. Sice existuje Buddhův citát, který říká: „Učím jednu věc: utrpení a cestu, jež utrpení ukončuje...“, to ale nepopírá štěstí. Odstranit utrpení též znamená získat štěstí. Mnoho z toho, čemu se říká štěstí (jako smyslová potěšení), může být škodlivé a nebezpečné a je tedy správné rozvíjet jen to, co je neškodné a prospěšné. Je lepší nazývat to klidem, který je opakem vzrušení. S postupující praxí přijde hojnost prospěšných, čistých stavů. S koncentrací se prohloubí, nabydou na blaženosti a budou trvat déle. Se vzhledem se stanou osvobozujícími.

Jednou se mě někdo zeptal, co je osvobození. Byl to začátečník, a proto jsem odpověděl klasicky - je to svoboda od nečistot a utrpení. Existuje ale i jiná definice. Je to klid bez jakýchkoli hluboko usazených tendencí k nečistotám, nepodmíněný, nejjemnější klid, který stojí za to zažít. Jak řekl sám učitel: „Jediná chuť svobody.“



**Beruška na svobodě,  
Hamburg,  
Německo 2007**

Když jsem navštívil planetárium v Hamburgu, bylo tam plno berušek. Snažil jsem se jednu vyfotit, jak mi vzlétá z dlaně, a povedlo se. Svoboda je svoboda, bez ohledu na velikost.



Závěrem bych rád citoval verš samotného Buddha, který vyslovil krátce po svém osvícení:

*„Pro toho, kdo je spokojený, je odpoutání snadné;*

*Pro toho, kdo se učil dhammě a zřel,*

*je štěstím život mimo utrpení světa*

*a zdrženlivost vůči živým bytostem;*

*Štěstím je život bez vášně,*

*pro toho, kdo překonal smyslné touhy;*

*Avšak vymýcení domýšlivého „Já jsem“*

*je vpravdě nejvyšší blažeností.“*

*Mukalinda gáthá*

### ČTYŘI TYPY POKROKU

Budeme-li brát ostatní faktory jako konstantní a zůjíme-li je na jedince, objevíme čtyři typy pokroku, v nichž se jasně ukazují hlavní faktory.

Čtyři typy pokroku jsou:

1. Snadný a svižný - ten nejlepší
2. Snadný a pomalý - vyžaduje čas
3. Bolestivý a svižný - vyžaduje trpělivost
4. Bolestivý a pomalý - závod vyhrávají pomalí a stabilní; vyžaduje mnoho trpělivosti.

Všichni bychom si vybrali ten první, kdybychom mohli. Bohužel však mnozí skončí u toho posledního. Jaké jsou příčiny, které určují podobu našeho pokroku? Podíváme-li-se, vidíme, že se zde střídají dvě proměnné veličiny:

- a. Snadný/bolestivý
- b. Pomalý/svižný



V prvním případě přispívají nečistoty a neprospěšné kvality. Ve druhém případě duchovní schopnosti. Má-li v sobě člověk více chtivosti, hněvu a zaslepenosti, uniká mu jeho vlastní štěstí, projevuje opovržení a hněv při nejmenších pochybeních a dělá obrovské chyby. Upřímnost a odhodlaní ke změně, ať je jakkoli bolestivá, by byly mnohem vhodnější.

Duchovní schopnosti jsou něco jiného. To, že máme méně nečistot, nenaznačuje nutně pravý opak. Podobně jako to, že jsme nepožili jed, neznamená, že máme dobrou výživu. Někteří rozvinuli kvalitu víry, energie, všímavosti, koncentrace a moudrosti už v minulých životech. Jakmile se setkají s meditací, vyraší na povrch jako zdravé výhonky po jarní spršce. Abychom však získali víc, musíme opravdu poctivě praktikovat.



## IV. ČÁST



## DOPLŇKY

### 1. KAPITOLA

## NÁPOMOCNÁ KLIDOVÁ CVIČENÍ PRO ROZVOJ VHLEDU

### MEDITACE KLIDU A MEDITACE VHLEDU

Kultivace mysli nebo jednoduše řečeno meditace se dá všeobecně rozdělit do dvou druhů:

#### **1. Meditace klidu (*samatha bhávaná*)**

Tato praxe je především koncentračním cvičením, při kterém se mysl soustředí na předmět. Provádí-li se správně, dosáhnou se v závislosti na druhu předmětu rozličné druhy absorpcí, následkem čehož se mohou manifestovat nadpřirozené schopnosti.

#### **2. Meditace vhledu (*vipassaná bhávaná*)**

Tato praxe zdůrazňuje rozvoj vhledu, kdy vidíme přirozenost skutečnosti, která je přítomna v každé naší zkušenosti. Vede nás k pochopení, že všechny procesy těla i mysli jsou ve své podstatě tři univerzální charakteristiky - pomíjivost, neuspokojivost a ne-já. Výsledkem takového vhledu je klid pocházející z odpoutání od podmíněných věcí, tedy stezka, její uzrání a *nibbána*.



Je jasné, že meditace vhledu je TA MEDITACE. Tradice nám však říká, že i s meditací klidu přichází bohatství a užitek, které kromě toho, že přinášejí štěstí do našich každodenních životů, mají i podpůrný účinek pro praxi vhledu. Dá se sice říct, že pro realizaci nejsou nezbytně nutné, ale každá pomoc se nám může hodit. Pro některé meditující se mohou stát důležitým faktorem při překonávání překážek před tím, než vůbec může začít nějaká práce na vhledu.

Přestože se tyto dva druhy praxe dost liší, můžeme je využít ke stejnému cíli. Existují čtyři přístupy, které k těmto dvěma typům meditace můžeme na naší cestě k osvobození zaujmout.

1. Praxe čistého vhledu
2. Klidová praxe následovaná vhlédovou
3. Praxe vhledu následovaná klidovou
4. Praxe klidu a vhledu obě najednou

Důležitá poznámka: člověk by si neměl plést mentální stav klidu/koncentrace s meditací klidu. Meditace klidu se skládá ze sady mentálních cvičení a procesů, zatímco klid je určitý mentální stav jednobodovosti, který se objevuje i při meditaci vhledu. Podobně je v obou typech přítomna schopnost moudrosti, ale v meditaci klidu se rozvíjí do určité formy, zatímco při meditaci vhledu může přinést osvobození od samsáry.

To, který ze čtyř přístupů si vybereme, záleží na mnoha faktorech. Jedním z nich jsou naše vlastní schopnosti a potenciál. Dalším důležitým faktorem je přístup ke zkušenému učiteli a metodě. Čas, který máme k dispozici, je pro běžného člověka s mnoha světskými povinnostmi rovněž důležitým faktorem. Podstatné je, že musíme praktikovat, praktikovat, praktikovat!! Podíl, který se týká vhledu, bychom neměli odkládat!!



Praxe meditace klidu pokrývá velmi širokou oblast. Její teritorium sahá za buddhistické hranice. Tyto metody se praktikovaly ještě před tím, než Buddha povstal v tomto světě. Bodhisattovi učitelé v nich byli velmi zdatní. V buddhistickém kontextu se nicméně využívají jako základna pro rozvoj vhledu, což jim dává hlubokou hodnotu. Je zajímavé, jak se nakonec stanou procesem, kterým povstane vhled, jak si vysvětlíme později.

Klasický théravádový meditační manuál „Cesta očištění“ od Buddhagósy vypisuje čtyřicet meditačních předmětů. Lze vyvodit, že z nich může povstat mnoho variací praxe. Tato kniha je převážně o meditaci vhledu, a proto se nebudu všemi tématy zabývat. Pouze těmi, které jsou podle mě velmi nápomocné pro praxi vhledu a používají se na zasedech, zvláště jako přípravná cvičení.

## 1. KASINY JAKO PŘEDMĚT

Předměty kasiny jsou kruhy, které se používají ke koncentraci. Kromě kasiny pro vítr se jedná o vizualizace. Vedou ke hlubokým absorpcím, odkud lze pokračovat k absorpcím bez formy. Je jich deset:

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. Bílá    | 6. Země     |
| 2. Modrá   | 7. Voda     |
| 3. Žlutá   | 8. Oheň     |
| 4. Červená | 9. Vítr     |
| 5. Světlo  | 10. Prostor |

Prvních pět jsou barevné kasiny, zatímco dalších pět jsou elementy. Kruhový tvar se pro koncentraci hodí a pro začátek by měl mít vhodný průměr, tedy ani moc malý, ani moc velký. Výběr barvy nebo elementu závisí na povaze meditujícího. Tyto druhy předmětů jsou velmi přesné a exaktní. Vyžadují velkou všímavost a ovládání mysli. Nejsou tedy určené úplným začátečníkům nebo těm, co mají tendence k halucinacím. Nicméně mohou nás přivést k hlubokým absorpcím



a dají se využít pro uklidnění. Pokud se tedy rozhodnete pro tuto metodu, stojí za zmínku, že by se to nemělo uspěchat. Měli bychom se mít na pozoru před chtivostí výsledků. Zde si uvádíme prosté cvičení pro uklidnění mysli. Má také tu vzácnou vlastnost, totiž že mysl i její předměty činí extrémně jasnou. To se při rozvoji vhledu obzvlášť hodí.

Nejprve si vyberte vhodný předmět, který budete používat jako předmět úvodní. Co se týče kasiny, zvolte si sytý odstín ve formě kruhu nebo koule. Nejlepší je, když má hladký povrch a sytou barvu. Umístěte ho před sebe do pohodlné vzdálenosti a usadte se do pohodlné pozice. Je lepší na něj přímo nezírat, dívat se spíš ledabyly, jemně, bez jakéhokoli stresu. Pamatujme si, že cílem je zklidnit mysl. Myšlenky pomalu odplynou a předmět se usadí v mysli tak hluboko, že když zavřeme oči, objeví se jeho obraz. Tomu se říká „získaný předmět“. Většinou se to ne každému zdaří snadno. Mnohým postačí myšlenka v mysli, že je to předmět na zklidnění. Jako když člověk zavře oči a začne si snově představovat úplněk. Vše ostatní pomalu zmizí, zbyde jen mysl a měsíc. Je důležité si při našich pokusech o koncentraci a vizualizaci pamatovat, že není dobré být napnutý nebo příliš chtivý výsledků. Když si člověk nedá pozor, může být sveden k obsesi, nesprávné koncentraci a hysterii.

Pro kasinu země můžeme použít hladké kulaté kameny nebo křišťály. Pro kasinu vody se hodí miska s vodou, fontána nebo potok. Pro oheň krb. Element větru naznačují listy, do kterých fouká vítr.

Získaný předmět (reprodukce, kopie, mentální obraz v mysli), který je ostrý a trvá dostatečně dlouho, se pomalu pomocí vědomé nebo podvědomé vůle rozvine stále hlubší kultivací do světelného a transparentního zrcadlového obrazu. Předmět sám o sobě je odrazem mysli a mentálních stavů, které si ho představují. Než dojdeme do tohoto stádia, obraz bude ještě nedokonalý. Například se může



jevit jako oválný spíš než jako dokonalý kruh. Na povrchu může mít skvrny a rýhy. Ty budou muset být všechny odstraněny před tím, než povstane dokonalý zrcadlový obraz (*patibhāga*). Má-li člověk čas a zralost, může odsud dosáhnout k absorpci. Tento proces může být pomalý, nebo rychlý. Jak jsme již řekli dříve, klid a ovládnutí mysli hraje důležitou roli.

### Meditace na sních

Během svých pobytů trávím v Evropě zasněžené zimy. Všiml jsem si, jaký uklidňující efekt má sníh, později jsem zjistil, proč. Došlo mi, že se ve sněhu spojují mé dvě nejoblíbenější kasiny - bílé světlo a voda. Od té doby jsem sníh pojímal jako meditační předmět. Vydám se na procházku a pozoruji padající vločky. Mají velmi příjemný, uklidňující a očištný účinek. Kdykoli se nedaří, vždycky mi zvednou náladu. Když se pak vrátím na meditační podložku a zavřu



Krásný sníh, Bindt,  
Slovensko 2005

Milan, účastník na malém zásedu, který se konal v pořádně zasněženém středním Slovensku, je nyní šťastně mnichem. To je šťastný výsledek, který lze vidět už v tomto životě. Tento zasněžený zásed byl speciální, protože napadlo opravdu hodně. Když jsme se ptali majitelů objektu, říkali, že to vypadá skoro jako v Rusku. Všechno bylo bílé - nebe, domy, stromy, ulice, lidé i meditace. Bílá je barva světla. Bílá je barva sněhu. Bílá je barva nevinnosti. Bílá mi přináší klid.



oči, koncentrace na sníh naskočí jako předmět snadno. Už od první zkušenosti se mi objevovalo mnoho sněhových a ledových předmětů, přestože jsem je do té doby nikdy neviděl, až později jsem zjistil, že opravdu existují. Vločky lze vidět jakoby pod mikroskopem v mnoha třpytivých variacích. Všechny vedou k hlubší a hlubší koncentraci.

Meditace na sníh a jeho předměty není praxi vhledu zase tolik vzdálená. Když vločky vidíme, jak padají, je to zrakové vědomí a zrakový předmět. Když je vidíme v mysli, je to vědomí mysli a předmět mysli. Sněhové vločky přicházejí jedna za druhou. Jsou jako částice světla. Když se stanou mentálním předmětem, není těžké je vidět jako chvějící se a zanikající vědomí. Je zajímavé, jak se různé meditace na kasiny a jejich předměty dají použít při meditaci vhledu.

Pravda je jako podloží všech věcí. Vždy existuje vědomí, které si z věcí udělá svůj předmět. Přejít z meditace *samatha* do meditace *vipassanā* je dovedností, kterou se je třeba naučit. To zahrnuje dva druhy pozornosti a dva druhy předmětů. V meditaci *samatha* je to neměnné, zatímco v meditaci *vipassanā* je to otevřené a svobodné. Jsou to dva procesy, které se rozvíjejí základními cvičeními, takže může chvíli trvat, než odpadne podmínění a ukáže se pravá forma. Pro toho, kdo medituje *samatha*, je přirozené, že bude propadat zpátky ke svému běžnému typu koncentrace, a totéž platí o tom, kdo medituje *vipassanu*. Člověk by měl jednu z technik dostatečně rozvinout, aby sloužila jako základna pro rozvoj té další. Poté je třeba rozvinout schopnost přepínat mezi nimi. Tehdy se člověk musí odhodlat pěstovat nový typ koncentrace tak dlouho, dokud nepovstane stejně snadno jako typ první. Pak už je to jen otázka uplatnění vůle.

V případě, kdy z meditace na kasiny přecházíme k vipassanové praxi, můžeme:

1. během praxe použít proud vědomí jako předmět
2. použít faktory koncentrace jako předmět
3. použít je přímo jako předmět, například zrakový předmět.



## 2. BOŽSKÁ DLENÍ (*BRAHMAVIHÁRA*)

Když se mysl nedokáže usadit a zůstat klidná, existuje pro to mnoho důvodů. Nejrušivějším faktorem je kořen averze, který může mít rozličné formy jako hněv, strach, úzkost, výčitky, obavy, netrpělivost atd., které všechny charakterizuje nepříjemný mentální pocit. Pochází z naší neschopnosti přijmout situaci nebo skutečnost tak, jak je, a spolu s tím přichází extrémní neklid. Když se týká vztahů s ostatními, projeví se jako zlost, žárlivost a dokonce i krutost. Bezprostředním opakem a protilekem je milující laskavost, soucit, sdílená radost a vyrovnanost.

### Meditace milující laskavosti (*mettá*)

Když jsem poprvé začal učit meditaci vipassaná na západě, bylo mi řečeno, že tak můžu činit teprve poté, co budu učit meditaci milující laskavosti. Ani po několika letech se mi ji nepodařilo pojmout plně, snad alespoň částečně. Přesto ji ale vždy zahrnuji jako součást zásedu.

To proto, že přináší i mnohá další požehnání kromě přívalu radosti a zbavení se hněvu, i když můžeme říci, že tyto dva jsou pro koncentraci obzvlášť důležité faktory. Níže je uvedeno jedenáct nejčastěji zmiňovaných požehnání, která milující laskavost přináší, a která jsou připomínána těm, kdo se pro praxi rozhodnou. Už jen tím, že si je připomeneme, milující laskavost v sobě probudíme nebo aspoň k tomu budeme povzbuzeni. Jsou to:

1. Člověk šťastně spí
2. Člověk šťastně vstává
3. Člověk nesní zlé sny
4. Je milován lidmi
5. Je milován bytostmi, které nejsou lidské
6. Je pod ochranou božstev
7. Oheň, jedy ani zbraně mu neuškodí
8. Má krásnou pleť



9. Mysl se snadno koncentruje

10. Člověk umírá s nezkreslenou myslí

11. Pokud nemíří ještě dál (například k arahátství), zrodí se v brahmánských světech.

Je radno nejprve věnovat milující laskavost sám sobě. To proto, že druhým můžeme účinně přát štěstí teprve ve chvíli, kdy ho sami máme dost. To pro některé lidi může být obtížné. Tuto obtížnost jsem shrnul do tří důvodů. Za prvé si můžeme myslet, že je to sobecké. Někteří se proto rozhodnou dát ji nejdřív druhým a až později sami sobě. Díváme-li se na to jako na sobectví, nepochopili jsme to správně. Mluvíme tu o duchovním štěstí, které přichází s nesobectvím.

Za druhé si můžeme myslet, že nejsme dost dobří a že si to nezasloužíme. Je to časté v hodně soutěživém prostředí, kde rodiče nebo učitelé člověku tvrdí, že není dost dobrý a musí pracovat ještě tvrději. Ve skutečnosti si člověk vždycky zaslouží být šťastný, obzvláště v duchovní oblasti. Je to právo všech bytostí. Za třetí hraje roli kulturní a náboženský faktor. Některým bylo řečeno, že se narodili s původním hříchem, což přispívá k nízké sebedůvěře. I v buddhismu je něco podobného, protože nám se zase tvrdí, že jsme se narodili s nečistotami. Také se však tvrdí, že člověk je zrozen z prospěšné kammy a má obrovský duchovní potenciál. V lidském světě lze dokonce usilovat o to stát se Buddhou.

Pokud jde o první fázi milující laskavosti k sobě samému, používám relaxaci a prodchnutí se všímavostí. Když člověk vyjadřuje touhu dobrých přání, směřuje sílu všímavosti k tomuto procesu.

Tradičně se používají čtyři aspirace:

1. Ať jsem v bezpečí, mimo nebezpečí (*avero homi*). Člověk si připomíná čistotu všímavosti, která nás chrání před skutečnými příčinami utrpení, tedy před



nečistotami. Víme též, že přináší prospěšnou kammu a tím nás chrání před všemi nebezpečími, což vidíme v požehnání milující laskavosti.

2. Ať jsem v klidu a míru, osvobozený od mentálního utrpení (*abjapadždžho homi*). Zde můžeme v naší mysli zdůraznit klidnou kvalitu všímavosti a podpořit ji v růstu, čímž rozptýlíme mentální utrpení.



Husy táhnou (Gooseair),  
Ost See, Německo 2007

Gooseair je mailová adresa, kterou používám. Pojí se s tím dlouhá historka, jak k ní došlo, tu tady ale neprozradím. Od té doby používám symbol migrujících hus i na své webové stránce. Jde o to, že když už jsem se vzdal zodpovědnosti za velké centrum, rozhodl jsem se, že nejlepší bude nechytit se v žádném jiném. Nejlepší by bylo nějaké vznášející se centrum, kde bych mohl využívat jeho vybavení. Mohlo by z něj těžit více lidí po celém světě, aniž by se museli bát o ekonomické fungování centra nebo o jeho zapletenost do různých politik. Zatím to fungovalo docela dobře a univerzální společenstvo létajících hus se rozrůstá. Husy na obrázku letěly přes pobřeží severního Německa vedle hranice s Dánskem, kam mě vzali moji přátelé Hans a Nicole z Hamburгу na opravdu nádherný výlet a procházku.



3. Ať jsem zdravý, osvobozený od tělesného utrpení (*anigho homi*). Zde přivádíme do centra pozornosti vztah mezi mentálními a hmotnými energiemi. Se všímavostí si přejeme vyvolat dobrou a léčivou vitalitu celého těla nebo jeho částí.

4. Ať se dokážu o sebe postarat a šťastně žít (*sukhi attánam pariharami*). V této konečné aspiraci můžeme podpořit a prodloužit stále hlubší přání po klidu a míru, který v našich životech může povstat ne-li vždy, tak aspoň ve většině případů.

V dalším kroku člověk směřuje milující laskavost na jednoho vybraného jedince. Tou osobou by měl být někdo, koho máme rádi a kdo má mnoho kvalit hodných úcty a lásky. Většinou je to náš dobrodinec nebo dobrý přítel. V Asii to jsou většinou naši rodiče nebo učitelé. Na západě to také můžou být oni, ale často je to spíš opravdový a ochotný přítel. Je lepší vyhnout se takové osobě, se kterou máme příliš intimní vztah (neboť s tím se táhne chtíč), někdo, vůči komu jsme lhostejní (*apatie*) nebo někdo, kdo nás odpuzuje. Určitě ne náš nepřítel!

Když jsme si tuto osobu vybrali, připomeneme si

1. jeho nebo její dobré kvality
2. jak nám v životě pomohl/-a
3. spoluprožité hezké chvíle

Tyto vzpomínky mají za úkol vyvolat milující laskavost. Jakmile povstala, necháme ji nepřetržitě a automaticky proudit a použijeme čtveřici aspirací, které směřujeme na vybranou osobu.

1. Ať je v bezpečí
2. Ať je šťastný/-á, osvobozený/-á od mentálního utrpení
3. Ať je zdravý/-á, osvobozený/-á od tělesného utrpení
4. Ať se o sebe dokáže postarat a má šťastný život



Důležité body jsou:

1. Existuje mentální stav milující laskavosti. Když chybí, člověku se radí začít od začátku.
2. Milující laskavost nakonec proudí nepřetržitě a kontinuálně.
3. Osoba, kterou udržujeme v mysli, slouží jako předmět. Někdy si ji můžeme vizualizovat. To je v pořádku, pokud člověku vizualizace nečiní problém a nevyvolává to v něm napětí navíc. Pro začátek stačí, že na tuto osobu myslíme.

Zpočátku nemusíme mít dostatek všímavosti, milující laskavosti a koncentrace, takže překážky (*nívarana*) mohou být divoké. S vytrvalostí a správnou metodou nabudou prospěšné stavy na síle a překážky se oslabí. Do té doby je třeba s nimi zacházet přiměřeně. Jak to s pomocí všímavosti udělat bylo vysvětleno v kapitole o překážkách. V podstatě jde o to, co nejdřív je všímavě označit. Tento proces je pak nahradí prospěšným stavem mysli. Při meditaci na milující laskavost je nahrazujeme milující laskavostí. Jsme-li příliš roztěkaní a nervózní, uklidníme se opakovanou pomalou recitací s jemnou milující laskavostí. Jsme-li líní, opakujeme verše rychleji a přání více naplníme emočním obsahem. Když ani jedno nefunguje, vrátíme se k posílání milující laskavosti sami sobě. Všímavost nás vrátí k rovnováze a jasnosti.

Při opakovaném využití aspirací musíme mít na paměti, že jejich cílem je probudit nepřerušovaný proud milující laskavosti. Měli bychom si dát pozor, aby se to nestalo automatickým. Pokud jedna z aspirací funguje lépe než ostatní, můžeme se k ní obracet častěji. Ty, které nefungují, můžeme vynechat. Jakmile se proud stane přirozeně kontinuální, samovolně povstane radost. Rychle se prohlubuje, a pokud jí je příliš, je třeba ji kultivovat. Někdy nám zůstane jen tento proud, přestože osoba, kterou používáme jako předmět, chybí. V tom případě ji znovu přivoláme zpátky. Pokračujeme-li takto, přijde lehkost a radost. Tato radost může být pohlcující a musíme si dát pozor, abychom na ní neupěli.



Se všímavou kultivací se mysl stane velmi klidnou a jemnou a předmět bude jasný a rozzářený. S dalším progresem se předmět rozvine a stane se zářivým a transparentním. Když se ještě prohloubí koncentrace, může nás zavést do hluboké absorpce (*džhány*). S pokračující praxí se člověk může dostat do ještě vyšších absorpcí. To je ale mimo rámec této knihy, proto řekněme jen, že když se dosáhne alespoň přístupové úrovně, můžeme pokračovat v posílání milující laskavosti ostatním. Tedy osobám, s nimiž máme intimní vztah, neutrální vztah, odpudivým osobám a nakonec i nepřátelům. Když se nám to povede, stanou se z nich pro nás milí lidé.

Pak může člověk posílat milující laskavost následovně:

**1. Nekonkrétní rozšiřování na:**

- a) všechny bytosti
- b) všechny živé bytosti
- c) všechna stvoření
- d) všechny jedince
- e) osoby

**2. Konkrétní rozšiřování na:**

- a) všechny ženy
- b) všechny muže
- c) všechny duchovně realizované bytosti
- d) všechny obyčejné lidi
- e) všechna božstva
- f) všechny lidi
- g) všechny nešťastníky



Nakonec můžeme skombinovat všech dvanáct výše uvedených skupin s deseti směry. Tedy všechny bytosti na:

- a) východě
- b) západě
- c) severu
- d) jihu
- e) jihovýchodě
- f) severozápadě
- g) jihozápadě
- h) severovýchodě
- i) dole
- j) nahoře

*Ať jsou šťastné, v bezpečí, zdravé a žijí šťastně.*

Přepnout zpátky k meditaci vhledu můžeme takto:

1. Vrátime se k posílání milující laskavosti sami sobě spolu se všímavostí k tělu. Pokračujeme pozorováním tělesných počitků nebo kteréhokoli jiného vipassanového předmětu tak, jak jsme zvyklí, například dechu nebo zvedání/klesání břišní stěny. Je třeba si dát pozor, abychom udrželi takový druh pozornosti, který hledí na tři univerzální charakteristiky.
2. Pokračujeme v praxi milující laskavosti, ale zároveň si uvědomujeme proud milující laskavosti se všemi jeho podmínkami a faktory, které se mění spolu s ním. V tomto případě probíhají dva procesy. Jedním je proces milující laskavosti a druhým je proces, který proud pozoruje.



### Soucít (karuná)

Meditace soucitu se provádí stejným způsobem jako meditace milující laskavosti. Rozdíl je v tom, že se víc zaměřujeme na utrpení vnímajících bytostí a přání, aby byly od tohoto utrpení oproštěny. To může být účinnější a přirozenější u osob, se kterými nemáme tak silné emoční napojení a nejsme s nimi na bázi „miláčků“. To bylo doporučeno také osobám s tendencí ke krutosti. V tom případě by volba osoby neměla padnout na někoho, kdo je nám příliš blízký, lhostejný, odporný nebo nepřátelský, ale na toho, o kom víme, že prochází spoustou tělesné nebo mentální bolesti. Jde o rozvoj smyslu pro empatii, aniž bychom se tím nechali ovlivnit, jinak v nás povstane spíš zármutek.

Po probuzení všímavosti můžeme přivést pozornost na trpící bytost, a když povstane soucit, necháme ho proudit pomocí čtyř aspirací:



**Záchrana ovce,  
poloostrov Banks,  
Nový Zéland 2001**

Při procházce na poloostrově Banks jsme narazili na ovci, která spadla do malé jámy nohama vzhůru. Jak se jí to povedlo?! Byla ošklivě zraněná a Jan se ji rozhodl zachránit, což obnášelo vytáhnout ji z té hrozné polohy a dát jí napít. Ale bylo už příliš pozdě. Když se tam na druhý den vrátil, byla už mrtvá. Přesto si myslím, že ten soucit pro ovci něco znamenal.



1. Ať je osvobozený/-á od tělesného utrpení.
2. Ať je osvobozený/-á od mentálního utrpení.
3. Ať je osvobozený/-á od *samsarického* utrpení.
4. Ať je osvobozený/-á od všeho utrpení.

Zbytek se provádí stejně tak, jak bylo popsáno u meditace milující laskavosti.

### Meditace na odpuštění

Tato meditace je další formou meditace soucitu. Může být velmi účinná při překonávání vnitřní zášti, která, ať se jeví jakkoli spravedlivá, je kořenem averze a neměla by se v srdci uchovávat, nejlépe je ji vyhodit.

Začneme tím, že pošleme odpuštění sami sobě a pak teprve té straně, které se to týká. Nejprve si vzpomeňte na nedávnou událost, kdy jste řekli nebo udělali něco, co přivodilo problém. Vybatve si co nejvšímavěji tuto událost, problém a lidi, kterých se to týkalo. Zaměřte se na utrpení přítomné ve vás samotných a pak teprve v ostatních. Poté, co jste tak učinili a uznali svou chybu (byla-li to chyba), tiše sami sobě řekněte: „Jsem stále ještě člověk, jsem nedokonalý a přijímám to. Nést v srdci takovou sebenenávist je škodlivé a zbytečné, proto si odpustím a pokusím se to v budoucnosti už nedělat. Rozpoznávám v sobě i dobré kvality a budu je rozvíjet pro dobro mé i ostatních.“

Až to uděláte, pocítíte úlevu pocházející z odpuštění sami sobě, což pomůže celému procesu. Poté můžete odpustit i ostatním, kterých se to týká, ale v tomto případě si můžete přát jen to, aby se změnili do budoucna. Pak se můžete začít zabývat událostí, která se stala před delší dobou. Takto pokračujeme, dokud se nezbavíme všech vnitřních záští.



### Sdílená radost (*muditá*)

Sdílená radost je stav mysli, který se těší ze štěstí někoho jiného. Přichází jako uznání, vděk a soucítění. Ze čtyř božských dlení je nejradostnější. Všiml jsem si, že někteří praktikující lidé jsou tak lehčí, jako by se při chůzi vznášeli! Velmi povznášející síla. Doporučuje se proti žárlivosti.

V tomto případě si člověk uvědomuje požehnání toho, kdo je nám blízký. Když povstane sdílená radost, pomocí čtyř aspirací ji udržíme a zkoncentrujeme:

1. Ať i nadále dostává hmotná požehnání, která už má.
  2. Ať i nadále dostává lidská požehnání, která už má.
  3. Ať i nadále dostává duchovní požehnání, která už má.
  4. Ať i nadále dostává všechna požehnání, která už má.
- Zbytek je stejný s tím, co je popsáno u meditace milující laskavosti.

Ten, kdo o sobě nesmýšlí dobře a často propadá sebekritice, může tuto praxi provádět i jako formu sebeuznání. V tom případě použije čtyři výše zmíněné aspirace, ale uplatní je na sebe.

### Vyrovnanost (*upekkhā*)

Vyrovnanost je ze všech čtyř božských dlení tím nejhlubším. Její klid se zakládá na zralé moudrosti. Její stabilita přináší útěchu a vytváří prostor pro duchovní růst. Pálijský výraz „*upekkhā*“ má mnoho definic, ale v souvislosti s božským dlením odkazuje ke stavu mysli, která je v rovnováze s podmínkami, v nichž se bytosti nacházejí. Aby jí buddhisté dosáhli, přemítají o kammě. Zahrnuje to i osm světských podmínek (zisk/ztráta, chvála/hana, sláva/hanba, štěstí/neštěstí) a spolu s nimi existenciální přirozenosti života. Odtud se můžeme ponořit do hlubin skutečnosti. Když k tomu dojde, je to stav klidného přijetí.



Pro častou připomínku používám za tímto účelem pět předmětů zmíněných v textech. Můžeme je nejprve poslat sami sobě a potom také ostatním.

### Metoda

1. Posadte se, uvolněte se a nastolte všímavost stejně jako předtím

2. Připomeňte si pět následujících témat

a) *Podléhám stárnutí a nepřekonal jsem ho. Přijmu ho a smírím se s ním.*

Se stárím přichází:

1. Šedivění a padání vlasů. Až mé vlasy zešednou a vypadají až do úplné plešatosti, přijmu to a smírím se s tím.

2. Zežloutnutí, zkaženost a vypadání zubů. Až mé zuby zežloutnou, zkaží se a já budu bezzubý, přijmu to a smírím se s tím.

3. Vysušení a zvrásnění kůže. Až má kůže bude vráscitá, seschne a povadne, přijmu to a smírím se s tím.

4. Slábnutí schopností. Mé schopnosti zeslábnou, začnu slepnout, hluchnout, ztrácet čich a chuť, mé tělo začne ztrácet sílu až do té míry, že budu invalidní nebo uvázan na lůžko. Dokonce i síla mysli oslábne. Budu ztrácet paměť a další mentální schopnosti. Možná dopadnu podobně jako nějaká zelenina. Dokud můžu, budu pokračovat v praxi, budu všímavý, jak nejlépe to půjde. Až to přijde, přijmu to a smírím se s tím.

b) *Podléhám nemoci a nepřekonal jsem ji. Až přijde nemoc, přijmu ji a smírím se s ní.*

Existuje mnoho druhů nemocí:

Nemoci očí, uší, nosu, jazyka, těla, hlavy, vnějšího ucha, úst, zubů. Kašel, astma, nastydnutí, popáleniny, horečky. Žaludeční bolesti, závratě, průjem/úplavice, bolavé tělo, cholera, lepra. Opařeniny, ekzém, záchvaty, epilepsie, kožní vyrážky, svědění, vředy, svrab. Vykašlávání krve, cukrovka, puchýře. Nemoci způsobené žlučovitostí, hlenem, větry, kombinací všech tří předešlých příčin, nemoci



způsobené změnou počasí, nepravidelnou činností, myslí, kammou. Chlad, horko, hlad, žízeň, močení, vyprazdňování střev.\*

Až mě některá z nich postihne, budu vůči ní všímavý, přijmu ji a smírím se s ní.

*c) Podléhám smrti a nepřekonal jsem ji. Až přijde smrt, přijmu ji a smírím se s ní.*

Smrt může postihnout kohokoli, kdykoli, kdekoli. Až smrt přijde, budu muset všechno a všechny opustit. Přijmu to a smírím se s tím.

*d) Vše, co je kolem mě a blízké mému srdci, se změní a opustí mě. Až se to stane, přijmu to a smírím se s tím.*

Všechn můj majetek, ať už je to auto, dům, peníze, šperky, pozemky, se promění a opustí mě. Všechny nádherné vztahy, které mám, ať to jsou rodiče, manžel, manželka, děti, se promění, lidé zestárnou, onemocní, opustí mě a zemřou. Až se to stane, všímavě to přijmu jako přirozené a smírím se s tím.

*e) Kamma je můj skutečný majetek, mé pravé dědictví, pravé zrození, pravý příbuzný, pravé útočiště. Sklidím plody všech svých činů, ať prospěšných, nebo neprospěšných. Přijmu je a smírím se s nimi.*

Tato poslední část bude účinnější, když budeme lépe chápat přirozenost kammy. Ve zkratce to chápeme tak, že kamma je kreativní síla v našich myslích. Podle toho, je-li prospěšná, nebo neprospěšná, přináší šťastné nebo nešťastné výsledky.

Těchto pět kontemplací můžeme opakovat i ve vztahu k jiné osobě, nejlépe k takové, kterou celkem dobře známe, ale není ani příliš intimní, ani odpudivá. Až dosáhneme stavu vyrovnanosti, můžeme opakovat slova, že kamma je pravým majetkem atd., dokud není dosaženo přístupové koncentrace. Rozdíl v meditaci na vyrovnanost je ten, že člověku umožňuje vstoupit pouze do čtvrté

\*(z překladu Girimánanda suttý)



absorpce (ve čtyřčlenné klasifikaci). Pokud to chceme udělat, musíme získat nižší úroveň absorpcí, tedy první až třetí absorpci skrze předešlá tři božská dlení. Poté člověk může udělat totéž s dalšími jedinci, s konkrétním i nekonkrétním rozšíření. Nakonec vysíláme do všech deseti směrů.

Tento druh meditace rozvíjí mysl, která je schopná přijmout cokoli a jakýkoli předmět, který se objeví. Když se to stane, člověk ho pak může pozorovat a rozvinout ještě hlubší pochopení. Mysl se stane velmi jemnou, protože je prázdnotou, která vše pohltí a nechá zaniknout.

Když se pak vrátíme k meditaci vipassaná, budeme schopni setkat se s mnoha náročnými předměty s přijetím, čímž si vydláždíme cestu pro snadnější pokrok.

### 3. ROZJÍMÁNÍ O TROJÍM KLENOTU

Rozjímání o Buddhovi, dhammě a sanze se zakládá na víře. V buddhistických zemích se používají tak velkou měrou, že dokonce vznikly celé sekty, které se těmito náboženským praktikám věnují. Zde se budeme zabývat jen koncentrační praxí, která pomáhá rozvoji vhledu.

#### Rozjímání o Buddhovi (*Buddhánussati*)

Součástí této praxe je rozjímání o Buddhových ctnostech v určeném pořadí. Provádíme-li je všímavě, překonáme překážky a dosáhneme přístupové koncentrace. Hlavním mentálním stavem je důvěra nebo víra. Je to stav, který si uchovává svou čistotu a který je velmi mocný zvlášť ve spojení s koncentrací. V theravádové tradici se k rozjímání běžně používá tento seznam ctností:

Proto je Buddha:

1. Povznesený (*bhágava*)
2. Ctihodný (*araha*) - ten, který vymýtil všechny mentální nečistoty
3. Plně osvícený (*sammásambuddho*)



4. Dokonalý v poznání i v jednání (*vidždžācarana sampanno*)
5. Šťastně směřovaný (*sugato*)
6. Znalec světů (*lókavidu*) - znalec tří světů: smyslového, s formou a bez formy
7. Neporovnatelný vůdce lidí, kteří se učí (*anuttaro purisadamma sarathi*)
8. Učitel bohů a lidí (*sattha devamanussanam*)
9. Osvícený (*buddho*)

Toto rozjímání nejprve provádíme všímavou recitací, následovanou všímavým mentálním rozjímáním v daném pořadí. Člověk musí být všímavý vůči významu těchto ctností a neopakovat je jako papoušek. Provádí se to tak, že nerecitujeme ani příliš rychle, ani pomalu, ale tak, aby to vyvolávalo klid. Dříve či později se ustálíme v automatickém proudu klidné a radostné koncentrace. Někdy se můžeme usadit v jedné ze ctností a prohloubit ji. Existuje přitom jemná rovnováha schopností energie a koncentrace, která se ještě víc zjemní. Tento proces je popsán v kapitole zabývající se koncentrací, ale v tomto případě může být radosti až příliš a může nastat nutnost omezit ji.

Tyto ctnosti si lze vybavit na mnoho způsobů. Můžeme postupovat podle pořadí v seznamu a pak zpátky. Můžeme je zpřeházet, což prohloubí zájem. Můžeme přidat i další ctnosti, například deset sil a příklady, o kterých se zmiňují Sloky vítězství (*Džajamangala gáthá*).

Můžeme použít i pomůcky, jako obrázky Buddhy, symboly, růžence a nahrávky. Kromě toho, že tato praxe buduje naši základnu, ze které se praxe vhledu může rozvíjet snadněji, přináší i další prospěch. Podstatnou výhodou je překonání strachu. Radost, která přichází s důvěrou, nám pomáhá ve chvílích, kdy klesáme na duchu, hlavně v okamžicích bolesti nebo nedostatku pokroku. Dobrá dávka radosti nás opět vzpruží.



Toto rozjímání je vcelku přímý proces a často se používá na začátku praxe, zvláště u prostých lidí nebo dětí. Poté se člověk může pustit do složitějších úrovní. Rovněž přispívá emočnímu a pobožnému aspektu praxe, který někdy chybí těm, kdo jsou lapeni v chladném intelektuáliství nebo nelidském stoicismu.

Co se týče přechodu k praxi vhledu, stane se tak poté, co bylo dosaženo přístupové koncentrace. Můžeme se uchýlit k jednomu nebo oběma způsobům.

1. Přepneme na běžný vipassanový předmět, jako elementy spojené s tělem, např. dech, zvedání/klesání břišní stěny.
2. Pozorujeme proud vědomí spojený s proudem koncentrace. Zažíváme-li nadbytek radosti, můžeme ji také použít jako předmět.

### Rozjímání o dhammě (*dhammánussati*)

Při rozjímání o dhammě (učení) se tradičně používá šest ctností. Stejně jako při rozjímání o Buddhovi se v daném pořadí a ve vhodném tempu všímavě kontemplují jedna po druhé. Člověk začne recitací nahlas a pak pokračuje v duchu. Poté proud začne plynout automaticky, překážky jsou překonány a je dosaženo přístupové koncentrace. Když toto použijeme jako základnu, můžeme pak snáze vplout do praxe vhledu.

Jsou-li ctnosti dhammy kontemplovány s pochopením a spojené s pravdou, ukáží se v plné hloubce a přivedou mysl přímo ke zkušenosti praxe vhledu. Proto je důležité hlubší pochopení dhammy a začátečník může potřebovat alespoň nějaké úvodní teoretické porozumění. Tato meditace má k praxi vhledu velmi blízko.

Šest ctností dhammy je:

1. Učení Vznešeného je dobře vyložené (*svakkhata bhágavata dhammo*). Buddhovo učení je přímé a jasné.

Jedno takové učení se nachází v *Bhaddekaratta gáthá*:

*Nestopujte zpětně minulost ani se nezajímejte o budoucnost;*



*Všechna minulost je pryč a budoucnost tu není;  
 Přítomnou skutečnost vidíme tak, jak je;  
 Neotřesitelně, nepřemožitelně, tak jak ji dokáže prorazit praxe;  
 I ten, kdo ví, že zítra přijde smrt, se dnes musí snažit;  
 S armádou smrti se neuzavírají žádné kompromisy;  
 Takový je svědomitý život, neúnavné úsilí dnem i nocí;  
 Takový je milovník samoty, jenž je nazýván mudrcem.*

2. Samozřejmě (*sanditthiko*). Předě mnou je pravda a skutečnost. Co to je? Buďte k přítomnému jevu všímaví.

3. Bezčasé (*akaliko*). Pravda je věčná. Je vždy tady a teď. To je bezčasá pravda. Buďte vůči vždy přítomnému tady a teď všímaví.

4. Zvoucí k zakoušení (*ehipassiko*). Zakusit a přijmout přítomnou skutečnost a pravdu je blahodárné. Dívejte se tedy pečlivě, správně a všímavě.

5. Vedoucí kupředu/použitelné (*opanajiko*). Praxí se zdokonalujeme. S pokračující praxí roste všímavost a vhled. Pozorujte tuto skutečnost stále hlouběji a jasněji.

6. Jednotlivě poznatelné moudrými (*pačcatam veditabbo viññuhi*). Pozorujte tuto přítomnou skutečnost a jevy s ostrou, přesnou všímavostí a vhledem.

Z výše uvedeného je jasné, že rozjímání nad těmito ctnostmi vede přímo ke skutečnosti a tak k praxi vhledu. Slouží jako připomínka opravdových hlubin a zabraňuje nám v sestupu k méně důležitým záležitostem. Tato kontemplace vyvolává mnoho radosti a víry. Když je rozjímání prováděno správně, mělo by automaticky a přirozeně vést k praxi vhledu. Jinak lze stejně jako při rozjímání



o Buddhových ctnostech přepnout na *vipassanový* předmět, který se poji s tělem, radostí nebo vědomím koncentrace, které proudí jako proces.

### Rozjímání o komunitě (*sanghánussati*)

Sangha znamená komunitu nebo řád. Jak uvidíme, ctnosti jsou připisány čtyřem vznešeným osobám a osmi jednotlivcům. V podstatě jsou jen čtyři, protože „jednotlivec na stezce“ trvá jen v okamžiku myšlenky. Jsou to lidé, kteří aspoň jednou zakusili nadsvětelský stav a jsou zcela jistě přesvědčeni o klidu *nibbány*. Proto pro lidstvo představují napojení na nepodmíněný klid a skutečnost. Tito jedinci jsou obdařeni velkou ctností, koncentrací a vhledem, a proto mohou vést ostatní s důvěrou na cestě k osvobození. Slouží jako inspirace a jako hodnotný zdroj empirické moudrosti. Oplývají milující laskavostí a soucitem a pro tento svět jsou nesrovnatelným zdrojem zásluh. Je také pravdou, že člověk nepozná, kdo tyto jednotlivci jsou, neboť se neprozrazují. V jejich přítomnost tedy musíme věřit. Proto je nejlepší praktikovat, dokud se takovým jednotlivcem sami nestaneme. Do té doby jako předmět můžeme použít ctnostné praktikující lidi, kteří jsou výtečným příkladem a inspirací.



Jeskyně prastarých,  
Bihár, Indie 1996

Toto je jeskyně Satapanni, ve které araháti pořádali první koncil po Buddhově parinibbáň. Její vchod byl zasypán při zemětřesení, ale když jsem tam byl, snadno jsem si mohl představit všechny velké stařešiny, kteří se ze soucitu shromáždili, aby pro příští generace uchovali neocenitelný poklad učení. Říkám si, kolik lidí si toho váží.



Tradičně kontemplované ctnosti sanghy jsou:

1. Společenství žáků Vznešeného vstoupilo na cestu dobra (cestu čistoty, cestu dhammy a vinaji)
2. Společenství žáků Vznešeného vstoupilo na cestu přímosti (cestu přímou, střední, cestu, jež se nepoddává nečistotám)
3. Společenství žáků Vznešeného vstoupilo na cestu pravdy (cestu s cílem pravdy, *nibbány*)
4. Společenství žáků Vznešeného vstoupilo na cestu správnou (cestu, jež si zaslouží úctu)
5. To jsou čtyři páry osob, osm jednotlivců, kteří si zaslouží:
6. dary
7. pohostinnost
8. příspěvky
9. pozdravení
10. Neporovnatelné pole zásluh v tomto světě.

Stejně jako předešlá dvě rozjímání začíná i toto recitací nahlas následovanou recitací v duchu. Jakmile vědomí důvěry a úcty plyne nepřetržitě, dosáhne se přístupové koncentrace a můžeme pokračovat praxí vhledu tak, jak bylo popsáno dříve.

#### 4. ROZJÍMÁNÍ O KLIDU (*UPASAMÁNUSSATI*)

S touto meditací jsem se poprvé setkal v mých raných letech v malé brožurce. Psalo se v ní, že člověk má jako cvičení jen opakovat slovo „klid“, a to k navození klidu stačí. Přestože jsem s tím souhlasil, připadalo mi to příliš zjednodušené a nezabýval jsem se tím dál. Jak často pohlížíme na důležité rady povrchně!

Uplynulo mnoho let a s nabytou zkušeností mi dochází, jak hluboká a přímá tato meditace je. Následkem toho jsem si pro ni vybudoval praktický systém



a byl jsem příjemně překvapen, když jsem ho jednoho dne objevil zmíněný v *Mahámalunkja suttě* z *Madždžhima nikája*. Jak často propásneme a nevyužijeme úžasné techniky připomenuté v textech!

V „Cestě očištění“ se meditace uvádí jako rozjímání o klidu. „Klidem“ je zde míněna *nibbána* (nepodmíněný element). V této meditaci se systematicky kontemplují kvality nebo ctnosti *nibbány*, dokud není dosaženo přístupové koncentrace. Zkušenost *nibbány* spadá do oblasti těch, kdo realizovali, proto tato meditace dosahuje dokonalosti pouze u těchto vznešených. To však neznamená, že ten, kdo nerealizoval, ji nemůže provádět. Má-li správný postoj a pochopení, i když konceptuální, může při provádění této meditace dosáhnout s velkým užitekem přístupové koncentrace.



Památník míru, Sarawak, Malajsie, počátek devadesátých let dvacátého století

Tento památník míru vztyčili Japonci vojákům padlým v této oblasti, jež tehdy patřila Británii a dnes Malajsii, za druhé světové války. Celý nápis je „Nejlepší je mír“. Čínský znak nad tím znamená stupa, v tomto případě památník. Další dva čínské znaky, které nejsou vidět, znamenají mír. To se mi obzvlášť líbí, protože existuje Buddhův citát, který říká „Mír je nejvyšší štěstí“. V tomto případě mír odkazuje k *nibbáně*.



Systém pro tuto meditaci, který jsem vypracoval k užtku meditujících, lze shrnout do různých skupin, které odpovídají určitým úrovním praxe. Z toho můžeme vidět, jak blízko má toto klidové cvičení k rozvoji vhledu a jak je od určitého bodu nelze rozlišit.

Těchto šest skupin je:

1. Čistá meditace vhledu
2. Přípravná klidová meditace
3. Klidová meditace založená na rozjímání
4. Praxe vhledu vedená rozjímáním nad představou klidu
5. Rozjímání nad nadsvětským klidem
6. Meditace pro rozšíření klidu do světského.

1.-4. může praktikovat kdokoli

5.-6. mohou praktikovat jen ti, kdo mají zkušenost s nepodmíněným elementem.

### 1. Čistá meditace vhledu

Meditaci vhledu lze v podstatě považovat za meditaci klidu, neboť jejím cílem je nibbána, jejíž charakteristikou je klid. Jedná se o klid od všech povstávajících a mizejících věcí, absolutní, opravdový klid. Přestože rozjímání nad ctnostmi tak, jak je popsáno v *Cestě očištění*, je konceptuální, dokáže to vyvolat správné porozumění se správnou koncentrací na to, co skutečný klid je. Opravdový klid musí nicméně vycházet ze zkušenosti, a to je možné jedině tehdy, když se vydáme cestou praxe vhledu. K tomu dojde, když člověk vidí, že momentální povstávání a zanikání jevů je utrpení a jeho zánik je klid a že tento klid přichází s odstupem a odpoutáním od podmíněných jevů. Potvrdí se i to, že tohoto klidu lze dosáhnout jedině, když jako předmět pojmáme absolutní skutečnostmi. Meditace vhledu vykonává funkci očisty, posily, ostření a směřování všímavosti tak, aby mohl povstat vhled. Bez dostatečné síly rozvinuté praxí vhledu není pro



mysl možné vystoupit nad síly a podmínky, které nás drží v cyklu podmíněné existence. Nakonec je to právě vhléd do skutečné přirozenosti věcí, který přináší realizaci opravdového klidu.

## 2. Přípravná klidová meditace

Dříve, než v nás může klid rozkvést, musíme zasadit semínko. Toto semínko je skromným počátkem, klidný stav mysli v tom nejobyčejnějším smyslu, něco, co bývá připomínáno jako následek bezúhonnosti. Často se snažíme koncentrovat ve chvíli, kdy mysl je stále ještě neklidná, v naději, že se zklidní, ale pak zjistíme, jak je to náročné. Je lepší zajistit si aspoň nějaký klid už od samého začátku.

Pro tuto přípravnou klidovou meditaci se nejdříve musíme zbavit překážek. Jsou rozděleny a náležitě popsány v kapitole o překážkách. Poté, co jsme účinně překonali překážky, můžeme vyvolat aspoň nějaký klid mysli. Ze začátku ho můžeme vztáhnout na vnější faktory.

Ptáme se: „Co je to klid, kde ho najdu?“

Odpovědí může být, že v tichu. Člověk pak může nechat spočinout mysl v tichu a nechat klid, aby nabyl na síle. To samé můžeme udělat tak, že necháme mysl spočinout v klidném prostředí jako les, chrám, širé moře nebo výhled na kopce či hory. Klid nabude na síle. Lze to provádět i s odrazem měsíce na jezeře, s někým duchovně založeným nebo s náboženskou ikonou.

Pak lze pokročit směrem dovnitř a postřehnout, jak pohodlná pozice nebo tělesný pocit mohou vyvolat klid, a pak na nich nechat spočinout mysl. Vyvolá to v těle ještě hlubší uvolnění, což přinese více klidu.



Poté můžeme pokračovat k mentálním stavům. Jedním z nich je mentální stav propuštění nebo odpoutání. Dalším je jasnost. S tím, jak zesílí klid, porostou i tyto kvality, protože jsou součástí těchto stavů. Pak pokračujeme a sledujeme přítomnou jemnou radost a poté poklid, ztišení a mír. V této chvíli se blížíme základnímu bodu koncentrace. Jakmile se člověk dostane na tuto úroveň, můžeme říci, že bylo dosaženo účtyhodné koncentrace, dost na to, abychom přepnuli na cvičení vhledu.

### 3. Klidová meditace založená na rozjímání

Tato část byla popsána v *Cestě očištění* pod hlavičkou *Rozjímání o klidu*. V textu se připomíná rozjímání jako:

*Dhammy* (stavy), ať už s formou či bez formy, odpoutání (*virága*) je nejlepší, neboť přináší

1. Procitnutí z marnosti
2. Uhašení žízně
3. Vymýcení závislosti (smyslných tužeb)
4. Ukončení cyklu (znovuzrození)
5. Zničení chtivosti
6. Uvadnutí vášní
7. Zánik
8. *Nibbánu*

Uvádí se i jiný seznam rozjímání:

1. Bez formy
2. Pravda
3. Druhý břeh
4. Těžko zahlédnutelný



5. Neupadávající
6. Trvající
7. Nerozdělený
8. Beze smrti
9. Blahodárný
10. Bezpečný
11. Skvostný
12. Nedotčený
13. Nepostižený
14. Čistota
15. Útočiště

V poslední části se říká, že hlubinná přirozenost těchto kvalit při rozjímání přivádí mysl k přístupové koncentraci. Toto rozjímání přináší prospěch ve formě blaženosti ve spánku i v bdělosti. Úctu ostatních a i když člověk dále neprorazí, čeká ho šťastný osud.

K tomu bych jen dodal, že to je velmi nápomocné ve směřování mysli ke absolutnímu a nepodmíněnému cíli duchovního života. Také to považuji za velmi účinný způsob, jak zklidnit destruktivní a chaotické mentální formace, které v průběhu meditace mohou povstat. Při nejmenším se dostanou na zvládnutelnou a tolerovatelnou úroveň.

Můj vlastní seznam kontemplerovaných ctností se nicméně zakládá na *Girimánanda suttě* a jak jsem později zjistil, nachází se i v *Mahamalunkaja suttě*.

Vypadá následovně:



Páli

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 1. <i>Ētam santam</i>             | je klidný                                      |
| 2. <i>Ētam panitam</i>            | je nádherný/jemný                              |
| <i>Jadidam</i>                    | tedy,  |
| 1. <i>Sabbasankhára samatho</i>   | uklidňuje všechny formace                      |
| 1. <i>Sabbúpadhi patinissaggo</i> | utišuje podloží (existence)                    |
| 1. <i>Tanhákkhajo</i>             | ničí chtivost                                  |
| 1. <i>Virágo</i>                  | odpoutání                                      |
| 1. <i>Niródho</i>                 | zánik  |
| 1. <i>Nibbánam</i>                | <i>nibbána</i> /pravda, nepodmíněná skutečnost |

Poté, co jsme udělali přípravu v podobě relaxace a ustanovili základní všímavost a klid, přejdeme na rozjímání nad těmito ctnostmi, jednu po druhé v daném pořadí. Začínáme s představou, která daný stav vyvolá nebo nás do něj přenese. Cílem není jen dosáhnout úrovně koncentrace, ale také dát směr, ve kterém se rozvine všímavost. Když se tyto klidné stavy bez přerušení rozvíjejí spolu se správnou ideou, vědomí se posouvá směrem k nadsvětské stezce a uzrání plodu.

Níže je podrobnější popis ctností spolu s frázemi používanými při vedené meditaci klidu, kterou často dělám.

### I. Je klidný

Co je klid? Přípravná kontemplace klidu nám dává určitou představu. Když už se člověk setkal s učením, bude to ještě hlubší, přesnější a účinnější. V této fázi by člověk už měl nějakého počátečního klidu dosáhnout. S neustálým podněcováním a opakováním slova a představy se mysl dostane do stále klidnějších stavů. Je to, jako bychom vědomí pobízeli k usazení se a ponoření se do stále hlubších úrovní klidu a ticha.



Při vedené praxi bych řekl: *„Nechť je vaše mysl stále klidnější, nechte ji usadit se a ponořit se do ještě klidnějších stavů, jakoby do stále hlubší hladiny vody.“*

## II. Je nádherný/jemný

Subtilnost a jemnost jsou opaky hrubých stavů. Neprospěšné stavy a nečistoty jsou hrubé. Prospěšné a čisté stavy mysli jsou jemnější a subtilnější. Můžeme vzestupně postupovat od hrubších úrovní do jemnějších přes různá poznání vhledů.

Při vedené praxi bych řekl: *„Nechť se vaše mysl zjemní. Zlehčí a utiší. Staňte se menšími a menšími jako sněhová vločka, která se zmenšuje ve stále rostoucí prázdnotě.“*

## III. Uklidnění formací

Formace jsou stavební kameny existence, jako lego nebo puzzle. Jsou to kvality, které přicházejí skrze podmínky a navzájem se ovlivňují. Vnímání je to, díky čemu vidíme věci, čím se zdají být, zatímco vůle je vyrábí podobně jako cukrář koláčky. Mysl je jako továrna, kterou prochází bezpočet předmětů, mnoho z nich zbytečných a některé jsou více než zbytečné. Všechny plynou spolu s časem jako řeka. Ta je někdy blátivá a špinavá, jindy jiskřivě čistá. Závisí na podmínkách. Ve *vipassaně* člověku dojde, že je to všechno až příliš hlučné. Jsou jako mraky a prach. Mohou být i nepříjemné a nebezpečné. Někdy to jde skvěle, ale dřív nebo později uděláme chybu a skončíme v pěkné bryndě. Dokud hudba hraje, nemůže být skutečné ticho, pravý klid. Uklidnění formací znamená zastavení tohoto hluku. Přestaňte vytvářet a vymýšlet si příběhy. Nestavte další domy. Je to, jako byste vypnuli vypínače, které řídí továrnu samsáry. Jako byste zastavili všechnu práci a dosáhli stavu dokonalého, věčného odpočinku.

Při vedené praxi bych řekl: *„Ať mysl přestane vytvářet podmíněné formace. Ať v nich nehledá pravé útočiště a nespočívá v těchto podmíněných stavech.“*



#### IV. Utišení akumulace všech podloží existence

„*Upadhi*“ jsou základní faktory, které vytvářejí podmíněnou existenci. Jsou jako semena, latentní tendence, které ve vědomí hrají roli paliva, jež spojuje jeden život s druhým. Mají-li příležitost, rozrostou se v celý les tužeb. Přestože je zpočátku nevidíme, víme, že tam jsou. Toto vědění stačí k tomu, abychom si předsevzali, že je vyčistíme. S tím, jak roste naše všímavost a vhled, stávají se jasnější a je jich vykořeněno víc a víc.

Proto si můžeme přát: „*At' je mysl zbavena základních tendencí nečistot, které hrají roli podloží existence, což samsáre dává kontinuitu. At' mysl rozvine síly, které je vyčistí. At' se jich mysl zbaví a je prázdnou.*“

#### V. Zničení chtivosti

O chtivosti či žízni se často říká, že je trojí: po smyslnosti, existenci a ne-existenci. Všechny splývají s chtivostí po existenci. Ty druhé jsou jen její další formy. Pramení ze zaslepenosti vůči skutečnosti a tak si člověk neustále něco vymýšlí. Obsahují existenciální utrpení. Díky vipassaně si uvědomujeme, že sami v sobě můžeme nalézt pravdu, příroda si sama vystačí. Nepotřebujeme nic jiného, než nechat věci tak, jak skutečně jsou. K dosažení tohoto stavu musíme většinou projít praxí vhledu, abychom všechny jevy viděli jako pomíjivé, neuspokojivé a ne-já. Toto rozpoznání nám pomůže věci pustit a jasně vidět základní síly chtivosti. Tím jednu po druhé necháme odeznít i ty, které leží v hlubších vrstvách mysli. *Nibbáně* se říká zánik chtivosti!

Člověk si tak hluboko v srdci přeje: „*At' se zřeknu všech chtivostí - smyslné, chtivosti po formě i bez formy, chtivosti po existenci i ne-existenci.*“



## VI. Odpoutání

Pálijský výraz „*virāga*“ se někdy překládá jako odeznívání, já však dávám přednost původnímu překladu odpoutání. Člověk však musí mít na paměti, že v buddhistickém smyslu se nejedná jen o odstup a rozčarování. Přesahuje až za, což zahrnuje *nibbānu*, nadsvětské stezky a uzrání plodu a s tím spojené mentální faktory. Jinými slovy, zahrnuje to stav, kdy odpoutání došlo až k bodu, kdy jsme se odpoutali od všeho a převládá mocné neulpívání. Musí to samozřejmě začít odpoutáním nebo nevzrušivostí vůči hrubým věcem, jako projevené nečistoty a materiální věci. Pak přejde člověk k jemným mentálním představám a klidným stavům. Nakonec je to odpoutání od úplného neulpívání, které sahá za podmíněné.

Člověk si tak v praxi přeje: „Ať se mé srdce uvolní, je odpoutané, nevzrušené, neulpívá na ničem, na já ani na světě. Ať dojde k úplnému sebeodevzdání.“

## VII. Zánik (*niródha*)

Všechny podmíněné jevy spadají pod zákon pomíjivosti. Proč? Těm, kdo praktikují vipassanu, je jasné, že je odrazem hluboké vnitřní pravdy. Zánik lze pozorovat nejprve se změnou a poté i s okamžitým povstáváním a zanikáním pěti skupin – hmoty, pocitů, vnímání, mentálních formací a vědomí. Jak se člověk přibližuje k tomuto proudu, pohybuje se stále rychleji a přirozenost zániku se v pátém vhledu stane zřejmou. Skutečný zánik (bez dalšího povstávání) se objevuje až v nadsvětském. To je konečný zánik. Pozorování nám pomáhá vše pustit. Rozjímání nad tím nás přivádí k pochopení a pomáhá celému procesu.

Při rozjímání nad zánikem si uvědomujeme: „*Hmota zaniká, pocity zanikají, vnímání zaniká, mentální formace zanikají, vědomí zaniká. Pust' vše, nechť vše zanikne v souladu s přirozeností. Ať mysl a hmotné procesy, které nechávají povstat individualitě, zaniknou.*“



VIII. *Nibbána*

*Nibbána* se definuje jako osvobození od chtivosti. Texty o tom nemlčí, jak by si někteří mohli myslet. Nabízejí její mnohé popisy. Pro naši potřebu jsem vybral jeden a tím je pravda. Pravda, jež je přítomnou skutečností. Je to neměnný, nesmrtelný stav, který je přítomný tady a teď pro ty, kdo jsou všímaví a dostatečně intuitivní pro to, aby ho poznali.

*Bhaddekaratta gáthá* říká:

*Nestopujte zpětně minulost ani se nezajímejte o budoucnost;*

*Všechna minulost je pryč a budoucnost tu není;*

*Sledujte jasně (se vhledem) přítomný stav*

*Tak, jaký skutečně je*

*Průrazně, nepřemožitelně, neotřesitelně...*

*„Je to všímavost vůči věcem tak, jak skutečně jsou*

*Je to být jasně přítomen*

*Je to být prostě otevřený a nechat věci být*

*A nechat pravdu, aby se zjevila.“*

#### 4. PRAXE VHLEDU VEDENÁ ROZJÍMÁNÍM NAD PŘEDSTAVOU KLIDU

Co se týče této části, je to jako společné rozvíjení (*juganaddha*) klidu a vhledu ruku v ruce. Kdyby to nebylo možné, samotné texty by tuto spojenou formu ani nepřipomínaly. Mysl může být rychlá, výkonná a přesná, když ji k tomu vycvičíme. Dokáže velmi rychle přepínat z jednoho předmětu na druhý. Samotné předměty tak oddělené nejsou. Koncepty a představy povstávají z vědomí a mentálních stavů, ze kterých jsou vytvořeny. Když se díváme na zrcadlo všímavosti, tyto odrazy splývají a transformují se do skutečností. Je záhodno, aby tuto formu praxe nejlépe prováděl ten, kdo dosáhl uzrání čtvrtého vhledu poznání, povstávání a rozpouštění. To znamená, že hybnost a tok formací



meditačního vhledu a síla je jasný a mocný. Je to řídící síla, která člověka žene do neznáma. Pro toho, kdo je zkušený a má dobrého průvodce, je směr jasný, ale to není případ všech. Existuje mnoho rozptylujících a klamných předmětů. Nečistoty jsou velmi mazané a záludné. Jen trochu neprospěšná myšlenka v rozhodujícím momentu může celý proces zkomplikovat.

1. Rozjímavá praxe, kterou lze provádět na začátku nebo v průběhu nejen pro zklidnění, když se situace přiostrí, ale také pro jasnější pohled a směr. K tomu, abychom se navrátili do stability, ji stačí provádět řekněme patnácti minut.
2. Proces rozjímání lze provádět tak, jak je uvedeno výše, avšak za použití jen jedné z osmi ctností, která člověku připadá nejučinnější, dokud není dosaženo koncentrace, rovnováhy a směru a pak lze přepnout zpět na *vipassanu*.
3. Rozjímat lze i během pozorování vipassanových předmětů neboli, jak tomu říkám, „gring grong klokot“, jež připomíná vlny a proudy v řece. Když člověk vydrží dostatečně dlouho, může jasně vidět rozvoj vhledu spolu s transformací předmětů. Jakmile je kanál dobře průchozí, proudy se stanou mocnými. Proces rozjímání se pak zastaví a zůstává jen proces penetrace. Je možné, že rozvoj vhledu může vést až k nadsvětskému a dokonce i až k šestnáctému shrnujícímu poznání, které se ohlíží za celým procesem a jeho předmětem. Toho se využije v dalším kroku.

## 5. ROZJÍMÁNÍ NAD NADSVĚTSKÝM KLIDEM

Doufejme, že vhléd v nějakém momentě uzraje a dojde k realizaci. Při vynoření člověku dojde, co se stalo. Tahle věta je sama o sobě paradoxem. Nepodmíněně je bezčasé a nemůže existovat v minulosti. Dalším paradoxem je tvrzení, že to je, jakoby člověk poznal nepoznatelné. To ale znamená, že vědomí má předmět, což naznačuje podmíněnost. *Nibbána* je však nepodmíněná. Musím tedy přiznat, že tu téměř tvrdím nesmysly. Používám ty nejnaivnější výrazy obyčejného člověka (určitě ne učence). V jazyce *Abhidhammy* (buddhistická metafyzika)



se myšlenkový proces realizace, kterému se říká stezka a její zrání, objevuje v průběhu spolu s nepodmíněným elementem, *nibbánou*, jako jeho předmětem. Následuje proces shrnutí, který obnáší šestnáctý vhléd nazvaný shrnující poznání, který probíhá spolu s nadsvětskými předměty - předměty vědomí jsou *nibbána*, stezka a zrání. Člověk ví, že je to prospěšné vědomí smyslové sféry spojené s moudrostí. Jinými slovy, člověk VÍ.

Je podivné, že v okamžiku realizace nebo při opakování realizace dozrání plodu díky předsevzetí je znovu dosáhnout, je zde pevné soustředění, při kterém se v těchto okamžicích nerozlišuje subjekt - objekt (a není tu poznání ve smyslu, jak je běžně chápeme). To, co člověk poznává, přichází z pozdější retrospekce, což jsou spíš zbylé dojmy s několika myšlenkami nebo dokonce koncepty. Přesně v okamžiku, kdy se objeví, člověk přestává vědět.

Důležité je hlavně to, že bylo navázáno spojení a předmět a dojem zůstanou v proudu myslí. Znamená to také, že některé nečistoty, počínaje nesprávnými názory a skeptickými pochybami, byly radikálně odstraněny. Dalším bodem je upevnění víry, takže se stane neotřesitelnou. Jakmile bylo spojení navázáno, zkušenost či dění si lze znovu přehrát. Jinými slovy, na nadsvětský předmět si lze vzpomenout. Je to zajímavé, protože i toto se může stát předmětem meditace. To, co následuje, bude nejspíš vedeno předsevzetími, učiněnými před tím, než jsme do něj vstoupili. Meditující většinou učiní předsevzetí, že na stezku k získání plodu vstoupí znovu a na delší dobu a pak se ho opět zřekne, aby dosáhl stezky ještě vyšší. Jeho předsevzetí pak zní: „Ať zakusím nejvyšší dhammu jasněji než kdykoli předtím.“ Tento proces se opakuje i poté, kdy člověk vyšší stezky dosáhl. Všiml jsem si však, že předsevzetí, že se do nadsvětského vrátíme s vyšší jasností, přináší lepší výsledky a pochopení nadcházející praxe po prvním vstupu do proudu stezky. Když je přirozenost nadsvětského jasně otisknuta do vědomí až po tu neobyčejnější a světskou úroveň, hraje to pak velkou roli v procesu očištění, sublimace a transformace.



Člověk opakovaně činí toto předsevzetí, aby získal:

1. Jasnější obraz toho, co se stalo během zániku a vstupu do nadsvětských úrovní. Při výstupu pochyty ještě jasnější dojmy. Nadále pokračuje v předsevzetích.
2. Co nejpestřejší škálu dojmů.

Rozjímáme nad nimi přímo jako nad ctnostmi a kvalitami nepodmíněného klidu. Mohou spadat pod kteroukoli z rozjímaných ctností *nibbány*, ale i další. Dojmy a vybudované koncepty se později stanou dveřmi na druhou stranu. Člověk si však musí pamatovat, že to jsou jen dojmy a zanechané stopy. Za těmito dveřmi je nepopsatelné a v konkrétním okamžiku nepoznatelné (v běžném smyslu slova). Tyto dveře jsou jako díra, kterou ptáček prolétne pryč. Nejbližší slovo, které pro to používám, je svoboda.

Všechno je *dhamma*, jevy nebo přirozená pravda, která je napojená na skutečnost (i když některé víc než jiné), což znamená, že k osvobození může vést bezpočet portálů. Člověk praktikuje vipassanu a klid v těch nejobyčejnějších nebo nejméně pravděpodobných situacích. Tak klid přesáhne až do každodenního světa, čímž se budeme zabývat v další části meditace na klid.

## 6. MEDITACE PRO ROZŠÍŘENÍ KLIDU DO SVĚTSKÉHO

### I. Vidět dhammy a pravdu ve všem

Pro toho, kdo zakusil nadsvětské přímo, není pochyb o tom, o čem skutečnost je. Všechno ostatní se stane důležité jen druhotně. A přesto i tato jasnost se někdy může utlumit a chvíli potrvá, než se rozroste. Už ale není návratu, podobně jako velká řeka je předurčena k tomu, že se vlije do moře. Nemůžeme navždy popírat neúprosnou skutečnost přímo před našima očima, přímo pod nosem. Úsilí může celý proces urychlit. Časté připomínání nás udrží v chodu. Člověk musí neustále vhlížet do skutečnosti ve všem. Začátečník to směřuje ke třem univerzálním charakteristikám. Ti zkušenější míří na dhammu, pravdu, která mu je



zřejmá, i když ostatní jsou vůči ní slepí. Nasměrovat ji k tomu správnému bodu závisí na pozornosti (*manasikára*). Se správnou moudrou pozorností se předmět, vědomí a mentální faktory spojí v konečném odpoutání. Nevyslovitelná pravda je přímo před vámi, za vámi, všude kolem vás, uvnitř i vně. Z počátku to může vypadat jako protimluv. Jak spolu s touto skutečností může existovat ještě jiná skutečnost? Mysl může v každém okamžiku držet jako předmět jen jednu. To je však jen myšlení a koncepty, jakkoli opodstatněné. Skutečnost je skutečnost a její opakované vidění s jasností je mimo pochyby. Nejvyššímu vládne pravda. Na bezpečné půdě a jen kvůli konverzaci můžeme prohlásit, že se snažíme vidět tuto absolutní skutečnost tak zblízka a přesně, jak to jde, což se s rostoucí zkušeností může stát nepodmíněným elementem. Opakovaná praxe nás udrží uprostřed stezky, ať jsme kde jsme, třeba i na záchodě!

## II. Rozbít zábrany

Rozpoznat a uznat zábrany není snadné. Člověk musí v mysli rozbít nejjemnější překážky přirozenosti a vnímání. Jakoby viděl skrz omezení existence a neexistence. Vrcholí to tím, že neviditelné se stane viditelným a obráceně. V praxi člověk nejprve musí cvičit rozlišování až do těch nejjemnějších úrovní. Pak musí vidět jejich syntézu, což jsou vztahy, respektive podmíněné vztahy mezi těmito jevy. Nejprve je to analytické myšlení, za kterým následuje zkušenost. Nakonec se všechny krásně ukážou ve své přirozenosti vyjádřené třemi univerzálními charakteristikami - pomíjivostí, neuspokojivostí a ne-já. Jedná se o ten proud tělesných a mentálních procesů, který podbarvuje všechny zkušenosti. Utrpení se však stále ještě dělí na větší a menší. Větší a menší štěstí. Když nastane zánik, vše zanikne a tedy i zábrany vynucené podmíněnými věcmi. Při výstupu z tohoto absolutního stavu je člověk ve všem schopen vidět oba aspekty a také to, co je za nimi. To proto, že jevy a jejich vztahy jsou zřejmější než kdykoli dosud. Je mezi nimi také spojení. Jejich oddělenost není tak široká, jak se myslívá. Když toto vidíme opakovaně a jasně, pomáhá nám to zábrany rozbít. Takové poznání pomáhá vyvolat transformační proces.



Vědomí a mentální stavy se například budou jevit spíš jako stejné a odlišné zároveň. To se děje i s myslí a hmotnými procesy, vnějšími a vnitřními předměty. Tři univerzální charakteristiky jsou rovněž rozpoznány jako jedna jediná. Nakonec nečistoty budou transformovány do krásných mentálních stavů! Pak bude zřejmé, jak se *vipassanová* očista u kořenů existence dá převést do každodenního života. Člověk bude mít pocit, že je v *samsáře* a zároveň v *nibbáň*. Logické myslí to nedává smysl a tak se to jeví jako protimluv. Nezdá se nám, že slyšíme a vidíme zároveň? Znamená to tedy *nibbánu* se zbylými agregáty (*saupadisesa nibbána*) manifestovanými v denním životě? Námět k zamyšlení? Ne, zkušenost nic nenahradí. Ale rozbití těchto zábran dělá zázraky. Přináší svobodu, aniž bychom museli obětovat harmonii a řád udržovaný morálními principy. Pravda je na straně řádu a harmonie, lásky a míru ve vesmíru. To je také stádium, kdy rozkvétá láska a soucit. Mysl takto zaměřená na kohokoli vynáší na světlo tu nejlepší duchovní stránku. Zjistil jsem, že všímavá praxe vhledu namířená zevně na ostatní bytosti je milující laskavost.

### III. Proklouznout mezi světy

Kde je klid? Tato otázka je položena na začátku přípravné praxe klidu. Obyčejný člověk by řekl, že klid se dá najít na tichém místě, možná na nějakém posvátném. Praktičtější člověk řekne, že je to stav mysli. Rozvíňte klid skrze meditaci.

Dhamma mluví o třech typech odloučení (*vivéka*):

1. Odloučení od těla
2. Odloučení od mysli
3. Odloučení od všech podloží existence

První dvě odloučení jsou lidem jasná. To třetí odkazuje k tomu druhu klidu, kterým se zde zabýváme. Klid od podmíněné existence. Klid, který je úplně mimo dosah nečistot. Většinou je dostupný jen těm, kdo si vybudovali dostatečnou koncentraci, protože se říká, že se objevuje jen na úrovni absorpcí spojených



s pevnou koncentrací. S rostoucí zkušeností toho podle mě lze dosáhnout i v každodenních činnostech. Opět to závisí na zručnosti moudré pozornosti, která přesně zaměří zábranu a proklouzne mezi světy. Člověk jen přesně určí vchod, rozpozná, že je to díra do neznámých možností, a dodá tomu úplně otevřenou vipassanovou jasnost. Jako bychom mysl vypouštěli na svobodu, ptáček proklouzne do prázdna.

Vzpomínám si, že můj učitel Abhidhammy jednou v žertu poznamenal: „Když se tě někdo bude ptát, jestli je *nibbána* mysl nebo hmota, můžeš odpovědět, že mysl. A když se zeptá ještě jednou: ‚Opravdu?‘, odpověz ‚Ne‘“

Kdyby se mě někdo v naší souvislosti zeptal: „Říkáš tedy, že *nibbána* je svobodná mysl?“, odpověděl bych otázkou: „Jaká mysl?“

To mě přivádí k mému nejoblíbenějšímu citátu:

*Odpoutání je stezka, osvobození je její plod.*

## 5. MEDITACE NA SMRT (*MARANÁNUSSATI*)

Jeden ostřílený meditující, kterého zasáhla smrtelná choroba, řekl, že smrt je te nejlepší učitel, jakého kdy měl. To bychom měli mít neustále na paměti. Mnozí z nás potřebují k probuzení silný otřes v naději, že ještě není pozdě. Pak se sami sebe zeptáme, zda jsme v životě udělali nebo měli bychom udělat něco hodnotného. Budeme se dívat na podstatu a nebudeme se handrkovat o nedůležité drobnosti. Jde o to udělat to, čemu člověk věří, že za to stojí, a udělat to, jak nejlépe dokážeme. Když se nacházíme na prahu smrti, do popředí vystoupí dvě věci - soucit a moudrost. Meditace je jedním z důležitých způsobů, jak lze těchto věcí dosáhnout. Není sice vždycky příjemná a snadná, ale existují i takové věci, které jsou ještě méně příjemné, ještě náročnější a přitom docela zbytečné.



Tradiční meditační manuál, *Cesta očištění*, používá sadu kontemplanací, které se mají provádět systematicky a nakonec vedou k nadbytku koncentrace. Vybral jsem z toho jednodušší přístup, který funguje jako prostředek k vyvolání pocitu naléhavosti, ale také rozvíjí počáteční koncentraci, což může sloužit jako základna pro praxi vhledu.

Co se předmětu týče, radí se nemyslet na někoho milovaného (mohl by povstat žal), ani na nepřítele (mohlo by povstat něco zlého), ani na neutrální osobu (mohla by povstat apatie). Nejlepší je zvolit si osobu, kterou člověk znal zaživa se všemi jejími radostmi a smutky. Pak si pomyslíte: „Byl tak živý a co se s ním stalo? Kde je teď a co v životě udělal?“ Budete zírat na fakt, že smrt se zase jednou vyřádila. Člověk tuto osobu udržuje v mysli a rozjímá: „Přišla si pro něj smrt, jeho životní schopnost byla odštířena.“ Bylo by ještě lepší, kdyby člověk viděl jeho mrtvolu, případně lze použít jeho náhrobní kámen.

Všimněte si vážnosti chvíle a ticha. Se všímavostí a přijutím se jakákoli emoce a strach změni v klid Každá z těchto osmi kontemplanací má svůj vlastní význam a lze ji opakovat. Smrt má pro nás mnoho lekcí. Ve zkratce to jsou:

**1. Smrt jako vrah.** V tomto smyslu člověk kontemplanuje fakt, že smrt je vždy někde nablízku, jako by číhala na příležitost sebrat nám život. Udržujeme zvolenou osobu v mysli tak, jak bylo popsáno výše, a opakujeme: „Přijde smrt, životní schopnost bude odštířena.“ Pak se obrátíme sami na sebe: „Přijde ke mně smrt, má životní schopnost bude odštířena.“ Tato kontemplace přivádí naši pozornost k tomu, že smrt je vždy přítomna.

**2. Smrt jako ničitelka úspěchu.** Pomyslete znovu na člověka, kterého jste si zvolili jako předmět. Vybatte si, co v životě nashromáždil. Jeho majetek, jeho pozici, jeho živobytí, rodiče, ženu, děti, milenky. Všechno poznání, které nashromáždil.



Co se s ním stalo, když zemřel. Nemohl si je vzít sebou. Následovaly ho jen jeho karmické činy. Udržujte ho v mysli s myšlenkou: „Přišla smrt, jeho životní schopnost byla odštíhnutá.“ Znovu to vztáhněte na sebe spolu s myšlenkou: „Přijde smrt, životní schopnost bude odštíhnutá.“ Tato kontemplace pomáhá proti ulpívání na světském úspěchu.

**3. Smrt jako něco, co se děje každému.** Pomyslíme opět na náš předmět a uvědomíme si, že všechny ostatní bytosti jako on také zemřeli, zemrou nebo umírají. Od velikanů po skromné chudáky. Od mladých po starší. Od brahmů, devů, pětů, zvířat až po lidi. Tato kontemplace nám pomáhá odpoutat se od naší pýchy, sobectví a mládí. Znovu to vztáhněte na sebe: „Stejně jako všechny ostatní bytosti zemřely, zemrou nebo umírají, i já jsem zemřel, zemru, umírám.“

**4. Křehkost těla, sdíleného s ostatními.** Tato kontemplace na tělo pohlíží jako na domov mnoha bytostí jako červi, hmyz atd. Jako takové se může kdykoli rozpadnout a přijde smrt. Chápe-li člověk nebezpečí, které každému živému hrozí, je vhodné ho přijmout. Opět to vztáhneme i na sebe. Pomáhá to s odpoutáním se od těla jako já, mně, moje.

**5. Smrt spojená s chatrností života.** Pomyslíme na nejrůznější příčiny smrti. Člověk může zemřít na nedostatek kyslíku. Může zemřít hladu nebo žízní. Může zemřít na nemoc. Může zemřít při nehodě na silnici. Může být otráven nebo zavražděn. Může zemřít stářím, uklouznout na žebříku, udusit se. Člověk může zemřít i na nerovnováhu elementů v těle. Možností je bezpočet. Připomeňte si, jak vaše konkrétní osoba zemřela. Pak to vztáhněte na sebe.

**6. Smrt bez varování.** To nám připomíná, že nikdo nezná přesný čas, kdy smrt přijde, kde se s ním setká a jak. Jisté však je, že přijde a měli bychom být připraveni. Dává nám to pocit naléhavosti, abychom rychle učinili vše, co můžeme, dokud ještě máme energii. Pomyslete na smrt, že může přijít kdekoli a neohlášena.



**7. Kontemplace smrti s ohledem na omezenost délky života.** Člověk myslí na to, jak dlouho může žít. Lidé se jen zřídka dožijí stovky. Dnes to mnozí nedotáhnout ani k sedmdesátce. Této osobě bylo tolik a tolik let, když umřela... Jak dlouho budu žít já? Teď mi je tolik a tolik let. Život je nejistý, smrt je jistá.

**8. Kontemplace smrti v letmém okamžiku.** Zde pohlížíme na smrt přímo v okamžiku smrti. Smrt se nachází v okamžiku rozpuštění každého pomíjivého procesu v přírodě. Hledat ji a hledět na ni znamená hledět na samu podstatu pomíjivosti. Zde je spojitost s meditací *vipassaná*. Myslím, že než se k tomu člověk dostane, musí dosáhnout přinejmenším úrovně přístupové koncentrace, kde jsou překážky potlačeny.

Po určité analýze jsem zvážil možnost pro zjednodušení spojit některé z výše uvedených kontemplací dohromady jako přípravnou kontemplaci před *vipassanovou* praxí.

1. Smrt jako vrah
- 2.-3. Porovnání zesnulých s jejich majetky, atd.
- 4.-5. Chatrnost života může zahrnovat sdílení těla s ostatními bytostmi.
- 6.-7. Smrt bez varování a omezená životní délka
8. Okamžik smrti jako pomíjivost procesů těla a mysli.

Smrt je samozřejmě manifestací vnitřní skutečnosti, pravdy o pomíjivosti. Je součástí proudu přírody. Všechny podmíněné jevy jsou předmětem vzniku, rozkladu a zániku. Smrt v jednom životním cyklu je zánikem sady jevů, založené na kammických následcích, čemuž říkáme vědomí životního kontinua. V podstatě je to fáze zániku všech jevů. Učíme se být všímaví až do posledního dechu. Abychom toho byli schopni, musíme být připraveni, a to znamená hodně praxe. Ve *vipassanové* praxi to děláme opakovaně. Vidíme, že změna, povstávání



a zanikání jevů je součástí jednoho balíku. Penetrující vhled nás vede k realizaci toho, co je za zrozením a smrtí. Pojednání bude kompletní jedině s dávkou těchto veršů, které můžeme použít při rozvíjení koncentrace vědomí smrti, tedy při soustředění se na předmět, kterým je zesnulá osoba.

*Adhuvam me dživítam*

Život je nejistý

*Dhuvam me maranam*

Smrt je jistá

*Avassam maja maritabbam*

Smrt je pro mě nevyhnutelná

*Maranaparijosanam me dživítam*

Můj život končí smrtí

*Dživítam me anijatam*

Život je nestálý

*Maranam me nijatam*

Smrt je nezvratná

*Aciram vatajam kajo*

Zanedlouho toto tělo

*Pathavím adhissati*

bude ležet v zemi

*Čuddho apetavinnano*

prázdné, zbavené vědomí

*Nirattham va kalingaram*

Jako zbytečné ohořelé poleno

*Sabbe satta marantiča*

Všechny bytosti umírají

*Marimsuča*

umřeli

*Marissare*

umřou

*Tathevham marissami*

Já jako takový také zemřu

*Natthi me ettha samsajo*

Nemám o tom pochyb

## 6. MEDITACE NA ČÁSTI TĚLA (KOTTHASA)

Při této praxi si člověk vybavuje části těla v daném pořadí, rozjímá: „Odzdola nahoru od prstů na nohou a odshora dolů od vlasů na temenu hlavy obestřeném kůží, nachází se mnoho nečistot“, jak říká rozprava. Tato meditace spadá pod rozvoj vnímání odpornosti těla a kvality odpoutání pro překonání tělesných



chťičů během doby, kdy se buduje koncentrace. Hodí se tedy pro ty s chtivou povahou. Z praxe je též zřejmé, že takto silně koncentrovaná a čistá mysl zaměřená na tělesné části může přinést léčení a zdraví. Výhodou je, že tato metoda je přímá a prostá, alespoň v počátku. Člověk uvádí do mysli spolu s recitací jednu část za druhou. Existuje třicet dva položek propojených do šesti skupin. Začíná se první skupinou, tedy skupinou A. Jen toto samo o sobě přináší skvělé výsledky a příběhy uváděné v textech říkají, že mniši dosáhli realizace už během fáze recitace.



Kostnice, Kutná Hora,  
Česká republika 2007

Nedaleko Prahy je Kutná Hora, město vedené jako dědictví UNESCO. Jedním ze zajímavých míst je kostnice, kde je vše od lustrů až po poháry uděláno z lidských kostí. Navozuje to spíš osvobozující atmosféru než strašidelnou, vyvolává to pocit svobody.



Skupiny jsou:

- |    |            |              |                            |                |                             |         |
|----|------------|--------------|----------------------------|----------------|-----------------------------|---------|
| A. | 1. vlasy   | 2. ochlupení | 3. nehty                   | 4. zuby        | 5. kůže                     |         |
| B. | 6. svaly   | 7. šlachy    | 8. kosti                   | 9. kostní dřev | 10. ledviny                 |         |
| C. | 11. srdce  | 12. játra    | 13. bránice<br>/pohrudnice | 14. slezina    | 15. plíce                   |         |
| D. | 16. střeva | 13. útroby   | 18. trávenina              | 19. fekálie    | 20. mozek                   |         |
| E. | 21. žluč   | 14. hlen     | 23. hnis                   | 24. krev       | 25. pot                     | 26. tuk |
| F. | 27. slzy   | 11. lymfa    | 29. sliny                  | 30. smrkance   | 31. mezikloubní<br>tekutiny | 32. moč |

Během učebního procesu je třeba si osvojit sedmero schopností:

1. Slovní recitaci
2. Mentální recitaci
3. Barvu
4. Tvar
5. Směr (nachází se v horní nebo dolní části těla)
6. Umístění (pozice vůči ostatním částem těla)
7. Ohraničení (hranice konkrétní části)

Pak existuje desatero schopností směřování pozornosti:

1. následování daného pořadí
2. ne příliš rychle
3. ne příliš pomalu
4. odvrácení rozptýlení, držení se předmětu
5. překonání konceptu a soustředění se jen na odpudivost
6. postupné vynechání nejasných částí
7. vyvolání absorpce
- 8.-10. čas od času vyrovnání schopností a faktorů osvětlení. Tato poslední část je čistě praxe vhledu.



Podívejte se například na skupinu A. Člověk recituje v tomto pořadí: vlasy, ochlupení, nehty, zuby, kůže. V tradičním textu se říká, že se to provádí po pět dní. Pak následuje obrácené pořadí po dalších pět dní: kůže, zuby, nehty, ochlupení, vlasy.

Nakonec člověk pokračuje oběma směry od vlasů po kůži a zpět od kůže po vlasy. To trvá dalších pět dní. Pak člověk pokračuje se skupinou B: pět dní od začátku na konec, pět dní pozpátku a pět dní tam i zpátky. Dalším krokem jsou skupiny A i B spojené a opět pět dní odpředu, pět dní odzadu a pět dní oběma směry. Tento postup se opakuje s novou skupinou C a poté i v kombinaci s A a B. Celý úkol trvá dohromady pět a půl měsíce.

Člověk by měl v mysli vyvolat vizuální formu té části těla, kterou recituje. Možná neviděl všechny části, takže stojí za to nahlédnout do knihy anatomie, která má kvalitní obrázky. Vraťme se však k první skupině A. Je jasné, že se jedná o vnější a viditelné části. Při recitaci a vyrovnaných schopnostech se rozvine koncentrace. Nejasné části je možné vynechat, můžeme dokonce skončit i s jednou jedinou.

Zajímavou částí této praxe je, že předmět se může rozvinout třemi způsoby:

1. Jako barva, se kterou můžeme zacházet jako při barevné vizualizaci kasiny.
2. Jako vnímání odpudivosti.
3. Jako definice elementů.

Pokud si člověk přeje rozvinout odpoutanost od těla, ale tato forma vnímání nepovstane, radí se mu vyvolat ji jedním z pěti způsobů. Těchto pět způsobů (za použití příkladu vlasů) jsou:

1. barva, např. si představte černý vlas na ovesné kaši
2. tvar, např. si představte vlasy jako umaštěné černé nitky
3. pach, např. si představte pach propocených, neumytých vlasů



4. prostředí, např. si představte tukové tkáně a krev, ze kterých vlasy rostou
5. umístění, např. si představte vlasy jako kšticí na vrcholku hlavy

Když se rozvine koncentrace, může dosáhnout první absorpce při vnímání odpudivosti, čtvrté absorpce při vnímání jako barevná kasina a přístupové koncentrace při definici elementů. Je jasné, že definice elementů je nejbližší a nejsnadnější při přechodu na meditaci vhledu. Můžeme ale přejít na meditaci vhledu z kteréhokoli dalšího typu klidových předmětů.

### DEFINICE A ANALÝZA ELEMENTŮ

V *Satipatthána sutte* můžeme najít tuto metodu popsanou pod Analýzou elementů.

...vidí tělo v jakékoli pozici jako složené z elementů.

...V tomto těle je element země, element vody, element ohně, element větru. Stejně jako když zkušený řezník nebo jeho žák zabije a rozčtvrtí krávu a usadí se s ní na křižovatce. Stejně tak... posuzuje toto tělo.

Nejprve kontemplanace probíhá přes charakteristiky nebo kvality čtyř elementů.

1. Element země - jako drsný, tvrdý, odolný
2. Element vody - jako vodnatý, tekutý
3. Element ohně - jako ohnivý, teplý, trávící, spalující, zrající
4. Element větru - jako vzduch, lehkost, pohyb

Se správným uvážením a pozorováním člověk nabyde jasné pochopení toho, co to znamená. Jasná definice také slouží k zaostření vnímání, což se bude hodit, až přijde čas přejít na praxi vhledu.



Člověk prochází prvních dvacet částí a zvažuje je z ohledem na element země. Jsou to ty samé části, které uvádí rozjímání nad částmi těla, tedy skupiny A-D. S každou zaměřenou a rozjímanou částí si člověk uvědomuje tvrdost například vlasů, tedy:

1. bez vědomí
2. nemorální
3. prázdné
4. neživé jsoucno.

Tento proces samozřejmě rozvine nebo posílí vnímání ne-já.

Totéž se pak provádí s dvanácti částmi, které jsou tekuté a kontemplují se s ohledem na vodní element, např. žluč, a jsou bez vědomí, nemorální, prázdné a neživé jsoucno.

Pak stejným způsobem rozjímáme nad elementem ohně. Popsané typy elementu ohně jsou:

1. Oheň, jenž zahřívá
2. Oheň, jenž zraje
3. Oheň, jenž spaluje
4. Oheň, jenž stravuje

Poté kontemplujeme element ohně s ohledem na šest druhů větru:

1. Vzdouvající vítr
2. Klesající vítr
3. Větry v břiše
4. Větry ve střevech
5. Větry, jež vanou končetinami
6. Nádech a výdech



Při takto metodickém rozjímání můžeme dosáhnout koncentrace. S vymizením překážek můžeme snadno přejít na vipassanovou praxi. Při pohledu na povahu praxe by měl být přechod snadný. Nicméně pro někoho se tato reflexe a myšlení, které zahrnuje, může stát překážkou. Jsou zde zapojené i jemné koncepty a změna okamžik od okamžiku, což znamená, že tři univerzální charakteristiky se stanou zřejmými.



## 2. KAPITOLA



### MEDITACE A PROBLÉMY

**P**rostá pravda je, že v životě budou vždycky problémy. I meditační život má svůj podíl. Existuje však způsob, jak problémy řešit, a to tak, že je v doktrinářském slova smyslu považujeme za „utrpení“ a jako takové se je snažíme i řešit.

Během učení se meditaci na problémy narazíme. Za prvé je tu otázka: „Jak se to dělá?“ a s tím, jak pokračujeme, setkáme se s překážkami a zábranami. Pak se přirozeně ptáme: „A co teď?“ Jsou zde problémy spojené s učením, jak meditovat, a jsou tu také problémy, které vznikají z důvodu meditace. Dále tu jsou problémy, které s tím přímo nemají nic společného, ale nějakým způsobem jsou propojené, tak jako je život propojený se vším, co děláme. Proto je pro mě těžké vybrat správný nadpis pro tuto kapitolu poslední části knihy, kde se soustředíme na problémy. Možná by nadpis mohl znít „Problémy meditujících“, ale zase tolik na tom nezáleží. Není to tedy žádný zásadní problém, stejně brzy zjistíte, o čem tato kapitola je. Spíš než vhodný nadpis vás bude zajímat, jak problémy vyřešit. Nicméně i tak můžete být zklamaní, že se nevěnuji všem problémům nebo vašemu konkrétnímu problému nebo aspoň ne do detailu. V mnoha případech to bude spíš připomínka toho, o čem jsme mluvili v předešlých kapitolách. Nakonec jste klíčem k řešení stejně vy sami. Podle dhammy je všechno ne-já, stejně jako zaslepenost, chtivost a hněv, tři kořeny zla. Můžeme je vyřešit pomocí pochopení, spokojenosti/odpoutání a lásky/přijímání.

Jednou se mě psychoterapeut ptal na dva přístupy k jednomu problému. Řekl, že když mu v mysli vytanul problém, jeho výuka ho vedla k analytickému řešení



na psychologické úrovni. *Vipassaná* ale radí na to nemyslet, jen pozorovat, jak to povstává a zaniká. Který způsob by si tedy měl vybrat? Ihned jsem mu poradil, aby si vybral ten druhý způsob. Už jen proto, že je na *vipassanovém* zásedu. Možná to pro tohoto jedince nebyla nejlepší odpověď, zvlášť když jeho psychologické problémy byly vážné, ale má to své opodstatnění. V meditaci *vipassaná* se s problémy vypořádáváme na existenciální úrovni. Zasahuje až k úplným kořenům existence, odkud pramení všechny problémy. Jsou-li problémy vážné, není ani možné probudit dostatečnou všímavost, která by nám přinesla úlevu a stabilitu, a tehdy je lepší najít někoho, s kým si můžeme promluvit, dobrého přítele nebo psychoterapeuta. Naštěstí ze všech meditujících, se kterými jsem se setkal, jich to potřebovalo jen málo.

Problémy se překrývají a není snadné je seřadit pod konkrétní hlavičky. Zkategorizoval jsem je jednoduchým způsobem podle jednoduchého pochopení, jednoduchými slovy, aby se komplikované případy zjednodušily, což je první krok k řešení problémů.

## PROBLÉMY ZAČÁTEČNÍKŮ

Začátečníci jsou ti, kteří se meditaci teprve přicházejí učit. Jejich problémy většinou spadají do jednoho ze tří typů: (a) silné nečistoty, (b) slabé duchovní schopnosti a (c) nedostatek podpůrných faktorů.

### Silné nečistoty

Tvrdit, že všichni začátečníci mají silné nečistoty, je nesprávné, ale je bezpečnější předpokládat, že všichni mají plné ruce práce, jakmile se při pokusech o meditaci s nečistotami setkají tváří v tvář. Tento úvodní proces očisty je důležitý a nevyhnutelný, ale může být dost náročný. Zabývali jsme se jím v kapitole o „Pěti překážkách“ a očistném procesu funkční *vipassany*. Závislosti by například



spadaly pod smyslnou touhu, traumata pod averzi, vysoce odsuzující a kritický přístup po skeptické pochyby. Zbytečné odklady pod strnulost a malátnost, ale ještě častěji pod neklid a výčitky. Do velké míry je lze překonat nepřetržitou a mocnou všímavostí. Někdy si člověk musí vypomoct vhodnými cvičeními meditace klidu, jako jedinci s hněvivým charakterem například meditací milující laskavosti. Pokud to stále ještě nefunguje, možná jste hned na začátku nedostali ty správné instrukce!

### **Slabé duchovní schopnosti**

Něbylo by fér ani předpokládat, že všichni začátečníci mají slabé prospěšné mentální schopnosti, protože mnozí je dřív, než došli až sem, nejspíš rozvíjeli v předchozím učení nebo existencích. Je-li to však jejich první kontakt s meditací *vipassaná*, bude to zřejmě i poprvé, kdy duchovní schopnosti musí rozvinout takovým způsobem, který vede ušlechtilou osmičlennou stezkou k *nibbáň*. Řešením pak je správná metoda a techniky prováděné strukturovaně a systematicky za vhodných podmínek, které může mysl snadno následovat a přijmout. Dalším krokem by bylo vytrvalé probouzení *vipassanové* všímavosti, dokud se nestane automatickou a nepřetržitou. S trochou zručnosti a vedení zapadnou všechny věci na své místo.

### **Vhodné a podpůrné podmínky pro začátečníky**

Sedm vhodných podmínek, o kterých jsme se zmínili v předešlé kapitole, jsou:

**I.** Místo

**II.** Počasí

**III.** Jídlo

**IV.** Okolí

**V.** Mluva

**VI.** Pozice

**VII.** Osoba



Člověk musí vyhledat, ne-li vytvořit, vhodné, ba nejlepší podmínky pro meditaci. Co se týče vnitřních podmínek, nejsou to žádné jiné než pět duchovních schopností: důvěra, energie, všímavost, koncentrace, moudrost. Řekl bych, že hlavní klíčové faktory jsou:

I. Dobrý přítel nebo učitel

II. Poctivá síla vůle

III. Vhodné prostředí.

### PROBLÉMY MÍRNĚ POKROČILÝCH

Tato skupina zahrnuje meditující, kteří pochopili aspoň základní význam a techniku meditace *vipassaná*. Měli by již dosáhnout základní okamžité koncentrace, základní vhled do ne-já, a tedy určitý stupeň důvěry, a jejich praxe by se s postupujícím časem měla rozvíjet. Ale kam? Dokáží všichni realizovat nadsvětské? Určitě ne všichni, protože je čeká ještě mnoho úrovní, kterými musí projít a mnoho překážek, které musí překonat. Člověk ale s praxí nepřestane jen proto, že možná nezrealizuje nadsvětské. Praxi se věnujeme proto, abychom překonali utrpení a byli šťastnější. Během cesty musíme přelézt hory a přebrodit řeky. Můžeme je vidět jako překážky, nebo jako součást cesty. Pozitivní přístup dělá rozdíl. Naznačuje, že se ještě máme co učit. Ten vznešený cíl si samozřejmě udržíme. Bude naší hvězdou, jež nám dá směr.

### Problémy při vyrovnávání schopností

Pokud nemáte stabilní držení těla, cíl se zasahuje jen velmi těžko. Stejně tak je i náročné rozvinout vhled, pokud všímavost a koncentrace nejsou stabilní. Je-li mysl přespříliš nabitá energií, má tendenci být neklidnou. Když je moc nehybná, má tendenci k letargii. Správná rovnováha mezi schopnostmi energie a koncentrace zajišťuje, že všímavost funguje správně. Stabilně nás veze jako dobře seřízený automobil na dálnici. Když se do mysli vloudí nečistoty ve chvíli, kdy je silná, stanou se nebezpečnějšími. Tímto jsme se zabývali v kapitole



o vyrovnávání schopností (část III, 3. kapitola). Vyrovnanost si žádá stejnou zkušenost jako například udržení nádoby na vrcholku hlavy. Po určité době člověk bude umět udržet mysl v rovnováze, i když to může chvíli trvat. Zahrnuje to mnoho faktorů a některé z nich se snadno přehlédnou.

### **Problém s mnohostí světa**

Chtivost, pýcha, lpění na nesprávných názorech spojené s příjemnými a zjemnělými stavy povstaly během praxe se nazývají rozpínání nebo mnohost světa (*papaňča*). Když se rozvine správná koncentrace, prospěšné mentální stavy, které povstanou, vyvolají krásné a zjemnělé zkušenosti. Mohou se objevit dokonce i nadpřirozené schopnosti a zázračné události. Následkem mohou být silná lpění, pýcha a nesprávné názory. Tím se může rozběhnout skutečný meditační problém. Člověk je pak v určitém transu nebo šílenství, pomůže až silný otřes, aby se s z toho probral. Může se proto cítit poměrně zahanbeně nebo z dlouhodobého hlediska skončit psychicky zbědovaný. Zabývali jsme se tím v kapitole „Nedokonalosti vzhledu“ (část III, kapitola 4b)

### **Existenciální problémy**

Toto je základní problém až u kořene, problém všech problémů. Je schovaný za všemi činnostmi. Otázky typu: „Proč jsme tady? Opravdu tím vším musím projít?“ jsou ve své podstatě existenciální. Je to tak proto, že se identifikujeme se situacemi a věcmi v našem životě. Podmíněný svět je však nedokonalý, neúplný a falešný. Kořenem kořenů je zaslepenost. Když tato podmínění vidíme jasně a do hloubky, setkáme se tváří v tvář jako s něčím, co se jaksi pokazilo. Projevují se pak jako zmatené a bolestivé mentální formace, jež jsou chaotické. Jako bychom zjistili, že je naše mysl šílená nebo že celý svět je bezvýznamný sen.



Bez dobrého vedení můžeme skončit s depresí. Člověk se pak cítí uvězněn mezi ďáblem a hlubokým modrým mořem. V takové chvíli potřebujeme k povzbuzení víru a inspiraci. Nic se nevyrovná tomu, když v nastalé situaci máme zkušeného průvodce. Velká část toho má co do činění s metodami zabývajícími se „utrpením způsobeným formacemi“ (*sankhára dukkha*), o kterém jsme hovořili v předešlé kapitole (část II, 4. kapitola).



Kořeny, Angkor,  
Kambodža 2006

Angkor je proslulý díky kořenům stromů, houževnatě rostoucím přes ruiny starobylého království. Pro mnohé to je něco neuvěřitelně krásného. Já v tom vidím zanedbání. Nečistoty jako chamtivost, zlá vůle a zaslepenost posílí, když se jim nevěnujeme, a zničí úplné základy duchovnosti. Nicméně, kontemplace tohoto obrázku má v sobě něco hezkého. Příroda překoná vše, i když někdy jí to trvá. Zdá se, že člověk stále větším dílem ničí planetu, která mu dala život.

### Problémy způsobené nemoudrou pozorností

Pozornost rozhoduje o tom, jaký předmět a s ním spojené mentální stavy se nám objeví v zorném poli. Moudrá či správná pozornost naznačuje, že je přítomna všímavost a další prospěšné mentální stavy. S pokračující praxí lze dosáhnout správné koncentrace. Správná koncentrace však může být jen klidem bez



vhledu, proto správná pozornost, o níž tu mluvíme, přichází se vhladem do tří univerzálních charakteristik. Ale i když je člověk začíná vidět, stále si ještě kolem nich může budovat koncepty. *Nimitta* nebo vizualizované mentální formy se mohou rozvinout úplně automaticky. Člověk většinou v určitém bodě uvízne na nějakém předmětu a začne stagnovat. Musíme udržovat ostrou, jasnou, otevřenou pozornost vůči věcem takovým, jaké skutečně jsou, dokud se nerozvine nejhlubší vhlad. Jedním z dobrých způsobů, jak popsat moudrou pozornost, je podle mě pálijský výraz „*atammajata*“, který se překládá jako neidentifikování. Je to druh pozorností, který neidentifikuje předmět jako to či ono, nebo dokonce ani jako předmět.

### Konflikty s konvenčním světem

S pokračující praxí začneme stále více poznávat vnitřní realitu absolutních kvalit (*paramattha dhamma*), které jsou základem všech konvenčních skutečností. Neustále se bude zvyšovat i náš dosah na druhý břeh. V prostředí zásedu je to ideální, ale v konvenčním světě to může být výzva. Když věci nevyjdou tak, jak jsme si představovali, následkem je stres. Proto je dobré nechtít příliš mnoho. Je třeba být trpělivý. Z každé situace vytěžit to nejlepší. Do určité míry se tím budeme zabývat v kapitole o všímavosti v každodenním životě. Zde jsou jen některé z možných konfliktů.

#### a) Problémy spojené s bytím „nikdo“

Už samotná snaha o pochopení ne-já není snadná. To díky navyklé tendenci identifikovat se se vším kolem nás. Jakmile získáme aspoň základní zkušenostní pochopení, zjistíme, že kráčíme proti zvykům a myšlenkám celého světa. Lidé si třeba pomyslí: „On si myslí, že neexistuje, musí být blázen!“ Člověk musí pochopit, že možná nechápou ostatní a musí si dávat pozor na to, s kým své zkušenosti sdílí. Když si ostatní myslí, že jste blázen, není to žádná legrace. Problém začne ve chvíli, kdy si začnete i vy myslet, že možná mají pravdu. Člověka se pak zmocní



zvláštní pocit, že „já“ je nepřítomno a svět kolem nás se rozpadá na kousíčky. Na takové problémy je potřeba pevná struktura a teorie. Odtud můžeme začít pracovat, tady naše racionální mysl dokáže věci přijmout, ale také určit hranice. Proces transformace je postupný. Obnáší postupné nahrazení pohledu na „já“ pohledem, který vychází ze skutečnosti bez já. Přepnout to takto je umění a hrou mezi dvěma skutečnostmi (absolutní a konvenční), které se vyskytují v nás i ostatních.

### b) Problémy s přizpůsobením

Tyto problémy se podobají těm předešlým, jen s tím rozdílem, že pokrývají širší spektrum činností. Když se člověk vrátí ze zasedu, zjistí, že svět není tím, čím býval. Jednalo-li se o dlouhý zased, ten starý svět už může být úplně pryč. Naše hodnoty a postoje se změnily. Možná i postoje ostatních vůči nám. Díky koncentraci je všechno výraznější. Můžeme být i extrémně přecitlivělí. Může chvíli trvat, než se staré situaci znovu přizpůsobíme, a zcela určitě budeme muset provést nějaké změny v rámci našich zvyků i přátel.

### c) Problémy s návazností

Je přirozené, že se pokoušíme udržet to, co jsme nabyli na zasedu, ale konvenční svět příliš nepodporuje stavy hluboké koncentrace. Člověka čeká mnohá volba, urovnání priorit a čekají ho oběti. Nejdůležitější je situaci přijmout a příliš neočekávat. Málo je lepší než nic. Za druhé je vhodnější klást důraz spíš na všímavost než na koncentraci. Stále je možno ostřit všímavost, abychom rozvinuli další vhledy. Dále je důležité, aby naše praxe změnila formu. Teoretická struktura a důmyslnost hrají v organizaci a plánování naší praxe klíčovou roli. Otázkou je, kolik času si člověk může dovolit intenzivně praktikovat - takový duchovní luxus. Ano, čas je velmi důležitým faktorem. Bez toho, aniž bychom měli volný čas a nemuseli spěchat, vyletí naše všímavost do větru. Čas si lze udělat a vyšetřit. Otázkou také je, kolik si přejeme bohatství světského a kolik duchovního. A konečně, není nad rady zkušenějších praktikujících.



## Velká chyba

Zde jde o případ nadhodnocení, což není nijak výjimečná chyba. O mnoha věcech se dočítáme v knihách a pokoušíme se je identifikovat v našich meditačních zkušenostech. Máme naději a stále více naděje a z toho může plynout přecenění, ale někdy také podcenění. Důvodem je to, že zkušenost je jedna věc a koncept o ní je věc druhá. Velmi to záleží na tom, zda se nám podaří najít někoho, kdo nás může koordinovat a potvrdit nám určité zřejmosti. Kdo je takovou osobou?

U mnoha věcí nesejde na tom, když je posoudíme špatně, ale myslet si, že jsme dosáhli *nibbány*, nepodmíněné pravdy, je něco jiného. Patří to pod nesprávný názor, kdy lpění na něm může být silné (a často nakonec opravdu je). To je politováníhodné hlavně proto, že to znemožňuje jakoukoli skutečnou realizaci. Takovou osobu lze popsat jako někoho, kdo si hraje na Boha, což je tak trochu šílenství. Vystane-li myšlenka „Toto je *nibbána*“, zapněte alarm. Všímavě označujte „myšlení, myšlení“. Někdo se ptal: „Jak poznáme, že jsme osvíceni?“ Odpověď je: „Určitě to poznáte, ale budou i tací, kteří si to budou myslet, ale budou se mýlit.“

Skutečná realizace vymaže všechny skeptické pochyby. Dokud existují jen ty nejmenší skeptické pochyby, nemůže to být ono. Proto je důležité pokračovat v praxi. Učitel žádná potvrzení nedává; jeho povinností je zajistit, aby meditující pokračoval v praxi. Realizace je soukromou záležitostí meditujícího a jen a jen jeho. Jisté je i to, že po realizaci již nevznikají určité mentální nečistoty. Byly odštípnuty u kořene. A proč? To se ptám lidí, kteří si myslí, že realizovali. Někdy se po takové otázce začnou doslova potit. Existují určité podmínky, které je třeba splnit dřív, než se to dá vůbec považovat za možnost.



## NĚKTERÉ PROBLÉMY, KTERÉ SE OBJEVUJÍ JAK ZAČÁTEČNÍKŮM, TAK POKROČILÝM

### Kámen v hlavě a jiné psychosomatické problémy

„Kámen v hlavě“ je stav, kdy se zvyšuje tlak a napětí v oblasti hlavy, hlavně okolo obočí, mezi obočím a kolem nosu. Na první pohled se bude zdát, že to souvisí s přílišnou ambiciózností, tedy že je vynakládána přehnaná námaha bez všímavosti. Stres se nahromadí až do té míry, že máme pocit kamenu v hlavě. Může to být proto, že mnoho lidí má stres spojený s hlavou. Tady je zapotřebí úplně se uvolnit, dokud se schopnosti nevyrovnají. Po bližším pozorování takových případů je jasné, že příčin je několik. Dokáže-li člověk najít stu hlavní příčinu nebo příčiny, velká část bitvy je vyhraná. Pak už jen potřebuje čas na vyrovnání podmínek. Všiml jsem si rovněž, že v mnoha případech hraje roli oči. Pokud jsou lidé při svých zkušenostech velmi „vizuálně orientováni“, používají oční svaly i v případech, kdy mají „cítit“ ostatní tělesné počítky. Je to jako když se bez přestávky celé hodiny soustředujeme na televizní nebo počítačovou obrazovku. Všímavost může růst bez nucení a napětí, a tak by také růst měla. Rada zní rozvíjet všímavost bez vyvolání a hromadění stresu, hlavně pak v oblasti hlavy a očí.

Dalším tělesným problémem, který se občas objevuje, je zácpa. Někdo řekl, že to má co do činění s tím, že se držíme něčeho z minulosti a nechceme to pustit. Je neuvěřitelné, jak tento problém lidem zmizí ve chvíli, kdy odjedou z meditačního zasedu. Můžeme sami sobě položit otázku: „Co nejsem ochotný pustit?“

Jednou se objevil případ trvajících kašle, který sílil uprostřed meditační haly. Při bližším pozorování bylo jasné, že ho vyvolává vnitřní konflikt. Bylo nutné rozhodnout ho. V jiném případě vznikalo intenzivní svědění a vyrážky. Zde šlo o konflikt náboženských hodnot. Když jsem té osobě poradil, aby přešla



na meditaci milující laskavosti, výrazka zázračně zmizela. Mohli bychom pokračovat, ale je jasné, že tělo a mysl jsou blízce propojené. Vzpomínám si, že jsem narazil na knihu *Uzdrav své tělo* od Louise Hay, ve které nabízí úchvatný seznam vztahů tělesných problémů a jejich mentálních příčin.

### Problémy s postojem

Když mluvím o „nesprávném postoji“, mám na mysli úzkoprsost a vrtkavost. To první je omezující. Tento problém se vyskytuje u zaslepených ultrakonzervativců a sektářů. Postoj, kterého se drží, je: „Všechno je špatně, jen mé názory jsou správné“. Třebaže tento postoj nemusí být úzce spojený s meditací, objevuje se i v meditačních kruzích. Lidé často oslavují a uctívají své učitele, což samo o sobě nemusí být špatně. Je-li ale přítomna namyšlenost a zaslepenost, naše horizonty přestanou být pružné a rozšiřování našeho poznání je omezené. Druhý typ je „vrtkavý“, který se pokouší uspokojit všechno a všechny. Možná je oblíbený, ale zůstane slepý ke konfliktním skutečnostem a tedy zmatený a bez jasného směru.

Dále existují perfekcionista. Někdo řekl, že ti trpí nejvíc. Ale možná, že právě oni dosáhnou nejdál. I když však dosáhnou, pragmatičtější přístup přinese méně utrpení. Progres závisí na dalších faktorech jako schopnost moudrosti, kterou jedinec disponuje. Osobně mám dojem, že perfekcionista mají tendenci být nerealističtí, protože druhá univerzální charakteristika, „*dukkha*“, znamená také nedokonalost nebo neúplnost. Hledá-li člověk dokonalost v nedokonalosti, čekají ho potíže. *Vipassaná* je způsob, jak se od nedokonalosti oprostit. Je tedy *nibbána* dokonalá? Pokud ano, nebudeme to vědět jistě, dokud ji nezažijeme. Do té doby je lepší být pragmatický.

Na druhou stranu jsou tací, kteří jsou apatičtí. To nemusí být jasné hned na začátku. Může to přijít, až když člověk začne vnímat víc utrpení, než je schopen přijmout nebo unést. Stane se z něj pak pesimista nebo je apatický. Vyvolání faktoru víry a radosti by mělo věci srovnat.



Tyto problémy se neřeší snadno, protože často jsou součástí jedincova charakteru a zvyků, které se rozvinuly a staly se částí jeho mentálních procesů. Člověk musí uplatnit vědomou, odhodlanou a důslednou snahu stav zlepšit.

### ***Kamma a démoni***

Tato část se dotýká neznáma. Kamma a otázky ohledně světa spadají pod „nemyslitelné“. To znamená, že zasahují do oblastí, které nelze plně pochopit vědomou úrovní myšlení. Kamma je jedna věc, démoni jsou druhá, ale obě jsou spojovány s naším neúspěchem při meditaci (nebo je na obě sváděna vina). Pokud vás to uklidní, můžeme říci, že obě jsou určitě svázány s vnitřními absolutními skutečnostmi a procesy. Většinou ale před tím, než se uchýlíme k tomuto vysvětlení, prozkoumáme další možné příčiny.

*Kamma* bývá definována jako aktivní vůle, která tvoří. Existuje *kamma* prospěšná a neprospěšná a každá přináší odpovídající výsledky. Meditace je koncentrovaná prospěšná *kamma* a jedná-li se navíc o *vipassanu*, dochází k osvobození mysli od negativity a utrpení skrze jasnost a pochopení. S jasností přichází pochopení a z pochopení odpoutání, které přináší klid. To, co nás zde zajímá, je konkrétní *kamma* a její následky, které ovlivňují praxi a mohou být nápomocné nebo problematické. V těle se objevuje bolest a na povrch se mohou vyplavit strašlivé sklony. Jsou-li jejich příčiny genetického původu, můžeme většinou prohlásit, že se na nich určitě silně podílí *kamma*. Když jsme příčiny problémů zúžili na *kammické*, můžeme k nim také možná najít jiné *kammické* řešení.

Tím může být:

1. Požádání o odpuštění za naše provinění.
2. Odhodlání a předsevzetí zlepšit se.
3. Předání zásluh
4. Podstoupení velmi záslužných kroků.
5. Rozvinutí silné koncentrace.



Démoni a dévové jsou bytosti normálnímu zraku neviditelné. Buddhisté uznávají jejich existenci a mnohé Buddhovy rozpravy byly přímo pro ně nebo kvůli nim. Meditující vědí, že jsou natolik skuteční, nakolik jsme skuteční i my. Postoupíme-li až za to, jsou to jen absolutní skutečnosti. Mnoho lidí vidí věci, jsou to však halucinace, tak kde máme najít hranici? Ve většině případů je lze ignorovat, ale když přijdou ve formě démonické posedlosti, začne to být vážné. Většinou se učíme k nim přistupovat jako k mentálním předmětům, neulpívat na nich a nechat je zmizet jako všechny přirozené jevy. Přetrvávají-li i nadále a víra v ně je mocná, člověk se může uchýlit k šamanům, ale necítím se vybaven natolik, abych se k tomuto tématu vyjadřoval. Věřím, že je-li realizována pravda v základních absolutních skutečnostech, měla by nás dovést za vše, co problémy způsobuje. Všeobecně doporučujeme recitace a ve většině případů to funguje. Existuje například ochranářská *Atanatija*, která vyhání zlé duchy.



### 3. KAPITOLA



## PRAXE VŠÍMAVOSTI V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

**M**noho lidí nemá to štěstí, že se mohou dlouhodobě věnovat intenzivní meditační praxi. Většina z nich se musí vrátit k těm, kteří na nich závisejí, a po pár týdnech musí zpátky ke svému živobytí. To neznamená, že se praxe zřeknou. Spíš to znamená, že se jí musí věnovat v méně příznivých podmínkách. Lze tedy očekávat, že stav mysli sklouzne zpět, ale i tak člověku dojde, že je silnější a šťastnější než před zásedem. V mezidobě je však třeba se přizpůsobit. Jak jsme již podotkli, člověk nesmí mít příliš vysoká očekávání. Musí být trpělivý. S pomocí dobrého plánování a organizace si lze vyhradit čas i příznivé podmínky. Na každodenní praxi můžeme správně pohlížet tak, že akumulujeme „dokonalost“ a podpůrnou *kammu*.

#### Vybudování podmínek vhodných pro praxi v každodenním životě

**1. Nalezení vhodného prostředí.** Vhodné je ticho, bezpečí, pohodlí, prostor a milí lidé. Tyto podmínky jsou stejné i pro poustevnický život a zabývali jsme se jimi v dřívější kapitole.

**2. Vhodné a správné živobytí.** Správné živobytí znamená takový zdroj příjmu, který nepřekračuje morální principy jako zabíjení, krádeže, nevhodné sexuální chování, škodlivá mluva a závislosti. Člověk tráví vyděláváním peněz mnoho času, takže se může nahromadit slušné množství neprospěšné *kammy*. To samé platí o správném živobytí. Při hledání práce je navíc výhodou dostatek volného času na záseady.



**3. Vztahy.** Některé vztahy si můžeme zvolit a jiné ne. Mezi nejvyšší požehnání patří sdružovat se s moudrými, nestýkat se s nemoudrými, uctívat ctihodné. Tak praví rozprava o požehnáních. Do velké míry volbu máme, proto se snažíme o moudrou volbu v tom, s kým se stýkáme. S kým? S těmi, kdo mají víru, kdo jsou činorodí při konání prospěšných skutků a snaží se. S těmi, kdo jsou vždy všímaví, klidní a moudří. Pokud takové lidi nemůžeme najít, vybereme si aspoň lidi milé. Pokud nemáme ani ty, pak aspoň takové, kteří naši praxi nebrání a nedělají nám problémy. Co se týče těch, se kterými žít musíme, můžeme se je pokusit pozitivně ovlivnit. V nejhorším případě zůstaňte neutrální a vyrovnaní, dokud nenajdete cestu ven.

**4. Věnovat se činnostem, které podporují naši praxi.** To zahrnuje čtení, které nám poskytne dobrou konceptuální strukturu a teorii, záslužné konání jako dobročinná práce podnícená soucitem, cvičení, která udržují zdravé tělo, péče o životní prostředí, jako například zasazování stromů, čtení textů, které nám umožní lépe pochopit strukturu praxe.

### **Navázání všímavosti v každodenním životě**

Myslím, že nejdůležitějším faktorem je „nespěchat“. Když spěcháme, ztratíme všímavost a zbytek se zhroutí.

Otázka: Jak se tato praxe všímavosti liší od zasedu? Je jasné, že musíme udělat mnohem víc než jen praktikovat jako na zasedu. Velká část praxe všímavosti se bude odehrávat za mnohem světšších situací a cílů. Proto musíme udělat mnoho věcí najednou - přemýšlet, rozhodovat se, jednat a zapojit se do mnoha složitých činností a situací. Ale základní pravdy zůstávají stejné - jsou to mysl a hmotné procesy, které povstávají a zanikají. Pokud vůči nim dokážeme být všímaví, mentální kultivace bude pokračovat.



Vyzdvížení některých rozdílů: Na zásedu předměty mají spíš charakter absolutních skutečností, pohyby jsou pomalejší, často děláme jen jednu věc najednou, přemýšlíme a mluvíme jen tehdy, když je to nutné. V konvenčním životě jsou předměty spíš koncepty, pohyby musí být rychlejší, děláme několik věcí najednou a je zapotřebí hodně myšlení a mluvení.

Proto použitá všímavost bude spíš všeobecného typu, který nám na situaci poskytuje pohled z ptáčích perspektiv spolu s porozuměním, jak se v ní chovat. Klíčem je jasné pochopení, tak jak bylo popsáno dříve. Když povstane něco důležitého, ostatní věci jsou odloženy a člověk se soustředí na téma. Je to jako čtení a psaní nebo naslouchání druhé osobě. Člověk si musí připomenout, že má zůstat uvolněný a klidný, aby si zajistil optimální všímavost, jinak se v něm může hromadit stres. Když se po nás žádá akce, hraje roli jasné pochopení cíle a vhodnosti. Je-li to možné, zahrneme i jasné pochopení pole působnosti a nezaslepenosti. Například při mluvení všímavě věnujte pozornost mluvení. Ujistěte se, že je naplněna dobrými a vhodnými záměry. Mluvte pomalu a vnášejte dobré kvality do své mluvy (pravdivost, jemnost, laskavost, užitečnost a léčivost). Komunikace hraje ve společnosti a v našich vztazích velkou roli. Kdykoli je to možné, využijte příležitosti a ponořte se do trochu hlubší úrovně koncentrace a rozvoje vhledu. Takové vychytané okamžiky mohou být sekundy nebo minuty, ale neměly by být podceňovány.

Člověk se tedy snaží udržovat nepřetržitou všímavost během dne od chvíle, kdy se probudí, čistí si zuby, koná potřebu na toaletě, snídá a tak dále až do odchodu do práce. V práci se pak snaží být všímavý vůči všemu, co se v kanceláři děje, dokud se nevrátí domů. Doma odpočívá, večerí, stará se o rodinné záležitosti, medituje a nakonec usne.



Tak vypadají mnohé situace a, jak se říká, v životě jde jedna věc za druhou. Vždy se budou objevovat problémy a všechno skončí jedině až nibbánou. Mezitím se snažíme plnit, co je potřeba, a děláme to tak šťastně, jak jen můžeme. Dokážeme-li si připomínat, že duchovní úkol je ten nejpodstatnější, všechno ostatní ustoupí do pozadí. Kontemplace smrti je dobrou připomínkou. Člověk při jednání v těchto situacích musí využít svou důmyslnost a selský rozum, kterému říkáme jasné pochopení. Občas potřebujeme i přestávku, aby se účinnost naší praxe zvýšila.

V každodenním životě není všímavost vždy *vipassanová*. Často zapojujeme i praxe jako milující laskavost a další božská dlení. V jiných případech praktikujeme zdokonalení trpělivosti, pravdivosti a disciplíny. To všechno se sečte do konečného výsledku, který je podtržen duchovní aspirací dosáhnout nepodmíněného klidu.

Máme-li hodinu a víc, můžeme se pustit do formálních cvičení stejně jako na zasedu.. V tom případě je lepší provádět je každý den ve stejnou hodinu. Většinou je to příhodnější ráno po dobrém tělesném a mentálním odpočinku. Jeden nebo i více druhů ochranných meditací (rozjímání nad Buddhou, milující laskavost, tělesné nečistoty, kontemplace smrti) při pravidelném opakování rychle sklidní naši mysl. Pak může člověk pokračovat k rozvoji vhledu.

Je možné rozvinout vhled v každodenním životě? Podle mě ano, protože základní vnitřní skutečnosti jsou stejné. Okamžitá koncentrace může fungovat na úrovni konvenční skutečnosti. K tomu, abychom překročili tuto hranici, je potřeba jen málo a přijde to samo spolu s rostoucí zkušeností, zvykem a směřováním vyostřené, zralé všímavosti na tři univerzální charakteristiky.



### Pomíjivost.

Je zřejmá v proměnách a toku předmětů u šesti smyslových bran. Člověk vidí, jak skrze něj proudí řeka života.

### Utrpení

Je vidět v neuspokojivosti všech světských podmínek: zisk/ztráta, chvála/vina, sláva/hanba, štěstí/utrpení. Tam, kde je neuspokojivost, vládne nestabilita a tedy nespolehlivost těchto podmínek, které vedou zpět k procesům, jež jsou v jejich základě, jako rozbouřené vlny formací a předmětů. Klid je nejlepší!



Klanící se strom, Tasmánie,  
Austrálie 2004

Tento strom, jenž musí být velmi starý, se v drsných větrných podmínkách v tasmánském pohoří musel sklonit. Zázrak je, že přežil a dožil se dlouhého věku. Někdy, když musíme praktikovat v nepříznivých podmínkách, musíme se také sklonit a být velmi trpěliví.



### Ne-Já

Je považováno ve světě za jakousi iluzi. To, co víme, je povrchní. Vždy existuje hlubší aspekt věcí. I my sami jsme konceptuální výtvoři mysli. Když vidíme a rozkouskujeme tyto stavební bloky nebo formace, dostaneme se opět k proudu vnitřních procesů, kterými musíme proniknout. Skutečnost podmíněné existence je bez substance. Je to jako vidět sám sebe jako loutku na jevišti divadla života.

Je pravda, že hlubší úrovně koncentrace dávají povstat hlubším vhledům, ale člověk musí mít na paměti, že i zralost a ostrost všímavosti se počítá. Jak jinak bychom mohli vysvětlit možnost dosáhnout arahátství rovnou čistým vhledem? A dokonce i to, že hlubší koncentrace v každodenním životě povstat nemůže, je iluze. Může, i když pomalu.



## V. ČÁST



## ŠÍŘENÍ SVĚTLA

Světlo je často používáno jako podobenství pro moudrost, protože moudrost odhaluje to, co bylo skryto zaslepeností. Taková je povaha moudrosti. Moudrost a soucit, které se zpočátku zdají jako dvě odlišné věci, jsou na konci vlastně dost propojené. Můžeme například předpokládat, že moudrý člověk bude zároveň i soucitný, a naopak že soucitný člověk bude disponovat určitou moudrostí. Tyto dvě univerzální síly jsou prospěšné a jsou spolu spojené.

**Milující laskavost/soucit a *vipassanā***

Jednou jsem dostal palčivou otázku, která ve mně vyvolala celý řetězec myšlenek: „Když je všechno ne-já, není milující laskavost povrchní?“ Dá se to ale i obrátit: „Dělá *vipassanová* praxe z lidí roboty?“

Tyto dvě kvality - vhled a soucit - se úzce pojí s lidským hledáním klidu, který přináší osvobození od utrpení. Jakýkoli zmatek by byl jen následkem nepochopení přímky, která pojí vhled a soucit/meditaci milující laskavosti. Podívejme se nejdříve na první otázku, která má spíše intelektuální rozměr. Odpověděl jsem, že ta otázka je spíš intelektuální, než realistická. Světy konvenčních a absolutních skutečností jsou nerozlučně propojené. Ten první jmenovaný vlastně povstává z toho druhého. Nemáme-li žádnou mysl, která by mohla konceptualizovat, odkud by se pak braly koncepty? Nemůžeme se zabývat pokožkou, aniž bychom vzali v potaz i svaly, což platí i obráceně. To znamená, že je-li klid a harmonie uvnitř, ovlivní to i vnějšek. A je-li vnějšek v chaosu, může to vyvolat pohromu uvnitř. Praxe *dhammy* se nejprve zabývá překonáním utrpení



v jedinci a k tomu, aby se nám to podařilo alespoň uspokojivě, ne-li úplně, se musíme vydat dovnitř, ke kořenům existence. Když člověk dokáže najít klid sám v sobě, může ho pak účinně přinést i ostatním.

Milující laskavost a soucit na druhé straně začínají na konvenční úrovni tím, že přinášíme štěstí ostatním bytostem, a odsud pak člověk pokračuje do hlubších úrovní. Často se říká, že člověk nejprve praktikuje klidové metody a použije je jako základnu, ze které rozvíjí vhled. Obráceně to však platí také, můžeme dělat i obojí dohromady. Milující laskavost může být základnou pro rozvoj vhledu, stejně jako faktorem, který se šíří spolu se vhladem i do vnějšího světa. Spolu s praxí a pozorováním tohoto procesu jsem si všiml, že *vipassaná* může rozšiřovat milující laskavost a obráceně. Lze to lépe pochopit, když si uvědomíme, že *vipassaná* je milující laskavost vůči sobě sama. Když člověk praktikuje vhled, dělá pro sebe to nejlepší. Duchovní štěstí je skutečné štěstí. Jsme-li sami šťastní, dokážeme účinně dávat lásku ostatním.

Milující laskavost může být rozšířením vhledu. Zaprvé, jedna mysl ovlivňuje druhou. Víme také, jak jeden nebo více jedinců s dobrou praxí může ovlivnit celou skupinu, ať už k lepšímu nebo horšímu. Čím blíže k nim jsme, tím větší vliv budou mít. To funguje nejen na vnější úrovni ve formě dobrých nebo špatných příkladů, ale i na mentální úrovni. Když vidíme druhého člověka, který vyzařuje všímavost, jasnost a klid, přenáší se na nás nejen dobrý vliv, ale i jeho dobré kvality. Je to, jako když se lidé chovají hezky k vám, protože vy se chováte hezky k nim. Dá se tedy říct, že když totéž uděláme vhladem, náš vliv půjde stejným směrem. Jinými slovy, se soucitem a milující laskavostí se vhled může na druhé šířit mnohem snadněji.

Kombinace *vipassany* a meditace milující laskavosti určitě jedna druhou obohatí a navzájem se budou podporovat. To samé se pak děje i mezi lidmi.



### Vyučování meditace *vipassanā*

Někdy si říkám, co je těžší: učit meditaci, nebo sám meditovat. Můžeme se zabývat i blahodárnými účinky obou. Obojí je také úzce propojené. Nemůžeme učit meditaci *vipassanā*, pokud sami meditovat neumíme. Na druhou stranu, každý, kdo něco umí, se tomu může věnovat na své vlastní úrovni. Co se meditace vzhledu týče, člověk by měl dosáhnout alespoň základních úrovní vzhledu; v nejhorším případě může člověk alespoň ostatním představit základní cvičení a instrukce postavené na teoretickém pochopení. Říkám si ale, jaká nedorozumění se spolu s tím asi předají. Rozhodně nikoho neodrazuji od poskytování znalostí. Jen zdůrazňuji, že je lepší být od začátku opatrný.

Člověk musí být obeznámen se základními texty a doktrínami. Struktura podporuje praxi. Učitelé po dlouhá staletí zručně sestavovali prostředky, které by pomohly vést jejich studenty kupředu. Mnohé z nich byly ztraceny, ale některé přežily; ty se vyvinuly v linie a tradice. To, co se předává, jsou techniky a někdy i důvody, které vysvětlují, proč se po vás chce to, co se po vás chce. Je třeba mít na paměti, že zdrojem je hlavně vhléd sám o sobě. Pokud nebude mocný, techniky nemohou být účinné. Tyto techniky mohou být obšírné v tom smyslu, že pokrývají větší oblast a více lidí, nebo naopak zužující v tom smyslu, že pokrývají menší oblast. Někdy mohou být dokonce vyladěny konkrétnímu jedinci přímo na tělo. To vše záleží na tom, jak široký a hluboký je náš vhléd. Důležité je, aby technika pomáhala vyvolávat vhléd i v ostatních.

Jak se to dělá? Musí to být něco, co vyvolá změnu v mysli druhého. Pochopení tohoto procesu zvyšuje účinnost vedení. Zahrnuje:

1. Pochopení naší vlastní mysli a toho, jak praxi povstává vhléd.
2. Pochopení mysli druhé osoby a jak u ní může praxí povstat vhléd.
3. Pochopení různých metod vedoucích k povstání vhledu.



Co se týče prvního bodu, je jasné, že by člověk neměl praktikovat slepě. Znalost teoretické základny pomáhá, ale mnoho z požadovaného poznání lze získat jedine praxí a doufejme, že učitel dokáže vytyčit co a jak. Poté už mnohé závisí na našem vlastním selském rozumu. Co se týče druhého bodu, mnohé závisí na prvním bodě. Přestože mysl následuje určité zákony, jedinec od jedince se velmi liší. Je velkou chybou domnívat se, že moudří lidé a blázni přemýšlejí stejně. Všichni velcí lidé se shodnou na důležitých bodech a šance, že se blázni nedohodnou, je mnohem vyšší.

Mysl každého člověka je jako počítačový program a pokud chcete zasahovat do počítače někoho jiného, měli byste znát aspoň některá užitečná hesla. Dobrá komunikace může ve vztazích způsobit obrovský rozdíl a učení vyžaduje zdravé vztahy. Bez toho si můžeme rovnou jen číst knihy.

Komunikace funguje skrze tyto kanály:

### Tělo

Jednou jsem byl v meditačním centru, kde lidé začali chodit s rukama založenýma vzadu. Tak se tam meditace v chůzi vyučovala a i učitel tam takto chodil. Když nebyl přítomen, jeho asistent prováděl všechno naprosto stejně jako učitel, i když měl mnohem méně zkušeností. Tělesná komunikace do určité míry prozrazuje ostatním mentální stav. Je možné, že některé zenové tradice staví svou praxi právě na tomto faktu.

### Slovní komunikace

Dostáváme se ke slovní komunikaci a tedy k tomu, že ještě blíže vyjadřujeme to, co máme na mysli. Můžeme popsat jemnější téma s ohledem na mentální stavy. Důležitá je znalost jazyka, abychom pochopili, co učitel říká, a některé věci je možné vyjádřit jen pomocí naznačování a přirovnávání. Této formě však stále chybí přímost, protože je konceptuální.



### Mentální komunikace

Z těchto tří druhů je mentální komunikace nejpřímější a je tedy nejlepší, kdykoli je možná. Odpovědí by měla být telepatie, ale mistrů v tomto oboru tu moc nechodí. Na nižších stupních telepatické schopnosti nepotřebujeme. Chce to jen trochu citlivosti k pocitům ostatních. Odsud můžeme pokračovat k mentálním stavům a konečně i ideám. V tomto posledním typu komunikace jsou přístupná místa i bloky. Upřímnost a milující laskavost jsou důležité otvírače srdcí. Namyšlenost vylučuje, hněv odhání. Je třeba vybudovat určitý stupeň blízkosti (ne nutně intimity).

Pokud jde o rozmanitost možných technik, člověk by měl prozkoumat škálu, kterou různé tradice nabízejí. Abychom viděli výhody a nevýhody každé techniky, museli bychom je všechny vyzkoušet, což by trvalo dlouhou dobu. Většinou se do jedné hluboce ponoříme a teprve když dosáhneme její nejvyšší úrovně nebo když nám přestane vyhovovat, přesídlíme na jinou. V prvním případě je to, jako když dosáhneme vrcholku a rozhlížíme se kolem, která cesta dolů nám bude nejlépe vyhovovat.

### Meditační průvodce

Jednou jsem prohlásil, že se nepovažuji za meditačního učitele. Osoba, které jsem to řekl, okamžitě reagovala: „Ale ano, jsi! Učíš, takže jsi učitel.“ Něco na tom je. Je to funkční definice. Mám tím na mysli spíš to, že učení není nejdůležitější součástí mého života. Ve své pozici se mu však nemohu vyhnout. Raději bych řekl, že s lidmi, kteří mají zájem, sdílím to, co znám. Také si myslím, že člověk je učitel proto, že ho za něj považují ostatní. Pokud nám nikdo nenaslouchá, pak je to jen iluze. Rovněž se domnívám, že nejprve je lepší považovat se za přítele.

Učitelů je mnoho typů. V mnoha tradicích se objevuje typ guru. Je považován za Boha nebo za Buddhu nebo za něco z této kategorie. Předpokládám, že někteří



lidé tento typ učitele potřebují a přinese jim to mnoho prospěchu, ale mám i určité pochyby. V tradici, ze které pocházím, je naštěstí učitel spíš poradcem a dobrým přítelem než pánem nebo šéfem.

Existují takoví, kteří jsou přísní, a ti, co jsou měkčí. Mnozí by potřebovali toho prvního, ale zase nemusí vydržet tak dlouho, aby mohlo dojít k něčemu dobrému. Když mají na výběr, mnozí si radši vyberou druhý typ, který bývá velmi milován. Ten zase ale možná nedokáže udržet pod kontrolou stále zdivočelejší koně. Podle mě je tu důležitá moudrost a soucit. Tak totiž člověk pozná, kdy být tvrdý a kdy měkký.

Nakonec bych rád dodal, že to, zda jsme učitelem nebo studentem, záleží na situaci. Role se často mění spolu s podmínkami. Každý z nás zná některé věci lépe a jiné hůř. Rozumně vzato student vždy něco získá. Role učitele je také procesem učení se. I on se učí od svých studentů. Říká se, že lepší je učit se z chyb ostatních než z našich vlastních. Můžeme to chápat i jako průzkum, nejen nás samotných, ale i ostatních. Dojde-li k pokroku, objeví se sdílená radost, při utrpení se zase objeví soucit. Člověk získá mnoho přátel a milující laskavost roste.





Přátelé,  
Schilthorn,  
Švýcarsko 2007

Tento obrázek byl pořízen v Schilthornu s mým velmi dobrým přítelem. Přátelíme se již skoro dvacet let a pod našimi mosty protéklo hodně vody. Potkali jsme se sice v Malajsii, ale on teď tráví hodně svého času v Číně a já v Evropě. Meditace i nadále hraje nejdůležitější roli v našich životech a pouto našeho přátelství je stále silné, ne-li silnější. V pozadí jsou tři nejznámější vrcholky Bernské vysočiny - Eiger, Monch a Jungfrau, které mi představili švýcarští přátelé a které jsem docenil teprve nedávno. Příští rok ho navštívím v Číně a doufám, že pořídím další hezké fotografie.

## ŠÍŘENÍ SVĚTLA

Tuto poslední kapitolu bych chtěl uzavřít následovně. Meditace vipassaná nás spojuje se vše přesahujícím klidem a odsud se pak šíří dál. V pozdější části procesu hraje roli milující laskavost i soucit. Každý může aspoň někam dosáhnout, i kdyby to nebylo daleko. Je pravda, že ne každý je dokonalý. I v duchovních kruzích se to hemží nečistotami. Ale je to lepší než naprostá zaslepenost. Ne každý je tu slepý.

Existence a úspěch rozšiřování závisí na těch, kdo praktikují. Někteří lidé začnou učit příliš brzy a jiní čekají, až se jejich realizace prohloubí. Ta druhá varianta je jistě lepší, ale i takový člověk může něco udělat už dříve.



Rozšiřování si žádá mnoho milující laskavosti a soucitu. Zvládnout naši vlastní mysl není snadné, o kolik je tedy těžší zvládnout mysl ostatních. Kromě praxe musí člověk umět také zůstat otevřený vůči úhlu pohledu ostatních. V duchovních kruzích je sektářství běžné a není výjimkou domnívat se, že naše tradice je ta nejlepší. I když je možná nejlepší v okolí, kde žijeme, rozumným uvažováním se můžeme i nadále učit od ostatních.

Kombinace milující laskavosti a meditace vhledu je při šíření světla a klidu skvělá. Obě jsou univerzální kvality a lze je upravit tak, aby vyhovovaly kterékoli kultuře a jazyku. To samé se projevuje i na mentální úrovni, kde tyto dvě kvality spolupracují při rozrůstání štěstí a klidu pro nás i pro ostatní.

Často jsem meditoval s přáteli, což přináší obzvlášť dobrou mentální podporu a vliv. Nejprve to podporuje jejich praxi a pak se to v dobrém vrátí i nám. Často pak vymizí pocit oddělenosti jednotlivců. Je úžasné, jak praxe i učení těchto dvou meditací dohromady otvírá dveře pokroku nás samotných i ostatních v obou světech (konvenčním a světě absolutních pravd).

Zkuste zvážit, kdyby se to stalo: Když člověk realizoval nepodmíněnou skutečnost, tedy to nejklidnější a nejstálější uvnitř „nás“, může do ní přímo vstupovat a spojovat ji se svým vědomím. S pomocí nezměrných stavů jako milující laskavost a soucit, které pomáhají volným způsobem spojovat bytosti, by bylo možno napojit se přímo na vědomí bytostí kolem.

Míra účinnosti by určitě závisela na naší koncentraci a vhledu a na schopnosti ostatních přijímat. Tato osoba (která o sobě nesmýšlí jako o osobě, neboť ví, jak to je) by byla středem světla (moudrosti), milující laskavosti a klidu, které šíří tu nejlepší věc, jež v tomto světě existuje.



Pamatuji si, jak jsem v taoistickém textu četl, že nejjasnější světlo nelze vidět. O takovém světle zde hovoříme. V tomto světě se projevuje jako formace moudrosti.

To je požehnání toho, když praktikujeme meditaci vhledu i milující laskavosti.





























































Autorská tiráž (zadní strana obálky):

Copyright © Sujiva, 2009

Translation © Laura Kratochvílová, Jaroslav Chýle, 2012

ISBN XX-XXXX-XXX-X

URČENO POUZE PRO DISTRIBUCI ZDARMA