

Rozhovor s Pemasirim Therou⁴

Mají podle vás čeští meditujiící nějaká specifika nebo jiný přístup k nauce oproti meditujiícím z Asie?

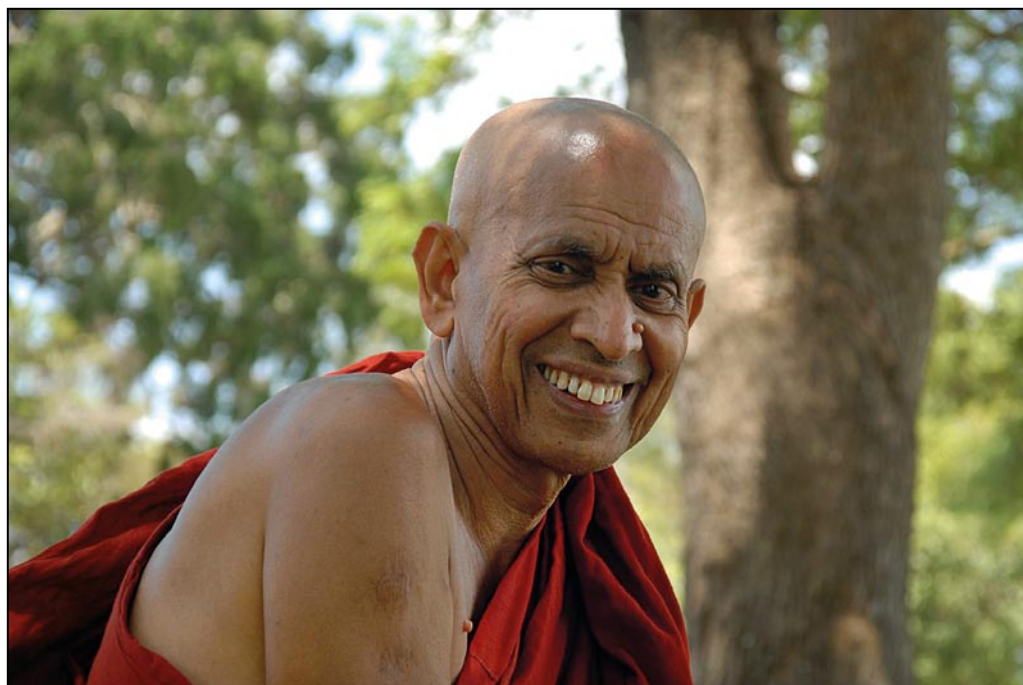
Ano. Především co se týká názoru (*ditthi*). Ostatních věcí není moc, ale opravit nesprávné názory je těžké. Lidem ze Srí Lanky, kteří přijdou do našeho centra, většinou zdůrazňujeme etiku. S lidmi ze Západu také mluvím o etice, ale hlavní je odstranění nesprávných názorů. Vést člověka ke správnému názoru je velmi těžké. Nelze toho docílit pouze mluvením o dhammě. Musí se postupovat pomocí *satipatthány*. A v rámci praxe *satipatthány* nestačí pracovat s jedním předmětem. Často za mnou přicházejí lidé, kteří už dříve meditovali a vytvořili si různé problémy — tlaky v hlavě, různé zlozvyky apod. Pokud přijde někdo, kdo ještě nemeditoval, je to pro mne o to lehčí. Lidé odcházejí medítovat, aby se vypořádali s utrpením, ale někdy si způsobují ještě více utrpení. Přicházejí se záměrem odstranit podmínky utrpení, ale pokud nemeditují správně, vytvářejí místo toho nové.

Jaké vlastnosti a kvality by měl mít dobrý učitel dhammy a jak ho poznat?

[4] Rozhovor se uskutečnil 3. června 2009, když ctihodný Pemasiri pobýval v Praze na pozvání skupiny Bodhi Praha. Otázky pokládal Jan Honzík. Ze sinhálštiny překládal Anil Ratwatte. Základní životopisné údaje o ctihodným Pemasirim viz článek *Bodhi Praha* v této knize.

To je těžká věc. Dobrý učitel není domyšlivý. Neučí to, co není pravda. Není rozdíl mezi tím, co říká žákovi, a tím, jak žije. Toto lze poznat zvnějšku. Dobrý učitel dále ví, co se stalo meditujiícímu včera, a ví, co by se s ním mělo dít dnes či zítra. A pokud se tak neděje, poznává, že to má určité příčiny — například že přerušil meditaci, onemocněl, povídal si s někým, něco mu narušilo všímavost (*sati*). Dobrý učitel to pozná, i když mu to meditujiící neřekne. Narušená pozornost (*manasikára*) není takový problém, ale narušená všímavost ano. Meditujiící-záčátečníci ale těžko poznají, kdo je v tomto ohledu dobrý učitel. Já nikomu neříkám, že jsem schopný vést lidi v meditaci, ale když za mnou někdo přijde, tak ho vedu. Meditujiící pozná učitele, když s ním medituje, a čím déle s ním medituje, tím ho zná lépe. Jinak to nejde.

Já jsem potkal v životě jen jednoho dobrého učitele. Navštívil jsem řadu zemí, kde působili vyhlášení učitelé meditace, a snažil jsem se u nich učit a naplno medítovat podle jejich instrukcí a metod. Ale často jen předávali své názory a ulpívali na nich. Můj učitel (Sumathipálo Na Himi — pozn. JH) věděl den dopředu, jaký vývoj bude mít moje meditace. Kdybych si přál mít ještě nějakého učitele, tak jedině jeho. I kdybych nedosáhl nibbány, on byl dobrým učitelem. I když se třeba o někom říká, že je arahat, ještě to neznamena, že je dobrý učitel. Pokud bych žil s někým několik let, sám bych poznal, jestli je arahat, nebo ne. To, že někdo není arahat, se dá poznat i do týdne. O některých lidech se tvrdí, že jsou arahati nebo anágámí, ale já si to nemyslím. Nicméně takoví lidé jako arahati a anágámí na světě jsou. Museli bychom s nimi ale žít dlouho a znát dobře dhammu a překážky myslí,



abychom to mohli posoudit. Věřím, že můj učitel a můj *upadždžhája* (učitel udělující vyšší mnišskou ordinaci — poznámka JH) byli takto vyspělí. Pár dní předtím, než můj učitel zemřel, stavěli v klášteře hrob pro jiného mnicha, který zemřel nedávno předtím. Můj učitel řekl zedníkům, ať tam připraví ještě jeden. Ten den, co zemřel, si nás ráno zavolaal, aby nám řekl, že nás dnes všechny pustil, a řekl mi, abych se co nejlépe staral o centrum (Kanduboda — pozn. JH) a meditující. Věděl jsem, že mi to říká proto, že očekává svou smrt. A večer skutečně zemřel, aniž by byl nějak nemocný. Jeho neobyčejné kvality jsem ale poznal už dávno předtím. Když jsem s ním šel mluvit o své meditaci, věděl všechno dřív, než jsem mu to řekl. Proto mám stále jeho fotografii. Myslím, že můj *upadždžhája* ctihodný Čandavimala byl také arahat. Za něho neděláme žádné dány a sdílení zásluh (rituály na podporu

zemřelých — pozn. JH), protože vím, že to není potřeba. Když umíral, řekl mnichovi, který se o něj staral, aby se podíval, jak vypadá poslední nádech a výdech umírajícího, zavřel oči a zemřel. Navenek ale na těchto dvou lidech nebylo nic nápadného. Je těžké poznat, jak je kdo duchovně vyspělý.

S jakými překážkami při vedení žáků ze Západu se často setkáváte?

Největší překážkou bývá, když si meditující již osvojili nesprávné názory, které jim brání v dobré praxi.

Já pocházím z katolické rodiny, a proto vím něco o katolictví. Dva strýcové mé matky byli kněží a chtěli, abych byl také knězem. Otec mi sice dovolil, ať si sám vyberu vyznání, ale nechtěl, abych se stal mnichem. Pak se mnou nepromluvil od mé ordinace až do své smrti stejně jako jedna z mých sester. Než jsem se stal buddhistickým mnichem,

tak jsem hledal i jiné cesty — v katolickém náboženství a hinduismu. I tam jsou velmi vyspělí lidé. Znáám katolické kněze, s nimiž jsem strávil nějaký čas v džungli, a ti určitě vstupovali do pohroužení (*džhána*). A právě tak někteří hinduisté. Také jsem poznal jejich energii (*šakti*). I oni vycházejí z určité nauky a mají svá etická pravidla a techniky na rozvíjení soustředění (*samádhi*). Ale já jsem hledal ještě něco jiného. To bylo v době, kdy na Srí Lanku přijeli mniši z Barmy a byl jsem mladý (50. leta — pozn. JH). Od nich jsem se naučil barmskou metodu vipassany, ale nezůstal jsem jen u ní. Barmskou metodu považuji v současné době asi za nejlepší pro meditační praxi. Dnes už se ale neučím tak, jak ji učili nás. Já jsem studoval u dvou nejstarších žáků Mahási Sajadó (U Sugáta a U Javana — pozn. JH).

Očištění jednání předchází očištění mysli a to předchází očištění názoru. Vést člověka k očištění názoru je poměrně těžké a podaří se to tak jednomu ze sta.

Co se snažíte zprostředkovat svým žákům především?

Snažím se dovést lidi ke správnému názoru. A když se mi to povede, tak už mi pak nevadí, když ode mne odejdou. Pak vím, že už nejspíš nesejdou ze správné cesty. Snažím se tedy zbavit lidi, kteří za mnou přijdou, nesprávných názorů. Náboženské a filozofické názory jsou mnohdy založeny na strachu a pochybnostech. Buddhova nauka je prostá takových názorů, neklidu a obav. Dříve, v 50. a 60. letech, byly hlavní překážkou meditujících ze Západu špatné názory spojené se smyslovostí, které bylo snazší odstranit. Dnes je to těžší. Pokud přijde někdo jen na deset dní a trvá na svých názorech na to, jak medítovat, tak ho nechám při tom, protože

nemá cenu se to snažit změnit. Lidé vzdělaní v přírodních vědách — fyzikové, chemici apod. se učí snáze než mniši, kteří už přicházejí s hotovými názory na meditaci.

Můžete vysvětlit, co je to ten správný názor?

Jeden ze způsobů, jak to vysvětlit, je tento: Existuje poznání příčiny a následku (*kammasakata-ňána*), tzn. poznání kamma-vipáky. Díky němu jedná člověk eticky. V každém náboženství jsou lidé, kteří tímto poznáním disponují. Na vyšší úrovni je to kammasakata-ditthi, kdy je člověk ustálen ve správném názoru, že každé jednání přináší své plody. Ještě to neznamená vyčištění názoru (*ditthi-visuddhi*), ale je to blízko. Takovým poznáním disponovali Bódhisattovi učitelé jako Álára Káláma a Udakka Rámaputta. Takoví lidé se vůbec nezajímají o světské věci, o majetek apod. Žijí v jiném světě. Na nejvyšší úrovni se to nazývá kammasakata-sammá-ditthi, správný názor o karmě. Ten má člověk, který uzřel příčiny a následky a který poznal a vnitřně zažil pravdu utrpení a pravdu příčiny utrpení. To není znalost z knih. Je to hluboce prožité poznání, které už mu nikdo nevezme.

Existují lidé, kteří jsou dlouho mnichy a hodně medítují. Ale dokud lpí na *vinaji* (řádová pravidla) a *pátimokkce* (*pátimokkha* shrnuje etická pravidla pro buddhistické mnichy a mnišky), tak se jim to nepodaří. Teprve ten, kdo dosáhl vyčištění názoru, je schopen pojímat *pátimokkhu* správně a je ve správném názoru ustálen. Pokud někdo medituje správně a naplno — medituje alespoň šestnáct hodin denně — může dosáhnout očištění názoru už za patnáct dní. Za kratší dobu to podle mne není možné.

Setkal jste se jako učitel s lidmi, u kterých se během meditační praxe vyskytly takové psychické či duchovní překážky, které se nedaly meditací překonat? Jak v takových případech postupujete? Co jim poradíte?

Ano, setkal. Když meditujícímu vznikne problém v meditaci — například tlaky či bolesti, zkoumá to dobrý učitel pěti způsobů. Zkoumá, jestli to má (1) fyziologickou příčinu, která vznikla během meditace, například pokud meditující špatně sedí. Nebo jestli to má (2) karmický původ, nebo jestli je to nějaký (3) zdravotní problém, nebo (4) mentální problém, nebo jestli ten problém má (5) příčinu ve vztahu s druhým člověkem. Vrozené fyzické problémy nebo nemoci není vhodné pojímat jako meditační předmět. To nemá smysl. Pokud meditujícího někdo vyrušuje, tak to budu řešit s tím, kdo vyrušuje. Meditujícím jen říkám, ať se s ostatními nebaví. Někdy se také setkáme s meditujícími, kteří nemohou v tomto životě pokročit v meditaci. Takového člověka je možné poznat za pár dní. Po těch nechci, aby příliš usilovali, ale také je od meditace neodrazuji a neříkám jim, že nemůžou v meditaci dosáhnout pokroku. To se týká například mniichů, kteří jsou *párádzika* (spáchali jeden ze čtyř největších přestupků proti řádovým pravidlům), nebo lidí, kteří zabili otce či matku nebo jim hodně ublížili. Takoví lidé nejsou schopni dosáhnout v tomto životě očištění etiky ani očištění mysli. Můžou ale třeba kultivovat dobrotivost, štědrost a dělat prospěšné věci. Jako třeba magadhský král Adžátasattu, který poté, co v mládí zavraždil svého otce, našel ušlechtilého přítele v Buddhovi a podporoval jej. Většinou mají lidé dost zásluh, ale kvůli tomu, co aktuálně dělají, nemohou svůj potenciál

pro meditační pokrok využít. Pokud potkáme ušlechtilé přátele, můžeme se posunout dál.

Jak se díváte na vztah Buddhova učení a psychologie či psychoterapie? Poskytuje západní psychologie metody, jak řešit situace, s nimiž si třeba nevědí buddhističtí učitelé rady?

Nevím, zda je psychoterapie schopna vyřešit problémy, které brání člověku v meditačním pokroku. Může mu ale pomoci vyřešit problémy, aby se mu lépe žilo v běžném životě a mohl fungovat ve společnosti. K nám do Kandubody také chodí medítovat různí psychologové, a když mají sami problémy, řeším je já (smích). Tady na Srí Lance máme tradiční psychologii *tovil*, kde se používají při některých rituálech buddhistické texty, recitují se kvality Buddhy apod. Psychologie má určitě svůj význam, ale nevím, zda může pomoci s meditací.

Mohl byste uvést tři nejdůležitější principy dhammy, které byste obecně doporučil pro rozvíjení mysli v každodenním životě?

Takových principů je hodně. Náš každodenní život velmi usnadní trpělivost. Tu můžeme také dobře kultivovat v meditaci. Díky trpělivosti zredukujeme úspěchanost a konflikty založené na maličkostech. Náš život usnadní též přijetí trojího útočiště, pěti etických předsevzetí a rozvíjení dobrotivosti — *mettá*. Dobré je také číst knihy o dhammě. Ne ani tak o meditaci, jako spíš o dhammě. Například si přečtěte *Sigalóváda-suttu* z *Dígha-nikáji*. Píše se tam, jak žít s přáteli, rodiči, jak zacházet s majetkem apod.

Věříte, že různé buddhistické tradice — théraváda, zen, mahájána, vadžrajána — směřují k témuž cíli?

Vycházím-li z toho, co je mi známo, tak ne. Mně ale připadá i dnešní théraváda jako mahájána — v tom smyslu, že se jedná spíš o náboženství. V mahájáně uctívají mnoho bódhisattvů a buddhů. Théraváda se vztahuje jen k Buddhovi. Občas k nám přicházejí do Kandubody dalajlamovi žáci. Jsou to velmi dobří lidé a dodržují téměř stejná řádová pravidla. Nevadí mi, že jsou z mahájány a ani se je nesnažím odradit od jejich názorů. Někteří théravádoví mniši od nás je ale nerespektují — říkají, že nemají dobrou vinaju. Je za tím jejich lpění na řádových pravidlech. Takoví mniši pak ani nezažívají džhānu, i když si to třeba myslí. Je-li mysl vyčerpaná, někdy se jakoby schová, a nemůžeme ji najít. Někteří lidé si pak myslí, že to je stav džhāny, ale přitom jen sešli ze správné cesty. Není jednoduché jim to vysvětlit. Lpění na pravidlech je velkou překážkou.

Kdybyste se setkal s Buddhou, jakou otázku byste mu položil (jestli nějakou)?

To je dobrá otázka (smích). Jednou z kvalit buddhy je, že je dokonalým učitelem a přímo poznává, co je pro žáka nejlepší, aniž by se ho na to ptal. Všichni buddhové v minulosti i ti budoucí vždy budou učit čtyřem ušlechtilým pravdám, což je něco, co už jsem přijal. V této době se s buddhou neseťkám, ale pokud snad někdy v budoucnu, tak to bude fajn.

Co byste si nejméně přál?

Neaspiruji na to být bódhisattou, paččēka-buddhou ani arahatem. Snažím se dělat to, co je užitečné, a dělám to bez očekávání a přání. Tento postoj mi přináší svobodu. Přání přinášejí potíže. S ohledem na čtyři ušlechtilé pravdy, osmičlennou ušlechtilou stezku nebo nibbānu si není co přát. Na

celém světě není nic, co bychom si měli přát získat. V některých obdobích života je ale potřeba mít přání a o něco usilovat. Ty máš například manželku a syna, tak je potřeba, aby ses o ně postaral. Pokud máme v životě přání, tak je potřeba kultivovat podmínky pro jejich naplnění, jako třeba dokonalosti (*páramí*). Když máš přání mít dům, tak se musíš zabývat tím, jestli ho koupíš nebo postavíš a jak to zařídiš. Mně přání přinášejí problémy. Kdysi jsem si prával různé věci — chtěl jsem dosáhnout nibbāny a dělal jsem pro to vše. Jindy jsem si zase přál džhānu a usiloval jsem o ni. Teď říkám, že nechci nic, jen být svobodný. Jako prostor, který je bez předmětů. Prostor se nerozpadá, nezaniká, neumírá, nehýbe se, nevzniká, zloději ho neukradnou, ptáci v něm mohou létat, není ničím zakrytý. Je dobré přivést mysl do takového stavu.

Buddha pravil: „Nibbāna se nerozpadá, nezaniká, nehýbe se, nechvěje se, není zrozená, zloději ji neukradnou, ušlechtilé osoby v ní plují jako ptáci po obloze a nic jí nezakrývá.“ Jednou se naše myslí ocitnou v takovém stavu, ale nevíme, kdy to bude. Proto nemám přání. Dříve jsem si představoval nibbānu jako nějakou oblast, kde je jen štěstí, a přál jsem si jí dosáhnout. Nibbāna je spojená s pocitováním (*vēdaná*), ale není tam předmět. Ale jakmile je pocitování spojeno s vnímáním (*saññá*), tak je tam vždy předmět. Aby mohlo pocitování uchopit nějaký předmět, musí být přítomno vnímání. Nibbāna je jako zhasnutá lampa. Když lampa ještě hoří, má to své příčiny jako olej a knot. Když pomínou příčiny, zhasne. Není co si přát. Je třeba opustit místo, kde se spojují příčiny a dávají vzniknout novým věcem, a dostat se tam, kde se příčiny nespojují a nevytvářejí nové věci. To stačí.