

# CHUŤ SVOBODY

## sbírka Dhamma přednesů ctihodného Adžána Čá

(Z angličtiny přeložila Helena Gogelová)

### Úvod k prvnímu anglickému vydání

Toto je druhá sbírka Dhamma přednesů ctihodného Adžána Čá vydaná Sanghou. Zatímco předchozí sbírka „Bodhinyana“ měla sloužit jako obecný úvod do stylu učení Adžána Čá, účelem této knihy bylo shromáždit více specializované přednesy, zabývající se jemnějšími aspekty praxe. Rád bych podotknul, že z níže uvedených důvodů jsem často použil pouze vybrané části promluv.

Učení Adžána Čá jsem chtěl čtenáři zprostředkovat čistou a sevřenou formou se současným zachováním jeho způsobu mluvy. K předkládanému materiálu jsem proto přistupoval selektivně, vybírajíc ty promluvy či části promluv, z nichž se dal dobře poskládat celkový obrázek. V tomto ohledu se „Chuť svobody“ liší od „Bodhinyana“, do níž byly zahrnuty přednesy, jenž byly zrovna k dispozici, a jednalo se tak v podstatě o náhodný výběr. Nicméně, doufá-li čtenář, že zde nalezne systematickou příručku meditace, může být zklamán. Zde je třeba znovu připomenout, že se jedná o jednotlivé, navzájem na sebe nenavazující přednášky pronesené na různých místech Thajska a Anglie v rozmezí více než 10 let.

Cíl mé překladatelské práce byl dvojitý. Za prvé jsem chtěl Učení představit v co nejjasnější formě a nechytit se do pastí příliš doslovného překladu. Snažil jsem se proto nejprve pochopit podstatu každého přednesu, a teprve pak přistoupit k samotnému překládání. Nebezpečí čistě doslovného překladu spočívá v tom, že se význam textu může ztratit v džungli slov.

Druhým extrémem by bylo nebrat ohled na styl a osobnost učitele a volně interpretovat text podle vlastní vůle. Abych se tomuto extrému vyhnul, snažil jsem se zůstat co nejvěrnější stylu, jakým Adžán Čá mluvil, jeho humoru a jeho slovům. Adžán Čá přednášel vždy prostým každodenním jazykem, ať už thajsky nebo v thajsko-laoském nářečí. Jeho promluvy jsem proto přeložil do stejně jednoduché angličtiny.

Při překládání jsem se setkal i s jistými obtížemi. Převod Dhammy z mluvené podoby do psaného slova se neobejde bez jisté míry editace. Snažil jsem se v tomto ohledu jen o minimální změny, avšak někdy bylo třeba vypustit některá opakování, aby se zachovala plynulost textu. Jednotlivé přednesy byly dodatečně opatřeny názvy, aby se na ně dalo snadno odkazovat. Samotný Adžán Čá své přednášky nijak nenazýval, ve skutečnosti si je obvykle ani předem nepřipravoval. On jen prostě mluvil. Dhamma je tu stále, a tak jeho promluva bez velkého úsilí přirozeně plynula. Učení, která pronášel, se liší podle toho, jaké publikum mu zrovna naslouchalo. Přestože Dhamma je jen jedna, triky zaslepenosti se různí, a proto je třeba Učení přizpůsobit naslouchajícímu. Jak říkával sám Adžán Čá, když vidí někoho scházet se stezky doleva, řekne mu: „Jdi doprava.“ A vidí-li, jak někdo schází se stezky doprava, řekne mu: „Jdi doleva.“ Slova si zdánlivě protiřečí, ale stezka je jen jedna.

Ve všech přednesech se často vyskytovaly výrazy v jazyce páli. Protože jsem předpokládal, že západnímu čtenáři nebudou známé, většinu z nich jsem přeložil do angličtiny. Nicméně někdy jsem nenašel vhodný překlad, a tak jsem výraz ponechal v původním páli znění a vysvětlil jej v poznámce pod čarou. Na druhé straně jsem s určitými obavami přeložil dva výrazy, které se objevují hned v pěti rozpravách. Jsou to výrazy „*kámasukhallikánujogo*“ a

„*attakilamathánujogo*“. Čtenář, který s jejich významem není obeznámen, by je pravděpodobně přeskočil, aniž by se vůbec namáhal je jen vyslovit. Z tohoto důvodu jsem je také přeložil, i přesto, že text to vždy nevyžaduje – ctihodný Adžán Čá je pokaždé, když je zmíní, zároveň i vysvětluje (stejně jako ostatní páli výrazy) svým vlastním, často nekonvenčním způsobem, s různým odstínem důrazu. Oba výrazy jsou velmi dlouhé, a proto jsem se rozhodl pro co nejstručnější překlad a použil spojení „oddávání se smyslovému potěšení (*indulgence in pleasure*)“ a „oddávání se bolesti (*indulgence in pain*)“.

Závěrem bych rád dodal, že přestože většina překladů je prací jedné osoby, všechny byly před vydáním pročteny ostatními členy Sanghy, jejichž vhodnými připomínkami jsem se často řídil. Tento přístup k práci je založen na víře v tvrzení „Kritika vede k zlepšení.“ nebo „Víc hlav víc ví.“ Stejně jako „*Bodhinyana*“, i tato kniha je tedy společným produktem Sanghy.

Kéž všichni, kdo tuto knihu budou číst, získají plod, který je v ní ukryt, a otevrou oko Dhammy.  
překladatel

Toto české vydání je věnováno těm, kdo upřímně hledají a těm, kdo ukazují cestu.

## O autorovi

Ctihodný Adžán Čá (Phra Bódhihána Théra) se narodil v typické rolnické rodině ve vesnici Bahn Gor, v thajské provincii Ubol Rachathani v roce 1917. První část svého života prožil jako každý jiný venkovský chlapec. Poté, jak tehdy bývalo zvykem, ordinoval na několik let na novice v místním vesnickém klášteře, kde se kromě základů Buddhovy nauky naučil i číst a psát. Po několika letech se vrátil do laického života, aby pomohl svým rodičům. Protože jej však klášterní život nepřestával přitahovat, vstoupil nakonec ve věku 20 let znovu do kláštera, tentokrát již ve vyšší ordinaci, jako *bhikkhu*, buddhistický mnich.

Prvních pár let mnišského života strávil studiem buddhistických textů a jazyka páli. Avšak smrt jeho otce způsobila, že si uvědomil pomíjivost života, a probudila se v něm touha po poznání pravé esence Buddhova učení. Začal navštěvovat ostatní kláštery, detailně studoval klášterní disciplínu a strávil také krátkou, ale významnou dobu se ctihodným Adžánem Man, nejvýznačnějším meditačním učitelem asketické lesní tradice. Poté prožil několik let putováním po Thajsku, během něhož většinu času pobýval v lesích a na spalovištích mrtvol – ideálních místech pro rozvíjení meditační praxe.

Nakonec dorazil do blízkosti své rodné vesnice. Když se o tom vesničané dozvěděli, požádali ho, aby založil klášter v lese Pah Pong, o němž se tvrdilo, že je obýván divokými zvířaty a duchy. Jeho přístup k meditaci, k praxi Dhammy a jeho jednoduchý a přímý styl učení s důrazem na praktické uplatnění a vyvážený postoj, začal přitahovat velké množství mnichů i laiků.

V roce 1966 přišel do Wat Pah Pong první cizinec ze „západního“ světa, ctihodný Sumédhó Bhikkhu. Od té doby počet cizinců, kteří přicházeli praktikovat k Adžánovi Čá, neustále narůstal, a v roce 1975 byl v Thajsku založen první dceřiný klášter pro cizince, Wat Pah Nanachat. Jeho opatem se stal ctihodný Adžán Sumédhó .

V roce 1976 byl Adžán Čá společně s Adžánem Sumédhó pozván do Anglie, aby tam založili první dceřiný klášter mimo území Thajska. Od té doby vznikly ještě další kláštery

v Anglii, Švýcarsku, Austrálii, na Novém Zélandu a v Itálii.

V roce 1980 se Adžánovi Čá zhoršily projevy nevolnosti a úbytku paměti, které už po několik let pociťoval. Podstoupil proto v roce 1981 operaci, avšak ani ta nezabránila jeho postupnému ochrnutí. Nemoc ho nakonec připravila o schopnost mluvení a trvale ho upoutala na lůžko. Nicméně, i poté počet mnichů a laiků, kteří přicházeli do jeho kláštera praktikovat, neustále narůstal a učení Adžána Čá pro ně dodnes představuje neustálý zdroj pomoci a inspirace.

### **Poznámky k jednotlivým proslouvům**

*O meditaci* – neformální proslov pronesený v severovýchodním thajském dialektu, převzatý z neidentifikované nahrávky.

*Cesta harmonie, Nebezpečí samádhi* – dva proslovy z Anglie z let 1979 a 1977.

*Střední cesta* – proslov v severovýchodním dialektu k shromáždění mnichů a laiků v roce 1970.

*Mír mimo všední svět* – zkrácená verze proslovu k vrchnímu tajnému radovi Thajska, panu Sanya Dharmasaktimu, ve Wat Pah Pong roku 1978.

*Otevření oka Dhammy* – proslov ke shromáždění mnichů a noviců ve Wat Pah Pong v říjnu roku 1968.

*Konvence a osvobození* – neformální proslov v severovýchodním dialektu, převzatý z neidentifikované nahrávky.

*Nikde neprodlévat* – proslov k mnichům, novicům a laikům z kláštera Wat Pah Nanachat při jejich návštěvě kláštera Wat Pah Pong v období dešťů roku 1980.

### **O myslí**

S myslí není ve skutečnosti nic v nepořádku. Svou podstatou je přirozeně jasná a v míru. Protože se však ztrácí ve svých vlastních náladách, zdá se nám právě teď neklidná. Samotná, skutečná mysl není na ničem závislá. Buď spočívá nepohnutě v míru, a nebo, nechá-li se oklamat nejrůznějšími náladami, zneklidní.

Nekultivovaná mysl je hloupá. Když se objeví smyslové vjemy, nechá se jimi vtáhnout do štěstí, trápení, radosti či smutku. Avšak mysl samotná není žádnou z těchto věcí, její pravá podstata je jiná. Radost a smutek nejsou myslí samotnou, jsou to jen nálady, které se vynořují a matou nás. Netrénovaná mysl je následuje, ztrácí se v nich a zapomíná na svou pravou podstatu. V tu chvíli se začneme identifikovat s příjemným a nepříjemným prožíváním.

Ve skutečnosti však je naše mysl zcela nepohnutá a v míru ... opravdu v míru! Jako list visící při bezvětří nehybně na stromě. Když se zvedne vítr, list se začne třepotat. Stejně jako vítr způsobuje pohyb listů, vyvolávají smyslové prožitky pohyb mysli, pokud je mysl následuje. Nenásleduje-li je, zůstává nepohnutá.

Naše praxe spočívá jednoduše v tom, uvidět tuto původní mysl. Znamená to, že je třeba kultivovat mysl tak, aby smyslovým prožitkům porozuměla a neztrácela se v nich. Zklidnit mysl. To je cíl celé té obtížné praxe, do níž se pouštíme.

### **O meditaci**

Zklidnění mysli znamená nalézt správnou vyváženost. Když mysl příliš nutíme, mineme

cíl. Avšak bez určité snahy klid také nenalezne. Správná vyváženost je velmi důležitá.

Mysl je obvykle neklidná a neustále se pohybuje. Potřebujeme ji posílit. Posílit mysl a posílit tělo není to samé. Abychom posílili tělo, musíme s ním pohybovat a trénovat ho. Posílení mysli však znamená ji zklidnit, přestat neustále myslet na to či ono. Mysl většiny z nás ještě nikdy nespočinula opravdu v míru, ještě nikdy nezakusila sílu *samádhi* (1).

Když sedíme v meditaci, zůstáváme s „tím v nás, kdo ví.“ Budeme-li nutit dech, aby byl kratší či delší, mysl se nikdy nezklidní. Je to stejné jako když poprvé začneme používat šicí stroj s nášlapným pedálem. Ještě před tím, než vůbec něco ušijeme, trénujeme ovládání pedálu, abychom docílili správné koordinace. Se sledováním dechu je to podobné. Pouze ho pozorujeme a nestaráme se o to, jak je dlouhý nebo krátký, silný nebo slabý. Vezmeme ho jednoduše na vědomí takový, jaký je, a ponecháme ho jeho přirozenému průběhu.

Když se dech ustálí, učiníme z něj svůj meditační objekt. Při nadechování vnímáme začátek dechu na špičce nosu, střed dechu v hrudníku a konec v břiše. To je dráha dechu. Když vydechujeme, začíná dech v břiše, střed je v prsou a konec na špičce nosu. Zaznamenáváme dráhu dechu na těchto třech místech s cílem mysl upevnit. Omezíme tím její mentální aktivity, aby se mohla rozvinout všímavost a uvědomění.

Jakmile dobře zvládneme zaznamenávání těchto třech míst na dráze dechu, můžeme je opustit a vnímat nádech a výdech pouze v místě, kde dech vstupuje a vystupuje (nosní dírky, špička nosu nebo horní ret). Nyní už nesledujeme celou dráhu dechu, nýbrž zaměříme pozornost na nosní dírky a vnímáme, jak zde dech vchází a zase vychází, vchází a zase vychází... Není třeba myslet na něco konkrétního. V každém okamžiku se s neustálou duchapřítomností věnujeme jenom tomuto jednoduchému úkolu. Nic víc dělat nemusíme, jen nadechovat a vydechovat.

Mysl se brzy zklidní a dech se stane jemnějším. Mysl i tělo se stanou lehčími. To je ten správný stav pro meditační práci. Čím déle sedíme a meditujeme, tím jemnější a subtilnější se mysl stává. Přesto bychom si měli být v každém okamžiku vědomi, v jakém stavu se mysl zrovna nachází. I v klidné mysli jsou přítomny určité mentální aktivity. Aktivitu, která mysl opětovně přivádí k meditačnímu objektu (k nádechu a výdechu) nazýváme *vitakka*. Pokud naše všímavost není dost silná, chybí nám rovněž *vitakka*. K *vitakka* se připojuje *vičára*, aktivita mysli, která mysl u meditačního předmětu udržuje. Občas se mohou objevit různé slabé mentální vjemy (myšlenky), ale důležitá je naše všímavost a uvědomění. Cokoliv se objeví, vezmeme na vědomí, avšak nenecháme se tím odvést od svého meditačního předmětu.

Zatímco se soustředění prohlubuje, jsme si neustále vědomi stavu naší meditace a víme, zda je mysl pevně zakotvena v soustředění nebo ne. Všímavost i soustředění musí být přítomny současně.

I když se mysl nachází ve stavu klidu, neznamená to tedy, že se nic neděje. Objevují se určité typické mentální aktivity. Prozkoumáme-li například první stupeň prohloubeného (džhánového) soustředění, nalezneme pět faktorů. Společně s *vitakka* a *vičára* se na základě prohloubeného klidu objevuje *píti*, radost, nadšení a *sukha*, blaženost. Všechny tyto faktory se společně nacházejí v mysli zakotvené v klidu. Vytvářejí společně jediný stav. Pátým faktorem je *ékagatá*, jednovrcholovost mysli. Možná se budete divit, jak může být v mysli přítomna jednovrcholovost, když v ní jsou zároveň další čtyři faktory. Je to tím, že se všechny tyto faktory sjednocují na podkladě klidu. Tomuto stavu se pak říká *samádhi*. Tyto faktory nejsou obvyklé každodenní stavy mysli, jsou to faktory pohroužení. Vyskytují se společně v mysli, ale neruší její základní klid. *Vitakka* je přítomna, ale nerozptyluje mysl. Vznikají *vičára*, *píti* a *sukha*, ale neruší mysl. Mysl je s těmito faktory sjednocena. Tak vypadá první stupeň prohloubeného soustředění neboli první *džhána* (2).

My však tento stav nemusíme nazývat první, druhou, třetí nebo čtvrtou *džhánou*, budeme

mu jednoduše říkat klidná mysl. Když se mysl ještě více zklidní, odpadne *vitakka* a *vičára* a zůstává pouze nadšení, blaženost a jednovrcholovost mysli. Proč mysl odložila tyto dva faktory? Tím, jak se mysl neustále zjemňuje, stávají se nakonec aktivity *vitakka* a *vičára* příliš hrubými na to, aby zůstaly. V momentě, kdy mysl propouští tyto dva faktory, může se objevit velmi silný prožitek radosti, někomu i vyhrknou slzy. S dalším prohloubením *samádhi* a s tím spojeným prohloubením klidu a zjemněním mysli odpadá také nadšení, zanechávajíc pouze blaženost a jednovrcholovost mysli, až se nakonec rozpustí i blaženost a mysl dosáhne svého největšího zušlechtění – zůstane pouze vyrovnanost a jednovrcholovost mysli. Vše ostatní je opuštěno. Mysl setrvává nepohnutá.

Tento neotřesitelný klid je silou pokojné mysli. Jakmile se mysl jednou úplně zklidní, vzniká tento stav. Nemusíte o tom předem moc přemýšlet, stane se to samo. Mysl v tomto stavu není ospalá. Všechny pět překážek – smyslová žádost, zlovůle, nepokoj a výčitky, strnulost a malátnost a pochybovačnost – je pryč. Dokud však není mentální energie dost silná a naše všímavost kolísá, mohou se příležitostně vynořit rušivé mentální vjemy. Mysl je sice klidná, ale klid jako by byl něčím zastřen. Nejedná se však o klasickou ospalost, zaznamenáváme nějaké vjemy – uslyšíme třeba nějaký zvuk nebo zahlédneme psa, cokoliv. Mysl není jasná, ale ani nespíme. Toto se stává, když je oněch pět faktorů dosud nevyvážených a slabých. Na tomto stupni klidu má mysl tendenci provádět nám pěkné kousky. Vynořují se v ní například různé obrazy a meditující není schopen posoudit, co se přesně děje: „Spím? Ne. Že by to byl sen? Ne, to není sen.“ Takové pochyby se objevují jenom při středním stupni klidu. Je-li mysl opravdu klidná a jasná, nevznikají na základě různých objevivších se prožitků a obrazů žádné pochyby ani otázky typu: „Že bych usnul? Nebyl jsem zrovna duchem mimo?“ Pokud se vynoří pochyby – „Jsem vzhůru nebo sním?“ – je mysl nejasná a ztrácí se ve svých náladách. Podobá se měsíci mizejícímu za mraky – sice skrze ně ještě prosvítá, ale mraky učinily jeho obrys nejasným. Není jako měsíc, který se právě vynořil zpoza mraků – jasný, ostrý a světlý.

Když je mysl skutečně klidná a pevně zakotvena ve všímavosti a sebeuvědomění, nevyvolávají různé fenomény, které potkáváme, žádné pochybnosti. S naprostou jasností víme, co jsou věci, které se vynořují, zač. Nemáme pochybnosti, neboť mysl je jasná a světlá a překonala všechny překážky.

Pro některé lidi je těžké vstoupit do *samádhi*, neboť to neodpovídá jejich temperamentu. Tito lidé sice jistě míry *samádhi* dosáhnou, nicméně toto soustředění není dostatečně silné a pevné. Takový člověk však může dosáhnout klidu skrze moudrost poté, co důkladným pozorováním a rozjímáním věcí prohlédne jejich podstatu, a vyřeší tak své problémy. Tento způsob se nazývá použití moudrého vhledu namísto *samádhi*. Aby se mysl zklidnila, není bezpodmínečně nutné sednout si a medítovat. Moudrý člověk se může sám sebe v každém okamžiku zeptat, co se to vlastně právě teď děje, a rovnou tak vyřešit problém moudrým vhledem. Možná opravdu nedosáhne hlubších stupňů *samádhi*, rozvine však dostatek soustředění pro kultivaci moudrosti.

Stejně jako může člověk svoji obživu založit více na pěstování rýže nebo na kukuřici, opírá se praxe buď více o moudrost nebo o *samádhi*. Ve své praxi se třeba více věnujeme rozvíjení moudrosti, abychom vyřešili svoje problémy. Poznáme-li pravdu, nalezne mysl klid. Tyto dvě cesty nejsou stejné. Někteří lidé mají vhled, ale málo *samádhi*. Když sedí v meditaci, je pro ně těžké mysl zklidnit. Mají tendenci hodně přemýšlet o tom či onom, až nakonec poznají hlubokou pravdu, když rozjímají o štěstí a utrpení. Někteří jedinci tíhnou více k tomuto způsobu než k *samádhi*. Nezávisle na tom, zda zrovna stojíme, chodíme, sedíme nebo ležíme, v každém okamžiku může nastat hluboký vhled do *Dhammy* (3). Díky tomuto vhledu se mysl vzdá věcí, a dosáhne klidu. Jiní mají málo moudrosti, ale jejich schopnost rozvíjet *samádhi* je velmi silná.

Takoví lidé rychle dosáhnou hlubokého soustředění. Protože však nemají dostatek moudrosti, nevidí svoje nečistoty mysli, a nemohou proto vyřešit svoje problémy.

Nezávisle na tom, jakou cestu si vybereme, je důležité zbavit se falešných myšlenek a představ a ponechat si pouze správné pochopení. Musíme odstranit zmatenost a zachovat mír. Obě cesty končí na stejném místě. Existují dvě strany praxe, ale tyto dvě strany praxe, klid a vhléd, patří k sobě. Žádnou z nich nemůžeme zanedbávat. Obě se musí vyvíjet společně.

Střežit mysl a bdít nad různými jevy, které při meditaci vznikají, je úkolem *sati*, všímavosti. Kultivování *sati* je základním předpokladem, který pomáhá rozvinout i ostatní faktory mysli. *Sati* je život. Kdykoliv *sati* nemáme, jsme nevšímaví, jako bychom byli mrtví. Bez *sati* postrádá naše mluvení i jednání smysl. *Sati* je podmínkou pro vznik uvědomění a moudrosti. Pokud nám *sati* chybí, nebudou etické kvality, které rozvíjíme, nikdy dokonalé. *Sati* by nad námi měla bdít v každém okamžiku, ať už stojíme, chodíme, sedíme nebo ležíme. Dokonce i když už se nenacházíme ve stavu *samádhi*, měla by *sati* zůstat stále přítomna. Potom jsme si také vědomi všeho, co děláme, a pokud provedeme něco nekorektního, vyvstane v nás léčivý pocit studu (4). Se sílící intenzitou tohoto pocitu roste také naše usebrání a mizí nevšímavost. Tyto schopnosti po ukončení meditace neztrácíme, zůstávají přítomny v mysli.

Rozvíjet *sati* je navýsost důležité. Bdí nad veškerým naším jednáním, mluvením a myšlením. Je velmi potřebná a hodnotná. Měli bychom sami sebe znát v každém okamžiku. Znat sami sebe znamená, že odlišíme správné od nesprávného, stezka se stane jasně rozpoznatelnou a ve světle moudrosti se rozpustí všechny příčiny studu.

Cesta buddhistické praxe se dá shrnout jako mravnost, soustředění a moudrost (*síla*, *samádhi* a *paññá*). Usebranost a sebeovládání, to je mravnost. Pevné zakotvení mysli v tomto sebeovládání je soustředění. Kompletní, všeobjímající uvědomění během činnosti, kterou právě provádíme, je moudrost. Stručně řečeno sestává praxe pouze z mravnosti, soustředění a moudrosti. To je „stezka“. Žádná jiná cesta neexistuje.

## Cesta harmonie

Dnes bych se vás rád zeptal: „Jste si v meditaci jistí?“ Ptám se proto, že v současné době vyučuje meditaci mnoho lidí, mnichů i laiků, a já mám obavy, aby vás to nezmátlo a nenaplnilo pochybnostmi. Pokud jasně chápeme, o co v meditaci jde, jsme schopni mysl zklidnit a upevnit ji.

„Osmičlennou stezkou“ (5) se rozumí mravnost, soustředění a moudrost. Celou stezku lze jednoduše shrnout do těchto tří položek. Naš úkol spočívá v tom, dát této stezce vzniknout v nás samých, v naší mysli.

Sedneme-li si pro meditaci, zavřeme oči, abychom neviděli nic dalšího, neboť se chystáme dívat přímo na mysl. Se zavřením očí se naše pozornost obrací dovnitř. Zaměříme pozornost na dech a všímáme si tam našich počitků. Pokud jsou všechny faktory „stezky“ vyváženy, v harmonii, vidíme dech, pocity a mysl se svými náladami takové, jaké ve skutečnosti jsou. Vidíme, jak se *samádhi* a další faktory „stezky“ spojují v harmonický celek.

Když sedíte v meditaci a sledujete dech, představte si, že jste úplně sami (6). Vedle vás nikdo neseď, ani před vámi, ani kdekoli jinde, není tu vůbec nic. Rozvíjejte pocit, že sedíte o samotě, dokud vaše mysl neopustí všechny vnější věci a nesoustředí se pouze a jenom na dech. Pokud přemýšlíte nad tím, že támhle sedí ten a jinde zase onen, neobráť se vaše mysl dovnitř a nenalezne klid. Odsuňte jednoduše vše stranou, dokud nedosáhnete pocitu, že tu kromě vás nikdo další není, že tu vůbec nic není, dokud nezmizí i ten nejmenší náznak zájmu o vaše okolí.

Nechte svůj dech přirozeně plynout, nesnažte se ho zkracovat nebo prodlužovat. Prostě tu jen sed'te a pozorujte, jak vchází a zase vychází. Když mysl opustí vnější svět, přestanou vás rušit zvuky aut a podobné vjemy. Nic, ani obrazy ani zvuky, vás nebude rušit, neboť vaše pozornost se

plně soustředila na dech, a mysl na vnější vjemy nedosáhne.

Pokud je mysl rozptýlená a zmatená a nedaří se jí na dech soustředit, zhluboka se nadechněte, a zase všechno důkladně vydechněte. Zopakujte to třikrát, a poté znova zaměřte svoji pozornost na dech. Mysl se nyní uklidní.

Pro mysl je zcela přirozené, že se po chvilce spočinutí v klidu zase stane neklidnou a zmatenou. Když k tomu dojde, zhluboka se prodýchnete a znovu obraťte svoji pozornost na dech. Takto pokračujte v meditaci dál a dál. Čím častěji si povšimnete, že se vaše mysl odklonila od dechu, tím snáze vám to půjde rozpoznat a vracet mysl zpět, až nakonec mysl zanechá všechny vnější vjemy být. Vnější jevy už pak mysl nedostihnou. *Sati* je dobře rozvinutá. Mysl se stále zjemňuje, a i dech se stává postupně jemnějším. Pocity se zjemňují a tělo a mysl se stanou lehkými. Naše pozornost je zcela obrácená dovnitř, jasně vidíme nadechování a vydechování, vidíme jasně veškeré vjemy. Prožíváme sjednocení mravnosti, soustředění a moudrosti. Tomu se říká „cesta k harmonii“. Harmonie znamená mysl osvobozenou od zmatenosti, sjednocenou mysl. Tento stav se také nazývá *samádhi*.

Když pozorujeme dech delší dobu, stává se stále jemnějším. Vědomí dechu postupně ustává, až zbude jen holé vědomí. Dech se může zjemnit natolik, že úplně zmizí! Prostě tu „jen sedíme“ a veškerý dech je pryč. Samozřejmě, že ve skutečnosti stále dýcháme, avšak zdá se, jako by dech zmizel. Mysl dosáhla svého nejjemnějšího stavu, v němž je přítomno pouze čisté vědomí. Mysl přesáhla dech. Objeví se vědění o zmizení dechu. Co teď učiníme svým meditačním předmětem? Za meditační předmět si zvolíme právě toto poznání, toto vědomí nepřítomnosti dechu. V tomto stadiu se nám mohou přihodit nečekané věci, někteří lidé je zažijí, jiní ne. Pokud se tyto úkazy objeví, je důležité zůstat pevný a mít silnou všímavost. Někteří lidé dostanou strach, že by mohli zemřít, když zjistí, že dech zmizel. Tento stav bychom však měli brát prostě takový, jaký je. Jednoduše zaznamenáme, že dech zmizel a učiníme toto zjištění předmětem našeho uvědomění.

Toto je nejpevnější a nejjistější forma *samádhi*. Mysl se při ní nachází v jediném, pevném a nehybném stavu. Tělo se může stát tak lehkým, že se nám zdá, jako by tu žádné tělo nebylo. Máme pocit, jako bychom seděli v prázdném, nekonečném prostoru, všechno se zdá být prázdné. Přestože to může působit neobvykle, měli byste pochopit, že se tím nemusíte nijak znepokojovat, a pevně v tomto stavu zakotvíte svoji mysl.

Když je mysl pevně sjednocená a nerozptyluje ji různé smyslové prožitky, může v tomto stavu setrvávat libovolně dlouho. Žádné bolestivé pocity vás nebudou rušit. Z tohoto stupně *samádhi* můžeme vystoupit, kdykoliv chceme, a po jeho opuštění se budeme cítit dobře. Nevystoupili jsme ze *samádhi* proto, že bychom se nudili nebo byli unavení. Opustili jsme ji proto, že už jsme měli pro danou chvíli dost. Cítíme se dobře a lehce. Pokud jsme schopni rozvinout tento druh *samádhi*, pak, sedíme-li řekněme 30 minut až hodinu, zůstane mysl klidná a chladná po mnoho dní. Taková mysl je čistá. Cokoliv nás potká, vezme mysl na vědomí a prozkoumá. Toto je ovoce *samádhi*.

Mravnost má svoji funkci, soustředění má jinou funkci a moudrost zase jinou. Tyto faktory společně tvoří kruh. Můžeme je všechny nalézt v klidné mysli. Klidná mysl je ovládnuta a usebraná díky moudrosti a energii soustředění. S rostoucím soustředěním se mysl zjemňuje a zušlechťuje, a dává tím mravnosti sílu k rostoucí čistotě. Posílení mravní čistoty napomáhá opět prohloubit soustředění. Pevně zakotvené soustředění vede ke vzniku moudrosti. Mravnost, soustředění a moudrost si navzájem pomáhají, a jsou tak spolu provázány.

Stezka se nakonec sjednotí a funguje neustále. Kultivujte sílu stezky, protože ona vás dovede ke vhledu a moudrosti.

## Nebezpečí *samádhi*

*Samádhi* může meditujícímu přinést mnoho užtku i škody. Toho, komu chybí moudrost, může poškodit, avšak moudrému prospívá, neboť ho dovede ke vhledu. Hlavní nebezpečí pro meditujícího spočívá v úplném pohroužení, v *samádhi džháně*. *Samádhi džhána* s sebou přináší úžasný hluboký mír, a ten vede k blaženosti. Tam, kde je blaženost, se může snadno utvořit lpění na této blaženosti. Meditující už pak nemá chuť něco jiného pozorovat nebo zkoumat, chce se jen úplně oddat onomu příjemnému pocitu. Po dlouhodobém praktikování meditace je meditující zkušený a velmi snadno do tohoto stavu *samádhi* vstupuje. Jakmile se zaměří na meditační předmět, mysl se zklidní a meditujícímu se už nechce opouštět tento klid, aby někde něco zkoumal. Začne lpět na pocitu blaženosti. V tom spočívá pro meditujícího nebezpečí *samádhi*.

Musíme použít *upačára-samádhi*. To znamená, že nejprve se pohroužíme do klidu, abychom mysl dostatečně upevnili. Poté však z něj vystoupíme a pozorujeme vnější aktivity (7). Při pozorování vnějšího světa klidnou myslí vzniká moudrost. Je to těžké pochopit, protože se tento proces velmi podobá obvyklému myšlení a představování si. Pokud je přítomno myšlení, mohli bychom se domnívat, že mysl není klidná. Ve skutečnosti se však myšlení odehrává uvnitř klidu. Kontemplace je přítomna, ale neruší klid mysli. Samotné myšlení teď můžeme učinit předmětem kontemplace, to znamená, že jej pozorujeme a zkoumáme. Je to něco úplně jiného než oddávání se bezcílným myšlenkám a domněnkám. Je to něco, co se rodí v klidné mysli. Popisujeme to jako „uvědomění v klidu a klid v uvědomění“. Naproti tomu obvyklé myšlení a představování si mysl ruší a brání jí ve zklidnění. Já však nemluvím o běžném myšlení, nýbrž o něčem, co povstává z klidné mysli. Říká se tomu „kontemplace“. Tak se rodí moudrost.

Rozlišujeme tedy mezi správnou a nesprávnou *samádhi*. Nesprávná *samádhi* vzniká, vstoupí-li mysl do stavu klidu bez současného uvědomění. Někdo tak může prosedět celé hodiny, aniž by věděl, kde se nachází nebo co se vlastně děje. Neví vůbec nic. Klid je přítomen, ale to je vše. Tento stav můžeme přirovnat k dobře nabroušenému noži, který vůbec nepoužijeme ke krájení. Je to zaslepený druh klidu, není spojen s uvědoměním. Meditující si může myslet, že už dosáhl nejzazšího cíle a přestane hledat ještě něco dalšího. *Samádhi* se pak stává naším nepřítelem. Protože při ní chybí vědomí správného a nesprávného, nemůže se rozvinout moudrost.

Nezávisle na tom, na jakém stupni klidu se nacházíme, při správné *samádhi* je vždy přítomno uvědomění, tedy všímavost a jasné pochopení. Z takové *samádhi* se rodí moudrost a člověk se v ní nemůže ztratit. Ti, kteří chtějí praktikovat, by měli pochopit, že bez tohoto uvědomění to nejde. Musí být vždy přítomno, od začátku až do konce, potom není *samádhi* nebezpečná.

Jaký prospěch získáme ze *samádhi*? Jak vzniká ona moudrost? Když oko vidí barvy a tvary, ucho slyší zvuky, nos cítí pachy, jazyk vnímá chutě, tělo zakouší doteky a mysl prožívá mentální vjemy – v každé pozici – zůstává mysl s plným vědomím pravé podstaty těchto smyslových prožitků a „nevybírá si“ mezi nimi. V jakékoliv pozici jsme si vědomi zrození radosti či smutku, ale necháváme oba tyto stavy být a nelpíme na nich. Tomu se říká „správná praxe“, která by měla být kultivována v „každé pozici“. Výraz „každá pozice“ se nevztahuje jenom na tělesné pozice, nýbrž také na mysl, ve které je v každém okamžiku přítomna všímavost a jasné pochopení skutečnosti. Je-li *samádhi* správně rozvíjena, dává vzniknout takovéto moudrosti. Říká se tomu „vhled“, poznání pravdy.

Rozlišujeme mezi dvěma druhy míru – hrubým a jemným. Mír, který vzniká při *samádhi*, je tím hrubým druhem. Když se mysl zklidní, vzniká blaženost. Mysl pak tento příjemný pocit začne považovat za mír. Avšak blaženost i smutek jsou nestálé, vznikají a zase zanikají. Pokud na nich začneme lpět, nevystoupíme ze *samsáry* (8). Blaženost není mír, mír není blaženost.



Druhý druh míru vzniká skrze moudrost. Tento mír se nedá splést s blažeností. Mysl, která nazírá a poznává jak blaženost, tak smutek, to je onen mír. Mír zrozený z moudrosti není blaženost, nýbrž je to to, co vidí skutečnou podstatu obojího, blaženosti i smutku. Mysl už na těchto dvou stavech nemůže lpět, neboť je přesáhla. Takový mír je pravým cílem celé buddhistické praxe.

### **Střední cesta**

Buddhismus učí vzdát se zlého a cvičit se v dobrém. Za nějaký čas, když už je vše neblahodárné opuštěno a blahodárné je pevně zakořeněno, musíme se oprostít od obojího-dobrého i zlého- chceme-li se opravdu osvobodit. O prospěšných a neprospěšných podmínkách už jsme slyšeli dost na to, abychom jim porozuměli. Nyní bych rád promluvil o střední cestě, to jest o stezce, která vede k úniku od obou těchto věcí.

Všechny výklady Dhammy, neboli Buddhova učení mají jeden jediný cíl, a sice ukázat cestu ven z utrpení všem, kdo ji ještě nepoznali. Učení usiluje o to, zprostředkovat nám pravé porozumění. Bez pravého pochopení totiž nemůžeme nalézt mír. Všichni Buddhové po svém osvícení poukázali ve svých prvních přednesech Učení na dvě krajnosti – „oddávání se smyslovému potěšení“ a „oddávání se bolesti“ (9). Obě tyto cesty jsou cestami zaslepenosti, mezi nimiž ti, kteří se oddávají smyslovým požitkům, pendlují sem a tam, aniž by kdy dosáhli míru. Jsou to cesty, které se protáčí dokola v *samsáře*.

Probuzený (Buddha) viděl, že všechny bytosti uvázly na těchto dvou cestách, aniž by spatřily střední cestu, cestu Dhammy. Proto o obou krajnostech promluvil a poukázal na jejich negativní následky. Protože stále lpíme a stále po něčem toužíme, žijeme opakovaně na těchto dvou cestách. Buddha prohlásil, že jsou to cesty opojení a nikoliv cesta meditujícího, cesta vedoucí k míru. Stručně řečeno: oddávání se smyslovému potěšení je cesta ochablosti, oddávání se bolesti je cesta napětí. Budeme-li pozorovat sami sebe, zjistíme, že cesta napětí nám přináší jen zlost, smutek a trápení. Vede jen k těžkostem a tísní. Podobně je tomu však i s cestou smyslového potěšení. Uniknete-li z této cesty, znamená to, že jste unikli touze po příjemném. Žádná z těchto cest „štěstí“ a „neštěstí“ není stavem míru. Buddha učil vyvarovat se jich obou a dát se cestou správné praxe, cestou středu.

Výraz „střední cesta“ se nevztahuje na naše tělo a řeč, vztahuje se na mysl. Objeví-li se mentální vjem, který nemáme rádi, zasáhne mysl a vznikne v ní zmatek. Zmatená a ořesená mysl – to není správná cesta. Objeví-li se mentální vjem, který máme rádi, nechá se jím mysl unést – toto také není správná cesta.

My, lidé, nechceme žádné utrpení, chceme být šťastní. Ve skutečnosti však je štěstí jenom velmi jemná forma utrpení. Samotné utrpení je tou hrubou formou. Můžeme je přirovnat k hadovi. Hlava hada představuje neštěstí a ocas hada štěstí. Hlava je opravdu nebezpečná, přímo na ní jsou jedové zuby. Když po ní sáhnete, had vás obratem kousne. Chytíte-li však hada za ocas, stočí se a pokouše vás také. Obojí – hlava i ocas – patří jednomu hadovi. Také štěstí a neštěstí, nebo radost a smutek, pocházejí ze stejného rodiče – touhy. A tak, i když jsme šťastní, není mysl v míru. Je tomu skutečně tak! Získáme-li např. něco, co máme rádi, třeba jmění, slávu, chválu či štěstí, cítíme se dobře. Mysl však je přece jen přepadena jistým neklidem, protože se bojíme, že o ty příjemné věci zase přijdeme. Tyto obavy nám brání v dosažení opravdového míru. Když pak později skutečně o tyto věci přijdeme, trpíme. Dokud nejste bdělí, hrozí vám utrpení, i když se zrovna cítíte šťastní. Je to stejné jako natahovat se po ocase hada – když ho nepustíte, kousne vás. Ať už se tedy jedná o hadí hlavu nebo ocas, čili o prospěšné či neprospěšné podmínky, obojí jsou jen projevy samsáry, nekonečného koloběhu utrpení.

Buddha vytyčil mravnost, soustředění a moudrost jako stezku vedoucí k míru, k osvícení.

Tyto tři faktory však nejsou skutečnou esencí buddhismu. Ony tvoří pouze cestu. Buddha je nazýval „*magga*“, což znamená „stezka“. Esencí buddhismu je mír a tento mír vzniká skrze rozpoznání a opravdové pochopení pravé podstaty všech věcí. Zkoumáme-li mysl důkladně, zjistíme, že opravdový mír není ani ve štěstí ani v neštěstí. Ani jedno ani druhé není konečnou pravdou.

Běžnou lidskou mysl, kterou bychom měli podle Buddha prozkoumat, poznáme podle jejích aktivit. Avšak „původní“ mysl nelze nijak změřit, nedá se podle ničeho rozpoznat. Její přirozený stav je neotřesitelný, nepohnutý klid. Objeví-li se štěstí, dojde k tomu, že se původní mysl v tomto mentálním počítku ztratí, vzniká pohyb. Tímto pohybem myslí dochází ke lpění a závislosti na onom prožitku.

Buddha důkladně vytyčil cestu praxe, ale my jsme ji dosud nepoužili, a pokud přece, tak jsme praktikovali leda ve slovech, naše mysl dosud není v souladu s naší mluvou. Oddáváme se jen prázdnému řečnění. Avšak podstatu buddhismu nelze obsáhnout řečmi nebo spekulováním. Opravdovou podstatou buddhismu je úplné pochopení pravdy o skutečnosti (neboli pravé povahy všech věcí). Kdo toto pochopení má, nepotřebuje už žádné Učení. Pokud však někdo tuto pravdu dosud sám nepoznal, tak, i když naslouchá Učení, ve skutečnosti ho neslyší. Proto Buddha řekl: „Osvícený pouze ukazuje cestu.“ Vydat se po ní musíme sami. Absolutní pravdu nelze vyjádřit slovy, ani ji jen tak předat. Všechny nauky jsou pouze podobnostvými, prostředky, které myslí pomáhají spatřit pravdu. Mluvíme-li například o lidském těle, používáme výraz *sankhárá* (10). Každý z nás se tak o něm může vyjadřovat a přitom mít stále problémy, protože nechápe pravou povahu těchto *sankhár*, a lpí na nich. Kdo nepoznal pravou podstatu těla, trpí.

Zde je jedno podobnoství, jak se poznání pravdy projevuje. Představme si, že jsme na cestě do práce a nějaký muž na nás začne přes ulici pokřikovat nadávky. Jakmile je zaslechneme, změní se stav naší myslí a už se necítíme dobře. Naštve se a jsme dotčení. Dokonce i po návratu domů jsme pořád ještě rozmrzelí a nejraději bychom se tomu chlápku pomstili. Pokaždé, když si později na tuto příhodu vzpomene, vyvolá v nás nový hněv.

Za několik dnů potkáme někoho, kdo nám řekne, že ten muž, co nám nadával a urážel nás, je obyčejný blázen. Dozvíme se, že už je léta pomatený a nadává takhle každému. Všichni už si ho přestali všimnout a nikdo nic nedá na to, co říká. Jakmile to uslyšíme, uleví se nám. Zlost, která v nás po několik dnů hlodala, se na místě rozplyne. A proč? Poznali jsme pravou podstatu celé záležitosti. Předtím jsme ji neznali – předpokládali jsme, že je ten muž normální, a jeho chování nás tudíž rozzlobilo. Nesprávné pochopení situace nám způsobilo utrpení. Jakmile jsme však poznali pravdu, náš postoj se změnil: „Aha, tak on je blázen! Tím se vše vysvětluje.“ Poté, co jsme toto pochopili, cítíme se zase dobře. Známe už sami pravdu, a tak můžeme celou záležitost pustit. Kdybychom pravdu neznali, vlekli bychom ji stále s sebou. Dokud jsme si mysleli, že ten muž, co nám nadával, je normální, nejraději bychom ho zabili. Jakmile jsme však poznali skutečnost – jedná se o blázna- okamžitě se nám ulevilo. Takto se projevuje vědomí pravdy!

Ten, kdo pozná Dhammu, prožije podobnou zkušenost. Rozpuštění chtivosti, averze a zaslepenosti probíhá stejným způsobem. Dokud tyto věci skutečně neznáme, přemýšlíme: „Co bych jen měl udělat? Je ve mně tolik chtivosti a nenávisti.“ Toto není jasné pochopení. Je to stejné, jako kdybychom se domnívali, že onen blázen je normální. Teprve když jsme se dozvěděli, že je odjakživa pomatený, zbavili jsme se vzteku. Nikdo nám to nemůže ukázat. Teprve když mysl sama pozná pravdu, upustí od lpění a vykoření ho.

Stejně se to má s tímto tělem, které bývá označováno jako *sankhárá*. Přestože Buddha vysvětlil, že tělo nemá žádnou trvalou substanci a není samo o sobě žádnou skutečnou bytostí, nevidíme to a paličatě na něm lpíme jako na „svém“. Kdyby naše tělo mohlo promluvit, opakovalo by nám celý den: „Ty nejsi můj majitel, slyšíš!“ Vlastně nám to říká stále, avšak

jazykem Dhammy, kterému nerozumíme. Například smyslové vnímání očima, ušima, nosem, jazykem a tělem se neustále mění, ale já jsem ještě nikdy nezažil, že by se nás prosilo o povolení. Také když nás rozbolí hlava nebo břicho, nás tělo nikdy předem nežádá o povolení. Prostě jen plyne dál sledujíc svůj přirozený běh. To nám přece jasně dokazuje, že tělo nikomu nedovolí být jeho vlastníkem, žádný majitel neexistuje! Buddha ho popisuje jako prázdnou věc.

Protože nechápeme Dhammu, nechápeme také *sankhárá*. Identifikujeme se s nimi a myslíme si, že nám patří. Tak vzniká lpění. Lpění podmiňuje nastávání. Nastávání podmiňuje zrození. Jakmile nastane zrození (11), následuje automaticky stárnutí, nemoc a smrt, vzniká celá masa utrpení. Tento koloběh se popisuje jako *patiččasamuppáda* (12).

Říkáme, že nevědomost podmiňuje karmické formace, ty zase dávají vzniknout vědomí atd. Všechny tyto věci jsou pochody odehrávající se v mysli. Přijdeme-li do kontaktu s něčím, co nemáme rádi, a chybí nám při tom všímavost, vznikne nevědomost, a jako její následek se okamžitě objeví utrpení. Mysl prošla všemi změnami, které představují jednotlivé členy řetězce *patiččasamuppáda*, avšak tak rychle, že jsme s ní neudrželi krok a jednotlivých změn si nevšimli.

Můžeme to přirovnat k pádu ze stromu. Dříve než si uvědomíme, co se děje – „Bác!“ – a už ležíme na zemi pod stromem. Ve skutečnosti jsme během pádu minuli spoustu větví, ale vůbec se na to nepamatujeme. Člověk jednoduše spadne a „Bác!“ už je dole. S *patiččasamuppáda* se to má stejně.

V Textech (13) je *patiččasamuppáda*, řetězec vzájemně se podmiňujících příčin a následků (závislého vznikání) popsán a rozložen na jednotlivé členy: Nevědomost podmiňuje karmické formace. Karmické formace podmiňují vědomí. Vědomí podmiňuje mysl a tělo. Komplex mysl – tělo podmiňuje šest smyslových základů. Smyslové základny podmiňují smyslový kontakt. Smyslový kontakt podmiňuje cítění. Cítění podmiňuje touhu. Touha podmiňuje lpění. Lpění podmiňuje nastávání. Nastávání podmiňuje zrození. Zrození podmiňuje stárnutí, nemoc, smrt a všechny formy utrpení.

Když přijdeme do styku s něčím, co nemáme rádi, objeví se utrpení okamžitě. Ve skutečnosti však je toto utrpení výsledkem celého řetězce *patiččasamuppáda* odehrávajícího se v mysli. Proto Buddha nabádal svoje žáky k tomu, aby důkladně prozkoumali a poznali svou vlastní mysl.

Lidé přicházejí na svět beze jmen. Po narození jim dáme jména. Takový je zvyk. Děláme to proto, abychom se mezi sebou snáze dorozuměli. S Texty je to stejné. Všechno rozdělíme a opatříme nálepkami, abychom usnadnili studium skutečnosti. V konečném důsledku však jsou všechny věci jednoduše *sankhárá*. Jejich pravou povahou je podmíněnost. Buddha řekl, že jsou nestálé, neuspokojivé a neosobní. Jsou pomíjivé. Když toto jasně a pevně nechápeme, chybí nám přímé porozumění, a vytváříme si pak o věcech falešné představy.

Například takové, že nám *sankhárá* patří, že *sankhárá* jsme my. Anebo že štěstí a neštěstí nám patří, že my jsme štěstí či neštěstí. Pokud na věci pohlížíme takto, chybí nám plné a jasné pochopení jejich pravé povahy. Ve skutečnosti totiž nemůžeme žádnou z těchto věcí nutit, aby sloužila našim přáním. Ony jdou svou vlastní přirozenou cestou. Jednoduché přirovnání: Představte si, že se posadíte doprostřed dálnice a začnou se k vám blížit auta a kamiony. Nemáte právo se vztekat a křičet na ta auta: „Nejezděte tady! Nejezděte tady!“ Jste přece na dálnici, auta sem patří, nemůžete jim nařizovat takové hlouposti! Co vám tedy zbývá udělat? Opustit dálnici! Dálnice je místo, kde jezdí auta; chcete-li, aby po ní žádná auta nejezdila, budete trpět.

Se *sankhárá* je to stejné. Tvrdíme, že nás ruší. Například když sedíme v meditaci a slyšíme nějaký nepříjemný zvuk, pomyslíme si „Ach jo, to je ale otravný zvuk.“ Přistupujeme-li k němu s tím, že nás ruší, pak podle toho budeme i trpět. Prozkoumáme-li však celou záležitost hlouběji, zjistíme, že to jsme my, kdo se vydává za zvukem a ruší ho! Zvuk je jednoduše zvuk.

Pokud to takto chápeme, není k tomu co dodat a my necháme zvuk na pokoji. Vidíme, že zvuk je jedna věc a my jsme věc druhá. Ten, kdo se domnívá, že zvuk se tu objevil, aby ho vyrušoval, nevidí sám sebe. Opravdu ne! Jakmile jednou pochopíme sami sebe, nalezneme klid a nic už nás nemůže vyrušovat. Zvuk je prostě zvuk, proč bychom se měli k němu hnát a snažit se ho zmocnit? Musíte pochopit, že jste to byli ve skutečnosti vy, kdo se vydal za zvukem a rušil ho. To je právě pochopení skutečnosti. Vidíte obě strany věci, a tak prožíváte mír. Pokud vidíte jenom jednu stranu, objeví se utrpení. Vidíte-li obě strany, sledujete střední cestu. To je správná praxe mysli. Říká se tomu „napřímení pochopení“.

*Sankhára* jsou ve své podstatě nestálé a pomíjivé, ale my po nich toužíme, chceme se jich zmocnit a vláčíme je s sebou. Chceme, aby byly opravdové. Chceme nalézt pravdu ve věcech, které nejsou pravdivé! Kdykoliv někdo nahlíží věci takto a lpí na *sankhára* považujíc je za sebe samého, trpí. Buddha nás vedl k tomu, abychom o tom rozjímali.

Praktikování Dhammy nezávisí na tom, zda jsme mnichy nebo laiky, nýbrž na napřímení pochopení (tj. na pochopení pravé povahy všech věcí). Je-li naše pochopení správné, nalezneme mír. Být ordinován nebo ne tu nehraje roli. Každý člověk má možnost praktikovat Dhammu a rozjímát o ní. Všichni rozjímáme o stejné věci. Dosáhneme-li míru, je to vždy ten samý mír, stejná stezka, stejné metody.

Buddha proto nečinil rozdíl mezi mnichy a laiky a učil všechny lidi praktikovat tak, aby pochopili pravou povahu *sankhára*. Když tuto pravdu poznáme, přestaneme na nich lpět, necháme je být. Když tuto pravdu pochopíme, nevznikne už žádné nastávání ani zrození. Jak to, že už nevznikne žádné další zrození? K zrození už nemůže nikterak dojít, neboť jsme plně pochopili pravdu *sankhára*. Když plně pochopíme pravdu, nalezneme klid. Mít či nemít je to samé. Zisk a ztráta jsou jedno. Toto nás učil Buddha poznat a pochopit. To je opravdový mír; pokoj od štěstí, neštěstí, radosti i starostí.

Musíme dospět k poznání, že nemá cenu být zrozen. V jakém smyslu být zrozen? Zrozen do potěšení: získáme-li něco, co máme rádi, radujeme se z toho. Pokud na této radosti nezačneme lpět, nenastane ani zrození. Lpíme-li, říká se tomu zrození. Když tedy něco dostaneme, nezrodíme se (do potěšení). Když něco ztratíme, nezrodíme se (do zármutku). To je svoboda od zrození a nesmrtelnost. Zrození a smrt spočívají ve lpění na *sankhára*.

Buddha k tomu řekl: „Nečeká mě už žádné další bytí, svatý život byl završen, toto je mé poslední zrození.“ Osvobodil se od zrození i smrti! A to je přesně to, k čemu svoje žáky neustále vedl. To je pravá praxe. Pokud jí nedosáhnete, pokud nenaleznete střední cestu, nepřesáhnete utrpení.

### **Mír mimo všední svět**

Je navýsost důležité, abychom praktikovali Dhammu. Pokud nepraktikujeme, zůstává naše vědění pouze povrchní, jen vnější slupkou. Můžeme ho přirovnat k ovoci, které jsme dosud neochutnali. I když ho držíme v ruce, nemáme z něho žádný prospěch. Teprve když ho sníme, zjistíme, jak opravdu chutná.

Buddha nechválil ty, kdo slepě věřili ostatním, nýbrž ty, kdo si ověřili pravdu na vlastní kůži. Tak jako se to má s oním ovocem – jakmile ho okusíme, nemusíme se už druhých ptát, zda je sladké nebo kyselé. Všechny naše pochybnosti jsou pryč. Proč jsou pryč? Protože známe skutečnost. Ten, kdo uskutečnil Dhammu je podoben tomu, kdo prožil sladkost nebo kyselost ovoce. Všechny pochybnosti zmizí.

Mluvíme-li o Dhammě, můžeme toho říci mnoho, ale také ji můžeme pojmut do čtyř jednoduchých bodů: poznat utrpení (14), poznat příčinu utrpení, poznat zánik utrpení a poznat cestu praxe vedoucí k zániku utrpení. To je vše! Všechno, co zakusíme při praktikování stezky,

se vejde do těchto čtyř bodů. Pokud je jasně pochopíme, naše problémy zmizí.

Kde se tyto čtyři věci rodí? Nikde jinde než přímo v těle a mysli. Proč je tedy Dhamma, Buddhova nauka, tak podrobná a obsáhlá? Aby tyto čtyři pravdy důkladně vysvětlila, a tím nám usnadnila je spatřit.

Poté co se Siddhattha Gótama narodil, dříve než spatřil Dhammu, byl obyčejným člověkem jako my všichni. Teprve když poznal to, co poznat měl, tedy pravdu utrpení, příčiny utrpení, zániku utrpení a cesty vedoucí k zániku utrpení, realizoval Dhammu a stal se dokonale osvíceným Buddhou. Uskutečníme-li Dhammu, vidíme pak a slyšíme Buddhovo učení, kdekoliv se nacházíme. Jestliže chápeme Dhammu, pak je Buddha uvnitř naší mysli, Dhamma je uvnitř naší mysli a stezka vedoucí k moudrosti je uvnitř naší mysli. Zvnitřnění Buddhy, Dhammy a Sanghy znamená, že ať už jsou naše skutky dobré nebo špatné, jasně si uvědomujeme jejich pravou povahu. Tímto způsobem Buddha opustil světské názory, vzdal se chvály a kritiky. Když ho ostatní chválili nebo kritizovali, prostě to jen vzal jako takové na vědomí. Obojí pro něj byly jen obyčejné světské názory, které jím nemohly otrást. Proč ne? Protože prohlédl utrpení. Věděl, že kdyby uvěřil oné chvále nebo kritice, přivodily by mu utrpení.

Když se objeví utrpení, rozčiluje nás a necítíme se dobře. Co je příčinou toho utrpení? Utrpení vzniká proto, že neznáme pravdu, nevědomost je onou příčinou. Jakmile se utrpení jednou vynoří, nevíme, jak s ním naložit. Čím víc se ho snažíme zbavit, tím je silnější. Říkáme-li například „Nekritizuj mě!“ nebo „Neobviňuj mě!“ utrpení tím nezastavíme, ale naopak zesílíme.

Buddha učil, že cesta vedoucí k zániku utrpení spočívá v tom uskutečnit Dhammu v naší mysli. To znamená, že se musíme sami sobě stát svědkem Dhammy, sami Dhammu prožít a pochopit. Bude-li někdo tvrdit, že jsme dobří, neztratíme se v tom; budou-li tvrdit, že dobří nejsme, neztratíme se v tom také, nic si z toho neděláme. Nezapomínáme, kdo jsme. Takto se tedy můžeme osvobodit. „Dobro“ a „zlo“ jsou jen světské záležitosti, jen stavy mysli. Pokud je následujeme, sklouzne naše mysl do světskosti, a my potom tápeme ve tmě a nemůžeme najít cestu ven. Je-li tomu tak, ještě jsme neovládli sami sebe, nejsme svým vlastním pánem. Snažíme se ostatní přemoci, ale zatímco tak činíme, znásilňujeme jen sami sebe. Dosáhneme-li však mistrovství nad sebou samým, získáme převahu nade vším – nad všemi mentálními formacemi, zrakovými vjemy, zvuky, pachy, chutěmi, dotykovými vjemy a tělesnými počitky.

Mluvím teď o vnějších jevech, ty se však zároveň odrážejí v nitru. Někteří lidé znají jen to vnější a ne to vnitřní. Člověk by však měl vidět „tělo v těle“. Vidět tělo pouze zvenku nestačí, musíme poznat tělo v těle. Stejně tak bychom při zkoumání mysli měli vidět „mysl v mysli“.

Proč bychom měli zkoumat tělo? Co je myšleno oním „tělem v těle“? Mluvíme-li o poznání mysli, co je to ta „mysl“? Neznáme-li mysl, a tedy ani věci, které se v ní odehrávají, neznáme utrpení, příčinu utrpení, zánik utrpení ani cestu vedoucí k zániku utrpení. Věci, které by nám měly od utrpení pomoci, nepomáhají, neboť se zabýváme tím, co utrpení ještě zhoršuje. Jako kdybychom se škrábali na noze, když nás svědčí hlava. Svědí-li nás hlava, nepřinese nám škrábání se na noze žádnou úlevu. Stejným způsobem nedokážeme správně naložit s utrpením, neznáme-li cestu vedoucí k jeho zániku.

Vezměme si například toto tělo, které si každý z nás na dnešní setkání přinesl s sebou. Vidíme-li pouze jeho vnější podobu, neunikneme utrpení. Proč ne? Protože ho neznáme zevnitř a vnímáme ho pouze zvenku, považujeme ho za něco krásného, něco pevného. Buddha řekl, že toto nestačí. Sledovat očima vnější svět dokáže každé malé dítě. To umí i zvířata, není na tom nic těžkého. Vidět tělo pouze zvnějšku a ulpívat na něm neznajíc jeho pravou povahu je velmi snadné. Spatříme ho, chňapneme po něm a ono nás kousne!

Měli bychom tedy zkoumat „tělo v těle“. Cokoliv se nachází uvnitř těla, vezmeme na vědomí a podíváme se na to. Díváme-li se pouze zvnějšku, nikdy nezískáme jasný obraz

skutečnosti. Vidíme vlasy, nehty, atd.; samé pěkné věci, které nás svádějí. Proto nás Buddha učil rozjímat také o vnitřku těla, vidět „tělo v těle“. Co všechno se nachází v těle? Podívejte se tam pořádně! Najdete tam spoustu věcí, které vás překvapí. Přestože jsou v nás, nemáme o nich ani tušení. Nosíme je s sebou, kamkoliv jdeme. Když jedeme autem, vezeme si je s sebou - a přesto je vůbec neznáme.

Je to stejné, jako kdybychom od svých příbuzných dostali na návštěvě hezky zabaleny dárek. Vezmeme ho, strčíme do tašky, a potom odejdeme, aniž bychom jej otevřeli a podívali se, co je uvnitř. Když dárek později rozbálíme, zjistíme, že je plný jedovatých hadů. Naše tělo je jako tento dárek. Vidíme-li jen jeho vnější slupku, zdá se nám krásné a ušlechtilé, a přehlédneme při tom jeho nestálost, neuspokojivost a neosobnost. Podíváme-li se však dovnitř těla, zjistíme, že je opravdu odporné, ubohé a úmorné. Pohled na celou realitu beze snahy ji přikrašlovat vede k vystřízlivění. Tento pocit „nezájmu“ neznamená, že bychom cítili vůči tělu, světu či čemukoliv jinému averzi. Znamená to jen, že když mysl pozná pravou povahu všech věcí, vyčistí se a nechá je být. Vidíme pak věci takové, jaké ve své přirozenosti jsou. Bez ohledu na to, jaké bychom si je přáli mít, ony jdou svou vlastní cestou. Ať už se kvůli nim smějeme či pláčeme, ony jsou takové, jaké jsou. Nestálé věci jsou nestálé a nehezké věci jsou nehezké.

Buddha řekl, že když svými smysly zakoušíme zrakové vjemy, zvuky, chutě, pachy, tělesné pocity a mentální stavy, neměli bychom se na ně vázat, ale pouštět je. Když ucho slyší zvuky, nechte je být. Když nos ucítí vůni, nechte ji být, zanechte ji v nose! Objeví-li se tělesné pocity, nechte na ně navazující chtění či nechtění být, ať se vrátí na místo svého zrodu. To samé platí pro stavy mysli. Vezměte je prostě na vědomí a nechte je jít. To je poznání. Ať už se jedná o příjemné či nepříjemné prožívání, obojí vyjde nastejno. Tomu se říká meditace.

Meditace znamená zklidnit mysl, aby mohla vyvstat moudrost. Vyžaduje to praxi v těle a mysli, při níž sledujeme a poznáváme smyslové vjemy jako tvar, zvuk, chuť, pach, dotyk a mentální vjemy. Zkráceně řečeno je to jen otázka štěstí a neštěstí. Štěstím je míněn příjemný pocit v mysli, který chceme; neštěstím je míněn pocit nepříjemný, který nechceme. Buddha učil oddělit toto příjemné či nepříjemné prožívání od mysli samotné. Mysl je „ten v nás, kdo ví.“ Cítění (15) je charakteristikou štěstí či zármutku, libosti či nelibosti. Pokud se mu mysl oddá, říkáme, že na něm lpí, že pokládá štěstí či zármutek za hodné vlastnění, držení. Toto lpění je aktivita mysli, štěstí či zármutek je cítění, prožívání.

Když nás Buddha učil, abychom oddělili mysl od cítění, nemyslel tím doslova, abychom je rozhodili na různá místa. Jde o to, aby mysl vzala na vědomí příjemné či nepříjemné prožívání, aniž by se jím nechala pohnout. Takže sedíme-li například v *samádhi* s myslí naplněnou mírem a objeví se pocit štěstí, nezmocní se nás. Jasně jej vidíme, avšak on na mysl „nedosáhne“. Objeví-li se nepříjemný pocit, také se nás nezmocní. Tím je míněno ono oddělení prožívání od mysli. Můžeme to také přirovnat k vodě a oleji v jedné lahvi. Nemísí se spolu. Dokonce i když se je snažíme promíchat, olej zůstane olejem a voda vodou. Proč tomu tak je? Protože mají rozdílnou hustotu.

Štěstí ani zármutek nejsou přirozenými stavy mysli. Štěstí i zármutek se rodí, když cítění pronikne do mysli. Pokud je přítomna všímavost, rozpozná mysl příjemný pocit jako příjemný pocit, aniž by si ho vybrala a začala na něm lpět. Štěstí je přítomno, ale nachází se „vně“ mysli, není v ní pohřbeno. Mysl ho zaznamená, avšak sama jím zůstává nepohnuta.

Oddělíme-li nepříjemné prožívání od mysli, znamená to, že už tu žádné utrpení není, že už jej nezakoušíme? Nikoliv, zakoušíme i nepříjemné stavy, ale poznáváme mysl jako mysl a prožívání jako prožívání. Neidentifikujeme se s oním nepříjemným pocitem, nelpíme na něm, nevláčíme jej s sebou, a proto nás neobtěžuje. Buddha oddělil mysl od cítění skrze moudrost. Zakoušel utrpení? Znal stav utrpení, ale nelpěl na něm. Proto říkáme, že se oprostil od utrpení.

Stejně tak naložil s prožíváním příjemným. Věděl, že když není prohlédnuto, je jako jed. Nepovažoval ho za něco svého. Prostě zaznamenal, že tu je, avšak uvnitř jeho mysli neexistovalo. Takto oddělil mysl od příjemného a nepříjemného citění.

Říká se, že Buddha a osvícení jedinci zničili nečistoty mysli (16). Neznamená to však, že je úplně usmrtili. Kdyby tak učinili, nejspíš by nám tu žádné nezůstaly. Oni tedy nečistoty nezničili, nýbrž poznali, co jsou opravdu zač, a poté je nechali být. Kdo je hloupý, ten se jich snaží zmocnit, ale osvícení jedinci poznali, že nečistoty v jejich vlastních myslích jsou jako jed a vymetli je ven. Věci, které jim způsobovaly utrpení, nezničili, ale vymetli je ven. Ten, kdo je dosud zaslepen nevědomostí, pokládá některé věci, například štěstí, za dobré a snaží se jich zmocnit. Buddha je však prohlédl a vymetl pryč.

Zatímco objeví-li se nějaký pocit v nás, my se mu oddáme, to znamená, že naše mysl s sebou vláčí onen příjemný či nepříjemný pocit dál. Ve skutečnosti jsou však mysl a prožívání dvě různé věci. Aktivita mysli, jako příjemné prožívání, nepříjemné prožívání atd., jsou jen mentálními vjemy, ony jsou „svět“. Když toto mysl pochopí, začne se chovat stejně vůči příjemnému i nepříjemnému. Ten, kdo nevidí pravou povahu věcí, přikládá příjemnému a nepříjemnému rozdílnou hodnotu. Pro moudrého člověka však má obojí hodnotu stejnou. Pokud lpíte na příjemném, stane se to později místem zrození nepříjemného, neboť pocit štěstí je nestálý a pořád se mění. Když pak příjemné zmizí, zrodí se nepříjemné. Buddha věděl, že štěstí i neštěstí má stejnou hodnotu, neboť obojí je neuspokojivé. Zakusil-li příjemný pocit, nechal ho být. Viděl, že oba stavy mají stejné přednosti i nedostatky. Podléhají zákonu Dhammy, tj. jsou nestálé a neuspokojivé. Zrodí-li se, zase zaniknou. Když toto prohlédl, dosáhl pravého pochopení a ujasnil se mu správný způsob praxe. Ať už se v jeho mysli objevil jakýkoliv pocit nebo jakýkoliv druh myšlení, poznával v nich neustálou hru štěstí (příjemného) a neštěstí (nepříjemného) a nelpěl na nich.

Krátce po svém osvícení pronesl Buddha řeč o oddávání se smyslovému potěšení a oddávání se bolesti. Rekl: „Mniši, oddávání se smyslovému potěšení je cesta ochablosti, oddávání se bolesti je cesta napětí.“ Tyto dvě věci rušily jeho praxi až do dne, kdy se stal plně probuzeným, neboť se jich nejprve nedokázal vzdát. Jakmile však dosáhl jasného vhledu do jejich podstaty, nechal je být automaticky.

Proto tedy říkáme, že meditující by neměl kráčet cestou štěstí ani neštěstí, nýbrž by měl oba tyto stavy pouze brát na vědomí. Pozná-li člověk pravdu utrpení, pozná také příčinu utrpení, zánik utrpení a cestu vedoucí k zániku utrpení. Cesta vedoucí ven z utrpení je meditace sama, anebo, jednoduše řečeno, musíme být všímaví.

Všímavost je uvědomění, duchapřítomnost. O čem právě teď přemýšlíme, co právě teď děláme? Co nás v tento okamžik zaměstnává? Takto sami sebe pozorujeme a jsme si v každém okamžiku vědomi toho, co se v nás odehrává. Praktikujeme-li tímto způsobem, dosáhneme moudrosti. Zkoumáme a zvažujeme, cokoliv se právě děje, v jakékoliv pozici. Objeví-li se mentální vjem, který máme rádi, vezmeme ho jako takový na vědomí, ale nepovažujeme ho za něco podstatného. Je to prostě jen příjemný pocit. Objeví-li se něco nepříjemného, uvědomujeme si, že oddávání se bolesti také není cesta meditujícího.

Tím je tedy míněno ono oddělení mysli od prožívání. Jsme-li chytří, nelpíme na věcech, ale necháváme je být. Staneme se „tím, kdo ví“. Mysl a prožívání jsou jako olej a voda; jsou ve stejné lahvi, a přece se nemísí. Dokonce i když jsme nemocní nebo máme bolesti, necháváme pocit pocitem a mysl myslí. Zakoušíme sice bolestivé a nepříjemné pocity, ale neidentifikujeme se s nimi. Zůstáváme v míru, v míru nad pohodlím i bolestí.

Měli byste to chápat takto: jelikož věci nemají žádné trvalé já, nelze v nich nalézt útočiště. Musíte proto žít bez štěstí i neštěstí. Zůstáváte pouze s jasným věděním, nevláčíte věci s sebou.

Dokud nejsme sami osvícení, může nám toto všechno znít cize a divně. To však vůbec nevadí, vytyčíme prostě svůj cíl tímto směrem. Mysl je mysl. Setkává se se štěstím a neštěstím a my oboje vidíme takové, jaké to je, nic nepřidáváme. Mysl a prožívání jsou odděleny, nikoliv promíchány. Jsou-li navzájem propletené, neprohlédneme je. Je to stejné jako bydlet v domě. Dům a jeho obyvatel jsou sice ve vzájemném vztahu, ale zároveň oddělení. Ocitne-li se dům v nebezpečí, máme spoustu starostí, neboť jej musíme chránit. Když však v domě začne hořet, opustíme ho. Bolestivé pocity opustíme stejně jako onen hořící dům. Stojí-li celý dům v plamenech a my to víme, vyběhneme z něho ven. Dům a jeho obyvatel jsou dvě odlišné věci.

Mluvím tu o oddělení mysli od prožívání, ale ve skutečnosti už ve své přirozenosti odjakživa odděleny jsou. Naším úkolem je rozpoznat tuto přirozenou oddělenost. Tvrdíme-li, že odděleny nejsou, je to tím, že díky zaslepenosti na prožitcích lpíme.

Buddha nám řekl, abychom meditovali. Meditační praxe je velmi důležitá. Pouhé intelektuální vědění nestačí. Vědění, které vzniká ve zklidněné mysli při meditaci, a nastudované znalosti jsou od sebe na hony vzdáleny. Vědění získané studiem není opravdovým poznáním. Mysl na něm lpí a chce si ho udržet. Proč si ho chceme udržet? Abychom jej posléze zase ztratili! A když ho ztratíme, pláčeme. Dosáhneme-li však opravdového vědění, automaticky přestaneme na věcech lpět, necháme je být. Víme, co jsou zač, a už se v nich neztrácíme.

Někteří lidé tvrdí: „Byl jsem letos celý rok nemocný, takže jsem vůbec nemohl meditovat.“ To jsou slova opravdu pošetilého člověka. Nemocný nebo umírající člověk by měl obzvláště pilně meditovat! Někdo tvrdí: „Je mi špatně, jsem nemocný, nemůžu se spolehnout na svoje tělo, jak bych tedy mohl meditovat!“ Takové myšlení věci jen komplikuje. Takto Buddha neučil. Řekl, že prostor k meditování je přímo zde, právě teď. Jsme-li nemocní nebo stojíme-li před smrtí, máme jedinečnou šanci opravdu spatřit a poznat skutečnost.

Někteří lidé zase tvrdí, že neměli čas meditovat, protože byli příliš zaneprázdnění. Nedávno mě navštívili učitelé z vesnické školy. Řekli mi, že nemají čas meditovat, protože jsou obtěžkáni mnoha povinnostmi. Zeptal jsem se jich: „Když vyučujete, máte čas dýchat?“ Odpověděli „ano.“ Řekl jsem: „Jak je možné, že máte čas dýchat, když je vaše práce tak hektická a zmatená? Jste od Dhammy velmi vzdáleni.“

V meditační praxi jde právě jen o mysl a její pocity. Nejde tu o něco, za čím musíme běžet nebo o to usilovat. Není to nic, co by nás zdržovalo od naší každodenní práce. I během práce přece dýcháme. O přirozené procesy se postará příroda, jediné, co musíme učinit my, je snažit se být bdělí. Vytrvale obracet svou pozornost do svého nitra a jasně vidět, co se v něm děje. To je meditace. Jsme-li takto duchapřítomní při jakékoliv práci či činnosti, jež vykonáváme, umožní nám to za každé situace rozpoznat „správné“ a „nesprávné“. K meditování máme spoustu času, my jenom plně nechápeme, o co v meditaci jde, toť vše. Ve spánku dýcháme, při jídle také, že ano? Proč tedy nemáme čas meditovat? Dýcháme, kdekoliv se nacházíme. Uvažujeme-li takto, pak má náš život stejnou hodnotu jako náš dech. Kdekoliv se nacházíme, máme čas meditovat. Všechny druhy myšlení jsou záležitostí mysli, nikoliv těla, takže nám stačí pouze duchapřítomnost k tomu, abychom v každé situaci rozpoznávali správné od nesprávného. Stojíte, sedíte, ležíte, při chůzi – máme spoustu času. Nechápeme pouze, jak jej správně využít. Uvažujte o tom, prosím.

Od pocitů nelze utéci, musíme je pochopit. Cítění je prostě cítění, libost je libost a nelibost je pouhá nelibost. Jsou jen tím, čím jsou. Proč bychom na nich měli lpět? Kdo je chytrý, mělo by mu stačit slyšet tato slova k tomu, aby oddělil mysl od cítění.

Budeme-li takto všímavě zkoumat mysl, nalezneme nakonec osvobození. Nedosáhneme jej však skrze nevědomost. Mysl nechá věci být na základě moudrého vhledu! Nepustí je díky hlouposti, protože by je chtěla mít jiné, než jsou. Nechává věci být, protože poznala jejich pravou



povahu a chápe a akceptuje skutečnost. Dosáhneme-li této moudrosti, budeme dovední v myslí, dovední v mentálních projevech. Ovládneme-li mysl, ovládneme i svět. Tím je myšleno ono „světa znalý“. Buddha jasně pochopil svět v celé jeho složitosti. Poznal utrpení a poznal také, že osvobození od utrpení je právě tady a teď! Jak se mu jen mohlo podařit prohlédnout pravou povahu tohoto tak zmateného světa? Měli bychom pochopit, že Dhamma, kterou Buddha učil, neleží mimo naše možnosti. V jakékoliv pozici je třeba zachovat všímavost a uvědomění a máme-li čas sednout si pro meditaci, učiníme tak.

V meditaci sedíme proto, abychom zklidnili mysl a kultivovali mentální energii, nikoliv proto, abychom se něčím určitým zabývali. Spočívání v *samádhi* vede ke vhledu. Někteří lidé říkají: „Teď budeme sedět v *samádhi*, a potom budeme dělat meditaci vhledu.“ Nerozdělujte to tímto způsobem! Klid tvoří základnu pro vznik moudrosti, moudrost je plodem klidu. Říkat, že nejprve budeme provádět meditaci klidu, a potom přejdeme na vhled, je zavádějící. Meditaci můžete rozdělovat na tyto dvě kategorie pouze slovně. Meditace je jako čepel nože, na jedné straně ostří, na druhé straně tupý okraj. Ostří a tupý okraj od sebe neoddělíte. Vezmete-li čepel do ruky, držíte vždy obě strany. Stejně tak je tomu s moudrostí a klidem v meditaci.

Mravnost je otcem a matkou Dhammy. Na začátku praxe musíme rozvíjet mravnost. Mravnost vede k míru. Znamená to, že nečiníme nic špatného v jednání ani v mluvení. Nečiníme-li nic zlého, nevzniká v nás žádný neklid; nejsme-li rozrušeni, mysl se zklidní a soustředí. Mravnost, soustředění a moudrost tvoří stezku, po které kráčeli všichni ušlechtilí jedinci k osvícení. Tyto tři věci jsou zároveň jedno. Mravnost je soustředění, soustředění je mravnost. Soustředění je moudrost a moudrost je soustředění. Můžeme je přirovnat k mangu. Když kvete, nazýváme ho květem. Když se začne měnit v plod, říkáme mu nejprve nezralé (zelené) mango. Když dozraje, říkáme mu zralé mango. Z malého mangu vyrostou velké mango. Můžeme je považovat za dva rozdílné plody, anebo za jeden a ten samý. Mravnost, soustředění a moudrost na sebe takto navazují a všechny dohromady nakonec tvoří stezku vedoucí k osvícení.

Když se mango poprvé objeví, ještě jako květ, začne prostě růst a postupně se promění ve zralý plod. Takto jednoduše bychom to měli vidět. Jak to posuzují ostatní, je jedno. Jakmile se mango zrodí, stárne a zraje až ... co se stane pak? Přemýšlejte o tom.

Někteří lidé nechtějí být staří. Když zestárnou, začnou se litovat. Takoví lidé by neměli jíst zralá manga! Proč chceme, aby manga dozrála? Nezraje-li dost rychle, pomáháme jim v tom dokonce uměle. Když ale sami zestárneme, jsme naplněni sebelítostí. Někteří lidé pláčou ze strachu, že zestárnou a zemřou. Ať tedy nejí zralé plody a spokojí se s květy!

Pokud toto pochopíme, pochopíme Dhammu. Vše se vyjasní a naplní nás mír. Abychom toho dosáhli, je třeba kultivovat mysl.

Dnes k nám tedy zavítal pan státní rada se svými kolegy, aby si poslechli Dhammu. Popřemýšlejte prosím o tom, co jsem vám řekl. Nebylo-li něco správné, omluvte mě prosím. Abyste sami rozpoznali, co je správné a co ne, závisí jen na vaší vlastní praxi a vlastním poznání. Cokoliv je špatné, odhod'te pryč. Je-li to správné, použijte to. Ve skutečnosti však praktikujeme proto, abychom nakonec pustili obojí – správné i nesprávné. Na konci odhodíme pryč všechno. Správné odhodíme a nesprávné taky! Lidé většinou lpí na tom, co je podle nich „správné“ a co „špatné“ a neustále se o tom dohadují. Dhamma je však místem, kde není nic, vůbec nic.

## Otevření oka Dhammy

Někteří z nás začnou praktikovat a ani za jeden či dva roky ještě nechápou, co je co. Dosud si nejsou ve své praxi jistí. Dokud ve své praxi nezískáme jistotu, nevidíme, že všechno kolem nás je čistá Dhamma, a tak se obracíme pro radu na učitele. Avšak ve skutečnosti, když známe svou vlastní mysl a bedlivě ji pozorujeme se *sati* (bdělostí, všímavostí), objeví se

moudrost. Dhamma k nám pak začne promlouvat z každé situace.

Dhammē se můžeme učit i od přírody, třeba od stromů. Strom se na základě určitých podmínek zrodí, a potom roste v souladu s přirozeným během přírody. Přímo tím nás strom učí Dhammē, avšak my to nechápeme. Strom během svého přirozeného vývoje roste a postupně vytváří pupeny, květy a plody. My to však nejsme schopni pojmout a promyslet v hlubším kontextu, nevidíme, že nás strom učí Dhammē. Objeví-li se plod, od své přirozenosti sladký či kyselý, sníme ho, aniž bychom ho prozkoumali. Také v tom, co nás učí plod, však lze nalézt Dhammu. Listy na stromě později zestárnou, uschnou, zemřou a opadají. Jediné, co vidíme, je spadané listí. Šlapeme po něm, shrabeme jej a to je vše. Protože důkladně nepozorujeme a nezkoumáme, co se v přírodě odehrává, nechápeme, že nás příroda učí. Když později na větvích vypučí nové listy, vidíme zase jen listy, aniž bychom se nad nimi dále zamýšleli.

Kdybychom si však dokázali všechny tyto úkazy zvnitřnit a prozkoumali je, zjistili bychom, že zrození stromu se nijak neliší od našeho vlastního zrození. Toto naše tělo je zrozeno a existuje v závislosti na podmínkách, na elementech země, vody, vzduchu a ohně. Přijímá potravu a roste. Všechny části těla se mění a plynou podle své přirozenosti. Neliší se tím od stromu; vlasy, nehty, zuby a kůže – všechno se mění. Pochopíme-li jevy v přírodě, poznáme také sami sebe. Lidé se rodí a zase umírají. Po smrti se znovu zrodí. Nehty, zuby a kůže neustále zanikají a znovu vyrůstají. Když zjistíme, že podléháme stejným zákonitostem jako strom, začneme rozumět i buddhistické praxi. Porozumíme-li nauce, uvidíme, že vnitřní a vnější jevy jsou srovnatelné. Mezi bytostmi s vědomím a věcmi bez vědomí není rozdíl, jsou stejné. Když tuto stejnost pochopíme, uvidíme také, že podstata stromu se neliší od našich pěti *khandhá* (17). Máme-li toto pochopení, chápeme také Dhammu. Chápeme-li Dhammu, porozuměli jsme pěti *khandhá* a tomu, jak neustále plynou a mění se.

Ať už tedy stojíme, chodíme, sedíme nebo ležíme, *sati* by měla neustále střežit mysl. Pozorujeme-li vnější svět, je to stejné, jako sledovat svět vnitřní. Pozorujeme-li svět vnitřní, je to stejné jako sledovat svět vnější. Když toto pochopíme, pochopili jsme Buddhovo učení a probudí se v nás „ten, kdo ví,“ Buddhova podstata. Zná vnější jevy. Zná vnitřní jevy. Chápe jasně všechny věci, které vznikají. Takové porozumění znamená, že vnímáme Buddhovu nauku, kdekoliv se nacházíme. Sedíme-li například pod stromem, slyšíme Buddhovo učení. Ať už děláme cokoliv, stojíme, sedíme, chodíme či ležíme, stále k nám promlouvá Buddhovo učení. Když se díváme, slyšíme, čicháme, chutnáme, dotýkáme se a myslíme, vnímáme Buddhovu nauku. Buddha je „ten, kdo ví,“ v naší vlastní mysli. Zná Dhammu, neboť ji proniknul. Nemluví k nám onen Buddha, který žil před mnoha lety, nýbrž v nás samých se probudila Buddhova podstata, „ten, kdo ví,“ a mysl se stala osvícenou.

Když se v nás probudí Buddhova podstata, vidíme, že všechny jevy tohoto světa se nijak neliší od nás samých. Vidíme, že různá zvířata, stromy, hory a rostliny se neliší od nás samých. Vidíme chudé lidi a bohaté lidi – nejsou jiní než my! Černí nebo bílí lidé – žádný rozdíl! Všichni jsou stejní, všichni mají společné charakteristiky. Kdo toto pochopil, je spokojený, ať už se nachází kdekoliv. Z každé situace k němu promlouvá Buddhovo učení. Pokud to však nechápeme, můžeme klidně strávit celý svůj život posloucháním učení různých učitelů, aniž bychom kdy pochopili, o co v nich jde.

Buddha řekl, že osvícení, pochopení Dhammy, je jednoduše poznání podstaty přírody (18), skutečnosti, která nás obklopuje, která je právě zde. Když tuto skutečnost nechápeme, pendlujeme mezi radostí a zklamáním, ztrácíme se v náladách a dáváme tím vzniknout starostem a lítosti. Ztratit se v mentálních předmětech znamená ztratit se v přírodě. Buddha poukázal na to, že ztratíme-li se v přírodě, nemůžeme spatřit Dhammu.

Jakmile věci jednou vzniknou, mění se a opět zanikají. Také věci vyrobené lidskou rukou

jako například misky, talíře, hrnky atd. podléhají tomuto osudu. Miska je na základě příčiny (lidské pohnutky tvořit) stvořena. Zatímco ji používáme, stárne, rozbije se a nakonec zase zmizí. Stromy, hory, rostliny, ale i zvířata a lidé jsou na tom stejně.

Když první Buddhův žák, Aňňá Kóndaňňa poprvé usedl, aby naslouchal Buddhovu učení, nebylo poznání, kterého při tom dosáhl, nikterak komplikované. Jednoduše uviděl, že jakákoliv věc, která se zrodí, podléhá změně, stárne a nakonec zemře, neboť to je její přirozeností. Aňňá Kóndaňňa o tom nikdy nepřemýšlel a pokud přece jen, tak mu tato pravda nikdy nebyla tak zjevná, a dosud proto lpěl na *khandhá*. Když však usedl a všímavě a bděle naslouchal Buddhovým slovům, vyvstala v něm Buddhova podstata. Obdržel jakýsi „přenos“ Dhammy ve formě poznání, že všechny podmíněné věci jsou nestálé. Každá věc, která se zrodí, přirozeně musí zestárnout a zemřít.

Tato zkušenost pro něj byla zcela nová. Rozpoznal skutečnou povahu všech věcí, a tím v něm procitl „Buddha“. V tu chvíli Buddha prohlásil, že Aňňá Kóndaňňa „otevřel oko Dhammy“. Co toto „oko Dhammy“ vidí? Vidí jasně přirozený běh věcí – cokoliv je zrozeno, stárne a zase zaniká. „Cokoliv je zrozeno“ znamená všechno! Tento výraz zahrnuje všechny hmotné i nehmotné projevy bytí, celou přírodu, celý svět. Kupříkladu toto tělo – narodí se, a potom kráčí vstříc smrti. Dětské tělo „zemře“ a zrodí se mladé tělo. To za nějakou dobu „zemře“ a stane se tělem člověka středního věku. Proměna pokračuje a tělo člověka středního věku „umírá“, mění se v tělo staré, které nakonec dospěje k úplnému konci. Stromy, hory, zvířata a lidé, všichni mají takovou povahu.

Jak tam tak Aňňá Kóndaňňa seděl, proniklo do jeho mysli poznání „toho, kdo ví“. Toto poznání „cokoliv je zrozeno...“ se v jeho mysli hluboce zakořenilo a umožnilo mu zanechat lpění na vlastním těle. Lpění na vlastním těle se v páli nazývá *sakkája-ditthi*. Aňňá Kóndaňňa už nepovažoval tělo za něco osobního, za nějakou nezávislou bytost, neuvažoval o něm v termínech „on“ či „já“. Nelpěl na něm. Viděl ho jasně, a tak vykořenil *sakkája-ditthi*. Zároveň v něm zanikla pochybovačnost – *vičikičchá*. Zmizely jakékoliv pochyby týkající se jeho poznání a praxe, jež k poznání vede. Také *sílabbata-parámása* (19), lpění na pověrách, rituálech a dogmatech, bylo vykořeněno. Jeho praxe se stala pevnou a přímou. I když jeho tělo přepadla bolest či horečka, neztratil se v ní, „nechňapl“ po ní, nezačal pochybovat. Nezačal pochybovat, protože vykořenil lpění. Když člověk vykoření představu těla jako něčeho osobního, zanikne současně i lpění na něm a pochybovačnost. Jakmile se však v mysli utvoří představa těla jako něčeho osobního, mého, objeví se současně i lpění a pochybovačnost.

Aňňá Kóndaňňa během Buddhova přednesu otevřel oko Dhammy. Otevření oka Dhammy znamená, že v něm procitl „ten, kdo ví.“ Jasným spatřením pravé podstaty věcí došlo k vykořenění lpění a zrodil se „ten, kdo ví.“ Předtím o Dhammě věděl, ale dosud na věcech lpěl. Můžeme také říci, že znal Dhammu, ale ještě s ní nebyl zajedno.

Buddha tehdy řekl: „Aňňá Kóndaňňa ví.“ Co věděl? Poznal svět, pravou podstatu všech věcí! My se ve světě většinou ztrácíme, například když se identifikujeme s tímto tělem. Lidské tělo je ve skutečnosti seskupením elementů země, vody, ohně a větru. Je jedním z aspektů přírody, hmotným objektem, který můžeme vidět okem. Existuje v závislosti na výživě, roste, mění se, a nakonec dospěje k smrti.

Zaměříme-li se do svého nitra, zjistíme, že to, co střeží naše tělo, je vědomí, onen „ten, kdo ví“, prostá bdělost. Vstupuje-li něco do vědomí skrze oči, říkáme tomu vidění, skrze uši slyšení, skrze nos čichání, skrze jazyk chutnání, skrze tělo hmat (tělesné vnímání), skrze mysl myšlení. Vědomí je jenom jedno, ale protože funguje na různých místech, označujeme jej různými názvy. Projevuje-li se skrze oko, nazýváme ho jednou věcí, skrze ucho zase věcí druhou. Ať už se však projevuje skrze oči, uši, nos, jazyk, tělo či mysl, stále je to tatáž bdělost. V Textech

je popsáno šest druhů vědomí, ale ve skutečnosti se jedná o jedno jediné vědomí vznikající na šesti různých základnách. Existuje šest „bran“, ale jen jedno vědomí, a tím je mysl sama.

Tato mysl je schopna poznat pravdu o podstatě světa. Dokud jsou v mysli přítomny překážky, nevidí tuto pravdu, je zastřena nevědomostí. Chápe a nazírá věci špatně. Nesprávné chápání a nazírání, ale i správné chápání a nazírání se pokaždé odehrává ve vědomí, je záležitostí prosté bdělosti. Mluvíme o špatném pochopení anebo o správném pochopení, ale v podstatě je to stále tatáž věc. Nesprávné i správné vzniká na stejném místě, ve vědomí. Je-li přítomno špatné pochopení, říkáme, že nevědomost zakrývá pravdu. Špatné pochopení vede ke špatnému nazírání, špatnému záměru, špatnému jednání, špatnému živobytí – všechno je špatně! Na druhé straně se na tom samém místě rodí cesta správné praxe. Objeví-li se tam „správné“, „špatné“ zmizí.

Buddha během své praxe snášel mnoho těžkostí, například se trýznil půstem atd., ale také důkladně zkoumal mysl, až z ní nakonec vykořenil nevědomost. Všichni Buddhové byli osvíceni v mysli. Tělo neví nic a nezáleží na tom, zda ho živíte, anebo ne, zemřít může kdykoliv. Buddhové pracovali s myslí a byli osvíceni v mysli.

Poté, co Buddha prozkoumal a poznal svoji mysl, vzdal se ve své praxi dvou extrémů – oddávání se smyslovému potěšení a oddávání se bolesti – a ve své první promluvě vysvětlil střední cestu. Slyšíme-li toto Učení, irituje nás, protože je v rozporu s naším přáním. Jsme omámeni smyslovými požitky a pohodlím, omámeni štěstím, myslíme si, že jsme dobří, ušlechtilí – to je oddávání se smyslovému potěšení. Není to správná cesta. Nespokojenost, nepohodlí, nelibost, odpor a zloba – to je oddávání se bolesti. Těchto dvou krajností by se měl každý snažit ve své praxi vyvarovat.

Tyto dvě cesty (extrémy) představují jednoduše štěstí a neštěstí (příjemné a nepříjemné). Ten, „kdo kráčí po stezce,“ je mysl sama, „ten, kdo ví.“ Objeví-li se dobrá nálada, lpíme na ní jako na něčem, co máme rádi, co si chceme podržet – to je oddávání se smyslovému potěšení. Vynoří-li se v nás nepříjemný pocit, lpíme na něm skrze averzi – to je oddávání se bolesti. Obě tyto cesty jsou nesprávné, nejsou cestou meditujícího. Jsou cestami světských bytostí, těch, kteří hledají zábavu a potěšení a chtějí se vyhnout nepohodlí a utrpení.

Moudří lidé tyto dvě špatné cesty znají, ale vzdají se jich, opustí je. Potěšení či nelibost, příjemné ani nepříjemné prožívání jimi nepohnou. Tyto stavy se v nich vynořují, ale ti, kdo ví, na nich nelpí a ponechávají je jejich přirozenému osudu. Tak se projevuje pravé pochopení. Ten, kdo plně pochopil, je osvobozen. Štěstí a neštěstí nemá pro osvícené žádný význam.

Buddha řekl, že osvícení byli na hony vzdáleni od nečistot mysli. To však neznamená, že by od nich utekli, nikam neutekli. Také nečistoty nikam nezmizely, byly stále tady. Buddha to přirovnává k lotosovému listu na jezeře. List i voda existují vedle sebe, jeden druhého se dotýkají, a přesto zůstává list nespočten. Voda představuje nečistoty mysli, lotosový list osvícenou mysl.

Mysl praktikujícího se chová stejně. Nikam neutíká, zůstává přímo tady. Objevuje se dobré a zlé, příjemné a nepříjemné, správné a špatné a mysl toto vše bere na vědomí. Poznává tyto věci, ale nelpí na nich, nenechá je, aby do ní pronikly. Je pouze tím, kdo zakouší, bere na vědomí. Říkat, že je tím, kdo pouze zakouší, je výrazem naší obvyklé řeči. V řeči Dhammy to znamená, že mysl praktikujícího sleduje střední cestu.

Neustálé vznikání a zanikání štěstí a neštěstí, libosti a nelibosti atd. je povahou světa (20). Buddha zkoumal svět a byl osvícen ve světě. Kdyby nezkoumal a nepochopil svět, nemohl by jej ani přesáhnout. Buddhovo osvícení bylo osvícením ve vztahu právě k samotnému světu. Svět tu byl i nadále: zisk a ztráta, chvála a kritika, sláva a zostuzení, štěstí a neštěstí tu zůstaly. Kdyby zmizely, nebylo by už důvodu k osvícení. To, co Buddha poznal, byl svět, který obklopuje srdce lidí. Když lidé tomuto světu propadnou ženouce se za chválou a slávou, ziskem a štěstím, snažíce

se vyhnout jejich protikladům, klesají pod jeho tíhou.

Zisk a ztráta, chvála a kritika, sláva a zostuzení, štěstí a neštěstí – to všechno je svět (21). Člověk, který je ztracen ve světě, nenalézá cestu ven, svět ho přemůže. Protože svět podléhá zákonu Dhammy, nazýváme ho světskou Dhammou. Tomu, kdo uprostřed ní žije, se říká světská bytost. Žije obklopen zmatkem.

Proto nás Buddha učil rozvíjet stezku sestávající z mravnosti, soustředění a moudrosti. Tyto aspekty je třeba plně rozvinout, neboť ony tvoří stezku, která zničí „svět“. Kde se tento „svět“ nachází? Najdeme ho v myslích bytostí, jež jsou jím omámeny. Lpění na chvále, zisku, slávě a štěstí, to je onen „svět“. Vznikne-li v mysli lpění, vzniká také svět a zrodí se světská bytost. Svět se zrodí na základě touhy. Skoncovat s touhou znamená překonat „svět“.

Naše praxe sestávající z mravnosti, soustředění a moudrosti se také nazývá ušlechtilá osmičlenná stezka. Osm světských *dhammá* a osmičlenná stezka tvoří jeden pár. Podle písem představují zisk a ztráta, chvála a kritika, sláva a zostuzení, štěstí a neštěstí osm světských *dhammá*. Právě pochopení, právě zamýšlení, právě mluvení, právě jednání, právě živobytí, právě úsilí, pravá všímavost a právě soustředění tvoří osmičlennou stezku. Obě tyto „osmičlenné cesty“ se nacházejí na stejném místě. Osm světských *dhammá* se nachází v lidské mysli společně s „tím, kdo ví.“ Ale „tomu, kdo ví,“ stojí v cestě nevědomost. Chybí mu právě pochopení, a je proto vtažen do světa a „stává se tak světem.“ Buddhova podstata v mysli dosud neprocitla, protože mysl se dosud neoddělila od světa.

Praktikujeme-li stezku a cvičíme své jednání a mluvení, odehrává se to všechno v naší mysli, v níž se zároveň nachází i osm světských *dhammá*. Zde, v mysli, se obě cesty setkávají, cesta praxe vidí „svět“. Pozorujeme-li a zkoumáme důkladně svoji mysl, objevíme v ní lpění na chvále, slávě, zisku a potěšení, lpění na světských věcech.

Buddha řekl: „Musíte prohlédnout, poznat svět. Oslepuje nás jako překrásný královský kočár. Blázní se do něj nechají vtáhnout, ale moudří se jím oklamat nenechají.“ Buddha tím neměl na mysli, abychom procestovali celý svět, všechno viděli a vše se o něm naučili. Chtěl jenom, abychom pozorovali svoji mysl, která na světě lpí. Chtěl, abychom se ve světě neztratili, nýbrž abychom jej prozkoumali, neboť svět se rodí právě v naší mysli. Usednete-li do stínu stromu, můžete pozorovat svět tak, že všímavě pozorujete vlastní mysl. Objeví-li se v mysli žádost, vzniká v ní současně i svět. Touha je místem zrodu světa. Uhasit touhu znamená uhasit i svět.

Někdy se nám stává, že sedíme v meditaci a chceme svoji mysl zklidnit, ale pořád se nám to nedaří. Chceme přestat myslet, a namísto toho se nám v mysli vynořují všelijaké dotěrné myšlenky. Uff! Jsme jako člověk, který se posadil doprostřed mraveniště, a teď ho neustále koušou mravenci. Lpí-li mysl na světě, nevidí také nic jiného než svět, třebaže sedíme klidně se zavřenýma očima. Pořád se vynořuje potěšení, starosti, strach, zmatek. Proč je tomu tak? Protože jsme dosud nepoznali Dhammu. Nachází-li se mysl v tomto stavu, není meditující schopen světské *dhammá* snést, ani je prozkoumat. Je to stejné, jako kdyby seděl na mraveništi. Mravenci ho koušou, protože sedí přímo na jejich domově! Co by měl dělat? Měl by se poohlédnout po nějakém jedu, anebo vypudit mravence ohněm.

Většina začátečníků nechápe, o co v meditační praxi jde. Jsou-li spokojení, následují spokojenost. Cítí-li se nespokojení, následují nespokojenost. Následováním světských *dhammá* se mysl stává světskou. Někdy si možná pomyslíme: „Ach jo, tohle nezvládnou, to je nad moje síly,“ a ani to nezkusíme! Je to tím, že naše mysl je plná nečistot. Světské *dhammá* brání vzniku stezky a my nevytrváme v rozvíjení mravnosti, soustředění a moudrosti. Daří se nám jako onomu muži, co se posadil na mraveništi. Je ponořen v podrážděnosti a zmatku, protože neví co udělat, aby po něm mravenci přestali lézt a kousat ho. Nemůže místo, na němž sedí, zbavit nebezpečí, a tak jen

sedí a trpí.

To se stává na začátku praxe. Mysl světských bytostí ovládají světské *dhammá*. Když tyto bytosti chtějí nalézt mír, vynoří se světské *dhammá* a ruší ho. Nevědomá mysl je ponořena v temnotě. Objeví-li se v ní však poznání, je mysl osvícena; nevědomost a poznání se rodí na stejném místě. Vznikne-li v mysli nevědomost, nemůže se tam současně nacházet i poznání, neboť mysl přijala nevědomost. Vznikne-li poznání, nevědomost zanikne. Buď jedno, nebo druhé.

Buddha své žáky nabádal k tomu, aby kultivovali mysl, neboť v mysli se rodí svět, osm světských *dhammá* se nachází právě v mysli. Osmičlenná stezka, to jest zkoumání skrze meditaci klidu a vhledu, naše pilná snaha a moudrost, kterou tak rozvíjíme – všechny tyto věci nás uvolňují ze sevření světa. Chtivost, odpor a zaslepenost slábnou a my jsme si jich jako takových vědomí. Zakoušíme-li slávu, chválu, hmotný zisk, potěšení či utrpení, jsme si toho vědomí. Svět žije v nás samých a my ho musíme nejprve poznat a pochopit, abychom jej posléze mohli překročit.

Osvobození od světa můžeme přirovnat k opuštění domu. Jaký máme pocit, když vcházíme do domu? Cítíme, že jsme prošli dveřmi a vstoupili dovnitř. Když z domu vyjdeme, uvědomujeme si, že jsme ho opustili, a že tmy, která vládla uvnitř domu, vkročili do slunečního jasu. Hnutí mysli, jímž mysl následuje světské *dhammá*, je jako vstoupení do domu. Mysl, která opustila světské *dhammá*, se podobá člověku, který vyšel z domu.

Praxe spočívá v tom, stát se svým vlastním svědkem Dhammy, neboť jen my sami víme, zda jsou v naší mysli dosud přítomny světské *dhammá*, nebo už ne, zda byla ušlechtilá stezka rozvinuta, či ne. Dobře rozvinutá stezka očišťuje od světských *dhammá* a zároveň se stává silnější a silnější. Roste pravé porozumění, zatímco špatné porozumění slábne až nakonec stezka praxe zcela zničí nečistoty mysli; anebo nečistoty mysli zničí stezku.

Pravé pochopení anebo špatné pochopení – existují jen tyto dvě možnosti. Špatné porozumění na nás může vyžrát, neboť má v sobě také určitou moudrost, ale tato moudrost vede na scestí. Meditující, který začne s buddhistickou praxí, v sobě prožívá rozštěpení. Případá mu, jako by v něm žili dva lidé – jeden člověk, který pevně vězí ve světě a druhý, který sleduje stezku praxe. Oba se od sebe oddělují a navzájem se vzdalují. Kdykoliv se praktikující cvičí ve všímavém sebezpozorování, objevuje se toto rozdvojení a stále se zvětšuje, dokud mysl nedosáhne vhledu, *vipassaná*.

A nebo se jedná o *vipassanú* (22)? Když spatříme blahodárné výsledky naší praxe, o které jsme usilovali, začneme na nich lpět. Toto lpění pochází z touhy něco z praxe získat a označuje se jako *vipassanú* – kalná, znečistěná moudrost. Někteří lidé rozvinou dobrotivost a lpí na ní, jiní rozvinou čistotu a lpí na ní a jiní zase poznání, na kterém lpí. Tento akt ulpívání na výsledcích praxe je *vipassanú* pronikuvší do naší praxe.

Rozvíjíte-li *vipassaná*, buďte obezřetní a dejte si pozor na *vipassanú*. Obojí si je tak blízko, že je někdy těžké je od sebe rozeznat. Máme-li však jasné pochopení, rozlišíme je jasně. Jedná-li se o *vipassanú*, objeví se časem jako její následek utrpení. Při skutečné *vipassaná* žádné utrpení nevzniká. Šťěstí i nešťěstí je utiшено a přichází mír. Sami to uvidíte.

Praxe vyžaduje vytrvalost. Když někteří lidé začnou praktikovat, nepřejí si být ničím obtěžováni, nechťejí žádnou vnitřní třenicí. Avšak rozepře tu stále je, stejná jako před zahájením praxe. Musíme se snažit nalézt její konec skrze rozepři samotnou! Objeví-li se tedy ve vaší praxi tření, je vše v pořádku. Pokud v ní však žádné není, nejdete správnou cestou, nýbrž jenom spíte a jíte, co hrdlo ráčí. Když se vám zachce někam jít nebo něco říci, sledujete prostě svoje tužby. Buddhovo učení však dráždí! Nadsvětské jde proti světskému. Pravé pochopení se staví proti špatnému pochopení, čistota proti nečistotě. Učení jde proti našim tužbám.

V Textech je popsána jedna příhoda z doby před Gótamovým osvícením. Gótama dostal misku s rýží a pustil ji po proudu řeky. Přitom si pomyslel: „Jestli se mi má podařit stát se osvíceným, ať tato miska pluje proti proudu.“ A miska plula proti proudu! Ta miska bylo Buddhovo pravé pochopení neboli Buddhova podstata, do níž později procitl. Nenásledoval tužby obyčejných lidí, nýbrž v každém ohledu postupoval proti proudu mysli.

Také v dnešní době stojí Buddhovo učení proti našim srdcím. Zahrnuje v sobě destrukci. Lidé se chtějí oddávat hrabivosti a nenávisti, ale Buddha je nenechá. Chtějí být klamáni, ale Buddha ničí klam a zaslepenost. Buddhova mysl stojí v opozici vůči mysli světských bytostí. Svět tvrdí, že tělo je krásné. Avšak Buddha říká, že není. Říkáme, že nám tělo patří, a on říká nikoliv. Říká se, že tělo má pevnou podstatu, a Buddha prohlašuje, že tomu tak není. Pravé pochopení přesahuje svět. Světské bytosti pouze následují plynutí proudu.

Pokračujme ve vyprávění započatého příběhu. Když se Buddha vydal dál od řeky, potkal bráhmána a obdržel od něho osm hrstí trávy. Těchto osm hrstí trávy symbolizovalo osm světských *dhammá* – zisk a ztrátu, chválu a kritiku, slávu a zostuzení, štěstí a neštěstí. Buddha se na tu trávu usadil a vstoupil do *samádhi*. Samotný akt sezení na trávě (alias světských *dhammá*) zosobňoval *samádhi*, při níž se jeho mysl také nacházela nad světskými *dhammá*, podmaňujíc si svět, až nakonec dosáhla transcendentna. Světské *dhammá* se pro něj staly nepotřebným odpadem, ztratily svůj význam. Seděl nad nimi, ale nemohly jeho mysl nijak vyrušit. Přicházely k němu *Márové* (23) a snažili se ho přemoci, avšak Buddha vytrvale seděl v *samádhi*, podmaňujíc si svět, až nakonec dosáhl probuzení, při němž poznal Dhammu a úplně nad *Márou* zvítězil. To znamená, že zvítězil i nad světem. Můžeme použít i jinou formulaci a říci, že praxe rozvíjení stezky spočívá v postupném vymýcení nečistot mysli.

Lidé mají v dnešní době málo důvěry v nauku. Chtějí dosáhnout cíle za jeden, dva roky praxe. Očekávají rychlý úspěch a nepřemýšlí o tom, že samotný Buddha, náš učitel, opustil svůj dům šest let před tím, než dosáhl osvícení. Proto existuje pravidlo „osvobození od závislosti“, podle něhož musí nový mnich strávit nejméně pět období dešťů (24) pod vedením staršího mnicha, než je schopen žít a praktikovat samostatně (tj. je osvobozen od závislosti). Po pěti letech má dostatek zkušeností se studiem i praxí, dosáhl adekvátního poznání a důvěry, jeho chování je dobré. O tom, kdo praktikoval pět let, říkám, že je kompetentní. Ale musí opravdu praktikovat, a ne se jenom pět let potloukat v mnišské róbě. Musí se opravdu věnovat praxi, uskutečňovat ji!

Teprve až prožijete těchto pět období dešťů, pochopíte, jak to vlastně Buddha myslel. Do té doby si možná budete klást otázku: „Co to znamená, to osvobození od závislosti, o němž Buddha mluvil?“ Musíte se opravdu pět let snažit kultivovat mysl, a potom budete sami vědět, jaké kvality měl Buddha na mysli. Po pěti letech budete kompetentní, kompetentní v záležitostech mysli, jistí a vyrovnaní. Za pět období dešťů byste měli dosáhnout přinejmenším prvního stupně osvícení. Není to jen pět období dešťů pro tělo, ale také pět období dešťů v mysli a takový mnich za tuto dobu získá odpovědnost, stud a skromnost. Neodvází se provést špatnost ani před lidmi, ani za jejich zády, ani ve světle, ani za tmy. A proč ne? Protože dosáhl buddhovství, procitl v něm „ten, kdo ví.“ Nachází útočiště u Buddha, Dhammy a Sanghy.

Abychom se mohli opravdu spolehnout na „Buddhu, Dhammu a Sanghu“, musíme Buddhu sami v sobě odhalit, poznat. K čemu by nám bylo hledání útočiště u Buddha, když bychom ho neznali? Byl by to jen prostý čin těla a řeči, bez účasti mysli. Když však Buddhu, Dhammu a Sanghu skutečně poznáme a zvnitřníme si je, chápeme, o co se jedná, a můžeme u nich nalézt útočiště. Buddha, Dhamma a Sangha nás pak doprovází, ať už jsme kdekoliv.

Ten, kdo toho dosáhl, už se neodvází páchat zlé skutky. Proto se také říká, že kdo dosáhl prvního stupně osvícení, už se nikdy nezrodí v bídných stavech bytí. Jeho mysl je jistá a nemá

žádné pochybnosti (týkající se cesty praxe). Říká se, že vstoupil do proudu, který vede k *nibbáně*. Nedosáhne-li plného probuzení už v tomto zrození, určitě jej dosáhne v budoucnosti. Může se dopustit něčeho špatného, ale ne natolik, aby ho to poslalo do pekla, to znamená, že se nesníží k zlým tělesným a verbálním skutkům, není toho schopen. Říkáme, že taková osoba dosáhla ušlechtilého zrození a nemůže se vrátit zpět. Vy byste toho měli také dosáhnout, přímo v tomto životě.

Ti, kdo dosud pochybují o své praxi, si po vyslechnutí předchozího možná řeknou: „Ach jo, jak jen něčeho takového můžu dosáhnout?“ Někdy se cítí šťastní, někdy jsou ustaraní, někdy spokojení a jindy zase rozmrzelí. Proč? Protože neznají Dhammu. Jakou Dhammu? Skutečnost okolo nás a v nás, tělo a mysl.

Buddha řekl: „Nelpěte na pěti *khandhá*, nechte je být, vzdejte se jich!“ Proč nejsme schopni nechat je být? Protože nevidíme jejich pravou podstatu. Považujeme je za sebe samé, v *khandhá* vidíme sebe. Štěstí a utrpení bereme jako něco osobního, identifikujeme se se štěstím a utrpením. Nedokážeme se od nich oddělit. Nedokážeme-li se oddělit, znamená to, že nevidíme Dhammu, pravou podstatu všech věcí.

Blaženost a strasti, potěšení a smutek – nic z toho nejsme my, ale přesto se s těmito věcmi identifikujeme. Když s nimi přijdeme do kontaktu, považujeme je za *attá*, ego, (Já, něco osobního). Kdekoliv se nachází Já, tam nalezneme také blaženost a strasti a vše další. Buddha řekl, že je třeba toto nahromadění Já-představ zničit, to jest zničit *sakkája-ditthi*. Je-li *attá* (Já, ego) zničeno, přirozeně vyvstane *anattá* (neosobnost).

Protože ve skutečnosti přírodu neznáme, považujeme ji za sebe samé a sebe samé za přírodu. Je-li něco dobré, smějeme se s tím, je-li něco špatné, pláčeme kvůli tomu. Ale příroda sestává z pouhých *sankhárá*. Recitujeme slova: „*téssam vípasamó sukhó*“ – utišení *sankhárá* je opravdové štěstí. Čím je utišíme? Tím, že je uvidíme takové, jaké jsou a přestaneme na nich lpět.

Ve světě (přírodě) je pravda. Stromy, hory a rostliny žijí ve shodě se svou pravdou, rodí se a umírají sledujíc tak svou přirozenost. Jen my, lidé, nejsme pravdiví! Vidíme to a děláme kolem toho spoustu povyku, ale příroda samotná je bez emocí (bezvýrazná), je prostě taková, jaká je. Smějeme se, pláčeme, zabíjíme, ale příroda zůstává pravdivá, ona je pravda sama. Ať už jsme šťastní či smutní, toto tělo jen prostě sleduje svou vlastní přirozenost. Kdokoliv se s tělem identifikuje a vláčí tuto představu s sebou, bude trpět.

Aňňá Kónďaňňá rozpoznal, že cokoliv je zrozeno, hmotné i nehmotné, posléze opět zaniká, a jeho pohled na svět se změnil. Uviděl pravdu. Když vstal ze svého místa, bral si tuto pravdu s sebou. Vznikání a zanikání jevů pokračovalo, avšak on to jen pozoroval. Blaženost i strasti vznikaly a zanikaly, ale on je pouze zaznamenával, na ničem neulpíval. Jeho mysl byla stálá. Už nikdy neupadl do bídných stavů bytí. Z žádné věci se přehnaně neradoval, ani se ničím neznekliďňoval. Jeho mysl se pevně zakotvila v kontemplativní činnosti. Přímo tady a teď! Aňňá Kónďaňňá dosáhl oka Dhammy. Spatřil všechny úkazy přírody, *sankhárá*, v jejich skutečnosti. Moudrost spočívá v rozpoznání pravé povahy *sankhárá*. Mysl, jež této moudrosti dosáhla, chápe a vidí Dhammu a vzdává se světa.

Dokud jsme Dhammu nespátřili, musíme trénovat trpělivost a sebeovládání. Musíme něco vydržet a něčeho se vzdát. Musíme kultivovat píli a vytrvalost. Proč kultivovat píli? Protože jsme líní! Proč kultivovat vytrvalost? Protože nic nevydržíme! Tak je to. Jakmile však pevně zakotvíme ve své praxi a skončujeme s leností, nepotřebujeme už úmyslně rozvíjet žádnou píli. Jakmile poznáme pravdu všech mentálních stavů a neradujeme se z nich, ani nad nimi nesmutníme, nepotřebujeme se již cvičit ve vytrvalosti, neboť mysl sama se stala Dhammou. „Ten, kdo ví,“ spatřil Dhammu, on je Dhamma.

Když se mysl sama stane Dhammou, zastaví se. Dosáhla míru. Už není třeba dělat něco



speciálního, poněvadž sama mysl je Dhammou. Vnější svět je Dhamma a vnitřní je také Dhamma. „Ten, kdo ví,“ je Dhamma. Stav je Dhamma a ten, kdo stav poznává, je Dhamma. Je to jednotné. Je to svobodné.

Tato přirozenost je nezrozená, nestárne, nepodléhá nemoce a neumírá. Není ani šťastná, ani nešťastná, ani velká, ani malá, ani těžká, ani lehká, ani krátká ani dlouhá, ani černá ani bílá. Nedá se k ničemu přirovnat. Žádná konvence ji nedokáže uchopit. Proto říkáme, že *nibbána* je bezbarvá. Všechny barvy jsou jen konvence, dohody. Stav, který se nachází mimo tento svět, je mimo dosah světských konvencí.

Dhamma je tedy něco, co leží mimo tento svět, co jej přesahuje. Každý ji musí prožít sám, neboť je mimo dosah řeči. Nedá se vměstnat do slov, hovořit můžeme pouze o cestách a prostředcích vedoucích k jejímu uskutečnění. Kdo ji uskutečnil, splnil svůj úkol.

### **Konvence a osvobození**

Mnoho věcí na tomto světě jsou pouhé konvence, které jsme sami utvořili. Poté, co je stvoříme, ztratíme se v nich, odmítáme se jich zase vzdát a lpíme na svých osobních názorech a míněních. Toto lpění nemá konce, je to neustále se protácející *samsára*.

Vezměme si například lidi. Lidé ve skutečnosti nemají jména, zrodí se do světa jednoduše nazí. Dávat jim jména je konvence. Rozjímal jsem o tom a zjistil jsem, že pokud nechápete, že se jedná o pouhou konvenci, může vám to velmi uškodit. Konvence tu jsou proto, aby nám usnadnily komunikaci. Bez nich bychom se nedomluvili, neměli bychom žádný jazyk.

Na Západě jsem viděl lidi, muže a ženy, kteří společně meditovali. Když po sezení vstali a přišli k sobě, sahal si někdy navzájem na hlavu (25)! Když jsem to uviděl, pomyslel jsem si: „Vida, lpíme-li na konvencích, okamžitě tím dáváme možnost vzniknout mentálním nečistotám.“ Jsme-li schopni od konvencí upustit a vzdát se svých názorů, pak jsme v míru.

Občas za mnou přicházejí generálové a plukovníci, lidé vysokého společenského postavení a prosí mě: „Prosím, dotkni se mé hlavy (26).“ Neshledávají na tom nic špatného a jsou v tu chvíli rádi, že se jejich hlavy dotýkám. Kdyby ses však jejich hlavy dotknul někde na ulici, to by byla jiná písnička. Proč? Protože lpí na konvencích. Proto cítím, že umět upouštět od konvencí je cesta vedoucí k míru. Dotýkat se hlavy je proti našim zvykům, avšak ve skutečnosti na tom nic není. Když proti tomu nic nemáme, je to pro nás stejné jako sáhnout si na hlávku zelí nebo na bramboru – nic špatného na tom není.

Přijetí, vzdání se, nechání být – to je cesta k osvícení. Jakmile začnete na čemkoliv lpět, objeví se hned nastávání a zrod. Objeví se nebezpečí. Buddha učil o konvenci a učil, jak se správně uvolnit z konvencí a dosáhnout tak osvobození. Nelpět na konvencích, to je svoboda. Všechny světské záležitosti jsou stvořeny na bázi konvence. Když už konvence jednou vybudujeme, nesmíme se jimi nechat zmást, protože ztratit se v nich opravdu vede k utrpení. Tento bod týkající se pravidel a konvencí je velmi důležitý. Ten, kdo je dokáže překročit, osvobodit se od nich, ten se také osvobodí od utrpení.

Nicméně konvence jsou charakteristikou našeho světa. Vezměme si například pana Boonmah. Býval jenom jedním z davu, ale teď se stal okresním komisařem. Je to sice jen konvence, ale je to konvence, kterou bychom měli respektovat. Je to součást světa lidí. Když si řeknete: „No, dřív jsme přece byli přátelé, pracovali jsme spolu u krejčího,“ a pak k němu na veřejnosti přijdete a pohládíte ho po hlavě, rozčílíte ho. Takové jednání není správné, protože vy předem víte, že vám to bude zazlívát. Takže někdy je potřeba dodržovat konvence, abychom nevyvolali zášť. Je užitečné konvencím dobře porozumět, neboť život ve světě je právě o tom. Je třeba umět rozpoznat vhodný čas a místo, správnou osobu.

Proč je špatné jednat pokaždé proti konvencím? Protože ostatní lidé na nich lpí! Měli

byste být chytří a znát obojí – konvence i osvobození. Musíte se naučit rozpoznat, kdy je správný čas od konvencí upustit a kdy je třeba je dodržet. Když víme, jak používat pravidla a konvence vhodně, pak jsme dovední. Zkoušíme-li se však v nevhodné situaci chovat v souladu s „vyšší úrovní reality“, je to hloupost. Proč je to hloupost? Protože lidé mají mentální nečistoty, všichni nejsou osvícení. V určité situaci je třeba jednat jedním způsobem, v jiné situaci zase jinak. Žijeme uprostřed konvencí. Problémy vznikají, protože lidé na konvencích lpí. Když předpokládáme, že něco existuje, tak to existuje. Je to tu díky naší představě. Avšak podíváme-li se na konvence a přesvědčení důkladně, zjistíme, že ve smyslu absolutní pravdy vůbec neexistují.

Už jsem vám často říkal, že dříve jsme byli laici a teď jsme mniši. Žili jsme v konvencích „laiků“, nyní žijeme v konvencích „mnichů“. Jsme mnichy díky konvencím, nikoliv na základě osvobození. Na začátku stvoříme a přijmeme mnišská pravidla a konvence, avšak pokud je někdo ordinován, ještě to neznamená, že překonal nečistoty mysli. Vezmeme-li hrst písku a domluvíme se na tom, že mu budeme říkat sůl, stane se tím solí? Je solí, avšak pouze názvem, nikoliv ve skutečnosti. Jídlo si s ním neosolíte. Je solí jen v rámci naší dohody, avšak ve skutečnosti to žádná sůl není, je to pouhý písek.

Také slovo „osvobození“ je samo o sobě konvencí, avšak vztahuje se k tomu, co leží mimo konvence. Poté, co jsme se osvobodili, musíme použít konvence, abychom o tom mohli podat zprávu. Kdybychom neměli konvence, nemohli bychom spolu komunikovat. I konvence mají svůj smysl.

Například lidé mají různá jména, ale pořád jsou všichni stejní, jsou to lidé. Kdybychom jim nedali jména, abychom je od sebe odlišili, a potom chtěli přivolat někoho konkrétního ze skupiny lidí zvoláním: „Hej, osobo, osobo!“ nedočkali bychom se. Zavoláme-li: „Haló, člověče!“ kdo se bude cítit osloven? Každý je člověk. Když ale zavoláme: „Hej, Honzo!“ přijde za námi právě Honza. Taková je tedy funkce jmen. Díky nim spolu můžeme komunikovat, jsou základnou pro sociální chování.

Takže vy byste měli poznat obojí – konvenci i osvobození. Konvence mají svůj význam, ale ve skutečnosti vlastně vůbec neexistují. Dokonce samotní lidé neexistují. Jsou to jen shluky elementů zrozené na základě určitých podmínek, rostoucí v závislosti na podmínkách, chvíli existující, a potom zase přirozeně mizící. Nikdo tomu nemůže zabránit, nikdo to nemá pod kontrolou. Avšak bez konvencí bychom neměli co říci, neměli bychom žádná jména, žádnou praxi, žádnou práci. Pravidla a konvence se tvoří proto, abychom měli jazyk, abychom si věci usnadnili, to je vše.

Vezměte si například peníze. Za starých časů se nepoužívaly žádné mince a bankovky, lidé si vyměňovali suroviny a zboží. Ty se však těžko uchovávaly, a tak lidé vytvořili peníze ve formě mincí a bankovek. Možná, že v budoucnu vydá král dekret, aby se už nepoužívaly papírové peníze, ale vosk, který se roztaví a odlije do kostek. Budeme tomu říkat peníze a platit tím v celé zemi. Nechme vosk stranou, mohlo by se dokonce stát, že se rozhodne používat jako peníze slepičí trus. Ničím jiným se nebude moci platit, jen slepičím trusem! Lidé pak spolu budou bojovat a zabíjet se kvůli slepičinci!

Takové jsou konvence. Mohli bychom si je ilustrovat ještě na mnoha dalších příkladech. To, co se rozhodneme považovat za peníze, je prostá konvence, dohoda, kterou jsme utvořili. Má svoje použití právě jen v rámci této dohody. Rozhodneme-li se, že mince a bankovky budou peníze, tak to budou peníze. Avšak co jsou to ve skutečnosti peníze? Nikdo to nedokáže říci. Když se lidé dohodnou na nějakém potřebném pravidle, vzniká konvence. Takový je svět.

Přiblížit lidem konvence není zas tak těžké, ale dovést je k pochopení osvobození se od konvencí je opravdu obtížné. Naše peníze, náš dům, naše rodina, naše děti a příbuzní – to všechno jsou jen konvence, které jsme si vymysleli, avšak podíváme-li se na ně ve světle

Dhammy, zjistíme, že nám ve skutečnosti vůbec nepatří. Možná to slyšíme neradi, ale skutečnost je opravdu taková. Tyto věci mají svou hodnotu jen v rámci zavedených konvencí. Pokud se dohodneme, že nemají hodnotu, tak ji mít nebudou. Takhle to tedy je, konvence vytváříme proto, abychom naplnili určitou potřebu.

Dokonce toto tělo není naše, přestože ho za své považujeme. To je však jen pouhá představa. Budete-li v něm hledat nějakou skutečnou, trvalou substanci, Já, nic nenaleznete. Tělo je jen skupina elementů, které se zrodí, chvíli trvají, a pak zase zemřou. Všechno je takové. V ničem není žádná skutečná trvalá substance. Přesto však je v pořádku, že tělo používáme. Je to nástroj jako každý jiný. Pokud se rozbije, vznikají starosti, takže i když se jednou musí rozbít, měli byste se tomu snažit co nejlépe předcházet. K udržování těla v optimálním funkčním stavu máme čtyři prostředky (27), o nichž nás Buddha stále učil rozjímat. Jsou to prostředky, které mnich potřebuje k tomu, aby mohl pokračovat ve své praxi. Dokud žijete, jste na nich závislí, avšak měli byste jim správně porozumět – nelpět na nich, nenechat ve své mysli kvůli nim vyvstat žádostivost.

Konvence a osvobození stojí v podobném vztahu. Přestože konvence používáme, neměli bychom o ně opírat svou víru jako o něco skutečného. Začnete-li na nich lpět, objeví se utrpení. Pěkným dokladem toho je otázka správného a špatného. Někteří lidé považují špatné za správné a správné za špatné, ale kdo vlastně ví, co je správné a co špatné? Nikdo. Různí lidé vytvářejí různé dohody o tom, co je a není správné, avšak Buddha nás učil řídit se podle utrpení. Když se budete donekonečna dohadovat o tom, co je správné a co ne, nikdy se nedohodnete. Jeden řekne „to je správné,“ druhý zase „ne ne, to je špatné“. Jeden řekne „to je špatně,“ a druhý „ne, je to dobře“. Ve skutečnosti však vlastně vůbec nevíme, co je správné a co špatné. Můžeme si však utvořit užitečnou, praktickou pomůcku, když si řekneme, že správné je to, co neškodí mně ani ostatním. Tímto způsobem může být použití konvence „správné – špatné“ užitečné.

Nicméně obojí, konvence i osvobození, jsou jen *dhammá*. Jedna sice stojí výš než druhá, ale jdou ruku v ruce. Žádným způsobem nemůžeme zaručit, že něco je definitivně takové nebo onaké, a tak nám Buddha poradil, abychom to nechali být. Nechme to být jako něco nejistého. Ať už to se vám něco líbí nebo nelíbí, měli byste vidět, že jisté to není.

Nezávisle na místě a čase, celá praxe Dhammy dosáhne svého úplného završení tam, kde nic není. Je to místo odevzdání se, prázdnoty, odložení těžkého břemene. Toto je konec. Na rozdíl od nekonečného dohadování se, kdy se jedna osoba zeptá: „Proč se ta vlajka třepotá ve větru? Já si myslím, že to způsobuje vítr.“ Druhá osoba odvětví, že to způsobuje vlajka. První jí na to odsekne, že to tedy určitě ne, vítr za to může. Takové diskutování nebere konce! Je to stejné jako ona stará hádanka: „Co tu bylo dřív, slepice nebo vejce?“ Nikdy ji nerozluštíme, to je podstata věci.

Všechna ta přesvědčení, o kterých tu mluvím, jsou pouhé konvence, které jsme si sami utvořili. Pokud na ně budete pohlížet moudře, uvidíte, že ve skutečnosti je všechno pomíjivé, neuspokojivé a neosobní. Takový pohled vede k osvícení.

Víte, vést a učit lidi s různou úrovní poznání je opravdu obtížné. Někteří lidé mají své určité představy, a když jim pak povíte něco jiného, nevěří vám. Řeknete jim pravdu a oni vám odvětví, že to tak není. „Já mám pravdu, ty se mýlíš...“ S tímhle přístupem se konce nedoberete. Nedokážete-li od něj upustit, neoprostíte se ani od utrpení. Už jednou jsem vám vyprávěl příběh o čtyřech mužích, kteří se vydali do lesa. V lese uslyšeli ptačí křik: „Kokokodák!“ Jeden z nich začal nahlas přemýšlet: „Byl to kohout nebo slepice?“ Ostatní tři mu jednohlasně odpověděli: „No přece slepice!“ První s nimi však nesouhlasil a trval na tom, že to byl kohout. „Jak by mohla slepice takhle kdákat?“ tvrdil. „Od čeho má zobák?“ odsekli mu. Takhle se spolu hádali, až se nakonec dohnali navzájem k slzám, ale ve skutečnosti neměl pravdu ani jeden.

Ať už kohout, nebo slepice, obojí jsou jen názory. Jsou to jen naše vlastní dohody, když říkáme, že tohle je kohout a tohle slepice, takhle kokrhá kohout a takhle kdáká slepice... a pak se do nich zamotáme a uvážneme tak ve světě. Zapamatujte si to!

Kdybyste přiznali, že skutečnost je jen jedna a je úplně fuk, budeme-li jí říkat slepice nebo kohout, že kohout a slepice vlastně neexistují, byl by všemu tomu trápení konec. V rámci konvenční reality je vždy jedna strana správná a druhá špatná, takže se nikdy nemůžeme dobrat úplného souhlasu. Nekonečné dohadování se až k samému pláči nemá žádný význam!

Buddha nás učil nelpět. Jak lze toto „nelpění“ praktikovat? Jednoduše tak, že se vzdáme lpění. Pochopit však, co je toto „nelpění“, je dost těžké. Vyžaduje to opravdu důkladně prozkoumat a „prokounout“ věci, na nichž lpíme, abychom je pak na základě takto získané moudrosti pustili, a dosáhli tak nelpění. Když se zamyslíte nad tím, proč jsou někteří lidé veselí a jiní smutní, spokojení či nespokojení, zjistíte, že to vůbec nezávisí na tom, zda mají něčeho málo nebo hodně, nýbrž na jejich moudrosti. Všechny strasti mohou být překročeny jen skrze moudrost, spatřením pravé povahy všech věcí.

Proto nás Buddha neustále nabádal k tomu zkoumat věci, rozjímat o nich. Slovo „rozjímání, kontemplace“ jednoduše znamená snažit se dostat k jádru věci, přijít jí na kloub. Taková by měla být naše praxe. Vezměme si například zrození, stárnutí, nemoc a smrt – jedny z nejpřirozenějších a nejběžnějších projevů, se kterými se setkáváme. Buddha učil o nich rozjímat, avšak někteří lidé nechápou, co tím myslel. „Co to znamená rozjímat o nich?“ ptají se. Sami se narodili, ale nechápou zrození, zemřou, ale nechápou, co je to smrt.

Kdo se však opakovaně zabývá zkoumáním těchto věcí, nakonec prohlédne. Prohlédne-li, vyřeší postupně svoje problémy. I když třeba ještě bude lpět, má-li moudrost a jasně vidí, že stárnutí, nemoc a smrt jsou prostě podstatou přírody, bude schopen oprostít se od utrpení. A to je důvod, proč studujeme Dhammu – abychom se vyléčili z utrpení. Podstatu buddhismu vlastně netvoří mnoho – jen zrození a zánik utrpení. To je to, co Buddha nazýval pravdou. Zrození je utrpení, stárnutí je utrpení, nemoc je utrpení a smrt je utrpení. Lidé nevidí toto utrpení jako pravdu, skutečnost. Poznáme-li pravdu, pochopíme také utrpení.

Pýcha na vlastní názory, všechno to argumentování nemá konce. Chceme-li, aby si naše mysl oddechla, chceme-li nalézt mír, měli bychom rozjímat o své minulosti, přítomnosti a o tom, co nás čeká. Tedy o zrození, stárnutí a nemocech a smrti. Co můžeme udělat pro to, aby nás tyto věci netrápily? I když nás to možná bude stále ještě trochu trápit, budeme-li poctivě zkoumat skutečnost až do úplného poznání pravdy, všechno trápení nakonec utichne, přestaneme na něm lpět.

### **Nikde neprodlévat**

Setkáme-li se v Učení s něčím, čemu nerozumíme, obvykle si pomyslíme, že jsou to jen samé plané řeči a nezkusíme se jimi řídit. Avšak každá část Učení má svůj smysl. Možná se nám zdá, že je vše jinak, než se v Učení tvrdí, ale skutečnost je opravdu taková. Já sám jsem na začátku praxe nevěřil, že by sedící meditace mohla být k něčemu dobrá. Neviděl jsem v tom žádný užitek, jen tak sedět se zavřenýma očima. A meditace v chůzi... od stromu ke stromu, otočit se a zase jít zpátky... „Proč bych se tím měl otravovat?“ říkal jsem si. „K čemu mi všechno to přecházení sem a tam bude?“ Takhle jsem tenkrát smýšlel, avšak později jsem zjistil, že obě dvě meditace jsou ve skutečnosti velmi užitečné.

Někteří lidé mají sklony preferovat meditaci v chůzi, jiní zase preferují sezení, avšak ze své praxe nemůžete vypustit ani jednu. V Textech se mluví o čtyřech tělesných pozicích, jež ve svém životě běžně používáme: stojí, chůzi, sezení a ležení. Můžeme sice preferovat jednu před druhou, ale nakonec používáme všechny čtyři. Říká se, že je třeba srovnat tyto čtyři pozice na

stejnou úroveň, provádět stejnou praxi ve všech pozicích. Prvně jsem nechápal, co si mám pod tím představit – postavit je na stejnou úroveň. „Možná to znamená dvě hodiny spát, pak dvě hodiny chodit, dvě hodiny stát a dvě hodiny sedět,“ pomyslel jsem si tenkrát a hned jsem to vyzkoušel. Vůbec se mi to však nedařilo, bylo to neproveditelné!

Takhle to tedy mýněno nebylo. „Vyrovnat pozice“ se vztahuje na mysl, na naši bdělost, uvědomění. Jde o to, vytvořit v jakékoliv tělesné pozici podmínky pro to, aby v mysli mohla vyvstat moudrost, a mysl se stala osvícenou. Co to znamená? Ve všech pozicích si musíme být neustále vědomi sami sebe, musíme neustále vědět, co se v naší mysli zrovna odehrává. Při sezení, stání, chůzi či ležení – neustále rozpoznávat všechny mentální stavy jako nestálé, neuspokojivé a neosobní. Ať už se ve vaší mysli objeví libost či nelibost, nezapomínáme, co je naše praxe- pouze je zaznamenáme, neztrácíme se v nich a zůstáváme bdělí.

Jádro naší praxe spočívá v tom, zaměřit naši pozornost trvale na mysl. Ať už zakoušíme mentální stav, který bývá označován jako špatný, anebo naopak dobrý, zůstáváme si vědomi sami sebe, neztratíme se v něm. Jdeme stále rovně. Když nás potom někdo pochválí, je to pro nás pouhá chvála, když nás kritizují, prostě nás kritizují. Nebudeme se kvůli tomu cítit povýšeně nebo naopak ponížene, zůstaneme nepohnuti. Proč? Protože jsme si dobře vědomi nebezpečí skrytého v podlehnutí chvále či kritice, víme, kam vede. Obyčejně to však bývá takto: máme-li dobrou náladu, mysl je také dobrá, a my považujeme náladu a mysl za jednu a tu samou věc. Stejně tak necháme svou mysl nakazit náladou špatnou, a prožíváme pak nespokojenost. Toto není vyrovnaná praxe.

Velkým pokrokem je, máme-li už tolik stálosti, že jsme schopni rozpoznat naše nálady i to, jak na nich lpíme. Znamená to, že máme uvědomění, víme, co se v nás odehrává, avšak dosud nejsme schopni zanechat lpění. Vidíme, jak lpíme na „dobrém“ a „špatném“ a víme, že to není v pořádku, ale stále nedokážeme obojí pustit. Takhle vypadá asi 50 – 70% naší praxe. K oproštění ještě nedošlo, ale my už víme, že kdybychom dokázali pustit se věcí, dovedlo by nás to k míru. A takto pokračujeme stále dál, vytrvale sledujíc stejně škodlivé následky všech našich chtění a nechtění, chvály a kritiky a ostatních světských *Dhammá*. Naše mysl zůstává stálá, ať už se objeví cokoliv.

Naproti tomu světské lidi kritika a obviňování pořádně rozladí. A naopak – když jsou pochváleni, hned se rozzáří a velmi se z toho radují. Poznáme-li pravdu našich různých nálad, následky lpění na chvále a kritice a nebezpečí skryté ve lpění vůbec, staneme se velmi vnímaví vůči vlastním náladám. Zjistíme, že lpění na nich opravdu způsobuje utrpení. Vidíme toto utrpení a rozpoznáváme také jasně lpění jakožto jeho příčinu. Začneme vidět následky uchvacování a lpění na dobrém a špatném, neboť jsme se už sami něčeho zmocnili a viděli i výsledek – žádné opravdové štěstí. A tak začneme hledat cestu, jak nechat věci být.

V čem tato cesta spočívá? V buddhismu se říká: „Na ničem nelpěte.“ Slyšíme to stále dokola: „Na ničem nelpěte.“ Znamená to uchopit, ale nelpět. Jako například tahle kapesní svítilna. Pomyslíte si: „Co to tu leží?“ a zvednete ji. „Aha, to je baterka,“ a zase ji položíte zpátky. Stejně tak budeme uchopovat všechny věci. Kdybychom nic neuchopovali, co bychom pak dělali? Nemohli bychom dělat vlastně vůbec nic. Takže nejprve musíme věci uchopit. Samozřejmě, je to chtění, avšak později vede k *páramí* (ctnosti). Jako například touha přijít sem. Ctihodný Džágaró (28) přišel do Wat Pah Pong. Nejprve musel chtít přijít. Kdyby necítil touhu sem jít, tak by nepřišel. Také všichni ostatní, co tu jsou, přišli, protože chtěli. Když se však tato touha objeví, nelpěte na ní. Přijďte a zase odejděte. Stejně jako jsme to učinili s tou baterkou. Vzali jsme ji, prohlédli si ji, poznali ji „Aha, to je baterka,“ a položili jsme ji zase zpátky.

Uchopujeme, ale nelpíme, opět věci propouštíme. Jednoduše řečeno: „Poznáme, a pak pustíme.“ Pokračujte v tomto poznávání a následném pouštění. „Tohle lidé považují za správné a

tohle zase za špatné,“... poznáte to a pustíte. Dobré či špatné, obojí poznáme, a pak pustíme. Nelpíme pošetile na věcech, ale moudře je uchopujeme. To je vyrovnaná praxe, která umožňuje, aby v mysli vyvstala moudrost. Když se mysl stane moudrou, co bychom ještě hledali?

Měli bychom se zamyslet nad tím, co tu děláme. Proč tu žijeme, pro co pracujeme? Světští lidé pracují kvůli takové či onaké odměně, avšak mniši učí ještě něco trochu hlubšího. Ať děláme cokoli, nežádáme za to nic. Nepracujeme pro žádná ocenění. Světští lidé pracují, protože chtějí získat to či ono, ale Buddha nás učil pracovat jen pro práci samotnou a nic za ni neočekávat. Děláte-li něco jen pro to, abyste na oplátku něco získali, přinese vám to utrpení. Vyzkoušejte si to na vlastní kůži! Chcete uklidnit svou mysl, a tak si sednete a zkoušíte ji uklidnit... nepůjde to, budete trpět. Naše cesta je kultivovanější, jemnější. Jednáme, a pak pustíme, jednáme a pak pustíme.

Podívejme se třeba na bráhmana, který má nějaké přání, a tak se rozhodne přinést oběť. Nijak mu to nepomůže přesáhnout utrpení, neboť jedná z popudu touhy. Také my na začátku praxe praktikujeme s určitým přáním v mysli. Praktikujeme dál a dál, ale naše touha zůstává nenaplněna. A tak stále praktikujeme, až dojdeme do stadia, kdy už praktikujeme bez očekávání odměny, praktikujeme, abychom pouštěli.

Je to něco, co musíme sami zažít, něco velmi hlubokého. Možná, že praktikujete proto, abyste se dostali do *nibbány*... nikdy se tam takhle nedostanete! Je přirozené toužit po míru, ale ve skutečnosti to není správné. Musíme praktikovat, aniž bychom vůbec něco požadovali. Když nic nechceme, co dostaneme? Nic! Cokoliv dostanete, stává se příčinou utrpení, a proto se cvičíme v tom, nic nepožadovat.

Tím je míněno ono „vyprázdnit mysl“. Prázdná mysl však zároveň zůstává aktivní. Pro lidi bývá obvykle těžké pochopit tuto prázdnotu, avšak ti, kdo ji prožili, znají její cenu. Není to prázdnota, ve které nic neexistuje, je to prázdnota obsažená ve všech existujících věcech. Například tato kapesní svítilna – měli bychom ji vidět jako prázdnotu, protože v ní je prázdnota. Není to prázdnota, ve které není nic vidět, to ne. Kdo si to tak představuje, obrovsky se mylí. Musíte rozpoznat prázdnotu uvnitř všech existujících věcí.

Ti, kdo praktikují proto, aby si splnili nějaké představy, jsou jako onen bráhman, který vykonává oběť za splnění svého přání. Stejně takoví jsou lidé, kteří za mnou přijdou s prosbou, abych je pokropil „svěcenou vodou“. Když se jich zeptám: „K čemu vám to bude, svěcená voda?“ odpoví mi: „Chceme žít šťastně a spokojeně a vyhnout se nemocem.“ Přesně tohle je falešná představa! S takovým přístupem nikdy nepřekročí utrpení. To je světská cesta – jednat s očekáváním odměny, avšak v buddhismu jednáme, aniž bychom za to cokoli požadovali. Svět pohlíží na věci z perspektivy příčiny a následku, ale Buddha nás učil dostat se nad příčinu, mimo následek, nad zrození a mimo smrt, nad štěstí a mimo dosah utrpení.

Přemýšlejte o tom... není, kde zůstat. My, lidé, žijeme „doma“. Odejít z domova a jít tam, kde žádné „doma“ není... nevíme, jak to udělat, protože jsme doposud stále žili s očekáváním, se lpěním. Bez lpění si připadáme bezradní, nevíme pak, co dělat. Proto nechce jít většina lidí do *nibbány*, protože je to místo prázdnoty, místo, kde nic není, vůbec nic.

Podívejte se na tuto halu. Horní hranici tvoří střecha, místo, na němž lze prodlévat. Spodní hranicí je podlaha, také místo, kde se dá prodlévat. Avšak v prázdném prostoru mezi podlahou a střešou není kde stát, o co se opřít. Stát a prodlévat můžete na střeše nebo na podlaze, ale ne na tomto prázdném prostoru. Tam, kde není, o co se opřít, kde není čeho se chytit, tam je prázdnota a stručně řečeno říkáme, že *nibbána* je tato prázdnota. Když tohle lidé uslyší, trochu couvnou a už tam nechtějí jít. Bojí se, že už pak třeba nikdy neuvidí svoje děti a příbuzné.

A proto, když my (mniši) dáváme laikům požehnání, říkáme: „Ať máte dlouhý život, krásu, štěstí a sílu.“ Slyšet tato slova dělá lidem dobře a všichni odpovídají: „*Sádhu* (29) .“

Takové věci se jim líbí. Avšak začnete-li mluvit o prázdnotě, nechtějí to slyšet, neboť tolik lpí na svém „příbytku“. Ale viděli jste někdy velmi starou osobu s krásnou pleť? Už jste někdy spatřili starého člověka plného sil či velmi šťastného? Ne! Ale my přesto říkáme „dlouhý život, krásu, štěstí a sílu“ a všichni jsou tím nadšení, jeden jako druhý říká: „*Sádhu*.“ Jsou jako onen bráhman, který předkládá oběť s žádostí po splnění nějakého přání. My však ve své praxi nepřinášíme oběti, nežádáme za svou praxi žádnou odměnu. Nechceme nic. Pokud stále ještě něco chceme, znamená to, že dosud na něčem lpíme. Utište jednoduše svou mysl, to je vše! Možná se vám to nelíbí, když takhle mluvím, protože vy chcete být znovu „zrozeni“.

Proto byste měli vy, laici, být často v blízkosti mnichů a sledovat jejich praxi. Být blízko mnichům znamená být blízko Buddhovi, být blízko Dhammě. Buddha řekl: „Ánando, praktikuj hodně, rozvíjej svou praxi! Kdo vidí Dhammu, vidí mě a kdo vidí mě, ten vidí Dhammu.“ Kde je Buddha? Můžeme si myslet, že Buddha je někdo, kdo kdysi dávno žil a zemřel, ale Buddha je Dhamma, pravda. Někteří lidé říkají: „Ach jo, kdybych se narodil za časů Buddhy a ne až teď, určitě bych dosáhl *nibbány*.“ Takhle mluví hloupí lidé. Buddha je pořád tady. Buddha je pravda. Nezávisle na tom, kdo se zrovna narodí nebo zemře, pravda je tu stále. Pravda nikdy nezmizí ze světa, pořád v něm je. Ať už se narodí nějaký Buddha nebo ne, ať už ji někdo pozná nebo ne, pravda je stále tady. Měli bychom se přiblížit Buddhovi tím, že se obrátíme do svého nitra a nalezneme Dhammu. Když objevíme Dhammu, objevíme Buddhu, vidíc Dhammu uvidíme Buddhu a všechny pochybnosti se rozplynou.

Můžeme si to ještě přiblížit na příkladu pana učitele Choo (30). Nejprve nebyl žádným učitelem, byl to jen pan Choo. Poté, co studoval a prošel nezbytnými zkouškami, stal se učitelem a začal být známý jako pan učitel Choo. Jak se stal učitelem? Tím, že nastudoval požadované věci. Až učitel Choo zemře, studium na učitele tu zůstane a kdokoliv ho vystuduje, stane se učitelem. Ten studijní program nikam se smrtí učitele Choo nezmizí, stejně jako pravda, poznání, které Gótamovi umožnilo stát se Buddhou, s Buddhovou smrtí nezmizelo.

Takže Buddha je stále tady. Kdokoliv praktikuje a pozná Dhammu, pozná také Buddhu. Avšak lidé si to v dnešní době přebrali špatně a nechápou, kde se Buddha nachází. Říkají „Kdybych se narodil v Buddhově době, stal bych se jeho žákem a určitě bych dosáhl osvícení.“ Mělo by vám dojít, že takové smýšlení je čirá hloupost. Budete-li ho nadále živit, nakonec po skončení dešťů odložíte mnišské roucho. Neuvažujte takhle! Zlá myšlenka, například někoho zabít, se v mysli může vynořit mžiknutím oka. Stejně tak se může za pouhý zlomek sekundy objevit dobro, a jste tam. Nemyslete si, že k tomu, abyste mohli meditovat, musíte být dlouho mnichem. Správná praxe spočívá v každém okamžiku, v každém okamžiku vytváříme *kammu* (31). Zlá myšlenka vznikne rychlostí blesku a než si to pořádně uvědomíte, už jste si vytvořili opravdu těžkou *kammu*. Buddhovi žáci často praktikovali dlouhou dobu, ale osvícení se odehrálo v jediném krátkém okamžiku. Nebuďte proto nepozorní a nevšímaví ani v těch nejmenších věcech. Vytrvale zkoušejte, snažte se přiblížit mnichům a rozjímat o jejich způsobu života, abyste jej pochopili.

Myslím, že pro dnešek jsem toho řekl dost. Už se připozdívá a někteří z vás jsou ospalí. Buddha říkal, že Dhamma by se neměla přednášet ospalým lidem.

### **Pravé pochopení – místo klidu**

Protože praxe Dhammy jde přímo proti našim zvykům, může nám připadat velmi obtížná. Zjistíme, že pravda stojí v opozici vůči naší touze. Věci, které jsme považovali za špatné, mohou být dobré, zatímco věci, které jsme brali jako správné, mohou být špatné. Proč je tomu tak? Protože nevidíme jasně pravdu; naše mysl je ponořena v temnotě. Nevíme ve skutečnosti nic, a tak se necháme ošálit lidskými výmysly a lží. Ty nám o správném tvrdí, že je to špatné, a my

tomu uvěříme; o špatném zase prohlašují, že je to dobré, a my tomu zase uvěříme. To proto, že dosud nejsme svými vlastními pány. Necháváme se zmást svými náladami. Svou zaslepenou mysl bychom se však řídit neměli, neboť ona pravdu nezná.

Někteří lidé úplně odmítají poslouchat názory druhých, ale to není cesta moudrého člověka. Moudrý člověk naslouchá všemu. Při přednesu Dhammy si poslechne všechno, ať už se mu to líbí nebo ne, aniž by hned začal něčemu slepě věřit, nebo to odsuzovat. Drží se ve středu cesty, střední čáry a zůstává pozorný a všímavý. Poslechne si, a pak o vyslechnutém rozjímá snažíc se dobrat jádra věci.

Moudrý člověk by měl o věcech přemýšlet a sám rozpoznat příčinu a její následek, a ne jen slepě věřit tomu, co slyší. Třebaže učitel skutečně mluví pravdu, nevěřte mu jen tak, dokud si pravdu neověříte na vlastní kůži. Platí to pro nás pro všechny, včetně mě. Praktikuji už o nějaký čas déle než vy a za tu dobu už jsem se setkal s mnoha nepravdami. Například, že buddhistická praxe je opravdu komplikovaná a těžká. Proč nám praxe připadá obtížná? Protože si o ní vytváříme nesprávné představy, nesprávně k ní přistupujeme.

Na začátku své praxe jsem žil s mnichy, ale necítil jsem se mezi nimi dobře. Utekl jsem proto od stáda mnichů a noviců do lesů a hor. Myslel jsem si o nich, že nejsou tak dobří jako já, nepraktikují tak horlivě jako já. Zdáli se mi líní. Na jednom jsem viděl tuhle chybu, druhý mně vadil zase v něčem jiném. Tahle nespokojenost mě uvrhla v opravdový zmatek a stala se příčinou mého neustálého útěku. Ale ať už jsem žil sám nebo s ostatními, pořád jsem nenacházel klid. O samotě jsem nebyl spokojený, ve velké skupině jsem taky nebyl spokojený. Myslel jsem si, že za to můžou moji druhové, moje nálady, místo, kde žiji, jídlo, počasí, to a ono. Neustále jsem hledal něco, co by mou mysl konečně uspokojilo.

Nakonec jsem se stal *dhutangu* (32) a neustále jsem putoval, avšak pořád jsem nebyl spokojený s věcmi kolem sebe. Přemýšlel jsem proto: „Jak bych jen mohl věci okolo sebe napravit? Co bych tak pro to mohl ještě udělat?“ S životem ve společnosti mnoha lidí jsem nebyl spokojen, v malé skupině lidí jsem taky nebyl spokojen. Proč? Pořád jsem tomu nemohl přijít na kloub. Proč jsem byl stále nespokojený? Protože jsem měl špatné pochopení, jen proto! Protože jsem stále lpěl na nesprávné Dhammě. Kamkoliv jsem přišel, jsem byl nespokojený a myslel si: „Tohle není dobré, tamhleto taky není v pořádku...“ a takhle to šlo pořád dokola. Stále jsem obviňoval druhé. Anebo jsem vinil ze své nespokojenosti počasí – moc teplo, moc chladno. Všechno jsem obviňoval! Jako vzteklý pes, který pokouše každého, kdo mu přijde do cesty, protože je šílený. S takovouhle myslí se naše praxe nikdy neustálí. Dnes se cítíme dobře, zítra zase špatně. A tak to stále pokračuje, aniž bychom kdy dosáhli skutečné spokojenosti a míru.

Buddha jednou pozoroval šakala vyběhnuvšího z lesa. Šakal chvilku klidně stál, a potom zaběhl do křoví, odkud za okamžik zase vyběhl ven a skočil do dutiny stromu. Vzápětí už byl zase venku a utíkal k jeskyni. I z ní po chvilce vyběhl. Minutu stál, a pak se zase rozběhl, na chvíli si lehl, a pak zase vyskočil... Ten šakal měl svrab. Když stál, páčila ho nesnesitelně kůže, a tak se rozběhl. Ale ani v běhu se mu neulevilo, a tak si lehl. Avšak ani to mu úlevu nepřineslo, a tak zase vyskočil, vběhl do křoví, do dutiny stromu, do jeskyně, a nikde nenalezl klid.

Buddha k tomu řekl: „Mniši, viděli jste dnes dopoledne toho šakala? Ve stoji trpěl, v běhu trpěl, když se posadil, trpěl a když si lehl, taky trpěl. V křoví, v dutině stromu i v jeskyni, všude trpěl. Nejprve považoval za příčinu svého utrpení stání, pak obviňoval sezení, pak běh, pak ležení; obviňoval ze svého nepohodlí strom, křoví a jeskyni. Ve skutečnosti však problém nespočíval v žádné z těchto věcí. Ten pes měl svrab, to byl jeho problém.“

My, mniši, se někdy chováme stejně jako onen šakal. Naše nespokojenost pochází z našeho špatného pochopení. Protože se necvičíme v sebeovládání smyslů, obviňujeme ze svého utrpení svoje okolí. Ať už žijeme ve Wat Pah Pong, v Americe či v Londýně, stále nejsme



spokojení. Vydáme se tedy žít do Bung Wai či jiného z příbuzných klášterů, ale ani tam nejsme spokojení. Proč ne? Protože v sobě nosíme špatné pochopení, jen proto! Ať už se pak vrátíme kamkoliv, nenalezneme klid.

A stejně jako onen pes bude spokojený kdekoliv, pokud se vyléčí ze svrabu, budeme spokojení i my, pokud dosáhneme správného pochopení. Často o tom rozjímám a často vám o tom přednáším, protože je to velmi důležité. Prokoukneme-li svoje různé nálady, přinese nám to onu vysněnou spokojenost. Potom budeme spokojeni za horkého i studeného počasí, mezi mnoha lidmi i s málo lidmi. Spokojenost nezávisí na tom, s kolika lidmi zrovna jsme, spokojenost vychází z pravého pochopení. Máme-li pravé pochopení, jsme spokojeni, kdekoliv se nacházíme.

Avšak většině z nás pravé pochopení chybí. Jsme jako ten červ. Jeho příbytkem je svinstvo a odpadky, jeho potravou je špína... avšak červovi to vyhovuje. Vezmete-li špejli a vytáhnete ho z jeho hromádky hnoje, bude se ze všech sil snažit doplazit zpět. Stejně tak tomu je s námi, když nás učitelé učí pohlížet na věci správně. Vzdorujeme tomu, poněvadž nás to znejistňuje. Rychle běžíme zpátky ke své „hromádce hnoje“, protože tam se cítíme doma. Takoví jsme my. Dokud nevidíme škodlivé následky svých špatných názorů, nejsme schopni se jich vzdát, a praxe je pak pro nás obtížná. Proto bychom měli dobře naslouchat. V praxi nejde o nic jiného než o pravé pochopení.

S pravým pochopením se budeme cítit spokojeni, ať už půjdeme kamkoliv. Ověřil jsem si to na vlastní kůži. Poslední dobou za mnou přichází mnoho mnichů, noviců a laiků, aby mě viděli. Kdybych to správně nechápal, kdybych žil stále se špatným porozuměním celé situaci, byla by pro mě dávno neúnosná. Správné místo, na němž by se mniši měli zdržovat, místo klidu, je pravé pochopení samo o sobě. Nic jiného hledat nemusíme.

A tak, i když jste třeba zrovna nešťastní, nic si z toho nedělejte, to „neštěstí“ je nejisté. Je snad to neštěstí vaše „Já“? Je v něm nějaké pevné jádro? Je skutečné? Já ho vůbec nevidím jako něco skutečného. Neštěstí je jen pocit, který se objeví a zase zmizí. Přesně tak! Zrodí se, a pak zemře. „Láska“ na chvíli zazáří a zase zmizí. Kde je nějaká stálost v lásce, nenávisti, odporu? Ve skutečnosti v nich není žádné pevné jádro, jsou to jen dojmy, které zablesknou v mysli a zase zhasnou. Neustále nás klamou, nemůžeme se na ně vůbec spolehnout. Je to přesně tak, jak řekl Buddha: objeví-li se neštěstí, chvíli přetrvá, a pak zase zmizí. Když neštěstí zmizí, objeví se zase na chvíli štěstí, a potom zanikne. Když štěstí zanikne, objeví se neštěstí... a tak to pokračuje pořád dál a dál.

Nakonec můžeme říci jen toto: mimo zrození, trvání a zánik utrpení tu není nic. Nic víc tu není. Ale my, kdo jsme nevědoucí, za utrpením běžíme a snažíme se ho zmocnit. Nikdy nevidíme pravou podstatu všeho – že neexistuje nic víc než tato neustálá proměna. Když to pochopíme, nepotřebujeme už o věcech moc přemýšlet, zato však máme hodně moudrosti. Dokud jsme to nechápali, měli jsme víc myšlenek než moudrosti a možná vůbec žádnou moudrost! Dokud opravdu nespátříme škodlivé následky svých činů, nemůžeme jich zanechat. Stejně tak dokud nevidíme blahodárné výsledky praxe, nemáme dost důvěry se jí opravdu věnovat a začít kultivovat mysl.

Pustíme-li po řece kládu a tato kláda se ani nepotopí, ani neshnije, ani neuvázne na jednom z břehů, pak tato kláda jednoho dne dopluje do moře. Naši praxi můžeme srovnat s putováním oné klády. Budete-li praktikovat v souladu se stezkou, kterou Buddha vytyčil, půjdete-li po ní přímo, přesáhnete dvě věci. Které dvě věci? Přesně ty, o kterých Buddha prohlásil, že nejsou cestami pravého meditujícího – oddávání se smyslovému potěšení a oddávání se bolesti. Toto jsou ony dva břehy řeky. Jeden břeh je žádostivost a druhý břeh je nenávist. Anebo můžeme také říci, že jeden břeh je štěstí (příjemné) a druhý břeh neštěstí (nepříjemné). Kláda je mysl. Když pluje po řece, mívá štěstí i neštěstí. Pokud na něm nezačne lpět (tj. neuvázne

ani na jednom z břehů), vpluje nakonec do oceánu *nibbány*.

Měli byste rozpoznat, že kromě neustálého vznikání a zanikání štěstí a neštěstí tu nic dalšího není. Pokud „neuvážete na mělčině“ těchto dvou stavů, nacházíte se na stezce pravého meditujícího. Takové je Buddhovo učení. To, čemu říkáme štěstí a neštěstí, jsou jen jevy přírody, které také podléhají jejímu zákonu neustálé proměny. Moudrá osoba je nenásleduje ani nepodporuje, nelpí na nich. Vzdala se oddávání se smyslovému potěšení a oddávání se bolesti. Jde správnou cestou. Stejně jako ona kláda jednou dopluje k moři, stejně tak i mysl, která nelpí na těchto dvou extrémech, nevyhnutelně dosáhne míru.

## Doslov

Víte vůbec, kam by vás mělo vaše studium dovést, nebo chcete studovat navěky? Existuje nějaký dohledný konec vašeho snažení? Studujete-li jen to vnější a nikoliv to vnitřní, tak je to vlastně jedno. Pokud chcete studovat to vnitřní, musíte studovat oči, uši, nos, jazyk, tělesné vjemy a mysl. To je opravdové studium. Studování knih je jen studiem toho vnějšího, a nevede proto k žádnému opravdovému završení.

Když oči něco vidí, co se pak stane? Když uši, nos a jazyk slyší, čichají a chutnají, co následuje? Když přijde tělo do kontaktu s dotykem a mysl se vjemy myslí, jaké se objeví reakce? Je v mysli ještě stále chtivost, nenávisť a zaslepenost? Ztrácíme se v barvách, tvarech, zvucích, vůních, chutích, pocitech a náladách? Právě toto zkoumáme, pokud studujeme to vnitřní, a takové studium vede ke konci, do bodu úplného završení.

Pokud studujeme, ale neprojektujeme, nedosáhneme žádných výsledků. Jako někdo, kdo chová krávy, ale nepije jejich mléko. Ráno vyhání krávy na pastvu a večer je zahání zpět do stáje, aniž by kdy okusil jejich mléko. Studium je v pořádku, ale nemělo by se zůstat pouze u něho. Kdo chová krávy, měl by také pít jejich mléko. Musíte studovat i praktikovat, abyste dosáhli nejlepších výsledků.

Lidem v Thajsku, co chovají slepice, říkávám následující příklad. Když někdo, kdo chová slepice, nesbírá jejich vejce, jediné, co dostane, je slepičí trus! Dejte si pozor, abyste tak neskončili. Znamená to, že takový člověk studuje Texty, ale neví jak se zbavit chtivosti, nenávisť a zaslepenosti ve své vlastní mysli. Studování bez praxe, bez „pouštění věci“ nepřináší žádné výsledky. Je to stejné, jako když chováte slepice a místo jejich vajec shromažďujete jejich trus.

Proto Buddha chtěl, abychom nejprve studovali Texty, a potom se vzdali zlých skutků v našem jednání, mluvení a myšlení a namísto toho rozvíjeli skutky dobré. Skutečná hodnota lidské bytosti se projevuje v jednání, mluvení a myšlení. Když však pouze hezky mluvíme, aniž bychom se podle toho i chovali, není naše praxe ještě úplná. Anebo činíme-li dobré skutky, ale naše mysl ještě není dobrá – to také není úplné. Buddha nás učil rozvíjet ušlechtilé skutky, ušlechtilé mluvení a ušlechtilé myšlení. To je pokladem lidstva.

Studium a praxe musí postupovat společně. Ušlechtilá osmičlenná Buddhova stezka, stezka praxe, má osm faktorů. Těchto osm členů není ve skutečnosti nic jiného než toto tělo: dvě oči, dvě uši, dvě nosní dírký, jeden jazyk a jedno tělo, které vnímá dotyk. To je ona stezka. A mysl je ten, kdo po ní kráčí. Studium a praxe se nacházejí v našem těle, naší mluvě a naší mysli.

Našli jste v Textech místa, která by učila o něčem jiném než o těle, mluvě a mysli? Texty učí pouze o těchto věcech, o ničem jiném. Nečistoty vznikají právě zde, v těle, mluvě a mysli. Pokud je tam člověk rozpozná, také tam zemřou. Musíte pochopit, že studium a praxe existují také tam. Pokud nastudujete jen tolik, abyste toto věděli, studovali jste dostatečně. Je to stejné jako v mluvení: jedno slovo pravdy je lepší než celý život falešného mluvení. Chápete to?

Někdo, kdo pouze studuje a neprojektuje, je jako sběračka v hrnci s polévkou. Každý den

stojí v polévce, ale přesto vůbec nezná její chuť. Budete-li až do konce vašeho života studovat, aniž byste praktikovali, nepoznáte nikdy chuť svobody.

### Poznámky

1. „*Samádhi*“ je stav hlubokého soustředění, které se kultivuje meditační praxí.
2. „*Džhána*“ je pokročilý stav soustředění, při němž se mysl zcela pohrouží do předmětu meditace. Rozděluje se do čtyř stupňů, z nichž každý stupeň je jemnější a subtilnější než stupeň předcházející.
3. „*Dhamma*“ (páli) nebo „*Dharma*“ (sanskrt): fenomény, jevy a procesy jakéhokoliv druhu se označují jako *Dhammá* (plurál). Výraz *Dhamma* popisuje také přirozenou povahu všech jevů a jim příslušející kvality. *Dhamma* je také princip neustálé proměny, jemuž všechny věci, jevy podléhají, stejně jako princip lidského chování, který by měl člověk sledovat v souladu s pravou podstatou všech věcí. Kromě toho *Dhamma* také označuje ty vlastnosti mysli, které by měl člověk rozvíjet, aby rozpoznal skutečnou mysl. Doktrína, která tyto věci učí, se také nazývá *Dhamma*. Buddhova *Dhamma* se tak vztahuje jak k jeho Učení, tak na přímý prožitek *nibbány*, k němuž Učení směřuje.
4. Tento „stud“ je založen na poznání příčiny a následku, nejde o běžný provinilý pocit.
5. Osmičlenná stezka („*atthangika-magga*“) se obvykle popisuje jako ušlechtilá stezka, která se skládá z pravého pochopení, pravého zamýšlení, pravého mluvení, pravého jednání, pravého živobytí, pravého úsilí, pravé všímavosti a pravého soustředění.
6. Přednes byl určen pro skupinu mnichů a laiků, kteří meditovali společně.
7. Výraz „vnější aktivity“ se vztahuje na všechny druhy smyslových vjemů. V textu je použit v protikladu k „vnitřní aktivitě“ *džhány*, při níž mysl „nevychází vstříc“ vnějším smyslovým vjemům.
8. „*Samsára*“, koloběh zrození a smrti, představuje svět všech podmíněných jevů, mentálních i hmotných, kterým přísluší tři obecné charakteristiky – nestálost, neuspokojivost a neosobnost (ne-já, absence samostatně existující trvalé entity).
9. Viz úvod k prvnímu anglickému vydání
10. V thajštině je slovo „*sungkahn*“ odvozené z pálijského „*sankhára*“ (formace, název používaný pro označení všech podmíněných jevů) obvyklý výraz pro označení těla. Ctihodný Adžán Čá zde uvedený výraz používá v obou jeho významech.
11. Pojmy „zrození“ a „smrt“ nalezneme v buddhistických písmech často. Není jimi míněno pouze zrození a smrt živé bytosti, nýbrž také vznik a zánik všech jevů.
12. „*Paticčsamuppáda*“, řetězec závislého vznikání, je jednou z ústředních doktrín buddhistické filosofie.
13. Výrazem „Písma“ či „Texty“ je míněno *Ti-pitaka* (doslovně „tři koše“). Jedná se o sebrané buddhistické spisy, rozdělené do tří částí: *Sutta-Pitaka* (Buddhovy promluvy), *Vinaja-Pitaka* (disciplína neboli soubor mnišských pravidel), a *Abidhamma-Pitaka* (metafyzika, vyšší nauka).
14. Utrpení, v páli „*dukkha*“ se vztahuje k neuspokojivosti a obecné nejistotě všech podmíněných fenoménů, které jsou díky své nestálosti (pomíjivosti) náchylné k utrpení; příjemné prožitky nevyjímaje.
15. „Cítění, prožívání“ je překlad pálijského termínu „*vedaná*“ a měl by zde být chápán ve smyslu, v jakém ho Adžán Čá popisuje – jako mentální stav libosti, nelibosti, radosti, smutku atd.
16. Nečistoty neboli „*kilesa*“ jsou neblahodárné návyky vzniklé na základě zaslepenosti, které zamořují mysl všech neosvícených bytostí.

17. Pět „*khandhá*“ představuje pět skupin jevů (skupin lpění, kategorií objektů lpění). Do těchto pěti kategorií Buddha rozčlenil veškeré fyzické i mentální fenomény existence. Zaslepenému člověku se jeví jako jeho ego, osobnost a identifikuje se s nimi. Jsou to tyto skupiny: 1. tělesnost, 2. cítění, 3. vnímání, 4. myšlení, 5. vědomí.
18. Výraz „příroda“ či „svět“ zahrnuje veškeré jevy fyzické i mentální, ne jenom stromy, zvířata apod.
19. „*Sakkája-ditthi*“ (víra v osobnost, v ego), „*vičikičchá*“ (pochybnosti týkající se Buddha, jeho Učení – Dhammy, Sanghy a vlastní praxe) a „*sílabbata-parámása*“ (lpění na pravidlech, dogmatech a rituálech) jsou první tři z deseti „pout“, která člověka vážou ke kolu existence. Při prvním stupni osvícení, známém jako „vstup do proudu“ se člověk zbaví těchto tří pout. Při dosažení kompletního osvícení (arahatství) se člověk osvobodí od všech deseti pout.
20. viz pozn.18
21. „*Loka-dhamma*“ (světské poměry) zahrnuje osm jevů, které vznikají v souvislosti se světským životem, jmenovitě: zisk a ztráta, sláva a zostuzení, štěstí a neštěstí, chvála a kritika.
22. „*Vipassanú*“ neboli „*vipassanúpakilesa*“ – jemné nečistoty mysli vznikající při meditační praxi.
23. *Mára* (pokušitel) – buddhistická personifikace zla. Pro meditujícího představuje *Mára* všechny překážky, které se objevují na cestě k osvícení.
24. Výraz „období dešťů“ označuje každoroční tříměsíční období (korelující s deštivou fází počasí), při němž se mniši věnují intenzivní meditační praxi. Používá se také k měření doby mnišství. Mnich „pět období dešťů“ je mnichem pět let.
25. Hlava je v Thajsku považována za posvátnou a dotknout se hlavy druhého člověka je bráno jako urážka. Stejně tak se, v souladu s tradicí, muži a ženy na veřejnosti navzájem nedotýkají. Na druhou stranu sedět v meditaci je považováno za svatou činnost.
26. Nechat si vložit ruce na hlavu od vysoce považovaného mnicha přináší podle Thajců štěstí.
27. Čtyři prostředky: mnišské róby, jídlo, příbytek, léky.
28. Ctihodný Džágaró byl tehdejší opatem kláštera Wat Pah Nanachat a přišel se skupinou mnichů a laiků navštívit Adžána Čá.
29. „*Sádhu*“ je tradiční páli výraz používaný k vyjádření přijetí požehnání, Dhamma přednesu atd. Znamená doslova: „To je dobře.“
30. V Thajsku se slovo „učitel“ používá jako titul, podobně jako u nás slovo „doktor“. „Učitel Choo“ byl jedním ze čtyř starších místních obyvatel, kteří přišli strávit období dešťů do kláštera Wat Pah Nanachat. Závěrečná část tohoto proslovu byla určena právě jemu.
31. „*Kamma*“ znamená „záměrný čin“, který přináší budoucí blahodárné či neblahodárné důsledky.
32. „*Dhutanga*“ znamená doslovně „asketický“. *Dhutanga* mnich je takový mnich, který dodržuje některá z 13 asketických pravidel povolených Buddhou. Tito mniši tradičně tráví čas na cestách (často pěších) hledající klidné místo k meditaci, učitele, anebo berou pěší putování jednoduše jako praxi jako takovou.