

# MEDITACE VIPASSANÁ

(Poučení o meditaci  
všímavosti a vhledu)

Ct. Sajadó U Janakábhivamsa,  
Meditační centrum Chanmyay,  
Rangún, Myanmar

Vydalo  
Občanské sdružení SATI Pardubice, 2007  
IČO: 26997746



# DHARMA-ZDARMA

Tato kniha vznikla v rámci projektu DHARMA-ZDARMA.

Více o projektu na: <http://www.dharmazdarma.wz.cz>.

Přeloženo z anglicky psaného originálu  
*Vipassana Meditation, Lectures on Insight Meditation.*

Překlad: Markéta Černá, 2000

Obálka: Libor Svoboda, 2007

Záložka: Adam Doleží, 2006

Jazyková korektura: Martina Alánová, 2007

Revize pálijských výrazů: Jiří Roztočil, 2007

Odborná spolupráce: Ladislav Král

Tento text je možné kopírovat a rozmnožovat pro osobní potřebu  
Jinak všechna práva vyhrazena.

Neprodejné! Jen pro distribuci zdarma!

## Obsah:

	strana
1. Štěstí pravého pochopení .....	5
2. Úvodní instrukce pro medituující .....	7
3. Sedm prospěšností meditace všímavosti .....	11
4. Čtyři podklady všímavosti .....	13
5. Sedm stupňů čištění .....	16
6. Devět způsobů jak rozvíjet schopnosti mysli .....	18
7. Pět faktorů medituujícího .....	20
8. Další tři jednoduché metody .....	22
9. Dodatek 1, Pokyny pro medituující .....	26



MEDITACE VIPASSANÁ  
(Poučení o meditaci  
všímavosti a vhledu)



## Úvodní slovo překladatelky

Právě máte v ruce knížku, jejímž autorem je jeden z nejvýznamnějších barmských meditačních učitelů, ctihodný Janaka Sajadó, žák ctihodného Mahási Sajadó. Kniha se skládá z přednášek Dhammy a obsahuje instrukce pro meditaci všímavosti a vhledu – meditaci *vipassaná*. Do této podoby ji sestavil ctihodný Sujiva na meditačním kurzu vedeném ctihodným Janakou Sajadó v malajském Penangu roku 1983. Anglickou verzi této knihy obdrží také každý zahraniční meditující, který přijede dlouhodobě praktikovat do meditačního centra Chanmyay Yeiktha v Rangúnu, jehož opatem je právě ctihodný Janaka Sajadó.

A jak vznikla její česká podoba? Do Čech ji přivezl sám autor, když roku 1998 přijal pozvání občanského sdružení Bódhi Praha a ctihodného Ashina Ottamy na oslavy Vésakha v Cholíně. Tehdy také ctihodný Janaka poskytnul řadu zajímavých přednášek v Praze, Pardubicích, Olomouci a Brně. Vyjádřil zájem a ochotu věnovat se českým meditujícím i v budoucnu a srdečně pozval všechny zájemce o dlouhodobou meditační praxi do svého centra.

Když jsem si v roce 1999 vybírala meditační centrum pro dlouhodobější pobyt, dostala se mi do ruky tato knížka a přispěla k tomu, že jsem zvolila právě centrum Chanmyay Yeiktha. Jako součást příprav na meditační pobyt jsem knihu začala pečlivě studovat a její hrubý překlad do češtiny jsem tak dokončila ještě před odjezdem. V lesní pobočce centra Chanmyay Yeiktha zvané Hmawbi jsem pak strávila šest měsíců a měla jsem možnost něco z přečtené teorie prakticky zakusit. Tam jsem také osobně poznala autora knížky, takže už jen zbývalo požádat o autorská práva pro český překlad, která mi ctihodný Janaka s laskavostí a štědrostí poskytnul.

Chci ještě poděkovat celému týmu projektu Dharma-Zdarma a všem dárcům, bez nichž by se české vydání nemohlo realizovat.

Zásluhy, které vznikly tímto překladem, bych chtěla věnovat svému zesnulému otci Rudolfu Černému.

Kéž je Vám tato knížka inspirací na cestě k nejjemnějšímu štěstí!

Markéta Černá





# NAMÓ TASSA BHAGAVATÓ ARAHATÓ SAMMÁSAMBUDDHASSA

## KAPITOLA PRVNÍ

### ŠTĚSTÍ PRAVÉHO POCHOPENÍ

Každý člověk na světě touží po štěstí a klidu. Proto lidé hledají pravou stezku, která povede k ustání utrpení. Všechna náboženství na světě vznikají kvůli tomuto hledání. Jedním velkým světovým náboženstvím, které vede lidi k ustání utrpení, je buddhismus.

#### Příčina utrpení

Buddha objevil příčinu utrpení (*dukkha*). Podle jeho učení vše vzniká v závislosti na podmínkách. Všechno na světě má svou příčinu; nic nevzniká bez příčiny. Když se chtěl Buddha zbavit utrpení (*dukkha*), musel objevit jeho příčinu. Jestliže bude odstraněna příčina, nebude žádný následek. Když dosáhl vševědoucí Buddha osvícení, odhalil, že příčinou utrpení je připoutanost (*tanhá*). Slovo *tanhá* znamená chtivost, žádostivost, touhu, lpění a podobně. Buddhističtí učenci přeložili *tanhá* jako lpění, aby tak byly zahrnuty všechny formy žádostivosti. A tak budeme pro slovo *tanhá* používat výraz lpění.

*Tanhá* neboli lpění je příčinou utrpení. Je-li přítomna *tanhá*, je přítomno také *dukkha* (utrpení). Jestliže člověk dokáže odstranit *tanhá*, jistě se zbaví i *dukkha*. Tato *tanhá* také vzniká v závislosti na příčině. Bez příčiny nevznikne. Je to stav a proces mysli, který je podmíněný. Vševědoucí Buddha objevil, že příčinou lpění (*tanhá*) je nesprávný názor, tzn. představa duše, podstaty, Já nebo Ty, osobnosti a individuality, známý jako *sakkája-dittthi* nebo *attá-dittthi*. Takže *sakkája-dittthi* nebo *attá-dittthi* je příčinou *tanhá*, která způsobuje *dukkha*. Co je tedy příčinou nesprávného názoru (*sakkája-dittthi* nebo *attá-dittthi*)?



Vševědoucí Buddha zdůrazňoval, že příčinou nesprávné představy duše či Já je zaslepenost a nepochopení (v páli *móha* nebo *avidžžá*) přirozených procesů mysli a těla. Uvědoměním si a pravým pochopením těchto duálních procesů v jejich pravé podstatě se můžeme zbavit nevědomosti. Tady se dostáváme k zákonu příčiny a následku. Řetězec příčin a následků můžeme shrnout takto: nevědomost je příčinou, nesprávný názor (*sakkája-ditthi* nebo *attá-ditthi*) je následkem. Nesprávný názor je příčinou, lpění je následkem. Lpění je příčinou, utrpení je následkem.

Tak docházíme k tomu, že jsou-li procesy mysli a těla správně pochopeny, pravé pochopení skončuje s nevědomostí. Jestliže zmizí nevědomost, pak tu nebude nesprávný názor, představa duše, Já, osoby nebo bytosti. Jestliže byl překonán tento nesprávný názor, nebude už vznikat žádné lpění. Jestliže bylo odstraněno lpění, nebude už vznikat žádné utrpení. Pak dosáhneme stavu, ve kterém přestanou existovat veškeré formy utrpení – dosáhneme ustání všeho utrpení (*niródba-sačča*).

## Příčina nesprávného názoru

Měli bychom zvážit, jak neporozumění procesům mysli a těla zapříčiňuje nesprávný názor, představu duše nebo podstaty, osoby či bytosti, Já nebo Ty; a jak tento nesprávný názor způsobuje vznik lpění. Je to proto, že správně nerozumíme těmto procesům v jejich pravé podstatě, že je považujeme za osobu nebo bytost, duši nebo Já. Pak tato osoba, bytost, Já nebo Ty touží být bohatcem, králem, královnou, prezidentem, ministerským předsedou nebo milionářem. Tato touha být královnou nebo prezidentem atd. je lpění. Vzniká díky nesprávné představě osoby či bytosti, duše nebo podstaty, Já nebo Ty.

Jestliže se chceme zbavit touhy neboli lpění, musíme odstranit její příčinu. Co je tou příčinou? Příčinou touhy neboli lpění je, jak už jsem vysvětlil dříve, nesprávný názor či koncept osoby nebo bytosti, duše nebo podstaty. Takže když bude tento názor překonán, nebude vznikat touha stát se bohatcem, králem, prezidentem atd. Touha být, stát se, mít, vzniká



skrze nesprávný názor nebo koncept osoby nebo bytosti, Já nebo Ty. Když v nás tato touha nebo lpění vzniká, přináší s sebou všemožné utrpení.

Když jsme připoutáni ke svému domu, neživému předmětu, máme o něj obavy. Jestliže náš dům shoří, jsme smutní. Smutek je jedním z hlavních druhů utrpení. Toto utrpení je způsobeno naší připoutaností k domu. Stejně tak když jsme připoutáni ke svým příbuzným, přátelům, dětem nebo rodičům, tato připoutanost nám také působí utrpení. Jestliže jsme připoutáni ke svým dětem, máme obavy o jejich zdraví, vzdělání atd. Když naše děti neuspějí u zkoušek, děláme si starosti, mrzí nás to a jsme smutní. Toto je mentální utrpení či mentální *dukkha*, které je způsobeno lpěním na našich dětech. Takže lpění (*tanhá*) je příčinou utrpení. Odkud toto lpění pochází? Pochází z nesprávné představy procesů mysli a těla jako bytosti, duše nebo podstaty, Já nebo Ty. Když bude tato představa osobnosti a individuality překonána, nebude ani žádné lpění. Jestliže nebude přítomno lpění, nebude ani žádné utrpení.

## Vidět věci tak, jak jsou

Vševědoucí Buddha zdůrazňoval, že když si budeme těchto duálních procesů všimnout tak, jak skutečně jsou, budeme schopni správně porozumět jejich pravé podstatě. Když chceme něco poznat tak, jak to skutečně je, měli bychom to sledovat, pozorovat, všimnout si, jak se to skutečně jeví, bez analyzování, logického přemýšlení, filozofických úvah a předsudků. Měli bychom si velmi pozorně všimnout, jak to skutečně je.

Podívejme se například na hodinky. Když si je neprohlédneme pozorně a pečlivě, nemůžeme jim porozumět tak, jak jsou. Jestliže se na ně díváme pozorně a pečlivě, vidíme jejich značku, design a číslice. Poznáme, že to jsou hodinky; jejich značka je Seiko; mají mezinárodní ciferník atd. Jestliže je nepozorujeme tak, jak jsou, nebo je-li naše pozorování propleteno předpojatými myšlenkami jako: „Takové hodinky jsem už viděl a měly značku Omega“, pak jakmile tyto hodinky uvidíme, budeme je považovat za Omega. Proč? Protože si je neprohlédneme pozorně a zblízka. Využili jsme předpojatý názor, když jsme je uviděli, a tento názor nás vede k nesprávnému závěru o hodinkách. Jestliže necháme předpojatý názor stranou a budeme

bedlivě a pozorně sledovat, uvidíme, jak to opravdu je – jsou to hodinky Seiko, vyrobené v Japonsku a mají mezinárodní ciferník. Pochopíme, jak to skutečně je, protože jsme odložili předpojatou představu Omegy, když jsme si hodinky prohlíželi.

A stejně tak, když chceme správně porozumět procesům těla a mysli a jejich pravé podstatě, nesmíme je analyzovat nebo o nich přemýšlet. Není správné o nich uvažovat nebo aplikovat intelektuální znalosti či předpojaté představy. Ty musíme ponechat stranou a věnovat prostou pozornost tomu, co se děje s jevy mysli a těla tak, jak skutečně jsou. Pak jsme schopni vidět procesy své mysli a těla tak, jak skutečně jsou. Když naše tělo cítí horko, měli bychom zaznamenat pocit tepla jako teplo. Když naše tělo cítí chlad, měli bychom si toho všimnout jako chladu. Jestliže cítíme bolest, měli bychom to zaznamenat jako bolest. Když se cítíme šťastní, měli bychom si toho štěstí všimnout. Když cítíme zármutek, měli bychom si ho všimnout jako zármutku. Když se cítíme smutní nebo zklamaní, měli bychom si být vědomi svého citového stavu smutku či zklamání.

Každý proces mysli a těla musí být pozorován tak, jak se skutečně jeví, abychom mu mohli správně porozumět v jeho pravé podstatě. Toto pravé pochopení nás povede k překonání nevědomosti. Je-li překonána nevědomost, nebereme už procesy mysli a těla jako osobu, bytost, duši nebo Já. Jestliže budeme brát tyto procesy mysli a těla jen jako přirozené jevy, pak nebude vznikat žádné lpění. Jestliže bylo překonáno lpění, jsme osvobozeni od všeho utrpení, dosáhli jsme ustání utrpení. Takže všímání si procesů mysli a těla v jejich pravé podstatě je cesta vedoucí k ustání utrpení. Je to cesta, o které hovořil vševědoucí Buddha ve své rozpravě *Čtyři podklady všímavosti*.

V této rozpravě nás vševědoucí Buddha učí, abychom si všímali jevů mysli a těla tak, jak skutečně jsou. Je mnoho způsobů, jak si těchto procesů všímat, ale můžeme je shrnout následovně:

1. Sledování tělesných procesů  
(*Kája-anupassaná satipatthána*)

2. Sledování citů  
(*Védaná-anupassaná satipatthána*)

3. Sledování mysli  
(*Čitta-anupassaná satipatthána*)

4. Sledování jevů mysli  
(*Dhammá-anupassaná satipatthána*)

### **Nevýběrová pozornost**

Když si všímáme procesů mysli a těla, není třeba vybírat si některý proces jako předmět meditace. Mysl si předmět vybere sama. Vybereme-li si některý tělesný nebo mentální proces za předmět své meditace, znamená to, že jsme k němu připoutáni. Během meditace si pozorující všímavá mysl vybere předmět sama; možná pocit štěstí z úspěchu, bolestivé cítění nebo zvedání a klesání břicha. Ačkoli se snažíme zaměřit mysl na pohyb břicha, mysl u něj nezůstane, jestliže bolest je zřetelnější a výraznější. Pozorující mysl půjde k bolesti a bude ji sledovat, protože si zřetelnější pocit mysl silně přitáhne k sobě. Není nutné si předmět vybírat, ale měli bychom pozorovat předmět, který si vybere mysl. Když bolest zmizí díky důkladné a bezprostřední všímavosti, mysl si vybere jiný předmět, který je zřetelnější. Jestliže bude svrbění v zádech jasnější nebo výraznější než pohyb břicha, půjde mysl ke svrbění a bude jej sledovat jako „svrbění, svrbění, svrbění“. Když pocit svrbění zmizí díky silnému soustředění a všímavosti, mysl si vybere jako svůj předmět například pohyb břicha, protože je výraznější než předměty ostatní. Je-li pocit štěstí zřetelnější než pohyb břicha, mysl si ho vybere za svůj předmět a bude ho sledovat jako „štěstí, štěstí, štěstí“. Principem meditace vipassaná neboli meditace všímavosti je tedy pozorovat, sledovat, všímat si jevů mysli a těla tak, jak skutečně jsou. Meditace všímavosti je nejen snadná, ale také velice efektivní pro dosažení našeho cíle – ustání utrpení.

Když přijímáme potravu, měli bychom si být vědomi každé činnosti obsažené v procesu jedení. Když natahujeme ruku, musíme si být vědomi aktu natahování. Když se ruka dotkne lžice nebo rýže, musíme sledovat



cítění doteku. Když držíme lžici, musíme pozorovat držení. Když ponoříme lžici do kari, musíme sledovat akt procesu nošení. Když nabíráme kari lžicí, musíme pozorovat tento pohyb. Je důležité si takto všimnout každé činnosti zahrnuté v procesu jedení tak, jak je. Měli bychom si důkladně uvědomovat každý tělesný proces, abychom se zbavili nevědomosti, která je příčinou nesprávného názoru. Stejně tak si musíme všimnout všech činností a pohybů, když se koupeme, když pracujeme v kanceláři nebo doma. Jestliže na kursu praktikujeme meditaci kráčení, musíme si bezprostředně a přesně všimnout pohybů nohy jako je zvedání, nesení a kladení tak, jak skutečně jsou.

## Označování

Všimáme-li si nějakého předmětu, budeme možná potřebovat označování nebo pojmenovávání. Když zvedáme nohu při chůzi, měli bychom si označovat „zvedání“. Když ji neseme vpřed, měli bychom to označovat „nesení“. Když ji pokládáme, měli bychom to označovat „kladení“. „Zvedání, nesení, kladení, zvedání, nesení, kladení.“ Označování nebo pojmenovávání může přivádět mysl k předmětu velmi přesně. Pomáhá to meditujícím zaměřit mysl na meditační předmět. I když mohou být i takoví meditující, kteří si nepotřebují označovat či pojmenovávat meditační předmět. Místo toho jej pouze pozorují. Měli by pouze pozorovat pohyb nohy – od samého začátku pohybu zvedání až po konec kladení. Mysl musí sledovat velmi pozorně pohyb nohy tak, jak je, bez přemýšlení nebo analyzování. Tímto způsobem můžeme prohloubit soustředění více než kdykoli dříve.

Na počátku praxe se mysl často toulá. Kdykoli se mysl zatoulá, měli byste ji sledovat a pozorovat. Jestliže přemýšlíte o svých rodinných záležitostech, pokuste se pozorovat toto myšlení takové, jaké je, a přitom mentálně označovat „myšlení, myšlení, myšlení“. Jakmile počáteční myšlení zmizí, měli byste se vrátit ke své chůzi a označovat jako obvykle „zvedání, nesení, kladení“.



## Samatha a vipassaná

Objasníme si rozdíl mezi meditací *samatha* a meditací *vipassaná*. *Samatha* znamená soustředění, klid a ztišení. Když je mysl hluboce soustředěná na meditační předmět, zklidní se a ztiší. Účelem meditace *samatha* je dosáhnout hlubokého soustředění na jeden předmět. Takže výsledkem této meditace je dosažení vysokého stupně soustředění, jako je pohroužení (*appaná-samádhi*, *džhána*) nebo přístupové soustředění (*upačára-samádhi*). Když je mysl plně soustředěna na meditační předmět, všechny nečistoty, jako je žádostivost, chtivost, nenávisť, touha, domýšlivost, zaslepenost atd., nejsou přítomny v mysli, která je pohroužena v meditačním předmětu. Když v mysli nejsou žádné nečistoty a překážky, cítíme se klidní, pokojní a šťastní. A proto je výsledkem meditace *samatha* jistý stupeň štěstí, díky hlubokému soustředění, jakým je pohroužení (*appaná-samádhi*, *džhána*) nebo přístupové soustředění (*upačára-samádhi*), ale neumožňuje nám to správně pochopit jevy těla a mysli tak, jak jsou.

Meditující *samatha* si musí vytvořit nějaký nástroj neboli *kasina* jako meditační předmět. Například k vytvoření červeného *kasina* si musí udělat červený kruh na zdi asi ve výšce dvou stop od podlahy tak, jak je to popsáno v komentáři *Visuddhimagga*. Musí to být červený kruh asi velikosti talíře, barva musí být jasná, stejnoměrná a hladká. Když je nástroj připraven, pak si musí meditující sednout na podlahu, asi dvě stopy od zdi, dívat se na červený kruh a soustředit se na něj. Pokud se mysl zatoulá, nesmí ji následovat, ale měl by ji přivést k meditačnímu předmětu, to znamená k červenému kruhu. Měl by zaměřit mysl na červený kruh a sledovat jej jako „červená, červená, červená“. Toto je v krátkosti meditace *samatha*.

Účelem meditace *vipassaná* je dosáhnout ustání utrpení skrze pravé pochopení procesů mysli a těla v jejich pravé podstatě. K tomu potřebujeme určitý stupeň soustředění. Tohoto soustředění lze dosáhnout skrze trvalé a nepřerušované pozorování procesů mysli a těla. K tomu máme množství meditačních předmětů: štěstí je meditačním předmětem stejně jako hněv, zármutek, ztuhlost, otupělost atd. Jakýkoli mentální nebo tělesný proces může být předmětem meditace.



Účel a výsledky meditace *samatha* a *vipassaná* jsou rozdílné, stejně jako metody samy.

Měli bychom se vrátit zpět k tomu, co jsem vysvětlil už dříve. Když kráčíme, pozorujeme pohyb nohy – zvedání, nesení, kladení. Na počátku praxe není naše mysl dobře soustředěna na nohy. Když mysl bloudí, musíme ji sledovat a pozorovat, dokud toulání nezmizí. Až zmizí, zaznamenáváme pohyb nohy jako obvykle. Když se soustředění ustálí na pohybu nohy, všímáme si pohybu zvedání, nesení, kladení. Neměli bychom během kráčení myslet na tvar nohy nebo těla. Když se noha zvedá, mysl si toho všímá jako zvedání, když je nesena vpřed, mysl zaznamenává nesení, když nohu pokládáme, mysl si všímá kladení. Když si je začneme uvědomovat jako přirozené procesy pohybu, pak si také začneme uvědomovat mysl, která si jich všímá. Pohyb zvedání je jeden proces a mysl, která si ho všímá, je jiný proces. Takto si důkladně uvědomujeme dva procesy myslí a těla. Správně chápeme tento proces jako přirozené procesy jevů myslí a těla. Nebereme je jako osobu, bytost, Já nebo Ty. Pak nevznikají žádné nesprávné koncepty osobnosti, individuality, duše či Já. Když je tento nesprávný koncept překonán, nebude už vznikat žádné lpění nebo touha, která je příčinou utrpení (*dukkha*). Z toho vyplývá, že nevzniká-li lpění, nebude vznikat ani žádné *dukkha*, které je jeho důsledkem. Ustání utrpení dosáhneme ve chvíli, kdy budeme prožívat proces pohybu zvedání, nesení a kladení pouze jako přirozený proces.

Jak pokračujeme, naše všímavost se stává trvalou, nepřerušovanou a mohutnou, soustředění se prohlubuje a zesiluje, a tím nabýváme jasného pochopení a pronikavého vhledu do procesů myslí a těla. Tak si začínáme uvědomovat celou řadu procesů zvedání, vznikajících a zanikajících jeden po druhém, celou řadu procesů nesení, vznikajících a zanikajících jeden po druhém a celou řadu procesů kladení, vznikajících a zanikajících jeden po druhém. Během tohoto prožitku pochopíme, že žádná část tohoto procesu není trvalá nebo věčná. Každý proces pohybu podléhá pomíjivosti (*anicčā*) – vznikání a zanikání velmi rychle po sobě. Toto není příjemný proces, je naopak velmi nepříjemný. Pak pochopíme jednu ze tří charakteristik procesů myslí a těla, kterou je *dukkha*. Když si uvědomíme nestálý a utrpení podléhající tělesný proces pohybu, pak jej už nebudeme chápat jako věčnou entitu – osobu, bytost, duši nebo Já. To je pochopení *anattā*, ne-Já,





bezpodstatnosti, nepřítomnosti duše či ega v procesech mysli a těla. Takto pochopíme tři charakteristiky mentálních a tělesných jevů – nestálost (*anicča*), utrpení (*dukkha*) a ne-Já (*anattá*).

## Pochopení Čtyř ušlechtilých pravd

Takto prochází meditující všemi stádii poznání vhladem, jedním po druhém. Poté, co dosáhne posledního stádia, dosahuje osvícení první stezky, *sótáppatti-magga*. Ve chvíli dosažení první stezky meditující realizuje Čtyři ušlechtilé pravdy:

<i>Dukkha-sačča</i>	Pravda prožitého utrpení
<i>Samudaja-sačča</i>	Pravda vzniku utrpení
<i>Niródba-sačča</i>	Pravda ustání utrpení
<i>Magga-sačča</i>	Pravda stezky vedoucí k ustání utrpení

Když poznává neustále se měnící jevy mysli a těla, znamená to, že poznal Pravdu utrpení. Výsledkem je to, že lpění, které je příčinou utrpení, je překonáno a meditující dosahuje stavu ustání utrpení.

## Ušlechtilá osmičlenná stezka

V tu chvíli meditující plně rozvinul Ušlechtilou osmičlennou stezku:

1. <i>Sammá-dittthi</i>	Pravé pochopení
2. <i>Sammá-sankapa</i>	Pravé zamýšlení
3. <i>Sammá-váčča</i>	Pravé mluvení
4. <i>Sammá-kammanta</i>	Pravé jednání
5. <i>Sammá-ádžíva</i>	Pravá životospráva
6. <i>Sammá-vájáma</i>	Pravé úsilí
7. <i>Sammá-sati</i>	Pravá všímavost
8. <i>Sammá-samádhi</i>	Pravé soustředění

Od té doby, co dokáže meditující do značné míry soustředit svou mysl na meditační předmět, tzn. na procesy mysli a těla, rozvíjí Ušlechtilou



osmičlennou stezku (i když ne plně). Jak? Když zaměřuje svou mysl na pohyb nohy, musí vyvíjet mentální úsilí; toto úsilí je „pravé úsilí“ (*sammá-vájáma*). Díky tomuto mentálnímu úsilí může zaměřit svou mysl tak, že si může všimnout pohybu nohy. Tato všímavost je „pravá všímavost“ (*sammá-sati*), protože vede k pravému pochopení procesů mysli a těla. Když si mysl všimá pohybu nohy, je na něj soustředěna jen na chvíli, ale když soustředění zesílí, prohloubí se a stane se trvalým, je to „pravé soustředění“ (*sammá-samádhi*). Je přirozené, že mysl se na počátku praxe toulá. Ať vyvíjí meditující jakékoli úsilí, mysl zpočátku nezůstává u pohybu nohy. Pak jeden ze stavů mysli vznikající při všímání si pohybu nohy přivádí mysl k meditačnímu předmětu, tzn. k pohybu nohy. Stav mysli, který ji přivádí k meditačnímu předmětu je „pravé zamýšlení“ (*sammá-sankappa*). Charakteristickým rysem „pravého zamýšlení“ je přivádění mysli k meditačnímu předmětu. Takto se mysl silně soustředí na meditační předmět, pohyb nohou. Pak proniká do pravé podstaty tělesného procesu pohybu – poznává ho jako přirozený proces. Poznání nebo pochopení tohoto přirozeného procesu je „pravé pochopení“ (*sammá-ditthi*). Takto jsme rozvinuli pět mentálních faktorů Ušlechtilé osmičlenné stezky, když jsme si všímali pohybu nohou. Jsou to:

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| 1. <i>Sammá-vájáma</i>   | Pravé úsilí       |
| 2. <i>Sammá-sati</i>     | Pravá všímavost   |
| 3. <i>Sammá-samádhi</i>  | Pravé soustředění |
| 4. <i>Sammá-sankappa</i> | Pravé zamýšlení   |
| 5. <i>Sammá-ditthi</i>   | Pravé pochopení   |

Těchto pět mentálních faktorů je zahrnuto ve všímání si procesů mysli a těla tak, jak jsou. Jsme-li ponořeni do meditace všímavosti a vhledu, zdržujeme se nesprávné řeči, nesprávného jednání a nesprávné životosprávy. Zdržovat se nesprávné řeči znamená „pravou řeč“ (*sammá-vácá*), zdržovat se nesprávného jednání znamená „pravé jednání“ (*sammá-kammanta*), zdržovat se nesprávné životosprávy znamená „pravou životosprávu“ (*sammá-ádžíva*). Tak tu máme dohromady osm mentálních faktorů Ušlechtilé osmičlenné stezky, právě když si všímáme nějakého procesu mysli či těla. Jestliže rozvineme Ušlechtilou osmičlennou stezku, podaří se nám překonat nesprávný názor (*sakkája-ditthi* nebo *attá-ditthi*) silou „pravého pochopení“ (*sammá-ditthi*), jednoho z členů Ušlechtilé osmičlenné stezky. Takže když meditující dosáhnul první stezky, *sótápati-*



*magga*, plně rozvinul Ušlechtilou osmičlennou stezku, *Magga-sačča*, cestu vedoucí k ustání utrpení. Takto poznal Čtyři ušlechtilé pravdy kultivací všímavosti mentálních a tělesných procesů v jejich pravé podstatě.

## KAPITOLA DRUHÁ

### ÚVODNÍ INSTRUKCE PRO MEDITUJÍCÍ

V Buddhově učení jsou tři druhy tréninku:

Etický trénink (*síla*),

Trénink v soustředění (*samádhi*) a

Cvičení se v moudrosti, vhledu či osvícení (*paññá*).

Když se cvičíme v morálním chování, znamená to zdrženlivost v řeči a jednání, tzn. dodržování alespoň pěti či osmi pravidel jako laik. Pro *Sanghu* (společenství mnichů) je 227 pravidel či předsevzetí, známých jako *Pátimokkha*. Jestliže se zdržujeme neprospěšného jednání a mluvení, dodržujeme tato pravidla plně.

K dodržování pěti předsevzetí se musíme zdržovat zabíjení, kradení, sexuálních nepřístojností, lhaní a užívání jakýchkoli omamných látek.

První předsevzetí, vystříhat se zabíjení, znamená zdržovat se neprospěšného jednání. Druhé předsevzetí vystříhat se kradení a protizákonného vlastnění věcí, které nebyly dávány jejich majitelem, také znamená zdržovat se neprospěšného jednání. Stejně je tomu se třetím a pátým předsevzetím, tzn. vystříhat se sexuálních nepřístojností a omamných látek. Čtvrtým předsevzetím se zavazujeme vystříhat se lhaní, nepravého a neprospěšného mluvení. A tak zdržujeme-li se neblahodárné řeči a jednání, plně dbáme o naše etické jednání (*síla*).

Během meditačního zásedu musíme dodržovat osm předsevzetí, a tak máme více času, který můžeme věnovat meditaci.



Šesté předsevzetí znamená zdržovat se přijímání potravy po poledni (do úsvitu následujícího dne). Ačkoli bychom se během této doby měli zdržovat přijímání jakékoli potravy, můžeme si vzít med a některé druhy džusů, jako například pomerančový nebo citrónový.

Abychom dodrželi sedmé předsevzetí, měli bychom se zdržovat tance, zpěvu, hraní a poslouchání hudby a zdobení se čímkoli, co by nás příkrášlovalo, jako např. květy, parfémy atd.

Osmým předsevzetím je zdržovat se vysokých a luxusních lůžek. Třetí z osmi předsevzetí znamená zdržení se jakéhokoli sexuálního kontaktu a ne jen sexuálních nepřístojností. Tím, že se zdržíme takového jednání, naše řeč a jednání budou očištěny. Toto je osm etických rozhodnutí, která bude nutné dodržovat během zasedu.

Dodržením osmi předsevzetí dosáhneme vyčištění morálního jednání – *Síla-visuddhi*. *Síla-visuddhi* je pro meditujícího předpokladem meditačního pokroku. Je-li morální jednání očištěno, meditující nemá pocity viny. Když nemá pocity viny, jeho mysl se ustálí a on tak snadno dosáhne hlubokého soustředění (*samádhi*), které pomáhá růstu poznání vhledem (*paññá*).

## Co je to vipassaná?

*Vipassaná* je termín *Dhammy*, který je kombinací dvou slov. *Vi* je jedno slovo a *passaná* druhé. *Vi* se tu vztahuje ke třem charakteristikám mysli a těla – k nestálosti (*aničča*), neuspokojivosti nebo utrpení (*dukkha*) a ne-Já či bezpodstatnosti (*anattá*). *Passaná* znamená pravé pochopení či uskutečnění skrze silné soustředění nebo pravé pochopení tří charakteristik mysli (*náma*) a těla (*rúpa*). Když praktikujeme meditaci *vipassaná* čili meditaci všímavosti, účelem je poznání *aničča*, *anattá* a *dukkha* – tří charakteristik jevů.

Poznáním těchto tří charakteristik mysli a těla se můžeme zbavit veškerých nečistot, jako je žádostivost, chtivost, touha, smyslnost, nenávisť, zlovůle, žárlivost, namyšlenost, strnulost a malátnost, smutek a obavy,



nepokoj a výčitky. Když se zbavíme všech těchto nečistot, dosáhneme osvobození čili ustání utrpení. Dokud máme některé z těchto nečistot, budeme určitě zakoušet mnoho *dukkha* (utrpení). Nečistoty (*kilésa*) jsou příčinou utrpení, a proto jsou-li odstraněny, veškeré utrpení ustává.

## Sledování čtyř elementů

Během praxe je nutné sledovat každý proces mysli a těla, který vzniká v danou chvíli. Na počátku praxe musíme pozorovat pohyby břicha tak, jak instruoval nejctihodnější Mahási Sajadó. Sledování pohybů břicha je v souladu s *Mahá satipatthána suttou*, *Rozpravou o čtyřech podkladech všímavosti*. V této rozpravě je kapitola týkající se všímavosti čtyř elementů. Buddha nás zde učí pozorovat čtyři elementy, jakmile vyvstanou (*pathaví-dhātu* – element země, *ápó-dhātu* – vodní element, *tédžó-dhātu* – element ohně, *vájó-dhātu* – element větru). Nejen tyto čtyři prvky, ale všechny jevy mysli a těla mají být sledovány.

Je důležité pochopit, že element země není ve skutečnosti země. Namísto toho se vztahuje k pravé podstatě elementu země. Element země je název pro jeho individuální charakteristiky, jako je tvrdost a měkkost. Texty říkají: „Tvrdost a měkkost jsou individuální či specifické charakteristiky elementu země“– takže pokud si důkladně uvědomujeme tvrdost nebo měkkost některé části svého těla, znamená to, že si uvědomujete pravou povahu či individuální charakteristiku elementu země (*pathaví-dhātu*).

Element vody není ve skutečnosti voda, ale název individuálních charakteristik tohoto prvku. Soudržnost a tekutost jsou charakteristikami elementu vody (*ápó-dhātu*). Když si uvědomujeme tekutost nebo soudržnost v některé části svého těla, znamená to, že si uvědomujeme element vody. Stejně tak element ohně není skutečný oheň, ale specifické charakteristiky tohoto elementu. Teplo a chlad jsou specifickými charakteristikami elementu ohně (*tédžó-dhātu*). Podobně element větru (*vájó-dhātu*) není vítr, ale název pro specifické charakteristiky elementu větru, což je pohyb, vibrace nebo podpora v některé části vašeho těla. Jestliže pocítíte, uvědomíte si a správně pochopíte podstatu tohoto pohybu, vibrace či podpory v některé



části svého těla, znamená to, že jste porozuměli elementu větru. Toto je sledování čtyř elementů.

Vševědoucí Buddha řekl: „Každý proces mysli nebo těla musí být sledován tak, jak je“. Když sedíme v nějaké pohodlné pozici a zaměřujeme svou mysl na procesy mysli a těla, může se stát, že nevíme, který máme pozorovat dřív. K překonání této obtíže instruoval ctihodný Mahási Sajadó své medituující, aby začali s pohyby břicha. Když se nadechujeme, břicho se zvedá, když vydechujeme, břicho klesá. Měli bychom zaměřit svou mysl na pohyb břicha. Když se břicho zvedá, měli bychom to sledovat jako „zvedání“, a když klesá jako „klesání“. Takto: „zvedání, klesání, zvedání, klesání“. Tak můžeme cítit pohyb břicha směrem dovnitř a ven. Medituující si musí důkladně uvědomovat tuto specifickou charakteristiku *vájó-dhátu*, aby mohl překonat nesprávný názor na existenci osoby, bytosti nebo duše. Musí pozorovat pohyb břicha směrem dovnitř a ven, či zvedání a klesání břicha, a mentálně zaznamenávat „zvedání, klesání, zvedání, klesání“.

Když během sledování pohybu břicha uslyšíte zvuk, který je dost silný, abyste si ho všimli, měli byste zaznamenat „slyšení, slyšení, slyšení“. Na počátku praxe možná nebude snadné toto překonat. V tom případě byste měli zaznamenávat „slyšení, slyšení, slyšení“, jak jen to půjde. Když si budete myslet, že je to dost na to, abyste přestali, měli byste se vrátit k primárnímu meditačnímu předmětu, pohybu břicha. Někdy možná zvuk potrvá vteřinu nebo dvě. Když pak zvuk zmizí, mysl se přirozeně vrátí k primárnímu předmětu zvedání a klesání, které byste měli sledovat jako obvykle.

## Sledování mentálních a emočních stavů

Jestliže se cítíte šťastní či nešťastní nebo prožíváte lítost a smutek, musíte tyto emoční stavy pozorovat tak, jak skutečně jsou – mentálně zaznamenávat „šťastný, šťastný“ nebo „nešťastný, nešťastný“ nebo „smutný, smutný“ atd. Když emoční stav zmizí, všímavá mysl se přirozeně vrátí k pohybům břicha, které byste měli sledovat jako obvykle. Když vaše mysl zabloudí jinam a myslí na práci, rodinu nebo příbuzné, měli byste pohyb břicha nechat být a pozorovat bloudící myšlenky a přitom mentálně



zaznamenávat „myšlení, myšlení“. Měli byste v tom být důkladní. Když pozorujete nějaký mentální či emoční stav, vaše všímavá mysl by měla být energická a pozorná, přesná a hbitá, aby pozorování bylo plynulé, nepřerušované a stálé. Když všímavá mysl zmohutní, myšlení, myšlenky nebo myslící mysl ustane sama. Pak už nemá všímavá mysl žádný předmět, který by mohla sledovat. Přírozeně se vrací k pohybu břicha, který by měl být sledován jako obvykle.

## Meditace kráčení

Buddha učil, že všímavost má být zaměřena na čtyři pozice těla – na kráčení, stání, sezení a ležení.

Zatímco kráčíte, musíte si toho všímat tak, jak to je.

Zatímco stojíte, musíte si toho všímat tak, jak to je.

Zatímco sedíte, musíte si toho všímat tak, jak to je.

Zatímco ležíte, musíte si toho všímat tak, jak to je.

Takže v každé pozici bychom měli být všímaví.

Učíme medituující, aby praktikovali střídavě meditaci kráčení a sezení, aby se mohli snáze soustředit, a tak prohlédnout procesy chůze a sezení. Každému sezení musí předcházet kráčení, protože při meditaci kráčení je pohyb nohy zřetelnější než pohyb břicha při sezení. Když vaše meditační praxe uzraje, budete pak možná potřebovat sedět po delší dobu než kráčet. Když dosáhnete šestého stupně poznání vzhledem, budete možná praktikovat sezení déle než kráčení; budete možná sedět dvě nebo tři hodiny a kráčet hodinu. V tomto stadiu je vaše soustředění dobré, hluboké a dostatečně silné, abyste si mohli být vědomi rozpadu *náma* a *rúpa* (jevů myslí a těla). Ale na počátku praxe potřeбуйте déle kráčet než sedět. Nejste ještě schopni sedět po dlouhou dobu, ale dokážete déle kráčet. Můžete snáze dosáhnout určitého stupně soustředění při kráčení než při sezení.

Zpočátku byste měli praktikovat meditaci kráčení tak, že si všímáte jednotlivých kroků. Když uděláte krok levou, zaznamenejte to jako „levá“. Když uděláte krok pravou, zaznamenejte to jako „pravá“. Tímto způsobem



zaznamenávejte „levá, pravá, levá, pravá“, nebo jen „krok, krok“. Označování nebo pojmenovávání není tak důležité jako mysl, která sleduje pohyb nohy. Měli byste dát důraz na všímavost, ostrou všímavost zaměřenou na pohyb nohy.

Když praktikujete meditaci kráčení, nemějte zavřené oči. Místo toho je nechte napůl otevřené (to znamená, že se uvolníte a necháte oči jako obvykle). Měli byste se dívat na zem, na místo vzdálené čtyři až pět stop od vašich nohou.

Nesklánějte hlavu příliš nízko. Když ji ohnete moc dolů, brzy začnete cítit napětí v šíji a v ramenu. Můžete cítit také bolest hlavy nebo nevolnost. Nedívejte se na nohy. Když se díváte na nohy, nemůžete se dobře soustředit na jejich pohyb. Nedívejte se ani kolem sebe. Jakmile se podíváte stranou, mysl následuje oči; vaše soustředění se přeruší. Možná budete mít tendenci nebo touhu podívat se stranou, když pocítíte, že se někdo blíží nebo před vámi přechází. Tuto tendenci či touhu podívat se stranou musíte pečlivě pozorovat a zaznamenávat jako „tendence“ nebo „chtění podívat se“, dokud nezmizí. Když tato tendence či touha zmizí, nebudete se už dívat kolem. Pak si budete moci udržet své soustředění. Dávejte si tedy pozor, abyste se nedívali kolem, abyste si mohli udržet soustředění a získat pokrok díky dosaženému soustředění v meditaci kráčení. Vaše ruce by měly být spojeny vepředu nebo vzadu. Když cítíte, že byste měli změnit polohu rukou, můžete to udělat, ale všímavě.

Když máte záměr změnit pozici, měli byste zaznamenat „záměr, záměr“. I pak byste měli měnit pozici velmi pomalu a sledovat každou činnost a pohyb, který je obsažen v provedení této změny. Nesmíte dělat žádný pohyb nebo změnu bez všímavosti. Když jste změnili pozici rukou, měli byste pokračovat ve sledování pohybu nohou tak jako předtím.

Ti, kteří už mají nějakou meditační zkušenost, by měli při sedící meditaci sedět alespoň 45 minut beze změny pozice. Začátečníci by měli beze změny pozice sedět alespoň 20–30 minut. Jestliže není začátečník schopen snést ostré bolesti, které vznikají, možná bude chtít změnit pozici. Než to udělá, měl by si všimnout záměru změnit pozici jako „záměr, záměr“. Pak by měl měnit pozici velmi, velmi pomalu a všimat si každého pohybu a činnosti





zahrnuté ve změně pozice. Když změní pozici, měl by se vrátit k pohybu břicha, primárnímu předmětu, a všimnout si ho jako obvykle.

## **Tichá pozornost**

Na meditačním kurzu neděláme žádnou činnost nebo pohyb rychle. Snažíme se veškeré aktivity a pohyby zpomalit, jak jen je to možné, abychom si mohli všimnout každého maličkého pohybu nebo aktivity těla. Doma není zapotřebí tolik zpomalovat, ale dělat pohyby normálně a všímavě je pozorovat. Všechny pohyby a činnosti by měly být všímavě zaznamenány tak, jak skutečně jsou. To je běžná všímavost. Na kursu musíme všechny činnosti a pohyby zpomalit, protože nemáme na práci nic jiného než všimnout si činností své mysli a těla. Nemluvíme, s výjimkou několika slov, která jsou nezbytná pro denní provoz, ale i těchto pár slov bychom měli říct pomalu a jemně, aby naše slova nenarušila soustředění ostatních meditujících. Všechno bychom měli dělat tiše nebo s minimálním hlukem. Nedupeme hlasitě a ani se slyšitelně nešouráme. Jestliže si budeme všimnout pohybu nohou, nebude nás při chůzi slyšet.

Všímejte si všeho, co vzniká ve vašem těle a mysli. Všímejte si každé činnosti vaší mysli a těla tak, jak skutečně je. Když jíte, všímejte si všech činností a pohybů, které jsou součástí jedení. Když se koupete, oblékáte nebo pijete vodu, zpomalte všechny činnosti a pozorujte pohyby. Když si sedáte, měli byste to dělat velice pomalu a všimnout si přitom celého procesu sedání. Když vstáváte, dělejte to také velice pomalu a všímejte si toho pohybu, abyste porozuměli každému procesu mysli a těla v jeho pravé podstatě. Všechny procesy mysli a těla se neustále mění – objevují se a ztrácejí, vznikají a zanikají. Chceme poznat pravou podstatu procesů mysli a těla, a proto bychom měli zpomalit veškeré činnosti a pohyby.

Všíímavost a soustředění vydláždí cestu pro rozvinutí vhledu. Když bude všímavost nepřetržitá, soustředění se přirozeně prohloubí. Když se soustředění prohloubí, vhled se začne sám rozvíjet. Z toho důvodu bychom se měli usilovně snažit o stálou a nepřetržitou všímavost.



## KAPITOLA TŘETÍ

### SEDM PROSPĚŠNOSTÍ MEDITACE VŠÍMAVOSTI

Sedm prospěšností meditace všímavosti, jak byly vyučovány Buddhou, jsou zapsány v *Mahá satipatthána suttě – Rozpravě o čtyřech podkladech všímavosti*. Dříve než se jimi budu zabývat, chci krátce vysvětlit čtyři aspekty buddhismu. Jsou to:

1. Aspekt oddanosti
2. Etický aspekt
3. Morální aspekt
4. Praktický aspekt (zahrnující aspekt prožitkový)

#### Aspekt oddanosti

Aspekt oddanosti zahrnuje obřady a rituály, recitování *sutt* a *paritt*, darování květin a vůní stejně tak jako darování jídla a roucha. Konáme-li takové dobré skutky, činíme tak se *śraddhá* (v sanskrtu) nebo *saddhá* (v páli). Slovo *saddhá* je obtížné přeložit do češtiny. Čeština totiž pro toto slovo nemá přesný ekvivalent. Jestliže přeložíme *saddhá* jako „víra“, nevystihuje to skutečný význam. Když jej přeložíme jako „důvěra“, tak to také přesně nepokryje význam *saddhá*. Podle mne je možné brát *saddhá* jako víru skrze pravé pochopení *Dhammy*.

Jestliže konáme náboženské obřady, děláme to s vírou ve Tři klenoty (*Tiratana*). Věříme v *Buddhu*, *Dhammu* (jeho učení) a *Sanghu* (řád buddhistických mnichů a mnišek). Zastáváme názor, že Buddha odstranil všechny nečistoty skrze své nejvyšší osvícení, a proto si zaslouží úctu (stal se *arabatem*). Byl Buddhou, protože usiloval o osvícení a dosáhl jej sám, ne tím, že by se učil *Dhammě* od jiného učitele. Takto věříme v Buddhu. Buddha nás učil žít šťastně a v míru a učil nás cestě vedoucí k ustání všeho utrpení. Věříme, že když budeme následovat jeho cestu, budeme jistě žít šťastně a klidně a zbavíme se utrpení. Z tohoto důvodu věříme v *Dhammu*. Stejným



způsobem věříme v *Sanghu*. Když řekneme *Sangha*, znamená to především *Arija-sanghu*, vznešenou *Sanghu*. To jsou ti, kteří již dosáhli některé ze čtyř stupňů Stezky (*magga*). Ale v obecném smyslu to také znamená *Sammuti-sanghu* (ti, kteří dosud usilují o vykořenění nečistot). Tak hledáme útočiště ve Třech klenotech (*Tiratana*) – *Buddha*, *Dhamma* a *Sangha*. Věříme také, že recitací *sutt* a *paritt* tak, jak je učil Buddha, konáme záslužné činy, které povedou k ustání utrpení. Konání takovýchto záslužných činů tvoří aspekt oddanosti a důvěry v buddhismus. Ale chceme-li užít pravé podstaty buddhismu a osvobodit se od všeho utrpení, neměli bychom se s aspektem oddanosti spokojit. Je nutné postoupit k praktikování vyšších aspektů.

## Etický aspekt

Druhým aspektem buddhismu je aspekt etický. Je to následování Buddhova učení s ohledem na naše jednání, řeč a čištění mysli. Existuje mnoho učení, která se zabývají etickými aspekty buddhismu.

Následováním těchto učení můžeme vést šťastný život v tomto zrození a rovněž v následujícím, ale nemůžeme se zbavit utrpení zcela. Etické aspekty buddhismu jsou:

1. Zdržování se veškerých špatných skutků
2. Konání prospěšných nebo dobrých skutků
3. Čištění mysli od všech nečistot

Toto jsou tři části etického aspektu, které nás učil vševědoucí Buddha, a ke kterým nabádali všichni Buddhové. Jestliže budeme následovat toto učení, můžeme vést šťastný a klidný život, protože buddhismus je založen na zákonu příčiny a následku. Jestliže se budeme zdržovat veškerých neprospěšných činů, nebudeme muset trpět špatnými následky.

Abychom vyčistili mysl od nečistot, je nezbytné praktikovat meditaci *samatha* a také *vipassaná*.

Při meditaci *samatha* může být naše mysl čistá, pouze když se zabývá meditační praxí, ale když se tak právě neděje, nečistoty nás znovu zasáhnou.



Jestliže čistíme svou mysl skrze pochopení procesů mysli a těla v jejich pravé podstatě, nečistoty se už nevrátí. Pochopení nebo vhled do jevů mysli a těla je znám jako *vipassaná-ňána* (poznání vhledem). Překonává některé stránky nečistot a redukuje nečistoty jako je chtivost, nenávisť, zaslepenost atd. Určité nečistoty, které byly zničeny prostřednictvím *vipassaná-ňána* (pronikavého vhledu) nás už nebudou moci zasáhnout. Jinými slovy, jestliže jsme prožili poznání vhledem, tato zkušenost nezmizí ani nás neopustí. Když reflektujeme zkušenost, kterou jsme měli během meditace, vhled, kterého jsme dosáhli, se nám znovu vybaví. Díky tomuto vhledu jsme opustili některé stránky nečistot a ty už znovu nevyvstanou. Takto můžeme očistit svou mysl od některých nečistot. Budeme-li mít dostatek *saddhá*, vyvineme ve své praxi větší úsilí a dosáhneme čtvrté stezky – *arabatství*. Pak dokážeme vykořenit veškeré nečistoty. Jsou-li nečistoty úplně zničeny, nevzniká žádné *dukkha* neboli utrpení. Utrpení přestává existovat. Toto čištění mysli se vztahuje k praktickému aspektu buddhismu, zatímco předchozí dva body k etickému.

Také *Mangala sutta* (*Sutta-nipáta*, verše 258-269) obsahuje 38 požehnání. V *suttách* je mnoho etických doporučení, jejichž následování nám umožní žít šťastně a klidně, jako například:

„Jestliže jste v minulosti konali prospěšné činy, měli byste nyní žít na příjemném a po všech stránkách prosperujícím místě.“

„Také v současnosti byste měli konat prospěšné činy, jak je to jen možné.“

„Měli byste si důkladně všimnout svých činů, řeči a mysli.“

To znamená, že by naše činy, řeč a myšlenky měly být prosty nečistot. Máme mnoho aspektů etiky, podle kterých se máme řídit, abychom mohli žít šťastně a v klidu.

Chtěl bych vám připomenout *Ambalattika Rábulovádassuttu* (*Madžžhima-nikája, sutta* č. 61), kterou možná znáte. V této *suttě* nabádal Buddha svého syna Ráhulu, aby se zastavil a uvažoval, kdykoli bude mít záměr něco udělat:



„Ráhulo, musíš si všímat toho, co hodláš udělat, a zvažovat, není-li to skutek neprospěšný pro tebe nebo pro ostatní. Seznáš-li po zvážení, že skutek by ublížil tobě nebo ostatním, nesmíš jej vykonat.“

Takto Buddha instruoval Ráhulu, aby zvažoval, co má udělat, aby si byl vědom toho, co právě dělá, a aby přemýšlel o tom, co již udělal. Také tato etika je nejlepším způsobem, jak žít šťastně a klidně v našem každodenním životě. Existuje mnoho stránek etiky vedoucích ke šťastnému a klidnému životu. Když se budeme snažit těmto stránkám etiky porozumět a budeme je následovat, budeme určitě žít šťastný a klidný život, ačkoli se ještě nebudeme moci zbavit všeho utrpení.

### Morální aspekt

Ačkoli tato etická doporučení vedou ke šťastnému a klidnému životu, neměli bychom se spokojit pouze s druhým aspektem buddhismu. Měli bychom pokračovat k dalšímu aspektu – morálnímu. Znamená to dodržovat pět, osm nebo deset předsevzetí. Pro novice (*sámanéra*) je deset předsevzetí, zatímco pro mnichy (*bhikkhu*) je 227 předsevzetí. V denním životě musíme dodržovat alespoň pět předsevzetí. Když se nám daří dodržovat pět předsevzetí dokonale, naše morálka je očištěna. Je-li morální jednání očištěno, meditující může snadno praktikovat meditaci, ať již *samatha* nebo *vipassaná*. Na základě morálně očištěného jednání se může meditující snadno soustředit na meditační předmět a dosáhnout tak hlubokého soustředění, díky kterému je mysl čistá, jasná a šťastná.

### Praktický aspekt

Dále zde máme čtvrtý aspekt, praktický aspekt buddhismu. Je nutné praktikovat meditaci, abychom se zbavili nečistot a jako výsledek dosáhli ustání všeho utrpení. Praktikujeme dva druhy meditace, které tvoří praktický aspekt buddhismu. Jeden nám pomáhá rozvinout hluboké soustředění a druhý nám umožňuje dosáhnout ustání utrpení skrze pochopení pravé podstaty mysli a těla. Buddha kladl důraz na druhý typ



meditace – meditaci *vipassaná*. Když praktikujeme meditaci *vipassaná*, měli bychom následovat *Mahá satipatthána suttu*, *Rozpravu o čtyřech podkladech všímavosti*. Jestliže zaměříme všímavost na veškeré procesy těla a mysli, určitě dosáhneme ustání utrpení. Buddha popsal Čtyři podklady všímavosti ve své rozpravě, *Mahá satipatthána suttě*, v provincii Kuru.

### Sedm prospěšností meditace

V úvodní pasáži této *sutty* Buddha vysvětlil sedm prospěšností, které může meditující získat skrze vlastní zkušenost *Dhammy*.

**První prospěšností** je pročištění. Jestliže se člověk cvičí ve všímavosti, může očistit svou bytost od všech nečistot. Páli slovo *kilésa* možná znáte. Buddhističtí učenci překládají slovo *kilésa* jako nečistoty.

*Kilésa* se dělí na deset hlavních druhů:

<i>Lóbbha</i>	<i>Vičikiččhá</i>
<i>Dósa</i>	<i>Thína-middha</i>
<i>Móba</i>	<i>Uddhačča-kukkučča</i>
<i>Ditthi</i>	<i>Abirika</i>
<i>Mána</i>	<i>Anottappa</i>

*Lóbbha* neznamená pouze chtivost, ale také touhu, žádostivost, lpění, připoutanost a lásku. Když v nás vyvstane některý z těchto stavů mysli, naše mysl se znečistí. Proto se těmto stavům říká nečistoty.

*Dósa* je nenávisť, zlost, zlovůle či averze.

*Móba* je zaslepenost a nevědomost.

*Ditthi* je nesprávný či špatný názor.

*Mána* znamená domýšlivost.

*Vičikiččhá* je pochybovačnost.

*Thína-middha* je strnulost a malátnost. Ospalost také patří do této skupiny. Strnulost a malátnost jsou „starí kamarádi“ meditujících a také těch, kteří naslouchají *Dhammě*.





Dnes během rozhovoru všichni medituující popisovali stejnou zkušenost: „Jsem unavený, cítím se ospalý.“ Na počátku praxe musíme napřít všechny své síly, protože jsme ještě nepřivykli úkolu meditace všímavosti. Je to kritické stadium meditace, ale nebude trvat dlouho. Možná potrvá dva nebo tři dny. Po třech dnech se určitě budou všichni medituující cítit dobře. Nebude už jim připadat těžké překonat tyto „staré kamarády“, kteří brzdí pokrok v rozvoji jak soustředění, tak vhledu.

*Uddhačča-kukkučča* znamená nepokoj a výčitky.

*Abirika* znamená morální nestoudnost. Člověk se nestydí za špatné skutky v řeči, myšlení a jednání.

*Anottappa* znamená nebojácnost jednat nemorálně. Člověk nemá strach ze špatných skutků mluvou, myšlením a jednáním. Tato nebojácnost je jednou z nečistot.

Toto je deset druhů nečistot, které musíme opustit nebo odstranit z našich myslí prostřednictvím meditace *vipassaná*. Buddha říká:

„Jestliže někdo praktikuje meditaci všímavosti, může dosáhnout očištění od všech nečistot.“

To znamená, že může dosáhnout *arabatství*, jestliže se plně očistí od veškerých druhů nečistot.

**Druhou prospěšností** všímavosti je překonání smutku a obav. Nebudete se bát neúspěchu nebo se trápit kvůli smrti svých příbuzných či ztrátě své práce. Nebudete litovat ničeho, jestliže budete praktikovat meditaci všímavosti. I když jste ještě nedosáhli žádné stezky nebo plodu (*magga* a *phala*), můžete do určité míry překonat smutek a obavy, protože když smutek nebo obavy vzniknou, budete si jich všímat tak, jak jsou. Když všímavost zesílí, obavy a smutek ustanou a zmizí. Jestliže dokonale rozvinete meditaci všímavosti, určitě dosáhnete *arabatství* a osvobodíte se tak od obav a smutku trvale. Takto mohou být obavy a smutek překonány meditací všímavosti.





**Třetí prospěšností** je překonání nářků a bědování. I když naši rodiče, děti nebo příbuzní zemřou, nebudete pro ně hořkovat, protože jste plně pochopili, že to, co nazýváme dítětem či rodičem, jsou ve skutečnosti mentální a fyzické procesy. Takto mohou být nářky překonány meditací všímavosti. V souvislosti s touto třetí prospěšností zmiňuje komentář *Mahá satipatthána sutty* příběh:

Žena jménem Patáčará, jejíž muž, dva synové, rodiče a bratři zemřeli během velmi krátké doby, se pomátla smutkem, úzkostí a bědováním. Byla zdrcena smutkem nad smrtí lidí, které milovala.

Komentář zmiňuje tento příběh jako důkaz, že lze prostřednictvím meditace všímavosti překonat smutek, úzkost a bědování.

Jednoho dne promlouval Buddha k naslouchajícím v klášteře Džétavana poblíž Sávatthí. Pomatená žena šla tehdy na procházku, vstoupila do kláštera a uviděla skupinku naslouchající rozpravě. Přistoupila k ní. Starší muž, který byl velice laskavý k chudým, odložil svůj svrchník, podal ho ženě a řekl: „Drahá dcero, vezmi si můj oděv a zahal se do něj.“ Ve stejnou chvíli jí řekl Buddha: „Drahá dcero, buď všímavá.“ Díky Buddhovu vlídnému hlasu přišla pomatená žena k sobě. Posadila se na kraj k ostatním a naslouchala rozpravě. Buddha věděl, že přišla k sobě, a tak směřoval rozpravu k ní. Když žena naslouchala Buddhově promluvě, její mysl postupně vstřebávala podstatu jeho učení. Když byla její mysl dobře připravena pochopit *Dhammu*, Buddha vysvětlil Čtyři ušlechtilé pravdy:

<i>Dukkha-sačča</i>	Pravda prožitého utrpení
<i>Samudaja-sačča</i>	Pravda vzniku utrpení
<i>Niródba-sačča</i>	Pravda ustání utrpení
<i>Magga-sačča</i>	Pravda stezky vedoucí k ustání utrpení

Čtyři ušlechtilé pravdy obsahují také radu, jak si všímat všeho, co vzniká v naší mysli a těle tak, jak to skutečně je.

Patáčará, poté co přišla k sobě, správně porozuměla technice všímavosti a použila ji na všechny vznikající procesy mysli a těla a na vše, co slyšela. Když její všímavost zmohutněla, její soustředění se prohloubilo a zesílilo. Protože se její soustředění prohloubilo, její vhled a poznání procesů těla







a myslí narostlo a ona si postupně začala uvědomovat jak specifické, tak obecné charakteristiky mentálních a tělesných jevů. Takto prošla při naslouchání rozpravě všemi stupni poznání vzhledem a dosáhla první stezky, *sótápatti-magga*. Díky její vlastní osobní zkušenosti Dhammy, prostřednictvím meditace všímavosti, smutek, úzkost a bědování úplně zmizely z její mysli a z ní se stal nový člověk. Takto překonala svou úzkost, smutek a bědování prostřednictvím meditace všímavosti. Tak to popisuje komentář k *Mahá satipatthána suttě*. Nejen v dobách Buddhových, ale i dnes mohou lidé překonat smutek a úzkost, jestliže budou praktikovat meditaci všímavosti, aby dosáhli vyšších stupňů vzhledu. I vy patříte k lidem, kteří mohou překonat smutek a úzkost pomocí meditace všímavosti.

**Čtvrtou prospěšností je ustání fyzického utrpení.**

**Pátou prospěšností je ustání mentálního utrpení.**

Fyzické utrpení, jako je bolest, ztuhlost, svědění, strnulost atd., je možné překonat všímavostí jak na meditačních zasedech, tak v každodenním životě. Máte-li zkušenosti v meditační praxi, můžete do značné míry překonat své mentální a fyzické utrpení. Jestliže tomu věnujete dostatek úsilí a času, můžete fyzické a mentální utrpení vymýtit trvale, dosažením *arabatství*. Ale během meditace můžete překonat bolest, ztuhlost, ztrnulost, svědění a veškeré nepříjemné tělesné pocity tím, že je budete pozorně a zblízka sledovat. A tak se nemusíte obávat bolesti, ztuhlosti nebo ztrnulosti, protože jsou vašimi dobrými kamarády, kteří vám mohou pomoci k ustání utrpení. Jestliže sledujete bolest energicky, přesně a zblízka, může se jevit ještě ostřejší, protože ji poznáváte stále jasněji. Když porozumíte nepříjemnosti tohoto bolestivého vnímání, nebudete se s ním ztotožňovat, protože ho budete brát pouze jako přirozený proces mentálního jevu. Nebudete připoutáni k bolestivému vnímání jako „Já“, „moje“, „osoba“ nebo „bytosť“. Takto můžeme překonat nesprávný názor na duši, podstatu, osobu, bytosť Já nebo Ty.

Když odstraníte kořen veškerých nečistot, tzn. *sakkája-ditthi* nebo *attá-ditthi*, určitě dosáhnete první stezky *sótápati-magga*. Pak můžete pokračovat ve své praxi, abyste dosáhli vyšších stupňů stezky a plodu. Proto říkám, že nepříjemné fyzické cítění jako bolest, strnulost a ztuhlost jsou našimi





dobrymi kamarády, kteří nám mohou pomoci dosáhnout ustání utrpení. Jinými slovy: tato ztuhlost nebo bolestivé cítění jsou klíčem ke dveřím *Nibbány*. Když cítíte bolest, máte štěstí. Bolest je nejcennějším meditačním předmětem, protože si přitáhne všímavou mysl tak, že u ní zůstane dlouhou dobu. Všímavá mysl se na ni může hluboce soustředit a být jí plně pohlcena. Je-li mysl naprosto pohlcena bolestivým vnímáním, nebudete si už dále vědomi tvaru svého těla nebo sebe. Znamená to, že si uvědomujete *sabbáva-lakkhana* bolesti, neboli individuální charakteristiku bolestivého vnímání (*dukkha-védaná*). Budete-li pokračovat v praxi, budete schopni poznat obecné charakteristiky – pomíjivost, utrpení a ne-Já, bezpodstatnou povahu mentálních a fyzických jevů. Pak vás to povede k ustání všeho utrpení. Takže když máte bolest, máte štěstí.

V Barmě někteří meditující, kteří prošli třetím stupněm poznání vzhledem (*sammasana-ñána*) téměř úplně překonali veškeré bolestivé vnímání, ale byli nespokojeni se svou praxí, protože neměli žádnou bolest, kterou by mohli pozorovat. Tak si složili nohy pod sebe a tlačili na ně, aby pocítili bolest. Hledali svého dobrého kamaráda, který by je mohl vést k ustání utrpení.

Když se cítíte nešťastní, sledujte prosím nešťastnost soustavně, pozorně a zblízka jako „nešťastný, nešťastný“. Když se cítíte deprimovaní, sledujte depresi velmi pozorně a důsledně. Když vaše všímavost zesílí, neštěstí a deprese přestanou existovat. Překonání mentálního utrpení je pátou prospěšností meditace všímavosti.

**Šestou prospěšností** je dosažení osvícení, stezky a plodu (*magga* a *phala*). Jestliže věnujete své praxi meditace všímavosti dostatek času a úsilí, dosáhnete přinejmenším první stezky, *sótápatti-magga*. Toto je šestou prospěšností meditace všímavosti.

**Sedmou prospěšností** je, že skrze meditaci všímavosti jistě dosáhnete *Nibbány*, osvobození.

Sedm prospěšností meditace všímavosti, které může získat meditující *vipassaná* skrze osobní zkušenost *Dhammy*:



1. Očištění od veškerých nečistot
2. Překonání smutku a úzkosti
3. Překonání nářků a bědování
4. Ustání veškerého fyzického utrpení
5. Ustání veškerého mentálního utrpení
6. Uskutečnění osvícení
7. Uskutečnění *Nibbány*

Buddha zahájil *Mahá satipatthána suttu* těmito sedmi prospěšnostmi meditace všímavosti. Takže určitě získáte těchto sedm prospěšností, jestliže své praxi věnujete vytrvalé úsilí.

Máme štěstí, protože věříme v Buddhu, který je osvícený, a který učí pravou cestu, jež vede k ustání utrpení. Neměli bychom se s tím však spokojit. V pálijských textech je podobenství:

Před námi je velký rybník plný čisté vody, posázený lotosovými květy. Ruce poutníka jsou špinavé. Poutník ví, že když si je umyje v rybníce, budou čisté. Ačkoli to ví, nejde k rybníku, aby si ruce umyl, a tak jsou stále špinavé. Takto mine rybník a pokračuje v cestě.

Dále v textu následuje otázka: „Kdo může za to, že ruce toho muže zůstanou špinavé, rybník nebo ten poutník?“ Určitě poutník. Ačkoli věděl, že může špínu smýt v rybníku, neudělal to. Buddha nás učí cestě všímavosti. Jestliže známe tuto cestu, ale nepraktikujeme meditaci všímavosti, nezbavíme se utrpení. A když se nezbavíme utrpení, čím to bude chyba? Buddhova, cesty všímavosti nebo naše? Ano, bude to naše chyba. Jestliže budeme praktikovat meditaci všímavosti s energickým a vytrvalým úsilím, očistíme se od všech nečistot a zbavíme se utrpení tím, že získáme sedm prospěšností meditace všímavosti.



## KAPITOLA ČTVRTÁ

### ČTYŘI PODKLADY VŠÍMAVOSTI

Když Buddha dokončil vysvětlení sedmi prospěšností všímavosti, pokračoval, aby vysvětlil Čtyři podklady všímavosti:

1. *Kája-anupassaná satipatthána*
2. *Védaná-anupassaná satipatthána*
3. *Čitta-anupassaná satipatthána*
4. *Dhammá-anupassaná satipatthána*

*Kája-anupassaná satipatthána* znamená sledování těla nebo všímání si jakéhokoli tělesného procesu tak, jak se objeví.

*Védaná-anupassaná satipatthána* znamená sledování pocitů nebo citění. Pocity nebo citění se dělí do tří typů:

- (a) Příjemný pocit nebo citění
- (b) Nepříjemný pocit nebo citění
- (c) Neutrální pocit nebo citění

Příjemný pocit nebo příjemné citění se nazývá *sukha-védaná* (*sukha* znamená příjemné a *védaná* je pocit nebo citění). Nepříjemný pocit nebo nepříjemné citění se nazývá v páli *dukha-védaná* (*dukkha* tu znamená nepříjemné). Neutrální pocit nebo neutrální citění se nazývá *upekkhá-védaná* (*upekkhá* znamená neutrální – ani příjemný ani nepříjemný). Když vystane příjemný, nepříjemný nebo neutrální pocit, meditující jej musí pozorovat tak, jak je. Někteří meditující si myslí, že nepříjemné pocity by neměli pozorovat, protože je to nepříjemné. Ve skutečnosti musí být velmi pozorně sledovány všechny druhy pocitů tak, jak se objeví. Jestliže nebudeme sledovat nebo zaznamenávat příjemný či nepříjemný pocit či citění, můžeme si být jisti, že k němu budeme připoutáni nebo nás bude odpuzovat. Když máme rádi určitý pocit nebo citění, začínáme na něm lpět. Lpění neboli *tanhá* vzniká v závislosti na tomto pocitu či citění. V tomto případě je příjemný pocit příčinou a lpění důsledkem.





Jestliže bude meditující praktikovat usilovně a vytrvale, jeho soustředění se prohloubí a zesílí. Když se jeho soustředění prohloubí a zesílí, pocítí štěstí a blaženost, protože jeho mysl je v tuto chvíli osvobozena od nečistot jako je chtivost, nenávisť, zaslepenost, domýšlivost a tak podobně. Vytrvalý meditující tak dosáhne velmi dobrého stupně vhledu, protože jeho mysl je ztišená, klidná a jasná. Jestliže se to meditujícímu líbí a je spokojen s tím, co prožívá, znamená to, že na tom lpí, a proto nemůže pokračovat k vyšším stupňům vhledu. Takového prožívání může být dosaženo při první části čtvrtého stupně vhledu. Jestliže meditující pochopí, že by měl pouze sledovat prožívání, kterého dosáhl v tomto stadiu, pak ať bude prožívat cokoli, nebude k tomu připoután, bude-li své prožívání pozorně a energicky sledovat. Když meditující zaznamenává pozorně a důsledně, tak se štěstí, klid a jas nebudou v mysli projevovat příliš zřetelně. To, co si v tu chvíli uvědomuje, je pouze pocit, který vzniká a zaniká. Pak vzniká a zaniká jiný pocit. Nemůže rozlišit mezi příjemnými a nepříjemnými pocity, a tak se stává nestranným k tomu, co prožívá a pokračuje v praxi k vyššímu stupni vhledu. Jedině tak může pokročit za tento stupeň vhledu.

Jestliže meditující kráčí velmi všímavě, zaznamenává šest částí kroku:

1. zvedání chodidla,
2. odlepování prstů,
3. nesení chodidla vpřed,
4. kladení,
5. dotýkání,
6. tlak.

Výsledkem je, že jeho soustředění je dobré, hluboké a silné, nebude si uvědomovat tvar chodidla. Nebude si uvědomovat ani tělo ani jeho tvar. Ví pouze o pohybu nohy. Pohyb bude možná vnímat jako lehký; možná se bude cítit, jako by kráčel ve vzduchu. Bude se třeba cítit, jako by se vznášel v oblacích. V tomto stádiu prožívá nádherné meditační zážitky. Jestliže nebude tyto prožitky všímavě sledovat, zalíbí se mu a možná zatouží, aby jich bylo víc. Možná bude spokojen se svou praxí a bude si myslet, že je to *Nibbána* (ustání všeho utrpení), protože je to nejlepší zážitek, jaký dosud měl. Stane se tak proto, že nesleduje své příjemné cítění, a tak na něm lpí. Toto lpění vzniká v závislosti na příjemném pocitu nebo příjemném cítění z dobrého prožívání.





Jestliže si meditující užívá ten příjemný pocit nebo příjemné cítění z dobrého prožívání, aniž by byl všímavý, pak na něm jistě začne lpět. Takže by měl pozorovat, být si vědom a všímat si jakéhokoli prožívání, které zakouší v tomto stádiu. Nemá jej analyzovat nebo o něm přemýšlet, ale má si být vědom prožívání tak, jak skutečně vyvstává, aby si uvědomil, že i toto prožívání mentálních procesů a mentálních stavů podléhá nestálosti. Ať zaznamenává cokoli, shledává, že prožívání není věčné. Když se všímavá mysl stává stálou, neumdlévající a silnou, proniká do podstaty prožívání, tzn. do mentálního stavu. Tato mysl si začíná uvědomovat, že prožívání zmizelo. Kdykoli vznikne, mysl si toho všimne a ono znovu zmizí. Uzavře to tím, že tento příjemný pocit a jeho prožívání jsou nestálé (*aničča*), protože pochopil povahu pomíjivosti skrze osobní zkušenost *dbammy*. Tady *dbamma* znamená jak mentální, tak fyzický proces. Protože meditující poznal, že příjemný pocit nebo cítění společně s dobrým prožíváním jsou nestálé, nebude na nich lpět. Lpění nevznikne, když správně pochopí pravou podstatu dobrých mentálních stavů či dobrého prožívání.

## Řetězec příčiny a následku

Když nevznikne lpění, nebude vznikat uchopování neboli *upádána*. Jestliže nevzniká uchopování, pak tu nebudou ani žádné prospěšné nebo neprospěšné činy řečí, tělem nebo myslí. Čin, který je způsoben uchopováním, je znám jako *kamma-bhava*. Může být prospěšný nebo neprospěšný. Prospěšný čin tělem je *kusala kája-kamma*. Neprospěšný čin tělem je *akusala kája-kamma*. Prospěšný čin řečí je *kusala váči-kamma*. Neprospěšný čin řečí je *akusala váči-kamma*. Prospěšný čin myslí je *kusala namó-kamma*. Neprospěšný čin myslí je *akusala namó-kamma*. Tyto činy nebo *kamma* vznikají skrze uchopování, které je výsledkem lpění na příjemném či nepříjemném pocitu nebo cítění.

Kdykoli je konán nějaký čin tělem, řečí nebo myslí, stává se příčinou. Tato příčina má svůj následek, který se může projevit buď v tomto nebo v příštích životech. Takže tímto způsobem se bytost rodí znovu, skrze své prospěšné a neprospěšné činy. Tyto činy jsou způsobeny uchopováním, jehož kořenem je lpění. Lpění je z druhé strany podmiňováno pocitu nebo cítěním, *védaná*. Takto se bytost musí znovu narodit v dalším životě, aby



prožívala různá utrpení, protože nepozoruje své příjemné pocity společně se svým prožíváním.

A proto pokud si meditující myslí, že pocity není třeba sledovat, bude dále unášen v řetězci podmíněného vznikání (*patičča-samuppáda*), aby se znovu narodil v příštím životě a trpěl rozličným *dukkha*. Proto nás Buddha učí, abychom si všímali jakýchkoli pocitů nebo cítění, ať jsou příjemné, nepříjemné nebo neutrální.

## Sledování pocitů

Sledování pocitů nebo všímání si cítění je známo jako *védaná-anupassaná satipatthána*. Na počátku praxe má obvykle meditující nepříjemné fyzické i mentální pocity. Zde je třeba znovu vysvětlit dva druhy cítění:

1. *Kájika-védaná*
2. *Čétasika-védaná*

Jestliže pocit nebo cítění vzniká v závislosti na fyzických procesech, říká se mu *kájika-védaná*. Můžeme to přeložit jako fyzický (tělesný) pocit nebo cítění. Jestliže pocit nebo cítění vzniká v závislosti na mentálních procesech, nazývá se *čétasika-védaná*. Můžeme si jej vykládat jako mentální pocit nebo mentální cítění. Ve skutečnosti je každý pocit, každé cítění mentálním procesem a ne fyzickým procesem. Někdy pocit nebo cítění vzniká v závislosti na fyzickém procesu nepohody. Jakmile pocítí meditující nepohodu a neklid ve svém těle, vyvstane nepříjemné cítění. Toto nepříjemné cítění se nazývá *kájika-védaná*, protože vzniká v závislosti na fyzických procesech.

Na počátku praxe meditující obecně zakouší převážně nepříjemné mentální a fyzické cítění. Ale ať už zakouší jakékoli cítění, měl by jej sledovat velmi pozorně, energicky a přesně, aby mohl poznat pravou podstatu tohoto pocitu nebo cítění. Měl by důkladně poznat obecné charakteristiky tohoto cítění, aby k nim nebyl přitahován nebo jimi nebyl odpuzován. Toto je *védaná-anupassaná satipatthána*, sledování pocitů nebo

cítění. Kdykoli vyvstane cítění, má být sledováno a zaznamenáváno tak, jak se skutečně projevuje.

Je přirozené, že se meditující bojí nepříjemného cítění, které zakoušejí při své meditační praxi, ale bolestivé cítění není nic, čeho by bylo třeba se obávat. Bolest je přirozený proces, kterému důkladně porozumíme tím, že si ho budeme všimát tak, jak skutečně je. Když meditující dokáže úspěšně pozorovat bolest s vytrvalým úsilím, pak může pochopit její pravou podstatu – specifickou a obecnou podstatu bolesti. Pak pronikavý vhled do pravé podstaty bolesti nebo nepříjemného cítění povede meditujícího k vyšším stupňům vhledu. Nakonec může dosáhnout osvícení prostřednictvím tohoto bolestivého cítění.

## Sledování mysli

Třetím podkladem všímavosti je *čitta-anupassaná satipatthána*, která znamená sledování mysli a stavů (*čétasika*), které vznikají s myslí. Podle *Abhidhammy* se každá tzv. mysl skládá z vědomí a jeho průvodních okolností. Průvodní okolnosti tu znamenají jeho průvodní projevy. Vědomí nikdy nevzniká nezávisle. Vzniká společně se svými průvodními projevy. Ať vznikne jakékoli vědomí nebo jakákoli mysl nebo mentální stav, musí být všímavě zaznamenán nebo sledován tak, jak se skutečně jeví. Toto je *čitta-anupassaná satipatthána*. Mentální stavy mohou být dobré, citové stavy mohou být lepší. Ať jsou jakékoli, musí být zaznamenány tak, jak se skutečně jeví. A proto máme-li mysl s žádostivostí nebo připoutaností, musíme si být vědomi toho, jak to skutečně je. Když máme mysl se zlostí, musíme ji zaznamenávat jako mysl se zlostí. Mysl se zlostí může být podle *Mahá satipatthána sutty* označována jako „zlostná“ nebo jako „zlost“. Když je všímavost silná, zlost zmizí. Meditující si pak uvědomí, že zlost není věčná – vzniká a zaniká. Pozorováním zlosti získá meditující dvě prospěšnosti:

1. Překonání zlosti
2. Pochopení pravé podstaty zlosti (vznikání a zanikání zlosti neboli charakteristiku *aničča* zlosti).





Zlost je jedním ze stavů mysli, který může vést meditujícího k ustání utrpení, jestliže jej bude pozorně sledovat.

## Sledování jevů mysli

Čtvrtým podkladem všímavosti je *dhammá-anupassaná*, což znamená sledování *dhamm* nebo všímání si *dhamm*. *Dhammya* tu zahrnují mnoho kategorií mentálních a fyzických procesů. První kategorií je pět překážek – *nívarana*.

1. *Káma-čhanda*. Smyslová touha po předmětech zraku, sluchu, čichu, chuti a hmatu.

2. *Vjápáda*. Zlovůle a zlost.

3. *Tbína-middha*. Strnulost a malátnost – ospalost, otupělost, těžkopádnost.

4. *Uddhačča-kukkučča*. Nepokoj a výčitky nebo nespokojenost s minulými činy. Prvním aspektem je nespokojenost, že jsme neudělali, co jsme udělat měli. Druhou stránkou je, že se trápíme tím, co jsme udělali a neměli jsme to dělat, například neprospěšné činy, které přinášejí špatné důsledky.

5. *Vičikiččhá*. Pochybovačnost.

Dokud je mysl znečištěna, meditující si nemůže uvědomovat žádný mentální nebo fyzický proces. Pouze je-li mysl dobře soustředěna na meditační předmět (ať mentální nebo fyzický proces), je osvobozená od všech nečistot a překážek. Tak se mysl stává čistou a propustnou; tak propustnou, že si uvědomuje skutečnou povahu mentálních a fyzických procesů. Takže kdykoli některá z pěti překážek vyvstane v mysli meditujícího, ten si toho musí být vědom. Například když meditující uslyší zvenčí sladkou melodii a neznamená to, může pocítit touhu melodií naslouchat. Zalíbí se mu poslouchat melodii opakovaně a bude si v tom libovat. Touha naslouchat melodií je smyslová touha – *káma-čhanda*.





Takže když zaslechne nějakou sladkou melodii, označí si „slyšení, slyšení“. I tak může být melodií pohlcen, jestliže jeho všímavost není dost silná. Jestliže ví, že tato smyslová touha po melodii ho může zavést k nechtěným událostem nebo nehodám nebo může být překážkou jeho meditačního pokroku, bude si ji označovat „touha, touha“, dokud nebude překonána silnou všímavostí. Když bude všímavost stálá a silná, touha zmizí. Touha zmizela, protože byla pozorně a energicky sledována. Jestliže meditující sleduje nebo si všímá smyslové touhy tak, jak skutečně je, a mentálně si označuje „touha, touha“, pak přesně následuje *Mahá satipattána suttu*, jak ji učil Buddha. Tento způsob sledování je *dhammá-anupassaná satipatthána* neboli sledování jevů mysli, například sledování překážek (*nívarana*).

*Thína-middha*, strnulost a malátnost, vlastně znamená ospalost. Strnulost a malátnost jsou staří kamarádi meditujících. Když se meditující cítí ospalý, je mu to příjemné. Jestliže v něm vyvstane nějaké jiné příjemné cítění, dokáže je pozorovat. Ale když vyvstane ospalost, nedokáže si jí všimnout, protože se mu líbí. Proto je strnulost a malátnost či ospalost starým kamarádem meditujících. Způsobuje, že zůstává déle v cyklu znovuzrovnání. Jestliže není schopen sledovat ospalost, nemůže ji překonat. Dokud nepozná pravou podstatu strnulosti a malátnosti či ospalosti, bude k ní připoután a ona se mu bude líbit.

Když jsme ospalí, měli bychom vyvinout větší úsilí ve své praxi; to znamená, že musíme vše sledovat pozorněji, energičtěji a přesněji, aby se naše mysl stala aktivnější a čilejší. Když bude naše mysl aktivnější a čilejší, bude prostá ospalosti. Pak může meditující překonat ospalost.

*Uddhačča-kukkučča* je čtvrtou překážkou. *Uddhačča* je nepokoj nebo vyrušení, *kukkučča* jsou výčitky. *Uddhačča* zde znamená vyrušení mysli, neklid, toulání. Když se mysl toulá nebo přemýšlí o něčem jiném, místo aby zaznamenávala meditační předmět, je to *uddhačča*. Když se vaše mysl toulá, musíte si toho být vědomi tak, jak to je. Na počátku praxe to možná meditující nedokáže sledovat. Dokonce ani neví, že se mysl toulá. Myslí si, že mysl zůstává u meditačního předmětu, např. u zvedání, klesání břicha nebo dechu. Když si všimne, že se mysl zatoulala, měl by si to označit „toulání, toulání“ nebo „myšlení, myšlení“. To znamená, že sleduje *uddhačču-kukkučču*.





Pátou překážkou je *vičikiččhá* neboli pochybovačnost. Můžete pochybovat o Buddhovi, Dhammě, Sangze nebo o meditační technice. Kdykoli vznikne pochybovačnost, musíte ji velmi pečlivě sledovat a být si jí vědomi tak, jak skutečně je. Toto je *dhammá-anupassaná satipatthána*, sledování jevů mysli. Toto jsou čtyři podklady všímavosti:

1. *Kája-anupassaná satipatthána* – sledování těla a tělesných jevů
2. *Védaná-anupassaná satipatthána* – sledování pocitů nebo citění
3. *Čitta-anupassaná satipatthána* – sledování mysli s jejími průvodními jevy
4. *Dhammá-anupassaná satipatthána* – sledování *dhamm* nebo jevů mysli

## KAPITOLA PÁTÁ

### SEDM STUPŇŮ ČIŠTĚNÍ

Abychom dosáhli osvícení, je nutné projít sedmi stupni vyčištění (*visuddhi*).

#### Čištění jednání

První je *síla-visuddhi*, čištění jednání. Meditující by měli dodržovat alespoň pět etických rozhodnutí, pokud ne osm, aby dosáhli vyčištění *síla*. Třetím z pěti rozhodnutí je zdržovat se sexuálních nepřístojností, zatímco třetím z osmi předsevzetí je zdržovat se jakéhokoli sexuálního kontaktu. Jestliže se meditující nezdržují sexuálního kontaktu, jejich mysl bude znečištěna překážkou smyslové touhy (*káma-čhanda-nívarana*).

A pouze je-li mysl očištěna od všech překážek, mohou meditující poznat procesy mysli v jejich pravé podstatě.

Je samozřejmě lepší, když meditující dodržují osm rozhodnutí. Jestliže to nedělají, mohou pociťovat touhu po chuti jídla, předmětech zraku, vůních, předmětech hmatu – pěti druhích smyslové touhy (*káma-čhanda*) ve své mysli. Dodržováním osmi rozhodnutí je možné pročistit své jednání a řeč, což je pročištěním jednání (*síla-visuddhi*). Jestliže je vyčištěno jednání, je do jistého stupně vyčištěna také mysl.





Když je mysl vyčištěna, stává se klidnou, jasnou, uvolněnou a šťastnou a může se soustředit na meditační předmět. Pak meditující dosahuje vyčištění mysli, tzn. *čitta-visuddhi*, druhého stupně vyčištění.

Když byl ctihodný Uttija, jeden z Buddhových žáků upoután na lůžko kvůli nemoci, Buddha ho navštívil a zeptal se na jeho zdraví. Ctihodný Uttija řekl Buddhovi o své nemoci:

„Ctihodný pane, moje nemoc se nezlepšuje, ale zhoršuje. Nevím, jestli budu moci žít dál ještě dnes nebo zítra. Než zemřu, chci medítovat, abych odstranil veškeré nečistoty až ke čtvrtému stupni osvícení, *arabatství*. Dej mi prosím krátkou instrukci, která mi pomůže rozvinout meditační praxi, abych dosáhl *arabatství*.“

Buddha mu na to řekl:

„Uttijo, měl bys pročistit počátek. Jestliže bude pročištěn počátek, bude to s tebou v pořádku, tzn. budeš moci dosáhnout *arabatství*.“

Vševědoucí Buddha položil otázku: „Co je tím začátkem?“ Sám na ni odpověděl: „Začátkem je zde vyčištění jednání neboli *síla* a Pravé pochopení (*sammá-dittthi*). Pravé pochopení znamená přijetí, důvěru a zákon příčiny a následku (akce a reakce) neboli zákon *kammy*.“ Vševědoucí Buddha pokračoval:

„Uttijo, měl bys vyčistit své jednání a Pravé pochopení. Pak bys měl na základě morálního jednání neboli *síla* rozvinout čtyři podklady všímavosti. Budeš-li takto praktikovat, dosáhneš ustání utrpení.“

Vševědoucí Buddha klade důraz na čištění *síla* čili čištění morálního jednání, protože to je základní předpoklad pro rozvinutí soustředění, stejně tak vzhledu. Je-li jednání čištěno, mysl se stává klidnou, jasnou a šťastnou. Jestliže kultivujeme všímavost, můžeme se snadno soustředit na jakýkoli předmět procesů mysli a těla. Takže čištění jednání je pro meditujícího předpokladem pokroku.



## Čištění mysli

Druhým stupněm je čištění mysli (*čitta-vissudhi*). Jestliže chceme dosáhnout vhledu, mysl musí být vyčištěna od veškerých nečistot. Když je mysl dobře soustředěna na nějaký jev mysli nebo těla, je osvobozena ode všech překážek. Tomu se říká čištění mysli, *čitta-visuddhi*. Takto vyčištěna může mysl proniknout do mentálních a fyzických procesů v jejich pravé podstatě. Rozlišuje mezi procesy mysli a těla (*náma* a *rúpa*) skrze svou vlastní zkušenost. To je známo jako *náma-rúpa-pariččbéda-ňána*, poznání rozdílu mezi myslí a tělem, mentálním a fyzickým.

## Čištění názoru

Jako třetí je čištění názoru (*ditthi-visuddhi*). Když meditující pronikne do pravé podstaty procesů mysli a těla, nebere je jako osobu, bytost, duši nebo Já. Pak vyčistil své pochopení a dosáhl *ditthi-visuddhi*.

## Čištění překonáním pochybností

Jako čtvrté je čištění překonáním pochybností (*kankhávitārana-visuddhi*). *Kankhá* znamená pochybnosti, *visuddhi* znamená vyčištění překonáním pochybností. Když meditující dosáhl druhého stupně poznání vhladem, poznání závislého vznikání (*paččaja-pariggaha-ňána*), nemá už více pochybností o svých předchozích existencích. Tak překonává pochybnosti. Toto je vyčištění překonáním pochybností. Aby dosáhl tohoto poznání, musí sledovat každý záměr, přání nebo chtění před každým jednáním nebo pohybem. Každému jednání nebo pohybu předchází záměr nebo chtění. Proto si musíme všimnout každého záměru před každým jednáním nebo pohybem. Když máme záměr zvednout nohu, měli bychom to zaznamenat jako „záměr, záměr“, a pak „zvedání, zvedání“. Máme-li záměr ohnout paži, měli bychom to označit „záměr, záměr“, a pak „ohýbání, ohýbání“. Máme-li během jedení záměr otevřít ústa a vzít do nich jídlo, pak bychom měli jako první zaznamenat „záměr, záměr“, a pak „otvírání, otvírání“. Při procesu otvírání úst je záměr příčinou a otevření úst důsledkem.



Mohli byste sem přijít, aniž byste si přáli a chtěli sem přijít? Samotný příchod je důsledkem, záměr je příčinou. Proč potom sedíte na židli? Ano, je to záměr, který vás přiměl sednout si na židli. Je tu nějaký sedící? Jestli si myslíte, že je to osoba, která sedí na židli, měli byste si z nemocnice přinést mrtvolu a přimět ji, aby si sedla na židli. Nemůže sedět, protože tu není žádný záměr. Je to jedině záměr, mentální proces, který způsobuje jednání nebo pohyb. Je tady ta sedící postava muž nebo žena, *sámanéra* nebo *bhikkhu*? Není to ani jeden z nich. V sedící pozici je obsažen fyzický proces nesený elementem větru (*vájó-dhátu* – vnitřním a vnějším elementem větru). Sezení je fyzický proces.

Takže když si chceme sednout, jako první musíme zaznamenat „záměr, záměr“, pak „sezení, sezení“. Poté co jsme zaznamenali záměr, zaznamenáváme všechny pohyby sedání. Když ohýbáme ruku, jako první zaznamenáváme záměr, a pak pohyby ohýbání ruky. Když natahujeme paži, jako první zaznamenáváme záměr a pak pohyby natahování jako „natahování, natahování.“ Je-li naše soustředění dost hluboké, tak tím, že si všimáme záměru a jednání, které po něm následuje, pochopíme, že nic nevzniká bez příčiny. Vše vzniká v závislosti na příčině.

A proto takzvaná osoba, muž či žena, je pouhým procesem příčiny a následku. Není tu žádný činitel, nikdo, kdo něco dělá. Jestliže věříme, že existuje osoba, která koná sezení, říká se tomu *sakája-ditthi* nebo *attá-ditthi* (nesprávné pochopení nebo víra v činitele). Jestliže důkladně pochopíme vztah příčiny a následku, pochopíme pouze přirozený proces. Není tu žádná osoba, která se stala prezidentem, není tu žádná osoba, která se stala králem. Co tedy existovalo v minulosti? Existoval pouze proces příčiny a následku. Pak nemáme žádné pochybnosti o své minulé existenci. Tímto způsobem můžeme překonat pochybnosti o naší minulé existenci – toto je známo jako čištění překonáním pochybností (*kankhāvitāraṇa-visuddhi*).

Některým meditujícím připadá obtížné pozorovat záměr před každým jednáním, protože nejsou dost trpěliví. Abychom mohli pozorovat, musíme být trpěliví při našem jednání či pohybech, abychom mohli před každým jednáním či pohybem pozorovat záměr. Když pozorujeme záměr před zvedáním nohy, poznáme, jak se záměr vztahuje ke zvedání nohy. Když pozorujeme záměr před nesením nohy, uvědomíme si, jak se záměr vztahuje k pohybu nesení nohy. Když pozorujeme záměr před kladením





nohy, pochopíme, jak se záměr vztahuje k pohybu kladení nohy atd. Když pochopíme tento vztah příčiny a následku, už jsme téměř pochopili zákon závislého vznikání. Tímto pochopením překonáme pochybnosti o tom, jestli je tu nějaká osobnost nebo entita, která je v nás věčná. Jediné, co skutečně existuje, je proces příčiny a následku.

## Čištění poznáním a zřením, co je a co není stezka

Pátou *visuddhi* je vyčištění poznáním a zřením, co je a co není stezka (*maggámagga-ñānadassana-visuddhi*). Při tomto stupni vhledu prožíváte velmi dobré zkušenosti, lehkost, štěstí, klid, jas atd. Někdy budete možná cítit, že vaše tělo je tak lehké, jako by bylo nadnášeno, jako byste se vznášeli v oblacích. Vaše všímavost je velmi pronikavá. Vaše úsilí je vyrovnané: ani ochablé, ani příliš silné, ani ztuhlé. Vaše úsilí je umírněné, vyrovnané a pevné. Vaše soustředění je hluboké, takže pociťujete mír, klid, jasnost, uvolněnost, štěstí a nadšení. Toto je velice dobré stádium, kterým musí medituující projít. Toto stádium bývá prožívané asi tak po dvou týdnech usilovné praxe, ale někteří medituující jím procházejí už po týdnu. Při takovémto příjemném prožívání si medituující mohou myslet: „To musí být *Nibbána*. Je to skvělé, ještě jsem nic takového nezažil. Je to lepší než mít milion dolarů. Teď jsem dosáhl *Nibbány*.“ Takto nepostupují dál, protože na tom ulpěli. Myslí si, že když budou pokračovat dál, půjdou za *Nibbánu*. Jestliže medituující trvají na tom, že toto stádium je *Nibbána*, není to Pravá stezka. Proto musí pokračovat v meditaci a usilovně praktikovat. Je to jen bezvýznamná, nepodstatná zkušenost, se kterou by se neměli spokojit, ale pokračovat dál ve své praxi.

## Čištění poznáním a zřením postupu

Šesté *visuddhi* je *patipadá-ñānadassana-visuddhi*. *Patipadá* znamená průběh praxe, *ñāna* znamená poznání, *dassana* znamená zření. *Ñāna* a *dassana* jsou zde pojímány ve stejném smyslu. Abychom zdůraznili prohlédnutí, používáme v textu dvě slova ve stejném významu – poznání a zření. Takže *patipadá-ñānadassana-visuddhi* znamená čištění poznáním a zřením postupu. Znamená to, že když jsme prošli *maggámagga-ñānadassana-*





*visuddhi*, jsme na správné cestě, která vede k *arabatství* neboli k ustání utrpení.

Kdybychom byli na nesprávné cestě, skončili bychom s tím při *maggámagga-ňánadassana-visuddhi*.

Protože jsme na Pravé stezce, projdeme devíti stupni vhledu a blížíme se k cíli, takže můžeme posoudit, že průběh naší praxe je v pořádku. Pak nemáme žádné pochybnosti o průběhu své praxe. Tato pochybnost byla odstraněna poznáním a zřením postupu *patipadá-ňánadassana-visuddhi*. Když dosáhnete tohoto stupně, dosáhli jste *anulóma-ňána* (poznání přizpůsobení), protože vaše zkušenost bude ve shodě s nižšími stupni poznání vzhledem a s vyššími stupni vhledu.

## Zralé poznání

Budete-li pokračovat ve své praxi, dosáhnete této hranice za krátkou dobu. Za dobu dvou nebo tří myšlenek jsme dosáhli hranice a stojíme na ní. Hranice tady znamená dělicí čáru mezi obyčejným člověkem (*puthuddžadžama*) a vznešenou osobou (*arija*). Když už jste na hranici, chcete jít vpřed nebo zpátky? Jestliže chcete jít zpátky, vaše pozornost se zaměří na minulost, ale chcete-li jít vpřed, vaše pozornost se zaměří dopředu. Před vámi je ustání složených věcí, tzn. ustání veškerých druhů mentálních jevů (*náma*) a fyzických jevů (*rúpa*). Chcete-li pokračovat dál, stojíte na této dělicí čáře nebo hranici se podíváte dopředu a stejně tak nazpět. Pak budete vědět: „Jestliže půjdu vpřed, veškeré utrpení přestane existovat. Tak měl bych jít dopředu?“ Budete o tom přemýšlet. Odpověď bude znít ano, protože jste už trpěli mnoho aeonů (*kappa*). Slovo *kappa* znamená nesčetné množství existencí. Když budete na hranici, budete reflektovat své budoucí prožitky: „Trpěl jsem po nesčetné množství existencí v tomto cyklu *dukkha*. Mám už toho dost a chci udělat konec tomuto utrpení.“

Vaše pozornost jde směrem k ustání utrpení. Poznání této hranice je známo jako *gotrabhú-ňána*. *Gotra* znamená *puthuddžadžana* neboli světská bytost. Na této hranici se vymaní z linie rodu *puthuddžadžana*. Není už více *puthuddžadžana*. Jakmile překročíte tuto hranici, stáváte se vznešeným (*arija*), protože jste překročili rodovou vazbu *puthuddžadžana*. Ctihodný Nyánapónika







Théra to překládá jako zralé poznání nebo poznání zralosti, protože poznání meditujícího je dost zralé na to, aby dosáhlo stezky. Můžeme to také doslovně přeložit jako poznání, které přeruší linii rodu *puthuddžana*. Když je linie rodu *puthuddžana* přerušena, meditující dosáhnul *sótápati-magga-ňána* a stává se vznešeným, *arijou*.

Okamžitě po zralém poznání je tu poznání stezky (*magga-ňána*), které plně uskutečňuje Čtyři ušlechtilé pravdy:

<i>Dukkha-sačča</i>	Pravda prožitého utrpení
<i>Samudaja-sačča</i>	Pravda vzniku utrpení
<i>Nirodha-sačča</i>	Pravda ustání utrpení
<i>Magga-sačča</i>	Pravda stezky vedoucí k ustání utrpení

### Čištění poznáním a zřením

Protože meditující poznává Čtyři ušlechtilé pravdy, je jeho poznání a zření pravdy čištěno. Toto poznání vzhledem je známo jako *ňánadassana-visuddhi*, čištění poznáním a zřením.

Sedmé *visuddhi* znamená *sótápati-ňána*, první poznání stezky – *ňánadassana-visuddhi*. *ňána* je „poznání“, *dassana* znamená „zření“ a *visuddhi* „vyčištění“. Stali jste se *sótápannou*. *Sótá* znamená „proud“, *apanna* znamená „ten, kdo vstoupil“. *Sótápanna* znamená „ten, který vstoupil do proudu“. Jestliže jste dosáhli *sótápati-ňána*, vstoupili jste do proudu Ušlechtilé osmičlenné stezky. Jedině tehdy jste dosáhli *ňánadassana-visuddhi* – čištění poznáním a zřením.

## KAPITOLA ŠESTÁ

### DEVĚT ZPŮSOBŮ, JAK ROZVÍJET SCHOPNOSTI MYSLI

Mezi pět schopností mysli meditujícího patří *saddhá*, *virija*, *sati*, *samádhi* a *pañňá*. Jsou známy jako *pañča-indrija* (*pañča* znamená „pět“, *indrija* znamená „schopnosti“), stejně jako *pañčabala* (pět mentálních sil).





*Saddhá* znamená důvěru s pravým pochopením či skrze pravé pochopení.

*Virija* znamená vytrvalé úsilí či energii.

*Sati* znamená všímavost, ustálenou, trvalou všímavost.

*Samádhi* znamená hluboké soustředění.

*Paññá* znamená moudrost, vhled nebo osvícení.

Pro meditaci je třeba, aby pět řídicích schopností mysli bylo vyváženo, aby byly silné a vyvinuté, jak je to vysvětleno v komentáři *Vissudhimagga*. *Saddhá* má být pevná a neochvějná a *sati* má být vyvinutá a silná, *samádhi* hluboké a *paññá* pronikavá.

### Vyvažování mentálních schopností

K tomu, aby byly tyto schopnosti silné, mohutné a vzájemně vyvážené, se musí meditující řídit devíti radami. Jestliže jsou tyto schopnosti silné, ale nejsou vyvážené, meditující nemůže dosáhnout vhledu a osvícení, ustání všeho utrpení. *Saddhá* (důvěra) musí být v rovnováze s *paññá* (moudrost) a *samádhi* (soustředění) musí být v rovnováze s *virijá* (úsilí). Všímavost, hlavní mentální faktor, nepotřebuje být v rovnováze s dalšími schopnostmi, ale musí být trvalá, silná, neumdlévající a nepřetržitá.

Je-li *saddhá* slabá a *paññá* silná, meditující bude možná analyzovat svou zkušenost během meditace. Zatímco bude zakoušet mentální nebo fyzický proces, bude jej analyzovat, zvláště pokud má širokou znalost *Dhammy*. Jestliže analyzuje své prožívání, jeho analytické poznání brání jeho soustředění. Pak bude jeho soustředění přerušeno nebo oslabeno. Tady není žádný prostor pro logické přemýšlení nebo filozofické úvahy či analyzování, které nejsou pravým pochopením přirozeného procesu mentálních a fyzických jevů. Dokud *Dhamma* není správně pochopena, proniknuta a uskutečněna, může mít meditující díky svému analytickému poznání *Dhammy* či prožívání menší důvěru nebo pochybnosti o učení. Jedině poté, co dokončí svou meditační praxi a zažije osvícení, to může nějakým způsobem analyzovat. Pak bude mít неотřesitelnou důvěru v *Buddhu*, *Dhammu* a *Sanghu*, a to díky svému prožitému poznání.





Jestliže meditující věří v Buddhu a v Buddhovo učení, pak je jeho moudrost, poznání vhladem v rovnováze s jeho silnou důvěrou (*saddhá*). Může postupovat ve své praxi, aniž by byl rušen analytickým poznáváním, odvozováním nebo filozofickým přemítáním. Někteří meditující chtějí ukázat své znalosti buddhismu a *Dhammy*, a tak někdy rozebírají, co prožívají ve své meditaci a mluví o něčem, co je v rozporu se skutečností. Podle komentáře *Vissudhimagga* musí být důvěra v rovnováze s *paññá* (moudrost, poznání vhladem) a naopak.

Když jsem poprvé začal s meditací všímavosti, důvodem bylo otestovat techniku a zjistit, jestli je správná. Než jsem začal s meditací všímavosti, prošel jsem dva svazky *Meditace vipassaná*, napsané ctihodným Mahási Sajadó. V té době jsem se ještě se ctihodným Sajadó nesetkal osobně.

Sledování pohybu břicha je velmi srozumitelné pro ty, kteří se naučili meditační technice z knihy. Přijal jsem techniku jako pravdivou a správnou, protože jsem věděl, že pohyb břicha je *vájó-dhátu*, a že další tři elementy – element ohně (*tedžó-dhátu*), vodní element (*ápó-dhátu*) a element země (*pathaví-dhátu*) – jsou také obsaženy v pohybu břicha. Protože můžeme sledovat čtyři elementy, je tato technika v pořádku.

Tradičně máme tendenci upřednostňovat metodu meditace na dechu nebo sledování dechu (*ánapánasati*). Praktikoval jsem *ánapánasati*, když jsem byl *sámanérou*, mezi sedmnáctým a dvacátým čtvrtým rokem. Ačkoli nyní považuji techniku Mahási Sajadó za správnou, nemohl jsem ji tenkrát přijmout jako uspokojivou, protože jsem lpěl na tradiční metodě sledování dechu. Proto jsem chtěl otestovat techniku Mahási Sajadó, která začíná sledováním pohybů břicha. Přestože jsem šel do meditačního centra Mahási a začal cvičit techniku, dělal jsem to s velkými pochybnostmi. Bylo to v roce 1953, kdy jsem tam strávil své *vassa* (období dešťů) a měl jsem čtýřměsíční kurz meditace. V té době jsem přednášel na Buddhistské univerzitě v Mandalay. Cvičil jsem pod vedením ctihodného *U Nandavamsy*. Ten mi řekl:

„U Janako, prošel jsi vyššími zkouškami a jsi nyní přednášejícím na univerzitě. Jestliže chceš z této meditace něco získat, musíš dát stranou své znalosti *Dhammy* z knih.“





Přijal jsem jeho radu, odložil jsem stranou své znalosti a cvičil jsem, jak mi poradil můj učitel. Takto byla má důvěra v rovnováze s moudrostí, protože jsem neposuzoval zkušenost nebo techniku podle předsudků nebo znalostí, které jsem se naučil z knih.

Jestliže *paññá* (moudrost) je slabá a *saddhá* (důvěra) je silná, pak může být meditující důvěřivý. Říkáme, že je důvěřivý, protože má víru bez poznání, moudrosti či inteligence a snadno uvěří nějaké teorii nebo učení. Je-li meditující důvěřivý, může snadno propadnout učení nebo teorii, která vede na špatnou cestu. A proto musí být *saddhá* v rovnováze s *paññá*, poznáním či moudrostí. *Saddhindrija* a *paññindrija* musí být v rovnováze.

A znovu, *samádhi* (soustředění) a *virija* (úsilí) musí být v rovnováze. Jestliže *virija* je mnohem silnější než *samádhi*, nemůžete se dobře soustředit na meditační předmět. Komentář říká:

„Bude-li *virija* silnější než *samádhi*, mysl meditujícího bude rozptýlená a neklidná (*uddhačča*).“

Na počátku praxe je soustředění obvykle slabé a často se toulá. Takže bychom měli sledovat mysl a pozorovat ji tak, jak je. Jestliže meditující příliš touží po dosažení vhledu, může vložit do své praxe příliš mnoho úsilí, čímž způsobí, že se mysl stane rozptýlenou a neklidnou. Úsilí musí být udržováno v rovnováze se *samádhi*. Aby toho meditující docílil, měl by snížit úsilí, udržovat svou mysl vyrovnanou a vyváženou, zaznamenávat pozorně, ale ne příliš energicky vše, co v jeho mysli vyvstává. Pak postupně dosáhne určitého stupně soustředění. Díky tomuto soustředění se jeho úsilí stává vyrovnané a pevné, ani příliš silné, ani příliš ochablé.

V některých případech se stává, že když meditující praktikuje po dva nebo tři týdny, jeho soustředění se prohloubí a zesílí, mysl zaznamenává předměty sama, automaticky a usilovně. Pokud je ale úsilí nedostatečné, všímavá mysl se postupně stane tupou a těžkou. Proto se soustředění změní v strnulost a malátnost či ospalost. Komentář říká:

„Jestliže je soustředění příliš silné a úsilí slabé, pak se soustředění změní na strnulost a malátnost (*thína-middha*).“



Takže soustředění by mělo být udržováno v rovnováze s úsilím (*virija*). Pasivní sedící pozice bude napomáhat mysli meditujícího, aby se více soustředila na předmět, protože je třeba méně a méně úsilí a mysl se stává stále tupější. Aby udržel soustředění v rovnováze s úsilím, měl by praktikovat meditaci kráčení déle než meditaci sezení. Velmi málo meditujících zakouší soustředění, které převyšuje úsilí. Jsou také někteří meditující, jejichž úsilí převyšuje soustředění. Proto má být soustředění udržováno v rovnováze s úsilím podle okolností.

Podle komentáře nemůžeme nikdy říci, že *sati* je příliš silná nebo mohutná, protože je pro nás nejlepší všimnout si každé činnosti mysli a těla od okamžiku k okamžiku. Pak se všímavost stává stálou, ustálenou, nepřerušovanou a plynulou, čímž naroste a prohloubí se soustředění. Je-li soustředění hluboké, vhléd se přirozeně otevře a vy budete moci vidět procesy mysli a těla (*náma a rúpa*). Takže se nikdy nedá říci, že všímavost je příliš silná nebo příliš vyvinutá.

*Visuddhimagga* obsahuje devět doporučení, jak rozvíjet těchto pět schopností, kterými by se měl meditující řídit.

**První rada** je, aby si meditující byl vědom toho, že bude poznávat zanikání procesů mysli a těla či složených procesů, když je vidí nebo sleduje tak, jak skutečně jsou. Takový by měl být postoj meditujícího. Někdy meditující nevěří, že všechny procesy mysli a těla jsou pomíjivé, podléhající vzniku a zániku (*aničča*). Pro tento předsudek možná nebudou schopni vidět pravou podstatu procesů mysli a těla. Ačkoli možná dosáhne určitého soustředění, umožní mu to získat klid a štěstí jen do omezené míry. Komentář říká:

„Meditující musí mít na mysli, že bude poznávat pomíjivost existence neboli procesů mysli a těla, jestliže je bude sledovat.“

**Druhá rada** je, aby zacházel s meditací všímavosti s úctou, to znamená, aby ji praktikoval s vážností. Jestliže nemá dostatek úcty k technice nebo výsledku meditace, nevloží do své praxe dostatečné úsilí. Následně nebude moci svou mysl dobře soustředit na meditační předmět. Pak nebude moci poznat pravou podstatu *náma a rúpa*.



**Třetí rada** je, že všímavost procesů mysli a těla má být vytrvalá, neumdlévající, nepřerušovaná a plynulá. Jedině pak může meditující dosáhnout hlubokého soustředění, na kterém může postavit poznání vzhledem pronikající do pravé podstaty procesů mysli a těla. Toto je velmi důležitý bod, podle kterého by se měl každý meditující řídit. Jste-li vzhůru, vytrvale a plynule si všímejte všeho, co vzniká ve vaší mysli a těle tak, jak to skutečně je. Buďte všímaví po celý den, bez přestávky. Když říkám *sati*, znamená to vytrvalou, neumdlévající a nepřerušovanou všímavost a ne běžnou všímavost.

**Čtvrtá rada** se týká sedmi druhů příhodnosti, na kterých je meditující závislý: vhodná meditační hala, jídlo, počasí atd. Ať už jsou podmínky příhodné nebo ne, měli byste vyvíjet úsilí ve své praxi. Někdy meditující lpí na větráku, protože je horké počasí. Chce stále sedět pod větrákem. Vpravdě nestranný má být meditující k tomu, jestli je chladno, teplo nebo horko; nemá si vybírat.

Všímavost je zdrojem každého úspěchu. Prostřednictvím všímavosti může meditující změnit nepřítele na kamaráda. Je-li mu horko, měl by si toho všímat. Bude-li to dělat, horko se postupně stane kamarádem. Podobně je tomu s bolestí. Když ji pozoruje, soustředění zesílí a bolest se může zdát ostřejší; je to pouze tím, že mysl s hlubším soustředěním se stává citlivější, takže poznává bolest stále jasněji a ta se jeví jako ostřejší. Když si ale uvědomí, že bolest je pouze mentálním procesem nepříjemného citění, nebude si už nadále vědom sám sebe, své tělesné formy. Co poznává v tuto chvíli, je pouze bolestivé citění a mysl, která si ho všímá. Dokáže rozlišit mezi vnímáním a myslí, která si ho všímá. Už se neidentifikuje s bolestí, takže bolest neruší soustředění. Je jako kamarád. A proto je všímavost vším, zdrojem každého úspěchu. Ačkoli to znáte teoreticky, měli byste to také poznat prakticky. Prostřednictvím všímavosti můžete změnit nepřítele v kamaráda. Všímavý meditující nemá ve světě žádné nepřátele. Všechny jevy jsou kamarádi, protože vedou k dosažení vzhledu či osvícení – ustání všeho utrpení.

**Pátá rada** je, aby si meditující pamatoval způsob, kterým dosáhl hlubokého soustředění. Měl by si ten způsob pamatovat, opakovaně jej cvičit a používat osvojenou dovednost, která mu umožní dosáhnout hlubokého soustředění.



Šestá rada je, aby meditující rozvíjel Sedm členů probuzení (*bódždžbanga*). Musíte rozvinout sedm *bódždžbanga* tehdy, když jsou třeba. Jsou to: všímavost, rozeznávání jevů, úsilí, nadšení, klid, soustředění a vyrovnanost.

Sedmá rada je neobávat se o své tělo a život. Někdy se meditující, který tvrdě, bez oddechu pracuje na své meditaci od čtyř hodin ráno do devíti nebo deseti hodin večer, obává, že zeslábně. Dělá si starosti a myslí si, že když se bude takto měsíc vyčerpávat, může zemřít vyčerpáním nebo na nějakou nemoc. Proto nevloží do své praxe dostatečné úsilí a jeho všímavost nebude stálá, plynulá a nosná, neumožní vznik hlubokého soustředění, poznání vzhledem do pravé podstaty procesů mysli a těla nebude odhaleno. Proto text říká, že abychom rozvinuli těchto pět schopností mysli, nemáme si dělat starosti o své tělo a zdraví. Snažte se, jak jen to jde, cvičte důkladně, celý den bez oddechu nebo přestávky, bez obav o tělo.

Osmá rada je, že kdykoli vznikne mentální nebo fyzická bolest, měli byste se snažit ji označovat tak, že vložíte větší úsilí do své praxe. Když bolest narůstá, je tu tendence nebo touha změnit pozici tak, aby bolest zmizela, protože nemáte chuť ji označovat. Místo toho vložte více úsilí do své praxe a překonejte bolest tím, že si jí budete všimát s větším úsilím, pozorností a přesností. Pak se bolest stane vaším kamarádem, protože vám pomůže dosáhnout hlubokého soustředění a jasného vhledu.

Devátá rada je nezastavit se v půli cesty ke svému cíli. Znamená to, že byste neměli končit se svou praxí, dokud nedosáhnete *arabatství*. Díky svému nadšení dosáhnout *arabatství* vložíte do své praxe přiměřené úsilí, a rozvinete tak těchto pět schopností mysli do síly a mohutnosti.

Pro shrnutí: toto je devět rad, jak rozvinout pět schopností mysli:

1. Mějte na mysli cíl poznat pomíjivost procesů mysli a těla.
2. Praktikujte *Dhammu* vážně a s úctou.
3. Udržujte stálou, nepřerušovanou a plynulou všímavost tím, že si všímáte všech denních činností od okamžiku k okamžiku bez přestávky po celý den.



4. Sedm druhů příhodnosti je dobré sledovat nebo pozorovat.
5. Zapamatujte si, jak dosáhnout soustředění, kterého jste dosáhli dříve.
6. Rozviňte Sedm členů probuzení.
7. Nedělejte si starosti o své tělesné zdraví a život během meditace.
8. Překonejte fyzickou bolest, *dukkha-védaná*, skrze velké úsilí vložené do vaší praxe.
9. Nezastavte se v půli cesty ke svému cíli. To znamená, že se máte neustále snažit, dokud nedosáhnete *arahaṭṭvī*.

## KAPITOLA SEDMÁ

### PĚT PŘEDPOKLADŮ MEDITAČNÍHO POKROKU

Aby mohl meditující dosáhnout pokroku v meditaci vzhledu, měl by splňovat těchto pět předpokladů.

**Prvním předpokladem** je důvěra. Meditující by měl mít pevnou a silnou důvěru v *Buddhu*, *Dhammu* a *Sanghu*, zvláště v *Dhammu*, která obsahuje meditační techniku, kterou praktikuje.

**Druhým předpokladem** je zdraví, a to jak tělesné, tak duševní. Jestliže má meditující bolesti hlavy nebo se mu točí hlava, má potíže se žaludkem nebo zažíváním, neznamená to ještě, že není zdravý. Je natolik zdravý, že může sledovat procesy mysli a těla. Jídlo, které požívá, musí být stravitelné (tzn. jídlo, které nepůsobí žaludeční obtíže), protože má-li žaludeční potíže, nebude moci praktikovat příliš dobře.

**Třetím předpokladem** je poctivost a přímost. To znamená, že meditující nemá lhát ani svému učiteli, ani spolumeditujícím. Poctivost je nejlepší politika.







**Čtvrtým předpokladem** je úsilí (*virija*). Ne běžné úsilí, ale neochvějně, silné a pevné úsilí (*padhána*). Meditující potřebuje tento faktor k tomu, aby byl úspěšný v boji za své osvobození. Neměl by nikdy nechat své *virija* neboli úsilí zeslábnout, ale měl by jej ustavičně zlepšovat a zvyšovat. Když se *virija* nebo *padhána* zvyšuje, pak se všímavost stává trvalou, stálou a nepřerušovanou. Bude-li všímavost trvalá, stálá a nepřerušovaná, soustředění se prohloubí a zesílí. Vhled bude ostrý, pronikavý a povede k pravému pochopení procesů mysli a těla v jejich pravé podstatě.

**Pátým předpokladem** je *pañña* neboli moudrost. Ačkoli užíváme slovo moudrost, neznamená to běžnou moudrost či znalosti. Znamená to poznání vhladem, poznání vznikání a zanikání *náma* a *rúpa* (*udajabbaja-ňána*), které je čtvrtým stupněm poznání vhladem. Prvním stupněm je *náma-rúpa-pariččheda-ňána* (analytické poznání mysli a těla). Druhým stupněm je *paččaja-pariggaha-ňána* (poznání podmíněnosti nebo poznání zákona závislého vznikání). Třetí je poznání porozuměním (*sammasana-ňána*). Poznání porozuměním znamená vhled, který proniká a poznává tři charakteristiky procesů mysli a těla, to jest *aničča*, *dukkha* a *anattá*. Čtvrtým stupněm je *udajabbaja-ňána*, poznání vznikání a zanikání mentálních a fyzických jevů.

Buddha řekl, že *pañña* zde znamená tento čtvrtý stupeň poznání vhladem, který poznává vznikání a zanikání mysli a těla. Meditující by měl tento vhled získat. Na počátku možná ještě meditující nemá toto poznání vzniku a zániku, ale měl by se snažit s *padhána* (silným a nezlomným *virija* neboli úsilím) meditovat na procesy mysli a těla, aby dosáhl čtvrtého stupně poznání vhladem, tzn. *udajabbaja-ňána*, poznání vznikání a zanikání. Jestliže meditující má moudrost, bude určitě dělat pokrok, dokud nedosáhne alespoň poznání nejnížší stezky – *sótápatti-magga-ňána*. Proto Buddha říká, že meditující musí mít moudrost, která poznává vznik a zánik mentálních a fyzických jevů. Toto je tedy pět předpokladů, bez kterých se meditující neobejde.

Když meditující dosáhl *sótápatti-magga-ňána*, prvního stupně osvícení, vykořenil koncept duše či Já, osobnosti nebo individuality (*sakkája-ditthi*) a pochybnosti (*vičikiččhá*) o Třech klenotech. Když meditující dosáhl tohoto vyčištění mysli, jeho mysl se stává dostatečně vyvinutou, aby pronikla do





pravé podstaty procesů mysli a těla. Pak rozlišuje mezi procesy mysli a těla a poznává specifické charakteristiky mentálních a fyzických jevů. To je první stupeň poznání vzhledem. Když poznává specifické charakteristiky mentálních a fyzických jevů a dokáže rozlišovat mezi *náma* a *rúpa*, může prozatím vykořenit *sakkája-ditthi* a *attá-ditthi*. Na tomto stupni poznání vzhledem už vykořenil *sakkája-ditthi* a *attá-ditthi*. Pokud ještě neprožil tento vhled, *sakkája-ditthi* a *attá-ditthi* se mu vrátí, i když ne tak silně. *Sakkája-ditthi* je plně vykořeněn či odstraněn dosažením prvního stupně osvícení *sótáppatti-magga-ňána*.

## Attá v bráhmanismu

Měli bychom porozumět konceptu *sakkája-ditthi* a *attá-ditthi* z hlediska hinduismu.

Podle hinduismu nebo bráhmanismu byl celý svět stvořen *Mabábrahmou*. Tento *Mabábrahma* má mnoho jmen jako je *Iščvara*, *Paramatma* a *Pradžápati*. *Pati* znamená „stvořitel“ nebo „pán“. *Pradžá* znamená „tvorstvo“ nebo „živé bytosti“. Je páнем živých bytostí, protože je stvořil.

*Paramatma* je termín v sanskrtu nebo hindu. V páli je to *Paramatta*. Když rozdělíme toto *Paramatma* do dvou slov, vznikne *Parama* a *atma*. Tady *parama* znamená „nejušlechtilejší“, „nejsvatější“, *atma* znamená „duši“ nebo „Já“. Takže *paramatma* znamená „nejsvatější duše“. Někdy se toto slovo překládá jako velké Já nebo velká duše. Tato duše je dost velká na to, aby stvořila svět a živé bytosti. Když byly podmínky na světě tak dobré, aby jej mohly obývat živé bytosti, stvořil *Paramatma* všechny živé bytosti – lidi, *dévy*, *Brakmy* a zvířata. Stvořil dokonce i tygry, lvy a jedovaté hady, kteří představují velké nebezpečí pro člověka. Když *Mabábrahma* nebo *Paramatma* prvně stvořil lidské bytosti, byly jako mrtvolky: nemohly se hýbat, stát ani sedět. Pak chtěl *Mabábrahma* tato stvoření oživit. Tak vložil duši do každého stvoření nebo živé bytosti. Pak všechny bytosti vstaly a začaly se hýbat, stát, sedět atd. Podle bráhmanismu existuje tato malá duše nebo Já v každé živé bytosti. Dokonce i hmyz má v sobě malou duši. Jmenuje se *džíva-attá*. Je věčná a nedá se zničit žádným způsobem, dokonce ani atomovou bombou, protože je nesena *Mabábrahmou* nebo





*Pradžápati*. Ale když se má tělo rozpadnout, duše o tom ví – a tak musí být připravena opustit tělo a reinkarnovat se do jiného těla. Vstupuje buď do nižší, anebo do vyšší existence, což závisí na *kammě* v tomto životě. Jestliže duše koná záslužné činy v tomto životě, tyto činy jsou dobrou *kammou*, takže vedou do vyšších úrovní existence. Když se duše zrodí v novém těle, nazýváme to reinkarnace. Ale tato věčná duše, *džíva-attá* či Já nemůže být zničena ani v příštím životě, takže cyklus reinkarnace pokračuje. Toto je víra bráhmanismu v duši. Krátce, podle bráhmanismu je v nás věčná entita, takzvaná duše nebo ego.

Tato víra či koncept věčné entity, duše, Já či ega, nazývaný *attá-ditthi*, je důsledkem nepoznání pravé podstaty přirozených procesů.

### Attá v buddhismu

Nejsme hinduisté, ale máme koncept duše, i když ten koncept není tak silný, protože následujeme Buddhovo učení. Chápeme teoreticky, že není žádná duše nebo Já, ani že není žádná věčná entita. Věříme ale, že když člověk zemře, duše odejde z jeho těla a přebývá poblíž domu, mrtvého těla nebo rakve. Často věříme, že když nedáváme dary mnichům (*bhikkhu*) a nerozdělíme se o své prospěšné činy se zemřelými, jejich duše musí žít v naší blízkosti.

Ačkoli věříme v Buddhovo učení, stále se držíme konceptu *attá-ditthi* a na jeho základě konceptu osobnosti, individuality, bytosti, muže nebo ženy – *sakkája-ditthi* (*sakkája* znamená *náma* a *rúpa*, *ditthi* znamená nesprávný názor). Máme tento koncept, protože nevidíme specifické a obecné charakteristiky procesů mysli a těla; máme je za věčné.

Zeptáte-li se sama sebe: „Zemřu zítra?“, neodvážíte se na tuto otázku odpovědět. Když vám řeknu, že zítra zemřete, pravděpodobně se na mě rozzlobíte, protože máte představu věčnosti procesů mysli a těla. Myslíte si, že vaše procesy mysli a těla jsou věčné; aspoň do zítřka. Ano, toto je myšlenka věčnosti. Držíte se jí, protože jste ještě nepoznali vznikání a zanikání procesů mentálních a fyzických jevů. Když uvidíte neustálé,





okamžité vznikání a zanikání mentálních a fyzických jevů, nebudete věřit, že jsou stálé.

Teoreticky chápete, že podle Buddhova učení žádný mentální ani fyzický proces netrvá ani vteřinu, ale ve skutečnosti tomu nevěříte, protože jste nepoznali jejich pomíjivou povahu. Jedině když máte osobní zkušenost *Dhammy*, dojdete k závěru, že jevy jsou pomíjivé. Pak budete moci přijmout: „Možná tu nebudu ani do zítřka, můžu zemřít už v této vteřině, protože všechny jevy podléhají pomíjivosti.“ Skutečně, dokud člověk nepozná vznikání a zanikání mentálních a fyzických jevů, považuje je za trvalé. Myšlenka osobnosti je založená na víře, že je v nás trvalá entita. Takže *sakkája-ditthi* a *attá-ditthi* jsou totéž.

Jestliže řeknete: „Teď zvedám svou ruku“, zeptáte se mě, kdo zvedá tu ruku. Kdo je to Já? Je ten, kdo žije, mnich, člověk nebo bytost? Jestliže nevěříme v trvalou povahu procesů mysli a těla, nebereme je jako bytost. Ve skutečnosti ale duální proces mysli a těla, který tvoří takzvanou osobu, podléhá změnám, vznikání a zanikání, ale my si to neuvědomujeme. Bereme tento duální proces jako osobu, bytost, psa nebo zvíře. Tento názor se nazývá *sakkája-ditthi*. Dokud nepoznáme procesy mysli a těla v jejich pravé podstatě, nebudeme moci překonat nebo odstranit tento nesprávný názor.

Proto nás Buddha učí, abychom byli všímaví při jakékoli činnosti mysli a těla a všímali si procesů mysli a těla tak, jak skutečně jsou, abychom je mohli poznat jako procesy přirozené. Tomuto vhledu se říká *sabháva-lakkhana* (pravé pochopení specifických a individuálních charakteristik jevů mysli a těla). Toto poznání vzhledem překonává koncept duše nebo Já, osoby nebo bytosti, který je hlavní příčinou nečistot (*kilésa*), jako je chtivost, nenávisť, zaslepenost, domýšlivost atd. Dá se říci, že tento koncept duše nebo Já je semenem veškerých nečistot. Když jsme se zbavili semene, už nevzniknou žádné nečistoty a my jsme prosti utrpení. To je:

*Sakkája-ditthi pahánāja sató bhikkhu paribbajé.*

*Sakkája-ditthi pahánāja* znamená „překonání nesprávného názoru, představy duše, já nebo osoby“; *sato* znamená „všímavý“; *bhikkhu* znamená



„mnich“. Mnich, který si všímá jevů, by měl usilovat a cvičit, aby překonal nesprávný názor. Když dokáže překonat *sakkája-ditthi*, určitě se mu podaří zbavit se veškerého utrpení. *Sakkája-ditthi* je příčinou veškerých znečištění či semenem všech nečistot. Proto se snažíme jej odstranit skrze pravé pochopení mentálních a fyzických procesů, prostřednictvím meditace všímavosti a vhledu.

Kéž vy všichni praktikujete meditaci všímavosti usilovně a dosáhnete ustání utrpení.

SÁDHU! SÁDHU! SÁDHU!

## Dodatek

### POKYNY PRO MEDITUJÍCÍ

#### Etické jednání

Čištění jednání je pro meditujiícího předpokladem k dosažení pokroku v praxi. Jedině tak nebude mít špatné svědomí, bude zůstatvat u sebe a bude se moci snadno soustředit. Na meditačním zásedu se po účastnících požaduje, aby dodržovali osm etických rozhodnutí:

1. Ničení a zraňování dýchajících bytostí se chci zdržovat.
2. Braní toho, co není dáváno, se chci zdržovat.
3. Veškerého pohlavního styku chci se zdržovat.
4. Zraňujícího a nepravdivého mluvení se chci zdržovat.
5. Zatemňování všímavosti omamnými látkami se chci zdržovat.
6. Přijímání pevné potravy v nevhodnou dobu se chci zdržovat. (Mezi dvanáctou hodinou polední a úsvitem).
7. Tance, zpěvu, hudby, navštěvování nevhodných představení, užívání ozdob, parfémů a všech věcí sloužících ke zkrášlování těla se chci zdržovat.
8. Užívání vysokých a luxusních lůžek a sedadel chci se zdržovat.

## Význam slova vipassaná

Jestliže meditující nerozumí účelu meditace *vipassaná*, nebude se pokoušet sledováním jevů myslí a těla něco objevit.

*Vipassaná* je slovo složené ze dvou: *vi* a *passaná*. *Vi* v sobě skrývá více významů, např. tři charakteristiky (pomíjivost, neuspokojivost, ne-Já). *Passaná* znamená vhléd nebo právě porozumění skrze všímavost zaměřenou na jevy myslí a těla.

## Zaznamenávejte všímavě

Zaznamenávejte pozorně a přesně.

Povrchní zaznamenávání může vaši mysl ještě více rozptýlit.

Zaznamenávejte přítomné, žijte v přítomnosti. Jestliže budete při meditaci něco hledat, mysl bude v budoucnosti.

Základním principem je sledovat to, co vzniká, právě ve chvíli, kdy to vzniká.

Označování je kamarádem všímavosti, když je soustředění slabé. Nebudete-li označovat, budete mít tendenci ztrácet předmět. Slova nejsou podstatná, ale někdy jsou užitečná, zejména zpočátku. Označování neopouštějte, dokud se nestane překážkou.

Je důležité přesně zaznamenávat každý mentální a fyzický proces a je třeba je všechny poznat v jejich pravé podstatě.

## Meditace sezení

Během sezení by tělo meditujícího mělo být vyváženo.



Neopírejte se o zeď nebo jiné opěradlo. Oslabuje to pravé úsilí (*sammá-vájáma*) a budete se cítit ospalí.

Sezení na vyvýšeném nebo zmáčknutém polštářku způsobuje, že tělo se ohýbá dopředu. Budete se cítit ospalí. Sáriputta a Mógallána nepoužívali žádný polštářek, když meditovali.

Každému sezení by měla předcházet hodina meditace kráčení (můžete ji vynechat, nejste-li na zásedu a máte málo času).

Při přechodu mezi meditací kráčení a sezení nesmí být všímavost a soustředění narušeno.

Na počátku praxe může být začátečník zmatený z toho, co má vlastně zaznamenávat. Ctihodný Mahasi Sajadó instruoval, že žák může začít pozorováním pohybu zvedání a klesání břicha a mentálně zaznamenávat „zvedání“, když sleduje pohyb směrem ven, a „klesání“, když sleduje pohyb směrem dovnitř.

Je to v souladu s kapitolou o čtyřech elementech v *Mahá Satipatthána sutte*. Pohyb břicha je *vájó-dhátu* (element větru).

Každý prvek má své individuální neboli specifické charakteristiky.

Tvrdomost a měkkost jsou specifické charakteristiky elementu země (*pathaví-dhátu*).

Soudržnost a tekutost jsou specifické charakteristiky vodního elementu (*ápó-dhátu*).

Teplo a chlad jsou specifické charakteristiky elementu ohně (*tédžó-dhátu*).

Pohyb, podpora a vibrace jsou specifické charakteristiky elementu větru (*vájó-dhátu*).





Když meditující sleduje a prohlédne charakteristiky pohybu břicha, pak se o něm dá říci, že správně porozuměl pravé podstatě elementu větru a zbavil se nesprávného názoru Já.

Na počátku si můžete položit ruku na břicho, jestliže jinak pohyb necítíte.

Dýchání musí být normální. Nedýchejte rychle ani zhluboka, to vás unaví. Uvolněte mysl a tělo, jak jen je to možné.

Když začnou být pohyby břicha pozvolnější a jasnější, můžete zvýšit frekvenci označování: „zvedání, zvedání, zvedání“, „klesání, klesání, klesání“. Jsou-li pohyby složité, označujte je jen celkově.

Ačkoli se meditující zpočátku učí sledovat zvedání a klesání břicha, neměl by k němu být připoután. Není to jediný předmět, ale pouze jeden z mnoha předmětů meditace *vipassaná*.

Jestliže slyšíte zvuk, zaznamenávejte „slyšení“. Zpočátku to není snadné, ale musíte zaznamenat co nejvíce. Pouze pokud je všímavost dostatečná, můžete se vrátit k primárnímu meditačnímu předmětu („zvedání“ a „klesání“).

Jestliže je mezi „zvedání“ a „klesání“ pauza, vyplňte ji zaznamenáváním „sezení“ a /nebo „dotek“.

Během meditace sezení neotvírejte oči. Když to uděláte, soustředění se naruší.

Nespokojte se s jednou hodinou sezení. Sedte, jak dlouho jen můžete.

Neměňte svou pozici.



## Meditace kráčení

Berte meditaci kráčení vážně, samotnou meditací kráčení můžete dosáhnout *arabhatství*. Vezměme například ctihodného Subhaddu, posledního Buddhova žáka, který se stal *arabatem*.

Během meditace kráčení přeneste svou pozornost na nohy. Zaznamenávejte pohyb s ostrou všímavostí. Zpočátku zaznamenávejte krok jako jeden celek, mentálně označujte „pravá“ a „levá“.

Nezavírejte oči, ale mějte je napůl přivřené, dívejte se asi metr a půl před sebe.

Neohýbejte hlavu příliš nízko. Mohlo by vám to způsobit napětí v šíji a nevolnost.

Nedívejte se na nohy. Rušilo by to vaši mysl.

Když sledujete pohyb nohou, nezvedejte je příliš vysoko.

Počet předmětů, které budete zaznamenávat, postupně vzroste. To znamená, že počet fází kroku, který sledujete, se postupně zvýší. Později budete možná sledovat krok jako jednu fázi po deset minut, a pak budou následovat tři části „zvedání, nesení, kladení“. Nakonec to může vzrůst na „záměr“, „zvedání“, „nesení“, „pokládání“, „dotek“, „došlápnutí“.

Berte prosím v úvahu, že během hodiny meditace kráčení, se mysl určitě párkrát zatoulá.

Při meditaci kráčení se nerozhlížejte kolem dokola. Už jste měli a ještě budete mít mnoho let na to abyste se rozhlíželi. Jestliže to budete dělat na zásedu, můžete se rozloučit se soustředěním. Všimněte si touhy podívat se stranou. Toulavé oči jsou pro meditujícího velkým problémem.

Denně se doporučuje alespoň šest hodin meditace sezení a stejný počet hodin meditace kráčení.



## Všímavost při denních činnostech

Meditace všímavosti je Buddhova cesta životem.

Všímavost při denních činnostech je životem meditujícího. Jakmile přestane sledovat činnost, ztrácí svůj život. Znamená to, že přestává být meditujícím, protože je bez *sati*, *samádhi* a *paññá*.

Buďte všímaví při všech denních činnostech.

Jestliže nedokážete být všímaví při denních činnostech, neočekávejte pokrok.

To, že nezaznamenáváte denní činnosti, vede k velkým mezerám. Je třeba, aby všímavost nepřerušovaně plynula od jednoho okamžiku k druhému.

Všímavost jakožto řídicí schopnost mysli meditujícího (*satindrija*) znamená trvalou a nepřerušovanou všímavost po celý den.

Trvalá a nepřerušovaná všímavost dává vznik hlubokému soustředění. A pouze s hlubokým soustředěním můžeme poznat vnitřní podstatu jevů mysli a těla, což vede k ustání utrpení (*dukkha*).

Jestliže jste trvale a nepřerušovaně všímaví, každý den můžete objevit spoustu nových věcí.

Jediné, co musíte dělat během zasedu, je být všímaví. Není třeba spěchat.

Ctihodný Mahási Sajadó přirovnával meditujícího k nemocnému člověku, který se pohybuje velmi pomalu.

To, že děláte věci velmi pomalu, přivádí mysl k soustředění. Jestliže chcete v meditaci něčeho dosáhnout, musíte si zvyknout na zpomalení.



Když se větrák otáčí velmi rychle, nevidíte ho tak, jak skutečně je. Jestliže se otáčí pomalu, ano. Takže budete muset zpomalit, abyste mohli jasně vidět procesy mysli a těla tak, jak skutečně jsou.

Jste-li obklopeni lidmi, kteří dělají věci ve spěchu, nesmíte si okolí všímat a energicky zaznamenávat jakoukoli mentální nebo fyzickou činnost.

Mluvení znamená velké nebezpečí pro pokrok vhledu.

Pětiminutový rozhovor může rozbít soustředění meditujícího na celý den.

Nečtěte, nerecituje a nevzpomínejte. Jsou to překážky meditačního pokroku.

## **Bolest a trpělivost**

Bolest je přítelem meditujícího, nevyhýbejte se jí, může vás přivést do *Nibbány*.

Bolest vám nemusí dát vědět, že přichází. Nemusí ani zmizet. Ale pokud se tak stane, budete ji možná oplakávat jako dobrého kamaráda, který odešel. Někteří meditující si dokonce vyvolávají bolest tak, že si složí nohy pod sebe.

Bolest nesledujeme proto, aby zmizela, ale abychom poznali její pravou podstatu. Bolest je klíčem ke dveřím *Nibbány*.

Je-li soustředění dobré, pak není bolest problém. Je to přirozený proces, stejně jako „zvedání“ nebo „klesání“. Jestliže ji budete sledovat pozorně, mysl v ní bude pohlcena a objeví její pravou podstatu.

Jakmile se bolest objeví, okamžitě ji zaznamenejte. Nevšímejte si jí, pouze když začne být příliš úporná. Můžete ji překonat hlubokým soustředěním, které s sebou přináší nepřerušovaná všímavost.



Jestliže se objeví intenzivní bolest při kráčení, měli byste se občas zastavit a zaznamenat ji.

Trpělivost vede do *Nibbány*. Netrpělivost vede do pekla.

Mějte trpělivost se vším, co podněcuje vaši mysl.

Kdo říká, že je to všechno příjemné?

### **Všímavost mentálních a emočních stavů**

Pokud zaznamenáváte nějaký mentální či emoční stav, je třeba to dělat dosti rychle, energicky a přesně, tak aby mysl, která si všímá, byla plynulá a zesílila. Pak se myšlení samo zastaví.

Zaznamenávejte myšlenky rychle, jako byste je vždycky udeřili holí: „myšlení, myšlení, myšlení“, nebo „ospalost, ospalost, ospalost“, nebo „štěstí, štěstí, štěstí“, nebo „smutek, smutek, smutek“.

Ne pomalu jako: „myšlení...myšlení...“, nebo „ospalost...ospalost...“.

Dokud nedokážete zaznamenávat toulavé myšlení, nemůžete čekat, že se mysl soustředí. Jestliže se vaše mysl stále toulá, znamená to, že ještě neoznačujete dost energicky. Tato dovednost je nezbytná.

Jste-li si vědomi obsahu myšlení, budete mít sklon v něm pokračovat. Jestliže si jste vědomi myšlení jako takového, pak myšlení ustane.

Nebuďte připoutáni k myšlení a k teorii.

Vhled přichází s hlubokým soustředěním, ale logické nebo filozofické myšlení s sebou přináší jen slabé soustředění.

Dychtivost a obavy o získání soustředění mohou být překážkou.

Ospalost překonáte tím, že zvýšíte úsilí. Je známo, že označování také pomáhá.



Zvědavost a očekávání budou brzdit váš pokrok. Jestliže vzniknou, nespočívejte u nich. Zaměřte na ně ostrou všímavost.

Ospalost zaznamenávejte energicky a dělejte to v rychlém sledu.

Jestliže chcete ve své meditaci něčeho dosáhnout, musíte do praxe vložit co nejvíce úsilí.

Energie k tomu, abychom si všimli, tu ve skutečnosti vždycky je. Problém je v tom, že se nám nechce ji použít. Mentální postoj je velmi důležitý. Nebuďte pesimističtí. Jestliže jste optimisté, dáváte sami sobě šanci. Pak budete spokojeni v každé situaci a budete mít méně vyrušení.

Jestliže se meditující vzbudí ve tři ráno, měl by vstát a meditovat. Neměl by čekat do čtyř. To není správný postoj.

Jestliže jste při vstávání ospalí, vstaňte a procházejte se. Jinak vám bude příjemné zůstat spát.

Jste-li ospalí, chodte rychle pozadu nebo směrem ke slunci.

Lidská bytost má mnoho sil a schopností, aby mohla vykonat mnoho věcí.

Je nutné **USILOVAT**, ne jen **ZKOUŠET!**

Jestliže investujete dostatečné úsilí, můžete dosáhnout čtyř stezek a plodů.

Jeden týden praxe je jen nácvik metody. Skutečná praxe začíná až potom.

Meditace přesahuje čas a prostor. Nenechte se chytit do jejich osidel.



## Pět řídicích schopností mysli meditujícího (pañča-indrija)

Meditující potřebuje mít těchto pět schopností vypěstovaných do síly, mohutnosti, ostrosti a vyváženosti.

Jsou to:

1. *Saddhindrija* – silná a pevná důvěra založená na pravém pochopení
2. *Virijindrija* – silné a vytrvalé úsilí v praxi
3. *Satindrija* – neumdlévající a nepřerušovaná všímavost
4. *Samádhindrija* – hluboké soustředění
5. *Pañhindrija* – pronikavá moudrost, vhled

K dosažení vhledu musí být tyto schopnosti v rovnováze. Víra či důvěra musí být vyvažována moudrostí a energie soustředěním. Všímavost není třeba vyvažovat žádným dalším faktorem. Je to nejdůležitější schopnost, která vede další čtyři k cíli.

### Interview neboli rozhovory s učitelem

Meditující by měl denně hovořit se svým meditačním instruktorem o průběhu své praxe. Když instruktor vyslechne, co dělal a čím prošel během svého meditačního dne, opraví jeho chyby, dá mu další instrukci nebo jej inspiruje, aby dále postupoval v praxi. Z toho důvodu je velmi důležité, aby jejich vzájemná komunikace byla efektivní.

Na zasedu byla každé skupince přidělena jiná doba pro rozhovor se Sajadó.



Meditující by se neměl pokoušet přijít dřív, než je jeho určený čas, pokud k tomu nemá důvod. Ale stanovená doba rozhovoru by mu neměla bránit v meditaci, může přijít i později, než na kdy je zapsán.

Když čekáte, než přijdete na řadu v rámci své skupiny, neztrácejte čas. Posadte se a buďte všímaví, dokud vás nezavolají. Zatímco jeden hovoří, měl by se připravit další.

Meditující by měli být ohleduplní, zejména když jich čeká mnoho a je málo času. Mluvte stručně a k věci.

Nebuďte rozrušení, nervózní nebo ustrašení. Buďte klidní a otevření. Mluvte jasně a zřetelně v celých větách. Nepolykejte slova, nemumlejte a nemluvte překotně.

Nečekejte na připomínky. Teprve až promluvíte o všem, co jste prožili, tak přijdou.

Instrukcím naslouchejte pozorně a přesně a pečlivě se jimi řiďte. Máte-li pochybnosti, zeptejte se.

Je-li vám položena otázka, odpovězte na ni, nemluvte o něčem jiném.

**Mluvte i o prožitcích, které se vám zdají nedůležité.**

Udělat si pár krátkých poznámek těsně po meditaci může být užitečné, ale neměli byste si z toho dělat předmět k zapamatování během meditace, protože by to rušilo soustředění.

Přijďte na rozhovor všímavě a stejně tak z něj všímavě odcházejte.





## O projektu Dharma zdarma & Užitečné informace

### Distribuce:

Další publikace vydané v rámci projektu Dharma zdarma (DZ) můžete získat takto:

I. Knihy jsou až do rozebrání k dispozici v Pražském buddhistickém centru Lotus, Dlouhá 2, Praha 1.

II. Zájemci z Čech si o knihy mohou napsat na jednu z následujících adres:

Hana Soudková, E. Košťála 1011, 530 12 Pardubice, e-mail:  
cissi@atlas.cz

Petr Dvořák, Lidická 101, 30 100 Plzeň – Radobyčice, e-mail:  
dentP@seznam.cz

Zájemci ze Slovenska si o knihy mohou napsat na adresu:

Klaudia Puskajlerová, Tichá 10, 974 01 Banská Bystrica, email:  
puti@pobox.sk

Na výše uvedené adresy zašlete poštovní známky v hodnotě 15 Kč (na Slovensku v hodnotě 20 Kč) a adresu, na kterou knihy pošleme. Knihy zabalíme a v rozumné lhůtě zašleme. Kontaktujte adresu, která je k vašemu bydlišti nejbližší. Tímto způsobem zasíláme max. jeden výtisk od každé publikace.

III. Pokud má o knihy zájem větší skupina lidí, můžeme zaslat více výtisků najednou. V tom případě nám napište na [dharma.zdarma@gmail.com](mailto:dharma.zdarma@gmail.com)

## Financování:

1. První možností, jak finančně přispět na tisk knih, je jednoduše zadat platební příkaz ve prospěch účtu projektu DHARMA-ZDARMA. Číslo účtu je: 2174622001/2400. Jedná se o tzv. transparentní účet – kdokoli má možnost nahlédnout do struktury příjmů a výdajů projektu na adrese [http://www.ebanka.cz/tran\\_uct/2174622001.html](http://www.ebanka.cz/tran_uct/2174622001.html). Standardně na požádání vystavíme příjmový doklad pro daňové účely. V případě potřeby vypracujeme i darovací smlouvu.
2. Dárci na Slovensku mohou přispět na tisk knih na účet Sati Bratislava, který je veden u VÚB. Číslo účtu je: 1357341953/0200. Jako doplňující údaj uveďte „dána – kniha“. Využitím tohoto účtu se na Slovensku vyhnete placení vysokého poplatku za mezinárodní bankovní převod.

## Hledáme:

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

- **organizátor tisku**, jehož úkolem bude koordinace úsilí ostatních dobrovolníků a poptání tisku publikace v okolí jeho bydliště. Pokud Vás tedy zajímá jak se knihy 'dělají', můžete se do projektu zapojit jako organizátor tisku. Předěšlá zkušenost s vydavatelskou činností není nutná!
- překladatel
- jazykový korektor, který dohlíží na gramatiku, stylistiku atd.
- grafik, který navrhuje obálky, záložky atd.
- specialisty pro předtiskové úpravy, kteří dokáží převést text z formátu word do formátu, který používají tiskárny pro tisk (např. tiskové pdf)

Dále hledáme překladatele, kteří v minulosti již publikovali buddhistické knihy a chtěli by umožnit jejich publikování v rámci projektu Dharma zdarma.

## Užitečné adresy:

- Pražské buddhistické centrum Lotus, Dlouhá 2, Praha 1  
([www.centrumlotus.cz](http://www.centrumlotus.cz))
- [www.buddha.cz](http://www.buddha.cz) rozcestník českého buddhismu, na kterém najdete odkazy na většinu buddhistických skupin v ČR
- [www.bodhipala.cz](http://www.bodhipala.cz) informace k některým meditačním kurzům v České republice.
- [sujiva.wz.cz](http://sujiva.wz.cz) stránky s informacemi k meditačním kurzům malajského mnicha Bhante Sujivy
- [www.buddha.cz/mangala](http://www.buddha.cz/mangala) stránky asi nejaktivnějšího buddhistického sdružení v ČR
- [sati.wz.cz](http://sati.wz.cz) stránky občanského sdružení SATI Pardubice s dalšími odkazy a knihovnou
- [www.dhamma-plzen.org](http://www.dhamma-plzen.org) stránky s buddhistickými texty a několika audio-nahrávkami
- [www.mujweb.cz/www/buddhovyrozpravy](http://www.mujweb.cz/www/buddhovyrozpravy) české překlady Buddhových rozprav z pálijského kánonu
- [www.mbnf.net](http://www.mbnf.net) – stránky Mezinárodního buddhistického nadačního fondu, který, mimo jiné, podporuje české mnichy na Srí lance a organizuje oslavu buddhistického svátku Vésákh
- [www.samadhi.cz](http://www.samadhi.cz) – stránky buddhistického meditačního centra Samádhi v Tupadlech u Mělníka

Seznam dárců, kteří umožnili tisk této publikace  
&  
Informace o aktivitách MBNF

Seznam dárců:

Mezinárodní buddhistický nadační fond: 5000 Kč;

Mezinárodní buddhistický nadační fond  
[www.mbnf.net](http://www.mbnf.net)

MBNF podporuje buddhistické mnichy a mnišky působící v Čechách, české mnichy a mnišky v zahraničí, buddhistické skupiny a meditující, organizování meditačních kurzů a přednášek, vzdělávací a publikační činnost. Dlouhodobě usilujeme o vybudování buddhistického kláštera v ČR.

Děkujeme za podporu našim dárcům.  
Bankovní spojení: 0124 065 359 / 0800