

Ukázky z knihy Romana Žižlavského „Meditace klidu a vhledu“

Můžete si ji objednat u nakladatelství Triton na adrese
<http://www.tridistri.cz/webshop/index.php?pos=7&sec=detail&id=1500>

Z kapitoly *Dhamma – základy nauky*

2. První ušlechtilá pravda

První ušlechtilá pravda vyjadřuje univerzální vliv utrpení a strasti na existenci bytostí. V páli se utrpení nazývá *dukkha*. Český překlad slovem utrpení (stejně jako v angličtině *suffering*) není přesný a může vést k mnoha disinterpretacím. Pod slovem utrpení často chápeme něco velmi bolestivého, trýznivého, takřka nesnesitelného. Ve chvíli, kdy se dozvíme, že zásadní premisou buddhismu je tvrzení 'všechno je utrpení', můžeme si říci – pokud nejsme bytostní pesimisté, že tak to přeci jen není. Život je plný chvil příjemných i nepříjemných, radostí i bolestí a ono hrozné utrpení většinou nebývá převládajícím pocitem v našem životě. Zde je třeba objasnit, že slovo *dukkhá* neznamena jen ono výše zmíněné utrpení, ale v podstatě každý neuspokojivý stav v našem životě. Od nesmírné bolesti až k velice jemným rozladám, smutkům, pocitům nenaplněnosti, nudy, zloby apod. Je to určitá neúplnost našeho života, která nás nutí hledat stále nová uspokojení.

Také je třeba chápat, že v případě Čtyř vznešených pravd se jedná o vyhlášení vztahující se k absolutní skutečnosti, nikoli k úrovni konvenčního vnímání. Buddhismus rozlišuje konvenční, relativní pravdu, *sammuti saččá* a konečnou, závěrečnou (ultimate) pravdu, *paramatha saččá*. První druh je běžně používán v našem každodenním vyjadřování a je to tak v pořádku. Pokud se však vydáme na cestu sebepoznání, je třeba chápat relativnost konvenčních pravd. Pak je také třeba si uvědomit, že univerzálnost neuspokojivosti je zde prohlášena z pohledu a úrovně osvícené bytosti, která ve svém panoramatickém pohledu vidí neustálý koloběh bytostí, které se po tisíce životů rodí a umírají, při čemž ve svém bytí nenacházejí žádné trvalé štěstí. Jsou tu jen stále se měnící formy a podoby nespočetného zástupu tvorů, kteří často jen neustále opakují stejné vzorce chování, stejné chyby. Díky nim upadají opakovaně do různých forem neuspokojivosti a nevědomosti. Proto Buddha prohlašuje „Zrod je utrpení, stárnutí je utrpení, umírání je utrpení, strast a nářek, bolest, zármutek a zoufalství jsou utrpení, být spojen s nežádoucím je utrpení, nedosáhnout přáníhodného je utrpení. V souhrnu pěti skupin lpění je utrpení.“

Kvůli své akcentaci utrpení bývá buddhismus často chápán jako pesimistické náboženství. Není tomu tak. Buddha netvrdí, jak bývá mylně uváděno, že vše je utrpení. První ušlechtilá pravda čistě a prostě konstatuje: je zde *dukkhá*, univerzální nenaplněnost, neuspokojivost. Náš svět není dokonalý, není jen dobrý nebo jen špatný. Buddhismus se dívá na svět realisticky, snaží se chápat realitu takovou, jaká je. Neříká 'vše je utrpení'. Vidí ovšem, že silnější či jemnější formy neuspokojivosti jsou přítomny v našem prožívání velkou měrou a ukazuje cestu, jak s nimi pracovat, jak je prohlédnout a vnitřně se osvobodit. Navíc je třeba nahlížet na Čtyři vznešené pravdy vcelku – potom uvidíme, že jsou v podstatě pozitivní, protože další tři pravdy ukazují z utrpení cestu.

...

Z kapitoly *Meditace*

1. Samatha kontra vipassana?

Než se pustím do přiblížení praxe buddhistické meditace, rád bych se dotkl „ožehavého“ tématu soudobého theravádového světa. Jedná se o otázku, zda je potřebné systematicky rozvíjet hluboké úrovně soustředění, zda není dostačující začít přímo s meditací vhledu. Tato otázka vyvstala zejména díky obrodě meditační praxe v Barmě, kdy se

otevřela možnost v měřítku do té doby zřejmě nevídaném, oddat se meditaci i pro laiky - meditace přestala být takřka výlučnou doménou mnišské obce. Pro toto hnutí bylo ovšem třeba přizpůsobit meditační přístupy, aby vyhovovaly životnímu stylu laika, aby vyhovovaly člověku žijícímu běžným aktivním životem, fungujícím ve společnosti, pracujícím, starajícím se o rodinu apod. Velcí meditační učitelé 20. století jako Mahasi Sayadaw, Goenka ad. přišli se systémem intenzivních krátkodobých meditačních kurzů meditace vipassana. Jednoduše řečeno šlo o přímé zkoumání naší prožívané zkušenosti na úrovni těla, pocitů, vědomí a mysli bez cílené kultivace hlubokého soustředění. Principy meditace vzhledu byly aplikovány v podstatě od začátku praxe. Toto se dělo ve striktní formě během velmi intenzivních meditačních kurzů trvajících od jednoho víkendu do několika měsíců. Tento přístup se brzy velmi rozšířil a získal na popularitě. Již nebylo třeba se kvůli meditaci stát mnichem a oddat se praxi na dlouhá léta. Existovala možnost přístupná takřka pro každého – na několik týdnů či třeba jen dnů se plně věnovat meditaci. Tento přístup byl podepřen teoretickou naukou, že i čistou vipassanou (tzv. „suchý vhléd“) lze dojít hlubokých vhlédů a ve finále dokonce realizace Nibbány. Hnutí „čisté vipassany“ se díky své praktičnosti a přístupnosti velice rozšířilo, zejména v samotné Barmě a odtud pak v ostatních théravádových zemích a dále pak na západ.

Nyní ovšem přichází otázka. Je to skutečně tak skvělý přístup? Opravdu je *samatha* v podstatě nadbytečná technika, která navíc může vést k nebezpečnému ulpění na jemnohmotných stavech vědomí? Rozdílnou odpověď vám dá člověk vychovaný v tradici Mahasi, jinou uslyšíte v tradici Pa Auk známé systematickou praxí meditace *samatha*. Obecně bych k tomu napsal toto: Myslím, že existují lidé, kteří díky dobré schopnosti soustředění dané vrozeným talentem, zkušeností z minulých životů či já nevím čím, mohou dosáhnout dobrého pokroku v meditaci vzhledu bez dlouhodobého rozvoje koncentrace a klidu. Mám však za to, že takových šťastných, talentovaných jedinců není mnoho. Já jsem po několikaleté poměrně intenzivní praxi meditace vzhledu došel do stádia, kdy dál to zkrátka nešlo. Zřetelně jsem vnímal, že bez silnější koncentrace, stability, stálosti a jasnosti mysli se hlouběji nedostanu. Proto jsem po zhruba 6 letech praxe meditace vipassana přešel k samathové praxi. Nikoli proto, že by předchozí praxe neměla žádné výsledky. Naopak – samotná vipassana přináší výsledky relativně rychle, učí nadhledu, neulpívání a je skutečně velmi praktická pro běžné fungování ve světě. Ale dostal jsem se do stadia, kdy se praxe už jen dřela na stejné úrovni. Tento můj stav nebyl zdaleka ojedinělý – potkal jsem a potkávám medituující, kteří prošli dosti podobným vývojem. Po intenzivní praxi čisté vipassany se dostali na úroveň, kde cosi chybělo. Chybělo stabilní hluboké soustředění. Také z četby Buddhových sutt dost zřetelně vyplývá, že praxe *džhán* hraje nezastupitelnou úlohu v cestě Dhammy. Sympatický je mi též přístup thajské lesní tradice, kde se příliš nezabývají rozdělováním meditace na *samatha* a *vipassana*, ale berou jako praxi všechny denní aktivity, nejen formální sezení.

Shrnu bych celý problém asi takto: v meditační praxi se bez stability a soustředění neobejdete. Jaká míra je nutná pro harmonický rozvoj meditace je otevřená otázka. Každý člověk má také jinou vrozenou schopnost koncentrace. Někdo cvičí mnoho let, aby dosáhl úrovně, kterou jiný dosáhne během týdnů. Hodně též závisí na meditačním učiteli. Věřím, že dobrý učitel *vipassany* dokáže své žáky směřovat tak, aby rozvíjeli též faktory soustředění. Já vnímám *samathu* a *vipassanu* jako neoddělitelné nástroje pro rozvoj poznání a soucítění. Vyjádřil bych to na přirovnání k hořící svíci. Vlastní svíce znázorňuje stabilitu a pevnost soustředění. Hořící plamen symbolizuje vhléd, který proniká tmou našich závislostí, lpění, strachů, osvětluje tmavá zákoutí, abychom nahlédli, jak naše mysl opravdu funguje. Samotná svíce by nám ve tmě moc nepomohla a samotný plamen by nemohl bez ní hořet.

...

Z kapitoly *Vliv meditace v praktickém životě*

4. Použití všímavosti

Všímavost, prosté uvědomění je jako světlo, které prosvěcuje a rozpouští nečistoty mysli. Znovu to opakuji, protože je to nesmírně důležitý fakt – všímavost žádné jevy nepotlačuje. To, že se myšlenky, vzpomínky, pocity aj. pod jejím pohledem rozpouští a mizí, je prostě povahou oněch procesů samotných. Se všímavostí jsme si tohoto faktu ale navíc vědomi a jejím neustálým používáním opouštíme postupně zažité způsoby myšlení, vnímání a konání. Protože už nenachází oporu v naší bezmyšlenkovité nevědomosti, v automatických reakcích, v naučených vzorcích uvažování a chování. Proto jsem se zmiňoval o ustavení všímavosti. Meditace čistí a přebudovává strukturu našeho bytí. Pomalu, ale jistě a důkladně. Jde až ke kořenům, k oněm třem kořenům, které nás vážou do koloběhu strastí a bolestí.

Lépe je uvést si konkrétní použití. Když nahlížíme stavy vlastní mysli, mění se naše vztahy k nim. Když si uvědomíme určitý stav, např. zlost, je náš pohled, naše zkušenost nová. Můžeme plně cítit zlostné projevy v těle i mysli, a přesto se jimi nenechat unést. Můžeme si být plně vědomi svých myšlenek, pocitů a nechat je přejít. Pokud se nebráníme nepříjemným pocitům a nesnažíme se prodloužit ty příjemné, můžeme prožívat emoce, myšlenky, mentální stavy takové, jaké jsou. Místo toho, abychom se nechali unést emocí a reagovali automaticky jako tolikrát předtím v podobné situaci, otevírají se nám nyní nové možnosti.

Jednou při meditaci se mi v mysli vynořila vzpomínka na nedávno prožívanou situaci, která mě nesmírně rozčilovala. Normálně by se mi mysl rychle naplnila hněvem, nenávistí, odporem. Uvědomil jsem si to hned v počátku právě začínajícího procesu a v ten moment se v mysli vytvořila mezera. Místo, aby jako obvykle tam vtrhla záplava a zaplavila mysl stravující emocí, se najednou objevil prostor. Prostor svobody, prostor pro svobodnou volbu. Prostě jsem se rozhodl nereagovat, hněv vyšuměl jako bublinky z minerálky, jen jsem vnímal, jak se rozbil o tichou, prostou sílu všímavosti.

Většinou se snažíme naše emoce s větším či menším úspěchem kontrolovat. Ale jestliže je držíme pod pokličkou, snaží se uniknout, to je známý fakt. Stávají se z nich pak neurózy, nemoci apod. Další extrém je prostě emoce naprosto nekontrolovatelně pustit. Podstatné je nesnažit se emoce ani kontrolovat ani se jimi nechat slepě vláčet. V prvním i v druhém případě je totiž přítomna touha. Tak dlouho, jak je v mysli touha, nemůžeme vidět např. hněv takový, jaký je. Jestliže chceme porozumět emocím, své mysli, sami sobě, musíme se naučit sledovat mysl pozorně, klidně, bez touhy. Pouze je-li naše mysl bez lpění a odmítání, můžeme vidět hněv jako hněv, touhu jako touhu. A jestliže je takto vidíme, je mysl tímto viděním naplněna a hněv zaniká, umírá přirozenou smrtí (dies a natural death). Toto vidění, vhled, insight vyvstává jako přirozený důsledek právě všímavosti.

Při intenzivních meditačních pobytech dochází postupně k hlubšímu nahlédnutí našich emočních vzorců. Když si zvykneme na vědomé vnímání, dospějeme do stadia, kdy jsme sledovali vlastní mysl dost dlouho a jsme schopni si uvědomit její periodické cykly, které se stále opakují jako přehrávání jedné kazety stále dokola. Jen v trochu odlišných variacích. Postupem času se přestaneme zabývat obsahy těchto vzorců, ale budeme si spíš všímat způsobu, jak naše mysl pracuje. Dokážeme brát i bolestivé emoce jako součást cvičení všímavosti a do vnitřního chaosu vneseme více smířlivosti a otevřenosti.

Použití všímavosti je samozřejmě snazší ve chvílích klidu, ale zapotřebí je jí právě v momentech působení emočního vzorce, ve chvílích, kdy se do mysli hrnou přívaly. Z toho důvodu bychom měli vědomé vnímání cvičit denně – abychom se na ně mohli spolehnout ve chvílích, kdy to nejvíce potřebujeme. Pokud se jedná třeba o zlost (ať zůstaneme u jedné ukázkové emoce), postoj uvědomění spočívá v prostém pozorování bez vztažení do děje. Neidentifikujeme se se zlostí a s ní spojenými myšlenkami, ale současně si plně uvědomujeme, že to, co prožíváme, je zlost. Pokud používáme vědomé vnímání, zaměřujeme

se na proces vědomí, aniž bychom se nechali chytit do obsahů vědomí. Pokud se začneme ztrácet v příčině zlosti, v myšlenkách typu „nesnáším, když toto dělá, proč je na mě tak nespravedlivý“ apod., tak přestáváme používat všímavost, ale identifikujeme se se zlostí. Všímavost ovšem danou emoci nijak nepotlačuje. Můžeme plně prožívat jakýkoli pocit, i zlost. Všimneme si myšlenek s ní spojených, tělesných projevů, jako sevření v břicho, zatnutí rukou, zrychleného dýchání atp. Vše můžeme prožít i velmi intenzívně. Ale pokud je u toho všeho přítomno uvědomování, zjistíme, že se mění náš vztah k pocitu zlosti. A naše reakce v dané situaci je odlišná, není to už bezmyšlenkovité reagování, k němuž nás většinou zlost nebo jiná emoce nutí.

Neměli bychom však působení všímavosti v žádném případě chápat tak, že se z nás časem stanou chladní pozorovatelé bez pocitů, citů, myšlenek. To by bylo hrubé nepochopení, kterého se může dopustit člověk, který by o meditaci vzhledu jen slyšel nebo četl, ale nikdy ji nepraktikoval. Pokud se věnujeme zodpovědně praxi meditace vzhledu, samozřejmě prožíváme veškerá hnutí mysli, myšlenky, pocity, emoce. Rozdíl spočívá v tom, že (každý vzhledem k úrovni své praxe) meditující dokáže tyto procesy vnímat více otevřeně, nemusí se jimi nechat zatáhnout do stavů, reakcí a chování, které poznal jako neprospěšné. Je zde přítomen menší či větší prostor vnitřní svobody. Nemusíme se ztotožnit s každým hnutím mysli, nemusíme věřit všemu tomu tlachání, nekončícím myšlenkám, není nutné podlehnout každé přicházející emoci. Lampička uvědomění stojí v pozadí v těžkých chvílích, které by nás dříve mohly naprosto psychicky ničit a nezvládaly bychom je, ale nyní chápeme, že všechny tyto věci přirozeně přichází a zase odchází. Naše sebestřednost, egocentrismus se postupně stávají propustnějšími, mysl propouští více volnosti – tam, kde dřív překáželo nafouklé 'já', nyní může být otevřenost, klid, soucítění.

...

Z kapitoly *Z vlastní praxe – v klášteře Pa Auk*

V KLÁŠTERU

Tolik o teorii a zpět k mému pobytu. Do kláštera jsem přijel spolu s mladým mužem, který byl zaměstnán u oněch laických podporovatelů kláštera. S jeho pomocí jsem se dostal na místo a ubytoval se. Pak ještě trochu jako ve snách jsem přijal své první jídlo v klášteře a také jsem odevzdal pas kvůli co nejrychlejšímu vyřízení prodloužení víza. Poté můj „známý“ odejel a já zůstal už zcela sám jen se svou myslí. Po obědě jsem vzal svůj pohankový polštářek a po spoustě schodů se spolu s ostatními vydal k meditační hale. Jinak se to asi nazvat nedá – jednalo se o velkou a krásnou dvoupatrovou budovu, kde kromě oltáře se sochami nebylo nic než lesklá dřevěná podlaha – prázdný prostor připravený pojmout až několik set meditujících. Někde vzadu té továrny na osvětlení jsem rozložil sezení a ponořil se do meditace....

První týden jsem bydlel v budově na způsob ubytovny zvané Sangha office, kde bylo několik dvoulůžkových pokojů, kancelář a knihovna. Bylo to tam skromně a hezky zařízeno, naproti mému pokoji byla počítačová místnost, kde mniši surfovali na netu. Pa Auk je mezinárodně už docela známý klášter, takže je spojení se světem nezbytností. Přijíždí sem postupně i více lidí ze západu. Za mého pobytu tam bylo stále asi 20 „západáků“ – někteří se jen mihli na 14 dní, jiní zde pobývali už roky. Ještě jsem se pořádně nezabydlel a už jsem se stěhoval – dostal jsem kuti, malý domeček podobný naší chatce na zahrádce. Dřevěná záležitost, velice jednoduchá, ale v podstatě dostačující. První večer jsem strávil ucpáváním dřer, aby mi tam nelezla různá tropická havěť. Ale ještěcky se dostaly všude.

Postupně jsem se sžíval s rytmem kláštera. Ten začínal brzy ráno, či spíše v noci, kdy se ozvalo první rytmické tlučení do velkých dřevěných trámů. To ohlašovalo budíček, časy jídla a večerní recitace. Vstávalo se vskutku brzy – o půl čtvrté. Přiznávám, že jsem s tím měl

docela problém a časem jsem první meditaci spíše vynechával. Po meditaci se mniši i laici přesunuli do další budovy, kde probíhalo přijímání stravy. Mniši se řadili podle seniority, tzn. podle doby, jak dlouho jsou v rouchu – první šli ti, kteří jsou mnichy nejdéle až po novice. Laici, mezi nimi i já, šli jako poslední. Mniši dostávali jídlo do velkých kulatých mís, které jsou spolu s rouchem a sítkou na filtrování vody jejich jediným vlastnictvím. Co se jídla týče, Buddha dal kdysi dávno instrukci pro mnichy, aby jedli jen do poledne, aby měli více prostoru pro praxi a nepobývali zbytečně příliš dlouho mezi laiky. Tento zvyk je stále pevnou součástí života v duchovních komunitách théravadových zemí. Bohužel. Já, který jím přesně naopak – začínám po poledni a dopřávám si pozdní večeře, jsem si musel přehodit hodiny. Nu což, nic není ideální. Ale jinak strava 2x denně nebyla nikterak asketická a na rozdíl od většiny barmských center byla zcela vegetariánská.

Krátce po snídani byl prostor pro další meditační praxi. Sezení trvala střídavě hodinu a půl nebo dvě hodiny, což byla pro mě docela dlouhá doba, i když jsem dobře zvyklý na pozici vsedě. Sezení byla tak dlouhá, protože pro rozvoj soustředění je potřeba hodně času. Kromě meditace vsedě byl prostor i pro meditaci v chůzi, ale na ni nebyl kladen příliš velký důraz. Zbýlý čas do oběda byl věnován pro interview s učitelem a osobní volno. Každý den je meditujícím předepsán rozhovor s učitelem. Po mém příjezdu nebyl přítomen opat, Pa Auk Saydaw, takže rozhovory měl na starosti jeho vysoce pokročilý žák, Bhante Rewata. Jeho zářící oči svědčily o hlubokých úrovních pobývání. Po příjezdu Saydaw jsem byl na několika interview i u něj. Těžko pro mě hodnotit tohoto člověka, proto ho hodnotit nebudu. Co mě fascinovalo, bylo, jak přes nesmírnou úctu, již k němu jeho okolí chová, je tento člověk v podstatě první mezi rovnými – má stejné roucho jako ostatní, chodí si pro jídlo jako ostatní, žádné odznaky úřadu a moci. Jen jeho vlastní život, moudrost a pochopení ho dosadily do funkce opata.

Dopolední volný čas jsem často využíval pro návštěvu knihovny v budově Sangha office. Někoho může třeba překvapit, že při meditaci byla povolena návštěva knihovny. Ale Pa Auk je klášter, nikoli meditační centrum - rozdíl spočívá hlavně v tom, že klášter je přeci jen určen hlavně mnichům pro každodenní život, pro dlouhodobý rozvoj. Meditační centra jsou zaměřena hlavně na intenzivní krátkodobé pobyty a pobyt v nich je vázán na přísnější pravidla – v některých se nesmí vůbec mluvit ani číst. To v Pa Auk není zakázáno, doporučeno je mluvit pokud možno méně, číst je možné do sytosti – klášter má docela bohatou knihovnu se spoustou anglicky psané literatury, samozřejmě převážně o buddhismu. Dokonce jsem tam našel i práci českého mnicha Ashina Ottamy. Takže mimo rozvoje v meditaci jsem se zdokonalil i ve znalosti angličtiny. Tento relativně volnější režim mi vyhovoval mnohem víc než striktní a přísný se zákazem mluvení a čtení, který jsem znal z kurzů u nás, a který je praktikován ve většině meditačních vipassanových center. Tento přístup je blíž našemu obyčejnému životu, meditace je v něm zakotvena mnohem přirozeněji a alespoň dle mé zkušenosti se dosažená hloubka více přenáší do běžného života.

Kolem půl 11 se každodenně ozvalo tlučení oznamující čas oběda – hlavního jídla v klášteře. Pro některé mnichy to bylo jediné jídlo dne – pro ty, kteří se dobrovolně vzdali snídaně. Oběd býval většinou opravdu vydatný, skládal se vždycky z rýže (dokonce byla na výběr i celozrnná) a několika dalších chodů – zeleninová polévka, různé omáčky, luštěniny, salát z čerstvé zeleniny, někdy ovoce a třeba sladkost. Po obědě byl nezbytný volný čas na trávení, jež jsem často využil ke zdřímnutí, které se občas natáhlo i do času další meditace.

Odpoledne bylo jinak určeno pro praxi a to až do podvečerních hodin, kdy se ozvalo známé tlučení svolávající mnichy na půdžu, recitaci. Jakožto laik jsem využíval tento čas k procházkám po okolí. Palčivé slunce již stáhlo své bodavé paprsky a jen jemně hrálo. V sedm hodin poté začínala večerní meditace. V devět jsem se pak vracel obklopen nočními zvuky tropického lesa zpět do své kuti.