

**Podobenství o kládě dle Buddhovy rozpravy  
(Dárukhandha-Sutta)  
a  
odpovědi ctihodného Sayadó  
na otázky meditujících**

***Janaka Sayadó***  
*(U Janakabhivamsa Maháthera)*

Přeloženo z anglického originálu:

PARABLE OF THE LOG

© Janaka Sayadaw

First edition Thailand 1998

Tento text je možné kopírovat pouze pro osobní potřebu.

Translation © 2000 Markéta Černá

NEPRODEJNÉ

# Obsah

Rozprava o kládě.....	3
Vysvětlení.....	5
Smyslové základny a předměty smyslů.....	6
Připoutanost a domyšlivost.....	7
Nesprávné sdružování.....	7
Touha po lepší existenci.....	8
Smyslové požítky.....	8
Nečestnost.....	8
Cesta ven z utrpení.....	9
Čištění mysli.....	9
Pravé pochopení.....	10
Cesta ke svobodě.....	10
Kritérium.....	11
Meditace všímavosti.....	11
Specifické a obecné charakteristiky.....	12
Šest prvků.....	12
Konec utrpení.....	13
Otázky meditujících a odpovědi ctihodného Sayadó.....	14
Motivační síla.....	14
Touha a nespokojenost.....	16
Znovuzrození, kamma a anattá.....	17
Mnišský život.....	21
Učit obojímu.....	21
Jak můžeme pomoci ostatním.....	22
Nibbána.....	23
Sexuální nepřístojnosti.....	23
Podmínky spánku.....	24
Učitele není třeba.....	24
Osvícení.....	25
Nestálost.....	25
Teoretické znalosti.....	25
Pět skupin lpění.....	26
Pravá stezka.....	27

# Rozprava o kládě

## Namo tassa bhagavato arahato sammásambuddhassa

Jednou pobýval Buddha poblíž města Kosambí, na břehu řeky Gangy. Najednou uviděl Buddha velkou kládu unášenou proudem řeky.

Když ji spatřil, zavolal mnichy a řekl: „Bratři, vidíte tu velkou kládu unášenou proudem řeky?“ Mniši odpověděli: „Ano, ctihodný pane, vidíme ji.“

Buddha pokračoval,

„Bratři, jestliže kláda neuvázne u tohoto ani u protějšího břehu,

jestliže se nepotopí pod hladinu,

jestliže neuvázne na mělčině,

jestliže ji neodnesou lidé nebo bohové,

jestliže nezůstane ve víru, a jestliže neshnije,

pak, bratři, ta kláda bude plout, směřovat, až dosáhne oceánu.

A proč? Protože proud Gangy plyne, směřuje a vlévá se do oceánu.

A stejně tak vy, bratři, jestliže neuváznete u tohoto ani u protějšího břehu, jestliže se nepotopíte pod hladinu, neuváznete na mělčině, neodnesou vás lidé nebo bohové, nezůstanete ve víru a neshnijete, pak, bratři, dosáhnete *Nibbány*. Proč? Protože *sammáditthi* (Pravé pochopení) směřuje do *Nibbány*, ustání *dukkha*.“

Poté se jeden z mnichů Buddha zeptal: „Ctihodný pane, co znamená tento břeh a protější břeh? Co to znamená potopit se pod hladinu, uváznout na mělčině, být odnesen lidmi nebo bohy, zůstat ve víru a shnít?“

„**Tento břeh**, bratře, znamená šest smyslových základů. (Oko, ucho, nos, jazyk, tělo a mysl).

**Protější břeh**, bratře, znamená šest předmětů smyslů. (Předměty zraku, zvuku, pachy, chutě, předměty hmatu a předměty myslí).

**Potopit se pod hladinu**, bratře, znamená připoutanost a touhu.

**Uváznout na mělčině**, bratře, znamená domýšlivost, pýchu nebo povýšenost.

A co, bratře, znamená **být odnesen lidmi**? Žije-li někdo, bratře, ve společnosti a raduje se z toho, z čeho ostatní, je smutný z čeho jsou smutní oni, bere jako příjemné, to co oni považují za příjemné, trpí tím, co oni považují za utrpení a reaguje na každou událost, která ho potká. To, bratře, znamená **být odnesen lidskou bytostí**.

A co, bratře, znamená **být odnesen bohy**? Žije-li někdo, bratře, dobrým životem s přáním, aby byl znovuzrozen mezi bohy a myslí si: „Kéž bych se díky svým ctnostem, meditační praxi, asketickému nebo dobrému životu znovuzrodil mezi bohy“. To znamená, bratře, **být odnesen bohy**.

**Potopit se ve víru**, bratře, znamená oddávat se pěti smyslovým požítům.

A co, bratře, znamená **shnit**? Je-li někdo, bratře, nečestný, koná zlé, nečisté a podezřelé skutky, pak není mnichem, ačkoli by jím podle slibu byl. Nežije-li dobrým životem, ačkoli jej přislíbil, je uvnitř shnilý, plný žádosti, je haldou smetí. To znamená **shnit**.“

Při té příležitosti stál poblíž Buddha pasák krav jménem Nanda. V tu chvíli Nanda zvolal:

„Ctihodný pane, já jsem ten, který neuvázne u tohoto ani u protějšího břehu. Nepotopím se pod hladinu. Neuvážnu na mělčině. Neodnesou mě lidé ani bohové. Žádný vír mě nezachytí. Neshniju zevnitř. Ctihodný pane, mohu dostat vysvěcení z vašich rukou? Mohu dostat vyšší vysvěcení?“

„Nando, zaved' nejdříve krávy domů a vrať je jejich majiteli.“

„Ctihodný pane, krávy se vrátí samy. Touží po svých telatech.“

„Nando, vrať nejdříve krávy majiteli.“

Poté, co pasák krav Nanda vrátil krávy majiteli, vrátil se k Buddhovi a řekl:

„Ctihodný pane, už jsem krávy vrátil. Ctihodný pane, mohu dostat vysvěcení z vašich rukou? Mohu dostat vyšší vysvěcení?“

Tak Nanda dostal vysvěcení, vyšší vysvěcení, přímo z rukou Buddha. Za krátký čas, po který žil ctihodný Nanda osaměle a usiloval horlivě a odhodlaně, dosáhl cíle.

Ctihodný Nanda se stal dalším Arahatem.

*\*Toto je konec Budhovy rozpravy.\**

## Vysvětlení

Ačkoli tuto rozpravu Buddha věnoval mnichům, je určena pro každého bez ohledu na rasu a náboženství. Kdokoli, kdo nemá žádnou z osmi chyb, může dosáhnout oceánu. Když dosáhne oceánu, osvobodí se z kruhu bytí a zbaví se utrpení (*dukkha*).

V některých Buddhových rozpravách představuje oceán řetězec znovuzro-zování (*samsára*) a v jiných *Nibbánu*, ustání utrpení. V této rozpravě míní Buddha slovem „oceán“ *Nibbánu*.

## Smyslové základny a předměty smyslů

Co míní Buddha, když srovnává **tento břeh** se šesti smyslovými základnami a **protější břeh** se šesti předměty smyslů?

Zde bych rád řekl pár slov o pojmu „mysl“. V buddhistické psychologii „*čitta*“, která poznává předmět, netrvá ani po dobu jednoho mrknutí oka. Zde je slovo „mysl“ užíváno ve významu *čitta*, která poznává předmět a okamžitě mizí. Poznávání předmětu trvá jen zlomek sekundy. Někdy používáme slovo „vědomí“, které je možná lepší než slovo „mysl“.

Vědomí nebo mysl poznává předmět, ale oko jej ne(roz)pozná. S pomocí oka, jedné ze šesti smyslových základen, vědomí vidí předmět. Vidíte například zbrusu nový Rolls Royce. V tomto případě tu je přítomen předmět zraku a je tu oko, které pomáhá mysli nebo vědomí vidět předmět. Když Rolls Royce uvidíte, možná pocítíte, že by bylo příjemné takový mít. Jestliže to bude vaše auto, budete z něj mít větší radost. Jste k němu připoutáni, protože ho berete jako krásné auto, které vám patří. Nepovažujete ho za pouhý přirozený proces materiálních jevů. Pak jste zachyceni u vzdáleného břehu, což je to auto, a u blízkého břehu, což je oko, protože vaše připoutanost vzniká v závislosti na autě, předmětu zraku a oku, jako jedné ze šesti smyslových základen.

Oko je jednou ze šesti smyslových základen. Když se oko setká s barvou nebo tvarem auta, vznikne vědomí, které vidí auto, ale vědomí vidění se zde nezastaví. Pokračuje dál. Myslí si: „Ano, je to moje auto, je to velmi dobré auto, je to nové auto. Koupil jsem ho včera, stálo mě spoustu peněz.“ Tímto způsobem se připoutáváte k tomu Rolls Royce. To znamená, že jste připoutáni k neživé věci kvůli její barvě a tvaru - předmětu zraku - a to prostřednictvím oka. Takže jste připoutáni k autu.

Řekněme, že ho zaparkujete na kraji silnice a někdo pojede nedbale okolo a odře vám dveře. Budete mít zlost, protože to poškrábané auto je vaše auto. To

znamená, že máte připoutanost, *lobha* a zlost, *dosa*. Přinášejí vám *lobha* a *dosa* štěstí? Ne, přinášejí vám neštěstí, *dukkha*. A proč máte toto *dukkha*? Vaše utrpení nebo neštěstí vzniká, protože vy sami jste uvázli jak u blízkého, tak u vzdáleného břehu. Tato připoutanost vzniká v závislosti na viditelném předmětu, autu, s pomocí vědomí vidění, které vás drží u blízkého břehu. Jestliže jste připoutáni k autu prostřednictvím svých očí, nedosáhnete oceánu, *Nibbány*. Budete připoutáni jak ke vzdálenému, tak k blízkému břehu a nedosáhnete oceánu.

Kláda je přirovnávána ke *khandhám* neboli složkám lidské bytosti. *Khandha* znamená pět skupin mentálních a fyzických jevů. Protože nevidíte pět skupin jako pět skupin jevů mysli a těla, považujete je za osobu, bytost, já nebo duši a v důsledku toho jste k nim připoutáni, a tak nedosáhnete oceánu. Pokud ale vidíte pět skupin jako pět skupin mentálních a fyzických jevů, nebudete je považovat za osobu atd. Pak k nim nebudete připoutáni, a tak dosáhnete oceánu. Pokud se na ten Rolls Royce, který jste včera koupili a který byl tak drahý, díváte jako na Rolls Royce, pak jste k němu připoutáni. Ale když ho vidíte jako materiální jev nebo *rúpa-khandha* - skupinu tělesnosti, nebudete k němu připoutáni. Pak nebudete nešťastní, když se odě, protože ho nebudete brát jako cenný Rolls Royce. Pak nejste připoutáni ani k jednomu ze dvou břehů.

## Připoutanost a domýšlivost

Slova **potopit se pod hladinu** symbolizují v Buddhově řeči připoutanost - touhu, žádostivost, smyslnost, lásku. Jestliže jste připoutáni k nějaké živé bytosti nebo neživému předmětu, nebudete moci dosáhnout oceánu. Potopíte se pod vodu.

A **uváznutí na mělčině** představuje domýšlivost, pýchu nebo povýšenost. Pokud jste pyšní nebo namyšlení na svou práci, společenské postavení nebo úspěch v podnikání, uváznete na malém ostrůvku. Tato namyšlenost vás zdrží od dosažení *Nibbány*. Když jste namyšlení, nejste schopni si uvědomovat skutečnou povahu procesů mysli a těla a budete své duševní a tělesné procesy považovat za osobu, bytost, *attá* nebo já. Pak vznikne spousta dalších nečistot jako je hněv, touha, chtivost, nenávisť a tak dále. A tak, když přistanete na malém ostrůvku, nebudete moci dosáhnout oceánu, protože si nebudete schopni uvědomovat přirozený proces jako přirozený proces nebo pět složek jen jako přirozený proces.

## Nesprávné sdružování

Jestliže je kláda **odnesena lidmi**, nedopluje do oceánu. Toto se týká mnichů. Řekněme, že mnich nedělá dobře svou práci, jako je studium textů, praktikování meditace, přednášení rozprav, vedení svých žáků po správné stezce a jejich povzbuzování, aby meditovali pro své osvobození, ale místo toho se stýká s laiky nesprávným způsobem. Takový mnich je **odnesen lidmi**. Nebude moci dosáhnout oceánu. Bude připoután k těmto lidem, s nimiž se nesprávně sdružuje. Bude tak připoután k světským událostem, takže si nebude schopen uvědomovat tři charakteristiky duševních a tělesných jevů, což jsou *aničča, dukkha a anattá* - pomíjivost, utrpení a ne-já. Jestliže si není schopen uvědomovat tyto tři základní charakteristiky existence, bude tak silně připoután ke světským věcem, že nebude chtít dosáhnout oceánu.

## Touha po lepší existenci

Jestliže je kláda **odnesena bohy (deva)**, nedosáhne samého oceánu. To znamená, že pokud konáte jakékoli prospěšné či blahodárné skutky, jako je dávání (*dána*) nebo jiná dobročinnost, řídíte se pravidly morálky (*síla*) a praktikujete meditaci (*bháváná*) s vyhlídkou na zrození v říši *devů a brahmů*, pak jimi budete odneseni do jejich království. Když se tak stane, nedosáhnete oceánu. Možná, že dosáhnete svého cíle lepšího znovuzrození díky všemu dobrému, co jste vykonali. Budete zrozeni jako ten, který září, *deva*, ale nebudete moci dosáhnout oceánu.

*Deva* znamená božský, ten který září. Jestliže se stanete *devou*, budete velice připoutáni sami k sobě, protože budete zářiví a velmi krásní. Pak nebudete moci dosáhnout oceánu.

## Smyslové požitky

Jestliže kláda **zůstane ve víru**, nedopluje až do oceánu. To znamená, že pokud si budete libovat ve smyslových požitcích, nedosáhnete oceánu. To je připoutanost. Jestliže jste připoutáni k tomu, co vidíte, co slyšíte, co čicháte, co chutnáte, čeho se dotýkáte nebo o čem přemýšlíte, pak budete chyceni do velkého víru. Nebudete moci dosáhnout oceánu. Protože Buddhovo učení je velmi racionální, logické a přirozené, jsem si jist, že budete v tomto souhlasit.

Připoutanost k jakýmkoli smyslovým požitkům vede k opakovanému cyklu přerozování v kruhu existencí, nevede do *Nibbány*, do oceánu.



## Nečestnost

A poslední vadou může být, že kláda **shnije**. Jestliže se tak stane, nedopluje do oceánu. To znamená, že když předstíráte, že jste velice ctnostnou osobou a přitom jí nejste, shnijete a nedosáhnete oceánu. Nedosáhnete *Nibbány*.

## Cesta ven z utrpení

Buddha řekl: „Jestliže nemáte žádnou z těchto osmi chyb, určitě dosáhnete oceánu, protože budete nesení **středním proudem** řeky.“ **Střední proud je Ušlechtilá osmičlenná stezka**. Jestliže rozvinete Ušlechtilou osmičlennou stezku, neuváznete u blízkého ani u vzdáleného břehu, nepotopíte se pod hladinu, neuváznete na mělčině, neodnesou vás lidské bytosti ani bohové, nezůstanete ve víru, neshnijete. Pak jistě dosáhnete oceánu *Nibbány*.

Musíte usilovat o rozvinutí Ušlechtilé osmičlenné stezky, abyste neměli žádnou z těchto osmi chyb. Co máte dělat, abyste rozvinuli tuto Ušlechtilou osmičlennou stezku? *Síla* (morálka) je základem, základním požadavkem. *Samádhi* (soustředění) je postaveno na základech *síla*. *Paññá* (vhled, moudrost a osvícení) přichází při správném používání soustředění. Je velmi snadné rozvinout tuto Ušlechtilou osmičlennou stezku, která sestává ze *síla*, *samádhi* a *paññá*. Pozorujte procesy své mysli a těla takové, jaké opravdu jsou. To je všechno.

Pozorujte jakoukoli činnost nebo pohyb svého těla a mysli, tak jak se objeví bez analyzování a přemýšlení o tom. Jenom věnujte prostou pozornost tomu, co se děje ve vašem těle a mysli tak, jak to skutečně je. To je všechno. Když budete při tomto pozorování tělesných a duševních procesů používat nějaké intelektuální znalosti nebo předpoklady, zabloudíte a vaše mysl nebude dobře soustředěna a vy si nebudete schopni uvědomovat tělesné a duševní jevy tak, jak skutečně jsou.

## Čištění mysli

Když sledujete jakoukoli činnost těla a mysli tak, jak se skutečně jeví, pak se vaše mysl postupně stává soustředěnou na jakýkoli proces, který pozoruje. Pak se soustředění prohloubí a zesílí. Vaše mysl je očištěna od *nívarana*, překážek meditačního pokroku, jako jsou *káma-čhanda*, *vjápáda*, *thína-middha*, *uddhačča-kukkučča* a *vičikičchá*.

*Káma-čhanda* překládáme do češtiny jako smyslná touha. *Vjápáda* - zlovůle. *Thína-middha* - strnulost a malátnost. *Uddhačča-kukkučča* - nepokoj a výčitky. *Vičikičchá* - pochybovačnost.

Jestliže máte jednu z těchto pěti překážek ve své mysli, vaše mysl je znečištěna. Není čistá. Jestliže vaše mysl není čistá, váš vhléd není pronikavý. Jedině pokud je mysl vyčištěna od těchto pěti překážek, může se vaše poznání stát pronikavým. Když bude pronikavé, budete si schopni uvědomovat za prvé specifické charakteristiky tělesných a duševních procesů a za druhé jejich obecné a společné charakteristiky.

Uvědomování si na těchto dvou úrovních se nazývá pravé pochopení (*sammá-ditthi*) v průběhu meditace *vipassaná*. Když dosáhne svého vrcholu, dosáhnete *Nibbány*, ustání utrpení, skrze první stupeň osvícení (*sotápatti-magga*), kterým jsou uskutečněny Čtyři ušlechtilé pravdy. Dosáhli jste oceánu.

Avšak to se děje pouze skrze hluboké soustředění, když si všímáte jevů těla a mysli a jste schopni si je uvědomovat na třech úrovních pravého pochopení.

## Pravé pochopení

První úroveň Pravého pochopení je poznání specifických vlastností těla a mysli. Druhou je poznání obecných a společných charakteristik těla a mysli. Třetí je poznání Čtyř ušlechtilých pravd: *dukkha* (utrpení), vznik *dukkha*, ustání *dukkha*, cesta vedoucí k ustání *dukkha*.

Takže k čištění mysli, potřebujeme Ušlechtilou osmičlennou stezku. Abychom poznali specifické a obecné charakteristiky procesů těla a mysli, potřebujeme Ušlechtilou osmičlennou stezku. Abychom poznali Čtyři ušlechtilé pravdy, potřebujeme Ušlechtilou osmičlennou stezku. To je střední proud řeky.

## Cesta ke svobodě

Té noci, kdy měl Buddha zemřít, odpočíval na lůžku, které pro něj bylo připraveno v parku Kusinára. Té noci přišel k jeho lůžku žebravý mnich Subhadha a řekl: „Ctihodný Gotamo Buddho, následoval jsem různá učení, kterým mě učili různí učitelé. Všichni říkají, že vědí vše, a že jsou *arahaty*. Je to, co říkají pravda?“

Buddha nechal otázku nezodpovězenou a napomenul Subhadhu: „Subhadho, jestli vědí všechno nebo ne, není důležité, na tom nezáleží tvoje osvobození, a proto na tuto otázku neodpovím.

Můj čas se blíží. Povím ti, co je důležité pro tvé osvobození. Naslouchej pozorně.“

## Kritérium

Pak Buddha řekl: „Subhadho, v takovém učení, ve kterém nenajdeš Ušlechtilou osmičlennou stezku, nebude ani žádný *samana*.“ *Samana* zde znamená ten, který je klidný, protože už odstranil všechny nečistoty mysli. To znamená, že když v učení není žádná Ušlechtilá osmičlenná stezka, pak tam není také nikdo, kdo už odstranil všechny nečistoty mysli tím, že ji následoval.

Jestliže v učení je Ušlechtilá osmičlenná stezka, pak tam také bude někdo, kdo už odstranil všechny nečistoty mysli tím, že ji následoval a zbavil se utrpení. Takže, když následuješ učení, ve kterém nemusíš rozvíjet Ušlechtilou osmičlennou stezku, tak určitě neodstraníš nečistoty mysli a nezbavíš se utrpení.

Zde Buddha zmiňuje kritérium pravé *Dhammy*.

Buddha řekl: „Subhadho, jenom v mém učení nebo v mé *sásaně* se rozvíjí Ušlechtilá osmičlenná stezka. A proto je *samana* jen v mém učení.“ Promluva přednesená Buddhou Subhadhovi se hodí do „Podobenství o kládě“, protože člověk, který nerozvíjí Ušlechtilou osmičlennou stezku nedosáhne oceánu, *Nibbány*. Jestliže rozvíjí Ušlechtilou osmičlennou stezku, určitě dosáhne oceánu *Nibbány*, protože se nezachytí u vzdáleného břehu ani u blízkého břehu atd. Buddha nás učil způsob, jak rozvíjet Ušlechtilou osmičlennou stezku. A tou je technika meditace všímavosti.

## Meditace všímavosti

Buddha nás učil cestu všímavosti, když přednesl Promluvu o čtyřech podkladech všímavosti (*Mahásatipatthána Sutta*). Ta nás učí, jak si všímat tělesných procesů, citění, vědomí a předmětů mysli tak, jak skutečně vyvstávají. Takže principem meditace všímavosti je pozorovat, všímat si a být si vědom všeho, co vyvstává v našem těle a mysli tak, jak se to skutečně jeví. Dokonce i nepříjemné citění jako bolest, ztuhlost, svědění a podobně, musí být všímavě zaznamenány takové, jaké skutečně jsou.

Když cítíte bolest v zádech nebo v koleně, musíte pozorovat, jaká skutečně je. Nesmíte se snažit se jí zbavit. Nesmíte se snažit, aby zmizela, protože bolest vám pomáhá dosáhnout *Nibbány*. Jinými slovy, bolest je klíčem ke dvěřím *Nibbány*. Takže když cítíte bolest, máte velké štěstí. Povede vás k ustání utrpení, protože patří do jedné z pěti skupin, které je třeba důkladně poznat.

Je to skupina citění, která je pravdou utrpení a musí být důkladně pochopena. Když poznáváme bolestivé vnímání v jeho pravé podstatě - v jeho specifických a stejně tak v jeho obecných charakteristikách - vidíme jej pouze jako přirozený proces vznikání a zanikání od okamžiku k okamžiku. Netrvá ani vteřinu. A skrze poznání této bolesti nebo skupiny citění můžete dosáhnout Osvěcení, čímž zničíte všechny nečistoty a zbavíte se utrpení. Proto říkám, že když cítíte bolest, máte velké štěstí. Proč? Protože máte mentální proces společně s tělesným procesem, který můžete pozorovat, sledovat a uvědomovat si. Tato bolest vám dává velmi dobrou možnost poznat pravou podstatu, a tak vás vede k ustání *dukkha*, *Nibbānē*.

## Specifické a obecné charakteristiky

Zde je třeba vysvětlit **specifické charakteristiky** mysli a těla a jejich **obecné a společné charakteristiky**.

Každý mentální nebo tělesný proces má své vlastní specifické rysy, které nemají nic společného s žádným jiným mentálním nebo tělesným procesem. Znáte *lobha* (je v ní zahrnuta chtivost, touha, dychtění, prahnutí po něčem, připoutanost). *Lobha* má svou vlastní charakteristiku, která nepatří k žádnému dalšímu mentálnímu nebo tělesnému procesu. Jestliže budete mít zálibu v tom Rolls Royce nebo po něm budete toužit, stanete se pyšnými, majetnickými a chamtivými. Budete k němu připoutáni. Takže specifickou vlastností *lobhy* je lpění.

*Dosa* (nenávisť) je jiná. Nese charakteristiku hrubosti. Zatímco *lobha* přitahuje věci k sobě, *dosa* je averze; odpuzuje.

## Šest prvků

Tělesné a mentální procesy, které tvoří to, čemu se říká člověk, jsou *pathaví-dhātu*, *ápo-dhātu*, *tedžo-dhātu*, *vájo-dhātu*, *ákása-dhātu* a *viññána-dhātu*. Těchto šest prvků jsou země, voda, oheň, vzduch, prostor a vědomí.

*Pathaví-dhātu*, prvek země, má jako svou charakteristiku tvrdost a měkkost. Tato charakteristika patří pouze prvku země a žádnému jinému, a proto je to specifická charakteristika elementu země, zatímco *ápo-dhātu*, vodní element, má jako svou specifickou vlastnost tekutost a přilnavost, teplo a chlad jsou zase specifickými charakteristikami *tedžo-dhātu*, prvku ohně.

Když dosáhne meditující hlubokého soustředění mysli, jeho mysl se čistí. Pak si začíná uvědomovat specifické charakteristiky procesů mysli a těla. Když sledujete tělesný proces zvedání a klesání břicha a vaše soustředění se

dostatečně prohloubí, začnete si velmi jasně uvědomovat pohyby zvedání a klesání v jejich skutečné podstatě. Pohyb má specifickou charakteristiku větru neboli elementu vzduchu. Když správně a naprosto jasně rozumíte skutečné podstatě pohybu zvedání a pohybu klesání, nejste si vědomi tvaru svého těla nebo břicha. Co si v tu chvíli uvědomujete, je pouze pohyb - pohyb směrem ven a dovnitř. Pak si začnete uvědomovat specifické vlastnosti elementu vzduchu (*vájo-dhátu*).

Obecnými charakteristikami materiálních a mentálních jevů jsou *aničča*, *dukkha* a *anattá* - pomíjivost, utrpení a ne-já. Každý duševní stav, citový stav a tělesný proces mají tyto tři charakteristiky společné. Nazývají se obecné charakteristiky, protože náleží ke každému mentálnímu a citovému stavu a tělesnému procesu.

Poté co jste prošli dvěma stupni poznání vhladem - analytickému poznání těla a mysli a poznání rozlišujícímu podmíněnost - dospějete k poznání těchto tří obecných charakteristik jevů těla a mysli. Toto poznání je známo jako poznání pochopením, které realizuje všechny tyto obecné charakteristiky jevů těla a mysli.

Když se poznání meditujícího stává v důsledku pilné praxe zralejším, s trvalou a stálou všímavostí a přirozeně narůstajícím soustředěním, určitě sám prožitkově projde všemi stadii vhladu. Jeho tělesné a mentální procesy - tělesný proces, který je zaznamenáván a mentální proces, který jej zaznamenává - přestanou existovat. Pak dosáhne *Nibbány*, ustání formací (*sankhára*).

## Konec utrpení

Zde a nyní přichází stav ustání všech *sankhára* (formací), opustil připoutanost, příčinu utrpení, protože správně a plně pochopil *dukkha*. Takže Pravda utrpení byla dokonale pochopena. Příčina utrpení v tuto chvíli odpadla. Pravda cesty vedoucí k ustání utrpení (Ušlechtilá osmičlenná stezka) byla rozvinuta. Dosáhli jste ustání formací (*sankhára*). Zde meditující dosáhl třetího stupně Pravého pochopení, to znamená Osvícení, uskutečnění Čtyř ušlechtilých pravd. Pak dosáhl oceánu, protože byl unášen středním proudem, Ušlechtilou osmičlennou stezkou. Nezachytil se ani o tento, ani o protější břeh. Nepotopil se pod hladinu. Neuváznul na mělčině. Tak dosáhl oceánu.

Buddha opakovaně říkal: „Všimněte si toho, co se děje v tuto chvíli tak, jak to skutečně je nebo zaznamenávejte všechno, co vyvstává ve vašem těle a mysli takové, jaké to skutečně je.“ Pak budete všichni unášeni středním proudem a dosáhnete *Nibbány*, doplujete do oceánu.

## **Otázky meditujících a odpovědi ctihodného Sayadó.**

Ctihodný Sayadó Janaka vedl v Austrálii v roce 1990 čtyři kurzy meditace *vipassaná*. Jeden z nich proběhl v kempu poblíž Canberry.

Sayadův systém je takový, že poslední den každého kursu je setkání, ve kterém je čas věnován otázkám a odpovědím.

Toto jsou odpovědi ctihodného Sayadó na otázky vznesené meditujícími na kursu v Canbeře v lednu 1990.

### **Motivační síla**

**Otázka:** Ctihodný Sayadó, dnes při obědě, když jsem žvýkala jídlo, jsem najednou ztratila touhu jíst a žvýkací pohyb se zastavil. Bez touhy nebyl ani žádný pohyb. Toho jsem si všimla i u jiných pohybů. Zdá se, že touha je prvotní motivační silou jakéhokoli pohybu, jednání, skutku, chování atd. Je to pravda? Podle toho, co jsem pochopila z vašeho učení, je touha nečistota. Co je tedy motivační silou?

**Sayadó:** Začněme od poslední poznámky: „Podle toho, co jsem pochopila z vašeho učení, je touha nečistota.“ Ano, touha je nečistota. Protože vás to tak učím? Je to tak správně? Ne? Tak proč je touha nazývána nečistotou? Když touha vyvstane, mysl se znečistí, mysl je znečištěna touhou. Proto je nazývána nečistotou. Mysl se znečistí kvůli touze; a tak se touha nazývá nečistotou. Není to proto, že vás to tak učím.

„Když jsem žvýkala jídlo, najednou jsem ztratila touhu jíst.“ Dobře! Velmi dobře! Je vidět, že si všímáš všeho, co vyvstává v tvé mysli a těle, abys mohla odstranit touhu, či připoutanost, protože touha, či připoutanost je příčinou utrpení. Toto víš. Řekněme, že cítíš touhu po jídle v deset hodin, ale můžeš si ho vzít až v jedenáct. Pak se cítíš hladová. Kvůli té touze cítíš utrpení. Jaký druh utrpení? Utrpení hladem. Hlad, touha po jídle ti působí utrpení.

Když ustala touha po jídle, žvýkací pohyb se zastavil. První věc je, že jsi najednou ztratila touhu po jídle. To je účelem všímavosti. A to, co děláme během jídla, je cvičení všímavosti. Účelem je odstranit touhu, připoutanost k jídlu. Nyní se jí (té, která se ptala) to podařilo. Proč touha ustala? Protože si všimla žvýkání a nepřetržitě mentálně označovala: žvýkání...žvýkání...žvýkání.

Jestliže nebude takto mentálně označovat a sledovat proces žvýkání, nějaká chuť se bude projevovat na jejím jazyku, sladká, kyselá, slaná nebo jakákoli jiná. Pokud má ráda sladké, bude připoutána k této chuti. Vzniká tu

připoutanost. Bude pak cítit větší touhu po jídle, kvůli jeho sladké chuti. Tak vyvstane více znečištění. Proč? Protože nesleduje jev nepřetržitě. Jestliže bude pokračovat a usilovná všímavost ovládne jak žvýkáci pohyb, tak chuť, nebude tam už žádná chuť. Protože už necítila žádnou chuť, necítila po ní touhu. Zbavila se připoutanosti k chuti. Ale nemá k ní ani žádnou averzi a pokračuje všímavě v jídle. To je její úspěch. To je účelem všímavosti při jídle.

Vysvětlím vám něco více o účelu všímavosti při jídle, abyste mohli lépe porozumět meditaci a mohli být při zítřejší snídani všímavější. Řekla, že se žvýkáci pohyb zastavil, když ustala touha. Když tu bude touha, bude tu i žvýkáci pohyb. Myslí si, že motivační silou ke konání, činnosti, skutku či chování je touha. Je to touha, která působí vznik jakékoli činnosti, skutku, jednání a chování, možná je tedy touha příčinou veškeré činnosti, jednání nebo chování. Pak také řekla: „ Z toho, jak rozumím vašemu učení, je touha nečistota.“ Každá činnost, skutek nebo chování je způsobeno nečistotou. To, co řekla, se tomu rovná, ale ona nemohla posoudit, jestli je to tak správně. A tak se ptá: „Co je tou motivační silou?“ Jak mám na tuto otázku odpovědět? Je velmi těžká. Touha ve skutečnosti není bezprostřední příčinou jednání. Jestliže toužíte utéct z tohoto kurzu, budete mít záměr odejít pryč. Touha je příčinou, záměr je důsledkem. Nejdřív budete mít záměr jít, a pak odejdete. A proto je záměr bezprostřední příčinou jednání. Je ale důsledkem touhy.

Touha není bezprostřední příčinou jednání. Bezprostřední příčinou jednání je záměr. Z hlediska buddhistické filosofie je v páli znám záměr jako *chanda*. *Chanda* se obvykle překládá jako vůle nebo přání. Jestliže cítíte touhu vzít si jídlo, budete mít přání natáhnout paži, přání dotknout se jídla, uchopit jej, donést jej do úst. Toto přání se nazývá záměr. Říkáme mu *chanda*. *Chanda* je jeden stav mysli, touha jiný. Touha se nazývá *tanhá*, například *tanhá* po jídle. Kvůli *tanhá* máme *chanda* dělat, jednat, jít, běžet, vidět a tak dále. Vznik *chanda* závisí na touze.

Ale někdy není touha příčinou vzniku *chanda*. Řekněme, že chcete něco dát chudému člověku. Chcete mu dát kus látky. Protože chcete dát, vzniká zde *chanda* dát. *Chanda* dát je vůle nebo záměr provést akt dávání. V tomto případě vznik *chanda* závisí na našem dobrém *četaná*. Nebo to můžeme nazvat dobrou vůlí - pohnutkou. Dobrá pohnutka nebo vůle je příčinou *chanda*, záměru nebo vůle. To je příčinou toho, že dáš látku chudému člověku. Tady není žádný prostor pro vznik touhy.

V některých případech může být touha, řekněme, vzdálenou příčinou jednání, ne bezprostřední příčinou. Ale v některých případech jako příčina

nevzniká. Řekněme, že jsi buddhista. Když se klaníš před sochou Buddha, budeš mít na mysli kvality Osvíceného, takže smýšlíš o Buddhovi jako o někom, kdo je hoden pozdravení nebo úklony. S touto dobrou vůlí se ukloníš. Takže mezi vůlí a aktem úklony je proces mysli - je to záměr nebo vůle, *chanda*. Takže *chanda* nebo záměr nebo vůle je bezprostřední příčinou jednání, skutku či chování. V tomto případě, zde není žádný prostor pro touhu.

Krátce, když konáte prospěšné činy, dobrá vůle je příčinou *chanda*, záměru a *chanda*, záměr je příčinou jednání nebo skutku. Ale když konáte neprospěšné činy, zlé činy, příčinou je touha. Touha způsobí vznik záměru čili *chanda*, a záměr pak způsobí jednání, špatný čin. Takže v případě špatných činů je touha příčinou jednání.

## Touha a nespokojenost

**Otázka:** Jestliže je stav touhy příčinou nespokojenosti s existující skutečností a je lépe se mu vyhnout, jak je vůbec možné, abychom v našem životě nadále jednali? Není-li v životě žádná touha konat, žijeme skutečně?

**Sayadó:** Ano, stav touhy je příčinou nespokojenosti. Buddha o tom mluvil ve své první rozpravě, *Dammačakkappavattana Suttě*, kde roztřídil všechny druhy *dukkha*, utrpení. Řekl: „Zrození je *dukkha*, stárnutí je *dukkha*, smrt je *dukkha*, obavy jsou *dukkha*, bédování je *dukkha*, zármutek je *dukkha*, zoufalství je *dukkha*.“ Pak pokračoval: „Nezískat to, co chceme je *dukkha*.“ Rozumíte? Nezískat to, po čem toužíme, to je *dukkha*. Jinými slovy, to po čem někdo touží a nedostane je *dukkha*. Touha příčinou a nespokojenost důsledkem. Takže stav touhy je příčinou nespokojenosti. Proto Buddha řekl, že touha a připoutanost je příčinou utrpení. Měli bychom se jí vyhnout? Ano. Touze bychom se měli vyhnout a měli bychom ji odstranit. Je to příčina utrpení.

Druhá část otázky se podobá první otázce. Není-li v životě žádná touha konat, žijeme skutečně? Už jsem vám dával příklad konání, které nebylo důsledkem touhy, ale záměru nebo vůle, takže tato část otázky už byla zodpovězena.



*(Ctihodný Sayadó zodpověděl následující čtyři otázky jednou podrobnou odpovědí)*

## **Znovuzrození, *kamma* a *anattá***

**Otázka 1:** Ctihodný Sayadó, řekněte nám prosím, co Buddha učil o tom, jak jsou zkušenosti a *kamma* bytosti přenášeny z inkarnace do inkarnace. Také bych chtěl poznat druhý způsob, kdy Buddha řekl jednomu ze svých žáků, aby zůstal vzhůru, poté co chodil sedm dní lesem.

**Otázka 2:** Prosím vysvětlete nám: Co je to znovuzrození? Kdy mysl vzniká a zaniká, co je to znovuzrození?

**Otázka 3:** Jestliže není žádné ego, já, bytost, osoba nebo duše, jak funguje znovuzrození a *kamma* z minulých životů?

**Otázka 4:** Ctihodný Sayadó, povězte nám prosím o principu vzájemně podmíněného vznikání. Jestliže neexistuje duše, jak můžeme mluvit o předchozím životě člověka? Pokud nemáme duši, co nás tedy spojuje s předchozím životem?

**Sayadó:** Všechny tyto otázky jsou ve skutečnosti jednou otázkou: Jestliže *anattá* je skutečností, jestliže neexistuje duše nebo trvalá životní síla, jak je možné mluvit o osobě, o předchozím životě? Co nás může spojit s předchozím životem? Tato otázka je často kladena. Téměř každý, kdo nezná buddhismus dostatečně, zejména co se týče znovuzrození a kdo ještě nemá mnoho praktických meditačních zkušeností, pokládá tuto otázku. Ten, kdo již poznal vznikání a zanikání procesů těla a myslí pozorovaných při meditaci, tomu bude rozumět. Nepotřebuje o tom přemýšlet.

Všechny tyto otázky jsou založeny na představě já nebo duše, která je chápána jako věčná a nezničitelná. Mnozí z těch, kteří nestudují buddhismus, téměř všichni, mají představu, že pro opakované znovuzrozdování, musí existovat něco, co přechází z jedné existence do druhé a musí to být věčné. Pokud to není věčné, nemůže to přecházet do jiné existence. Jinými slovy: musí existovat věčná duše, aby se znovuzrodila v jiném těle; jestliže nebude věčná entita, nebude jiná existence, protože nebude žádné spojení mezi první a druhou existencí. Takto smýšlí mnoho lidí.

Jako první bychom měli brát v úvahu mentální a tělesné procesy. Jak fungují? Před tímto setkáním jste si možná dělali starosti se zítřejším odjezdem

z kurzu. Možná jste si lámali hlavu s vaším každodenním životem a běžnými starostmi. A někteří z vás, možná právě pocítili radost. Máte teď starosti? Ne. Máte teď radost? Ne. Kam zmizely? Odnesl někdo tu radost, štěstí, nebo starosti? Kdo je odnesl? Nikdo. Tak kam to štěstí zmizelo? Když uvážíme, že nemáme onu radost nebo ony starosti, můžeme říci, že radost nebo starosti skončily, ztratily se. Ale potom, co radost nebo starosti skončily, máte jinou mysl. Řekněme jinou mysl, po zmizení štěstí nebo starostí. Naslouchali jste *Dhammě* a otázkám a odpovédím. Kdybyste neměli mysl nebo vědomí, nemohli byste naslouchat *Dhammě*.

Kdybyste neměli žádnou mysl nebo vědomí, čím byste byli? Byli byste možná bez-vědomí, možná téměř umírající. Když zmizí štěstí, radost nebo starosti, jestliže nebudete mít žádný stav mysli, budete mít pouze tělesný proces. Leželi byste bez pohnutí. Ale teď neležíte, sedíte a nasloucháte otázkám a odpovédím. A proto je zřejmé, že máte mysl nebo vědomí i potom, co štěstí, starosti nebo radost zmizely. Máte mysl - je to stejná mysl, jako ta, která zakoušela radost nebo štěstí? Ne. Kdyby to bylo stejné štěstí nebo radost, byli byste stále šťastní. Nyní jste možná šťastní, ne proto, že se vracíte ke své rodině, ale proto, že nasloucháte otázkám a odpovédím. Takže tento stav mysli je jiný než štěstí, radost nebo starosti, které jste pocítovali dříve.

Víme, že když jeden stav mysli zmizí, jiný vzniká. Proč? Protože ten první stav mysli zanikl; to je ten důvod. Řekněme, že máme na tomto místě manažera nebo organizátora. Jestliže ten manažer zemře, tak už tu nebude žádný manažer? Je to pravda? Ne. Tak co se stane? Jiný manažer přijde. Proč? Protože ten druhý už zmizel. Takže zmizení, odchod nebo smrt toho předchozího je příčinou, objevení se následujícího je důsledkem. To je přírodní zákon, zákon příčiny a následku. Nemůžete jej vytvořit, Buddha jej nemůže vytvořit, nemůžete jej změnit; je to přírodní zákon, zákon příčiny a následku neboli podmíněného vznikání. Následující stav mysli vzniká, protože předchozí zmizel nebo pominul. Toto je zákon příčiny a následku: nemůže být změněn, nemůže být zničen.

Předpokládejme, že někdo zemřel. Když je mrtvý, má nějaký duševní stav? Ne. A tělesný proces? Ano. Kam mysl odejde, když člověk zemře? Uvažme prosím zákon příčiny a následku. Když člověk zemře, poslední vědomí této existence zmizí. V každém momentu se mysl objevuje a mizí, vzniká a zaniká. Když označujete během meditace chůze: „záměr, zvedání; záměr, nesení; záměr, kladení“, víte, že s jedním záměrem se objevuje jeden pohyb. Pak se objevuje jiný záměr a jiný pohyb. A tímto způsobem se za zlomek sekundy objeví více než tisíc duševních stavů. Jestliže bude vaše soustředění dostatečné,



Jestliže jsou čas a okolnosti zralé pro vznik následku, pak následek nastane. Neexistuje žádné viditelné spojení mezi příčinou a následkem. V případě reinkarnace nebo znovuzrození nemáme nic, co by bylo věčné a přecházelo z jedné existence do druhé, ale ty dvě existence jsou určitým způsobem ve spojitosti. Tak se projevuje dobrá *kamma* čili prospěšné činy nebo špatná *kamma* čili neprospěšné činy; prospěšné činy vedou proud vědomí, aby vyvstávalo v dobrých existencích. Neprospěšné činy vedou vědomí ke vzniku ve špatných existencích. A takto bychom mohli pokračovat.

Dostáváme se k další otázce, týkající se *anattá*, ne-já. *Anattá* znamená, že kromě tělesných a mentálních procesů, neexistuje žádná duše nebo já, které by bylo věčnou entitou. Tak to řekl Buddha. V roce 1979 jsem vedl meditační kurs v horské chatě Mont-Soleil ve Švýcarsku se ctihodným Mahásí Sayadó. Jeden z meditujících, mladý asi čtyřiačtyřicetiletý Němec ke mně přišel na interview. Řekl: „Nemohu meditovat, cítím se zoufalý.“ Zeptal jsem se ho proč. Technika je velice jednoduchá, snadno se praktikuje, žádné komplikace. Jenom sledovat věci, tak jak jsou, to je všechno. On řekl: „Je to kvůli vašemu *Dhamma* přednesu.“ „Dobře, a co je s mým *Dhamma* přednesem?“ Řekl: „Není to ve vašem *Dhamma* přednesu, je to v přednesu ctihodného Mahásí Sayadó: „*Anattá*, neexistence duše, ne-já.“ Ta řeč o neexistenci duše mě zasadila ránu do srdce. Nemohl jsem to snést.“ Pak jsem řekl: „Nacházíš v mém *Dhamma* přednesu slova jako neexistence duše, ne-já?“ „Ne, žádná taková slova jsem tam nenašel.“ „Ctihodný Sayadó tě neučí meditaci. On pouze přednáší *Dhammu*. Já tě učím meditaci a já neříkám nic o ne-já. Měl bys pouze praktikovat.“ Pak byl spokojený: „Budu“ ,řekl a pokračoval v praxi.

Příštího rána přišel opět na interview. Vypadal velmi nešťastně. Zeptal jsem se ho: „Co se ti přihodilo?“ Řekl, že nemůže praktikovat. „Proč?“ „Včera večer mluvil Mahásí Sayadó o ne-já. Nemohl jsem to snést. Nemohl jsem meditovat.“ S tím se ale nedá nic dělat. Mahásí Sayadó musel každý večer přednést rozpravu, protože byl meditujícími pozván, aby učil meditaci; a aby tak učinil, musel meditujícím přednést Buddhovo učení. A v Buddhově učení je *anattá*, ne-já, opakovaně zmiňováno. Ctihodný Sayadó se tomu nemohl vyhnout. Ale já jsem se tomu mohl vyhnout, protože když jsem přednášel *Dhamma* přednes, jako je tento, improvizoval jsem. Nemluvil jsem o *anattá*, aby se necítil ještě víc zmatený. Ale on odjel.

Když probíhá kurs buddhistické meditace, ti kteří nesnesou učení o *anattá* odjíždějí, protože Buddhovo učení je založeno na myšlence ne-já, neexistenci duše. Podle Buddhovy vlastní zkušenosti a zkušenosti všech ostatních *arahatů*, nebylo nalezeno nic, co by trvalo věčně. Zjistili, že každý mentální a tělesný jev

je pomíjivý. Vzniká a zaniká v každém okamžiku. Když budete pokračovat v meditaci měsíc nebo dva, určitě si uvědomíte pomíjivost každého procesu těla a mysli. Nenajdete nic, co je trvalé nebo stálé. Sami posoudíte, že zde není žádná duše nebo já, které bychom mohli pokládat za věčné, a že tu jsou stále se měnící mentální a tělesné jevy. Proto není žádná věčná entita jako duše nebo já, která by přešla do dalšího života. Život, to jsou jen procesy mentálních a fyzických jevů. Skončení jevu v předchozím životě dává vznik jinému jevu v současném životě. Příčina v předcházejícím životě vytváří následek v současném životě. Jediným spojením mezi těmito dvěma zkušenostmi je příčina a následek. Není tu žádné spojení skrze nějakou věčnou entitu jako je duše, já nebo cokoli jiného.

## Mnišský život

**Otázka:** Sestává se mnišský život v klášteře z neustálé praxe meditace *vipassaná*?

**Sayadó:** Kdyby byl mnišský život v klášteře věnován pouze neustálému cvičení meditace *vipassaná*, nebyl bych zde. Musel bych praktikovat *vipassaná* neustále. V Buddhově *sásana* jsou dvě věci, které má mnich dělat: za prvé, studovat texty a učit žáky; za druhé, praktikovat *Dhammu*. Musíme dělat obojí. Kdyby byl mnišský život věnován pouze praktikování *vipassaná*, dosáhl by mnich čtvrtého stadia osvícení, stal by se *atahatem*, a pak by zemřel. A když by mnich zemřel, nezůstalo by tu nic z Buddhova učení, protože by tu nezůstal žádný mnich, který by učil tomuto učení své žáky. Takže, co bychom měli dělat? Praktikovat *Dhammu* zatímco studujeme texty a učíme žáky - a proto jsem zde a učím na tomto kurzu pro Australany. Kdybych měl žít pouze v klášteře a praktikovat *Dhammu*, nemohl bych sem přijet a nikdy bych neměl příležitost učit vás *Dhammu*. A vy byste neměli příležitost praktikovat *vipassaná* tím, že jste všímaví během všech denních činností, tak jak to děláte nyní. Takže jsou tu dvě věci: studovat a učit *Dhammu* a praktikovat *Dhammu*.

## Učit obojímu

**Otázka:** Co se dá dělat se zjevným dělením skupin, zastávajících vyučování buď meditace *vipassaná* anebo meditace *samathá*?

**Sayadó:** Účelem meditace *samathá* je získání vyššího stupně soustředění mysli. K tomu si musí meditující zvolit jeden předmět, jako předmět meditace. Když se mysl zatoulá, přivádí ji zpět k tomuto předmětu. Když se cvičí tímto způsobem po dobu jednoho, dvou nebo tří měsíců, může dosáhnout vyššího

stupně soustředění mysli. Tím jedním předmětem, který si zvolí za předmět meditace může být dech nebo nějaký jiný předmět. Jakmile se mysl ocitne jinde, nesmí ji následovat ani pozorovat. Musí přivést mysl zpět k předmětu a zaměřit ji na něj.

Kolik máte předmětů při technice meditace *vipassaná*, kterou jste cvičili po deset dnů? Jeden nebo dva? Ve skutečnosti máte mnoho různých předmětů, tvořených mentálními a fyzickými jevy. Co je tedy cílem meditace *vipassaná*? Je to uvědomování si mentálních a tělesných procesů, takových jaké opravdu jsou, při určitém stupni soustředění. To je hlavní rozdíl. Pozorováním těchto procesů získáváte uvědomění jejich obecných a specifických charakteristik. Znamená to, že když se mysl toulá, není třeba ji přivádět zpět. Proč? Protože mysl sama musí být pozorována a uvědomována. Musí být pozorována taková, jaká je. Účelem pozorování je uvědomit si její pravou podstatu. Cílem není, aby zmizela nebo se ztratila. Bolestivé pocity musí být také pozorovány, ne proto abychom se jich zbavili, ale abychom si uvědomili jejich pravou podstatu. Co je tou pravou povahou? Jsou to obecné a specifické charakteristiky. Toto je rozdíl mezi těmito dvěma druhy meditace. Můžete to posoudit sami. Obě skupiny by měly praktikovat a učit obojí *samathá* a *vipassaná*. Meditující pak získají více užitku z těchto dvou druhů meditace.

## Jak můžeme pomoci ostatním

**Otázka: Jak uvést v soulad cestu služby druhým a stezku meditujícího, který věnuje meditaci veškerý čas? Jinými slovy, co přichází jako první, vlastní osvobození nebo osvobození druhých?**

**Sayadó:** Jakožto intenzívně meditující nejste v postavení vhodném pro službu druhým, protože jste stále zaměstnáni meditací. A když stále prokazujete službu druhým, nemůžete medítovat. Tak co má přijít první, vlastní osvobození nebo osvobození druhých? Záleží to na vás, ale já vám mohu dát odpověď z Buddhova hlediska. Dva přátelé si vyrazili na pěší výpravu a náhodou se dostali do bažiny a uvázli až po pás v bahně. Jeden přítel se rozhodl, že zachrání toho druhého, aby tak mohl učinit, musel sám bojovat, aby se osvobodil z bahna. Když se mu to podařilo, mohl hledat kus dřeva nebo prkno, aby pomohl z bahna svému příteli. Tak co přišlo první? Zjevně jeho vlastní osvobození, a tak je to v souladu s Buddhovým učením. Buddha řekl, že když se člověk osvobodí od všech forem utrpení, pak může pomáhat osvobodit ostatní od podobného utrpení.

## Nibbána

### Otázka: Co je to *Nibbána*?

**Sayadó:** Slovo *Nibbána* je doslovně vytvořeno z *ni*, „nepřítomnost“, a *vána*, „připoutanost“, tedy „nepřítomnost připoutanosti“. Pokud máte připoutanost, zakoušíte *dukkha*, utrpení. Pokud nemáte žádnou připoutanost, nezakoušíte utrpení vůbec. Nepřítomnost připoutanosti způsobí, že *dukkha* ustane. Odkud pochází *dukkha*? Z nebe nebo z křovin? Pouze z připoutanosti. Pokud je připoutanost zničena, ustává vznikání jakéhokoli utrpení, spojeného s mentálními nebo tělesnými procesy. To je stav *arahatství*.

V buddhismu máme dvě stádia *Nibbány*. Prvního z nich má být dosaženo v tomto životě. Dosahuje ho *arahat*, když plně odstraní všechny připoutanosti skrze čtvrtý stupeň osvícení. Od té doby už nepocítuje žádné mentální utrpení. Jakkoli, jeho procesy těla a mysli pokračují, vznikají a zanikají. Takže se může občas vyskytnout nějaké tělesné utrpení, ale on jej nebere jako nepřijemné; vidí jej jen jako proces jevu. Když zničil všechnu připoutanost k živým bytostem a neživým předmětům, nemá žádnou touhu být znovuzrozen. Když zemře, všechny duševní a tělesné jevy přestanou existovat. Nepokračují, neboť veškerá motivace, touha a připoutanost byly zničeny. Tento stav je druhé stádium *Nibbány*.

Co byste si měli zapamatovat, je první stadium, kterého může být dosaženo zničením nebo překonáním připoutanosti. To je žádoucí a měli byste mít *čhanda*, čili záměr, jej dosáhnout.

## Sexuální nepřístojnosti

### Otázka: Definujte prosím sexuální nepřístojnosti.

**Sayadó:** Pokud se manžel nebo manželka dopustí cizoložství, je to sexuální prohřešek nebo nedovolené sexuální chování. Nicméně, pravidlo vyhýbat se cizoložství v sobě nezahrnuje všechny situace na Východě a na Západě. Například v barských vesnicích nejsou žádné úřady, kde by se manželství registrovala. Když se dva vezmou a společnost to vezme na vědomí, pak jsou považováni za manžela a manželku. Když se muž nebo žena dopustí cizoložství, je to sexuální prohřešek, přestože nejsou úředně oddáni.

V této souvislosti je v textech zajímavý příběh. Budu vám jej vyprávět. Je trochu dlouhý. Příběh se odehrál ještě před Buddhovými časy. Žila tehdy velmi

krásná a velmi ctnostná prostitutka, která dodržovala všech pět etických předsevzetí. Přišel k ní muž a dal jí tisíc mincí, aby s ní mohl strávit noc a řekl: „Madam, protože jsem velmi zaneprázdněn, nemohu dnes přijít. Přijdu možná zítra nebo pozítří.“ Prostitutka souhlasila a muž odešel. Nepřišel ani následující den ani den poté. Nepřišel celý měsíc. Ačkoli mnoho mužů přicházelo k ženě a nabízelo jí peníze, ona je odmítala. Nepřijala by peníze od nikoho, dokud by k ní nepřišel ten první muž, protože si od něho jako od prvního vzala tisíc mincí. Kdyby přijala peníze za své služby od jiných, věděla, že by porušila třetí pravidlo, které zakazuje sexuální nepřístojnosti. Když uběhly tři roky a muž stále nepřicházel, její peníze byly vyčerpány a ona byla na pokraji smrti hladem.

Tak šla k soudu a požádala soudce o posouzení případu. Ten zvážil všechna fakta a vynesl rozsudek: „Čekala jsi po tři roky a muž nepřišel. Splnila jsi tudíž svou povinnost. Ta je nyní skončena a od nynějška můžeš přijmout nabídky od jiných.“ Když opouštěla soud, přistoupil k ní jiný muž a nabízel jí tisíc mincí. Ačkoli soudce rozhodl ve prospěch této věci, přijetí nabídky v ní vyvolávalo pocit viny. V tu chvíli se zčista jasně objevil ten první muž, který jí dal tisíc mincí před třemi roky a ona odmítla nabídku druhého muže. Až když ji první muž zprostil její povinnosti, tím, že řekl, že už ho s ní nic nespojuje, přijala nabídky od jiných. I takováto dáma dodržovala v dávných dobách tímto způsobem třetí pravidlo. A to je poučení tohoto příběhu.

Krátce, muž se musí zdržovat sexuálního styku se ženou, která je pod zákonnou ochranou nějaké osoby nebo organizace. Žena se musí zdržovat sexuálního styku s mužem, který je společností považován za manžela jiné ženy.

## **Podmínky spánku**

**Otázka:** Jak máme usínat nebo odpočívat všímavě? Napomáhá sledování zvedání a klesání tomu, že mysl lépe upadne do spánku?

**Sayadó:** Ano, když usínáte, měli byste sledovat zvedání a klesání, povrchně a lehce. To znamená, že soustředíte mysl do určitého stupně, bez přemýšlení o čemkoli, co vás trápí nebo mrzí, jednoduše jen silou udržení mysli na zvedání a klesání. Protože tato forma soustředění není hluboká a silná, sklouzne postupně do strnulosti a malátnosti a vy usnete: velmi dobrý lék proti nespavosti! Ale buďte opatrní, abyste nesledovali příliš pozorně.

## **Učitele není třeba**

**Otázka:** V jakém stádiu meditačního procesu už meditující nepotřebuje učitele?



**Sayadó:** Když meditující dosáhl jedenáctého stupně meditačního poznání, nepotřebuje už učitele. Může pokračovat sám. Tento jedenáctý stupeň poznání vzhledem předchází těsně před dvanáctým, konečným stupněm.

## Osvícení

**Otázka:** Je zážitek osvícení trvalý? Vzniká a pak zaniká? Je udržován při životě pomocí *samádhi*?

**Sayadó:** Protože zážitek osvícení je stav mysli, není trvalý. Vzniká a zaniká, ale může být udržován pomocí *samádhi*. Když dosáhneme jakéhokoli stavu osvícení, vědomí osvícení trvá jen chvíli. Vzniká, a pak zaniká. Ale zůstává zde výsledek osvícení, který se nazývá plod, dosažitelný prostřednictvím *samádhi*. Když je vaše *samádhi* dostatečné, můžete vstoupit do stavu plodu (*phalasangati*) opakovaně a také na velmi dlouhé časové úseky. Takže potřebujete dobré *samádhi*, i když jste již dosáhli osvícení.

## Nestálost

**Otázka:** Pojem nestálosti je v buddhismu zdůrazňován. Je zde také pojem stálosti? Jestliže ano, co je trvalé? Jestliže příčina a následek jsou základem Buddhova učení, co je příčinou stálosti a co je jejím následkem?

**Sayadó:** Všechny tyto otázky mohou být zodpovězeny jednoduchou větou: v Buddhově učení není pojem stálosti. Všechno je nestálé.

## Teoretické znalosti

**Otázka:** Jsem si vědom toho, že teoretické znalosti získané z knih mohou být překážkou meditačního pokroku. Jakou úlohu, jestli vůbec nějakou, by mělo hrát čtení při pokračování v praxi doma?

**Sayadó:** Ano, teoretické znalosti získané z knih jsou někdy překážkou v meditačním pokroku. Je to proto, že se nedokážeme vystříhat srovnávání vlastních zážitků se znalostmi získanými z knih. Vede nás to k přemýšlení, analyzování a kritice a ztrácíme všímavost vlastního prožívání. Když víte, že toto myšlení, analyzování, kritizování, logické uvažování a filozofování jsou překážky vašeho soustředění, stejně tak jako získání poznání vzhledem, pak je musíte sledovat, zaznamenávat, pozorovat - a když tak učiníte, překážky zmizí. Protože rozumíte povaze těchto překážek, rozhodnete se nepřemýšlet o žádných zkušenostech nebo technice. S tímto rozhodnutím praktikujete meditaci

*vipassaná*; i když se tyto věci objeví ve vaší mysli, můžete je snadno překonat tím, že je zaznamenáte. Nebezpečí spočívá v nepochopení, že to jsou překážky pokroku. Pokud si neuvědomíte, že je musíte pozorovat, když se objeví ve vaší mysli, pak se stávají překážkou. Jestliže chápete, že je to překážka a odmítnete ji přijmout, kdykoli vyvstane, budete ji pozorovat, tak zmizí. Takže tu není žádný problém s pokračováním meditace *vipassaná* doma. Musíte pokračovat doma, jak to nejvíce bude možné. Důvěryhodné znalosti, které jste získali z knih, jsou inspirující, ale neměli byste je přímo aplikovat během své meditační praxe. Když ale zrovna nejste pohrouženi do meditačního cvičení, měli byste porovnávat své meditační zkušenosti se znalostmi z knih.

## Pět skupin lpění

**Otázka:** Když mluvíme o pěti skupinách lpění, jaké jsou specifické charakteristiky vnímání, *saññá*, a mentálních formací, *sankhára*. Vypadá to, že záměr pracuje odděleně od myšlení. Myšlení může předcházet záměr nebo záměr může vést myšlení. Patří záměr a myšlení do stejné skupiny? Nebo ještě jinak, jaký je vzájemný vztah mezi *saññá* a *sankhára* nebo čím se od sebe liší?

**Sayadó:** Každá živá bytost se skládá z pěti skupin. První je skupina tělesnosti, *rúpa*. Druhá je skupina citění, *védaná*. Třetí je skupina vnímání, *saññá*. Čtvrtá je skupina mentálních formací, *sankhára*. Pátá je skupina vědomí, *viññána*. A když vezmeme těchto pět skupin, tak specifickou charakteristikou vnímání je rozeznání předmětu; mentální formace jsou rozdílné povahy. Skupina mentálních formací se skládá z padesáti mentálních stavů a každý z nich má své vlastní specifické charakteristiky. Bylo by velmi obtížné vám je všechny vysvětlit za pouhou hodinu.

K poznámce, že záměr funguje zdánlivě odděleně od myšlení: záměr není ve skutečnosti oddělen od myšlení, ale je zahrnut v něm. I když může myšlení vést k záměru a záměr může vést k myšlení.

Patří záměr a myšlení do jedné skupiny? Ano, patří do skupiny mentálních formací, *sankhára*.

Jaký je vzájemný vztah mezi *saññá* a *sankhára*? Čím se liší? Když něco rozeznáte, například krásnou květinu, vzniká připoutanost získat tu květinu a tato připoutanost je *sankhára*. Rozeznání květiny je *saññá*. Toto je vztah mezi *saññá* a *sankhára*.

## Pravá stezka

**Otázka:** Byla zde již celá řada prohlášení o vševědournosti. Některá jednotlivá prohlášení o povaze skutečnosti se později ukázala jako nesprávná. Například křesťanská a buddhistická kosmologie nebo křesťanská teorie stvoření. Proč mám já nebo kdokoli jiný následovat stezku, která působí mnoho bolesti, i když slibuje pokojný závěr? Vypadá to tak, že různé postupy vedou k rozdílnému prožívání skutečnosti. Jak můžeme rozlišit mezi skutečným a nesprávným?

**Sayadó:** Je přirozené, že se prohlášení o povaze skutečnosti později ukážou jako špatná nebo se závažnými nedostatky, jestliže stezka není ta pravá. Co se týče buddhistické a křesťanské kosmologie a křesťanské teorie stvoření, buddhismus nezahrnuje žádné představy o stvoření. Ani Buddha nikdy nepronesl promluvu o stvoření. Co zdůraznil, jsou Čtyři ušlechtilé pravdy, a to je vše.

Proč mám následovat stezku, která působí mnoho bolesti, ačkoli slibuje pokojný závěr? Na to ani nemusím hledat odpověď: ačkoli stezka působí mnoho bolesti na počátku, slibuje na konci klid. Předpokládejme, že jste obklopeni hořící buší. Víte, že když zůstanete na místě, budete pohlceni ohněm a zemřete. Co tedy musíte udělat? Musíte proběhnout ohněm. V ohni se možná popálíte, ale nezemřete. Musíte vydržet malé popálení z proběhnutí ohněm, abyste nebyli pohlceni velkým ohněm a nezemřeli. Jakmile se dostanete z ohně ven, budete zdraví a v bezpečí.

Jiný příklad: studovali jste od základní školy, až po univerzitu. Během této doby jste prošli mnohým utrpením, učením, memorováním, počítáním, a tak dále. Proč jste to dělali? Chtěli jste získat titul a pak mít dobře placené zaměstnání. S očekáváním těchto výhod, jste trpěli čtrnáct let ve škole. Trpěli jste vesele, protože jste očekávali dobré zaměstnání. To je jasné.

Nyní k otázce různých postupů, vedoucích k rozdílnému prožívání skutečnosti a platnosti jednotlivých prohlášení. Jestliže existuje něco jako absolutní pravda, jak můžeme rozlišit skutečné od nepravdivého? Jestli jste následovali nějaký systém nebo učení plně, ne jen ze čtvrtiny nebo z poloviny, ale když jste jej praktikovali naplno a na konci praxe nacházíte klid a štěstí, pak je to skutečnost. Ale když jste vyzkoušeli jen polovinu učení nebo systému, nemůžete posoudit, jestli je to správné učení. Nebudete se těšit z žádného výsledku vyjadřujícího skutečnost. Musíte vyzkoušet celý postup, celou praxi. Pak z toho budete mít užitek. Pak budete moci posoudit zvažováním výsledku, jestli je to stezka pravá nebo nesprávná. Jestliže je výsledkem štěstí a klid, pak je pravá. Jestliže je výsledkem utrpení, pak je nesprávná. Nemůžete ji hodnotit aniž byste ji celou prošli. Musíte praxi dovést až do konce.