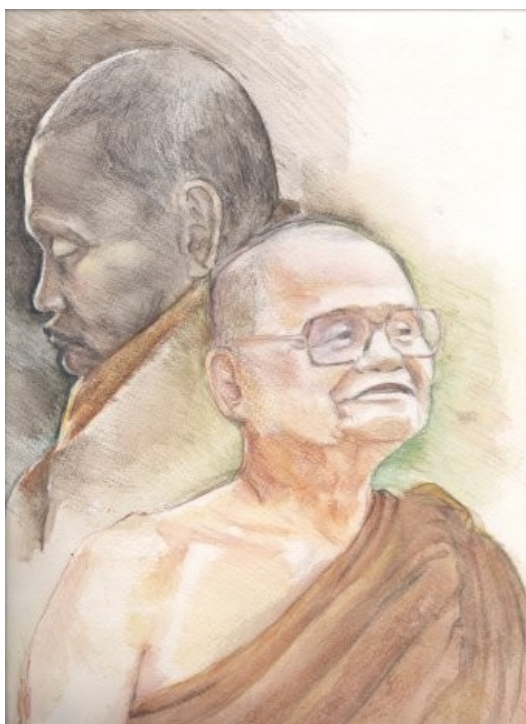


# Učení Adžána Čá

Přeložil Bhikkhu Gavésakó



*Adžán Čá Subhaddó (1918-1992) pochází z Ubon Rajathani v severovýchodním Thajsku. Po dokončení základní školní docházky strávil tři roky jako novic. Ve věku dvaceti let se však definitivně rozhodl pro mnišský život jakožto bhikkhu, buddhistický mnich. Nejprve se věnoval tradiční formě studia pálijských textů, ale nakonec zanechal studií a vydal se na cesty ve stylu asketických mnichů. Navštívil také Adžána Mana, který mu dal důležité rady k meditační praxi. Později u své rodné obce založil klášter Wat Nong Pa Pong, kde ho začali vyhledávat také západní žáci.*

# Cesta k vnitřnímu míru

Adžán Čá

Dnes bude má řeč určena zvláště pro vás mnichy a novice, a tak se soustřed'te a poslouchajte. Nemusíme hovořit o ničem jiném kromě praxe Dhamma-vinaje (nauky a disciplíny).

Každý z vás by si měl být jasně vědom toho, že nyní jste buddhističtí mniši či novicové a měli byste se podle toho náležitě chovat. Všichni jsme zakusili laický život, který se vyznačuje zmatkem a nedostatkem formální praxe Dhammy. Nyní, když jsme přijali vnější formu buddhistického *samany*,<sup>[1]</sup> musí v naší mysli dojít k zásadním změnám, tak abychom se odlišili od laiků, co se týče způsobu myšlení. Musíme se snažit, aby veškerá naše řeč a tělesné jednání – způsob, jakým jíme a pijeme, jak se pohybujeme sem a tam – odpovídaly vlastnostem *samany*, čímž Buddha mínil člověka, jenž se věnuje duchovní praxi. Takový člověk se vyznačuje klidem a zdrženlivostí. Dříve, jako laici, jsme nevěděli, co to znamená být *samana*, neznali jsme onen vnitřní klid a zdrženlivost. Nechali jsme svá těla a mysli, aby si užívaly zábavy pod vlivem toužení a mentálních nečistot. Když jsme zakoušeli příjemné *árammana*<sup>[2]</sup> (mentální předměty), měli jsme dobrou náladu, a naopak nepříjemné mentální předměty v nás vyvolávaly špatnou náladu – tak tomu je, dokud jsme v zajetí mentálních předmětů. Buddha říká, že ti, kteří jsou stále ještě pod vlivem mentálních předmětů, na sebe nedávají dobrý pozor. Nemají žádné útočiště, žádné klidné místo, a proto dovolí své mysli, aby následovala nálady spojené se smyslovou rozmařilostí, a poté uvíznou v strasti, trápení, nařikání, bolesti, žalu a zoufalství. Nevědí, jak se zastavit a s odstupem zauvažovat nad tím, co prožívají.

Jako buddhističtí mniši žijící životem *samany* musíme upravit svůj zevnějšek tak, aby odpovídal vlastnostem *samany*: holíme si hlavu, stříháme si nehty a nosíme hnědé roucho *bhikkhua*<sup>[3]</sup> – prapor ušlechtilých, Buddhy a ostatních *arahantů*.<sup>[4]</sup> Jsme zavázáni Buddhovi za to, že nám zanechal a předal tyto zásady, jež nám umožňují žít mnišským životem v závislosti na materiální podpoře laiků. Naše obydlí byla postavena a darována lidmi, kteří mají důvěru v Buddhu a jeho učení. Nemusíme si pro sebe vařit jídlo jen díky tomu, že Buddha takto ustanovil náš způsob života. Obdobně jsme zdědili i roucha, léky a všechny ostatní věci, které používáme. Když vstoupíme do mnišské obce, jsme označováni na konvenční rovině jako mniši a oslovováni „ctihodný“,<sup>[5]</sup> ale pouhá změna našeho zevnějšku nás nečiní vskutku ctihodnými. Být mnichem na konvenční rovině znamená, že vypadáme navenek jako mniši. Stačí, když si oholíme hlavu a oblékneme se do hnědého roucha, a lidé nás nazývají „ctihodný“, ale to, co je vskutku hodné úcty, nám dosud chybí – jsme „ctihodní“, jen pokud jde o naše jméno. Je to stejné, jako když vyrobí sochu Buddhy z betonu či mosazi: nazývají ji „Buddha“, ale ve skutečnosti to žádný Buddha není. Je to pouze kov, dřevo, vosk nebo kámen. Taková je konvenční realita.

S námi je to podobné. Když se staneme mnichy, dostaneme titul „ctihodný Bhikkhu“, ale to samo o sobě nás nečiní ctihodnými. Ve skutečnosti – jinými slovy, na rovině mysli – toto slovo stále ještě neodpovídá realitě. Naše mysli dosud nebyly plně

zdokonaleny vlastnostmi jako jsou *mettá* (laskavost), *karuná* (soucit), *muditá* (blahovůle) a *upekkhá* (vyrovnanost). Nedospěli jsme dosud k vnitřní čistotě. Chtivost, nenávist a zaslepenost nám stále stojí v cestě a zabraňují vzniku toho, co je vskutku hodné úcty.

Naše praxe spočívá v postupném vyhlazování chtivosti, nenávisti a zaslepenosti – mentálních nečistot, které lze většinou nalézt v každém z nás. Tyto vlastnosti nás poutají ke koloběhu bytí a znovuzrozdání a brání nám v dosažení vnitřního míru. Chtivost, nenávist a zaslepenost jsou onou překážkou pro vyvstání *samany* – tj. klidu – v našem nitru. Dokud nás nenaplní tento vnitřní klid, nejsme stále ještě opravdový *samana*; jinými slovy, naše mysl nezakouší onen stav míru, který je prost chtivosti, nenávisti a zaslepenosti. Toto je důvod, proč se zde cvičíme – abychom vymetli chtivost, nenávist a zaslepenost z naší mysli. Pouze když tyto nečistoty zmizí, můžeme dosáhnout vnitřní čistoty, která je vskutku hodná úcty.

Abyste upevnili to, co je hodné úcty, ve svém nitru, musíte cvičit nejen svoji mysl, ale také své tělo a řeč. Tyto tři články musí pracovat dohromady. Než můžete cvičit své tělo a řeč, musíte cvičit svoji mysl. Avšak pracujete-li pouze s myslí a zanedbáváte přitom tělo a řeč, setkáte se pouze s neúspěchem. Tyto tři věci nelze od sebe oddělit. Když cvičíte svoji mysl, aby byla hladká, poddajná a skvělá, lze to přirovnat k výrobě dřevěného kůlu či prkna: abyste získali kůl, který je hladký, nalakovaný a pěkný na pohled, musíte nejprve jít a porazit strom. Pak musíte ořezat hrubé části, jako jsou kořeny a větve, načež strom rozštípnete, nařezete na trámy a ty opracujete. Práce s myslí je podobná práci s dřevem: nejprve se musíte vypořádat s hrubšími věcmi. Musíte odstranit kořeny, kůru a všechno, co je hrubé a nepěkné, abyste získali to, co je přitažlivé a pěkné na pohled. Musíte se propracovat skrze hrubé k tomu jemnému. Praxe Dhammy je podobná. Vaším cílem je zklidnění a očištění mysli, což není snadný úkol. Musíte začít u vnějších věcí – těla a řeči – a postupně se propracovávat dovnitř, dokud nedosáhnete toho, co je hladké, zářivé a nádherné. Můžete to přirovnat třeba k těmhle židlím a stolům. Nyní vypadají pěkně, ale kdysi to byly jen hrubé kusy dřeva s větvemi a listím, které musel někdo opracovat a ohoblovat. Tímto způsobem můžete získat nádherný kus nábytku anebo mysl, jež je vytříbená a čistá.

Stezka, kterou Buddha popsal a která vede k vnitřnímu klidu a k vyhlazení všech nečistot, má tři aspekty, jimiž jsou *síla* (morální zdrženlivost), *samádhi* (soustředění mysli) a *paññá* (porozumění). Toto je stezka praxe. Je to cesta, která vás vede k vnitřní čistotě a umožní vám plně si osvojit vlastnosti *samany*. Je to cesta k úplnému opuštění chtivosti, nenávisti a zaslepenosti. Praxe se od ní nijak neliší, ať na ni pohlížíte z vnitřního či vnějšího hlediska.

Tento způsob cvičení a zdokonalování mysli – což zahrnuje recitaci, meditaci, naslouchání výkladům Dhammy a všechny ostatní aspekty praxe – vás nutí vzdorovat tlaku mentálních nečistot. Musíte jít proti navyklým tendencím své mysli, protože obvykle následujeme tu nejsnazší cestu, jsme líní a vyhýbáme se všemu, co je nějakým způsobem nepříjemné a obtížné. Mysl nechce vynaložit žádné úsilí a pokouší se z toho nějak vytočit. Proto musíte být připraveni snášet obtížné podmínky a vkládat úsilí do své praxe. Musíte pěstovat trpělivost a vytrvalost. Dříve byla vaše těla pouze nástroji zábavy; vytvořili jste si různé nedobré návyky, a proto je nyní těžké s nimi

praktikovat. Dříve jste nebyli zdrženliví ve své řeči, a nyní je těžké ovládnout se. Ale stejně jako s tím dřevem, nezáleží na tom, jak obtížné a nesnadné se to zdá být: než z něj vyrobíte stoly a židle, nutně se setkáte s určitými potížemi. Na tom ale nezáleží; je to prostě něco, s čím se na cestě musíte střetnout. Musíte se propracovat hrubým dřevem, abyste nakonec získali hladké kusy nábytku.

Buddha učil, že taková je stezka praxe pro všechny z nás. Všichni jeho žáci, kteří dosáhli plného osvobození, byli – když se stali mnichy a začali praktikovat – prostí *puṭhuddžžanové* (obyčejní lidé). Byli stejně nedokonalí jako my, měli stejné ruce a nohy, oči a uši, chtivost a hněv – přesně jako my. Neměli žádné zvláštní rysy, kterými by se lišili od nás ostatních. Buddha a jeho žáci byli na počátku právě takoví. Potom však praktikovali a zaslepenost přeměnili ve stav probuzení, nepěkné vlastnosti v krásné vlastnosti a to, co bylo takřka bezcenné, v něco velmi užitečného. Na tomto úkolu pracují generace žáků až do dnešního dne. Jsou to děti obyčejných lidí – rolníků, kupců a obchodníků –, které se vymaní ze světských smyslových rozkoší a odejdou z domova do bezdomoví. Mniši v Buddhově době se dokázali cvičit a praktikovat, a vy musíte chápat, že máte stejné možnosti. Skládáte se s týchž pěti složek (*khandha*)[6] jako oni. Máte také tělo, příjemné a nepříjemné pocity, různé vjemy, mentální formace a vědomí – a rovněž toulavou a neposednou mysl. Jste si vědomi dobrého a zlého. Všechno je totožné. Kombinace tělesných a mentálních prvků, jež tvoří každého z vás, se téměř neliší od té, jež příslušela Buddhovým žákům, kteří se cvičili a dosáhli osvobození pod jeho vedením. Všichni začali jako obyčejní, neosvícení lidé. Někteří byli dokonce lupiči a násilníci, zatímco jiní pocházeli z dobrého prostředí. Nijak se nelišili od nás. Buddha je inspiroval a pohnul k tomu, aby odešli z domova do bezdomoví a cvičili se za účelem dosažení ušlechtilé stezky a jejích plodů (*magga-phala*).[7] Dnes, podobným způsobem, jsou lidé jako my inspirováni k praxi *síla, samádhi a paññá*. *Síla, samádhi a paññá* jsou názvy pro různé aspekty praxe. Když praktikujete *síla, samádhi a paññá*, znamená to, že praktikujete sami se sebou. Správná praxe se odehrává zde ve vašem nitru. Správná *síla* existuje zde, správné *samádhi* existuje zde. Proč? Protože vaše tělo je zde. Praxe *síla* zahrnuje každou část těla. Buddha učil, abychom byli pozorní vůči všem našim tělesným činům. Vaše tělo existuje zde! Máte ruce, máte nohy právě zde. Tady můžete praktikovat *síla*. To, zda vaše činy budou v souladu s Dhammou, závisí na tom, jak cvičíte své tělo. Praxe ve vztahu k řeči znamená být si vědom věcí, které říkáme. Měli bychom se vyvarovat nesprávné řeči, jako je hrubá řeč, zlomyslná řeč a zbytečné tlachání. Nesprávné tělesné jednání zahrnuje zabíjení živých bytostí, krádeň a sexuální nevázanost.

Je snadné takhle odříkat seznam nesprávných činů, jak se vyskytuje v knihách, ale důležité je chápat, že bychom se jich všech mohli potenciálně dopustit. Vaše tělo a řeč jsou s vámi tady a teď. Cvičíte se v morální zdrženlivosti, snažíte se vyvarovat neblahých činů – zabíjení, krádeň a sexuální nevázanosti. Buddha nás nabádá, abychom dávali bedlivý pozor na své činy už od té nejhrubší úrovně. V laickém životě jste možná neměli příliš vysoký morální standard a často jste porušovali pravidla. Například jste zabíjeli zvířata a hmyz, sekerou nebo pěstí. Možná jste nedávali dost dobrý pozor na to, co říkáte: lhaní znamená překrucování pravdy či přehánění; hrubá řeč znamená nadávání druhým – „ty hlupáku“, „ty pitomče“ a podobně; plané tlachání znamená pošetilé mluvení bez jasného účelu či cíle. Toho

všeho jsme se dopouštěli. Vůbec žádná zdrženlivost! Krátce řečeno, dodržování *sila* znamená mít nad sebou neustálý dohled, hlídat své činy a svou řeč.

Kdo je zodpovědný za vaše činy? Kdo na ně dohlíží? Když zabijete nějaké zvíře, kdo si je toho vědom? Je to vaše ruka, anebo někdo jiný? Když berete majetek někoho jiného, kdo si je vědom toho činu? Tady musíte rozvíjet uvědomělost. Než propadnete sexuální nevázanosti, kde je vaše vědomí? Je vaše tělo tím, kdo ví? Kde je vaše uvědomělost předtím, než vyslovíte lež, nadávku či něco pošetilého? Jsou si vaše ústa vědoma toho, co říkají, nebo jsou si slova vědoma sama sebe? Zauvažujte nad tím: schopnost uvědomování je tím, co musí převzít zodpovědnost za vaši *sila*. Cvičte svou uvědomělost, tak aby dohlížela na vaše činy a řeč. Toto vědění či uvědomování je tím, co dohlíží na vaši praxi. Když dodržujete *sila*, používáte tu část mysli, která řídí vaše činy a vede vás k dobrému a špatnému jednání. Chytíte toho lotra a přeměníte ho v šerifa či starostu. Zkroťte tuto neposednou mysl a donuťte ji převzít zodpovědnost za všechny vaše činy a slova. Uvažujte nad tím, aby vám to bylo jasné. Buddha nás učil, abychom dávali dobrý pozor na své jednání. Co je tím, co dává pozor? Tělo nic neví, pouze stojí, chodí a podobně. S rukama je to stejné; nic nevědí. Než se něčeho dotknou či něco uchopí, někdo jim k tomu musí dát příkaz. Když zvedají a pokládají různé věci, někdo jim musí říkat, co mají dělat. Ruce samotné si nejsou ničeho vědomy; někdo jim musí dávat příkazy. Podobně je tomu s ústy – cokoliv říkají, ať je to pravda nebo lež, hrubé či zlomyslné, je to vždy na něčí příkaz.

Když praktikujeme, musíme ustanovit *sati* (bdělost) uvnitř toho, co si je vědomo. Tato uvědomělost je onen záměr, který nás dříve vedl k tomu, abychom zabíjeli živé bytosti, brali majetek druhých lidí, oddávali se sexuální nevázanosti, lhali, pomlouvali, říkali pošetilé věci a zapomněli na veškerou zdrženlivost. To, co ví, nás vedlo k tomuto jednání. Existuje to uvnitř mysli. Zaměřte svou bdělost či *sati* – onu neustálou paměťtlost – na tuto schopnost uvědomování. Nechte tuto uvědomělost dohlížet na vaši praxi.

Buddha ustanovil tyto základní principy pro oblast morálního jednání: zabíjet je špatné, je to porušení *sila*; kradení, sexuální nevázanost, lhaní, hrubá a pošetilá řeč jsou všechno případy porušení *sila*. Tohle se učíte nazpaměť. Je to princip morální disciplíny, jak ho vyložil Buddha, který vás nabádá k tomu, abyste bedlivě dohlíželi na to ve vás, co bylo v minulosti zodpovědné za porušování morálních pravidel. To, co vydávalo příkazy jako zabíjet či ubližovat druhým, krást, oddávat se sexuální nevázanosti, říkat nepravdivé či nevhodné věci a všeobecně ztrácet zdrženlivost – zpívat a tancovat, chodit za zábavou a dělat různé hlouposti. To, co dávalo příkazy k všem těmto činům, musí teď začít dohlížet na stav mysli. Používejte *sati* či bdělost k tomu, aby si mysl byla stále paměťtlost přítomného okamžiku a udržovala si tak vyváženost. Ať mysl dohlíží sama na sebe. Věnujte tomu dobrou pozornost.

Jestliže je mysl opravdu schopna mít nad sebou dohled, není pak už příliš těžké hlídat svou řeč a činy, neboť ty jsou pod vedením mysli. Dodržování *sila* – dávání pozor na to, co děláme a co říkáme – není zase tak obtížné. Udržujte si uvědomělost v každém okamžiku a v každé tělesné pozici, ať ve stoje, v chůzi, vsedě nebo vleže. Předtím, než něco uděláte nebo řeknete, nejprve ustanovte bdělost, a nikoliv naopak. Musíte mít *sati*, být si vědomi a paměťtlost, ještě než začnete jednat. Nezáleží na tom, co

hodláte říci, nejprve musíte být pozorní vůči své mysli. Cvičte se v tom, dokud nedosáhnete plynulosti. Cvičte se tak, abyste už předem věděli, co se bude v mysli dít; bdělost se pak stane přirozenou a vy budete bdělí, ještě než začnete jednat či hovořit. Tímto způsobem ustanovte bdělost ve své mysli. Nechte to, co ví, dohlížet na vaši mysl, neboť odtud pramení všechny vaše činy.

Odtud vycházejí všechny záměry, a proto se v praxi setkáte s neúspěchem, budete-li chtít po někom jiném, aby plnil tento úkol. Mysl musí dohlížet sama na sebe; pokud se o sebe nedokáže postarat, nikdo jiný jí v tom nepomůže. Proto Buddha učil, že dodržování *síla* není zase tak obtížné – stačí prostě jen hlídat svou mysl. Když řeknete či uděláte něco k neprospěchu sebe či ostatních, je-li přítomna bdělost, budete si toho okamžitě vědomi. Víte, co je správné a co je nesprávné. Tímto způsobem můžete dodržovat *síla*. Cvičíte své tělo a svou řeč na té nejzákladnější úrovni.

Když strážíte svou řeč a své činy, vaše jednání bude bezchybné a potěšující pro druhé, zatímco vy sami žijete díky zdrženlivosti v klidu a pohodě. Veškeré vaše chování, způsoby, řeč a pohyby se stanou nádhernými, neboť se snažíte jednat uvážlivě a přiměřeně k dané situaci. Můžete to přirovnat k vašemu obydlí či meditační hale. Jestliže pravidelně čistíte a uklízíte své obydlí, pak bude jeho vnitřek i jeho okolí pěkné na pohled, nikoliv hromada špíny a smetí. To je proto, že se o něj někdo stará. S vašimi činy a slovy je to podobné. Pokud se o ně dobře staráte, stanou se nádhernými; a to, co je špinavé a nepěkné, nebude moci vyvstat.

*Ádikaljánam madždžhékáljánam parijósánakáljánam*: nádherné na začátku, nádherné uprostřed a nádherné na konci; či harmonické na začátku, harmonické uprostřed a harmonické na konci. Co to znamená? To, že praxe *síla*, *samádhi* a *pañña* je nádherná. Praxe je nádherná na začátku. Je-li začátek nádherný, bude prostředek rovněž nádherný. Cvičíte-li se v bdělosti a zdrženlivosti, dokud se pro vás nestanou přirozenými – tak, že je přítomna neustálá uvědomělost –, mysl se stane pevnou a neroztěkanou v praxi *síla* a zdrženlivosti. Bude nepřetržitě věnovat pozornost praxi a tím se stane soustředěnou. Tuto pevnost a neotřesitelnost ve vztahu k mnišské disciplíně, společně s plynulou praxí bdělosti a zdrženlivosti, je možno nazvat *samádhi*.

Ten aspekt praxe, jenž se vyznačuje sebeovládáním – když bedlivě strážíte své činy a řeč a uvědomujete si svou odpovědnost za veškeré své chování –, se nazývá *síla*. Nerozkolísanost v praxi bdělosti a zdrženlivosti se nazývá *samádhi*. Mysl je pevně soustředěná na praxi *síla* a sebeovládání. Soustředěnost na *síla* znamená, že praxe bdělosti a zdrženlivosti je vyvážená a nepřetržitá. Toto jsou charakteristiky *samádhi* jakožto vnějšího faktoru praxe, napomáhajícího dodržování *síla*. *Samádhi* má však ještě vnitřní, hlubší aspekt. Je důležité, abyste rozvíjeli a pěstovali *síla* a *samádhi* už od samého začátku – to musí být vaší prioritou.

Když se mysl skutečně ponoří do praxe a *síla* se *samádhi* jsou již pevně ustanoveny, budete moci zkoumat a uvažovat o tom, co je prospěšné a co je neprospěšné – tázat se: „Je tohle správné? ... Je tamto nesprávné?“ –, když zakoušíte různé mentální předměty. Mysl stále přichází do styku s tvary, zvuky, vůněmi, chutěmi, tělesnými dotyky či představami. Uvědomělost, schopnost být si vědom, bude nyní zaměřena na

pocity libosti a nelibosti, slasti a strasti, a všechny ostatní mentální předměty, které zakoušíte. Uvidíte to velmi jasně, a uvidíte i mnoho dalších věcí.

Jste-li bdělí, budete moci pozorovat různé předměty, jež procházejí myslí, a rovněž reakce, které je následují. Uvědomělost z nich automaticky učiní předměty kontemplace. Je-li mysl bdělá a pozorná, zaznamená všechny reakce na úrovni těla, řeči a mysli. Ten aspekt mysli, který identifikuje a rozlišuje dobré od špatného, správné od nesprávného v poli vašeho vědomí, se nazývá *paññá* neboli porozumění. Toto je *paññá* ve svém počátečním stádiu a s postupem praxe se prohlubuje. Všechny tyto aspekty praxe pocházejí z nitra mysli. Buddha je označoval jako *síla*, *samádhi* a *paññá*. Takto vypadají na začátku.

Když pokračujete v praxi, začnou se v mysli objevovat nové druhy lpění a zaslepenosti. Začnete lpět na tom, co je dobré či prospěšné. Začnete se obávat jakýchkoliv chyb či nedostatků ve své mysli, neboť se bojíte, že uškodí vašemu *samádhi*. Zároveň budete velmi pilní a usilovní, nadchnete se pro praxi a budete ji pěstovat. Kdykoliv mysl přijde do styku s nějakým mentálním předmětem, naplní vás obavy a napětí. Začnete si také všimnout chyb druhých, i těch nejmenších věcí, které dělají špatně. To je proto, že jste plní starostí ohledně své praxe. Cvičíte se v *síla*, *samádhi* a *paññá* na jedné úrovni – té vnější –, neboť jste přijali názory, jež jsou v souladu s formou a zásadami praxe, jak je ustanovil Buddha. A vskutku, toto jsou kořeny praxe a je nutné, aby byly v mysli zakotveny.

Když takto vkládáte úsilí do své praxe, můžete dospět až do bodu, kdy neustále posuzujete a kritizujete druhé, ať jste kdekoliv. Reagujete na své okolí s libostí a nelibostí, jste plní nejistoty a ulpíváte na různých názorech ohledně správného a nesprávného způsobu praxe. Je to, jako kdybyste byli posedlí myšlenkou praxe. Tím se ale nemusíte trápit – na tomto stupni je lepší praktikovat více nežli méně. Cvičte se usilovně a dávejte bedlivý pozor na své tělo, řeč a mysl. S tímto aspektem praxe to vlastně nemůžete nikdy přehnat. Toto lze chápat jako praxi *síla* na jedné rovině; *síla*, *samádhi* a *paññá* jsou tam ve skutečnosti přítomny jako jeden celek.

Praxi *síla* na tomto stupni je možno popsat – z hlediska *páramí* (dokonalostí)[8] – jako *dána-páramí* (dokonalost v dávání) či *síla-páramí* (dokolanost v ctnosti). Taková je praxe na jedné rovině. Když jste dospěli do tohoto stádia, můžete praxi prohloubit až na úroveň *dána-upapáramí* a *síla-upapáramí*. [9] Jde o stejné duševní vlastnosti, avšak mysl je nyní rozvíjí na jemnější úrovni. Prostě zaměřte své úsilí na to, abyste přeměnili hrubé na jemné.

Když získáte tento pevný základ ve své praxi, bude v mysli přítomen silný pocit studu a svědomí (*hiri-ottappa*). Nezávisle na času a místě, na veřejnosti či v soukromí, tento morální stud a svědomí budou trvalým rysem vašeho vědomí. Začnete se opravdu obávat jakéhokoliv pochybení. Tuto vlastnost musíte vnést do každého aspektu praxe. Bdělost a zdrženlivost ve vztahu k tělu, řeči a mysli, jakož i nepřetržité rozlišování mezi správným a nesprávným, se stanou předmětem vaší mysli. Když se takto soustředíte a pevně se držíte této stezky, samotná mysl se změní na *síla*, *samádhi* a *paññá*, což jsou rysy praxe, jak je popisuje Buddhova nauka.

Když dále rozvíjíte a pěstujete svou praxi, tyto vlastnosti a charakteristiky jsou společně v mysli zdokonalovány. Praxe *síla*, *samádhi* a *pañña* na této úrovni však ještě nedokáže vyvolat faktory *džhány* (meditačního pohroužení)[10] – je na to příliš hrubá. Mysl je ale už poměrně vytříbená – o něco méně hrubší! Pro obyčejného neosvíceného člověka, který se příliš nestaral o svou mysl a nikdy se necvičil v bdělosti a meditaci, je to už o poznání jemnější stav. Když chudý člověk dluží dvacet nebo třicet korun, může to být pro něj hodně peněz, zatímco pro milionáře to neznamena téměř nic. Je tomu právě tak: pár korun znamená hodně, když máte hluboko do kapsy. Podobně, ačkoliv v počátečních stádiích praxe dokážete opustit pouze hrubší formy nečistot, obyčejnému člověku, který se nikdy necvičil ve vyhlazování nečistot, se to může jevit jako velký pokrok. Na tomto stupni vás naplní pocit uspokojení nad tím, že jste schopni praktikovat v celém rozsahu svých možností. Toto uvidíte sami pro sebe; je to něco, co musí každý zakusit ve své vlastní mysli.

Je-li tomu tak, znamená to, že jste nastoupili na správnou stezku, tj. že praktikujete *síla*, *samádhi* a *pañña*. Tyto tři aspekty musí být rozvíjeny společně, neboť chybí-li některý z nich, praxe se nebude vyvíjet příznivě. Čím lepší je vaše *síla*, tím pevnější bude vaše mysl. Čím pevnější je vaše mysl, tím pronikavější bude vaše *pañña*, a tak dále... Každá část praxe podporuje a zdokonaluje ty ostatní. Jelikož tyto tři aspekty praxe jsou spolu tak úzce propojeny, nakonec splynou téměř v jedno. To je znakem *sammá patipadá* (správné praxe), cvičíte-li se plynule a nepřetržitě, aniž byste polevovali ve svém úsilí.

Cvičíte-li se takto, znamená to, že jste nastoupili na správnou stezku praxe. Kráčíte po prvních úsecích této stezky, které jsou dosti hrbolaté, což není zrovna snadné. Jak svou praxi prohlubujete a zjemňujete, *síla*, *samádhi* a *pañña* postupně dozrají jako jeden celek – pocházejí totiž z téhož surového materiálu. Je tomu podobně jako s našimi kokosovými palmami. Palma nasává vodu z půdy a táhne ji nahoru svým kmenem. Když se voda ocitne v samotném kokosu, je už čistá a sladká, ačkoliv pochází z obyčejné podzemní vody. Kokosové palmy jsou živeny převážně hrubými prvky země a vody, které strom nasává svými kořeny a čistí, takže se změni na něco mnohem sladšího a čistšího, než byly předtím. Podobně, praxe *síla*, *samádhi* a *pañña* – jinými slovy, *magga* (stezka) – má sice hrubý začátek, ale postupným cvičením mysli v oblasti meditace a rozjímání se stane jemnější a jemnější.

Když se mysl stane poddajnější, praxe bdělosti se soustředí na stále užší oblast. Praxe se tím vlastně stane snadnější, neboť mysl se obrací dovnitř a je zaměřena sama na sebe. Již se nedopouštíte velkých chyb a omylů. Kdykoliv se objeví nějaké pochybnosti – jako například, zda určitý typ jednání nebo řeči je správný či nikoliv –, nedovolíte mysli, aby se zapletla do sítě myšlenek; místo toho se zvýšeným úsilím zaměříte svou pozornost hlouběji dovnitř. Praxe *samádhi* se postupně stane pevnější a soustředěnější. *Pañña* se rovněž zdokonalí, takže jste schopni vidět věci jasněji a rychleji.

Nakonec dospějete do bodu, kdy zřetelně vidíte mysl a její předměty, aniž byste museli činit rozdíl mezi myslí, tělem či řečí. Už nemusíte vůbec nic rozdělovat – ať se jedná o mysl a tělo či o mysl a její předměty. Vidíte, že je to mysl, co dává příkazy tělu. Tělo musí záviset na mysli, má-li fungovat. Samotná mysl je však neustále



ovlivňována různými předměty, které s ní přicházejí do styku. Když takto vytrvale obracíte pozornost dovnitř a uvažujete o Dhammě, vaše schopnost porozumění (*paññindrija*) postupně dozraje, až nakonec nahlížíte pouze mysl a její předměty – to znamená, že začnete zakoušet tělo, které je *rúpadhamma* (hmotný jev), jako *arúpadhamma* (nehmotné). Díky svému vhledu již netápete ve tmě a nemáte žádné pochybnosti ohledně těla a jeho povahy. Mysl nyní zakouší tělesné charakteristiky jako *arúpadhamma* – nehmotné jevy, které přicházejí do styku s myslí. Vaše rozjímání se teď soustřeďuje pouze na mysl a mentální předměty – ony předměty, které vstupují do vašeho vědomí.

Zkoumáte-li pravou povahu mysli, zjistíte, že ve svém přirozeném stavu zůstává nedotčena veškerými problémy a záležitostmi. Je to jako kus látky či prapor, který někdo uvázal na konec tyče: dokud se ho nic nedotkne, setrvává v klidu. Jiný příklad je list na stromě: normálně je klidný a nehybný. Začne-li se pohybovat, musí to být důsledek větru, nějaké vnější síly. S listy se obvykle nic moc neděje; zůstávají v klidu a do ničeho se nepletou. Když se začnou hýbat, musí to být vlivem něčeho vnějšího, jako například větru, který je roztřepotá. Mysl ve svém přirozeném stavu je podobná – není v ní přítomna náklonnost ani nenávisť, ani se nesnaží kritizovat druhé. Je nezávislá a setrvává ve stavu čistoty, který je jasný, zářivý a neposkvrněný. Mysl ve své čisté podobě je klidná, prostá slasti i strasti – nezakouší vůbec žádné pocity (*védaná*). Takový je pravý stav mysli.

Účelem praxe je tedy vnitřní zkoumání a hledání, dokud nedospějete k původní mysli. Původní mysl lze rovněž nazvat čistou myslí. Čistá mysl je prostá jakéhokoli lpění; mentální předměty na ni nemají žádný vliv. Jinými slovy, nevzrušuje se kvůli příjemným a nepříjemným předmětům. Je v plynulém stavu bdělosti a jasného uvědomování – je si plně vědoma všeho, co zakouší. Je-li mysl taková, nerozruší ji žádné příjemné ani nepříjemné předměty, s nimiž přichází do styku. Mysl se s ničím neztotožňuje. To znamená, že jí nic nedokáže otrást. Proč? Protože je přítomna uvědomělost. Mysl si je vědoma své vlastní čistoty. Dosáhla skutečné nezávislosti; dospěla do svého původního stavu. Jak to, že je schopna navodit tento původní stav? Je to díky bdělé pozornosti, moudrému uvažování a nahlížení věcí jakožto podmínek vznikajících v závislosti na přirozených prvcích, které neovládá žádná jednotlivá bytost.

Taková je povaha slasti a strasti, jež zakoušíme. Když tyto mentální stavy vyvstanou, není to nic víc než „slast“ a „strast“. Slast nemá žádného vlastníka. Mysl nevlastní ani strast – mentální stavy nejsou majetkem mysli. Toto musíte vidět sami pro sebe. Ve skutečnosti tyto stavy nepřísluší mysli, existují odděleně a samostatně. Slast je pouze stav slasti; strast je pouze stav strasti. Vy jste si jich jenom vědomi. V minulosti, protože vaše mysl obsahovala kořeny chtivosti, nenávisti a zaslepenosti, jste okamžitě reagovali i na ty nejmenší příjemné či nepříjemné mentální předměty – uchopovali jste je a museli jste pak zakoušet buď slast anebo strast. Byli jste neustále ponořeni do stavů slasti a strasti. Tak tomu je, dokud mysl nerozumí sama sobě – dokud není jasná a zářivá. Mysl není volná a svobodná. Je ovlivňována rozmanitými předměty, s nimiž přichází do styku. Jinými slovy, nemá žádné útočiště a není soběstačná. Objeví se příjemný mentální předmět a ve vás to vyvolá dobrou náladu. Mysl zapomene sama na sebe.

Původní mysl je naproti tomu mimo dobro a zlo. Takový je prvotní stav mysli. Cítíte-li se šťastně, když zakoušíte příjemný mentální předmět, je to nevědomost. Cítíte-li se nešťastně, když zakoušíte nepříjemný mentální předmět, je to nevědomost. Nepříjemné mentální předměty vás činí nešťastnými a příjemné vás činí šťastnými – takový je svět. Mentální předměty jsou součástí světa. Svět vlastně není nic jiného než toto. Díky nim vzniká slast a strast, dobro a zlo, a všechno, co je podrobno nestálosti a nejistotě. Když se vzdálíte od původní mysli, všechno se stane nejistým – je tu jen nekonečné zrozování a umírání, nejistota a obavy, utrpení a strádání, bez jakékoli naděje na ustání. To je *vatta* (koloběh znovuzrozování).

Pokud moudře uvažujete, tak uvidíte, že jste v zajetí svých starých návyků. Samotná mysl je ve skutečnosti volná, ale vy musíte trpět kvůli svému lpění a uchopování. Vezměte si například chválu a kritiku. Když o vás někdo řekne, že jste hloupí: proč to ve vás vyvolá utrpení? Je to proto, že se cítíte být kritizováni. Uchopíte onu informaci a zaplníte s ní celou mysl. Toto zmatené zpracování a rozšiřování určité informace vede k podobnému prožitku, jako kdybyste do sebe zabodli nůž. To je *upádána* (uchopování). Po tomto bodnutí následuje *bhava* (bytí), a *bhava* je příčinou *džáti* (zrození). Cvičíte-li se tak, abyste nechávali bez povšimnutí a nepřipisovali žádný význam některým věcem, které druzí lidé říkají, pohlížíte-li na ně pouze jako na zvuky dotýkající se vašich uší, pak ve vás nevyvolají žádnou silnou reakci a vy nebudete muset trpět, neboť v mysli nic dalšího nevzniká. Je to stejné, jako kdyby vám nadával někdo z Kambodže – slyšeli byste ho mluvit, ale byl by to pouze zvuk, protože byste nerozuměli smyslu jeho slov. Nevěděli byste, že vám nadává. Mysl by to vůbec nezaznamenala; slyšela by jen nějaký zvuk a zůstala by v pohodě. Kdyby vás někdo kritizoval v jazyce, kterému nerozumíte, slyšeli byste pouze jeho hlas a nijak byste se nevzrušovali. Nezakoušeli byste žádné utrpení kvůli významu oněch slov. Dospějete-li v praxi až do tohoto bodu, bude pro vás snadnější pozorovat vznikání a zanikání vědomí okamžik za okamžikem. Když takto uvažujete a pronikáte stále hlouběji dovnitř, mysl se postupně stane jemnější a překoná hrubší formy nečistot.

*Samádhi* označuje pevně soustředěnou mysl, a čím více se cvičíte, tím pevnější bude vaše mysl. Čím je mysl soustředěnější, tím silněji bude zaměřena na praxi. Když takto rozjímáte a uvažujete, bude růst vaše sebejistota. Mysl se stane naprosto neotřesitelnou – nic ji nedokáže vyvést z rovnováhy. Nemáte vůbec žádné obavy, že by jí mohl nějaký mentální předmět otrástit. Mentální předměty jsou mentální předměty; mysl je mysl. Mysl zakouší dobré a špatné stavy, štěstí a neštěstí, protože nezná pravou povahu mentálních předmětů. Vidí-li jejich pravou povahu, nezakouší žádné utrpení. Mysl zbavená nevědomosti je neotřesitelná. Jedná se o stav vědomí, kdy jsou veškeré věci a jevy nahlíženy pouze jako *dhátu* (přirozené prvky)[11] neustále vznikající a zanikající – nic víc než toto. Je možné, že budete mít tento prožitek a přesto nebudete schopni zcela opustit lpění. Ať je tomu jakkoliv, netrapte se nad tím. Nejdůležitější je nyní rozvíjet a udržovat tuto úroveň vědomí či pevné směřování mysli. Nesmíte ochabovat ve svém úsilí a musíte vytrvale podkopávat mentální nečistoty, a tak prohlubovat svou praxi.

Když mysl nazřela Dhammu tímto způsobem, stáhne se zpět na méně intenzivnější úroveň praxe, kterou Buddha a pozdější buddhistické texty popisují jako *gótrabhú čitta*. [12] Výraz *gótrabhú čitta* označuje mysl, která zakusila stav ležící za hranicemi

obyčejné lidské myslí. Je to mysl *puṭhuddhāny* (obyčejného neosvíceného jedince), která vstupuje do oblasti *arijū* (ušlechtilých) – tento jev se však stále odehrává v myslích prostých neosvícených lidí, jako jsme my. *Gótrabhū puggala* je člověk, který pokročil ve své praxi natolik, že dočasně zakusil stav *nibbāny* (osvobození), ale stáhne se z něj zpět a dále se cvičí na jiné úrovni, neboť ještě nevykořenil veškeré nečistoty. Je to podobné někomu, kdo chce překročit potok: stojí jednou nohou na tomto břehu a druhou nohou na onom břehu. Ví naprosto jistě, že potok má dva břehy, ale nedokáže ho ještě překročit, a tak se vrátí zpět. Poznání, že potok má dva břehy, lze přirovnat k stavu *gótrabhū puggala* či *gótrabhū citta*. Víte nyní, jak překonat nečistoty, ale nejste zatím schopni to učinit, a tak se vrátíte zpět. Když jednou nahlédnete, že tento stav skutečně existuje, toto poznání vás už od té chvíle neopustí a bude stále při vás, když se cvičíte v meditaci a rozvíjíte své *páramí*. Nemáte žádné pochybnosti, co se týče cíle a té nejpřímější cesty, jak ho dosáhnout.

Stručně řečeno, tento stav, jenž vyvstal, je samotná mysl. Uvažujete-li v souladu s tím, jak se věci mají, tak uvidíte, že existuje pouze jediná stezka a je vaším úkolem ji následovat. Znamená to, že zcela jasně víte, že mentální stavy štěstí a neštěstí nejsou onou stezkou. Toto musíte vidět sami pro sebe – taková je pravá povaha věcí. Ulpíte-li na štěstí, sešli jste z cesty, neboť lpění na štěstí bude příčinou vzniku utrpení. Ulpíte-li na smutku, může to rovněž způsobit utrpení. Toto chápete – máte už bdělost a správný názor, ale zároveň ještě nedokážete plně opustit své lpění.

Jaká je tedy správná stezka praxe? Musíte kráčet po střední cestě, což znamená sledovat různé mentální stavy štěstí a utrpení, ale zároveň si od nich udržovat odstup, nechávat je po obou stranách. Toto je správný způsob praxe – udržujete si bdělost a uvědomělost, ačkoliv stále ještě nedokážete opustit svou připoutanost. Je to správná cesta, neboť kdykoliv mysl ulpí na stavech štěstí a neštěstí, je si toho okamžitě vědoma. Znamená to, že mysl nechválíte a nevyzdvihujete, když ulpí na štěstí, ani ji nekritizujete, když ulpí na neštěstí. Tímto způsobem můžete pozorovat mysl takovou, jaká je. Štěstí není to pravé, trápení není to pravé. Chápete, že žádný z těchto stavů není tou pravou stezkou. Jste si jich trvale vědomi, ale nedokážete je zatím plně opustit. I když toho zatím nejste schopni, udržujete si alespoň vůči nim bdělost. Jste-li bdělí, nepřipisujete stavům štěstí a neštěstí příliš velký význam. Nedáváte zvláštní důležitost těmto dvěma směrům, kterými se mysl může vydat, a nemáte o tom žádné pochybnosti. Víte, že ani jeden z těchto dvou směrů není tou pravou stezkou praxe, a tak vždy volíte střední cestu vyrovnanosti jako předmět své myslí. Když se takto cvičíte, dospějete do bodu, kdy mysl překoná stavy štěstí a neštěstí a vyrovnanost (*upekkhā*) se přirozeně objeví jako stezka, po které se postupně – krok za krokem – budete pohybovat. Mysl zná způsob, jak překonat mentální nečistoty, ale stáhne se zpět a pokračuje v praxi, neboť ještě není připravena je zcela opustit.

Kdykoliv mysl ulpí na stavu štěstí, musíte tento stav štěstí učinit předmětem kontemplace, a kdykoliv ulpí na neštěstí, musíte tento pocit rovněž učinit předmětem kontemplace. Mysl nakonec dospěje do bodu, kdy si je plně vědoma jak štěstí, tak neštěstí. Tehdy bude schopna opustit štěstí i neštěstí, slast i strast, opustit všechno světské a tím se stát *lókavidú* (znalcem světa). Když mysl – to, co si je vědomo – přestane uchopovat, zklidní se a utiší se. Proč? Protože jste se cvičili a následovali stezku až do tohoto bodu. Víte, co je třeba učinit, abyste dosáhli cíle stezky, ale zatím

toho ještě nejste schopni. Když mysl ulpí na štěstí nebo na neštěstí, jste si toho plně vědomi a snažíte se toto lpění vykořenit.

Taková je praxe na úrovni *jógačary* – toho, kdo následuje stezku praxe a usiluje o vyhlazení nečistot, a který ještě nedosáhl cíle. Zaměřujete svou pozornost na tyto jevy, jak se okamžik za okamžikem objevují ve vaší mysli. Není nutné, aby se vás někdo každý den dotazoval na stav vaší mysli či něco podobného. Existuje-li připoutanost k štěstí či neštěstí, musí být přítomno jasné a nepochybné porozumění, že připoutanost k těmto stavům je důsledek nevědomosti. Je to připoutanost k světu, díky níž stále vězíme ponořeni ve světě. Štěstí je připoutanost k světu, neštěstí je připoutanost k světu. Takové je světské lpění. Co buduje a vytváří svět? Svět vzniká díky nevědomosti (*avidžžá*). Postrádáme-li bdělost, mysl připisuje věcem důležitost či význam a neustále vytváří mentální formace (*sankhárá*).

Nyní se praxe stane opravdu zajímavou. Kdekoliv je v mysli přítomno nějaké lpění, vytrvale ho podrýváte a podkopáváte. Ulpí-li mysl na štěstí, musíte rozdrtit onu připoutanost a nedovolit mysli, aby se nechala unést touto náladou. Ulpí-li mysl na neštěstí, musíte se toho chopit a okamžitě to učinit předmětem kontemplace. Směřujete k završení svého úkolu. Mysl nepropustí ani jediný předmět bez přezkoumání. Nic teď nemůže odolat síle vaší bdělosti a porozumění. Přestože mysl někdy uvízne v nedobré mentálním stavu, jste si toho jasně vědomi a nejste nedbalí. Je to podobné, jako když si vrazíte trn do nohy: samozřejmě, že úmyslně nešlapete na trny, snažíte se jim vyhnout, ale přesto na nějaký trn občas šlápnete. Když se to stane, jak se cítíte? Je to nepříjemný pocit. Když znáte správnou stezku praxe, tak víte, co je to svět, co je to utrpení a co je to, co nás váže k nekonečnému koloběhu zrozování a umírání. Ačkoliv to víte, nejste zatím schopni vyhnout se oněm „trnům“. Mysl stále ještě následuje různé stavy štěstí a smutku, ale už jimi není tak zcela unešena. Vytrvale se snažíte vykořenit jakékoliv lpění ve své mysli – odstranit a vyhladit všechno, co náleží k světu.

Musíte se cvičit v přítomném okamžiku. Meditujte právě zde; budujte své *páramí* právě zde. Toto je jádro praxe, jádro vašeho úsilí. Vedete se sebou jakýsi vnitřní dialog, když takto rozjímáte a uvažujete o Dhammě. Je to něco, co se odehrává v samotném nitru mysli. Když je světské lpění postupně podrýváno, bdělost a porozumění pronikají stále hlouběji dovnitř a to, co ví, si udržuje jasnou pozornost, bděle a vyrovnaně, aniž by se do čehokoliv zaplétalo. Do ničeho se nezapléhat znamená vědět a neulpívat – uvědomovat si věci a zároveň je odkládat stranou, nechávat je být. Stále zakoušíte štěstí; stále zakoušíte neštěstí; stále zakoušíte mentální předměty a mentální stavy, ale už k nim nejste připoutáni.

Když vidíte věci tak, jak jsou, znáte i pravou povahu mysli a pravou povahu mentálních předmětů. Víte, že mysl je odlišná od mentálních předmětů a mentální předměty jsou odlišné od mysli. Mysl je mysl, mentální předměty jsou mentální předměty. Když znáte charakter těchto dvou jevů, budete si jich jasně vědomi, kdykoliv se setkají. Když mysl přichází do styku s mentálními předměty, bude přítomna bdělost. Náš učitel popisoval praxi *jógačary*, jenž si udržuje uvědomělost v chůzi, ve stoje, vsedě i vleže, jako plynulý cyklus. To je *sammá patipadá* (správná praxe). Neztrácíte duchapřítomnost a neoddáváte se nedbalosti.

Nesledujete pouze hrubší aspekty své praxe; pozorujete mysl také uvnitř, na jemnější úrovni. Odložíte to, co je vnější. Odted' sledujete pouze tělo a mysl, pozorujete pouze vznikání a zánikání mysli a jejich předmětů. Chápete, že po svém vzniku musí zaniknout. Když zmizí, opět vyvstanou – zrození a smrt, smrt a zrození; vznik a poté zánik, zánik a opět vznik. Nakonec sledujete pouze proces zánikání. *Khajavajam* znamená úpadek a zánik. Úpadek a zánik jsou přirozeným rysem mysli a jejích předmětů – to je *khajavajam*. Když mysl dospěje do tohoto stádia praxe, nemusí už nic hledat či se starat o cokoliv jiného – bude si před věcmi udržovat náskok díky své bdělosti. Vidění je pouze vidění. Poznávání je pouze poznávání. Mysl a mentální předměty jsou takové, jaké jsou. Taková je přirozená povaha věcí. Mysl kolem toho nevytváří nic dalšího, zastaví se ono neustálé myšlenkové bujení.

Nemějte žádné pochybnosti ohledně praxe, nenechte se zmást nejistotou. To se vztahuje i na praxi *síla*. Jak jsem již dříve řekl, musíte zkoumat své jednání, jestli je správné či nesprávné. Když dospějete k určitému závěru, přestaňte o tom pochybovat. S praxí *samádhi* je to stejné. Cvičte se vytrvale a postupně utište svou mysl. Objeví-li se myšlenky, nezáleží na tom; neobjeví-li se myšlenky, nezáleží na tom. Důležité je porozumět fungování mysli.

Někteří lidé chtějí uklidnit svou mysl, ale nevědí, co je to skutečný klid. Neznají onen stav vnitřního míru. Existují dva druhy klidu – jeden je důsledkem *samádhi*, druhý je důsledkem *paññá*. Mysl, která je klidná jen díky *samádhi*, je stále nevědomá. Uklidnění, kterého lze dosáhnout skrze *samádhi*, je závislé na nepřítomnosti mentálních předmětů. Když mysl nezakouší žádné mentální předměty, je klidná, a vy začnete ulpívat na pocitu blaha, jež doprovází onen klidný stav. Kdykoliv však dojde k smyslovému doteku, mysl se mu zcela poddá. Obává se totiž mentálních předmětů. Bojí se štěstí a neštěstí; bojí se chvály a kritiky; bojí se tvarů, zvuků, vůní a chutí. Ten, kdo je klidný jen díky *samádhi*, se všeho obává a nechce mít nic společného s čímkoliv vnějším. Lidé, kteří praktikují *samádhi* tímto způsobem, se chtějí stáhnout do nějaké odlehle jeskyně, kde mohou pouze zakoušet blaženost *samádhi*, aniž by museli vylézt ven. Když se doslechnou o nějakém klidném místě, snaží se zmizet a ukrýt se tam. Tento druh *samádhi* s sebou přináší mnoho utrpení – je obtížné ho opustit a být s druhými lidmi. Tito mniši nechtějí vidět žádné tvary ani slyšet jakékoliv zvuky. Nechtějí zakoušet vůbec nic! Musejí žít na nějakém zvláštním chráněném místě, kde je nikdo nebude vyrušovat hovorem. Potřebují ke své praxi opravdu tiché prostředí.

Tento druh klidu je nedostatečný. Když mysl dosáhne potřebného stupně uklidnění, je nutné se z něj stáhnout. Buddha neučil *samádhi* spočívající na nevědomosti. Pokud takto praktikujete, tak raději přestaňte. Když se mysl utiší, použijte tento klid jako základ pro kontemplaci. Zkoumejte samotný stav soustředění a rovněž mentální předměty, které mysl zakouší. Použijte klid *samádhi* ke zkoumání tvarů, zvuků, chutí, dotyků a myšlenek. Rozjímejte o částech těla, jako jsou vlasy, chlupy, nehty, zuby, kůže a tak dále. Zaměřte svou pozornost na tři charakteristiky všech jevů – *anicčam* (nestálost), *dukkham* (strastiplnost) a *anattá* (ne-já). Uvažujte o celém tomto světě. Po nějaké době se opět můžete navrátit do klidného stavu *samádhi*. Usad'te se a meditujte, a když je mysl zase klidná, pokračujte ve své kontemplaci. Použijte stav uklidnění ke cvičení a očišťování mysli. Podkopávejte její staré návyky. Sedíte-li jen

bez pohnutí v *samádhi*, nezískáte tím žádný vhled – pouze utišujete svou mysl a to je vše. Pokud však tuto klidnou mysl používáte k rozjímání, onen klid bude postupně pronikat zvnějšku stále hlouběji do nitra, dokud mysl nedosáhne toho nejhlubšího utišení.

Klid, jenž je důsledkem *paññá*, je velmi zvláštní, neboť opustí-li mysl stav uklidnění, nebude se již – díky *paññá* – obávat tvarů, zvuků, vůní, chutí, dotyků a představ. To znamená, že při každém smyslovém doteku si je mysl okamžitě vědoma mentálního předmětu. Jakmile dojde k smyslovému doteku, odložíte ho stranou; vaše bdělost je natolik silná, že bez prodlení nechává věci být a neulpívá na nich. Tento vnitřní mír je důsledkem *paññá*.

Cvičíte-li se tímto způsobem, váš pokrok bude mnohem rychlejší, než kdybyste rozvíjeli jen samotné *samádhi*. Mysl se stane velmi silnou a nesnaží se již před věcmi utéct. Díky této energii budete nebojácní. Dříve jste se obávali různých prožitků, ale nyní znáte pravou povahu mentálních předmětů a už se jich nebojíte. Znáte sílu své mysli a před ničím se nemusíte strachovat. Vidíte-li tvar, zkoumáte ho. Slyšíte-li zvuk, zkoumáte ho. Stáváte se zdatnější a schopnější ve zkoumání mentálních jevů. Můžete nyní důvěřovat síle své praxe, která nekolísá za žádných okolností. Ať to jsou tvary, zvuky či vůně, jasně je vidíte, jak vyvstávají, a necháváte je být. Na ničem neulpíváte. Znáte štěstí a nejste k němu připoutáni. Znáte trápení a nejste k němu připoutáni. Jakmile cokoliv zakusíte, okamžitě to odložíte stranou. To je správná praxe! Musíte vytrvale nechávat věci být a odkládat je stranou. Žádný mentální předmět už nebude schopen ovládnout vaši mysl. Nechte věci tam, kde jsou, a prodlévejte v bezpečném prostředí své mysli. Když přicházíte do styku s věcmi, zkoumejte je a odkládejte je stranou. Když takto rozjímáte, přestanete věci uchopovat. Všechny mentální jevy ztratí svou důležitost a už vámi nedokážou otrást. Taková je síla *vipassaná* (vhledu). Vyvstanou-li tyto vlastnosti v mysli meditujícího, je na místě změnit název praxe na *vipassaná*: jasné vidění v souladu s pravdou a skutečností. O to zde totiž jde – vědění v souladu se skutečností. Toto je vnitřní mír na té nejhlubší úrovni, vnitřní mír plynoucí z *vipassaná*. Utišování mysli jen skrze *samádhi* je velmi obtížné a problematické, neboť se pořád něčeho obáváte.

Když je tedy mysl tichá a klidná, co byste měli dělat? Cvičte ji. Praktikuje s ní. Používejte ji ke kontemplaci. Neobávejte se věcí. Neulpívejte na nich. Rozvíjení *samádhi*, jen abyste mohli nehnutě sedět a užívat si blažených mentálních stavů, není pravým účelem praxe. Musíte se z něj stáhnout. Buddha říkal, že se musíte zapojit do bitvy a ne se jenom skrývat v zákopu před kulkami nepřítele. Když je třeba bojovat, musíte vyskočit ven a rozžhavit své hlavně. Dříve nebo později musíte vylézt z toho zákopu. Nemůžete tam pospávat, když je zapotřebí bojovat. Taková je praxe. Nemůžete své mysli dovolit, aby se pořád jen skrývala ve stínu.

*Síla a samádhi* tvoří základ praxe a je nutné je náležitě rozvíjet. Musíte se cvičit a zkoumat věci v souladu s mnišskou disciplínou a dalšími zaběhnutými principy.

Vylíčil jsem vám praxi v jejích hrubých obrysech. Dejte si pozor, abyste jako meditující neuvízli v pochybnostech a nejistotě. Nepochybujte o způsobu praxe. Objeví-li se štěstí, pozorujte ho. Objeví-li se neštěstí, pozorujte ho. Buďte si obou

jasně vědomí a snažte se je vyhladit. Nechte je být. Odhod'te je stranou. Zkoumejte mentální předměty a neuchopujte je. Nezáleží na tom, zda budete medítovat vsedě nebo v chůzi. Když se vám hlavou honí myšlenky, nenechte se tím odradit. Nejdůležitější je plynule sledovat, co se v mysli děje, okamžik za okamžikem. Jestliže se opravdu nedokážete vymanit z myšlenkového bujení, obsáhnete to všechno jako jeden celek a odetnete to u samotného kořene: „Všechny tyto myšlenky, představy a fantazie nejsou nic jiného než myšlenkové bujení a nic více. Je to všechno *aniččam*, *dukkham* a *anattá*. Nic z toho není jisté.“ Odhod'te to bez nejmenšího zaváhání.

### **Poznámky:**

1. *Samana*: mnich, asketa; člověk, jenž opustil život v domácnosti, aby se mohl věnovat duchovnímu usilování.
2. *Árammana*: předmět mysli (*čitta*) v daném okamžiku. Tento předmět je odvozen z pěti smyslů či ze samotné mysli (vzpomínky, myšlenky, pocity). Nejedná se o vnější předmět jako takový, nýbrž o mentální předmět, do něhož vkládáme své vlastní domněnky a předjatá mínění.
3. *Bhikkhu*: buddhistický mnich žijící z almužen.
4. *Arahant*: zasloužilý, dokonalý.
5. *Phra*: v thajštině „ctihodný“.
6. *Khandha*: skupiny či složky – hmotná forma (*rúpa*), pocitování (*védaná*), vnímání (*sañná*), mentální formace (*sankhárá*) a vědomí (*viññána*). Z těchto pěti skupin se skládá každý jednotlivý člověk.
7. *Magga-phala*: stezka a plod – čtyři nadsvětské stezky (či čtyři stupně na jedné stezce) vedoucí k stavu ušlechtilosti (*arija*) a k ukončení veškeré strasti; jde o vhledy, jež odetnou pouta (*samjódžana*) vážící bytosti ke koloběhu znovuzrovnání.
8. *Páramí*: deset duševních dokonalostí – štedrost, ctnost, odříkání, porozumění, energie, trpělivost, pravdomluvnost, rozhodnost, laskavost a vyrovnanost.
9. *Upapáramí*: jedná se o týchž deset dokonalostí, ale na hlubší a intenzivnější rovině. Nejvyšší stupeň se nazývá *paramattha-páramí*.
10. *Džhána*: různé stupně meditačního pohroužení. Pět faktorů *džhány* zahrnuje: zamýšlení a rozvažování, nadšení, blaho a vyrovnanost.
11. *Dhátu*: prvky, přirozené elementy. Jsou to základní vlastnosti tvořící vnitřní prožitek těla a mysli: země (pevnost), voda (soudržnost), oheň (energie), vítr (pohyb), prostor a vědomí.
12. *Gótrabhú čitta*: změna příslušnosti (stav vědomí předcházející dosažení stezky).

## Pronikavý vhled

Adžán Čá

*Řeč pronesená ke skupině laických meditujících v Bangkoku r. 1979*

Opakujte si meditační slovo *buddhó*, *buddhó*, dokud nepronikne hluboko do nitra Vaší mysli (*čitta*). Slovo *buddhó* představuje vědění a moudrost Buddha. Ve své praxi se musíte spoléhat na toto slovo víc než na cokoli jiného. Vědění, které přináší, vám umožní poznat pravou povahu vaší mysli. Je to pravé útočiště, neboť obsahuje bdělost společně s porozuměním.

Divoká zvířata mají také určitý druh vědění. Nesmí jim chybět bdělost, když pronásledují svou vyhlídnutou oběť a chystají se na ni zaútočit. I dravec potřebuje bdělou pozornost k tomu, aby udržel chycené zvíře, jež se zoufale snaží vyprostit se z jeho pařátů. To je jeden typ bdělosti (*sati*). Proto musíme umět rozlišovat různé druhy bdělosti. Buddha nás učil medítovat s pomocí slova *buddhó*, což je způsob cvičení mysli. Když vědomě zaměříte svou mysl na nějaký předmět, tak se probudí. Ono vědomí ji probudí. Když díky meditaci vyvstane toto poznání, uvidíte svou mysl jasně a zřetelně. Dokud myslí chybí vědění *buddhó*, přestože může mít obyčejnou světskou bdělost, je stále neprobuzená a postrádá moudrost. Nepovede vás k tomu, co je skutečně dobré a prospěšné.

*Sati* neboli bdělost závisí na vědění typu *buddhó*. Musí to být jasné vědění, díky němuž se mysl postupně rozjasňuje a prosvětluje. Lze to přirovnat k pronikání světla do zatemnělé místnosti. Dokud je v místnosti tma, je těžké rozeznat v ní umístěné předměty díky nedostatku světla. Ale když zesílujete světlo, pronikne postupně celou místností, což vám umožní jasně vidět okamžik za okamžikem a rozlišit podrobnosti všech předmětů.

Cvičení mysli lze také přirovnat k procesu učení dítěte. Není možné nutit malé dítě, které ještě neumí mluvit, aby hromadilo vědomosti nepřirozeně rychlým způsobem přesahujícím jeho schopnosti. Nemělo by smysl příliš na ně tlačit nebo po něm chtít, aby znalo více slov, než si je schopno v daném věku zapamatovat, neboť malé děti nedokáží udržet svou pozornost dostatečně dlouho u probíraného předmětu.

Vaše mysl je podobná. Někdy je vhodné trochu se pochválit a povzbudit, jindy je zase na místě kritický postoj. Stejně jako s tím dítětem: pokud ho příliš často káráte a činíte na ně neustálý nátlak, nebude se vyvíjet tím správným způsobem, přestože se bude snažit uspět. Jestliže ho stále do něčeho nutíte, nepovede to k dobrým výsledkům, neboť dítě má zatím jen malé vědomosti a malou zkušenost; nakonec může v důsledku toho ztratit ten správný směr. Zacházíte-li takto se svou myslí, není to *sammá patipadá*, stezka praxe vedoucí k probuzení. *Patipadá* neboli praxe se vztahuje na cvičení a vedení těla, řeči a mysli. Nyní hovořím konkrétně o cvičení mysli.

Buddha učil, že pro cvičení mysli je zapotřebí vědět, jak přijímat ponaučení a jít proti



proudu svého toužení. Musíte používat různé prostředky k vzdělávání své mysli, neboť neustále upadá do sklíčených a pozdvižených nálad a emocí. Taková je povaha neosvícené mysli – je právě jako malé dítě. Rodiče nemluvněte ho mohou učit jazyku, protože sami umí hovořit a jejich vědomosti jsou mnohem větší. Rodiče mohou vidět nedostatky ve znalostech svého dítěte, jelikož vědí více. Cvičení mysli je podobné. Máte-li vědomí *buddhó*, mysl je moudřejší a její poznání je na vyšší úrovni než obvykle. Toto vědění nám umožní vidět stavy mysli a také samotnou mysl, dokážete vidět povahu mysli uprostřed všech jevů. Poté budete schopni používat rozličné prostředky k cvičení své mysli. Ať jste zmítáni pochybnostmi nebo některou jinou formou nečistot (*kilésa*), nahlížíte je jako mentální jevy vyvstávající v mysli, které je třeba zkoumat a vypořádat se s nimi také v mysli.

Vědomí *buddhó* lze přirovnat k rodičům dítěte. Rodiče mají na starosti učení a vzdělávání dítěte, a kdykoli ho nechají volně se pohybovat, musí na ně stále jedním okem dohlížet, tak aby věděli, co dělá, kam běží nebo kam se batolí.

Někdy můžete být až příliš chytří a překypovat „dobrymi“ nápady. Jako v případě dítěte, pokud přemýšlíte o jeho dobru víc, než je zdrávo, můžete dospět až do bodu, kdy se začne vzdalovat od žádaného cíle, neboť je zahrnováno stále novými učitelskými metodami. Čím více se ho snažíte učit, tím více se bude odchylovat od vytyčeného směru a nebude se vyvíjet správným způsobem.

Při cvičení mysli je nezbytné překonat skeptické pochybování. Nejistota a pochybnosti jsou mohutné překážky, s nimiž se musíme vypořádat. Zkoumání prvních tří pout – osobnostního názoru (*sakkája-ditthi*), lpění na pravidlech a praktikách (*sílabbata-parámása*) a skeptického pochybování (*vičikičchhá*) – je cesta vedoucí k opuštění uchopování, po níž kráčeli ušlechtilí jedinci (*arija-puggala*). Nejprve znáte pouze názvy těchto nečistot, jak jsou popisovány v knihách; chybí vám zatím porozumění tomu, jak se věci skutečně mají. Zkoumání osobnostního názoru vám umožní rozptýlit klamný dojem, že tělo je vaše já. To znamená ztotožňování se s vlastním tělem jako se svým já či podobné lpění na tělech druhých lidí. *Sakkája-ditthi* neboli osobnostní názor se vztahuje k tomu, co nazýváme svým já; je to nahlížení těla jako našeho já. Musíte zkoumat tento náhled, dokud nevidíte pravdu, totiž že ztotožňování se s tělem je nečistotou mysli, jež brání lidským bytostem získat vhled a porozumění Dhammě.

Z tohoto důvodu dává učitel při ordinační ceremonii každému budoucímu mnichovi počáteční instrukce týkající se pěti meditačních témat: vlasů (*késá*), chlupů (*lómá*), nehtů (*nakhá*), zubů (*dantá*) a kůže (*tačó*). Opakované zkoumání a rozjímání vede k porozumění a vhledu do osobnostního názoru. Tyto předměty představují základ pro lpění, jež vytváří klamný dojem osobnosti. Rozjímání o nich vede k přímému zkoumání osobnostního názoru a je prostředkem, díky němuž každá generace mužů a žen následující instrukce učitele po přijetí do mnišské komunity může skutečně překonat tento klamný náhled. Na začátku je vaše mysl zaslepená, chybí jí vhled do osobnostního názoru, a proto nevidí pravou povahu věcí. Je to lpění a uchopování (*upádána*), jež zastírá pravdu a utvrzuje onen klamný dojem.

Buddha učil cestu, jak překonat zaslepenost, a to jasným viděním pravé povahy těla. S

pronikavým porozuměním musíte nahlédnout, že povaha vašeho vlastního těla a těl druhých lidí je v zásadě stejná. Mezi lidskými těly není žádný podstatný rozdíl. Tělo je prostě tělo, není to žádná bytost či já, nepatří vám ani jim. Jasně nahlížení pravé povahy těla tímto způsobem se nazývá *kájánupassaná*. Tělo existuje a vy ho označujete a dáváte mu jméno. Pak na něm ulpíváte a uchopujete ho s názorem, že je to vaše tělo, jeho tělo nebo její tělo. Lpíte na přesvědčení, že tělo je něco stálého, čistého a příjemného. Toto lpění je hluboce zakořeněno ve vaší mysli. Tímto způsobem mysl uchopuje tělo.

Osobnostní názor se vyznačuje pochybnostmi a nejistotou ohledně těla. Váš vhled zatím nepronikl klamně chápání těla jakožto já. Dokud je přítomna zaslepenost, považujete tělo za své já (*attá*) a celé své prožívání nahlížíte z pozice nějaké trvalé, stálé entity, kterou nazýváte svým já. Natolik se ztotožňujete s běžným chápáním těla jakožto já, že nedokážete věci nazírat z žádné jiné perspektivy. Avšak jasné porozumění pravé povaze věcí znamená, že vidíte tělo jako „nic víc než toto“, tělo je jen tělo. Když vidíte tělo jako „nic víc než toto“, tento vhled začne podkopávat klamný dojem já. Nazírání těla jako „nic víc než toto“ vede k odstranění lpění a uchopování, když je postupně rozptylována nevědomost.

Rozjímejte o těle jako „nic víc než toto“, dokud pro vás nebude zcela přirozené pomyslet si: „Ó, tělo je pouze tělo a nic víc.“ Jakmile si navyknete uvažovat tímto způsobem, stačí si jen připomenout „nic víc než toto“ a mysl přestane lpět na těle. Jasně vidíte tělo pouze jako tělo. Když rozvíjíte tento pocit odpoutanosti skrze plynulé nazírání těla prostě jako těla, veškerá nejistota a pochybnosti postupně zmizí. Čím jasněji vidíte tělo pouze jako tělo a nikoli jako osobu, bytost, sebe či druhé, tím větší změny pocítujete ve své mysli, což zároveň vede k ukončení nejistoty a pochybnosti (*vičikičchá*). Lpění na pravidlech a praktikách (*sílabbata-parámása*), jež se v mysli projevuje jako slepé tápání a přebíhání od jedné věci ke druhé kvůli nejasnému chápání skutečného smyslu praxe, je rovněž odstraněno, neboť vyvstává současně s osobnostním názorem. Dalo by se říci, že první tři pouta (*samjódžana*) – osobnostní názor, pochybnosti, lpění na pravidlech a praktikách – jsou spolu nerozlučně spojena, že jde v podstatě o jednu a tu samou věc pod třemi různými názvy. Když jasně nahlédnete tento vztah a vyvstane-li jedno ze tří pout, jako například pochybnosti, pokud se s ním vypořádáte pomocí vhledu, budou zároveň automaticky opuštěna i druhá dvě pouta. Zmizí současně. Opustíte osobnostní názor společně s ulpíváním, jež vede k slepému tápání a zmatenému přeskakování mezi různými praktikami. Vidíte je jako aspekty vašeho celkového lpění na pocitu jáství (*attá*), které je třeba opustit. Musíte znovu a znovu zkoumat tělo a rozkládat ho mentálně na jednotlivé části. Když vidíte každou část tak, jak skutečně je, představa o těle jako nějakém stálém, trvalém já je postupně podkopávána. Je nutné vkládat plynulé úsilí do tohoto zkoumání pravdy a neustávat v něm.

Dalším aspektem cvičení mysli vedoucím k jasnějšímu a hlubšímu vhledu je meditace zaměřená na určitý předmět, což má za následek utišení a zklidnění mysli. Klidná mysl je vnitřně upevněná a ustálená v soustředění (*samádhi*). Může to být chvilkové soustředění (*khanika-samádhi*), přístupové soustředění (*upačára-samádhi*) nebo plné pohroužení (*appaná-samádhi*). Stupeň soustředění závisí na charakteru vědomí, když se snažíte udržet svou pozornost okamžik za okamžikem u meditačního předmětu.

V *khanika-samádhi* se mysl sjednotí jen na krátký okamžik. Zklidní se v *samádhi*, ale po chvíli se opět stáhne z onoho usebraného stavu. Když se soustředění v průběhu meditace postupně prohlubuje, mnoho podobných rysů uklidněné mysli je zakoušeno na každé úrovni. Proto jsou tyto úrovně popisovány jako stupně *samádhi*, ať už je to *khanika*, *upačára* nebo *appaná*. Na všech těchto stupních je mysl klidná, ale hloubka *samádhi* a charakter onoho klidného stavu se liší. Na jedné úrovni se mysl stále ještě může toulat a pohybovat, ale jen v mezích soustředěného stavu. Nenásleduje aktivitu vedoucí k neklidu a rozrušenosti. Vaše vědomí může chvíli následovat nějaký prospěšný mentální předmět, než se opět ustálí v usebraném stavu, kde po určitou dobu setrvává.

*Khanika-samádhi* lze přirovnat k chůzi: chvíli jdete, než se zastavíte na krátký odpočinek, pak znovu vykročíte, dokud nepřijde doba na další přestávku. Ačkoli čas od času přerušíte svou chůzi a odpočíváte bez sebemenšího pohybu, je to jen dočasné setrvání těla v klidném stavu. Po krátké chvíli se opět musíte začít pohybovat a pokračovat v cestě. Toto se odehrává v mysli, když zakouší tento stupeň soustředění.

Rozvíjíte-li dále meditaci zaměřením mysli na nějaký předmět a dosáhnete úrovně utišení, na níž je mysl pevně ustálena v *samádhi*, ačkoli je stále přítomen jistý mentální pohyb, nazývá se to *upačára-samádhi*. Mysl se pohybuje v určitém rámci a nepřekračuje danou mez. Hranice, v jejichž rámci se může pohybovat, jsou dány pevností a stabilitou vašeho soustředění. Je to jako kdybyste přecházeli mezi stavem klidu a stavem s jistou mírou mentální aktivity. Mysl je občas klidná a po zbytek doby aktivní. Během této aktivity přetrvává jistá míra utišení a soustředění, ale mysl není úplně klidná a nehybná. Stále se trochu toulá a o něčem přemýšlí. Je to jako kdybyste se toulali uvnitř svého „domu“. Pohybujete se v mezích svého soustředění, aniž byste ztráceli duchapřítomnost a vystupovali navenek, mimo svůj meditační předmět. Pohyb mysli se drží v mezích prospěšných (*kusala*) mentálních stavů. Nezaplétá se do myšlenek spojených s neblahými (*akusala*) mentálními stavy. Veškeré myšlení je pouze dobré a prospěšné. Jakmile se mysl zklidní, bude čas od času nutně zakoušet prospěšné duševní stavy. Během soustředění mysl zakouší jen dobré duševní stavy a občas se ustálí, zklidní a sjednotí u svého předmětu.

Mysl se tedy stále trochu pohybuje, krouží kolem svého předmětu. Stále ještě se může toulat v mezích dané úrovně soustředění, ale tento pohyb pro ni nepředstavuje žádné nebezpečí, neboť je ustálená v *samádhi*. Takto se mysl vyvíjí v průběhu praxe.

V *appaná-samádhi* dosáhne mysl toho nejjemnějšího a nejprospěšnějšího uklidnění a utišení. Přestože zakoušíte smyslové vjemy a doteky z vnějšku, jako například zvuky či tělesné pocity, zůstávají vně a nedokáží narušit stav mysli. Můžete třeba slyšet zvuk, ale neovlivní to vaše soustředění. Je zde slyšení, ale zakoušíte to tak, jako kdybyste nic neslyšeli. Jste si vědomi smyslového doteku, ale je to skoro tak, jako kdybyste si nebyli ničeho vědomi. To je proto, že ho automaticky necháváte být. Soustředění je tak hluboké a silné, že naprosto přirozeně přestáváte lpět na smyslových vjemech. Mysl se dokáže pohroužit do tohoto stavu na dlouhou dobu. Setrvává v něm, jak dlouho je třeba, a pak se z něj opět stáhne. Když vystupujete z takového hlubokého soustředění, může se někdy objevit mentální obraz (*nimitta*) některého aspektu vašeho vlastního těla. Může to být kupříkladu obraz vyjadřující

určitý aspekt nepřitažlivé povahy (*asubha*) vašeho těla. Když mysl vystupuje z pohrouženého stavu, obraz těla se vynoří a rozšíří jakoby z nitra samotné mysli. Jakákoli část těla se může takto vynořit jakožto mentální obraz a zaplnit celou šíři vašeho vnitřního zorného pole.

Představy, jež takto vyvstávají, jsou nesmírně jasné a zřetelné. Nejprve je nutné skutečně zakusit hluboký stav uklidnění, aby mohly vyvstat. Vidíte je zcela jasně, přestože máte zavřené oči. Když otevřete oči, tak je nevidíte, ale jsou-li vaše oči zavřené a je-li vaše mysl pohroužena v *samádhi*, dokáže vidět tyto obrazy stejně jasně, jako kdybyste na ony předměty zírali s otevřenými očima. Můžete dokonce zakusit dlouhý úsek vědomí, v němž je pozornost vaší mysli okamžik za okamžikem upřena na mentální obrazy vyjadřující nepřitažlivý charakter těla. Když se takovéto obrazy vynoří v klidné mysli, mohou vést k vhledu do nestálosti a pomíjivosti těla, jakož i do jeho nepřitažlivé, nečisté a nepříjemné povahy, či do nepřítomnosti jakéhokoli skutečného já či podstaty v něm.

Tyto druhy zvláštního poznání tvoří základ dalšího zkoumání a rozvíjení vhledu. Musíte vnést tento vhled do nitra svého srdce. Když tak opakovaně činíte, poznání a porozumění začne vyvstávat samo o sobě. Obrátíte-li svou pozornost k rozjímání o tématu *asubha*, mohou se někdy v mysli spontánně vynořit obrazy nepřitažlivých aspektů těla. Tyto obrazy svou jasností předčí veškerou vaši představivost a vedou k mnohem pronikavějšímu vhledu, než jakého lze dosáhnout obyčejným uvažováním. Takový jasný vhled zastaví veškerou mentální aktivitu a je následován hlubokým pocitem bezvášnivosti (*virága*). Je tak jasný a pronikavý, protože vzniká v naprosto klidné mysli. Zkoumání založené na utišení vás vede k stále jasnějšímu porozumění, a mysl pohroužená do rozjímání se postupně zklidňuje. Čím jasnější a zřetelnější je vhled, tím hlouběji do nitra mysl proniká ve svém zkoumání, podporována klidem *samádhi*. V tom spočívá podstata meditační praxe (*kammatthána*). Plynulé zkoumání tímto způsobem vám umožní postupně opouštět a nakonec zcela vyhladit lpění na osobnostním názoru. Ukončí také veškerou zbývající nejistotu a pochybnosti o této hromadě masa, které říkáme tělo, jakož i slepé uchopování pravidel a praktik.

I když vás postihne vážná nemoc, tropická horečka nebo jiné zdravotní problémy, jež normálně mají silné tělesné projevy, vaše *samádhi* a vhled zůstávají pevné a neochvějné. Vaše porozumění vám umožní učinit rozdíl mezi myslí a tělem – mysl je jedna věc, tělo jiná. Jakmile uvidíte tělo a mysl jako naprosto a nepochybně odlišné jevy, znamená to, že praxe vhledu vás dovedla do bodu, kdy mysl s jistotou nahlédla pravou povahu těla.

Jasně a nepochybně vidění těla v souladu se skutečností, založené na klidu *samádhi*, vede k silnému pocitu odvrácení a ztráty zájmu (*nibbidá*). Toto odvrácení je přirozeným důsledkem bezvášnivosti a vystřízlivění, jež doprovázejí vidění věcí tak, jak skutečně jsou. Nejedná se o odvrácení pocházející z běžných světských emocí, jako je strach a odpor, či jiných neprospěšných vlastností, ať je to závist nebo nelibost. Jeho zdrojem není lpění a uchopování jako v případě oněch neblahých mentálních stavů. Tento druh odvrácení je duchovní povahy a má jiný vliv na mysl než běžné nálady nezájmu a otupělosti zakoušené obyčejnými nevědomými bytostmi (*puṭhuddāžāna*). Když jsou nevědomí lidé otráveni a znuděni, zapletou se obvykle do

nálad nelibosti, nechutě a odporu. Prožitek vhledu je však odlišný.

Pocit ztráty zájmu o světské záležitosti, jenž se prohlubuje spolu s rostoucím vhledem, vede k odpoutání, odvrácení a odloučení jakožto přirozený důsledek zkoumání pravé povahy věcí. Ztrácí se lpění na pocitu já, které se snaží řídit a manipulovat věci tak, aby vždy vyhovovaly jeho tužbám. Necháte věci jít v souladu s jejich přirozeností, akceptujete je takové, jaké jsou. Vhled je natolik pronikavý, že už nezakoušíte žádný pocit já, které musí bojovat se svými žádostmi či snášet důsledky lpění a uchopování. Tři pouta – osobnostní názor, pochybnosti, ulpívání na pravidlech a praktikách –, jež obvykle zabarvují naše chápání světa, vás teď již nemohou oklamat či vás zavést do vážných omylů v praxi.

Toto je samotný počátek stezky, první jasný vhled do pravé povahy věcí, jenž musí být dále rozvíjen. Lze to popsat jako nazření čtyř ušlechtilých pravd (*arija-sačča*). Ušlechtilé pravdy mají být pochopeny pomocí vhledu. Každý mnich a mniška, kteří jim kdy porozuměli, tak učinili na základě tohoto vhledu. Znáte strast (*dukkha*), znáte vznik strasti (*samudaja*), znáte ustání strasti (*niródha*) a znáte stezku vedoucí k ustání strasti (*magga*). Poznání všech těchto ušlechtilých pravd se vynoří na tomtéž místě v mysli. Spojí se a sloučí jako články ušlechtilé osmičlené stezky, jež mají být podle Buddhy rozvinuty uvnitř této mysli. Když dojde k sjednocení článků stezky (*maggasamangí*) ve vašem nitru, odpadnou veškeré zbývající pochybnosti a nejistota týkající se praxe.

Je normální, že v průběhu praxe budete zakoušet rozličné mentální stavy. Nestále se objevují nutkání dělat to či ono, jít tam nebo onam, jakož i různé nálady duševního strádání, frustrace nebo vyhledávání smyslových požitků. Všechno toto jsou výsledky minulých činů (*kamma-vipáka*), které vyvstávají a bují v této mysli. Když víte, že to jsou pouze výsledky minulých činů, nevytváříte kolem toho nic nového, nic dalšího. Pozorujete a sledujete vznikání a zanikání podmíněných jevů. To, co ještě nevzniklo, zatím čeká na svůj vznik. Slovo „vznik“ zde označuje *upádána* neboli uchopování a ulpívání vaší mysli. V minulosti byla vaše mysl vystavena vlivu toužení a nečistot, což se nyní projevuje v podobě mentálních stavů a podmínek, které zakoušíme. Je-li však přítomen vhled a porozumění, mysl již nenásleduje ony staré návyky plynoucí z nečistot (*kilésa*). Dojde k odloučení mysli od těchto neblahých způsobů myšlení a reagování. Mysl se oddělí od nečistot.

Lze to přirovnat k nalití oleje a barvy do jedné nádoby. Každá tekutina má jinou hustotu, a tak nezáleží na tom, zda je přechováváte v jedné nádobě nebo ve dvou, protože rozdíl v jejich hustotách brání jejich smíchání dohromady. Olej se nemísí s barvou a barva se nemísí s olejem. Zůstávají v různých částech nádoby. Nádoby lze přirovnat k světu a tyto dvě různé tekutiny, jež do ní byly nality a drží se uvnitř, jsou jako vy, když žijete ve světě s porozuměním, jež odděluje vaši mysl od nečistot. Můžete říci, že žijete ve světě a následujete jeho konvence, aniž byste na něm ulpívali. Musíte-li někam jít, tak řeknete, že jdete, nebo když přicházíte, tak řeknete, že přicházíte: ať děláte cokoli, používáte konvence a jazyk běžný ve světě, ale podobně jako ty dvě tekutiny v jedné nádobě – nemísí se spolu. Žijete sice ve světě, ale zároveň jste od něj odloučení. Buddha sám o sobě nazřel pravdu a byl *lókavidú*, znalec světa.

Co jsou to smyslové základny (*ájatana*)? Jsou to oči, uši, nos, jazyk, tělo a mysl. Nadále existují a fungují stejně jako dříve. Uši slyší zvuky, nos cítí různé vůně a pachy, jazyk zakouší chutě, ať sladké, kyselé, trpké či slané, tělo pociťuje chlad a teplo, měkkost a tvrdost, mysl se stýká s mentálními předměty, jež vyvstávají stejně jako dříve. Smyslové základny fungují tak, jak vždy fungovaly. Zakoušíte smyslové doteky, jako jste činili odedávna. Není tomu tak, že díky vhledu váš nos přestane cítit pachy a vůně, váš jazyk přestane zakoušet chutě či vaše tělo již nic nepociťuje.

Vaše schopnost zakoušet svět prostřednictvím smyslů zůstává nezměněná, stejně jako před vyvstáním vhledu, avšak mysl teď nahlíží smyslové doteky prostě jako „nic víc než toto“. Mysl nelpí na navykklých představách, ani nevytváří nic dalšího z prožitku smyslových předmětů. Přestane uchopovat, a zároveň si je vědoma toho, že nechává věci být. Když získáte vhled do pravé povahy Dhammy, přirozeně to vede k neuchopování.

Když dosáhnete vhledu, přestanete lpět na věcech. Poznání vhledu nevede k ulpívání a uchopování, nezpůsobuje další strádání. Něco takového není možné. Když víte, že ulpívání je příčinou utrpení, necháte ho prostě zaniknout. Mysl, v níž se zrodil vhled, přestane uchopovat to, čeho se dříve držela.

Také by se to dalo popsat tak, že smyslové doteky již nevyvolávají navykklou mentální aktivitu: mysl už nic nepřidává, nic dalšího nevytváří kolem smyslových prožitků. Jakmile došlo ke smyslovému doteku, automaticky ho necháte být. Když se vám například něco líbí, pociťujete toto zalíbení v mysli, ale neuchopujete ho, nepoutáte se k němu. Pokud na něco reagujete s averzí, je v mysli přítomen pocit odporu a nic více – nevyvstává už žádné „já“, které se averze drží a dává jí důležitost. Jinými slovy, mysl ví, jak nechat věci být a nedržet se jich. Proč? Protože díky vhledu vidí jasně neblahé důsledky uchopování těchto mentálních stavů.

Když vidíte tvary, mysl je klidná; když slyšíte zvuky, nenarušují váš klid. Mysl se nestaví pro ani proti zakoušeným jevům. Myšlenky, které vyvstávají, rovněž nezpůsobují žádný neklid. Jste schopni nechávat věci jít. Když třeba něco vnímáte jako přitažlivé, nedržíte se tohoto vjemu, ani mu nedáváte žádný zvláštní význam – je to prostě mentální stav, který lze s odstupem pozorovat. Podle Buddhova učení jde o zakoušení věcí jako „nic víc než toto“. Smyslové základny nadále fungují a zakoušejí smyslové předměty, aniž by to v mysli vyvolávalo aktivitu uchopování či pohybu sem a tam. Nevyvstává už žádný pocit „já“, které se chce pohybovat z jednoho místa na druhé. Smyslové doteky vznikají mezi šesti smyslovými základnami jako dříve, ale mysl se nepřiklání na žádnou stranu – ani k zalíbení, ani k odporu. Vědomě necháváte věci jít. Tak funguje proces vhledu. Každý aspekt mysli a vašeho prožívání se přirozeně stane součástí praxe.

Mysl se takto změní v důsledku praxe. Bude jasně zřejmé, že došlo ke změně v porovnání s dřívějším stavem. Mysl se chová jinak, než jak tomu bylo dříve. Už nevzniká žádný pocit jáství. Kupříkladu když náhle zemře vaše matka, otec nebo někdo blízký, pokud vaše mysl zůstane zakotvena v praxi utišení a vhledu, pokud budete moudře rozjímat o tom, co se přihodilo, tak pro sebe nebudete vytvářet žádné další utrpení. Místo paniky či šoku bude přítomen jen pocit smutku a ztráty vášně

díky moudrému uvažování (*jónisó manasikára*). Jste si vědomi toho, co se stalo, a pak to odložíte. Zanecháte lpění, protože už znáte příčiny utrpení. Jakmile pocítíte nějaké strádání, okamžitě si položíte otázku: odkud pochází? Strast a utrpení pramení v ulpívání, které je proto třeba opustit. K tomu slouží vhled, neboli moudrost. Není možné je opustit ve stavu zaslepenosti.

Tento druh zkoumání Dhammy a rozvíjení vhledu vede k hlubokému vnitřnímu klidu. Takovýto pronikavý vhled zůstává stále jasný, ať sedíte v meditaci se zavřenými očima či se věnujete nějaké jiné činnosti. Bdělost je teď natolik silná, že se stane trvalou charakteristikou mysli. Takové jsou výsledky cvičení a kultivace naší mysli. Nebudete mít už žádné pochybnosti ohledně budoucnosti, minulosti či přítomného okamžiku. Jste si stále vědomi reality času – minulosti, přítomnosti, budoucnosti –, ale už se o ně nemusíte starat. Proč nemáte žádné starosti? Přítomnost je výsledkem příčin ležících v minulosti. Znáte-li přítomnost, budete znát i minulost. To, že jste snědli oběd, je příčinou toho, že se nyní cítíte silní, což vám umožní vykonávat aktivity v budoucnosti. Minulost, přítomnost a budoucnost se takto sjednotí. Buddha to nazýval „*ékó dhammó*“ – jednota Dhammy. Není to mnoho věcí, je to pouze toto.

Je nutné vynaložit velké úsilí v zápase s reakcemi, které jsou v naší mysli vyvolány rozličnými smyslovými předměty a mentálními jevy. Když cokoliv naruší klid naší mysli, je třeba zkoumat, co je toho příčinou. Zaměřením pozornosti na samotnou mysl získáte vhled po povahy očí, uší, nosu, jazyka, těla, mysli a jejich předmětů. Musíte zkoumat, co se odehrává v samotném jádru mysli. Čím více proniknete do nitra mysli, tím jasnější a hlubší bude váš vhled. Na toto často kladu důraz, protože je to důležitý princip naší praxe. Je třeba zkoumat a nahlížet mysl s pevnou a neochvějnou pozorností. Smyslové doteky, které zakoušíte, se nestávají potravou mentálního bujení. Nezaplétáte se do zmateného myšlení, protože používáte vhled (*vipassaná*) a moudrost (*paññá*) ke zkoumání veškerých jevů. Meditace *vipassaná* rozvíjí skutečnou moudrost. Cvičení mysli pomocí meditace *samatha* – například opakováním slova *buddhó*, *dhammó* či *sanghó*, anebo sledováním dechu – vede k vnitřnímu utišení a usebrání ve stavu *samádhi*. Při meditaci *samatha* zaměříte svou pozornost na jediný předmět a nevěnujete pozornost ničemu jinému.

Při meditaci *vipassaná* používáte moudrou úvahu „nevěř tomu“, když přicházíte do kontaktu se smyslovými předměty. Nedovolíte žádnému předmětu, aby vás zmátl. Jste si vědomi každého předmětu, který se objeví v mysli prostřednictvím šesti smyslových bran, a opakujete si přitom tuto úvahu „nevěř tomu“ jako své meditační téma. Každý předmět se tak okamžitě stane zdrojem vhledu. Používáte mysl upevněnou v *samádhi* ke zkoumání nestálé povahy všech jevů. Při každém smyslovém doteku rozjímáte „není to jisté“ anebo „není to trvalé“. Jste-li v zajetí nevědomosti a věříte-li všem jevům, které zakoušíte, budete vystaveni utrpení, protože všechny tyto jevy jsou ne-já (*anattá*). Ulpíváte-li na čemkoli, co je ne-já, v domnění, že je to vaše já, okamžitě se to stane zdrojem strasti a utrpení. Je to výsledek uchopování zmatených představ.

Často a opakovaně zkoumejte pravdu, dokud jasně nenahlédnete, že všechny smyslové jevy jsou prosté já (*anattá*), ani nenáleží žádnému skutečnému já. Proč je tedy zaslepeně uchopujete v domnění jáství? Zde je třeba vynaložit úsilí a uvažovat o

tom, jak tomu doopravdy je. Všechny smyslové předměty jsou nestálé, tak proč je vnímáte jako trvalé? Nevidíte, jak vás klamou? Tělo je svou povahou odpudivé, tak proč lpíte na představě, že je to něco přitažlivého? Tyto aspekty reality – odpudivost těla a nestálost všech jevů, jež jsou prosté já – se díky rozjímání stanou zřejmými, až nakonec uvidíme, že to, co označujeme jako „svět“, je ve skutečnosti jen snůška těchto klamných dojmů.

Když takto rozvíjíte vhled do tří charakteristik a nahlížíte pravou povahu jevů, není třeba dělat nic zvláštního. Není nutné zacházet do extrémů. Nepřidělávejte si zbytečně potíže. Zaměřte přímo svou pozornost, jako kdybyste seděli v místnosti a přijímali hosty přicházející zvenčí. Ve vaší místnosti je jen jedna židle, a tak si hosté vstupující dovnitř nemají kam sednout, protože vy už sedíte na té židli. Jestliže nějaký host vstoupí do místnosti, okamžitě poznáte, co je zač. I když přijdou dva, tři nebo více hostů najednou, okamžitě je rozpoznáte, protože si nemají kam sednout. Vy jste už zabrali tu jedinou židli, a tak každý návštěvník je vám jasně patrný a nezdrží se příliš dlouho.

Můžete snadno sledovat všechny návštěvníky, jelikož se nemají kam posadit. Zaměřte svou pozornost na zkoumání tří charakteristik nestálosti, strastiplnosti a ne-já. Nahlížejte plynule tyto znaky všech jevů a nenechte se ničím rozptýlit. Váš vhled a vaše porozumění budou čím dál tím hlubší a jasnější. Takovýto pronikavý vhled vede k vnitřnímu klidu, jenž je mnohem trvalejší než ten plynoucí z pouhé meditace utišení (*samatha*). Pronikavost tohoto vhledu do skutečné povahy věcí má za následek dokonalé očistění mysli za použití moudrosti.

Díky opakovanému zkoumání a rozjímání tímto způsobem se váš názor změní a to, co jste kdysi vnímali jako přitažlivé, se začne jevit jako nepřitažlivé v souladu se svou skutečnou povahou. Zkoumáním jevů zjistíte, zda jsou opravdu trvalé anebo pomíjivé. Nejprve si jen opakujete „všechny podmínky jsou nestálé“, ale po nějaké době skutečně nahlédnete pravdu na základě hlubokého rozjímání. Pravda na vás čeká tam, kde zkoumáte jevy – to je ta židle, na níž stále sedíte a přijímáte hosty. Nikde jinde není možné rozvíjet vhled, musíte zůstat sedět na tomhle jediném místě, na jediné židli v místnosti. Když návštěvníci vstupují do přijímací místnosti, je snadné pozorovat jejich chování a rysy, protože se nemají kam posadit. Jinými slovy, dospějete k jasnému a zřetelnému porozumění nestálé, strastiplné a neosobní povaze všech těchto jevů. Tento vhled bude tak pevně zakotven ve vaší mysli, že ukončí veškeré pochybnosti o pravé povaze věcí. Máte nyní jistotu o tom, že smyslovou zkušenost nelze vnímat žádným jiným způsobem. Takové je poznání Dhammy na té nejhlubší úrovni. Vaše meditace nakonec spočívá pouze v udržování tohoto vědění a zároveň nechávání být všech předmětů, které zakoušíte skrze své smysly. To stačí a není zapotřebí to dále komplikovat.

Je důležité plynule rozvíjet vhled zkoumáním tří charakteristik. Cokoliv se tak může stát zdrojem vhledu, a toto porozumění ukončí veškeré ulpívání. To je výsledek meditace *vipassaná*. Ale nemyslete si, že všechno, co děláte, je založeno na vhledu. Občas stále ještě následujete své toužení. Jestliže se v praxi řídíte toužením, budete vkládat úsilí do meditace pouze tehdy, když se cítíte plní energie a entusiasmu, zatímco jindy podlehnete lenosti a nebudete medítovat vůbec. To se nazývá „praxe



založená na mentálních nečistotách“. Znamená to, že nemáte svou mysl pod kontrolou a necháváte se vést toužením (*tanhá*).

Je-li vaše mysl v souladu s Dhammou, není už třeba hovořit o někom, kdo je pilný, či o někom, kdo je líný. Záleží jen na tom, jaké vlastnosti byly mysli vštípeny. Praxe vzhledu se odvíjí automaticky, má teď svou vlastní energii, která ji udržuje v chodu. Jakmile je mysl obdařena těmito vlastnostmi, znamená to, že už nemusíte vynakládat v praxi velké úsilí. Dalo by se říci, že jste skončili všechnu svou práci a to jediné, co zbývá, je nechat věci jít pozorovat stav mysli. Už nemusíte být ten, který pořád něco dělá. Nadále je přítomna mentální aktivita, stále zakoušíte příjemné a nepříjemné smyslové doteky podle své *kammy*, ale už kolem toho nic dalšího nevytváříte a zanecháváte lpění na pocitu jáství.

Nyní již nevytváříte žádné „já“ a proto nevzniká žádné utrpení. Všechny smyslové předměty a mentální stavy, které zakoušíte, jsou naprosto rovnocenné. Jakýkoliv mentální či tělesný jev, který podrobíte zkoumání, se bude jevit podobný ostatním jevům, jelikož má stejné vlastnosti. Všechny jevy se tak sjednotí. Vaše moudrost musí dosáhnout takovéto hloubky, aby ukončila veškerou nejistotu a pochybnosti.

Na počátku praxe je mysl plná nejistoty. Přemýšlíte a spekulujete téměř o všem. Důvodem toho je vaše nedočkavost. Chcete mít na všechno rychlou odpověď. Chcete mít okamžitě vhled, aniž byste se museli příliš namáhat. Vaše touha po vědění je silnější než samotný vhled, o který usilujete. Proto se praxe musí odvíjet postupně, krok za krokem. Především je zapotřebí vytrvalost, a také podpurný faktor vašich dobrých činů a rozvinutých dokonalostí (*párami*) v minulosti.

Neochabujte ve svém úsilí cvičit a kultivovat mysl. Nemá smysl chtít dosáhnout rychlých výsledků, to povede pouze k zklamání a frustraci, pokud se váš vhled bude rozvíjet pomalu. Přemýšlení tímto způsobem vám nijak nepomůže. Je reálné očekávat náhlý průlom, díky němuž se vám otevře trvalý stav bez pocitů slasti nebo strasti? Nezáleží na tom, co se v mysli vynoří. Někdy vás přemůžou pocity slasti nebo strasti vyvolané dotekem mysli s různými smyslovými předměty. V tom momentu nemáte žádné ponětí o tom, jakého stupně dosáhla vaše praxe. Tyto emoce však zanedlouho zase ochabnou. Může to být pro vás dokonce užitečné, neboť vás to pobízí ke zkoumání své mysli. Obeznámíte se s reakcemi, které tyto myšlenky a představy vyvolávají. Někdy mysl přivedou do stavu neklidu a rozrušenosti, jindy se jí skoro vůbec nedotknou.

Hovoříme-li o skutečné praxi, není nutné vyhledávat nahromaděné vědomosti z vnějších zdrojů, protože nejdůležitější je vaše vlastní poznání. Naslouchání různým učitelům je nepostradatelnou přípravou k praxi a užitečnou oporou v procesu učení se z vlastní zkušenosti. Je zapotřebí rozjímat o nauce, kterou jste slyšeli, z hlediska vaší vlastní praxe, dokud nezískáte osobní poznání. Pokud již máte nahromaděné dokonalosti a rozvinuté ctnosti z minulosti, vaše praxe bude o to snazší a přímější. Obdržíte-li rady od druhých, může vám to ušetřit čas, jelikož se vyvarujete chyb a přistoupíte rovnou k jádru praxe. Praktikujete-li sami bez jakéhokoli vedení, většinou ztratíte čas v různých odbočkách a oklikách. Tak tomu vskutku je.

## Tříštící se vlny

Adžán Čá

*Otázka:* Někdy se stane, že naše mysl sklouzne do neblahých mentálních stavů, jako je chtivost, nenávisť či zaslepenost, a přestože je jimi znečištěna, je si toho zároveň vědoma. Ačkoli víme, že tyto stavy jsou nedobré, nedokážeme zamezit jejich vzniku. Dalo by se říci, že když jsme si jich takto vědomi, posilujeme zároveň i své lpění a tím se ještě více vzdalujeme od našeho cíle?

*Adžán Čá:* O to jde! Musíte si jich být jasně vědomi – to je metoda praxe.

*Otázka:* Co tím myslím, je to, že jsme si jich vědomi a to v nás vyvolává nelibost, ale nejsme schopni jim vzdorovat – prostě se provalí.

*Adžán Čá:* Je-li tomu tak, nemůžete s tím už nic dělat. V takové situaci se musíte vrátit do normálního stavu a pokračovat v kontemplaci. Ale nevzdávejte to příliš brzo. Vidíte-li, že tyto stavy ve vás vyvstávají, možná vás to zlobí či mrzí, ale lze také říci, že tyto stavy jsou nejisté a podléhají změně. Víte, že tyto věci jsou nedobré, avšak nedokážete se s nimi zatím vypořádat. Jsou to jakési nezávislé entity, kammické tendence pramenící v minulosti, které stále formují a ovlivňují stav vaší mysli. Nechcete, aby vaše mysl byla taková, ale přesto k tomu dochází, což naznačuje, že vaše poznání a porozumění (*paññá*) je zatím nedostatečné a nedokáže si před věcmi udržet náskok.

Je nutné praktikovat a rozvíjet bdělost (*sati*) co možná nejvíce, tak aby se vaše porozumění prohlubovalo a bylo čím dál víc pronikavější. Ať je mysl jakkoliv znečištěná či poskvrněná, nezáleží na tom; ať v ní vyvstane cokoliv, měli byste to nahlížet jako nestálé a nejisté. Když takto pozorujete věci okamžik za okamžikem, po nějaké době uvidíte nestálost všech smyslových předmětů a mentálních stavů. Protože je uvidíte v souladu se skutečností, budou postupně ztrácet na síle a vaše lpění a připoutanost k tomu, co je poskvrnou mysli, se pomalu bude vytrácet. Kdykoliv se objeví utrpení, budete schopni se s ním vypořádat a vrátit se do normálního stavu, ale nesmíte tento úkol vzdávat či ho odkládat stranou. Nepolevujte ve svém úsilí a snažte se, aby vaše porozumění bylo dostatečně rychlé, tak aby dokázalo držet krok s měnícími se mentálními stavy.

Lze říci, že stezka (*magga*) ve vás zatím není dosti silná na to, aby překonala mentální nečistoty (*kilésa*). Kdykoli vyvstane utrpení, vaše mysl se zatemní. Je však nutné rozvíjet porozumění ve vztahu k této zatemněné mysli: to je téma vašeho rozjímání. Musíte s tím opravdu zápolit a znovu a znovu rozjímat nad tím, že trápení a nespokojenost jsou svou povahou nejisté. Jsou pomíjivé, neuspokojivé a ne-já. Zaměříte-li se na tyto tři charakteristiky, pak vyvstanou-li opět tytéž podmínky spojené s utrpením, okamžitě poznáte, co jsou zač, neboť jste je už v minulosti zakusili.

Postupně by vaše praxe měla nabírat na síle a veškeré smyslové předměty i mentální

stavy, které vyvstanou, takto ztratí svoji důležitost. Vaše mysl bude vědět, co jsou zač, a proto je nechá být. Dosáhnete-li bodu, kdy dokážete poznávat věci a nechávat je být s pocitem lehkosti, lze říci, že ve vás stezka vnitřně dozrála; budete nyní schopni rychle se vypořádat s nečistotami. Odtud tu bude pouze vznikání a zanikání v tomto místě, jako když vlny narážejí na pobřeží. Když vlna narazí na pobřeží, roztrhne se a zmizí; další vlna ji následuje a zmizí jako ta předtím – žádná vlna nepřekročí hranici pobřeží. Podobně, nic už teď nedokáže překročit hranici vašeho vědomí.

To je to místo, na kterém nahlédnete a porozumíte nestálosti, neuspokojivosti a ne-já. Tam také věci zmizí – tři charakteristiky, nestálost, neuspokojivost a ne-já, jsou jako pobřeží, a veškeré smyslové předměty a mentální stavy, jež zakoušíte, se podobají tříštícím se vlnám. Šťěstí je nejisté; vyvstalo už mnohokrát v minulosti. Neštěstí je nejisté; vyvstalo už mnohokrát v minulosti. Taková je jejich přirozenost. Budete vědět ve své mysl, že jsou takové, že nejsou nic víc než toto. Mysl je bude zakoušet tímto způsobem a ony budou postupně ztrácet na významu a důležitosti. Nyní hovořím o vlastnostech mysli (*čitta*), o její povaze. Ta je stejná pro všechny, včetně Buddha a jeho žáků.

Když ve vás stezka vnitřně dozraje, praxe se stane automatickou a již nebude závislá na vnějších podmínkách. Objeví-li se nějaká nečistota, okamžitě si toho budete vědomi a budete schopni se s ní vypořádat. Ta úroveň, na které stezka ještě není dostatečně zralá ani rychlá, aby dokázala překonat nečistoty – tím musí každý projít, nelze se tomu vyhnout. Tam však právě musíte používat moudré uvažování (*jóniso manasikára*). Nesnažte se zkoumat něco jiného, nepokoušejte se vyřešit problém na nějakém jiném místě. Vyřešte ho právě tam. S problémem se musíte vypořádat na tom místě, kde věci vyvstávají a mizí. Šťěstí vyvstane a zmizí, nebo ne? Utrpení vyvstane a zmizí, nebo ne? Budete schopni plynule sledovat proces vznikání a zanikání, a také to, co je v mysli dobré a co špatné. Toto jsou jevy, které existují jako součást přírody. Nelpěte na nich a nic dalšího z nich nevytvářejte.

Máte-li tento typ porozumění, pak přestože budete přicházet do styku s věcmi, nebude vznikat žádný hluk. Jinými slovy, budete vidět vznikání a zanikání jevů velmi přirozeným a prostým způsobem. Uvidíte, jak věci prostě vyvstanou a pak zmizí. Budete nahlížet proces vznikání a zanikání z hlediska pomíjivosti, neuspokojivosti a ne-já.

Taková je povaha Dhammy. Dokážete-li vidět věci jako „nic víc než toto“, tak zůstanou „nic víc než toto“. Nebude přítomno žádné lpění ani uchopování – jakmile zaznamenáte nějaký sklon k ulpívání, okamžitě zmizí. Bude tu už jen vznikání a zanikání, a tento stav je klidný. To, že je klidný, neznamena, že nic neslyšíte; nadále slyšíte zvuky, ale víte, co jsou zač, a proto na nich nelpíte ani je neuchopujete. To je význam slova „klidný“ – mysl stále zakouší smyslové předměty, ale už je nenásleduje a není do nich zapletena. Je jasně viděn rozdíl mezi myslí, smyslovými předměty a nečistotami. Když vaše mysl přijde do styku se smyslovým předmětem a reaguje na to pocitem zalíbení, vyvolá to mentální nečistoty. Ale chápete-li proces vznikání a zanikání, tak z toho nemůže už nic dalšího vzniknout – skončí to právě tam.

## Dva druhy osvobození

Adžán Čá

*Tazatel:* Rád bych se zeptal na vhodnost různých meditačních předmětů pro lidi odlišných temperamentů. Už dlouhou dobu se snažím zklidňovat svou mysl pozorováním dechu společně s meditačním slovem *buddhó*, ale neměl jsem s tím velký úspěch. Zkoušel jsem rozjímat o smrti (*maranasati*), ale ani to nezabralo. Stejně tomu bylo i s rozvažováním o pěti složkách (*khandha*). Tím jsem vyčerpал veškerou svoji moudrost.

*Adžán Čá:* Tak to prostě nech být! Pokud jsi vyčerpал všechnu svoji moudrost, musíš to nechat být.

*Tazatel:* Když se během meditace má mysl trochu zklidní, vynoří se najednou velké množství myšlenek a vzpomínek, což mysl opět rozruší.

*Adžán Čá:* To je právě ono. Je to nejisté. Musíš porozumět tomu, že je to všechno nejisté. Udržuj si při meditaci toto vědomí nestálosti. Každý smyslový předmět či mentální stav, který zakoušíš, je nestálý. Tato úvaha by nikdy neměla opustit tvou mysl. V průběhu meditace uvažuj o tom, že rozrušená mysl je nejistá. Když se mysl zklidní v *samádhi*, je zrovna tak nejistá. Rozjímání o nestálosti je tím, čeho by ses měl ve své praxi opravdu držet. Nemusíš se příliš starat o nic jiného. Nezapývej se věcmi, které vyvstanou ve tvé mysli. Nech je být. I když je tvá mysl klidná, nemusíš o tom příliš přemýšlet. Neber to příliš vážně. A zrovna tak, když je tvá mysl neklidná. *Viññānam aniččam* – četl jsi to už někde? Znamená to: „Vědomí je nestálé.“ Už jsi to někdy slyšel? Jak by ses měl cvičit s ohledem na tuto skutečnost? Jak bys měl rozvažovat, když zjistíš, že klidné i neklidné stavy jsou pomíjivé? Nejdůležitější je udržet si porozumění pravé povaze věcí. Jinými slovy: chápej, že jak klidná, tak neklidná mysl jsou obě nejisté. Když toto víš, jak budeš potom nazírat věci? Jakmile se toto porozumění zakoření ve tvé mysli, když budeš zakoušet klidné stavy, uvidíš jejich pomíjivost, a když budeš zakoušet rozrušené stavy, také uvidíš jejich pomíjivost. Víš už tedy, jak medítovat s tímto porozuměním a vhladem?

*Tazatel:* Nevím.

*Adžán Čá:* Zkoumej nestálost a pomíjivost (*aniččatá*). Jak dlouho mohou ony klidné duševní stavy vydržet? Meditace s rozrušenou myslí je nejistá. Když se meditace vyvíjí dobře a mysl se zklidní, je to také nejisté. Tady se zrodí vhlad do povahy věcí. Na čem bys pak ještě ulpíval? Sleduj to, co se děje v mysli. Když takto rozjímáš, zkoumej a nahlížej stále hlouběji do povahy nestálosti. Udržuj bdělou pozornost (*sati*) přesně v tomto bodě a nikde jinde. Zanedlouho se pak tvá mysl zklidní, jak sis přál.

Když meditace se slovem *buddhó* či pozorování dechu nevedou k zklidnění mysli, je to proto, že lpíš na své roztěkané mysli. Pokud opakuješ slovo *buddhó* či se soustředíš na svůj dech a mysl je stále rozrušená, uvažuj o nejistotě a nezapývej se příliš daným mentálním stavem, ať je klidný či nikoli. I když se tvá mysl utiší, neulpívej na tomto

stavu, neboť tě může oklamat a ty mu začneš připisovat příliš velký význam a důležitost. Ve vztahu k této zaslepené myslí musíš používat moudrost. Je-li mysl klidná, prostě to vezmi na vědomí s tím, že meditace se vyvíjí správným směrem. Pokud není klidná, prostě si buď vědom zmatku a rozrušenosti, ale nemá cenu stavět se proti realitě a zápolit s ní. Je-li mysl klidná, můžeš to vzít na vědomí, ale nezapomínej na to, že každý klidný stav je nejistý. Když je mysl roztěkaná, pozoruj onen neklidný stav a chápej, že je právě takový: rozrušený stav je stejně pomíjivý jako ten klidný.

Jestliže máš tento vhled, lpění na pocitu jáství (*attá*) se zhroutí, jakmile se na něj zaměříš a začneš ho zkoumat. Když je mysl rozrušená a ty si uvědomíš nejistotu onoho stavu, pocit jáství, nafouknutý v důsledku lpění, pomalu splaskne. Nahne se na stranu jako propíchnutý nafukovací člun, ze kterého uniká vzduch. Zhroutí se stejně jako ten člun. Vyzkoušej si to. Potíž je v tom, že se ti většinou nepodaří zachytit své zmatené myšlenky dostatečně rychle. Jakmile vyvstanou, pocit jáství se rychle zformuje kolem nich, ale když si připomeneš jejich nejistotu, lpění na nich se zhroutí.

Sleduj to ve své vlastní myslí. Zkoumej a pronikej stále hlouběji do povahy lpění. Obvykle svůj duševní neklid nepodrobuješ takovému zkoumání. Musíš však být trpělivý a postupně nalézt ten správný přístup. Počkej, až se proud rozrušených myšlenek vyčerpá, a pak pomalu postupuj dále. Jsi zvyklý nechat se jím unést, a proto na něj musíš zaměřit svou pozornost, nepoddávat se mu a nedat mu příležitost k zaplnění celé myslí. Když takto hovořím, většinou si stěžujete: „Tenhle starý Adžán pořád hovoří jen o nestálosti a pomíjivé povaze věcí.“ Sotva začnu mluvit, nechcete to poslouchat a raději byste utekli někam pryč. „Luang Pó učí jenom jedno: že všechno je nejisté.“ Jsi-li skutečně otrávený tímto učením, měl bys odejít a věnovat se meditaci, dokud nedosáhneš takového vhledu, který tvé myslí dodá opravdovou sebejistotu. Jdi a zkus si to. Zanedlouho asi budeš zase zpátky zde! Zapamatuj si tedy toto učení a uchovávej ho ve svém srdci. Pak se můžeš vydat na putování (*tudong*). Nepochopíš-li pravdu tak, jak jsem to popsal, nenalezneš mnoho klidu. Ať budeš kdekoli, bude ti chybět vnitřní pohoda a uspokojení. Nenajdeš žádné místo, kde by se dařilo tvé meditaci.

Ano, je nepochybně dobré věnovat hodně času formální meditaci a rozvíjení *samádhi*. Říkají ti něco výrazy *čétó-vimutti* a *pañňá-vimutti*? Víš, co znamenají? *Vimutti* znamená osvobození myslí od mentálních zákalů (*ásava*). Mysl může dosáhnout tohoto osvobození dvěma způsoby: *Čétó-vimutti* označuje osvobození, jež nastává poté, co bylo rozvinuto soustředění (*samádhi*) v plné míře a dokonalosti. Meditující nejprve potlačí vliv mentálních nečistot silou svého *samádhi*, a pak se věnuje pěstování vhledu za účelem konečného osvobození. *Paňňá-vimutti* označuje případ, kdy meditující rozvíjí *samádhi* až do bodu, kdy je jeho mysl dostatečně pevná a sjednocená na to, aby mohl být pěstován vhled, s jehož pomocí jsou pak odstraněny nečistoty (*kilésa*).

Tyto dva druhy osvobození lze přirovnat k různým druhům stromů. Některé druhy vyžadují časté a vydatné zalévání, jiným to naopak může škodit. Takové stromy stačí zalévat jen trochu a občas, jako například borovice: pokud je přelijete vodou, uhynou. Vyžadují čas od času jen malé množství vody. Je to divné, že? Podívej se na tuhle

borovici. Vypadá tak suše a vyprahle, že se člověk diví, jak vůbec dokáže růst. Uvažuj o tom. Kde asi bere vodu, kterou potřebuje k přežití a k výživě těch velkých, zelených větví? Jiné druhy stromů by potřebovaly mnohem více vody na to, aby vyrostly do takové výšky. Také existují rostliny, jež lidé přesadí do květníků a zavěsí na různá místa, přičemž jejich kořeny se kývají ve vzduchu. Člověk by si myslel, že musí zahynout, ale jejich listy se den za dnem prodlužují, aniž by vyžadovaly velké množství vody. Pokud by šlo o běžné druhy květin rostoucích v zemi, okamžitě by vyschly a zahynuly. Podobně je tomu s dvěma druhy osvobození. Chápeš to? Liší se od sebe svojí povahou.

*Vimutti* znamená osvobození. *Čétó-vimutti* je osvobození podporované silou mysli, jež byla plně zdokonalena praxí *samádhi*. Podobá se tomu druhu stromů, které ke svému růstu vyžadují velké množství vody. Jiným druhům stačí jen málo vody, příliš vlhkosti jim škodí. Svoji přirozeností žijí a rostou s malými nároky na vláhu. Buddha učil, že jsou dva druhy osvobození od zákalů: *četó-vimutti* a *pañňá-vimutti*. K dosažení osvobození je zapotřebí jak síly *samádhi*, tak porozumění (*pañňá*). Je nějaký rozdíl mezi *samádhi* a porozuměním?

*Tazatel*: Ne.

*Adžán Čá*: Tak proč je nazývají různými jmény? Proč se hovoří o *četó-vimutti* a *pañňá-vimutti*?

*Tazatel*: Je to pouze slovní rozlišení.

*Adžán Čá*: Ano, správně. Chápeš to? Pokud to nechápeš, může se ti snadno stát, že si jen budeš hrát s pojmy a slovními definicemi až do té míry, že ztratíš smysl pro realitu. Musím však připustit, že tyto dva druhy osvobození mají do jisté míry odlišný charakter. Nebylo by správné říci, že jsou naprosto totožné, ale zároveň se nejedná ani o dvě úplně rozdílné věci. Je takováto odpověď správná? Řekl bych, že tyto dvě věci nejsou ani zcela totožné, ani rozdílné. Takhle bych já odpověděl na tuto otázku. Měl by sis vzít to, co jsem řekl, s sebou a zauvažovat nad tím.

Vzpomínám si v této souvislosti na dobu, kdy jsem putoval sám po lesích. Jednou jsem narazil na starý opuštěný klášter, kde jsem zavěsil svůj deštník (*klod*) a moskytiéru, abych tam pár dní strávil meditací. Na pozemku kláštera rostlo mnoho ovocných stromů, jejichž větve byly obtěžkány zralými plody. Měl jsem na ně ohromnou chuť, ale neodvážil jsem se žádný sníst, protože jsem si říkal, že ty stromy jsou majetkem kláštera a mně nikdo nedovolil jíst jejich plody. Později se objevil nějaký vesničan s košem a když viděl, že tam nocuji, zeptal se mě, zda by si mohl natrhat nějaké ovoce. Možná si myslel, že mi ty stromy patří. Uvažoval jsem nad tím, že nemám žádné oprávnění dát jim takovéto svolení, ale kdybych jim to zakázal, kritizovali by mě za to, že jsem lakomý: každopádně by to nedopadlo dobře. A tak jsem tomu vesničanovi řekl: „Ačkoli dočasně pobývám v tomto klášteře, nejsem vlastníkem oněch stromů. Chápu, že si chcete vzít nějaké ovoce. Nemůžu vám to zakázat, ale ani vám to nemůžu povolit. Záleží to na vás.“ Tím byla věc vyřešena – a žádné ovoce si nevzali! Odpověď tohoto typu se ukázala být užitečná: nic jsem jim nezakázal, ani jsem jim nic nepovolil, takže jsem se celou záležitostí nemusel dále

zabývat. Bylo to důvtipné řešení oné situace; nenechal jsem se vzniklou situací zaskočit. Způsob, jakým jsem tehdy formuloval svou odpověď, přinesl dobré výsledky a může mít svůj užitek i dnes. Když někdy k lidem hovoříte takovýmto neobvyklým způsobem, včas se vzpamatují, než udělají něco špatného. Víš, co je to temperament?

*Tazatel:* Temperament? Nejsm si jist...

*Adžán Čá:* Mysl (*čitta*) je jedna věc, temperament (*čarita*) je druhá věc a schopnost porozumění (*paññindrija*) je ještě něco jiného. Jak s nimi budeš praktikovat? Zkoumej je. Hovoří se o lidech s žádostivým temperamentem, zlostným temperamentem, přihlouplým temperamentem, důvtipným temperamentem a tak dále. Je to určeno mentálními stavy, na nichž mysl nejčastěji ulpívá a do nichž se halí. Pro některé lidi je to žádostivost, pro jiné je to zlost. Jsou to pouze názvy pro různé duševní charakteristiky, a proto mohou být takto od sebe odlišeny.

Nosíš mnišské roucho už šestý rok. Honil ses za svými náladami a myšlenkami již dost dlouho – bude to asi pěkných pár let. Hodně mnichů chce odejít a žít o samotě, a já proti tomu nic nenamítám. Chceš-li žít o samotě, vyzkoušej si to. Pokud žiješ v komunitě, použij toto prostředí ke své praxi. Na jednom ani na druhém není nic špatného – pokud ovšem ty sám špatně neuvažuješ. Žiješ-li o samotě a uvízneš-li v nemoudrém uvažování, nepřinese tvá praxe žádané výsledky. Nejvhodnějším prostředím k rozvoji meditace je nějaké tiché a klidné místo. Pokud však nemůžeš najít dostatečně klidné místo, celá tvá meditace se zhroutlí a dostaneš se do potíží. Dávej si proto pozor, aby ses příliš nerozptyloval hledáním různých učitelů, meditačních technik či vhodných míst k praxi. Useber své myšlenky na jednom místě a soustřeď svou energii. Obrat' svou pozornost dovnitř a buď si trvale vědom stavu své mysli. Použij tyto prostředky k sledování a zkoumání mysli po dlouhou dobu. Neodhazuj je, ale udržuj si je jako témata k uvažování. Rozjímej o tom, co jsem říkal o pomíjivé povaze všech věcí. Nestálost je třeba zkoumat den za dnem, a brzy tak porozumíš její povaze. Když jsem teprve začínal s meditací, jeden starší mnich mi dal radu, kterou jsem si vzal k srdci: Neotálej a cvič svoji mysl. Důležité je neuvíznout v pochybnostech a nejistotě.

# Když mysl opustí lpění

Adžán Čá

*Rozhovor Adžána Čá se skupinou západních mnichů  
v klášteře Wat Gor Nork 14. srpna 1979*

*Otázka:* Co máme dělat, abychom dospěli ke skutečné mysli (*čitta*)?

*Adžán Čá:* Nejprve sledujeme tuto toulavou mysl. Sledujeme ji tak dlouho, dokud ji nevidíme jako nejistou a nestálou. Mysl musí jasně vnímat sama sebe, aby viděla, že v ní není nic, co by bylo možno uchopovat. Pak opustí veškeré lpění. Mysl přestane lpět na samotné mysli. Opustí mysl díky dokonalému porozumění mysli. Vyčerpá tu schopnost mysli, která spočívá ve vytváření mentálních formací, takže už jimi nebude více zmatena.

Buddha nechtěl popisovat tento stav (probuzení), neboť veškerá slova, která jsou mu připisována, jsou pouhé konvenční nálepky. Slova jsou používána k jeho popisu jen proto, aby ho lidé mohli poznat. Tento stav však prostě zůstává takový, jaký je. (Adžán Čá plácne dlaní o zem a pokračuje:) Je to jako zem na rozdíl od toho, co se pohybuje nahoře po povrchu. Je tomu právě tak. To, co se podobá zemi, nevzniká ani neustává, zůstává to takové, jaké to je. To, co vzniká a pohybuje se nahoře, zahrnuje mysl (*čitta*), vnímání (*saññá*) i mentální formace (*sankhárá*).

Jakýmkoli způsobem je tento stav (probuzení) vysvětlován, tělo, pocitování, vnímání, mentální formace a vědomí tam neexistují – zcela ustanou. Existují jen díky tomu, že je na ně přilepeno konvenční označení. Tělo, pocitování, vnímání, mentální formace a vědomí vzniknou, a pak ustanou. Nic! Všechno ustane!

Četli jste někdy tu rozpravu, v níž ctihodný Sáriputta zkouší svého žáka, ctihodného Jamaku, který chce odejít a putovat po krajině? Ctihodný Sáriputta se ptá svého žáka: „Jamako, co kdyby se tě na cestě někdo zeptal, co se stane s Buddhou po smrti? Jak bys mu odpověděl?“ „Odpověděl bych mu, že tělo, pocitování, vnímání, mentální formace a vědomí po svém vzniku ustanou. Zcela ustanou. Právě tak.“ Ctihodný Sáriputta na to zvolal: „Správně! Prošel jsi zkouškou!“

Toto byla otázka, která měla vyzkoušet žáka předtím, než byl schopen sám cestovat. Také bych se vás chtěl zeptat, jestli tomu rozumíte. Pochopte tuto jedinou věc a všechno tím skončí. Tělo, pocitování, vnímání, mentální formace a vědomí po svém vzniku zcela ustanou. Když toto víte, tak jděte a zkoumejte to, dokud vám to nebude naprosto jasné. Nestačí jen povrchně vidět vznikání a zanikání věcí, tak tomu není. Musíte vidět tak, aby se v mysli projevila stezka a plod (probuzení). Pak, ačkoliv zakoušíme ono vznikání a zanikání jevů, nenásleduje kvůli tomu žádná radost ani žal. Není tu již ono neustálé lpění a uchopování jako předtím. Mysl se doopravdy musí stát takovou. Musíte to uvidět ve svém vlastním srdci. Nežůstaňte jen u prázdných slov! Ať jsme potom kdekoliv, nic nevlastníme. Cokoliv vznikne, opět ustane,



vznikne to a opět to ustane. To je vše, už nejsme závislí na žádné spekulativní myslí, která se za tím honí.

*Otázka:* Tohle je ta původní či prvotní mysl, že?

*Adžán Čá:* He?

*Otázka:* Původní mysl.

*Adžán Čá:* Cože?

*Otázka:* Je něco mimo těchto pěti skupin (tj. těla, pocitování, vnímání, mentálních formací a vědomí)? Je něco takového, co lze nazvat původní myslí?

*Adžán Čá:* Mohou tomu říkat „původní“. Ale už je to všechno pryč. Právě tak, je to všechno pryč.

*Otázka:* Mohli bychom tomu tedy říkat „původní mysl“, nebo ne?

*Adžán Čá:* Můžete tomu dát takovou nálepku, chcete-li. Můžete to tak nazývat. Pokud nebudeme věcem přidělovat slova, budeme muset přestat mluvit. Nebudeme mít žádná slova, kterými bychom o tom hovořili. Nebylo by o čem mluvit. (Adžán Čá uchopí hrníček a posune ho o kus stranou, načež ukáže na jeho původní místo:) To byl jeho původ. Ten prostor byl jeho prvotní, původní pozicí. Teď tam z toho hrníčku nic nezbyvá. To místo nic neobsahuje. To, o čem lze hovořit, je součástí konvenční reality, to je vše. Prvotní, původní – to jsou jen způsoby řeči. Bez takovýchto konvenčních popisů bychom se spolu nedokázali domluvit. Jen bychom tu mlčky seděli a zírali na sebe, bez jakéhokoli porozumění. Můžeme však něčemu začít rozumět, jestliže tomu dáme určité slovo.

*Otázka:* Kolik *samádhi* (soustředění) člověk potřebuje, aby se na tuto úroveň dostal?

*Adžán Čá:* Aby se k tomu člověk dostal, musí tu být neustálá a všezahrnující uvědomělost myslí. Jak byste bez *samádhi*, správného soustředění, chtěli cokoli vykonat? Bez *samádhi* a správného soustředění toho nikdy nemůžete dosáhnout, ať si o tom myslíte cokoli.

Síla *samádhi* musí být dostatečná na to, aby mohly být viděny veškeré jevy, aby mohlo vyvstat porozumění. Jak můžete změřit, kolik to je? Nebo se ptát, jak klidná musí mysl být? Snažte se rozvinout dostatečné *samádhi*, abyste překonali své pochybnosti! Pak to bude všechno vyřízeno. Mysl dospěje k pravdě.

# Jak učit Dhammu

Adžán Čá

*Proslov ke shromáždění mnichů a noviců po recitaci pátimokkhy  
18. srpna 1978, Wat Pah Pong*

Není-li vaše mysl jasná a přesná, kdo vás pak může učit? V textech se říká: „Kdo sřeží svou mysl, unikne z moci Máry.“ A proto říkáme: „Pozoruj svou vlastní mysl.“ Musíte sedět. Uvidíte, jak všechno začíná a končí ve vaší mysli. Pokud nikdo nedohlíží na vaši mysl, budete neustále zapleteni do té aktivity uvnitř. Jak toto může vést k jasnosti a přesnosti? Budete pak jako ten bráhman, který přijímal jen to, co se mu líbilo, a odmítal, co se mu nelíbilo. To není učení Buddha.

Pak je třeba zjistit, kdo to je, kdo dohlíží na naši mysl. V tom spočívá naše praxe. Znamená to naslouchat. Znamená to ani věřit, ani nevěřit – prostě jen být uprostřed a naslouchat. Takto můžeme zjistit, „kdo“ to je, kdo dohlíží na naši mysl. Jediné nebezpečí v naší praxi přichází tehdy, když v něco věříme nebo něco slepě odmítáme. Naše praxe spočívá v tom, že nasloucháme a uvažujeme. Řekneme-li, že něco je dobré, či odsoudíme-li něco jako špatné, vychází to pouze z naší libosti a nelibosti. Obyčejně ani netušíme, zda se naše libost a nelibost shoduje s realitou či nikoli. Proto nám Buddha poradil, abychom nejprve odstoupili o krok zpět a podívali se. Jestliže takto nezkoumáte, vede to jen k stranění a přijímání nesprávných názorů (*mičchā-ditthi*). Vaše praxe se nemůže rozvinout, dokud se stále přikláníte na tu či onu stranu. Rozvíjení stezky za pomoci moudrého rozvažování znamená neustále pozorovat naši tendenci k chvále či kritice.

Místo abychom věřili v předměty chvály či kritiky a následovali je, praxe zde znamená zcela opustit tyto dvě kategorie. Znamená to používat moudrost k tomu, abychom se do nich nezapletli – neznamená to jen slepě odmítat. Musíme vědět, kde se vyskytují, co jsou zač a kdo je vytváří. Tímto způsobem rozvíjíme v mysli přesnost a jasnost.

Během svých cest jsem navštívil mnoho míst. Dnešní situace činí praxi velmi obtížnou. Setkáte se s lidmi, kteří stráví patnáct nebo třicet dní v nějakém meditačním centru, a pak jdou a prohlásí se za učitele. To není v pořádku – je to nedostatečné. Je to v rozporu s učením Buddha. Ten nám říká, abychom nejprve věděli sami pro sebe. Teprve když jsme skutečně uviděli prospěch u sebe, můžeme nějak prospět druhým lidem. Častěji se však staráme o to, co se děje s druhými lidmi. Znamená to, že nám jde o podporu druhých, že nám jde o slávu. Jde nám o světské *dhammy*, a ne o pravou Dhammu – Pravdu. Dnes již učitelé neučí na základě jistoty.

Podíváte-li se na ty různé učitele, obvykle najdete jen velmi málo těch, kteří jsou opravdu důslední ve své praxi. Obyčejně se zapletou do světských záležitostí. Jejich praxe může být dobrá na začátku, ale nakonec se celá rozsype. Adžán Man byl příkladem dokonalého učitele od začátku až do konce.

Ptáte se, jak můžete poznat dobrého učitele. Musíte vědět ve své vlastní mysli, a ne protože vám o tom někdo jiný řekl. Ptejte se své vlastní praxe. Jsou ještě přítomny nějaké pochybnosti? Dokážete se plně spolehnout sami na sebe?

Ten, kdo praktikuje vážně, by si nedovolil zaplést se do příliš mnoho učení. Adžán Sao a Adžán Man dávali instrukce jen občas a krátce. Jejich žáci se shromáždili, naslouchali jejich učení, a pak se opět rozptýlili. Učitelé a žáci byli nesmírně opatrní. Dnes je to jen samá propagace a honba za slávou – odhození všeho dobrého, co bylo dosaženo, promrhání všeho, co bylo rozvinuto. Ačkoli tito učitelé nemají skutečnou disciplínu, učí etická pravidla. Nemají skutečné *samádhi*, ale učí *samádhi*. Nemají porozumění, ale mluví o něm. Je to jen teoretické učení. Zabraňují své čisté moudrosti v tom, aby se projevila. Můžete slyšet mnoho velkých slov, ale skutečná pravda je těžko k nalezení. Jejich řeči jsou podobné těm zvláštním zakřiveným domům, které se dnes staví – tak specializované, že nevíte, kam si sednout nebo kam si lehnout.

Z tohoto důvodu jsem náš klášter odtrhl od tradičního náboženského proudu. Budeme se muset spoléhat na Buddhu a na pravidla cvičení, pokud jde o podporu. Je tu příliš mnoho takzvaných učitelů, kteří jsou plní svých vlastních názorů na praxi a nedbají na slova Buddhy. Všichni Buddhové učili stezku, jež spočívá v praxi etických pravidel, *samádhi* a porozumění. Tento základ je naprosto nezbytný. Všechny ostatní prostředky a metody jsou navíc. Někteří učitelé říkají jedno, a pak dělají druhé. Je to, jako kdyby hovořili o vesnici na západě, a pak se vydali na jih – nikdy tam nedojdou. Krácejí po nesprávné cestě, protože ztratili základ praxe. Vše, co dnes zbývá z disciplíny (*vinaja*), jsou jen slova, a proto také vše, co zbývá ze zásluh (*puñña*), je pouze slovo. Skutečná disciplína zmizela a to je důvod, proč zmizel také soulad a harmonie v náboženské komunitě. Nejsou zde ti se skutečnou čistotou, kteří by mohli pokárat druhé, a nikdo se neodvážá cokoli říct, aby také na něj nepadla část viny. Proto se věci mají tak, jak se mají, i když to není správné.

Problém není v tom, že lidé nevědí, co by měli dělat. Buddha se nebojí lidí, kteří nevědí – může je učit. Bojí se těch, kteří jednají nesprávně, přestože o tom vědí. Dnes vidíte mnichy, kteří kácejí stromy, kopou zem, používají peníze – nikdo se nestará o svou mravní čistotu. To pochází z nedostatku studu a svědomí. Jste-li bez pocitu studu a svědomí (*hiri-ottappa*), nemůžete se zdokonalit. Proto nezávisle na tradičním, institucionalizovaném náboženském proudu můžeme následovat původní Buddhovu stezku. Tak já chápu podstatu praxe.

## Adžán Čá v Americe

Paul Breiter

*Paul Breiter byl jedním z prvních západních žáků Adžána Čá. Strávil s ním v Thajsku celkem pět let a jeho mnišské jméno bylo Varapañño. Po svém návratu do laického života přeložil do angličtiny množství textů obsahujících učení Adžána Čá. Tento pochází z knihy Venerable Father, což znamená doslova „vážený otec“ (thaj. Luang Pó). Tak žáci často oslovují svého učitele jako projev úcty a oddanosti.*

V květnu roku 1979 jsem dostal telegram, v němž mi Jack Kornfield sděloval, že Luang Pó zakrátko přiletí do Seattlu a bude ho doprovázet Adžán Pabhákaró. Já jsem měl s nimi cestovat jako doprovod, a tak jsem odletěl do Seattlu den předem. Další den navečer jsem spolu s Kappelovými (Pabhákarovou rodinou) jel na letiště, naplněn směsicí radosti, oddanosti a obav. Čekala tam rovněž skupina místních vipassanových meditujících. Letadlo přistálo a všichni pasažéři vešli do letištní budovy, ale Luang Pó mezi nimi nebyl. Po několika minutách se však objevil, pomalu kráčeje svým tempem. Přistoupil jsem k němu a klekl jsem si na zem. On se mě hned zeptal v laoském dialektu: „Tak tys už odložil mnišské roucho?“ Nevěděl jsem, co na to říct. Zeptal se mě ještě jednou, a pak řekl, že musí na záchod. Adžán Pabhákaró a já jsme ho eskortovali. Když jsme vešli dovnitř, jeho vážný výraz se ztratil a on se začal hystericky smát, ukazuje na mě prstem. Ostatní ho přivítali květinami a sepjatými dlaněmi, a pak jsme se dohodli, že půjdeme všichni ke Kappelům na krátké setkání.

Dostali jsme čaj, on s nimi trochu pohovořil, a začali jsme sestavovat časový rozvrh, který měl zahrnovat pozvání na oběd, veřejnou přednášku a meditační sezení. Bylo už pozdě a Luang Pó přiletěl z Bostonu, takže lidé odešli a my jsme šli nahoru připravit pro něj místnost. On seděl na židli a sledoval nás, a za chvíli mě k sobě zavolal. Sedl jsem si k jeho nohám a už to začalo. Tím nejdrsnějším laoským dialektem se mě ptal, co se sebou dělám, aniž by čekal na odpovědi, které jsem se svým necvičeným jazykem snažil ze sebe vypravit; jen si ze mě dělal legraci. „Pojď zpátky do lesa a dělej to tak, jak to děláme my. Uteč od ženských a všeho toho zmatku...“

Následující dny se nesly v tomto duchu. Snažil jsem se mu vysvětlit, že jsem nezanechal praxe a že studuji s jedním zenovým učitelem; on se mě na to ptal, co že je to zen, a pak si dělal legraci z mých odpovědí. Říkal, že bych měl dodržovat osm etických pravidel, což mě nijak nelákalo, a nabádal paní Kappelovou, aby mi odpoledne nedávala žádné jídlo. Byl prostě hašteřivý, jak to jenom šlo. Z mých vzpomínek se pomalu vytrácel onen moudrý, soucitný a rozesmátý mistr, kterého jsem kdysi znal, a začal jsem se vážně ptát, je-li toto skutečně Adžán Čá – nevstřícný, úzkoprsý „hínajánista“. Žil jsem skutečně s tímhle člověkem tolik let? Pak jsem si vzpomněl na to, že o něm mám psát knihu, ale v tu chvíli jsem od něj chtěl pouze utéct.

Po několika dnech jsme odjeli do Steven's Pass, nedaleko Seattlu, kde měli Kappelovi velkou chatu u řeky v klidném lesním prostředí. Byl pořád ještě nesnesitelný, a tak jsem zavolal lidi z oné vipassanové skupiny v Seattlu a nabídl jsem jim, že mohou jeden den přinést oběd. Doufal jsem, že s nimi budu moci uniknout a alespoň na pár dní si oddechnout.

Jeden večer, když Kappelovi odešli, jsme zapálili oheň a seděli jsme kolem něj s šálkem čaje. Najednou se Luang Pó znovu zeptal: „Co učí zen?“ Řekl jsem, že vlastní osvícení není považováno za konečný cíl, neboť je třeba osvobodit také druhé. „Bódhisattva,“ řekl on, a pak podal velmi přesný popis ideálu bódhisattvy. Použil jedno přirovnání, které jsem už dříve slyšel od jiných lidí. Arahant, řekl, je jako někdo, kdo dokončil školu, zatímco bódhisattva udělal navíc ještě doktorát. S běžným vzděláním se člověk může ve světě docela dobře prosadit. Nezíská sice věhlas a pozici doktora, ale jemu stačí to, co má. „Je-li někdo prost pochybností a může setrvat ve světě, je to v pořádku,“ řekl s ohledem na bódhisattvu.

Najednou zmizela všechna jeho hašteřivost. Byl to opět Luang Pó, tahající králíky z klobouku, vykládající své jedinečné učení a nutící mě k smíchu. Dokonce i Adžán Pabhákaró se trochu uvolnil. Ačkoliv jsme dříve bývali spiklenci, on byl nyní opatem a bral to velmi vážně, a když mě Luang Pó srazil na zem, on do mě ještě kopal.

Jaký to byl herec! Úplně mě oklamal. Myslím, že mnoho dalších mnichů mělo tentýž zážitek, kdy „Luang Pó“ náhle zmizel a na jeho místě se objevil protivný starý muž. Jeden mnich mi vyprávěl, že když poprvé recitoval *pátimokkhu* ve Wat Pa Pong, jakmile začal trochu tápat, Luang Pó provedl svou obvyklou rutinu: tahal ho zezadu za roucho, vtípkoval, oslovoval mnichy sedící vedle něj, čímž zcela zničil jeho soustředění a paměť, jakož i poslední zbytky sebedůvěry. Jeden thajský mnich mi vyprávěl, jak těžké pro něj bylo sedět po obědě v jídelně. Nebylo to součástí každodenní rutiny, ale občas nás tam Luang Pó zdržel, zatímco se vybavoval s laiky nebo vtípkoval se staršími mnichy. Ovšemže si byl vědom naší netrpělivosti, ale tvářil se zcela nevinně, jakoby úplně zapomněl, že tam jsme. „Když nás tam takhle nutí sedět, tak už to pro mě není Luang Pó, cítím jenom hněv.“ Poté, co jsem viděl učitele na Západě, kteří obvykle neřekli lidem nic nepříjemného, jsem si začal říkat, že je to nesmírně soucitný učitel, který dokáže lidi přivést k tomu, že ho budou nenávidět. Nyní se mě vážně začal ptát na to, co dělám, jak hledím na věci ve světě, a já jsem mu zase kladl otázky plynoucí z mého studia mahájány, práce s umírajícími a sledování přenosu Buddhova učení do západní společnosti.

Ačkoliv nikdy nečetl mahájánové texty, snad s výjimkou Tribunové sútry Šestého patriarchy, jeho znalost mahájánových principů byla přinejmenším velmi dobrá. Říkal jsem si, jaké věci jsme od něj asi mohli slyšet, kdybychom mu během oněch let bývali kladli ty správné otázky. Ohledně práce s umírajícími, která se v té době stávala populární, řekl, že větší prospěch z ní mají ti, kteří navštěvují umírající, rozjímají-li o pravdě nemoci a smrti, spíše než ti, které navštěvujeme a snažíme se jim pomoci. Já sám jsem o tom měl silné pochybnosti; myslel jsem si, že utěšováním umírajících lidí bychom mohli narušit proces odbourávání ega, jenž by jim mohl dát skutečný vhled. Rovněž ty nádherné popisy blaha a vyrovnanosti, jež lidé zakoušeli v posledních chvílích života, ačkoliv jinak se procesu umírání stavěli na odpor a sužoval je strach,

se zdály být v rozporu se zákonem *kammy*.

Luang Pó poznamenal, že asi nemůžeme významněji ovlivnit stav mysli umírajícího člověka, ať už pozitivně či negativně. Vzal svou hůl a píchl mě s ní do prsou: „Kdyby tohle bylo rozžhavené železo a já bych se tě jím dotýkal, a pak bych v druhé ruce pozvedl kus cukroví, nakolik by tě to cukroví mohlo rozptýlit?“ Rovněž řekl, že je velmi těžké pouhým pozorováním poznat, co umírající lidé zakoušejí. Vyprávěl jsem mu o transformacích, kterými umírající lidé údajně procházejí, a jak opouštějí svět s klidným úsměvem na rtech. On na to odvětil: „Když vedou vepře na jatka, také se smějí až do posledního okamžiku. Můžeme říci, že všichni vepři odcházejí do *nibbány*?“

Říkal, že bychom samozřejmě měli opatrovat umírající s láskou a soucitem a co nejlépe se o ně starat, ale pokud tento fakt neobrátime směrem dovnitř a nebudeme uvažovat o své vlastní nevyhnutelné smrti, získáme z toho jen malý užitek. V průběhu celého svého pobytu se opakovaně navracel k tématu brzké smrti.

Později jsem přemýšlel o této epizodě a říkal jsem si, že mě svým protivným chováním snad zkoušel. Když jsem byl vystaven jeho kritice, zlehčování a negativitě, snažil jsem se obhajovat svou laickou praxi. Také mi to pomohlo přetnout všechny zbývající touhy po mnišském životě. Možná reagoval na mou rozpolcenou mysl a nutil mě k tomu, abych tento stav překonal. Totéž okamžitě řekl i můj zenový učitel, když jsem mu o tom později vyprávěl. Luang Pó byl také velmi unavený a první týden hodně spal. Byl jsem si samozřejmě vědom toho, že v Thajsku měl jen zřídka čas na skutečný odpočinek, ale teď vypadal tak naprosto vyčerpaně, že jsem si začal říkat, že už možná nemá sílu na to, aby učil druhé. Stačilo mu jen sedět večer v křesle a sdílet svou Dhammu s námi dvěma. Někdy nám řekl, abychom zapnuli televizi, a pak před ní v tichosti seděl a sledoval přihlouplé programy či reklamy v jazyce, kterému nerozuměl. Zanedlouho však už zase energicky učil, zřejmě proto, že viděl, že tu byli lidé se skutečným zájmem, a také asi proto, že jeho tělo neztratilo všechny své kdysi tak úžasné zotavující schopnosti. Ten odpočinek mu skutečně pomohl. Začal jsem na něm pozorovat, jak sledoval televizi a lidi na našich výletech, že pomalu získával vědomosti o západním způsobu života. Někdy poukázal na konkrétní věci, aby osvětlil své učení, jindy zase pronášel obecné výroky, jako třeba: „Lidé na Západě jsou v tak žalostném stavu“ nebo „V téhle společnosti skutečně chtějí vyzkoušet všechno.“

Na několik dní nám byl zapůjčen vedlejší dům, a jeden večer, když Adžán Pabhákaró odešel za svou rodinou, jsem seděl sám vedle Luang Pó. Ze svého křesla odušil: „Budeme sedět v *samádhi*.“ Seděl jsem na zemi vedle něj a nebyl jsem si jist, jestli spí či nikoliv; nevyzařovalo z něj příliš mnoho energie. Konečně se pohnul a začali jsme hovořit. Často začínal rozhovory větou: „Co myslíš, Varapañňó?“ A pak třeba dodal: „Jak tady můžeme šířit buddhismus?“ Řekl, že těch pár učitelů, které na Západě potkal, na něj neudělalo velký dojem. Ačkoliv učili, jak mají lidé praktikovat meditační techniky, nedokázali je dostatečně vyburcovat (myslím, že použil výraz „zasáhnout jejich srdce“) a dostat se ke kořeni věcí. Vzpomněl jsem si, že Sasaki Róši jednou řekl, že lidé tady sice praktikují zenovou meditaci, ale ještě se nezačali zajímat o mahájánový zen. Když se ho někdo zeptal, co si myslí o zenu na Západě, tak

odpověděl, že podle něj zen ještě na Západ nepřišel.

Řekl jsem mu, že někteří učitelé své žáky poučují, že jelikož vše je prázdné, neexistují ve skutečnosti takové věci jako lpění či utrpení. Tak to nelze dělat, řekl na to Luang Pó, musíme používat konvence. Řekl jsem mu také, že mnoho lidí tvrdí, že jelikož mysl je ve své podstatě čistá a všichni máme buddhovskou přirozenost, není zapotřebí praktikovat. Jeho odpověď zněla: „Dejme tomu, že máš něco čistého, jako tenhle tác. Já přijdu a hodím na něj kus hnoje. Řekneš potom: ‚Tenhle tác je ve své podstatě čistý, a tak se nemusím namáhat s jeho čištěním?‘“ Jindy jsem mu vyprávěl o tom, jak si někteří lidé myslí, že jsou šťastní, a nechtějí proto praktikovat. On na to odvětil, že je to jako dítě, které nechce chodit do školy a říká svým rodičům: „To je v pořádku, cítím se takhle fajn.“ Pak jsou tu někteří, kteří říkají, že utrpení je Dhamma a tudíž dobré, proto bychom ho měli „cítit“ a nesnažit se ho ukončit. On na to řekl: „Správně. Já takovým lidem říkám, ať ho neopouštějí a drží se ho co možná nejdéle, a pak ať zkoumají, jak se cítí.“ Připustil, že *nibbána* a *samsára* jsou neoddělitelné jako dlaň a hřbet ruky, ale řekl, že musíme ruku otočit na druhou stranu. Nakonec pravil, že když lidé předkládají takovéto neporazitelné argumenty a nechtějí vidět pravdu, „nech je prostě být – kam se kdy takto dostanou?“ Takoví lidé na to musí přijít sami.

Když se setkal s vipassanovým učitelem Munindrou, dal mu některé rady ohledně učení. Aby se člověk dostal k jádru věci a přitom lidi neodradil, je třeba trochu uvolnit atmosféru. Neříkejte tomu buddhismus, je to prostě *sačča-dhamma* neboli pravda. Řekněte jim: „Tohle není jen nějaký můj názor,“ „Odpusťte mi, že takto hovořím,“ apod. Mluvte o věcech, které se lidí týkají, ale nepoukazujte na chyby příliš osobně. Například pití alkoholu: můžete říci, že když „někdo“ pije, může mu to přinést jisté uspokojení, ale... Nebo „i já jsem dělal takové věci, dokud jsem si neuvědomil, že jsou škodlivé.“ Učit druhé není samozřejmě problém jen tady na Západě. Několikrát se zmínil o tom, jak těžké je učit lidi v Thajsku, a často říkal: „Už nevím, s kým bych o tom měl hovořit.“ S postupem času se zdálo, že se mu učení na Západě začíná líbit, a jednou poznamenal, že si v Thajsku někdy připadá jako uvázaná opice, na kterou se lidé chodí dívat jen pro zábavu. Také opakoval své přirovnání buddhismu v Thajsku k velkému letitému stromu, který může sice vypadat majestátně, ale dává pouze malé, kyselé plody. Buddhismus na Západě viděl jako mladý stromek, který ještě nenese žádné plody, ale má značný potenciál.

Když jsem poznamenal, že ideál bódhisattvy je skutečně hluboký, řekl na to: „Neuvažuj tímto způsobem. Je to tvé vlastní myšlení, které je povrchní či hluboké, dlouhé či krátké. Není to zase tak složité, ale ty se zaplétáš do svých vlastních pochybností.“ Měli bychom nejdříve pomoci všem ostatním bytostem dosáhnout *nibbány*? „Buddha nás po svém Probuzení neopustil; pomáhal druhým lidem dosáhnout osvobození. Ale to, co můžeme pro druhé udělat, má své meze. Jestliže teď spasíme všechny bytosti na světě, příští Buddha se nebude mít kam narodit.“ Když jsem se ho zeptal, zda se v nějakém příštím životě vrátí jako učitel, odpověděl: „Ne, jsem unavený. Jeden život jako učitel mi stačí.“ Zdálo se mi, že to myslí vážně.

Následující ráno vypadal Luang Pó sklesle. Předchozí večer mu někdo ukázal časopis Playboy, a v něm to vzbudilo dojem velké beznaděje, když viděl takovýto morální úpadek – projev hluboké zaslepenosti. Seděl na trávníku s Adžánem Pabhákaró a

říkal, že by možná měli zrušit zbytek cesty a vrátit se domů; jak je možné učit takovýchle lidí? Pak se ale objevilo pár mladých lidí, kteří přinesli jídlo a chtěli hovořit o Dhammě. To ho značně povzbudilo a od té chvíle začal učit s opravdovým nadšením. Večer jsem s ním byl sám a on prohlásil, že během své cesty bude lidem říkat, aby jen seděli a prováděli formální meditační praxi. Poznamenal jsem, že většina ostatních učitelů dělala právě toto. Když ale skutečně začal hovořit k lidem, mluvil značně odlišně.

Po obědě jsme společně meditovali a on pak odpovídal na otázky. Hovořil především o správném porozumění. Řekl, že mnoho lidí přistupuje k meditaci jako zloděj, který, když ho chytanou, si najme chytrého právníka, aby ho z toho vysekal. Jakmile je na svobodě, začne znovu krást. Luang Pó to rovněž přirovnal k boxerovi, který dostane nakládačku, vylíže se ze svých ran a jde znovu boxovat, což mu přinese jen další rány. A tak to jde pořád dokola. Účelem meditace je více než jen občasné zklidnění a zahojení, je to nazření a odstranění příčin, které nám způsobují potíže a neklid.

Věděl, že lidé mnohdy chodí od učitele k učiteli, zkouší jednu metodu za druhou, a proto často zdůrazňoval, že moudrost nelze získat sbíráním informací či střídáním mnoha různých metod meditace. Je třeba pochopit základní principy a pak je uvádět v praxi. Vyprávěl příběh o jednom poutníkově v Buddhově době. Když uslyšel o nějakém učiteli, vypravil se za ním, aby praktikoval pod jeho vedením. Pak uslyšel o jiném učiteli žijícím jinde, a tak zase následoval jej. Někdo mu pak řekl ještě o dalším učiteli, který měl být velmi skvělý, a tak za ním opět odešel. Nakonec narazil na Buddhu a svěřil se mu, že je celý zmatený a unavený. Buddha mu poradil: „Zapomeň na to, co minulo, neočekávej nic v budoucnosti a sleduj to, co vzniká a zaniká v přítomném okamžiku.“ Díky této praxi překonal poutník své pochybnosti.

Luang Pó rovněž kladl důraz na trpělivost. Jeden člověk se ho zeptal na „vstup do proudu“, první stupeň osvícení. On na to odpověděl, že účelem praxe jsou samozřejmě prožitky osvícení, jako je „vstup do proudu“ (v thajštině dosl. „spadnutí do proudu“), ale vyžaduje to vytrvalost. Kdyby takové věci byly snadné, dělal by je každý. Řekl: „Začal jsem chodit do kláštera, když mi bylo osm, jsem mnichem už přes 40 let. Vy západáci chcete medítovat jeden nebo dva dny a jít rovnou do *nibbány*... Není to tak, že si sednete a jednoduše spadnete do proudu; nikdo vás nemůže praštit do hlavy a tím vás osvětlit.“ Bavilo ho poslouchat úryvky z mahájánových sůter, které jsem mu občas předčítal. Často říkal, že to jsou vyjádření hluboké moudrosti, ale občas je obrátil zpátky na mě, abych nebyl uspokojen pouhým pojmovým chápáním.

Když jsem mu řekl, že podle mahájány došel arahant jenom na půli cesty, zeptal se mě: „A došel někdy někdo až na konec cesty?“ Když jsem se zmínil, že Sáriputta, ztělesnění moudrosti v pálijských textech, vystupuje v mnoha mahájánových sůtrách jako hlupáček, odvětil: „Lidé, co čtou takovýchle věci, jsou ti opravdoví hlupáci.“ Nemyslím si, že hovořil o samotných sůtrách, ale spíše poukazoval na ty, kteří uchopují slova, aniž by porozuměli jejich hlubokému významu. Řekl jsem: „V Diamantové sůtre se praví, že ten, kdo vidí všechny formy jako neskutečné, vidí Tathágátu.“ On se na mě shora ostře podíval a zeptal se: „Opravdu je tomu tak?!“ Nejednou se mě otázel, jestli vím, kdo sepsal ty sůtry. Odvětil jsem, že prý pocházejí



od samotného Buddha. A on na to: „Víš, kdo je to Buddha?“ Musel jsem být zticha.

„Nepospíchej příliš s odhazováním nečistot,“ řekl mi jednou. Zeptal jsem se proč, a on na to odpověděl, že bych se měl s trpělivostí naučit rozpoznávat utrpení a jeho příčiny, a pak je zcela opustit, stejně jako je lepší pro vaše trávení, když pomalu a důkladně žvýkáte jídlo. V Seattlu měl Luang Pó jednu veřejnou přednášku, především na téma mravnosti (*síla*). Začal tím, že všechny tak trochu dobrácky pokáral: „Vy zajisté víte, že byste neměli dělat ty věci, které děláte.“ Trochu jsem tím byl zaskočen a určitě to nebylo tak zajímavé jako řeč o meditaci, prázdnotě apod., ale postupem času, když se znovu a znovu vracel k tomuto tématu, jsem to začal více oceňovat. Také v příštích měsících a letech jsem si uvědomil, jak dobře uhodil hřebík na hlavičku. Myslím, že to bylo v této době, kdy rovněž začal varovat lidi před meditačními učiteli. V následujících přednáškách a rozhovorech tomu věnoval hodně prostoru. Viděl velký rozdíl mezi tím, když někdo jen praktikuje meditaci a vyučuje meditační techniky, a tím, když včleníme praxi do celého svého života, tak aby byl Dhammou. Domníval se, že ti, kteří nejsou ještě oproštěni od svých tužeb, budou přirozeně učit ostatní v souladu se svými vlastními názory a budou vycházet vstříc jejich starým návykům a požadavkům.

Někdo mu položil otázku týkající se pěti etických předsevzetí. On na ni odpověděl velmi přímo a nedvojznačně, jak jsem to ještě od nikoho dříve neslyšel. Pravidla týkající se sexuality a alkoholu jsou často nejasně chápána a vysvětlována. Mnoho lidí si myslí, že požívání opojných prostředků je v pořádku, pokud to nevede k skutečnému opojení (což je obtížné definovat). Luang Pó na to řekl, že je-li někdo znám jako zloděj, není dobré dávat mu příležitost ke krádeži. Opojný nápoj a jiné omamné látky vždy vedou k nedbalosti, je to v jejich povaze, a tak proč je užívat, být v jen malém množství? Co se týče sexuálního chování, řekl, že nejlepší je úplná zdrženlivost, je-li toho člověk schopen. Pokud ne, měl by být spokojen se svým partnerem. Uvažujte: „Jedna žena nebo jeden muž je víc, než můžete zvládnout, tak proč byste ještě chtěli další?“

Luang Pó byl pozván na oběd do domu, kde se scházela místní meditační skupina. Vedl tam meditační sezení, hovořil k lidem a odpovídal na jejich otázky. Přirovnal meditaci klidu (*samatha*) ke slepici zavřené do klece. Slepice v kleci nestojí na místě, ani neleží na zemi jako mrtvá. Pohybuje se, ale její pohyb je omezen, lze ho kontrolovat a sledovat. Doporučoval rozjímání o těle, když se mysl utiší a zklidní. Vynořuje-li se mnoho myšlenek, je možno použít různé metody, jako např. meditaci *kasina*. Člověk zaměří svou pozornost na barevný kotouč nebo na plamen svíčky, dokud jej nevidí i se zavřenýma očima. Pak lze tento barevný vjem rozšiřovat a zužovat, a nakonec s ním všechno spálit.

Anebo je také možné nechat myšlení prostě být, jen si ho být vědom. Sedíte a zatoulá se k někomu do domu. Zeptejte se ho: „S čím jsi přišlo zpět?“ Rozpoznejte, že myšlení je nestálé a není to vaše já. Jak by mohlo někdy být vaším já? Jak dlouho budete muset čekat, než se stane vaším já? Nemusíte toho vědět moc, řekl Luang Pó, jen pozorujte to, co je zde a nyní, dokud se neobjeví bezvášnivost a ztráta zájmu o pět osobnostních skupin (*khandha*). To je smyslem celé praxe.

Někdo se zeptal, co je pravým sídlem duše. On na to odpověděl: vhléd, že žádná duše (já) neexistuje. Jiná otázka se týkala žádostivosti. Můžeme se soustředit na energii v těle a tím jí porozumět, či použít tuto energii k Probuzení? Luang Pó doporučil prostě ji nechat být, nesnažit se ji uchopit za žádným účelem. Energie bezvášnivosti (*virága*), řekl, je větší než energie vášně.

Jeden večer hovořil na téma smrti. Byl si vědom toho, jak lidé na Západě lpí na mládí a životě, a nabádal nás, abychom si neustále připomínali nevyhnutelný fakt smrti. „Představte si, že nějaký jasnovidce, který už přesně předpověděl smrt stovky lidí, vám řekne, že za sedm dní zemřete. Dokázali byste potom spát? Zaručuji vám, že byste oblékli mnišské roucho a meditovali dnem i nocí. Ve skutečnosti všichni směřujeme na popraviště. To je naprosto jisté.“ Řekl také, že často kárá své laické žáky v Thajsku, protože o těchto věcech slyšeli mnichy hovořit celý svůj život, a přesto se jich zmocnil strach, když onemocněli, a rozrušilo je, když někdo zemřel. „Pokud jste se správně cvičili, neměl by být přítomen žádný strach ani zármutek. Musíte-li jít na léčení do nemocnice, řekněte si: ‚Uzdravím-li se, je to v pořádku, zemřu-li, je to také v pořádku.‘ Ujišťuji vás, že kdyby mi lékaři řekli, že mám rakovinu a zbývá mi jen pár měsíců, nebyl by to pro mě žádný problém. Ještě bych doktory nabádal: ‚Dejte si pozor, smrt za vámi také přijde. Někdo jde prostě dřív a jiný později.‘“

Poznamenal, že se dnes všichni bojí rakoviny, a je-li u někoho zjištěn nádor, jeho rodina mu o tom raději ani nechce říkat, všichni ztratí veškerou naději. Jednou ho prý navštívili nějací badatelé hledající lék na rakovinu. „Tito lékaři nezabrání smrti ani nevyhlásí smrt. Pouze Buddha byl lékař, který to dokázal. Proč tedy nepoužijeme Buddhův lék? Bojíte-li se nemoci, jako je rakovina, obáváte-li se smrti, měli byste se zamyslet nad tím, odkud tyto věci pocházejí. Jejich příčinou je zrození. A proto neplačte, když někdo zemře – je to přirozené, jeho utrpení v tomto životě skončilo. Chcete-li plakat, čiňte tak, když se někdo narodí: ‚Ó běda, znovu se sem navrátil, znovu bude muset trpět a zemřít.‘“ Nejdůležitější je vzdát se všeho pro Dhammu. „Co každý ze všeho nejvíc miluje? Svůj vlastní život. Dokážeme cokoli obětovat pro život. Vzdáme-li se svého života pro Dhammu, nebudeme mít už žádné potíže.“

Kappelovi jednou večer pozvali velké množství známých a příbuzných „na recepci“. Místnost byla plná lidí, kteří dělali velký hluk. Nebyl jsem na takové situace zvyklý, a když jsem seděl vedle Luang Pó, on poznamenal: „Já tady nejsem.“ Zeptal jsem se ho, kde tedy je, a on na to odvětil: „Nevím, ale nejsem tady.“

Zmínil jsem se mu jednou tom, že manžel jisté ženy rád leze po skalách a ona se domnívá, že je to pro něj jako meditační praxe. Luang Pó se mě zeptal: „A když leze po skalách, vidí při tom čtyři ušlechtilé pravdy?“ Řekl jsem, že nevím, ale že asi ne. Pak jsem poznamenal, že jsem občas uvažoval o tom, že když někdo provozuje určitou světskou činnost s plnou pozorností, může to vést k hlubokému soustředění. Například u hudebníka mohou při hře na nástroj vyvstávat faktory *džhány*, jako sjednocení u předmětu, nadšení atd., pouze ona aktivita není prospěšná. Luang Pó odvětil: „Ne, nikdo nehraje na kytaru a zároveň vstupuje do *džhány*... jenom západáci! Vy nevíte, co je to *džhána*...“

Osm dní jsme strávili v Barre (IMS), kde odpoledne hovořil s medituujícími a měl i pár večerních přednášek. Ráno dával instrukce lidem, kteří pracovali v meditačním centru. Opět začal hovořit o tom, že všichni směřujeme na popraviště. Když lidé přicházeli, ptal se jich: „Pracovali jste na svém domácím úkolu?“ Nabádal je, aby uvažovali o smrti alespoň třikrát denně – ráno, odpoledne a večer. „Nebud’te jako Paul: jenom se prochází, dívá se na stromy a ptáky, jí a pije, ale neuvažuje o tom, že jednou bude muset zemřít.“

Jednou jsem mu řekl, že myšlenka smrti je pro mě obvykle vzdálená. Kdybych se cítil v ohrožení života, bylo by to pro mě více reálné. „Ty nevidíš to nebezpečí?“ zeptal se mě. „Je tu s každým dechem.“ Pravil jsem, že se mi většinou zdá, jakoby smrt byla někde daleko v budoucnosti, že budu žít velmi dlouho, sto nebo více let. „To je moudrost Dévadatty,“ odvětil Luang Pó.

Ve skupinových rozhovorech většinou dával přímé a jasné odpovědi na komplikované otázky. Doporučoval lidem, aby odložili knihy stranou, spoléhali se sami na sebe, byli odhodlaní a vytrvalí. Jeden muž se zeptal: „Když sedím a pokouším se sledovat svůj dech, má mysl se začne toulat, pak mě začnou bolet kolena a to vyvolá ještě více myšlenek... Jak bych se s tím měl vypořádat?“ Luang Pó odpověděl: „Vypořádej se s tím prostě tak.“ Zazněl smích, ale on řekl, že bychom měli být skutečně odhodlaní a rozpoznat pravou povahu tělesných a mentálních jevů, že jsou pomíjivé a prázdné.

Mnoho lidí hovořilo o problémech, s nimiž se střetávají, když chtějí praktikovat v laickém životě. Luang Pó pravil, že je těžké praktikovat jako laik; je to jako chtít medítovat ve vězení. Usednete k meditaci, a v tu ránu přiběhne dozorčí a křičí na vás: „Zvedni se a běž tam!“ Také to přirovnal k sezení na mraveništi: mravenci koušou, člověka to svědí, ale odmítá se zvednout a přesunout se někam jinam. Anebo jako když někdo přijde k Adžánovi a drží něco horkého v ruce. Stěžuje si: „Je to hrozně horké!“ Adžán mu poradí: „Tak to pusť,“ a on na to: „Já to nemůžu pustit... ale nechci, aby to pálilo!“ Co pak pro něj může Adžán udělat? Znovu zdůraznil, že je nutné jít ke kořenům věcí. Jdete na procházku a zakopnete o vyčnívající pahýl, tak si dojdete pro sekeru a useknete ho. Ale on doroste a vy o něj znovu zakopnete, a tak ho znovu useknete. Kořen však pořád dorůstá, a tak si musíte opatřit traktor a vyorat ho. Poznámenal jsem: „Já nevím, kde vzít nějaký traktor.“ On na to odvětil něco ve smyslu: „Musíš přijít na to, odkud se berou.“ Nakonec řekl, že je to jako tázat se sám sebe: „Měl bych jít dnes? Měl nebo neměl? Možná půjdu až zítra...“ Pak následující den: „Měl bych jít? Ano nebo ne?“ Takhle pokračujete den za dnem až do smrti, a nikdy se nikam nedostanete. Musíte si prostě říct: „Běž!“ – a tím je to vyřešeno.