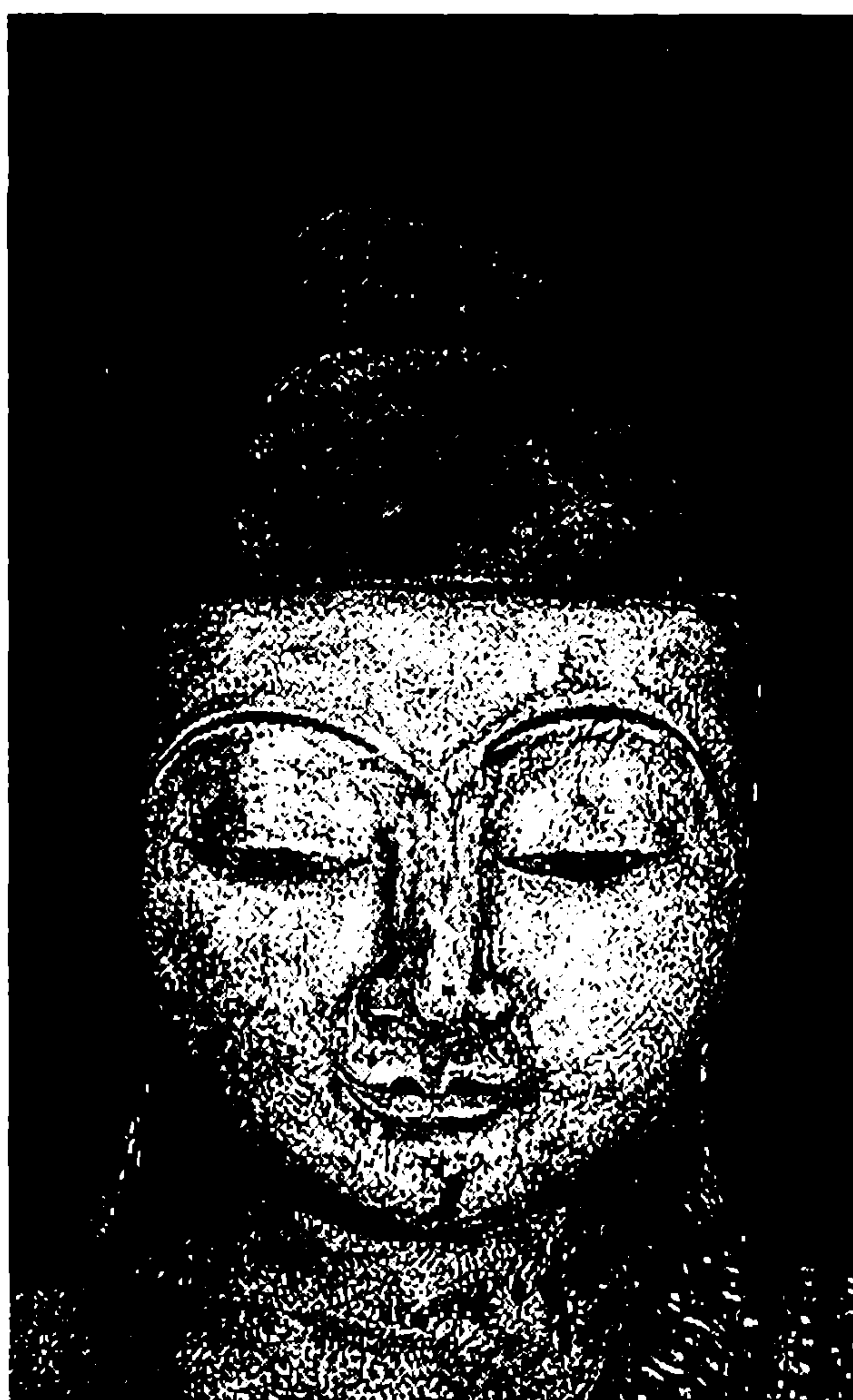


Základy meditace vhledu





Sujiva

Základy meditace vhledu

Pragmatický přístup
k vipassaně



DharmaGaia
Praha 2006

Přeložil Libor Nejedlý

KATALOGIZACE V KNIZE — NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Sujiva

Základy meditace vhledu : pragmatický přístup k vipassaně / Sujiva;
[z anglického originálu ... přeložil Libor Nejedlý]. – Praha :
DharmaGaia, 2006. – 326 s. – (Mangalam. Velká řada)
Název originálu: Essentials of insight meditation practice :
a pragmatic approach to vipassana

24-583-584.7 * 24-584.5 * 24-582/-587 * 24-1/-9

* meditace vhledu

* duchovní cesta

* sebepoznání

* učení buddhismu

* přednášky

22/24 – Náboženství Dálného východu. Indická náboženství.
Hinduismus. Buddhismus

Copyright © by Sujiva, 2000

Translation © Libor Nejedlý, 2006

Czech edition © by DharmaGaia, 2006

ISBN 80-86685-16-0

Předmluva

Tato kniha vychází ze série přednášek, které jsem pronesl na sezení u příležitosti zahájení činnosti Centra meditace vhledu v australských Modrých horách v březnu 1996. Předěšlé vydání knihy *A Pragmatic Approach to the Practice of Vipassana Meditation* již není v prodeji, toto vydání má ale za úkol sloužit stejnému účelu, tj. vést nové adepty meditace *vipassany* při jejím praktikování. Shrnuje přitom jen ty nejdůležitější a nejpotřebnější informace. Od prvního vydání uplynula velmi dlouhá doba, i má metoda vedení meditujících prodělala určitý vývoj. Bylo proto nutné přidat některé nově získané poznatky.

Vše však nelze říci během desetidenního kursu. V předchozím vydání jsem některé věci zmínil, aniž jsem jim věnoval hlubší pozornost (chyběly například detailní informace o vyvažování pěti schopností). Pro větší srozumitelnost a zvrubnost jsem zahrnul tyto informace do nynějšího vydání.

Sujiva
Buddhist Wisdom Centre
Petaling Jaya, Malajsie

I. Meditace bdělé pozornosti a vhledu (satipatthána-vipassaná)

V řadě buddhistických tradic je meditace vhledu založena na čtyřech podkladech bdělé pozornosti, s nimiž nás seznamuje *Satipatthána-sutta* (viz str. 299 a n.).

Jedinečnost přístupu barmské Mahasiho tradice spočívá v zaměření se na zvedání a klesání břišní stěny při dýchání, jež slouží coby hlavní (primární) předmět bdělé pozornosti u adeptů — začátečníků. Později pak přistupuje mnoho dalších meditačních předmětů. Instrukce poskytované různými učiteli ovšem bývají značně rozmanité. Při rozhodování o tom, jaký krok učinit, je vhodné vycházet ze zkušenosti a dovedností daného jedince.

Na *satipatthánu* (tj. čtyři podklady bdělé pozornosti) však bývá kladen důraz jako na jedinou možnou cestu vedoucí k očištění bytostí. Toto pojednání popisuje řadu meditačních předmětů, které lze rozdělit do čtyř okruhů a které slouží k rozvinutí bdělé pozornosti věcí takových, jaké skutečně jsou. Jedná se o následující skupiny:

- *kájánupassaná-satipatthána* (kontemplace těla);
- *védanánupassaná-satipatthána* (kontemplace pocítování);
- *čittánupassaná-satipatthána* (kontemplace stavu mysli);
- *dhammánupassaná-satipatthána* (kontemplace předmětů mysli).

KONTEMPLACE TĚLA

JAKO PODKLAD BDĚLÉ POZORNOSTI

Tato skupina obsahuje několik prvků:

- 1) pozorování dechu;
- 2) tělesné pozice;
- 3) jasné pochopení;
- 4) části těla a jejich odpudivost;
- 5) čtyři elementy (země, oheň, voda, vítr);
- 6–14) „hřbitovní“ kontemplace mrtvého těla v devíti stadiích rozkladu.

Je zřejmé, že některé z těchto prvků byly původně pouhá cvičení meditace klidu a teprve později byly zahrnuty i do meditace vhledu, což popisuje věta *Satipatthána-sutty*: „...setrvává u těla ... nahlížeje podmínky vznikání, nebo setrvává, nahlížeje podmínky zanikání, nebo setrvává, nahlížeje podmínky vznikání a zanikání.“

KONTEMPLACE POCITŮ

JAKO PODKLAD BDĚLÉ POZORNOSTI

Zde se uvádí celkem devatero pocitů, které slouží jako předmět bdělé pozornosti. Jedná se o tři základní pocity: příjemný, nepříjemný a neutrální (tedy ani příjemný, ani nepříjemný). U těchto pocitů se pak zohledňuje, jsou-li tělesného (4–6) nebo duševního (7–9) původu.

KONTEMPLACE STAVŮ MYSLI

JAKO PODKLAD BDĚLÉ POZORNOSTI

Předmětem bdělé pozornosti jsou následující stavy mysli:

- 1) mysl s tužbami;
- 2) mysl oproštěná od tužeb;
- 3) mysl se zlostí;

- 4) mysl oproštěná od zlosti;
- 5) mysl s klamem;
- 6) mysl oproštěná od klamu;
- 7) strnulá mysl;
- 8) rozptýlená mysl;
- 9) mysl, jež je rozvinutá;
- 10) mysl, jež není rozvinutá;
- 11) mysl, kterou lze překonat jiným duševním stavem;
- 12) mysl, kterou nelze překonat jiným duševním stavem;
- 13) klidná, soustředěná mysl;
- 14) neklidná, nesoustředěná mysl;
- 15) osvobozená mysl;
- 16) neosvobozená mysl.

KONTEMPLACE DUŠEVNÍCH PŘEDMĚTŮ JAKO PODKLAD BDĚLÉ POZORNOSTI

- 1) pět překážek
- 2) pět skupin ulpívání
- 3) šest vnitřních a šest vnějších smyslových základů
- 4) sedm prvků probuzení
- 5) čtyři vznešené pravdy

Kontemplace těla (*kájánupassaná-satipatthána*) se uplatňuje v úvodu celého procesu vytváření bdělé pozornosti, jelikož její předměty jsou:

- 1) hrubé, a tedy snadno pozorovatelné
- 2) přítomné v daném okamžiku (po většinu času či do určité míry), a tedy praktické
- 3) ne tak nepříjemné jako předměty kontemplace pocitů, mohou být tedy pozorovány po značně dlouhou dobu, aniž by docházelo k vzniku přílišného psychického tlaku.

V průběhu bdělého pozorování hmotných procesů se přirozeně nemůžeme vyhnout pozorování jevů duševních, jež s fyzickými vznikají ruku v ruce. V samotných začátcích se například může při delším sezení objevit silná bolest. Mysl též může napadnout celá řada stereotypních myšlenek a jiných nečistot.

Později, spolu se vzrůstem bdělé pozornosti a schopnosti koncentrace, pak můžeme zaznamenat mnohem subtilnější jevy. Nejprve se během meditace vsedě setkáme s následujícími předměty:

- zvedáním a klesáním břišní stěny;
- vjemy „sezení“ a „dotyku“;
- myšlením nebo neklidem;
- ospalostí;
- zvukovými vjemy;
- nepříjemnými a příjemnými pocity.

Primárním předmětem bdělé pozornosti je nejdříve zvedání a klesání břišní stěny. Později, když se dýchání stane méně zřetelným, pozornost se soustředí na vjemy „sezení“ a „dotyku“. Při delším sezení je možno zaměřit se na bolest a pocity. Během meditace se ovšem objevují i další, méně frekventované předměty — poté, co jsou zaznamenány, mizí, a tak je možné znovu se vrátit k pozorování předmětu původního.

Totéž platí i o meditaci v chůzi — proces chůze sám o sobě je hlavním předmětem a další jevy (bolest, myšlení, sluchové a zrakové vjemy atd.) přistupují jako druhotné.

Tímto způsobem tedy mohou být jak hmotné, tak i duševní jevy pozorovány v procesu vzniku i zániku.

2. Základní přípravné instrukce

Základním cílem buddhistické meditace je vyčištění mysli (prostřednictvím její kontroly) od všech negativních tendencí, jako jsou žádostivost, zlost a klam. Budou-li všechny negativní sklony odstraněny, mysl se osvobodí od utrpení.

Tento cíl je velmi vznešený, neboť jeho podstatou je naprosté vymýcení utrpení. Jako takový se proces jeho dosažení neodehrává v rámci jednoho života, nýbrž překlenuje mnoho a mnoho nespočetných životů.

MEDITACE KLIDU A VHLEDU

Obecně vzato, existují dva typy meditace — meditace klidu a meditace vhledu. Ať už praktikujete kteroukoli z nich, nejdůležitějším faktorem duševního rozvoje je bdělá pozornost.

Podstata *meditace klidu* spočívá v koncentraci klidné a pokojné mysli. Zahrnuje uvědomělé a kontrolované setrávání mysli u určitého předmětu, nepřipouští její těkání. Mysl je naprosto klidná, podobna nehybnému plamenu svíce, jež neplápolá a nechvěje se. Právě toto je jádro meditace klidu — mysl se stává velice pokojnou a silnou, neboť dochází ke koncentraci na ryzí duševní stavy.

Meditace vhledu je však odlišná. Nespočívá v pouhém udržování pokojné mysli — zahrnuje též pronikavé pozorování. Toto pronikavé pozorování není spojeno ani s myšlením, ani s jakoukoli konceptualizací, umožňuje mysli poznat pravou podstatu věcí takových, jaké doopravdy jsou. Poznáváme tak povahu svých duševních a tělesných procesů, povahu sebe sama i povahu světa. V důsledku prozření pravé podstaty existence se již mysl nenachází v rozporu s přirozeností, je s ní

v souladu, poznává pravou povahu všech jevů. V důsledku toho je pak mysl vyčištěna. Během procesu pronikání k pravé podstatě mysl překračuje vše — nejprve konceptuální skutečnost, posléze skutečnost podmíněnou a nakonec spočine v absolutní skutečnosti, stavu, jenž je nepodmíněný. Právě tuto zkušenost mysl zakouší po dlouhodobém praktikování.

Na samotném začátku je však zapotřebí rozpoznat pravou podstatu bdělé pozornosti, kterou musíme rozvíjet po celou dobu svého života.

Je to totiž přítomnost bdělé pozornosti, co činí rozdíl mezi opravdovým a klamným štěstím. A také je to něco, co může činit rozdíl mezi životem a smrtí.

OPRAVDOVÉ ŠTĚSTÍ A KLAMNÉ ŠTĚSTÍ

Máme-li klidnou mysl, je to opravdové štěstí. Klamně štěstí je, když naši mysl ovládnou chtivost a vzrušení, a mysl se proto nalézá v rozjitřeném stavu. To může být otázkou života a smrti, neboť ve stavu chybějící pozornosti nás může potkat nehoda. Bdělá pozornost také může činit rozdíl mezi nebem a peklem, protože v Buddhově učení jsou plody *kammy* výsledkem dobrých nebo špatných skutků. Tyto plody *kammy* nás mohou přivést do nebe, na Zemi, případně do pekla. A nakonec, bdělá pozornost činí rozdíl mezi *nibbánou* a *samsárou* — věčným štěstím a věčným utrpením. Na praktikování bdělé pozornosti proto velice záleží, bez ohledu na to, jak žijeme, kde žijeme a kdo jsme.

Pokoušíme se rozvinout bdělou pozornost. Je proto nezbytné mít jasnou představu o tom, jaká je její povaha.

POVAHA BDĚLÉ POZORNOSTI

Bdělá pozornost má mnoho složek. První z nich je *průzračnost mysli*. Jasná a čistá mysl je prosta chtivosti, zloby,

těžkopádnosti a klamu. Když člověk lační a dychtí, cítí zlobu nebo nenávist, podléhá klamu a těžkopádnosti, jeho mysl nemůže být jasná. Je-li někdo pod vlivem alkoholu, řekli byste, že je jeho mysl jasná? Jeho mysl je zmatená. To jediné, co takový člověk chce, je pít více, aby alkohol přehlušil jeho smutek. A když je člověk vzteklý, ztrácí svou náladu, je smutný či deprimovaný — myslíte, že je jeho mysl jasná? Nikoli, jeho mysl není jasná, nýbrž těžká, temná, rozjitřená a otupělá. Bdělá pozornost je však stav, v němž jste bdělí, vaše mysl je čirá a ničím nerozrušená — toto se nazývá průzračností mysli, podobající se čisté vodě, jasnému nebi.

Dalším aspektem povahy bdělé pozornosti je *stabilita, klid a mír*. Srovnajme protiklady: když je něčí mysl naplněna zlostí, je rozjitřená, neklidná, nestabilní. Připomíná bublání vroucí vody. Stejně tak nemůže být mysl klidná a pevná, obsahuje-li v sobě žádostivost. V těchto případech je mysl zmatená a otupělá.

Klidná, pokojná a pevná mysl naopak připomíná stav, v němž se nacházíte po ukončení zdařilé meditace či po probuzení z dobrého spánku — je bezstarostná, jako když se jen tak procházíte po pláži nebo sedíte doma a čtete dobrou knížku. Vaše mysl je pokojná a ustálená, byť ne do té míry, jaké lze dosáhnout v meditaci. Nacházíte-li se v klidném, pevném a pokojném stavu, nerušeně v něm setrváte, i když jste například vystaveni neustálému osočování. I v takovém případě je stav bdělé pozornosti stavem mírným, šťastným a bez tlaků.

Povaze této pozornosti je vlastní, že když je průzračností mysli, stability, klidu a míru dosaženo, může do hry vstoupit třetí prvek. Tímto prvkem je *čilost* mysli. Mysl se stává citlivou, a to v dobrém slova smyslu — nikoli přecitlivělou. Přecitlivělí jsme, když nám někdo řekne něco nepříjemného, a nás to rozruší. Být citlivý v dobrém smyslu znamená být klidný, pevný, bystrý, avšak velice vnímavý k tomu, co se

děje, vědět to přesně, naprosto jasně a do nejmenších detailů. Noste prosím ve své mysli tento aspekt bdělé pozornosti. Jste-li ve stavu bdělé pozornosti, rozjíte o tom, jaký tento stav je. Když jsme schopni rozpoznat v naší mysli aspekt čilosti, můžeme bezpečně říci, že jsme bdělí.

Existuje ještě další typ bdělé pozornosti s vlastnostmi podobnými tomu, co obsahuje meditace vhledu. Velice se podobá světlu — je to *uvědomění* zkoncentrované v nás samých, vědomí našich tělesných a duševních procesů. Hlavní účel meditace vhledu je vidět to, co se nachází uvnitř, objevit podstatu nás samých. Všechna znečištění jako chtivost, zlost, klam, všechno utrpení je přítomno právě proto, že nerozumíme své vlastní podstatě.

S bdělou pozorností při meditaci vhledu jsou spojeny jisté zvláštní vlastnosti.

Za prvé, je to *nepřemýšlení*. Nepřemýšlíme, prostě jen pozorujeme. To neznamena, že během sezení vůbec nemyslíme — přemýšlíme vlastně neustále, myšlení se však stává předmětem pozornosti. Během meditace samotné ovšem myšlení neprobíhá, zůstává stranou a mysl s koncentrovaným vědomím pouze pozoruje.

Za druhé, *mysl je soustředěna v přítomnosti nebo na přítomné události*. Nesoustředíme se ani minulost, ani na budoucnost. Udržujeme mysl v takzvané „přítomnosti“, sledujeme, co se děje s naším meditačním předmětem. Naše bdělá pozornost je tak přesně zaměřena.

Nyní ve stručnosti zopakují vlastnosti bdělé pozornosti:

- mysl je jasná, bez chtivosti, zlosti a klamu; měla by být prostá zmatení a rozjitření
- mysl je pevná, klidná, nerušená a pokojná
- po dosažení výše zmíněných kvalit mysli je důležité usilovat o zbystření a zcitlivění našeho uvědomění. Když je uvědomění bystré a senzitivní, zaměříme ho přímo na svůj meditační

předmět. Jsme-li schopni opakovaně zaměřovat naše uvědomění na předmět meditace a neustále sledovat, co probíhá v přítomném okamžiku, dochází k procesu vývoje vhledu.

A jak tedy procházíme tímto světem, když jsme bdělí? Pohybujeme se v něm šťastně, klidně a zdatně. Bdělá pozornost, kterou se zde snažíme rozvinout, však není obrácena jenom ke konání na tomto světě. Naším záměrem je dosáhnout mnohem víc, jakkoli naše snažení ve výsledku vnese žádoucí schopnosti i do běžného života.

MEDITAČNÍ SEZENÍ

Největší prospěch získáváme během samotné meditace, když jsou veškeré naše síly a úmysly napnuty k rozpoznání toho, co se děje v nás, v rámci naší mysli a našich tělesných pochodů. V průběhu sezení je náš život zredukován na minimum činností. Jsou vlastně jen tři: meditace v chůzi, meditace vsedě a ostatní denní aktivity. Ať už je to kterákoli, účel zůstává vždy stejný:

- udržet mysl v přítomném okamžiku;
- udržet jasnou a klidnou bdělou pozornost v přítomném okamžiku;
- sledovat, co se děje s naším meditačním předmětem.

Předmětem meditace v chůzi je proces chůze jako takový. Předmětem meditace vsedě je zvedání a klesání břišní stěny. V případě ostatních denních aktivit se musíme zaměřovat na to, co právě děláme.

PROCES CHŮZE

Obecně můžeme vyčlenit tři typy chůze:

- svižná chůze;
- klidná chůze;
- pomalá chůze.

Svižná chůze

Svižná chůze je rychlejší než naše obvyklá chůze. Může se skoro podobat běhu. Když praktikujeme svižnou chůzi, upíráme pozornost ke krokům. Abychom udrželi mysl soustředěnou, můžeme si v duchu říkat „pravá, levá, pravá, levá...“ nebo „kráčení, kráčení...“ Obvykle se chůze praktikuje na rovném úseku, který není příliš dlouhý — na konci cestičky se vždy obrátíme.

Během déletrvajících sezení plní svižná chůze účel cvičení, a to vzhledem k dlouhým hodinám sezení. Můžeme takto kráčet, když se cítíme ospalí. Po pěti či deseti minutách svěží chůze je možno zpomalit do klidné chůze.

Klidná chůze

Během krátkých sezení probíhá většina chůze v mírném tempu. Nejprve si musíte uvědomit postoj, v němž se nacházíte před počátkem chůze. Pozice vstoje je velmi dobrým „zakotvením“, které nasměřuje bdělou pozornost k nohám. Stůjte, zhluboka dýchejte a uvolňujte se. Uvolnění se je jedním z prvních kroků při probouzení pozornosti. Když jste napjatí, nemůžete být bdělí. Jakmile však poznáte, že je vaše tělo uvolněné, vyčistěte svou mysl od všech myšlenek. Stačí ji jednoduše udržovat klidnou, jasnou a uvolněnou.

Během meditace v chůzi je váš zrak sklopen, dolů se však nedíváte. Když jste uvolnění, víčka jsou zpola zavřená. Jen když se doopravdy chcete na něco podívat, zaměřte pohled přímo před sebe. Jinak udržujte oči stále sklopené.

Přestože jsou oči sklopeny, nedívají se na to, co je nazemi. Uvědomění se soustřeďuje na chodidla, nezaměřuje se na nic jiného. Přenesete-li uvědomění z hlavy ke svým chodidlům, povšimněte si toho, že vaše tělo je pevné a vzpřímené. V duchu si můžete říkat „stání, stání...“ a uvědomovat si přitom celé tělo. Musíte si být ovšem jistí, že vaše uvědomění je skutečné, takové, jak bylo popsáno výše — jasné, pevné, klidné, velice bystré a citlivé k vjemu stání těla. Pak přeneste uvědomění ke svým chodidlům. Uvědomění je jako světlo svítící přímo na jeden bod. Soustřeďte svou mysl tak, aby byla velice klidná a citlivá, jasná a pohotová následně zaměřte uvědomění správným směrem, tj. na chodidla. Chodidlo stojící na zemi vám poskytuje celou řadu vjemů; můžete pociťovat například vjem tíhy, nerovnosti povrchu, horka, chladu, případně samotného čistého uvědomění. Když poznáte, že je možné cítit celou řadu vjemů, budete tyto vjemy přirozeně brát za danou skutečnost. Musíte na ně zaměřit svou pozornost. Všechny vjemy jsou pouhou počáteční zkušeností, další myšlenkové pochody (úvahy o tom, kdo jste, co jste, co se děje kolem vás) teprve následují.

Když si uvědomíme přítomnost vjemů, rozjímáme o nich a mysl z nich nadále vychází, staví na jejich základě. Proto lze říci, že vjemy jsou prvotní formou zkušenosti a existence, počátek, po němž posléze vyvstávají všechny složité věci.

Jakmile si budete dobře vědomi vjemů, vykročte. Strídejte pravou a levou nohu a opakujte v duchu „pravá noha, levá noha, pravá noha, levá noha“, což vám napomůže udržet mysl u předmětu. Kdybyste to nedělali, začali byste přemýšlet. Ruce jsou obvykle založeny před tělem, případně za zády. Chodidla byste neměli zdvíhat příliš vysoko, jinak nebude chůze pevná. Ze stejného důvodu by vzdálenost mezi našima nohama neměla být zbytečně velká. Rytmus chůze má být mírný, až pomalý. Délka kroku by měla být proti normální chůzi poloviční.

Když zpomalíte ještě více, zaznamenejte, jak noha jakoby klouže paralelně se zemí. Nemusíte vědomě zdvíhat nohy vysoko. Pata se zvedne sama, jakmile se tělo posune kupředu. Není proto třeba snažit se zvedat paty co nejvíce, postačí jen trochu.

Poté posuňte nohu vpřed a spusťte ji dolů. Došlápnutí by mělo být plynulé a vyrovnané jako u přirozené, pomalé chůze. Neustále musíte být bdělí, pevní, mírní a velice pohotoví, musíte se soustředit přesně na to, co se děje při každém jednotlivém kroku. Zdá se to být velice snadné, avšak mysl je skutečně neovladatelná — nezůstává zaměřena na chodidlo dlouhou dobu, vzdaluje se a počínají ji plnit myšlenky. Může též naopak otupět, v obou případech je ale bdělá pozornost pryč.

Myšlení během meditace v chůzi

Existují dva druhy „myšlení“:

- 1) Zjistíme, že přemýšlíme. Jakmile to vezmeme na vědomí, myšlení zmizí, a v tom případě nemusíme chůzi přerušovat.
- 2) Zjistíme, že přemýšlíme, ale nejsme schopni myšlení zastavit. V takovém případě proto musíme udělat přestávku v chůzi a v duchu si říci „myšlení, myšlení“. Když si uvědomíme, že přemýšlíme, myšlení zmizí. Jakmile opět dosáhneme uvědomění, můžeme opět zaměřit mysl na chodidla a začít znovu chodit.

Po celou dobu, kterou věnujete chůzi, se myšlení může objevit mnohokrát a vy se budete muset mnohokrát zastavit.

Další věc, která může vyvstat, je nuda. Při chůzi se můžete začít dívat kolem sebe. Jakmile se přistihnete, že pozorujete okolí, opakujte v duchu „vidění, vidění“. Když zjistíte, že stále neděláte to, co byste měli, zastavte se, vraťte se k označování „stání, stání“, a poté začněte nanovo.

Když mysl není bdělá, je to jako kdybychom se např. převrhli na motocyklu nebo spadli ze surfařského prkna do vody — musíme pokaždé znovu nastolit rovnováhu. Tento aspekt je možno nazvat „chůzí v příboji“, přičemž jako vlny vystupují všechny jevy okolo nás.

Jakmile ucítíte, že bdělou pozornost ztrácíte, měli byste se zastavit, nalézt rovnováhu a začít od začátku.

Občas ale může být mysl velmi roztěkaná — můžete přemýšlet dál a dál, navzdory tomu, že jste se zastavili a v duchu opakovali „myšlení, myšlení“. V tom případě je třeba uchýlit se k rychlé chůzi, opakovat „pravá, levá, pravá, levá...“ a udržovat plynulý krok.

Pozorování během meditace v chůzi

Jakmile proniknete do techniky chůze a přestanete přemýšlet, mysl začne sledovat určitý rytmus. Sledování rytmu kroků napomáhá při sledování procesů. Je to obdoba toho, když zachytíte rytmus při tanci. Shledáte-li, že mysl nenásilně sleduje chůzi v rytmu jednotlivých kroků, a nebudete-li tento rytmus narušovat, uvědomění a koncentrace začnou sílit. V této fázi lze sledovat tři procesy:

- 1) *Probuzení uvědomění* — uvolníme se a vyčistíme svoji mysl, abychom byli bdělí k tomu, co se děje v každém jednotlivém okamžiku. Pokud přemýšlíme, mysl je ztěžklá či zbloudilá, znamená to, že nejsme bdělí, a tak potřebujeme opět posílit svoje uvědomění a získat stabilitu.
- 2) Když je naše bdělá pozornost probuzena, *sledujeme předmět*, k němuž se obrací naše uvědomění — sledujeme chůzi „pravá, levá, pravá, levá...“. Mám-li užít přirovnání, pak daleko více než zaměřování pevného terče se to podobá střelbě na pohybující se cíl. Je to jako videokamera sledující pohyb.
- 3) Jakmile jsme schopni sledovat předmět po určitou dobu, dostáváme se k třetí fázi meditace, jež je vlastní součástí me-

ditace vzhledu — *pozorování*. Když neumíme řádně sledovat předmět, nemůžeme ani dobře pozorovat.

Během této fáze meditace musíte pozorování chůze provádět mnohem pomaleji. Sledujte jednotlivé vjemy; když zvedáte končetinu, objevuje se pocit tažné síly. To, jak bude tento pocit vnímán, záleží na jasnosti a ostrosti vašeho zaměření na probíhající proces.

Jaký vjem pociťujete v okamžiku, kdy se noha začíná zvedat? Uvedu příklad: co cítíte, když zvedáte tašku? Svaly se napnou, a vy vnímáme napětí při zvedání. Jestliže taška není příliš těžká, nepociťujete napětí, nýbrž pouze samotný pohyb zvedání.

Nevybíráte si, jakou zkušenost prožijete — pouze nasměrujete svou mysl k předmětu a necháte ji, aby prožitky zaznamenávala sama.

Když zvedáte nohu, říkejte v duchu „zvedání, zvedání...“ a pozorujte vjem zvedání.

Když ji posunujete kupředu, říkejte v duchu „nesení, nesení...“ a zaznamenávejte vjem nesení. Tento vjem se podobá tlačení nákupního vozíku v supermarketu. Jaký je? Po jídle se samozřejmě může zdát poněkud ztěžklý, ale je-li vaše mysl lehká, pak i vnímání pohybu je rychlejší a vy cítíte pouze vjem nesení.

A když kladete nohu na zem, říkejte v duchu „kladení, kladení...“ a zaznamenejte vjem došlápnutí. Je to něco, jako když tašku opět položíte. Co přitom cítíte? Je to pocit jakéhosi uvolnění. Když se noha dotkne podlahy, můžete opět vnímat počitky na chodidlech.

Sledujeme každý jednotlivý krok. Sledujeme určitý úsek nebo celé skupiny procesů vjemů, tak jak je vnímáme od lýtek až po chodidla. Právě zde poznáváme, co se skutečně děje předtím, než se do hry zapojí konceptualizace. Tímto pozorováním vnímáme realitu odehrávající se v nás samých.

MEDITACE VSEDĚ

Po meditaci v chůzi přistupte k meditaci vsedě. Stejně jako u meditace v chůzi se nejprve musíte uvolnit, proto zhluboka dýchejte. Uvolnění se je jednou z klíčových podmínek pro vzbuzení bdělé pozornosti. Poté, co jste se uvolnili a pročistili svou mysl, nasměřujte *uvědomění k břišní stěně*. Když vdechujete a vydechujete, břišní stěna se pohybuje. Pohyb ven (či též pohyb nahoru) nazýváme „*zvedání*“. Pohyb dovnitř (dolů) nazýváme „*klesání*“. Začátečníci nemusí tento vjem dobře zaznamenávat, doporučuje se jim proto položit si na břicho ruku, eventuálně na něm složit obě dvě ruce.

Abyste pohyb břišní stěny lépe vnímali, několikrát se zhluboka nadechněte. Když se břicho zvedá, v duchu si říkejte „*zvedání*“, když klesá, říkejte „*klesání*“. Pokud vaší myslí probíhají myšlenky, je ospalá nebo otupělá, vjemy zvedání a klesání vůbec nepocítíte. Jestliže tyto počitky nejsou přítomny, znamená to zpravidla jedno: nejste bdělí. Je to úplně stejné, jako v případě meditace v chůzi — nejprve je třeba být bdělý, teprve poté je možné přesně sledovat předmět.

Jakmile jste již schopni bdělým způsobem sledovat „*zvedání*“ a „*klesání*“ břišní stěny, vaše koncentrace zesílí. Když je koncentrace dostatečně silná a vy jste schopni pečlivě sledovat každé jednotlivé zvednutí a klesnutí od začátku do konce, můžete začít tyto vjemy pozorovat. Pozorování těchto počitků je jako pozorování vln. Pohyby zvedání a klesání jsou podmíněné. Přiblížte se k těmto pohybům ještě více, sledujte je ještě přesněji. Podobá se to tomu, jako kdybyste přistoupili blíže k vlnám. Pozorujte zvedání břišní stěny kousek po kousku až k momentu jejího zastavení, pak zase okamžik po okamžiku pozorujte to, jak břišní stěna stejným způsobem klesá.

Pochopitelně pro vás nemusí být příliš snadné sledovat předmět a dlouhodobě u něj setrvávat. Vzhledem k tomu, že vaše bdělá pozornost nemusí být stabilní (jelikož dosud

není pevně ukotvena), po určité chvíli se může rozpadnout. Přiřene se vlna myšlenek a spláchne vás. Jakmile si to uvědomíte: „Já jsem myslel! Mysl se mi zatoulala!“, měli byste si hned označit „myšlení, myšlení..., uvědomění, uvědomění...“. Když opět ustavíte jasné a citlivé uvědomění, myšlenky zmizí. Pokud se myšlenek zachytíte a ony nebudou brát konce, s největší pravděpodobností strávíte myšlením celou dobu sezení. Když však myšlenky zmizí, opětovně upevněte bdělou pozornost a sledujte zvedání a klesání meditačního předmětu.

Další možností je, že místo myšlení usnete a nebudete vůbec vnímat, co se děje. V okamžiku, kdy procitnete, uvědomíte si to: „Cítím se ospalý, ospalý... probud' se, probud' se!“ A tak otevřete oči, proberte se a začněte znovu od začátku.

V počátcích se vám to, že budete přemýšlet nebo usnete, stane nesčetněkrát. Musíte pokaždé vyburcovat své uvědomění a nasměrovat je zpět ke „zvedání“ a „klesání“ ihned poté, co zjistíte, že jste přemýšleli nebo usnuli. S většími praktickými zkušenostmi však budete schopni být bdělí a sledovat a pozorovat „vlny“ mnohem přesněji a důkladněji.

Rozptýlení během meditace vsedě

I během meditace vsedě však neustále probíhají různé události, a tak mohou nastat komplikace. Během sezení na vás číhá řada rozptylujících věcí. Jednou z nich je bolest. Pokuste se nenechat vyrušit drobnými bolestmi tuhle a támhle, neustále setrvejte u zaznamenávání „zvedání“ a „klesání“. Občas však může bolest velmi zesílit, zejména nejste-li zvyklí sedět dlouhou dobu na podlaze se zkříženýma nohama. Může vás třeba začít svědit ranka po komářím kousnutí. Jestliže je bolest opravdu intenzivní, opusťte předmět „zvedání“ a „klesání“ a hlavním předmětem sloužícím k probuzení vašeho uvědomění pak učiňte bolest nebo svědění. Princip zůstává stále stejný — ujistěte se, že vaše mysl je jasná, pevná bystrá



1. Obě nohy jsou stejným způsobem umístěny na zemi
2. Jedna noha leží před tělem, druhá je stočena dozadu
3. Obě chodidla se nacházejí přímo na stehnech
4. Obě nohy jsou nasměrovány dozadu
5. Jedna noha je na lýtku druhé, druhá je pod ní

Obr. 1 – Různé varianty pozice vsedě

a bdělá, a pak pozorujte bolest. Je to vaše bdělá pozornost, co je nasměrováno k bolesti a pozoruje ji. Sledujete a pociťujete, jak se bolest chová — jakého je druhu, jak přichází a zase odchází — aniž jste jí nějak zasaženi. Pokud pozorujete bolest dostatečně dlouhou dobu, může zmizet, a vy se pak můžete vrátit k předmětu „zvedání“ a „klesání“. Když však bolest stále nemizí a vy ji již nejste schopni dále snášet, s vědomou myslí změňte svou pozici. S bdělou pozorností si protáhněte nohy a poté je opět umístěte do zkřížené polohy. Mysl se zklidní, a tak ji bude možné nasměrovat zpět k předmětu „zvedání“ a „klesání“.

Ve stručnosti: je třeba se ujistit, že se v mysli nenacházejí myšlenky a že není ospalá. Jestliže tomu tak je, musíte opětovně soustředit své uvědomění a přivést mysl zpět k meditačnímu předmětu. Pokud cítíte vjemy „zvedání“ a „klesání“, setrvejte u nich. Když je bolest mnohem jasnější a silnější, pozorujte ji, dokud se nestane nesnesitelnou nebo dokud nezmižít. Pak se znovu vraťte k zaznamenávání „zvedání“ a „klesání“. Nejdůležitější věcí je udržení čistého uvědomění a bdělé pozornosti právě přítomného pocitu nebo vjemu.

Někdy však není zvedání a klesání břišní stěny rozeznatelné. Ne vždy je přítomné a nemá po celou dobu stejnou kvalitu. Mění se — někdy je pomalé, někdy rychlé, někdy dlouhé a někdy krátké, někdy je jakoby rozevláté a někdy napjaté. Podobá se vlnám, jež nikdy nejsou úplně stejné; někdy jsou vysoké a jindy nízké, někdy bouřlivé a jindy klidné. Je lhostejné, jaký vjem k vám přichází — pokuste se ho prostě sledovat a poznat ho takový, jaký doopravdy je. To je nácvik bdělé pozornosti.

Metoda sezení a dotyku

Když není „zvedání“ a „klesání“ dobře rozeznatelné, obraťte se k „sezení“ a „dotyku“. Uvědomujte si dotyk zadku s polštářkem nebo podlahou, všímejte si počitků v těchto místech.

Při jejich sledování v duchu říkejte „dotyk, dotyk...“. Je možné, že nejprve nebudete cítit nic. Pokud se však opravdu soustředíte a dostatečně dlouho udržíte mysl v místě dotyku, počitky začnou přicházet v řadě či ve vlnách a stanou se předmětem vaší kontemplace. V počátcích nebudete muset „sezení“ a „dotyk“ používat příliš často, protože vjemy „zvedání“ a „klesání“ budou po většinu času přítomné. Jestliže však „zvedání“ a „klesání“ nezaznamenáváte, zaměřte se na vjem „dotyku“ a střídejte jej s vjemem „sezení“ (jenž se projevuje např. napětím v páteři). Pozorujte tyto vjemy a v duchu opakujte „dotyk, dotyk, sezení, sezení, dotyk, dotyk...“. Obvykle nemusíte sledovat „sezení“ a „dotyk“ příliš dlouho. Pokud počitky „zvedání“ a „klesání“ na chvíli přestanou, uchylte se k „dotyku“; posléze se opět vraťte ke „zvedání“ a „klesání“. Jestliže však tyto vjemy nejsou přítomné delší dobu, všimněte si mnohem více počitků dotyku na zadnici a nohách („dotyk“) spolu s napětím v páteři („sezení“). Později se opět vraťte ke „zvedání“ a „klesání“.

Proč byste však tohle vše měli dělat? Důvodem je udržení kontinuity bdělé pozornosti, klidu a jasného uvědomění, jež jsou pro vás tolik prospěšné. Obvykle je člověk uvědomělý jen krátce — postrádá schopnost udržení soustavného uvědomění a jeho pozornost není hluboká. Není schopen získat vnitřní trvající mír a hluboké porozumění v sobě samém. Když se však naučíte udržovat kontinuitu jasného uvědomění, pak i porozumění ve vás samých bude trvat déle a bude mnohem hlubší. A když vydržíte, hluboké porozumění se stane poznáním vhledu, jenž může očistit vaši mysl a přinést vám uspokojivé štěstí.

JINÉ DENNÍ AKTIVITY

Jestliže jste již pochopili způsob, jak praktikovat meditaci v chůzi a vsedě, můžete využít metodu jiných denních akti-

vit, které zabírají podstatnou část vašeho života, jako je například použití toalety apod. Musíte vědomě sledovat a *pozorovat všechny činnosti*, které probíhají od okamžiku, kdy jste začali vykonávat potřebu, až do úplného konce tohoto procesu. Uvědomělost musíte praktikovat i v případech, kdy jíte či pijete. Když tedy kupříkladu pijete vodu: s jasným uvědoměním ji pozorujte, dívejte se na sklenici, všimněte si pohybů svých rukou, sledujte, jak ruce přikládají sklenici k ústům, jak vodu pijete, jak protéká vaším hrdlem, vnímejte její chlad, vnímejte prožitky vjemů a toho, jak přicházejí a odcházejí.

Vedle těchto denních aktivit se také pokuste *zachytit záměry* nebo *impulsy*. Mezi každou činností — sezením a chůzí, chůzí a stáním atd., se objevují různé záměry či impulsy. Například po delším, řekněme půlhodinovém, sezení můžete chtít vstát, už nebudete mít chuť dál sedět. Mysl vám bude říkat: „Už se mi nechce déle sedět. Chci vstát.“ Taková myšlenka přichází jako nutkání, jako úmysl; někdy přichází po úvaze. Když k něčemu takovému dojde, musíte si to uvědomit. Vedle úmyslu vstát se mohou objevit i další — úmysl postavit se a chodit, úmysl sednout si a podobně. Protože tyto záměry jsou pevnou součástí našich duševních a tělesných procesů, musíte je pečlivě zaznamenávat, chcete-li si udržet soustavnou bdělou pozornost.

Když si budete všechny tyto věci přesně uvědomovat, mysl bude velmi pokojná, klidná a naplněná štěstím. S postupným dosahováním pokroku pochopíte, že to vše jsou přirozené jevy. V pozdějším stadiu praktikování, když dosáhnete soustavné bdělé pozornosti, bude mysl skutečně schopna čistého soustředění tím správným směrem, bude se nořit a splývat s každým předmětem, který přichází a odchází. Tímto způsobem budete moci poznat pravou povahu věcí, realitu, jíž je vlastní nestálost, utrpení a nepřítomnost trvalé podstaty.

3. Praktické aspekty meditace bdělé pozornosti

V Malajsii zcela zjevně roste zájem o vipassanu, avšak zdaleka ne každý má příležitost získat správné instrukce od učitele meditace. Vzhledem k tomu, jak velký je poslední dobou zájem o meditaci (resp. aktivní zájem o buddhismus), tato situace by se v budoucnu měla zlepšit. Skutečností je, že výcvik učitele vipassany vyžaduje čas, významnou úlohu hrají i osobní zkušenosti.

Velkým přínosem mohou být alespoň knihy. Bohužel, knih o meditaci je nedostatek, a těch pár existujících kvalitních meditačních příruček nemusí být zrovna levných, o jejich okamžité dostupnosti ani nemluvě. Tak například Buddhaghósova *Visuddhimagga (Stezka očištění)*, směrodatný komentář a příručka užívaná mistry meditace, není k dostání ve většině knihkupectví a ne každý si ji může dovolit.

Instrukce v knihách jsou zpravidla obecného charakteru. Každý jednotlivec však má své specifické sklony a vlastnosti a v různých prostředích a za různých okolností reaguje různými způsoby. A to je okamžik, kdy je učitele nejvíce zapotřebí. Nic se nevyrovná přesné instrukci od učitele, jenž meditujícího bedlivě sleduje. Učitel může pomáhat mnoha dalšími způsoby — může povzbudit důvěru, dodat odvahu a napravit chyby dříve, než se na ně zapomene.

Dalším aspektem je možnost obměňování meditačních instrukcí. Vždy totiž existuje více cest, jak zvládnout určitý problém. Která je však ta správná? Právě osobní učitel má zjevně lepší možnost tuto otázku posoudit a rozhodnout. Měl by také znát různé způsoby řešení problému předtím, než se rozhodne pro konkrétní přístup. A též by měl zapojit

svou moudrost, snad i cosi jako obyčejný selský rozum. V této kapitole se odvážím poskytnout některé podněty, vysvětlit některé obecnější problémy, s nimiž se meditující potýkají, a napravit některé mylné představy. Pokusím se umístit vipassanu do správného světla, aniž bych příliš obtěžoval odbornou terminologií.

BDĚLÁ POZORNOST

○ bdělé pozornosti jste možná četli mnohokrát, a přesto občas můžete pocítit nejistotu, jste-li bdělí či nikoli. Bdělá pozornost je duševní stav, často popisovaný jako „pronikavost“, „bdělost“ nebo také „uvědomělost“ či „všímavost“.

Bdělá pozornost je vlastně určitý typ poznání, které je odlišné od běžného vnímání. Šílenci také „vědí“ svým vlastním způsobem, a přesto jsou bdělé pozornosti na hony vzdáleni. Tuto pozornost nelze rozvinout, pokud nás svazuje chtivost, hněv nebo klam. V samotném okamžiku bdělé pozornosti nejsou chtivost, hněv ani klam přítomny. Bdělý člověk plně kontroluje svou mysl a je schopen dobře zvládnout každou situaci, v níž se nachází.

Během meditace nestačí, abychom si pouze byli vědomi meditačního předmětu; musíme si ho být vědomi bdělým způsobem. To je možné ilustrovat na příkladu bolesti: je veliký rozdíl mezi prostým snášením bolesti a jejím bdělým pozorováním. Zkušenosti ukazují, že je naprosto nezbytné tuto věc během sezení neustále nacvičovat.

Další chybou, které se můžeme dopustit, je, že se snažíme být bdělí příliš tvrdošijně. Meditující je tolik posedlý snahou dosáhnout bdělé pozornosti, že ho v každém okamžiku sužují obavy, zda je či není bdělý. Když se objeví napětí a rozptýlení tohoto druhu, můžeme si být jistí, že něco není v pořádku. Odpovědí na tuto obtíž je uvolnění se, či spíše uvolněná bdělá pozornost. Někdy může pomoci zmír-

nit napětí zaujetí postoje „to se mě nemůže dotknout“. Jinými slovy — necháme průběhu věcí dostatek času, aby pozornost vzrůstala postupně a přirozeně.

Další obvyklou chybou je přílišné zdůrazňování koncentrace na úkor bdělé pozornosti. Jestliže je někdo schopen udržet bdělou pozornost nepřetržitě po určitou dobu, dosáhne bdělého soustředění. Když se ovšem pokoušíme soustředit bez bdělé pozornosti, dosáhneme nesprávné koncentrace, která nás může zavést jinam, než je žádoucí. Je třeba zdůraznit jedno: člověk by měl nejprve porozumět správné metodě, a teprve pak začít se samotnou meditací. Tvrdohlavé pokusy bez správného porozumění metodě ukazují na nedostatek bdělé pozornosti a přílišnou snaživost.

Obvykle se doporučuje, aby začátečníci praktikovali meditaci v chůzi spíše než meditaci vsedě. Pokud meditují vsedě, neměla by se doba meditace neúměrně prodlužovat. Důvod pro přednostní využití meditace v chůzi je ten, že při chůzi dosáhneme bdělé pozornosti snáze, neboť předmět meditace je hmatatelnější, a tedy i snáze pozorovatelný.

V průběhu sezení se příliš často objevují sklony přemýšlet nebo úporná snaha o dosažení soustředění. Meditující proto musí mít vždy na paměti, že tu nejvyšší prioritu má právě bdělá pozornost.

Během meditace se musíme snažit nemyslet. Máme-li dosáhnout přímého prožitku pravdy, nemůžeme o tom hloubat a přemýšlet. Dosáhnout jej lze výhradně prostřednictvím pouhé pozornosti. Pokud se objeví myšlení, je třeba se s ním vypořádat způsobem, který později popíšu v kapitole věnované *čittánupassaně*.

Pokud jsme dosáhli bdělé pozornosti bez myšlení, přirozeně z toho vyplývá, že neuvažujeme ani o minulosti nebo budoucnosti. Tato pozornost se drží pouze jevů vyskytujících se v přítomnosti a prožívá je skrze jejich zvláštní charakteristické rysy, jako jsou tvrdost, horko atd.

Vše výše popsané lze shrnout do jediné věty: „Měli bychom se bdělým způsobem s prostou pozorností soustředit na jevy vyskytující se v současnosti, jež se v naší mysli projevují prostřednictvím svých zvláštních charakteristických rysů.“

Během hodinu trvající meditace se objeví celá řada takových vlastností (horko, chlad, měkkost, tvrdost, vibrace apod.). Se vzrůstající bdělou pozorností budeme schopni vidět tyto jevy ve vzájemných souvislostech, což povede k přímému prožitku tří obecných znaků existence — *dukkha*, *aničča*, *anattá* (tedy utrpení, nestálosti a nepřítomnosti trvalé podstaty). Konečným výsledkem bude zbavení se nečistot mysli, a v důsledku toho i utrpení.

BDĚLÁ POZORNOST ZAMĚŘENÁ NA TĚLO (KÁJÁNUPASSANÁ-SATIPATTHÁNA)

Bdělé pozorování těla se zpravidla praktikuje před ostatními třemi satipatthánami (tj. bdělou pozorností zaměřenou na pocity, stavy mysli a předměty mysli). Je tomu tak proto, že předměty pozorované v rámci bdělé pozornosti zaměřené na tělo jsou relativně „hrubší“ než předměty u jiných kontemplací. Je pochopitelně snazší vybudovat si bdělou pozornost na „hrubých“ předmětech než na těch subtilních. Některé předměty této kontemplace, jako například části těla, dech nebo mrtvé tělo, jsou ve své podstatě předměty prostého cvičení klidu. Později meditující postupuje od meditace klidu k vipassaně. V *abhidhammē* se skupina tělesných předmětů zařazuje do rámce *rúpa-kkhandha* (tj. formace těla). Začátečníci by se též měli učit bdělým způsobem zaznamenávat čtyři pozice: sezení, chůzi, stání a ležení.

Sezení

Během meditování zaznamenáváme „sezení“ a „dotyk“. Co vlastně děláme, čeho si všímáme? Někteří meditující se

pokoušejí vjem sezení vizualizovat, což není správné, neboť vizuální představy nejsou reálné. Vhodným způsobem je jednoduše pozorování a prožívání jevů.

Co pozorujeme? Můžeme přímo říci, že pozorujeme element větru, jenž se projevuje vlastnostmi, jako jsou napětí, stálost, podpůrnost, tah nebo vibrace. Když pouze a výlučně sledujeme jevy s prostou pozorností, naprosto určitě a s jistotou poznáme, že v těle neexistuje žádné „já“, žádná „bytost“, nýbrž v něm probíhají pouze fyzické procesy a uplatňují se různé síly. Dosáhneme-li silnější bdělé pozornosti, budeme schopni vnímat, jak se tyto procesy rozličnými způsoby mění. V průběhu vnímání pozice sezení (tedy napětí, strnulosti apod.) budeme moci zachytit mnoho dalších pocitků — horko, chlad, duševní jevy (například bolest) a různé vnější jevy (například zvuk). Jinými slovy: když mentálně zaznamenáváme „sezení“, jedná se vlastně jen o jakousi nálepku, která nám pomáhá zaostřit mysl na skutečnosti vyskytující se v rámci sezení. Označování je něco jako prst ukazující na okno, k němuž směřujeme svoji bdělou pozornost. Napomáhá udržet mysl u meditačního předmětu, a tím rozvíjí naši soustředěnost. Koncentrace pak prostřednictvím bdělé a prosté pozornosti zaznamenává objevující se skutečnosti. Nemůžeme si přitom vybírat, co uvidíme; pouze zaměříme bdělou pozornost k „oknu“ a pozorujeme cokoliv, co se v něm objeví.

Dotyk

Nejprve pozorujte oblast, v níž *zadek* a nohy přicházejí do kontaktu s podložkou. Můžete zde rozlišit řadu různých bodů dotyku. Tyto body můžete systematicky pozorovat, aby vaše soustředění vzrůstalo. Doba, kterou byste měli věnovat pozorování konkrétního bodu, se liší v závislosti na stavu mysli a zřetelnosti předmětu. Čím je předmět jasnější, tím déle jej můžete pozorovat. Je-li naopak nezřetel-

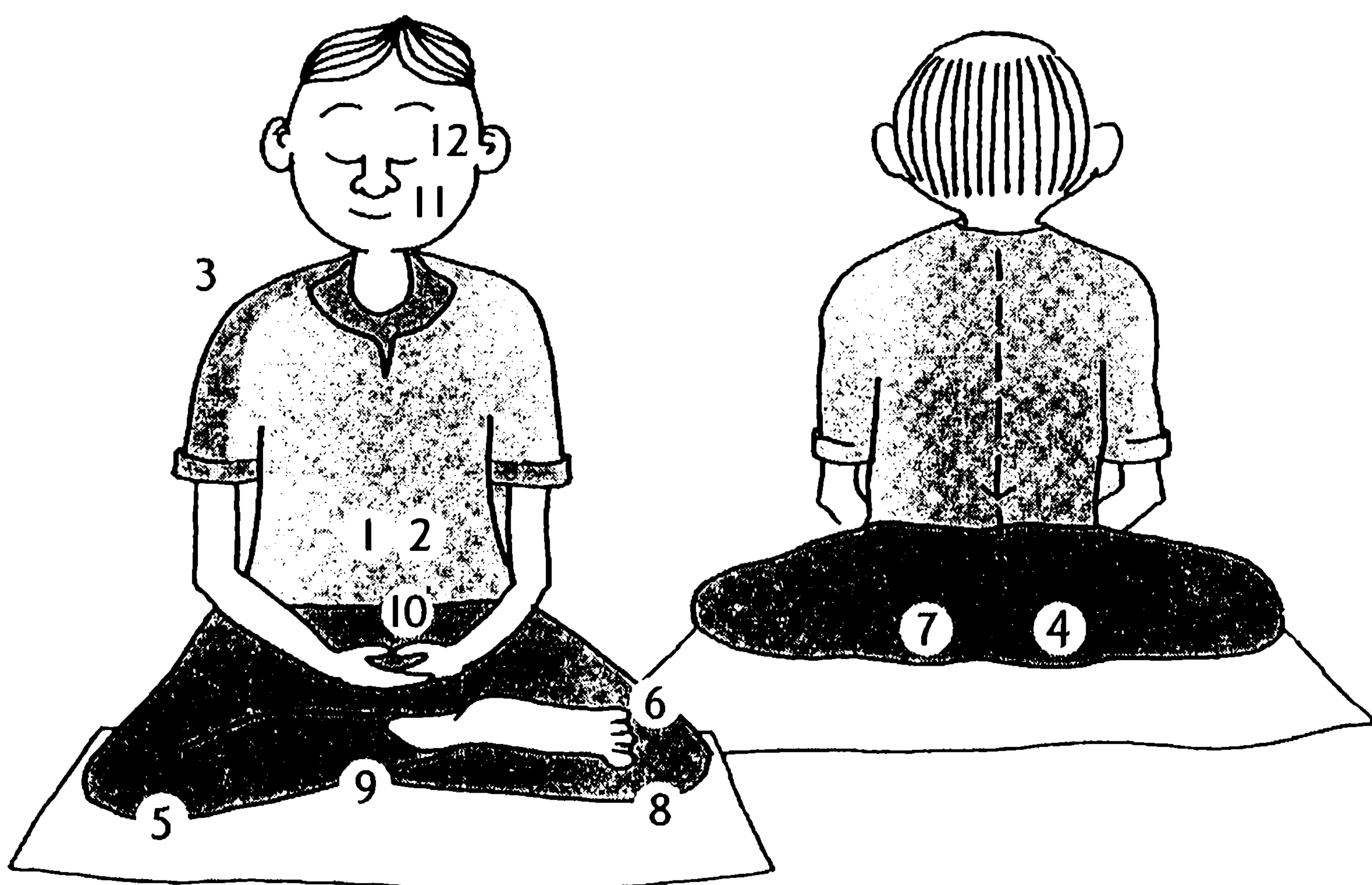
ný a vy jste k tomu ospalí, měli byste předměty střídat mnohem rychleji. Je též vhodné střídat vnímání „dotyku“ a „sezení“. Když si všímáte „dotyku“, je to úplně stejné jako v případě sledování jiných objektů — pozorujete vlastně vznikání a zanikání různých kvalit prvků. (Co se umístění bodů dotyku týče, odkazují na obrázek na následující straně, který obsahovala má původní příručka o vipassaně. Tento „model“ nicméně není totožný s tím, jenž je zachycen na původní kresbě.)

Zvedání a klesání

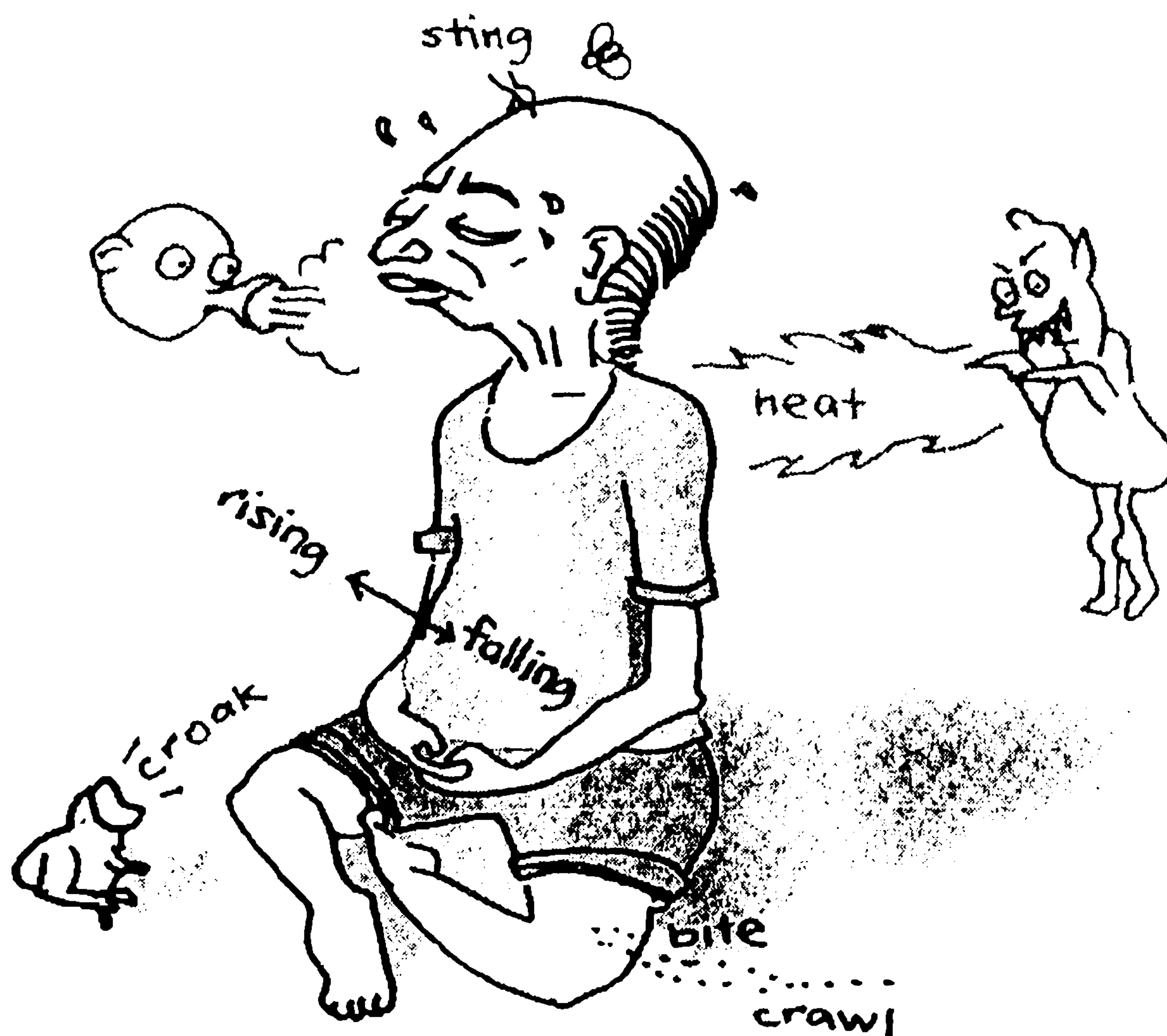
Při sezení se začátečník učí sledovat zvedání a klesání břišní stěny. Také „zvedání“ a „klesání“ je možno považovat za „okna“, skrze která můžeme vidět stále více různých věcí. Když pozorujeme zvedání a klesání, vnímáme vlastně element větru, jenž je vyjádřen pohybem. Nakonec však pozorujeme i řadu dalších věcí.

Na úvod se učíme začít pozorováním „zvedání“ a „klesání“ břišní stěny, což nám pomůže upevnit koncentraci. V žádném případě bychom však neměli být zvedáním a klesáním posedlí do té míry, že bychom se těchto pohybů snažili urputně držet nebo se je pokoušeli ovlivňovat prostřednictvím nepřirozeného dýchání. „Zvedání“ a „klesání“ též není stálé a může zmizet, zatímco jej pozorujeme. Když se to stane, měli bychom se zaměřit na jiný předmět.

Častým dotazem je, proč se dech sleduje na břišní stěně, a nikoli u špičky nosu či na rtech. O pozorování dechu u nosních dírek se dobře ví, že napomáhá vyvolat soustředění. Jistý učitel meditace však poznamenal, že *náma-rúpa* (mysl a tělo) mohou být daleko jednodušeji rozlišeny při sledování zvedání a klesání břišní stěny. Dech pozorovaný na břišní stěně je zkrátka hmatatelnější než u špičky nosu. Zjevnější jsou též vlastnosti tří znaků existence — utrpení, pomíjivost a nepřítomnost trvalé podstaty. Tímto způsobem dochází



1 – zvedání, 2 – klesání, 3 – sezení, 4–12 body dotyku spjaté s pozicí vsedě



Některé z mnoha předmětů, spjatých s pozicí vsedě, jež je možné bdělým způsobem zaznamenávat

Obr. 2 – Rozmanité body dotyku a další předměty všímavé pozornosti

k vývoji správného soustředění (v tomto případě momentálního), které je zaměřeno na skutečnost s výraznou bdělou pozorností. Vizualizace, počítání nádechů nebo kontrolované dýchání nejsou dovoleny, jelikož podstatou praktikování vipassany je v zásadě pouhé pozorování skutečnosti.

Chůze

Začátečnickům se obvykle doporučuje, aby více chodili, než seděli. Jeden učitel kdysi řekl, že každému sezení by měla předcházet chůze. Také poukázal na to, že i pouhým chozením je možné dosáhnout arahatství. Meditující tvrdí, že po vydařené meditaci v chůzi bývá i následující meditace vsedě daleko úspěšnější. Neměli bychom tedy chození podceňovat nebo jej brát na lehkou váhu. Kdo jen sedí a opomíjí chození, podobá se chromému člověku, belhajícímu se po jedné noze! Chůze ve vipassaně slouží k mnoha účelům. V první řadě: nikdo není schopen pořád jenom sedět, bdělá chůze tak přemostuje to, co by jinak bylo možné nazvat „širokou trhlinou“ či „obdobím bez bdělé pozornosti“ v naší meditaci. Na soustavnou bdělou pozornost se klade veliký důraz, protože bez ní není možné získat soustředění nutné pro vývoj vhledu.

Samotná chůze je vlastně vipassaná-*bháváná*, tedy rozvíjení vhledu. Každý jednotlivý krok je detailně pozorován. „Není zde nikdo, kdo chodí...“ — toto zjištění přijde samo od sebe, pokud bude meditující svědomitě zaznamenávat pomíjející jevy tělesných a duševních procesů. Chůze má jiné vlastnosti než sezení. Její předměty mají hrubší povahu, je jich více, a proto je snazší probudit bdělou pozornost. Z těchto důvodů hraje významnou úlohu mocného vyvažujícího faktoru, jenž udržuje mysl přikloněnou k meditaci vhledu (*vipassaná*) a nikoli k meditaci klidu (*samatha*). Během chůze navíc zaznamenáváme jevy „otáčení se“, „dívání“, „slyšení“ nebo „záměru“, což nám usnadní rozšíření

bdělé pozornosti i do oblasti jiných denních aktivit. Aby se schopnost bdělé pozornosti a soustředění zvyšovala, postupem času se při meditaci v chůzi zaznamenává stále větší počet fází. Každý jedinec by měl zvolit takové tempo kroků, jaké mu vyhovuje nejlépe. Bdělá pozornost samotná je ale daleko důležitější než počet fází, které během chůze zaznamenáváme. Jakmile jsme tuto pozornost vyvinuli, zpomalíme chůzi a začneme pozorovat více fází, či spíše více jevů.

Začátečník však může být velice napjatý, bude-li se snažit o velmi pomalou chůzi. Bude se totiž pokoušet pozorovat něco, co je stěží schopen postřehnout. Je proto dobré dávat si pozor, nepředbíhat událostem a „nezapřahávat vůz před koně“.

Meditující (jak začátečník, tak i „veterán“) by měl začít meditaci svižnou chůzí. Svižná chůze je dobrá k tomu, aby si mysl přivykla na předmět, protáhneme si při ní údy a překonáme letargii. I zde se najdou takoví, kteří mají tendenci přehánět — chodí mnohem svižněji a mnohem déle, než je zapotřebí, a tak mohou skončit rozptýlení a vyčerpání. Správný postoj, který bychom v této věci měli zaujmout, je: „Svižně pouze do té míry, aby byla probuzena bdělá pozornost.“

S postupující praxí se procesy chůze jeví jako proud myslí a těla objevující se a mizící v rychlém sledu. Chůze je v tomto případě samozřejmě velice pomalá.

Chůzi je možné praktikovat velmi uvolněně, nebo naopak intenzivním způsobem v závislosti na tom, zda máme přebytek energie, nebo její nedostatek. Zde přichází ke slovu vyvažování schopností.

Během chůze také pozorujeme další jevy — zvuk, bolest, záměry, vidění a slyšení. Pokud jsou vytrvalé a převažují nad ostatními vjemy, zastavíme a zaměříme se na ně. (Obrázek na str. 36 zachycuje jednotlivé fáze zaznamenávané při chůzi. Pochází z téže příručky o vipassaně, o níž jsem se zmiňoval výše.)

Stání

„Stání“ si uvědomujeme v rámci meditace v chůzi, tedy předtím, než začneme chodit, a poté, co skončíme. Při uvědomování si „stání“ (tedy vzpřímené pozice) je možné změnit občas předmět a zaměřit se na dotyk chodidel se zemí. Jistý učitel o stání poznamenal, že se jen zřídka provozuje delší dobu, jelikož vyžaduje hodně energie. Jiný zase prohlásil, že dlouhodobé stání není dobré, zejména pro ženy a děti, protože soustředění (*samádhi*) může vyvolat stav podobný snění, kolena se mohou podlomit a stojící osoba může upadnout na zem. Byly též zaznamenány případy kymáčení se těla a případy, kdy meditující prožíval strach z pádu.

Stání se považuje za prospěšné pro ty, kteří mají potíže s ospalostí. Osobně jsem se nikdy neseťkal s tím, že by meditující upadl. Budete-li stát s nohama mírně rozkročenýma, vaše stabilita se zlepší.

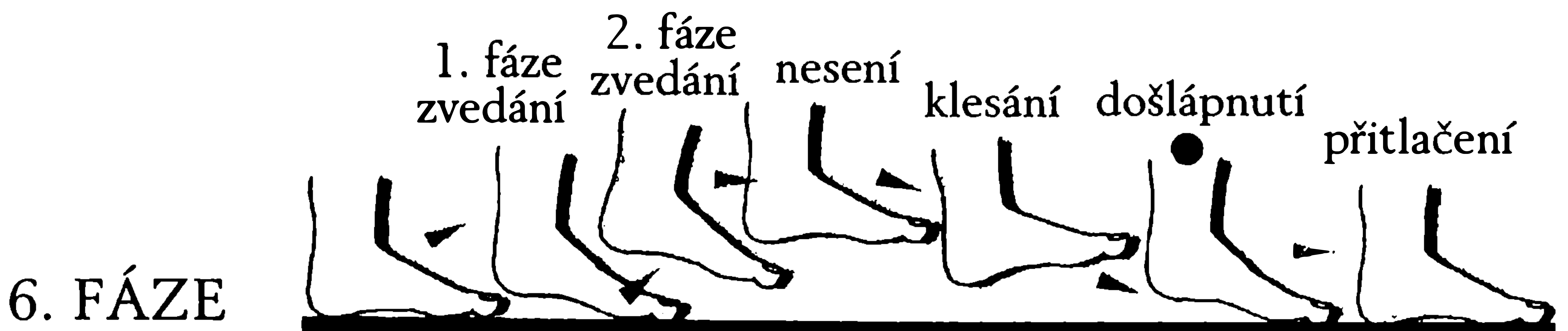
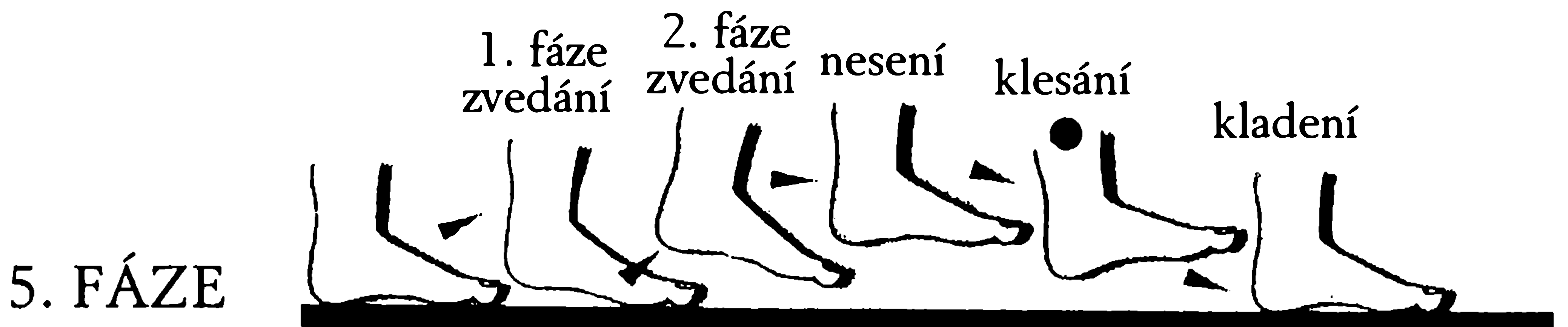
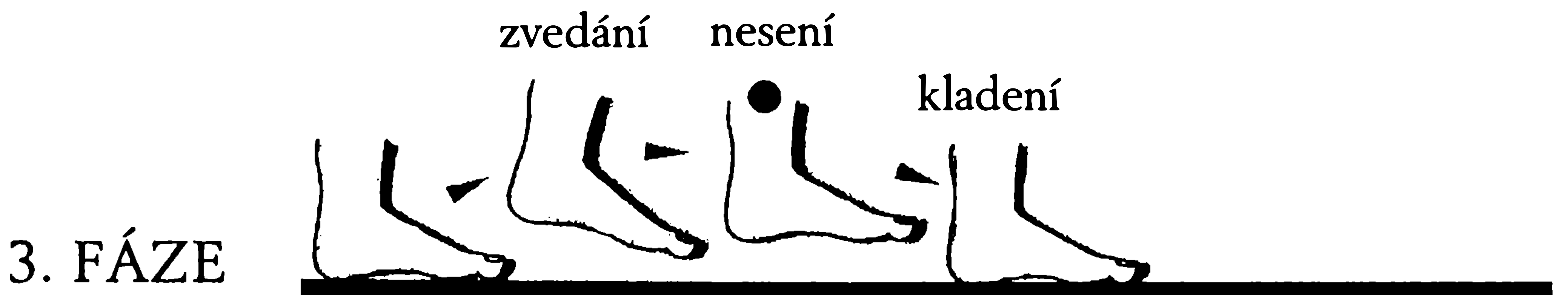
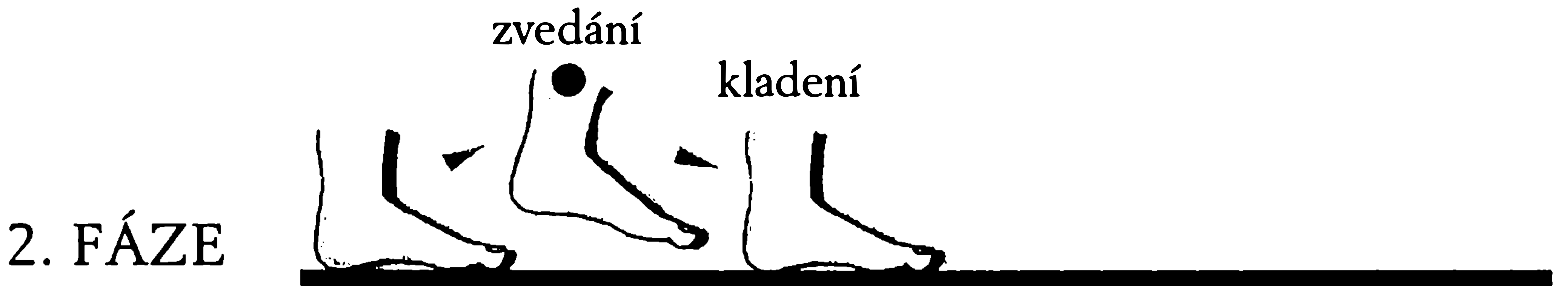
Při stání můžeme svoji bdělou pozorností procházet celé tělo od hlavy k patě a soustředit se na vjem, který se nám jeví jako nejsilnější. Může se stát, že se vrátí vjemy „zvedání“ a „klesání“, jež pak můžeme zaznamenávat.

Ležení

Tato pozice se obvykle při vážně míněné praxi neužívá, jelikož zpravidla končí usnutím. Ovšemže platí, že jsme-li velmi bdělí, zůstaneme bdělí, bystří a v žádném případě neusneme. Pokud však chceme spát, můžeme meditoval vleže, a naše bdělá pozornost pak bude povrchnější a spíše všeobecného rázu.

Doporučenou polohou je tzv. „poloha lva“, kdy ležíme na pravém boku. Tato pozice se upřednostňuje, avšak ani ležení na zádech či na levém boku není vyloučeno.

Při bdělém ležení zaznamenáváme vjemy „ležení“, „dotyku“, případně též „zvedání“ a „klesání“ břišní stěny, je-li pří-



Obr. 3 – Fáze kroků v meditaci chůze

tomno. Pokud se objeví příjemný pocit, zaznamenáváme jej, stejně tak i další případné jevy (myšlení, zvuk, bolest atd.). Když jsme v meditaci dostatečně zdatní, můžeme dokonce pozorovat, jak mysl upadá do spánku, nebo se z něj naopak probouzí. Uvolněná pozice vleže vyvolává příjemné pocity a následně spánek. Energie je zpravidla nedostatek.

Denní aktivity

V *Satipatthána-suttě* jsou zmíněny jen některé důležité činnosti: jídlo, žvýkání, vykonávání potřeby, oblékání se, mluvení nebo mlčení, dívání se kupředu nebo kolem sebe.

Mysl musí být vycvičená k bdělé pozornosti v každém okamžiku a ve všech aspektech našeho života. Pouze tehdy bude silná, pronikavá a užitečná. Slova „v každém okamžiku“ poukazují na soustavnost bdělé pozornosti, slova „ve všech aspektech“ zase naznačují její pružnost. Neexistuje žádná doba, kdy by nemohlo docházet k vývoji bdělé pozornosti; k vhledu pak může dojít naprosto kdykoli.

Neúspěch při používání bdělé pozornosti v běžném denním životě spočívá v tom, že nejsme schopni docenit její užitečnost, neumíme sloučit a vyvážit svoje duchovní a hmotné potřeby. V našich denních aktivitách se mnoho skrývá. Pokud to však nejsme schopni objevit, ukazuje to jen, jak necitliví a slepí jsme k věcem, jež okolo nás vyvstávají a ovlivňují nás. Není divu, že mnoho laiků není schopno soustředit se a medítovat po práci. Tuto vpravdě nejdůležitější součást výcviku tak často opomíjejí.

Tato oblast je však příliš široká, a není proto možné se jí zde zevrubněji věnovat. O tomto aspektu bdělé pozornosti však zamýšlím vydat podrobnější pojednání.

O bdělé pozornosti zaměřené na tělo se v jedné *suttě* píše, že je třeba se jí dobře naučit. Pokud ji dovedeme k dokonalosti, dosáhneme (jak nás *sutta* ujišťuje) nejvyšší svobody.

BDĚLÁ POZORNOST ZAMĚŘENÁ NA POCITY (VĚDANÁNUPASSANÁ-SATIPATTHÁNA)

Dosáhneme-li bdělé pozornosti pocitů, podaří se nám překonat iluzi štěstí (tedy stav, kdy za štěstí považujeme něco, co jím není). Abychom sílu tohoto přeludu zlomili, musíme pochopit pravdu o utrpení.

Jedním ze způsobů, kterým se utrpení projevuje velmi jasně, je bolest.

Bolest je obvykle tím duševním jevem, který je začátečník schopen vnímat nejjasněji, jakkoli to není příliš příjemné. Bolest nabízí meditujícímu mnoho zajímavého, hrozí však nebezpečí, že na ni bude reagovat podrážděně; v tom případě ovšem dochází k okamžité ztrátě bdělé pozornosti. Pokud se objeví hněv, měl by se na něj meditující zaměřit až do chvíle, než opět zmizí. Pak se může vrátit k uvědomování si bolesti. Podstatou věci je být během pozorování uvolněný a současně pevný, co nejvíce to jen půjde. Jestli se nám podaří být uvolněný a stabilní, budeme moci pozorovat, jak na sebe bolest bere různé podoby — trhavá bolest, ostrá bolest, horká bolest, tupá bolest apod. Pokud však postrádáme bdělou pozornost, nebudeme schopni bolesti čelit. Samotné soustředění jenom zvyšuje intenzitu bolesti. Pouhé snášení bolesti s pocity zlosti též není vhodné, může dokonce jedince přivést až k hysterii. Jestliže nejste s to bolest pozorovat, ignorujte ji. Jestliže ji nelze ignorovat, bdělým způsobem změňte svou pozici nebo vstaňte a praktikujte meditaci v chůzi. To vám pomůže opětovně probudit bdělou pozornost.

Budeme-li schopni vnímat, jak se bolest proměňuje a bere na sebe různé podoby, naše vnímání změn a nestálosti (*aničča*) bude mnohem ostřejší.

Též bolest bude snesitelnější. Je dobré řídit se následující radou: „Nepozorujeme bolest proto, aby zmizela, nýbrž proto, abychom vybudovali bdělou pozornost a poznali pravou

povahu bolesti.“ Tímto způsobem budeme odloučeni od těla jakož i od pocitů.

Někdy se stává, že lidé pokusy o mediaci vzdají z obavy, že budou v jejím důsledku paralyzováni, případně že se jim zhorší zdraví. Mnozí meditující jsou schopni sedět dlouhé hodiny, přičemž se nestalo, že by kdokoli z nich následkem meditace ochrnul. Tyto obavy jsou tedy naprosto neopodstatněné.

Když pozorujeme příjemné pocity, činíme to také proto, abychom poznali jejich pravou podstatu, jíž je, jak víme, utrpení a neuspokojivost. Takové pocity se zpravidla objevují, když bolest mizí nebo když se setkáme s nějakým příjemným předmětem. Jakmile vyvstane příjemný pocit, musíme si ho bdělým způsobem uvědomit; pokud to neučiníme, budeme si jej užívat a budeme na něm ulpívat. V bolesti je přítomna zlost, příjemným pocitům je zase vlastní ulpívání.

Někteří lidé mají „strach“ z příjemného, bojí se, že k libým předmětům přilnou, jestliže se objeví. Příjemné pocity samy o sobě však nejsou nijak škodlivé. Pokud je tedy pozorujeme a neulpíváme na nich, nemohou nám ublížit. Budeme-li bdělí, naše soustředění se velmi zlepší. Je však důležité bránit se sebeuspokojení, protože nás může vést k nesprávnému soustředění, případně (což je menší zlo) způsobí, že usneme.

Není snadné pozorovat, jak příjemné pocity procházejí změnami. Obvykle se změní v něco méně příjemného či neutrálního. Potěšení též pomíjí; z toho důvodu je neuspokojivé.

Neutrální pocity jsou obvykle schopni vnímat jen pokročilejší meditující. Podle jednoho učitele je možné vnímat neutrální pocity až v pátém stadiu vhledu, jímž je vědomí rozkladu. V tomto stadiu opouštíme zaběhané koncepty a vyjevuje se nám pravý význam utrpení (*dukkha*). V buddhismu občas narážíme na pojem „utrpení přítomné ve for-

macích“ (*sankhára-dukkha*), což znamená neuspokojivost neustálých změn. Podstatu tohoto utrpení nelze slovy popsat, ostatně, slova sama jsou jen pouhými koncepty. Podstatu „utrpení formací“ musí každý prožít a pochopit sám, na vlastní kůži. Když skutečně prožijeme a pochopíme neustálost změn, měli bychom též pochopit a ocenit mír, jenž se dostaví, když změny ustanou.

BDĚLÁ POZORNOST ZAMĚŘENÁ NA STAVY MYSLI (*ĀTĀNUPASSANĀ-SATIPATTHĀNA*)

Podobně jako v případě jiných podkladů bdělá pozornost zaměřená na stavy mysli disponuje velkou skupinou předmětů, od hrubých až po ty nejjemnější. Přirozeně nejdříve probouzíme bdělou pozornost k předmětům hrubší povahy (obvykle též nejprve zaznamenáváme předměty těla, a teprve posléze přikračujeme k uvědomování si stavů mysli).

Prvním předmětem, s nímž bychom se během budování bdělé pozornosti měli obeznámit, je „myšlení“. Myšlení samotné na sebe bere mnoho podob — můžeme plánovat, něco si představovat, přemítat apod. Když zaznamenáváme „myšlení“, vnímáme pouze samotný fakt přítomnosti myšlení a nezabýváme se jeho obsahem. Zaměření se na obsah by totiž způsobilo, že bychom začali přemýšlet ještě více. Myšlení se zpravidla pojí s koncepty, minulostí a budoucností. Měli bychom však pouze zaznamenávat přítomnost „myšlení“; „plánování“, „přemítání“ apod., avšak koncepty, otázkami minulosti a budoucnosti bychom se zabírat neměli. Pokud myšlení přetrvává, znamená to, že nejsme dostatečně bdělí. Když však bdělým způsobem použijeme prostou pozornost, myšlení zmizí v okamžiku, kdy si ho uvědomíme. V praxi vipassany vždy pozorujeme fakt změny, tedy to, jak věci vznikají a zanikají. Obyčejní lidé ale mají sklony na věcech ulpívat, a to dokonce i na meditačních předmětech.

Proto například mívají v oblibě koncentraci samatha, jež je upřena na jeden jediný předmět. Právě z tohoto důvodu se někteří lidé učí nejdříve právě meditaci samatha. Chceme-li však dosáhnout vhledu, musíme se obrátit k vipassaně a vyvinout bdělou pozornost, zohledňující nestálou povahu všech jevů. Ve vipassanové meditaci je postačující tzv. momentální soustředění, tedy soustředění, které není neustále zaměřeno na jediný předmět, ale přesunuje se od jednoho k druhému — zůstává však nepřetržité a soudržné, proto může napomoci vývoji schopnosti vhledu.

Když zaznamenáváme myšlení, měli bychom tak činit klidně stejně jako u jiných předmětů (např. u bolesti). Pozorujeme je, abychom poznali jeho pravou povahu, nikoli proto, aby zmizelo. Jestliže budeme k pozorování přistupovat tímto způsobem, myšlení ustane samo. Když však budeme příliš svázáni chtěním, aby myšlení zmizelo, s největší pravděpodobností zůstane mnohem déle. Budeme-li zaznamenávat bdělým způsobem a nezaujatě, lépe si uvědomíme povahu utrpení, nestálosti a nepřítomnosti trvalé podstaty. Pokud však myšlení přetrvává po příliš dlouhou dobu, měli bychom ho zcela pominout a přesunout pozornost k jinému předmětu meditace.

Podle jistého učitele spočívá trik v tom, že jsme při zaznamenávání duševních stavů dostatečně energičtí a soustavní. Mysl se pohybuje velice rychle; a my proto musíme být stejně rychlí, abychom jí stačili. Také proud znečištění může být velice silný; naše bdělá pozornost však musí být silnější, máme-li ho překonat. Jsou to právě znečištění jako žádostivost, zlost a klam, jež způsobují vznik myšlení, neklidu apod. I když se nám zdá, že myšlení přestalo, nečistoty myslí mohou být stále přítomny. Musíme být bdělí a uvědomovat si přítomnost nečistot, jako je třeba chtivost (myslím na jídlo?) až do okamžiku, kdy zmizí. Budeme-li k těmto nečistotám bdělí, poznáme více než jejich pouhou přítomnost.

Pochopíme i jejich podstatu, již je nestálost, neuspokojivost a neexistence „já“.

Chceme-li být bdělí, musíme například umět rozeznat, jestli jsme byť i jen trošinku ospalí, či naopak vůbec ne. Jak bychom mohli skutečně vnímat mysl bez tužeb, bez zlosti a bez nevědomosti, kdyby všechny nečistoty jako celek nezmizely?

Je velmi těžké postřehnout mysl; je nesmírně jemná a poletuje, kam se jí zachce. Nechť ji moudří střeží, neboť střežená mysl vede ke štěstí.

Není příliš snadné pozorovat mysl. Lidé, kteří se o to pokoušejí, často končí s myslí vyprázdňenou, tupou a potulující se. Čím více se jí snaží pozorovat, tím méně se jim to daří, až se jim z toho nakonec zatočí hlava. Úsilí o její vyprázdnění je dokonce ještě horší. I zde je podstatné být zkrátka bdělý. Jste-li bdělí, můžete si dobře uvědomit bdělý stav mysli samotný. Pokud tomu tak není, jste nejspíš bdělí k něčemu jinému — něčemu jasnějšímu, co vtrhlo do vašeho vědomí a dožaduje se pozornosti. V takovém případě jdete též po té správné stezce — stále udržujete bdělou pozornost u meditačního předmětu.

Když pozorujeme mysl, musíme neustále aplikovat bdělou pozornost. Pokud to neděláme pečlivě, pozornost zmizí, aniž dospějeme k jakémukoli poznání. Postupem času budeme schopni bdělým způsobem zaznamenávat dobré stavy mysli a také si uvědomovat, jak se proměňují v jiné, mnohem jemnější stavy. I dobré stavy mysli ale musíme opustit; co teprve ty zlé! Stavy mysli vpravdě mohou být tak jemné a blažené, až se může zdát, že se nacházíme ve stavu nevědomí. Někteří lidé dokonce takové stavy zaměňují za probuzení nebo skutečné ukončení existence utrpení. Mnoho jemných stavů mysli nastává i v okamžicích, kdy je naše vědomí v dobrém stavu — mohou být zapříčiněny radostí, duševním klidem, soustředěním nebo vyrovnaností mysli. *Satipatthá-*

na-sutta říká: „Bdělým způsobem pozoruje vědomí, které je klidné, osvobozené; vědomí, jež není překonáno žádným jiným stavem atd.“

BDĚLÁ POZORNOST

ZAMĚŘENÁ NA PŘEDMĚTY MYSLI

(*DHAMMÁNUPASSANÁ-SATIPATTHÁNA*)

Tento podklad bdělé pozornosti se nazývá *dhammánupassaná* a pokrývá širokou oblast meditačních předmětů. Slovo *dhamma* se obvykle překládá jako „předmět mysli“ a zahrnuje v sobě naprosto všechno, včetně nibbány. Některé předměty, spadající do rámce jiných podkladů, je možné přiřadit i pod tuto satipatthánu, a při počítání se tedy klasifikují jako duševní prvky (*čétasika*). Kontemplace předmětů mysli pomáhá vykořenit iluzi představy „já“ tím, že nám umožní poznat podmíněnost předmětů mysli a to, jak tyto předměty vznikají a zanikají.

Předměty kontemplace bdělé pozornosti zaměřené na předměty mysli se člení do pěti kategorií: překážky, základny, skupiny, prvky probuzení a pravdy.

Překážky

Existuje pět překážek: smyslová touha, zlovůle, malátnost a otupělost, neklid a výčitky, pochyby. V rámci této kontemplace můžeme vymezit zmíněné kategorie následovně: „smyslová touha“ označuje zejména takový stav, kdy vědomí ulpívá na smyslovém předmětu, eventuálně po něm dychtí. „Zlovůle“ se zase vztahuje na zlostný, prudký nebo hrubý stav vědomí vzhledem k předmětu. „Malátnost a otupělost“ odkazuje na netečné vědomí, které se od předmětu odtahuje. Jako „neklid a výčitky“ pak definujeme vědomí, které je rozjitřené a znepokojené. „Pochyby“ označují skeptický nebo rozpačitý stav vědomí vztahující se ke čtyřem

vznešeným pravdám nebo k Trojímu klenotu. Během této kontempace nezaznamenáváme a nepoznáváme pouze vznikání a zanikání těchto škodlivých duševních jevů; všímáme si také podmínek, za nichž vznikají a zanikají. Právě zde poznáváme, kdy je naše pozornost k předmětu nasměrována „nemoudře“ a kdy (a jak) bychom měli použít pozornost „moudrou“.

Obecně lze říci, že kontempace duševních předmětů je komplikovanější a také jemnější než ostatní tři satipatthány. Není kupříkladu snadné oddělit od sebe vědomí se smyslovou touhou a smyslovou touhu samu. Začátečníci obvykle touto kontemplací nezačínají ani u ní výlučně nesetrvávají; jemnější předměty mysli a stavy vědomí jsou schopni zaznamenávat, jenom když jsou dostatečně zběhlí v kontemplaci ostatních tří základů bdělé pozornosti. Jak je patrné z výkladu, kontempace duševních předmětů je vhodná pro intelektuálně zaměřený typ lidí.

Základny

Můžeme pozorovat šest smyslových základů (zrak, sluch, čich atd.) a jejich předmětů (předmět oka, předmět ucha atd.). Sledujeme, jak vznikají a zanikají, všímáme si podmínek jejich počátku a jejich rozkladu.

Když označujeme „vidění, vidění“, slovo „vidění“ slouží pouze jako určitá nálepka, jež nám pomáhá procesy pozorovat. To, co ve skutečnosti vidíme doopravdy, je pouze barva vizuálního předmětu. Tvary, podoby a další obdobné představy, které se objeví poté, jsou jen koncepty formulované myslí. Prostým zaznamenáváním „vidění, vidění“ dojde k „rozmlžení“ tvarů a dalších představ s předmětem spojených, a my pak pozorujeme pouze souhru barev a světla. V tomto procesu též můžeme dojít k uvědomění si „vidoucího vědomí“ — můžeme poznat, že barvy vidí pouze vědomí, nikoli bytost či nějaké „já“.

Totéž lze říci i o slyšení a zvuku, čichání a vůni, chutnání a jídlu, dotyku a hmotě, poznávání a poznávaném předmětu.

Proč však zaznamenáváme „slyšení, slyšení“, a nikoli „zvuk, zvuk“? Je to proto, že zvuk k nám obvykle přichází roztráštěně a v občasných nárazech, a tak se jen obtížně sleduje. Budeme-li se snažit zvuk „chytit“, dojde nejspíše k rozptýlení naší pozornosti, což vývoji hlubokého soustředění pochopitelně neprospěje. Označováním „slyšení, slyšení“ (tedy pouhým uvědomováním si zvuku u ucha, a nikoli někde mimo) však směřujeme mysl „dovnitř“, a činíme ji tak mnohem vyrovnanější. Někdy je ovšem možné zaznamenávat „zvuk, zvuk“. Jde o situace, kdy je zvuk hlasitý, vytrvalý a jeho vnímání se nelze vyhnout. V takových případech nemáme příliš na výběr — nezbyvá nám než soustavně zvuk sledovat a pozorovat jeho změny.

Při zaznamenávání smyslových základů a jejich předmětů je zapotřebí používat prostou pozornost a střežit se před vyvstáváním konceptů. Tento aspekt zcela jasně zdůrazňuje Buddha ve své radě Bahíjovi: „Takto by ses měl, Bahíjo, vyvíjet: ve viděném musí být jen to, co je vidět; ve slyšeném musí být jen to, co je slyšet; v cítěném (vůně, chuť nebo dotyk) musí být jen to, co je cítit; v myšleném musí být jen to, co je myšleno.“

Bdělá pozornost zaměřená na tyto vnitřní a vnější smyslové základny „roztrhá“ představu našeho „já“. Pochopíme, že neexistují žádné bytosti, žádné „já“ nebo „někdo“ v pozadí — existují jen procesy. Zvláště tato kontemplace je v každodenním životě velice důležitá pro vývoj vhledu s důrazem na *anattá* (neexistenci trvalého „já“).

Nečistoty a pouta obvykle přicházejí skrze smyslové základny. Stává se to, když nám chybí bdělá pozornost v zaznamenávání „vidění, slyšení atd.“, což je v běžném denním životě obvyklé. Je proto důležité, abychom tyto nečistoty, vznikající prostřednictvím našich smyslů, vnímavě zaznamenávali.

Skupiny

Rozlišujeme pět skupin (*kkhandha*):

- 1) *rúpa-kkhandha* (tělesnost) — zahrnuje v sobě podmíněné nevědomé jevy, jako jsou např. prvky pevnosti, tekutosti, tepla a pohybu. Jevy této skupiny tvoří fyzický či hmotný aspekt světa, zahrnujíce v to i lidské bytosti.
- 2) *védaná-kkhandha* (pocity) — příjemné, nepříjemné a neutrální pocity a vjemy. Ustavují emoční aspekt světa.
- 3) *saññá-kkhandha* (vnímání) — vytváří schopnost rozeznávat a zaznamenávat smyslové podněty. Tato skupina v sobě zahrnuje i paměť.
- 4) *sankhára-kkhandha* (mentální formace) — skupina zahrnuje rozličné duševní stavy a myšlení.
- 5) *viññána-kkhandha* (vědomí) obsahuje poznání či vědomí.

Těchto pět skupin v sobě zahrnuje všechny jevy, ať už minulé, přítomné či budoucí, vnitřní i vnější, hrubé i jemné, vznešené i nízké, blízké i vzdálené. Při kontemplaci těchto skupin se „člověk“ nebo „já“ coby existující bytost chápe pouze v konvenčním smyslu. Když iluzi této představy opustíme, nečistoty spolu se spoustou utrpení zmizí.

Sedm prvků probuzení (moudrosti)

Tyto prvky — bdělá pozornost, pronikavé zkoumání pravdy, energie, zanícení, klid, soustředění a vyrovnaná mysl — jsou prospěšné duševní stavy vedoucí k nibbáně. Protože se jasně zjevují pouze tomu, kdo dosáhl poznání čtvrtého stadia vhledu, nejsou tyto předměty určeny pro začátečníky. V okamžiku vzniku těchto prvků může dojít k našemu ulpívání na nich; důvodem je jejich uklidňující a inspirující dopad, který na nás mají. Bdělá pozornost, zaměřená na přítomnost nebo nepřítomnost takových důsledků, nás před ulpíváním (které by náš výcvik nejen zpomalilo, ale dokonce

zcela zastavilo) ochrání. Prvky, jako zanícení, klid, soustředění a vyrovnaná mysl, nás mohou uspokojit a způsobit, že budeme praxi satipatthány zanedbávat. Nebdělost k vyvstalým prvkům moudrosti může zapříčinit, že se staneme poněkud ješitnými.

Bdělé uvědomění prvků probuzení stabilizuje naši praxi; také však pomáhá vyrovnávat schopnosti — zejména energii a soustředění. V jedné suttě se říká, že jsme-li neteční, je na čase rozvinout prvky energie, zanícení a zkoumání pravdy. Když jsme naopak rozrušení, měli bychom vyvolat prvky klidu, soustředění a vyrovnané mysli. Bdělé pozornosti je samozřejmě zapotřebí vždy.

Bdělé pozorování vznikání a zanikání těchto prvků je samo o sobě cestou k vhledu. S pokračující praxí mohou prvky probuzení dozrát až k dokonalosti, a tím nám umožní dosáhnout moudrosti vhledu.

Pravdy (sačča)

Jde o čtyři vznešené pravdy: o utrpení, o jeho původu, o jeho zániku a o Cestě (vedoucí k zániku). Měli bychom porozumět utrpení (stejně tak i jeho povaze), měli bychom opustit příčinu utrpení (jíž je žádostivost) a rozvíjet Cestu, která vede k jeho zániku.

„Utrpení“ je jeden z možných překladů pálijského slova *dukkha*. Někteří autoři upřednostňují jiné verze: „neuspokojivost“ nebo také „strast“. *Anattálakkhana-sutta* uvádí, že to, co je nestálé, je utrpením. To, co je utrpením, je „ne-já“. Z toho plyne, že být bdělý k nestálosti znamená být bdělý k utrpení. Takže: co je vlastně nestálé? Je to mysl a tělo zahrnující všechny fyzické a duševní jevy kromě nibbány. Proto bychom si měli pečlivě všimnout, jak všechny fyzické a duševní procesy vznikají a zanikají.

Když se vynoří žádostivost nebo jiné nečistoty, které jsou příčinou utrpení, bdělým způsobem je zaznamenáváme.

Když tak činíme, budeme moci pozorovat, jak mizí. Jakmile pochopíme tři znaky existence (nestálost, utrpení a nepřítomnost trvalé podstaty), budeme schopni rozvíjet prvky ušlechtilé osmičlenné stezky až do okamžiku, kdy na vlastní kůži prožijeme naprostý zánik utrpení. Prvky ušlechtilé stezky jsou následující:

- 1) *Pravé pochopení* — jde o porozumění vznikání a zánikání jevů během našeho zaznamenávání;
- 2) *Pravé myšlení* — jedná se o nasměrování mysli na předmět vipassany;
- 3) *Pravé mluvení* — rozumíme jím vystříhání se nesprávné řeči v průběhu praktikování;
- 4) *Pravé jednání* — tedy vystříhání se špatného jednání v průběhu praktikování;
- 5) *Pravá životospráva* — jde o vystříhání se nesprávného stylu života během praktikování;
- 6) *Pravé úsilí* — je úsilí vynakládané na zaznamenávání;
- 7) *Pravá bdělá pozornost* — což je bdělá pozornost během zaznamenávání;
- 8) *Pravé soustředění* — je to soustředění udržované během zaznamenávání.

4. Bdělá pozornost zaměřená na tělo (*kájánupassaná*)

Při meditaci vsedě pozorujeme zvedání a klesání břišní stěny. Pro začátečníky může být značně obtížné upnout mysl na „zvedání“ a „klesání“ břišní stěny, protože to není zrovna obvyklý předmět pozorování. Pomůže nám, když si na břicho položíme ruku; lépe tak ucítíme, jak se břišní stěna pohybuje nahoru a dolů. Když nás svazuje méně překážek, sledování pohybů je jednodušší.

Musíme pamatovat na toto: nelze očekávat, že „zvedání“ a „klesání“ bude neustálé. Nejedná se o stálý předmět. Nejde ani o snadno pozorovatelný předmět. Často může být uhýbavý, přichází a zase se vytrácí. Někdy jsou pohyby pomalé, jindy zase rychlé. Někdy je tento předmět přítomný a někdy prostě není.

Vaším cílem není „zvedání“ a „klesání“ ovlivňovat. Cílem je sledovat a pozorovat jevy a procesy, které jsou s těmito pohyby spjaty. Obvykle se jev „zvedání“ a „klesání“ označuje jako prvek větru (*vájó-dhátu*). Prvek větru je zde ze všech čtyř elementů (země, voda, oheň, vítr) nejvýraznější; jeho vlastnostmi jsou napětí, vibrace a pohyb.

Vnímání skutečnosti

Nejdůležitější věcí je disponovat bdělou pozorností, díky které budete schopni věci přesně vnímat.

Je užitečné sevřít pevně ruce, a vytvořit tak určité napětí. Když necháte představu ruky stranou, můžete vnímat povahu tohoto napětí. Poté, co sevření uvolníte, pociťujete, jaká je povaha uvolnění.

Obdobně lze ponechat stranou představu či koncept ruky, začít rukou rychle pohybovat nahoru a dolů a pouze zaznamenávat kvalitu tohoto pohybu. To je prvek větru — prvek pohybu. Nemá ani barvu, ani tvar, není ničím jiným než pouhým vjemem. Je třeba, abychom to jasně vnímali a chápali.

Během procesu sledování elementu větru se budou projevovat i další elementy: objevuje se horko či chlad — element ohně. Můžete též pocítit tvrdost a měkkost — to je element země. Elementy jsou spojeny prostřednictvím soudržnosti a přilnavosti, což je element vody.

Jakmile budete schopni tyto prvky vnímat, přikročte k pozorování „zvedání“ a „klesání“ od úplného počátku jeho vzniku až do úplného konce. Zjistíte, že elementy jsou pouhými procesy — plynou; bdělá pozornost by měla plynout s nimi. Čím hlubší bdělé pozornosti jste dosáhli, tím více si prvky uvědomujete jako procesy.

Přicházejí okamžik po okamžiku, nejsou nicméně zakoušeny najednou. Na začátku si uvědomujeme konceptuální formy, protože naše mysl je navyklá držet se konceptů. Jinými slovy — jsme zvyklí na tvar těla, máme představu např. svého břicha, představu toho, kdo jsme, co jsme a podobně.

Abyste mohli bdělým způsobem porozumět skutečnosti, musíte nechat stranou všechny koncepty, včetně představy „já“ nebo „moje“, těla, tělesných tvarů atd. Sledujte pouze proud procesů jevů. To je vlastně podstata vipassanové meditace — cvičit mysl tak, abyste byli schopni pouze sledovat proud procesů.

V začátcích se vnímání tvarů těla a formy „zvedání“ a „klesání“ nevyhneme. Nejde s tím nic dělat, jelikož představa formy přichází spolu s myšlenkovými procesy. Pokud však budete schopni rozlišit a oddělit od sebe jednotlivé vlastnosti pohybu, vaše uvědomění pravé podstaty přirozených jevů a tří znaků existence se prohloubí.

Stejný postup se aplikuje na všechny další předměty — při chůzi i jiných denních aktivitách. Nesmíte zapomenout na jedno: „zvedání“ a „klesání“ břišní stěny není vždy vnímatelné; elementy jsou však přítomny vždy. Vystávají a pomíjejí okamžik po okamžiku. Může se tedy stát, že „zvedání“ a „klesání“ ustane, právě když ho pozorujete.

Použití sezení a dotyku

Když se zaměřujete na pocity na břišní stěně, pozorujete pouze vjemy, které jsou zde přítomny. Někdy jsou ovšem tyto vjemy natolik nezřetelné, až máte dojem, že nepozorujete naprosto nic. V tom případě musíte začít pozorovat „sezení“ a „dotyk“, abyste udrželi soustavné uvědomění. Problematika „sezení“ a „dotyku“ nebývá často příliš jasně objasněna, proto se jí nyní budu věnovat trochu podrobněji.

Obecně řečeno, „sezení“ a „dotyk“ odkazují na sled procesů těla a mysli při udržování pozice vsedě. Podle mého názoru se „sezení“ vztahuje spíše k silám uvnitř těla, zahrnujíc v to i svaly a kosti. „Dotyk“ je pak spojen spíše s vjemy na povrchu těla.

Začátečníci samozřejmě nevidí vše naráz; pozorují nejprve to, co je nejzjevnější. Jednoduše řečeno — nejprve pozorujete jediné „sezení“ a jediný „dotyk“. Takto si uvědomujete souhrn „sezení“ jako celek, jenž se nejzřetelněji projevuje strnulostí a ztuhlostí okolo páteře a pasu. U „dotyku“ je zase nejvýraznějším projevem dotyk zadnice s podložkou.

Cílem není prostě jen „sedět“ a „dotýkat se“; meditující by se měl soustředit na pociťování vjemů nebo jevů, které se při „sezení“ a „dotyku“ objevují, přičemž by tak měl činit v pravidelném, ne příliš rychlém a ne příliš pomalém tempu.

Po určitém čase mohou vjemy „zvedání“ a „klesání“ na delší dobu ustát. Když k tomu dojde, budete muset postupně a systematicky zvyšovat počet vnímaných bodů dotyku — „dotyk“ na nohách, na rukou apod. Když tak učiní-

te, vjemy „zvedání“ a „klesání“ se obvykle vrátí. Záměrem je udržení kontinuity uvědomění a pozorování jevů. Zaznamenávání „sezení“ a „dotyku“ je samo o sobě meditací, sledované počítky však mají i své slabé stránky — obsahují určitou roztroušenost a rozptýlenost, a proto může docházet k pomalejšímu ustanovení soustředění. Na druhou stranu je však výhodou, že jsou stálejší a pevnější, a tudíž slouží jako dobrý podklad pro „zvedání“ a „klesání“.

Když nakonec vybudujete dostatečné soustředění, budete prostě jen pozorovat „sezení“ a „dotyk“, což vlastně není nic jiného než pozorování čtyř elementů v procesu vyvstávání a pomíjení. Praktikujte-li pečlivě, řádný předmět kontemplace vám rozhodně nebude chybět.

Meditace v chůzi

Vraťme se teď k meditaci v chůzi, jejíž některých aspektů (šlo o svižnou a mírnou chůzi, sloužící k vyvolání bdělé pozornosti zaměřené na kroky) jsme se již letmo dotkli.

Nyní se budeme hlouběji věnovat meditaci pomalé chůze a její kontemplaci. Povšiml jsem si, že meditace v chůzi bývá často přehlížena nebo se jí nepřikládá větší důležitost. Praktikující berou meditaci v chůzi jako pouhou přípravu či vytváření pevnějšího podkladu pro meditaci vsedě. To je ovšem špatný přístup — na meditaci v chůzi by měl být kladen stejný důraz jako na meditaci vsedě.

Texty uvádějí příběhy o mniších, kteří při meditaci v chůzi dosáhli probuzení. Proto musíme vyvinout dostatečné úsilí, aby se naše meditace v chůzi neustále zlepšovala a naše soustředění prohlubovalo. Obvykle to však není nic snadného.

Jak tedy provádět meditaci pomalé chůze? Na začátek lze uvést několik jednoduchých pouček.

Za prvé: vaše tělo by mělo být uvolněné. Když je tělo napjaté, nemůžete být skutečně bdělí, a nemůžete tedy ani řádně sledovat všechny předměty.

Za druhé: máte-li chodit pomalu a bdělým způsobem, chůze musí být pevná. Není možné řádně se soustředit, když jste rozkolísaní — vaše mysl není v klidu. Je proto dobré dělat spíše krátké kroky a nezvedat nohy vysoko. Nemusíte pak mít obavy z toho, že zaškobrtnete či upadnete.

Za třetí: mysl byste měli mít velice uvolněnou, přesto ve stavu soustředěnosti. Musíte se proto naučit způsob, jak soustředění vyvolat. Jedním způsobem je jednoduše přizpůsobit kroky tomu, aby je mysl byla schopna sledovat. Znamená to, že musíte chodit co nejpomaleji, abyste podnítli svoje soustředění — ne však tak pomalu, že nebudete schopni vnímat žádný počitek pohybu. Abyste tedy mohli počitky dobře vnímat, musíte tomu přizpůsobit rytmus chůze.

Musíte též mít jistotu, že vjem je skutečně přítomný; nesmíte podléhat domněnkám a pochybám typu „možná zde vjem je, ale nejsem si jistý“ nebo „nyní zde je a nyní zde není“. Pokud si přítomností počitku nejste jistí, plynulost sledování meditačního předmětu je beze vší pochybnosti narušena, a proto se vám nepodaří ani ustavit patřičné soustředění. Jestliže se však k počitku pevně přimknete a nepustíte jej, vaše bdělá pozornost s ním bude plynout v jednom proudu; vaše mysl bude upevněna na dané úrovni soustředění.

Když se to podaří, bude se vám zdát, jako by se noha pohybovala bez vašeho přičinění; nebudete moci kráčet rychleji, i kdybyste chtěli. Jakmile se do takového stavu dostanete, sledování jednotlivých kroků vám nebude činit žádné obtíže. Svoje úsilí tak můžete zvolna nasměrovat na vnímání proudu počitků.

Existují různé stupně soustředění: na každém stupni jsme schopni vnímat proud počitků jen do určité hloubky. Abyste tedy mohli vnímat jemnější druhy vjemů, budete muset po určité době ještě více zpomalit. Budete muset být mnohem uvolněnější a pokojnější, aby vaše mysl dosáhla větší citlivosti.

Meditace v chůzi by neměla být problémem, jestliže jste dosáhli výše zmíněné koncentrace — nacházíte se totiž v samádhi. Budete klidní a mírní, čas vám bude utíkat jako voda. Až skončíte s meditací v chůzi, můžete přistoupit k meditaci vsedě, uchovávající si přitom svou uvědomělost.

Meditace v chůzi i meditace vsedě trvají obvykle jednu hodinu a vzájemně se střídají. Zjistil jsem však, že u pokročilejších adeptů je vhodné oba typy meditace spíše prodloužit; jsou zde ale jisté podmínky: adepti musí být schopni dosáhnout patřičného soustředění, musí být též dostatečně zdraví a fyzicky zdatní. S oslabeným tělem samozřejmě nemohou podstoupit náročnější déletrvající meditaci. Jestliže však tato kritéria splňují, budou moci dosáhnout velmi silných schopností, jež se začnou realizovat ihned poté, co meditující zasednou. Tak budou schopni sledovat skupiny předmětů.

Důležitost meditace v chůzi a jiných denních aktivit

Nejdůležitější věc, kterou bych chtěl k meditaci v chůzi poznamenat, je, že bychom v žádném případě neměli podceňovat její přínos. Pokud ji pečlivě a zodpovědně praktikujete, snadno dosáhnete samádhi či soustředění při každé meditaci — v chůzi i vsedě.

To se týká i ostatních denních aktivit. Když jsem byl v Barmě, chytil jsem se do pasti, kterou jsem sám nastražil: musel jsem pečlivě praktikovat meditaci jídla, protože jsem si stěžoval učitel, že lidé v klášteře jedí příliš rychle. Mni-chů bylo opravdu mnoho a my jsme coby nejmladší a nejmé-

ně zkušenosti šli až na konci celé řady — když jsme se konečně dostali do jídelny, starší mniši již byli na odchodu. Po mé stížnosti mi byl přidělen zvláštní jídelní stůl v čele, všem na očích. Nezbyvalo mi nic jiného než jíst velice bdělým způsobem. Byla to pro mne užitečná lekce — po jídle jsem se totiž obvykle cítil ospalý a líný. Díky tomu, že jsem začal jíst opravdu bdělým způsobem, patřily následné meditace všude k těm nejlepším. I když jsem měl poněkud nafouklý žaludek, pozoroval jsem ho a učinil z něj velmi dobrý meditační předmět a po ospalosti nebylo ani stopy.

Budete-li tedy bdělí při každé meditaci v chůzi i vsedě, budete schopni snadno dosáhnout samádhi či správného soustředění. Stejně tak se zlepší i soustavnost vaší bdělé pozornosti a praxe jako takové.

5. Bdělá pozornost zaměřená na pocity (*védanánupassaná*)

NEPŘÍJEMNÉ POCITY

Je zde ještě jeden předmět, o němž musím (zejména kvůli začátečníkům) pojednat: jde o bolest. To, o čem jsme až dosud hovořili, spadá pod *kájánupassaná-satipatthánu* čili bdělou pozornost zaměřenou na tělo, resp. tělesné aktivity a procesy — „zvedání“ a „klesání“, „sezení“ a „dotyk“, chůze, jídlo atd. Všechny tyto jevy spadají do rámce *kája*, z níž dále vyčleňujeme kategorii *rúpa*, jež patří do skupiny hmotných vlastností. Nakonec se dostaneme až ke čtyřem elementům (prvky země, ohně, vody, větru), přičemž, jak sami zjistíte, tím nejvýraznějším je ve většině případů prvek větru — prvek pohybu, napětí a vibrace. Když budete schopni tento prvek vyčlenit a pozorovat jej jako proces, získáte pravděpodobně dostatečnou bdělou pozornost, abyste jasně pochopili vlastnosti tří obecných znaků existence — nestálost, utrpení a nepřítomnost trvalé podstaty. Přímý prožitek a jasné porozumění těmto znakům se rovná vhledu.

Nyní ale hovořme o pocitech bolesti. Bolestivým pocitům se nelze vyhnout, bolest je jedna z věcí, která je s tělem neoddělitelně spojena. Místo toho, abychom se jí snažili vyhnout, tak jak to činíme za normálních okolností, můžeme ji využít k rozvinutí bdělé pozornosti, soustředění a vhledu.

Při samotné meditaci vhledu se s bolestí potýkáme velice často, protože jsme, co se našich tělesných procesů týče,

velmi uvědomějí. Když bolestivé pocity vyvstávají, je třeba je bdělým způsobem zaznamenávat.

Co to ale znamená? V případě bolesti je nejdůležitější, aby se mysl nacházela v pokojném, pevném a nerušeném stavu. Obvykle reagujeme na bolest napětím či obavami, chceme se jí vyhnout, utéci od ní. Místo toho bychom ji ale měli přivítat jako přítele nebo učitele — dobrého, soucitného, avšak přísného.

Mnoho lidí potřebuje přísného učitele. Když vám učitel uděluje lekci či kázání, měli byste pečlivě naslouchat každému slovu — je to ku vašemu prospěchu. Vaše mysl by měla být jemná a vnímavá.

S bolestí je to podobné: když se objeví, buďte mírní a uvolnění. Buďte jako klubko vlny, jež absorbuje vše, a přesto zůstává nenarušeno.

Je celkem snadné naslouchat mírné či malé bolesti. Když je ale bolest velmi silná, potřebujeme skutečně pevnou bdělou pozornost — tedy pevný, avšak neustále mírný a nerušený stav mysli.

Určitě přijde chvíle, kdy bude vaše mysl vyvedena z klidu. To obvykle doprovází i zlost, nenávist a zlovůle. V takovém případě musíte ihned označovat „zlost, zlost, netrpělivost, netrpělivost“. Zhluboka se nadechněte, pokuste se uvolnit, upevnit bdělou pozornost, a neustále pokračujte v pozorování.

Učíme se být bdělí k nepříjemným pocitům

Bdělé sledování bolesti bychom neměli zaměňovat s obyčejným zaměřením mysli na ni. Když se pouze soustředíte na bolest, mysl má tendenci zveličovat a nadsazovat: malá bolest se vám tak bude jevit jako bolest velká, ba přímo obrovská; bude to celá hora bolesti. Pokud nebude vaše bdělá pozornost dostatečně silná, vzdáte to.

Jak na ni tedy vyžrát? Pouze udržovat naši mysl u bolesti ničemu nepomůže; musíme ji velice pečlivě pozorovat. Pozorování začíná rozlišením jednotlivých druhů bolesti — palčivá, horká atd. Ptejte se sami sebe, kolik typů bolesti zvládnete během pozorování identifikovat. Jakým způsobem byste je popsali?

Když budete schopni vyčlenit a jasně vidět různé typy bolesti, uvidíte, jak se objevují a jak mizí, jak se v těle přesouvají z místa na místo apod. Jakmile poprvé zaznamenáte změny bolesti, v počátcích pravděpodobně v podobě záchvěvů či pulsování, budete s to je nadále sledovat stále jasněji a jasněji.

Na stejném principu spočívá i pozorování bolesti během nemoci. Jste nuceni ji sledovat, ale nejde o pouhé soustředění — pozorujete změny různých bolestivých pocitů.

Bolest obvykle není hlavním předmětem meditace, jelikož je to spíše zatěžující vjem; jen málo lidí je schopno nerušeně ji pozorovat. Při vipassanové meditaci jí ale tak jako tak nakonec budete muset čelit. Bolest můžete sledovat, pouze pokud jste bdělí. Jestliže jenom sedíte, koušete se do jazyka a hlavou se vám neustále honí otázka „kdy ta bolest konečně zmizí?“, nejste bdělí. Nemá smysl takto pokračovat, je čas na změnu pozice. Buď tedy natáhněte nohy a uveleďte se v jiné poloze, nebo vstaňte a chodte. Ještě předtím, než to ale uděláte, musíte projít některými jinými fázemi: v první řadě pozorujte bolest přímo. Když už toho nejste schopni, pozorujte ji nepřímo. Když nemůžete dělat ani to, bolest zkrátka ignorujte a pozorujte něco jiného. Teprve tehdy, když už nemůžete dělat nic z výše uvedeného, změňte svou pozici.

Je důležité si uvědomit, že nesesedíme proto, aby bolest zmizela, nýbrž proto, abychom vyvinuli bdělou pozornost, která se na bolest zaměří. Tím též kultivujeme schopnosti soustředění a poznání vhledu.

Důležité aspekty pozorování bolesti

Zmínil jsem se již o řadě věcí, které se týkají adeptů sledujících bolest. Za prvé: buďte skutečně bdělí. Za druhé: odpoutejte se od svého těla, nelpěte na něm. Bolest není obvykle skutečně nesnesitelná. Je to spíše strach z tělesného poškození či smrti, jenž od pozorování bolesti odvádí. Bolest ve většině případů nedosahuje takové intenzity, abyste doopravdy mohli být nějak tělesně postiženi, potíží je spíš se strachem z postižení. Jistěže: instrukce neradí sedět deset hodin v kuse — doporučuje sedět jednu jedinou hodinu. Když sedíte jenom jednu hodinu, s vaším tělem či nohama se nejspíš vůbec nic nestane.

Existují různé typy pozorování. Při pozorování bolesti se upřednostňuje pečlivé zaměření se na jediný bod; to znamená, že musíte přesně lokalizovat nejbolestivější část a nasměrovat k ní své uvědomění. Tomu je možné říkat „přímé střetnutí“. Uvědomění je jako skalpel, pronikající přesně do bolestivého místa. Pokud bude vaše bdělá pozornost skutečně pečlivě zaměřena a zaostřena, bude pravděpodobně velice silná. Budete nejspíše schopni sledovat různé fáze změn, a pokud vytrváte, bolest zmizí.

Jestliže tento postup selže, je třeba zvolit jinou cestu: musíme získat širší perspektivu. Přistupujeme k tomu, když bolest sužuje končetinu jako celek a není možné určit, která část bolí víc než ostatní. Je to situace, kdy se vám zdá, že „bolest je tady, támhle, je prostě všudypřítomná“. Proto je zapotřebí zaměřit bdělou pozornost na končetinu jako celek — kdybyste sledovali jednu vymezenou část, ostatní části by vás mimo pole vaší pozornosti bolely. Vždy se najde nějaká bolestivá část těla, na niž byste nebyli zaměřeni. Mysl by tak mohla začít tĕkat z místa na místo a rozptýlila by se.

Bolest, jež má skutečnou fyzickou příčinu (nemoc), může být opravdu vytrvalá a neustupující. Nezmizí jen tak, protože to není bolest zjevená skrze meditaci. Nemá svůj původ

v meditační pozici, nýbrž v nějaké tělesné dysfunkci. V takových případech se doporučuje nevěnovat bolesti zpočátku příliš velkou pozornost, jelikož beztak nezmizí a může jen vyčerpávat.

Pokuste se proto bolest naprosto pominout, budujte svou bdělou pozornost a soustředění na jednodušších předmětech („zvedání“, „klesání“). Pokud skutečně upnete svou mysl k zvedající se a klesající břišní stěně, bolesti si nebudete všímat, a tedy ji nebudete ani cítit.

S vyvinutou bdělou pozorností a koncentrací můžete prožít vhléd a zakusit tři obecné znaky existence ve vztahu k bolesti. Když budete aplikovat získané poznání i na nemoc, zvládnete ji daleko snáze; možná ji dokonce budete schopni překonat.

Meditace zaměřená na bolestivé pocity s sebou tedy přináší mnoho výhod. Za prvé: s její pomocí jsme s to čelit bolesti mnohem pokojněji a důstojněji — víme, že od ní nelze utéci. I v případě vážné nemoci si tak můžeme uchovat klidnou a šťastnou mysl, ať už nás čeká cokoli.

Za druhé: bolest je velice silný předmět. Velmi dobře se hodí pro účely vipassanové meditace; jste-li schopni ji snést, velice rychle se vám podaří ustavit správné soustředění. Potíž je v tom, že bolest představuje výraznou zátěž a vysává hodně energie. Když ji ale vydržíte, vipassanová koncentrace se velice brzo dostaví. Když budete na bolest pohlížet jako na předmět vipassany, můžete projít zkušeností vhledu a přiblížíte se vytouženému cíli — nibbáně.

PŘÍJEMNÉ A NEUTRÁLNÍ POCITY

Jistěže se neseťkáváte jen s nepříjemnými, bolestivými pocity, nýbrž i s pocity příjemnými. Příjemnými tělesnými pocity rozumíme fyzické pohodlí. Začátečnickům není obvykle takové pohodlí příliš zjevné, výjimkou je snad jen to,

když jdou spát: lehnete si a usnete rychle právě proto, že se vleže cítíte příjemně a pohodlně. Správně byste měli bdělým způsobem zaznamenávat až do okamžiku, kdy propadnete spánku.

Mnohem závažnější je, když příjemné pocity vyvstanou v mysli. Když vzroste vaše soustředění, objeví se radost. Když je vaše mysl v pokojném a radostném stavu, když jste šťastní, musíte velmi pečlivě a bdělým způsobem zaznamenávat; musíte vytvořit dostatečnou energii a ostrážitou bdělost, jinak usnete nebo začnete na příjemných pocitech ulpívat. V tom případě samozřejmě příliš nepokročíte. A co hůř: kvůli dychtivosti můžete propadnout nesprávnému soustředění a přeludům.

Je tedy nezbytné zaznamenávat velice důrazně, jakmile se příjemné pocity objeví. Budete-li bdělým způsobem zaznamenávat jejich vyvstávání a pomíjení, porozumíte třem obecným znakům existence. Když mluvíme o poznatku vhledu (či o vipassanovém vhledu), můžeme mít na mysli právě dosažení vhledu ve vztahu k vyvstávání a pomíjení příjemných pocitů.

Pokud ale v šťastném a příjemném stavu setrváváte, aniž zaznamenáte jakoukoli změnu — jste šťastní, spokojení a nic víc — je lepší takový stav opustit, i kdyby byl sebevíce útulný a příjemný; je totiž nebezpečný. Bdělá pozornost se může „zbortit“ a vy skončíte soustředění nesprávným způsobem. Je proto lepší mysl vytrhnout z příjemného stavu a nasměřovat ji k pozorování „zvedání“ a „klesání“, případně bolesti.

Po dosažení určitého stupně pokročilosti budete schopni vnímat nejen pocity příjemné, nýbrž i neutrální. Sami uvidíte, že neutrální pocity jsou ze všech nejsubtilnější. Jsou zdrojem takové vyrovnanosti, že činí mysl opravdu mírnou a soustředěnou. Mysl může být velmi bdělá; připomíná klidnou nezčeřenou vodní hladinu. Když se pocity zvýrazní a začnou se více projevovat, je to, jako když se zvlní hladina.

Meditace pocitů se nazývá *védanánupassaná*; jde o druhý podklad bdělé pozornosti. Když budete vnímat pocity s bdělou pozorností, stanete se jejich pány; budete je moci využít, k jakémukoli ušlechtilému účelu si jen budete přát.

Tělesná základna a pocity: to jsou dva základní předměty meditace. V obou dvou případech nakonec bdělá pozornost přivede mysl k ryzím procesům těla a mysli. Různé tělesné aktivity představují tělesné procesy. Pocity zase tvoří mentální procesy. Když bdělým způsobem sledujete tyto procesy, poznáte je jako sled jevů. Pozorování procesů jako pouhého sledu jevů vám napomůže prohlédnout a pochopit nestálou povahu všeho. Pochopíte-li, že všechny jevy jsou nestálé, porozumíte i pravdě o utrpení. Pochopení obou znaků vám umožní obsáhnout pravdu o neexistenci trvalého „já“. Takovýmto způsobem je možné dosahovat vyšší kvality meditace a přibližovat se poznání a prožití vhledu.

6. Bdělá pozornost zaměřená na stavy mysli a předměty mysli (*čittánupassaná* a *dhammánupassaná*)

Třetím podkladem bdělé pozornosti je vědomí nebo mysl. V tuto chvíli se nebudeme pokoušet vymezit rozdíl mezi tím, co nazýváme stavy mysli a duševními stavy.

Čtvrtým podkladem bdělé pozornosti jsou *dhammá* — předměty mysli. *Dhammánupassaná* má spíše obecnější povahu a existují různé interpretace toho, co vlastně znamená. Rozlišujeme dva typy: podle jedné interpretace obnáší *dhammá* jisté aspekty učení, které učiníme-li je předmětem kontemplace, přivodí vhled. Druhý výklad vysvětluje pojem „*dhammá*“ jako „předměty mysli“. V této souvislosti se též pojmem „*dhammá*“ rozumí „jevy“, protože všechny jevy mohou být učiněny předmětem mysli. Díky tomuto pojetí pokrývá třetí satipatthána velmi širokou oblast předmětů; rozsah jejích předmětů dosahuje daleko za hranice ostatních tří satipatthán. Tím se zde ale nebudeme příliš zatěžovat — budeme se věnovat pouze mysli. Zahrneme sem i duševní stavy, které bývají často klasifikovány jako *dhammá* čili předměty mysli.

Co rozumíme termínem „mysl“ (*čitta*)? *Čitta* se často překládá jako „vědomí, které poznává“, nebo přesněji „vědomí, které poznává předmět“. Když něco poznáváme, říkáme „já poznávám“. Nicméně to nejsme „my“, kdo poznává: je to naše mysl, jejíž vlastností je (mimo jiné) schopnost po-

znávat. Tyto věci jsou poněkud abstraktní a mají metafyzický rozměr. Pro zjednodušení a snazší pochopení si proto tam, kde užíváme termínu „mysl“, představte „vědomí“.

V počátečních fázích meditování si zpravidla duševní stavy příliš dobře neuvědomujeme. Zaobíráme se snahami o udržení mysli u jevů „zvedání“, „klesání“, „sezení“, „dotyk“ a podobně. Přitom si však začínáme silně uvědomovat mysl samotnou, jelikož se pokoušíme získat nad ní kontrolu. V minulosti jsme samozřejmě věděli, že disponujeme myslí; to bylo zpravidla vše, neměli jsme již snahu pronikat hlouběji do jejích zákoutí. Nyní však chceme mysl ovládnout, musíme se s ní tedy konečně utkat.

PŘEKÁŽKY

První úrovní kontemplace *čittánupassaná-satipatthány* je dosažení bdělé pozornosti zaměřené na stavy mysli, jako jsou například duševní překážky, ospalost nebo neklid. *Čittánupassaná* (bdělá pozornost zaměřená na vědomí) vyžaduje, abychom měli k dispozici naprosto jasný předmět vědomí či stav mysli, k němuž bdělou pozornost směřujeme. Nestačí přitom pouze umět rozlišit samotnou přítomnost takového předmětu. Musíte dosáhnout schopnosti velmi detailního pozorování, asi jako když zblízka pozorujete něčí obličej natolik pečlivě, že ho následně můžete velmi podrobně popsat. Stejně tak musíte být schopni popsat vlastními slovy pozorované stavy mysli, jako kupříkladu malátnost, otupělost a neklid.

Pro začátečníky bude pochopitelně snazší uvědomit si jevy hrubší povahy, jako jsou zlost nebo nenávisť. Zlost je vskutku velmi hrubá forma znečištění. Jaký je stav vaší mysli, jaké je vaše vědomí, když jste plní zlosti? Pokusíte-li se pozorovat zlostí naplněnou mysl z určitého odstupu, pocítíte, že se nachází ve velmi rozrušeném stavu. Plane jako

oheň. Abhidhamma to popisuje jako násilný a destruktivní stav mysli. Mysl se podobá vichřici či explozi, je zuřivá, velmi násilná a škodlivá. Toto jsou některé z různých způsobů, jimiž jde zlost a zlostné vědomí pojmenovat.

Co se může stát? Něco vás například vyruší při meditaci. Rozptýlí vás to, neudržíte své soustředění, a můžete se proto začít trochu hněvat. Když se objeví zlost, neměli byste jen označovat „zlost, zlost“. Učiňte rozrušený, zlostný a divoký stav mysli předmětem pozorování. Když ho budete pozorně sledovat, zjistíte, jak hrozný je.

Mnohem obtížnější problém představuje hluboký kořen zla žádostivosti. Sledujme svoje vědomí, stav své mysli, když se žádostivost vynoří. Když se k vám blíží nějaké velice lákavé jídlo, myslíte si „to bude ale dobrota“ a zaregistrujete nejspíše radostný pocit. Radost ale překrývá ostatní jevy: dychtivost a radost jsou totiž dvě odlišné věci. Rozdíl je také mezi vědomím a myslí opanovanou chtěním. Když lidé přijímají potravu, její chuť jim přináší radost. Jsou radostí omámeni, a nemohou tak pozorovat, jaký je vlastně stav jejich mysli v daném okamžiku. Když ale budete s to nahlédnout, jaké je vědomí mysli, poznáte, že se nachází v skutečně nepřilíš dobrém stavu.

Nejlépe je to patrné u lidí trpících závislostí. Když jste závislí na lécích nebo cigaretách a předmět vaší závislosti není k dispozici, sami vidíte, v jak špatném stavu se vaše mysl nalézá. Když se podobným způsobem objevuje žádostivost, pozorujte její povahu. Je to stav chtění, lpění atd. Dychtivost a zlost přicházejí velice často. Pokud se vám pokaždé podaří podchytit je v samotném zárodku, nebudou vás dále obtěžovat.

Malátnost a otupělost představují o něco tvrdší oříšek, neboť jsou zpočátku velmi jemné a nezřetelné. Abhidhamma popisuje tyto stavy jako těžkopádnost vědomí (*čitta*),

respektive těžkopádný stav mysli (*čétasika*). Oba se přitom objevují společně, v jednom okamžiku.

V čem spočívá rozdíl? Sledujte vědomí. Jestliže říkáme, že vědomí je těžkopádné, znamená to, že vnímání vědomí samotného je velmi rozmlžené. Je složité cokoli poznávat, zdá se, že se od předmětu pozorování neustále vzdalujete. K něčemu podobnému může dojít, když se velmi časně ráno pokoušíte pozorovat „zvedání“ a „klesání“, ale nedaří se vám zachytit jakýkoli pohyb: vše je rozostřené a jakoby v mlžném oparu. Ať se snažíte sebevíce, nedaří se vám. Nakonec se vám bude zdát, že padáte do temnoty, a usnete. Vnímání stavu mysli je též velmi obtížné. Stav mysli není nehybný. Je to vlastně určitá aktivita; tato aktivita je však v případě malátnosti a otupělosti velmi zpomalena. Samotné vnímání se stále zpomaluje, stává se obtížnějším. Nakonec se vám bude mysl jevit, jako by byla zahalena v temných mracích. Někteří lidé říkají, že se činnost mysli podobá překážce postavené do cesty; jiným zase připomíná člověka, jež přes ně přehazuje pokrývku, a tím je uvádí do stavu spánku.

Při meditování samotném samozřejmě rozumově nerozlišujeme mezi myslí samotnou a jejími stavy. Když jsme ospalí, říkáme prostě „ospalost, ospalost“. Někdy přitom pozorujeme vědomí mysli, jindy zase stav mysli: v obou případech je ale důležité vnímat velmi jasně vyvstávání překážek a znečištění. Pokud to dokážete, zamezíte vyvstávání těchto negativních prvků v samotném počátku. Když se objeví sebemenší náznak malátnosti, zachytíte ho. Stejně tak budete moci zachytit i jemné formy chtivosti a zlosti.

Tyto věci se vám nevyjeví prostřednictvím vašich očí — poznáte je skrze zkušenost vlastní mysli. Je důležité udržet si jasné, klidné a nezaujaté uvědomění, a následně jej pak se znečištěnými stavy mysli porovnávat.

Jaký je rozdíl mezi jasnou a zatemněnou myslí?

Když jste bdělí, vaše mysl je velice klidná, pokojná a jasná. Je pevná a uvědomělá, takže dobře zaznamenáte jakýkoli náznak rozrušení. A jaká je poté, co dojde k narušení rovnováhy? Nejspíš trochu „vibruje“ a rozhodně již není klidná a pevná. Když se objeví zlost, mysl se stává násilnou. Když se objeví malátnost a otupělost, mysl se přiklání k temnotě, rozmlženosti a ztěžkosti. Jestliže se objeví chtění, poznáváte jeho podobu — je to lpění, dožadování či přímo doprošování se něčeho. Když se objeví otupělost, může to být pouhá čirá nevědomost a klam. Mysl je pak temná a netečná.

Když se začínáte cvičit v pozorování vědomí, učíte se vlastně nahlédnout do mysli. Mysl je svět sám pro sebe. Je jako krajina — má svá údolí a svá pohoří. Někdy se nad ní stáhnou těžká mračna, jindy se nebe vyjasní.

Prostřednictvím meditace budete pronikat stále hlouběji do této krajiny, budete lépe obeznámeni s různými stavy mysli. V samých začátcích se však pravděpodobně střetnete pouze se stavy, jako jsou malátnost a otupělost.

SMYSLY

Dalším významným aspektem vědomí, s nímž se začátečníci setkávají, je šestice smyslů, tj. zrak, sluch, čich, chuť, hmat a vědomí (poznávání). Když lidé něco vidí, říkají obvykle „vidím“, jenže podle Buddhova učení to nejsme my, kdo vidíme (osobnost je pouhý koncept); je to „vidoucí“ vědomí, tedy určitá složka vědomí mysli, jež má schopnost vidění. Je to způsob poznání předmětu oka, barvy a světla. Obdobně to platí i u sluchu — sluchem poznáváme zvuky. Vědomí čichu zprostředkovává pachy, vědomí chuti chuť. Poznávající vědomí pak zaznamenává předměty mysli.

Procházíme fázemi, kdy jsme nuceni zaznamenávat „vidění“, „slyšení“, „čichání“, „chutnání“ nebo „dotyk“. Kupříkladu

du u meditace v chůzi je klíčové zaznamenávat „vidění“. Když nezaznamenáváte „vidění“, začnete zpravidla přemýšlet o tom, co vidíte, čímž se vlastně od předmětu meditace vzdalujete. Bez bdělé pozornosti lehce vyvstanou znečištění, jako chtivost, lačnost a zlost. Je proto nezbytné naučit se schopnosti zaznamenávání. První fázi tohoto procesu je možné nazvat „zabraňování“ — snažte se bránit tomu, aby se znečištění objevovala. Pokud totiž nebudete schopni vnímat a odlišit „vidění“, začnete o tom, co vidíte, přemýšlet.

V další fázi zaznamenávejte procesy. Jakmile se oprostíte od představy „já vidím“, pochopíte, že předměty oka zaznamenává pouze „vidění“. Bude to mnohem snazší, až budete schopni pozorovat přirozené jevy v jejich skutečné podobě — takové, jaké jsou (k tomu se později ještě vrátíme).

Stejně je třeba naložit i se „slyšením“. Hovor a zvuky vás snadno mohou rozptýlit, proto musíte označovat „slyšení, slyšení, slyšení“. Pak porozumíte tomu, že slyšení je jen proces, a o zvucích nebudete dále přemýšlet.

Co se pětice tělesných smyslů týče, nejzřetelnější je „vidění“ a „slyšení“. „Čichání“ již není tak výrazné a „chutnání“ se projevuje jen při jídle. „Dotyk“ je samozřejmě častým meditačním předmětem, přesto musíme klást zvýšený důraz právě na „vidění“. Když jej totiž budete schopni řádně zaznamenávat, ve velké míře se vyhnete myšlení a neklidu, a to zejména při meditaci v chůzi. V pozdějších fázích meditační praxe je dokonce možné dosáhnout vzhledu prostřednictvím pouhého zaznamenávání šesti smyslů.

DŮLEŽITOST VNÍMÁNÍ ZÁMĚRU

Třetí věc, kterou nesmíte v rámci bdělé pozornosti zaměřené na vědomí a stavy mysli opominout, je prvek záměrů. Záměr předchází jakoukoli činnost. Když například delší dobu sedíte, bude se vám nejspíše chtít vstát a chodit. Mysl

zformuluje záměr chodit a bude vám našeptávat: „Vstaň a chod!“ Už jsi seděl dost dlouho.“ Po určité době chození zase poznáte, že přišel čas si sednout, a tak vám mysl bude říkat: „Sedni si přece.“ A protože tlak záměru je silný, poslechnete a sednete si. Úplně stejné je to i u všech dalších činností — objevují se záměry jíst, pít, vykonávat potřebu, spát, mluvit atd. Vždy se nejprve vynoří záměr, jenž je následován činem.

Každý den se objevuje mnoho záměrů, které pomíjejí nepovšimnuty. Když je však bdělým způsobem zaznamenáte, budete následně bdělí k činnostem, jež jsou výsledkem těchto záměrů. Začínáme tím, že zaznamenáváme hlavní záměry, které jsou spojeny s čtyřmi základními pozicemi: chůzí, sezením, ležením a vstáváním. Záměry se zpravidla objeví v čase střídání jednotlivých poloh. Pokud jste schopni tyto záměry zaznamenat, rozšiřte svou praxi i na zaznamenávání záměrů předcházejících méně výrazným polohám, jako jsou například otáčení hlavy, ohýbání, natahování se apod.

Jakým způsobem je možné záměr zaznamenat? Můžete si říci: „Nevstanu, dokud nebudu schopen pozorovat záměr vstát,“ nebo: „Nesednu si, dokud neuvidím záměr sednout si.“ Jestliže to uděláte, záměr nakonec zesílí natolik, že jej budete moci snadno pozorovat. Takový záměr se bude projevovat spíše jako silné nutkání, touha či přání. Vezměme si například situaci, kdy vás sužuje bolest natolik silná, že se doopravdy chcete pohnout, nicméně se rozhodnete zůstat ve stejné poloze. Myslí budou probíhat myšlenky: „Pohni se, pohni se, pohni se! Jaký užitek ti vůbec ještě může tohle sezení přinést? Kdo si myslíš, že jsi? Snažíš se být hrdina? Když změníš pozici, dosáhneš daleko větší bdělé pozornosti!“ A to je přesně ta chvíle, kdy si musíte říct: „Pozor! To je záměr pohnout se, záměr vstát.“ Dobře si tento záměr prohlédněte a prozkoumejte, a teprve poté se pohněte, je-li to nutné. Po-

dobně můžete pozorovat záměr spát, když se ráno probudíte a nechcete dělat nic jiného než prostě zůstat v posteli.

Jakmile získáte schopnost zachytit záměry, poznáte, že mysl žije svým vlastním životem. Možná si myslíte, že svou mysl kontrolujete, ale je tomu právě naopak — mysl daleko více kontroluje vás. Lidé bez bdělé pozornosti jednají do značné míry na základě impulsů a neuvědomují si dobře své kroky. Proto vznikají takové věci jako závislost.

Před časem mi jeden kuřák řekl, že ačkoli se snažil s kouřením přestat, nutkání se neustále vracelo. Říkal: „Ani nevím, jak se mi vlastně cigareta dostala do ruky.“ Cigareta k němu promlouvala: „Co kdybychom si trochu zakouřili?“ a jeho ruce se k ní bezděčně natáhly. Síla touhy totiž bude neustále vzrůstat, pokud si jí nepovšimneme.

Obvyklá instrukce na meditačních sezeních proto zní: jakmile zaujmete určitou polohu, pevně se jí držte. Přísně vzato — když zaujmete například polohu vsedě, měli byste prostě jen sedět, aniž by se ve vás pohnul jediný sval. Někdo říká, že byste dokonce neměli pohybovat očima. Často se hýbeme, jelikož nejsme bdělí, případně jsme rozrušení a rozptýlení. Pokud se tedy chcete pohnout a musíte se pohnout, zaznamenejte záměr k pohybu. Řekněme, že vás svědí nos. Nejprve tuto skutečnost zaznamenejte a označte: „svědění, svědění, svědění“. Jakmile ale nebudete schopni svědění déle vydržet a budete se chtít poškrábat, dobře si tohoto záměru všimněte. Zaznamenejte záměr pohnout rukou, a teprve poté jí pomalu pohněte. Pečlivě zaznamenávejte škrábání, označte si ho „škrábání, škrábání“ a posléze opět ruku velice uvědoměle složte do klína. Pak pochopíte jedno: udělali jste vlastně pošetilou věc, protože uskutečnění záměru je jen další pocit, jenž svědění nahrazuje.

Zaznamenávání záměrů je potřebné pro udržení soustavného uvědomění. Když si neuvědomujete své záměry, nejste si obvykle vědomi celé řady činností, které děláte. Záměr je

totiž něco jako spojnice vašich jednotlivých činů. Na samém začátku se nicméně nepokoušejte pozorovat každý záměr, který vyvstane.

Dva druhy záměru

Jeden druh je silnější a působí intenzivněji; druhý se daleko více podobá impulsu. Začněte pozorovat hlavní, tj. silné a intenzivně působící záměry. Jejich pozorování nejenže napomáhá udržet kontinuitu, vyvstanou i další věci — například jasné porozumění účelu a vhodnosti záměru. Vezměme si opět za příklad situaci, kdy si během chůze všimnete záměru posadit se. Proč se chcete posadit? Je to pro vás vhodné? Je možné, že jste chodili dlouho a jste unaveni, ale možná jste jen líní a nechce se vám chodit. Když si všimnete záměru sednout si a zeptáte se sami sebe: „Proč si chci sednout?“, odpověď může znít: „Protože se mi nechce chodit. Z chození nemám žádný prospěch. Je to ztráta času.“ To samozřejmě není ten správný důvod, neboť záměr je zapříčiněn leností. Někdy to není otázka lenosti: není vhodné zastavit se, protože čas určený k chůzi ještě nevypršel. Jak je patrné, každý záměr přichází obdařen určitou mírou vhodnosti a účelnosti.

Se zaznamenáváním záměrů je spjata ještě jedna důležitá věc: pomáhá nám zbavit se představy ega a prohlédnout povahu podmíněnosti jevů a nepřítomnosti trvalé podstaty.

Lidé, kteří si dostatečně neuvědomují smysl Buddhovy nauky, mají obvykle přebujelý smysl pro své ego, „já“, „můj“ apod. Veškeré jejich uvažování se odvíjí od tohoto konceptu. V případě Dhammy je tomu ale jinak. Skutečnost a správné nazírání představu ega nahrazují. Když jste schopni zaznamenávat záměry, poznáte, že to není „já“, kdo pojal záměr si sednout nebo chodit. Sedneme si, protože nás k tomu přiměje záměr jako takový.

A proč se záměry objevují? Příčina je vždy podmíněna nějakou další skutečností. Proč se chcete postavit? Protože bolest je příliš silná! Proč je bolest tak silná? Je to proto, že jste příliš staří či máte ztuhlé kosti? Může vám též chybět dostatečná bdělá pozornost. Nedokážete-li se k ní přimět, jedinou moudrou věcí je pak vstát a chodit, řekněme jednu hodinu. Takto tedy můžete pozorovat podmíněnost jevů. Jestliže jasně podmíněnost uvidíte, pochopíte, že ve vás není přítomna žádná osobnost. Když porozumíte, že je to pouze záměr, který je následován činností, vaše pochopení neexistence „já“ se prohloubí.

CESTA BDĚLÉ POZORNOSTI

Můžeme tedy vymezit tři základní prvky: je to bdělá pozornost vědomí ve vztahu k překážkám, bdělá pozornost ve vztahu k vědomí smyslů a bdělá pozornost ve vztahu k vědomí záměru. Spolu s bdělou pozorností zaměřenou na pocity a tělesné procesy tvoří skupinu základních předmětů, na nichž mohou začátečníci pěstovat soustavnost této pozornosti.

Když někdo sedí delší dobu — jeden, dva, tři dny či více — vždy nakonec skončí u pozorování jednoho z těchto předmětů. Soustavná bdělá pozornost se však nedostaví, jestliže si dobře neuvědomíte, že musíte tyto předměty zaznamenávat vždy, když se objeví. Pokud nevíte, jak je zaznamenávat, pokud neprojdete vlastní zkušeností prožitku jejich povahy, kontinuita bude chybět.

V tomto smyslu se pozorování podobá cestě. Někdy cestujeme po hlavní silnici, když se ale ztratí, pokračujeme po cestách vedlejších; pokud je to možné, vrátíme se zpět na hlavní silnici. Někdy může přijít povodeň, všechny hlavní i vedlejší silnice jsou zatopeny, a tak pokračujeme dál po řece. Když se ale řeka stane příliš divokou, použijeme letad-

lo nebo vrtulník. Proč to všechno děláme? Protože času není nazbyt, padá soumrak, blíží se noc a s ní i různá nebezpečí.

S bdělou pozorností se tomu má také tak: setkáváme se s různými předměty. Tyto předměty tvoří naši stezku, či chcete-li, silnici. S každým úsekem stezky, kterým projdeme, se blížíme bezpečnému útulku a štěstí. Hlavní silnicí jsou předměty těla — jsou pevné, mnohem pevnější než podklady pocitů nebo mysli. Hlavní předmět pomáhá budovat soustředění; je to bdělá pozornost zaměřená na „zvedání“ a „klesání“. A pak jsou zde ještě vedlejší předměty, jako jsou „sezení“ a „dotyk“ — to jsou vedlejší silnice.

Když nejste schopni zaregistrovat „zvedání“ a „klesání“, i kdybyste se snažili sebevíce, přikloníte se k pozorování „sezení“ a „dotyku“. Může ale přijít chvíle, kdy se objeví nepřekonatelná bolest, nebo naopak nepřekonatelná radost. Předměty těla pak ustupují a jsou zcela nezřetelné. Musíte se tedy pokusit pečlivě vnímat pocity — to se podobá překračování řeky. Pocity jsou jako voda; jsou hluboké a vířivé. Někdy je ale nelze sledovat, bolest je příliš silná. Předmětem pozorování se stane mysl. Může dokonce dojít k tomu, že pocity, stejně jako předměty těla, budou naprosto nevýrazné, a proto se budete muset uchýlit k mysli. Její pozorování se podobá tomu, když se vznesete do vzduchu — mysl je totiž velmi vratký a úskočný předmět.

NEPŘÍTOMNOST TRVALÉ PODSTATY A NESTÁLOST VĚDOMÍ

Řekli jsme, že tělo je pevné; klíč k pochopení otázky neexistence „já“ a diskontinuity vědomí ale spočívá v proniknutí za tuto pouze zdánlivou pevnost. Ve skutečnosti je tělo podobno zrnkům písku. Díváte-li se na ně zdálky, vypadá pevné jako skála. Když se však podíváte pozorněji zblízka, uvidíte, že sestává z mnoha jemných částiček písku. Ze-

vrubně pak pozorujte tyto částechky. Zjistíte, že nejsou stále a pevné, právě naopak: neustále se pohybují. Když tedy ponecháte stranou představu pevnosti těla a jeho tvaru, budete je zakoušet jako pouhý souhrn vjemů, získáte schopnost překročit hranice představ tvarů apod., a tak pochopit jejich konceptuální povahu. Budete moci proniknout do tří znaků existence — nestálosti, utrpení a neexistence trvalého „já“.

V případě pocitů spočívá největší problém v tendenci přilnout k těm příjemným. Pokud nebudete na příjemných pocitech ulpívat, uvědomíte si, že jsou nestálé, že jsou utrpením a že nemají osobní charakter.

Co se vědomí týče, je mu vlastní představa soustavnosti mysli a duševních stavů. Máme představu „sebe“, věčné duše obsažené v mysli či představu věčného „já“. Noříme se do těchto představ, protože neumíme vidět nestálost a diskontinuitu. Lidé například nejsou schopni zakusit rozdílnost „vidění“ a „slyšení“. Předpokládají, že mysl, která vidí, a mysl, která slyší, je jedna a ta samá. Prostřednictvím meditace však dosáhnete značného uvědomění pravé povahy „vidění“ a „slyšení“. „Vidění“ je jistý typ jevu, druh poznání. Stejně tak i „slyšení“ je jistý druh poznání. Tyto dva druhy jsou však od sebe navzájem odlišné.

Mnohem důležitější je ale schopnost vidět nestálost vědomí. V úvodních fázích budete schopni pozorovat nestálost duševních stavů, diskontinuitu vědomí však pociťovat nebudete. Víme, že vnímání přichází a odchází. Podobně přichází a odchází i bdělá pozornost a stejně tak i myšlení. Stále však můžete podléhat představě, že mysl je i přes nestálost zmíněných jevů permanentně přítomná a trvajíc. Jestliže budete neustále zaznamenávat a udržovat uvědomění nestálosti a proměnlivosti duševních stavů prostřednictvím zaznamenávání „slyšení“, „čichání“, chutnání“, „dotyku“ či „vidění“, budete schopni prohlédnout nestálost vědomí samotného. Ilustrujme to na příkladu: když

zaznamenáváte překážky, řekněme malátnost a otupělost, označujete si „ospalost, ospalost, ospalost“. Mysl je ztěžklá a potemnělá, vy však vytrvale a s vnitřní silou ospalosti vzdorujete. Zcela náhle pak může přijít okamžik, kdy ospalost zmizí a vše se rozjasní, jako když se rozplynou těžká mračna. Vaše mysl je náhle zcela jiného druhu. Užijeme-li „světského“, laického termínu, mohli byste říci: „Jsem teď úplně jiný člověk.“ Je tomu tak, protože se změnilo vaše vědomí.

Jiný příklad: jste velmi rozzlobení, hněvate se, protože vám někdo provedl něco ošklivého, třeba vás podvedl nebo zradil. Jste proto také velmi smutní; nakonec ale zjistíte, že v tom ona osoba byla zcela nevinně — ublížil vám někdo úplně jiný. Chybné vnímání a nesprávné posouzení situace bylo tedy na vaší straně, jelikož vámi podezřívaná osoba nic zlého neprovedla. Už se proto nezlobíte. Co se ale stalo se zlostí? Jednoduše zmizela. Není to zvláštní? Mysl „předtím“ a mysl „poté“ jsou dvě naprosto jiné mysli. Je to jen příklad, při meditaci se vám celá věc objasní sama. S postupující praxí budete neustále dosahovat pokroku: od pouhého uvědomění si rozdílnosti znečištěné a průzračné mysli dospějete k rozlišování různých „průzračných myslí“. Uvědomění se mění okamžik od okamžiku. Každou chvíli, každou jednotlivou vteřinu je vaše mysl naprosto jiná; vaše vědomí je v každém okamžiku odlišné.

Vědomí lze spíše pojit s myslí, která poznává, zatímco duševní stav se pojí s myslí, která vnímá. Mysl, jež poznává (tedy vědomí), je obvykle v pozadí, a proto není snadné postihnout změny, k nimž zde dochází. Dokážete-li to, vaše pochopení nestálosti vzroste a postupně budete opouštět lpění na „sobě samém“, jež je myslí a vědomí vlastní. Dokud k tomu nedojde, nebudou se dostavovat hlubší vhledy. Celé řadě hlubokých vhledů zabraňuje právě skryté lpění na sobě samém, na „já“, jež je spjaté s vědomím, a tedy vlastně

s myslí. Dokonce i mezi buddhisty se najdou tací, kteří věří, že kdesi za myslí existuje něco stálého.

Když v meditaci dojde k hlubokému soustředění, mysl často vklouzne do velmi klidného stavu. Někdy můžou nabýt vrchu radost a mír. Může se též dostavit pohroužení (či vnor). Jsou to velmi mírumilovné, čas od času dokonce blažené stavy. Jakmile vyvstanou a vy je zaregistrujete, měli byste je označit „pokojný, pokojný...“. V případech obzvláště hluboké koncentrace se může dokonce objevit stav jakési čisté prázdnoty, v níž není přítomno naprosto nic. Když pak tento stav pomine, myslíte si: „Jak krásný a pokojný stav to byl!“ Někteří lidé jsou dokonce ochotni uvěřit tomu, že tak dosáhli nibbány. Pokud ale nebudete bdělí, ulpíte na takovém stavu a rázem se objeví i žádostivost.

Ať už jde o jakékoli sebejemnější stavy vědomí, musíte je pečlivě zaznamenat v procesu jejich vyvstávání a pomíjení. Vědomí je velice jemná, choulostivá a hluboká věc. Je to však také věc, díky které můžete přímo dospět k porozumění povaze skutečnosti a k pochopení cesty vedoucí ke svobodě.

PŘEDNOST PRAVÉ BDĚLÉ POZORNOSTI

Lidé praktikující meditaci do hloubky se mnohem více dostávají do styku se světem mysli a dopodrobna se seznamují s duševními stavy. Začátečnickům mohou věci, s nimiž se střetávají, připadat hrozivé nebo naopak velmi přitažlivé. Mnozí se mne ptají: „Dělám to správně? Zažívám to, co bych měl zažívat?“ Já jim na to odpovídám, že vůbec není důležité, co vidí. Mnohem důležitější je, zdali jsou bdělí či nikoli. Když jste bdělí, nemůžete vlastně udělat nic špatně. Když budete neustále bdělým způsobem zaznamenávat vyvstávání duševních stavů, vše se začne vyjasňovat. Jakmile se kupříkladu dostanete do stavu jakoby prázdnoty — zazna-

menejte to. Když do něj budete opětovně vstupovat, buďte bdělí. Nakonec dospějete k přesnému poznání stavu, v němž se nacházíte. Velmi často zjistíte, že to přece jen je jemný stav uvědomělosti a že je přítomen nějaký předmět. Může to být kupříkladu velice jemné a křehké myšlení. V těchto záležitostech musíte být maximálně bdělí. Když je zaznamenáte, znamená to, že se vaše bdělá pozornost zlepšila a vy jste dosáhli pokroku.

Meditující, který bude brát ohled na všechny rozličné stavy mysli, na vědomí a na pocity, bude daleko lépe schopen udržet soustavnost bdělé pozornosti.

Díky schopnosti udržet soustavnost bdělé pozornosti velmi zesílí schopnost soustředění. Mysl bude daleko pracovitější, poslušnější a pružnější. Díky koncentraci bude velmi mocná. Na této úrovni budete schopni vnořit se hluboko do stavu soustředěnosti a pozorovat po velmi dlouhou dobu povahu mysli a tělesných procesů v jejich pravé, nezkrasované podobě.

Je velmi důležité, aby dostavující se vhledy byly průzračné, jasné a ostré. Musí takové být — nelze o nich mít jakékoli pochyby. Každá úroveň vhledu musí být jasná, jelikož tvoří základ, na němž se realizují následující úrovně. Prvním prožitkem vhledu je rozlišení těla a mysli, jasné prozření jejich povahy a vlastností — neexistuje „já“, neexistuje duše; tam, kde vnímáme „já“, je jen prázdnota. Všechno jsou pouhé jevové prožitky, výskyty jevů. Tento poznatek musíte pochopit a prožít zcela jasně, jelikož je nutné aplikovat ho na všechny předměty, s nimiž přicházíte do styku. Pouze tehdy se vám jasně vyjeví vzájemná podmíněnost jevů, což je podmínkou pro další, hlubší oprošťování se od lpění na představě „sebe“.

7. Pět překážek

První den či dva na meditačním sezení představují příležitost pro „jarní úklid“. Projeví se všechen nahromaděný stres a únava, stejně jako i stereotypní myšlenky a navyklé sklony. To může lidi, kteří se meditačního sezení nikdy neúčastnili a o meditaci mají jen mlhavé představy, velice snadno odradit, protože to budou skutečně perné chvíle.

Když zasednou, jejich mysl se okamžitě vymkne kontrole, případně se úplně vyprázdní navzdory snaze o soustředění a bdělou pozornost. Projeví se tak stav jejich mysli a míra kontroly, kterou nad ní mají.

Proč tomu tak je? Protože znečištění jsou silná, negativní či neprospěšné stavy mysli jsou nepoddajné, protože čistých a prospěšných stavů je nedostatek. Není divu, že znečištění jsou mocná: vždyť nás odnepaměti udržují v cyklu samsáry, procesu neustálých zrození a umírání. V žádném případě a na žádné úrovni proto nesmíte jejich sílu podcenit!

Co se obecné klasifikace týče, znečištění nazýváme „třemi kořeny zla“ — jsou to chtivost, zlost a klam. V rámci meditace a jejich funkcí je ovšem označujeme jako „pět překážek“:

- 1) smyslová touha;
- 2) zlovůle;
- 3) malátnost a otupělost;
- 4) neklid a obavy;
- 5) skeptická pochybnost.

Tyto překážky různými způsoby kladou odpor vývoji správného soustředění a zabraňují posilování čisté mysli. Ve stručnosti:

- smyslové touhy představují prožívání pěti smyslů a potěšení z nich plynoucí
- zlovůle — to je zlost a nenávisť
- malátnost a otupělost se projevují jako zahálčivost, netečnost a ztuhlost mysli
- neklid a obavy jsou rozruch a znepokojení, vyskytující se v mysli
- skeptická pochybnost se týká Trojího klenotu a meditační praxe samotné

Abychom věci zjednodušili, můžeme překážky klasifikovat do dvou hlavních uskupení:

- 1) malátnost a otupělost,
- 2) neklid a obavy.

MALÁTNOST A OTUPĚLOST

Prvních několik dní sezení malátnost a otupělost pocítíme velmi silně, proto se této problematice budeme věnovat podrobněji, abyste ji mohli snáze zvládnout.

Z výše jmenovaných dvou překážek malátnost a otupělost představují menší nebezpečí, protože jejich jediným rizikem je, že prostě usnete. Když spíte, není to až tak zlé. Je to jenom ztráta času; neklid v myšlení naopak představuje aktivitu, a pokud vzrůstá, můžete „vykolejit“ mysl se kvůli přebytku negativní energie rozpoltí.

Když ale máte v úmyslu meditovat, musíte se malátnosti a otupělosti zbavit. Pokud budou v nějaké míře přítomny, vaše bdělá pozornost nebude fungovat řádným, žádoucím způsobem. Obraz, který budete získávat, nebude jasný. Aby se obraz vyjasnil, musíte tyto překážky naprosto vymýtit; jen tak bude vaše snažení na získání vhledu pokračovat kupředu.

Jakým způsobem se tedy lze s malátností a otupělostí vypořádat? Podívejme se na několik způsobů.

První dva dny je lenivý a otupělý stav mysli velice těžký. Často nemůžete dělat naprosto nic než jen sedět a proplouvat jím. V okamžiku, kdy si sednete, se vaše mysl naprosto vyprázdní. Byli jste třeba zavaleni prací a jste unavení, nebo jste podstoupili náročnou a vyčerpávající cestu — zlenivělý a malátný stav je pak skutečně velmi těžký a hluboký. V žádném případě to ale není stálá vlastnost. Pokud dostatečně dlouho sedíte a opravdu se snažíte, tento stav obvykle pomine. Pokud se však stále zhoršuje a sezení nepřináší žádný užitek, vstaňte a chod'te. Každopádně po několika dnech budou útoky malátnosti a otupělosti mnohem mírnější, budou jemnějšího druhu. Je to, jako když časně ráno pozorujete „zvedání“ a „klesání“, tak jasné a pokojné, ale zničehonic zjistíte, že předmět nevidíte. V blíže neurčitelném okamžiku se vše vyprázdnilo. Proč? Protože se k vám bez povšimnutí vplížily malátnost a otupělost. Řeknete si: „Byl jsem tak bdělý, kam se jen má bdělá pozornost poděla?“ V tomto případě jsou malátnost a otupělost velice jemné a nezřetelné, přicházejí rychle, zaútočí bez varování.

Když je vaše mysl mírná nebo pomalá a rozostřená, zejména tehdy musíte roznítit energii. Energie či úsilí — to jsou faktory, jimiž lze odpovědět na vyvstalou malátnost a otupělost. Otázka přitom nezní, zdali energii máme nebo nemáme. Duševní energie je totiž k dispozici vždy.

Uvedu zde příklad: zaspíte a zřejmě nestihnete přijít včas do práce. Pokud byste o této skutečnosti nevěděli, nejspíš by se vám příliš nechtělo vylézt z postele. Jakmile si však své zpoždění uvědomíte, budete zničehonic připraveni vyrazit během pěti minut!

Odkud pochází tato energie? Energie je zde vždy: podstatu věci tkví ve schopnosti ji zmobilizovat. I vyvolání bdělé pozornosti je jen otázkou síly vůle. Toto je věc, kterou se musíme naučit: spojit se s řádnou vůlí, jež je schopna vyvolat energii, kdykoli se nám jen zamane. Ovšemže existují

i jiné způsoby, jak energii vyvolat. Energie kupříkladu přichází s tím, co nazýváme rozvážným usuzováním (*vitakka*), tj. zvýšenou vnímavostí. Pokud tedy nedokážete pro ospalost rozpoznat „zvedání“ a „klesání“, bude nejspíš moudřejší obrátit se k metodě „sezení“ a „dotyku“. Ani tyto předměty však samozřejmě kvůli ospalosti nebudou zcela zřetelné. Soustřeďte se proto na celou masu svého těla („sezení“) a na bod kontaktu s podlahou („dotyk“) a pokračujte v zaznamenávání v pravidelném tempu, „sezení, dotyk, sezení, dotyk, sezení, dotyk...“

Alternativně je možné využívat většího počtu bodů dotyku, tedy vlastně „sezení, dotyk, dotyk, dotyk...“. Jako příklady bodů dotyku lze uvést kontaktní místa na zadnici, na ruku a na nohu. Místa dotyku můžete střídat v rytmu, případně určitém pořadí. Je ovšem dost dobře možné, že v případě skutečně těžké malátnosti a otupělosti vám nic z výše uvedeného nepomůže, pokud nebudete opravdu vytrvalí.

Jestliže ale projevíte silnou vůli, překážky mohou zmizet. Chce to jen čas. Nemusí to přitom být jen pět či deset minut: může trvat i dvacet či třicet minut, než se vám podaří překážku prolomit. Jakmile se to však povede, mysl obvykle dosáhne výrazné čistoty.

Pokud tento postup selže, nezbyvá samozřejmě než se uchýlit k meditaci v chůzi.

Při meditaci v chůzi zpravidla nejste ospalí, pokud ovšem nechodíte velice pomalu. V takovém případě totiž může být předmět velice subtilní, jeho zachycení vám bude činit obtíže a otupělost nebude brát konce. Proto je vhodné dělat delší kroky, zvýšit tempo a chodit uvolněněji. Pokud jste napjatí, ztuhlost mysli může vyvolat letargii. Pokud má mysl neustále k dispozici nějaký předmět, kterého se může zachytit, přičemž jednotlivé předměty přicházejí v nepřerušovaném sledu, dojde zpravidla k jejímu zaktivizování. S aktivní myslí mizí ospalost a naopak dochází k akumulaci energie.

Toto je samozřejmě velmi jednoduchý postup. Nakonec se beztak ukáže, že vše je jen otázka vůle. Může to trvat několik dní — po třech či čtyřech dnech ale obvykle malátnost a otupělost pominou. Zřídka může tato překážka odolávat celý týden. Jste-li však příčinliví, nemělo by to trvat déle než pouhých pár dní.

NEKLID A OBAVY

Další častou překážkou jsou obavy a neklid. Doporučuje se, abyste bdělým způsobem zaznamenávali „myšlení, myšlení“, což by mělo tuto překážku odstranit. Často se však navzdory označování „myšlení“ nic nezmění. Je to nejspíše proto, že sice zaznamenáváte „myšlení, myšlení“, nikoli však s bdělou pozorností. Když totiž zaznamenáváte bdělým způsobem, nemyslíte. Budete-li udržovat jasné uvědomění, myšlení by se mělo vytratit.

Někdy sice myšlení během zaznamenávání mizí, ale po čase se zase vrací. To se přitom může neustále opakovat — myšlení opět mizí a znovu přichází. Proč se vlastně myšlení objevuje znovu? Možným důvodem je to, že navzdory nepřítomnosti myšlení určitý stupeň znečištění nadále zůstává, takže i když se vrátíte ke „zvedání“ a „klesání“, stále nemusíte být příliš bdělí. Pořád ve vás může být trocha chtění, zlosti či klamu. Pokud je tedy myšlení nepoddajné a neustále se vrací, měli byste si povšimnout jeho kořenů — žádostivosti, zlosti nebo klamu.

K těmto kořenům se dostanete prostřednictvím zaznamenávání myšlení samotného a zejména toho, jak myšlení vzniká. Zaznamenávání původu myšlení vás dovede k jeho kořenu, ať už je jím žádostivost, zlost, obavy nebo jakékoli jiné špatné znečištění.

Stejně tak vystopujete i to, co vás obtěžuje, tj. co je předmětem vašeho myšlení. Tento předmět může být všeobecný nebo zvláštní.

Pokud se jedná o všeobecný předmět: znamená to, že nemyslíte na nic specifického, vaše myšlení se může točit kolem libovolné věci pod sluncem. Zvláštní předmět pak označuje nějaký speciální problém, jež neustále zaměstnává vaši mysl.

Samozřejmě je nutné tento problém vyřešit. Vypořádat se s problémem je daleko snazší, jakmile jste našli jeho příčinu. Pokud je to pouze stav žádostivosti či zlosti, jednoduše zaznamenávejte „chtivost“, „zlost“ „klam“ a tak dále. Zaznamenávání specifických předmětů je přitom zpravidla mnohem účinnější, než je tomu u předmětů všeobecných.

Tato otázka spadá do rámce čittánupassany, tedy bdělé pozornosti zaměřené na vědomí, k níž se dostaneme později. Klíčovým bodem je však schopnost s jasným uvědoměním vnímat stav mysli, jímž je chtivost, zlost, klam, lenost či jiná znečištění. Jasné uvědomění by se přitom mělo vztahovat zejména na „formu“ mysli stejně tak i na její podstatu a stav. Pokud toto vše vnímáte zcela jasně, překážka obvykle okamžitě zmizí jako pára nad hrncem.

PŘÍPRAVNÉ MEDITACE SOUSTŘEDĚNÍ

Objevují se nicméně i případy, kdy znečištění jsou skutečně neústupná. Pokud se zdají být nezlomná, budete se jim muset postavit s mnohem větší vážností. Představte si, že vás sužují problémy. Mohou být velmi trýznivé, a pokud se je nepokusíte vyřešit, mohly by přerůst v závažné psychické obtíže. K něčemu podobnému sice zpravidla nedochází, ale pokud se tak stane, budete nuceni věnovat tomu zvláštní péči. Proto se doporučuje, abyste na samém začátku meditace vsedě provedli jednu či dvě tzv. přípravné meditace soustředění.

Tyto meditace jsou celkem čtyři. První z nich, neboli rozpomenutí se na Buddhovy ctnosti (*buddhánusati*), pomůže potlačit strach a pochyby a naopak postupně ustálí důvěru. Druhou meditací je meditace milující laskavosti. Pomáhá překonat zlost, nenávisť a zlovůli, ustavuje pokojnou harmonii v prostoru naší meditace. Třetí, meditace nečistot, je určena těm, kteří podléhají silné žádostivosti a tužbám. Poslední z nich, meditace smrti, překonává úzkost, lenost a sebeuspokojení. Do této kategorie můžeme zahrnout kupříkladu i meditaci kammy, zaměřené na překonání úzkosti, strachu, smutku, smíření se se ztrátou bližních atd.

Sílu těchto úvodních meditací nesmíme podceňovat navzdory tomu, že se v souladu s instrukcemi mají provádět jen během úvodních pěti či deseti minut meditace vsedě. Pokud je budeme praktikovat řádně a pečlivě, udrží naši mysl pevně na uzdě. Po pravdě řečeno, neklid mysli představuje jen určitou úroveň její aktivity. Pokud tedy mysl zachytíte, ustálíte ji a budete dostatečně dlouho dělat to, co máte, pak veškeré myšlení, neklid a překážky budou vymýceny.

Neklid se vyskytuje pouze v úvodních fázích — první den či dva, případně během vůbec prvního sezení. Někdy se může projevat poměrně silně, a pokud nevíme, jak se s ním vypořádat, může to vypadat jako naprosto beznadějný případ. Ve skutečnosti to ale takový problém není.

Vždycky budeme muset čelit pěti překážkám (pokud se ovšem nestaneme *arahaty*). Každá překážka představuje dobrou příležitost, jak se naučit jejímu překonání. Pokud jste na samém začátku praxe a nenaučili jste se s nimi zacházet, vždy budete znovu a znovu vystaveni témuž problému. Schopnost odstraňovat překážky se však nedostaví naráz. Naopak, přichází velmi pomalu. Dokud ale nebudete schopni pominout všechny překážky a znečištění, neprožijete ani čistý a jasný stav mysli.

Tak například ospalost. Může se ve vaší mysli vyskytovat, a je-li tomu tak, zaznamenáváte: „ospalý, ospalý, ospalý“, následkem čehož ospalost zmizí, i když ne zcela. Její stopy stále zůstávají. Nedosáhli jste toho, čemu říkáme přístupová koncentrace, a ospalost proto pořád nebere úplného konce. Přichází a odchází, tam a zpět. Je to, jako když na nebi svítí slunce, ale pro tenkou vrstvu mraků nevidíte modrou oblohu. Jenom když ospalost dokonale zaznamenáte, a ona pak naprosto zmizí, uvidíte, jak modré vlastně nebe je. Vše osvítlí slunce, zářící obrovským jasem, a vy zpozorujete vše, co se nachází okolo vás.

Když zaznamenáváte pět překážek (malátnost a ospalost, myšlení atd.), je to, jako když čistíte mysl od nepořádku. Když chcete vytrít podlahu, musíte nejprve vyházet to největší harampádí. Drobnější smetí však stále zůstává, ještě jste s prací neskončili. I když se zbavíte drobnějších nečistot, na podlaze stále zůstává prach. Ani poté, co ji poprvé vytřete, není podlaha zcela čistá: nepodařilo se vám vysmýčít ty nejjemnější prachové částice.

Z toho vyplývá, že je třeba neustále vyvíjet snahu, dokud všechny překážky a znečištění nebudou dokonale odstraněny. Jenom tak dojde vaše bdělá pozornost jasů, čistoty a zářivosti. Musíte být naprosto pevně odhodláni k naplnění úkolu, jímž je překonání překážek. Je to totiž první povinnost, kterou musí adept meditace bdělé pozornosti splnit. Když to zvládnete, základní předměty se stanou mnohem jasnějšími.

8. Priorita předmětů

SYSTEMATICKÉ ZAZNAMENÁVÁNÍ A NEVYBÍRAJÍCÍ UVĚDOMĚNÍ

Otázka: Jaké předměty pozorujeme?

Odpověď: Jsou to předměty, které umíme pozorovat snadno. Činíme-li tak s bdělou pozorností, pozorujeme jejich pravou povahu.

U různých lidí a za různých podmínek může být rozlišené i určení konkrétního předmětu. V Mahasiho tradici se učíme sledovat „zvedání“ a „klesání“ břišní stěny. Při bdělém pozorování přitom nesledujeme pouze prvek pohybu, nýbrž i řadu dalších podmíněných jevů se „zvedáním“ a „klesáním“ spjatých. Tento předmět představuje pro meditaci dobrou výchozí pozici, neboť:

- je to hmotný jev, takže je hrubý, a proto ho lze snadno pozorovat. Duševní jevy (jako třeba vědomí) jsou mnohem křehčí a nezachytitelnější.
- jeho pozorování není bolestivé, takže můžete zaznamenávat dlouhou dobu, aniž se dostaví nějaké nesnáze či vyčerpání.
- pohybuje se a mění, není tedy tak monotónní jako stabilní, nehybné předměty. A co více, jasně nám tím demonstruje neustálost změn.

Pokud jste pozorování tohoto předmětu věnovali dostatečný čas a vyvinuli jste patřičné úsilí, pak si na něj zvyknete. Stane se naprosto dominantní a bude sloužit jako pri-

mární předmět, základna pro vytvoření bdělé pozornosti a soustředění.

Tento předmět samozřejmě, jako příroda sama, podléhá nesoudržnosti a nepravidelnostem. Proto bude čas od času rozostřený nebo jej nebudete vnímat vůbec. Tehdy budou převládat jiné předměty (zvuk, bolest apod.), a proto nasměrujte svou pozornost k nim. Existuje ještě další důvod pro zaměření bdělé pozornosti k jinému než hlavnímu předmětu: je to situace, kdy je tento jiný předmět představován znečištěním (lpěním, ospalostí, zlostí či neklidem). Je nezbytné se takovému předmětu věnovat a zabývat se jeho odstraněním.

Předměty, jež na rozdíl od hlavního (primárního) předmětu nevyžadují, aby byly zaznamenávány dlouhou dobu, nazýváme předměty vedlejšími (sekundárními). Pokud je to však třeba nebo pokud zůstávají přítomny delší dobu, považujeme je za předměty hlavní a budujeme na nich bdělou pozornost a soustředění.

Když kupříkladu zmizí „zvedání“ a „klesání“, můžeme primárním předmětem učinit vjemy „sezení“ a „dotyku“. Jestliže převládne vytrvalá bolest, stane se ústředním předmětem ona.

Při meditaci v chůzi je hlavním předmětem proces chůze, „vidění“ je významným vedlejším předmětem.

Nákres na následující straně nám ukazuje, jakým způsobem dochází ke střídání hlavních a vedlejších předmětů v rámci systematického zaznamenávání během meditace vsedě. Ve stručnosti:

- 1) Přednostně pozorujeme převládající předmět, jež je snadné dlouhodobě bdělým způsobem sledovat.
- 2) Tento předmět může být v první řadě nahrazen předmětem, jehož je nutné se zbavit — jde o překážku či znečištění.
- 3) Za druhé jej pak lze nahradit předmětem, jenž se projevuje neodbytně a důrazně (jde například o silnou bolest).

4) V případě, že musíme vybírat z více vedlejších předmětů, jež na nás doléhají stejnou vahou, upřednostňujeme předměty vnitřní („sezení“, „dotyk“) před předměty vnějšími (např. zvuk), jelikož vnější předměty nepřispívají k prohlubování koncentrace.

5) Jakmile vybudujete soustavnou bdělou pozornost, mysl bude mnohem pružnější a vy sami si budete moci vybírat předmět, jenž bude v procesu získání vzhledu nejvíce prospěšný — tedy takový předmět, který nejlépe demonstruje tři obecné znaky existence: nestálost, neuspokojivost a nepřítomnost trvalé podstaty.

Nestálost: přednost dáváme předmětům podléhajícím změně před předměty stabilními.

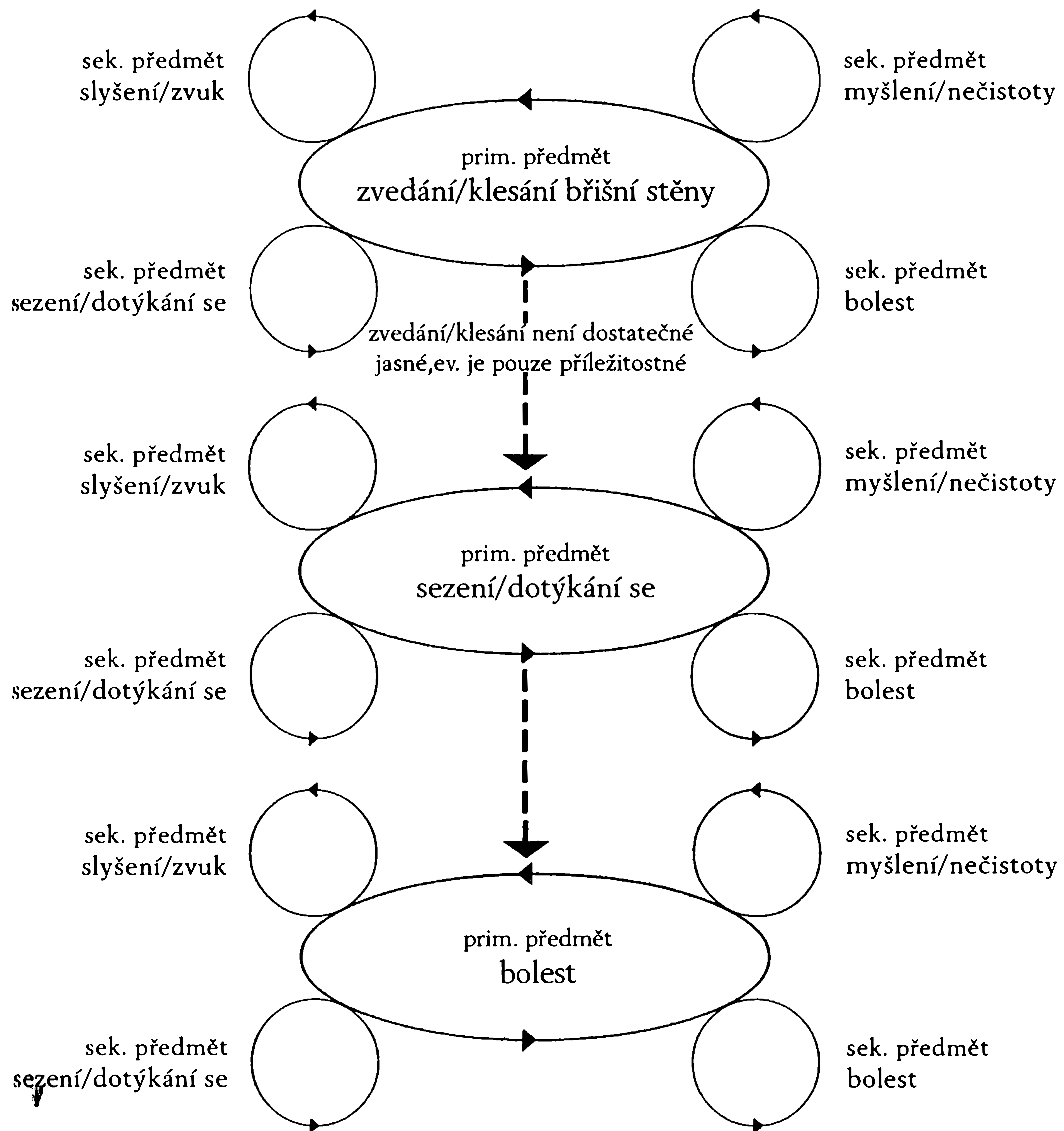
Neuspokojivost: pozorujeme spíše nepříjemné předměty, jelikož příjemné snadno vyvolávají lpění.

Nepřítomnost trvalé podstaty: sledujeme předmět jasně ukazující tu skutečnost, že nepodléhá nějakému vlastnictví, tedy předmět mimo naši aktivní osobní kontrolu.

Takto lze pozorovat pouze do okamžiku, kdy se předměty „vymknou kontrole“:

- změny mohou být natolik rychlé a nahodilé, že vás uvrhnou do zmatků a rozptýlí vás;
- bolest a neuspokojivost dosáhnou takových rozměrů, že se objeví hněv;
- věci mohou probíhat nekontrolovaným a podivným, zneklidňujícím způsobem, takže se leknete či začnete mít obavy.

6) Když se rozvine bdělá pozornost a soustředění, jasně zřetelné budou jak velmi jemné duševní jevy, tak i jemné aspekty jinak hrubých hmotných jevů. V tomto stadiu se též budou duševní jevy vyskytovat mnohem častěji, než tomu bylo doposud. V takových chvílích je nejdůležitější vyvíjet dostateč-



Obr. 4 – Schéma priority předmětů v meditaci vsedě (Střídání primárních a sekundárních předmětů v rámci systematického zaznamenávání)

nou snahu k uchování bdělé pozornosti a zajištění její kontinuity. Mysl sama si vybírá meditační předměty a vám už nezbyvá čas na přemýšlení. S postupující pokročilostí pak bdělá pozornost pracuje sama od sebe. V tom momentě je mož-

né zanechat označování. Tento typ neřízené a nesměrované bdělé pozornosti je možné nazvat „nevybírajícím uvědoměním“. Je mnohem stabilnější, lze ho však dosáhnout až po dlouhodobém praktikování. Začátečníci musí postupovat systematicky podle bodů 1–5 a popsaným postupem si vybudovat nezbytnou bdělou pozornost a soustředění.

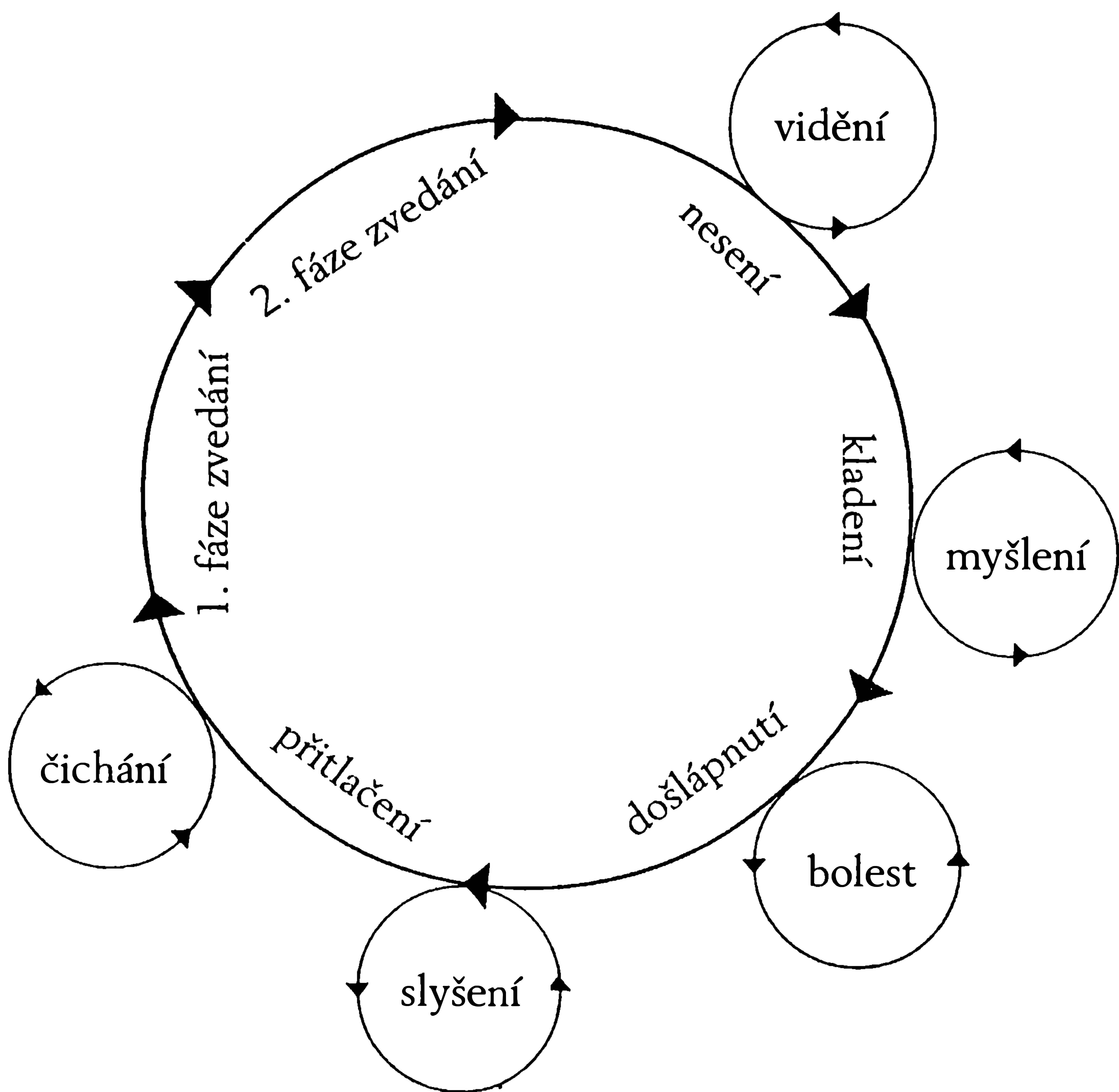
Nevybírající uvědomění též nalézá uplatnění ve chvílích, kdy je naše mysl příliš aktivní a neklidná. To se může přihodit lidem, kteří jsou neustále nuceni vykonávat řadu aktivit, a tak se u nich v průběhu dne vytváří napětí. Pokud se pak úporně snaží nasměrovat mysl k předmětu, jejich stav se často zhorší. V takových případech je vhodné být bdělý k čemukoli, co se dostane do zorného pole mysli. Když se nakonec bdělá pozornost a klid ustaví, můžete pomocí systematického zaznamenávání začít svou mysl směřovat k příslušnému předmětu.

ČTYŘI PODKLADY BDĚLÉ POZORNOSTI

V *Satipatthána-suttě* nalezneme klasifikaci vipassanových předmětů do čtyř kategorií:

- 1) Tělo jako podklad bdělé pozornosti
— hmotné jevy (*rúpa*).
- 2) Pociťování jako podklad bdělé pozornosti
— pocity (*védaná*).
- 3) Mysl jako podklad bdělé pozornosti
— vědomí (*čitta*).
- 4) Dhammá jako podklad bdělé pozornosti
— předměty mysli (*sankhárá*).

Obecně vzato, tyto skupiny jsou systematicky seřazeny podle zvyšující se jemnosti podkladů. Meditující se tak nej-



Obr. 5 – Schéma priority předmětů v meditaci v chůzi
(Střídání primárních a sekundárních předmětů
v rámci systematického zaznamenávání)

spíše bude nejdříve pohybovat v rámci první skupiny, s postupným získáváním zkušeností pak bude postupovat dále, až nakonec dospěje ke skupině čtvrté.

Nicméně i v rámci jednotlivých skupin je možné rozlišovat určité úrovně jevů. Vezměme třeba pocity: tato kategorie v sobě zahrnuje jevy počínaje silnou bolestí až po velice subtilní neutrální pocity, které jsou pro začátečníky téměř nepostřehnutelné. Kategorie vědomí sahá od zlostného vědomí až po hluboké stavy pohroužení.

Není vyloučeno, aby někteří meditující přednostně praktikovali jeden z podkladů na úkor dalších tří, zdůvodňující

to tím, že tento podklad nejlépe vyhovuje jejich povaze. Komentáře původních textů tento postup schvalují: je dobré držet se kritéria vhodnosti.

Zkušenost mnohých meditujících prokazuje, že navzdory značné pozoruhodnosti a zajímavosti praktikování posledních tří satipatthán je maximálně důležité získat pevnost a stabilitu právě v tolik zdůrazňované satipattháně těla, a to ještě předtím, než se postoupí kamkoli jinam. Důvodem je skutečnost, že právě tělesný podklad je tou základnou, u níž je udržení bdělé pozornosti nejjednodušší, zejména tam, kde podmínky pro meditaci nejsou ideální (například v běžném denním životě) nebo jsou velmi nezvyklé (jako třeba v hlubších stavech intenzivní praxe). Nebýt jistoty tohoto podkladu, mohli byste začít bezradně tápat; mohli byste totiž ztratit představu o tom, co je pro vaši praxi nejlepší.

9. Pět řídicích schopností

Dovednost vyvažování schopností je v praxi vipassanové meditace velmi důležitá, a to zejména v případě dlouhých sezení. Když mysl zesílí, dojde též k výraznému rozvoji duševních schopností. Je to úplně stejné, jako když si pořídíte silnější a rychlejší auto: musíte se jej naučit lépe ovládat, jinak byste mohli lehce skončit v příkopu.

PĚT SCHOPNOSTÍ

Nejprve si definujme některé pojmy. Když říkáme „schopnost“, máme tím na mysli:

- 1) důvěru;
- 2) energii;
- 3) bdělou pozornost;
- 4) soustředění;
- 5) moudrost.

„Schopnosti“ znamenají rozšíření naší kontroly nad myslí, ovládání duševních sil. Opět zde použijí analogii s autem: existují různé prostředky pro různé účely — volantem kontrolujeme směr své jízdy, plynovým pedálem rychlost, kterou jedeme, atd.

Nejdůležitější schopností ze všech je bdělá pozornost. Abychom si ukázali, jak funguje, vysvětlím nejprve vzestupný vztah mezi jednotlivými schopnostmi. Než začneme meditovat, musíme mít v první řadě důvěru ve smysluplnost meditace. Ostatně kdyby tato důvěra chyběla, nejspíš bychom vůbec praktikovat nezačínali. Důvěra je založena na čistotě mysli a vědomí prospěšnosti cesty. Když je dostateč-

ně hluboká, počneme vyvíjet úsilí. Toto úsilí je v rámci meditační praxe možné považovat za schopnost energie. Jako důsledek vynaloženého úsilí se probouzí bdělá pozornost, jež se postupně stává soustavnou a koncentrovanou. Soustředění, které se objevuje, nazýváme „soustředěným uvědoměním zaměřeným na předmět“ neboli schopností soustředění. Když se pak soustředěné uvědomění zaměří na realitu (tj. na nějaký skutečný předmět) a zakouší ji, je to jako proud světla. Uvědomění přitom „osvětluje“ natolik jasně, že prohlédneme podstatu pozorovaného předmětu. Když tedy uvědomění zprostředkuje poznání významu předmětu či představy toho, co předmět skutečně je, vyvinuli jsme vhled — toto se nazývá schopností moudrosti.

Skutečnost získání porozumění a vhledu v nás vyvolává větší důvěru, takže můžeme vynaložit mnohem více energie na meditování. Více energie přináší silnější bdělou pozornost, s níž dosáhneme mnohem vyšší míry koncentrace zaměřené na předmět, až nakonec dochází k vyvinutí další úrovně vhledu. Celý proces se vlastně podobá kolu otáčejícímu se stále vyšší rychlostí.

V počátku tkví podstata meditační praxe zejména v dostatečné důvěře a energii — důležité je spíše probouzení schopností než jejich vyvažování. Teprve po dlouhodobém praktikování se přesunuje důraz na vyvažování schopností energie a soustředění. Říkáme-li „vyvažování schopností“, máme obvykle na mysli rovnováhu mezi důvěrou a vhledem (moudrostí) jakož i soustředěním a energií. Vyvažování důvěry a moudrosti přichází nejčastěji ke slovu v samotných začátcích celého procesu meditační praxe, jelikož v této fázi dosud nedošlo k vyvinutí vhledu. Vše se pohybuje na základní a velmi povrchní úrovni, získaná moudrost je spíše teoretické a „světské“ povahy; také důvěra má svůj původ v myšlení a úctě (či oddanosti) a není projevem moudrosti a zkušeností.

V buddhistických zemích je důvěra podmíněna kulturními a rodičovskými vlivy. Zde však může docházet k tomu, že adepti následují rady a doporučení mnichů zcela slepě; to je ale nebezpečné a je třeba se toho vyvarovat, protože by si tak mohli osvojit nesprávné metody. Výuka zde také může mít sklony k nepoctivosti, či dokonce klamavosti. Adepti z těchto zemí by proto měli před každým činem více rozvažovat a přemýšlet. Na druhou stranu: pokud zde není ona základní a přirozená víra (což je případ zemí mimo buddhistický kulturní okruh) a lidé jsou mnohem více rozumově zaměřeni, skeptické pochybnosti se díky slabé důvěře objevují daleko častěji.

Řadu duchovních otázek nelze pochopit a obsáhnout pouhým myšlením. Musíte neustále zkoušet nové a nové metody, dokud nenajdete takovou, která vám vyhovuje. Teprve správná metoda vás nasměruje k pokroku. Kdybyste však jen přemýšleli a neustále chtěli mít ve všem stoprocentní jistotu, nikdy byste s pořádným meditováním nezačali, a tedy ani nedosáhli žádných výsledků.

SOUSTŘEDĚNÍ A ENERGIE

Jakmile začnete aktivně meditovat, vaše duševní schopnosti se budou zlepšovat a zesilovat. Za těchto okolností se musíte (na meditačních sezeních) věnovat zejména vyvažování schopností energie a soustředění.

Jak rozumíme pojmu „vyváženost“ či „rovnováha“? Když řekneme „mysl je vyvážená“, znamená to, že mysl je bdělá, jak jen může být, přičemž naše bdělá pozornost funguje zcela optimálně a vyváženě. Pokud ale mysl není v rovnováze, jedna ze schopností se uplatňuje přespříliš, druhá se naopak realizuje nedostatečně. Takový poměr mezi schopnostmi se přitom v nerovnovážném stavu vyskytuje vždy: když říkáme, že schopnost soustředění se

uplatňuje nadměrně, vyplývá z toho, že uplatnění schopnosti energie je nedostačující a naopak.

Během prožívání samotného samozřejmě o schopnostech nijak nespekulujeme, nýbrž prostě zakoušíme určitý stav vědomí. Pro lepší představu: když mluvíme o schopnosti energie, odkazujeme vlastně k aktivnímu aspektu bdělé pozornosti, zatímco schopnost soustředění je jejím klidným, stálým prvkem. Když se mysl nachází ve stavu vyrovnané bdělé pozornosti, znamená to, že snadno dovede sledovat meditační předmět (kupříkladu „zvedání“ a „klesání“) a současně si aktivně všímá, co se děje okolo.

Jestliže však máte nadbytek energie a nedostatek soustředění, mysl může být aktivní až příliš. Je to, jako když jste rozrušeni: snažíte se sledovat „zvedání“ a „klesání“, nicméně nejste schopni připoutat pozornost k předmětu, mysl má tendenci uskakovat jinam, přemýšlet a toulat se. Pro nedostatek soustředění se k předmětu nepřimkne. Pokud je ale příliš rozvinuto soustředění, zůstáváte velmi dlouho zaměřeni na předmět. Mysl je sice klidná a pevná, nicméně celou řadu věcí nevidíte. Mysl pouze setrvává u předmětu, aniž činorodě sleduje a pozoruje okolní věci. Postupně se bude stále více zklidňovat a ztišovat, až se nakonec zcela vyprázdní — a vy usnete.

Je zřejmé, že nelze doporučit ani jednu z výše popsaných variant. Pokud se kterákoli z uvedených schopností realizuje nadbytečně, mysl není dostatečně stabilní. Pokračující přebytké soustředění nakonec vyústí v malátnost a otupělost, nadměrná energie končí neklidem. Pokud uvidíte, že vaše bdělá pozornost nepracuje tak, jak by měla, bylo by moudré pokusit se zjednat rovnováhu.

V úvodu sezení nepředstavuje otázka vyvažování zrovna přednostní problém, jelikož se v této fázi uplatňuje pouze energie, zatímco soustředění a moudrosti je opravdu jen málo. Podstatné je vyvíjet skutečné úsilí o bdělou pozornost. Otázka zní, jak moc se máme snažit.

Jak velké úsilí máme vyvinout?

To je záležitost kontroly množství energie, které do praxe vkládáte. Pokud se snažíte příliš, až ztratíte stopu bdělé pozornosti, může se objevit napětí. Jestliže však nevyvíjíte dostatečné úsilí, propadnete malátnosti a otupělosti.

Existuje ale určitý okamžik, v němž je nutné snažit se opravdu tvrdě, abyste dosáhli optimálního stavu bdělé pozornosti. K poznání toho správného okamžiku dospějete díky praktické zkušenosti. Někteří lidé jsou maximálně snaživí v té nesprávné chvíli, a tak končí ve stavu napětí. Jiní jsou zase líní — myslí si, že všechno půjde samo. V žádném z těchto případů pochopitelně nedochází k jakémukoli pokroku.

Budete-li se snažit dostatečně dlouho, užívající přitom tu správnou metodu, vaše duševní schopnosti nakonec zesílí. Zesílí též vaše soustředění, a proto zcela nezbytně musí přijít ke slovu bdělá pozornost a vyvažování. Jinými slovy: zesílí vaše mysl, soustřední a další duševní schopnosti budou daleko intenzivnější.

Co následuje poté?

Stát se může řada věcí. Pokud vyvíjíte příliš úsilí a síla mysli je značná, může dojít k velké akumulaci duševní energie. Bez bdělé pozornosti se však tato energie dostane mimo rovnovážný stav, a vy zjistíte, že nemůžete spát. Vaše mysl bude velice jasná a čirá. Budete sice s to pozorovat předmět („zvedání“ a „klesání“), ale nebudete schopni jej pevně podchytit. To se stává v případech pozorování bolesti. Když ji sledujete po delší dobu, v mysli se nahromadí spousta energie; abychom mohli bolesti čelit, vyžaduje to hodně energie. Při dlouhodobém pozorování bolesti se může objevit tělesné vyčerpání, ale mysl zůstává jasná. Není v ní ani stopa po malátnosti či otupělosti.

Když se ale pokusíte věnovat se opět „zvedání“ a „klesání“, může dojít k tomu, že sice budete moci předmět sledovat, ale nepodaří se vám proniknout k jeho podstatě. Mysl

bude klouzat po povrchu, bude velmi jasná, ale nepronikne do hloubi předmětu. A co více, když se pokusíte spát, nepůjde to. Budete se pořád jen převalovat.

S nadměrným soustředěním se častěji střetávají lidé, kteří prošli výcvikem meditace samatha, případně jedinci, kteří během meditace kladou na soustředění zvýšený důraz. Dochází k tomu, že mysl se opakovaně vnořuje do velmi klidného a nehybného stavu. Mysl si v takovém stavu může do jisté míry hovět — prostě zůstává na jednom místě. Ať sedíte jakkoli dlouho, mysl neproniká k předmětu, není schopna sledovat všechny podrobnosti duševních a tělesných procesů. V těchto stavech se neobjevuje bolest, někdy dokonce vyvstávají vizuální představy, jež trvají dlouhou dobu. Toto je však stav stagnace. Když mysl ustrne, je nutné přistoupit k vyvažování.

Vyvažování ale není tak jednoduché, jak by se mohlo na první pohled zdát. Někdy může vyvážení trvat delší dobu, jelikož při zvýšené úrovni uvědomění a soustředění je fungování mysli založeno na určité setrvačnosti. Tato setrvačnost přichází jako výsledek mnohadenního meditování; mysl pak získává sklon pohybovat se určitým směrem. V takovém okamžiku nemusíte být schopni kontrolovat všechny síly, které se v mysli realizují. Může proto nějakou dobu trvat, než se vám podaří mysl přesměrovat či vyvážit.

JAK VYVÁŽIT PĚT SCHOPNOSTÍ?

1. Využití správného druhu bdělé pozornosti

Existují dva způsoby, jak vyvažovat schopnosti. Ten první je zvyšování míry uplatnění schopnosti, druhý zase její snižování. Bezpečnějším způsobem je spíše snižování míry schopnosti, její uklidňování. Je lepší zpomalit, když nevíte, kam se ubíráte.

V první řadě musíte rozlišit, která ze schopností převládá a která se naopak uplatňuje v nižší míře. Bez jisté dávky zkušeností to není vůbec snadné. Možná budete s to pouze pozorovat, že se vaše mysl zasekla a intenzita tohoto ustrnutí sílí. Když k něčemu podobnému dojde a nejste si jisti příčinou, prostě zpomalte. Uvolněte se, povolte a zmírněte uplatňování schopností. K ničemu se zbytečně nenuťte. Pokud ovšem jste schopni identifikovat, která schopnost chybí, pracujte na jejím zvýšení. Zvýšíte-li ji, pak začnou vzrůstat i ostatní schopnosti.

Prozkoumejme nyní některé metody vyvažování schopností. V první řadě zde vyvstává otázka typu bdělé pozornosti a způsobu jejího užití. Jestliže zvyšujete energii, jde vlastně o intenzivnější formu označování. Projasněte svou mysl a vyburcujte ji k aktivnímu zaznamenávání. Pokud se například cítíte ospalí, znamená to, že trpíte nedostatkem energie, a potřebujete ji tedy zvýšit. Označujete si „ospalost, ospalost, ospalost“, ale někdy to nepomáhá. Pokud budete označovat pomalu „o-spa-lost, o-spa-lost“, stav ospalosti tím můžete ještě zhoršit. Musíte proto označovat ve velice rychlém tempu, jako kdybyste stříleli z kulometu.

Stejným případem je i bolest — když se objeví, potřebujete mnoho energie. Bez energie se bolesti nebudete moci postavit. Co uděláte? Budete-li zcela obvyklým způsobem označovat „bolest, bolest“, je možné, že vám to nepomůže. I v tomto případě je nutné označovat velice, velice rychle. Pak se vytvoří aktivní energie, bdělá pozornost se dostane do rovnovážného stavu a vy se budete moci od bolesti odpoutat.

Pokud ale na druhou stranu disponujete přílišnou energií, musíte pochopitelně posílit schopnost soustředění. Zde nepoužijete ono silné, intenzivní zaznamenávání, nýbrž zaznamenávání jemné a poddajné. Řekněme, že vaše mysl je přespříliš aktivní. Máte mnoho energie, ale nemůžete se dostat hlouběji k jádru předmětu — vaši mysl ovládá vzrušení.

Označujete si „zvedání“ a „klesání“, ale pohybujete se pouze po povrchu. Co byste v tomto případě měli udělat? Neměli byste se tolik snažit. Uvolněte se, nechejte věci plynout svým tempem, mírně a nenásilně pozorujte „zvedání“ a „klesání“. Nemyslete na to, že byste měli prohloubit soustředění; nemyslete ani na dosahování výsledků. Lidé, kteří jsou příliš zaměřeni na cíl, totiž mají tendenci své úsilí přehánět. Užívají nadměrné množství energie. V těchto případech byste proto měli jenom sedět a uvolněně pozorovat, co se bude dít. Pokud tak učiníte, avšak k ničemu nedojde, můžete si říci, že jste alespoň dosáhli stavu určitého klidu a mírné mysli. Nedejte se odradit a stále uvolněně sedíte; po čase zjistíte, že to přece jen jde. Klidně následujte proud pozorování. Bude-li klidný, mírný a vaše očekávání nebudou příliš vysoká, mysl se vnoří pod povrch a bude sledovat meditační předmět.

Je velmi důležité pamatovat na jednu věc: při vyvažování dospějeme k okamžiku, kdy je nutné setrvat na dosažené úrovni rovnováhy. Pokud vás například ovládá malátnost a otupělost, vyvíjíte energii, abyste pokročili dále. Tuto energii ale není nutné vyvíjet neustále — vynakládáte ji pouze do okamžiku, kdy dosáhne optimálního stavu. Pokud byste ji v tom pravém okamžiku nepřestali uplatňovat, situace by převážila do opačné polohy — mysl by disponovala přehnanou energií.

Obdobně je tomu i v případě, kdy zjistíte přetlak energie. Uvolňujte se až do okamžiku, kdy dobře přilnete k předmětu, a udržujte dosažený stav rovnováhy. Nepokoušejte se dále relaxovat. Kdybyste se uvolňovali dál, usnuli byste.

Podstata věci tedy netkví v samotném uvolňování či zvyšování energie, nýbrž v míře tohoto uvolňování a zvyšování. Je důležité dosáhnout bodu, kdy se schopnosti budou nacházet na stejné úrovni. Tento stav pak s klidnou a vyrovnanou myslí udržujte.

2. Zaměřené uvědomění a nevybírající uvědomění

Toto je další způsob jak pohlížet na vyvažování schopností. Existují dva typy bdělé pozornosti. Prvním z nich je *zaměřené uvědomění*, tím druhým pak *nevybírající uvědomění*. Pokud předmět hledáme, přibližujeme se k němu, aktivně ho následujeme a zaznamenáváme, jde o uvědomění zaměřené. Tento typ uvědomění se využívá v samotných začátcích meditační praxe, jelikož schopnosti soustředění a bdělé pozornosti jsou dosud velmi slabé. Pokud ale budete neustále sledovat vybraný předmět, schopnosti se budou rychle vyvíjet.

Během sezení sledujete „zvedání“ a „klesání“. Pokud tyto vjemy nejsou přítomny, musíte zaměřit svou pozornost na „sezení“ a „dotyk“. Tomu tedy říkáme zaměřené uvědomění, respektive zaměřená bdělá pozornost.

Druhý typ je nevybírající uvědomění. Jeho podstata spočívá v tom, že si žádný zvláštní předmět pozorování nevybíráte — jenom klidně sedíte a pozorujete cokoli, co se objevuje a mizí.

Tento postup je vhodný pro ty, kteří mají sklony k přílišné snaživosti a touze dosáhnout co nejlepších výsledků v co nejkratším čase. V těchto případech totiž většinou zjistíte, že se vaše mysl posedle žene kupředu. Měli byste ji proto přimět, aby vše nechala plynout zcela samovolně. Přebytečná energie se totiž může přeměnit v žádostivost. Uvolněte se tedy a přestaňte si dělat starosti. Netrapte se ani tím, že možná ztratíte svou bdělou pozornost. To, co totiž opravdu potřebujete, je uvolnit energii. Když tak učiníte, bdělá pozornost se vrátí, i když to může nějakou dobu trvat.

To, že ustavení bdělé pozornosti není zvlášť rychlé, je v první řadě zapříčiněno strachem z toho, že díky uvolnění a nevybírajícímu uvědomění nedojde k vývoji; adepti se obávají toho, že jejich meditace přijde vniveč, že ztratí veškerou bdělou pozornost. Z toho důvodu pak křečovitě lpí na zaznamenávání a urputně se snaží být bdělí. Následkem tako-

vého přístupu je však neustálé napětí. Nechte proto vše samovolně plynout, nestarejte se příliš, jen se uvolněte. Po chvíli se ujistěte, že jste stále uvědomělí a bdělí navzdory tomu, že jste nechali mysl plynout mimovolně. Bdělá pozornost se ustaví mnohem snadněji a klidněji, mysl bude po nějaké době mnohem otevřenější a uvolněnější. Když se tímto způsobem ustaví pevná a stabilní bdělá pozornost, budete moci vyvíjet úsilí, aniž se bude objevovat napětí.

Tento druh nevybírajícího uvědomění se častěji objevuje až v pokročilejších fázích meditační praxe; v těchto fázích se totiž občas meditační předměty objevují zcela nahodile. Když se „zvedání“ a „klesání“ stane velmi jemným, může vystat celá řada jiných předmětů (pocity, bolesti, vjemy), přičemž je obtížné nějaký konkrétní předmět vyčlenit. Předměty také mohou vyvstávat a pomíjet ve velmi rychlém sledu, takže nebudete schopni věnovat zvláštní pozornost kterémukoli z nich. Můžete se o to sice pokoušet, vaše záměrné zaznamenávání však bude příliš pomalé.

Udržujte proto své uvědomění zaměřené na to, co přichází a odchází, ať už je to cokoli. Na této úrovni je to obvykle čisté uvědomění vědomí samotného — pokud jste schopni je udržet, bdělá pozornost se znatelně upevní. Je to vlastně další forma nevybírajícího uvědomění. U tohoto druhu uvědomění sice trvá déle, než dojde k vytvoření koncentrace, ta je však poté mnohem stabilnější.

3. Další způsoby vyvažování

K vyvažování schopností můžeme využít i jiné postupy — můžeme se kupříkladu zaměřit na pozice. Určité pozice se zpravidla pojí s určitými předměty a určitými schopnostmi. Meditace v chůzi je tak spojena s vytvářením energie, protože chůze je aktivní; co více, mysl musí disponovat značnou energií, aby byla s to sledovat jednotlivé kroky. Proto je jed-

nodušší překonávat malátnost a otupělost právě prostřednictvím meditace v chůzi.

Meditace vsedě naopak vede spíše k soustředění, jelikož celé tělo se nachází v klidu a pohyb „zvedání“ a „klesání“ je součástí přirozených procesů — dýcháme nezáměrně, kdežto k chůzi je záměr nutný. Vsedě je proto snazší udržet klidnou mysl a pozorovat „zvedání“ a „klesání“. Prostřednictvím rozvržení meditací vsedě a v chůzi je tak možné vyvažovat schopnosti. Proto se také doporučuje, abyste chůzi i sezení praktikovali stejnou měrou.

Pokud sedíte dlouho, dochází pouze k prohlubování schopnosti soustředění. Jestliže příliš chodíte, značné úroveň dosahuje naopak schopnost energie.

Na poměr mezi sezením a chůzí je přitom nutné pohlížet jako na proporci duševního charakteru, nikoli jako proporci časovou — pokud například chcete zvýšit míru realizace schopnosti energie a chodíte hodinu či dokonce dvě hodiny, energie se jistě navýší, dojde však k tomu na úkor fyzického zatížení vašeho těla. Po tak dlouhé chůzi budete velmi unaveni. Podstata tkví ve schopnostech v rámci mysli samotné. Nemusíte proto například zvyšovat míru realizace schopnosti prostřednictvím změny pozice.

Jak jsem uvedl výše, pomocí zaměřeného uvědomění můžeme zvýšit míru uplatňování schopnosti energie. Této výsledku lze sice docílit i prostřednictvím změny pozice či pomocí určení správného poměru mezi jednotlivými pozicemi, to jsou však poněkud hrubé způsoby dosažení cíle.

Určité předměty přitom vedou spíše k probuzení energie, jiné zase spíše usnadňují probuzení soustředění. Srovnajme například „zvedání“ a „klesání“ se „sezením“ a „dotykem“. Máme-li z těchto dvou vybrat ten předmět, který lépe slouží vytvoření energie spíše než vytvoření soustředění, pak to bude „sezení“ a „dotyk“. Je tomu tak kvůli skutečnosti, že u „sezení“ a „dotyku“ nedochází k žádnému pohybu — mu-

síte skutečně probudit energii a směřovat mysl k místům, kde k dotyku a ke vjemům dochází.

„Zvedání“ a „klesání“ naproti tomu vytváří určitou setrvačnost a plynulost, takže po chvíli bude i mysl setrvačná a plynulá; sledování tohoto předmětu navíc nevyžaduje přílišné úsilí. Proto platí, že jste-li ospalí, je vhodnější zaměřit se na „sezení“ a „dotyk“, tj. na předmět disponující mnoha místy dotyku, jež přispívají k navýšení energie. Ze stejných důvodů je ale při probouzení schopnosti soustředění vhodnějším předmětem naopak „zvedání“ a „klesání“.

Při pozorování „sezení“ a „dotyku“ též vnímáme mnoho dalších počitků, což je příčinou jisté těkavosti tohoto předmětu. Pozorování „zvedání“ a „klesání“ je zase spíše pozorováním jediného pohybujícího se bodu. Pokud svedete být na něj zaměřeni dostatečně dlouho, vaše soustředění vzroste.

Bolest naopak probouzí více energie. Jestliže ji však sledujete s čistým vědomím, ustavuje spíše soustředění, jelikož čisté vědomí se od všech smyslových předmětů odtahuje a setrvává pouze v mysli.

Jestliže se vám nepodaří vyvážit schopnosti pomocí vipasánových předmětů, je možné uchýlit se k jiným postupům, a to například k metodám meditace samatha. Nalézáte-li se např. ve stavu hluboké malátnosti a otupělosti, můžete svou mysl povzbudit prostřednictvím vnímání světla nebo recitace. Lze užít i další metody — *kasina* (tzv. vnější techniky), vizualizaci či dokonce dech. Postupy uvedené na druhém místě vedou ke klidné mysli daleko více.

DYNAMICKÉ VYVAŽOVÁNÍ SCHOPNOSTÍ

Vyvažování schopností není statické, nýbrž právě naopak velmi dynamické. Je to, jako když na kole stoupáte do svahu — potřebujete mít rovnováhu a musíte vyvíjet zvýšené úsilí. Je nutné, abyste svírali řídítka velmi pevně, jinak byste

mohli spadnout. Stejné principy platí i pro vyvažování schopností během meditace.

Duševní schopnosti totiž musí být probouzeny souměrně. Když pokročíte v meditaci, musíte vyvíjet více úsilí. Čím dále se dostanete, tím intenzivnější úsilí je třeba vynaložit. Z toho ale nemusíte mít obavy: v pokročilejších fázích již budete mít značnou míru bdělé pozornosti, a co více, energie bude přicházet víceméně sama od sebe.

Pokud se ale rozličné vyvstalé předměty stanou jemnějšími a obtížněji zaznamenanatelnými, budete muset energii zvyšovat (takové předměty též mohou představovat větší utrpení, a tedy být mnohem nepříjemnější). Musíte ji zvyšovat, abyste se s těmito předměty byli schopni vypořádat. Někdy totiž mohou být natolik milé a příjemné, že byste na nich mohli velice lehce začít ulpívat. Zde musíte vynaložit takovou spoustu energie, až nakonec dosáhnete dostatečné síly a všechny myšlenky a předměty překonáte. Jestliže se ale neustále zvyšuje energie (potažmo aktivní aspekt duševních sil), zatímco chybí soustředění, jež by ji ukotvovalo, mysl bude nevyrovnaná, příliš aktivní a „nabitá“. Spolu se schopností energie tedy současně musíte vyvíjet i schopnost soustředění. V pokročilejších fázích musí být mysl stále klidnější a mírnější. Právě na toto poukazujeme, když mluvíme o tzv. „vzestupu vipassanového vědomí“.

DOSAHOJEME POKROKU V MEDITACI

Vipassanové vědomí znamená schopnost vidět věci takové, jaké jsou, i schopnost přijmout je a oprostít se od nich. Znamená též schopnost porozumět věcem, překonat ulpívání na nich, a tím překročit jejich hranici, jít „za ně“. Když dosahujeme pokroku v meditaci, předměty se stávají stále jemnějšími a hlubšími. Musíme si je podržet a pečlivě je zaznamenávat. Pokud mysl nebude přítomná v daném okamžiku

ku, nepodaří se nám dosáhnout vhledu, který by nás dovedl ke konečnému vysvobození.

Pokud ale budeme schopni udržet mysl v přítomnosti, získá tím určitou setrvačnost. Můžeme ji tak vést dál a dál až do stavu hlubokého klidu a vyrovnanosti. Mysl přitom bude po celou dobu bez obtíží zaznamenávat předměty v procesu vyvstávání a pomíjení. Bude velmi vyrovnaná, hluboce soustředěná, bude oplývat hlubokým porozuměním povahy nestálosti, utrpení a nepřítomnosti trvalé podstaty. Kdybychom si měli vytvářet představu, co vlastně obnáší pokročilá vipassanová meditace, vypadalo by to právě takto.

Ve stavu vipassanového vědomí je všech pět duševních schopností velmi rozvinutých a nalézají se v rovnováze. Když dosáhnete tohoto stavu, oplýváte takovou energií, že můžete sedět dlouhé hodiny bez jakýchkoli komplikací. Schopnosti energie a bdělé pozornosti jsou plně rozvinuty, mysl sama dokáže pozorovat vše až do těch nejmenších detailů. Koncentrace slouží k udržení bdělé pozornosti v soustředěném stavu; současně umožňuje mysli proniknout hluboko k meditačnímu předmětu a setrvat u něj po velmi dlouhou dobu. Pozorování jako by neustávalo, pokračovalo dál a dál, stále více se prohlubovalo (to vše zcela samovolně), až nakonec dosáhne bodu, v němž pronikne skrze všechny duševní a tělesné procesy a dojde poznání. Než se tak stane, mysl se někdy může „převrhnout“ — opanuje ji přílišné soustředění nebo přílišná energie; podmínky totiž mohou být různé, bdělá pozornost též nemusí nutně být dostatečně silná a stabilní. V takovém případě musíme těmi správnými postupy uvést schopnosti do rovnovážného stavu.

Následující výčet by vám měl poskytnout stručné vysvětlení, jak postupovat při vyvažování schopností. Na vyvažování lze přitom pohlížet jako na čittánupassanu neboli bdělou pozornost zaměřenou na vědomí; v jejím rámci můžete rozlišit i ty nejjemnější stavy vědomí v procesu vzniku a zániku.

10. Vyvažování pěti schopností

VYVAŽOVÁNÍ ENERGIE A SOUSTŘEDĚNÍ

Nejprve se budeme věnovat otázce vyvažování energie (dále E) a soustředění (dále S).

Vztah E/S nám ukazuje, jakým způsobem tyto faktory ovlivňují vyvstávání určitých stavů vědomí. Jsou-li dobře vyváženy (+S+E nebo -S-E), mysl je pevná a jako taková vede k bdělé pozornosti. Jsou-li v nerovnováze, mysl se přiklání pouze k jednomu z těchto faktorů, a tak vede buď k přílišné energii (+E-S), nebo naopak k letargii (-E+S).

Tento vztah rovnováhy bychom přitom neměli směřovat s dalšími, současně se vyskytujícími duševními faktory. Obyčejný člověk (nikoli meditující) může mít velmi jasnou mysl a vyváženou energii a soustředění, což však neznamená, že jeho bdělá pozornost je silná. Musíme si proto zavést ještě další proměnnou, abychom celou situaci lépe obsáhli a vyjasnili. Jde o duševní sílu (D), jež se s neustálým intenzivním duševním cvičením zvyšuje. Nazval bych to čili „snaha konat“ nebo „vůle“ (*čchanda*). Abhidhamma ji definuje jako „jev, který usiluje o dosažení předmětu“.

Duševní sílu můžeme rozčlenit podle její míry:

D1 — prostá přítomnost síly

D2 — intenzivnější síla

D3 — velmi intenzivní síla

Rozmanité způsoby, jimiž tyto proměnné působí, nejlépe zachytíme v tabulce, jež současně popíše typy vědomí, které

korespondují s příslušnými kombinacemi faktorů. Bdělou pozornost označíme písmenem V.

Úroveň D1

Je to úroveň dosahovaná na samém počátku meditace, kdy ještě nedošlo k opravdovému započetí samovolného procesu duševního podmiňování. Vyskytuje se zpravidla během několika prvních dnů sezení.

- V *Bdělá pozornost není přítomná, mysl je nečistá*
- E-S Jde o vyvážený stav E/S, avšak kvůli nepřítomnosti bdělé pozornosti nejde o stav žádoucí. Kvalita vědomí je slabá, odpovídá zpravidla otupělosti. Může se objevit zlost a chtivost, ačkoli tyto negativní tendence nemusí vyjít na povrch.
- +E-S Energie převažuje nad soustředěním, takže mysl, jakkoli slabá, těžká, propadá neklidu a zabývá se mnoha nepodstatnými věcmi.
- E+S Soustředění převládá nad energií. Mysl je ospalá, letargická, snívá. Tento stav se často objevuje, když se pokoušíte meditovat časně z rána.
- +E+S Mysl je velmi napjatá a rozrušená.
- +V *Bdělá pozornost je přítomná, takže mysl je čistá*
- E-S Jste mírně bdělí; vzhledem k tomu, že duševní schopnosti nejsou plně rozvinuty, ani bdělá pozornost není příliš silná. Tento rovnovážný stav je možné přirovnat k mysli obyčejného přičetného člověka, který se právě vzpamatoval z šoku.
- +E-S Energie převažuje nad soustředěním; jste sice bdělí, nedokážete však příliš dlouho setrvat u jednoho předmětu. Mysl má tendenci zaznamenávat větší množství předmětů, aniž je zde přítomen nějaký specifický záměr k takovému pozorování.

-E+S S vyšší mírou soustředění dochází ke zklidnění mysli. Přesto však může snadno dojít k vyrušení a rozptýlení. Meditující též nedosahuje žádoucí ostrážitě a bdělé pozornosti, zaměřené na předmět.

+E+S Soustředění se postupně prohlubuje. Zlepšuje se i kvalita bdělé pozornosti, jež počíná být celkem plynulá.

Úroveň D2

Po prvním týdnu se setrvačnost zvyšuje. Mysl nabírá na síle, což může být jak dobré, tak špatné (užitím té správné metody ale samozřejmě docílíme žádoucích výsledků).

-V *Bdělá pozornost není přítomná, mysl je nečistá*

-E-S Situace je obdobná jako v kategorii D1 -V +E+C.

+E-S Mysl je extrémně neklidná, neustále těká sem a tam. Těká se vám nedaří zastavit. Je to, jako když bezvýsledně přemýšlíte o mnoha problémech; nenalézáte řešení a napětí stoupá.

-E+S Mysl je velmi ztěžklá a ztuhlá. Předměty se zdají být jakoby zvětšené a velmi citlivé. Často se objevují *nimitta* (neboli vizuální předměty mysli); může jich být celá řada a mohou v mysli setrvávat značně dlouhou dobu. Nejvýraznějším rysem je právě ztěžklost hlavy.

+E+S Mysl nemá daleko k hysterii — jako by křičela, případně se nalézala ve stavu hluboké deprimovanosti. Může to trvat dlouhé hodiny. Je to velmi nebezpečný okamžik!

+V *Bdělá pozornost je přítomná, mysl je čistá*

-E-S Podobně jako u D1 +V +E+S

+E-S Mysl je velmi jasná, bystrá a bdělá, nicméně nedosahuje dostatečně hlubokého soustředění. Pohybuje se daleko od předmětu, může mít dokonce tendenci uchylovat se k předmětům vnějším. Tento stav se velmi často objevu-

je po důrazné meditaci v chůzi, kdy je mysl vybičována spoustou aktivního zaznamenávání.

- E+S Soustředění je velmi hluboké. Určitá míra bdělé pozornosti zůstává přítomna, takže se nevytváří napětí. Ztěžklost se však objevit může. Během meditace možná nebudete vnímat žádné zvuky a po jejím ukončení se budete cítit velmi svěží. Nebudete však schopni zaznamenávat nic příliš ostře a podrobně.
- +E+S Bdělá pozornost je ostrá a soustředění hluboké. Meditace bude kvalitní — budete schopni pozorovat duševní a fyzické procesy takové, jaké skutečně jsou; uvidíte jejich zvláštní i obecné vlastnosti.

Úroveň D3

Po mnohatýdenní intenzivní praxi bude vaše mysl pracovat naplno. To, jak daleko jste se dostali, závisí na úrovni vaší duševní síly.

- V *Bdělá pozornost není přítomná, mysl je nečistá*
- E-S Jako u D2 -V +E+S
- +E-S Mysl je naprosto zmatená a mimo jakoukoli kontrolu.
- E+S Mysl je předmětem takřka posedlá, nedokáže se od něj odtrhnout. Meditující je zcela odtržený od okolí, pohroužený do sebe. Mysl může být naprosto ovládnuta halucinacemi.
- +E+S Mysl v tomto stavu se podobá mysli šílence.

- +V *Bdělá pozornost je přítomná, mysl je čistá*
- E-S Situace je obdobná jako v případě D2 +V +E+S
- +E-S Mysl je extrémně jasná a bystrá; meditující nemůže spát a medituje i v noci. Hlubší soustředění však netrvá dlouho.
- E+S Soustředění je velmi hluboké, meditující dosahuje dlouhotrvajících stavů blaženosti a pohroužení. Bdělá pozornost a vhled se však nedostaví příliš rychle.

+E+S Mysl meditujícího je úplně jako mysl světce; porozuměla pravé podstatě světa a jako taková zůstává neotřesitelná a od světa odpoutaná.

Z toho, co jsem zde právě popsal, jasně vyplývá, že při intenzivním meditování je naprosto klíčové mít bdělou pozornost. Právě tento faktor chrání mysl před scestným vychýlením se k nesprávnému soustředění. Jak obrovský prospěch by přineslo, kdyby i v pouhé meditaci klidu byla přítomna byť i jen špetka bdělé pozornosti! (Přítom právě zde je tento faktor často přehlížen.)

Jestliže je bdělá pozornost přítomna, jste přinejmenším v bezpečí. Pokud si její přítomností nejste jisti, raději s meditací přestaňte (či ještě lépe: získejte jistotu).

Dalším krokem je vyvážení energie a soustředění. Vyvažujeme zesilováním či zeslabováním míry uplatnění jedné ze schopností. V počátcích je spíše vhodné zvyšovat uplatnění té ze schopností, která je příliš slabá. Vzhledem k tomu, že duševní síla tak jako tak není příliš vysoká, nemůžeme zvyšováním způsobit nějaké závratné škody. Situace tedy vypadá následovně:

$$\text{Např.: } D1(-E+S) + +E = D1(+E+S)$$

Pokud jsou však již schopnosti víceméně rozvinuté, lepším (protože mnohem bezpečnějším) přístupem je zmírnění realizace silnější ze schopností. Vhodné je to zejména tehdy, když nemáte dostatek času a pozornosti, abyste mohli bedlivě kontrolovat, co se s vámi děje. Totéž platí i v případě, kdy vám chybí příslušné teoretické znalosti. Převedeno do rovnice:

$$\text{Např.: } D2(-E+S) - -S = D2(-E-S)$$

Jestliže však máte dostatečně silnou pozornost a dobré teoretické znalosti, můžete se pustit do posilování slabší

schopnosti. Tento přístup samozřejmě slibuje daleko rychlejší pokrok. Vycházejme z posledního uvedeného příkladu:

$$D2(-E+S) ++E = D2(+E+S)$$

Nejde jen o zvyšování nebo snižování samotné: podstatné je, *kterou* ze schopností změnit a *jak moc*. Ten správný postup nejlépe poznáme díky osobní zkušenosti. Žádoucí je, aby spolu s prohlubující se bdělou pozorností vzrůstala míra energie a soustředění.

VYVAŽOVÁNÍ DŮVĚRY A MOUDROSTI

Zatímco vyvažování energie a soustředění je něco jako balancování misek vah, které probíhá neustále, otázka vyvažování důvěry a moudrosti přichází na počátku a konci nácviku.

Moudrost, o které zde mluvím, má svůj původ v meditaci (tzv. *bháváná-maja-pañňá*). V počátečních fázích meditace tuto moudrost nemáme a rozvíjíme ji teprve naší praxí. Jediné vyvažování, které zde přichází v úvahu, se proto dotýká moudrosti pramenící v myšlení (*čintá-maja-pañňá*). Díky své povaze se tato moudrost v průběhu zaznamenávání či pozorování samotného neobjevuje.

Meditacím a pozorování se nevěnujeme po celý den. Z toho důvodu je velmi důležité, aby důvěra a moudrost byly ve vyváženém stavu, a to zejména v úvodních fázích meditační praxe. Rovnováha důvěry a moudrosti poskytuje nezbytnou základnu pro naše praktikování — bez této rovnováhy se totiž mohou objevit pochyby a skepse, způsobené spekulativním myšlením. Může tak snadno dojít k ochromení meditace. Bezmezná důvěra zase může vést k nesprávnému postupu.

K ustavení rovnováhy velmi napomáhají pohovory s učitelem meditace. Dobrý učitel vám poskytne inspiraci a po-

vzbudí vás, když jste na tom špatně s důvěrou. Pokud se vám nedostává moudrosti, podělí se o potřebné informace a zkušenosti.

Při meditování samotném je důležité položit si jednu otázku: „Jakým způsobem ovlivňuje rovnováha důvěry a moudrosti vytváření schopností, vedoucích k vysvobození?“

Důvěra (nebo víra) je něco jako iniciační jiskra. Je to počátek duchovního života. Mluvíme-li v buddhismu o důvěře, máme tím na mysli důvěru v Trojí klenot, tedy Buddhu, Dhammu a Sanghu. Důvěra nás směřuje ke konání prospěšných skutků (*dána, síla, bhávaná*), jež přinášejí štěstí. Důvěra je něco jako klíč k pokladu. Existuje jedno rčení: „*Důvěra je to největší jmění.*“

Pokud se ale důvěra projevuje jen naší dobrotou a dodržováním pravidel, nedosáhneme ničeho jiného než pouhého lidského a smyslového štěstí. Jestliže nás přiměje k praktikování meditace klidu, vedoucí ke světským pohroužením (*lókija-džhána*), dosáhneme štěstí Brahmy.

Všechny tyto stavy jsou pomíjivé (jakkoli jsou mnohem lepší než žalostné stavy utrpení). Naším cílem však je, aby důvěra pomohla přetrhnout kruh zrození a smrti (*samsára*), abychom dosáhli naprostého osvobození od utrpení a dosáhli věčného míru — nibbány. Abychom k tomuto cíli dospěli, nestačí pouze začít praktikovat vipassanu — musíme ji praktikovat důsledně až do naprostého konce.

Důvěra proto nemůže vyvolávat pouze energii k meditování; musí být dostatečně silná, abychom praktikovali vytrvale, nepřestávali předčasně, a tak docházelo k rozvoji dalších schopností — bdělé pozornosti, soustředění a moudrosti.

Lidé, kteří tvrdí „já prostě nemám čas na praktikování“, rozhodně postrádají dostatečnou důvěru. Lidé s důvěrou si totiž vždy čas najdou.

Pokud někdo tvrdí, že „v současném světě se už lidem nemůže podařit vstoupit na Ušlechtilou stezku“, jednoduše si tuto možnost nepřipouští, nedává si žádnou šanci a bere ji i ostatním trpícím bytostem. I to je projev slabé důvěry.

Pokud chceme dosáhnout něčeho skutečně hodnotného a prospěšného, musíme zaujmout mnohem pozitivnější postoj. Pochopitelně však musíme být realističtí — v buddhismu není místo pro slepou víru. Potřebujeme být dostatečně teoreticky vybaveni (musíme si ale dávat pozor na to, co čteme); potřebujeme mít učitele (i zde je často na místě opatrnost při výběru). Nesmíme zapomínat ani na něco často ne zcela běžného — obyčejný zdravý rozum.

Čím více zkušeností získáme, tím silnější pak bude naše důvěra, tím hlubší naše moudrost.

Moudrost, jež je výsledkem procesu myšlení, je možné označit jako spekulativní, špatně nasměrovanou. Jde vlastně o nesprávný druh moudrosti. Blíže k cíli nás posunuje pouze ta moudrost, kterou získáváme v procesu pozorování a zaznamenávání. Stále lépe vidíme cestu, kterou je třeba projít, chyby, kterých se dopouštíme, a způsoby jejich nápravy; vidíme svoje silné stránky a možnosti jejich dalšího zlepšování. A nakonec pak poznáváme pravdu.

Moudrost je pouze prostředek dosažení cíle, nikoli cíl sám. Totéž platí pro moudrost zrozenou z vhlédů (o nichž se tak často hovoří). Bylo by chybou ulpět na kterékoli z nich.

Moudrost posiluje všechny další schopnosti; působí jako tmel, který spojuje a drží požadovaný tvar věcí. Osvětluje skutečný význam a smysl všeho. Nikdy proto nelze říci, že moudrosti je nadbytek. Naopak, až příliš často se moudrosti nedostává.

ZPŮSOBY VYVAŽOVÁNÍ SCHOPNOSTÍ ENERGIE A SOUSTŘEDĚNÍ

Zde uvádím některé možné způsoby vyvažování, a to zejména s odkazem na vyvažování schopností energie a soustředění.

1. Užití správného druhu bdělé pozornosti

Vedle vědomí (*čitta*) se při vystávání níže uvedených typů bdělé pozornosti uplatňují i další mentální faktory (*čétasika*) — nejde o nic jiného než o energii (*virija*) a sjednocenost či jednobodovost (*ékaggatá*). První z faktorů koresponduje se schopností energie, druhý pak se schopností soustředění. Budeme-li schopni přesně určit kterého typu bdělé pozornosti je potřeba použít, jeho rozvoj bude mnohem snazší.

- Jestliže jste ospalí a letargičtí, potřebujete energičtější formu bdělé pozornosti. Jaká je? Lehká, přitom vířivá, přichází rychle; podobá se člověku plnému horlivosti. Musíte však pamatovat na jedno: duševní energii nelze zaměňovat s energií fyzickou! Abyste probudili duševní energii, je nutné zbavit tělo napětí, zůstat uvolněný. Tak budete lépe schopni poznat povahu čilosti mysli — aktivního aspektu bdělé pozornosti.
- Pokud naopak máte energie příliš a vaše mysl směřuje k nekli-
du, je vhodné uchýlit se k uvolněnějšímu typu bdělé pozornosti. Přiveďte své srdce do stavu mírumilovnosti, naplňte mysl požehnáním odpoutanosti. Takový je klidný, jednobodový aspekt bdělé pozornosti.

2. Užití vhodného systému bdělé pozornosti

Pod pojmem „systém“ si můžeme představit jednu z následujících skupin:

a) Zaměřená bdělá pozornost

V tomto případě jde o kultivaci bdělé pozornosti prostřednictvím jejího systematického, cíleného zaměřování na předměty. Meditující si všímá předmětů v určitém pořadí: nejprve pozoruje hlavní předmět, poté se zaměřuje na vyvstálé předměty vedlejší. Tomuto postupu jsme se podrobněji věnovali v kapitole o prioritě předmětů.

b) Nevybírající uvědomění

Bdělá pozornost se obrací k libovolnému předmětu, který vyvstává a objevuje se v zorném poli mysli. Meditující nevěnuje výběru předmětů žádné úsilí.

V počátcích meditační praxe se obvykle využívá první systém, jelikož je mnohem energičtější a napomáhá rychlejšímu ustavení bdělé pozornosti, případně soustředění. Pokud jde o čtyři druhy pravého úsilí, systematické uvědomění směřuje k překonání zlých stavů mysli a nastolení dosud nepřítomných dobrých, čistých stavů.

Systematickou bdělou pozornost uplatníme, pokud jsou naše schopnosti slabé, případně když potřebujeme získat dostatečnou sílu k odstranění nečistot. Pomáhá též v situaci, kdy směřujeme k novým vhledům.

A kdy je prostor pro nevybírající uvědomění? Je to tehdy, když je vaše bdělá pozornost víceméně plynulá a objevivší se subtilní předměty počínají být stejně zřetelné a jasné jako předměty hrubé. Vyvstávat mohou i předměty, pro něž ani nebudete mít jméno.

Díky nevybírajícímu uvědomění bdělá pozornost značně posílí. Z hlediska čtyř druhů pravého úsilí směřuje nevybírající uvědomění k vystříhání se špatných a zachování dobrých stavů mysli. V tomto systému se neklade přílišný důraz na aktivitu mysli ve vztahu k předmětu, menší roli zde proto hraje i schopnost energie. Soustředění se může prohlubovat, v každém případě je nutné udržet soustavnost bdělé pozornosti.

Pokud myslí zmítá neklid, pak ji právě nevybírající uvědomění pomůže udržet klidnou a uvolněnou.

3. Metoda pokusu a omylu

V praxi obvykle nebývá jednoduché přesně určit, jaká je vlastně podoba nerovnováhy mezi schopnostmi. V takových situacích lze využít metodu pokusu a omylu.

Může se vám kupříkladu přihodit to, že vaše mysl ustrne; je jakoby svázaná a nedokáže takřka nic zaznamenávat. Je otupělá a letargická, případně naopak přeplněná energií; potíž může být v tom, že vaše soustředění není dostatečně pružné. Příčinou tedy může být přílišné soustředění, přílišná energie nebo pochyby.

Pokuste se nastolit rovnováhu tím, že začnete zaznamenávat větší množství rozličných bodů dotyku; je dobré vyvolat energickou, aktivní bdělou pozornost. Pokud tento postup selže, uvolněte se a zapojte nevybírající uvědomění. I když se nic nestane, zůstaňte uvolnění. Jestliže však ani po delší době nedojde ke zlepšení, vraťte se znovu k aktivnímu zaznamenávání. Takto postupujte pořád dokola — dříve nebo později jedna z metod zabere.

Obtíže se mohou dostavit jak v případě přehnaného úsilí (například zmiňovaná ustrnulá mysl), tak i v případě přílišné uvolněnosti. Naším úkolem je pomocí meditace nalézt rovnováhu a vyloučit extrémy na jedné i druhé straně. Pokud naše energie a soustředění rostou rovnoměrně, rovnovážný stav bdělé pozornosti se prohlubuje. Dochází k vývoji hlubších úrovní uvědomění — nabudeme mnohem většího klidu a uvolněnosti, současně se však zvýší i úroveň bdělosti a čistoty mysli.

Pokud jste schopni dlouhodobě, soustavně a rovnoměrně zlepšovat své schopnosti, bezpochyby dosáhnete velkého pokroku.

4. Výběr vhodných pozic nebo předmětů, jež zvyšují nebo snižují míru uplatnění schopností

a) pozice

Pozice sice mají tělesnou povahu, přesto mohou působit na vyvažování schopností, a to:

- prostřednictvím zvýšeného fyzického úsilí (které ovlivňuje mysl);
- díky povaze přítomných předmětů.

Mezi fyzickým a mentálním úsilím je samozřejmě veliký rozdíl. Mentální úsilí však může být tím fyzickým do jisté míry ovlivněno — pokud vyvíjíme tělesnou aktivitu, dochází pochopitelně i k určitému oživení mysli.

Vztah mezi fyzickou energií a pozicemi je možné vymezit zhruba následovně:

- +++ E stání;
- ++ E chůze;
- + E sezení;
- 0 E ležení.

Z toho vyplývá i vztah mezi fyzickým a mentálním úsilím — pokud jste ospalí a zmáhá vás letargie, pomůže stání a chůze. Jestliže jste naopak neklidní a rozptýlení, je dobré si sednout nebo lehnout. Poslední z možností (tedy ležení) se však spíše nedoporučuje. Příliš snadno byste mohli usnout (pokud však chcete spát nebo vám není dobře, samozřejmě si lehněte).

Obecně platným pravidlem je, že bychom se chůzi a sezení měli věnovat rovnoměrně — je dobré např. hodinu sedět a hodinu chodit. Nadměrné využívání jedné z pozic na úkor druhé nepřináší prospěch. To si musí uvědomit zvláště začátečníci, jelikož právě jim může činit potíže udržet si v těchto

případech bdělou pozornost. Je ale nutné pamatovat na to, že vyrovnávání schopností je záležitost mentální a nikoli fyzická; pokud jste i po uplynutí hodiny stále bdělí a soustředění, není ke změně pozice žádný důvod.

b) předměty

Vyrovnávání schopností může být do jisté míry ovlivněno povahou předmětů, které jsou různým pozicím vlastní:

1. „Sezení“ a „dotyk“

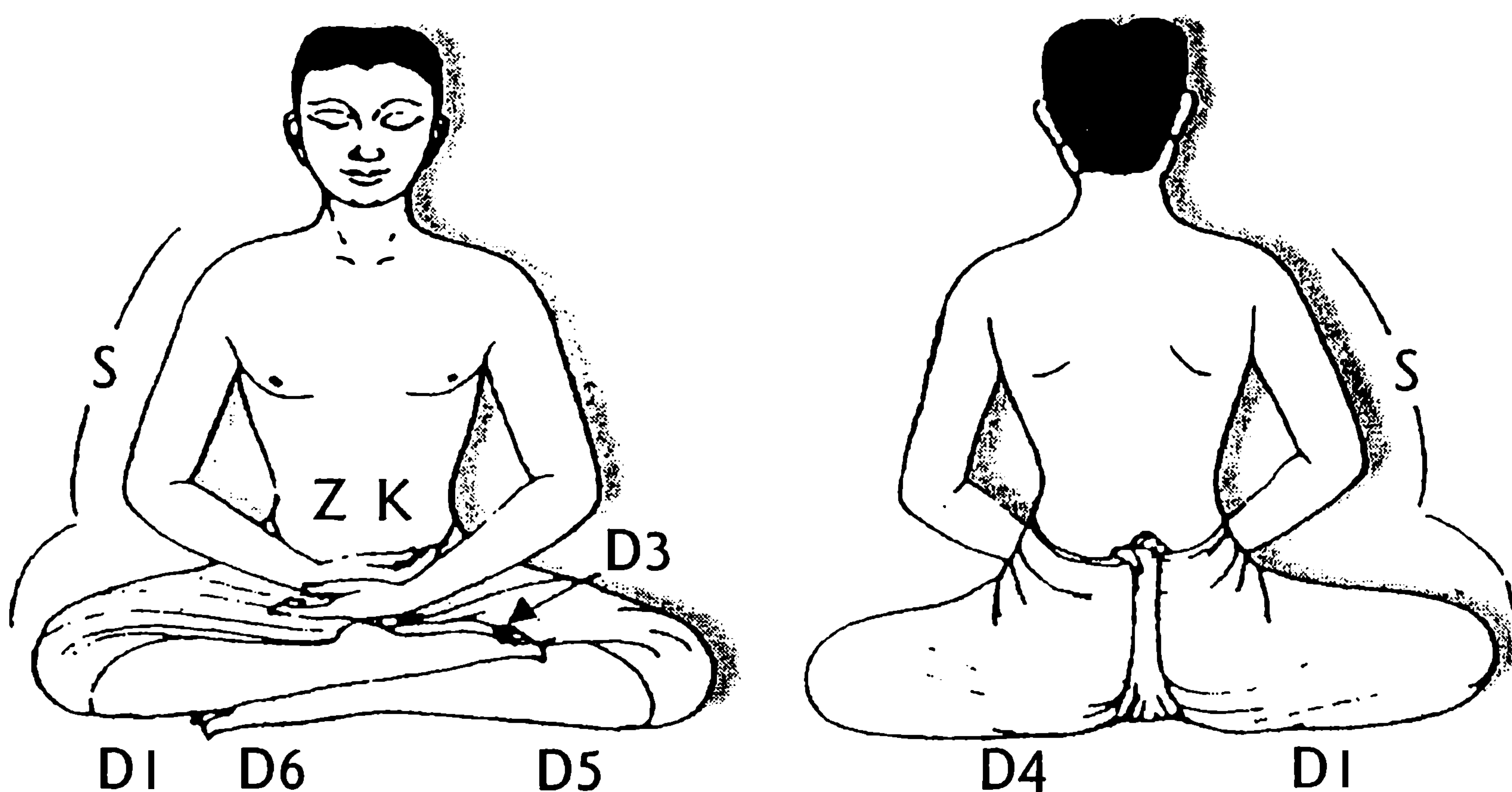
„Dotykem“ rozumíme tělesné vjemy v místech styku těla s podložkou. „Sezení“ se s konkrétními body dotyku nepojí. Skládá se z řady fyzických sil (tahů, rozpínání, napětí apod.), které udržují tělo ve stabilní pozici. Jsou tvořeny především elementem větru. Vedle těchto sil je možné vnímat i další počitky, jako třeba horko, tvrdost apod.

Délka zaznamenávání konkrétního „sezení“ a „dotyku“ již záleží na okolnostech dané situace. Pokud jste ospalí a předměty nevidíte jasně, je vhodné zůstat u každého z nich jen krátce, řekněme pět vteřin. Jestliže jste však bdělí, pozorujte jednotlivé předměty minutu či dvě; budete schopni zaznamenat řadu rozličných vjemů.

Soustavným a vytrvalým zaznamenáváním „sezení, sezení, sezení, dotyk, dotyk, dotyk...“ dochází k výraznému nárůstu energie. V mnoha případech je tak možné překonat ospalost a začít rozlišovat řadu dalších počitků (S1, S2, S3, S4... nebo D1, D2, D3... atd. viz obrázek na str. 120).

Pokud jste ospalí a předměty nejsou příliš zřetelné, je dobré sledovat pouze různé body dotyku. Jestliže je vaše bdělá pozornost silná, pozorujte je delší dobu (dvě minuty i déle). Sledování výhradně bodů dotyku je užitečné pro začátečníky, kteří dosud nezískali plnou představu o tom, co je to vlastně ono „sezení“.

S prohlubujícím se soustředěním budete schopni uvědo-



Vysvětlivky:

- S – „sezení“, rozumí se pocit celkové pevnosti, spjatý s pozicí vsedě
- D – „dotýkání se“, označuje místa kontaktu základny těla s polštářem či podlahou
- Z – „zvedání“ břišní stěny
- K – „klesání“ břišní stěny

Existuje nespočet způsobů, jak sledovat „sezení“ a „dotýkání se“. Zpočátku můžeme prostě jen střídat S, D, S, D atd.

Obr. 6 – Metoda sezení a dotýkání se

movat si vjemy na celém těle; užití nevybírajícího uvědomění může být v této situaci přínosné.

„Sezení“ a „dotyk“ probouzejí velké množství energie, protože je třeba vyvíjet velké úsilí k udržení bdělé pozornosti a k jejímu zaměření na příslušné počítky.

2. „Zvedání“ a „klesání“

„Zvedáním“ a „klesáním“ označujeme pohyby v oblasti břišní stěny vyvolané dýcháním. Tyto pohyby mohou být celkem nepravidelné. Při jejich pozorném sledování zpravidla úplně zapomeneme na ostatní věci, jež nás obklopují. Pokud pozo-

rujeme ještě pečlivěji, předměty získávají stále větší jemnost. Na rozdíl od „sezení“ a „dotyku“ (které se velmi záhy pojí s bolestí), „zvedání“ a „klesání“ zlepšuje soustředění.

Díky své hrubé povaze a nepravidelnosti však příliš nepřispívá k rychlému zklidnění mysli (k tomu mnohem lépe vede sledování dechu u špičky nosu).

3. *Bolestivé pocity*

Sledování bolestivých pocitů vyvolává velkou energii, lehce se však může objevit i hněv. Bolest je silný a ostrý předmět. Musíme ji proto pozorovat se skutečně pevnou bdělou pozorností; naše mysl musí být velmi bdělá. Toto pozorování nezřídka bývá dost únavné.

4. *Příjemné pocity*

Při pozorování příjemných pocitů dochází k ustavení soustředění mnohem snadněji než u jiných předmětů (např. pocit štěstí může být bezprostřední příčinou silné koncentrace). Proto musíme být velmi ostražití, jinak bychom mohli upadnout do dřímoty.

5. *Zvuk, „slyšení“*

Zvuk obvykle nebývá hlavním předmětem vipassanové meditace. Vzhledem k tomu, že je mu vlastní roztržitost, může nás snadno rozptýlit. Z hlediska meditace je to spíše podružná věc. V žádném případě nepomáhá našemu soustředění, nepovzbuzuje ani pravé úsilí. Na druhou stranu v situaci, kdy jsou všechny předměty nejasné, vytváří podmínky pro udržení naší bdělosti a přítomnosti v daném okamžiku.

6. *Chůze*

Chůze je aktivní proces. Vyvolává hodně energie a prohlubuje bdělou pozornost. Vzhledem k tomu, že musíme zaznamenávat řadu pohybů a záměrů, nebývá snadné dosáhnout hlubšího soustředění. Proto je důležité být velmi uvolněný,

chodit pomalu a občas se zastavit s plným uvědoměním dotyku obou nohou se zemí.

7. „Vidění“, světlo

Jakmile se dostaví hlubší soustředění, je nezbytné se od vnímání světla oprostit (podobně je tomu i se zvukem). Během meditace v chůzi máme oči obvykle otevřeny, a „vidění“ se tak nevyhneme. Zvláště začátečníci mohou být viděním rozptýleni. Musí proto pravidelně označovat „vidění, vidění“, aby od viděného získali patřičný odstup. Zaznamenávání „vidění“ ale nakonec může probudit určitou energii a potlačit otupělost.

Sedíme-li se zavřenýma očima, mysl vnímá jiný druh světla — jde o tzv. mentální představy. Ve vipassaně je zaznamenáme a necháme být. V meditaci samatha je ale můžeme využít k posílení soustředění.

Máme-li tedy možnost výběru meditačního předmětu, budeme zohledňovat i to, jak přispívá k vyvážení schopností. Pokud nás trápí např. ospalost a potřebujeme navýšit energii, pak budeme spíše než „zvedání“ a „klesání“ pozorovat bolest, „sezení“ a „dotyk“.

Pokud však meditační předmět nevybíráme, použijeme opačnou metodu a budeme pracovat se zvyšováním či snižováním míry uplatnění schopnosti. Jsme-li například nuceni sledovat bolest (která navyšuje energii), pokusíme se ji zaznamenávat co nejuvolněji. Pokud se objevují příjemné pocity, potřebujeme zase být maximálně ostražití a bdělí.

Další věc, kterou je nutné brát v potaz, je osobní povaha meditujícího. Pro energický typ člověka je vhodné klidné zaznamenávání, zatímco člověk se sklony k lenosti musí vyvíjet větší energii.

11. Tříbení schopností

DEVĚT CEST TŘÍBENÍ SCHOPNOSTÍ

Abychom získali jasnější obraz toho, co vlastně rozumíme tříbením schopností, bude užitečné podívat se na devět cest, jak je popisuje *Visuddhimagga* (Stezka očištění):

Meditující, naplněný důvěrou, pamatuje na všechny vnější i vnitřní podmínky, navzdory všem bolestem, nemocem a zastrášením soustavně a s vážností vyvíjí úsilí, dokud není dosaženo cíle.

1. Vězte, že jednoho dne uvidíte pomíjivost všech formací

Potřebujete-li se dostat pryč z nějakého neznámého a ne příliš bezpečného místa, tou nejužitečnější věcí nejspíš bude podrobná mapa. V meditační praxi je takovou „mapou“ řádný teoretický základ — zvyšuje důvěru v učení, zabraňuje konání hrubých chyb a napomáhá dosahování pokroku. Předtím, než pochopíte, co je správné, se musíte zbavit nesprávného nazírání. Na druhou stranu, je vhodné vyhnout se planému filosofování a zbytečnému myšlení, a nechat tak dostatečný prostor pro přímou zkušenost. Přijetí pravdy o třech obecných znacích existence hned na začátku meditační praxe je tím prvním faktorem, který vytyčí správný směr na cestě k vývoji vhledu.

2. Úsilí vyvíjejte s pečlivostí

Úsilí, vynakládané pečlivě a se vší vážností, je v souladu s pronikavostí bdělé pozornosti. Abyste získali správný postoj, musíte dobře porozumět důležitosti praktikování.

Mnozí lidé se věnují přednostně jiným věcem a meditování nevěnují dostatek času. Praktikování je však jedinou cestou, která vás může zbavit všeho utrpení. Přináší klid a bezpečí. Směřuje ke smysluplnému cíli. Jako takové by mělo v lidském životě zabírat to nejdůležitější místo. Proto musíme přistupovat s maximální opravdovostí ke každému okamžiku, který věnujeme tomuto ušlechtilému účelu. Učiníme-li tak, žádná část cesty nezůstane nepovšimnuta. Důslednost je nezbytným předpokladem pro přesné, hluboké a úplné porozumění.

3. Úsilí vyvíjejte soustavně

Pečlivost a vážnost jsou příslibem prospěšnosti každého okamžiku, v němž se věnujete zaznamenávání. Pečlivost sama ale nestačí — nutná je soustavnost vynakládaného úsilí. Abyste mohli praktikovat soustavně, potřebujete silnou vůli, trpělivost a zdatnost. Musíte vládnout přizpůsobivou a pružnou bdělou pozorností. To je důležité právě ve vipasánové meditaci, pro kterou je typická pomíjivost soustředění a pozorovaných předmětů. Díky soustavnosti dochází k plynulému vzrůstu bdělé pozornosti a vytváří se výrazná setrvačnost. Právě proto je možné dosáhnout skutečného pokroku, viditelného již po krátké době (třeba už po týdnu), pouze na intenzivních meditačních sezeních.

4. Pamatujte si způsob, kterým dosahujete soustředění

Nelze očekávat, že se vše naučíte od svého učitele. Celou řadu věcí pochopíte prostřednictvím svého vlastního rozumu. Dobrým příkladem je soustředění: ačkoli máme k dispozici i určitá obecná pravidla, existuje nespočet ryze individuálních cest, jak je dosáhnout. Svou roli hraje temperament meditujícího, jeho odpor či naopak náklonnost k určitým postupům. Jsme to my sami, kdo si nejlépe všimne konkrétních okolností, za nichž došlo k ustavení soustře-

dění. Stejně tak i zážitky vzhledu jsou individuální a na druhé lidi nepřenositelné.

Zpětně si vybavujeme okolnosti procesu své meditace. Je dobré dělat si po každém sezení poznámky o jeho průběhu — přesnější informace o meditaci ulehčí vašemu učiteli orientaci, a pohovor tak proběhne mnohem účelněji. Záznamy též umožní provést analýzu meditace i vám samým.

Také zde musím zdůraznit: neustále buďte bdělí! Bdělá pozornost je něco jako dobrý rádce, který svá doporučení předkládá až po pečlivé a podrobné úvaze — díky ní porozumíte situaci daleko přesněji.

5. *Berte v potaz sedm vhodných prvků*

Vnější podmínky a okolní prostředí velkou měrou ovlivňují mysl všech, snad s výjimkou naprostých „veteránů“. Přesto i jim může vhodná volba podmínek umožnit dosažení lepších výsledků.

■ *Vhodná strava*

Rozumnou volbou je vyvážená strava, vyhovující zdravotnímu stavu toho kterého jednotlivce. Na jídlo pohlížejte také z hlediska případných nečistot: nevyvolává ve vás chtění? Přijímání potravy musí probíhat v souladu s etikou. Musíte si být vědomi svých pohnutek. Rozjímejte nad potravou, kterou se chystáte pozřít. Jezte velmi bdělým způsobem a po jídle opět rozjímejte nad tím, co jste právě snědli. Tento postup zlepší vaši meditaci zaměřenou na jídlo.

Před jídlem je dobré uvědomit si, že účelem potravy je pouze výživa těla; pomáhá jej udržet funkční a neporušené, čímž umožňuje vyvíjet pravé úsilí. Připomeňte si, proč jíte — není to kvůli pocitu krásy, obluzení, ztloustnutí či jen tak pro legraci!

■ *Vhodný příbytek*

Sbírký starých textů obsahují některé požadavky na vhodné místo pro meditaci:

- a) není příliš daleko ani příliš blízko vesnice či města;
- b) je snadno dostupné;
- c) nepřelidněné přes den, klidné a tiché v noci;
- d) poskytuje základní ochranu proti nemocem, škůdcům a jiné „nepřátelské“ havěti;
- e) je zde k dispozici dobrý přítel — průvodce meditací.

Visuddhimagga popisuje osmnáct typů míst, která nejsou vhodná pro umístění klášterů. Uvádí však také, že určení toho nejvhodnějšího místa nakonec vždy závisí na povaze meditujícího.

Nevhodná místa podle *Visuddhimaggy* jsou zejména tato:

- a) místa, která jsou příliš hlučná;
- b) místa, kde je třeba vykonávat hodně práce a z toho důvodu je navštěvuje velké množství lidí;
- c) místa, kde je obtížné sehnat potřebné věci;
- d) nebezpečná místa;
- e) místa, kde se nevyskytuje učitel meditace.

Mezi vhodná místa se řadí:

- a) les;
- b) místo u kmene stromu;
- c) širé pole;
- d) prázdný dům.

A jak je výběr místa ovlivněn povahou meditujícího? Žádostivý typ by měl přebývat v ošklivém a nepřívětivém příbytku, konfliktní člověk naopak v příbytku prostém, čistém a příjemném (totéž platí i pro člověka plného důvěry v nauku); prostomyslný člověk má přebývat v přístřeší, jež je umístěné v otevřeném prostoru s výhledem. Člověk speku-

lativního temperamentu by měl setrvávat v ústraní. Nakonec se uvádí, že moudrému člověku vyhovuje jakékoli obydlí — neexistuje žádný pro něj nevhodný příbytek.

■ *Vhodné počasí*

Ideální je pochopitelně mírné počasí — ani příliš horké, ani příliš chladné. Zejména v tropických oblastech je žádoucí chladivé prostředí, jež zajistí pohodlí a vytvoří dobré podmínky pro soustředění. Horko může být opravdu vyčerpávající a mnozí lidé proto rádi používají klimatizaci. O jejím využití se ale občas vedou diskuse, zda nejde náhodou o projev slabosti. Vzpomeňme si na to, že Buddha dosáhl nejvyššího probuzení během vrcholícího období horka! Mezi meditujícími je však obecně známo, že horko není tak obtížné a rušivé, jak by se mohlo na první pohled zdát. Období horka navíc vždy střídá období dešťů, které s sebou přináší vítané ochlazení.

■ *Vhodná pozice*

Obvykle v pravidelných intervalech střídáme chůzi a sezení, což usnadňuje dosažení rovnováhy schopností a pomáhá to i našemu fyzickému zdraví. *Visuddhimagga* ale opět mluví o tom, že některé pozice jsou pro jistý typ lidí vhodnější:

žádostivý člověk — doporučuje se chůze a stání;

konfliktní člověk — sezení a ležení;

prostomyslný člověk — chůze;

člověk se silnou důvěrou v nauku — chůze a stání;

člověk se sklony ke spekulování — chůze;

moudrý člověk — vhodná je jakákoli pozice.

■ *Vhodné osoby — průvodci či společníci v pravém úsilí*

Měli by to být lidé s bohatými praktickými zkušenostmi, obdaření hlubokými znalostmi nauky. Naplnění soucitem vám uvážlivě a šetrně sdělují myšlenky týkající se ušlechtilé

cesty. Jsou inspirací pro slabé a sklíčené, dobrým příkladem pro přičinlivé. Udávají krok líným.

Visuddhimagga uvádí vlastnosti takového přítele:

- a) je ctěný a milovaný;
- b) mluví i naslouchá, je tedy současně dobrým rádčem a trpělivým posluchačem;
- c) jeho promluvy jsou upřímné a hluboké (tj. nemluví planě);
- d) nikdy nenaléhá bezdůvodně.

Podle *Visuddhimaggy* by bylo nejprínosnější nalézt ušlechtilého arahata, a pokud to není možné, pak alespoň někoho, kdo se k arahatsví přibližuje. Nelze-li takového jedince najít, měli byste vyhledat někoho, kdo ovládá *džhány* (pohroužení či vnory). Jestliže není možné ani to, doporučuje se získat útočiště v recitaci textů.

■ *Vhodná mluva*

V období intenzivního meditování je obvykle povoleno hovořit výhradně o věcech, které jsou pro praktikování prospěšné. Tento okruh může být dokonce zúžen na otázky týkající se výhradně meditace samotné. Jakékoli jiné rozhovory, vyjma těch naprosto nezbytných, jsou vyloučeny.

V běžném denním životě bychom se též měli vystříhat neprospěšného mluvení, což je ovšem někdy z mnoha důvodů takřka nemožné. Za všech okolností bychom se ale měli snažit nepřestoupit čtvrté etické pravidlo zapovídající lhaní. Pokusme se též vyhnout všem ostatním podobám nesprávného mluvení.

■ *Vhodné útočiště*

V případě mnichů jde o místo, kam chodí prosit o jídlo. U laiků budeme útočištěm rozumět místo, kde pracují. Je důležité nalézt takové zaměstnání, při jehož výkonu bude

docházet k co nejmenšímu hromadění nečistot. Pamatujte na to, že v práci trávíte spoustu času!

6. *Kultivujte sedm prvků probuzení*

Těmito prvky rozumíme duševní podmínky, které se dostávají současně v okamžiku probuzení. Lze je však studovat izolovaně a využít je tam, kde to okamžité okolnosti vyžadují. O prvcích probuzení bylo již napsáno mnoho, my se zde budeme pohybovat pouze v rámci komentáře *Satipatthána-sutty*.

- *bdělá pozornost jako prvek probuzení (sati-sambodždžhanga)*
Mluvíme zde o pravé bdělé pozornosti, zaměřené na ušlechtilou osmičlennou cestu, respektive na čtyři podklady. Patří sem i bdělé poznání věcí takových, jaké jsou, jehož dosáhneme prostřednictvím meditace vhledu. Není divu, že tento prvek uvádíme na prvním místě — je ze všech nejdůležitější.

K prohloubení tohoto prvku probuzení je třeba splnit následující čtyři podmínky:

- pečlivě a s jasným porozuměním se věnujte meditacím bdělé pozornosti přesně tak, jak to požaduje *Satipatthána-sutta*;
- vyhýbejte se osobám se zmatenou, nebdělou myslí;
- stýkejte se s lidmi, jež jsou vždy bdělí;
- neustále usilujte o vývoj tohoto prvku (např. prostřednictvím porozumění a síly vůle).

- *pronikavé zkoumání pravdy jako prvek probuzení (dhamma-vičaja-sambodždžhanga)*

„Pronikavým zkoumáním pravdy“ rozumíme všeprostupující aspekt moudrosti, jež usiluje o správné poznání povahy všech jevů. Abyste tohoto prvku dosáhli, musíte splnit následující požadavky:

- pozorně zkoumejte složky a další jevy;

- udržujte rovnováhu duchovních schopností;
 - vyhýbejte se lidem neuvědomělým;
 - stýkejte se s moudrými;
 - rozjímejte nad hlubokými rozdíly mezi jednotlivými obtížně vnímatelnými procesy (mysli a těla);
 - neustále usilujte o rozvoj tohoto prvku.
- *energie jako prvek probuzení (virija-sambodždžhanga)*
- Jde o energii pravého úsilí, věnovanou ušlechtilé osmičlenné stezce, úžeji též energii úsilí, vyvíjenou při meditaci vhledu. Existuje jedenáct podmínek, které je třeba naplnit, aby tento prvek vyvstal:
- rozjímejte nad tím, jak hrozné jsou stavy utrpení a znovuzrození;
 - uvažujte o tom, jak je energie přínosná;
 - rozjímejte nad tím, že cesta, jíž před námi prošli probuzení jedinci, není pro lhostejné a netečné;
 - konejte dobročinné skutky a podobné potřebné činy;
 - přemítejte o tom, že vzácné dědictví sedmi pokladů není pro lenivé;
 - přemítejte o velikosti svého učitele (ptejte se: „Sluší se, abych byl jeho žákem?“);
 - myslíte na nesmírné množství následovníků Buddhova učení a na jedinečnost Buddhy samotného;
 - přemítejte o znamenitých družích v duchovním životě (např. o Sáriputtovi či Mogallánovi);
 - vyhýbejte se líným lidem;
 - stýkejte se s pilnými;
 - neustále usilujte o rozvoj tohoto prvku.
- *radost jako prvek probuzení (píti-sambodždžhanga)*
- Mluvíme o radosti přicházející při meditaci vhledu. Spolu s důvěrou představuje významný faktor nárůstu energie. Je

těž prvkem pohroužení (*džhána*), a tak povzbuzuje rozvoj soustředění. Radost ovlivňují následující prvky:

- rozpomenutí se na Buddhu (a jeho dobré vlastnosti);
- rozpomenutí se na Dhammu;
- rozpomenutí se na Sanghu;
- uvědomění si vlastní mravnosti;
- rozpomenutí se na nesobeckou štědrost a velkodušnost;
- vzpomínka na dévy;
- rozpomenutí se na mír nibbány;
- vyhýbání se hrubým lidem (jež jsou prosti důvěry);
- stýkání se s ušlechtilými lidmi (plnými důvěry);
- rozjímání nad rozpravami vzbuzujícími důvěru;
- úsilí o rozvoj tohoto prvku.

■ *klid jako prvek probuzení (passaddhi-sambodždžhanga)*

Jde o klid, mírnost mysli a mentálních faktorů. Tento prvek je povzbuzen:

- výběrem vhodného jídla;
- správným počasím;
- uchýlením se k vhodné, a tedy přínosné pozici;
- správnými soudy v souladu se Střední cestou, jež vycházejí z kontempace nad kammou a jejími plody;
- vyhýbáním se neklidným lidem;
- stýkáním se s lidmi klidnými;
- neustálým úsilím o rozvoj tohoto prvku.

■ *soustředění jako prvek probuzení (samádhi-sambodždžhanga)*

Soustředění je vlastně prospěšné a přínosné sjednocení mysli s předmětem. V případě vipassanové meditace se jedná o momentální soustředění; jeho „momentálnost“ napomáhá zjevit vlastnosti tří obecných znaků existence. K dosažení tohoto prvku vedou následující okolnosti:

- vyčištění základny;
- udržení rovnováhy duchovních schopností;

- schopnost uchopit předmět meditace;
 - podnícení mysli v případě ochablosti;
 - zkrocení mysli v případě nadměrné energie;
 - utěšení mysli v případě nespokojenosti;
 - ostražité vystříhání se zásahů do mysli v případě rovnováhy schopností;
 - vyhýbání se nesoustředěným lidem;
 - přidružování se k soustředěným lidem;
 - přemítání o prospěšnosti pohroužení a vysvobození;
 - vyvíjení úsilí o dosažení tohoto prvku.
- *vyrovnaná mysl jako prvek probuzení (upekkhá-sambodž-džhanga)*

Vyrovnanou myslí zde rozumíme její rovnovážný stav, jenž se dostavuje prostřednictvím hojné bdělé pozornosti, jež vidí věci takové, jaké skutečně jsou. Podmínky vedoucí k vyrovnané mysli jsou tyto:

- odpoutanost od bytostí;
- odpoutanost od věcí;
- vyhýbání se lidem, jejichž postoj k bytostem a věcem je sobecký;
- stýkání se s těmi, jejichž postoj k bytostem a věcem je odpoutaný;
- úsilí směřované k dosažení tohoto prvku.

7. *Nestrachujte se o své zdraví*

Podstupujeme-li dlouhodobě intenzivní meditační praxi, je pravděpodobné, že se jednoho dne objeví nějaké onemocnění. Nemoc až příliš často slouží jako omluva pro přerušování meditací. Stačí si však uvědomit, že choroby a smrt jsou nevyhnutelné, a najednou poznáme, že není vlastně žádný důvod přestávat. Měli bychom praktikovat až do posledního výdechu. Celá řada adeptů pozorovala bolest a v okamžiku

smrti dosáhla vznešeného poznání. Mnoho z nich naopak nakonec dosáhlo úplného uzdravení.

Pochopitelně zde nechci vytvořit dojem, že lékařská péče je neúčinná. Jde jen o to, abychom ani oslabení nemocí nepřestávali s meditováním.

8. Překonejte bolest energií

Nemoc a bolest obvykle přicházejí společně. Bolest samozřejmě může být zapříčiněna i jinými faktory, než je nemoc. Objeví se například, když příliš dlouho beze změny setrváváme v jedné pozici. Nevýrazná bolest se zase může zdát nesnesitelnou díky hlubokému soustředění. Někdy se dokonce za jistou formu bolesti považuje i hlad. Jisté je jedno: bolestem se nikdy nelze zcela vyhnout. Dříve nebo později jim budete muset čelit. Pozorování tohoto předmětu vyžaduje spoustu energie vynakládané na dosažení bdělé pozornosti. Když však mysl dostatečně zesílí, bolest může být překonána – mysl převládne nad tělem. Než k tomu ale dojde, budete potřebovat vyvinout skutečně hodně energie.

9. Nezůstávejte v půli cesty ke konečnému cíli

Konečným cílem je naprosté vymanění se ze všech nečistot, tedy arahatství. Dokud tohoto stavu nedosáhnete, neustále vás bude sužovat utrpení.

Většina lidí pochopitelně nedospěje k osvobození ze dne na den; díky postoji „nezůstanu v půli cesty“ tak mohou adeпти vyvíjet pravé úsilí, dokud jim budou stačit síly.

DALŠÍ ZPŮSOBY, JAK TŘÍBIT SCHOPNOSTI

1. Využijte širšího rejstříku meditačních předmětů

Každý předmět má své zvláštnosti. Různým lidem mohou vyhovovat různé předměty; každý z nich navíc může napo-

máhat rozvoji jiného aspektu mysli. Pokud se přimkneme k jedinému předmětu a po celou dobu se od něj neodchýlíme, naše praxe bude nepřiměřeně zúžena — budeme nepružní. Nikdy nevíme, zda nám nějaký jiný předmět nepřinese dosud neznámé poznatky. Proto jakmile ustavíme pevnou prvotní základnu (např. *kájánupassaná-satipatthána* — tělo coby podklad bdělé pozornosti), měli bychom se obrátit k pocitům, mysli a duševním stavům. Učiňme je předměty své meditace a dlouhodobě je pozorujme. Dosáhneme tak hlubších úrovní a postupně přestane záležet na tom, s jakým konkrétním předmětem se setkáme. Zvýšená pružnost ve výběru vhodných předmětů bude mít výrazný dopad na proces vývoje vhledu.

2. *Meditace samatha*

Meditace klidu má jinou povahu než meditace vipassanová, i tak je ale velmi užitečná a přínosná. Adept se silným soustředěním (*samatha*) totiž může sedět delší dobu a díky hloubce koncentrace se mohou dostavit hlubší vhledy. Této úrovni lze pochopitelně dosáhnout i výlučným praktikováním vipassany, díky meditaci *samatha* to však bude o něco snazší. Mimo to, různé předměty meditace *samatha* mohou mít na meditující své vlastní zvláštní účinky. Některé z nich se kupříkladu výtečně hodí při boji s určitými silnými nečistotami. Zlostný člověk tak dosáhne rychlejšího pokroku poté, co úspěšně praktikoval meditaci milující laskavosti (*mettá*).

Samatha též může posílit jedince, jehož morálka je z nějakého důvodu otřesena. Meditujícímu s nízkou důvěrou zase prospěje, když se rozpomene na Trojí klenot — získá tak mnohem větší jistotu a entusiasmus.

Většina meditací *samatha* má navíc přece jen s vipassanou poměrně úzké vazby: předměty meditace klidu se totiž snadno mohou změnit v předměty meditace vhledu. Dojde

k tomu pouhým „přepnutím“ pozornosti. Tak například v případě kasina větru může být úvodní předmět mysli (*uggaha-nimitta*) takřka k nerozlišení od elementu větru, jak jej známe u meditace vhledu, a to zejména nejsme-li dostatečně zběhlí v rozpoznávání těchto rozdílných prvků. Krajně jasná mysl, vyvstalá z meditace kasina světla, zase zvýší schopnost pozorování.

Některé předměty dokonce mohou vyvolat stavy mysli, které urychlují dosažení vhledu. Ze starých textů se dozvídáme, že k vhledu došlo i poté, co se mysl zaobírala předměty ryze konceptuální povahy. Pohled na mrtvé tělo například může vyvolat pocity silné odpoutanosti.

Při meditaci samatha hrají významnou úlohu dva faktory:

- čas, jehož je třeba k dosažení uspokojivé úrovně soustředění a schopnost uchovat si toto soustředění;
- schopnost přejít z meditace samatha k meditaci vhledu.

U prvního z faktorů je možné problém zúžit pouze na otázku času: vše je nejisté, čas plyne příliš rychle, a tak je třeba jednat bez otálení.

Odpovědí na druhý požadavek je přítomnost zkušeného učitele, který vás poučí o správné a vhodné metodě.

3. Využijte svých předsevzetí a přání

Síla předsevzetí není ničím neznámým. Mysl, mentální formace, energie — vše tíhne k dosažení toho, co jsme si předsevzali. Jistým způsobem jde vlastně o prosazení vůle, jež je tím nejvýznamnějším podmiňujícím mentálním prvkem. Je to něco, jako když do počítače zadáme parametry, a určíme tak konkrétní směr, kterým se počítačový program bude dále ubírat.

Činíme-li předsevzetí, rozšiřujeme kontrolu i na věci, které se za jiných okolností nacházejí mimo náš dosah; mysl

je mocná a umí konat skutečné divy, a to dokonce za hranicemi našeho uvědomění.

Pokud lze o soustředění říci, že je zdrojem síly, pak předsevzetí je vedením, kterým se tato síla přenáší dál.

I mnohé komerčně využívané metody jsou založeny na pozitivním myšlení a plánování, ačkoli směřují k naplnění zcela pozemských záměrů; stejnými cestami se ovšem ubírá i výcvik nadpřirozených schopností. My se pochopitelně budeme držet jediného účelu — a tím je meditace vhledu.

U předsevzetí, jejichž dopad je dalekosáhlý (což je jistě případ vipassany), musíme respektovat určité požadavky:

- naše motivace musí být ryzí; bude-li ovlivněna žádostivostí, zlostí či klamem, nečekají nás dobré výsledky;
- předsevzetí musíme formulovat přesně a jasně; pokud bude předsevzetí vágní, pak i výsledky mohou být nejasné, či dokonce až šokující (když zadáte počítači nesrozumitelné požadavky, výstup může být jakýkoli). Setkal jsem se s případem, kdy meditující právě kvůli nejasně formulovanému předsevzetí ztratil kontrolu nad svou myslí.

Kdysi jsem se svého učitele zeptal, jaký přístup k meditaci by měli adepti zaujmout. Odpověděl mi, že účelem praktikování meditace je vyčištění mysli. Právě na to bychom měli myslet, když vytváříme svá předsevzetí.

Vybavuje se mi přání, jež se často recituje po vykonání nějakého prospěšného skutku (např. darování almužny):

*Nechť tímto darem
odstráním vše zakalené
necht' sledováním mravních pravidel
dosáhnu uskutečnění nibbány
necht' tato meditace
přinese moudrost Cesty a její uskutečnění*

Podobné recitace odrážejí to, jak naše vůle prospěšnými skutky razí cestu k dosažení naprostého vysvobození z kola běhu utrpení.

Několikrát jsem si všiml, že když si medituující nebyl jistý směrem, kterým se má vydat, jeho meditaci zlepšila následující recitace:

Nechť jsem při praktikování meditace vzhledu pilný. Nechť se díky této meditaci jasně a rychle dostaví poznání vzhledu, jež povede k naprostému ustání veškerého utrpení.

Existují i předsevzetí jasného dosažení moudrosti vzhledu:

Nechť se dostaví porozumění vznikání a zanikání věcí.

Taková předsevzetí je však možné činit až poté, co adept pokročil na příslušnou úroveň meditační praxe. Teprve poté je dosažené porozumění vyzrálejší. Není totiž možné dosáhnout vyšších úrovní poznání, pokud nedošlo k pevnému zakotvení úrovní nižších.

K této praxi je ovšem zapotřebí asistence zkušeného učitele.

MÉGHIIJA-SUTTA

Tato sutta zachycuje Buddhovu promluvu k Méghijovi. Buddha mu sděluje okolnosti, které vedou k dospívání nezralé mysli a v důsledku toho i ke konečnému vysvobození.

Buddha nejprve zmiňuje pětici podmínek:

- 1) mnich má dobrého přítele a společníka;
- 2) mnich je ctnostný, dbá na to, aby se neodchýlil od pravidel; jeho chování je bezchybné, sebemenší nedostatek je považován za velké nebezpečí;

- 3) mnich mluví vážně, jeho promluvy otevírají srdce; hovoří o skromnosti, spokojenosti, osamocení, odchodu do ústraní, vytrvalém úsilí, ctnostech, soustředění, moudrosti, vysvobození a poznání vysvobození; mnich těchto kvalit dosáhne svou vůlí, snadno a bez obtíží;
- 4) mnich se vytrvale drží svého záměru, zbavuje se všeho nesprávného, vytrvale a vší silou směřuje ke správnému; odhodlaně nese tíhu poctivosti a čestnosti;
- 5) mnich je obdařen moudrostí, je si vědom podmínek vzniku a zániku; s ušlechtilou pronikavostí směřuje k naprostému vyvanutí a ukončení veškerého utrpení.

Jakmile mnich naplní tyto požadavky, musí dále:

- 1) rozjímat nad zkažeností a nečistotami (a tak odstranit vášně);
- 2) rozjímat nad přátelskými vztahy (a tak odstranit zlovůli);
- 3) bdělým způsobem pozorovat výdech a nádech (a tak odvrátit rozptýlenost);
- 4) porozumět pomíjivosti (a tak vykořenit sebeklam existence „já“).

SEDM PRVKŮ

V téže suttě Buddha pravil, že ten, kdo je znalý sedmi prvků a zkoumá třemi způsoby, může být zván dokonalým. Pokud chceme dosáhnout vhledu, bylo by dobré brát tyto prvky v potaz.

„Sedm prvků“ představuje plné poznání:

- 1) povahy pěti složek (tj. těla, pocitů, vnímání, formací a vědomí);
- 2) jejich vyvstávání (díky podmíněnosti);
- 3) jejich zániku (díky ustání příčin);

- 4) cesty, vedoucí k jejich zániku (tj. ušlechtilé osmičlenné stezky);
- 5) uspokojení (potěšení, které plyne z pěti složek);
- 6) neštěstí (utrpení, jež má původ v pěti složkách);
- 7) úniku (tj. odstranění tužeb, spjatých se složkami).

„Zkoumáním třemi způsoby“ rozumíme zkoumání povahy:

- 1) elementů (*dhātu*);
- 2) základů (*ájatana*);
- 3) závislého vznikání (*patičča-samuppáda*).

12. Druhy soustředění

Pokud jste zvládli základní principy meditace a umíte vyvažovat pět duševních schopností, je na čase věnovat se posilování soustředění.

Pojem „soustředění“ pokrývá poměrně širokou oblast různých zkušeností. Slovu „soustředění“ může v pálijštině odpovídat několik významově odlišných termínů — *ékagga-tá* (jednobodovost), *samádhi* (soustředění), případně *džhá-na* (pohroužení). Abychom mohli pracovat na prohlubování soustředění, musíme dobře vědět, co tím vlastně máme na mysli. Nejprve se podíváme na bdělou pozornost.

Je třeba, abychom na samém začátku meditačního sezení porozuměli, v čem spočívá rozdíl mezi bdělou pozorností a nepřítomností bdělé pozornosti. Konáme-li bdělým způsobem, znamená to, že konáme s jasným uvědoměním. Nebdělé konání naopak ukazuje na absenci jasného uvědomění. Bdělou pozorností nerozumíme pouhé „poznání předmětu“, nýbrž „poznání předmětu řádně a s jasnou myslí“.

Po několika dnech meditování vám tento rozdíl bude naprosto jasný. Pokud nejste bdělí, vaše mysl se potuluje a topí v myšlenkách; nachází se ve špatném mentálním stavu. Jste-li však bdělí, vaše mysl je naprosto jasná a může řádně sledovat meditační předmět.

Na tomto místě musím zmínit otázku míry bdělé pozornosti. Není pochopitelně vůbec obtížné odlišit silnou bdělou pozornost od její naprosté nepřítomnosti. Tvrdší oříšek představuje rozdíl mezi absencí jakékoli pozornosti a křehkou bdělou pozorností. Tento problém se může vynořit v případě jemných a hlubokých stavů soustředění.

Jakmile již svedete rozlišit přítomnost a nepřítomnost bdělé pozornosti, dalším krokem je porozumění rozdílu

mezi bdělou pozorností a soustředěním. Pod pojmem soustředění nejčastěji rozumíme jednobodovost; v poněkud obecnější rovině to je prostě setrvávání mysli u předmětu. Můžeme být soustředění i bdělí zároveň, avšak nemusí tomu tak být vždy.

Soustředění označuje setrvávání mysli u předmětu jako takového. Bdělou pozorností zase rozumíme způsob, jímž mysl předmět sleduje.

SPRÁVNÉ A NESPRÁVNÉ SOUSTŘEDĚNÍ

Předmět můžete pozorovat s klidnou a pevnou myslí. Předmětu se též můžete chopit s myslí rozkolísanou — přimknete se k němu nadmíru pevně, jako byste jej za žádnou cenu nechtěli pustit. Tomu říkáme soustředění špatného druhu či nesprávné soustředění. Obsahuje v sobě nečistotu lpění.

Jsme-li soustředěni správným způsobem, naše mysl je čistá, jasná a pevná; k předmětu přistupuje velmi bdělým způsobem.

Rozdíl si musíme uvědomovat zřetelně, abychom se vyhnuli prohlubování nesprávné koncentrace. Je třeba hned od počátku rozvíjet správné soustředění, tedy soustředění s jasným uvědoměním, čistou myslí. Pouze soustředěná čistá mysl může být pevná a silná; taková mysl je jako silné světlo, jež nám umožňuje spatřit stále více věcí.

DŮLEŽITÉ ASPEKTY SOUSTŘEDĚNÍ

1. Klid

Tento aspekt můžeme ještě lépe označit jako pokojnost. Mysl je klidná a mírná, jelikož je prosta nečistot.

Když při meditaci dosahujete koncentrace, prvořadé je být bdělý. Jasně uvědomění je na prvním místě — příliš se proto nezatěžujte tím, jak hluboké je vaše soustředění. Zaměřte se hlavně na dosažení plynulé, soustavné bdělé pozornosti. V tomto stavu bude mysl mnohem čistší, poddajnější, tvárnější a ovladatelnější. Pak se již můžete zaměřit na prohlubování koncentrace.

2. *Oproštění se od mentálních faktorů hrubé povahy*

Tyto faktory mohou opomíjet lidé zabývající se vyššími úrovněmi soustředění. V procesu prohlubování koncentrace dochází např. k opuštění rozvážného usuzování (*vitakka*) a uvažování (*vičára*). Mysl tak dosáhne vyšší jemnosti a klidu.

3. *Jednobodovost (či sjednocenost)*

Jednobodovost přichází poté, co jsme dosáhli odpoutání se od nečistot. Setrváváme myslí u jednoho předmětu, nepovolujeme její těkání. Když ji dokážeme udržet na jednom místě, nedochází k výkyvům, a mysl se tak upevní a zklidní.

DVĚ CESTY

Jak bude vypadat cesta, jíž se vydáte, závisí na tom, zda budete klást větší důraz na soustředění nebo na bdělou pozornost. Soustředění je setrvání mysli u předmětu, bdělá pozornost zase pečlivé pozorování jeho povahy.

Vysvětlím to na jednoduchém příkladu: díváte se do zrcadla na svou tvář. Jestliže se pozorujete dlouho, je to koncentrace. Pokud budete upřednostňovat právě takové setrvávání mysli u předmětu, vydáte se cestou *meditace klidu*, která vede k hlubokým stavům soustředění.

Při pohledu do zrcadla si ale můžete pečlivě prohlížet rysy obličeje. Spatříte dlouhý nos, bradku, křivé zuby, pleš

a řeknete si: „Čí je to tvář? Je to snad lidská bytost? Je to démon!“ Pozorovali jste pečlivě, detailně jste zaznamenali povahu všech rysů tváře v zrcadle. Právě to je podstata bdělé pozornosti.

Pokud porozumíte smyslu všech jednotlivostí, bdělá pozornost se stává *moudrostí*.

Pokud tedy kladete důraz na bdělé a pečlivé pozorování povahy předmětů, všech okolností a procesů, jež se jich týkají, pouštíte se cestou *vipassany*, tj. *meditace vhledu*.

Dvojí přístup lze demonstrovat na příkladu *ánápánasati*, tedy pozorování rytmu dýchání. Někteří lidé při *ánápánasati* počítají nádechy a výdechy a soustřeďují se přitom na špičku nosu. V tomto procesu se mysl velmi zklidní. Koncentrace se prohloubí — možná dokonce získáte pocit, jako by místo dotyku (vzduchu a nosu) bylo z hebké vaty. Pozorujete stále s větší pečlivostí, mírně bdělým způsobem, avšak s naprostým důrazem na soustředění. Pozorujete dech velmi dlouho, mysl je mírná a klidná, hluboce soustředěná — v tomto případě vlastně provádíte meditaci klidu. Čím soustředěnější je vaše mysl, tím jemnější (a nehybnější) předměty může sledovat.

Jestliže však chcete přikročit k *vipassaně*, nevystačíte si s pouhým udržením klidné a pevné mysli. Musíte se neustále snažit o co nejjasnější zaznamenávání veškerých vjemů, jež se projevují na špičce vašeho nosu. Uvidíte, že zde probíhá celá řada procesů a neustálých změn; zejména si budete moci povšimnout počitků spojených s teplem, vznikáním a zanikáním jevů. Díky tomuto bdělému pozorování ne sklouznete k průzračně klidným stavům pohroužení, nýbrž pokročíte na cestě k *vhledu*.

Někteří lidé mají tendenci směřovat k meditaci klidu i při pozorování „zvedání“ a „klesání“, protože se nevěnovali dostatečně nácviku bdělého pozorování a naopak kladou větší důraz na ustálení mysli a sledování pohybů břišní stěny.

Meditační předmět „zvedání“ a „klesání“ má poměrně hrubou povahu, takže změny, k nimž dochází, jsou daleko viditelnější. Právě proto je tento předmět velice vhodný pro účely meditace vhledu. Navzdory tomu, že vývoj směřující k vyšší schopnosti pozorovat (a k prožitku vhledu) je zcela jedinečný, a vyžaduje proto velké množství energie, mnozí meditující selžou a nedokáží změny zaznamenat. Soustředí se a cítí klid, nic víc.

Pokud přece jen nějaké nepatrné změny pozorují, není to dostačující. Nedostatek bdělé pozornosti a prohlubující se soustředění je nekompromisně směřují k meditaci klidu.

POVAHA A SPECIFICKÉ VLASTNOSTI SOUSTŘEDĚNÍ VE VIPASSANOVÉ MEDITACI A V MEDITACI SAMATHA

Jak meditace klidu (*samatha*), tak meditace vhledu (*vipassanā*) přispívají ke zdokonalení soustředění. Obě vyžadují posílení mysli, aby byla schopna dlouhou dobu vytrvat u předmětu, a obě tak směřují k jednobodovosti a pohroužení. Přesto je nemůžeme ztotožnit.

Shrňme zde opět hlavní rozdíly mezi meditacemi *samatha* a *vipassanā*.

Rozličné záměry nás různými cestami vedou k různým cílům. U meditace soustředění a klidu je tím hlavním záměrem prohloubení správného soustředění, tedy koncentrace čisté a průzračné mysli. Výsledkem jsou hluboké stavy soustředění nebo pohroužení (*džhána*). Jako výsledek neustálého zdokonalování těchto prvků se mohou objevit nadpřirozené schopnosti — vznášení se, čtení mysli, rozpomenutí se na minulé životy apod. Nakonec lze díky krajně silnému soustředění dosáhnout znovuzrození v brahmovských sférách, jež se nacházejí vysoko nad smyslovými světy. Existence zde má velmi vznešenou a vysokou podobu.

Ve vipassaně směřuje soustředění k pochopení a proniknutí do podstaty světa, tělesných a duševních procesů. Naprosto vše ve světě je totiž tvořeno fyzickými a mentálními procesy; naším cílem je poznat tyto procesy v jejich pravé, nezkalené podobě. Když pochopíme, že všemu je vlastní pomíjivost, utrpení a nepřítomnost trvalé podstaty, naše mysl dojde sjednocení s neměnným a nepodmíněným absolutem — věčným mírem. Osvobodíme se tak navždy od veškerého utrpení.

Jak samatha, tak vipassaná směřují k rozdílným cílům. Každá z těchto metod přitom využívá jiný druh předmětů. Předmět meditace samatha je pouhý koncept vytvořený myslí. Není skutečný. Ve vipassaně ale předmět skutečný je — jde o reálné fyzické a mentální procesy. Tato realita není vytvářena myslí, existuje sama o sobě.

Máme zde tedy dva různé druhy předmětů, přičemž během kontemplace dochází u každého z nich k uplatnění rozdílných schopností. V meditaci klidu je tou hlavní schopností jednobodovost soustředěnosti, jež je podepřena určitou dávkou bdělé pozornosti. V meditaci vhledu je naopak nejdůležitější právě bdělá pozornost; též vynakládaná energie je v porovnání s meditací klidu mnohem vyšší. Uvedu zde pro ilustraci ještě několik příkladů.

Meditace klidu samotná může mít různé podoby v závislosti na tom, co je předmětem soustředění. Tak třeba meditace milující laskavosti (*mettá*): při této meditaci myslíte na nějakou osobu. Tato osoba je pouhým konceptem ve vaší mysl, vystupuje zde pouze jako myšlenka. Soustředíte se na koncept bytosti a směřujete k němu milující laskavost.

Dále můžeme uvést meditaci klidu, u níž je předmětem vizualizace, kupříkladu *kasina*. Kasina jsou vizualizované kruhy (např. světelné kasina — meditující si představuje kruh světla). Zcela jasně si uvědomujete, že kasina vytvořila vaše mysl. Vizualizovaný kruh je koncept mysl, je to myš-

lenková kreace, mající původ v mysli — něco jako když si představíte obraz či fotografii.

Když v mysli vytvoříte předmět, vizualizujete si jej a bdělým způsobem se ho držíte, získáte trvalé jasné, klidné a mírné uvědomění. Čím déle budete u předmětu setrávat, tím více budete vytrženi z okolního světa. Vaše mysl dosáhne klidu a pokojnosti, neustále se bude zjemňovat.

S neustále se prohlubujícím a zesilujícím soustředěním též poroste zřetelnost a subtilnost pozorovaného předmětu, až nakonec dojde ke sjednocení mysli a předmětu. Mysl a kruh světla splynou v jedno. Právě tento okamžik, v němž nebudete schopni rozlišit mysl a předmět, se nazývá samádhi. Je to jistá forma pohroužení. Pokud stále dovedete vědomě poznat rozdíl mezi předmětem a myslí, mluvíme o tzv. přístupové koncentraci. Teprve v okamžiku pohroužení mysli do předmětu jde o džhánú. Je to velmi hluboký, klidný a mírný stav — stav změněného vědomí.

V okamžiku samádhi neexistuje různost subjektu a objektu. Samádhi se často přirovnává k hlubokému spánku; ve skutečnosti je to stav mnohem hlubší. Meditující si však poté, co se z něj vynoří, velmi dobře uvědomuje povahu vizualizace, která splynula s myslí v období nevědomí.

VIPASSANÁ

Vipassanovými předměty jsou „reálné“ zvedání a klesání břišní stěny, přítomné počitky nebo bolest. Nemusíte si je vymýšlet či vytvářet. Tyto předměty jsou přítomny samy o sobě — a vy je pouze musíte začít pozorovat. Jakmile získáte hlubší uvědomění jejich pravé povahy, zjistíte, že nejsou nehybné a neměnné. Neustále vibrují, podléhají dynamickým změnám, vyvstávají a zanikají.

Čím hlubší je vaše uvědomění, tím zřetelnější je faktor neustálých změn. V meditaci samatha je tomu právě na-

opak: s hlubší soustředěností se meditační (vizualizovaný) předmět ztišuje, znehybňuje a zklidňuje. Neustálým kolísáním vipassanového předmětu se projevuje pomíjivost (či nestálost), zřejmějšími se stávají i další obecné znaky existence, tedy utrpení a nepřítomnost trvalé podstaty. Tím, že budete neustále uplatňovat vipassanové soustředění na měnící se předmět, dosáhnete po určité době vhledu — důkladného a naprostého porozumění utrpení, pomíjivosti a nepřítomnosti trvalého „já“.

Bez vipassanového soustředění ale vhledu dosáhnout nelze.

Úvodním momentem, od něhož se vše odvíjí, je zpravidla porozumění nestálosti a pomíjivosti. Pochopení dalších dvou znaků existence je podmíněno pochopením pomíjivosti — utrpení totiž není pouhým „obyčejným“ utrpením; utrpení samo je pomíjivostí. Neexistence „já“ je utrpení, a tedy pomíjivost.

Porozumění pomíjivosti je porozuměním povaze pohybujícího se a měnícího se předmětu. Co je to změna? Musíte být s to sledovat svou myslí všechny změny, k nimž dochází. Změna není statická, a tak ani mysl nesmí být statická; musí se neustále pohybovat spolu s předmětem, setrvávat při něm okamžik po okamžiku, přidržovat se změny samotné. Díky jasné a ostré bdělé pozornosti nakonec poznáte podstatu nestálosti. Mysl musí být pružná a rychlá — jak byste totiž mohli poznat něco, co ani nejste schopni sledovat a být s tím zajedno? Předmět se hýbe, avšak vy zůstáváte stát — jak byste jej tedy mohli obsáhnout?

PROŽITEK RŮZNÝCH STADIÍ VIPASSANY

Při praktikování vipassanové meditace procházíme různými fázemi prožitku soustředění. Vipassanovou koncentrací zakoušíme ve třech podobách:

1. Zápas

V úvodních fázích bojujeme o probuzení uvědomění, jež bude moci řádně sledovat meditační předmět. Co tím vlastně mám na mysli?

Řekněme, že pozorujete „zvedání“ a „klesání“. Uvědomujete si a zaznamenáváte pohyby „zvedání, klesání, zvedání, klesání...“. Pohyby ale zničehonic ustanou, a vy je proto přestanete sledovat. Začnete znovu, po určité době však opět budete muset sledování přerušit. Někdy nemáte ani špetku bdělé pozornosti a ve „zvedání“ a „klesání“ je přítomno pouze napětí. Musíte se proto uvolnit a začít od začátku. To je zápas o ustavení pevného uvědomění.

Jde o velmi obtížnou fázi, jelikož soustředění je dosud slabé. S problémem ustavení uvědomění se potýkáme v prvotní fázi své praxe. Veškeré soustředění, které se objevuje při sledování „zvedání“ a „klesání“, má pouze dočasnou, „přípravnou“ povahu. Teprve poté, co dostatečně dlouho vytrváte v úsilí, postoupíte dál. V dalším stadiu již soustředění získává určitou setrvačnost a pracuje samovolně.

2. Plynutí

Druhá fáze je daleko snazší. Již nemusíte zápasit. Je to, jako byste se plavili v loďce unášené proudem. Soustředění se rozvinulo natolik, že se zdá být samostatně existujícím jevem. Žije svým vlastním životem, pohybuje se. Něco podobného můžeme pozorovat u meditace milující laskavosti: myslíte na blízkou osobu a laskavost samovolně plyne.

Když vaše bdělá pozornost konečně získala požadovanou soustavnost, bude spontánně plynout se „zvedáním“ a „klesáním“, bude kopírovat jeho pohyby. Ať již budou tyto pohyby krátké nebo dlouhé, bdělá pozornost se jich bude za všech okolností pevně držet. Bude-li „zvedání“ a „klesání“ poskakovat, bdělá pozornost bude poskakovat s ním. Nemusíte zápasit a vyvíjet žádné zvláštní úsilí. Bdělá pozornost plyne sama.

3. *Pocit vzletnutí*

Ve třetím stadiu budete mít pocit, že se vznášíte, letíte a mizíte; můžete též pocítit „ponoření se a zmizení“ (obvykle se nejprve dostaví prožitek vzletnutí, následovaný prožitkem ponoření se). Bdělá pozornost je velmi plynulá, měkká a rychlá, vše se děje přirozeně, objevuje se mnoho radosti a klidu. Všechno je plné jasu.

Mysl se začne upínat k daleko jemnějším předmětům, bude dosahovat hlubších stavů. Když se vaše soustředění dostane na jinou, vyšší úroveň, je to, jako když letíte. Mysl dosahuje takové jemnosti, až se někdy může zdát, že se nachází „v bezvědomí“. Je to stav hluboké soustředěnosti, zaměřené na jemný a rozvinutý předmět.

Občas (zejména pokud je meditační předmět hrubší povahy) můžete mít pocit, že se do předmětu noříte. Sjednocování předmětu a mysli se totiž ničemu nepodobá víc než procesu ponoření se. Když se do předmětu vnoříte, připomíná to stav velmi hlubokého spánku.

Vědomí a uvědomění ale nejsou nepřítomny; jsou pouze jiného druhu, než je obvyklé — jsou mnohem hlubší.

Fáze „plynutí“ se dotýká přístupové koncentrace, kdežto fáze „vzletnutí a zmizení“ či „ponoření se a zmizení“ spíše připomíná pohroužení.

Prohlubování soustředění v meditaci je vlastně získávání samospádu a setrvačnosti, neustále přibližování se k předmětu. Kterým směrem se nakonec v meditaci vydáte, závisí na podstatě vašeho zaznamenávání. Praktikujete-li mettá, je to proud milující laskavosti, jenž samovolně přesunuje mysl k jemnějším a vznešenějším stavům, až nakonec vyvolá její sjednocení s předmětem.

Pokud se vaše mysl nalézá ve stavu odlišném od výše popsaného, případně jste hodně přemýšleli, proud soustředění ani předměty nebudou tak specifické. Dosáhnout hluboké

úrovně soustředění je obtížné a v každém případě je vyloučeno dosáhnout jí bez bdělé pozornosti.

Meditace milující laskavosti nevede k dosažení vhledu, jelikož veškerá přítomná energie je energie mettá, nikoli energie směřující k uvědomělému poznání skutečnosti. Energie mettá je orientována na osobu, kterou chováte v mysli. Podobně je tomu v případě vizualizace: energie přechází plynule k vizualizovanému předmětu.

ZAZNAMENÁVÁNÍ, KTERÉ PROBÍHÁ OKAMŽIK PO OKAMŽIKU, VEDE K PROŽITKU SKUTEČNOSTI

Chcete-li zakusit realitu, tedy uskutečnění tří charakteristických znaků existence a nibbány, vaše zaznamenávání musí být od samého začátku zaměřeno na poznání povahy skutečnosti. Musíte proto pečlivě zaznamenávat každý sebe-nepatrnější mentální a fyzický proces, který proběhne od okamžiku, kdy ráno otevřete oči, až do okamžiku, kdy usnete. Nestačí pouze praktikovat meditaci v chůzi a meditaci vsedě: zaznamenávejte neustále během jakékoli denní činnosti (jídla, pití apod.).

Veškeré dění není ničím jiným než pouhým mentálním nebo fyzickým procesem. Zaznamenávejte tyto procesy, prohlížejte si je, pozorně se na ně soustřeďte; sledujte je okamžik po okamžiku — od jejich vzniku až po jejich zánik.

Poté, co uvidíte některé procesy opakovaně, mysl si přivykne a bude se mnohem více soustředit na fakt změny a její povahu. Nakonec bude cele zaměřena na změnu, na vznikání a zánikání těla a mysli. Pokud se myslí neobráte k pozorování změn, nedosáhnete plynutí a sjednocení mysli s předmětem. Pokud nejste soustředěni na povahu změny, nedospějete k poznání reality.

JEDINEČNOST VIPASSANOVÉHO SOUSTŘEDĚNÍ

Většina typů soustředění přináší víc než jen klid — obsahují v sobě mírnost a sílu současně. Nevedou však k poznání skutečnosti.

Vipassanová koncentrace je v tomto ohledu naprosto jedinečná. Není snadné ji vyvinout, jelikož předměty podléhají neustálým změnám. Pochopitelně daleko snáze lze vyvinout soustředění zaměřené na klidný, nehybný předmět.

Jakmile spatříte neustávající změny jako podstatný aspekt všech mentálních a fyzických procesů, nevyhnutelně budete vystaveni pocitům nelibosti a nepohodlí. Změna se totiž obvykle pojí s nespokojeností.

U klidných a nehybných předmětů není faktor změny příliš zjevný, vše se zdá být příjemně stabilní. Jakmile však začne být změna viditelná zřetelněji, vyvstanou pocity nepříjemného vyrušení — a to je utrpení. Dobrým příkladem jsou vibrace, vnímané během meditace. Jsou-li příliš silné, působí na meditujícího velmi nepříjemně. Nepatrné vibrace naopak mohou působit klidně a mírně.

Při pozorování změn se nevyhnete vnímání neuspokojivosti. Z tohoto důvodu se s vipassanovou meditací nezačíná zrovna lehce. Zpočátku též bude díky prvku neustálé změny průběh meditační praxe poměrně nestabilní. Přesto je možné do meditace vipassany proniknout; je to dokonce nezbytné, jiným způsobem totiž k poznání reality nedospějete. Musíte si toho být vědomi. Obrňte se trpělivostí, jinak byste mohli skončit stejně jako lidé, kteří říkají: „Celá tahle věc je naprosto k ničemu. Jediné, čeho se mi dostává, je utrpení, utrpení a zase jen utrpení. Měl bych jít raději spát.“

Lidé, kteří vytrvali a zakusili výše popsané počitky, smyslu a účelu vipassanové meditace porozumí.

Na tomto místě je vhodné zmínit se o rozdílných úrovních prožitků.

ÚROVNĚ POHROUŽENÍ V MEDITACI SAMATHA

Mluvíme-li o úrovních prožitků v případě meditace samatha, máme na mysli různé úrovně pohroužení (*džhána*). Rozlišujeme osm džhán; v každém z osmi stupňů má mysl obdobné vlastnosti: je jakoby zmrzlá, ztotožňuje se s předmětem. S každým stupněm se míra pohroužení prohlubuje. Lidé obvykle stav hlubokého pohroužení popisují jako „vrhnutí se do prázdna“ — předmět je tak subtilní, až by se mohlo zdát, že spíte.

V počátcích nebudete s to posoudit, v jakém stavu se nalézá mysl v okamžiku pohroužení. Jakmile ale prožitek džhány zakusíte opakovaně, bude to snazší — poté, co se z pohroužení vynoříte, budete jej moci analyzovat. Porozumíte též povaze předmětu. Toto poznání je odlišné od rozjímání — poznáváte přímo stavy mysli, povahu vědomí, faktory mysli a soustředění, které se zde realizovaly.

Můžeme vyčlenit pětici faktorů džhána:

- 1) úvodní úsilí: síla, jež přivádí mysl k předmětu;
- 2) udržující úsilí: síla, jež udržuje pozornost mysli obrácenou k předmětu;
- 3) radost, která se objevuje při sledování předmětu;
- 4) hluboký mír a štěstí, přítomné v předmětu;
- 5) ustálení mysli u předmětu.

Protože problematika pohroužení není hlavním tématem této knihy, nebudeme se jí dále podrobně zabývat.

ÚROVNĚ VHLEDU VE VIPASSANOVÉ MEDITACI

Ve vipassaně hraje soustředění velkou roli, jelikož se pojí přímo s úrovněmi vhledu. Čím je koncentrace hlubší, tím soustředěnějšího uvědomění reality dosáhnete. S hlubším jasným uvědoměním získáte zřetelnější obraz tří obecných

znaků existence. Úrovněmi vzhledu prochází meditující postupně, tak jak se zlepšují jejich schopnosti. Nakonec zakusí nibbánu, resp. stav, který je nepodmíněný.

Pojednali jsme o povaze soustředění a jeho různých typech. Nyní se podívejme podrobněji na dovednosti, jež se s ním pojí.

ASPEKTY DOVEDNOSTÍ POJÍCÍCH SE S MEDITACÍ SOUSTŘEDĚNÍ

1. Uvedení do soustředěného stavu

První dovedností je vstup do soustředění. Díky této schopnosti můžeme přivést mysl do soustředěného stavu; umožňuje nám vstoupit do samádhi, tedy stavu pohlcení předmětem.

Začneme tím, že budeme mysl udržovat u předmětu a zapomeneme na vše ostatní. Jde jen o jedno: zůstaňte neustále v blízkosti meditačního předmětu. Zní to celkem jednoduše, jednoduché to však není. Lidská mysl totiž umí být skutečně spleť a zrádná.

Existuje však několik prostých věcí, které vám pomohou obtíže překonat.

První věcí je *fyzické pohodlí*. Cítíte-li se pohodlně, dosáhnete snáze soustředění. S pohodlím to však nepřehánějte — rozhodně si například nelehejte do postele! Místo meditování byste usnuli. Udělejte si tedy pohodlí, avšak zůstaňte neustále bdělí.

Bolesti, nemoc či hlučné prostředí vás mohou velmi snadno rozptýlit a komplikovat tak meditaci. Pokud je venku studené počasí, může být obtížné praktikovat meditaci v chůzi. Proto je důležité, abyste si zajistili fyzický komfort a našli tiché místo, kde můžete medítovat.

Druhá věc je *klid mysli*. Neměli byste být naplněni úzkostí a obavami. Odpoutejte se, nechte vše být. Není to tak obtížné. Vzpomeňte si na utrpení lidí během války v Bosně nebo na lidi umírající hladem v Etiopii a Somálsku. Pochopíte, že vaše problémy jsou skutečně malicherné. Přestaňte se strachovat kvůli nepodstatným věcem. Získejte pro svou mysl mír.

Jestliže v sobě máte jakoukoli nenávist, hněv či zášť, odhodte je, jako byste odhodili horký brambor. Nezapomínejte se nesmysly, kvůli kterým budete jen nešťastní. Jakmile dosáhnete klidu mysli, bdělým způsobem usilujte o přerušování toku spodního proudu nečistot, různých návyků, sklonů a pudového odporu k rozličným věcem — to vše vás jen svazuje. Pracujte na bdělé pozornosti, jež zaznamenává jevy okamžik po okamžiku.

Mysl si navykne na bdělé zaznamenávání, místo toho, aby jen nedbale přeskakovala z věci na věc. Rozvíjí se tak setrvačnost praktikování bdělé pozornosti. Díky této setrvačnosti a klidu mysli se i tělo bude nacházet v mírném a klidném stavu.

To jediné, o co musíte usilovat, je přivedení mysli k meditačnímu předmětu. Když je u předmětu, snažte se ji zde udržet. Nemyslete na minulost ani na přítomnost; nemyslete vůbec. Zapomeňte na vše. Je to, jako byste šli spát — až na to, že jste po celou dobu naprosto bdělí. Pozorujte předmět okamžik po okamžiku, nic jiného.

Můžu vás ujistit, že soustředění lze dosáhnout během jediné minuty. Někdy se vnoříte do předmětu za dobu kratší než minuta.

Co znamená „směřování mysli k předmětu“? Jde jen o jedno: při zaznamenávání „zvedání“ a „klesání“ neustále udržujeme uvědomění zaměřené na pohyb břišní stěny. Není nutné, aby „zvedání“ a „klesání“ bylo zvlášť jasné a zře-

telné: v tomto okamžiku totiž nejde o dosažení vhledu, nýbrž „pouze“ o dosažení soustředění.

Musíte se od všeho oprostit. Pokud se nezbavíte připoutanosti k tělu, mohly by vás zaskočit myšlenky typu: „Zapomenu-li na to, že mám tělo, nejspíš se zblázním.“ V tom případě samozřejmě do „zvedání“ a „klesání“ příliš hluboko neproniknete. Bude se vám zdát, že usínáte, a žádné pohyby břišní stěny si neuvědomíte.

Ničím se nezabývejte — nestarejte se o čas, místo ani o to, kdo jste. Jenom neustále udržujte mysl u předmětu, jako by to byl nehybný plamínek svíce v okně za tiché bezvětrné noci. Setrvejte bdělou pozorností u „zvedání“ a „klesání“. Nezabývejte se tím, zda je hrubé či jemné — prostě jen vnímejte.

Pokud zůstane mysl dostatečně dlouho v těsné blízkosti předmětu, dostaví se soustředění. Je to prosté. Tou nejdůležitější věcí je právě vybudování pevného soustředění, které s sebou přinese soustavný proud setrvačného bdělého zaznamenávání.

Jakmile projdete procesem ustavení soustředění, můžete jej zpětně pozorovat a vzpomínat na něj. Poznáte-li jej dobře, nebude pro vás velký problém dosáhnout stejné úrovně soustředění, kdykoli se vám zachce.

Poté, co jste se naučili schopnosti koncentrace dosáhnout, musíte získat schopnost tuto koncentraci udržet.

2. Setrvání v soustředěném stavu

Setrvání v soustředěném stavu vyžaduje praxi. Potřebujete též určitou průpravu a správný postoj. Abyste byli schopni udržet soustředění po určitou delší dobu, musíte získat dostatečnou setrvačnost. K tomu slouží přípravná cvičení.

Dlouhodobé soustředění vyžaduje značnou energii, proto musíte tato cvičení praktikovat velmi pečlivě.

Když dosáhnete soustředění, přichází v potaz správný postoj.

Správným postojem zde míním trpělivost. Trpělivost musí být skutečně obrovská. Jde o udržení pevné mysli a směru, kterým se ubírá. Pokud bude mysl napjatá, soustředění záhy pomine. Budete-li ji udržovat v pokojném stavu, soustředění bude plynulé a dlouhodobé. Nestarejte se o to, jak dlouho sedíte. Čas pro vás nesmí hrát žádnou roli.

Je důležité věnovat se patřičné přípravě. Chcete-li se například ponořit do hlubokého soustředění (trvajících tři nebo čtyři hodiny), musíte si meditaci naplánovat na dobu po obědě, jinak byste si mohli říct: „Přijdu o svůj oběd. Nemůžu přece sedět tak dlouho!“

Zapomeňte na plynutí času. Zapomeňte na veškeré starosti a obtíže, jakkoli jsou hluboce zakořeněné. Jediné, co potřebujete, je ochota zůstat v soustředěném stavu a zejména ochota zůstat tam dlouho.

Když budete netrpěliví („zůstanu-li soustředěný příliš dlouho, nebudu mít čas na vyvíjení vhledu“), pochopitelně nevydržíte a ze soustředěného stavu velmi rychle vystoupíte. Proto je nutné získat ten správný postoj a být velice trpělivý.

Když porozumíte povaze soustředění a zjistíte, jaký postoj mysli umožňuje jeho vytrvalost, budete moci pracovat na jeho dlouhodobém udržení. Poznáte též stavy mysli, které napomáhají (a stavy, které naopak neprospívají) setrvání v koncentraci.

3. Vystoupení ze soustředěného stavu

Poslední z dovedností je schopnost v pravou chvíli ze soustředění vystoupit. To už není tak komplikované jako udržení soustředění. Pokud jej umíte udržet, pak byste měli být schopni bez obtíží kontrolovat i jeho ukončení. Soustředění by mělo končit bdělým způsobem. Vstaňte v předem urč-

ný okamžik. Předtím, než vstoupíte do hluboké koncentrace, si řekněte: „Ponořím se do soustředěného stavu na jednu hodinu,“ (nebo třeba hodinu a půl, hodinu a tři čtvrtě apod.). Pokud jste schopnost vystoupit ovládli, pak by neměl být problém vstát na vteřinu přesně v okamžiku, který jste si určili.

Naučte se též vstát v reakci na určité konkrétní situace — např. v době blížícího se oběda či když na vás někdo volá. Je to něco, jako když naprogramujete mysl k odezvě na konkrétní podnět či podmínku. Osvojení této dovednosti je velkou výhodou.

K tomu, abyste dosáhli vhledu, potřebujete dostatek času a prostoru. Neobejdete se bez čistoty mysli a jasné koncentrace. Proto se musíte naučit vstupovat do soustředěného stavu a dlouhodobě v něm setrvávat. A hlavně — musíte cvičení soustředění praktikovat často.

13. Nejnápadnější rozdíly mezi meditacemi klidu a vhledu

Je velmi důležité, aby meditující získal jasné porozumění meditací klidu (*samatha*) a vhledu (*vipassaná*). Sáriputta v *Dasuttara-suttantě* (poslední z rozprav sbírky *Dígha-nikája*) mluví o existenci dvou stavů, jež jsou opravdovými stavy dhamma (tedy skutečnými jevy), o jejichž dosažení musíme usilovat. Jsou to *samatha* (klid) a *vipassaná* (vhled). Jejich vývoj se označuje pálijským termínem *bháváná* neboli rozvíjení (*bháváná* se ale nezřídka překládá prostě jako meditace).

Když se úplný začátečník učí meditaci, musí v první řadě dobře porozumět tomu, co je to bdělá pozornost. Teprve poté lze postoupit k rozlišování těch aspektů meditační praxe, jež se svou povahou kloní k *vipassaně* nebo naopak *samatha*.

BDĚLÉ ROZLIŠENÍ SPRÁVNÉHO A NESPRÁVNÉHO SOUSTŘEDĚNÍ

Ať už usilujete o rozvoj meditace *samatha* nebo *vipassaná*, vždy potřebujete pevnou základnu bdělé pozornosti. Bez této základny byste snadno mohli upadnout do nesprávného soustředění (je samozřejmě možné dosáhnout koncentrace i bez bdělé pozornosti). Meditujícím, kteří rozvíjejí převážně metody meditace klidu, se tato nepříjemnost může přihodit častěji; *samatha* totiž na bdělou pozornost neklade zvláštní důraz. Mohou být naprosto posedlí snahou o dosa-

žení koncentrace a vizualizace předmětu; důsledkem takové urputnosti pak bývají silné bolesti hlavy a migrény.

S bolestí hlavy se lze setkat i při meditaci vipassany. Míra soustředění, které meditující dosahují na dlouhodobých (i několikaměsíčních) sezeních, je totiž značná. Pokud nejsou bdělí, mohou se objevit velmi neústupné pocity napětí v hlavě, jež připomínají migrénu. Je to určitý druh stresu a může být dost nepříjemný. Před jakýmkoli vážně míněným pokusem o meditaci klidu či vhledu je proto nezbytné dobře porozumět povaze bdělé pozornosti. Jen tak poznáte, zda se vaše praxe ubírá správným směrem či nikoli. Mohli byste totiž nebdělým způsobem rozvíjet (nesprávné) soustředění, což by do vaší mysli přivádělo stále větší napětí. Nakonec by se mohly objevit i halucinace. Pokud se v procesu nesprávného soustředění dostanete příliš daleko, náprava bývá obtížná.

Bdělá pozornost je stavem jasného uvědomění bez jakékoli zmatenosti a chaotičnosti. Je to stav plné kontroly. I když se objeví silná bolest, mysl zůstává klidná a nerozptýlená. Pokud budete dotázáni na povahu vámi pozorovaného předmětu, dokážete své pozorování přesně vylíčit.

Bdělá pozornost tak pomáhá rozlišit správné a nesprávné soustředění.

SAMATHA A VIPASSANÁ

Nyní již víme, že soustředění s bdělou pozorností je soustředění správné, zatímco soustředění bez bdělé pozornosti je nesprávné. Povězme si více o rozdílu mezi metodou samatha a metodou vipassana.

Slovo samatha znamená „klid“, vipassaná znamená „vhled“, případně „poznání“. Když mluvíme o samatha či vipassaně, obecně vzato máme na mysli správné soustředění. Znamená to, že faktor jednobodovosti mysli musí vznikat

bdělým způsobem — bez posedlosti, zlosti a žádostivosti, zato s jasným uvědoměním. Jasně uvědomění je zaměřeno na jediný bod v každém jednotlivém okamžiku prožívání. To je *samatha* (klid).

Ve *vipassaně* je uvědomění mnohem ostřejší, skutečnost zakouší pronikavěji a umožňuje její poznání a porozumění. Velmi jasně si uvědomujete, co vlastně prožíváte; jste schopni svůj prožitek vyjádřit a analyzovat.

SAMATHA-BHÁVANÁ A VIPASSANÁ-BHÁVANÁ

Slovní spojení *samatha-bhāvanā* (rozvíjení či meditace klidu) a *vipassanā-bhāvanā* (rozvíjení, meditace vhledu) se nevztahují na jediný okamžik v čase — pojmenovávají souvislý sled prožitků, získávaných během delšího časového období. Samozřejmě zahrnují i příslušnou posloupnost výsledků.

Díky kontinuitě praxe se objevují značně rozvinuté stavy mysli. Praktikujete-li *samatha-bhāvanā*, pronikáte do stavů velmi hlubokého soustředění — tj. stavů pohroužení (*džhāna*). Výsledkem meditace *vipassany* je hluboké poznání a porozumění. Takové stavy nazýváme poznáním, moudrostí vhledu (*ñāna*).

Samatha-bhāvanā a *vipassanā-bhāvanā* mohou být v některých ohledech velice podobné. Důležité je, abyste si jasně uvědomovali, kterou z nich praktikujete, tedy jakým směrem se vlastně vydáváte. V pokročilejších fázích se totiž stále častěji a zřetelněji objevují prožitky, jež jsou pro tu či onu meditaci specifické.

Je dobré mít určitou teoretickou přípravu — lépe porozumíte povaze prožitků meditací *samatha* a *vipassanā*. Díky odpovídajícím znalostem též lépe poznáte, jakého pokroku jste dosáhli. Je velmi důležité mít jasnou představu toho, kam směřujete. Nemáte-li jasný obraz svého pokroku, snad-

no se můžete dopustit přehmatů, získáte nesprávné poznání a nazírání. Zbytečně se tak zdržíte a bezdůvodně podstoupíte více utrpení. Zvláště začátečníkům může činit potíže rozlišit, zda se ubírají k vnoru samatha či k vipassaně (občas je to nesnadné i v případě pokročilejších meditujících). Je důležité, aby si osvojili základní techniky. Teprve poté se jim vyjeví principy praktikování a budou s to správně pochopit meditační instrukce. Jejich důvěra v nauku se zvýší, a budou tedy moci dosahovat hlubších prožitků.

POKROK V SAMATHA-BHÁVANÁ

Rozdíly v povaze samatha-bhávaná a vipassaná-bhavaná nyní popíšu trochu detailněji. V první řadě: *předmět meditace samatha je koncept*. Je to myšlenka.

Předměty některých meditací samatha mohou mít velmi ostré obrysy. Vezměme si například vizualizační techniky (třeba kasina světla): obyčejně si vizualizujete světlo a barvy; někteří lidé jdou ještě dále a představují si Buddhu, *bódhisatty* nebo božstva. To vše jsou koncepty, jež mají velmi zřetelnou podobu. Sedíte se zavřenýma očima a pokoušíte se představit si kruh světla. Je-li vaše soustředění silné, pak se toto světlo jeví, jako by bylo skutečné. Dokonce i když si představíte světlo s otevřenýma očima, doopravdy ho před sebou uvidíte, přičemž si však budete zcela jasně vědomi toho, že jde o pouhý koncept.

Další typy soustředění využívají slova — *mantry* či recitace. Jsou to zřejmé verbální koncepty. Myslíte-li na jejich význam, je to jen vaše představa, nikoli prožitek či zkušenost. Vy sami jste původcem a tvůrcem slov coby meditačních předmětů. Je to obdobné jako u vizuálních představ.

Vytváření předmětů meditace samatha začíná již v přípravné fázi meditační praxe. Jak se například vytváří kasina světla? Pozorujte nejprve skutečné světlo v kruhu, který

umístíte před sebe — to je tzv. prvotní představa. Pak zavřete oči a pokuste se světlo vizualizovat (jde o tzv. „uchope-nou“ představu). Pokud budete vytrvalí a bdělí, mysl se bude oprošťovat od všech ostatních předmětů. Po určité době přestanete vnímat zvukové vjemy. Ještě později dokonce ztratíte představu svého těla. To jediné, co budete vnímat, je kruh světla.

Pokud vaše soustředění není příliš hluboké, kruh světla může být nestálý, kolísá a mihotá. Uvnitř kruhu se mohou objevit obrazy. To znamená jediné: vaše mysl není stabilní. Přemýšlíte, přestože se domníváte, že tomu tak není.

Nakonec ovšem přijde chvíle, kdy bude kruh naprosto čistý a světlo nadmíru jasné. Zapomenete na vše, co se nalézá vně — zvuky, tělo, místo, dokonce i na to, kdo jste. Zůstane jen mysl, jež bude prosta jakýchkoli myšlenek, soustředěná na jedinou věc — světlo. Možná budete zakoušet radost a pocit jasu, to však bude vše. Tato fáze se označuje jako *upačára-samádhi* neboli *přístupové soustředění*. Mysl je blízko stavu pohroužení, je velice čistá. Světlo je velmi jasné a čiré, takřka jako sklo. Může se vám zdát, že světlo je mysl a mysl je světlo. Říkáme tomu „zrcadlová představa“ (*pati-bhága-nimitta*). K něčemu podobnému může dojít při vizualizaci božstev — bódhisattové se jeví, jako by byli ze skla. Vizualizovaný Buddha je průsvitný. Soustředění je tak silné, že se Buddha zdá být myslí a mysl Buddhou. Mysl je tak čistá a průzračná, že se vaše tělo jakoby rozplývá v představě Buddha. Mysl se do představy (*nimitta*) zcela pohrouží. O tomto stavu se v abhidhammě hovoří jako o *appaná-samádhi*, *fixovaném (ukotveném) soustředění*. Mysl je sjednocena s předmětem, veškeré myšlenkové procesy jsou naprosto potlačeny. Stav samatha se podobá hlubokému spánku, či úplnému bezvědomí. Když ale z tohoto stavu vystoupíte, budete si velmi dobře uvědomovat, jaká byla jeho povaha; poznáte, jak jasná byla mysl ztotožněná se světelným kruhem. V procesu medi-

tace samatha se mysl neustále zklidňuje, pročišťuje a zjasňuje. Veškeré nečistoty se naopak vzdalují.

Během časných ranních meditací bývá mysl mírná. Někdy může meditující bez větších obtíží sledovat „zvedání“ a „klesání“ hodinu či dvě v kuse. Nebude však schopen jasně popsat, jak pohyby probíhaly okamžik po okamžiku. Jediné možné hodnocení bude: „Byla to velmi klidná a pokojná meditace, břicho se měkce a pomalu zvedalo a klesalo, bylo to výborné sezení.“ Právě to je okamžik, kdy meditující na takovém průběhu meditace ulpívá a chce jej prožívat znovu a znovu. Pokud se mu pak nepodaří ustavit kvalitní a silnou koncentraci, bude si stěžovat: „Meditace je obtížná, velmi bolestivá — je to strašné.“ Já však takovou situaci hodnotím jako velmi dobrou! Proč? Abych meditujícího povzbudil. Pokud se totiž někdo během počátečních fází praxe vipassany cítí dobře a klidně, nebývá to obvykle příliš dobré znamení. Ukazuje to na vznik připoutanosti.

Někteří meditující uvěřili tomu, že dosáhli moudrosti vyrovnanosti ve vztahu k formacím (*sankhārupekkhā-ñāna*), jež přichází jako předstupeň probuzení (*magga-phala*). Tento prožitek však nedokáže popsat; nejsou ani schopni charakterizovat své dřívější vhledy. To je nezvratný důkaz ustrnutí v soustředění. Je důležité být ostražitý a kontrolovat směr, jímž se meditace vyvíjí, aby k podobnému ustrnutí nedocházelo.

ÁNÁPÁNASATI

Jisté předměty mohou být použity jak ve vipassaně, tak v meditaci samatha. Jedním z nich je *ánápána*, pozorování dechu u špičky nosu. Lidé se často ptají, zda je *ánápána* předmětem meditace vipassany či samathy. *ÁNápána* může být předmětem u obou typů meditace — záleží na povaze vaší pozornosti. V přípravné fázi může mít smíšenou pova-

hu. Začnete-li nádechy počítat, meditace bude směřovat spíše k metodě samatha. Stále však budete moci vnímat počitek dechu.

Vipassanové předměty jsou na rozdíl od předmětů samathy reálné. Nejsou to pouhé představy mysli. Jsou to samostatně se vyskytující přirozené mentální a materiální procesy. Čím zřetelněji je vidíte, tím lépe chápete tři univerzální znaky existence — *aničča*, *dukkha*, *anattá*. Tyto znaky jsou přítomny v hloubi naprosto všech procesů.

Pokud se mentální a fyzické procesy (často zakoušené jako počitky) neprojeví během praktikování *ánápánasati* dostatečně jasně, nedojde k ustavení předmětu, použitelného pro účely vipassanové meditace. Všiml jsem si, že mnoho adeptů nevědomě inklinuje k meditaci samatha. Proč tomu tak je? Za prvé: většina lidí ve skutečnosti nerozumí tomu, co to vlastně vipassaná je. Za druhé: vipassaná je daleko obtížnější a přináší s sebou mnohem více bolesti než samatha. Meditační předměty též mají bouřlivější a nestálější povahu. Mysl pochopitelně podléhá přirozenému sklonu zaobírat se věcmi příjemnými a klidnými. Uchyluje se k tomu, co se mezi širokými vrstvami rozumí pod pojmem meditace, zejména pod pojmem soustředění. Mnozí meditující se tak domnívají, že když udrží mysl dlouhodobě soustředěnou na jeden předmět, podařilo se jim něco skutečně znamenitého. Pozorování dechu je opravdu velmi příjemné a měkké. Mysl ale nezadržitelně spěje k meditaci samatha.

Netvrdím, že samatha je k ničemu. Může být užitečná, pokud víte, jak k ní přistupovat. Jestliže však chcete docílit vhledu, musíte ji umět rozlišit od meditace vipassany.

VÝVOJ PŘEDMĚTU ÁNÁPÁNA

Jakmile úroveň praktikování *ánápána* vzroste, mysl začne přirozeně inklinovat k jedné z meditací (*samatha* nebo *vi-*

passaná). V závislosti na individuálních vlastnostech myslí meditujícího však někdy může docházet k jejich kolísavému střídání. Valná většina lidí se ovšem (jak jsem již řekl) přiklání spíše k meditaci samatha.

Jak se rozvíjí předmět *ánápána*? Začnete tím, že zcela prostě počítáte nádechy a výdechy (jedna-jedna, dva-dva atd.). Můžete pochopitelně počítat i jinak. Sotvaže bude vaše mysl zaměřena výlučně na dech (tj. dosáhne *ékaggatá*), zapomenete na vše ostatní — tělo a tvar, místo, kde se nacházíte. Samotný vjem dechu však bude stále zřetelnější a jasnější. Díky sklonu ke klidu a jednobodovosti mysl vytvoří předmět samatha — tedy předmět konceptuální povahy. Jde o rozvinutý mentální předmět *nimitta* (neboli též mentální prožitek). Některým meditujícím se může jevit jako měkká vata, jiným jako velice hebké peří nebo jemný vítr, vanoucí sem a tam. Může se zdát, že je to třpytící se mihotavé bílé světlo. To vše jsou konceptualizované představy dechu.

Na počátku meditace může předmět pulsovat a měnit se. Vzniká tak mylná představa, že jde o vipassanový předmět. Není tomu tak: předměty meditace samatha se v úvodních stadiích mohou pohybovat. Povaha tohoto pohybu je ale jiná než u vipassany — nejde o permanentní změny. S rostoucím soustředěním se předmět ustaluje, zklidňuje a zjemňuje. Nakonec v něm není přítomen žádný pohyb.

V tomto okamžiku může dojít k pohroužení se do předmětu — mentální představa totiž dosáhne krajní čistoty a mysl se snadno s předmětem sjednotí.

Meditující nemusí být zcela jasně obeznámen s povahou prvotního pohroužení. Zejména lidé dosahující rychlého pokroku často nemají jasno v tom, co se během meditace vlastně přihodilo. Jakmile ovšem získáte více zkušenosti a stanete se pány nad svou koncentrací, vývoj předmětu samatha bude mnohem viditelnější.

Pokud se adept dostává do stavu *džhána* často, měl by být schopen velmi detailně popsat vývoj meditačního předmětu — způsob, jak dech formuje *samatha-nimitta* (znak soustředění), jak se neustále zjemňuje a jak nakonec dochází k pohroužení.

Podle schopnosti vylíčit průběh meditace poznáme, zda meditující dosáhl hlubokého soustředění či nikoli. Pokud adept nedokáže popsat jasně a přesně, co se dělo s předmětem, pravděpodobně pouze vstoupil do jakéhosi mírumilovného samádhi, či dokonce spal. Představme si následující situaci: meditující například pozoroval neustále a pořád dokola nádechy a výdechy; zničehonic zjistí, že se v prostoru své meditace ztratil a netuší, kde se nachází. Probere se a myslí si, že to bylo velmi klidné a zdařilé sezení. Omyl — šlo pravděpodobně o obyčejný spánek. Meditující též může být obklopen vše přebíjející a vše pohlcující silnou radostí. Meditační předmět a vývoj soustředění v takovém případě nemohou být zřetelné.

K podobným věcem dochází často mezi meditujícími, jež praktikují vipassanu. Není jich sice moc, přesto se však najdou tací, kteří se snadno odchýlí ke koncentraci a pohroužení (*džhána*).

Vzpomínám si na jeden případ: jistý adept celkem zdařile praktikoval vipassanu. Během meditace se v jeho mysli často objevovalo silné světlo. Protože šlo o vipassanovou meditaci, doporučil jsem mu u světla nesetrvávat, nýbrž pouze označovat „vidění, vidění, světlo, světlo“. V případě, že by světlo příliš zesílilo, měl otevřít oči. Světlo se objevovalo paralelně s ostatními vipassanovými předměty, vyvstávalo zcela samovolně a stále to nebralo konce. Popsal jej takto: „Světlo bylo velmi jemné. Připomínalo síť kruhového tvaru či pavučinu, jež ovšem působila příjemně čistě. Mysl byla jako moucha, letící obrovskou rychlostí přímo do středu světelné sítě. Jakmile jsem se ocitl v síti, stáhla se okolo mé

mysli a zcela ji obalila. Okamžitě jsem vstoupil do naprosto nevědomého stavu.“ Když se z tohoto stavu vynořil, byl velmi klidný.

To je moc dobrá ukázka popisu rozvoje meditačního předmětu a prohloubení soustředění. Řeknete-li pouze, že vaše mysl dosáhla čistoty a jasu v hlubokém soustředění, je to obecná a poměrně neurčitá charakteristika. Co se přesně stalo, budete moci popsat, pouze když sami prožijete zkušenost jasné mysli. Z vašeho líčení pak vyjde najevo, jestli jste dosáhli skutečného hlubokého soustředění nebo se pouze projevila vaše představivost.

Vývoj předmětu samatha-bhávaná má vždy podobný průběh, jenž je pro tento druh meditace typický a nezaměnitelný. Je přitom lhostejné, zda předmětem je milující laskavost (např. v podobě *brahma-vihára*), ánápána nebo například vizualizace.

VÝVOJ VIPASSANOVÉHO PŘEDMĚTU

Vývoj předmětu vipassanové meditace je úplně jiný. Zpočátku je velmi pomalý: meditující tak „pouze“ získává hlubší zkušenosti se soustředěním. Vipassaná-bhávaná se z tohoto důvodu v počátečních fázích od samatha-bhávaná příliš neliší. Adepti však již v raných stadiích přistupují k meditaci „vipassanovým způsobem“ — tj. nesoustředí se na jeden předmět či vizualizovaný tvar, nýbrž na sled procesů.

Přesto se může přihodit, že meditující sklouzne k vizualizování. Zaznamenává např. „sezení, dotyk, sezení, dotyk“ a začne si představovat obrysy těla. Vidí sám sebe, jak sedí na podlaze. To však nemá s vipassanou nic společného — jde o ryze vizualizační proces. Někteří lidé pozorující zvedání a klesání mohou získat pocit, že se jejich břicho podobá jakési linii pravidelně se pohybující nahoru a dolů. Někdy bři-

cho připomíná míč; po čase můžete dokonce nabýt pocitů barevnosti!

Dojde-li k něčemu takovému, znamená to, že meditující ulpívá na konceptu a praktikuje spíše obdobu meditace samatha.

Při meditaci v chůzi zase mnozí přespříliš obracejí svou pozornost ke svým prstům, patám a kolenům, a mají proto sklón vizualizovat si tvar nohy. Ani to není vipassaná. Vipassaná je čistý prožitek mentálních a fyzických procesů. Při zaznamenávání „sezení, dotyku“ proto nevnímáte obrysy těla, rukou, nohou či hlavy; všímáte si pouze počitků, které se pojí s pozicí vsedě. Jde o prožitek čirých vjemů.

„Dotyk“ zahrnuje vjemy přítomné na povrchu těla. Nejvíce počitků dotyku přichází z oblasti zadnice a z místa, kde se nohy dotýkají podlahy. „Sezení“ je tvořeno spíše vnitřním pnutím. Pociťujete silné napětí v oblasti páteře, pasu a ramen. Tyto síly udržují tělo ve vzpřímené pozici. Někteří lidé říkají, že sezení vnímají jako určitou ztuhlost či sílu, která je tlačí zezadu.

Jakmile k „sezení“ a „dotyku“ proniknete hlouběji, přestanete rozlišovat vjemy vnitřní a povrchové. Jsou to prostě jen počitky, otázka jejich „vnitřní“ a „vnější“ povahy je zcela konceptuální. Zůstávají jen čisté a beztvaré vjemy. Tak poznáváme předměty jako *paramattha-dhammá* neboli absolutní, nejzazší realitu. Na rozdíl od předmětů samatha se vipassanové předměty objevují znovu a znovu v každém jednotlivém okamžiku — uplyne pouhý zlomek času a podoba předmětu je nová a odlišná; hned vzápětí prochází další proměnou a stává se něčím úplně jiným. Jinými slovy: je to neustálý proud vznikání a zánikání. Jasně se demonstrují tři obecné znaky, mnohem intenzivněji též budete moci vnímat bolest. Ve vipassaná-bhávaná proto nedochází k tak rychlému rozvoji soustředění. Předměty se mění a bolest je častým jevem. Vipassanové soustředění však musíme rozvíjet

trpělivě, protože se bez něj v meditaci vhledu neobejdeme. Prostřednictvím meditace samatha ho nelze získat.

Musíte pochopit, že poznání vhledu je nedílnou součástí vipassanového typu vědomí a soustředění. Učitelé meditace proto vždy žádají adepty, kteří v minulosti praktikovali meditaci samatha, aby své zkušenosti z této praxe ponechali během meditačního sezení stranou. Nejde o nějaký předsudek vůči meditaci samatha — je pouze důležité správně porozumět jedinečnosti vipassanového soustředění.

Jedincům, kteří hodně praktikovali ánápánu, se pozorování „zvedání“ a „klesání“ zpravidla příliš nezamlouvá. Občas má totiž velmi hrubou povahu; někdy lze pociťovat jen ztuhlost břišní stěny, případně napětí. K tomu se navíc přidává bolest v různých oblastech těla. Pro mysl je za takových okolností obtížné udržet soustředění, a tak se zpravidla rychle objevuje proud myšlení.

Právě kvůli těmto důvodům se mnohým meditujícím vipassaná nelíbí. Mají pocit, že se jejich meditace zhoršuje, že se vracejí na začátek, místo aby postupovali kupředu a že tedy nejsou vhodnými adepty vipassanové praxe. Často utíkají zpět k metodě samatha-bhávaná, protože je příjemná a plná klidu. Vhledu se tak ale pochopitelně nepřiblíží ani o kousek.

Mysl musíte k pronikavému nazírání mentálních a fyzických procesů přinutit. Objevili-li se bolest, vydržte a setrvejte u ní. Vipassaná bez bolesti neexistuje. V Buddhově době se sice stávalo, že lidé praktikovali samatha-bhávaná a vzápětí rychle dosáhli probuzení — *magga-phala* (hodně takových příkladů naleznete ve starých buddhistických textech) — v současnosti však něco takového prakticky není možné. Ve valné většině případů je bezpodmínečně nutné vyvinout ono nezaměnitelné vipassanové soustředění. Proto se bolesti nevyhýbejte, jen tak se naučíte pozorovat povahu všech mentálních a fyzických procesů.

Mysl musí být jasná a otevřená, prosta všech konceptů. Musí být rychlá, aby její pozornosti neunikl žádný jev. Tyto schopnosti se neobjeví samy od sebe, nestačí jen chtít — musíme vyvíjet úsilí k jejich dosažení. Podobá se to hraní squashu. Squash je neskutečně rychlá hra. Udeříte do míčku, a dříve než se nadějete, míček je zase u vás. Když si nedáte pozor, můžete se zranit. Jste-li začátečník, nejspíš vůbec netušíte, jak a kam se vlastně míček odrazí. Chcete-li hrát na úrovni, potřebujete získat patřičné dovednosti.

S vipassanou je to podobné. Její předmět se neuvěřitelně rychle mění. Abyste byli schopni sledovat objevující se a mizící předměty, musíte vyvinout velmi rychlou, pružnou a jasnou bdělou pozornost. Musíte pozorovat a zaznamenávat řadu různých předmětů: nejdříve zvedání a klesání břišní stěny, pak bolest, pak myšlení a pak zase něco úplně jiného. Někdy bývá přítomno skutečně hodně utrpení. Někteří lidé ostatně vipassanu nazývají „meditací utrpení“ a považují její praktikování za velmi obtížnou věc.

Pokud však vytrváte a projdete všemi výše uvedenými prožitky, mysl nabude klidu a získá schopnost sledovat meditační předmět okamžik po okamžiku. Pronikne hluboko ke „zvedání“, „klesání“ a bolesti; bude s to pozorovat celou řadu rozličných počitků. Zůstane neustále pevná a klidná, i když budou pozorované vjemy velmi intenzivní. Neustanete-li v pozorování, vjemy a tři znaky existence budou získávat stále větší čistotu a průzračnost. Mluvíme-li o různých úrovních vhledu, nejde vlastně o nic jiného než o stále jasnější porozumění povaze skutečnosti, povaze mentálních a fyzických procesů a tří znaků (*aničča, dukkha, anattá*).

Vývoj vipassanového soustředění jde ruku v ruce s vývojem poznání vhledu. Mysl se již v této fázi k samatha-bhávane neuchyluje (s výjimkou lidí, jež přece jen mají k samatha silné sklony). Proto když se objeví např. světlo, zpravidla okamžitě mizí, jakmile je zaznamenáno. Skutečnost, že do-

sahujete poznání vhledu, je neklamným znamením vašeho postupu žádoucím směrem — k vipassaně. Nedochozí-li k jasným vhledům, mysl pravděpodobně otálí a přešlapuje na místě, bezcílně se věnuje různým nepodstatným věcem.

Je však nutné upozornit na to, že vipassanové prožitky nejsou (na rozdíl od samathy) příliš běžné a dostavují se zřídka.

Vezměme si kupříkladu první vhléd — rozlišení těla a mysli. Mnohem jasněji se dostavuje při meditaci v chůzi. Při meditaci vsedě nemusí být tak zjevný. Když dochází k tomuto vhledu, bdělá pozornost začátečníků obvykle stále není příliš ostrá. Když meditují vsedě, mají nevědomou tendenci uchýlit se k samatha-bhávaně.

Při meditaci v chůzi se však daleko zřetelněji realizují měnící se mentální a fyzické procesy; meditující musí zaznamenávat „vidění“ a spoustu dalších počitků. V mysli často vznikají různé záměry, jež jsou také zaznamenávány. Meditující tak po určitém čase svede bez jakýchkoli pochyb rozlišit procesy těla a procesy mysli. Zakusí tento prožitek na vlastní kůži, dojde poznání vhledu.

První vhléd (rozlišení těla a mysli) je pak základem, na němž se budují všechny ostatní vhlédy.

Tvrdí-li někdo, že velmi rychle prošel zkušeností takřka všech vhlédů a chybí mu už jen pár posledních, říkám jenom: „Ty snad sníš!“ Když mi někdo něco podobného řekne, otází se ho na to, co je to bdělá pozornost. Zpravidla dostanu naprosto nejasnou odpověď, z níž vyplývá, že to ten člověk vlastně neví. Jeho bdělá pozornost a soustředění nejsou ostré — jak by tedy mohl postoupit ve vipassaně tak daleko? Jako kdyby někdo, kdo není schopen mluvit spisovně, tvrdil, že je profesorem češtiny! Nelze čekat, že něčemu takovému uvěříme. Bdělá pozornost, jež přichází s poznáním vhledu, musí být naprosto ostrá, průzračná, pronikavá a dů-

kladná. Jen tak nabudeme jistoty, že meditující postupuje správným směrem k vipassaně.

Na závěr uvedu něco velice důležitého: nenechte se vyvést z míry jedním či dvěma nezvyklými prožitky. To nejdůležitější je získat maximálně pevnou základnu bdělé pozornosti a soustředění. Není přitom příliš důležité, kterou z těchto dvou věcí se vám podaří rozvinout dříve.

SHRNUTÍ

Na tomto místě shrnu to nejdůležitější z toho, co bylo uvedeno výše.

Ať už praktikujete vipassanu s cílem dosáhnout vhledu nebo samathu s cílem dosáhnout klidu, praktikujte je pečlivě a řádně, krok za krokem. Pokud to s meditací myslíte skutečně vážně, budete nejspíš muset podstoupit intenzivní sezení.

V případě meditace samatha nezapomeňte, že ji musíte rozvinout dostatečně, tak aby mohla sloužit jako pevný základ pro meditaci vhledu. Soustředění musí být silné, ostré a snadno dosažitelné; teprve poté je možné věnovat se vipassaně. Jinak samatha neplní svůj účel. Buďte trpěliví: než soustředění dosáhne požadované úrovně, může to nějakou dobu trvat.

Poté je nutné začít věnovat se meditaci vhledu. V této fázi zapomeňte na meditaci samatha a všechny věci s ní spojené. Plně se oddejte vipassaně. V opačném případě by mysl neustále utíkala zpět ke cvičení soustředění. Ve vipassaně se ale musíme utkat s velkou dávkou bolesti a nepohodlí.

Někteří lidé však v sobě mají skutečně hrubé nečistoty, a tak musí podstoupit meditaci samatha, jinak by vipassaná nebyla efektivní.

Nepodceňujte přípravné meditace soustředění, tedy čtyři ochranné meditace (každá z nich trvá zhruba dvě minuty):

rozjímejte nad Buddhovými ctnostmi, praktikujte milující laskavost, přemítejte o odpudivosti těla a nakonec přemítejte o smrti.

Pokud budete každý den před zahájením meditace vsedě deset či dvacet minut praktikovat ochranné meditace, vaší praxi to neuvěřitelně pomůže — a to zejména v každodenním životě. Při sezeních však tyto přípravné meditace nehrají příliš velkou roli; soustředění, získané během dlouhodobého intenzivního meditování vipassany, je již velmi hluboké a silné. Pokud se během sezení uchýlíte k přípravným cvičením, vaše soustředění by naopak mohlo ochabovat. V každodenním životě je však mysl krajně neklidná, a tak jsou ochranné meditace důležitým pomocníkem, který udrží vaši praxi na přijatelné úrovni.

14. Porozumění vhledu

Jediným důvodem, proč jsem tuto knihu napsal (a proč ji čtete), je správná praxe meditace vhledu. Je proto vhodné, abyste věděli, co to vlastně „vhled“ je. Chci-li, aby toto pojednání bylo pokud možno co nejúplnější, nevyhnu se některým aspektům, na něž ještě nemusíte být připraveni. V tom případě je prosím berte jako jakési „obecné“ poznání. Je možné, že se dotknu některých citlivějších témat — o vhledu je totiž poměrně ošemetné hovořit. Obvykle se o něm nemluví z obavy, že bude špatně pochopen a dezinterpretován. Mám však pocit, že existuje řada věcí, o kterých byste měli vědět. Chci se s vámi podělit o teoretické minimum, které vám pomůže na vaší cestě k vipassaně, zejména proto, že zpravidla ne vždy máte k dispozici zkušeného učitele, s nímž byste mohli konzultovat případné nejasnosti.

VHLED A POROZUMĚNÍ

Co rozumíme pod pojmem „poznání vhledu“? Porozumění, poznání, moudrost — díky nim prozřeme, díky nim se nám zjeví skutečnost. Jsou jako světlo: rozsvítíme-li jej, uvidíme vše, co se nalézá okolo; uvidíme realitu.

Komentář *Visuddhimaggy* uvádí tři podobenství o třech úrovních poznání. Jde o vnímání, vědomí a porozumění.

„Vnímání“ je nejjednodušší druh poznání: spočívá v pouhém zaregistrování, povšimnutí si existence určité skutečnosti. Tímto způsobem poznává malé dítě. „Vědomí“ je na vyšší úrovni, přesto však nedosahuje stejných kvalit jako moudrost. Třetím stupněm je „porozumění“ nebo též „poznání moudrosti“. Moudrost je podle Buddhova učení dvojí-

ho druhu. Je to moudrost světská a moudrost duchovní. Rozdíl spočívá v míře kontroly mysli a nečistot.

Světská moudrost usnadňuje život. Dovedeme přemýšlet, získáváme odpovědi na spoustu otázek, zvládneme uskutečnit mnohé věci, vyřešíme mnohé problémy. Nad nečistotami však kontrolu nemáme. Pro příklad tohoto typu moudrosti nemusíme chodit daleko — představte si jen, kolik schopných lidí propůjčilo svůj talent a inteligenci tak hrozným věcem, jako je třeba sestrojení nukleárních zbraní! Skutečností je, že tou hlavní silou ovlivňující světské myšlenkové procesy jsou právě nečistoty — žádostivost, zlost a klam. Světská moudrost, je-li zneužita, představuje nebezpečí.

Duchovní poznání je jiné. Je s ním totiž spjata vyčištění mysli, překonání zlosti, chtivosti, klamu a omezení nečistot. Duchovní poznání se podle Dhammy dále vnitřně člení do tří rovin.

První je úroveň teoretická. Jde o poznání slyšené; je tvořeno určitou sumou informací. Čtete-li o Dhammě, dozvíte se například, co je to dobrá a špatná kamma, co je to žádostivost, proč je špatná apod. Pořád však nejde o nic jiného než o pouhou teorii.

O krok dále je porozumění, jež je výsledkem myšlení. Studiem abhidhammy se například dozvíte, kolik existuje mentálních faktorů a druhů vědomí. Vyčtené informace pak zevrubně analyzujete, přistupujete k nim ze všech možných úhlů a nakonec dojdete k jinému, hlubšímu poznání. Tuto metodu je vhodné použít i v každodenním životě — pečlivé zvažování životních okolností může přinést nové porozumění. Toto je tedy druhá úroveň; je to moudrost, kterou pouhým čtením knih nezískáte. Je to moudrost, plynoucí z přemítání a uvažování.

Nakonec přichází ta nejdůležitější úroveň — poznání plynoucí z meditace. Mysl totiž prostřednictvím meditace do-

sahuje stavů mnohem hlubších, než by bylo možné dosáhnout pouhým obyčejným myšlením.

Již výše jsme uvedli členění na meditaci klidu (*samatha*) a meditaci vhledu.

V případě meditace klidu je rozhodujícím faktorem soustředění. Aby mohlo být skutečně hluboké, je přítomnost moudrosti nutná. Mysl je pak velmi silná a může dokonce získat neobvyklé schopnosti, jako jsou telepatie, jasnozřivost apod., a porozumět i jiným netradičním skutečnostem. I to je jistá forma poznání plynoucí z duševního rozvoje — je to moudrost meditace *samatha*.

Meditace vipassaná

Prostřednictvím vipassanové meditace získáváme poznání týkající se pravé povahy světa, resp. veškerých mentálních a fyzických procesů. Naprosto vše, co tvoří tento svět (včetně nás samých), patří do skupin mentálních nebo fyzických procesů. Pečlivým a zevrubným pozorováním získáte porozumění obecným znakům nestálosti, neuspokojivosti a nepřítomnosti trvalé podstaty, jež jsou veškerým procesům vlastní. Čím častěji procesy uvidíte, tím pronikavější bude vaše poznání. Vhled do povahy mentálních a fyzických procesů a tří obecných znaků existence vám usnadní získání odtažitého a odpoutaného postoje ke všemu, co je pomíjivé, plné utrpení a bez „já“. To je způsob, jímž překročíte vše světské a získáte mír, vlastní vyšším světům. Právě v tom spočívá naprostá jedinečnost vipassanové meditace. Jedině metodou vipassany docílíte jasného poznání, vyvážete se z tohoto světa a zakusíte nepodmíněnou realitu.

KULTIVACE VHLEDU

Jak jsem již uvedl, moudrost vhledu nemá svůj původ v myšlení a nevyčtete ji ani z knih. Její původ leží v praxi. Je

to tedy moudrost empirické povahy. Kořeny poznání vzhledu tkví v mysli jasnější a soustředěnější, než je za normálních okolností obvyklé. Proto během meditace vzhledu od počátku klademe zvýšený důraz na bdělou pozornost a jasné uvědomění, jež jdou ruku v ruce s nepřemýšlením. Mysl se vyhýbá všemu minulému i budoucímu, zůstává ukotvena v přítomnosti. Nevzpomíná ani neprojektuje myšlenky do budoucnosti — setrvává v přítomnosti a bez myšlení zakouší okamžitou a skutečnou povahu tělesných a duševních pochodů.

Než se vám podaří vytvořit tento typ uvědomění, bude to nějakou dobu trvat. Pak ale bude uvědomění přítomno dlouhodobě a souvisle — během meditací v chůzi i vsedě, během jídla a pití. Jasné uvědomění přítomných jevů se vyvíjí v každém okamžiku. Schopnost zaznamenávat a schopnost soustředění se zvyšují; jasné uvědomění je nakonec jako nepřetržitý proud, zaznamenávající veškeré procesy, které se v dané chvíli uskutečňují. Se soustavnou bdělou pozorností budete moci vyvinout mnohem silnější soustředění směřující k meditačnímu předmětu.

Na tomto místě musím opět zdůraznit, že předmět vipasany má reálnou podstatu. Nesmí to být koncept. Proto nyní podrobněji vysvětlím, co vlastně rozumíme pod pojmem „koncept“.

CO JE TO „KONCEPT“?

Koncept je představa, myšlenková kreace, jež má svůj původ v mysli. Existuje více druhů konceptů: nejjednodušší formou jsou myšlenky a plány, týkající se věcí, jež dosud nenastaly, představy apod. Jde zkrátka o rozličné „vzdušné zámky“, které nejsou reálné a existují pouze v mysli. Další druhy konceptů mají mnohem jemnější povahu a my se musíme naučit je rozeznávat. Jsou „skryté“, působí pasivně.

Přicházejí spolu s procesy mysli. Rozlišujeme např. koncepty *zvuku* — jsou to slova a melodie.

Přísně vzato, slova neexistují. Nemají hmotnou povahu. Jsou tvořena souhláskami a samohláskami, což není nic jiného než pouhopouhé zvuky. V jediném konkrétním okamžiku tak nemůžeme slyšet slovo jako celek — slyšíme jen různé zvuky, které vzápětí po svém „uskutečnění“ ihned zanikají. Teprve celá sekvence zvuků vyvolává v mysli představu významu. Slova jsou pouhými zvukovými vibracemi, jež přicházejí ve sledu, jedna po druhé.

Dalším druhem zvukového konceptu je melodie. Ani melodie vlastně v žádném okamžiku neexistuje. Vždy je to jen posloupnost jednotlivých tónů, jež se vstěpují do mysli; mysl z nich zpětně melodii konstruuje.

Dalším druhem konceptu je *tvar*. Do této kategorie spadají i jevy, jako jsou vzdálenost, směr a velikost. Žádná z těchto věcí není realitou sama o sobě. Když označím jednu svou ruku jako pravou a druhou jako levou, jak to bude vypadat z vaší perspektivy? Která je skutečně pravá a která levá? Otázka „pravosti“ a „levosti“ je konceptem, vyplývajícím ze vzájemného postavení dvou objektů. Totéž platí i o vzdálenosti, času, dokonce i o tvaru a podobě. Zdá se, že v jednom okamžiku vidíme věci jako celek. Pokud se nad tím pozastavíme, zjistíme, že je tomu jinak. Dobrým příkladem je televize. Obrazy se s vysokou frekvencí střídají jeden po druhém, my je však vnímáme komplexně jako jediný celek. Tvary jsou ve skutečnosti tvořeny pouze barvami a světlem, jež v rychlém sledu vyvstávají a pomíjejí.

Konceptem je i *čas*. Čas je závislý na věcech, jež vznikají a zanikají. Není za tím nic jiného: věci prostě jen vzniknou, zaniknou, a ihned se tak stávají minulostí. Dokud nevyvstaly, mluvíme o nich v budoucím čase. Pokud se právě dějí, říkáme tomu přítomnost. To vše jsou jen koncepty, nejzazší realitu v nich nelze nalézt.

Dalším velice důležitým konceptem je představa *jedinice* — „já“. Tento koncept je ze všech nejvýznamnější. Pokud se jej mysl drží a ulpívá ne něm, nikdy se nedostane za úroveň logického myšlení s ním spjatého. Mluvíme o „já“, „ty“, „panu XY“ nebo „paní XY“. Kdo jsou ale tito jednotlivci? Prozkoumejte tuto otázku zevrubněji. Když například zaznamenáváte „sezení“ a „dotyk“, nalézáte v těle sebe sama? Nikoli — je to jen chodící a sedící tělo, pohyb, napětí, teplo atd. Nic z toho nejste „vy“. Pozorujte pocity. Objevují se a mizí, jak by tedy mohly být „vámi“? A co vaše mysl? Neposlouchá vás. Přemýšlí, když chcete, aby nemyslela, a nemyslí, když chcete, aby myslela. Usíná, když chcete být ostražití; je bdělá, když chcete spát. Jako kdyby žila vlastním životem. To, co označujeme jako „já“, je vlastně jen souhrnné uskutečňování různých procesů. „Kdo je tento jedinec“? Podíváte-li se na „jedinice“ podrobně, zjistíte, že je to jen komplex duševních a tělesných pochodů.

Setkáváme se i s jinými koncepty. Některé například souvisejí s vizualizacemi, a tedy s meditací samatha. Vizualizujete-li si božstva či Buddhu, nezapomeňte na to, že je to pouhý výtvar vaší mysli — od představ tak budete mít potřebný odstup. Některým lidem takový odstup chybí, a proto se domnívají, že vizualizovaný Buddha v jejich mysli je skutečný. Pokud si uvědomíte, že vizualizace je jen koncept, nebudete se na ni neúčelně zaměřovat. Soustředte se raději na skutečné věci: sledujte mentální a fyzické procesy, praktikujte kontemplace zaměřené na tělo (např. kontemplace čtyř elementů — země, ohně, vody a větru). Když při meditaci vsedě pozorujete „zvedání“ a „klesání“, věnujte svou pozornost reálným jevům. Nezajímejte se o to, jaké má vaše břicho tvar, protože to je pouhý koncept. Ostatně i samotná slova „zvedání“ a „klesání“ jsou jen koncepty (označování však má svůj význam — v počátcích praxe je dobrým nástrojem umožňujícím pohodlnější soustředění na skutečné

jevy). Také označování „levá, pravá“ při meditaci v chůzi má konceptuální povahu.

Při „zvedání“, „nesení“ a „kladení“ chodidla se zpočátku nevyhnete konceptu tvaru. V pokročilejších fázích se však při soustředěném pozorování kroků nebudete nadále zabývat tvary, polohou prstů či paty. Budete si pouze uvědomovat pohyby a počitky, jež tvoří samotný proces chůze. Stejně tak je tomu i v případě „zvedání“ a „klesání“: nezajímáte se o zdánlivý tvar břicha, ale vnímáte počitky rozpínání a smršťování, počitky pohybu. Důležité je, abyste všechny počitky vnímali v co nejjasnější podobě. Právě zde přichází ke slovu bdělá pozornost.

BDĚLÁ POZORNOST

Bdělá pozornost je jako jasně zářící světlo, díky kterému důkladně a pronikavě poznáváme vjemy a procesy. Člověk, který si položí ruku na břicho, pocítí, jak se břišní stěna zvedá a klesá. Má-li však přesněji popsat procesy, které probíhaly, nebude toho schopen. Řekne pouze: „Břicho prostě stoupalo a klesalo.“ To je ukázka velmi povrchní, nepronikavé bdělé pozornosti. Jde vlastně o naprosto obyčejné poznání s pouhou špetkou bdělé pozornosti, které není k dosažení vhledu dostačující. Když ale budete „zvedání“ a „klesání“ sledovat delší dobu, vaše vnímání se projasní, protože se naučíte pohyby lépe „zachytit“. I bdělá pozornost zesílí — bude již schopna napomoci ustavení soustředění, nicméně stále nebude s to přivodit prožitek vhledu. Rovina vhledu přesahuje otázku soustředění. Abyste jej docílili, musíte nazírat „zvedání“ a „klesání“ úhlem tří obecných znaků existence (pomíjivost, neuspokojivost a nepřítomnost trvalé podstaty).

Pozorujete-li pohyby břišní stěny skutečně bdělým způsobem, nevyhnutelně zaznamenáte různé typy „zvedání“ a „kle-

sání“. Pohyby mohou být dlouhé, krátké, rychlé či pomalé; budete moci vnímat celé sekvence událostí. Mohou připomínat vlny, případně začínají nabírat určitý směr. Postupem času se tvary a způsob pohybu vyjasňují. Celé břicho se zvedá, je jako nafukující se balon. Poté se zase smršťuje, stahuje do sebe. Tak se uplatňuje koncept tvaru. Pohyby se mohou vyvíjet tím či oním směrem — to je koncept způsobu pohybu. Přestože jde o pouhé koncepty, mnohem zřetelněji vám vyjeví povahu pohybu, vlastnosti napětí a vibrací. Čím vytrvaleji budete praktikovat, tím jasněji budete vnímat veškeré počítky. Nakonec uvidíte jen napětí samotné; napětí, jež se nepohybuje žádným směrem. Budete myslí přítomni v jediném okamžiku vzniku a zániku vlastnosti jevu.

Vraťme se ke „zvedání“ a „klesání“. Pohyb „zvedání“ má svůj počátek, pomalu nebo rychle postupuje, až dosáhne svého konce. Je-li pomalý, „zvedání“ se zdá být dlouhé. Je-li pohyb rychlý, „zvedání“ je spíše kratší. Uvědomujeme si pohyb, avšak stále jsme se nezbavili konceptuálního vnímání. Neměli bychom v pohybech hledat začátek, střed a konec. Počátek a konec jsou dva různé hraniční okamžiky. Mezi nimi se však nalézá nespočet různých bodů, resp. pohybů. Je snad možné v jediném konkrétním okamžiku zakusit dlouhé či krátké, pomalé či rychlé „zvedání“ a „klesání“?

V počátcích meditační praxe jsou koncepty „dlouhý, krátký, rychlý, pomalý“ užitečné — pokud byste si jevy nepojmenovali, neviděli byste vůbec nic. Nedokázali byste dosáhnout rozvoje soustředění. Jakmile ale získáte schopnost soustředění, pokuste se sledovat pohyb (jeho povahu, pocity a vjemy) v jednotlivých, za sebou následujících okamžicích. Naučte se pozorovat pohyb jako konkrétní bod, nikoli jako proces určité délky. Svedete-li to, vyvstávat budou jen samotné jevy ve své čiré, ničím nezkalené podobě, nic jiného. Poznáte tak *paramattha-dhammá*, nejzazší realitu —

čiré elementy pohybu (či přesněji elementy větru). Velmi zřetelně se budou demonstrovat tři obecné znaky existence.

Musím ovšem zdůraznit, že schopnost pozorovat absolutní skutečnost (*paramattha-dhammá*) s sebou nepřináší automatické dosažení vhledu.

Další *paramattha-dhammá*, kterou nemusíte nijak složitě vyhledávat, je bolest. Bolest je pocit. Je lhostejné, kdo jí trpí — pořád je to jen bolest. Nemá minulost ani budoucnost, je neosobní povahy. Jako všechno ostatní i bolest podléhá procesu vznikání a zanikání. Ani pozorování bolesti však nemusí nutně přivodit vhled. Naopak: můžete se stát mnohem mrzutějšími a podrážděnějšími. Jestliže však budete schopni udržet čistou a jasnou mysl soustředěnou na přítomný okamžik, resp. na přítomný výskyt pocitu bolesti, porozumíte její skutečné povaze.

POZNÁNÍ VHLEDU

První z moudrostí vhledu je poznání odlišnosti těla a mysli. Při pozorování „zvedání“ a „klesání“ si budete moci uvědomovat, jaká je povaha mysli, jež předmět sleduje. Zjistíte, že mysl, zaznamenávající pohyb, a pohyb samotný jsou dvě různé věci.

Poznání vhledu je schopnost vidět jevy v podobě, v jaké se doopravdy uskutečňují. Je to schopnost vidět nejzazší realitu. Když svou mysl oprostíte od myšlení a konceptů (ať již aktivních či pasivních), spatříte jevy v jejich skutečné podobě — tedy jako samostatně vznikající a zanikající. A co více, zjistíte, že pravou povahu věcí nesledujete „vy“. Pozorující mysl je též pouhým přirozeně se vyskytujícím jevem, a není proto „vámi“ — není v ní přítomná žádná osobnost. Jak pozorující, tak pozorované existují samy o sobě. Mysl i její předmět jsou ryzí absolutní realitou. Jakmile jste tímto pro-

žitkem prošli, budete své poznání schopni aplikovat na jakýkoli předmět.

Při pozorování bolesti obvykle říkáte „bolí mě noha“. Realizují se tu dva koncepty — koncept „moje“ a koncept „noha“. Zbavíte-li se konceptuální představy „nohy“, stále můžete prohlásit „mám pocity bolesti“. Jakmile se oprostíte i od iluze „já“, zůstane jen bolest sama o sobě. Jestliže nebudete dostatečně bdělí, mysl zachvátí neklid, a nebude s to cokoli jasně pozorovat. S bdělou pozorností však setrváte u bolesti a zjistíte, že je v daném okamžiku tou jedinou přítomnou věcí. Bude-li bdělá pozornost důsledná a maximálně hluboká, bolest (a její povaha) se projeví s tak dokonalou jasností, že s vámi nebude mít naprosto nic společného — bude to přirozený, sám o sobě existující jev. Totéž lze říci i o mysli samotné: nedojde tak k žádnému rozrušení a zneklidnění. Zjistíte, že bolest se vás vlastně netýká.

Zhruba takto lze podle mých představ popsat první úroveň vhledu. Ale až poté, co touto zkušeností projdete sami, poznáte, že je to *pravda* — ne proto, že jste si to někde přečetli; ne proto, že to někdo tvrdí. Pravdu prožijete díky jasné a hluboké bdělé pozornosti. Pochopíte, že se nejedná o iluzi. Vaše uvědomění bude jasné a vybroušené — bude daleko ostřejší než za jakýchkoli jiných okolností.

U nižších úrovní poznání po prožitku často dochází k následné konceptualizaci, zejména pokud je vhled velmi ostrý a jasný. V hlavě se vám mohou objevovat různé teorie, jež budou věci nadále jen komplikovat. Prožitek je jedna věc; myšlenky, jež jej následují, věc druhá. Je možné, že po prožitém vhledu začnete spekulovat o tom, jak k němu vlastně došlo, a budete se pokoušet aplikovat svou zkušenost na řadu dalších věcí, které s vhladem nemusí nijak souviset. Je nutné rozlišovat mezi skutečným prožitkem a dopadem následných myšlenkových procesů na běžný život. Zkušenost úvodního prožitku vhledu může být převratná a někteří lidé

na ni nemusí být připraveni. V těchto případech se mohou objevit velmi neprospěšné myšlenkové pochody. Životy mnohých meditujících jsou naplněny připoutaností, takže prožitek vhledu může vyvolat strach. Pokud v této fázi chybí adeptům podpora zkušeného učitele či alespoň spřízněné skupiny lidí, snadno by se mohli nechat odradit a s meditací přestat nadobro. Vhled může být silný, nemusí však být dost silný na to, aby zcela vykořenil veškeré nečistoty. Pokud jsou navíc tyto nečistoty opravdu nepoddajné, může to způsobit další potíže. Nečistoty staví věci do jiného světla; mohou váš pohled pokřivit natolik, že začnete mít obavy z dalšího praktikování.

Původní prožitek je skutečný a pravdivý. Pokud na něj nejste připraveni, myšlenky, jež se posléze objeví, mohou působit velmi negativně. U každého člověka je to však samozřejmě individuální — někdo si se svou zkušeností poradí snadno, jiný nikoli.

Pokud k podobnému prožitku dojde na sezení, od konceptů a myšlenek oproštěný vhled do povahy mysli a těla se prohlubuje, až je nakonec velice pevně ukotven — je dokonce možné, že dosáhne úrovně magga-phala, tedy probuzení, naprostého prozření.

Tento proces se pochopitelně nezavrší naráz jako mávnutím kouzelným proutkem. Obvykle to trvá velice dlouho. V suttách a jejich komentářích se uvádí, že celý proces zahrnuje sedm úrovní vyčištění, resp. šestnáct moudrostí vhledu.

První z vhledů zahrnuje vyčištění nazírání, oproštění se od konceptu „já“. Buddha v jedné suttě promlouvá o moudré pozornosti, jež je v protikladu k obvyklým postupům a systému myšlení. Když normální člověk přemýšlí, veškeré myšlenkové procesy se neustále točí kolem jedné věci — jedinova ega. Celý svět člověka podléhajícího sebeklamu ega se točí okolo zdánlivého „já“, „moje“ apod. Buddha takové nazírání označuje jako nesprávné, zejména pokud jedinec na

konceptu „já“ ulpívá. Díky nesprávnému náhledu vyvstávají nečistoty, jako chtění nebo zlost. Když ale v souladu s Buddhovou naukou spatříte, že neexistuje žádné „já“, nýbrž pouze mentální a tělesné jevy, získáte správný náhled: uvidíte, že se svět uskutečňuje nezávisle na jednotlivci, nemá svůj střed v žádné z bytostí. Klíčem k jeho uchopení jsou jen přirozeně se vyskytující jevy, procesy a znaky, poznávané prostřednictvím jasného uvědomění a bdělé pozornosti, jež není svázána žádnými předsudky. Nic na světě není „já“ ani „mé“. Vše jsou pouze závisle vznikající jevy. Porozumíte-li tomu, vaše nazírání bude vyčištěno od špatných názorů a nesprávných představ pramenících v připoutanosti ke konceptu „já“. (*Brahmadžála-sutta* vyjmenovává dokonce šedesát dva nesprávných pohledů plynoucích z ulpívání na představě „já“).

Když budete s to pozorovat jevy s ohledem na jejich specifické vlastnosti, kterak vyvstávají a zanikají jeden po druhém, zřetelně se vám vyjeví vztahy závislého vznikání a závislé existence. Pochopíte vzájemnou podmíněnost života.

Poznání principu závislého vznikání a podmíněnosti jevů představuje druhé vyčištění náhledu a druhou moudrost vhledu. Dosažením tohoto vhledu prolomíte hluboce zažitě koncepty času, minulosti a budoucnosti. Přispějete tak k jasnějšímu pochopení tří obecných znaků existence.

Všech šestnáct moudrostí vhledu (někdy se hovoří dokonce o osmnácti) ale můžeme shrnout do pouhých tří kategorií. Jde o vhled do pomíjivosti, vhled týkající se utrpení a vhled do neexistence trvalé podstaty.

15. Stručné pojednání o moudrostech vhledu

Vhled přichází pouze v důsledku přímého prožitku skutečnosti. Jak skutečnost poznáváme? Ponechme stranou veškeré koncepty, udržujme mysl u přítomných jevů. Mysl poznává, že vše, co se uskutečňuje v přítomnosti, jsou procesy těla a mysli.

Máte-li jasné uvědomění přítomného okamžiku, co vlastně vnímáte? Když například sledujete vjem „sezení“ v oblasti zadku, nevšímáte si zadku samotného ani jeho tvaru apod. Zakoušíte jen počitek tlaku — a to je absolutní realita. Absolutní realitou jsou jevy prožité v přítomnosti bez jakéhokoli myšlení a předsudků. Tak lze charakterizovat i tělesné a duševní procesy.

Hluboký prožitek a porozumění realitě mentálních a fyzických procesů lze získat pouze s jasným, pronikavým a přesně zaměřeným uvědoměním. Veškeré prožívání se objevuje jako přirozený jev, který je na jakémkoli subjektu „já“ či „ty“ zcela nezávislý.

Pronikavým pozorováním dospějete k poznání, že tyto jevy nejsou absolutními a nezávislými entitami, nýbrž že se nalézají ve vztahu provázanosti se všemi dalšími jevy. Uvědomíte si tak jejich podmíněnou podstatu, jež se projevuje jako plynulý proud vznikání a zanikání. Mysl, tělo, procesy — vše plyne. Na tomto plynutí je závislý koncept času (minulosti, přítomnosti a budoucnosti).

Nakonec pochopíte, že naprosto všem věcem v celém vesmíru jsou vlastní znaky pomíjivosti, utrpení a neexistence „já“.

VHLED DO TŘÍ OBECNÝCH ZNAKŮ EXISTENCE

Na tomto místě je nutné podat bližší vysvětlení, co jsou to tři obecné znaky existence.

Pomíjivost

Nejprve se budeme věnovat otázce pomíjivosti. Dhamma užívá pojmů *aničča* (pomíjivost, nestálost), *aničča-lakkhana* (znaky pomíjivosti) a *aniččánupassaná* (kontemplace pomíjivosti). Dhamma vztahuje pomíjivost k pěti složek. Jde o následující tělesné a duševní procesy: tělo, pocity, vnímání, mentální formace a vědomí. Všechny jsou nestálé a pomíjivé. Kdybychom měli vystihnout skutečnou a pravou povahu pěti složek jediným slovem, byla by to právě pomíjivost.

Co je to „pomíjivost“? V nauce mluvíme o „znaku pomíjivosti“ — nejde o pomíjivost jako takovou, nýbrž právě a pouze o její znak. Znak je něco jako cedule, která ukazuje směr. Cedule s šipkou a nápisem „k parkovišti“ není parkoviště samé; na ono místo dorazíte, teprve budete-li směr určený cedulí sledovat. Ukazujete-li prstem na Měsíc, prst je pouhý znak — není Měsícem. Stejně tak i znaky pomíjivosti pouze ukazují k pomíjivosti jako takové.

Co jsou to tedy „znaky pomíjivosti“? Znak pomíjivosti je to, co trvá jen zlomek okamžiku, to, co vyvstává a zaniká — tedy to, co obvykle nazýváme „změnou“. Každý znak má svůj počátek a konec.

Pomíjivost znamená, že okamžiky a jevy se objevují a vzápětí mizí. Jistý mnich prohlásil, že pomíjivost poznáte, když budete moci pozorovat vyvstávání a pomíjení tak podrobně, až je nebudete schopni rozlišit — vznikání a zanikání splynou v jedno. Tento stav lze též definovat jako neustálou změnu, probíhající z okamžiku na okamžik.

Demonstrujme to opět na případu „zvedání“ a „klesání“. Jak již bylo řečeno: zpočátku označujete slovy „zvedání, kle-

sání, zvedání, klesání“, což je čistě konceptuální postup, který vás ovšem přiblíží k prožitku pohybu břišní stěny. Můžete získat představu břicha jako balonu, jenž se rozpíná a smršťuje. Tato představa je také pouhým konceptem, který přichází spolu s pozorováním. Neustále pokračujte ve sledování meditačního předmětu: mnohem zřetelněji se začne projevovat faktor změny. Všimnete si rychlosti a směru pohybu — i to jsou jen koncepty, kterým se však nevyhnete. Musíte se snažit neustále zaměřovat mysl na přítomný vjem (tedy vjem vyskytující se v konkrétní chvíli). Zjistíte, že určitý počitek se vyskytuje pouze v jednom jediném okamžiku. Celý proces „zvedání“ je tak složen z mnoha jednotlivých vjemů „zvedání“, které nemohou nastat současně. Každé „zvedání“ vzniká a zaniká ve zlomku okamžiku a vzápětí je vystřídáno jiným vjemem „zvedání“. Když budete schopni pevného soustředění na přítomný vjem, začnete „zvedání“ pozorovat jako proces, jenž je složen ze sledů pohybů a počitků. Může se vám jevit jako přímka (i když tomu tak nemusí nutně být, ostatně „přímka“ je také jen koncept). Nepřestanete-li s pozorováním, vaše mysl se bude k posloupnosti počitků neustále přibližovat, až ji nakonec spatří jako nepřetržitý proud.

Stejnou věc je možné popsat i jinak: „zvedání“ pozorujete nejprve ve dvou fázích. K předělu mezi fázemi dochází zhruba v polovině pohybu vnímaného jako celek. Postupem času začnete vnímat mnohem více takových švů, jako kdyby se pohyb rozdělil do tří či čtyř částí. Budete-li se k předmětu přibližovat, „zvedání“ se bude stále více členit a drobit; nejprve rozlišíte deset částí, poté to může být celá stovka (sto dílů pohybu břišní stěny však pochopitelně nebudete umět spočítat). Nakonec budete v jediném momentu pozorovat vznikání, které bude současně i zanikáním. V tu chvíli nebudete moci přemýšlet. Vjemy, napětí a pohyb již nebudou zřetelné — to jediné, co budete s to pozorovat, je plynulý

proud neustávajících změn probíhajících z okamžiku na okamžik. Je to, jako když se díváte na zpomalený film. Na plátne se nejprve promítne jeden rámeček filmového pásu, pak mizí a je vystřídán dalším, a tak pořád dokola. Stále dovedete rozlišit jednotlivé obrazy. Když se ale promítání bude zrychlovat, obrazy začnou naskakovat a mizet v stále kratších intervalech. Nakonec nebudete schopni rozlišit individuální obraz, protože jeho trvání bude omezeno na pouhý zlomek okamžiku.

Mysl se nejprve soustředí na přítomný vjem. Pokud si s jasnou bdělou pozorností uvědomí povahu vjemu vyskytujícího se v jediném okamžiku, dále uvidí už jen souvislý proud počitků. Pozorujete-li proud, pozorujete pomíjivost. V této fázi je vše (ať už jsou to materiální vlastnosti čtyř elementů, pocity, vědomí samotné či mentální formace) zhuštěno do plynoucího proudu, v němž neexistuje žádné rozlišení. Když dospějete ke sledování tohoto proudu — proudu neustávajících změn — uvidíte pomíjivost. Poznáte ji tak, že pomíjivá není jen hmota sama, nýbrž i všech pět složek mentálních a fyzických procesů.

Pravá povaha skutečnosti

Pravou povahu skutečnosti a veškerých jevů je možné definovat jednoduše — je jí pomíjivost. Pomíjivost je však jen slovo, jež skutečnost označuje. Musíte proto nejprve umět pozorovat jevy. Nesetrvávejte pouze u znaků. Pronikněte jimi až ke skutečné realitě. Pozorujte neustálé změny mysli, těla a meditačních předmětů vipassany. Neulpívejte však na nich. Zaměřte svou mysl k pozorování předmětů bez jakékoli předpojatosti. Nebudete tak svazováni očekáváním toho, jak se věci budou vyvíjet poté, co se vnoříte do setrvalého proudu jevů. Někteří lidé jsou kupříkladu schopni představovat si, že se proud bude projevovat v podobě objevujících se a mizících bublin či nespočtu drobných čas-

teček. To není správné. Neměli byste si vytvářet žádné předběžné představy o tom, jak by věci měly nebo neměly probíhat, pouze udržujte mysl uvolněnou. Dohlížejte na to, aby byla v souladu s vaším jedinečným stavem vědomí. Moudrost vhledu se dostaví v nezaměnitelné podobě, která pramení z individuálních podmínek a temperamentu meditujícího. Existuje sice univerzální „vzor“, podle něhož se vhled velmi rychle dostaví a rychle zase zmizí, konkrétní prožitek je však velmi individuální. Pokud se necháte svázat předsudky či očekáváním, zúžíte myslí prostor pro rozvoj vhledu. Někdy se lidé s již absolvovanou zkušeností vhledu snaží opětovně vyvolat identické prožitky. Něco takového v žádném případě nelze doporučit. Pokud totiž znáte tu správnou metodu a praktikujete podle ní, další úrovně vhledu a jejich prožitky se dostaví samy. Jestliže se pokusíte přizpůsobit svou praxi nějakému očekávání toho, jakou cestou by se věci měly ubírat, dosáhnete pouze zpomalení svého vlastního pokroku.

Nenecháte-li se poutat omezeními, která si vytvoříte sami, k vhledu dojde snadněji a rychleji. Střezte a sledujte svou mysl během pozorování znaků pomíjivosti, neomezujte ji zaujatými představami toho, jaký vlastně prožitek pomíjivosti bude. Mějte mysl jasnou a otevřenou. Nic neočekávejte.

Pomíjivost kontemplujte neustálým pozorováním jejích znaků — nakonec pak porozumíte její povaze.

Utrpení

Utrpení se v páli označuje pojmem *dukkha*. Utrpení je (stejně jako pomíjivost) vlastní pětici složek mentálních a fyzických procesů. Znaky utrpení s sebou přinášejí soužení a sklíčenost. Nejviditelnějším projevem je tzv. *dukkha-dukkha* neboli „utrpení utrpení“ — bolest utrpení. Je to vlastně bolest tělesná a duševní. Pokud vás bolí hlava, zuby,

záda nebo jste smutní a sklíčení, je to znak utrpení ve své nejzjevnější podobě. V případě pěti složek jde o něco jiného — jsou utrpením, protože jsou pomíjivé. To znamená, že utrpení a pomíjivost jsou jedním a tím samým — užíváme vlastně dvě různá slova k označení jedné věci.

Člověk, který dosud realitu pomíjivosti a utrpení neprožil, bude schopen pozorovat pouze jejich znaky. Chcete-li pochopit povahu utrpení, musíte nejprve prohlédnout povahu pomíjivosti. Opakovaně sledujte faktor změny, vyjasní se vám tak povaha pomíjivosti a následně i povaha utrpení. Musíte přivést mysl co nejbližší k proudu neustávajících změn a pozorovat je s maximální bystrostí a jasností. Zjistíte, že změny mysli samotné jsou utrpením; prožitek tohoto utrpení se projeví jako velmi intenzivní bolest — bolest nikoli tělesná, nýbrž duševní. Mysl tak nakonec prozře, že vše pomíjivé je utrpení.

Podstata utrpení netkví v připoutanosti k majetku a tělu či v tom, že procházíte změnami, stárnete a počínají vás sužovat nemoci, i když právě tak vypadá tradiční výklad tohoto pojmu. Základ utrpení je jinde — vidíte jej, když pozorujete neustálé změny, tedy pomíjivost. Utrpení je neustávající změna; prožitek utrpení je velmi neklidný a vratký. Zkušenost utrpení je skutečnost — je stejně skutečné jako bolest nebo duševní trýzeň. Neustálost změn je základem, z něhož utrpení povstává k životu.

Pamatujte neustále na jedno: hlavním cílem je dosáhnout odpoutanosti — odpoutanosti od všeho pomíjivého, od všeho, co podléhá procesu vznikání a zanikání. Pokud pocit odpoutanosti neprožijete, mysl se neustále bude držet něčeho, co je součástí podmíněné existence, co je spojeno se zrozením a smrtí. Můžete hledat únik v něčem pokojném a klidném; pokud se však směle podíváte na skutečnost, pochopíte, že vše podmíněné je neuspokojivé, plné bolesti a utrpení. Od bolesti a utrpení se tak oddělíte. Mysl se pak odpoutá od

všech podmíněných věcí a začne směřovat k nepodmíněnému — k nibbáně. Stav nepodmíněnosti je stálý, nepodléhá jakýmkoli změnám. V protikladu s utrpením procesu podmiňování je tento stav věčným, nikdy nekončícím mírem. V tom okamžiku též pochopíte, proč se říká, že vipassaná je jedinou stezkou, která vede k nepodmíněnému. Najdou se lidé, kterým se představa výlučnosti vipassany příliš nelíbí. Když se však zamyslíte nad povahou pomíjivosti a utrpení, jedinečnost vipassanové metody vám bude zřejmá. Jedině prostřednictvím vipassany spatříte pomíjivost a podmíněnou povahu utrpení; jedině tak se budete moci obrátit zády ke všemu podmíněnému. Pouze tehdy, když mysl dosáhne skutečně pevného a účinného pochopení reality, budete moci vytrhnout hluboké kořeny lpění na světských požitcích a existenci. Jestliže vaše mysl nepocítí touhu po svobodě, nikdy jí nedosáhnete. Dokud mysl nespatří intenzitu utrpení přítomného ve všem, co podléhá podmíněnému vznikání a zanikání, neporozumí ani potřebě usilovat o dosažení vysvobození. Proto je důležité vytríbit vnímání pomíjivosti na tu nejvyšší možnou úroveň.

Je snazší pozorovat to, jak z okamžiku na okamžik vyvstávají a pomíjejí jevy hmotné povahy — vibrace, horko, napětí. Obtížnější je již pozorování vědomí či příjemných a neutrálních pocitů. Lidé obvykle tyto počitky vnímají spíše nezřetelně. Teprve až spatříte pomíjivost i v těchto obtížně podchytitelných jevech, pochopíte skutečnou hloubku utrpení, jež se nalézá v nestálosti a pomíjivosti. S prohlubující se soustředěnou meditací bude vaše porozumění přesnější a pronikavější. Pocity, mentální i fyzické předměty budou stále jemnější a podrobnější. Pokud v nich nespatříte neustálou změnu probíhající z okamžiku na okamžik, nenaleznete v nich ani utrpení. Nenaleznete-li v nich utrpení, budou vám připadat krásné. A tak pokud nespatříte neustále

probíhající změny a utrpení, jež je výsledkem změn, nikdy nedosáhnete kýžené odpoutanosti.

Nepřítomnost trvalé podstaty

Zpočátku nebudete schopni vnímat „ne-já“. Mysl je totiž k představě ega pevně přimknuta. Jakmile však rozvinete schopnost pozorovat změny, které probíhají v rámci mentálních a fyzických procesů, mysl začne připoutanost k egu povolna opouštět. Počne se projevovat neosobní charakter myslí, jež je pouhým přirozeně se vyskytujícím jevem. Stále jasněji uvidíte, že počitky vnímané na těle nejsou vašimi počitky — nejsou „vámi“. Pozorující mysl je prostě jen pozorující mysl. Pocity ani bolest k vám nepatří. „Vy“ nejste bolestí a ani mysl pozorující bolest není „vámi“. Prožitku neexistence „já“ dosáhnete pouze tehdy, když budete s to pozorovat změny a poznat utrpení, ze změn plynoucí. Čím jasněji se budou projevovat znaky pomíjivosti, tím zjevnější budou i znaky neexistence trvalého „já“.

Stejně tak jako pomíjivost a utrpení i „ne-já“ je možné ztotožnit s pěti složkami. „Nepřítomnost trvalé podstaty“ je proto jednou z možných definic reality.

Ve stručnosti: znaky pouze napovídají, kterým směrem by se mělo ubírat pozorování. Nepředbíhejte skutečnost svými představami o tom, jak se znaky budou projevovat během pocitování proudu jevů. Pomíjivost, utrpení a nepřítomnost trvalé podstaty — to je absolutní realita, realita sama o sobě. Prostřednictvím vámi pozorovaných znaků (změna, strádání a bolest apod.) tuto realitu zakusíte na vlastní kůži.

ÚROVNĚ MOUDROSTI VHLEDU

Veškerou podmíněnou realitu, pomíjivost, utrpení a nepřítomnost trvalé podstaty můžeme poznat v rozdílné intenzitě a hloubce. Míra našeho vnímání závisí na síle a kvalitě

schopností. Jde o již zmiňovaných pět schopností: důvěru, energii, bdělou pozornost, soustředění a vhled. Je to velmi jednoduchá rovnice: čím silnějšími schopnostmi disponujete, tím hlubší jsou prožitky vhledu.

Kterým směrem se pozorování ubírá? Na počátku sledujete strádání a změny, jež mají spíše hrubou povahu. Posléze uvidíte, že přirozeným jevům chybí trvalá podstata, a tak se ozřejmí i povaha nestálosti a jejích znaků. Následně se demonstrovají znaky utrpení a nepřítomnosti trvalé podstaty. Jakmile se vyjeví všechny z trojice znaků, daleko jasněji spatříte pomíjivost, utrpení a nepřítomnost trvalé podstaty jako takové (nikoli tedy pouze jejich znaky!). Jinými slovy: daleko *jasněji prožijete realitu*. Otázka „jasnosti“ či „nejasnosti“ se přitom týká výlučně prožitku, nikoli skutečnosti jako takové — realita je prostě realita. Zůstává stále stejná. To, zda ji spatříte jasně nebo rozmlženě, závisí pouze na kvalitě vašeho prožitku. Lze vlastně říci, že úrovně prožitku odpovídají úrovním moudrosti vhledu.

Jak je to tedy se šestnácti úrovněmi vhledu? První z nich je rozlišení těla a mysli. Tímto prožitkem prohlédnete do povahy *anattá*. Druhý vhled se týká podmíněnosti všech věcí, třetí zase jasného porozumění. Jasně porozumění se týká všech obecných znaků existence, takže v této fázi můžete podrobně a průzračně zakusit kterýkoli ze tří obecných znaků. Při čtvrtém vhledu (poznání vznikání a zanikání) se zřetelně prezentují znaky pomíjivosti. Hlubší porozumění znakům utrpení zprostředkuje další čtveřice vhledů (poznání hrůzyplnosti, bídy, zhnusení a touhy po vykoupení). Poznání vyrovnanosti ve vztahu k formacím objasňuje prvek neexistence trvalého „já“.

Všechny tři obecné znaky jsou přítomny v každém aspektu skutečnosti, za určitých okolností však jeden z nich bývá zřetelnější než ty ostatní, což je patrné z výše uvedených příkladů.

Když spatříte pomíjivost, zakusíte více utrpení. Utrpení vyvolává odpoutanost, díky které prožijete nepřítomnost trvalého „já“, a tak pořád dokola.

HLAVNÍM CÍLEM JE OČIŠTĚNÍ

Jediným důvodem, proč podstupujeme všechny prožitky a zkušenosti, o kterých zde hovořím, je snaha o dosažení očištění. Očištění dosáhneme tím, že poznáme všeprostupující nepřítomnost trvalé podstaty, a zbavíme se tak lpění na mentálních a fyzických procesech. Je nutné oprostít se od toho nejjemnějšího a nejhlouběji zakořeněného lpění. To je-
diné, co pak zůstane, je přirozenost. A co více: spatřujeme-li utrpení přítomné ve všech věcech, získáváme odpoutanost od všeho. Mysl se osvobodí a nalezne útočiště v nibbáně, stavu absolutní nepodmíněnosti.

NA CO SI MUSÍTE DÁVAT DOBRÝ POZOR

Během procesu meditační praxe musíte být velmi ostražití; existuje celá řada věcí, na něž si musíte dát pozor. Meditační příručky vždy obsahují varovné pasáže, upozorňující na různé pasti. Jednou z takových záludných pastí jsou *upakkilésa* neboli nečistoty (poruchy) vhledu. Tyto nečistoty se na určitých úrovních meditace vyskytují s velkou naléhavostí a neodbytností. Často se o nich hovoří v souvislosti s nižší moudrostí vznikání a zanikání (*udajabbaja-ňána*). Poruchy vhledu se sice objevují i za jiných okolností, právě v případě *udajabbaja-ňána* však mohou být velmi živé.

Jak se nástrahám vyhnout? Ať už je váš prožitek jakýkoli — příjemný, podivuhodný, hluboký — je důležité jej prostě jenom zaznamenat. Veškeré prožitky jsou jen jednou z věcí, jež podléhají procesu vyvstávání a pomíjení. Nespatříte-li však jejich pomíjivost, můžete se ocitnout ve

slepé uličce. Objeví se žádostivost, domýšlivost, nesprávné nazírání. Prožitek může být tak přitažlivý, že budete stále více dychtit po jeho opakování. Tak ovšem vzniká připoutanost. Mohou vás opanovat pocity vlastní výlučnosti a pozoruhodnosti, budete pyšní sami na sebe. To je však jen další z podob připoutanosti, a tedy další nečistota. Mohli byste také získat dojem, že jste dosáhli nibbány — vždyť stavy, které prožíváte, jsou tak klidné a nádherné! Žijete v sebeklamu, že jste dosáhli toho nejvyššího stavu. Toto je nesprávný pohled, který nejenže zastaví jakýkoli pokrok, nýbrž vás uvrhne do dalších potíží. V krajním případě může dokonce vyvolat psychické poruchy — psychózu či neurózu.

Toto je opravdu vážně míněné varování: buďte maximálně ostražití. Přestože mnozí lidé byli varováni před rizikem sebeklamu, jejich vlastní prožitek je zahltil natolik, že do této pasti spadli.

DESET NEČISTOT VHLEDU

Deset nečistot vhledu (můžeme je označit jako „nedostatky“ či „poruchy“ vhledu) přichází paradoxně jako důsledek pozitivních prožitků čisté a jasné mysli (výjimkou je desátá z nich — to je skutečná nečistota). Získané zkušenosti jsou sice správné a žádoucí, díky potenciální připoutanosti se však mohou objevit i negativní důsledky. Z toho plyne jediné poučení: ať už jsou vaše prožitky sebepříjemnější, bdělým způsobem je zaznamenejte a nechte je odejít.

Rozeznáváme následujících deset nečistot vhledu:

- 1) *óbhása* — záře; vidění světla;
- 2) *ňána* — poznání;
- 3) *píti* — nadšení, zaujetí;
- 4) *passaddhi* — klid mysli;
- 5) *sukha* — hluboká blaženost;

- 6) *adhimókkha* — odhodlání, silná důvěra;
- 7) *paggaha* — úsilí, dlouhotrvající energie;
- 8) *upatthána* — silná bdělá pozornost;
- 9) *upekkhá* — poznání vyrovnanosti (nejde však o skutečné „nadsvětské“ poznání);
- 10) *nikanti* — uspokojení, požitek, připoutanost.

OBTÍŽNÉ SITUACE, DO NICHŽ SE MŮŽETE DOSTAT

V průběhu meditační praxe se mohou objevovat mnohé komplikované situace. Příčina komplikací může být v meditati samotné, případně v nečistotách, jež vás svazují. Pokud jsou nečistoty silné a hrubé, meditace je obtížnější, jelikož v jejím rámci musíte pracovat na vyčištění mysli. Je to něco, jako když prosekáváte zarostlou pěšinku — čím hustší je porost, tím pomaleji postupujete kupředu.

Značnou obtíží může být silná zlost. Pokud jste vystaveni takřka nesnesitelné bolesti a vzlíná ve vás zlost, jen obtížně budete moci ustavit klidné a jasné uvědomění. Ve vipassaně je však pozorování bolesti a utrpení nevyhnutelné. Některé aspekty zlosti přitom mohou mít tendenci vyvstávat opakovaně. Zlost může být výsledkem připoutanosti — vzrůstá, protože se vám nedostává toho, po čem prahnete.

Připoutanost je zase důsledkem nevědomosti a klamu. Nejste-li schopni poznat a akceptovat pravou povahu pomíjivosti, žijete v přeludu a snadno podléháte připoutanosti. Jste-li jí svázáni a nic neprobíhá tak, jak si představujete, objevuje se zlost.

Všechny tyto kořeny zla jsou vzájemně propojeny, vazby mezi nimi jsou těsné a pevné. Silné nečistoty mohou v určitých fázích meditace způsobit skutečně velké obtíže. Pokud se s nimi nevypořádáte, ustrnete na místě. Nedáte-li si pozor, vaše mysl se ještě více zanese nečistotami, místo toho aby se

očistila. Za této situace je nutné, abyste získali vhodnou instrukci a řídili se jí. Pokud je vaše mysl rozptýlenější a divočejší než kdykoli předtím a po bdělé pozornosti není ani stopa, měli byste se raději vrátit k základům; uvolněte se trochu.

Možná jste četli o vhladech, jež se týkají strachu, hrůzy a hnusu. Někteří lidé z těchto prožitků mají obavy. Ve skutečnosti to však není nic tak strašného — při těchto vhladech pouze pozorujete hrůzu jako nedílnou součást podstaty mentálních a fyzických procesů. Jste-li bdělí, nepolekáte se, ani když uvidíte něco skutečně děsivého. Pokud ale vaše mysl není dost silná a nedosáhli jste vhledu, následky nemusí být zrovna přívětivé — objeví se strach a zděšení. Značnou úlohu zde hraje silná a pevná bdělá pozornost. Soustředění totiž na meditující působí tak, že každý sebemenší prožitek se zdá být výrazný a velmi intenzivní. Pokud nejste bdělí a prožitky jsou zveličené, mysl nebude schopna jasného pozorování. Místo vhledu se vynoří jen další nečistoty.

TŘI MODELY POKROKU V MEDITACI

Předkládám zde nyní tři ilustrativní modely pokroku v meditaci vhledu, přesněji pokroku v pronikání do tří obecných znaků existence.

První z nich je *model mikroskopu*. Pokrok ve vipassaně je podobný mikroskopu, jenž soustavně zvyšuje míru svého rozlišení. Čím více se zvětšuje, tím detailněji můžete pozorovat vzorek. Stejně je to s pozorováním povahy tří obecných znaků existence: dosahujete-li jasných vhladů, realita se vám vyjevuje stále průzračněji. Nedochází k tomu ovšem zničehonic — tento proces je dlouhodobý.

Realitu nepoznáte myšlením, nýbrž výlučně prostřednictvím čistého, jasného a soustředěného uvědomění. K meditaci musíte přistupovat se záměrem vidět více a prožívat

hlouběji. Budete-li zakoušet pouze to, co se samo nabízí, nemuseli byste dosáhnout pokroku. Musíte se snažit.

Další je *model rostoucího stromu*. Představte si nějaký strom kónického tvaru (třeba cypřiš nebo jedli). Takový strom ze všeho nejdříve potřebuje pevné a silné kořeny. S neduživými kořeny do velké výšky nevyroste. Kořeny stromu v tomto modelu představuje kamma, morálka apod. Když strom roste, děje se tak postupně. Nejprve vyrostou nejnižší větve, teprve pak vyráží další vrstva. Růst nových vrstev vyžaduje, aby kořeny a již vyrostlé větve neustále mohutněly. I v meditaci je nutné vybudovat pevnou základnu nižších úrovní zkušeností, teprve pak je možné pokročit na úroveň vyšší. Konkrétní nově vyvstálý prožitek tak musíte sledovat dlouho. Teprve poté, co vykrytalizuje do dostatečně jasné podoby, můžete pokračovat dál. Nevytlačujte z mysli již prožité úrovně poznání. Budou se totiž po určité době opakovat, nové prožitky vyvstanou až později. Vyšší úrovně bezpodmínečně vyžadují pevně ustavené úrovně nižší. Pamatujte na to a buďte velmi trpěliví.

Posledním modelem je *model elixíru nesmrtelnosti*. V západní kultuře jde o věc neznámou, na Východě je tomu právě naopak. V Číně se tento elixír připravuje z ženšenu. Legenda praví, že kořen ženšenu roste, až získá podobu člověka. Jakmile se podobá člověku, dostane se mu schopnosti vnímavosti, bude mu vdechnut vlastní život. Pokud tuto bytost z ženšenu chytíte, změní se opět v kořen. Poté, co jej pozřete, působí jako všelék. Pokud budete kořen pozvolna a velmi dlouho vařit ve vodě, vyextrahujete z něj jeho esenci. To je elixír nesmrtelnosti. Ve vipassaně takto usilujte o dosažení moudrostí vhledu. Musíte se začít zvolna „vařit“ — pozorujte bolest, „zvedání“ a „klesání“, „sezení“, „dotyk“, myšlení. Pozorujte tytéž věci neustále, pořád dokola. Porozumění, přinášející odpoutanost od všeho vznikajícího a zanikajícího, se pomalu a postupně začne dostavovat.

PÁR SLOV O NIBBÁNĚ

Nakonec ještě zmíním něco málo o nibbáně — z čistě teoretického hlediska, samozřejmě. Během pečlivého praktikování vipassany vzroste vaše odloučenost od těla a mysli; bdělá pozornost a schopnost vhledu se budou prohlubovat. Jakmile tyto podpůrné podmínky a *párami* (tzv. deset dokonalostí) dosáhnou zralosti, mysl se uchýlí do nadsvětského, nepodmíněného stavu. Dosáhne tedy stavu oproštěnosti od všech mentálních a fyzických procesů. Je to stav, v němž neprobíhají naprosto žádné změny. Lze jej nazvat „absolutní pravdou“. Tento stav je ovšem obestřen mnoha nejasnostmi, rozšiřují se o něm různé klepy a pověry, a tak vznikají značně pomýlené představy. Uvedu jeden příklad: jistá meditující praktikovala na střeše vysoké budovy, z níž shlížela na řeku a široké okolí. Slunce svítilo, řekla zvolna plynula, mraky se kupily a rozpadaly — bylo to natolik působivé a inspirující, až tato žena podlehla iluzi, že dosáhla probuzení. Myslela si, že jasně porozuměla povaze pomíjivosti a vstoupila do proudu (*sótápanna* — první úroveň svatosti). Něco takového je pochopitelně úplný nesmysl — vždyť podstata nibbány nemá nic společného s tím, co vidíte či slyšíte! Žádným způsobem nesouvisí s čímkoli, co k vám přichází skrze bránu smyslů. Každému alespoň trochu informovanému zájemci o meditaci musí být zcela zřejmé, že takto k probuzení dospět nelze. Můžete projít podobným velmi povzbuzujícím prožitkem, nebude to však prožitek nepodmíněnosti.

Jiný člověk se zase dostal tak daleko, že začal vidět bublinky, které pokrývaly každý kousek jeho těla — byly to vjemy vznikání a zanikání, viděné do toho nejmenšího detailu. Někdo jej přesvědčil, že se z něj stal *anágámí* (člověk, který se již nezrodí — třetí stupeň svatosti). K tomuto závěru dospěl na základě skutečnosti, že pozoroval vjemy vyvstávání a pomíjení na celém těle, nikoli tedy proto, že se mu podařilo vymýt veškeré nečistoty. Jedné meditující se to však ne-

zdálo příliš přesvědčivé, a tak se jej otázala: „Je to pravda? Já totiž něco podobného prožívám celou dobu. Znamená to, že jsem také anágámí?“ A on odpověděl: „Když se to tak vezme, ano!“ Zde vidíte, jak se mysl dokáže poblouznit falešnou představou, které se neumí zbavit. Je to nesprávné nazírání.

Meditační prožitky mohou mít velmi jemnou kvalitu. Někdy se můžete intenzivní meditací uvést do stavu, v němž je mysl chvilku takřka v bezvědomí. Když z něj vyjdete, můžete si myslet, že jste dosáhli něčeho vynikajícího. Někdy se do takového stavu vnoříte na velmi dlouhou dobu a poté, co opět nabudete plného vědomí, nepocítíte nic. Mohli byste si začít myslet, že právě to je nibbána. Je to však jen další nástraha. Můžeme se totiž zeptat: čím se takový stav liší od spánku? Někdo by mohl říct, že jde o dvě odlišné věci. Dobrá: v čem tedy ale spočívá jejich odlišnost? Odpovědi se nedostává. Potíž je v tom, že meditující mají tendenci přilnout ke svým prožitkům. V každém případě mějte na paměti, že nibbána není pouhé vyprázdnění mysli či stav nevědomí.

Podobu procesu vhledu vám lépe objasní studium abhidhammy. Poslední tři vhledy jsou následující: poznání stezky, poznání jejího naplnění (plodu) a poznání opětovného vidění (či reflektování).

Dosažením šestnáctého vhledu dozraje vědomí k brilantní jasnosti a mravnosti, spojenými s moudrostí. To znamená, že mysl je ve stavu ne nepodobném stavu meditačního pozorování „zvedání“ a „klesání“. Soustředění je však daleko hlubší; mysl přesto velice přesně vnímá vše, co v daném okamžiku probíhá. V tuto chvíli je předmětem mysli nibbána. Veškeré znaky absolutní pravdy budou krajně a neuvěřitelně „zářivě“ jasné. Během meditace prožijete absolutní pravdu a velmi dobře si toho budete vědomi. Tímto způsobem abhidhamma analyzuje procesy myšlení a vědomí.

Prožitek absolutní pravdy je maximálně čistý a jasný — budete mít stoprocentní jistotu, že jste jím prošli. Vzpomí-

nám si, jak se jeden mnich v Barmě na tento prožitek ptal a starší učitel meditace mu odpověděl: „Něco takového rozhodně nepropásneš. Je to úplně, jako kdyby tě uhodil blesk rovnou do hlavy!“ Je jasné, že nibbána není pouhé vyprázdnění a opětný návrat do normálního stavu. Je to prožitek nepodmíněnosti a nadsvětské reality. Velmi důležitým aspektem je, že adept dovede svou zkušenost popsat vlastními slovy. Jakýmsi „testem“ pak bude to, zda a v jaké míře se po prožitku projeví nečistoty.

Je nutné neustále vyvíjet úsilí, snažit se o dosahování poznání vhlédů. Utrpení podléhají všechny bytosti bez rozdílu, proto je třeba pokoušet se probudit co nejsilnější bdělou pozornost. Bude-li kamma příznivá a čas vám to umožní, jednoho dne vytouženého cíle dosáhnete. O tom, že to není nějaká pohádka, nýbrž naprosto reálná možnost, nás přesvědčují staré texty a učitelé meditace. Musíte však vynaložit opravdu značné úsilí, abyste se vytyčenému cíli přiblížili.

ZÁVĚREM

Pokud se domníváte, že jste dosáhli probuzení, mám pro vás připravený jeden zenový *kóan*. Vždy, když někdo tvrdí, že dosáhl probuzení, otáží se ho právě tímto kóanem: „Jak je možné, že v případě probuzeného člověka jsou všechny nečistoty naprosto dokonale vykořeněny a již nikdy znovu nevystanou? Než jsi dosáhl probuzení, zlost a chtivost opakovaně vzlínaly, přestože existovaly okamžiky, kdy jsi byl prost všech nečistot. Proč však osoba, jež zakusila nadsvětskou realitu a byla plně probuzena, již nikdy nepozná žádné nečistoty? Proč?“ Ptám se, ale odpovědí je mi pouze rozpačité škrábání na hlavě.

Úlohou učitele totiž není to, aby cokoli stvrzoval. Je zde proto, aby zajistil, že budete vytrvale praktikovat až do posledního dne svého života.

16. Nepoddajnost mysli

Sutty zachycují Buddhovy promluvy k lidem různého původu a postavení. V nejstarších dobách se předávaly ústní tradicí, sepsány byly teprve později.

Sutta, kterou se nyní budeme zabývat, pochází ze Střední sbírky a nazývá se *Čétókhila-sutta*. Slovo *čétó*, případně též *čétá* nebo *čitta*, znamená „mysl“. *Khila* se překládá jako lhostejnost, tvrdost, ztuhlost, či hrubost. Představte si úrodnou půdu, jež je pokryta tvrdou a suchou krustou, skrze kterou žádná vegetace nepronikne. To je *khila*. K zachycení významu pojmu *khila* můžeme užít i jiná slova — například tupost, zkornatělost, neproniknutelnost apod.

Obecně řečeno, hlavní náplní této sutty je problém ztuhlosti a necitelnosti mysli, její neústupnosti a nepoddajnosti. Buddha ji adresoval mnichům v místě, jež se nazývalo *Sávatthí*. Velmi podrobně vyjmenoval důvody, proč někteří adepti nedosahují pokroku v meditaci. Jeho rady a argumentace byly velmi jasné. Buddha mnichům řekl: „Mnichové, žádný z mnichů, jenž nevymýtil pět lhostejností (to bývá překládáno jako pět pustin srdce) a nerozetnul pět pout srdce, nebude schopen růstu a naplnění dhammy a vinaji.“ (*Dhamma* zde znamená nauka, *vinaja* jsou mnišská pravidla, disciplína.)

Znamená to, že nedosáhneme-li poznání (tedy vyčištění mysli), zůstane nám zapovězeno i naplnění dhammy a vinaji. Neopustíme-li lhostejnosti a pouta srdce, naplnění nebude možné.

PĚT LHOSTEJNOSTÍ

První čtyři lhostejnosti srdce se pojí se skeptickými pochybami, pátá se zlostí. První je nejistota. Pokud pochybuje-

te, jste nerozhodní a nemáte důvěru v Učitele, myslí se nedostává úcty, vytrvalosti a schopnosti vyvíjet úsilí. Druhou lhostejností jsou pochyby o dhammě. Třetí je zpochybnění sanghy, čtvrtou zase nedůvěra k meditační praxi.

Jakmile se objeví skeptická pochybnost, ztrácíte smělost, odhodlání a důvěru. Nemáte-li důvěru, nemůžete pochopitelně vyvíjet patřičné úsilí. Jen stěží můžete důkladně a naplno dělat něco, o čem nejste vnitřně pevně přesvědčeni. Vipassaná vyžaduje nesmírné úsilí, a proto je nezbytné být přesvědčen o její správnosti a účelnosti.

Dosáhne-li začátečník pokroku či nikoli, záleží právě na míře úsilí, které meditační praxi věnuje. Občas se mne ptají: „Bhanté, proč nedosahuji žádného pokroku?“ A když se jich zeptám, jak dlouho a jak často meditují, zpravidla odpovídají: „Tak hodinu týdně.“ „Jak dlouho trvá, než začne konvice plná vody vřít?“ ptám se. „Dvacet minut.“ „A jak dlouho trvá, než vřelá voda opět vychladne?“ „Celý den“. Pak položím poslední otázku: „Kolik hodin trvalo, než se objevily nečistoty, a jak dlouho asi bude trvat, než se jich zbavíš?“

Mezi oběma příklady existují zjevné paralely. Ti, kdo to pochopí, budou srozuměni s tím, že každý sebemenší pokrok vyžaduje obrovské úsilí. Pokud budete s to pozorovat alespoň minimální pokrok po každodenní meditaci, můžete být šťastní.

Podívejme se nyní na lhostejnosti podrobněji.

1. Pochyby, nerozhodnost, nedůvěra v Učitele

Učitelem zde míníme Buddhu, přesněji Siddhattu Gótammu, jenž dosáhl nejvyššího probuzení pod stromem *bódhi* v místě, zvaném Bódhgaja. Jak si můžete být jisti, že skutečně dosáhl probuzení? Jak můžete mít důvěru v Buddhu, o němž nevíte s naprostou jistotou, že skutečně byl buddhou? Dokonce i za jeho života mu nevěřili mnozí z těch, co jej osobně znali. Důvěru získali až poté, co vyslechli Bud-

dhovo kázání a dosáhli poznání. Vzpomeňte si například na jeho prvních pět žáků, pět asketů.

Buddha se po svém probuzení odebral do Gazelího háje s úmyslem šířit své poznání. Jeho společníci zprvu nebyli ochotní akceptovat jej jako učitele, protože se domnívali, že opustil prostotu a uchýlil se k požitkářství. Nevěřili mu a říkali: „Nejsi schopen vydržet asketický život. Jak bys tedy mohl dosáhnout něčeho nadsvětského?“ Buddha je však postupem času přesvědčil. Naslouchali mu a dosáhli probuzení. Jejich důvěra pak byla naprostá.

Vidíte, že i jedince, nacházející se v Buddhově bezprostřední blízkosti, nebylo snadné přesvědčit. Není totiž snadné proniknout a pochopit povahu Buddhovy mysli. Jeho mysl je jiná — je to moudrost. Studujeme-li však dhammu a máme-li jasné uvědomění, můžeme získat alespoň letmou představu toho, jaká byla Buddhova mysl.

2. *Pochybnosti o dhammě (o nauce)*

Důvěra v dhammu, Buddhovu nauku, je ze všeho nejdůležitější. Dhammou v této souvislosti rozumíme spíše teoretické znalosti, získané četbou apod.

Dhamma je nesmírně hluboká, proto ji není snadné pochopit. Chcete-li získat potřebnou důvěru, musíte dhammu podrobně a pečlivě studovat a uplatňovat ji v praxi. Jakmile zjistíte, že se dostavují dobré výsledky a dhamma přináší své ovoce, důvěra pochopitelně vzroste. Na té nejzákladnější úrovni musíte mít důvěru, že existuje cosi čistého a správného a že toho lze dosáhnout. Když pak prostudujete dhammu, zjistíte, že je to učení, které nabízí cestu k cíli. Tato prvotní důvěra povzbuzuje k zahájení praxe.

3. *Pochybnosti týkající se sanghy*

Sangha znamená společenství. Ještě přesněji se uvádí pojem *arija-sangha* — společenství ušlechtilých, tedy těch,

kteří praktikovali Buddhovo učení a dosáhli prozření, probuzení. Jen ten, kdo prozřel, totiž může být spolehlivým průvodcem na cestě k poznání. Může vás však trápit dilema, o němž jsme již hovořili: jak poznáte, že mnich, jenž má být vaším učitelem, dosáhl probuzení? Vodítkem může být jeho chování, promluvy, nauka, kterou zprostředkovává, případně jeho zběhlost v Buddhově učení.

V obecnější rovině se důvěrou v sanghu rozumí víra v to, že je možné dosáhnout probuzení a spočinout v nepodmíněném stavu věčného štěstí. Věřte, že i vy můžete pomocí meditační praxe tohoto stavu dosáhnout. Praktikujte, a s dostavujícími se výsledky poroste i vaše důvěra v sanghu.

4. Pochyby o meditační praxi

Pokud nemeditujete a praxi vipassany jen teoreticky rozebíráte, neustále se budou vynořovat nové otázky. Spoustu věcí z nauky totiž nepochopíte, dokud je neprožijete na vlastní kůži. Cestou k důvěře je neustálé úsilí, pokusy, usměrněné učitelem meditace, a postupné získávání zkušeností.

V první řadě musíte věřit sami sobě. Musíte vědět, co je vaším cílem. Potřebujete získat orientaci v nauce a praktikovat ji tak dlouho, až se dostaví výsledky. Jakmile totiž dosáhnete správných výsledků, skeptické pochyby budou pomalu mizet a vy budete moci s upřímností a opravdovostí vyvíjet správné úsilí.

Skeptické pochybnosti jsou skutečným kamenem úrazu v zemích, jež nespádají do buddhistického kulturně-historického okruhu. V zemích, které tam patří, sice mohou být adepti oddáni buddhismu zcela slepě, pokud však důvěřují ve správnou metodu, dostanou se na žádoucí cestu k soustředění a poznání. Jestliže se ale uchýlí ke špatnému učiteli, používajícímu nesprávné metody, mohou nebezpečně ustrnout na místě.

Nemusíte mít absolutní důvěru v Buddhu, sanghu, dhammu a praxi. Nikdo po vás nechce, abyste nekriticky přijímali vše, co se jich nějak týká. Buďte při zkoušení a akceptování věcí spojených s praxí dhammy velmi opatrní. Jsem přesvědčen o tom, že člověk, jenž s jasnou a otevřenou myslí usiluje o duchovní vývoj a přistupuje k němu bez předsudků, pocítí výsledky, bude-li se dhammě opravdově a plně věnovat.

Každý člověk má své vlastní priority: někdo inklinuje k dhammě, někdo spíše k jiným naukám. Důležité je mít alespoň tolik důvěry, abyste mohli vyvíjet píli nutnou k dosažení výsledků. Výsledky se totiž dostaví pouze tehdy, budete-li věnovat praxi hodně času a upřímného úsilí. Do meditování musíte vložit své srdce.

5. *Zlost*

Jak se může projevovat zlost? Například tak, že bhikkhu se chová ke svým druhům ve svatém životě nedůtklivě a bezcitně. Není vstřícný, jeho mysl je uzavřená.

V případě prvních čtyř lhostejností se mysl podobá pevné skále, která nedokáže nic vstřebávat. Chybí důvěra a vše je zpochybňováno: „Je to skutečně tak? Skutečně existuje něco jako nibbána? Proč bych měl pozorovat bolest tak dlouho?“ Meditační instrukce, které obdržíte, se neujmou, protože vy sami je odmítnete. Nebudete ochotni je vnitřně akceptovat.

Pátá lhostejnost ale nemá s důvěrou v dhammu nic společného. Potíž je spíše v tom, že mysl nedokáže získat potřebný klid. Mnich posedlý zlostí není schopen přijmout dobře míněné rady svých souputníků.

Zlost samozřejmě úzce souvisí s pýchou. Jste-li zlostní, nedokážete přijmout cizí radu a pomoc. Zlost sama o sobě tvoří špatnou kammu, jež může meditační praxi umrtvit.

Zpravidla vede k různým tělesným indispozicím, jako jsou stres, bolesti a napětí.

Zvlášť negativní důsledky má zlost směřující k soupeřníkům v meditační praxi. Zlo v mysli, obrácené k příčinlivému a upřímnému mnichovi, způsobí zablokování meditace. Nejhorší důsledky s sebou nese zlost směřující k probuzenému jedinci. Komentáře starých textů o této situaci praví, že stezka je ve skutečném ohrožení; je totiž zlostí zatarasená. Pouze zbavíte-li se zášti a požádáte o odpuštění, stezka se opět uvolní a vy po ní budete moci pokračovat.

Mysl naplněná zlostí má ke všemu spíše odtažitý vztah. Vzniká špatná kamma, dostavují se špatné důsledky zlosti, mysl není ochotná akceptovat dhammu. Člověk s takto neklidnou myslí představuje velké komplikace a pro učitele není jednoduché s ním pracovat.

PĚT POUT

I když máme silnou důvěru, přijímáme nauku a nejsme ovládnáni zlostí, pokroku dosahovat nemusíme. V cestě může stát dalších pět překážek. Jsou to pouta srdce. Tato pouta jsou pěstí, která svírá vaše srdce a neponechává mu naprosto žádnou volnost. Máte důvěru, víte, co je dobré; přesto se nepohnete kupředu. Jste svázáni, spoutáni do okovů.

1. Smyslové požitky

Člověk, který lpí na smyslových požitcích, jen stěží dosahuje meditačního pokroku. Tělesné pohodlí jej neustále strhává zpět.

Když jsem poprvé přijel do Mahasiho centra, všiml jsem si neuvěřitelné spousty štěnic. Byly všude. Tělo během meditace neustále svědilo, jelikož štěnice pořád kousaly. A tak se medituující místo na sezení soustředili na jejich chytání.

Pokud si nedáte pozor, začnete smyslové požitky postrádat. Hlavně se to týká jídla. Jídlo podávané v malých meditačních centrech nebývá příliš dobré. Po pravdě řečeno bývá naprosto hrozné. Pokud na něj nejste zvyklí, začnete vzpomínat na chutná jídla, která jste jedli doma. Lidem ze Západu chybí jejich tradiční strava — všechny ty sýry, zmrzliny, koláčky, jogurty a další mléčné výrobky. Vzpomínám si na jeden den v Mahasiho centru. Byly zrovna Vánoce. Meditujícím ze Západu se stýskalo, a tak se rozhodli uspořádat vánoční večírek. Vybrali peníze, nakoupili hromady zmrzliny a bavili se. Další den si je předvolal učitel meditace a pořádně jim vyčinil. Proč? Protože měli meditovat — sedět, chodit, sedět, chodit, zaznamenávat „zvedání“ a „klesání“ — a ne si užívat na nějakém večírku!

Smyslové požitky nedovolují, aby se meditace rozvíjela. Dokonce i když se odhodláte odjet do meditačního centra a zde pečlivě praktikujete, dennodenně pozorujete veškeré možné meditační předměty od „zvedání“ až po „dotyk“, tou největší překážkou stále zůstanou právě smyslové požitky.

Na počátku sezení se nejintenzivněji projevuje překážka malátnosti a otupělosti. Po nepřiliš dlouhé době zpravidla mizí, slábne i neklid. Potíže jsou s myšlením. Myšlenkové procesy často vyrůstají ze zlosti nebo smyslových požitků. Většina meditujících, se kterými se v Malajsii stýkám, není svázána zlostí. Jejich hlavní překážkou jsou smyslové touhy. Chybí jim dobré jídlo, přemýšlejí třeba o své obvyklé ranní kávě. Začnou cítit nudu, a tak vzpomínají např. na televizní pořady, které sledovali doma. Hlavou jim běží různé útržky a zlomky všeho možného. Mysl se zkrátka nudí a chce se zabývat něčím zajímavějším. To je typický projev překážky smyslových požitků. Když se ale od těchto tužeb oprostíte a nebudete se zabývat tím, co jste slyšeli, viděli, chutnali,

čeho jste se dotýkali, co jste cítili, pak budete mnohem lépe schopni dosáhnout soustředění.

Proč vlastně během sezení tolik přemýšlíte? O čem přemýšlíte? Hlavní příčinou je zpravidla nuda. Mysl se jen nerada nudí, a tak utíká k různým příběhům, vytváří si své vlastní představy, zaneprazdňuje sama sebe. To vše jsou smyslové požitky.

Předtím, než začnete meditovat, byste se proto měli věnovat přípravné meditaci, která vaši mysl zklidní, a pomůže tak omezit myšlení během meditace samotné.

2. Připoutanost k tělu

Pokud meditující ulpívá na svém těle, nedokáže překročit tělesnou dimenzi. Nebude ani schopen vydržet bolest. Neschopnost prohlédnout podstatu bolesti velmi často pramení právě v připoutanosti k tělu.

Pozorujete-li například bolest nohy, jež neustále sílí, můžete mít tendenci zaznamenávání bolesti vzdát. Důvodem přitom není bolest sama, nýbrž vaše připoutanost k noze. Myslíte si, že noha je vaše a že delší sezení ji nenávratně poškodí tak, že už nebudete schopni chodit. Takové obavy vyplývají právě z připoutanosti k tělu. Kdyby však šlo o nohu někoho jiného a vy byste pouze pozorovali bolest, byli byste nějak výrazněji rozrušeni? Předpokládám, že byste se obavami z poškození nohy příliš netrápili.

Jednou jsem meditoval a všude poletovala mračna komárů. Když vás štípne komár, hlavou se začnou honit myšlenky. Začnete uvažovat o tom, jak ranka svědí. Pokud jste připoutáni k tělu, i nevýrazné svědění bude silné. Napadne vás: „Co když je ten komár nakažený malárií? Co když přenáší horečku dengue? Neměl bych jej raději zahnat? Budu se pak soustředit mnohem lépe.“ Připoutanost k tělu vaši meditaci paralyzuje. Kvůli komářímu kousnutí se nebudete moci sou-

středit, a proto začnete zaznamenávat jiné předměty — „nohu“, „ruku“, „nos“ apod.

Pokud ale budete svědění pozorovat, začnete dosahovat odpoutanosti od těla. Na končetinu, sužovanou kousnutím, budete pohlížet velmi neosobně. Budete mít pocit, jako by se nalézala někde mimo vás. Uvidíte svědění, které trápí ruku — nikoli vás samotné. Ranka může svědit sebevíce, vás se to ale netýká. Ruka přece není vaše. Pokud ale ulpíváte na pocitu „vlastnictví“ ruky, nemůžete řádně meditovat. Nebudete schopni jasného pozorování. V této situaci zvažte: co je vlastně na svědění tak hrozného? Svědění vám přece nepřivodí smrt! Jako kdyby vás někdo šimral pírskem, nic víc. A hlavně: je to jen pocit.

Připoutanost způsobuje, že nejste schopni překročit tělesný rozměr, což znamená, že jste konceptem těla spoutáni. Pokud ale chcete prohloubit meditaci, musíte na své tělo zapomenout. Jestliže se vám to povede, dostanete se přímo na úroveň mysli. Pouze zde může být soustředění skutečně hluboké. Jak se odpoutanost projeví? Když pozorujete „zvedání“ a „klesání“, „sezení“ či „dotyk“, zaznamenáváte element větru, tedy znak pohybu. Pouze zaznamenáte-li znak pohybu, budete moci spatřit i tři obecné znaky a dosáhnout vhledu. Pokud se však neustále držíte konceptu těla, rukou apod., tři obecné znaky a vhled neprožijete, jelikož realita a konceptuální předměty se vzájemně vylučují. Pokud je tedy meditující připoután k tělu a nedokáže se ho zřít, vyděsí se, jakmile začne ztrácet vědomí jeho tvaru. Nebude tak moci pokračovat kupředu.

Připoutanost se nejvíce týká jedinců, kteří na fyzické tělo pohlížejí jako na realitu a domnívají se, že tvoří jejich identitu.

3. Připoutanost k vnějším věcem

Podle komentářů starých textů se vnějšími věcmi rozumí lidé a majetek. Připoutanost k lidem a majetku se vytváří

v mysli. Způsobuje, že se nedokážete oprostít od vnějších věcí, a proto nemůžete ani řádně medítovat. Pokud nedokážete nechat podmíněné věci stranou zájmu, mysl nebude mít prostor pro prožití stavu nepodmíněnosti. Myslíte si kupříkladu, že v sobě nemáte žádnou zlost. V konkrétním okamžiku to může být pravda. Jenomže zlost je přítomná — zůstává usazena hluboko v srdci a mysli. Pokud je silná, bude vám stát v cestě, kdykoli se pokusíte dosáhnout hlubšího soustředění a porozumění.

To vysvětluje, proč se někteří lidé při meditacích potýkají s různými neurózami. Rozličné skryté potíže během meditace vyplavou na povrch a působí zmatek, narušují úsilí.

Chce-li někdo skutečně upřímně a usilovně rozvíjet dhammu a vinaju, je lepší stát se mnichem. Mnichové nic nemají, o nic se nestarají, žijí ze dne na den. Stanete-li se mnichem, znamená to, že jste odhodláni medítovat až do konce svého života. Oprostíte se zcela od všeho minulého a budoucího. Udržujete svou mysl v přítomnosti, zaznamenáváte okamžik po okamžiku. To je vlastně podstata mnišství. Nerozptylujete se starostmi o majetek a lidi, usilujete pouze o dosažení odpoutanosti. Nic vás nesvazuje.

4. Připoutanost k pasivitě

Čétókhila-sutta uvádí podobenství o muži, který jí do sytosti a s plným břichem se oddává dřímotě a lenosti, takže se mu nedostává úsilí a energie. Přejedl se, leží a spí.

Pochopitelně nechci říci, že byste neměli odpočívat. V suttách se však uvádí vhodný rozsah odpočinku: měly by to být pouhé čtyři hodiny během noci. Veškerý ostatní čas byste měli věnovat vyvíjení správného úsilí. Některé přestávky jsou ovšem nevyhnutelné — musíte se umýt před hovorem s učitelem, musíte jíst. Navzdory všem těmto aktivitám byste neustále měli udržovat bdělou pozornost zaměřenou na meditační předmět.

Abyste dosáhli dobrých výsledků, musíte se usilovně snažit. V některých meditačních centrech na Východě vedoucích zkušenými učiteli můžete vidět dobrý příklad skutečného úsilí. Lidé zde neberou meditaci na lehkou váhu. Praktikují se stoprocentní odhodlaností. Po jídle neodpočívají, nevyhledávají žádné sebemenší záminky pro přerušování meditování. Spát chodí velmi neradi, vstávají s nedočkavostí. Spánek se jim jeví jako naprostá ztráta času. Čas je vzácný, a tak by měl být využit do poslední vteřiny.

V dřívějších dobách mnozí meditovali velmi usilovně. Vezměte si třeba Ánandu: po celou noc meditoval, až nakonec musel ulehnout k odpočinku (nikoli však ke spánku!), a právě v ten okamžik dosáhl probuzení. Sóna zase praktikoval meditaci v chůzi. Kráčel sem a tam bez přestávky. Jeho chodidla velice zcitlivěla, on se však nezastavil. Nakonec byla celá stezka pokropena krví z jeho chodidel, jako by tam někdo porazil býka.

Tyto příklady jen ilustrují, kolik energie vkládali lidé do meditace za časů Buddha.

Uvedu ještě jednu příhodu: jistý mnich praktikoval meditaci v chůzi hluboko do noci. Vyčerpal se natolik, že již nemohl dál kráčet. A tak se plazil, byla to vlastně „meditace plazení“. Spatřil ho lovec, který jej považoval za jelena, a střelil do něj. Postřelený mnich dále zaznamenával „bolest, bolest, bolest...“.

Inspirujte se těmito příklady: píle a úsilí není nikdy dost.

5. Připoutanost k „blaženosti“

Lidé svázaní tímto poutem žijí ctnostným a asketickým svatým životem se záměrem stát se božstvem. Spokojí se s postavením vyššího či nižšího božstva, a neaspírují tedy na dosažení nejvyššího cíle — probuzení. Páté pouto způsobí, že meditující nalezne uspokojení v něčem nižším, než je nibbána, stezka a její naplnění či probuzené vědomí. Přimyká se

k tělu, pocitům, mravním ctnostem, soustředění, moudrosti
vhledu, nikoli však k tomu nejvyššímu — plnému probuzení.

Mysl se velmi snadno upne na různé vnější věci. Pokud se
upne k něčemu nižšímu, než je skutečný prožitek nibbány,
meditující nedosáhne žádného pokroku. Zůstane stát na
místě. Místo toho, aby se osvobodil, spoutá se. Jakákoli při-
poutanost svazuje mysl a znemožňuje jí pokrok.

DALŠÍ KROKY PŘI ROZVOJI DHAMMY A VINAJI

Abyste mohli dosahovat pokroku při naplňování dham-
my, musíte nejprve vysvobodit mysl ze všech pout. Obrátte
svou mysl k věcem v jejich skutečné podobě. Zbavte se lpě-
ní, i kdyby to mělo být jen na chvíli. Nemyslete na čas. Vel-
mi vám pomůže, zúčastníte-li se meditačního sezení. Pod-
mínky na sezení jsou totiž pro dosahování pokroku
v meditaci vynikající.

V *Čétókhila-suttě* se říká, že když jsou lhostejnosti vymý-
ceny a pouta zpřetrhána, mnichové mohou dosáhnout napl-
nění. To, že jej mohou dosáhnout, ještě neznamená, že jej
skutečně dosáhnou. Znamená to jen, že bariéry, zabraňující
pokroku, zmizely.

ČTYŘI ZÁKLADY ÚSPĚŠNÉHO ZAVRŠENÍ DUCHOVNÍHO VÝVOJE

Následujícím úkolem, o jehož naplnění musí meditující
usilovat, je rozvoj *iddhi-páda*, základů úspěšného duchovní-
ho završení. Rozeznáváme čtyři základy:

1. *Soustředění, plynoucí z horlivosti a rozhodného úsilí*

Podstatu tohoto základu tvoří horlivost, zápal a odhodlá-
ní. Tato *iddhi-páda* nemá daleko k důvěře a záměru —
čchanda-samádhi. Zanícení a motivace přinášejí vipassano-

vé soustředění, případně soustředěné uvědomění věcí takových, jaké skutečně jsou.

2. *Soustředění vyvolané energií a rozhodným úsilím*

Tento základ, *padhána-sankhára*, představují duševní síly a energie upřené k dosažení cíle. Pojmem *sankhára* označujeme všechny mentální formace, aktivity či faktory; pojmem *padhána* rozumíme úsilí doprovázené veškerou duševní snahou, formacemi a dalšími silami s úsilím spjatými.

Padhána-sankhára umožňuje posilovat bdělou pozornost, dosahovat plynulého proudu bdělého, okamžik za okamžikem probíhajícího zaznamenávání mentálních a fyzických procesů a tří obecných znaků. Tento způsob mentálního zaznamenávání je velmi účinný a směřuje k prozření. Pokud máte víru, motivaci a záměr usilovat o dosažení poznání, soustředění sílí. Bez záměru (který ovšem nemá nic společného s nečistotou žádostivosti) by mysl mohla ustrnout v půli cesty.

Vývoj, směřující k duchovnímu završení, bývá nezřídka urychlen právě vynaložením zvýšené energie. Pochopitelně musíte mít i důvěru a porozumění; energie je však převažujícím faktorem. Zkrátka a dobře: nejdůležitější je neustávat ve vyvíjení úsilí.

3. *Soustředění plynoucí z čistoty mysli a rozhodného úsilí*

Třetím základem je mysl. K tomuto základu přiřazujeme vše, co nějak souvisí s duševním prostředím; nejvýraznější je však prvek síly vůle, resp. chtění.

4. *Soustředění plynoucí z pronikavého zkoumání a rozhodného úsilí; entusiasmus*

Čtvrtým základem je moudrost vhledu. Završení duchovního vývoje dosáhnou lidé s vyžralou myslí a silným porozuměním, lidé, kteří vidí a poznávají podstatu věcí.

Zbavte se lhostejností a pout, rozvíjejte čtyři základy duchovního dovršení. Intenzivní meditační praxí v sobě probouzejte veškeré mentální síly. Neustále směřujte k jednobodovosti, praktikujte dennodenně a neústupně.

Způsob, jakým by měl člověk usilovat o dosažení poznání, objasňuje sutta podobenstvím o kvočně sedící na vejcích. Kvočna musí sedět dlouho, opatrně vejce obracet, zahřívat je; jen díky její starostlivé péči budou kuřata schopna zobáčky a dráčky prorazit skořápku a vylíhnout se. A tak i bhikkhu, který rozvinul výše uvedené základy (včetně entusiasmu a energie), bude moci dosáhnout naprostého procitnutí, probuzení a vymanění se ze všech okovů.

17. Důležité prvky pokroku ve vipassaně

Abychom meditaci pozvedli na vyšší úroveň, musíme věnovat zvýšenou pozornost následujícím faktorům.

MRAVNOST

Mravní ctnost byla jedním z nejdůležitějších aspektů mého pokroku, čímž ovšem nechci říci, že jsem se předtím choval nemorálně. Mnišské roucho jsem si oblékl spíše ze zvědavosti, ne kvůli důvěře. Jakmile jsem tak učinil, mnohé se změnilo. Nové prostředí působilo tak, že má mysl byla při přijímání změn daleko poddajnější.

Morálka mnichů nespočívá v pouhém dodržování pravidel. Dodržování pravidel vás pochopitelně ochrání před konáním řady neprospěšných skutků. Mnišská morálka ale změní váš život a pohled na svět od základu. Já sám mohu sloužit jako příklad: než jsem se stal mnichem, byl jsem velmi cílevědomým studentem — dělal jsem zkoušku za zkouškou a neustále jsem dosahoval nějakých „výsledků“.

Když z takové nikam nevedoucí honby za přeludy vystoupíte a začnete vést duchovní život, získáte nový směr, nový cíl. Budete orientováni na duchovní rozvoj, nikoli na hmotný prospěch. Jak již z morálních pravidel samotných vyplývá, při tomto způsobu života bude mysl odvrácena od všeho, s výjimkou správného úsilí o dosažení poznání, očištění a naprostého míru.

I z mé mysli postupně mizely věci, které ji do té doby naplňovaly, a já prošel mnoha prožitky, jež jsem později identifikoval jako prožitky vipassanové. Předtím jsem se věnoval

spíše zenovému buddhismu (nikoli japonskému *zenu*, nýbrž čínskému *čchanu*).

Morálka z pohledu mnicha není pouhý systém pravidel. Je to spíše způsob života, silně ovlivněný cíli a záměry, pravidly, která mnich dodržuje, a podmínkami, v nichž se pohybuje. Je to celkem zřejmé: pokud se někdo uchýlí do meditačního centra a praktikuje meditace, co nejlépe to jen svede, mysl se zklidní a obrátí směrem k duchovním cílům. Pokud ale mravnost upadá, vytrácejí se i zábrany a zdrženlivost. Vše dobré, čeho bylo dosaženo, tak postupně přichází vniveč. Je vhodné hledat morálku přímo v meditační praxi.

BUDDHISTICKÁ METAFYZIKA

Jako užitečná věc, velmi prospěšná pro mou praxi, se ukázalo studium abhidhammy čili buddhistické metafyziky. Spadá sem i zkoumání nejzazší reality (*paramattha-dhammá*), odlišných mentálních a fyzických procesů, jiného vědomí a odlišných mentálních stavů.

Když jsem poprvé přijel do Penangu, velmi jsem se o učení abhidhammy zajímal, jelikož jsem o něm nic přesného nevěděl. Přečetl jsem sice nějaké knihy, ty však byly psány nabubřelým „technickým“ stylem, užívaly nadměru bombastická slova, a tak jsem jim příliš nerozuměl, mimo jiné i proto, že má angličtina nebyla zrovna dobrá. Např. slovo *čétasi-ka* bylo přeloženo jako mentální průvodní jev. Co to ale je „mentální průvodní jev“? Časté bylo slovo „vnímání“. Dupal jsem, co přesně si mám pod tímto pojmem představit. Výkladový slovník definoval vnímání jako „chápání“. Co je to ale chápaní? Chápat znamená poznávat. Jaký je ale rozdíl mezi vědomím a poznáváním? Hranice mezi jednotlivými pojmy mohou být nejasné.

V době mého pobytu v Penangu zde naštěstí působil učitel, který nauku abhidhammy uplatňoval v každodenním ži-

votě. Proniknete-li totiž do tajů studia, pochopíte, že pouhé zapamatování teorií a informací není příliš účelné. Studujte s ohledem na své vlastní zkušenosti. Pokud meditujete, pokuste se proto o aplikaci nauky ve své praxi. Kdybyste nepodstupovali intenzivní meditace, vaše otázky týkající se nauky by se jen množily. Neustále byste rozumově analyzovali všemožné problémy, snažili se nalézt řešení v dalších a dalších knihách. Pokud však učení použijete ve své praxi, dosáhnete čistšího uvědomění odlišných stavů mysli a přesnějšího vymezení vašeho meditačního předmětu.

Pokud například potřebuje získat lepší představu, co je to žádostivost, abhidhamma nabízí přesnou definici. Vy ji pak můžete porovnávat s různými konkrétními stavy vědomí. Vzpomínám si, jak jsem pozoroval ostatní mnichy. Říkal jsem si: „Tamten mnich dychtí. Vidím jeho žádostivost — podívejte se jen, jak jí!“ V tu chvíli jsem si začal nauky abhidhammy velmi vážit. Moc mnichů se studiu abhidhammy nevěnovalo, a tak jsem se považoval za šťastlivce, protože jsem byl schopen přesnějšího poznání procesů, které probíhaly v mysli a těle. Studium mi tak velmi pomohlo — snáze jsem se vypořádal s nečistotami, rychleji vzrůstala má bdělá pozornost. Abhidhamma toho nabízí hodně; když už nic jiného, dozvíte se celou řadu užitečných věcí týkajících se meditace.

JAK ZLEPŠIT MEDITAČNÍ PRAXI

Třetím prvkem je prostý zdravý rozum a snaha lépe porozumět praxi, proniknout do ní a najít nové cesty jejího zlepšování. Když jsem četl o abhidhammě, snažil jsem se využít každou kapitolu; přemýšlel jsem, jakým způsobem bych mohl získané poznatky aplikovat.

Pomyslete na dhammu, Tipitaku, sutty — vždyť to je hotová pokladnice poznání a moudrosti! Dosti pečlivě jsem

četl velké množství sutt, přesto mnohdy ke svému překvapení zjišťuji, že jsem přehlédl něco velmi důležitého, případně jsem jim neporozuměl správně. Když se k nim po čase vracím, působí to jako zjevení. Při prvním čtení jsem nechápal jejich pravý význam, říkal jsem si, že jde o pouhé variace na témata, která již byla popsána v jiných suttách. Později se ukázalo, že se mýlím — při opakovaném čtení jsem vždy objevil něco nového. Všechny poznatky pak našly uplatnění v mé praxi.

Věnujte se podrobnému studiu sutt, přemýšlejte o nich; naleznete v nich velké bohatství a moudrost, jež může zvýšit kvalitu vaší meditace.

Mnichové často recitují. Některé recitace jsou velmi příjemné, a tak si je mnichové snadno zapamatují. Paměť stojí tradičně na prvním místě v celém procesu studia. Recitujete-li texty, vštípené do paměti, po určité době se prohloubí vaše soustředění. Recitace se pak odehrává v mysli samotné, probíhá stále dokola a vy zničehonic objevíte hloubku, která se v ní skrývá. Pochopíte, že sutty obsahují mnoho informací, jež jsou v meditační praxi velmi dobře použitelné. Mnohé sutty se na první pohled mohou jevit jako povrchní a zbytečné. Když se jim však budete věnovat pečlivěji a podrobněji, porozumíte jejich hloubce, pochopíte, jak přínosné pro praxi mohou být.

V prvních letech svého mnišského života jsem se k Tipitace často vracel. Dodnes v ní nalézám nové prvky, jež lze uplatnit při praktické meditaci. Meditační praxe se v jistém ohledu podobá vědeckému výzkumu: nejprve musíte velmi dobře zvládnout přípravnou fázi, a vytvořit si tak zázemí pro hlubší pronikání k předmětu. Je proto dobré vědět, že v každé suttě se v hlubších vrstvách nachází nějaký prvek, který je možné aplikovat při meditaci samotné.

SOUSTŘEDĚNÍ

Čtvrtým, velice důležitým prvkem ovlivňujícím pokrok v meditaci je soustředění. Jen díky přítomnosti silného soustředění budete moci dosáhnout hlubší moudrosti vhledu. Jen soustředěná mysl je dostatečně silná a pronikavá.

Moje vůbec první meditační sezení, jehož jsem se účastnil, probíhal v meditačním centru v Penangu a trval tři měsíce. Nikdy předtím jsem na vipassanovém sezení nebyl, vlastně jsem se ani pořádně nevěnoval meditování — jednoho dne jsem se ale prostě sebral a odešel na tři měsíce meditoval. Během tohoto sezení jsem poznal, že jakmile mysl dosáhne určité úrovně soustředění, může se přihodit cokoli. Během prvního měsíce jsem dosahoval dobrého soustředění, prožitky však nebyly příliš jasné. Po měsíci zmizel neklid a náhle jsem vše zakoušel s vysokou ostrostí. Zaznamenal jsem neuvěřitelnou sumu myšlení. Samotného mě překvapilo, že jsem schopen přemýšlet tak moc! Začnete-li meditoval, setkáte se s potřebou zcela ovládnout chaos a neklid v mysli. Záhy však zjistíte, že mysl je obtížně uchopitelná, velice snadno se vysmekne a dostane mimo vaši kontrolu.

Na onom sezení jsem se pevně rozhodl zjistit, odkud se veškeré mé myšlení bere. Během meditace v chůzi jsem si povšiml, že mysl od předmětu odbíhá ve fázi mezi počátkem došlapování a momentem dotyku chodidla se zemí. Byl jsem dostatečně bdělý, a mohl jsem tak snadno zpětně rekonstruovat, co se vlastně přihodilo. Zjistil jsem, že dovedu sledovat procesy myšlenek probíhající právě v okamžiku, kdy mysl zbloudila a odpoutala se od meditačního předmětu. Během jediné vteřiny proběhlo myslí snad dvacet či třicet myšlenek. Jedna střídala druhou neskutečnou rychlostí; díky bdělé pozornosti jsem ale většinou věděl, čeho se týkaly. Připadalo mi to neuvěřitelné. Už jsem se vůbec nedivil tomu, že za těchto okolností nezvládnou vyvolat dostatečně hluboké soustředění. Jakmile však později

myšlení na delší dobu ustalo, prožitky se začaly dostavovat v naprosté čistotě.

Z toho plyne jediná věc: musíte být pevně odhodláni k soustavnému zaznamenávání. Jakmile se vaše mysl vzdálí od meditačního předmětu, dobře si všimněte toho, kam zabloudila. Prohloubíte tak svou koncentraci.

Abych dosáhl v tomto směru většího pokroku, věnoval jsem se během svého druhého barmského pobytu meditaci samatha. Když jsem byl v Barmě poprvé, chtěl jsem praktikovat jak vipassanu, tak samatha; chtěl jsem se toho naučit co nejvíce. Učitelé však nejevili přílišnou ochotu vyučovat metodu samatha. Neustále říkali: „Teď je důležitá vipassaná. Vipassaná má tu nejvyšší prioritu, nikoli samatha.“ A tak jsem musel praktikovat vipassanu. Jejich přístup samozřejmě chápu — čas, který máme k dispozici, je skutečně omezený. Dokonce i když se zřeknete celého světa a stanete se mnichem, nikdy nevíte, jak dlouho jím vlastně zůstanete. Vezmete-li v potaz nestálou a nejistou povahu světa, je jasné, že si musíte vybrat. Já si vybral cestu vipassany, meditace vhledu. Někteří lidé zastávají názor, že samatha, džhány apod. jsou nezbytným předpokladem pro správný pokrok v meditaci vhledu. Ze své osobní zkušenosti ale můžu říct, že pro dosažení úvodních moudrostí vhledu něco takového vůbec není nutné — vystačíte si výlučně s vipassanovou metodou.

Pokud je ale někdo v meditaci samatha zběhlý, je to pochopitelně velká výhoda. Potíž opět představuje nedostatek času. Dosažení takové úrovně koncentrace, která by mohla sloužit jako pevná základna pro vipassanu, trvá dlouhou dobu. Příliš času však k dispozici nemáme. A co víc: když od samathy postoupíte k vipassaně, budete mít možná potíže s adaptací na nový meditační předmět. Jedinou výhodou tak zůstane klidnější mysl.

Jistě, někteří lidé musí nevyhnutelně praktikovat meditaci samatha dříve, než přistoupí k vipassaně. Týká se to jedin-

ců, kteří potřebují dostat pod kontrolu silné nečistoty. Ve většině případů to ale není nezbytné. V pokročilejších fázích meditační praxe je však samatha velmi užitečná. Pokud kupříkladu sledujete, jak se „zvedání“ a „klesání“ rozpadá na řadu menších částek, které vyvstávají a pomíjejí z okamžiku na okamžik, v stavu hluboké samathy se bude každý sebemenší díl pohybu jevit jako veliká bublina, která obsahuje nespočet dalších, mnohem menších dílků. Rychlost změn bude daleko výraznější.

DALŠÍ DŮLEŽITÉ FAKTORY

Jedním z nich je přítomnost učitele meditace. Existuje několik důvodů, pro které byste se měli nalézat v jeho blízkosti. V první řadě se vynořuje otázka důvěry. V případě začátečníků jde o věc proměnlivou a nejistou. Když se meditace daří, jejich důvěra je vysoká. Jakmile se však dostaví bolest či jiné obtíže, důvěra klesá. Tímto způsobem neustále kolísá; přítomnost učitele meditace však udržuje důvěru na setrvalé úrovni.

Mnoho důležitých a užitečných aspektů nauky se navíc traduje pouze ústně. Napsáno toho bylo hodně; celá řada učitelů však nic ze svých znalostí a zkušeností neseписuje. Nemají dost času na to, aby zachytili vše. Pokud si přece jen své učení zapisují, užívají barmštinu, a tak si v těchto textech nejspíš příliš nepočtete. Mnohé věci navíc ani nejdou popsat. Mnichové například nemohou otevřeně sdělovat, ba ani jen naznačovat, jakého pokroku na stezce dosáhli. Existuje tak celá řada citlivých otázek, o nichž v zájmu ochrany praktikujících a učitelů není možno psát. Mnohé zkušenosti a techniky se předávají výlučně ústně. Proto byste měli využít možnosti učit se přímo od učitele meditace. Je ale dobré nebýt vystaven vlivu pouze jediného učitele: různé přístupy totiž mohou vylepšit a vybrousit vaši techniku.

Dalším prvkem, o nějž je třeba pečlivě dbát, je vlastní meditační praxe. Nejde o krátkodobou záležitost: pokud to myslíte vážně, musíte meditovat dlouhé roky. Chcete-li dosáhnout nejvyšších stavů probuzení a poznání, intenzivní meditování je naprostou nutností. Rozhodně se proto nevyhýbejte meditačním sezením. V době mezi sezeními pak buďte velmi ostražití — právě tehdy totiž dochází ke kumulaci nečistot, zejména jste-li vystaveni zvýšenému stresu.

Než odjedete na sezení, měli byste minimálně po dobu jednoho týdne pravidelně meditovat. V opačném případě totiž budete začínat takřka od nuly. Pokud meditujete každý den, pak vám budou stačit pouhé dva či tři dny, než se dostanete na úroveň, s níž jste opouštěli předchozí sezení. Pokud jste v mezičase nepraktikovali vůbec, bude to trvat pět i více dní. Jestliže jste před sezením žili ve zvýšeném napětí a stresu, ustálení meditace bude ještě pomalejší. Pokud jste ke všemu prožili něco skutečně zlého a traumatizujícího, strávíte čištěním mysli od těchto negativních prožitků možná celé sezení, a teprve na jeho konci dosáhnete stavu, jenž byl žádoucí už na jeho začátku. To asi nepůsobí příliš povzbudivě; každá aktivita je však lepší než pozvolné vnitřní uhnívání. Pokud se sebou nic neděláte, podléháte postupující hnilobě a mysl se žene do záhuby.

Mám možnost pozorovat praxi mnoha meditujících, a tak mohu směle tvrdit, že vytrvalost, pravidelná účast na sezeních a co nejpravidelnější meditační praxe během každodenního života přinášejí hmatatelné výsledky. Možná to nebude přímo *magga-phala* nebo poznání nibbány, rozhodně se však k těmto stavům alespoň přiblížíte. To je přece samo o sobě dobré!

O tom, které konkrétní faktory přinášejí prolomení hranice, za níž se nalézá probuzení, se hovoří jen zřídka — nad touto problematikou visí veliký otazník. Osobně se domní-

vám, že klíčovou úlohu hraje vliv minulých *párami* a nahromaděné kammy.

Na závěr mohu říci jen jedno: budete-li trpěliví, pokrok se po určité době zákonitě dostaví. Budete mnohem šťastnější — po pravdě řečeno, budete patřit k těm nejšťastnějším lidem na světě.

18. Život na hraně: bdělá pozornost v denním životě

OPĚTOVNÁ ADAPTACE

Když se vrátíte z sezení do každodenního života, bude nějakou dobu trvat, než se vaše mysl opět přizpůsobí běžnému všednímu řádu. Může se stát, že se někteří meditující dokonce budou chovat vznětlivě — takto se však pouze projeví různé touhy a sklony nahromaděné během sezení. Nepředstavují žádný důvod ke zvýšeným obavám, jelikož samy od sebe záhy ustoupí.

Mnoho lidí se úpěnlivě snaží nepřestávat v tom, co začali dělat na sezení. To může působit určité nepříjemnosti: na své okolí budou působit divně, odtažitě, či dokonce zpychle. Jsou jiní — nemluví, nevtipkují jako dřív, dokonce se pohybují tak nezvykle pomalu!

Pochopitelně je poněkud nepraktické pohybovat se pomalu v tomto rychlém, hektickém světě. To ale neznamená, že se nutně musíte účastnit bezobsažných rozhovorů a jiného planého tlachání. Pokud ale praxe ovlivňuje vaši pracovní výkonnost, studium či rodinné vztahy, budete se jí muset do jisté míry zříci. Nedá se s tím nic dělat: přece jen nejste mnichy či mniškami. I v běžném životě můžete rozvíjet bdělou pozornost, byť ne v téže intenzitě jako na sezení v meditačním centru. V této věci nemáte volbu — život v obyčejném světě určitá omezení vyžaduje.

ZÁPLAVA NEČISTOT

Jak lze praktikovat po návratu do vnějšího světa? V zásadě existují dvě úrovně meditační praxe, uskutečňované v podmínkách všednodennosti: „plynutí na hladině“ a „život na hraně“.

Buddhovo učení hovoří o záplavách. Jsou to záplavy nečistot — celý svět je jimi zanesen. Pálijsky se záplava řekne *ógha* a rozlišujeme několik jejích druhů: *káma-ógha*, *bhava-ógha*, *ditthi-ógha* a *avidždža-ógha*.

Káma-ógha znamená záplava smyslových prožitků. Smyslové prožitky přicházejí neustále, jeden střídá druhý a snadno vás strhnou do svého víru. Musíte se udržet na hladině. *Bhava-ógha* je záplavou bytí. Znamená, že toužíte být, existovat. Chcete být někým jiným, hrdinou jakéhokoli druhu, chcete být vlastně čímkoli odlišným, než právě jste. *Ditthi-ógha* neboli záplava nazírání zahrnuje veškeré nesprávné názory, představy a pohledy. *Avidždža-ógha* představuje záplavu nevědomosti a klamu.

Pokud nejste dostatečně bdělí a nečistoty jsou silné a mocné, velmi snadno vás uchopí a stáhnou pod hladinu. Pevně vás svazují, sráží do kolen. Zbavují vás svobody.

PLYNUTÍ NA HLADINĚ

V první řadě je důležité udržet se na hladině, „zůstat na živu“. Toho můžeme dosáhnout prostřednictvím bdělé pozornosti. Pokud dovedete udržet bdělou pozornost, je to velmi dobrá výchozí pozice. Zůstat neustále bdělý však není snadné. Často je to nevyhnutelně dáno lidskou přirozeností: jste-li nemocní a ve dne v noci vás trápí bolest, jak moc bdělí dokážete být? Podpořte bdělou pozornost vytvořením vhodných podmínek. První významnou okolností je prostředí, v němž se nacházíte. Čím tišší je, tím snadněji zůstanete bdělí. Prospěšně působí též umístění oltářků a obrázků.

Důležitá je volba vhodné životosprávy. Mluvíme o tzv. pravé životosprávě. Pokud žijete v podmínkách, které by bylo možné zpochybnit z hlediska morálky, čistou mysl a jasné vědomí udržíte jen stěží. Něco s tím musíte udělat. Někdy dokonce bude nutné změnit zaměstnání. Součástí vaší profese nesmí být konání neprospěšných skutků. Zvažte také otázku času: umožňuje vám práce věnovat dostatek času meditování? Řada povolání sice nemá nic do činění se zabíjením, lhaním, kradením, braním drog apod., ale jsou časově příliš náročná. Pracujete-li od rána do večera a máte nárok jen na pár týdnů dovolené, nebudete se moci věnovat intenzivní praxi, účastnit se meditačních sezení apod. Je možné vědomě si vyhradit určitý úsek dne výhradně pro meditování. Když se ale večer vracíte z práce, jste zpravidla vyčerpaní, a meditace proto asi nebude na příliš vysoké úrovni. Práce pohlcující veškerý váš čas není vhodná — nevytváří příhodné podmínky pro meditační praxi.

Laici se potýkají s nutností vydělávat peníze na živobytí a vyhradit dostatek času na meditování. Na Západě se k tomu navíc přidružuje ještě jedna nepříjemnost: sezení jsou zpravidla hodně drahá. Musíte uhradit pronájem místa, kde po dobu sezení žijete, různé výdaje za učitele, jeho jídlo a ubytování. V Asii ale bývají sezení sponzorovány. Například meditujícím z Austrálie se proto vyplatí ušetřit peníze, které by utratili za jeden či dva meditační kursy, koupit si za ně letenku a zůstat pár měsíců v Asii. Pro mnoho lidí je to výborná volba: dostanou se do zcela nového prostředí a po pobytu v meditačním centru mohou navíc ještě cestovat.

Vztahy

Ptají-li se mě mladí lidé na partnerské vztahy, doporučuji jim, aby nevstupovali do manželství, neboť manželství nevyhnutelně směřuje ke komplikacím. Staré thajské přísloví praví: „Dá-li chlapec své srdce dívce, nebude mnichem.

Dá-li dívka své srdce chlapci, nevyhne se pláči.“ Pokud si však nemůžete pomoci a síla osudu vás k tomu nutí, dbejte pečlivě na výběr správného partnera. Takový partner by měl vaši meditační praxi minimálně tolerovat. Možná budete žít v bezdětném manželství. Pokud se vám ale narodí děti, nemůžete je opomíjet. I kdyby byly naprosto bezproblémové, budete mnoho let vázáni zodpovědností za jejich výchovu. A když zjistíte, že soužití s vaším partnerem nefunguje, budete muset projít nepříjemným rozchodem, resp. rozvodem.

To nejlepší, co můžete učinit, je obklopit se lidmi s ne-skrývanými sympatiemi k meditování — a nemusí to být jen manžel či manželka. Vzhledem k tomu, že meditační praxi se věnuje jen zlomek lidí, může to být trochu problém. Musíte proto své okolí ovlivňovat: jděte příkladem, ukažte, že jste se díky meditacím stali lepšími jedinci. Váš vzor jistě bude mít pozitivní dopad. Nejvhodnější je samozřejmě vytvoření „skupiny“ — lidé, kteří mají zkušenosti s meditacemi, by se měli stýkat, diskutovat nebo spolu praktikovat alespoň jednou týdně. Jestliže se ale vaše okolí k meditování nestaví příliš vstřícně, budete nuceni pěstovat vyrovnanost v samotě, pustíte se na cestu solitéra. Je však lepší stát se osamělým běžcem než se připojit k bláznivému bezcílnému shonu, kvůli němuž budete později trpět. Za účast na tomto shonu se totiž platí nehorázná cena.

Prospěšné skutky

Dalším neopominutelným faktorem každodenního života je konání prospěšných skutků, jimiž vytváříme dobrou karmu. Prospěšnými aktivitami kultivujete kammu, čisté stavy mysli a jiné prospěšné vlastnosti, jako jsou trpělivost, milující laskavost, soucit, vyrovnanost, celistvost a pravdivost. Mezi prospěšné skutky patří kupříkladu pomoc chudým, pomoc životnímu prostředí apod. Dávejte si ovšem pozor na

to, aby vás tyto činnosti nepohltily natolik, že byste neměli čas či chuť meditovat. V takovém případě se totiž na konci dlouhého dne vyčerpaně svalíte do křesla, budete zírat na televizi, která vás bude krmit absolutně zbytečnými smyslovými předměty tak dlouho, až vás naprosto udolá.

Prospěšné skutky hrají v životě laika nesmírně důležitou úlohu. Rozvíjejí potřebné dovednosti, zaměstnávají mysl žádoucími věcmi, jejich prostřednictvím lze uvolňovat emoční napětí. Pokud v sobě napětí potlačujete, může se nahromadit a jednoho dne prostě vybuchnete. Uvolnit se lze např. prostřednictvím hudby. Konejte činy, které vyžadují zvýšenou energii a citový vklad (mám na mysli pozitivní investici) — rozvíjíte tak svou mysl. Nezbytná je též četba poskytující základní teoretické zázemí pro vaši meditační praxi.

Pokud jste již ustavili pevnou základnu své praxe, pokuste se vyvolat bdělou pozornost ve všech aspektech jakékoli činnosti, kterou během dne vykonáváte. Jsou zde ale jisté věci, s nimiž se budete muset smířit. V první řadě: vaše meditace nebude tak kvalitní jako na sezení. Vaše soustředění se zhorší značnou měrou — možná o devadesát, možná o devadesát pět, v horším případě dokonce o devadesát devět procent. Naštěstí ne vždy je zhoršení tak radikální.

Mysl však již zná základní metody; proto nejste-li svázáni a obklopují-li vás vhodné podmínky, soustředění vyvstane v mnohem větší šíři. Je to podobné, jako když pěstujete rostlinu: pokud ji pravidelně zaléváte, roste do krásy a síly. Jestliže je však na suchu, případně ji jen tu a tam skropí pár drobných kapek, listí bude nezadržitelně opadávat, až nakonec zbude jen kořen, stonek a jediný lístek na špičce. Ne vše je ale ztraceno. Stále můžete zalévat, tři nebo čtyři lístky možná vyraší. I docela zubožená rostlina je lepší než nic. Dokud nezahynula, máte šanci. Jestliže však podlehla naprosté zkáze, znamená to, že se vaše mysl dostane do katastrofálního stavu. Démoni vás zcela posednou. Abyste něčemu po-

dobnému zabránili, nutně musíte udržovat bdělou pozornost. Valná většina lidí však do chvíle, než začnou sami meditovat a účastnit se meditačních sezení, netuší, co to bdělá pozornost je. Pokud ji však zakusíte na vlastní kůži a získáte lepší porozumění její povaze, snadněji ji v každodenním životě udržíte na přijatelné úrovni.

Zpomalení

Mnoho věcí vám udržení bdělé pozornosti usnadní. Tou nejdůležitější je zpomalení. Nespěchejte. Může se zdát, že spěch je neškodný, ve skutečnosti právě zde dochází ke ztrátě bdělé pozornosti. Pokud děláte páté přes deváté, chvátáte-li, okamžitě přestáváte být bdělí. Ihned se také vynořují zlost, netrpělivost apod. Když ale zvolníte, budete mít dostatek času na přemýšlení, rozjímání, pozorování. Snáze udržíte žádoucí klid mysli. Spěch vylučuje dostatečné soustředění. Nedostavuje se ani jasné uvědomění, a tak nemůžete postoupit na hlubší úroveň.

Pokud jste již nabyli určitých zkušeností s meditací a dovedete mysl přivést do stavu hluboké koncentrace, doporučuji, abyste si vyhradili určitý úsek dne, nejlépe ráno či večer, během něhož ponecháte stranou naprosto vše a budete se věnovat výhradně meditaci. Díky předchozím zkušenostem by se vám mělo podařit nastolit soustředění v celkem přijatelné míře. Musíte se však po celý den držet „na uzdě“: nespěchejte, nekonejte a nehovořte bez bdělé pozornosti. V opačném případě se během meditace všechno vrátí, pochopitelně s negativními důsledky. Udržíte-li alespoň určitou hladinu uvědomění, neklid bude vytěsněn bdělou pozorností. Když se někde zapomenete, vždy se vraťte do přítomného okamžiku. Uvolněte se, nechte vše být, nic nedělejte. Snažte se pouze zůstat bdělí. Uchylujte se do stavu bdělé pozornosti, kdykoli to jen bude možné. Uvolněte se, udržujte klid alespoň deset či dvacet minut denně. I kdyby-

ste tak činili podstatně kratší časový úsek, po nějaké době zpozorujete ve svém životě změny k lepšímu.

Jedna minuta denně

Jen málo lidí dovede meditovat bez chyb a různých nedostatků. Pokrok vyžaduje značné odhodlání. Jak docílit postupných změn? Můžete se řídit následující jednoduchou radou: učiňte předsevzetí, že budete meditovat alespoň jednu minutu. Kdybyste pozorovali „zvedání“ a „klesání“ šedesátkrát, je to ve skutečnosti mnohem více než jedna minuta. Nechť je tato krátká meditace první věcí ráno a poslední věcí večer, kterou uděláte. Jestliže budete schopni meditovat jedinou minutu ráno a večer, jistě zvládnete meditovat i mnohem déle. Budete-li pozorovat „zvedání“ a „klesání“ šedesátkrát, pocítíte klid. Zkuste prodloužit dobu meditace na dvě minuty. Zvládnete-li to, meditujte tři minuty atd. Po pěti minutách toho možná už budete mít dost, i tak jste ale udělali něco pro lepší vstup do nového dne. Vstanete šťastnější a bdělým způsobem. Je důležité přinutit se začít — je to jako když startujete motor. Nechce-li se vám meditovat, protože je vám třeba příliš zima, přinuťte se. Jakmile „motor“ naskočí, proces meditace poběží po určitou dobu jakoby samovolně.

Tato každodenní praxe bude mít pozitivní dopad na váš život. I když nejde příliš do hloubky, přinejmenším rozšiřuje dosah vašich zkušeností a prožitků. Ustavuje pevnou základnu, takže za vhodných podmínek (např. na sezení) dojde k rychlému vývoji meditace.

Lidé někdy dosáhnou poměrně uspokojivého pokroku výlučně prostřednictvím každodenního meditování, jsou schopni meditovat pravidelně a bez větších pochybení.

Přínosem pravidelné jednohodinové meditace je též rychlé zklidnění mysli, jež plyne ze soustředění. Zbavit mysl nepokoje a nastolit klid nevyžaduje přílišné úsilí. Postačí pět,

deset minut meditace milující laskavosti (*mettá*) či recitace a myšlení bude vytěsněno. Mysl dosáhne klidu a vy budete moci bez zbytečného plýtvání časem začít rozvíjet vipassanu. Pokud vám to vyhovuje, můžete bdělým způsobem recitovat podle nahrávky a tak ještě před usednutím docílíte toho, že všechny myšlenky ustanou. V okamžiku usednutí již budete dostatečně ztišeni a budete moci ihned bdělým způsobem pozorovat meditační předmět. Pokud se k vipassaně uchýlíte bez této předběžné přípravy, do vaší mysli bude neustále vstupovat zlost a myšlení. Je možné, že předmět budete jasně pozorovat jen několik minut a po zbytek času se budete potýkat s nečistotami a meditaci ukončíte zcela vyčerpání.

Velmi vytížení lidé, kteří meditují na konci dne, nepotřebují tolik praktikovat meditaci v chůzi. Pokud během dne vydávají velké množství energie, mohou být velmi unaveni. Před začátkem meditace by se proto měli trochu prospat. Nejlepší doba pro jejich meditaci je ovšem z rána — předpokládá se, že jsou dostatečně odpočatí a jejich mysl je klidná. Zaměstnaní lidé by se měli naučit vstávat velmi brzy, aby měli na meditaci dost času. Pokud si na ni totiž vyhradí pouhou půlhodinu, začnou záhy přemýšlet o svých pracovních problémech, a než se nadějí, čas sezení vyprší.

Dalším prvkem, který pomáhá bdělé pozornosti ve všedním životě, je pečlivé plánování. Zorganizujete-li si dobře pracovní činnost, nebudete muset tolik přemýšlet. Když nemusíte přemýšlet, mysl nepropadá přílišnému neklidu. Díky dobrému plánování též získáte spoustu času, který můžete využít k rozličným prospěšným skutkům.

Předsevzetí

Předsevzetí vás posunuje kupředu i v obyčejném životě. Učiníte-li předsevzetí ve svém duchovním životě, znamená to, že jste skutečně oddáni myšlence dosažení cíle. Duchov-

ní praxe není záliba, kterou vykonáváte pouze tehdy, když máte chuť. Je to kontinuální proces. Na druhou stranu se však vystříhejte bezhlavé tvrdošijnosti. Neadekvátní tlak směrem k vývoji totiž z duchovní stezky činí spíše sebetrýznění. Nemeditujete přece za trest! Pokud se do meditování nutíte, mohlo by vás to postupně začít odrazovat. Nakonec byste se mohli vzdát a přestat s praxí docela.

I při přijímání předsevzetí existuje posloupnost. Dělejte, co je ve vašich silách, nesvazujte se přehnaným očekáváním. Praxe v sobě totiž obsahuje určitou pravidelnost; mysl je podmíněna k postupnému dosahování vyšších úrovní a většího množství prožitků. Po určité době se díky duševnímu podmiňování vytvoří silná setrvačnost, která bude tlačit mysl kupředu — hluboko v mysli je totiž přání dosahovat vývoje — jakýsi plán uskutečnění pokroku. Nečiníte-li předsevzetí, toto přání ve vás není, a mysl tak nedokáže nahromadit dostatečnou „podmiňovací energii“. K pokroku vás nic nenutí, soustředění se nedostavuje.

ŽIVOT NA HRANĚ

Máme ovšem ještě jednu možnost — praxi, jež je mnohem hlubší než výše zmíněné „plynutí na hladině“. Jde o tzv. „život na hraně“; život vedený na rozhraní mezi světy, mezi konvencí a realitou, mezi „já“ a „ne-já“, mezi úrovní ovlivňovanou překážkami a úrovní překážkami nedotčenou. Jak jsem již řekl, rozdíl mezi všedním životem a meditačním sezením spočívá v tom, že na sezení máte ideální podmínky a dostatek času na dosahování hlubokých úrovní soustředění — když praktikujete meditaci v chůzi, nerozhlížíte se okolo sebe, díváte se pouze dolů; když sedíte, nepobíhají kolem děti, netahají vás za ruce a za nohy, nikdo po vás nevyžaduje, abyste činili nějaká rozhodnutí apod. Můžete si dopřát přepych plného duševního úsilí. Proto zde dochází k rychlejší

šímu ustavení soustředění. Ve všedním světě je to mnohem komplikovanější. Jestliže však neberete meditování na lehkou váhu, budete prahnout po širším spektru prožitků a co nejhlubší koncentraci. To nezbytně znamená, že se musíte naučit pohybovat na hraně.

Půvab vipassanové meditace spočívá v okamžikovém soustředění. U meditace samatha toto soustředění nevzniká — abyste udrželi žádoucí úroveň pohroužení a koncentrace, musíte se zcela oprostit od všech světských aktivit. Následkem intenzivní praxe samatha je mysl nadmíru citlivá, dosahující téměř stavu „bolestivosti“. Když se lidé vynoří ze stavu samádhi, bombardují je smyslové předměty, a tak mohou mít tendenci utíkat zpět, skrývat se před světem. Prožitek hlubokého samádhi je velmi pokojný — je to rozhodně lepší zkušenost než například zpívání v karaoke baru či podobné vlezlé světské zábavy.

Chcete-li dosáhnout pokoje a klidu, musíte žít život v odloučenosti. Meditace klidu není určena pro všední život, v němž ztrácíte veškerou koncentraci. Nemusíte být nutně mnichem, abyste ji mohli praktikovat, je však třeba žít víceméně osaměle.

Jasně porozumění

Vipassanové soustředění však lze do jisté míry získat i ve všedním životě. Klíčovou úlohu zde hraje jasné porozumění záměru a vhodnosti. Chcete-li něčeho dosáhnout, vyvstává záměr a vy jej zaznamenáváte. Rozlišujte záměry prospěšné a neprospěšné. Je-li neprospěšný, nenaslouchejte mu. Pokud je prospěšný, naplňte jej.

Poté přistupuje jasné porozumění vhodnosti. Jde zejména o vhodnost pro účely praxe, avšak nejen pro ni. V případě „života na hraně“ je to vhodnost uvedení na hlubší úroveň, k hlubším prožitkům mimo tento svět, k nepřítomnosti trvalého „já“ a ke skutečnosti. Jak tedy uplatnit měřítko

vhodnosti? Pokuste se nastolit bdělou pozornost, kdykoli to uznáte za vhodné, vnímejte tělesné a mentální procesy v jejich skutečné podobě. Jedete-li kupříkladu v autobuse a nemáte co na práci, můžete směřovat své uvědomění ke „zvedání“, „klesání“, „zvuku“, různým bolestem apod. Takové pozorování pochopitelně nemůže být příliš hluboké, neboť byste pravděpodobně opomněli vystoupit na té správné zastávce.

Musíte vědět, jak soustředěnou bdělou pozornost kontrolovat a kdy ji vyvolávat. Jakmile tuto dovednost ovládnete, budete schopni dostat se do stavu bdělé pozornosti poměrně snadno. Bude to překvapivě prosté, zejména pokud jste schopni dlouhodobě udržet určitou míru bdělé pozornosti a čistoty mysli. Jdete-li například po rovné cestě a provoz je minimální, můžete jednoduše pouze vnímat chůzi. Jdete, nevnímáte nic jiného než proces chůze. Poté, v ten správný okamžik, ze bdělého stavu vystoupíte. Když kolem jezdí jedno auto za druhým, bdělé pozorování procesu chůze pochopitelně není možné.

Otázka vhodnosti přichází do úvahy v situaci, kdy se rozhodujete, jestli máte začít praktikovat bdělou pozornost či nikoli. Existuje jistý zvláštní aspekt mysli, který jí umožní oprostit se od všeho, na krátkou dobu vstoupit do soustředěného bdělého stavu a vzápětí z něj opět vystoupit. Tento aspekt se však po většinu času neuplatňuje, protože vstup do bdělého stavu trvá určitou dobu. Potýkáte se totiž s myšlením, hledáte vjemy „zvedání“, „klesání“, dechu atd. Jakmile si však zvyknete na soustředěné pozorování „zvedání“ a „klesání“, budete se chtít odříznout od všeho ostatního. Meditace v chůzi proto není snadná, jelikož se s ní pojí tendence dívat se okolo. Jestliže má vaše mysl vůli vstoupit do soustředěného stavu a dovede nerušeně pozorovat meditační předmět, budete mít kontrolu nad daným okamžikem. Poznáte, zdali je vhodná chvíle k soustředěnému bdělému

pozorování či nikoli. Dokud nenastane vhodný okamžik, do soustředěného stavu nevstoupíte.

Pokud praktikujete dlouhodobě, zvyknete si tuto metodu používat. Uvidíte, že hranice mezi nebdělým a bdělým stavem je opravdu velice tenká a s jistou mírou zkušeností snadno překročitelná.

Prožitek soustředění

Když se byť i jen na jednu jedinou vteřinu dostanete do stavu hlubokého soustředění, je to velice přínosné. Každá vteřina v tomto stavu může přinést netušeně intenzivní prožitek. Vždyť i prožitek probuzení může trvat jedinou vteřinu, přesto je tak hluboký! Měli byste proto cvičit schopnost ve vhodnou chvíli bezvýhradně a naprosto pevně přimknout k předmětu a poté jej opět opustit. Patří to k „životu na hraně“. Tato schopnost je často součástí různých tradic, které spíše než intenzivní meditaci upřednostňují praxi v denním životě. Lidé řídicí se těmito tradicemi se snaží zůstat dlouhodobě bdělí v rámci obyčejného života. V průběhu práce či jakékoli manuální činnosti jsou díky bdělé pozornosti schopni ve zlomku vteřiny dosáhnout koncentrace a stejně rychle z koncentrovaného stavu opět vystoupit. Zakoušejí naprosté pohroužení se do prožitku. Stává se to zejména lidem, kteří kladou důraz na každodenní bdělou pozornost. Z tohoto důvodu ji upřednostňuji i já. Příliš mnoho lidí se totiž uchyluje na sezení a skutečně tvrdě zde pracují na meditačním pokroku; po návratu do normálního života se však vracejí ke svému starému špatnému konání. Pokud tedy svedete pohroužit se na jediný okamžik k předmětu a opět vystoupit, budete mít i v běžném životě nespočet příležitostí k rozvoji hlubších aspektů meditace.

Nyní následuje několik instrukcí: máte-li soustavnou bdělou pozornost, sledujte předmět a odpoutejte se od konceptu „já“, protože tento koncept je příčinou myšlení a ne-

pokoje. Poté se zbavte konceptu prostoru; když to uděláte, učiňte totéž s konceptem času. Vezměme si například tak prostou věc, jakou je chůze. Pokud při ní budete prožívat pocity typu „jsem tady“ nebo „toto je mé tělo“ nebudete moci skutečně hluboce a jasně zakusit prožitek chůze. Pusťte se konceptu „já“, je to totiž pouze mysl, která zakouší daný prožitek. Nepodléhejte představě prostoru ani toho, že se pohybujete. Pohyb sám se stal předmětem meditace. Je to jako kdybyste setrvali na jednom místě bez hnutí a z tohoto místa pozorovali předmět, jímž je právě pohyb. Nemyslete ani na čas, na to, že vás možná svazuje, či na to, že možná o něco přicházíte; představte si, že máte k dispozici celou nekonečnou věčnost. Pak vás již plynoucí čas nebude zneklidňovat a nebude bránit mysli v dosažení hlubokého soustředění. Je to pouze otázka správného postoje — mysl bude moci dosáhnout velmi hlubokého soustředění třeba během čekání na autobus či během libovolného úseku chůze. Nebudete vnímat zvuky, nebudete vnímat viděné. To jediné, co bude jednu či dvě vteřiny přítomné, je pouze mysl a předmět.

Ideální je pochopitelně možnost kombinovat intenzivní sezení a každodenní bdělou pozornost. Než pojedete na sezení, připravujte se — přispějete tak k vyšší intenzitě meditací. Neopomíjejte pravidelné sezení, nastartujte „motor“ své meditace. Dokončete rozdělanou práci pokud možno co nejdříve před začátkem sezení. Mnoho lidí, kteří se chystají na sezení, je zavaleno spoustou povinností, a tak v hektickém shonu pracují a snaží se toho stihnout co nejvíce. Jakmile nakonec dorazí na sezení, jsou ospalí a otupělí. Překonání stresu totiž nějakou dobu trvá. Jste-li však připraveni, sami uvidíte ten rozdíl — nebudete potřebovat ony tři či čtyři dny na to, abyste se „sebrali“. Již po prvním dnu či dvou dnech budete dosahovat meditačního pokroku.

SHRNUTÍ

Co je to vlastně meditace? Vipassanová meditace je systematické rozvíjení bdělé pozornosti. Dostatečně silná a ostrá bdělá pozornost přivodí vhledy, které odstraňují nečistoty a osvobozují od všeho utrpení a strastí.

Na samém počátku musíme získat takovou míru bdělé pozornosti, jež nám zabrání páchat zlé skutky tělem a mluvou. To je mravnost. Později bude bdělá pozornost silnější, soustavnější a mysl zůstane prosta všech nečistot po delší dobu. To je soustředění.

Nakonec je pak bdělá pozornost vybroušena natolik, že pronikne do pravé povahy mentálních a tělesných procesů. To je poznání vhledu.

Tři složky nácviku mravnosti, soustředění a moudrosti jsou součástí ušlechtilé osmičlenné cesty. Podléhají vzájemné podmíněnosti: mravnost je základem pro kultivaci soustředění a soustředění je základem pro kultivaci vhledu. Dostavující se poznání vhledu zase posiluje mravnost.

Zní to prostě, avšak není to snadné. Každý, kdo meditační praxi podstoupil, pochopí, že se to snadněji řekne, než udělá. Praxe vyžaduje čas a hodně úsilí. Zcela nevyhnutelně jí budete muset něco obětovat. Můžete si však být jisti, že cesta vipassany je maximálně hodnotná a smysluplná do nejposlednějšího detailu.

Abyste se vymanili ze samsáry, budete muset podstoupit skutečně hodně vipassanové praxe. Porozumíte-li však správně tomu, co je to samsára a strasti s ní spojené, jistě budete praktikovat pilně a usilovně.



Dodatky

Dodatky

A) Pět překážek (*nívarana*)

Během několika úvodních dní sezení (a zejména během úvodních začátečnických fází meditační praxe obecně) se budete potýkat s překážkami v jejich plné síle. Překážkami zde míním mentální nečistoty, jež lze rozčlenit do pěti skupin:

- 1) *kámačchanda* — smyslová touha
- 2) *vjápada* — zlovůle
- 3) *thína-middha* — malátnost a otupělost
- 4) *uddhačča-kukkučča* — neklid a výčitky, starostlivost
- 5) *vičikičchhá* — skeptické pochyby

Aby bylo vaše soustředění dostatečně silné, a sloužilo tak jako základ pro poznání vhledu, budete muset tyto překážky překonat. Nejde jen o chvilkové překonání — je nutné, aby se překážky po delší dobu nerealizovaly vůbec.

Vzhledem k tomu, že bdělá pozornost začátečníků není příliš silná, potíže s překážkami jsou více než pravděpodobné. Na sezení si navíc musíte zvyknout na poněkud přísnější pravidla života. Počáteční fáze představuje kritické období — překážkám totiž nesmíte dovolit, aby vás dlouhodobě svazovaly, zejména pokud usilujete o probuzení soustředění. Dávejte si dobrý pozor, abyste nesklouzli k nesprávnému soustředění. V této situaci platí striktní imperativ: meditující, který dosud nepronikl a plně nepochopil správnou metodu, musí prokazovat trpělivost, nesmí tvrdošijně tlačit svou meditací kupředu. Jen tak mu bude umožněno osvobodit se od překážek. Nejbezpečnějším způsobem je kultivace bdělé pozornosti v období, kdy nejste vystaveni různým tlakům a stresu.

Když překážky vyvstanou, můžeme k jejich překonání využít následujících metod:

1. *Vipassanové metody*

- a) bdělá pozornost se orientuje na překážku
- b) bdělá pozornost se orientuje na jiný předmět

2. *Jiné než vipassanové metody*

- a) rozvíjení protikladných prospěšných mentálních stavů
- b) další metody, např. vytváření vhodných podmínek podporujících čisté stavy mysli

SMYSLOVÁ TOUHA (KÁMAČCHANDA)

Smyslovou touhou rozumíme připoutanost k smyslovým předmětům a myšlenkám s nimi spjatým, dychtění po nich a užívání si jich. Smyslová touha je vyvolána krásou těchto předmětů, rozkoší, kterou poskytují, apod.

Jsme zrozeni do světa, který vyhledává požitky ve smyslech a smyslových předmětech — jen pomyslete na všechny pestrobarevné obrazy, okouzující hudbu, neodolatelné parfémy, chutné jídlo, měkké a teplé dotyky. Skutečně s sebou přinášejí určité potěšení a radost. Jsou ale nestálé, mihnou se kolem, a jsou hned pryč. Cena, kterou za ně platíte, je ale vysoká. Tato překážka se přirovnává k zadlužení — prožijete sice kratičký okamžik potěšení či rozkoše, před ním a po něm však kvůli svému chtění zakusíte spoustu utrpení. Okamžik smyslového blaha samotný má přitom k pokojnosti daleko. Možná je to prožitek velmi vzrušující, rozhodně však není mírný a pokojný.

Když zaznamenáte smyslovou touhu v okamžiku jejího vzniku, uvidíte ji velice zřetelně.

Během sezení se řídíte určitými pravidly, což minimalizuje výskyt některých smyslových popudů, žádostí a rozrušení. To však neznamená, že smyslné touhy nepřicházejí vůbec — ve skutečnosti stále po něčem toužíte. Chcete se

dívat okolo, poslouchat, mluvit. Je důležité zaznamenávat „dychtivost“ či „touhu“ s co nejjasnější bdělou pozorností.

Uvědomte si, že zaznamenáváte mentální stavy. Je třeba dosáhnout co nejsilnější a nejsoustavnější bdělé pozornosti, jelikož sama přítomnost smyslové touhy naznačuje slabost mysli. Pozorujte překážku s dostatečnou odpoutaností, zamezíte tak opětovnému sklouznutí k připoutanosti bez moudrosti. Učiníte-li tak, poznáte, že smyslová touha a požitek, který ji může následovat, jsou dvě různé, odlišné věci. Požitek a rozkoš trvajících jen zlomek okamžiku vytvářejí zkrášlující a přitažlivý povrch, pod nímž se skrývá utrpení, jemuž dominuje mentální stav připoutanosti. Uvidíte-li s bdělou pozorností zvláštní znak smyslové touhy, jímž je právě připoutanost, spatříte její neuspokojivost a podrobenost utrpení.

Jste-li posedlí smyslovou touhou, podobáte se hladovému duchu. Ne nadarmo se říká, že není většího ohně než smyslové žádostivosti.

Setrváte-li ve stavu bdělé pozornosti, smyslová touha nebude mít dlouhého trvání. Důvod je prostý: smyslová touha a bdělá pozornost jsou v protikladu, a nemohou se tedy vyskytovat současně. Navíc velmi jasně spatřujete její skutečnou povahu.

Stává se ovšem, že touha po smyslových prožitcích neustává. Pokud však máte jasné porozumění, odhodlání překonat žádostivost a neoddáváte se smyslovým požitkům, měli byste se z vlivu smyslových tužeb vymanit. Přímé pozorování mentální překážky přináší dvojí výsledek:

1. vyčištění mysli od nečistot
2. porozumění pravé povaze překážky s ohledem na tři obecné znaky existence, tedy pomíjivost, neuspokojivost a nepřítomnost trvalé podstaty

Přímým pozorováním se vyjeví i další prvky, jež ve svém důsledku pomohou smyslovou touhu překonat. Spatříme například okolnosti, vedoucí ke vzniku různých forem tužeb, podmínky jejich trvání a podmínky, za nichž zanikají.

Jednou z hlavních příčin vyvstávání smyslové touhy je přítomnost poutavého předmětu. V tomto směru je důležitou obranou a faktorem napomáhajícím překonání smyslových tužeb jasná bdělá pozornost, zaměřená na šest smyslových základů. Dychtivost se objevuje, pokud nejsme schopni zaznamenat atraktivní předmět, jímž se zaobírají naše smysly. To znamená, že přínosné je zaznamenávání „vidění“, „slyšení“ apod. Poznáváme též, že touha a potěšení, které přináší, jsou pomíjivé, plné utrpení a bez „já“.

Může ovšem nastat okamžik, kdy lákavý předmět bude poutat vaši mysl příliš velkou silou. Za této okolnosti je vhodnější takový předmět zcela záměrně ignorovat a zaměřit se na předmět, jenž napomáhá kultivaci bdělé pozornosti. Adepti praktikující vipassanu mohou nejprve na tento předmět pohlížet jako na předmět vipassanový. Meditující tak kupříkladu zakouší příjemné stavy mysli. Potíž je v tom, že po určité době může poměrně snadno k tomuto počitku přilnout. Pokud předmětný stav mysli nezmizí, nebude slábnout a nadále bude působit plnou silou, meditující by měl okamžitě přesunout pozornost k jinému, méně poutavému předmětu — zvedání a klesání břišní stěny či vjemům dotyku. Tuto „metodu opomíjení“ dobře ilustruje historka z *Maháparinibbána-sutty*, zachycující Buddhovu radu Ánandovi o chování mnichů k ženám:

„Jak se, pane, máme chovat ve vztahu k ženám?“

„Jako byste je neviděli, Ánando.“

„Pokud je však přece jen spatříme, co máme dělat pak?“

„Nemluvte, Ánando.“

„Jestliže však ony promluví na nás, pane, co pak?“

„Zůstaňte bdělí, Ánando.“

Metody překonávání smyslové touhy, jejichž povaha není vipassanová, zahrnují meditaci konceptuálních předmětů. Mním tím kupříkladu rozvíjení mentálních stavů smyslové touze protikladných. Praktikujte třeba *asubha-bhāvanu*, meditaci odpudivosti těla. Potřebujete-li překonat tělesný chtíč, kontemplujte nad třiceti dvěma částmi těla, provádějte „hřbitovní“ kontemplaci apod. Jste-li naplněni chtivostí jídla, rozvíjejte nahlížení jeho odpudivosti. Stejně tak můžete kontemplovat nad odpudivostí a nebezpečím připoutanosti k ostatním předmětům. Konkrétní postupy těchto kontemplací však spadají mimo rámec této knihy, nebudeme se jimi tedy podrobněji zabývat.

Další nevipassanová metoda boje se smyslovou touhou se dotýká tzv. třinácti prostot, případně mnišské askeze. Mnich se například může rozhodnout užívat všehovšudy tři roucha, což je nácvik uspokojení ve vztahu k odívání. I v případě laiků je možné pěstovat určitou míru střídmosti a prostoty. Prospěšné je též sdružování se s lidmi uspokojenými a vyhýbání se lidem chtivým — myslí druhých na nás totiž mohou mít jistý vliv.

Výše popsanou druhou skupinu metod (jež pracují se soustředěním orientovaným na konceptuální předměty) je možné zařadit do kategorie meditací samatha. To, do jaké míry se jimi zabýváme, plyne z osobního temperamentu. Obvykle není nutné setrvávat u těchto kontemplací příliš dlouho. K překonání překážek dojde poměrně záhy, a vy se tak budete moci vrátit k řádné vipassanové meditaci. Budete-li se jim však věnovat delší dobu, dojde ke značnému prohloubení soustředění, což je stav vyžadující větší zkušenost s ovládním mysli. Míra vaší zaujatosti těmito kontemplacemi rovněž definuje hranici mezi praxí čisté vipassany a praxí vipassany založené na podkladě meditace samatha. Pokud někdo zamýšlí vybudovat nejprve pevnou základnu, počáteční úsilí bude směřovat k meditaci klidu.

Laikové si však nemohou dovolit plýtvat časem, a tak lehce pochopí, proč je vhodné zvolit cestu čisté vipassany.

ZLOVŮLE (VJÁPADA)

Tuto překážku představuje zlostný stav mysli. Zlovolná mysl je násilná, vyhledává a ničí blaho a štěstí své i ostatních. Vyvstává v mnoha podobách. Odhalíte ji mnohem snadněji než smyslovou touhu, jelikož její povaha je hrubá a pocity s ní spjaté jsou znatelně nepříjemné. Podobně jako v případě všech ostatních nečistot včasné odhalení přispěje k rychlejšímu a méně problematickému překonání. Bdělým způsobem zaznamenávejte zlovůli ve všech objevivších se formách: „zlost, zlost“, „strach“ nebo např. „žárlivost“. Při zaznamenávání této překážky usilujte o setrvání v co nejpevnějším a nejklidnějším stavu. Bdělé pozorování zlosti se totiž podobá jízdě po klikatící se, špatně udržované silnici s mnoha výmoly a kameny. Musíte být velmi bdělí, bystří a neochvějní. Je to něco jako potřeba urovnat svár mezi do krve rozhádanými skupinami zuřivých lidí. Musíte být maximálně klidní, avšak neústupní, jinak by vás mohly zmlátit obě strany sporu. Spatříte-li znaky zlosti, jimiž jsou divokost, nezkratnost a škodlivost, zřetelně poznáte neuspokojivost zlovolného stavu mysli. Záštiplní nebo příliš kající lidé však na zlovolnosti ulpívají, nejsou schopni tento nepříznivý mentální stav opustit.

Zlost je za všech okolností neospravedlnitelná a neomluvitelná. Jakmile prozřete její povahu, upustíte ji jako horký brambor.

Oproštění od iluzorního konceptu „já“ pozorujte překážku zlovůle, dokud zcela nezmizí. Jestliže je však neústupná, budete se muset uchýlit k jiné taktice — např. změně předmětu vipassanové meditace.

Jednou z hlavních příčin vystávání zlovůle je existence odpuzujícího předmětu. Obvyklým odpudivým a protivným předmětem, s nímž se medituující potýkají, bývá bolest. Bolestivé tělesné vjemy jsou velmi frekventovanými předměty vipassanové meditace. Ostatně bolest, obecněji dukkha, je jedním ze tří obecných znaků existence, které je zapotřebí jasně prohlédnout.

Můj barmský učitel podněcoval medituující k přímo heroickému úsilí při sledování bolesti. Jiný učitel ji nazval dobrým přítelem medituujícího. Ať už se na ni ale díváme jakkoli, musíme být při jejím sledování velmi trpěliví.

S většinou nepříjemných předmětů, s nimiž se v průběhu běžného života setkáte, se vypořádáte celkem snadno, pokud je s bdělou pozorností zaznamenáte ihned po jejich vzniku. Za určitých okolností (když bdělá pozornost a vhled nedosáhly dostatečné vyspělosti) budete nuceni použít i jiné metody. V závislosti na povaze zlovůle můžete rozvíjet protikladné mentální stavy.

Pro zjednodušení můžeme rozdělit překážku vjápada do tří kategorií:

1. zlovůle k bytostem
2. smutek, žal a nářek
3. strach

Zlovůle k bytostem

Důvodů, pro které se někdo chová zlovolně k jinému, může být celá řada. Žádný z nich však není omluvitelný. Zlovolné pocity mohou dosáhnout netušené hloubky — někdy můžete mít pocit, že byste svého „protivníka“ nejraději zavraždili. K překonání zlovůle přispívá rozvíjení čtyř meditací *brahma-vihára*, tedy meditace milující laskavosti (překonávající zlost a nenávist ke všem bytostem), meditace soucitu se všemi trpícími (potlačující krutost), meditace

vstřícné radosti, sdílené se všemi šťastnými bytostmi a nakonec meditace vyrovnanosti.

Tyto meditace jsou nadmíru prospěšné — jejich praktikováním získáte mnohonásobně více prospěchu než jen překonání překážky zlovůle a posílení soustředění.

Smutek, žal a nářek

Stavy neštěstí a smutku přicházejí zpravidla v důsledku události oddělení či ztráty něčeho, co je nám blízké a drahé, ať už je to hmotná věc nebo milovaní lidé. Čím silněji na dané věci lpíme, tím bolestivější je okamžik oddělení.

Smutek a žal pomůže ztišit meditace vyrovnanosti. Přemítejte o kammě a jejích plodech ve vztahu k sobě i k ostatním bytostem. Přemítejte o nahodilosti příchodu zrození, o stárnutí, nemocech a smrti. Během tohoto rozjímání by vaše bdělá pozornost měla být spíše odtažitá.

Strach

Bojíme se neznámého, duchů, šílenců, výšek, nemocí a řady dalších věcí. Lidé mohou být sužováni fobiemi a paranoiou v mnoha podobách. Strach se projevuje např. panikou, třasem a zmatením. Při jeho zaznamenávání je proto potřeba pevné bdělé pozornosti. Rozechvělá mysl totiž musí být uchopena pevně a na dostatečně dlouhou dobu. Prospěšná je důvěra a odvaha; jste-li tedy nejistí a v rozpacích, rozpomeňte se v rychlosti na ctnosti Trojího klenotu (Buddha, Dhamma, Sangha). Časté uvažování o těchto ctnostech přináší velkou radost.

Jaké jsou další podpůrné podmínky pro překonání zlovůle? Abhidhamma zmiňuje příjemné počasí a přístřeší, příjemné lidi a pozice apod.

MALÁTNOST A OTUPĚLOST (THÍNA-MIDDHA)

Pojmem *thína* rozumíme těžkopádnost a nechť myslí — nechť pohybovat se, pracovat či začít během meditace bdělým způsobem zaznamenávat. *Middha* označuje stejné okolnosti v rovině mentálních faktorů. To znamená, že mysl je ztěžklá a rozmlžená; ztěžklost meditujícího zcela zahalí a ten nakonec upadá do dřímoty.

Thína a middha vyvstávají společně a dohromady vytvářejí stav jakési slabosti. Pod jejich vlivem se cítíte jako nemocní: nedokážete dlouho sedět vzpřímeně a chodit rovně. Svou povahou je to však mentální únava, proto ji nezaměňujte s fyzickým vyčerpáním. Zkušenost potvrzuje, že k opětovnému nabytí fyzických sil po celodenní meditaci na intenzivním sezení postačí pouhé čtyři hodiny spánku. Ne každý s tím bude souhlasit, zvláště proto, že se obecně tvrdí, že člověk potřebuje spát sedm či osm hodin denně. To se však podle mého názoru netýká normálních meditujících. Samozřejmě však souhlasím s tím, že tělo potřebuje svůj odpočinek (jakkoli to někteří horliví meditující uznávají jen neochotně), a to zejména pokud adepta praxe nedosahuje hlubokých a dlouhodobých stavů pohroužení.

Musíme velmi pohotově zaznamenávat ospalost, hned jak se objeví. Často si ji uvědomíme, až když jsme jí těžce zasaženi, a to je pochopitelně pozdě.

K překonání této překážky potřebujeme získat některé dovednosti. Jsou to (mimo jiné):

1. Jasně a ostré vnímání znaků ospalosti

V případě ospalosti si s běžnou bdělou pozorností nevystačíte. Povahu ospalosti musíte vnímat s nesmírnou jasností a ostrostí. Velmi dobře si všimněte těžkopádného, netečného a ztěžklého stavu myslí. Pouze prostřednictvím vnímání zvláštních znaků si povšimnete obecného znaku ospalosti, jímž je její pomíjení.

2. *Energické zaznamenávání*

Energie a úsilí jsou s malátností a otupělostí v protikladu. Energii napomůže vyvinout:

- a) Kontemplace ctností Trojího klenotu, energického úsilí Buddha a jeho následovníků, rozjímání nad prospěšností energie a nebezpečím lenosti (jež může v důsledku přispět k horšímu zrození v budoucnosti).
- b) Silné odhodlání překonat překážku energickým zaznamenáváním. Tato energie by měla být lehká a plynulá.
- c) Zvýšená počáteční iniciativa mysli ve vztahu k předmětu, představovaná vyšší mírou zaznamenávání prováděného soustavně bez přerušení a v rychlém tempu. Takové zaznamenávání vykazuje vyšší efektivitu zejména tehdy, když je aplikováno na jasnější a hrubší předměty — např. bolest či body dotyku. Jen příkladem: můžete systematicky pozorovat tři (i více) body dotyku v pravidelném rytmu, čímž dojde ke zvýšení setrvačnosti bdělé pozornosti. Pokud ospalost přetrvává, vstaňte a praktikujte bystřejší meditaci v chůzi.

Meditujícím, které sužují časté neústupné návaly netečnosti, se doporučuje meditace vstoje. Vzhledem k tomu, že vyžaduje vcelku značnou dávku energie, bývá v těchto případech velmi účinná.

Mezi nevipassanové metody překonání malátnosti a otupělosti patří kupř. rozvíjení vnímání světla. Povaha světla, jeho jas a tendence rozlévat se do okolí je v přímém protikladu k lenosti. Praktikujte meditace kasina, přínosné je meditování v jasné a otevřené místnosti. Mysl může k větší aktivitě stimulovat přemýšlení o dhammě a recitace. Není vyloučena ani vhodná konverzace. Do jisté míry účinné může být např. omývání obličeje, oplachování či drhnutí rukou a tření ušních boltců. Jestliže veškeré postupy selžou, někteří z meditujících se uchylují k velmi nepohodlným po-

lohám sezení, čímž vyvolávají bolest. Možná se vám taková metoda protiví; pořád je to však lepší, než kdybyste měli sedět na okraji útesu či studny — pád do hlubiny nelze nikdy vyloučit!

NEKLID A VÝČITKY (UDDHAČČA-KUKKUČČA)

Uddhačča (neklid, nepokoj) a *kukkučča* (výčitky) uvrhávají mysl do nervózního a bouřlivého stavu. Neklidná mysl utíká všemožnými směry a zabývá se rozličnými věcmi, což meditujícího rozptyluje a znemožňuje mu to aplikaci bdělé pozornosti.

Do tohoto stavu nejčastěji upadají začátečníci, kteří si často nejsou schopni uvědomit, že se jejich mysl toulá. Musí se proto pokoušet co nejpečlivěji zaznamenat jakékoli odchýlení mysli od meditačního předmětu. Bdělá pozornost začátečníků není silná, a tak budou nuceni zaznamenávat „myšlení“ či „odbíhání“ velmi dlouho, až do jeho naprostého ustání. Je nezbytné zabránit tomu, aby myšlení trvalo déle než minutu či dvě. Pokud je vytrvalé, musíte mysl k opětovnému sledování primárního předmětu přinutit. Budete-li schopni jasného pozorování překážky, rozlišíte jednotlivé formy neklidu jakož i podmínky jeho vzniku, vývoje a následného zániku. Při pozorování neklidné, myšlenkami zahlcené mysli se vám může na první pohled zdát, že myšlení probíhá bez souvislostí a kontextu. Podrobnějším zkoumáním však zpravidla zjistíte, že se točí kolem určitých nevyřešených a zatěžujících problémů. Tyto problémy jsou jako kameny, jež vhozeny do vody čeří hladinu a vytvářejí nespočet vlnek. Pokusme se nyní přijít na některé z možných příčin této překážky.

Neklid často přichází v podobě výčitek kvůli tomu, co jsme učinili, případně obav z toho, co jsme naopak nestihli dokončit. Valná většina problémů je ve skutečnosti nevýznamná, takže je můžete s klidným srdcem pomínout.

S tímto světem budou ostatně vždy spjaty komplikace, jež musíte vyřešit, a úkoly, jež musíte splnit. Když jste podnikli nezbytné kroky k vymýcení neklidu, nezbyvá než jen čekat. Výčitky a obavy nic dobrého nepřinesou, bdělá pozornost však rozhodně ano.

Pokud je neklid zapříčiněn konkrétním problémem, je nutné tento problém pohotově uchopit. Je to podobné, jako když se nějaká skupina lidí bouří proti zavedeným pravidlům. Chytíte-li hlavního viníka a organizátora nepokojů a přinutíte ho k poslušnosti, problém bude vyřešen.

Neklid může vyvstat nespočetněkrát během jediné minuty; pokaždé jej pečlivě zaznamenejte. S postupem času bude jeho síla slábnout, až nakonec zmizí úplně. Stejnou metodu můžete uplatnit i v případě nějakého neústupného návyku nebo když vám v mysli neustále vyhrává hudba.

Příčina vytrvalého neklidu může spočívat v neustálém rozrušování některého z pěti smyslů — může to být soustavný hluk či bolest. V důsledku toho nejsou někteří meditující schopni jasného zaznamenávání primárního předmětu (např. „zvedání“ a „klesání“). Tato obtíž vyvstává zejména v případě lidí s neadaptibilní a „neforemnou“ bdělou pozorností, tedy lidí nepružných, posedlých snahou neustále udržovat mysl u předmětu.

Neklid tohoto typu se objevuje také tehdy, když se primární předmět zjemní, a není jej proto snadné zaznamenávat. Příčinou může být též jeho náhlá a nečekaná změna; do zorného pole mysli též může znenadání vstoupit úplně jiný, nový předmět. V důsledku toho se může objevit zmatení a pocit neuspokojivosti. Řešení těchto obtíží spočívá v soustavném bdělém zaznamenávání. To znamená, že bdělá pozornost by měla být dostatečně pružná, abyste v případě potřeby svedli snadno zaměnit předmět za jiný, vhodnější či neodbytnější. Této problematice se budu podrobněji věnovat v následujících kapitolách.

Předměty vipassanové meditace podléhají změnám, čímž se jasně projevuje neuspokojivost. Vyvíjejí se samovolně a často v rozporu s představami meditujícího či jeho očekáváním. Buďte na to připraveni.

Dalším důvodem neklidu může být nerovnováha schopností mysli. Pokud se například snažíte příliš tvrdošíjně, mysl bude přehnaně aktivní — přespříliš se uplatňuje schopnost energie. K obdobnému výsledku vede i přemíra důvěry. V těchto případech je nutné poněkud povolit vypětí a zmírnit úsilí.

V neposlední řadě může za neklidem stát některý z tzv. kořenů zla. Existují tři kořeny zla: žádostivost, zlost a klam. Tyto kořeny zmizí, jestliže je přesně a pečlivě zaznamenáte. Nevšimnete-li si však jejich vzniku, vaši praxi to značně zkomplikuje. Žádostivost, zlost a klam totiž mohou brzdit mysl i tehdy, když již aktivní myšlení víceméně ustalo. Pokuste se proto o nepřetržité bdělé pozorování neklidu až do chvíle jeho naprostého vymizení. Tímto způsobem se překážky zbavíte.

Když se zničehonic zcela osvobodíte od neklidu a obav, mysl zakusí nenadálou záplavu ticha. Stejně je tomu i v případě malátnosti a otupělosti: jejich ustání je, jako když se rozplynou těžká mračna a vysvitne jasné, ostré slunce.

V mysli však nesmí zůstat sebemenší stopa po nečistotách; v opačném případě totiž můžete očekávat jejich brzký návrat. Tento „plevel“ dovede velmi rychle zachvátit nedokonale očištěnou půdu vaší mysli, a to dokonce v míře mnohem větší než předtím.

Z toho, co jsem teď uvedl, vyplývá, že celá problematika neklidu je dost komplikovaná, jelikož zde mohou vstupovat do hry všechny nečistoty. Obtíže je možné uspokojivě zvládnout jen prostřednictvím skutečně nepřetržité bdělé pozornosti. Ještě jednou ve stručnosti uvedu způsob, jenž vede k překonání překážky neklidu:

1. Zaznamenávejte „myšlení, myšlení“ tak dlouho, dokud nezmizí.
2. Pokud neustupuje a trvá déle než jednu či dvě minuty, ignorujte ho a přimějte mysl sledovat primární předmět.
3. Jestliže je však neklid vytrvalý, identifikujte jeho příčinu, zjistěte, v čem tkví konkrétní kořen, a vhodným způsobem se s ním vypořádejte (tzn. zaznamenávejte jej mnohem intenzivněji).

Někteří meditující občas říkají: „Myslím, že má mysl je snad pomatená: občas přemýšlí hrozným a hrubým způsobem, a to i o učitelích meditace a Buddhovi. Je to jistě velmi zlá mentální kamma. Proč takové myšlení vyvstává a jakým způsobem s ním lze naložit?“ Toto myšlení vyvstává díky síle nečistot. Abyste se s ním vypořádali, musíte v první řadě rozpoznat podstatu nečistoty a poté použít vhodné a správné prostředky k jejímu odstranění.

O dalších metodách zvládnutí rozptylujících myšlenek se také hovoří v „Rozpravě o myšlenkových formách“ (*Vitakka-santhána-sutta*), komentáři k *Satipatthána-suttě* apod. Uvádějí se mimo jiné tyto prostředky: správné sdružování se a rozhovory s vhodnými a nápomocnými společníky, osvojení pravého poznání, zvažování nebezpečí neklidu a prospěšnosti soustředění. Jako poslední východisko uvádí „Rozprava o myšlenkových formách“ boj s myslí prostřednictvím mysli samotné. Píše se zde: „Se zuby zatnutými, jazykem opírajícím se o patro, podrobí-li, zkrotí a ovládne mysl pomocí své mysli, všechny zlé myšlenky, pojící se s tužbami, odporem a zmatením, budou odvrženy a dojdou svého konce.“

Jakmile se zbavíte takových myšlenek, mysl počne získávat plynulost, klid, jednobodovost a soustředění.

SKEPTICKÁ POCHYBNOST (VIČIKIČČHÁ)

Pátá překážka, *vičikiččhá*, je představována zmatenou a popletenou myslí, která v meditujícím vyvolává pochyby a nedůvěru k tomu, co je pravdivé (v našem případě je to Trojí klenot). Je nutné nezaměňovat tuto překážku se zdravou skepsí, o níž se hovoří v *Kálama-suttě* — tato sutta uvádí, že je vhodné zpochybňovat to, co má být zpochybněno. V tomto případě se ve skutečnosti jedná o schopnost moudrosti, jež se pokouší dosáhnout správného porozumění cestě.

Skeptická pochybnost vyvstává v lidech, kteří se pokoušejí přemýšlet o věcech, jež myšlením nelze obsáhnout. Dhamma se nalézá daleko za horizontem logického rozvažování, jehož podstata je pevně zakotvena na konceptuální úrovni. Pokud se někdo tímto způsobem pokouší obsáhnout dhammu ve všech jejích souvislostech, nevyhnutelně skončí ve stavu zmatení a nerozhodnosti. Postup po pravé stezce tak bude zcela ochromen.

Ve většině případů skeptických pochyb si vystačíte s metodou jejich bdělého zaznamenání v okamžiku vzniku. Pochybnosti vytrvalejší povahy mohou být rozptýleny během pohovoru s učitelem meditace.

Zapeklitý problém však vyvstává v případě lidí přicházejících medítovat s malou či žádnou důvěrou v Trojí klenot a bez plného porozumění účelu, smyslu a povaze praxe dhammy.

Skeptickou pochybnost lze do značné míry překonat dostatečným teoretickým poznáním; teoretické zázemí rovněž zvyšuje důvěru v dlouhodobou praxi. Právě díky vytrvalé praxi vipassanové meditace získáte patřičnou hlubokou a trvalou důvěru v nauku.

SHRNUTÍ

1. *Smyslovou touhu (kámačchanda) překonává:*

- kultivace pohroužení (*džhána*) orientovaného na smyslově lhostejný předmět nevyvolávající blaženost;
- kontrola nad stavem rovnováhy vyvažovacích schopností;
- umírněnost v jídle;
- sympatie a podpora dobrých lidí;
- povzbuzující rozhovory, jež napomáhají tříbit pohled na předmět meditace.

2. *Zlovůli (vjápada) překonává:*

- praktikování meditace milující laskavosti;
- kultivace pohroužení orientovaného na představu milující laskavosti;
- rozjímání o vlastních skutcích jako o pravém majetku;
- hojnost moudrého rozvažování;
- sympatie a pomoc společenství dobrých lidí;
- rozhovory, jež povzbuzují kultivaci milující laskavosti a překonávají zlost.

3. *Malátnost a otupělost (thína-midha) překonává:*

- poznání, že za malátností a otupělostí stojí přejídání a nenasytost; i zde pomáhá umírněnost v jídle;
- radikální změna pozice;
- reflektování vnímání světla;
- setrvávání v přírodě;
- sympatie a pomoc společenství dobrých lidí;
- povzbuzující rozhovory, zahánějící malátnost a otupělost.

Existuje osm dalších způsobů:

- ignorujte pomýšlení na ospalost;
- rozjímejte o dhammě;
- recitujte;

- tahejte se za ušní boltce, třete a masírujte končetiny;
- vstaňte, omyjte a protřete si oči, dívejte se do dálky, na nebe a hvězdy;
- myslete na světlo;
- zaměřte své uvědomění na konce vašich končetin, uvědomujte si vyvažovací schopnosti, udržujte mysl v přítomnosti;
- pokud těchto sedm způsobů selže, spěte — buďte si však vědomi času, kdy vstanete; vstaňte rychle a uvědoměle, nepodléhejte pohodlnému polehávání, uvolněnosti a malátnosti.

4. *Neklid a výčitky (uddhačča-kukkučča) překonává:*

- znalost starých textů;
- pochopení řádu a kázně;
- sdružování se se staršími a zkušenějšími, jež podporují rozvoj dobrých vlastností, např. ctnosti;
- společenství sympatizujících a pomáhajících lidí;
- rozhovory napomáhající odvrhnout neklid a výčitky.

5. *Skeptickou pochybnost (vičikičchhá) překonává:*

- dobrá znalost Buddhova učení;
- zvědavé zkoumání Buddha, jeho učení a řádu opravdových světců (Ušlechtilých);
- hluboké a pronikavé porozumění podstatě nauky;
- pevná a rozhodná víra v pravdu Trojího klenotu;
- sympatizující a pomáhající společenství;
- rozhovory překonávající pochybnosti a skepsi.

„Rozprava o myšlenkových formách“ (*Vitakka-santhána-sutta*) navíc zmiňuje několik dalších způsobů, jimiž lze překonat nečisté a nemorální myšlenky:

- Překonejte nemravnou myšlenku myšlenkou mravnou. Je to prostý proces nahrazení jednoho druhým. Nejúčinnější

je pochopitelně myšlenka, jejíž podstata je v protikladu ke konkrétní nečistotě;

- kontemplujte o nebezpečnosti nemorálních myšlenek;
- ignorujte takové myšlenky — výsledkem této „zapomnětlivosti“ bude jejich ustání;
- pečlivě si všímejte funkcí a forem myšlenek;
- podmaňte a vytlačte je prostřednictvím neústupné vůle.

B) Koncept a realita

Je nezbytné, aby meditující správně a přesně pochopil odlišnost „konceptu“ a „nejzazší reality“. Musí totiž vést mysl právě tímto směrem — od konceptů k nejzazší realitě.

Koncepty jsou představy vytvořené a zformované myslí na základě vzoru nejzazší reality. Jejich pravdivost je pouze subjektivní — je vlastně „dohodnutá“.

Nejzazší realita na druhou stranu zahrnuje jevy, jež mohou být vnímány přímo, bez uplatnění procesu konceptualizace, argumentace či představivosti (proto se nazývají „nejzazší“). Tyto pravdy se vymykají jakýmkoli konvenčním popisům a vymezením. Nejzazší realitu ovšem nemusíme nutně ztotožňovat pouze s neměnným, nepodmíněným stavem — nibbánou.

I když o realitě mluvíme jako o konvenční či konceptuální, stále je to realita, a proto od ní nelze zcela odhlédnout. V době meditace však musí zůstat stranou, abychom mohli pozorovat a poznávat věci v jejich pravé podobě.

Ke konceptualizaci dochází dvěma možnými způsoby:

1. Aktivní myšlení

Do této kategorie spadá plánování, vytváření schémat, filosofování či představivost. Je zřejmé, že pokud aktivně myslíte a v myšlení je obsažena spousta domněnek, předběžných soudů, představ nebo halucinací, nemůžete současně přímo zakoušet podstatu věcí. Eliminace aktivního myšlení je podmínka, bez níž nemůže vyvstat žádný vhled.

2. Nevědomé myšlení

Tato forma myšlení je daleko jemnější. Meditující vlastně „nepřemýšlí“, či přesněji: není si svého myšlení vědom.

Koncepty se formují podle navyklého rámce a jsou pevně usazeny hluboko v mysli. Nevědomé myšlení též může být složkou mentálních procesů, jež je ovlivněna kammou a jejími plody. Takové myšlení může být jen stěží naprosto zastaveno, přesto je nutné jej alespoň na určitou dobu předstihnout (a to pomocí vysoce koncentrované čisté bdělé pozornosti), a tak umožnit prožitek vhledu.

Uvedu nyní příklady některých konceptů, jež mají pro meditujícího velký význam:

1. Slova (sadda-paññatti)

Slova jsou tvořena hláskami, resp. zvuky, jež vyvstávají a pomíjejí v kontinuální linii. V jednom konkrétním okamžiku času neexistuje slovo, nýbrž pouze proces vzniku a zániku zvuku ve formě vibrace. Svou povahou je to proces materiální. Stejně je to i s hudební skladbou; je složena z mnoha „not“ — jednotlivých zvuků.

Podstata slov tedy spočívá ve hře zvuků, jimiž se pokoušíme přenášet významy, myšlenky a zkušenosti na jiného člověka. Prostřednictvím písma se slova vizualizovala.

Zvukové koncepty (slova) mohou být skutečné, pokud se bezprostředně vztahují k reálným, přímo zakusitelným jevům. Nereálné koncepty se nevztahují ke skutečnosti — objevují se v návaznosti na další koncepty, jež samy o sobě vlastně neexistují.

Jakmile slova vstupují do korelací s jinými slovy, dochází k vytváření nových konceptů, přičemž není vyloučena ani kombinace reálných a nereálných konceptů. Slovo „mysl“ je reálný koncept, neboť označuje mentální jev, jež lze zakusit přímo, bez předcházející konceptualizace. Slovo „člověk“ je ale koncept nereálný: v případě „člověka“ se procesu konceptualizace nevyhneme. V některých jazycích dokonce může slovo nést znaky obou druhů konceptů — např. ang-

lické „patient“ označuje nemocného člověka (nereálný koncept) jakož i smířlivý mentální stav (reálný koncept).

Pro účely meditace se reálné koncepty využívají jako označení, jež usnadňují rozpoznávání skutečnosti.

Slov i označení se však během meditace nesmíte příliš držet. Pokuste se místo toho porozumět jejich obsahu, tedy tomu, co má být skutečně prožito.

2. *Forma, tvar, vzdálenost (rúpa-paññatti)*

Tyto koncepty vytvářejí dvojrozměrný, resp. trojrozměrný svět.

Dobrym příkladem je televizní obrazovka. Obraz, který na ní vidíte, je tvořen proudem elektronů. Vznik a zánik konkrétního jednotlivého elektronu je přitom tak rychlý, že jej mysl nedokáže zachytit. Vnímá pouze (a to velmi pomalu) hru barev, jež se skládají do forem, tvarují se, a tak se stávají nositeli významu. Děje se to v neskutečně rychlém sledu, takže vzniká zdání, že se vše odehrává v jediném okamžiku.

3. *Směr (disá-paññatti)*

Směr je koncept týkající se orientace v prostoru či vzájemných prostorových vztahů dvou předmětů. Pojmy, jako např. východ, západ, pravý, levý, nahoře, dole, uvnitř, venku, po straně apod., nejsou ničím jiným než pouhými koncepty.

4. *Čas (kála-paññatti)*

Koncept času se opírá o představu opakovaného či sousledného výskytu materiálních a mentálních jevů. Materiálním aspektem je např. světlo a tma (tedy den a noc), fyzický stav těla (mládí a stáří) apod. Mentální stránka tohoto konceptu zahrnuje duševní aktivity a funkce, jako jsou čas spánku, čas výkonu práce apod.

Svou praxi bychom sice měli řídit podle nějakého časového harmonogramu, není však nutné slepě se podřizovat rutinně. Je-li to účelné, učiňte potřebné změny. V některých případech může ovšem být nutné obětovat svůj prospěch ve prospěch celé skupiny meditujících.

5. Skupiny (*samuha-paññatti*)

K těmto konceptům patří všemožné skupiny a soubory věcí — např. třída, rasa, město, automobil, skupinový pohovor, skupinová meditace apod.

6. Prostor (*ákása-paññatti*)

Tyto koncepty jsou různé otevřené prostory — např. studna, jeskyně, jáma nebo okno.

7. Obrazy (*nimitta-paññatti*)

Obrazovými koncepty rozumíme vizualizované představy (např. zrcadlová představa při meditaci klidu). Do této kategorie patří celá řada různých halucinací a obrazů.

8. Bytosti, ego (*satta-paññatti*)

To, na co lidé obvykle pohlížejí jako na „já“, „ty“, „on“, „ona“, „člověk“, „pes“ nebo „déva“, není ve skutečnosti nic jiného než soubor neustále se měnících mentálních a materiálních procesů. Koncepty bytostí samozřejmě usnadňují běžnou komunikaci, takže se jim v této souvislosti není nutné vyhýbat. Pokud však na představě ega ulpíte jako na něčem skutečném, konečném a absolutním, dříve nebo později budete uvrženi do konfliktu; budete nevyhnutelně směřovat k úpadku.

Oproštění se od tohoto konceptu má ve vipassanové meditaci klíčový význam. Při vědomí skutečnosti, že žádná dhamma nemá „já“, by meditující neměl přemýšlet v kategorii „já chodím“ — měl by pouze bdělým způsobem pozo-

rovat proces chůze. Někteří lidé mají při pozorování tendenci o viděném hloubat a uvažovat. Něco takového však jen povzbudí vznik další série konceptů.

Existuje mnoho dalších konceptů (např. koncepty štěstí, utrpení, života apod.), těmi se však v tuto chvíli zabývat nebudeme.

Abychom získali lepší představu toho, jak se vlastně uskutečňuje proces konceptualizace, bude užitečné vysvětlit, jakým způsobem probíhají myšlenkové procesy.

Myšlenkový proces lze definovat jako posloupnost vědomí, jež vyvstávají v řadě a tvoří souvislosti toho, co „vidíme“, „slyšíme“, resp. „myslíme“. Myšlenkové procesy mají svůj původ v tzv. životním kontinuu (*bhavanga*) — proudu vědomí ve stavu hlubokého spánku, jež následuje podněty vnějšího či vnitřního předmětu. Podle toho, který ze smyslů vnímá předmět, rozlišujeme šest typů procesů. Jsou to myšlenkové procesy, vyvstávající na základně:

1. oka;
2. ucha;
3. nosu;
4. jazyka;
5. těla;
6. mysli.

Prvních pět procesů nazýváme „myšlenkovými procesy obracejícími se k smyslové základně“, šestý je „myšlenkový proces obracející se k základně mysli“.

V rámci každého myšlenkového procesu se nejprve uskutečňuje pasivní fáze. Tato fáze je tvořena tzv. výsledným vědomím (zde máme na mysli výsledky, resp. plody kammy), jež přijímá předmět (v případě základny oka je to předmět oka — např. barvy). Následně se realizuje

funkční určující vědomí, jež determinuje aktivní fázi myšlenkového procesu. Tato fáze může být prospěšná (v případě dobré kammy) nebo neprospěšná (v případě špatné kammy).

Po procesech na smyslových základnách probíhají různé typy procesů základny mysli, při nichž vznikají např. představy o předmětu apod. Právě v této fázi dochází k samotné konceptualizaci.

Jako příklad poslouží proces na základně oka. Typický průběh je následující:

Procesy smyslových základen:

b At bc bu pc v sp st vo D D D D D D D t t b

Procesy základny mysli:

b At bc bu M D D D D D D t t b

Legenda:

b bhavanga

At minulá bhavanga

bc vibrující bhavanga

bu ustávání bhavangy — životní kontinuum se zastavuje

pc chápání pěti smyslů — mysl přijímá smyslové předměty

přijímání smyslových předmětů:

v vědomí pěti smyslů — např. vědomí, jež vidí

sp přijímající vědomí — povahu předmětu prvotně vnímá

st zkoumající vědomí — povahu předmětu detailně odhaluje

vo určující vědomí — určuje další průběh procesu

D (*džavana*) impuls

t zadržující vědomí

Pozn.: Životní kontinuum (*bhavanga*) je proud vědomí ve stavu hlubokého spánku. Je výsledkem minulé kammy, nese odpovědnost za trvání života jedince a určuje podmínky, za nichž vyvstávají latentní nečistoty a manifestují se plody kammy. Bývá považováno za šestou základnu (tj. základnu mysli).

Poté následují další procesy základny mysli:

1. Nejprve obvykle probíhá proces skládání minulého procesu předmětu, což je vlastně přenesení předmětu ze smyslových základů k základně mysli (*atīta-ghana-vithi*).
2. Následuje proces hromadění. Rozličné předměty oka se shromažďují a vytvářejí formace — např. koncepty tvaru (*samuha-ghana-vithi*).
3. Vzápětí se realizuje proces významů a představ: rozvíjejí se představy o tom, co vlastně předmět je (*attha-ghana-vithi*).
4. Nakonec probíhá proces pojmenování — dochází k mentálnímu přiřazování jmen (*nāma-ghana-vithi*).

Vzniklé představy mohou získat ještě vyšší míru abstrakce, zejména pokud dochází k prolínání s dalšími představami a smyslovými základnami. Na tomto místě však lze prohlásit, že prostým zaznamenáváním „vidění“ bez navazujícího myšlení bude vymýceno značné množství konceptů. Je přínosné pokusit se v co největší míře odhlédnout od představ tvarů a forem.

Podobně probíhá proces slyšení:

1. minulý proces;
2. hromadění zvukových forem;
3. pojmenování;
4. význam a představy.

Podobně jako u výše popsaného procesu vidění i zde se prostým zaznamenáním „slyšení“ konceptů zbavíte. Chcete-li rychleji přistoupit k vipassanovému předmětu, odhlédněte od konceptu „slov“.

Stejný průběh mají i procesy čichání, chutnání a dotykání (tj. minulý proces, hromadění, pojmenování, význam).

Pokud zaznamenáte „čichání“ pouze jako „čichání“, koncepty se nebudou realizovat. Je nutné nevěnovat pozornost tomu, co čicháte, chutnáte nebo čeho se dotýkáte.

Všechny procesy probíhají ve velmi rychlém sledu, takže se zdá, že jsou jedním pevným, komplexním celkem.

ČTYŘI DRUHY ZDÁNLIVÉ PEVNOSTI (GHANA-PAÑÑATTI)

1. *santati-ghana (zdání kontinuity)*

Mentální a materiální procesy vyvstávají a pomíjejí v tak rychlém sledu, že se jeví mít jednu kontinuální neměnnou existenci.

2. *samuha-ghana (zdání jediné hmoty)*

Charakteristiky a jevy tvořící mentální a materiální procesy jsou spjaty tak jemným předivem komplexu podmiňování, že se zdají být jedinou soudržnou věcí.

3. *kičča-ghana (zdání složení funkcí)*

Rozlišujeme různé druhy vědomí; každé má přitom vlastní specifické funkce (např. vidění, slyšení apod.). Jsou velmi jemné a obtížně pozorovatelné, takže někdy může vzniknout mylná představa, že tvoří jedinou funkční jednotku.

4. *arammana-ghana (zdání složeného předmětu)*

Rozdílné předměty se objevují a mizí (podobně jako vědomí a procesy) tak vysokou rychlostí, že budí zdání jediného obrazu. Tímto způsobem vznikají představy tvaru, forem apod.

V důsledku výše uvedeného vzniká nesprávné vnímání a halucinace. Tyto halucinace se dostavují v posloupnosti:

1. *halucinace vnímání*

Jedinec nesprávně vnímá předmět. Myslí si kupříkladu, že jeho stín patří někomu jinému.

2. *halucinace myšlenek*

Vznikají v návaznosti na nesprávné vnímání. Vytváříte nesprávné myšlenky a argumentace. Pokud jste např. špatně slyšeli, můžete získat mylnou představu o záměrech a postojích mluvčího.

3. *halucinace názorů*

Jste-li zahlceni halucinacemi myšlenek, můžete propadnout ulpívání na nesprávných názorech, týkajících se vašeho života. Můžete se kupř. křečovitě držet představy, že svět je stálý, dokonalý, naplněný štěstím a patří věčnému „já“.

Je zcela zřejmé, že k bytí i jen chvilkovému prolomení konceptů a průniku do reality potřebujeme silnou bdělou pozornost. Musí být:

- čilá, velmi hbitá a rychlá
- hluboce pronikavá a soustavná; nic nesmí zůstat nepovšimnuto
- jasná a soustředěná, aby prohlédla skrz veškerou spleť a zřetelně vnímala povahu předmětu

Abhidhamma klasifikuje nejzazší reality (*paramattha-dhammá*) do čtyř hlavních kategorií:

1. vědomí (*čitta*) — např. prospěšné nebo neprospěšné vědomí;
2. mentální stavy (*čétasika*) — např. žádostivost, ješitnost apod.;
3. hmota (*rúpa*) — např. element pevnosti;
4. nibbána — stav nepodmíněnosti.

Tyto kategorie lze (s výjimkou poslední z nich) ve stručnosti definovat jako mentální a materiální procesy, na které meditující nahlíží jako na pomíjivé, neuspokojivé a bez osobnosti. Začátečníci ale nejsou s to zaznamenat všechny: tak například vědomí *džhána* (pohroužení) či vědomí *ló-kuttara* (nadsvětiskost) zaznamenat nemohou, neboť v jejich případě takové vědomí nevzniká. Podobně i neutrální pocity svedou zaznamenat pouze pokročilí meditující, jelikož jejich subtilní povaha vyžaduje ostrou a silnou bdělou pozornost.

Po pravdě řečeno, začátečníci nejsou schopni zaznamenávat bez vyvstávání konceptů, protože v dosavadním běžném životě byli s konceptuálními představami spjati příliš úzce. Aby si ulehčili situaci, užívají při označování reálné koncepty, jež pomáhají nasměrovat mysl k realitě. Čím více jevů budou schopni bdělým způsobem zaznamenat, tím významněji se bude uplatňovat označování. Podstatou vipassany však není pouhé označování nebo recitování, proto je nutné nedržet se těchto postupů slepě. Za určitých okolností je vhodnější obejít se bez nich — např. v pokročilých fázích praxe budou četné jevy vyvstávat a mizet tak vysokou rychlostí, že označování budete muset opustit, jinak by se stalo překážkou.

Nejdříve je nutno zbavit se konceptu ega — to je podmínkou pro prožitek jakéhokoli vhledu. Je zřejmé, že při bdělém pozorování procesů těla a mysli nenaleznete žádnou osobnost, i kdybyste se snažili sebevíce. S postupem času budete schopni mnohem jasnějšího zaznamenávání řady skutečností, a nevyhnutelně se proto budete muset oprostít i od dalších konceptů — tvaru, formy, směru, prostoru a času. V průběhu pokročilé praxe navíc zjistíte, že existuje řada mnohem jemnějších konceptů (kupř. štěstí nebo skutečnosti).

Při meditaci v chůzi zpočátku adepti neustále ponosou v mysli koncept tvaru. Neustálým podpůrným označováním fází kroku („zvedání“, „nesení“, „kladení“) bude mysl směřována k různým prožitkům; poté, co jasně zakusí počitky pohybu, napětí, tahu, tepla či chladu, představa tvaru chodidel bude záhy opuštěna. S intenzivnější bdělou pozorností, zřetelněji pozorující skutečnosti a jejich vlastnosti, bude nutné opustit i užívání označování. S prohloubením soustředění může dokonce dojít k tomu, že meditující zcela zapomene na čas, směr chůze či místo, kde se právě nachází.

Při meditaci vsedě se meditující nejprve zaměří na pohyby břišní stěny a další prožitky označené souhrnně jako „zvedání“ a „klesání“. Jakmile bude s to rozlišit „zvedání“ a „klesání“ a ostatní počitky (tvrdost, tlak apod.), dojde možná ke ztrátě představy směru pohybu. Meditující se pak uchyluje k pozorování toho, jak se předmět skutečně chová, místo aby sledoval „zvedání“ a „klesání“. V této fázi je možné užít jiný, vhodnější způsob označování, případně přestat označovat úplně.

Někdy může být „zvedání“ a „klesání“ velmi pomalé a zřetelné. V takové situaci je vhodná vyšší frekvence označování „zvedání, zvedání, zvedání, zvedání...“, což myslí usnadní zaznamenávání okamžik po okamžiku. Jestliže se však pohyb velmi rychle a často mění, označit jej nebude snadné.

Meditující musí usilovat o tříbení bdělé pozornosti. Musí se pokoušet zaznamenat co nejvíce skutečností v procesu vzniku a zániku, a to okamžik po okamžiku. Meditující bývají žádáni, aby popsali své prožitky velmi podrobně, a zejména aby je popsali vlastními slovy. Tento postup má za účel pomoci jasnějšímu pozorování. Při těchto popisech by měly být naprosto eliminovány technické termíny jako např. *dukkha*. Časté užití podobných pojmů naznačuje, že mysl meditujícího neustále setrvává u konceptů a teoretického uvažování.

V jistém ohledu je však nutná zvýšená obezřetnost. Opustíte-li konceptuální představy, orientace konvenčního vnímání vaší „osoby“ a okolního „světa“ se změní. Pokud nebudete ostražití, mysl může v řídkých případech podlehnout další dezorientaci, zmatení a rozkladu. Je nutné pochopit jedno: konvenční svět, který bdělým způsobem vnímáte jako konceptuální, sice není realitou v absolutním smyslu, nicméně se o realitu opírá, je vystavěn na jejích základech. Proto jej musíte v této podobě akceptovat a žít v něm.

Existují například lidé, kteří odmítají užívat slov „já“ a „ty“ z obavy, že by podlehli konceptu osobnosti. Něco takového je samozřejmě nepraktické.

C) Dilemata podél cesty

V nedávné minulosti se kultivaci vhledu (*vipassaná-bhávaná*) začalo věnovat značné množství lidí. Z ohlasů, které postupně přicházejí, se dovídáme, jakým obtížím medituující čelí nejčastěji. S těmi nejfrekventovanějšími se nyní seznámíme.

PROČ DOCHÁZÍ KE KOMPLIKACÍM

Bdělá pozornost je uvědomění věcí takových, jaké skutečně jsou. Jsme-li bdělí, mysl bděle vnímá okolnosti a podmínky v nás i mimo nás (ať už jsou přínosné či nikoli) a koná v souladu se svým poznáním.

Praxe *vipassaná-bhávaná* obnáší kultivaci intenzivní a nepřetržité bdělé pozornosti, v každém okamžiku orientované na libovolný fyzický či mentální proces, který právě probíhá. Pokud je soustředěné uvědomění dostatečně mocné a správně nasměrované, pronikne těžkým závojem klamu, zbaví medituujícího nečistot a osvobodí jej od utrpení.

Někteří lidé se však ptají: je-li tomu tak, proč dochází ke komplikacím? Odpověď je prostá: medituující nejsou dostatečně bdělí, i když se o to snaží. Bdělá pozornost přináší prospěch za všech okolností. Bez ní vás nečeká nic jiného než potíže.

Dilemata, s nimiž se medituující setkávají nejčastěji, jsou následující:

1. konflikt tužeb a hodnot
2. strach
3. nedostatky

Konflikt

Nejobvyklejší dilema spočívá v rozporu mezi hmotnými a duchovními aspiracemi. *Dhammapada* říká:

„Jedna z cest vpravdě vede ke světským ziskům,
jedna z cest vpravdě vede k nibbáně.“

Myslím, že většina buddhistů vnitřně cítí, že duchovní štěstí je vznešenější a mnohem lepší než štěstí světské. Ostatně právě duchovní štěstí je nakonec tou jedinou věcí, na které skutečně záleží. Každý ovšem bude ochotně souhlasit s tím, že dosáhnout tohoto štěstí je mnohem obtížnější než dosáhnout světského majetku. Vzdouvání žádostivosti je silné a naše moudrost povrchní, proto většina z nás (pokud ne všichni) zůstane po celý život laiky. Někteří lidé se pokoušejí naplnit svá duchovní i světská očekávání současně, což však vede k jisté rozpolcenosti. Jiní se pokoušejí jednu z cest zcela ignorovat; to ale rovněž není řešení obtíží.

Buddhisté by měli po celý život nést v mysli duchovní cíl, k němuž směřují. Neustále přítomný duchovní aspekt je pozvedne od světských starostí k nadsvětskému vysvobození. Přezíravost a opomíjení kultivace nejvnitřnější svobody jedince vede k ubohosti a neužitečnosti.

V abhidhammě se uvádí, že po vynoření se z myšlenkového procesu stezky a jejího naplnění (tj. probuzení) dochází k vnesení předmětu nibbány do procesu základny mysli s vědomím smyslové sféry, jež je doplněno moudrostí v aktivní fázi (*džavana*). Jinými slovy: meditující jasně a zřetelně svou myslí poznává a vnímá nepodmíněný element, absolutní pravdu a pokojné štěstí s ní spojené. S tímto zřením dojde k opuštění:

- nesprávného názoru týkajícího se osobnosti (*sakkája-ditthi*);
- pochyb o Trojím klenotu (*vičikičča*);

- pokusů o vymanění se ze samsáry jinak než prostřednictvím ušlechtilé osmičlenné cesty (*sílabbata-parámása*);
- smyslových tužeb, vedoucích k bědným stavům (*apájagámaníja-kámarága*);
- zlovůle, vedoucí k bědným stavům (*apájagámaníja-patighá*).

Komentáře k tomu doplňují, že probuzený se zbaví i sobectví (*maččharija*) a závistivosti (*issá*). Jeho důvěra v Trojí klenot bude neotřesitelná, už nikdy neporuší žádné z pěti etických pravidel.

Mnozí prohlásili (jak je zachyceno ve starých textech):

„Skvělé, Ctihodný Gótamo! Tak jako se obrátí, co bylo vzhůru nohama; jako se odhalí to, co bylo skryto; jako se zjeví cesta tomu, kdo se ztratil, či jako když světlo lampy prozáří tmu, takže ti, kdo mají oči, mohou vidět; tak nám ctihodný Gótama mnohými způsoby odhalil Dhammu. Buddha, Dhamma a Sangha nechť jsou naším útočištěm. Kéž nás ctihodný Gótama přijme za své žáky od nynějška až do konce našich životů.“

Stane-li se tak, živoucí Dhamma bude vést až k naprostému ustání všech formací.

Je možné ptát se: Existuje absolutní pravda? Otázka může být upřesněna: existuje něco, co nepodléhá změnám? Tou nejlepší odpovědí je ve většině případů ušlechtilé mlčení.

Jaké jsou pak pohnutky k praxi? Lze odpovědět otázkou: Cožpak utrpení není dostatečně silným popudem? Někdo by však mohl namítnout: proč se neužívá jiných způsobů a metod? Odpověď nalezneme v *Kálama-suttě* — důvěra nesmí být založena na tom, co znáte z doslechu, tradice či ze starých textů. Důvěra vzrůstá s praxí. Nejprostší odpověď proto bude znít: vytrvale praktikujte, protože právě praxe vše objasní.

Na spoustu otázek, které jsem kladl svému učiteli, jsem dostal právě tuto odpověď. Nyní, když bývám dotazován já, velmi často považuji za nejvhodnější udělit stejnou radu.

To, že usilujete o dosažení vznešeného cíle (*nibbány*) ještě neznamená, že se musíte zcela a úplně vzdát světských radostí a majetku. Dosažení *nibbány* je nejvyšším cílem každého buddhisty; je ale nutné akceptovat skutečnost, že trpíme řadou nedostatků. Bude proto nezbytné (alespoň po určitou dobu) určovat si vedlejší cíle, jež vám pomohou stanovit intenzitu vašeho duchovního úsilí, resp. míru vzdání se materiálního světa. Musíte například velmi zodpovědně zvažovat okolnosti při výběru zaměstnání. Ať už se rozhodnete jakkoli, rozhodnutí musí být pevné, ušlechtilé (je důležité i z duchovního hlediska), realistické (berte v potaz reálnou situaci, vnější prostředí a vnitřní kvality, dobré i špatné) a pružné (tj. přizpůsobivé vnějšímu, rychle se měnícímu světu). Učiníte-li zodpovědné rozhodnutí, konflikt by měl zmizet či se alespoň výrazně zmírnit.

Prostřednictvím dosahování vedlejších cílů budete moci plynule postupovat k naplnění cíle nejvyššího.

Nesmím opominout konflikt, jímž je volba mezi soucitem a moudrostí. Někteří lidé se obávají praktikovat *vipassanā-bhāvanu*, protože se domnívají, že poznání stezky znemožní naplňování jejich předsevzetí dosáhnout stavu *samā-sambuddhasa* (tj. úplného probuzení). Skutečně však není třeba mít obavy — pokud někdo zasvětil své úsilí snaze stát se *bódhisattou*, s největší pravděpodobností během meditace nadsvětského stavu nedosáhne. Dostanete-li se na práh stezky, vždy máte možnost vzdát se cesty k buddhovství a zvolit si za cíl *arahatství*. Obě stezky jsou velmi ušlechtilé: jedna je však pragmatická, druhá zase idealistická.

1. Strach z neznámého

Někteří meditující mají strach z toho, že se zblázní, což je ve svém důsledku přiměje skončit s meditováním. Nutno říci, že tento strach není zcela neopodstatněný. Lidé se mohou „pomást“ z řady různých důvodů. Obecně rozlišujeme dvě kategorie: abnormální tendence v chování a nesprávnou praxi.

a) abnormální tendence v chování

V hlubině naší mysli se skrývají latentní sklony (dobré i špatné), jež se hromadily nejen během tohoto, ale i během minulých životů. Není neobvyklé, že během meditace vyplavou některé velmi silné tendence na povrch. Pokud je neovládnete, ovládnou ony vás. U některých lidí (naštěstí jich není příliš mnoho) je kupříkladu velmi silná tendence zhroutit se. Obvykle se jedná o problém lidí s těžkými neurotickými problémy, vyloučeny nejsou ani genetické predispozice. Jestliže patříte do skupiny, které se tato obtíž týká, musíte být při meditování velice ostražití. Není vhodné účastnit se intenzivních sezení, zejména pokud je nevede učitel. Lze jen doporučit, abyste před zahájením meditování co nejlépe vyřešili nejpalcivější světské problémy. Sklony ke zhroucení sice nikoho z meditace vipassany nediskvalifikují, nicméně je nezbytný pozorný dohled zkušeného učitele. Měli byste se s ním poradit, informovat jej o problémech, které vás sužují. Sdělte mu též podrobnosti o svých předchozích zhrouceních, pokud vás nějaké potkaly.

b) nesprávná praxe

Nesprávnou praxí zde rozumíme nesprávné soustředění, jež je v protikladu k soustředění správnému. Rozdíl spočívá v přítomnosti či naopak absenci bdělé pozornosti. Chybí-li bdělá pozornost, mysl se nalézá v neprospěšném stavu,

v němž dochází k neustálému prohlubování soustředěné chtivosti, zlosti a klamu. Jste-li např. plní zlosti a vaše nesprávné soustředění sílí, zlost se, řekněme, zdesateronásobí. Stejně je to v případě chtivosti a klamu. Mysl podléhající těmto negativním tendencím se podobá mysli šílence. Pokud navíc neustále praktikujete nesprávné soustředění, situace se bude zhoršovat. Co může být špatně?

- Vykročili jste do své praxe špatnou nohou. Lidé medituji z různých důvodů. Pokud jsou vaše motivy sobecké, dosáhnete s největší pravděpodobností pouze prohloubení svého sobectví a klamu. Vipassaná směřuje k vymýcení nečistot (žádostivosti, zlosti a klamu) prostřednictvím neustálé, nepřetržité bdělé pozornosti zaměřené na mentální a fyzické procesy. Pokud meditujete s cílem stát se milionářem, komunikovat s neviditelnými bytostmi či touhou získat schopnost číst cizí myšlenky, mohu vám doporučit jedině: nemeditujte.
- Dalším důležitým prvkem je postoj, který zaujímáte k meditování. Mnozí lidé žijící v tomto cílevědomém světě utkvěle hledí vstříc vytčenému cíli a propadají frustracím, když věci neprobíhají v souladu s jejich očekáváním. Nedaří-li se jim podle představ, propadají depresím a zoufalství, případně se snaží namluvit sami sobě i ostatním, že neúspěch je způsoben něčím, co však ve skutečnosti ani neexistuje. Meditující se často ptají: jak poznáme, že začínáme bláznit? Odpověď zní: pokud si myslíte, že jste arahat či něco podobného, pokud svedete číst druhým jejich myšlenky, rozpomínáte se na své minulé životy nebo vidíte a slyšíte bytosti, které ostatní vidět a slyšet nemohou, s největší pravděpodobností nejde o nic jiného než o pomatenost. Spěch a netrpělivost nejsou k ničemu — nechejte vše rozvíjet se svým vlastním tempem. Musíte být zvláště bdělí, aby nevznikla posedlá touha dosahovat pokroku za každou cenu.

– S meditačním předmětem zacházíte nesprávně. Meditující se během své praxe setkávají s řadou velmi neobvyklých prožitků, jež mohou být hrůzné i plné blaženosti (objevují se vizuální představy, hlasy či pocity). Ve vipassanové meditaci jsou bdělým způsobem zaznamenány a nakonec mizí. Pokud však přetrvávají, musíte je ignorovat a přenést pozornost k jiným vipassanovým předmětům (např. ke „zvedání“ a „klesání“). Pokud však děsivý či blažený předmět neustále domínuje, vstaňte a praktikujte meditaci v chůzi.

Potíž je v tom, že někteří meditující mohou být strachem z hrůzných, resp. ulpíváním na blažených počtcích zcela ovládnuti, čímž pouze povzbuzují jejich opětovný návrat. Výsledkem je pak prohlubování neprospěšného stavu mysli. Pokud tedy vyvstane strach nebo připoutanost, je nutné ignorovat předmět a bdělým způsobem zaznamenávat neprospěšný stav mysli, dokud nezmizí. Pokud tak neučiníte, výsledkem bude prohloubení nesprávného soustředění. Jestliže jsou nevítané předměty příliš silné a vytrvalé, je moudré přerušit meditaci a vyčkat na vhodnou instrukci.

2. Strach z bolesti a tělesného postižení

Bolest přichází v meditaci i v obyčejném životě, není možné se jí vyhnout. V rámci meditace se však pokoušíme posílit mysl tak, aby nebyla bolestí zasažena a aby pronikla její skutečnou povahou (tedy aby prozřela její pomíjivost, utrpení a nepřítomnost „já“).

Začátečníci se budou potýkat s běžnými bolestmi, jež jsou u nováčků typické, a s trochou trpělivosti po čase zmizí. Později však bude vyvstávat bolest mnohem vyšší intenzity, což je způsobeno prohlubujícím se soustředěním. Později budete moci zakusit její ustání. Zkušenější a vyzrálejší meditující bolest vítají: je to totiž velmi ostrý a jasný předmět, jehož se může mysl držet. Velmi dobře slouží k prohlubování soustředění a bdělé pozornosti.

Strach může být vyvolán tím, že vidíte příliš mnoho bolesti. Je to, jako když dítě odmítá pozřít lék, který sice uzdravuje, je však hořký. Čím strach překonáte? Pomůže vám podrobnější znalost dhammy. Pomyslete na to, že v meditaci není pouze bolest, nýbrž i radost a dobrodiní. Můžete se také pokusit nevšímat si bolesti a věnovat pozornost jinému předmětu. Buďte prosím bdělí a zaznamenejte strach, jakmile se objeví. Pokud to nepomáhá, vzpomeňte si na Buddhu, přemítejte o jeho ctnostech — překonávání strachu pak bude snazší.

Někdy lidé, kteří pozorují bolest, podléhají obavám z tělesného postižení či smrti. Můžeme rozlišit dvě skupiny: lidé bez indispozice a s reálnou indispozicí (např. srdeční vada, hemeroidy, astma nebo vysoký krevní tlak).

a) lidé bez skutečné indispozice

V jejich případě bolest ustává, jakmile meditace skončí. Rozhodnete-li se meditaci vzdát, musíte zaznamenat záměr. Dříve, než ji však skutečně ukončíte, byste se měli pokusit zaznamenat strach a vyčkat jeho zániku. Strach je totiž neopodstatněný. Někteří lidé vydrželi sedět více než šest hodin v kuse a rozhodně se tím nezmrzali.

b) lidé s reálnou indispozicí

Nemocní lidé by měli před sezením vyhledat lékařskou pomoc. Ve vipassanové meditaci se v první řadě aplikuje přímé zaznamenávání bolesti a strachu. Jestliže tento postup není možný (protože předměty jsou příliš silné a vytrvalé), budete je muset ignorovat a pozorovat jiný předmět. Teprve až vaše bdělá pozornost a soustředění opět dostatečně posílí, budete se k nim moci vrátit. Celá řada zdánlivě nevléčitelných a chronických chorob byla díky vipassaně přemožena. K tomu však potřebujete velmi silnou vůli, vytrvalost a úsilí. Abyste navíc byli schopni během meditace zemřít, potřebujete skutečně velkou dávku štěstí.

3. *Nedostatky*

a) nevhodné místo

Stížnosti na nevhodnost místa zpravidla bývají tou nejhorší výmluvou. Pokud je místo hlučné, učiňte „slyšení“ či „zvuk“ předmětem vipassany. Stejně tak můžete naložit s „chladem“ či „horkem“. Nalezení vhodnějšího a tiššího místa zpravidla také není nepřekonatelný problém.

b) nedostatek času

Světské závazky, týkající se rodiny a zaměstnání, jsou pouze zdánlivě ospravedlnitelným důvodem, proč nejste schopni vyhradit si dostatek času na meditování. Tvrzení, že „nemáte čas“ meditovat, je poněkud nelogické. Každý je schopen získat alespoň trochu času (připouštím ovšem, že ho nemusí být dost), pokud skutečně chce. Přinejhorším můžete meditovat časné ráno nebo předtím, než se uložíte ke spánku. Bdělou pozornost navíc můžete praktikovat i s ohledem na denní aktivity: buďte bdělí a soustředění ke všemu, co v dané chvíli děláte — ať už řídíte, hovoříte, chodíte či přemýšlíte. Velmi prospěšná je rovněž kultivace dalších ctností (vedle čisté bdělé pozornosti). Rozvíjejte např. deset dokonalostí — štědrost, zdrženlivost, odříkavost, moudrost, energii, trpělivost, pravdivost, odhodlání a milující laskavost.

c) nedostatek učitelů

Nejen tato země trpí nedostatkem učitelů meditace. Přesnější je zřejmě říci, že jde o nedostatek kvalifikovaných učitelů meditace.

Čím se však vyznačuje dostatečná kvalifikace? Nepopíratelnou skutečností je, že učitel by měl (ku prospěchu všech zúčastněných) velmi dobře ovládat umění meditace a měl by být kompetentní ukázat tuto cestu ostatním. Schopnost „ovládat umění meditace“ znamená, že učitel prošel předchozí důkladnou meditační praxí a díky této praxi prostřed-

nictvím vlastní zkušenosti dospěl k jasnému porozumění metodám kultivace mysli. U dobrého učitele lze pozorovat zřetelnou zdrženlivost, spojenou s dodržováním morálních pravidel. Projevuje se i klid, plynoucí z pokojného, neotřeseného stavu mysli. Nečistoty žádostivosti, zlosti a klamu jsou jen slabé.

„Kompetence ukazovat cestu“ zase znamená, že učitel je obdařen hluboce soucitným srdcem jakož i podrobnou znalostí buddhistické nauky, obsažené v pálijském kánonu a jeho komentářích. Musí též být schopen v pravou chvíli poskytovat přesné instrukce a potřebnou podporu, aby meditující mohli rychle a bezpečně postupovat kupředu po stezce očištění.

Skutečnost, že komunikace mezi učitelem a žákem má být co nejefektivnější, není třeba zdůrazňovat. Ke kvalitě komunikace přispívá otevřenost a upřímnost na straně žáka. Máte-li možnost výběru mezi několika učiteli, vyberte toho z nich, který vám svou povahou a temperamentem vyhovuje nejvíce. Vzhledem k obvyklému nedostatku učitelů je ovšem rozumné mít přehled o konání jednotlivých meditačních sezení. Na sezení trávíte dny intenzivní meditací, takže můžete získat dobrou představu, co to vlastně meditace je a jak ji správně praktikovat. Pokračování praxe může být zajištěno pravidelnou korespondencí s učitelem. Instrukce na samém počátku meditační praxe by však měly být předávány osobně.

d) nedostatek soustředění

Dalším poměrně častým důvodem, proč lidé vzdávají praxi vipassany, je krajně neklidná povaha jejich mysli. Praxe jim nepřináší kýžené zklidnění. Mají pocit, že meditování není nic jiného než pouhé plýtvání časem jakož i zcela zbytečné utrpení. Meditující sužovaný extrémním neklidem by se měl zeptat sám sebe:

- *Dodržoval jsem pečlivě mravní předsevzetí? Jsem ve svých všedních činnostech dostatečně umírněný? Necháváte-li volný průchod nízkým skutkům, není divu, že propadáte nekli-
du a rozrušení. Zdrženlivost od zlého konání je základem soustředění. Není možné svalovat vinu na meditaci samotnou. Pokud důkladně aplikujete bdělou pozornost i v každodenním životě, dosahování soustředění by nemělo být příliš obtížné.*
- *Kolik hodin denně se věnuji meditování? Praktikuji každý den s patřičnou vážností a opravdovostí? Nesnažíte-li se poctivě, nemůžete očekávat příliš. Pokud praktikujete pravidelně, upřímně a s entuziasmem, s koncentrací nebudete mít problémy.*
- *Znám správné, přesné a úplné instrukce? Pravidelné pohovory s učitelem jsou nezbytné. Po pravdě řečeno: kdyby se vaše meditace bez řádných instrukcí nezhoršila, rovnalo by se to takřka zázraku. Znalost správného postupu se zpravidla dostavuje až po absolvování většího množství pohovorů a diskusí s učitelem (obvykle totiž nenasloucháme příliš pozorně a zapomínáme rychle).*

ČTYŘI OCHRANNÉ MEDITACE

Existují nicméně lidé, jejichž nečistoty jsou natolik silné a mocné, že od praxe vipassany raději ustoupí, aniž se o meditaci vůbec skutečně pokusili.

Pro jedince, jež nevyhnutelně potřebují dosáhnout klidu a radosti, je vhodné praktikovat čtyři ochranné meditace. Dodávají důvěru, bez níž není možné pustit se do tolik svízelné a komplikované meditace vipassany. Nelze navíc popřít skutečnost, že prostřednictvím čisté meditace samatha je možné velmi rychle získat silnou koncentraci. Pokud budete tyto meditace praktikovat řádně, projeví se to i ve vašem světském konání.

Právě z těchto důvodů se nezřídka doporučuje, aby ochranné meditace vipassaně předcházely. Jde o následující:

1. *Buddhánusati*

Přemítejte o jedné (či o několika) z Buddhových ctností. Buddhánusati povzbuzuje důvěru a energii.

2. *Mettá-bháváná*

Vyzařujte milující laskavost k jedné, případně více bytos-tem. Přemůžete tak zlovůli a neuspokojivost; pozvolna získáte přátelský vztah ke svému okolí.

3. *Asubha*

Kontemplujte nad odpudivostí těla (praktikujte např. kontemplaci třiceti dvou částí těla). Překonáte tak smyslovou žádostivost.

4. *Marana-sati*

Kontemplujte o smrti. Tato meditace pomáhá překonat strach ze smrti a vyvolává pocit naléhavosti.

Barmská tradice doporučuje praktikovat každou z meditací zhruba dvě minuty (dohromady tedy celkem osm minut) předtím, než začnete s vipassanou.

VYTRVALÁ PRAXE

Další obtíž, s níž se adepti vipassanové meditace potýkají, je neschopnost vytrvat v zapáleném praktikování, případně alespoň udržet pravidelnost meditování. Horlivost je však klíčovým faktorem dosahování pokroku.

Podíváte-li se podrobněji na „praxi“ jako takovou, zjistíte, že nejde o nic jiného než o vyvíjení úsilí. Schopnost úsilí je závislá na míře důvěry meditujícího. Bezprostřední příčinou

posilování důvěry jsou tzv. předměty inspirující důvěru (*sáddhija-vatthu*). Máme na mysli Trojí klenot:

- Buddhu, resp. symboly reprezentující Učitele (např. obrazy, otisk nohy, strom bódhi či relikvie).
- Dhammu, kterou si lze připomenout prostřednictvím Kola Dhammy či knih. Může být rovněž zastoupena naukou a přímou praxí, s nimiž meditující učinil vlastní zkušenost.
- Sanghu neboli společenství probuzených následovníků.

Přísluší se, abyste byli v neustálém spojení s duchovními předměty, činnostmi a spirituálně orientovanými lidmi, a to zejména s těmi, kteří jsou přímo spjati s vipassanou — povzbudí vás, když budete skleslí.

Budeme-li uvažovat o faktoru energie, zjistíme, že jej lze podnítit kontemplací osmi základů naléhavosti (*samvéga-vatthu*). Jde o tyto základny: zrození, stárí, smrt, nemoc, utrpení v bědných světech, kolo utrpení zakořeněné v minulosti, kolo utrpení zakořeněné v budoucnosti a kolo utrpení spjaté s přítomným hledáním potravy.

Budete-li kontemplovat nad těmito osmi základnami, zcela jistě povzbudíte dostatečnou energii úsilí směřujícího k ustání utrpení.

Kéž můžete se zápalem vynakládat úsilí, nepolevujete v píli, až nakonec dosáhnete konečného osvobození — nibbány!

D) Praktická cvičení vipassanové meditace Mahasi Sayadaw

Následující kapitola zachycuje přednášku, kterou pronesl Ctihodný Mahasi Sayadaw Agga Maha Pandita U Sobhana u příležitosti uvedení žáků do praxe vipassanové meditace v meditačním centru Sasana Yeitha v Yangonu, Myanmar (Barma).

Praxí vipassany čili meditace vhledu rozumíme vyvíjení úsilí ke správnému porozumění povaze psychických i fyzických jevů, uskutečňujících se v rámci hranic těla meditujícího. Fyzické jevy jsou věci a předměty, jež meditující jasně vnímá u sebe samého. Celek těla, jasně meditujícím vnímaného, ustavuje skupinu materiálních kvalit (*rúpa*). Fyzické nebo mentální jevy jsou akty vědomí či uvědomění (*náma*). Veškeré počitky (*náma-rúpa*) jasně vnímáme, kdykoli je spatříme, slyšíme, čicháme, chutnáme, dotýkáme se jich či kdykoli jsou předmětem myšlení. Musíme je prostřednictvím pozorování a zaznamenávání učinit předmětem svého uvědomění. Zaznamenáváme tedy „vidění, vidění“, „slyšení, slyšení“, „čichání, čichání“, „chutnání, chutnání“, „dotýkání, dotýkání“ nebo „myšlení, myšlení“.

V každém okamžiku, kdy meditující vidí, slyší, čichá, chutná, dotýká se či myslí, měl by tuto skutečnost bdělým způsobem zaznamenat. Na samém počátku praxe však není snadné zaznamenat všechna tato dění. Proto začněte se zaznamenáváním takového dění, jež je výrazné, nápadné a snadno vnímatelné.

S každým nadechnutím a vydechnutím se zvedá a klesá břišní stěna. Pohyb zvedání a klesání je vždy očividný. Tato materiální vlastnost je známa pod pojmem *vájó-dhátu* (element pohybu). Meditující může v úvodu praxe začít zaznamenáváním tohoto pohybu. Zaznamenávejte záměrným pozorováním břišní stěny. Pozorováním zjistíte, že při nádechu se břišní stěna zvedá, zatímco při výdechu klesá. Zvedání je mentálně zaznamenáváno jako „zvedání“, klesání jako „klesání“. Pokud pohyb není zřetelný pouhým mentálním zaznamenáváním, položte na břicho svou dlaň. Nesnažte se ovlivňovat průběh dýchání; nezpomalujte jej, nezrychlujte jej. Nedýchejte ani příliš násilně a energicky. Budete-li měnit přirozený průběh dýchání, unavíte se. Dýchejte pravidelně tak, jak je to obvyklé, zaznamenávejte výskyt počitků „zvedání“ a „klesání“. Čiňte tak mentálně, nikoli slovně.

V meditaci vipassany nezáleží na tom, co řeknete či jak jev pojmenujete. Záleží na jediném — schopnosti poznávat či vnímat.

Při zaznamenávání „zvedání“ pozorujte pohyb od samého začátku až do úplného konce, jako byste jej sledovali svými očima. Stejným způsobem zaznamenejte pohyb „klesání“. Vaše uvědomění nechť je s vlastním pohybem „zvedání“ souběžné. Pohyb a jeho mentální uvědomění by se měly shodovat, jako když vržený kámen zasáhne cíl.

Mysl může během zaznamenávání pohybu břišní stěny zbloudit od předmětu. Musíte proto zaznamenávat „odbíhání, odbíhání“. Učiníte-li tak jednou nebo dvakrát, mysl přestane odbíhat, takže se opět můžete vrátit k zaznamenávání pohybů břišní stěny. Představujete-li si setkání s nějakým člověkem, označujte „setkání, setkání“ a poté se vraťte k pozorování pohybů „zvedání“ a „klesání“. Představujete-li si, že s někým hovoříte, zaznamenejte to jako „mluvení, mluvení“.

Shrnuto: zaznamenejte jakoukoli myšlenku či představu, která vyvstane. Představujete-li si něco, označte „představo-

vání“. Přemýšlíte-li, označte „přemýšlení“. Vnímáte-li, označte „vnímání“. Rozvažujete-li, označte „rozvažování“. Cítíte-li se šťastni, označte „šťastný“. Cítíte-li znudění, označte „znuděný“. Cítíte-li radost, označte „radostný“. Cítíte-li sklíčenost, označte „sklíčený“. Zaznamenávání těchto aktů vědomí se nazývá *čittánupassaná*.

Pokud tyto akty vědomí bdělým způsobem nezaznamenáme, budeme jim mylně přiřazovat individualitu; budeme je identifikovat s osobou. Budeme mít sklony myslet si, že je to „já“, kdo myslí, představuje si, plánuje, poznává či vnímá. Myslíme, že jsme stálou „osobou“, která žije a přemýšlí v jediném kontinuu od dětství až do současnosti. Žádná taková „osoba“ však ve skutečnosti neexistuje — to, co se konvenčně nazývá „osobou“, je pouze soustavný a navazující proces vyvstávání aktů vědomí. Proto je nutné tyto akty zaznamenat a poznávat je takové, jaké doopravdy jsou; proto musíte zaznamenat každý akt vědomí ihned v okamžiku jeho vzniku. Pokud tak učiníte, předmětné jevy budou mizet, takže se bude možné vrátit k pozorování „zvedání“ a „klesání“ břišní stěny.

Poté, co jste strávili nějakou dobu meditací vsedě, začnou se v těle objevovat počitky strnulosti a horka. Také tyto vjemy musí být pečlivě zaznamenány. Vyvstanou též počitky bolesti a únavy. Všechny vjemy tohoto druhu jsou *dukkha-védaná* (pocity neuspokojivosti), jejich zaznamenávání se pak nazývá *védanáánupassaná*. Pokud je opominete nebo nesvedete zaznamenat, budete si myslet: „Jsem ztuhlý, je mi horko, sužuje mne bolest; ještě před chvílí jsem byl v pořádku, nyní se však díky nepříjemným počitkům necítím příliš dobře“. Identifikace těchto počitků s egem je však chybou. Žádné „já“ není — žádná „osoba“ nevstupuje do toho, co je pouhým procesem posloupnosti mnoha nelibých vjemů, vyvstávajících jeden po druhém.

Tento proces lze přirovnat k soustavnému proudu nových a nových elektrických impulsů, jež vytvářejí světlo lampy.

Nepříjemné počitky vyvstávají jeden za druhým v rychlém sledu. Je nutné všechny tyto vjemy (ať už je to strnulost, bolest či horko) záměrně a s pečlivostí bdělým způsobem zaznamenat. V počátečních fázích praxe budou vjemy neustále nabírat na síle, a dají tak vzniknout touze změnit pozici. Objeví-li se taková touha, zaznamenejte ji a vraťte se zpět k pozorování počitků ztuhlosti, bolesti apod.

Trpělivost vede k nibbáně, říká jedno staré přísloví. Ve vztahu k meditačnímu úsilí to platí dvojnásob. Při meditaci musíte být trpěliví. Pokud příliš často měníte pozici, jelikož nesvedete trpělivě vytrvat u počitků strnulosti či horka, hlubokého samádhi (správného soustředění) nedosáhnete.

Neprohloubíte-li stav samádhi, nedocílíte ani vhledu, nevstoupíte na stezku, vedoucí k nibbáně (*magga*), nedosáhnete plodů stezky (*phala*) ani nibbány. Proto je nezbytné mít v meditaci trpělivost s nepříjemnými tělesnými vjemy strnulosti, bolesti a mnoha dalšími, jen stěží snesitelnými počitky. Neměli byste ustávat v meditaci ani zbrkle měnit pozici, sotvaže vyvstanou nelibé vjemy. Vytrvejte a s trpělivostí zaznamenávejte „strnulost, strnulost“ či „horkost, horkost“. Setrvalým zaznamenáním docílíte zániku umírněných vjemů nepříjemné povahy. Pokud disponujete správným a hlubokým soustředěním, mizet budou i vjemy intenzivní. Jakmile se tak stane, můžete se uchýlit zpět ke „zvedání“ a „klesání“.

Pokud ale počitky nezmizí ani v důsledku vytrvalého zaznamenávání, případně se stanou skutečně nesnesitelnými, bude nezbytné změnit pozici. Začněte proto zaznamenávat „přání změnit pozici, přání změnit pozici“. Zvedáte-li paži, zaznamenejte „zvedání, zvedání“, pohybujete-li končetinou, zaznamenejte „pohyb, pohyb“. Změnu pozice provedte po-

zvolna a s jemností, pečlivě si všímejte „zvedání, zvedání“, „pohybu, pohybu“ a „dotyku, dotyku“.

Pokud se vaše tělo kýve, zaznamenejte „kývání, kývání“. Zvedáte-li nohu, zaznamenejte „zvedání, zvedání“. Když ji nesete kupředu, zaznamenejte „nesení, nesení“. Pokládáte-li ji, zaznamenejte „kladení, kladení“. Pokud nedochází ke změnám a veškeré počitky zůstávají statické, vraťte se k pozorování „zvedání“ a „klesání“. V žádném případě si nedopřávejte přerušení; zachovejte kontinuitu, v níž jeden akt zaznamenání je okamžitě následován dalším aktem zaznamenání, v níž jeden okamžik samádhi (soustředění) je střídán dalším okamžikem, v níž jeden akt porozumění je střídán dalším. Pouze tak dosáhne stav vašeho porozumění kýžené soustavnosti a rostoucí zralosti. *Magga-phala-ñána* (poznání stezky a jejího naplnění) lze dosáhnout pouze s určitou nahromaděnou setrvačností. Proces meditace se v tomto ohledu podobá snaze zažehnout oheň prostřednictvím nepolevujícího energického tření dvou kusů dřeva o sebe. Aby oheň vzplál, potřebujete naakumulovat dostatek tepelné energie. Stejně tak i zaznamenávání ve vipassanové meditaci musí být soustavné a neúnavné, nepřipouštějící sebekratší interval ochabnutí a odpočinku mezi jednotlivými akty zaznamenání vyvstávajících jevů, ať jsou již jakékoli. Pokud kupříkladu vyvstane intenzivní počitek svědění a meditující zatouží poškrábat se, protože svědění není schopen vydržet, měl by jak počitek samotný, tak touhu po ukončení počitku bdělým způsobem zaznamenat. Není žádoucí, aby se bez otálení poškrábal a počitek svědění tím odstranil. Bude-li svědění vytrvale zaznamenáváno, po čase samo od sebe zmizí a meditující se bude moci uchýlit zpět ke „zvedání“ a „klesání“. Může se však přihodit, že svědění nezmizí. K poškrábání proto nevyhnutelně dojde. Než se však poškrábete, zaznamenejte záměr. Bdělým způsobem zaznamenejte každý pohyb, jež je součástí

procesu odstraňování počitku svědění. Pozorujte zejména dotyk, tahy, tlaky a pohyby škrábání. Nakonec se vraťte ke „zvedání“ a „klesání“.

Kdykoli se rozhodnete změnit pozici, začněte tím, že bdělým způsobem zaznamenáte záměr či touhu realizovat tuto změnu. Buďte bdělí ke každému pohybu — vstávání z pozice vsedě, zvedání paže a jejímu natažení apod. Zaznamenejte pohyb ve stejném okamžiku, v němž změnu provádíte. Když se vaše tělo nahýbá kupředu, zaznamenejte to. Když vstáváte, tělo se stává lehčím a stoupá. Soustřeďte svou mysl na tento pohyb, zvolna a jemně zaznamenávejte „zvedání, zvedání“.

Meditující by měli jednat, jako by byli tělesně postižení. Zdraví lidé vstávají lehce, snadno a svižně, zatímco slabí a postižení jen velmi zvolna a opatrně. Také lidé trpící bolestmi páteře vstávají pomalu, aby se zbytečně nevystavovali bolesti. Meditující by se měli chovat stejně: mění-li pozici, musí tak činit postupně a velmi citlivě. Pouze tehdy dosáhne bdělá pozornost, soustředění a vhled dobré úrovně.

Začněte mírnými a postupnými pohyby, vstávejte zvolna. Současně s prováděním pohybu zaznamenávejte „zvedání, zvedání“. Vaše oči sice vidí, musíte však jednat, jako by neviděly. Stejně tak jednejte, jako by vaše uši neslyšely. Během meditování by vaší jedinou starostí mělo být pouze zaznamenávání. Nic ze slyšeného ani viděného není v centru vašeho zájmu. Ať už spatříte či uslyšíte sebepodivnější, sebenaléhavější věci, konejte, jako byste je neviděli a neslyšeli. Setrvejte pouze u pečlivého zaznamenávání.

Veškeré tělesné pohyby provádějte pozvolna. Mírně a jemně hýbejte pažema a nohama, zlehka je ohýbejte a natahujte, jen zvolna zvedejte a sklánějte hlavu. Z pozice vsedě vstávejte pomalu a postupně, zaznamenávejte přitom „zvedání, zvedání“. Poté, co se vzpřímíte do pozice vstoje, zaznamenejte „stání, stání“. Budete-li se rozhlížet kolem

sebe, zaznamenejte „vidění, vidění“. Při chůzi zaznamenávejte kroky, bez ohledu na to, zda je děláte pravou či levou nohou. Musíte si být vědomi všech za sebou následujících pohybů, z nichž sestává chůze, zvedáním chodidla počínaje a jeho opětovným položením na zem konče.

Při rychlé chůzi bdělým způsobem zaznamenávejte každý krok, ať již pravý či levý. Jdete-li rychle a na větší vzdálenost, postačí zaznamenávání jednotlivých kroků. Chodíte-li však pomalu, případně praktikujete chůzi *čankamana* (tj. chůze po krátké stezce tam a zpátky), měli byste rozlišovat tři fáze v rámci každého kroku — zvedání chodidla, nesení dopředu a pokládání na zem. Na počátku pozorujte pohyby zvedání a kladení. Musíte dosáhnout velmi přesného uvědomění pohybu zvedání chodidla. Při kladení na zem je nutné jasně vnímat tíhu klesajícího chodidla.

Chod'te, při každém kroku pečlivě zaznamenejte „zvedání, kladení“. Po zhruba dvou dnech bude zaznamenávání těchto dvou fází mnohem snazší. Můžete proto začít zaznamenávat tři fáze „zvedání, nesení, kladení“.

V samém úvodu praxe postačí, když budete zaznamenávat pouze jeden či dva pohyby, tedy „pravý krok, levý krok“ při rychlé chůzi, a „zvedání, kladení“ při pomalé chůzi. Pokud během chůze pojmete záměr sednout si, zaznamenejte jej „záměr usednout, záměr usednout“. Při vlastním sedání s plným soustředěním bdělým způsobem zaznamenejte tíhu klesajícího těla.

Jakmile jste usazeni, zaznamenávejte pohyby, jimiž upravujete pozici rukou a nohou. Pokud k žádným pohybům nedochází a tělo se nachází ve stavu pokojné nehybnosti, zaznamenávejte „zvedání“ a „klesání“ břišní stěny. Vyvstane-li během pozorování počitek strnulosti končetin nebo počitky horka kdekoli na těle, nasměřujte k nim své uvědomění. Později se ke „zvedání“ a „klesání“ vraťte. Vznikne-li touha ulehnout, zaznamenejte ji, stejně tak

i pohyby rukou a nohou při uléhání samotném. Zvedání paží, pohyb, dotyk lokte s podlahou, zhoupnutí těla, natažení nohou, naklánění těla k podlaze — veškeré vjemy vystávající během uléhání byste měli bdělým způsobem zaznamenat.

Zaznamenávat během uléhání je velmi důležité. V průběhu pohybů, z nichž se uléhání skládá, totiž můžete dosáhnout hlubokého poznání — *magga-ñána* a *phala-ñána* — tedy poznání Stezky a jejího naplnění (či plodů). Se silným soustředěním (*samádhi*) a moudrostí vhledu (*ñána*) můžete dosáhnout poznání kdykoli — může se dostavit s každým „ohnutím“ či „natažením“ paže. Vždyť i ctihodný Ánanda se stal arahatem tímto způsobem!

Ctihodný Ánanda se v předvečer prvního buddhistického sněmu usilovně pokoušel dosáhnout arahatství. Celou noc praktikoval formu vipassanové meditace, známou jako *kája-gatasati* — tedy vnímání kroků, zvedání, nesení a kladení chodidel, zaznamenávání veškerého dění (např. mentální touhy chodit nebo fyzických pohybů tvořících proces chůze). Úsvit se blížil, Ánanda se však stále nepřibližoval k cíli. Pochopil, že se přespříliš věnoval chůzi; se záměrem vyvážit *samádhi* (soustředění) a *virija* (úsilí) se uchýlil do svého pokoje, aby chvíli meditoval v pozici vleže. Posadil se na lůžko a uléhal. Během zaznamenávání „uléhání, uléhání“ pak zničehonic v jediném okamžiku dosáhl arahatství.

Předtím, než ulehl, Ánanda byl pouze *sótapanna* (vstoupil do proudu, dosáhl první úrovně ušlechtilé stezky vedoucí k nibbáně). Poté během okamžiku prošel stavy *sakadágámí* (stal se tím, kdo se vrátí jednou; dosáhl druhého stupně ušlechtilé stezky), *anágámí* (stal se tím, kdo se již nezrodí; dosáhl třetího stupně ušlechtilé stezky) až nakonec dosáhl arahatství (dospěl k ušlechtilosti, vstoupil na poslední stupeň ušlechtilé stezky). Dosažení všech tří vyšších stupňů stezky přitom trvalo jen kratičkou chvíli.

Přemítejte o tom, jak se Ánanda stal arahatem. K podobnému poznání může dojít kdykoli a nemusí to přitom trvat dlouho!

Meditující by proto měli neustále, bez přestávky, pilně zaznamenávat. Neměli by polevovat v zaznamenávání s myšlenkou, že na drobném poklesku příliš nesejde.

Pečlivě a neúnavně zaznamenávejte veškeré pohyby uléhání, pohyby rukou a nohou. Nalézá-li se tělo v statickém stavu, bdělým způsobem zaznamenávejte „zvedání“ a „klesání“ břišní stěny. Dokonce i tehdy, když se již připozdívá a je na čase jít spát, neměli byste jen tak, beze všeho, zanechat zaznamenávání a jednoduše usnout. Pokud neberete meditování na lehkou váhu a praktikujete s energickým odhodláním, vytrvale aplikujte bdělou pozornost, jako byste byli ochotni vzdát se spánku jednou provždy. Meditujte, dokud vás spánek nepřemůže. Pokud je meditace opravdu dobrá, do spánku neupadnete. Jestliže však převažuje netečnost a ospalost, usnete. Cítíte-li se ospalí, zaznamenávejte „ospalost, ospalost“. Pokud se vám zavírají oči, zaznamenejte „zavírání očí, zavírání očí“. Když víčka těžknou, zaznamenávejte „těžknutí“. Cítíte-li v očích palčivou bolest, zaznamenávejte „palčivost“. Pokud budete takto vnímat a zaznamenávat, je možné, že ospalost pomine a váš zrak se opět pročistí. Stane-li se tak, zaznamenejte „čistý, čistý“ a vraťte se k pozorování „zvedání“ a „klesání“.

Můžete medитovat skutečně vytrvale; pokud však přijde neodbytná ospalost, usnete. Usnout není obtížné, právě naopak. Meditujete-li v pozici vleže, ospalost se bude postupně zvyšovat, až nakonec upadnete do spánku. Z tohoto důvodu by začátečníci neměli příliš tuto pozici využívat. V jejich případě je mnohem vhodnější meditace vsedě či v chůzi. Když však přijde čas ke spánku, měli by i oni meditovat vleže, zaznamenávat „zvedání“ a „klesání“ dokud neusnou.

Čas spánku je pro meditujiícího časem odpočinku. Svědomití meditujiící by však měli omezit dobu spánku zhruba na čtyři hodiny. Tento „půlnoční čas“ povolil sám Buddha. Čtyři hodiny spánku jsou dostačující. Pokud se však začátečníci domnívají, že čtyřhodinový spánek neprospívá jejich zdraví, mohou spát pět nebo šest hodin. Šest hodin spánku je pro zdraví dost.

Jakmile procitnete, začněte ihned zaznamenávat. Meditujiící, kteří opravdově a hluboce prahnou po poznání *magga-phala-ňána*, by si od zaznamenávání měli odpočinout pouze tehdy, když spí. Po celý zbytek dne, kdy se nalézají v bdělém stavu, by měli soustavně a neúnavně bdělým způsobem pozorovat.

Proto ihned poté, co se probudíte, měli byste zaznamenávat probouzející se mysl jako „procitnutí, procitnutí“. Pokud zatím nejste uvědomění „procitnutí“ schopni, bez prodlení začněte zaznamenávat „zvedání“ a „klesání“ břišní stěny. Jestliže chcete vstát z postele, zaznamenávejte „záměr vstát, záměr vstát“. Měli byste vnímat měnící se pohyby rukou a nohou; když zvedáte hlavu a vstáváte, označujte „vstávání, vstávání“. Jakmile se posadíte, vnímejte „sezení, sezení“. Neustále zaznamenejte veškeré změny a přizpůsobování polohy končetin. Pokud se změny neuskutečňují a vy jen klidně sedíte, uchylte se k pozorování „zvedání“ a „klesání“.

Nevyhýbejte se zaznamenávání ani při takových činnostech, jako jsou oplachování obličeje nebo mytí. Tyto aktivity trvají jen zlomek okamžiku, pokuste se však zaznamenat co nejvíce. Další aktivity, jako např. oblékání, ustlání lůžka, otevírání a zavírání dveří, byste také měli co nejpozorněji a nejdetailněji zaznamenávat.

Když během jídla pohlédnete na stůl, zaznamenejte „dívání, vidění, dívání, vidění“. Náležitě zaznamenejte všechny další pohyby — natahování rukou směrem k pokrmu, dotýkání, hromadění a upravování sousta, uchopení, nesení

k ústům, sklánění hlavy a vkládání sousta do úst, pokládání paže a napřímení hlavy apod. (Toto zaznamenávání sleduje barmský způsob konzumace potravy. Pokud užíváte vidličku a nůž nebo jídelní tyčinky, patřičně své zaznamenávání přizpůsobte). Během žvýkání sousta zaznamenávejte „žvýkání, žvýkání“. Jakmile rozpoznáte chuti jídla, zaznamenávejte „poznávání, poznávání“. Pociťujete chuť jídla, polykáte a sousto prochází hrdlem — veškeré toto dění bdělým způsobem zaznamenejte.

Tímto způsobem byste měli bdělým způsobem pozorovat proces jídla sousto po soustu.

Když jíte polévku, zaznamenejte veškeré pohyby, např. napřažení paže, uchopení lžice, nabírání atd.

Zaznamenávání během jídla je poměrně obtížné, jelikož se zde vyskytuje velké množství věcí, jež mají být pozorovány a vnímány. Začátečníci mnohé z nich pravděpodobně nezaznamenají. Měli by se však o rozlišení všech aktivit usilovně snažit. S tím, že některé přehlédnou a nezaznamenají je, se nedá nic dělat. Jakmile však jejich samádhi (koncentrace) zesílí, budou s to pozorovat veškeré dění zblízka a podrobně.

Nuže, zmínil jsem zde početnou řadu věcí, jež je zapotřebí zaznamenávat.

Shrnu-li však to nejpodstatnější, stačí zaznamenávat jen několik prvků: při rychlé chůzi zaznamenávejte „pravý krok“ a „levý krok“. Při pomalé chůzi zaznamenávejte „zvedání“ a „kladení“. Sedíte-li bez hnutí, zaznamenávejte „zvedání“ a „klesání“ břišní stěny. Totéž pozorujte i během ležení, pokud se ovšem neobjeví nějaký zvláštní počitek. Jestliže mysl během zaznamenávání odbíhá, bdělým způsobem pozorujte vyvstalé akty vědomí a posléze se opět vraťte ke „zvedání“ a „klesání“. Vnímejte též veškeré vyvstávající počitky strnulosti, bolesti a svědění; poté se vraťte ke „zvedání“ a „klesání“. Zaznamenávejte též ohýbání, natahování

a pohyb končetin, sklánění a zvedání hlavy, sklánění a vzpřimování těla; poté se uchylte zpět ke „zvedání“ a „klesání“.

Budete-li praktikovat tímto způsobem, budete s to zaznamenat stále více těchto počitků. V úvodu praxe mysl často bloudí, a mnoho věcí tak zůstane nepovšimnuto a nezaznamenáno. Nepochybně však sklíčenosti — všichni začátečníci se potýkají se stejnou obtíží; jakmile však dosáhnete určité zkušenosti, budete si každého odběhnutí mysli jasně vědomi. Nakonec pak mysl přestane odbíhat zcela. Bude velmi pevně upoutána k předmětu své pozornosti; bdělá pozornost bude takřka simultánní s meditačním předmětem (např. se „zvedáním“ a „klesáním“). Jinými slovy: pohyby „zvedání“ a „klesání“ a vlastní akt jejich zaznamenání budou probíhat souběžně.

Fyzický předmět pozornosti a mentální akt zaznamenání se tedy uskutečňují v páru. Do těchto skutečností nevstupuje žádná osoba či individualita; není zde nic jiného než fyzický předmět pozornosti a mentální akt jeho zaznamenání tvořící pár. Postupem času budou medituující schopni tyto prožitky zakusit na vlastní kůži. Při zaznamenávání „zvedání“ a „klesání“ rozpoznají „zvedání“ břišní stěny jako fyzický jev; mentální akt zaznamenání tohoto pohybu rozpoznají jako mentální jev. Stejným způsobem budou rozlišovat i během pohybu „klesání“. Takto docílí velmi zřetelného a důsledného poznání párového a souběžného výskytu psychických a fyzických jevů.

Meditující tak s každým jednotlivým aktem zaznamenání sám jasně poznává, že přítomna je pouze materiální kvalita, jež je představována předmětem uvědomění či pozornosti, a mentální kvalita, jež předmět zaznamenává.

Poznání oddělení se nazývá *náma-rúpa-paričcheda-ñána*. Je to počátek *vipassaná-ñána*. Je důležité, aby si medituující toto poznání osvojil velmi přesně. Na jeho základě se totiž

později dostaví poznání, jímž meditující rozlišuje příčinu a následek (nazývá se *paččája-pariggaha-ňána*).

Neustálým bdělým pozorováním meditující poznává, že vše, co vyvstává, po chvíli zaniká. Obyčejní lidé mají za to, že trvání mentálních i fyzických jevů pokrývá délku celého života, od mládí až do dospělosti. Ve skutečnosti tomu tak není. Žádný z jevů netrvá věčně. Všechny jevy vyvstávají a pomíjejí obrovskou rychlostí; mnohem rychleji, než trvá jediné mrknutí okem. Meditující dosáhne tohoto poznání vlastní zkušeností prostřednictvím bdělého zaznamenávání. Získá tak pevné přesvědčení o nestálosti všech jevů. Toto se nazývá *aniččánupassaná-ňána*.

Poznání *aniččánupassaná-ňána* bude následováno poznáním *dukkhánupassaná-ňána*, jímž meditující nahlíží, že vše pomíjivé je utrpením. Pravděpodobně se setká se všemi možnými těžkostmi těla, což jsou složky utrpení. I to je *dukkhánupassaná-ňána*.

Následně meditující poznává, že veškeré psychické i fyzické jevy se uskutečňují samovolně, nejsou produktem ničí vůle a nepodléhají ničí kontrole. Nevytvářejí žádnou individualitu, nedávají vzniknout egu. Toto je poznání *anattánupassaná-ňána*.

Když meditující vytrvalým meditováním dosáhne pevného a jasného poznání, že všechny jevy jsou *aničča*, *dukkha*, *anattá*, docílí *nibbány*.

Všichni buddhové, arahati a arijové dosáhli probuzení tím, že prošli právě touto ušlechtilou stezkou. Meditující nechť proto vezmou za své, že se nalézají na stezce *satipatthány*; s úsilím nechť se pokoušejí dosáhnout *magga-ňána* (poznání stezky), *phala-ňána* (poznání naplnění stezky) a *nibbána-dhamma*, jež bude následováno dozráním jejich párami (dokonalosti ctnosti). Nechť ze své praxe pociťují radost; nechť pociťují radost z očekávání, že také zakusí ušlechtilé *samádhi* (klid mysli, vyvolaný hlubokým soustře-

děním) a *ňána* (nadsvětské poznání a moudrost), jež před ním zakusili všichni buddhové, arahaté a arijové a jež oni sami dosud nezakusili.

Nemusí trvat dlouho, než meditující vlastní zkušeností pozná *magga-ňána*, *phala-ňána* a *nibbána-dhamma*, jež poznali všichni buddhové, arahati a arijové. Poznání se může dostavit během jednoho měsíce, dvaceti či dokonce pouhých patnácti dnů meditační praxe. Lidé, jejichž párami jsou výjimečná, mohou zakusit veškeré dhammy dokonce během jediného týdne.

Meditující by proto měli setrvat v důvěře, že v určeném čase poznají dhammy, že budou osvobozeni od *sakkája-ditthi* (víry v ego), *vičikičchá* (pochyb a nejistoty) a budou ušetřeni nebezpečí zrození v nižších světech. S touto vírou nechť vytrvají ve své praxi.

Kéž vy všichni můžete správně meditovat a rychle dosáhnout *nibbány*, již dosáhli všichni buddhové, arahati a arijové.

Sádhu! Sádhu! Sádhu!

E) Základy bdělé pozornosti (*Satipatthána sutta*)

Slyšel jsem takto: jednou žil Vznešený mezi Kuruy v Kammasammě, městě Kuruů, kde se konaly trhy. Jednou se Vznešený obrátil na mnichy, řka: Mnichové! a oni mu odpověděli: Ctihodný pane! A Vznešený k nim hovořil takto:

Toto je jediná cesta, mnichové, k očištění bytostí, překonání smutku a nářků, vymýcení utrpení a hoře, nastoupení správné stezky a dosažení nibbány, tedy čtyři základy bdělé pozornosti. Které čtyři základy to jsou?

Zde (v tomto učení) mnich setrvává u těla, nahlížeje tělo,¹ s horlivostí, s jasným uvědoměním a bdělou pozorností, překonav světskou žádostivost a zármutek. Setrvává u pocitů, nahlížeje pocity, s horlivostí, s jasným uvědoměním a bdělou pozorností, překonav světskou žádostivost a zármutek. Setrvává u mysli, nahlížeje mysl, s horlivostí, s jasným uvědoměním a bdělou pozorností, překonav světskou žádostivost a zármutek. Setrvává u předmětů mysli, nahlížeje předměty mysli,² s horlivostí, s jasným uvědoměním a bdělou pozorností, překonav světskou žádostivost a zármutek.

KONTEMPLACE TĚLA

1. Bdělé pozorování dechu

Jak mnich setrvává u těla, nahlížeje tělo?

Zde, mnichové, mnich, jenž se uchýlil do lesa, k patě stromu či na volné prostranství, usedne s nohama zkříženýma, tělem vzpřímeným a bdělou a ostrou pozorností.³

S bdělou pozorností se nadechuje a s bdělou pozorností vydechuje. Nadechuje-li se dlouze, uvědomuje si „nadechuji se dlouze“; vydechuje-li dlouze, uvědomuje si „vydechuji dlouze“. Nadechuje-li se krátce, uvědomuje si „nadechuji se krátce“; vydechuje-li krátce, uvědomuje si „vydechuji krátce“.

„Při nádechu budu zakoušet dech jako celek,“ cvičí se. „Při výdechu budu zakoušet dech jako celek,“ cvičí se. „Uklidňuje dýchání, nadechnu se,“ cvičí se. „Uklidňuje dýchání, vydechnu,“ cvičí se.

Jako zkušený cvičitel či jeho žák, když provede dlouhý cvik, uvědomuje si „provádím dlouhý cvik“, a když provede krátký cvik, uvědomuje si „provádím krátký cvik“, tak i mnich, když se dlouze nadechuje, uvědomuje si „nadechuji se dlouze“, a když dlouze vydechuje, uvědomuje si „vydechuji dlouze“, a když se nadechuje krátce, uvědomuje si „nadechuji se krátce“, a když vydechuje krátce, uvědomuje si „vydechuji krátce“. „Při nádechu budu zakoušet dech jako celek“ cvičí se. „Při výdechu budu zakoušet dech jako celek“ cvičí se. „Uklidňuje dýchání, nadechnu se“ cvičí se. „Uklidňuje dýchání, vydechnu“ cvičí se.

Takto setrvává u těla, nahlížeje tělo uvnitř, nebo setrvává u těla, nahlížeje tělo z vnějšku, nebo setrvává u těla, nahlížeje tělo uvnitř i z vnějšku.⁴ Setrvává, nahlížeje podmínky vznikání,⁵ nebo setrvává, nahlížeje podmínky zanikání,⁶ nebo setrvává, nahlížeje podmínky vznikání a zanikání.⁷

Nebo jeho bdělá pozornost je pevně ukotvena v myšlence „tělo existuje“,⁸ v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění, a mnich setrvává nepřipoután,⁹ nelpí na ničem na světě. Takto tedy, mnichové, mnich setrvává u těla, nahlížeje tělo.

2. *Tělesné pozice*

A dále, mnichové, mnich, když kráčí, uvědomuje si „kráčím“, a když stojí, uvědomuje si „stojím“, a když sedí, uvě-

domuje si „sedím“, a když leží, uvědomuje si „ležím“, a uvědomuje si, když zaujímá jakoukoli jinou tělesnou pozici.

Takto setrvává u těla, nahlížeje tělo uvnitř, nebo nahlížeje tělo z vnějšku, nebo nahlížeje tělo uvnitř i z vnějšku. Setrvává, nahlížeje podmínky vznikání, nebo setrvává, nahlížeje podmínky zanikání, nebo setrvává, nahlížeje podmínky vznikání a zanikání.¹⁰ Nebo jeho bdělá pozornost je pevně ukotvena v myšlence „tělo existuje“ v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění a mnich setrvává nepřipoután, nelpí na ničem na světě. Takto tedy, mnichové, mnich setrvává u těla, nahlížeje tělo.

3. Bdělá pozornost s jasným uvědoměním

A dále, mnichové, když mnich kráčí kupředu a zpět, činí tak s jasným uvědoměním. Když se dívá přímo či na stranu, činí tak s jasným uvědoměním. Když se ohýbá či napřimuje, činí tak s jasným uvědoměním. Když obléká roucho a nese misku, činí tak s jasným uvědoměním. Když jí, pije, žvýká a chutná, činí tak s jasným uvědoměním. Když vykonává tělesné potřeby, činí tak s jasným uvědoměním. Když chodí, sedí, usíná, mluví či přebývá v tichu, činí tak s jasným uvědoměním.

Takto setrvává u těla, nahlížeje tělo uvnitř, nebo nahlížeje tělo z vnějšku, nebo nahlížeje tělo uvnitř i z vnějšku. Setrvává, nahlížeje podmínky vznikání, nebo setrvává, nahlížeje podmínky zanikání, nebo setrvává, nahlížeje podmínky vznikání a zanikání. Nebo jeho bdělá pozornost je pevně ukotvena v myšlence „tělo existuje“ v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění a mnich setrvává nepřipoután, nelpí na ničem na světě. Takto tedy, mnichové, mnich setrvává u těla, nahlížeje tělo.

4. Přemítání nad odpudivostí těla

A dále, mnichové, mnich přemítá o svém těle obaleném kůží a plném rozmanitých nečistot, od chodidel nahoru a od temene hlavy dolů, rozjímaje: „V tomto těle jsou vlasy, chlupy, nehty, zuby, kůže, maso, šlachy, kosti, morek, ledviny, srdce, játra, bránice, slezina, plíce, střeva, nestrávená potrava, výkaly, žluč, hlen, hnis, krev, pot, tuk, slzy, mastnota, sliny, sliz, kloubní maz, moč.“

Jako by zde byl zásobní vak se dvěma otvory naplněný různými druhy obilí, jako rýže, boby, hrášek, sezam, loupaná rýže, a muž se zdravýma očima by jej otevřel a zkoumal jeho obsah: „Toto je rýže, toto jsou boby, toto je hrášek, toto je sezam, toto je loupaná rýže.“ Právě tak, mnichové, mnich přemítá o svém těle obaleném kůží a plném rozmanitých nečistot, od chodidel nahoru a od temene hlavy dolů, rozjímaje: „V tomto těle jsou vlasy, chlupy, nehty, zuby, kůže, maso, šlachy, kosti, morek, ledviny, srdce, játra, bránice, slezina, plíce, střeva, nestrávená potrava, výkaly, žluč, hlen, hnis, krev, pot, tuk, slzy, mastnota, sliny, sliz, kloubní maz, moč.“

Takto setrvává u těla, nahlížeje tělo uvnitř, nebo nahlížeje tělo z vnějšku, nebo nahlížeje tělo uvnitř i z vnějšku. Setrvává, nahlížeje podmínky vznikání, nebo setrvává, nahlížeje podmínky zanikání, nebo setrvává, nahlížeje podmínky vznikání a zanikání. Nebo jeho bdělá pozornost je pevně ukotvena v myšlence „tělo existuje“ v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění a mnich setrvává nepřipoután, nelpí na ničem na světě. Takto tedy, mnichové, mnich setrvává u těla, nahlížeje tělo.

5. Přemítání o hmotných elementech

A dále, mnichové, mnich skrze hmotné elementy přemítá o svém těle, ať je kdekoli a v jakémkoli stavu: „V tomto těle jsou přítomny elementy země, vody, ohně a větru.“¹¹

Tak jako zkušený řezník nebo jeho učedník, který porazí krávu, rozdělí ji na jednotlivé části a poté usedne na křižovatku, stejně tak mnich skrze hmotné elementy přemítá o svém těle, ať je kdekoli a v jakémkoli stavu: „V tomto těle jsou přítomny elementy země, vody, ohně a větru.“

Takto setrvává u těla, nahlížeje tělo uvnitř, nebo nahlížeje tělo z vnějšku, nebo nahlížeje tělo uvnitř i z vnějšku. Setrvává, nahlížeje podmínky vznikání, nebo setrvává, nahlížeje podmínky zanikání, nebo setrvává, nahlížeje podmínky vznikání a zanikání. Nebo jeho bdělá pozornost je pevně ukotvena v myšlence „tělo existuje“ v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění a mnich setrvává nepřipoután, nelpí na ničem na světě. Takto tedy, mnichové, mnich setrvává u těla, nahlížeje tělo.

6. *Devět hřbitovních kontemplací*

(1) A dále, mnichové, jako by mnich viděl tělo mrtvé jeden, dva či tři dny, opuchlé, zmodralé a hnijící, pohozené na pohřebišti, uplatní tyto vjemy na své tělo takto: „Vskutku, mé vlastní tělo je stejné povahy, stane se takovým a neunikne tomu.“

Takto setrvává u těla, nahlížeje tělo uvnitř, nebo nahlížeje tělo z vnějšku, nebo nahlížeje tělo uvnitř i z vnějšku. Setrvává, nahlížeje podmínky vznikání, nebo setrvává, nahlížeje podmínky zanikání, nebo setrvává, nahlížeje podmínky vznikání a zanikání. Nebo jeho bdělá pozornost je pevně ukotvena v myšlence „tělo existuje“ v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění a mnich setrvává nepřipoután, nelpí na ničem na světě. Takto tedy, mnichové, mnich setrvává u těla, nahlížeje tělo.

(2) A dále, mnichové, jako by mnich viděl tělo pohozené na pohřebišti, kterak je požírají vrány, jestřábi, supi, psi, šakalové nebo různí červi, uplatní tyto vjemy na své tělo takto:

„Vskutku, mé vlastní tělo je stejné povahy, stane se takovým a neunikne tomu.“ [...]

(3) A dále, mnichové, jako by mnich viděl tělo pohozené na pohřebišti, z něhož zbyla jen kostra se zbytky masa a krve, která je držena pohromadě šlachami, uplatní tyto vjemy na své tělo takto: „Vskutku, mé vlastní tělo je stejné povahy, stane se takovým a neunikne tomu.“ [...]

(4) A dále, mnichové, jako by mnich viděl tělo pohozené na pohřebišti, z něhož zbyla jen kostra, držaná pohromadě šlachami, bez masa a se zaschlou krví, uplatní tyto vjemy na své tělo takto: „Vskutku, mé vlastní tělo je stejné povahy, stane se takovým a neunikne tomu.“ [...]

(5) A dále, mnichové, jako by mnich viděl tělo pohozené na pohřebišti, z něhož zbyla jen kostra, držaná pohromadě šlachami, bez masa a krve, uplatní tyto vjemy na své tělo takto: „Vskutku, mé vlastní tělo je stejné povahy, stane se takovým a neunikne tomu.“ [...]

(6) A dále, mnichové, jako by mnich viděl tělo pohozené na pohřebišti, z něhož zbyly jen roztroušené kosti, poházené všemi směry – tu kosti ruky, tam kosti nohy, holenní kost, stehenní kost, pánevní kost, páteř a lebka, uplatní tyto vjemy na své tělo takto: „Vskutku, mé vlastní tělo je stejné povahy, stane se takovým a neunikne tomu.“ [...]

(7) A dále, mnichové, jako by mnich viděl tělo pohozené na pohřebišti, z něhož zbyly jen vybělené kosti barvy mušlí, uplatní tyto vjemy na své tělo takto: „Vskutku, mé vlastní tělo je stejné povahy, stane se takovým a neunikne tomu.“ [...]

(8) A dále, mnichové, jako by mnich viděl tělo pohozené na pohřebišti, z něhož zbyly jen kosti, staré více než rok, nakupené na hromadě, uplatní tyto vjemy na své tělo takto: „Vskutku, mé vlastní tělo je stejné povahy, stane se takovým a neunikne tomu.“ [...]

(9) A dále, mnichové, jako by mnich viděl tělo pohozené na pohřebišti, z něhož zbyly pouze zpráchnivělé kosti, rozpadlé v prach, uplatní tyto vjemy na své tělo takto: „Vskutku, mé vlastní tělo je stejné povahy, stane se takovým a neunikne tomu.“

Takto setrvává u těla, nahlížeje tělo uvnitř, nebo nahlížeje tělo z vnějšku, nebo nahlížeje tělo uvnitř i z vnějšku. Setrvává, nahlížeje podmínky vznikání, nebo setrvává, nahlížeje podmínky zanikání, nebo setrvává, nahlížeje podmínky vznikání a zanikání. Nebo jeho bdělá pozornost je pevně ukotvena v myšlence „tělo existuje“ v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění a mnich setrvává nepřipoután, nelpí na ničem na světě. Takto tedy, mnichové, mnich setrvává u těla, nahlížeje tělo.

KONTEMPLACE POCITOVÁNÍ

A jak, mnichové, setrvává mnich u pocitů, nahlížeje pocity?

Tedy, mnichové, když mnich zakouší příjemný pocit, uvědomuje si „zakouším příjemný pocit“, když zakouší bolestný pocit, uvědomuje si „zakouším bolestný pocit“, a když zakouší pocit, jenž není ani příjemný, ani bolestný, uvědomuje si „zakouším pocit, jenž není ani příjemný, ani bolestný“. Když zakouší příjemný světský pocit, uvědomuje si „zakouším příjemný světský pocit“, když zakouší příjemný duchovní pocit, uvědomuje si „zakouším příjemný duchovní pocit“. Když zakouší bolestný světský pocit, uvědomuje si „zakouším bolestný světský pocit“, když zakouší bolestný duchovní pocit, uvědomuje si „zakouším bolestný duchovní pocit“. Když zakouší světský pocit, jenž není ani příjemný, ani bolestný, uvědomuje si „zakouším světský pocit, jenž není ani příjemný, ani bolestný“ a když zakouší duchovní pocit, jenž

není ani příjemný, ani bolestný, uvědomuje si „zakouším duchovní pocit, jenž není ani příjemný, ani bolestný“.

Takto setrvává u pocitů, nahlížeje pocity uvnitř, nebo nahlížeje pocity z vnějšku, nebo nahlížeje pocity uvnitř i z vnějšku. Setrvává, nahlížeje podmínky vznikání v pocitech, nebo setrvává, nahlížeje podmínky zanikání v pocitech, nebo setrvává, nahlížeje podmínky vznikání a zanikání v pocitech.¹² Nebo jeho bdělá pozornost je pevně ukotvena v myšlence „pocity existují“ v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění a mnich setrvává nepřipoután, nelpí na ničem na světě. Takto tedy, mnichové, mnich setrvává u pocitů, nahlížeje pocity.

KONTEMPLACE MYSLI

A jak, mnichové, setrvává mnich u mysli, nahlížeje mysl?

Zde, mnichové, mnich poznává mysl s žádostivostí jako mysl s žádostivostí a mysl bez žádostivosti jako mysl bez žádostivosti; mysl s nenávistí jako mysl s nenávistí a mysl bez nenávisti jako mysl bez nenávisti; mysl s klamem jako mysl s klamem a mysl bez klamu jako mysl bez klamu; strnulou mysl jako strnulou mysl¹³ a rozptýlenou mysl jako rozptýlenou mysl;¹⁴ rozvinutou mysl jako rozvinutou mysl¹⁵ a nerozvinutou mysl jako nerozvinutou mysl;¹⁶ stav mysli, nad nímž existuje vyšší mentální stav, jako stav, nad nímž existuje vyšší stav mysli;¹⁷ stav mysli, nad nímž neexistuje vyšší mentální stav mysli jako stav, nad nímž neexistuje vyšší stav mysli;¹⁸ soustředěnou mysl jako soustředěnou mysl, nesoustředěnou mysl jako nesoustředěnou mysl; osvobozenou mysl jako osvobozenou mysl,¹⁹ neosvobozenou mysl jako neosvobozenou mysl.

Takto setrvává u mysli, nahlížeje mysl uvnitř, nebo nahlížeje mysl z vnějšku, nebo nahlížeje mysl uvnitř i z vnějšku.

Setrvává, nahlížeje podmínky vznikání v mysli, nebo setrvává, nahlížeje podmínky zanikání v mysli, nebo setrvává, nahlížeje podmínky vznikání a zanikání v mysli.²⁰ Nebo jeho bdělá pozornost je pevně ukotvena v myšlence „mysl existuje“ v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění a mnich setrvává nepřipoután, nelpí na ničem na světě. Takto tedy, mnichové, mnich setrvává u mysli, nahlížeje mysl.

KONTEMPLACE PŘEDMĚTŮ MYSLI

1. Pět překážek

A jak, mnichové, setrvává mnich u předmětů mysli, nahlížeje předměty mysli?

Zde, mnichové, mnich setrvává u předmětů mysli, nahlížeje pět překážek.

Jak, mnichové, setrvává mnich u předmětů mysli, nahlížeje pět překážek?

Zde, mnichové, je-li v něm smyslová touha, mnich si uvědomuje „je ve mně smyslová touha“. Není-li v něm smyslová touha, uvědomuje si „není ve mně smyslová touha“. Uvědomuje si, jak dochází k vyvstání dosud nevyvstalé smyslové touhy, uvědomuje si, jak dochází k opuštění vyvstalé smyslové touhy, a uvědomuje si, jak dochází k nevyvstání opuštěné smyslové touhy v budoucnosti.

Je-li v něm zlost, mnich si uvědomuje „je ve mně zlost“. Není-li v něm zlost, uvědomuje si „není ve mně zlost“. Uvědomuje si, jak dochází k vyvstání dosud nevyvstalé zlosti; uvědomuje si, jak dochází k opuštění vyvstalé zlosti a uvědomuje si, jak dochází k nevyvstání opuštěné zlosti v budoucnosti.

Je-li v něm malátnost a otupělost, mnich si uvědomuje „je ve mně malátnost a otupělost“. Není-li v něm malátnost a otupělost, uvědomuje si „není ve mně malátnost a otupě-

lost“. Uvědomuje si, jak dochází k vyvstání dosud nevyvstalé malátnosti a otupělosti; uvědomuje si, jak dochází k opuštění vyvstalé malátnosti a otupělosti, a uvědomuje si, jak dochází k nevyvstání opuštěné malátnosti a otupělosti v budoucnosti.

Jsou-li v něm neklid a obavy, mnich si uvědomuje „jsou ve mně neklid a obavy“. Nejsou-li v něm neklid a obavy, uvědomuje si „nejsou ve mně neklid a obavy“. Uvědomuje si, jak dochází k vyvstání dosud nevyvstalého neklidu a obav, uvědomuje si, jak dochází k opuštění vyvstalého neklidu a obav, a uvědomuje si, jak dochází k nevyvstání opuštěného neklidu a obav v budoucnosti.

Jsou-li v něm pochyby, mnich si uvědomuje „jsou ve mně pochyby“. Nejsou-li v něm pochyby, uvědomuje si „nejsou ve mně pochyby“. Uvědomuje si, jak dochází k vyvstání dosud nevyvstalých pochyb, uvědomuje si, jak dochází k opuštění vyvstalých pochyb, a uvědomuje si, jak dochází k nevyvstání opuštěných pochyb v budoucnosti.

Takto setrvává u předmětů mysli, nahlížeje předměty mysli uvnitř, nebo nahlížeje předměty mysli z vnějšku, nebo nahlížeje předměty mysli uvnitř i z vnějšku. Setrvává, nahlížeje podmínky vznikání v předmětech mysli, nebo setrvává, nahlížeje podmínky zanikání v předmětech mysli, nebo setrvává, nahlížeje podmínky vznikání a zanikání v předmětech mysli.²¹ Nebo jeho bdělá pozornost je pevně ukotvena v myšlence „předměty mysli existují“ v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění a mnich setrvává nepřipoután, nelpí na ničem na světě. Takto tedy, mnichové, mnich setrvává u předmětů mysli, nahlížeje předměty mysli, tedy pět překážek.

2. Pět skupin ulpívání

A dále, mnichové, mnich setrvává u předmětů mysli, nahlížeje předměty pěti skupin ulpívání.²²

Jak, mnichové, mnich setrvává u předmětů mysli, nahlížeje předměty pěti skupin ulpívání?

Zde, mnichové, mnich rozjímá: „Takový je hmotný útvar, takto vyvstává hmotný útvar, takto zaniká hmotný útvar. Takové je pociťování, takto vyvstává pociťování, takto zaniká pociťování. Takové je vnímání, takto vyvstává vnímání, takto zaniká vnímání. Takové jsou mentální formace, takto vyvstávají mentální formace, takto zanikají mentální formace. Takové je vědomí, takto vyvstává vědomí, takto zaniká vědomí.“

Takto setrvává u předmětů mysli, nahlížeje předměty mysli uvnitř, nebo nahlížeje předměty mysli z vnějšku, nebo nahlížeje předměty mysli uvnitř i z vnějšku. Setrvává, nahlížeje podmínky vznikání v předmětech mysli, nebo setrvává, nahlížeje podmínky zanikání v předmětech mysli, nebo setrvává, nahlížeje podmínky vznikání a zanikání v předmětech mysli.²³ Nebo jeho bdělá pozornost je pevně ukotvena v myšlence „předměty mysli existují“ v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění a mnich setrvává nepřipoután, nelpí na ničem na světě. Takto tedy, mnichové, mnich setrvává u předmětů mysli, nahlížeje předměty mysli, tedy pět skupin ulpívání.

3. Šest vnitřních a šest vnějších smyslových základen

A dále, mnichové, mnich setrvává u předmětů mysli, nahlížeje předměty šesti vnitřních a šesti vnějších smyslových základen.

Jak, mnichové, mnich setrvává u předmětů mysli, nahlížeje předměty šesti vnitřních a šesti vnějších smyslových základen?

Zde, mnichové, mnich si uvědomuje oko a vizuální tvary a uvědomuje si také pouto, jež vzniká v závislosti na obou;²⁴ uvědomuje si, jak dochází k vyvstání dosud nevyvstalého pouta, uvědomuje si, jak dochází k opuštění vyvstalého pouta

a uvědomuje si, jak dochází k nevyvstání opuštěného pouta v budoucnosti.

Uvědomuje si ucho a zvuky... nos a pachy... jazyk a chuť... tělo a dotykové předměty... mysl a předměty mysli a uvědomuje si pouto, jež vzniká v závislosti na obou; uvědomuje si, jak dochází k vyvstání dosud nevyvstalého pouta, uvědomuje si, jak dochází k opuštění vyvstalého pouta, a uvědomuje si, jak dochází k nevyvstání opuštěného pouta v budoucnosti.

Takto setrvává u předmětů mysli, nahlížeje předměty mysli uvnitř, nebo nahlížeje předměty mysli z vnějšku, nebo nahlížeje předměty mysli uvnitř i z vnějšku. Setrvává, nahlížeje podmínky vznikání v předmětech mysli, nebo setrvává, nahlížeje podmínky zanikání v předmětech mysli, nebo setrvává, nahlížeje podmínky vznikání a zanikání v předmětech mysli.²⁵ Nebo jeho bdělá pozornost je pevně ukotvena v myšlence „předměty mysli existují“ v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění a mnich setrvává nepřipoután, nelpí na ničem na světě. Takto tedy, mnichové, mnich setrvává u předmětů mysli, nahlížeje předměty mysli šesti vnitřních a šesti vnějších smyslových základů.

4. Sedm prvků probuzení

A dále, mnichové, mnich setrvává u předmětů mysli, nahlížeje sedm prvků probuzení.

Jak, mnichové, setrvává mnich u předmětů mysli, nahlížeje sedm prvků probuzení?

Zde, mnichové, když je přítomen prvek probuzení bdělá pozornost, mnich si uvědomuje „je ve mně prvek probuzení bdělá pozornost“, nebo když bdělá pozornost jako prvek probuzení není přítomna, uvědomuje si „není ve mně prvek probuzení bdělá pozornost“ uvědomuje si, jak dochází k vyvstání dosud nevyvstalých prvků probuzení bdělé pozornos-

ti, a uvědomuje si, jak dochází k vyvinutí vyvstalého prvku osvícení bdělé pozornosti k dokonalosti.

Když je přítomen prvek probuzení zkoumání předmětů mysli, mnich si uvědomuje „je ve mně prvek probuzení zkoumání předmětů mysli“, nebo když prvek probuzení zkoumání předmětů mysli není přítomen, uvědomuje si „není ve mně prvek probuzení zkoumání předmětů mysli“, uvědomuje si, jak dochází k vyvstání dosud nevyvstalých prvků probuzení zkoumání předmětů mysli, a uvědomuje si, jak dochází k vyvinutí vyvstalého prvku probuzení zkoumání předmětů k dokonalosti.

Když je přítomen prvek probuzení energie, mnich si uvědomuje „je ve mně prvek probuzení energie“, nebo když prvek probuzení energie není přítomen, uvědomuje si „není ve mně prvek probuzení energie“; uvědomuje si, jak dochází k vyvstání dosud nevyvstalých prvků probuzení energie, a uvědomuje si, jak dochází k vyvinutí vyvstalého prvku probuzení energie k dokonalosti.

Když je přítomen prvek probuzení radost, mnich si uvědomuje „je ve mně prvek probuzení radost“, nebo když prvek probuzení radost není přítomen, uvědomuje si „není ve mně prvek probuzení radost“ uvědomuje si, jak dochází k vyvstání dosud nevyvstalých prvků probuzení radosti, a uvědomuje si, jak dochází k vyvinutí vyvstalého prvku probuzení radosti k dokonalosti.

Když je přítomen prvek probuzení klid, mnich si uvědomuje „je ve mně prvek probuzení klid“, nebo když prvek probuzení klid není přítomen, uvědomuje si „není ve mně prvek probuzení klid“; uvědomuje si, jak dochází k vyvstání dosud nevyvstalých prvků probuzení klidu, a uvědomuje si, jak dochází k vyvinutí vyvstalého prvku probuzení klidu k dokonalosti.

Když je přítomen prvek probuzení soustředění, mnich si uvědomuje „je ve mně prvek probuzení soustředění“, nebo

když prvek osvícení soustředění není přítomen, uvědomuje si „není ve mně prvek osvícení soustředění“, uvědomuje si, jak dochází k vyvstání dosud nevyvstalých prvků osvícení soustředění, a uvědomuje si, jak dochází k vyvinutí vyvstalého prvku osvícení soustředění k dokonalosti.

Když je přítomen prvek probuzení vyrovnaná mysl, mnich si uvědomuje „je ve mně prvek probuzení vyrovnaná mysl“, nebo když prvek probuzení vyrovnaná mysl není přítomen, uvědomuje si „není ve mně prvek probuzení vyrovnaná mysl“, uvědomuje si, jak dochází k vyvstání dosud nevyvstalých prvků probuzení vyrovnané mysli, a uvědomuje si, jak dochází k vyvinutí vyvstalého prvku probuzení vyrovnané mysli k dokonalosti.

Takto setrvává u předmětů mysli, nahlížeje předměty mysli uvnitř, nebo nahlížeje předměty mysli z vnějšku, nebo nahlížeje předměty mysli uvnitř i z vnějšku. Setrvává, nahlížeje podmínky vznikání v předmětech mysli, nebo setrvává, nahlížeje podmínky zanikání v předmětech mysli, nebo setrvává, nahlížeje podmínky vznikání a zanikání v předmětech mysli.²⁶ Nebo jeho bdělá pozornost je pevně ukotvena v myšlence „předměty mysli existují“ v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění a mnich setrvává nepřipoután, nelpí na ničem na světě. Takto tedy, mnichové, mnich setrvává u předmětů mysli, nahlížeje sedm prvků probuzení.

5. Čtyři vznešené pravdy

A dále, mnichové, mnich setrvává u předmětů mysli, nahlížeje čtyři vznešené pravdy.

Jak, mnichové, setrvává mnich u předmětů mysli, nahlížeje čtyři vznešené pravdy?

Zde, mnichové, si mnich podle skutečnosti uvědomuje „toto je utrpení“, podle skutečnosti si uvědomuje „toto je vznik utrpení“, podle skutečnosti si uvědomuje „toto je zá-

nik utrpení“ a podle skutečnosti si uvědomuje „toto je stezka, vedoucí k zániku utrpení“.

Takto setrvává u předmětů mysli, nahlížeje předměty mysli uvnitř, nebo nahlížeje předměty mysli z vnějšku, nebo nahlížeje předměty mysli uvnitř i z vnějšku. Setrvává, nahlížeje podmínky vznikání v předmětech mysli, nebo setrvává, nahlížeje podmínky zanikání v předmětech mysli, nebo setrvává, nahlížeje podmínky vznikání a zanikání v předmětech mysli.²⁷ Nebo jeho bdělá pozornost je pevně ukotvena v myšlence „předměty mysli existují“ v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění a mnich setrvává nepřipoután, nelpí na ničem na světě. Takto tedy, mnichové, mnich setrvává u předmětů mysli, nahlížeje čtyři vznešené pravdy.

Vskutku, mnichové, kdokoli by takto rozvíjel čtyři základy bdělé pozornosti po dobu sedmi let, může očekávat jeden ze dvou plodů: nejvyšší poznání (arahatství) zde a nyní, anebo je-li stále přítomno nějaké lpění, stav toho, kdo se již nevrací.²⁸

Mnichové, pomiňme sedm let. Kdokoli by takto rozvíjel čtyři základy bdělé pozornosti po dobu šesti let... pěti let... čtyř let... tří let... dvou let... jednoho roku, může očekávat jeden ze dvou plodů: nejvyšší poznání zde a nyní, anebo je-li stále přítomno nějaké lpění, stav toho, kdo se již nevrací.

Mnichové, pomiňme jeden rok. Kdokoli by takto rozvíjel čtyři základy bdělé pozornosti po dobu sedmi měsíců... šesti měsíců... pěti měsíců... čtyř měsíců... tří měsíců... dvou měsíců... jednoho měsíce, dvou týdnů, může očekávat jeden ze dvou plodů: nejvyšší poznání zde a nyní, anebo je-li stále přítomno nějaké lpění, stav toho, kdo se již nevrací.

Mnichové, pomiňme dva týdny. Kdokoli by takto rozvíjel čtyři základy bdělé pozornosti po dobu sedmi dní, může očekávat jeden ze dvou plodů: nejvyšší poznání zde a nyní, anebo je-li stále přítomno nějaké lpění, stav toho, kdo se již nevrací.

Proto bylo řečeno: Toto je jediná cesta, mnichové, k očištění bytostí, překonání smutku a nářků, vymýcení utrpení a hoře, nastoupení správné stezky a dosažení nibbány, tedy čtyři základy bdělé pozornosti.

Tak promluvil Vznešený. Mnichové jeho slova s potěšením přijali.



(*Satipatthána sutta*,
Madždžhima nikája 10, podle překladu Nyanasatta Théry)

POZNÁMKY

- ¹ Opakování frází „setrvává u těla, nahlížeje tělo“, „setrvává u pocitů, nahlížeje pocity“ atd. má meditujícímu připomenout důležitost bdělosti a uvědomělosti během kontemplování zaměřeného na vybraný předmět, která zamezí přechodu pozornosti na předměty jiných kontemplací. Při pozorování tělesného procesu se například může pozornost meditujícího mimovolně zaměřit na pocity, které se s tělesným procesem pojí. V takovém případě by si však meditující měl být zcela jasně vědom, že se vzdálil původnímu předmětu meditace a dostal se do sféry kontemplace pocitů.
- ² Mysl (*čittá*) se v této souvislosti chápe jako „stavy mysli“ či „nestálé prvky proudu mysli“. Předměty mysli (*dhamma*) jsou obsahy mysli, resp. ty faktory uvědomění, které stojí u vzniků stavů mysli.
- ³ Doslova: „Klade bdělou pozornost do popředí.“
- ⁴ Slovo „uvnitř“ znamená pozorování vlastního dechu, „z vnějšku“ pozorování dechu někoho jiného, „uvnitř i z vnějšku“ znamená střídavé pozorování vlastního dechu a dechu někoho jiného, aniž dochází k přerušení pozornosti. V počátcích je vhodné věnovat se pouze pozorování vlastního dechu a až v pokročilejších fázích praktikování vzhledu je dobré pozorovat dech druhých.
- ⁵ Podmínky vznikání (*samudaja-dhammá*) dechu v jeho celistvosti jsou tyto: tělo jako celek, nosní dírky a mysl.

- 6 Podmínky zanikání dechu v jeho celistvosti jsou tyto: zánik těla a nosních dírek a ustání mentální aktivity.
- 7 Strídavá kontemplace obojího.
- 8 To znamená, že existují pouze tělesné procesy, nikoli „já“, duše či nějaká trvalá podstata. Variace této fráze v dalších kontemplacích je nutné chápat stejně.
- 9 Nepřipoután žádostivostí a nesprávným nahlížením.
- 10 Všechny kontemplace těla, s výjimkou kontemplace dechu, mají následující podmínky vznikání: nevědomost, žádostivost, kammu, potravu a obecné znaky vznikání; podmínky zanikání jsou pak tyto: zmizení nevědomosti, žádostivosti, kammy, potravy a obecné znaky zanikání.
- 11 Tyto tzv. „elementy“ jsou prvotní vlastnosti hmoty a buddhistická tradice je definuje jako pevnost (země), přilnavost (voda), tepelnost (oheň) a pohyb (vítr a vzduch).
- 12 Podmínky vznikání jsou nevědomost, žádostivost, kamma, smyslové vjemy a obecné znaky vznikání; podmínky zanikání jsou zmizení nevědomosti, žádostivosti, kammy a smyslových vjemů a obecné znaky zanikání.
- 13 Strnulá mysl označuje nepružný a netečný stav mysli.
- 14 Rozptýlená mysl značí mysl naplněnou neklidem.
- 15 Tj. zakoušení meditačního pohroužení jemnohmotných a nehmotných sfér (*rúpa* a *arúpa-džhána*).
- 16 Tj. běžné zakoušení smyslového stavu existence (*kamavačára*).
- 17 Zakoušení smyslového stavu existence, nad kterým existují vyšší mentální stavy.
- 18 Zakoušení jemnohmotných a nehmotných sfér, nad nimiž nejsou vyšší světské stavy.
- 19 Dočasně osvobozenou od nečistot buď prostřednictvím systematického rozvíjení vhledu, jenž osvobozuje od jednotlivých zlých stavů díky protikladným stavům, nebo prostřednictvím meditačních pohroužení (*džhána*).
- 20 Podmínky vznikání jsou představovány nevědomostí, žádostivostí, kammou, tělem a myslí (*náma-rúpa*) a obecnými znaky vznikání. Podmínky zanikání jsou zmizení nevědomosti, žádostivosti, kammy, těla a mysli jakož i obecné znaky zanikání.
- 21 Podmínky vznikání jsou okolnosti vedoucí k vzniku překážek, jako např. nesprávné rozjímání; podmínky zanikání jsou okolnosti vedoucí k zániku překážek (např. správné rozjímání).

- 22 Pět skupin lpění utváří takzvanou osobnost. Stanou-li se předměty lpění, udržují tak koloběh existence ve formě opakovaných zrození a smrtí.
- 23 Podmínky vznikání a zanikání pěti skupin ulpívání jsou pro hmotnou formu stejné jako u kontemplace tělesných pozic (viz pozn. 10), pro pociťování, vnímání a mentální formace stejné jako u kontemplace pociťování (viz pozn. 12) a pro vědomí stejné jako u kontemplace mysli (viz pozn. 20).
- 24 Obvyklý výčet deseti hlavních pout (*samjódžana*) podává Sběrka rozprav (*Sutta pitaka*). Jsou to: 1) víra v osobnost, 2) skepse, 3) připoutanost k pravidlům a obřadům, 4) smyslová touha, 5) zlovůle, 6) touha po existenci v jemnohmotných sférách, 7) touha po existenci v nehmotných sférách, 8) ješitnost, 9) neklid, 10) nevědomost.
- 25 Podmínkami vznikání deseti smyslových základů jsou nevědomost, žádostivost, kamma, potrava a obecné znaky vznikání; podmínky zanikání jsou obecné znaky zanikání a zmizení nevědomosti atd.
- 26 Podmínkami vznikání a zanikání zde rozumíme podmínky vedoucí ke vznikání a zanikání prvků probuzení.
- 27 Podmínkami vznikání a zanikání čtyř vznešených pravd rozumíme vznikání a zanikání utrpení, žádostivosti spolu s podmínkami ovlivňujícími dosažení nebo nedosažení stezky; pravda o ustání není součástí této kontemplace, jelikož nemá ani vznik, ani zánik.
- 28 Míní se ten, kdo se již nevrací do světa smyslové existence. Jde o poslední úroveň před dosažením konečného cíle svatosti či arahatství.

Webové stránky o théravádovém buddhismu a meditaci vipassaná:

Access to Insight:

www.accesstoinsight.org

Sadhu! The Theravada Buddhism Web Directory:

www.quantrum.com.my/sadhu

Kontakty:

Česká stránka Bhante Sujivy:

www.synergit.cz/sujiva

E-mailova adresa Bhante Sujivy:

gooseair@hotmail.com

Další doporučená literatura

- Buddhovy rozpravy sv. 1–7.* DharmaGaia 1994–9. Rozebráno. Sebrané a doplněné vydání vydá DharmaGaia r. 2006 v edici Prameny buddhismu.
- Nyanaponika Thera: *The Heart of Buddhist Meditation.* BPS. Česky: *Jádro buddhistické meditace.* Praha, DharmaGaia 1995.
- Nyanaponika Thera: *The Power of Mindfulness.* BPS.
- Mahasi Sayadaw: *The Satipatthana Vipassana Meditation.* BPS.
- Mahasi Sayadaw: *The Progress of Insight.* BPS.
- Soma Thera: *The Way of Mindfulness.* BPS.
- Ñanarama: *The Seven Stages of Purification.* BPS.
- Ñanarama: *Seven Contemplation of Insight.* BPS.
- Ñyanatiloka: *Path to deliverance.* BPS.
- Kornfield, Jack: *Living Dharma.* Shambhala.
- Sayadaw U Pandita: *The Basic Principles of Satipatthana Vipassana Practice and Other Lectures.* (free publication)
- Sayadaw U Panditabhivamsa: *In This Very Life.* BPS.
- U Janakabhivamsa: *Vipassana Meditation Guidelines.* (free publication)
- Buddhaghosa: *The Path of Purification.* BPS.
- Venerable U Silananda: *The Four Foundation of Mindfulness.* Wisdom.

AUTOROVY DALŠÍ KNIHY

- Stilling of the Volcanoes.* Česky: *Jak utišit vulkány.* Dharma Zdarma
(www.dharmazdarma.wz.cz)
- Divine Abodes* (anglicky a čínsky)
- Walking Iris* (básně)
- The Door* (básně)
- Wind in the Forest* (básně)
- Funny Monks Tales*

Rejstřík

abhidhamma 30, 65, 107, 201, 218, 249, 268
adhimókkha 197
ájatana 139
ákása-paññatti 263
anágámí 200–1, 292
Ánanda 214, 245, 292–3
ánápána 163–5, 167, 169
ánápánasati 143, 163–4
anattá 29, 45, 164, 170, 194, 297
Anattálakkhana-sutta 47
anattánupassaná-ňána 297
aničča 29, 38, 164, 170, 187, 297
aničča-lakkhana 187
aniččánupassaná 187
aniččánupassaná-ňána 297
apájagámaníja-kámarága 274
apájagámaníja-patighá 274
appaná-samádhi 162
arahat, arahatství 33, 84, 128, 133, 275, 277, 292–3, 297–8, 316
arammana-ghana 267
arija-sangha 205
arúpa-džhána 315
asubha-bhávaná 246
atíta-ghanna-vithi 266
attha-ghana-vithi 266
avidždža-ógha 227

Bahíja 45

bhávaná 33, 112–13, 158, 160–2, 167–71, 246, 272, 275, 283
bhávaná-maja-pañňá 112
bhavanga 264–5
bhava-ógha 227
bhikkhu 207, 216
bódhi 204, 284
bódhisatta 161–2, 275
Brahma 113, 144
Brahmadžála-sutta 187
brahma-vihára 167, 248
Buddha, *buddha* 11, 45, 67, 71, 84, 113, 127, 130–1, 137–8, 161–2, 169, 173–4, 179, 184–5, 203–7, 213, 227, 245, 249, 151, 255, 258, 274, 279, 283–4, 294, 297–8
Buddhaghósa a jeho *Visuddhimagga* 26, 123, 126–8, 174
buddhánusati 84, 283

čankamana 190
čétasika 43, 66, 115, 218, 268
čétá (čétó) 203; též *čitta*
Čétókhila-sutta 212, 214
čchan 218
čchanda 107
čchanda-samádhi 214
čintá-maja-pañňá 112
čitta 63, 65, 90, 115, 203, 268, 314
čittánupassaná 28, 63–4, 83, 106, 287

čittánupassaná-satipatthána 6, 40, 64
 čtyři vznešené pravdy 8, 44, 47, 312–13, 316
dána 113
 Dasuttara-suttanta 158
dhamma (předměty mysli) 43, 63, 90, 158, 263, 268, 298, 314
Dhamma (nauka) 63, 71, 113, 131, 175, 187, 203–5, 207–8, 212, 214, 219, 249, 251, 256–7, 274, 279, 284
dhammánupassaná 43, 63, 298
dhammánupassaná-satipatthána 6, 43
Dhammapada 273
dhamma-vičaja-sambodždžhanga, 129
dhátu 49, 139, 286
Dígha-nikája 158
ditthi-ógha 227
disá-paññatti 262
dukkha 29, 39–40, 47, 164, 170, 190, 248, 270, 297
dukkha-dukkha 190
dukkhánupassaná-ňána 297
dukkha-védaná 287
džavana 265, 273
džhána 113, 128, 131, 140, 144, 146, 152, 160, 166, 222, 257, 269, 315
ékaggatá 115, 140, 165
ghana-paññatti 267, 269, 271, 302
iddhi-páda 214
issá 274
kája 56
kájagatasati 292
kájánupassaná 49
kájánupassaná-satipatthána 6, 8, 29, 56, 134
 Kálama-sutta 256, 274
kála-paññatti 262
kámačhanda 242–3, 245, 257
káma-ógha 227
kámarága 274
kamavačára 315
kamma 11, 84, 131, 175, 199, 202, 207–8, 225, 229, 249, 255, 261, 264–5, 315–16
kasina 104, 135, 145, 161, 251
khila 203
kičča-ghana 267
kkhanda 46
kóan 202
 Kolo Dhammy 284
kukkučča viz *uddhačča-kukkučča*
lókija-džhána 113
lókuttara 269
maččharija 274
magga 288
magga-ňána 292, 297–8
magga-phala 163, 169, 183, 224
magga-phala-ňána 289, 294
 Maháparinibbána-sutta 245
 Mahasi Sayadaw 6, 86, 208–9, 285
mantra 161
marana-sati 283
 meditace klidu 7, 10, 29, 33, 111, 113, 134, 142–5, 158–61, 163, 165, 167, 169,

171, 173, 176, 235, 246, 263;
 též *samatha*
 meditace vzhledu *passim*; též
vipassaná
 Méghija-sutta 137
 mentální faktory 10, 33, 80,
 107–8, 111, 115, 123, 130–1,
 133, 142, 152, 175–6, 215,
 217, 250, 284; též *čétasika*
mettá 134, 145, 149–50, 233
mettá-bhávaná 283
middha viz *thína-middha*
 Mogallána 130

náma 285
náma-ghana-vithi 266
náma-rúpa 31, 285, 315
náma-rúpa-paričcheda-ňána 296
nibbána 11, 43, 46–7, 60, 76,
 113, 131, 136, 150, 153, 192,
 195–6, 200–2, 207, 213–14,
 224, 260, 268, 273, 275, 284,
 288, 292, 297–9
nibbána-dhamma 297–8
nikanti 197
nimitta 109, 136, 162, 165–6,
 263
nimitta-paññatti 263
nívarana 242
 Nyanasatta Théra 314

ňána 160, 163, 195–6, 289, 292,
 294, 296–8

óbhása 196
ógha 227

paččája-pariggaha-ňána 297
padhána-sankhára 215
paggaha 197
paramattha-dhammá 168,
 181–2, 218, 268
párami 200, 225, 297–8
passaddhi 196
passaddhi-sambodždžhanga 131
patibhága-nimitta 162
patičča-samuppáda 139
phala 288
phala-ňána 292, 297–8
píti 196
píti-sambodždžhanga 130
 pět překážek 8, 43, 49, 64–6, 72,
 75, 78–85, 87, 208–9, 234,
 242–3, 246–52, 254, 256,
 258, 269; též *nívarana*
 pohroužení 76, 91, 110, 113,
 128, 131–2, 140, 143–4, 146,
 149, 152, 160, 162, 165–6,
 235, 237, 250, 257, 269; též
džhána, též *vnor*

rúpa 31, 56, 90, 285, 296
rúpa-džhána 315
rúpa-kkhandha 29, 46
rúpa-paññatti 262

sačča 47
sadda-paññatti 261
sáddhija-vatthu 284
sakadágámí 292
sakkája-ditthi 273, 298
samádhi 35, 54–5, 140, 146,
 153, 162, 166, 214, 235,
 288–9, 292, 295, 297
samádhi-sambodždžhanga 131
samatha *passim*
samatha-bhávaná 160–2, 167,
 169–71
samatha-nimitta 166
sambodždžhanga 129–32

- sambuddhasa* 275
samjódžana 316
samsára 11, 78, 113, 239, 274
samudaja-dhammá 314
samuha-ghana 267
samuha-ghana-vithi 266
samuha-paññatti 263
samvéga-vatthu 284
Sangha 113, 131, 204–7, 249, 274, 284
sankhára 90, 215
sankhára-dukkha 40
sankhárupekkhá-ňána 163
saňňá-kkhandha 46
santati-ghana 267
Sáriputta 130, 158
satipatthána 6–8, 29, 43–4, 47, 56, 63–4, 92, 134, 297
Satipatthána-sutta 6–7, 37, 90, 129, 255, 299
satipatthána-vipassaná 6
sati-sambodždžhanga 129
satta-paññatti 263
Siddhatta Gótama 204; též *Buddha*
síla 113
sílabbata-parámása 274
Sóna 214
sótapanna 292
sukha 196
Sutta-pitaka 316

thína 250
thína-middha 242, 250–1, 257
Tipitaka 219
Trojí klenot 44, 79, 113, 134, 249, 251, 256, 258, 273–4, 284

udajabbaja-ňána 195

uddhačča 252
uddhačča-kukkučča 242, 252–3, 255, 258
uggaha-nimitta 135
upatthána 197
upačára-samádhi 162
upakkilésa 195
upekkhá 197
upekkhá-sambodždžhanga 132
ušlechtilá (osmičlenná) stezka 48, 114, 129–30, 139, 239, 274, 292

vájó-dhátu 49, 286
védaná 90, 287
védaná-kkhandha 46
védanánupassaná 56, 62, 287
védanánupassaná-satipatthána 6, 38
vičára 142
vičikičchá 242, 256, 258, 273, 298
vinaja 203, 212, 214
vipassaná passim
vipassaná-bhávaná 33, 160, 167–8, 272
vipassaná-ňána 296
virija 115, 292
virija-sambodždžhanga 130
Visuddhimagga viz *Buddhaghósa*
vitakka 81, 142
Vitakka-santhána-sutta 255, 258
vjápada 242, 247–9, 257
vnor 76–7, 98, 128, 161, 189, 201; též *džhána*, též *pohroužení*

zen 218

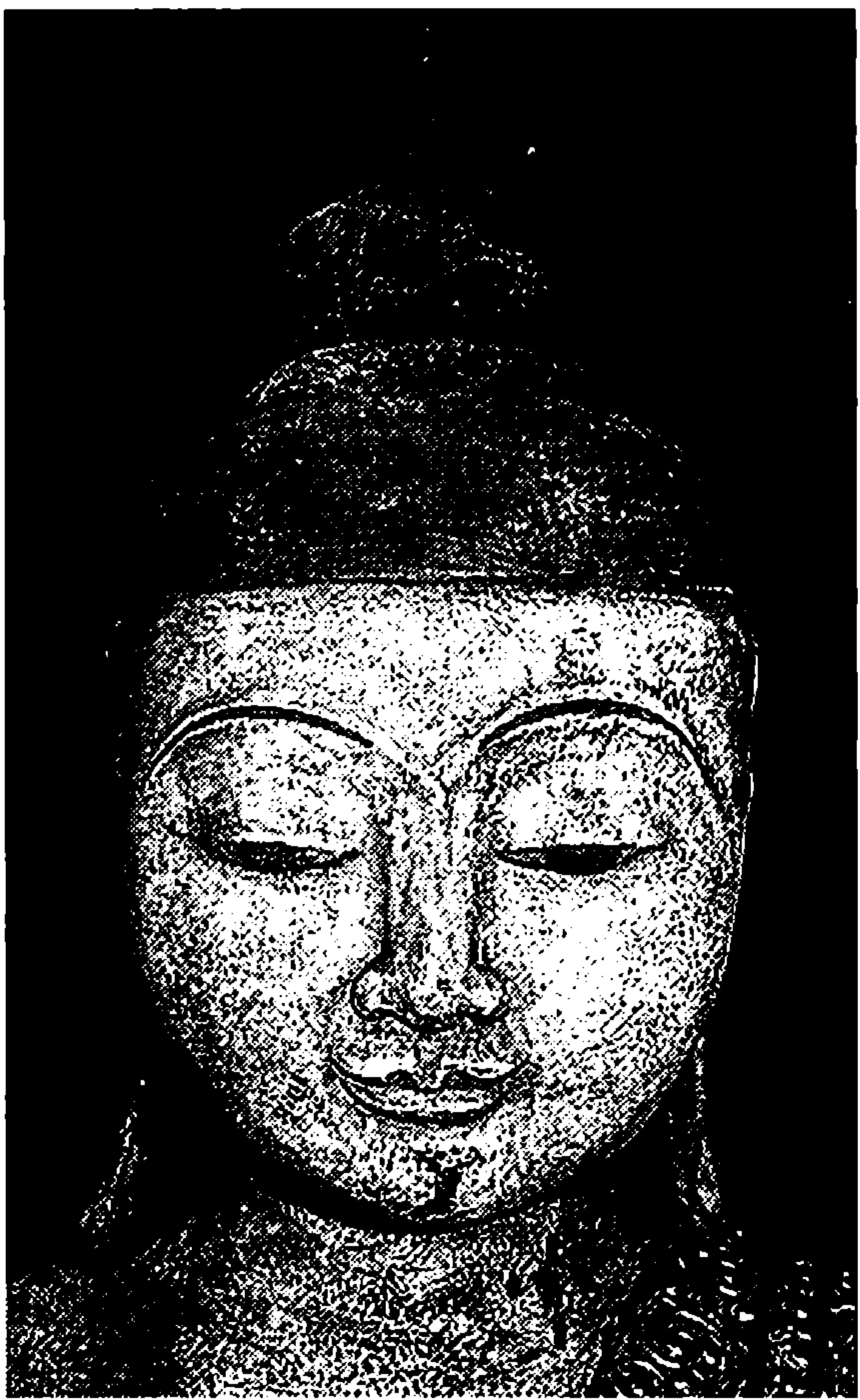
Obsah

Předmluva	5
1. Meditace bdělé pozornosti a vhledu (<i>satipatthána-vipassaná</i>)	6
Kontemplace těla jako podklad bdělé pozornosti	7
Kontemplace pocitů jako podklad bdělé pozornosti	7
Kontemplace stavů mysli jako podklad bdělé pozornosti	7
Kontemplace duševních předmětů jako podklad bdělé pozornosti	8
2. Základní přípravné instrukce	10
Meditace klidu a vhledu	10
Opravdové štěstí a klamné štěstí	11
Povaha bdělé pozornosti	11
Meditační sezení	14
Proces chůze	15
Meditace vsedě	20
Jiné denní aktivity	24
3. Praktické aspekty meditace bdělé pozornosti	26
Bdělá pozornost	27
Bdělá pozornost zaměřená na tělo (<i>kájánupassaná-satipatthána</i>)	29
Bdělá pozornost zaměřená na pocity (<i>védanánupassaná-satipatthána</i>)	38
Bdělá pozornost zaměřená na stavy mysli (<i>čittánupassaná-satipatthána</i>)	40
Bdělá pozornost zaměřená na předměty mysli (<i>dhammánupassaná-satipatthána</i>)	43
4. Bdělá pozornost zaměřená na tělo (<i>kájánupassaná</i>)	49
5. Bdělá pozornost zaměřená na pocity (<i>védanánupassaná</i>)	56
Nepříjemné pocity	56
Příjemné a neutrální pocity	60

6. Bdělá pozornost zaměřená na stavy mysli a předměty mysli (<i>čittánupassaná</i> a <i>dhammánupassaná</i>)	63
Překážky	64
Smysly	67
Důležitost vnímání záměru	68
Cesta bdělé pozornosti	72
Nepřítomnost trvalé podstaty a nestálost vědomí	73
Přednost pravé bdělé pozornosti	76
7. Pět překážek	78
Malátnost a otupělost	79
Neklid a obavy	82
Přípravné meditace soustředění	83
8. Priorita předmětů	86
Systematické zaznamenávání a nevybírající uvědomění	86
Čtyři podklady bdělé pozornosti	90
9. Pět řídicích schopností	93
Pět schopností	93
Soustředění a energie	95
Jak vyvážit pět schopností?	98
Dynamické vyvažování schopností	104
Dosahujeme pokroku v meditaci	105
10. Vyvažování pěti schopností	107
Vyvažování energie a soustředění	107
Vyvažování důvěry a moudrosti	112
Způsoby vyvažování schopností energie a soustředění	115
11. Tříbení schopností	123
Devět cest tříbení schopností	123
Další způsoby, jak tříbit schopnosti	133
<i>Méghija-sutta</i>	137
Sedm prvků	138
12. Druhy soustředění	140
Správné a nesprávné soustředění	141
Důležité aspekty soustředění	141
Dvě cesty	142

Povaha a specifické vlastnosti soustředění ve vipassanové meditaci a v meditaci samatha	144
Vipassaná	146
Prožitek různých stadií vipassany	147
Zaznamenávání, které probíhá okamžik po okamžiku, vede k prožitku skutečnosti	150
Jedinečnost vipassanového soustředění	151
Úrovně pohroužení v meditaci samatha	152
Úrovně vhledu ve vipassanové meditaci	152
Aspekty dovedností pojících se s meditací soustředění	153
13. Nejnápadnější rozdíly mezi meditacemi klidu a vhledu	158
Bdělé rozlišení správného a nesprávného soustředění	158
Samatha a vipassaná	159
Samatha-bhávaná a vipassaná-bhávaná	160
Pokrok v samatha-bhávaná	161
Ánápánasati	163
Vývoj předmětu ánápána	164
Vývoj vipassanového předmětu	167
Shrnutí	172
14. Porozumění vhledu	174
Vhled a porozumění	174
Kultivace vhledu	176
Co je to „koncept“?	177
Bdělá pozornost	180
Poznání vhledu	182
15. Stručné pojednání o moudrostech vhledu	186
Vhled do tří obecných znaků existence	187
Úrovně moudrosti vhledu	193
Hlavním cílem je očištění	195
Na co si musíte dávat dobrý pozor	195
Deset nečistot vhledu	196
Obtížné situace, do nichž se můžete dostat	197
Tři modely pokroku v meditaci	198
Pár slov o nibbáně	200
Závěrem	202
16. Nepoddajnost mysli	203
Pět lhostejností	203

Pět pout	208
Další kroky při rozvoji Dhammy a vinaji	214
Čtyři základy úspěšného završení duchovního vývoje	214
17. Důležité prvky pokroku ve vipassaně	217
Mravnost	217
Buddhistická metafyzika	218
Jak zlepšit meditační praxi	219
Soustředění	221
Další důležité faktory	223
18. Život na hraně: bdělá pozornost v denním životě	226
Opětovná adaptace	226
Záplava nečistot	227
Plynutí na hladině	227
Život na hraně	234
Shrnutí	239
 Dodatky	
A) Pět překážek (<i>nívarana</i>)	242
Smyslová touha (<i>kámačchanda</i>)	243
Zlovůle (<i>vjápada</i>)	247
Malátnost a otupělost (<i>thína-middha</i>)	250
Neklid a výčitky (<i>uddhačča-kukkučča</i>)	252
Skeptická pochybnost (<i>vičikičchhá</i>)	256
Shrnutí	257
B) Koncept a realita	260
Čtyři druhy zdánlivé pevnosti (<i>ghana-paññatti</i>)	267
C) Dilemata podél cesty	272
Proč dochází ke komplikacím	272
Čtyři ochranné meditace	282
Vytrvalá praxe	283
D) Mahasi Sayadaw: Praktická cvičení vipassanové meditace	285
E) Základy bdělé pozornosti (<i>Satipatthána sutta</i>)	299
 Další doporučená literatura	317
Rejstřík	318



Sujiva

Základy meditace vhledu

Pragmatický přístup
k vipassaně

Z anglického originálu *Essentials of Insight Meditation Practice. A Pragmatic Approach to Vipassana* (Buddhist Wisdom Centre, Petaling Jaya, Selangor, Malaysia, 2000) přeložil Libor Nejedlý.

Vydalo nakladatelství DharmaGaia v Praze roku 2006.

Odpovědný redaktor Lumír Kolíbal.

Jazyková redakce Daniela Varadínková.

Odborná spolupráce Libor Válek a Jiří Holba.

Obálka, typografie & sazba Martin Třešňák
(martin.tresnak@volny.cz).

Vytiskly Těšínské papírny, Český Těšín.

Vydání první.

ISBN 80-86685-16-0

DharmaGaia, Uhelný trh 1, 110 00 Praha 1

tel.: 224 238 551, dharmagaia@atlas.cz

www.dharmagaia.cz

Distribuce:

Kosmas – Lublaňská 34, 120 00 Praha 2

tel./fax: +420 222 510 749, 222 515 407

kosmas@kosmas.cz, www.kosmas.cz

DharmaGaia

NAKLADATELSTVÍ SPECIALIZOVANÉ
NA MIMOEVROPSKÉ A ALTERNATIVNÍ KULTURY

Afrika • antropologie • buddhismus • Čína • dzogčhen • ekologie
• etnobotanika • etnografie • filosofie • hinduismus • Indie •
Japonsko • jóga • mahájána • meditace • mystika • próza a poezie
• nová věda • Přední východ • psychologie • původní Američané
• religionistika • sufismus • šamanismus • théraváda • Tibet •
vadžrajána • zen

KNÍŽKY PRO PŘEMÝŠLIVÉ LIDI



DharmaGaia, Uhelný trh 1, 110 00 Praha 1
tel. 224 238 551, dharmagaia@atlas.cz

Kompletní informace o knížkách,
včetně ukázek, najdete na www.dharmagaia.cz

Se slevou 20 % koupíte naše knihy v internetovém
knihkupectví Global – www.global.dharmagaia.cz

D I S T R I B U C E

▼ ČR: KOSMAS, Lublaňská 34, 120 00 Praha 2, tel./fax: 222 510 749,
222 515 407, kosmas@kosmas.cz, www.kosmas.cz

v SR: EUGENIKA, Il'jušinova 2, Box 187, 850 00 Bratislava 5,
tel./fax: (07) 63 81 06 59, eugenika@eugenika.sk, www.eugenika.sk