

JÁDRO BUDDHOVA UČENÍ

ANATTÁ A PATIČČA-SAMUPPÁDA

Adžán Brahmavamso

Vydalo

Pražské buddhistické centrum Lotus, 2004

Dlouhá 2, 110 00 Praha 1

Vydalo Pražské buddhistické centrum Lotus v roce 2004
jako 2. publikaci v rámci projektu DHAMMA-DÁNA.

Neprodejné! Jen k volné distribuci!

Copyright © Adžán Brahmavamso 2002

Translation © Bhikkhu Bodhigavesaka 2003

Tento text je možné kopírovat a rozmnožovat pro osobní potřebu nebo k distribuci zdarma. Jinak všechna práva vyhrazena.

Sabba dánam dhamma dánam džínáti

Dar osvobozujícího učení je nade všechny dary

DHAMMA-DÁNA je projektem Pražského buddhistického centra Lotus, jehož cílem je zpřístupnit české veřejnosti zásadní texty zaměřené na praxi i studium Dhammy, původního Buddhova učení, tak jak se nám zachovalo v pálijském kánonu nejstarší buddhistické tradice, Théravády. Jelikož skutečnou hodnotu Dhammy nelze vyčíslit, jsou všechny publikace řady DHAMMA-DÁNA určeny k volné distribuci, a jejich vydávání je tedy závislé na podpoře buddhistické veřejnosti. DHAMMA-DÁNA se tak současně stává i „neporovnatelným polem zásluh“ neboli příležitostí pěstovat štědrost, jež je jedním ze základních pilířů buddhistické praxe.* Příspěvky označené heslem DHAMMA-DÁNA lze zasílat na účet 1929 29 23 69/0800 nebo na adresu centra Lotus.

* Toto řekl Vznešený: „Kdyby lidé tak jako já věděli, jaký prospěch přináší dávání a sdílení, nepozřeli by jedině jídlo, aniž by se o ně podělili, a nikdy by nedovolili poskvrně lakoty, aby se jich zmocnila a zakořenila v mysli. A i kdyby to byla jejich poslední lžice, jejich poslední sousto, nepozřeli by je, aniž by se o ně rozdělili, pokud by tu byl někdo, s kým je sdílet. Lidé však nevědí, tak jako já vím, jaký prospěch přináší dávání a sdílení, a právě proto jedí, aniž by sdíleli, a poskvrna lakoty se jich zmocňuje a zapouští kořeny v jejich mysli.“

Předmluva

Nemůže být jistě žádného sporu o tom, že nauky o *anattá* (ne-já) a *patičča-samuppáda* (závislém vznikání) patří k samému jádru Dhammy, Buddhova osvobozujícího učení. Zároveň jde o nauky z nejkontroverznějších. Z čeho tato kontroverznost pramení, je v případě učení o *anattá* zřejmé: je výzvou našemu navyklému, „přirozenému“ způsobu vnímání, prožívání a uvažování, jehož středobodem bývá právě onen často tolik hýčkaný pocit „jáství“. A teď najednou je nám tu předkládáno učení, které tvrdí, že pocit „jáství“ je pouhopouhá iluze. Jak se s tím vyrovnat?

Objevný esej o *anattá* ctihodného *Adžána Brahmavamso* (čti Brahmavamso) je vůbec prvním podrobnějším pojednáním na toto téma vydaným v češtině. Autor v něm krok za krokem odkrývá jednotlivé vrstvy našeho bytí, které si obvykle hýčkáme jako svoje „já“ či „moje“, aby se posléze dostal až k samému jádru naší domnělé osobnosti, k poslední baště pocitu „já“, kterou bývá „*ten, kdo ví*“. Když i tuto poslední tvrz odhalí coby fata morgánu, ukazuje, jak lze iluzi „já“ proniknout a rozpustit za pomoci meditačního cvičení, jehož nezbytnou a neodmyslitelnou součástí je kultivace plného soustředění *džhány*.

Kontroverznost učení o *patičča-samuppáda* spočívá na poněkud jiném základě. Když jednou ctihodný Ánanda, tehdy *sótápanna*, přišel za Buddhou a sebevědomě před ním prohlásil, že „tohleto závislé vznikání je mi tak jasné, jak jen jasné může být,“ Buddha ho v dobrém pokáral slovy: „Jen neříkej, Ánando, neříkej. Toto závislé vznikání je hluboké a jeví se hluboké.“ (DN 15) Očividně už i v Buddhově době platilo učení o *patičča-samuppáda* za jedno z nejobtížněji pochopitelných, jehož správná interpretace je doménou *arijů* (vznešených) a úplně proniknutí náleží pouze *arahatům*, plně probuzeným.¹ Zde se také nejspíše nachází vysvětlení (jak říká i ctihodný autor), proč se zvláště v současnosti setkáváme s tolika různými názory na to, co nám vlastně učení o *patičča-samuppáda* říká.

¹ Tento fakt zde mimo jiné uvádíme také proto, aby se čtenář nenechal odradit, pokud mu po prvním čtení nebude vše okamžitě jasné. Správné pochopení *patičča-samuppáda*, tak jak je učil Buddha, totiž obvykle vyžaduje dlouhé hodiny důkladného uvažování i trpělivého studia (viz doporučená literatura), o vlastní důkladné meditační praxi ani nemluvě. Na půdě buddhismu není neobvyklé setkávat se případy osob, které praktikují či dokonce vyučují Dhammu někdy i dvě či tři desetiletí, a stále ještě nemají úplně jasno, jak a za jakým účelem Buddha závislé vznikání učil. Veřejnosti pak předkládají vlastní, „inovativní“ interpretace, které sice nemusejí být rovnou špatné, nicméně přesto mají máloco společného s tím, jak *patičča-samuppáda* mnil sám Buddha. Viz příslušný text dále.

Adžán Brahmavamso nám ve svém druhém eseji poskytuje vysvětlení závislého vznikání, které je plně zakotvené v původních Buddhových rozpravách, zvaných *sutty*. S přesností exaktního vědce začíná spolehlivým vymezením významu dvanácti článků obvyklé formule, tak jak je nalézáme v původním pálijském kánonu. Poté za použití osvětlujících přirovnání a příkladů krok za krokem vysvětluje jádro nauky a současně na základě slova samého Buddha odhaluje tradiční chyby a omyly, jichž se dopouštějí někteří novodobí interpreti. Dozvídáme se tak, že pojmy „zrození“, „stárnutí“ a „smrt“ Buddha mýnil v jejich nejobvyklejším smyslu slova (a nikoliv figurativně coby „smrt okamžiku“ či „zrození situace“), že karma a koloběh znovuzrokování jsou v Buddhově podání neodmyslitelnou součástí *patičča-samuppáda*, a že rozdělení dvanácti článků mezi tři životy není výmyslem pozdější exegetické tradice, ale lze je najít již v původních Buddhových rozpravách. Mimořádně přínosné je také autorovo odhalení, že účelem nauky o *patičča-samuppáda* ve fázi „vyvstávání“ není nic víc než vysvětlit, jak dochází k odvíjení *samsáry* neboli koloběhu znovuzrokování, neodmyslitelně spojeného s utrpením. Jak toto utrpení překonat, to Buddha vyhradil až svojí nauce o *patičča-samuppáda* ve fázi „ustání“ – a z této nauky jasně vyplývá, že nejde o jakési „přetínání kruhu“² kdesi uprostřed, ale prostě a jednoduše o vykořenění prvního článku otevřeného řetězce, kterým všechno utrpení začíná a s jehož vykořeněním utrpení přirozeně dochází konce.

Jedním z nejzajímavějších rysů obou textů je časté vzájemné prolínání témat *anattá* a *patičča-samuppáda* – jako by byla dvěma vlákny jediného provazu. Projevuje se tak jeden ze základních rysů Buddhova učení, kterým je hluboká souvislost a provázanost jeho jednotlivých komponent. Je to jistě i tato kvalita Dhammy, co zodpovídá za její neobvyklou hloubku a krásu. Kéž něco z oné hloubky a krásy pocítíte po přečtení následujících řádek i vy.

BHIKKHU BODHIGAVESAKA
duben 2003

² Zakreslování dvanácti článků standardní formule do kruhu, jako kdyby poslední článek, „stárnutí-a-smrt“, podmiňoval první článek, „zaslepenost“, je jednou z oněch novodobých interpretací, jež nekorespondují s tím, jak *patičča-samuppáda* vyučoval Buddha. V *suttách* jsou tyto články „vykreslovány“ vždy jen jako otevřený řetězec, který začíná „zaslepeností“ a končí „stárnutím-a-smrtí“.

*Vřelé poděkování patří ctihodným mnichům Sambódhimu
a Gavésakovi, dále Janu Soldánovi, Tomáši Vystrčilovi
a Luboši Vojtěchovi. Bez jejich pomoci a štědrosti by vydání
této publikace nebylo možné. Rovněž děkujeme všem dárcům,
kteří zaslali finanční prostředky po vydání předchozí knížky
Stezka klidu a jasu.*

Kéž tento ušlechtilý čin přinese štěstí a radost odpoutání jim
i jejich nejbližším.

Sabbé sattá sukhítá hóntu!

Sádhu! Sádhu! Sádhu!

*Vydávání dalších publikací řady DHAMMA-DÁNA je odvislé od toho,
zda se najdou další praktikující s otevřenou myslí a srdcem,
kteří pochopili, že DÁNA čili štědrost je neoddělitelnou
součástí buddhistické praxe.*

Část 1

ANATTÁ

UČENÍ O NE-JÁ

Namó tassa bhagavató araható sammá sambuddhassa

Následující text Adžán Brahmavamso původně přednesl
v australském lesním klášteře Bodhinyana Monastery.
Stalo se tak 19. září 2001, v době obvyklého tříměsíčního
ústraní v období dešťů.

*Sabbé sankhára aniccá,
Sabbé sankhára dukkhá,
Sabbé dhammá anattá ti*

*Všechny formace jsou nestálé,
Všechny formace jsou neuspokojivé,
Všechny věci jsou ne-já.*

Nestálost, neuspokojivost a ne-já jsou tři základní vlastnosti veškeré existence. Ušlechtilou osmičlennou stezku cvičíme právě proto, abychom pronikli k jádru těchto tří kvalit. Nejprve musíme posílit svoji mysl tím, že překonáme pět překážek³; a teprve poté můžeme za pomoci hlubokých stavů meditace plně odkrýt a proniknout zmíněné kvality. Ve skutečnosti stačí plně proniknout i jen jednu z nich. Zbývající dvě nám pak budou zřejmé automaticky. Jak řekl sám Buddha: „Co je nestálé, co se mění, to je neuspokojivé, a co je neuspokojivé, to ze své podstaty nelze považovat za ‚já‘ či ‚moje‘. Cokoliv považujeme za já, to způsobí utrpení“ (SN 22,59)⁴. Je zřejmé, že něco takového jako trvalé štěstí „já“ je čirá nemožnost.

Buddhovo učení o *anattá* (ne-já) je hluboké a pronikavé, jelikož bere v potaz jistý prazákladní předpoklad o podstatě života. Buddha učil, že *avidžďžá* (nevědomost, zaslepenost, klam) je nejvlastnější příčinou všech problémů, veškerého znovuzrození, kořenem všech mentálních poskvrn. Podstatu *avidžďžá* vysvětlil za pomoci učení o čtyřech *vipallása* (tj. zkresleních názoru, myšlení a vnímání). *Vipallása* způsobují, že to, co je *dukkha*, vnímáme jako *sukha* (štěstí); co je nestálé, bereme jako stálé; co je odpudivé (*asubha*), považujeme za přitažlivé (*subha*); a co je *anattá* vnímáme či nazýváme jako *attá* čili „já“ (AN 4,49). Když učil o *vipallása*, Buddha nikdy neprohlásil, že bychom mohli brát něco, co je „já“, jako *anattá*. Vždycky to je *anattá*, co bereme za „já“. Je to proto, že Buddha ve svém učení nikdy žádné *attá* („já“) nepostuloval.

³ Pětí překážkami rozvoje myslí jsou: smyslná touha, zlovůle, strnulost a malátnost, nepokoj a výčitky a pochybovačnost. *Sutty* je líčí coby „živnou půdu“ nevědomosti (AN 10,61).

⁴ Odkazy na *sutty*: DN = Dígha-nikája, MN = Madžďžhima-nikája, SN = Samjutta-nikája, AN = Anguttara-nikája, Th = Thérágáthá.

⁵ Jde o pět tzv. *khand* neboli „skupin existence“, které podle Buddhova učení vytvářejí celek lidského bytí.

V následujícím přednesu Dhammy proto vysvětlíme, jak lze za pomoci cvičení hluboké meditace spojené s důkladným a pečlivým zkoumáním odkrýt pravdu *anattá*, a tím i prohlédnout a rozpustit iluzi „já“.

Není tu nic

Když se pomalu blížil konec jeho učitelského působení, Adžán Čá jednou týdně navštěvoval západní mnichy v klášteře Wat Pa Nanachat, aby si odpočinul v sauně. Před saunou pak často s mnichy rozprávěl o Dhammě, aby nás povzbudil a dodal nám moudrost a inspiraci. Vzpomínám si, že při jedné takové příležitosti jsem se rozhodl, že protentokrát místo abych šel hned pomáhat s péčí o ctihodného učitele, půjdu si sednout a využiji v meditaci něco z inspirace, kterou mě naplnil předchozí rozhovor o Dhammě. A tak jsem se vzdálil do zadní části meditační haly, kde v té chvíli nebyla ani noha, a sednul jsem si k meditaci. Nevím, zda jsem seděl půl hodiny či hodinu, nicméně meditace to byla velmi krásná a hluboká. Když jsem vstal, moje mysl byla plná štěstí a jasu.

První, na co jsem pomyslel po ukončení meditace, pochopitelně bylo jít se podívat, zda bych nemohl být v něčem nápomocný svému učiteli, Adžánovi Čá. A tak jsem vstal a zamířil k sauně. V polovině cesty z meditační haly jsem potkal Adžána Čá v doprovodu dvou nebo tří Thajců. Ctihodný učitel už ukončil saunění a právě byl na cestě zpět do svého kláštera Wat Pa Pong. Když mě spatřil, očividně si uvědomil, že jsem se dostal do velmi hluboké meditace a že mám jasnou mysl, a tak se opět jednou ze soucitu se mnou chopil příležitosti, aby mi napomohl k osvícení. Podíval se mi do očí, jak to uměl jenom on, a řekl: „Brahmavamso, *tam mai?*“, což znamená: „Brahmavamso, proč?“ „Nevím,“ odpověděl jsem. Nato se usmál a řekl: „Pokud se tě někdo ještě někdy takhle zeptá, správná odpověď zní: *‘Mai me arai’* (Není tu nic).“ Zeptal se mě, zda jsem porozuměl, a já jsem odpověděl: „Ano,“ na což on opáčil: „Ne, neporozuměl.“

Toto poučení si budu pamatovat nadosmrti. Když se obrátil k odchodu, ozřejmilo se mi, že se právě se mnou podělil o velmi hlubokou pravdu. „*Mai me arai*“ v jeho podání znamenalo „není tu nic“, jen prázdno, *anattá*. Jde o mocné učení, jelikož v životě obvykle chceme mít **něco**. Vždycky chceme něco uchopit, abychom mohli říct: „Je tu něco.“ Ve skutečnosti tu ale není **nic**.

Ať už se díváme na tělo (*rúpa*), pocity (*védaná*), vnímání (*saññá*), mentální formace (*sankhárá*, mezi něž patří i vůle) nebo vědomí (*viññána*)⁵, vždy zjistíme, že platí – „*Mai me arai*“ – není tu nic. Právě to je jádro učení o *anattá*. Nicméně je to

učení pro většinu z nás jen obtížně přijatelné; není tu nic. Důvodem je, že si téměř vždy klademe chybné otázky. Je známo, že když položíme chybnou otázku, nemůžeme dostat správnou odpověď. Takže v první řadě je důležité pokládat správné otázky. V *suttách* (sebraných proslovech Buddhy) najdeme mnoho příkladů, kdy tázající kladli Buddhovi otázky, které nesloužily žádnému účelu nebo neměly žádné využití. Šlo o myšlenky či otázky, o nichž Buddha prohlašoval, že jsou chybné formulované a – což je nejdůležitější – nevedou žádným způsobem k osvícení.

Co považujeme za své „já“

Jednou z oněch chybně formulovaných dotazů je otázka: „Kdo jsem?“ Mnoho lidí se snaží najít na tuto otázku odpověď, nicméně krátká a jednoduchá úvaha by nám měla napomoci k odhalení, že takto formulovaná otázka je hned od začátku postavena na předpokladu, že nezbytně **jsme** někým. Taková otázka v sobě zahrnuje odpověď, není dostatečně otevřená. Je tedy třeba ji přeformulovat a místo abych se tázal „kdo jsem?“ či dokonce „čím jsem?“, je nutné se ptát „co považuji za své ‘já’?“ nebo „čím si myslím, že ona věc zvaná ‘já’ je?“ Takové otázky zasahují hluboko do oblasti naší *avidžžá* (klamu). Teprve pak se můžeme začít skutečně dívat na to, co považujeme za svoje nejvlastnější „já“.

Vezměme si například lidské tělo. Považujete toto tělo za svoje? Je ohromně snadné říct „toto tělo není ‘já’“ v době, kdy jsme mladí, zdraví a plně při síle. Skutečná zkouška přichází, teprve když onemocníme, obzvláště pokud je naše onemocnění vážné a dlouhodobé, nebo když dokonce může být životu nebezpečné. V takových chvílích se teprve můžeme na hlubší úrovni přesvědčit, zda bereme toto tělo za „já“ či „moje“. Proč se tu objevuje strach? Strach je vždycky indikátorem ulpení, připoutanosti. Člověk se obává, že cosi, na čem lpí, je ohroženo. Pokud ve vás někdy vyvstane strach ze smrti, je to na devadesát devět procent známkou toho, že v tom okamžiku vnímáte tělo nebo o něm smýšlíte jako o něčem, co je „já“ anebo „moje“.

Sledujte toto tělo. Kontemplujte smrt tohoto těla, kontemplujte obsah tohoto těla a rozeberte je na součásti tak, jak to popisují obě *SATIPATTHĀNA-SUTTY* (MN 10, DN 22). Dívejte se na každou část tohoto těla a poznávejte, že je to jen maso a krev a kosti. Jsou to jen čtyři velké prvky (země, voda, oheň a vzduch), jen atomy a molekuly a chemické prvky, nic dalšího. Když budeme soustavně kontemplantovat tělo naznačeným způsobem, dříve nebo později se nám podaří prohlédnout iluzi, že je na tomto těle něco stálého, krásného, potěšujícího nebo něco, co by bylo „naše“.

Iluze kontroly

Pokud tu je nějaké „já“, pak tu budou také věci patřící tomuto „já“. Když jsou tu věci patřící „já“, pak tu bude také kontrola, bude tu činnost, bude tu konání. Je to právě iluze „já“ (když bereme své „já“ za cosi podstatného, trvalého, neměnného), co vytváří žádostivost a připoutání. Právě tato iluze vytváří vůli. Pokud lidé považují své tělo za „já“, pak jdou a berou své tělo do tělocvičny, chodí s ním do salónu krásy, vodí je ke kadeřníkovi, oplachují je, opečovávají je a dělají všechno možné, jen aby vypadalo hezky. „Tohle je důležité, tohle jsem já. Toto je můj sebe-obraz.“ Takoví lidé se domnívají, že je velmi důležité, jak vypadají. Myslí si, že dobrý vzhled je to, co je dělá šťastnými. Jiní (moudřejší) jim říkají, jak jsou hloupí. A mají pravdu. Jádro pudla spočívá v tom, že pokud si myslíte, že vaše tělo jste „vy“, pak je budete chtít kontrolovat, ovládat. Někteří lidé se pak v důsledku toho cítí rozrušení, když si uvědomí, že začínají stárnout a ošklivět a páchnout. Rozruší je, když onemocní, jelikož si uvědomují, že nad tělem nemají kontrolu.

Viděl jsem umírající, kteří se snažili kontrolovat a ovládat své tělo až do samého konce. Být s někým takovým a vidět, jak bojují o poslední dech a jak se ze všech sil snaží mít všechno pod kontrolou, to je jedna z nejsmutnějších životních zkušeností. To je skutečné utrpení. A pak vidíte ty druhé, ty moudřejší, kteří dokážou nechat být a v okamžiku smrti nebojovat. Uvědomují si, že toto tělo jim už nepatří, a tak jim na něm už nezáleží a nesnaží se je ovládat. „Kontrolor“ se odporoučel. Jakmile tendence kontrolovat zmizí, objeví se v mysli přirozeně tolik míru, pohody a uvolnění.

Úspěchy nejsou vaše

Ještě hlouběji než tělo se nachází záležitosti mysli. Zvažme v první řadě předměty mysli. Jak často se identifikujeme se svými myšlenkami či se vjemy nebo předměty, které vyvstávají v naší mysli. Jak je také snadné identifikovat se například se svými úspěchy a brát je jako „moje“. Pokud považujeme jakýkoliv úspěch za „svůj“, nevyhnutelným důsledkem je pýcha a lpění na pochvale. Kolik jenom utrpení pramení z pýchy? Kdykoliv se dopustíme nějaké chyby, máme pocit, že je něco v nepořádku. Když se dopustíme chyby, velmi často kvůli pýše dokonce porušíme předsevzetí⁶ a zalžeme, a to jenom proto, že považujeme „svoje“ schopnosti za „já“ či „moje“. Když chybujeme, obvykle říkáme: „Dnes jsem se nějak necítil ve své kůži.“ „Když se mi něc o povede, to jsem skutečně já.“

Lidé často říkají, že mluvit na veřejnosti je jedna z nejuděšnějších věcí, které člověk může dělat. Takovýto druh strachu je vždycky známkou nějakého ulpění. Jeden se pak musí ptát: „Co je to za strach, strach z čeho?“ „Strach ze ztráty čeho?“ Jde vždy o strach, že ztratíme cosi, co nazýváme „vážnost“ či „reputace“. Jinými slovy: zaslepenost ohledně toho, co považujeme za součást svého „já“. **Všechny tyhle věci jsou zkrátka podmíněné, vyvstávají z podmínek.** Pokud se mi přednáška povede, je to jen proto, že v tom mám hodně praxe, nic víc. Když se mi přednáška nepovede, ani to se mnou nemá nic společného. Možná je to kvůli tomu, že čaj nebyl dost silný. Se mnou to nemá co dělat. Není to úžasné – odstranit pocit jáství ze všeho, co děláme? Pak tu není žádný pocit viny, žádný strach nebo výčitky svědomí. Jeden se pak nemusí vracet a říkat: „To, co jsem dnes provedl, bylo opravdu prohnilé a strašné.“ Všechno je jen proces podmiňování, nic víc.

Pokud někdo považuje jakýkoliv úspěch v meditaci za projev vlastních schopností, pak dotýčný neporozuměl zákonu kauzality, zákonu příčiny a důsledku. Kterákoliv moje meditační dovednost například nemá se mnou nic společného, je jen důsledkem určitých příčin. V dosažení úspěchu v meditaci nám nebrání naše vlastní schopnosti či neschopnosti. Nikdy si nemyslete „já můžu“ nebo „já nemůžu“, taková myšlenka nevychází z ničeho jiného než z klamného pocitu „jáství“. Vytvářejte příčiny. Jakmile jsou příčiny tu, *džhány*⁷ jsou nám na dosah a i osvícení není daleko. Když se staneme dovednými ve vytváření podmínek hluboké meditace, vytváření podmínek pro vhled a pro osvobození, pak porozumíme skutečnému významu slova *bháváná* – kultivace mysli.

⁶ V buddhismu určuje standard etického jednání pět tzv. etických předsevzetí, jež poskytují rámec prospěšného jednání ve slovech i skutcích. Tato předsevzetí vedou buddhisty k tomu, aby se zdržovali: zabíjení, braní nedávaného, smyslné nestřídmosti (hlavně v sexuální oblasti v podobě cizoložství), nepravdivého mluvení a požívání omamných látek (např. alkoholu) vedoucích k morální nevázanosti. Hlavní dodatečná předsevzetí pro mnichy jsou: celibát a vzdání se používání peněz.

⁷ *Džhány* – hluboké stavy meditačního pohroužení či vnoru, v nichž se mysl sjednocuje se svým předmětem na dlouhá časová údobí. V těchto stavech dochází k zanechání pěti překážek mysli. Mysl dlí sama v sobě, což je stav zjemnělého blaha, v němž nedochází k žádným vjemům pocházejícím z pěti vnějších smyslů.

Myšlenky nejsou vaše

Když myšlenky vyvstanou v mysli, je užitečné i fascinující položit si otázku: „Proč mě to či ono napadlo? Kde se ta či ona myšlenka vzala?“ Velmi často můžeme dané myšlenkové vzorce vystopovat až k učitelům, kteří nás v některé části života inspirovali, ať už přímo v osobním styku nebo prostřednictvím knih. Proč vás určitá myšlenka napadla? Je to skutečně vaše myšlenka, nebo je to myšlenka Adžána Brahma či možná myšlenka vašeho otce nebo matky? Kde se ona myšlenka vzala? Myšlenky vám nepatří. Myšlenky přicházejí v závislosti na svých podmínkách, v mysli je probouzejí k životu sady příčin. Vidět, že myšlenky jsou *anattá*, ne „já“, ne „moje“, je vskutku fascinující.

Čím to je, že myšlenky dokáží mysl uchvátit? Myšlenky vyvstanou a my se jich chutě chopíme. Udržujeme je při životě, jelikož se mylně domníváme, že jsou důležité. Meditující mají někdy tak krásné myšlenky, že neodolají a přicházejí za mnou, aby se o ně se mnou podělili, a říkají jim „vhled“. Nejde ale o vhled, nýbrž o myšlenky, nic víc. Nechejte zkrátka myšlenky na pokoji. Neberte je za „svoje“. Pokud někdo považuje myšlenky za „svoje“, pak půjde a otluče je někomu o hlavu a bude se do krve hádat, kdo má pravdu a kdo nemá. Nechat myšlenky být přináší myslí tolik míru, tolik radosti. Myšlení je jednou z největších překážek hluboké meditace. Myšlení často brání meditujícím uzříť pravdu, spatřit pravou povahu věcí.

Nepřisuzujte proto myšlenkám žádnou hodnotu. Ani v nejmenším se o ně nezajímejte. Místo toho si važte a zajímejte se o ticho. Ti z vás, kterým se poštěstilo zažít dlouhé meditační sezení, v němž se v mysli neobjevila jediná myšlenka: není to nádherné, není to překrásné mít mysl naplněnou mírem, bez jediné myšlenky, která by jej rušila? Mějte to na paměti, hýčkejte si ono pomyšlení na stav bez myšlení. Pak se takové pomyšlení stane tím, co ukončí myšlení. Veškerá pravda, všechny vhledy, veškerá moudrost klíčí ze živné pudy ticha.

„Ten, kdo koná“ není „já“

Dokud si stále myslíme „já všechno řídím“, pokud je tato iluze stále tu, bude to velká překážka meditace. Stane se zdrojem nepokoje a vyvolá touhu po tom či onom. Nebudeme pak moci vstoupit do *džhány*. Musíme nicméně pochopit, že tu jde o „toho, kdo koná“, který se zkrátka nemůže vzdát onoho „konání“. Je to něco jako snažit se sníst vlastní hlavu. Přesně o to se meditující často pokoušejí.

Snaží se dělat nedělání. Snaží se vykonat nekonání, a dosáhnou jen toho, že se dopouštějí dalšího konání. V mysli však musí dojít k jisté proměně, k jakémusi sepnutí. Vyžaduje to jistou moudrost – vidět, že ono „konání“ je jen podmíněný proces. Pak člověk může nechat být. Když člověk konečně nechá všechno být, pak meditační proces běží tak nádherně hladce a bez jakéhokoliv úsilí. A když má člověk trochu štěstí, může se dostat i do *džhány*. Ve stavu *džhány* jakékoliv konání mizí a mizí na dlouhou dobu. A když pak člověk vystoupí, je zcela přirozené si pomyslet: „Tohle je skvělé, tohle je krásné, tohle je přenádherné.“ Jen **pak** člověk začíná vidět skrz onu iluzi „toho, kdo koná“.

Konání znamená trpět. Konání je *dukkha*, *dukkha* je konání. Když je tu konání, je to jako vlna na hladině. Klid a nehybnost se ztrácejí. Když se nehybnost vytratí, obraz měsíce stojícího vysoko na obloze se na zvlněně vodní hladině jeví pokriveně. Když je hladina dokonale hladká a nic se neděje, když nikdo nekoná nic, co by mohlo rušit přítomný okamžik, pak je měsíční odraz jasný, pravdivý, čistý a rovněž velmi krásný. *Džhány* by nám měly dát dostatek údajů k tomu, abychom poznali jednu provždy, že ona věc, jíž říkáme „ten, kdo koná“, je čistě a jednoduše beze-zbytku podmíněný jev. Takový vhled má následně hluboký účinek. Někdy se medituující ptají: „Pokud vůle není ‘já’, pokud se mnou nemá nic společného, proč se vůbec namáhat? Proč se vůbec namáhat vstávat ve čtyři hodiny ráno a meditovat?“ Správná odpověď zní: „Jelikož nemáte na výběr.“

„Ten, kdo ví“, není „já“

Ještě hlouběji než „ten, kdo koná“ vězí „ten, kdo ví“. Ti dva jdou ve skutečnosti ruku v ruce. Člověk může konatele ve *džháně* na chvíli zastavit, později se však konatel dostaví zpátky. Pokud se člověk po smrti znovuzrodí v říších odpovídajících *džhánám*, může dokonce zastavit konatele na eóny. Dříve nebo později se však konatel stejně vrátí. Dokud „ten, kdo ví“ trvá, bude reagovat na to, co ví, a vytvoří tak „konání“.

Pro toho, kdo ví, obvykle používáme termín vědomí čili *čitta* (mysl), tedy to, co si uvědomuje. Toto vědění či uvědomování lidé často nazývají jako nejzazší „já“. Velmi často jsou medituující schopni vnímat či mají dojem, že vnímají cosi uvnitř, co si jednoduše uvědomuje a není ovlivněno předmětem svého uvědomování. Ono cosi si jednoduše uvědomuje horko a chlad, radost a bolest. Uvědomuje si krásu a ošklivost. Současně ale ono cosi může tak či onak podstoupit a může zůstat nepoznáno a neovlivněno tím, co se děje. Je důležité si uvědomit, že vědomí je tak

rychlé, tak bleskurychle pohotové, že vytváří iluzi kontinuity. Vinou této iluze člověk přechází bez povšimnutí fakt, že cokoliv vidí prostřednictvím očí, cokoliv prožívá prostřednictvím těla, mysl pojímá coby svůj vlastní předmět a ví, že **viděla**. Ví, že **prožívala**. Je to ono uvědomování, co vidělo, uvědomování, co prožívalo, které nám dává iluzi objektivity. Ono dokonce může vědět, že vědělo.

Když filozofické knihy hovoří o „sebe-reflexi“ či „sebe-poznání“, jako důkaz existence „já“ předkládají skutečnost, že jsme schopni nejen „vědět“, ale můžeme také „vědět, že víme“ či dokonce „vědět, že víme, že víme“. Kdysi jsem si usmyslil podrobit tento prožitek zkoumání, abych zjistil, co vlastně tahleta věc zvaná „uvědomování“ obnáší. S využitím hloubky svojí meditace a přesnosti plně rozvinuté bedlivosti a uvědomění mohl jsem přesně vidět, jak tato mysl doopravdy funguje. Člověk může skutečně nahlédnout, že ona věc, kterou nazýváme „uvědomování“ či „vědění“ není ve skutečnosti ničím jiným než jakýmsi řetězem událostí. Je to něco jako procesí, jedna věc vyvstává poté, co předchozí zanikla, a všechno to se děje v čase. Když jsem něco uviděl, pak zlomek okamžiku poté jsem **věděl**, že jsem viděl, a opět zlomek okamžiku potom jsem věděl, že jsem věděl, že jsem viděl. Nic takového jako „vím, že vím, že vím“ neexistuje. Ve skutečnosti je možné jediné „vím, že jsem věděl, že jsem věděl“. Přidáme-li perspektivu času, vidíme jen kauzální sled okamžiků vědomí. Nevidíme-li tuto kauzální sekvenci, může v nás velmi snadno vyvstat iluze kontinuálního „uvědomovatele“. A právě do tohoto kontinuálního „uvědomovatele“ lidé své domnělé „já“ umisťují nejčastěji.

Můžeme nicméně nahlédnout, že i proces vědění či uvědomování je plně podmíněný (*sankhata*) (viz. MN 64). Je možné nahlédnout, že i vědění vyvstává z příčin a pomíjí v okamžiku, kdy příčiny pomíjejí. Člověk pak začíná vidět skrz iluzi objektivity. Je nemožné oddělit od sebe „uvědomovatele“ od uvědomovaného. Jak řekl Buddha mnohokrát, „když se setká základna mysli a předmět mysli, vyvstává vědomí mysli. Setkání těch tří se nazývá *phassa* (smyslový kontakt)“ (atd. podobně s ostatními pěti smysli, viz. MN 28). Vědomí je podmíněné, vyvstává z příčin, a nebude existovat navěky. Během prožívání *džhány* je meditující dokonale oddělen od světa pěti smyslů. Všech pět smyslů je pryč. Zůstává jen mysl, základna mysli, prožitek mysli. Pak teprve může člověk jasně vidět, co to mysl (*čitta*) je.

Porozumění povaze vědomí

Jakmile jednou z vlastní zkušenosti víme, co to je vědomí mysli (činnost mysli, mysl coby šestý smysl), pak si po výstupu ze *džhány* můžeme povšimnout, že jak-

mile si něco uvědomíme, hned vzápětí následuje odlišný typ vědomí. Různé typy vědomí vyvstávají a pomíjejí bez ustání jeden za druhým. Možná je to jen další vědomí vizuálního předmětu a poté vědomí myslí, nebo třeba vědomí chuti a hned poté vědomí myslí. Toto vědomí myslí vždy následuje okamžitě po vědomí ostatních pěti smyslů a propůjčuje jim tak zdání podobnosti. Když něco vidíme, slyšíme či pocítujeme prostřednictvím těla, co je těmto prožitkům společné? Co vytváří iluzi totožnosti? Po přímé zkušenosti se *džhánou* si člověk uvědomí, že je tu toto vědomí myslí, které se vždy drží v patách, držíc – řečeno obrazně – v rukou opratě ostatních pěti smyslů. Jakmile jednou tohle člověk spatří, chápe, jak v prožitku vědomí vyvstává iluze kontinuity.

„Uvědomování“ je jako zrnka písku na pláži. Při pohledu z dálky se zdá, že mezi zrnky písku není žádná mezera, žádný prostor. Když se však blížíme blíž a blíž, vidíme, že jsou tu jen písečná zrnka a mezi nimi není **nic**. Co spojuje jednotlivá zrnka písku je tato nicota. Stejně je to i s proudem vody. Vypadá to, jako kdyby proudění bylo spojité. Když se však přiblížíme s pomocí elektronového mikroskopu, zjistíme, že mezi molekulami vody není nic, jen prázdný prostor. Jeden pak může nahlédnout zrnkovou povahu vědomí. Jedno vědomí vyvstává a poté jiné vědomí mizí. Jak se říká v SATIPATTHÁNA-SAMJUTTĚ, „*čitty* vystávají a pomíjejí“ (SN 47,42).

Osoba, která si dosud myslí, že je *čitta* (mysl), že je „ten, kdo ví“, může být schopna nechat být tělo a v důsledku toho se znovuzrodit v některé z řiší odpovídajících *džhánám*. Dříve či později se však bude muset znovu narodit v tomto světě. Bude se muset rodit znovu a znovu a bude muset znovu trpět. Je to proto, že taková osoba nenechala ještě plně být *bhava* (bytí). Ještě nevykořenila *bhava-tanhá* (touhu po bytí), což je důsledkem nepřekonané iluze, že „ten, kdo ví“ je „já“. Takového člověka lze přirovnat k pulci. Pulec se rodí ve vodě, a dokud zůstává ve vodě, nemůže chápat, co to je suchá zem. Teprve když vyrostе v žábu a poprvé vyleze z vody, může poznat pevninu. Taková žába je vlhká a slizká, nicméně přinejmenším tuší, co to je suchá zem, a má nějakou představu, co to je suchost.

Jak se dostat z rybníka na suchou zem

Jediný způsob, jak lze porozumět tomu, co znamená „ten, kdo koná, není já“, je dostat se do *džhány*. Je to jako vylézt ven z rybníka konání. Jediným způsobem, jak lze doopravdy pochopit, že „ten, kdo ví“ není „já“, je vylézt z rybníka pěti smyslů a zůstat jen se smyslem šestým. Jakmile zůstaneme jen s vědomím myslí, pak dříve či později – ať už se nám to líbí nebo ne, ať si o tom myslíme cokoliv

- přímo uvidíme, že to, čemu říkáme „uvědomování“, vyvstává a pomíjí. Je to zrnité, je to kouskovité.

Účelem cvičení *džhán* není nic jiného než se kousek po kousku naučit nechat být větší a větší část vědomí. Je to jako odkrajování vědomí myslí. Tím, že je zkldňujeme a usazujeme, umožňujeme vědomí, aby ustalo, aby vyhaslo. A pak vědomí dokonale ustává na dlouhá časová období v tom, čemu říkáme *niródha-samápatti* (dosažení ustání). Jde o ustání všeho, co je pocíťováno, a všeho, co je vnímáno (*saññá-védajita-niródha*). Říká se, že kdokoliv, kdo dosáhne tohoto stavu, je po výstupu z něj *anágámí* nebo *arahat*. Proč? Protože viděl konec vědomí, zakusil jej na vlastní kůži.

S tímto zážitkem odcházejí všechny myšlenky či teorie nebo nápady. Jde o holou zkušenost. Všechno, co člověk předtím považoval za „já“, je nazíráno jako pouhý klam (*avidžžá*). Co bylo *anattá*? Člověk si uvědomí, že po mnoho životů bral všechny tyto věci za „já“, a výsledkem bylo tolik zrození a následného utrpení. Příčinou bylo tolik kontrolování a konání a toužení (*tanhá*). Prosvítet se *samsárou*, plahočit se za štěstím, unikat před bolestí, neustále se snažit ovládat svět. Není to nic, co by jeden rád viděl. Nicméně prostřednictvím zkušenosti se *džhánou* a překonáním podmiňování se člověk dostává mimo tohle všechno. Není to něco, co se naučil, nýbrž co sám viděl, co sám na vlastní kůži prožil. V tom spočívá brilantnost Buddhova učení o *anattá*. Míří přímo do srdce všeho.

Říká se, že *Dhamma* je zdroj. Člověk se nepouští ven do oblasti logických vývodů, neztrácí se v *papañča* (mentálním bujení). Místo toho míří přímo do samého středu, k samé podstatě a samého srdce *attá*, toho, co považuje za své „já“. Od těla k myslí, od myslí ke „konateli“, od „konatele“ k „uvědomovateli“ může člověk poté nazít, že není ani „uvědomovatelem“. Jde tu jen o příčiny a podmínky. Není tu nic víc, jen jakýsi proces. Pak teprve člověk pochopí, proč Buddha řekl, že neučí zničení. Zničení znamená, že je tu něco, co existovalo a je nyní zničeno. A ani neučil eternalismus (že je tu něco nezničitelného). Učil střední cestu, jmenovitě „závislé vznikání“.

Ten proces, který člověk po všechny ty životy považoval za „já“, je dokonale prázdný. Příčina, následek; příčina, následek; příčina, následek – jen prázdný proces. „Když je tu toto, nastává i toto. S ustáním tamtoho ustává i tamto.“ To je jádro Buddhova učení. Tomuto zákonu podléhá vše. Jakmile vidíme, že všechno podléhá jmenovanému zákonu, pak plně vidíme povahu *anattá*. *Samsára* tak byla smrtelně narušena; a člověk brzy učiní konec veškerému zrození, stárnutí, smrti a utrpení.

Pokud tu však zůstává i jen nepatrný kousek, který ještě člověk neprokouknul, jen jeden malilinký kousek - může člověka uvěznit v *samsáre* po eóny. *Sabbé dhammá anattá'ti*. V tom to všechno vězí!

PATIČČA-SAMUPPÁDA

Z Á V I S L É V Z N I K Á N Í

Namó tassa bhagavató araható sammá sambuddhassa

Revidovaná podoba Dhamma-přednesu,
který Adžán Brahmavamso pronesl
v klášteře Bodhinyana v r. 1992

Buddhova nauka o tzv. *patičča-samuppāda*, což se obvykle překládá jako „závislé vznikání“, představuje jeden ze základních kamenů *Dhammy* (Pravdy), objevené Buddhou během noci, kdy dosáhl probuzení. V *suttách* je zaznamenáno Buddhovo prohlášení:

„Ten, kdo vidí závislé vznikání, vidí Dhammu.

Ten, kdo vidí Dhammu, vidí závislé vznikání.“

MN 28

Navíc porozumění závislému vznikání je nedílnou součástí klamem otřásajícího vhledu, kterým meditující dosahuje stavu „toho, jenž vstoupil do proudu“ (*sótápanna*), předurčeného k plnému probuzení v průběhu nejdéle sedmi životů. Buddha prohlásil, že ten, kdo vstoupil do proudu, nabývá automaticky následujících pět kvalit:

1. neotřesitelnou důvěru v Buddhu, v protikladu k ostatním náboženským učitelům;
2. neotřesitelnou důvěru v Dhammu, v protikladu k ostatním náboženským naukám;
3. neotřesitelnou důvěru v Sanghu, probuzené členy mnišské komunity;
4. velmi vysoký standard etického jednání, „etiku, která je drahá Vznešeným“;
5. přesné pochopení závislého vznikání a jeho zákonitého důsledku – zákona kauzality (*idappaččajata*).

SN 12,27; AN 5,25

Lze proto říci, že správné pochopení závislého vznikání je přístupné pouze Probuzeným, tj. těm, kteří vstoupili do proudu, kteří se jednou vrátí, kteří se nevrátí a *arahatům*. Zde nejspíše leží odpověď na otázku, proč existují takové rozdíly v názorech na to, co nám Buddhova nauka o závislém vznikání říká.

V tomto pojednání budeme diskutovat význam 12 článků standardní formule závislého vznikání. Poté rozebereme charakter příčinných souvislostí spojujících každý pár sousedících článků za použití západního modelu kauzality. Jakmile odkryjeme, co Buddha svou naukou o závislém vznikání míní, přistoupíme k analýze možná nejzajímavější otázky: „Proč Buddha kladl na závislé vznikání takový důraz? Za jakým účelem je učil?“ V této závěrečné části ukážu, že funkce závislého vznikání je trojí:

1. jak může docházet ke znovuzrození bez existence duše;
2. co je život;
3. proč je tu utrpení a kde dochází konce.

Začněme tedy tím, že se podíváme, co Buddha mínil naukou o závislém vznikání.

Závislé vznikání – standardní definice

Avidždžāpaččajā sankhārá, sankhārápaččajā viññānam, viññānapaččajā nāmarūpam, nāmarūpaččajā salājatanam, salājatanapaččajā phassó, phassapaččajā védaná, védanāpaččajā tanhá, tanhápaččajā upādānam, upādānapaččajā bhavó, bhavapaččajā džátí, džátípaččajā džarāmaranam sóka-paridéva-dukkha-dómanass-upájásá sambhavanti. Évemétassa kévalassa dukkha-khandhassa samudajó hótí.

Avidždžājatvéva asésaviráganiródhá sankhāraniródhó, sankhāraniródhá viññānaniródhó, viññānaniródhá nāmarūpaniródhó, nāmarūpaniródhá salājatananiródhó, salājatananiródhá phassaniródhó, phassaniródhá védanāniródhó, védanāniródhá tanhāniródhó, tanhāniródhá upādānaniródhó, upādānaniródhá bhavaniródhó, bhavaniródhá džátiniródhó, džátiniródhá džarāmaranam sóka-paridéva-dukkha-dómanass-upájásá nirudždžhanti. Évemétassa kévalassa dukkha-khandhassa niródhó hótí.

Se zaslepeností jako podmínkou [vyvstávají] volní formace; s volními formacemi jako podmínkou, vědomí; s vědomím jako podmínkou, mysl-a-tělo; s myslí-a-tělem jako podmínkou, šest smyslových základů; se šesti smyslovými základnami jako podmínkou, kontakt; s kontaktem jako podmínkou, pocíťování; s pocíťováním jako podmínkou, toužení; s toužením jako podmínkou, uchopování; s uchopováním jako podmínkou, existence; s existencí jako podmínkou, zrození; se zrozením jako podmínkou vyvstávají stárnutí-a-smrt, smutek, hořekování, bolest, žal a zoufalství. Takový je vznik celé té hromady utrpení.

Avšak s úplným vyhasnutím a ustáním zaslepenosti ustávají volní formace; s ustáním volních formací ustává vědomí; s ustáním vědomí ustává mysl-a-tělo; s ustáním myslí-a-těla ustává kontakt; s ustáním kontaktu ustává pocíťování; s ustáním pocíťování ustává toužení; s ustáním toužení ustává uchopování; s ustáním uchopování ustává existence; s ustáním existence ustává zrození; s ustáním zrození ustávají stárnutí-a-smrt, smutek, hořekování, bolest, žal a zoufalství. Takový je zánik celé té hromady utrpení.

Význam dvanácti článků, jak je definoval Buddha

V úvodu je velmi důležité přesně porozumět, co Buddha jmenovanými dvanácti články formule závislého vznikání mínil. Když Buddha vyučoval Dhammē, našťastí pro nás vždy velmi podrobně vysvětlil, co mínil tím, co řekl. Je pravda, že některé termíny nabývají lehce odlišného významu v různých kontextech v různých *suttách*. Nicméně NIDÁNA-SAMJUTTA (SN 12) je sbírkou promluv zabývajících se výhradně tématem *patičča-samuppáda*. Druhá rozprava této sbírky se jmenuje VIBHANGA-SUTTA. *Vibhanga* znamená „vysvětlení použitých termínů“. Pokud jde o dvanáct článků formule závislého vznikání, podává právě tato sutta nejjasnější vysvětlení toho, co každý z těchto článků znamená. V následujícím textu využijeme k vysvětlení významu těchto dvanácti článků anglického překladu *Vibhanga-sutty*, jehož autorem je Bhikkhu Bodhi.⁸ K doplňujícímu vyjasnění významu dvou nejkontroverznějších pojmů si vezmeme na pomoc také některé další *sutty*.

V první řadě Buddha řekl: „*Co je, mniši, stárnutí-a-smrt? Stárnutí bytostí v nejrůznějších stavech bytí, jejich stárí, pokažení chrupu, zešedivění vlasů, vrásky v kůži, úpadek životní síly, oslabování smyslu: tomu se říká stárnutí. Mizení bytostí z nejrůznějších stavů bytí, jejich zesnutí, jejich rozpad, zmizení, umírání, naplnění času, rozpad skupin existence, zanechání těla: tomu se říká smrt. A tak toto stárnutí a tato smrt se společně nazývají stárnutí-a-smrt.*“ Z této ukázky je poměrně zřejmé, že Buddha mínil smrt v obvyklém významu toho slova, nikoliv jakousi smrt okamžiku (což je termín, který někteří z interpretátorů omylem používají). Jde o smrt, ke které voláme zaměstnance pohřebního ústavu, aby si s ní poradil.

„*A co je, mniši, zrození? Zrození bytostí v nejrůznějších stavech bytí, jejich narození, sestoupení [do lůna], zplození [abhinibbatti = znovuzrození], projevení skupin existence, nabytí základen pro smyslový kontakt: tomu se říká zrození.*“ Co znamená termín „nejrůznější stavy bytí“, plně vysvětluje jistá pasáž v další rozpravě zabývající se výlučně závislým vznikáním, v MAHÁNIDÁNA-SUTTĚ (DN 15): „*Se zrozením jako pod-*

⁸ Connected Discourses of the Buddha (Spojené promluvy Buddha), Wisdom Publications, Boston 2000, str. 534 a dále. Tato publikace je k dispozici v knihovně Pražského buddhistického centra Lotus.

⁹ Anglický překlad od Bhikkhu Bodhi v „The Great Discourse on Causation“ (Velká rozprava o kauzalitě), vydala BPS, Kandy 1984, str. 54. K dispozici v knihovně Pražského buddhistického centra Lotus.

mínkou vystává stárnutí a smrt. Jak k tomu dochází, Ánando, mělo by být pochopeno následujícím způsobem. Kdyby nikde neexistovalo absolutně žádné zrození jakéhokoliv druhu - tj. zrození bohů do stavu bohů, nebeských bytostí do stavu nebeských bytostí, zrození duchů, démonů, lidí, čtyřnohých tvorů, okřídlených stvoření, plazů do odpovídajících stavů bytí - kdyby neexistovalo zrození bytostí jakéhokoliv druhu do jakéhokoliv stavu, pak při naprosté nepřítomnosti zrození, s ustáním zrození, bylo by tu možno nalézt stárnutí a smrt?“ „Zajisté nikoliv, ctihodný pane.“⁹

Opět i zde je zcela očividné, že slovem „zrození“ se míní přesně to, co bychom tímto slovem normálně rozuměli: tj. v lidském světě objevení se bytosti v lůně.

„A co je, mniši, existence (bhava)? Jsou tu tyto tři druhy existence: existence ve smyslové sféře, existence ve sféře tvaru, existence ve sféře bez tvaru. Tomu se říká existence.“ Jelikož termín *bhava* bývá často pochopen nesprávně, vysvětlím jeho význam podrobněji. Shora zmíněná klasifikace existence do tří sfér se někdy nazývá *tilóka*, „tři světy“. *Kámalóka* je sféra, jejíž světy jsou ovládané pěti smysly. Sem patří lidská říše, říše zvířat, duchů, pekelných bytostí a rovněž říše *dévu*, nikoliv však *brahmálóka*. *Rúpálóka* je sféra tichých světů odpovídajících prožívání ve *džhánách*. Začínají světy *brahmálóka* a zahrnují několik dalších říší založených na vyšších *džhánách*. *Arúpálóka* jsou světy čisté mysli, v nichž bytosti existují ve stavu jednoho ze čtyř nehmotných pohroužení. *Rúpálóka* a *arúpálóka* jsou prožitky *džhán*, jichž je dosaženo v okamžiku smrti a které pokračují po nezměrná časová období, která v délce přesahují trvání vesmírů a někdy se počítají na tisíce eónů.

Abychom plně pochopili, co znamená termín *bhava*, musíme se podívat do *ANGUTTARA-NIKÁJI* (3,76), kde se ctihodný Ánanda ptá Buddha: „*Co to je, bhava?*“ Buddha mu odpovídá otázkou: „*Kdyby nebylo žádné kammy uzrávající v kámalóka, byla by existence ve světě ovládaném pěti smysly?*“ Pak pokládá tutéž otázku s ohledem na další dvě sféry: „*Kdyby nebylo žádné kammy uzrávající v rúpálóka, byla by existence v rúpálóka? Kdyby nebylo žádné kammy uzrávající v arúpálóka, byla by existence v arúpálóka?*“ Ánanda na každou z oněch tří otázek odpovídá: „*Zajisté nikoliv.*“ Buddha poté podává doplňující vysvětlení: „*A tak, Ánando, můžeš považovat kammu (činy tělem, řečí a myslí) za pole, vědomí za sémě a toužení za vláhu. Tak u bytostí oslepených nevědomostí a spoutaných toužením dochází k ustavení vědomí v této nižší sféře, v hínadhátu (tj. ve sféře ovládaném pěti smysly), (stejně pro zbylé dvě sféry). Tak v budoucnu (ájatim) dochází k další existenci (punabbhava), dalšímu zrození (abhinibbatti).*“ Buddha zde použil přirovnání k rostlině rostoucí na poli *kammy* ze semínka vědomí živého vláhou toužení, aby vysvětlil, jakým způsobem *bhava* zapříčiňuje znovuzrození (*džáti*).

„A co je, mniši, uchopování (někdy překládáno jako „lpění“)? Jsou tyto čtyři druhy uchopování: uchopování smyslových požitků, uchopování názorů, uchopování pravidel a obřadů, uchopování názoru o jáství. Tomu se říká uchopování.

A co je, mniši, toužení? Je těchto šest tříd toužení: toužení po tvarech (zrakových vjemech), toužení po zvucích, toužení po vůních, toužení po chutích, toužení po tělesných vjemech, toužení po mentálních předmětech. Tomu se říká toužení.

A co je, mniši, pocítování (védaná)? Je tu těchto šest tříd pocítování: pocítování zrozené z očního kontaktu, pocítování zrozené z kontaktu ucha, pocítování zrozené z kontaktu nosu, pocítování zrozené z kontaktu jazyka, pocítování zrozené z kontaktu těla, pocítování zrozené z kontaktu mysli. Tomu se říká pocítování.

A co je, mniši, kontakt? Je tu těchto šest tříd kontaktu: kontakt oka, kontakt ucha, kontakt nosu, kontakt jazyka, kontakt těla a kontakt mysli. Tomu se říká kontakt.

A co je, mniši, šest smyslových základů? Základna oka, základna ucha, základna nosu, základna jazyka, základna těla, základna mysli. Tomu se říká šest smyslových základů.

A co je, mniši, mysl-a-tělo (náma-rúpa)? Pocítování, vnímání, záměr (čétaná), kontakt (phassa) a pozornost (manasikára): tomu se říká mysl. Čtyři velké prvky a z nich odvozená tělesná forma: tomu se říká tělo. Tak tato mysl a toto tělo se dohromady nazývají mysl-a-tělo.

A co je, mniši, vědomí? Je tu těchto šest tříd vědomí: vědomí oka, vědomí ucha, vědomí nosu, vědomí jazyka, vědomí těla, vědomí mysli. Tomu se říká vědomí.

A co jsou, mniši, volní formace (sankhárá)? Jsou tu tyto tři druhy volních formací: tělesná volní formace, verbální volní formace, mentální volní formace. Těmto se říká volní formace. “Ohledně významu slova sankhárá se někdy vedou diskuse, jelikož toto slovo skutečně má mnoho významů v různých kontextech. Pokud chceme zjistit, co znamená slovo sankhárá coby podmínka pro znovuzrození, můžeme si nalistovat SANKHÁRUPAPATTI-SUTTU (MN 120). Sankhárupapatti znamená „znovuzrození podle sankhárá“. Buddha v této rozpravě popisuje, jak se bytosti objevují v různých sférách existence v závislosti na tom, jaké činy tělem, slovem či myslí zamýšlejí. Jde o tělesné, verbální a mentální skutky, které doprovází mentální faktor vůle (čétaná); a je to právě tato kamma, dávající vyvstat budoucímu zrození, kterému se tu říká sankhárá. V další rozpravě (SN 12,51) Buddha vysvětluje, že pokud jistá osoba stížená zaslepeností (avidžžágató, dosl. „zabředlá do zaslepenosti“) zamýšlí záslužně sankhárá (puññam sankhárām abhisankharóti), pak vědomí této osoby směřuje na záslužné místo (puññupagam hóti viññānam). Jestliže zamýšlí

nezáslužné *sankhárá* (*apuññaṃ sankhāraṃ abhisankharóti*), pak její vědomí směřuje na *apuñña*, tj. nezaslužné místo. Pakliže zamýšlí *ánéñdža sankhárá* (*ánéñdža* znamená „něco mezi“ záslužným a nezaslužným), pak její vědomí směřuje na místo odpovídající dané kvalitě *sankhárá*. Zde opět můžeme vidět, že existují tři typy *sankhárá* – záslužné, nezaslužné a něco mezi – a že *sankhárá* jsou činností *kammy*. Přesně stejným způsobem lze řečenou *kammū* vytvářet tělem, řečí a myslí, a tak tu rovněž máme tři typy *sankhárá* – tj. *sankhárá* tělem, mluvou a myslí.

„*A co je, mniši, zaslepenost (avidžďá)? Nevědomost (ohledně) utrpení, jeho původu, jeho ustání a stezce vedoucí k jeho ustání. Tomu se říká zaslepenost.*“

Zákon kauzality a dvanáct článků

Spolu s naukou o závislém vznikání Buddha rovněž učil *idappaččajatá* neboli zákon kauzality. Standardní formulace tohoto zákona zní následovně:

„Imasmim sati, idam hóti.

Imassuppádá, idam uppaddžžati.

Imasmim asati, idam na hóti.

Imassa niródhá, idam nirudžžžati.“

„Když je toto, je tamto.

S vyvstáním tohoto vyvstává tamto.

Když není toto, není tamto.

S ustáním tohoto ustává tamto.“

SN 12,21

Hned na začátku je třeba zdůraznit, že jedním z charakteristických znaků buddhistického učení o kauzalitě je ta skutečnost, že příčina a její důsledek mohou být vzájemně odděleny značným časovým intervalem. Je chybou domnívat se, že důsledek následuje okamžitě poté, co vyvstane příčina, či že se snad dostavuje současně. V rámci buddhistické kauzality může příčinu a její důsledek oddělovat jakkoliv dlouhé časové období.

Výše citované pálijské formule *imasmim sati, idam hóti* a *imasmim asati, idam na hóti* jsou mluvnické konstrukce, které se v pálijštině nazývají „lokativní absolutivy“. Ve své klasické učebnici pálijštiny INTRODUCTION TO PÁLI prohlašuje její autor,

profesor A. K. Warder, kategoricky, že v takovýchto gramatických konstrukcích může podřízená akce (příčina) předcházet řídící akci (výsledek) či s ní může vyvádět současně. Co se pálijské gramatiky týče je tedy možné, aby příčina předcházela důsledek o jakkoliv dlouhý časový interval.

V NIDÁNA-SAMJUTTĚ (SN 12,10) Buddha dále říká: „*Když je zrození, je smrt. S vyvstáním zrození vyvstává smrt.*“

V našem pojednání jsme již ukázali, že v NIDÁNA-SAMJUTTĚ jsou „zrození“ a „smrt“ chápány ve svém nejobvyklejším smyslu slova. Je zřejmé, že zrození a smrt nepřicházejí současně ani zrození nepředchází smrt bezprostředně. Zrození může předcházet smrt o mnoho let – 80, 90, 100 nebo i 120 let.

Zdůrazňuji tu tento aspekt učení o závislém vznikání z toho důvodu, že v této oblasti panují mezi současnými autory určitá nedorozumění. Faktem zůstává, že mezi příčinu a její důsledek se může „vmezeřit“ podstatná časová prodleva.

O významu sanditthika a akálika

Někteří současní autoři přišli s nápadem, že abychom mohli hovořit o *Dhammē* coby „viditelné zde a nyní“ a „bezprostřední“, důsledek se musí dostavovat současně s jeho příčinou nebo musí přicházet bezprostředně vzápětí. Argumentují tím, že jelikož *Dhamma* je *sanditthika* a *akálika* a závislé vznikání je jednou z ústředních nauk *Dhammy*, musí být i ono *sanditthika* a *akálika*. Znamená však *sanditthika* doopravdy „viditelná zde a nyní“? Znamená *akálika* skutečně „bezprostřední“? V následujícím textu se pokusím ukázat, že tento způsob překladu může být pomýleným.

Nejjasnější vysvětlení významu pojmu *sanditthika* lze nalézt v rozpravě zvané MAHĀDUKKHAKKHANDHA-SUTTA (MN 13), která líčí nebezpečí smyslových požitků pomocí sedmi příkladů možných důsledků zakoušených v tomto životě. Všech sedm příkladů se tu charakterizuje coby „*sanditthika*“. S tím kontrastují důsledky smyslových požitků popsané v rozpravě v následujícím odstavci, o nichž rozprava říká, že budou zakoušeny po smrti, a nazývá je *samparājika*. Je očividné, že *sanditthika* a *samparājika* jsou antonyma (slova s opačnými významy). V daném kontextu *sanditthika* musí znamenat „viditelné v tomto životě“. Ačkoliv některá pálijská slova nesou mírně odlišné významy v různých kontextech, jde o řídký jev a zdá se rozumné předpokládat, že *sanditthika* znamená „viditelný v tomto životě“ i ve všech dalších kontextech.

Sanditthika a *kálíka* (opak *akálíka*) užívá a tím i osvětluje jistá další pasáž, objevující se dokonce ve třech suttách (SN 1,20; SN 4,21; MN 70). Tato pasáž, s drobnými obměnami v každé ze tří sutt, zní následovně:

„*Náham sanditthikam hitvá,*

kálíkam anudhávámi.

Kálíkam hitvá,

sanditthikam anudhávámi.“

„*Nehoním se za tím, co je kálíka,*

poté co jsem zanechal sanditthika.

Nehoním se za tím, co je sanditthika,

poté co jsem zanechal kálíka.“

V těchto třech suttách jsou *sanditthika* a *kálíka* očividně užity coby slova s opačným významem, tedy opět jako antonyma. Je proto logické předpokládat, že opačné slovo ke *kálíka*, tj. *akálíka*, je synonymní se *sanditthika*. Jinými slovy *sanditthika* a *akálíka* mají v zásadě tentýž význam. Oba pojmy se vztahují na to, co je „viditelné v tomto životě“.

Jako příklad si můžeme vzít takové meditační cvičení jako meditaci smrti, *maranasati*, kterou Buddha často doporučoval a jež mnoha mnichům, mniškám a laickým praktikujícím přinesla osvobozující výsledky. *Maranasati* je zajisté součástí *Dhammy*, která je *sanditthika* a *akálíka*. Kdyby tedy tato dvě pálijská slova skutečně znamenala „zde a nyní“ a „bezprostřední“, praktikovat *maranasati* by bylo téměř nemožné – člověk by musel být mrtev, aby mohl kontemplovat smrt „zde a nyní“ a „bezprostředně“! Je očividné, že termíny *sanditthika* a *akálíka* musí vyjadřovat něco jiného. Oba se vztahují na cosi viditelné v tomto životě, v protikladu k tomu, co můžeme poznat až teprve tehdy, když zemřeme.

Je to právě proto, že jeden každý ze dvanácti článků závislého vznikání můžeme spatřit v tomto životě, a jejich příčinný vztah rovněž tak, proč můžeme závislé vznikání pokrývající více než jeden život kvalifikovat coby *Dhammu*, jež je *sanditthika* a *akálíka*.

Možná nejsme schopni pozorovat přímo svoji vlastní smrt, ale můžeme vidět smrt, k níž dochází každý den v nemocnicích, v televizi nebo v novinách. Nemusíme čekat až na nějaký budoucí život po životě, abychom pochopili pravdu smrti.

Máme také zkušenost se zrozením, možná ne s tím vlastním, zato se zrozením mnoha jiných. Je možné ověřit si pravdu zrození už v tomto životě. Když pak potkáváme lidské bytosti od zrození do smrti v nejrůznějších fázích stárnutí, můžeme si už v tomto životě ověřit, že zrození je příčinou smrti. Právě z tohoto důvodu můžeme onu část řetězu závislého vznikání, která říká „se zrozením jako podmínkou (vyvstává) stárnutí a smrt“, označit za *Dhammu*, jež je *sanditthika* a *akálíka*, tj. poznatelná v tomto životě.

Nemůžeme pozorovat všech 12 článků v tomto okamžiku, jelikož se v tomto okamžiku všechny nevyskytují. Můžeme však sledovat manifestace všech článků v tomto životě. I z toho důvodu je závislé vznikání *sanditthika* a *akálíka*.

V tomto životě můžeme také sledovat kauzální souvislost mezi sousedícími články formule závislého vznikání. Pokud za pomoci důkladného cvičení klidu rozvineme mysl, která je schopna dosáhnout mocného a pronikavého vhledu¹⁰, pak můžeme již v tomto životě sledovat, jak pociťování (*védaná*) dává vyvstat toužení (*tanhá*). Podobným způsobem se můžeme stát svědky toho, jak toužení dává vzniknout lpění/uchopování (*upádána*). A podobně ještě v tomto životě můžeme pochopit, jak toužení a lpění/uchopování vytváří existenci (*bhava*) a zrození (*džáti*) v příštím životě. Jak lze vidět kauzální souvislost sahající až za smrt, můžeme vysvětlit pomocí Buddhova přirovnání z MAHÁSÍHANÁDA-SUTTY (MN 12). Člověk může z údajů získaných v tomto životě poznat, že jednání určité osoby povede k nevytouženému zrození, přesně stejným způsobem, jako může vědět, že osoba kráčející po cestě bez jediné odbočky musí dříve či později spadnout do jámy plné žhnoucího uhlí, která se nachází o něco dál na téže cestě. Tak lze i kauzální souvislost vázající články nacházející se na různých stranách smrti kvalifikovat jako *Dhammu*, která je *sanditthika* a *akálíka*, tj. viditelná v tomto životě.

Diskutoval jsem zde tento problém tak podrobně jen proto, že nesprávné pochopení významu termínů *sanditthika* a *akálíka* v minulosti často vedlo některé autory k pomýlenému odmítnutí Buddhova očividného úmyslu vyložit nauku závislého vznikání tak, aby pokrývalo souvislosti vztahující se na více než jeden život.

¹⁰ Jak za pomoci důkladného cvičení klidu rozvinout mysl, která je schopna dosáhnout mocného a pronikavého vhledu, se čtenář může dozvědět z předchozí publikace v rámci řady DHAMMA-DÁNA, vydané v Pražském buddhistickém centru Lotus v červnu 2003. Jde o brožurku „*Stezka klidu a jasu - Základní metoda buddhistické meditace*“ od téhož autora (pozn. překl.).

Kauzalita a nutná postačující podmínka

Buddhovu formulaci zákona kauzality, *idappaččajatá*, jsem uvedl již dříve. Zde vyložím vztah mezi *idappaččajatá* a tím, čemu v západní logice říkáme „nutná a postačující podmínka“. Tato moderní analýza podmínek vrhá na *idappaččajatá* a závislé vznikání hodně světla.

Nutná podmínka je ten druh podmínky, bez níž by daný jev vůbec nenastal. Například palivo je nutnou podmínkou ohně. Bez paliva není oheň možný. Vztah nutné podmínky vyjadřuje druhá část *idappaččajatá*:

*„Když není toto, není tamto.
S ustáním tohoto ustává i tamto“*

Naproti tomu postačující podmínka má ten charakter, že musí vždy vést k odpovídajícímu důsledku. Například oheň je postačující podmínkou pro teplo. Oheň vždy a bez výjimky vyvolá teplo. Vztah postačující podmínky vyjadřuje první polovina *idappaččajatá*:

*„Když je toto, je i tamto.
S vyvstáním tohoto, vyvstává i tamto.“*

Abych osvětlil rozdíl mezi zmíněnými dvěma typy podmínek, vezmu si na pomoc už uvedený příklad. Palivo je nutnou podmínkou ohně, jelikož s vypotřebováním paliva oheň zhasíná. Palivo však není postačující podmínkou ohně, protože palivo nevede k ohni vždycky – některé palivo zůstává nezapáleno. Oheň je postačující podmínkou tepla, jelikož vždy nevyhnutelně teplo vyvolá. Není však nutnou podmínkou tepla, teplo může nastat i bez ohně – za pomoci jiných zdrojů.

Nutná podmínka je tedy ta podmínka, bez níž by nevyvstal kýžený efekt – vyjadřuje ji druhá polovina *idappaččajatá*. Postačující podmínka je ta, která nevyhnutelně vede k danému efektu – vyjadřuje ji první polovina *idappaččajatá*. Spolu dohromady vytvářejí buddhistické učení o kauzalitě.



Analyzujeme-li *patičča-samuppáda* z hlediska fáze vyvstávání jednotlivých článků formule (jak to v obecné rovině vyjadřuje první polovina *idappaččajatá* – pozn. překl.), zjistíme, že pouze některé z prvních 11 článků jsou postačující podmínkou

pro článek následující. Články svázané vztahem postačující podmínky, což znamená že následující článek musí dříve či později vyvstat jako nevyhnutelný důsledek předcházejícího článku, jsou tyto:

<i>Avidžžá</i>	-	<i>sankhára</i>
<i>Viňňána</i>	-	<i>námarúpa</i>
<i>Námarúpa</i>	-	<i>salájatana</i>
<i>Salájatana</i>	-	<i>phassa</i>
<i>Phassa</i>	-	<i>védaná</i>
<i>Tanhá</i>	-	<i>upádána</i>
<i>Bhava</i>	-	<i>džáti</i>
<i>Džáti</i>	-	<i>dukkha</i> ¹¹

A tak pokud je tu *avidžžá*, nevyhnutelně dojde k výskytu nějakých karmických formací klonících se ke znovuzrození. Pokud je tu *viňňána* musí tu být i *námarúpa*, *salájatana*, *phassa* a *védaná*. Pokud nastane *tanhá*, dojde i k *upádána*. Také *bhava* je samo schopno vyprodukovat zrození (viz. AN 3,76). Pak je tu nejdůležitější spojení: *džáti* nevyhnutelně vede k *dukkha*. Jakmile se jednou narodíme, musíme zakoušet *dukkha*. Proto jediný způsob, jak lze uniknout utrpení, je ukončit znovuzrovnání. Jak jednou řekl ctihodný Sáriputta: „*Ve stručnosti: znovu se narodit je dukkha, znovu se nenarodit je sukha (štěstí)*.“ (AN 10,65)



Nyní bude užitečné obrátit pozornost ke článkům, které nejsou postačující podmínkou.

Sankhára není postačující podmínkou pro vědomí vztahující znovuzrození a proud vědomí, který následuje. V průběhu celého života jsme vytvořili mnoho karmických formací náchylných produkovat znovuzrození, dosáhneme-li však plného probuzení – arahatství –, všechny předchozí karmické formace ztrácejí možnost

¹¹ *Dukkha* (utrpení) tu uvádíme coby zástupný termín místo plné formule *džará-maranam-sóka-paridéva-dukkha-dómanassa-upájása*.

produkovat další znovuzrození (jinými slovy stává se z nich tzv. *ahósi kamma*, „neplodná karma“). Dosažením arahatství totiž dochází k ustání proudu vědomí, které by se jinak rozběhlo v okamžiku následného znovuzrození.

Skutečnost, že *upádána* není postačující podmínkou pro *bhava*, je podobná případu *sankhára*, jež není postačující podmínkou pro *viññána*. Vypěstujeme-li osmičlennou ušlechtilou stezku až k plnému probuzení, nevzniká žádné další *upádána* a všechna předchozí *upádána* ztrácejí schopnost stát se půdou pro vyvstání nové existence neboli *bhava*. *Upádána* předcházející plnému probuzení se mění takřkajíc na „*ahósi upádána*“.

Ještě očividnější je fakt, že *védaná* není postačující podmínkou pro *tanhá*. Arahati zajisté zakoušejí *védaná*, avšak nikdy u nich nedojde k vyvstání *tanhá*. Navíc ani u obyčejných lidí ne každé *védaná* vede ke vzniku toužení.

Někteří buddhisté ze Západu tvrdí, že proces *patičča-samuppáda* ve fázi vyvstávání lze zastavit tím, že tento proces „přesekneme“ mezi články *védaná* a *tanhá*. Často slyším názor, že znovuzrození se můžeme vyhnout, užíváme-li *sati* (bedlivost/všímavost) na *védaná* tak, abychom zabránili vzniku *tanhá* a dalších článků *patičča-samuppáda*. Tento názor je dle mého porozumění mylný ze dvou důvodů.

Za prvé, Buddha nikdy nevykládal proces *patičča-samuppáda* v jeho fázi vyvstávání s úmyslem ukázat, jak lze tento proces „přeseknout“. Tuto „vyvstávací“ fázi vyučoval jenom proto, aby ukázal, jak se tento proces odvíjí a jak pokračuje. Poučení o tom, jak lze proces „přeseknout“, nebo spíše jak jej lze přivést k ustání, si Buddha vyhradil pro „ustávací“ fázi *patičča-samuppáda* neboli pro nauku o „závislém ustání“.

Za druhé: Ačkoliv *védaná* nevede nevyhnutelně k *tanhá*, jelikož není postačující podmínkou, Buddha velmi jasně řekl, že stavu, kdy *védaná* už nikdy nemůže vést k *tanhá*, lze dosáhnout jedině tím, že jednou provždy přivedeme k zániku *avidžžá*! To znamená, že není možné „přeseknout“ daný proces tím, že použijeme *sati* na *védaná*. Jenom *sati* nestačí. Daný proces se zastaví, jen když přivedeme k zániku *avidžžá*, jak je víc než zřejmé z učení o závislém ustání. Ve srovnání s pouhým cvičením *sati* je zánik *avidžžá* mnohem víc.

Chybné čtení sutt

Ve sbírce ANGUTTARA-NIKÁJA se nachází jedna sutta, kterou někteří často předkládají jako důkaz, že nauka o závislém vznikání nepokrývá více než jeden život. V anglickém překladu vydaném Páli Text Society nese tato sutta název „Tenets“

(„Nauky“, AN 3,61). Podle některých interpretací sutta tvrdí, že *vedaná* není podmíněno kammickými formacemi (*sankhárá*), které jsme vytvořili v předchozím životě. Proto článek závislého vznikání nazývaný *sankhárá* (jenž skutečně je podmínkou pro vyzvání *vedaná*) nemůže znamenat kammické formace předchozího života. Pokusím se v následujícím textu ukázat, že tento závěr je mylný, neboť pochází z chybného čtení sutt.

Příslušná pasáž zmíněné suttu předkládá tři teorie, které mají vysvětlit, proč pociťujeme příjemné, nepříjemné nebo neutrální *vedaná*. První teorie prohlašuje, že **všechno**, co člověk pociťuje, vyvěrá z toho, co dělal v minulosti (*sabbam tam pubbé-katahétu*). Druhé dvě teorie tvrdí, že veškeré pociťování vychází buď z Boha nebo z náhody. Buddha v řečené suttě kategoricky prohlašuje, že všechny tři teorie jsou chybné.

Formulaci první teorie, která jediná má vztah k naší diskusi, totiž že **všechno**, co člověk nyní pociťuje, je důsledkem jeho minulých činů, nalézáme znovu v DÉVADAHA-SUTTĚ (MN 101), kde je tato teorie připisána sektě džinistů. Džinisté zastávali názor, že veškeré utrpení zakoušené v tomto životě je důsledkem neprospěšné *kammy* z minulého života. Právě v této suttě nalézáme objasnění džinistické teorie, jež tvrdí, že **všechno**, co pociťujeme nyní, je důsledkem toho, co jsme dělali v minulém životě. Řečená sutta tuto teorii vyvrací.

Buddha tedy skutečně popřel, že **všechno**, co člověk pociťuje, tj. veškeré štěstí, utrpení a neutrální cítění, je důsledkem jeho činů v některém z minulých životů (tj. důsledkem *kammických* formací v minulém životě). To by mělo být zřejmé. Jen některé z pocitů jsou způsobeny kammickými formacemi minulého života, jiné kammickými formacemi vytvořenými dříve v tomto životě a další kammickými formacemi vytvářenými nyní. Buddha však popřel pouze, že **veškeré** štěstí či utrpení nebo neutrální cítění je výsledkem *kammy* z předchozího života.

Zde je třeba poukázat na to, že Buddha tu mluví o určitém typu pocitů, spíše než o pociťování samém. Je pravda, že ať už nyní zakoušíme kterýkoliv ze tří možných typů pociťování – štěstí, utrpení nebo neutrální –, není to vždy důsledkem *kammy* z předchozího života. Je ale rovněž pravda, že důvodem toho, že vůbec dojde k situaci, kdy můžeme pociťovat, že vůbec nějaké *vedaná* existuje, je právě důsledkem *kammy* z minulého života.

Vezměme si na pomoc následující přirovnání. Skutečnost, že můžete o volném dni sledovat televizi, je důsledkem toho, že jste si někdy v minulosti koupili televizní přístroj. Přítomnost televizního přístroje je takřikajíc výsledkem *kammy* z minula.

Ale to, který ze tří dostupných kanálů se objevuje na obrazovce, Kanál Štěstí nebo Kanál Utrpení či Kanál Neutrál, není vždy způsobeno tím, co jste dělali v minulosti. Obsah není vždy výsledkem *kammy* z minula.

Stejným způsobem Buddha učí, že sama existence *védaná* v tomto životě je důsledkem *kammických* formací vytvořených v předešlém životě. Avšak daný typ pocíťování, štěstí nebo utrpení nebo neutrál, není vždy výsledkem *kammy* z předešlého života.

Jakmile jednou vymezíme rozdíl mezi *védaná* a obsahem *védaná* (příjemné, nepříjemné, neutrální), stane se zřejmým, že ona rozprava zvaná „Tenets“ neříká, že *védaná* není zapříčiněno *kammickými* formacemi z minulého života. Nevyvrací tak tradiční interpretaci závislého vznikání, podle níž má obvyklá dvanáctičlenná formule překlenovat tři životy.

Ve skutečnosti tatáž sutta o několik odstavců dále rozvíjí závislé vznikání z jedinečného výchozího bodu:

„*Čhannam dhátúnam upádája gabbhass'ávakkanti hoti; okkantijá sati, námarúpam; námarúpa-paččájá salájatanam; salájatana-paččájá phassó; phassa-paččájá védaná.*“

„*V závislosti na šesti prvcích (země, vzduch, oheň, voda, prostor a vědomí) dochází k sestoupení bytosti, jež má být zrozena, do lůna; kde je sestoupení (do lůna), tam je mysl-a-tělo; s myslí-a-tělem jako podmínkou šest smyslových základů; s šesti smyslovými základnami jako podmínkou kontakt; s kontaktem jako podmínkou pocíťování.*“

Zde Buddha jasně ukazuje, že původem *védaná* je sestup bytosti, která se má narodit, do lůna. Nyní můžeme pro srovnání přejít k MAHÁNIDÁNA-SUTTĚ (DN 15) a podívat se, jak je tam definováno *námarúpa*:

„*Námarúpa-paččájá viññánam 'ti, iti khó pan' étam vuttam. Tad, Ánanda, iminá p' étam pariájéna véditabbam, jathá námarúpa-paččájá viññánam. Viññánam va hi Ánanda mátu kučchismim nó okkamissattha, api nu khó náma-rúpam mátu kučchismim samucchissathá 'ti? Nó h' étam bhanté.*“

„Bylo řečeno 's vědomím jako podmínkou (vyvstává) mysl-a-tělo'. Jak k tomu dochází, Ánando, by mělo být pochopeno tímto způsobem: kdyby vědomí nemělo sestoupit do matčina lůna, projevilo by se v matčině lůně mysl-a-tělo?“ „Nikoliv, ctihodný pane.“

Tato pasáž očividně klade rovnítko mezi „sestup bytosti, jež má být zrozena, do lůna“ z předešlé suty a „sestup vědomí (v okamžiku znovuzrození) do lůna“ v MAHÁNIDÁNA-SUTTĚ. V předešlé rozpravě se tedy jinými slovy říká, že podmínkou

védaná je vědomí vyvstávající v prvním okamžiku tohoto života, jehož vlastní příčinu lze nalézt pouze v předchozím životě.

A tak *sutta* ze sbírky ANGUTTARA-NIKÁJA, kterou často předkládají jako důkaz, že dvanáctičlenná formule závislého vznikání nepokrývá více než jeden život, ve skutečnosti dokazuje – pokud ji čteme pečlivě a v její úplnosti – pravý opak. Fakt, že *védaná* v tomto životě vůbec existuje, je důsledek *avidžždžá* a *sankhárá* (tj. kammických formací) v předchozím životě, a formule závislého vznikání, jak ji vyložil Buddha, vskutku překlenuje více než jeden jediný život.

Účel nauky o závislém vznikání

Až dosud jsme se zabývali tím, co nám říká nauka o závislém vznikání. Prostřednictvím citátů z původních textů jsme ukázali, že článek *viññána* se vztahuje na proud vědomí počínaje okamžikem znovuzrození, vyvolaného *avidžždžá* a *sankhárá* (kammickými formacemi) z předešlého života. Ukázali jsme, že kauzalita neboli příčinný vztah spojující jeden článek s následujícím, může zahrnovat nezanedbatelný časový interval, jenž může dokonce přesahovat tento život a zasahovat i do života příštího. Stručně řečeno jsme dosud v našem pojednání ukázali, že nauka o *patičča-samuppáda*, jak ji vyučoval Buddha, popisuje proces, který překlenuje tři životy. Víra, že působnost *patičča-samuppáda* se musí omezovat na jediný život, či dokonce jen na několik okamžiků, je ve světle faktů a logiky prostě a jednoduše neobhajitelná.

Nyní nastává vhodný okamžik k tomu, abychom uvážili účel nauky o závislém vznikání. Člověk se může dobrat správného pochopení určité věci nejen tím, že zjistí, z čeho je tato věc vytvořena, ale také když prozkoumá, jakou funkci ona věc plní. Nyní tedy přistoupíme k diskusi funkce *patičča-samuppáda*. Rozebereme tu tři možné účely nauky:

1. Vysvětlit, jak může docházet ke znovuzrození bez převtělování nějaké duše;
2. Odpovědět na otázku „Co je život?“;
3. Porozumět, proč je tu utrpení a jak utrpení dochází konce.

Znovuzrození bez duše

Jedna z nejobvyklejších otázek, kterou slyším, zní, jak může dojít ke znovuzrození, když tu není žádná duše, jež by se mohla znovuzrodit. Odpovědí na tuto otázku je nauka o závislém vznikání. *Patičča-samuppáda* odhaluje prázdný proces,

tj. neobsahující žádnou duši, která by plula životem a přeplouvala by do života dalšího. Odkrývá také síly účastnící se tohoto procesu, jež jej různým způsobem usměrňují a zasahují svým vlivem i do následujících životů. Závislé vznikání rovněž řeší problém, jak může *kamma* vytvořená v předešlém životě ovlivňovat člověka v tomto životě.

Nauka o závislém vznikání předkládá dva řetězce, které vytvářejí znovuzrození:

1. zaslepenost (*avidžžá*) + *kamma* → proud vědomí počínaje okamžikem znovuzrození (*viññána*);
2. toužení (*tanhá*) + uchopování (*upádána*) → existence (*bhava*) + znovuzrození do oné existence (*džáti*).

Jde tu o dva paralelní procesy. Popisují stejný děj, nazíraný pouze ze dvou různých úhlů. Nyní je vzájemně zkombinujeme:

Kamma motivovaná zaslepeností a toužení vytvářejí palivo, z něhož vyrůstá další existence a znovuzrození (do oné existence), čímž dávají vyvstat prvnímu okamžiku proudu vědomí, jež je samým jádrem nového života.

Je to právě *kamma* a toužení, obě motivované zaslepeností, jež jsou onou silou v pozadí, která žene proud vědomí do dalšího života.



Abychom osvětlili, jak právě popsany proces funguje, vezměme si na pomoc pár přírovnání. Tato přírovnání nám mohou poskytnout pouze přibližnou představu, a proto nikdy nebudou odpovídat *patičča-samuppáda* dokonale. Ostatně není divu, jelikož závislé vznikání je nauka popisující zákonitosti převážně v oblasti mentálních jevů, zatímco přírovnání, která máme k dispozici, pocházejí z nám mnohem bližšího světa materiálního. I tak by nám ale měla napomoci k lepšímu porozumění.

Řekněme, že jedeme na letiště, abychom se letecky přepravili do jiné země. Pokud máme dostatek peněz na letenku a přejeme si letět do cizí země, pak je dost velká šance, že do této země dorazíme. Pokud máme dost peněz, ale nemáme ono přání; nebo máme přání, ale ne dost peněz; anebo nemáme ani jedno, pak do oné cizí země nedorazíme. V tomto přírovnání my sami představujeme proud vědomí;

letišť představuje smrt; nová země představuje příští život; peníze odpovídají naší nahromaděné *kammě*; a naše přání letět do oné země představuje toužení. S dostatečným množstvím dobré *kammy* a touhou po štěstí nebo i jen touhou „být“ se proud vědomí, který považujeme za „já“, žene do námi vybraného dalšího života. S větším množstvím špatné *kammy* navzdory touze po štěstí nemůžeme štěstí dosáhnout, a tak nás to žene do neuspokojivého života. S větším množstvím špatné *kammy* a touhou po trestu, což je projevem tzv. komplexu viny, upadáme do života plného utrpení. A pokud máme hodně dobré *kammy* a vůbec žádnou touhu, nepokračujeme nikam. Jinými slovy – vrátíme-li se k použitému přirovnání – jsme cestující na letišti, máme dostatek peněz letět, kamkoliv se nám zachce první třídou, avšak setřáslí jsme zaslepenost a ono toužení, jež vytvářelo všechno tohle přicházení-a-odcházení, je jednou provždy pryč. Ztichneme přímo na letišti.

Jak jedno semínko vede k novému semínku? Představme si, že zasadíme semínko na dobrém poli, zaléváme je vláhou nesoucí všechny důležité výživné látky a semínko roste a postupně zraje a v okamžiku svého zániku vytváří další semínko. V semínku nenajdeme žádnou duši nebo „já“, a přesto jedno semínko se vyvinulo v další semínko přesně v souladu s procesem příčiny a následku. Původní semínko a nové semínko se naprosto liší. S téměř stoprocentní jistotou v novém semínku nenajdeme ani jednu molekulu z původního semínka. Dokonce i DNK je jen podobná, nikoliv totožná. Jde o příklad dobře známého procesu překlepujícího jeden život, kterého se však neúčastní nic, co by bylo lze identifikovat coby nějakou esenci přecházející beze změny z původního semínka do nového semínka. Znovuzrození se takřkajíc událo, aniž by došlo k nějakému převtělení „semínkové duše“. Zmiňuji tu toto přirovnání, protože je velmi podobné metafoře, kterou užil Buddha:

„Kamma je jako pole, toužení je jako vláha a proud vědomí je jako sémě. Když jsou bytosti postiženy zaslepeností a spoutány toužením, proud vědomí se ustavuje a v budoucnu dochází ke zrození nového semínka (vědomí).“

(parafrázováno z AN 3,76)

Nedávno se stal zajímavý případ, který dobře ilustruje, jak *kamma* a toužení spolupracují na změně *bhava*, druhu něčí existence. Koncem 70. let v Británii natrvalo uzavřeli mnoho neekonomických uhelných dolů. Jeden z těchto dolů se nacházel poblíž hustě obydlené oblasti v Jižním Walesu. Když se některé z chudých rodin v té oblasti narodila nechtěná kořata, zbavovali se jich tím, že je nemilosrd-

ně hodili do opuštěné šachty. O několik let později se několik inženýrů vypravilo do onoho dolu zkontrolovat jeho bezpečnost. A učinili tam pozoruhodný objev. Některá z kotat přežila pád a v průběhu pouhých několika generací se v dole v důsledku zrychlené evoluce objevil zcela nový druh kočky, charakterizovaný slepotou, zato enormně ostrým sluchem. Silami ženoucí proces mutace byly očividně toužení a behaviorální podmiňování (*kamma*).

Použité příklady nám mohou dát pouze jakousi přibližnou představu o tom, čím je proces zvaný *patičča-samuppáda*. Nauka o závislém vznikání přece jen popisuje proud jevů z oblasti mentální, které se podstatně liší od jevů z oblasti materiální. Vezmeme-li v úvahu například písčnou pláž, vidíme, že při běžném pohledu vypadá neporušená, hladká, nepřetržitá. Podíváme-li se však blíže, zjistíme, že pláž se ve skutečnosti skládá z nespočetného množství malých zrníček blízko sebe. Podíváme-li se ještě blíže, objevíme, že zrníčka se dokonce ani nedotýkají, že každé z nich je tu samo o sobě. Pokud v meditaci posílíme svoji bedlivost/všíímavost za pomoci cvičení *džhány*, proud vědomí se nám začne jevit velmi podobně. Dříve se vědomí jevilo jako nepřetržitý proud uvědomování. Avšak nyní se tento zdánlivě spojitý proud rozdrobil do droboulinkých okamžiků vědomí, které nelze spočítat a jež jsou blízko u sebe, avšak nedotýkají se, každý vyvstává sám o sobě. Teprve když jsme poznali pravou povahu vědomí, můžeme nahlédnout, jak jeden moment vědomí ovlivňuje to, co následuje. *Kamma* coby oddělená částice behaviorálního podmiňování společně v kombinaci s toužením jsou oněmi neosobními silami řídicími směřování vědomí jako letadlo řízené automatickým superpilotem. Pokud navíc prostřednictvím údajů pocházejících z prožitku *džhány* nahlédneme, že vědomí myslí je nezávislé na těle a musí jistojistě přežít i po smrti těla, pak vidíme s absolutní jistotou, že síly *kammy* a toužení, unášející vědomí myslí nyní, je budou unášet i přes a za smrt. Znovuzrození a jak k němu dochází jsou spatřeny. Proces *patičča-samuppáda* je proniknut.

Buddha v úvodu MAHÁNIDÁNA-SUTTY (DN 15) pravil ctihodnému Ánandovi:
„*Toto závislé vznikání, Ánando, je hluboké a jeví se hluboké.*“

Jsem přesvědčen, že k tomu, aby člověk mohl vidět proces závislého vznikání zřetelně, potřebuje prožitek plného soustředění *džhány*. Nicméně doufám, že výše podaná vysvětlení a příklady pomohou vrhnout alespoň trochu světla na pravou povahu a účel onoho neosobního procesu ženoucího mysl ze života do života. Přínejmenším si můžete být jisti, že jakmile jednou uzříte proces *patičča-samuppáda* čistě a jasně, stejně tak jasně nahlédnete, jak může docházet ke znovuzrození bez duše.

Co je život?

Mnoha buddhistům činí v souvislosti s učením o *anattá* značné obtíže pochopit, co je tohle všechno tady, když tu není žádné „já“ či duše. Co je „to“, co myslí, zamýšlí, pociťuje a uvědomuje si? Co čte tuhle knihu? V kostce: co je to život?

V jedné z nejhlubších promluv obsažených v buddhistickém kánonu, KAČČĀNAGOTTA-SUTTĚ (SN 12,15), která měla v pozdější buddhistické historii sehrát důležitou úlohu, Buddha prohlásil, že názory lidí na povahu života z větší části spadají do jednoho ze dvou extrémů. Prvním z nich je názor, že je tu duše, druhým je přesvědčení, že tu není vůbec nic. Bohužel až příliš mnoho buddhistů nechápe správně učení o *anattá* a přijímají názor, že tu není vůbec nic.

Buddha za pomoci zničujících argumentů postavených na zkušenosti zavrhnul oba extrémů. Názor o existenci duše je neudržitelný, jelikož cokoliv, co lze smysluplně označit za duši nebo „já“ – tělo, vůli, lásku, vědomí nebo mysl – lze nahlédnout coby nestálé. Jak to vyjádřil Buddha, „nelze říci, že (duše) je, protože zánik (všeho, co by mohlo být duší) lze pozorovat.“ Na druhou stranu přesvědčení, že tu není vůbec nic, je rovněž neudržitelné, neboť je očividné, že život je! Jak to vyjádřil Buddha, „nelze říci, že (tu) není nic, protože vyvstávání (všech jevů) lze pozorovat.“ Buddha tedy zřetelně odmítl, jak měl každému ve 2. stol. po Kr. připomenout buddhistický mnich-filozof Nágárdžuna, doktrínu o absolutní prázdnotě.

Dokonce i dnes má většina lidí tendenci upadnout do jednoho z těchto dvou extrémů. Buď tu není vůbec nic a mysl, láska, život jsou naprostou iluzí, nebo tu je věčná duše, s Bohem coby logickým důsledkem. Oba extrémů jsou chybné.

V další části KAČČĀNAGOTTA-SUTTĚ Buddha poukazuje, že je možné mezi oběma krajními názorovými stanovisky najít střed, že je tu třetí možnost, která se oběma extrémům vyhýbá. A co je tímto „středem“ mezi extrémů duše a nicoty? Tímto středem, řekl Buddha, je *patičča-samuppáda*.

Když Buddha řekl, že přesvědčení o existenci duše nebo „já“ (nebo Boha) je neudržitelné, jelikož zánik všeho lze pozorovat, vysvětlil, co tím mínil, slovy: „S ustáním (tj. zánikem) zaslepenosti ustávají kammické formace; s ustáním kammických formací ustává vědomí... s ustáním zrození ustává *dukkha*.“ Odkázal tak žáky na proces pomíjení zvaný závislé ustání. Tento neosobní proces je právě to, co označujeme slovem život. Navíc jsou v něm zahrnuti všichni „obvyklí podezřelí“, kteří se maskují jako duše: tělo (část *námarúpa*), vůle (součást kammických formací a nejčastěji součást *upádána*, lpění), vědomí (*viññána*) a mysl (součást *salájatana*

a často ekvivalent *viññána*). Tito obvyklí podezřelí jsou ve světle závislého ustání jasně a zřetelně spatření coby nestálí, bezpodstatní, rozdrobení a zanikají brzy poté, co vyvstali. Všichni závisejí na podmínkách. Existují jen tak dlouho, dokud mají podporu svých externích podmínek, jež samy jsou nestálé. Jakmile externí podpůrné podmínky zmizí, mizí i všichni obvyklí podezřelí. Protože všechny tyto věci nepřetrvávají, nepokračují ve své existenci, názor, že existuje duše, „já“ nebo Bůh, je neobhajitelný.

Když Buddha prohlásil, že názor, že vše je naprostá prázdnota, prázdno, nicota, je rovněž neudržitelný, protože vyvstávání lze pozorovat, vysvětlil, co tím mínil, slovy: „S vyvstáním zaslepenosti, vyvstávají kammické formace; s vyvstání kammických formací v příštím životě vyvstává proud vědomí... ze zrození vyvstává *dukkha!*“ Odkazoval tak na proces vyvstávání zvaný závislé vznikání. A opět, tento neosobní proces zahrnuje všechno, co poznáváme jako „život“. Protože můžeme sledovat vyvstávání jevů, nemůžeme o nich prohlásit, že nejsou. Nejde o iluzi. Tyto jevy jsou skutečné.

Zde by nám mohlo napomoci jisté přirovnání. V matematice používáme pojem „bod“, odvozený ze života. Popisuje některé aspekty skutečného jevu. Přesto bod v matematice nemá žádnou velikost. Je menší než jakákoliv představitelná či myslitelná míra, přesto je větší než nic. V jistém smyslu nemůžeme říci, že bod je, protože netrvá, nepokračuje v prostoru. Přesto nemůžeme tvrdit, že není, protože se zřetelně liší od ničeho. Bod je obdobou prchavé povahy prožitků vědomí. Nic trvá v existenci, proto nemůže být něčím. Něco vyvstává, proto nemůže být ničím. Řešením tohoto paradoxu, výlučným středem, je neosobní proces.



Jednou z obvyklých metod v Advaita-védántě je kontemplovat otázku „Kdo jsem?“. Jde o značně obtížkanou otázku. Nese totiž v sobě zamlčený předpoklad, který je třeba ještě zvážit. Otázka „Kdo jsem?“ předpokládá, že „Já jsem“, jenom nevím co. V *SABBÁSAVA-SUTTĚ* (MN 2) Buddha nazýval takové dotazování „nemoudrým uvažováním“ (*ajónisamanasikára*) a v *MAHÁTANHÁSANKHAJA-SUTTĚ* (MN 38) mluvil v této souvislosti o „vnitřním zmatku“ (*kathamkathá*). Jinými slovy takovým postupem nemůžeme proniknout nikam do hloubky. Dotazování Advaita-védanty má vyvrcholit prožitkem nejzazší reality vyjádřené slovy „Jsi toto“ neboli „*Tat tvam asi*“ v sanskrtu. Jenže takováto „doktrína konce“ si přímo říká o další otázku. Co je

tohle „toto“, čím jsi? Buddha si nikdy s problémem nepohrával takto neplodným způsobem. Buddha by zkrátka odpověděl:

„*Patičča-samuppádó tvam asi.*“

„*Jsi závislé vznikání.*“



Co jsme dříve považovali za „já“, „moje“ nebo duši, či o čem jsme předpokládali, že to je jen iluze nebo naprostá prázdnota, to jsme nyní jasně nahlédli coby neosobní proces závislého vznikání, kauzální sled jevů převalujících se ze života do života, zahrnující vše, co by bylo lze smysluplně označit za duši, „obvyklé podezřelé“, jak jsme je tu nazvali, avšak nic, co by trvalo.

Pokud jste tedy chtěli zjistit, kdo jste, nyní máte odpověď – závislé vznikání!

A pokud jste chtěli zvědět, co je život, i pro to máte odpověď – závislé vznikání!

Patičča-samuppáda – to je život!

Proč utrpení?

Hlavním účelem *patičča-samuppáda* je vysvětlit, proč trpíme, a najít způsob, jak utrpení jednou provždy překonat. Abychom tento aspekt správně pochopili, musíme se nyní podívat, jak objev závislého vznikání zapadá do celkového kontextu Buddhova života.

Bódhisatta (neosvícená bytost směřující k osvícení) seděl pod stromem Bódhi oné rozhodující noci z jednoho jediného důvodu: aby našel řešení problému utrpení. Jako mladíka se ho hluboce dotkl tragický osud starého muže, nemocného muže a mrtvého muže, které spatřil na své první cestě za brány královského paláce. Když si uvědomil, že utrpení ze stárání, nemocí a smrti je osud, jemuž ani on nemůže uniknout, opustil domov, aby našel cestu ven z veškerého utrpení. Pod stromem Probuzení vstoupil *Bódhisatta* poprvé od doby, kdy byl malý chlapec, postupně do první až čtvrté *džhány*. Když takto dodal svojí mysli na síle a pronikavosti, zaměřil se na metodu zkoumání zvanou „*jónisamanasikára*“, doslovně přeloženo „práce mysli jdoucí zpět ke zdroji“. Oním problémem bylo utrpení, obzvláště nevyhnutelné utrpení spojené se stárnutím, nemocemi a smrtí. Když se snažil vystopovat příčinu tohoto problém zpět až ke zdroji, zjistil, že tímto zdrojem je zrození.

„Džátipaččajá dukkha.“ – „Utrpení je způsobeno zrozením.“

Jak jsme ukázali dříve, zrození je postačující podmínkou utrpení, tj. zrození musí dát vzniknout *dukkha*. Každá bytost, která se narodí, zestárne, onemocní a zemře a bude zakoušet utrpení nevyhnutelně s tímto procesem spojené. A tak je oním problémem zrození.

Této první zákonité souvislosti vyplývající z *patičča-samuppáda* jen málokdy věnujeme patřičnou pozornost. Má totiž ohromné důsledky. Než získal hluboký vhled do závislého vznikání pod stromem Probuzení, *Bódhisatta* žil stejně jako většina lidí v naději, že bude nějak schopen dosáhnout dokonalého štěstí buď v této existenci, nebo v nějaké existenci příští. Nyní však uviděl, že veškerá existence (*bhava*) bez výjimky je nevyhnutelně spojená s utrpením. V žádné formě existence nelze nalézt dokonalé štěstí. Jak to Buddha vyjádřil ve sbírce ANGUTTARA-NIKÁJA:

„Stejně jako i sebemenší množství výkalů páchne, stejně tak nechválím ani ten nejmenší kousek existence, byť by trval jen jako lusknutí prsty.“

(AN 1,18)

Přirovnání by nám tu mohlo být nápomocné. Člověk narozený v těžkém žaláři, vychovaný v onom žaláři, který v žaláři strávil celý život, může znát jen život v žaláři. Takového člověka dokonce ani nenapadne, že by něco mimo jeho žalář mohlo existovat. A tak se snaží si to v žaláři užít, jak to jde. Pokud myslí pozitivně, jelikož se účastnil žalářních vzdělávacích seminářů, začne si myslet, že těžký žalář je ve skutečnosti úžasné místo k pobytu. Může dokonce začít skládat oslavné písně jako „Všechna vězení krásná a nádherná... náš Pán nám je všechna daroval s láskou!“ Nebo se začne zabývat sociální prací a bude ze soucitu zdobit vězeňské cely druhým. Pokud někoho budou mučit nebo ho jinak potrestají, bude si náš člověk myslet, že něco nejde správným směrem a bude hledat viníka. Pokud někdo vysloví domněnku, že trpět je samou podstatou života ve vězení, ostatní ho okřiknou, nazvou ho pesimistou a řeknou mu: „Vzchop se!“ O jedné úplňkové noci však jeden vězeň objeví dveře vedoucí ven z vězení a projde jimi na druhou stranu. Teprve tehdy si uvědomí, že vězení bylo utrpením ze své podstaty a není možné to nijak změnit. Jde tedy zpátky, aby o tom pověděl svým spoluvězňům. Většina mu nevěří. Neumějí si ani představit, že by mohlo existovat něco jiného než jejich vězení. Když jim tvrdí, že vězení je utrpení a ustání uvěznění je štěstí, je všemi obviněn, že mu jde jen o únik.

Někdy mi lidé s kritickým postojem říkají: „Vám mnichům jde jen o únik ze skutečného světa!“

Odpovídám jim: „Výborně! Další, co pochopil, o čem je buddhismus!“ Co je na úniku špatného, obzvlášť když si uvědomujeme, že skutečný svět je jako těžký žalář.

Když Buddha pod stromem Probuzení nastoupil přímou cestu k osvícení, nejprve vstoupil po řadě do první až čtvrté *džhány*. Tyto „stupně ve schopnosti nechat být“ jsou rovněž stavy postupně se zvyšujícího blaha. Po výstupu ze *džhány* si člověk může položit otázku, proč jsou tyhle *džhány* zdaleka nejčistšími a nejmocnějšími stavy štěstí, které kdy v životě prožil. Co může být příčinou tak nezměrného štěstí? Adžán Čá říkával, že to je jako mít od nepaměti kolem krku pevně utažený silný provaz. A pak se jednoho dne onen provaz uvolní. Blaho a lehkost, které člověk naráz pocítí, se objevuje, protože zmizela ohromná masa utrpení. Extáze *džhány* vyrůstá, protože člověk uniknul – i když jen dočasně – tomu, co lidé nazývají „skutečný svět“. Když Buddha revidoval svůj prožitek *džhány*, uvědomil si, že skutečný svět je utrpení, je vězením, a dosáhnout uvolnění z něj znamená dosáhnout blaha. Dospět k takovému poznání však mohl jedině tehdy, když vystoupil ven, za zdi vězení. A o to také mimo jiné jde, když cvičíme *džhány*. *Džháně* se také říká *vimokkha*, což znamená „uvolnění, volnost“.

Dokonce i *arahati*, osvícení mniši a mnišky, zakoušejí utrpení. Ještě nejsou úplně zproštěni utrpení, pořád ještě žijí ve světě, ve vězení. Hlavní rozdíl mezi běžným „vězněm“ a *arahatem* spočívá v tom, že *arahat* má jistotu, že brzy vyjde ven. Využijeme-li přírovnání z THÉRÁCÁTHÁ (TH 1003,606), pak *arahat* je jako pracovník, jenž dokončil svůj úkol a nyní klidně čeká na svůj plat. V rozpravě zvané „Šíp“ (SN 36,6) se o utrpení říká, že je to jako být zasažen dvěma šípy. *Arahata* může zasáhnout jen jeden šíp. Dva „šipy“ představují tělesné a mentální utrpení. Jedině *arahat*, samojediný v tomto světě, zakouší pouze tělesné utrpení. I to však stačí, abychom mohli prohlásit, že i *arahat* v tomto světě prožívá utrpení. Jak to vyjádřila osvícená mniška Vadžirá (SN 5,10), být *arahatem* znamená zakoušet utrpení, jak vyvstává, a zakoušet utrpení, jak pomíjí, což potvrdil Buddha v již zmíněné KAČČĀNAGOTTASUTTĚ (SN 12,15). *Arahati* zakoušejí utrpení, protože veškerá existence (*bhava*) i zrození (*džáti*) jsou utrpení. Až teprve když vyvanou neboli dosáhnou „*parinibbány*“, dochází utrpení konce jednou provždy.

„*Bhava-niródhó nibbānam.*“

„*Nibbāna je ustáním existence.*“

(SN 12,68)



Když *Bódhisatta* zjistil, že existence (*bhava*) a zrození (*džáti*) jsou postačující podmínkou utrpení (*dukkha*), že k němu nezbytně musí vést, následujícím úkolem se stalo, jak učinit konec další existenci (*puna-bhava*) a znovuzrození. Jak je všeobecně a správně známo, cílem buddhistické meditace (cílem těch, kteří si uvědomují, že skutečný svět je vězením, a nečiní jim potíže tuto pravdu akceptovat) je učinit konec *samsáre*, oné neuvěřitelně dlouhé pouti bezpočtem životů, a vystoupit z toho zdrcujícího koloběhu znovuzrozování.

A tak *Bódhisatta* pokračoval v uplatňování metody *jónisamanasikára*, v „práci mysli jdoucí zpět ke zdroji“, aby objevil příčiny *bhava* a *džáti*. Sledoval sled příčin, nyní známý jako závislé vznikání, zpět po řadě přes toužení (*tanhá*) až k zaslepenosti (*avidžžá*). Zaslepenost identifikoval jako hlavního viníka.

Co je to zaslepenost? *Avidžžá* je v *suttách* důsledně definována jako nepochopení (či neúplné pochopení) čtyř ušlechtilých pravd. Jinými slovy, člověk si neuvědomuje, že je ve vězení. Je úžasné, kolik lidí je schopno tak hluboce popírat a vytěšňovat utrpení života, že když se nevyhnutelně dostaví stáří, nemoci a smrt, vykazují vážné známky maladaptace. Někteří jsou dokonce opravdově překvapeni, že k něčemu takovému může dojít, a když k tomu skutečně dojde, projevuje se u nich mentální vyšínutí v podobě zlosti nebo žalu! Naše zaslepenost spočívá v domnění, že život lze opravit.

Ještě bych chtěl dodat, že závislé vznikání se často uvádí jako alternativní definice druhé ušlechtilé pravdy, pravdy o příčině utrpení. A závislé ustání je alternativní definicí třetí ušlechtilé pravdy, pravdy o ustání utrpení (SN 12,43). Hlavním účelem nauky o závislém vznikání, vyjádření druhé ušlechtilé pravdy, je odpovědět na otázku: „Proč je utrpení?“ A hlavním účelem nauky o závislém ustání rovnajícím se k třetí vznešené pravdě je odpovědět na otázku: „Jak lze utrpení zastavit?“

Závěr

V tomto eseji jsem se pokusil popsat, o čem je nauka o *patičča-samuppáda*. Na začátku jsem uvedl standardní sled dvanácti článků spolu s vysvětlením jejich významu tak, jak je definoval sám Buddha. Z těchto definic by mělo být každému zřejmé, že *patičča-samuppáda*, jak Buddha chtěl, aby bylo pochopeno, pokrývá více než jeden život.

Poté jsem pokračoval diskusí západního modelu kauzality, nutné a postačující podmínky, a jak tento model přesně zapadá do *idappaččajatá*, Buddhova učení o kauzalitě. Poté jsem použil pojem „nutné a postačující podmínky“ k tomu, abych osvětlil rozdílné typy kauzálních vztahů spojujících jednotlivé páry článků závislého vznikání.

Odbočka věnovaná vysvětlení významu pojmů *sanditthika-akálika* a kapitolka nazvaná „Chybné čtení *sutt*“ měly vyvrátit některé námitky (neoprávněné, jak jsem – doufám – dokázal) týkající se skutečnosti, že *patičča-samuppáda* v *suttách* vskutku pokrývá více než jeden život. I když tato část byla poněkud techničtější, přesto vyzdvihla důležitost *kammy* a znovuzrození v rámci Dhammy objevené Buddhou. *Kamma* a znovuzrození nejsou pouhými kulturními přídávky, jak by nás někteří moderní, nesprávně informovaní autoři chtěli přesvědčit, nýbrž jsou podstatnou součástí nauky *patičča-samuppáda*, patřící k samému jádru Dhammy.

Závěrem jsem rozvinul téma zřídka kdy v pojednáních o *patičča-samuppáda* zmiňované – totiž co je jeho účelem. Ukázal jsem, že účelem *patičča-samuppáda* je mnohem víc než živit intelektuální debaty. Vskutku, *patičča-samuppáda* předvádí, jak může docházet ke znovuzrození bez duše, odhaluje, co je život, a vysvětluje, proč je tu utrpení i jak může být přivedeno k úplnému zániku. *Patičča-samuppáda* je odpovědí na velké otázky.

Určitě nebudeme přehánět, když prohlásíme, že *patičča-samuppáda* leží v samém srdci Dhammy. Jak řekl Buddha, ten, kdo přesně rozumí *patičča-samuppáda*, vidí i Dhammu. A kdo plně vidí Dhammu, ten vstoupil do proudu a brzy učiní konec všemu utrpení. Kéž jste jím vy!

Část 2

Jak dosáhnout uklidnění

Důležitou součástí buddhismu je kultivace lidské mysli, rozvíjení toho, co nazýváme naší praxí, rozvíjení našeho vnitřního porozumění a vnitřního míru. Pro lidi na Západě je někdy těžké pochopit buddhismus, protože nemá nic společného s vírou v Boha, v nějakého gurma nebo jiného člověka, nemá žádné modlitby, není třeba následovat to, co někdo jiný řekne, a řídit se tím ve svém životě. Buddhismus však na každém z vás něco požaduje; požaduje na vás, abyste se cvičili, abyste duchovně rostli, abyste se stali lepšími lidmi, což bude k vašemu vlastnímu prospěchu i ku prospěchu všech ostatních lidí, kteří s vámi přijdou do styku. Toto je stezka pravého buddhisty. A proto je buddhismus často označován ne jako „náboženství“, ale prostě jako stezka, způsob života, něco, co skutečně děláme. Cesta, stezka: mířící k osvícení, k osvobození, k nejvyšší blaženosti, k vnitřnímu míru, k porozumění. A tato stezka je popisována mnoha různými způsoby, když se na tuto jedinou cestu, jedinou praxi díváme z mnoha různých úhlů. A je to skutečně jen jedna cesta, jedna praxe, kterou Buddha popisoval. Říká se jí „osmičlenná stezka“ – to pro ty z vás, kteří četli nějaké knihy nebo vyslechli dřívější promluvy. Je to pouze jedna stezka, a my se někdy soustředíme na její různé aspekty. Ten aspekt, o němž bych chtěl hovořit dnes večer, je aspekt klidu a vhledu. Chci toto téma zdůraznit, neboť bývá někdy nesprávně chápáno, co tato dvě slova znamenají a jak se k sobě vztahují. Někdy bývá cesta klidu stavěna do protikladu k cestě vhledu, a cesta vhledu bývá stavěna do protikladu k cestě klidu, jako kdyby to byly dva různé typy praxe, vzájemně protikladné. A jako kdyby tu byly dva typy buddhistů: ten, který cvičí klid, a ten, který cvičí vhled. A jakmile jsou tu dva typy, je tu samo-

zřejmě konkurence, když jeden řekne: „Já jsem lepší než ty, já dělám meditaci klidu.“ A druhý na to: „Klid je ztráta času, já dělám meditaci vhledu. To je ten nejlepší způsob, to je ten jediný způsob.“ Ale na základě své vlastní zkušenosti buddhistického mnicha, a na základě studia Buddhovy nauky, mohu vidět, že takovýto postoj nelze nikde v buddhismu nalézt. Nejedná se o dvě různé cesty, ale o jednu cestu. A tato jediná cesta zahrnuje oba aspekty – klid i vhled. Opět pro ty, kteří četli nějaké knihy, „klid“ je označován slovem *samatha* a „vhled“ slovem *vipassaná*. Samotné slovo *samatha* je ve starém buddhistickém jazyku páli používáno ve smyslu utiřování, uklidňování. Je to uklidňování nepokoje, utiřování hluku, zklidňování pohybu mysli – to je význam slova *samatha*. Proto je nejlepší hovořit o „uklidňování“; soustředit se na něco a zklidnit to, ztišit to... To jsou všechno příklady toho, čemu říkáme *samatha*. A co skutečně znamená *vipassaná*, vhled, není přesně vzato nějaký výsledek, nýbrž stav mysli, který umožní tento výsledek – to je *vipassaná*. Je to průzračnost mysli – to je doslovný význam výrazu *vipassaná*. Onen stav, v němž může vyvstat vhled a porozumění.

V buddhistické praxi utiřujeme svou mysl, což vede k průzračnosti, což vede k vhledu, což nám pomáhá uklidnit mysl, což nám pomáhá získat průzračnost, což nám pomáhá získat větší vhled, což nám pomáhá získat větší klid, což nám pomáhá získat větší průzračnost, což nám pomáhá získat větší vhled... Takto tato stezka skutečně funguje. Ony dva aspekty spolu neustále spolupracují. Když hovoříme o vhledu, někdy hovoříme o dvou typech vhledu či porozumění. Je to porozumění, které jsem už dříve nazval „nouzové porozumění“, a pak ten druh vhledu a porozumění, který otřese vaším náhledem na svět, který velmi radikálně změní vaši perspektivu na život, na sebe sama a všechno kolem vás. Je to takový vhled, který vás skutečně změní, který vás osvítí, který převrátí vaše domněnky a názory na velmi hluboké úrovni, jednou provždy. Ale i tento hluboký vhled závisí na onom malém vhledu, světském vhledu, obyčejném vhledu v našem životě. A proto nemůžeme nijak zlehčovat tento obyčejný vhled a místo toho doufat, že dosáhneme toho hlavního vhledu; protože se stále jedná o jedinou stezku.

Když se člověk začne zabývat buddhismem, třeba když naslouchá nějaké promluvě – někdy to může být jen tón učitelova hlasu, jindy zase slova, která pronáší –, vytváří to v naší mysli klid. Už jen naslouchání promluvě nás zklidňuje a utiřuje. Někdy zaslechneme malou perlu moudrosti; a je-li to skutečná moudrost, a pokud tomu skutečně rozumíme, vnese to do našich srdcí tento mír a klid. Je to ono utišení mysli: „Ach, to je řešení toho problému...“ A je-li nějaký problém vyřešen na skutečně hluboké úrovni, již se nevynořuje v podobě dalších otázek. Někdy se

stává, že když na intelektuální rovině zodpovíme jednu otázku, okamžitě vyvolá dvě, tři nebo ještě více otázek. A toto tázání pokračuje dál a dál a dál... Proto také není žádný konec či završení toho, čemu v západní kultuře říkáme „filosofie“. Člověk může psát knihu za knihou o filosofii, ale nikdy se nedobere žádného konce. Totéž platí o moderní vědě: můžete provádět experimenty a stále více se přibližovat tomu, o čem si lidé myslí, že je pravda, ale pokud jste si všimli, tak ve všech knihách o moderní fyzice – a já sám jsem dříve býval fyzikem – lidé říkali, že už téměř našli odpověď na hádanku přírody. A slovo, které uvízlo v mé mysli po tak dlouhé době, je „téměř“. Člověk se nikdy nedobere žádného cíle, vždy musí provést ještě další experimenty, čím dál tím dražší a složitější experimenty. A tak to pokračuje dál a dál a dál... a nikde není žádné vysvobození, nikde není žádné konečné porozumění. Nikdy se nedostaví onen vnitřní mír: „Ach, teď jsem skutečně vyřešil jednu věc ve svém životě. Teď to chápu, a můžu přejít k něčemu jinému.“

V praxi meditace a vhledu byť jen naslouchání promluvě přináší uklidnění. A jen tato trocha klidu přináší vhled. A tento vhled opět vede k uklidnění. Tímto způsobem tato cesta funguje. Nejprve je třeba se zbavit těch nejhrubších překážek v našem porozumění, překážek ve vnitřním uklidnění. Možná sem chodíte už několik let a ani jste si nevšimli – i když ostatní si toho všimli –, že se stáváte klidnější a vyrovnanější. To znamená, že nereagujete tak agresivně na obtíže ve svém každodenním životě, ve svých vztazích k jiným lidem, na tělesné potíže, nemoci, zklamání a podobně. Člověk tím získá větší vyrovnanost. Můžeme se někdy sami sebe ptát, odkud tato vyrovnanost pochází. Někdy si ani nevšimneme, že jsme něčemu porozuměli, protože jakmile něčemu rozumíme, zmizí všechny otázky tohoto druhu a už se nikdy neobjeví, takže o nich nic nevíme. Je to jako smazání tabule a nepsání ničeho dalšího na ni; proto si toho nevšimneme. Ale ostatní lidé si všimnou většího klidu a vyrovnanosti v nás, všimnou si větší moudrosti, kterou nyní máme, toho, že reagujeme na situace rozvážnějším způsobem. Je to zvláštní a něco, čemu jsem před mnoha lety stále nedokázal porozumět, neboť to přede mnou skrýval závoj mlhavého vidění; ale teď mi to připadá naprosto samozřejmé. A někdy si říkáte, proč také ostatní toto nechápou. To je účinek vhledu, že poté je vše tak naprosto samozřejmé, tak evidentní; ale předtím to člověk nedokázal nahlednout. Přibližujeme se tím k porozumění sobě samým a svému životu, i když si toho později vůbec nevšimneme; to je jedna z funkcí vhledu. Jinou funkcí vhledu je to, že přináší méně problémů do našeho života. A když je méně problémů, je tu více klidu. Praxe vhledu, či jinými slovy rozvíjení jasně mysli, vyřeší tyto větší problémy v našem životě.

Je velmi těžké posadit se a mít klidnou meditaci, když vámi cloumá hněv, když se zabýváte tím, co se vám přihodilo v průběhu dne, když jste něčím zklamáni nebo rozčileni – jinými slovy, když reagujete velmi negativně na prožitky vašeho života. Někdo vám třeba řekl něco, co vás rozzlobilo: „Neměl to říkat, neměl to dělat; to nebylo správné.“ Když se nám něco takového přihodí, vyvolá to v nás neklid a rozrušení. Když jsme něčím zklamáni, když nás něco rozčílí, když jsme zarmoucení, když se něco nepodaří: jinými slovy, když se setkáme s něčím, co nechceme, nebo když nezískáme to, co chceme, vyvolá to v nás nepokoj. To znamená, že nejsme dostatečně klidní.

A my – jako lidé, jako meditující, jako buddhisté – se nejprve musíme vypořádat s těmi hrubšími problémy v našem životě, s těmi hloupými hádkami mezi sebou, s těmi pošetilými tužbami, které máme. To jsou věci, které skutečně nejsou nutné; musíme nějak zjednodušit svůj život, zjednodušit své žádosti, tak abychom mohli žít s méně věcmi. Musíme rozvíjet více tolerance vůči jiným lidem, abychom se nerozčílili a nevybuchli, když jiní udělají nebo vysloví věci, o kterých si myslíme, že by nikdy udělat nebo vyslovit neměli. Potřebujeme rozvíjet více laskavosti, což je totéž co tolerance, schopnost akceptovat, vidět věci z hlediska druhé osoby. Bez toho je totiž velmi těžké začít s meditací a vnést nějaký klid do našeho života. Je třeba rozvíjet tyto základní ctnosti v našem nitru, neboť bez nich se život stává příliš obtížný. Základní ctnost znamená, že se nedostáváme do konfliktu s druhými lidmi, že nelžeme a nechováme se k lidem špatně. Protože chováme-li se k lidem špatně, je pravděpodobné, že se i oni budou špatně chovat k nám – pokud to zrovna nejsou mniši. Jen velmi zřídka se stává, že špatné chování nevyvolá podobnou reakci.

Abychom vytvořili onen prostor v našem životě, v němž se můžeme dále rozvíjet, musíme se nejprve zbavit těch hrubých problémů a potíží v životě. A proto v těchto promluvách občas hovoříme o těchto větších problémech a potížích. Když například s někým žijete – a málokdo tu žije osaměle –, měli byste se naučit žít spolu moudře, tj. takovým způsobem, který vnáší klid do vašeho vztahu. Abyste nemuseli pořád řešit ony osobnostní problémy, problémy ve vzájemné komunikaci; abyste se nemuseli omlouvat každý den, každou hodinu, protože on řekl toto a ona udělala tamto. Pokud není dostatek klidu v mezilidském vztahu, ztrácí se tím možnost jakékoli hlubší praxe. Tato základní praxe hrubého vhledu tedy vede k *samatha* či uklidnění vašeho života s někým jiným. Uklidnění života v kanceláři nebo na pracovišti, abyste se nevraceli z práce tak unavení a rozrušení, že to jediné, co jste schopni ještě dělat, je posadit se před televizi a na několik hodin prostě „vypnout“.

Já sám jsem byl učitel, jenom asi rok, ale pamatuji si, že když jsem se vrátil ze školy domů, byl jsem z té práce tak unavený, že jsem prostě zapnul televizi a sledoval jsem ty přihloupělé dětské programy a kreslené filmy. Nestaral jsem se o televizní program, jen jsem potřeboval nějakou příležitost, jak „vypnout“ svou mysl a dodat jí nějakou energii, abych si mohl uvařit něco k jídlu a dělat něco užitečnějšího. A to je opravdu hrozný způsob života. Je však možné žít ve světě, žít s partnerem, žít v rodině a pracovat takovým způsobem, aby to nevyvolávalo tak hlasité ozvěny, když přijдете večer domů a chcete relaxovat v meditaci. Lze rozvíjet větší vyrovnanost a porozumění, jež vnáší klid do našich životů a na naše pracoviště. Jednou z těchto věcí, kterou jsem již mnohokrát zmiňoval, je praxe „v jednu chvíli dělat pouze jednu věc“, třeba v kanceláři. Ať děláte cokoli, soustřeďte se na to plně a nerozptylujte svou pozornost přemýšlením o tom, co budete dělat za chvíli, nebo plánováním dalších úkolů. Když píšete dopis zákazníkovi, soustřeďte veškerou svou pozornost na tento dopis, jako kdyby to byla jediná věc, kterou máte ten den udělat, a jako by už na vás nečekalo nic dalšího. Snažíme se být stále v přítomném okamžiku. A výsledkem toho je, že onen dopis napíšete velmi dobře. Když s někým mluvíte, plně se věnujte tomu člověku: naslouchajte mu, vyjasněte svou mysl, soustřeďte na to všechnu svou energii a zjistíte, že vaše konverzace probíhá velmi plynule. Je to cvičení v bdělosti.

Když se cvičíme v těchto malých věcech, když rozvíjíme klid a moudrost v našem životě v kanceláři, tak zjišťujeme, že můžeme v naší kanceláři pracovat s méně problémy, s menším napětím, s menším stresem. Mnoho lidí se chce učit meditaci a přichází do buddhistických klášterů nebo do buddhistických center, protože mají tolik stresu ve svém pracovním životě. Ve škole, při výuce dětí, s vedoucím v kanceláři... A proto se musíme naučit světské moudrosti, abychom mohli existovat ve světě a přesto být v klidu. Lidé někdy říkají: „To se vám to mluví, když žijete jako mniši v klášteře. Vy nemáte takové problémy jako my, vy nemáte takové vedoucí v klášteře, vy nemáte všechny ty lidi kolem vás.“ Ale to není pravda. Práce v klášteře je někdy velmi tvrdá a fyzicky náročná; občas musíte jednat s lidmi, kteří jsou šílení či zoufalí. I v klášteře se musíme naučit, jak dělat tuto práci – ať je to míchání betonu nebo rozmlouvání s někým, kdo je zoufalý a chce spáchat sebevraždu – takovým způsobem, který udržuje klid a mír v našem mnišském životě. A k tomu používáme obyčejnou hrubou moudrost. V této buddhistické praxi se tedy učíme krok za krokem, na malých kouscích moudrosti, což vnáší více klidu do našeho života, více toho, čemu říkáme *samatha*. Uklidňuje to problémy a potíže. Problémy a potíže v životě jsou veliké, ať je to smrt, nemoc, mezilidské vztahy,

pocity zavržení jiným člověkem nebo skupinou lidí; musíme se naučit, jak se s nimi vypořádat. Musíme se naučit, jak nechávat věci jít. Je zvláštní, jak pevně se někdy držíme toho, co se stalo v minulosti – před týdnem, před rokem, nebo před mnoha lety –, a nechceme to nechat jít. A když nechceme nechat jít ta slova, která onen člověk pronesl, ty činy, které vykonal, bolest, kterou jsme kvůli tomu tehdy zakusili, tak nám to zabraňuje v dosažení klidu. Jaké to je, když se držíme minulosti tímto způsobem? Jsme klidní, jsme vyrovnaní? Má naše mysl něco jako *samatha*? Ovšemže ne. A přitom to jediné, co je třeba udělat, je nechat to být.

Buddha to popisoval velice jasným a přímým způsobem – přirovnával to k člověku, který drží v ruce horký uhlík. Nejprve ani neví, proč ho ta ruka pálí; neví, odkud přichází ta bolest. Až mu někdo řekne: „Podívej, držíš v ruce rozžhavený uhlík.“ A to je ta první část, to, čemu říkáme vhled: „Á, tak to je ten problém!“ Je to však jen část problému, která je vyřešena, protože pak musíte přijít na to, jak pustit onen uhlík. Představte si to. Řeknete takovému člověku: „Pusť to!“ A on se zeptá: „Ale jak to mám pustit?“ Jak můžete vysvětlit člověku držícímu uhlík, aby ho pustil? Prostě řeknete, aby to udělat, aby ho pustil, aby uvolnil stisk prstů. „A co znamená, uvolnit stisk prstů?“ Když nic takového předtím nedělal, je velmi obtížné popsat mu to slovy, udělat mu o tom přednášku; je to prostě něco, co uděláte. A ten člověk to nakonec udělá. Teprve pak si uvědomí: „Á, tak tohle znamená ‚pustit‘.“ A následkem toho začne ustávat bolest. Zmizí problémy, utiší se potíže v životě.

Držíme se velkého počtu opravdu žhavých uhlíků v našem životě. Přemýšlíme o svých zkouškách, o tom, co řeknou naši rodiče, když nebudeme úspěšní. Může to být i náš vztah: „Zůstane ten muž ještě se mnou? Chci rychle nějakého dalšího muže. Nemohu vydržet žít o samotě.“ Tyto věci, které lidem způsobují takové ohromné problémy – a přesto stačí jen přijít na to, jak je nechat jít.

Toto je pouze hrubá moudrost; ale tuto hrubou moudrost potřebujeme ze všeho nejdříve, než se naše životy uklidní natolik, abychom tento klid mohli ještě více prohloubit prostřednictvím meditace. Když meditujeme, když pozorujeme dech, proč se někdy nedokážeme uklidnit? – nebo proč se nikdy nedokážeme uklidnit? Proč, ačkoli už meditujeme mnoho let, stále ještě nemáme onen klid v naší mysli, onen klid, který přivede slzy radosti do našich očí? Protože jsme se ještě nevypořádali s některými těmito hrubými nečistotami. Podívejte se na svou ctnost, způsob vašeho života, jak řešíte problémy doma nebo v kanceláři. Možná se potřebujeme nejdříve vypořádat s tímto. A proto v těchto promluvách lidem často radíme, jak vyřešit tyto obyčejné problémy v každodenním životě. Jsou to ony světské problémy,

jimiž se musíme zabývat nejdříve. Když strávíme v kanceláři klidný den, když se usmíříme s naším vedoucím, když dokážeme zvládnout velké množství práce, aniž by nás to unavilo, neboť jsme více efektivní... Zkuste strávit pět nebo deset minut cvičením soustředění - ten čas se vám velmi rychle vrátí odpoledne, protože vytváříte průzračnost a klid, soustředění a energii ve své mysli. Psaní dopisu vám normálně může trvat celou hodinu; jindy, když je mysl jasná, můžete napsat opravdu dobrý dopis za pět nebo deset minut. Proč? Záleží to na stavu mysli. Můžete zkusit strávit nějaký čas v kanceláři pozorováním mysli; udělat si pět nebo deset minut času na meditaci, skutečně mysl uklidnit, a zjistíte, že odpoledne toho zvládnete mnohem více s méně problémy.

To je prostě základní světská moudrost. Ale díky tomu, když jdeme večer domů, když máme polední přestávku, když trávíme víkend nebo dovolenou, když jsme na meditačním sezení, nemusíme se pořád jenom zabývat problémy svého života. Když jsem vedl meditační sezení a bylo dost času na osobní rozhovory s lidmi, často se mi stávalo, že místo aby hovořili o své meditaci, začali vyprávět o svém vztahu k manželovi, k manželce, ke své nemoci, ke svému vedoucímu v práci, který je strašně honí, o svém strachu, že přijdou o místo, o těchto světských problémech. Odsuňte je z cesty, ať se můžeme dostat k skutečnému jádru věci, zjistit, kdo vlastně jsme a co máme vlastně dělat. Nemůžeme to však dokázat, pokud jsme zavaleni všemi těmito starostmi a problémy, tím hrozným hlukem, jenž je ozvěnou našeho každodenního života. Používáme tuto trochu klidu, abychom nahlédli: „Á, tak musím žít svůj život.“ Dělejme jen jednu věc v jednu chvíli. Jak se říká: „Není moc času, a tak dělejme věci pomalu.“ „Nedělej pořád něco, seď v klidu.“ Toto je obyčejná světská moudrost, která ale skutečně funguje a vede nás k většímu porozumění, a tím i k většímu klidu. A poté můžeme přejít k meditaci, která se tím stane snadnější, protože vhléd připravil cestu k uklidnění. Začneme rozumět tomu, co je třeba udělat, aby se mysl utišila a zklidnila. První věcí, které si všimne každý, kdo začne medítovat, je hluk a neklid uvnitř naší mysli. Chceme být klidní, ale nemůžeme; a ten hluk vlastně vytváříme my sami. Záměrně myslíme, záměrně soudíme, záměrně činíme poznámky, záměrně děláme něco, co by nás mohlo rozptýlit. A děláme to skutečně záměrně; proto se to objevuje v naší mysli. Říká se tomu „ne-klid“: je to návyk, je to posedlost naší mysli. Pokaždé, když máme příležitost k tomu si sednout a být v klidu, nedělat nic, raději půjdeme něco dělat. Zvláště lidé ze Západu nemohou žít bez toho, aby něco dělali. Podívejte se na dnešní velkoměsta, podívejte se na naši civilizaci, na kterékoliv noviny - lidé neustále myslí jen na to, jak něco dělat.

Před pár týdny jsem viděl nový typ čajové konvice, v níž se dělá čaj jiným způsobem, než jak se dělal doposud. Já osobně jsem docela spokojen s tím, jak se připravoval čaj během posledních sta let... A můžete na tom vidět, jak někdo, místo aby si řekl: „V pořádku, teď jsem vyřešil jeden problém ve svém životě – jak dělat čaj,“ začne hloubat nad tím, jak by se to dalo dělat jinak. Vidíte, jak jsou lidé neklidní... „Neklid je matkou vynalézavosti“ – nikoliv nutnost. A tento neklid nám brání v tom, abychom se trochu utišili, zklidnili a žili jednoduchým, prostým životem. Můžete mít krásnou chatku v lese tady v klášteře, se snadnou a nenáročnou údržbou. A pak si pomyslíte: „Potřeboval bych nějakou poličku na knihy.“ A tak si z prken vyrobíte poličku na knihy. Ale jakmile máte jednu poličku, tak to už nestačí, protože si přinášíte další knihy a jiné věci. A za nějakou dobu potřebujete další materiál, abyste si vyrobili poličku na nářadí, a pak ještě poličku na samotný materiál... A tak to chodí v životě: vše se stává více a více komplikovanějším. A pak si uvědomíte, že jste vlastně ty poličky vůbec nepotřebovali. Jen to zkomplikovalo váš život, vneslo to do něj neklid. Když prostě sedíte, vždycky vás napadne něco, co je ještě třeba udělat. Vaši malou chatku lze vždycky nějak vylepšit nebo doplnit – a zkomplikovat. A to je jen chatka v lese; jaké je to asi s domem? Můžete do něj nakoupit tolik nových věcí, můžete utratit milióny dolarů, a pořád budou věci, které byste do něj mohli nacpat. Váš dům nebude nikdy tak zaplněný, aby se do něj nevešla ještě další věc. A když se skutečně naplní až k prasknutí, tak si usmyslíte, že potřebujete novou přístavbu. Necháte si tedy postavit novou přístavbu a splácíte ten ohromný dluh, jen abyste tam mohli nastrkat další věci! Není to nic než neklid, že? Neustále si říkat: „Potřeboval bych tohle, potřeboval bych tamto.“ A tento neklid se projeví i v meditaci; je to návyk naší mysli, před nímž se musíme mít velmi na pozoru. Zabraňuje rozvoji *samatha*, rozvoji uklidnění. A toto je vhled: vidět onen stav neklidu uvnitř naší mysli, vidět to, co zabraňuje uklidnění, vidět onen uhlík, který držíme v ruce. Jakmile rozpoznáme, že důvodem naší bolesti – a neklid je skutečná bolest! – je lpění na tomto neklidu. Nechte jít ten neklid, zkuste to. K tomu je zapotřebí určitá odvaha, protože děláte něco, co jste nikdy předtím nedělali, co jde proti srsti, co nedělá nikdo jiný kolem vás. Pak pochopíte, proč mniši mají takovou dobrou meditaci: protože žijeme jiným způsobem než většina lidí. Dokonce nedbáme ani na módu, co je považováno za vhodný oděv a vhodný účes. My jsme radikální! Nestarám se o to, co si o mně lidé myslí nebo jak se oblékají – já se prostě oblékám takhle; a takhle nosím svoje vlasy, nebo to, co nejsou žádné vlasy... Mám v sobě sílu to učinit a nedbám na to, co říkají ostatní. Vy rovněž musíte mít tuto duševní sílu, abyste mohli opustit neklid a nedbat na to, co říkají ostatní. Musíte se toho odvážit. „Co když si nebudu zaplňovat svou mysl věcmi?“

Co když přestanu soudit, plánovat, vzpomínat, přemýšlet o tom, co budu dělat za chvíli a zda je to správné či nikoliv?“ Utište všechny tyto otázky! Jakmile uvidíte, v čem spočívá problém, získáte důležitý vhled, který vám umožní se zklidnit. Je to vhled, který vytváří onen klid. To, že nejsme klidní, není proto, že se málo snažíme, ale proto, že jsme neporozuměli své mysli. Když rozumíte své mysli, je pak velmi snadné být klidný. A čím více meditujete, čím větší máte zkušenost a začínáte vidět: „Á, tak to jsem dělal špatně!“ - jakmile se objeví tento vhled a porozumění, je velmi snadné se utiřit. Znáte ony triky, znáte ona pravidla. A můžu o tom hovořit pořád dokola, znovu a znovu to popisovat, ale dokud tomu sami neporozumíte, tak to prostě nefunguje.

Proto se snažíme nahlédnout, co nám brání v uklidnění; a když získáme tento vhled, uklidňování se stane pro nás snadnější. Mysl se pak projasní a stane se silnější, což nám umožní vidět některé hrubší nečistoty v ní. Takové věci, jako je honba za slastí a požitkem. Skutečně uvidíme, díky průzračnosti a síle naší mysli, že „slast“ je jen prostor mezi dvěma bolestivými prožitky. Že slast je jen „menší bolest“, a bolest je „větší bolest“. Tak to prostě je. Slast a strast jsou relativní; je to jen náš způsob hodnocení smyslového prožitku. Víím, že s tím teď nebudete souhlasit, ale veškerá smyslová zkušenost je bolestivá, nepříjemná. A to pochopíte jen tehdy, když odříznete veškerou smyslovou zkušenost. Když odříznete smysly, prostě je „vypnete“. Vypnete oči, uši, nos - ne tak, že je něčím zakryjete nebo převážete, ale prostřednictvím meditace. Když se v meditaci mysl zklidní, tělo prostě ustane, pocity zmizí a smysly vypnou. A začnete zjišťovat, že když není přítomna slast ani strast - když smyslová zkušenost zmizí -, je to neuvěřitelná slast. Používám totéž slovo, „slast“, protože pro to nemáme žádné jiné slovo. Je to „nejvyšší blaženost“, chcete-li, ale není to ani blaženost; je to úplně něco jiného. Je to ten nejvyšší pocit blaha, jenž mohou lidské bytosti zakusit - mimo slast a strast, mimo smyslovou zkušenost.

To je velmi hluboký vhled. Co myslíte, že je jeho následkem? Dokonale odřízne naši posedlost, onu neustálou honbu za slastí a požitkem; a také snahu zbavit se všeho nepříjemného, ať je to tělesná bolest, jídlo, které vám nechutná, slova, která se vám nelíbí, horko nebo zima, či zklamání v životě... Všechno, co v nás vyvolává nelibost: zjistíme, že na tom vůbec nezáleží: „No a co?“ A nebudeme tak posedlí, jako jsme zde na Západě, neustálým vyhledáváním požitků v těch nejrozličnějších podobách, které jsou finančně náročné a někdy vyloženě škodlivé pro naše tělo. Když jsem byl mladý, uvažoval jsem o tom, že všechno, co je v tomto světě slastné, je vždy postiženo nemocí a nebezpečím... Říkal jsem si, že Bůh si tím z lidí dělá

legraci. Ale nakonec zjistíte, že je to nebezpečné proto, že vším slastným a příjemným jsme okamžitě posedlí. Nemůžeme jen tak sedět a užívat si toho: vždy chceme více, lpíme na tom a snažíme se to podřídit naší kontrole jakožto zdroj požitku. A tam vzniká ten problém – posedlost smyslovou zkušeností. Nedokážeme tyto požitky prostě vychutnat a nechat je jít, jakmile zmizí. Nedokážeme bolestivý pocit prostě zakusit v těle a říci: „Ano, to je součást života, musíme to tak přijmout.“ Pořád musíme s něčím zápasit a stěžovat si, když nedostaneme to, co bychom rádi měli. Když však získáme onen vhled do slasti a strasti, můžeme pocity klidně nechat jít. A když je necháme jít, dostaví se tento klid, velmi hluboký stav klidu. V buddhistické praxi se snažíme porozumět tomu, co působí hluk v našem životě, co nám brání dosáhnout onoho nádherně klidného stavu, který nazýváme *nibbána*. Slovo *nibbána* znamená „vyhasnutí“, „vyvanutí“, „utišení“, „vyprázdnění“. To je skutečný mír. Když se dokážeme dostat do těchto klidných stavů myslí, dodá nám to velkou energii a průzračnost. V nich pramení ony hluboké vhledy, které nás skutečně změní. Tehdy pustíme z ruky některé ohromné uhlíky, které jsme v ní do té doby drželi. Toto je proces osvobozování myslí; a je to celý proces této naší meditace, klidu a vhledu. Klid vede ke vhledu, vhled vede ke klidu. Nejprve začínáme malým zklidňováním našeho způsobu života, což nám poskytne vhled do prostého světského života, tak abychom věděli, jak žít vhodným a tichým způsobem. Pak můžeme jít stále hlouběji a hlouběji. A nakonec dospějeme k té největší *samatha* ze všech – skutečnému utišení pocitu „já“ jednou provždy. To je skutečný stav uklidnění a prázdnoty.

Slovo „prázdnota“ mne vždy velmi inspirovalo. Rád si ho jen tak říkám v meditaci. Jakmile ho vyslovím, tak – jako většina slov – vyvolá jakousi ozvěnu. Řeknu to slovo a co zbyde jako ozvěna, je jeho smysl. A tento smysl tvoří skutečně nádhernou ozvěnu; zastaví a vyprázdní vaši mysl, zastaví vaše myšlenky, vaše hledání a toužení po fyzické či mentální slasti. Osvobodí vás. Vnese mír do vašeho srdce, a rovněž vás ochladí. Když za něčím běžíme, pocítujeme horko v těle; když se za něčím ženeme v myslí, vyvolá to podobný žár. Ať už běžíme za něčím, co chceme získat, čeho chceme dosáhnout, anebo utíkáme před něčím, čeho se chceme zbavit – před strachem, hněvem, žárlivostí či vztekem –, vyvolává to v naší myslí žár. Je to dobré slovo, neboť připomíná bublající, vroucí konvici vody, která dělá hrozný rámus. A je skutečně hrozně něco takového prožívat. Naproti tomu je tu ten nádherný chládek uvnitř naší myslí, v němž můžeme spočívat, aniž bychom cokoliv potřebovali. Toto je význam slova „mír“. Stav, kdy není ničeho zapotřebí. Pocit dokonalého naplnění, kde nic nechybí a není nutno nic jít hledat, abychom tím zaplnili prázdny prostor. To je ten pocit vychladnutí, naplnění a míru, o němž

hovořím; který se dostaví s konečným vhledem a utiší veškerý neklid jednou provždy. Člověk nic víc nepotřebuje, tak proč jen nespočítat v klidu? Je to stejné, jako kdybyste šli do obchodu a nakoupili jste si všechno, co budete kdy potřebovat – nejen na víkend, ale na věky věků. Uvnitř panuje ticho, skutečný vnitřní mír, prázdnota. A k tomu vede buddhistická stezka. Říkáme, že je to cesta vhledu, ale účinkem tohoto vhledu je vnitřní mír, vychladnutí, uklidnění pohybů mysli. Můžete vidět, v tomto okamžiku, jak se mysl hýbe; mysl se hýbe a tělo ji následuje. Je to neustálé hledání, snaha něco získat, třeba i filosofické porozumění. To bývá jedna z posledních věcí, kterou necháme jít: touha mít všechno seřazené pěkným a úhledným filosofickým způsobem. Někdy se naše myšlenky pohybují velmi vysoko...

Adžán Čá, když za ním přicházeli lidé ze Západu, dokonce i univerzitní profesori, a kladli mu různé otázky, říkal, že tito lidé jsou jako supi: létají velmi vysoko, ale když přijde na jejich každodenní život, na to, co požívají – je to jen tlející maso ze zvířat, která zabil někdo jiný. Někdy můžeme mít takovéto velké filosofické lety, ale nebudou nám k žádnému užítku. Je mnohem užitečnější, jestliže dokážeme utišit tyto filosofické lety naší fantazie a dokážeme se dívat na stav klidu místo na naše myšlenky, spočívat v tichu místo v hluku. Protože v onom tichu všechny otázky ustávají; ne nějakou konečnou odpovědí, ne dalšími slovy, nýbrž tichem, mírem a naplněním. Tato stezka klidu a vhledu je tedy jedinou cestou, a já se ji snažím popsat, jak nejlépe umím – jako jednu věc vedoucí k jiné, ta zase k další atd. Jako určitý proces, postup. A buďte k sobě skutečně upřímní; podívejte se, kde potřebujete rozvíjet klid a vhléd právě nyní. Je dost pravděpodobné, že to bude u některých reálných problémů vašeho každodenního života – u člověka, s nímž žijete, ve vaší konkrétní životní situaci, kolem smrti vašich příbuzných, kolem finančních problémů či v osobních vztazích k někomu jinému. S těmi je nutno se vypořádat s pomocí *samatha* a *vipassaná*. Buďte k sobě doopravdy upřímní: jestliže chápete, co se děje, pak ten problém zmizí. Nic si nenamlouvejte. Nemyslete si, že cvičíte meditaci *vipassaná*, že chápete život a rozumíte celému buddhismu, když ve vašem životě chybí klid. Asi jedinou věcí, kterou jsem si odnesl ze tří let studia na jedné z nejlepších univerzit na světě – v Cambridge –, bylo to, že jsem si uvědomil, jak všichni ti profesori a přednášející, kteří si mysleli, že něčemu rozumí, vůbec nerozuměli životu. Měli osobní problémy, rodinné problémy, potíže s manželem či manželkou – prostě hrůza. A to nepřeháním; mnohé z nich jsem znal osobně. Přes všechny jejich intelekt, nedokázali vyřešit problém svého vlastního štěstí. A když jsem toto viděl, tak jsem si uvědomil, že tato cesta – neustálé přemýšlení, přemýšlení, přemýšlení – není cestou vhledu, není cestou klidu. Neboť jejich životy nebyly klidné; nebyli to moudří lidé, měli pouze mnoho vědomostí. A to jsou dvě

různé věci: pouhé vědomosti jsou bezcenné, zatímco moudrost a klid mají ohromnou cenu.

Když jsem to tedy viděl, uvědomil jsem si, že musí být nějaká jiná cesta, že je třeba udělat ještě něco více. Nenamlouvejte si, že znáte všechny pojmy a chápete všechno, co Buddha kdy řekl: pokud to nevede k uklidnění, jaký to má význam či účel? Nemyslete si, že dokážete meditovat, když se hned poté doma pohádáte s manželem či manželkou. K čemu je taková meditace? Vyvstane-li skutečný vhled a skutečné porozumění, jeho následkem je uklidnění. Je-li to skutečné uklidnění, umožní vyvstání vhledu. Tohle je jakési měřítko našeho porozumění.

Pro ty z vás, kteří jsou tu již nějakou dobu: máte-li skutečné porozumění, budou jeho následkem džhány, ony hluboké stavy soustředění. Protože již chápete, co brání mysli v tom, aby se dokonale utišila. Vidíte velmi jasně všechny překážky; a když je takto jasně vidíte, snadno je dokážete obejít, neboť dobře víte, co jsou zač. Můžete kolem nich bez potíží projít a vstoupit do hlubokých meditačních stavů. Vaše mysl je pak velmi silná, velmi mocná, a ovšemže se dostaví ony důležité vhledy. Vidíte naprosto jasně, jako kdybyste zírali s široce otevřenýma očima, nebo hleděli skrz dalekohled či mikroskop – skutečně vidíte. Tyto dvě věci spolu takto fungují: vhled přináší klid, klid přináší vhled. Toto je tedy ona stezka, kterou nazýváme „buddhismus“. Jak daleko jste na této stezce, můžete zjistit podle toho, jak jste klidní. Často tohle říkám mnichům: mnohem lepším měřítkem vašeho pokroku na stezce není to, jak rozumíte věcem, jak dokážete vysvětlit buddhismus druhým lidem, ale jak jste klidní – to je skutečným měřítkem vašeho porozumění. Jak klidný je váš život; jak jste klidní, když jdete večer do své chatky a usednete, abyste pozorovali svůj dech. To je znakem toho, nakolik jste porozuměli.

Velmi snadno si totiž můžeme namlouvat, co všechno známe a víme, protože vědomosti a moudrost se dají lehce zaměnit. Jsou zde univerzitní profesori, kteří dokonale ovládají páli, znají všechny sutty, Buddhovy rozpravy, mnohem lépe než já, ale nejsou klidní. Jednou jsem se potkal s jedním proslulým mnichem ze Srí Lanky, který byl doslova jako chodící encyklopedie. Měl tak rozsáhlé vědomosti, nejen v oblasti buddhismu; strávil celý svůj život jenom studiem knih a ničím jiným. Bylo to v Anglii, v buddhistické viháře v Londýně, a čekali jsme s almužníky miskami na auto, které nás mělo odvézt na dánu. To auto mělo zpoždění a já jsem seděl vedle tohoto mnicha. Čekali jsme tam asi půl hodiny a on neměl nic na práci; nikdy předtím jsem neviděl tak neklidného člověka. Přes všechny jeho znalosti, když měl jen půl hodiny klidně sedět, nedokázal se s tím vypořádat. A na tom lze vidět, že pokud vaše vědomosti nevedou k uklidnění, k čemu jsou potom dobré?

Měřítkem vašeho chápání buddhismu je množství klidu ve vaší mysli, nebo to, jak často jednáte klidně s druhými lidmi. I když se k vám chovají nepěkně, nadávají vám, či vám naopak vycházejí vstříc: dokážete s nimi být klidní? To ukazuje míru vašeho porozumění.

A o to se zde snažíme, vytváříme klid v našich srdcích a myslích praxí porozumění. Tyto dvě věci jdou vždy spolu jako pár a nemůžete je od sebe oddělit. Pokud jste někdy četli sutty, Buddhova slova, tak zjistíte, že se vždy hovoří jen o jediné stezce - vzájemné spolupráci uklidnění a vhledu. Fungují dohromady, až do úplného završení, do konečného porozumění, jehož výsledkem je velké utišení.

Hovořil jsem již dost dlouho na toto téma, a tak bych zde chtěl skončit. Další věci, která napomáhá vyvstání klidu a vhledu, je... tázání. Nepřijímat věci prostě tak, jak se nám na první pohled jeví, ale zkoumat to, co slyšíte, i svou vlastní zkušenost, tak abyste mohli odkrýt další tajemství svého srdce. Nyní tedy můžete klást otázky, zvláště co se týče klidu a vhledu.

Otázka: Jak je možné, že se v Bangkoku dějí tak hrozné věci, když 95 procent lidí se považuje za buddhisty? Netýká se to jen vykořisťování dětí těžkou prací, ale i prostituce a korupce, která je v Bangkoku skutečně hrozná.

Nedávno jsem byl v Thajsku a hovořil jsem tam s jedním západním mnichem, který se právě vrátil z Ameriky, kam ho pozvali, aby přednášel a učil meditaci. A zúčastnil se tam také jedné konference, kde mu někdo položil tutéž otázku: „Je-li Thajsko buddhistickou zemí, proč je tam tolik korupce? Proč je tam tolik prostitutek?“ A on okamžitě odpověděl: „Protože většina lidí v Thajsku, kteří jsou ve vedoucích funkcích, navštěvuje křesťanské školy a své univerzitní tituly získává v Americe.“ A to je skutečně velmi přesná odpověď. Je to proto, že důležití lidé v Thajsku zapomněli na svůj buddhismus. Je to navzdory buddhismu, že je tam tolik korupce, tolik prostitutek a taková honba za majetkem, ne kvůli buddhismu. Země třetího světa se čím dál tím více přizpůsobují západnímu typu vzdělávání a zapomínají na své tradiční zvyklosti. To je ten důvod, a je to pravda: všichni vysocí generálové a politici v Thajsku, všichni studovali v Americe, a předtím navštěvovali katolické školy v Bangkoku.

Otázka: Co byste řekl o klidné mysli Asiatů a neklidu západních lidí?

Pro mě Asiat není člověk z Bangkoku; pro mě byl Asiat vždycky člověk z thajského venkova, kde jsem také strávil většinu svého času, když jsem žil v Thajsku. Jen velmi zřídka se podívám do Bangkoku. A je pravda, že mezi thajským obyvatelstvem, které tehdy žilo převážně na venkově, skutečně panovala atmosféra klidu.

Nevím, jak je tomu dnes, ale vesničtí chlapci tehdy dokázali meditovat velmi dobře, nebyli tak rozrušení. Ale mění se to, a je to škoda. Je smutné vidět, jak lidé ztrácejí něco tak nádherného, pocit spokojenosti s tím, co mají. Když jsem poprvé přijel do Thajska, život v těchto vesnicích byl velmi prostý; lidé tam měli vše, co potřebovali. Dovedli se čistě, upřímně smát – ne jako lidé zde, nuceně a hlučně. Nemuseli také tolik pracovat. Pak do vesnic zavedli elektřinu a lidé si koupili televize. Dnes však už nemají ani čas dívat se na televizi, protože všichni vyrábějí košťata, která pak prodávají. Pracují ve dne v noci, jen aby mohli zaplatit za elektřinu, za benzín, za všechny ty věci, které předtím nepotřebovali. Byli spokojení i bez nich. Teď musí tak tvrdě pracovat, že nemají čas ani jeden na druhého. Dříve tam byla ona atmosféra klidu a prostoty. A je pravdou, že ti největší meditační mistři v současném Thajsku – zrovna jsem se odtamtud vrátil, a když je člověk vidí, tak je skutečně musí obdivovat – většinou pocházejí ze severovýchodní části země. Je snadné domyslet si, proč tomu tak je. Prostě začali s tím jednoduchým stylem života a nemuseli se vyrovnávat se všemi těmi problémy a potížemi, které jsem měl já a které máte vy. Životní styl šedesátých let byl o tolik uspěchanější ve srovnání s životem v thajských vesnicích. Nekomplikujte proto svůj život. Snažte se ho co nejvíce zjednodušit. Zbavte se věcí ve svém domě a nekupujte další. Zbavte se věcí, které vás oddělují od vašeho manžela, od vaší manželky, od vašich dětí. To dokáže tak usnadnit život, řeší to problémy... Mně to teď připadá tak samozřejmé: zbavujte se věcí, nehromadte je. Ale než toto nahlédnete, je třeba jít proti srsti ve svých životních návycích. Podíváte se na televizní reklamy a ty vám říkají pravý opak; každých deset nebo patnáct minut – možná každých pět minut; nevím, jak dneska vypadá televize – „Musíte mít tohle, musíte mít tamto!“ Já říkám: „Musíte se toho zbavit!“ Nemusíte pak tolik pracovat, dokážete-li něco slevit ze svého životního standardu. Můžete si říkat: „To zní pěkně, to dá rozum.“ Ale co uděláte zítra, v sobotu dopoledne, až půjdete ve městě kolem obchodů? Jak to, že v pátek večer je všechno tak jasné, a v sobotu odpoledne je to celé pryč? Není to ani 24 hodin. Musíme skutečně rozvíjet tuto moudrost a tento klid. Važte si jich! Rozvíjejte je, a dovedte tuto praxi až do úplného konce. To je totiž jediné místo, kde můžeme konečně spočinout v klidu a míru. A to je celý smysl buddhismu.

Je velmi důležité tázat se, zkoumat věci, nespokojovat se jen s tím, co vám někdo řekne. Jednou se mě někdo ptal, jak by měl člověk vychovávat děti. Zajímám-li se o buddhismus, měl bych je vychovávat jako buddhisty? Jsem-li katolík, měl bych je vychovávat jako katolíky? Řekl jsem mu: „Vychovávejte je tak, aby nic nepřijímaly prostě jako jednou dané, ale aby si kladly otázky.“

Sledování dechu

Dnes bych chtěl hovořit o samotné praxi meditace, o tom, co máte dělat – anebo, z jiného hlediska, co nemáte dělat –, abyste se dokázali hluboko pohroužit do své mysli a dokázali ji utišit. To je ta část meditace, kterou nazýváme *samatha* či uklidnění. Hovoříme o ní často v rámci buddhistické meditace, protože je to cesta k většímu utišení naší mysli. V tomto západním světě je slovem „meditace“ označováno velké množství technik či praktik. Žádná z nich však nejde tak daleko či hluboko jako tato meditační praxe, která jde přímo k jádru mysli a začne ji postupně uklidňovat, snižovat její hlučnost, na stále hlubší úrovni. Začínáme tím, že si nejprve připravíme vhodné prostředí; uklidníme své tělo, abychom se nemuseli starat o tělesné bolesti a problémy. Upravíme vnější situaci tak, aby byla co nejvhodnější pro naši meditaci, aby nás pokud možno nevyrušovala. A když je naše mysl dostatečně klidná, jasná a radostná, vybereme si nějaký meditační předmět. Tento meditační předmět používáme jako naši stezku či vozidlo, pomocí něhož se dostaneme velmi hluboko do své mysli.

Nejpopulárnější formou meditace v buddhismu je to, co nazýváme *ánápánasati* či „bdělá pozornost zaměřená na dech“. Mám rád tento překlad, protože to je skutečně bdělá pozornost (*sati*) nepřetržitě sledující náš dech, naše vozidlo. Někdy jen to, jak používáme slova, může velmi pozměnit smysl či naše chápání určité věci. Jde o bdělost vůči dechu, jenž je našim předmětem; neustálé sledování našeho dechu, uvědomování si tohoto prožitku. Na začátku je naše pozornost či uvědomělost velmi nedokonalá; zachytíme jen malou část toho, co se odehrává, nikdy nezachytíme celek. Avšak rozvíjením této bdělosti, schopnosti být si jasně vědom toho, co právě probíhá, si začneme všimnout mnohem více každým okamžikem, u každého dechu. A ona „bdělá pozornost sledující dech“ si začne být jasněji vědoma pocitu či procesu dýchání. Nejprve vidíme pouze prostý vdech a výdech, ale když chvíli vytrváme a podíváme se pečlivěji, tak uvidíme náš dech ve větších podrobnostech.

Jako když spatříte nějakou osobu: nejprve vidíte prostý tvar a poznáte, že jde o toho či onoho člověka, ale když se podíváte pečlivěji, uvidíte mnoho dalších detailů. Nebo když vidíte list na stromě: je snadné říci, že „to je pouhý list“, ale když se u tohoto nezastavíte, vaše bdělá pozornost si postupně všimne větších podrobností na onom listu, jeho barvy, tvaru, povrchu i smyslu. Dovolíte-li své mysli prodlévat u předmětu dostatečně dlouho, začnete ho chápat v jeho celistvosti a úplnosti. Začínáme tedy sledovat pocit dýchání a udržujeme ono zaměření naší

mysli, což je jistý druh mentálního úsilí; znovu a znovu přivádíme svou mysl k tomuto předmětu. Když totiž mysl není klidná, často „sklouzne“ ze svého meditačního předmětu. Dech je velmi „kluzký“ předmět: zaměříte na něj svoji pozornost a ona okamžitě sklouzne. A to znamená, že ji musíte neustále přivádět zpět k tomuto předmětu, co možná nejopatrněji.

Na začátku této meditace je velmi užitečné si uvědomit, že není hned možné očekávat veliký klid a mír. Máme-li cestovat k onomu cíli, musíme nejprve nastoupit do autobusu nebo do vlaku, který nás tam odveze. Teprve když jsme uvnitř, může se vlak rozjet žádaným směrem. Pokud se rozjede, ještě než do něj pořádně nastoupíte, tak vypadnete ven a nikam se nedostanete.

Proto je velmi důležité ze všeho nejprve nastoupit do našeho vozidla a nestarat se příliš o to, zda je naše mysl klidná či nikoliv, zda jsou naše pocity příjemné či nepříjemné. Jinými slovy, musíme skutečně uchopit náš meditační předmět. Nyní zde hovořím konkrétně o dechu, ale pokud si zvolíte jakýkoliv jiný předmět, platí to pro něj zrovna tak. Než se začnete starat o klid a blaho uvnitř vaší mysli, musíte mít nejprve svůj meditační předmět jasně přítomen ve svém vědomí, musíte se ho skutečně chopit.

Abyste mohli uchopit svůj dech, být s ním plně v každém okamžiku, s plným vědomím, potřebujete ono pevné zaměření mysli a schopnost sledovat svůj dech. Proto jsem říkal, že v této meditaci jde o sledování dechu: to značí pálijské slovo *ánápána*. Když sledujeme svůj dech, někdy nám uteče a předběhne nás; jindy ho zase dohoníme a jsme mu přímo v patách. Ať se dech ubírá jakýmkoli směrem, musíme ho tam následovat. Pokud ho na okamžik ztratíme, musíme ho opět najít a zavěsit se na něj. Je nutné mít ho přímo před svým duševním okem; nikam pak neodbíhá, zůstává stále na tomtéž místě.

Poté můžeme sledovat průběh celého vdechu, od začátku až do konce, a celého výdechu, od začátku až do konce. A tak dále, dech za dechem, bez jediného přerušování, minutu za minutou. Není to tak těžké, když se nejprve pevně chopíte svého meditačního předmětu. Můžete používat různé metody: být v přítomném okamžiku, u právě probíhajícího dechu, o nic jiného se nestarat a nechat v mysli vyvstat radostný pocit. Všechny tyto věci nám pomáhají pevně uchopit dech.

Nejdůležitějším z těchto přístupů však je jasné vědomí toho, že nyní máme dělat právě toto – plně si uvědomovat svůj dech. Pak nás již nevyrušují zvuky aut zvenčí, bolesti v těle či mouchy poletující kolem naší hlavy; pořád je sice vnímáme, ale nijak nenarušují naši pozornost, která se plně soustředí na dech. Jako když se díváte na velmi zajímavý film, seriál či dokument v televizi, tak jste si vědomi

všeho, co se děje v místnosti, přicházejících i odcházejících lidí, můžete s nimi dokonce hovořit, ale přesto neustále sledujete vše, co se odehrává na obrazovce. Tento předmět je jasně přítomen ve vaší mysli. V této fázi, když už držíme svůj předmět pevně před sebou, můžeme celý tento proces začít uklidňovat.

Dnes ráno jsem seděl dole u vody a nefoukal zrovna žádný vítr, takže zvuk malých vlnek dospívajících k břehu byl velmi jemný. Tyto vlnky byly od sebe dosti vzdálené, rozmezí mezi nimi bylo nejméně několik sekund. A právě tento pocit jemného vlnění je tím, co se stane s dechem v této fázi, když se mysl utiší. Pak kolem projelo několik motorových člunů a z vlnek se náhle staly velké vlny, které narážely na břeh rychle po sobě. Přepadávající voda na hřebeni těchto vln rovněž vydávala hlasitý zvuk; nebylo to již ono tiché vlnění. Toto rychlé, hrubé vlnobití narážející na břeh je jako obyčejný dech, kdy rozmezí mezi jednotlivými dechy je velmi krátké a pocit je velmi hrubý - jako nějaký hluk pronikající do našeho vědomí.

Nejprve si musíme plně uvědomovat každou vlnu, každou část tohoto hrubého dechu, skutečně na ni zaměřit svoji pozornost. Teprve pak můžeme začít uklidňovat naši mysl, a to tím, že „ustoupíme z cesty“. Jakmile se nám podaří uchopit dech, můžeme ho nechat plynout. Toto je velmi jemná záležitost, protože obvykle se pleteme do všeho, co sledujeme. Je pro nás velmi těžké na něco hledět a nechat to být.

I v našem klášteře v Serpentine - žiji tam už skoro deset let - se stále rád večer dívám na klokany, jak poskakují po trávě, pasou se či pojidají zbytky od oběda. Když však jdu kolem a zastavím se, abych je pozoroval, aniž bych cokoliv říkal či dělal sebemenší hluk, přestanou jíst a hledí na mě: „Co je to za člověka, takhle mě rušit při jídle?“ Když však po chvíli zjistí, že jsem jenom jeden z mnichů, zaboří znovu nos do trávy a začnou se opět pást. I když se na ně jen dívám a jsem úplně zticha, pletu se jim do života.

Právě tak je tomu s dechem či jakýmkoli jiným předmětem: když ho pozorujeme, máme sklon do něj zasahovat. Ale jako s těmi klokany, když zůstanu úplně zticha a nehýbu se, pouze na ně hledím, za nějakou dobu se opět začnou klidně pást. Když pozorujete svůj dech, i samotný váš pohled ho může na začátku trochu vyrušovat; zůstaňte však úplně v klidu, nehněte ani brvou, nic neříkejte, nic nedělejte, a klokan se opět začne pást, dech se začne uklidňovat. Sledujeme tedy náš dech, jak se postupně utiňuje. Musíme však přitom být velmi opatrní, abychom neztratili svůj meditační předmět. Když se totiž dech uklidňuje, stává se tichým jako ony vlnky, a jiné zvuky, hrubší a hlasitější, mohou snadno vniknout do našeho vědomí, uchvátit naši pozornost a odvést ji pryč. Když utišíme svůj dech a máme pocit,

že ho ztrácíme, musíme přestat s uklidňováním a najít znovu svůj meditační předmět, dokud ho nemáme pevně v ruce jako předtím. Pak ho můžeme opět začít uklidňovat.

Jiný způsob, který používám k uklidnění svého dechu, je jakési mentální pobídnutí. Mysl, zvláště v těchto jemných stavech, je velmi citlivá i na jedinou myšlenku pobídnutí. Mohu své mysli prostě říci: „Buď klidná“ – a ona se skutečně uklidní. Dech se začne podobat oněm vlnkám a všechno se pomalu utiší. Nikdy neztrácím vědomí o dechu; stále si uvědomuji svůj dech, ale způsob vnímání dechu se mění. Jeho kvalita se z hrubé mění na jemnou. Stejně jako ty silné, hlučné vlny se zklidňují, až z nich jsou velmi dlouhé, tiché vlnky s intervaly ticha mezi nimi. V této fázi meditace jsem se naučil vyhledávat to, čemu říkám nádherný dech, radostný dech či krásný dech. Když se cokoliv v tomto světě začne zpomalovat, uklidňovat, utišovat, vyvolá to v nás zvláštní pocit štěstí – je to blaženost uklidnění, radost ticha, která je velmi jemná, a proto nám tak často uniká. Je zde přítomna neustále, ale pokud ji záměrně nevyhledáme, tak si jí většinou vůbec nevšimneme, protože ji přehluší všelijaký hluk. Ačkoliv ticho proniká vším, naučili jsme se ho opomíjet a všimát si pouze hluku.

Když se tedy má mysl zklidní, úmyslně zaměřím svou pozornost na ten aspekt dechu, který je radostný a šťastný. A je v povaze mysli, že bude přitahována k tomu, co je radostné a šťastné. Když si tedy začneme všimát oně krásy uklidnění, radost v nás začne narůstat a rozvíjet se jako květ. V této fázi se naše meditace stane velmi snadnou, protože už nemusíme násilně držet věci pod kontrolou, odstrkovat pryč rozptylující myšlenky. Tento klidný stav mysli je totiž natolik atraktivní, že všechna vnější rozptýlení začnou ztrácet svoji sílu. Dokonce i myšlení začne ztrácet svoji sílu; není již pro nás zajímavé, protože v našem nitru teď máme něco mnohem radostnějšího a šťastnějšího, co začíná růst a rozkvétat. A my si tohoto štěstí klidné mysli skutečně užíváme; nic nás potom nemůže jakkoliv vyrušovat, předměty pěti smyslů k nám vůbec nedosáhnou. Tímto se postupně dostáváme do *samádhi*, oněch soustředěných, sjednocených stavů mysli, v nichž můžeme dlouhou dobu bez sebemenšího úsilí setrvat a odpočinout si.

Když meditujete, tady na meditačním sezení nebo sami doma, tak někdy zjistíte, že mysl není v tom správném stavu, aby mohla dosáhnout soustředění. Je tu mnoho faktorů, které napomáhají mysli dosáhnout hlubokých stavů *samádhi*. Jsou to velmi prosté faktory, jako například potrava ve vašem žaludku, která navuže vaše tělo, neboť veškerá energie se vyčerpává trávením. Nebo to mohou být tělesné bolesti či potíže. Anebo něco, co jste zaslechli už před dlouhou dobou a stále na

to musíte myslet. Může to být jen obyčejné kýchnutí v místnosti, které vás vyruší zrovna v okamžiku, kdy jste byli na dosah osvětlení...

Jediné, co můžeme dělat, je bedlivě sledovat svůj dech. Nemůžeme-li ho nalézt při této meditaci, musíme ho hledat při dalším sezení. A nakonec se nám to podaří; nalezneme dech a setrváme u něj. I kdyby to mělo být jen jednou za celý víkend, stojí to za to. Dejte si však pozor, abyste neřekli ani slovo, když se vám to konečně podaří. Vstupujete zde na posvátná místa: stačí jediné slovo a vyhodí vás odtamtud ven. Může to být jen „Ááá, to je ono!“ – a už jste mimo, ztratíte své soustředění. Na tomto posvátném místě nestrpí žádný hluk. Držte se jen svého dechu a buďte naprosto tišší.

Pamatuji si, jak jsme jako děti stavěli domečky z karet. Když jste položili navrch poslední kartu, nesměli jste se ani pohnout, ani vydechnout, aby se celá stavba nezřítla. Tento domeček z karet je jako onen klidný stav mysli. Na začátku je nesmírně křehký, takže i jediné slovo ho může rozbořit. Buďte tedy naprosto tišší, užívejte si tohoto hlubokého stavu meditace. Později můžete začít uvažovat o tom, jaké to vlastně bylo, co to bylo zač, jak nádherné to bylo – ale až potom.

Toto je tedy proces uklidňování, *samatha*. Jeho následkem není jen pouhá meditační blaženost, ale rovněž očistný účinek jak na mysl, tak na tělo. Očistí vaši mysl od těch věcí, které ji obtěžují a svírají, které zastírají její pravou povahu. Mysl je ve své podstatě velmi silná a mocná, ale tyto věci ji zatěžují – jako kdyby rychlému atletovi někdo přivázal na nohy těžké řetězy. Když se těchto překážek zbavíme, naše mysl se očistí a projasní, takže ji pak můžeme používat pro vhled, porozumění sobě samým a všem našim problémům, tak abychom je mohli jednou provždy vyřešit.

Otázka: *Je praxe ánápánasatí totéž co vipassaná?*

Slovo *vipassaná* znamená „vhled“ či „porozumění“. A znáte-li cestu do hlubokých meditačních stavů, potřebujete k tomu určité porozumění – to je vhled. Slova, kterými jsem popisoval způsob, jak vstoupit do těchto hlubokých stavů mysli, reflektují mé vlastní chápání této cesty. Je to jako mapa, kterou můžete používat, když cestujete onou krajinou, a můžete se podle ní orientovat. Pak budete moci nahlédnout, jak funguje vaše mysl a jak ji lze utišit. V této fázi meditace používáme vhled pouze k utišení naší mysli. Nezaměřujeme se na jiné oblasti existence; jasně si určíme svůj cíl, abychom nejprve vzbudili určitou energii a dosáhli jisté průzračnosti. Vhled lze přirovnat ke svítlně. Naše mysl může vždy nějak uvažovat a přemýšlet o věcech; dalo by se říci, že v jistém smyslu můžeme neustále cvičit

meditaci vhledu. Ale je to jako svítlna s téměř vybitými bateriemi, která už skoro nesvítí. Můžeme sice uvažovat o světě, o některých aspektech naší existence, o životě a smrti, o nestálosti, ale jelikož naše svítlna má vybité baterie, neuvidíme příliš jasně smysl všech těchto věcí. Můžeme číst buddhistické texty, můžeme naslouchat buddhistickému učení, můžeme si dokonce myslet, že už to všechno chápeme, ale protože naše světlo je velmi slabé, nikdy neuvidíme jádro toho, o čem Buddha hovořil. Buddhova Dhamma je velmi hluboká; není „snadná“ v tom smyslu, že kdokoli, kdo tyto věci uslyší, jim také okamžitě porozumí. Proto Buddha lidi vybízel k tomu, aby si v sobě vybudovali velmi silné svítlny, tj. sílu a průzračnost ve své mysli. Když dosáhnete hlubokých meditačních stavů, je to, jako kdybyste dobili své baterie: mysl je mnohem jasnější a čistší. Tuto energii můžete využívat i ve světských činnostech; budete rychlejší a nebudete dělat tolik chyb. Kamkoliv namíříte svou svítlnu, ozáří se to a uvidíte to velmi jasně a zřetelně. Praxe vhledu je efektivní pouze tehdy, máte-li dostatečně silnou svítlnu s nabitými bateriemi. Vnitřek našeho těla a mysli je velmi temný, a proto potřebujete silné světlo. Jinak se vám může stát, že si budete myslet, že jste uklidili ve svém pokoji, ale přitom jste si nevšimli pavučin a myši v rohu místnosti.

Předpoklady džhány

Dnes bych chtěl hovořit o předběžných podmínkách úspěšné meditace *samatha*, o těch kvalitách, které, jsou-li rozvinuty, vedou ke stavu *džhány*, dokonalému soustředění mysli. Když se člověk – zvláště mnich – snaží dosáhnout těchto stavů, je prospěšné nejprve vybudovat pevné základy, bez nichž je velmi obtížné tyto stavy zakusit. Člověk si pak může myslet, že se málo snaží, že nemá správnou metodu nebo že je na nevhodném místě, a může podlehnout frustraci v domnění, že je to nad jeho síly. Proto je dobré upozornit na některé základní předpoklady pro rozvoj *džhány*, tak abyste těchto stavů skutečně dosáhli, vynaložíte-li dostatečné úsilí.

Na základě své vlastní zkušenosti mohu říci, že *džhána* závisí na dvou důležitých faktorech. Prvním z nich je samotné úsilí, síla a energie mysli, schopnost zaměřit a udržet toto úsilí na tom pravém místě; a tím druhým je moudrost, porozumění Dhammě. Tyto prvky otevírají cestu do *džhány*.

Vždycky mě udivovalo, proč člověk, který dosáhl stezky a plodu (jednoho ze stupňů probuzení), dokáže mnohem snadněji vstoupit do *džhány*. Například *anágámí*, „ten, který se již nevrací“, vstupuje do *džhány* velmi lehce, a pro *arahanta* to už není vůbec žádný problém. Po určité úvaze a zkušenosti se ukáže, že cesta do *džhány* na

základě moudrosti je asi ta nejmocnější a neúčinnější. Důvodem, proč máme potíže s dosažením *džhány*, je naše nedostatečné porozumění Buddhově nauce.

V jedné *suttě* Buddha vysvětluje, co je to *samádhi* 'indrija, schopnost soustředění. Říká, že mnich, který rozvíjí *vossagg'árammana*, tj. mysl zaměřenou na zřeknutí se či zanechání jako svůj předmět, velmi snadno získá *samádhi*, sjednocenost mysli. A to je jedna z oněch snadných cest do *samádhi*; když dokážeme udržet mysl ve stavu *vossagga*, ve stavu zříkání se, zanechání, opouštění věcí. Je proto dobré vědět, co je to, co zanecháváme a opouštíme, a v čem spočívá tento stav *vossagga*. To, co skutečně opouštíme, je svět pěti smyslů, v páli nazývaný *káma-lóka*. Je to svět smyslnosti, svět, v němž trávíme většinu svého času, vnější svět tvarů, zvuků, vůní, chutí a doteků. Zamyslete se někdy nad tím, kolik času strávíte těmito věcmi; starostmi o tělesné bolesti, starostmi o zvuky, o chutě jídel, o věci, které rádi či neradi vidíte v klášteře... Všechna tato mentální činnost v oblasti pěti smyslů se nazývá *káma-lóka*. A tento zájem, tuto posedlost je třeba opustit, chceme-li dosáhnout stavu *vossagga*. Nechat to být, nezabývat se tím, nestarat se o to, i na to vědomě nemyslet. Toto nám totiž brání zakusit *džhánu*; svět činnosti, vnější aktivity. I když tomu říkáme „vnější aktivita“, velká část se vlastně odehrává uvnitř, když přemýšlíme, uvažujeme a plánujeme. Vnásíme vnější svět do našich myslí.

Přemýšlíme o těchto věcech, protože nám přinášejí jisté potěšení. To, co je příjemné, v nás často vyvolává *káma-rága*, chtivost, žádostivost, vášnivost po světě pěti smyslů. A toto je velmi zákeřná past pro lidské bytosti. Muž vidí krásnou ženu, žena vidí silného muže, nebo vidíte lákavé jídlo, hezké tvary, televizi, noviny - tyto věci vás mohou přitáhnout a ošálit. A nedáte-li si pozor, začnete je sami vyhledávat.

Právě toto vyhledávání, touha po světě pěti smyslů, tvoří největší překážku v dosažení *džhány*. Je třeba opustit tento svět, který je velmi „lepkavý“ a drží nás jako psa na obojku, nebo jako buvola na provazu. K tomu je nutné porozumět onomu potěšení ve světě smyslů; uvědomit si, že to je jen jedna stránka věci. Všechny věci mají tuto pěknou stránku; výtečný oběd nám velmi chutná, ale pak nás z toho bolí žaludek. Nebo příjemní lidé, s nimiž se nejprve rádi bavíte, ale potom vám začnou jít na nervy. Náš pohled na druhé lidi se neustále mění; a pokud se nemění, tak se zase mění oni. Lidé stárnou, trpí nemocemi; i ta nejkrásnější žena ztratí svůj půvab, i ten nejsilnější muž jednou ochabne. Měli bychom si jasně uvědomit, co je tento svět zač, abychom od něj neočekávali žádné trvalé potěšení; abychom ani nevyhledávali takovéto uspokojení. Je třeba vidět nebezpečí ve smyslovém světě, v *káma-lóka*.

Prázdnota a blažené stavy

Dnes ráno Adžán Džágaró hovořil o výsledcích meditační praxe, o pocitech blaha, jež mohou vyvstat v meditaci, a lidé se ho ptali na *píti-sukha*, nadšení a blaženost, aby si ujasnili, co jsou tyto pocity skutečně zač. Je obtížné o těchto věcech hovořit, nalézt vhodná přirovnání v naší běžné zkušenosti, abychom popsali, jak tyto hluboké meditační stavy vypadají. Jediné přirovnání, které mě napadá, je toto: *píti* a *sukha* – nadšení a blaženost meditačního pohroužení – odpovídá nadšení a blaženosti v sexuálním orgasmu. Je to však mnohem čistší a intenzivnější pocit. Je to něco nezaměnitelného; když se mysl soustředí a vyvstane v ní radost, tak vás to doslova „odnese“.

Teď můžete chápat, proč jsem rád, že zde mohu sedět. Právě jsem se vrátil z města, kde jsem dva dny hovořil s lidmi... Někdy si lidé myslí, jaké je to krásné, žít mnišským životem; prostě jen sedět v klášteře a nemuset celý den nic dělat. Ale většina z vás asi ví, že to není úplná pravda. Když mluvíte s druhým člověkem, musíte se s ním skutečně setkat; to znamená, že zabrousíte s ním do jeho problémů, vcítíte se do nich a pokusíte se vidět svět ne ze svého hlediska, ale z jeho. A to je nesmírně náročné. Nedávno mi někdo říkal, že mladí sociologové jsou ve škole nabádáni, aby se nikdy příliš nezapletli do potíží a problémů osob, s nimiž hovoří. Tento přístup se mi nikdy nejevil jako správný. Podle mé zkušenosti, máte-li někomu pomoci, musíte se skutečně ponořit do jeho problémů, postavit se vedle něj a vzít ho za ruku. Teprve pak ho můžete jemně vyvést ven. Nejprve tam však musíte vstoupit, přímo k jádru věci. Když stojíte mimo, nemůžete na něj dosáhnout; jste příliš daleko. A to je někdy velmi náročné.

Jediný způsob, jak se s tím vyrovnat, je rozvíjením meditace a životních postojů plynoucích z meditace. Je to jako ono staré čínské přísloví o tisícimílové cestě, která začíná jedním krokem, končí jedním krokem a v celém průběhu cesty není nic než jediný krok. Je to velmi účinné – naučit se, jak dělat v jednu chvíli pouze jednu věc. Člověk, se kterým hovoříte, je to jediné, čím se musíte v této chvíli zabývat. Dech, který právě probíhá, je to jediné, čím se teď musíte zabývat. Tento okamžik je to jediné, co kdy můžete prožívat.

A toto činí naše životy, či alespoň můj život, velmi snadným a lehkým. Zrovna jsem uvažoval nad tím, že vy jste začali toto meditační sezení už v pátek večer a já teprve včera, ale těchto 24 hodin je pro mě jako rok, jako světelný rok – tak daleko se mi to jeví. Nevím, kolik dní už uběhlo, neboť to jediné, co zde je, je tento přítomný okamžik.

Setrvávání v přítomném okamžiku nejenom velmi usnadňuje náš život, ale rovněž odstraňuje naše problémy s pozorováním dechu. Sledovat svůj dech znamená být s tímto dechem zde a nyní. Někdy se lidem zdá, že tato meditace je hrozně složitá, ale ve skutečnosti je to velmi jednoduché. Vše, co je zapotřebí, je sledovat jeden dech s bdělou pozorností; ten dech, který probíhá právě nyní. Proč je to složitě? Protože to zbytečně komplikujeme a protože ve zbytku týdne, ve zbytku roku, ve zbytku našeho života neděláme v jednu chvíli pouze jednu věc. Život jako dlouhá cesta ubíhající krok za krokem je něco, co je nám cizí.

Někdy se sám divím, jak je to možné, že prožijete velmi rušný víkend, kdy nemáte ani chvilku klidu, a pak přijedete na meditační sezení, trochu si odpočínáte, načež okamžitě vstoupíte do velmi klidných a hlubokých stavů *samádhi*. Toto mě trápilo, když jsem poprvé přijel sem do Austrálie. Věděl jsem, do čeho se pouštím. V Thajsku měl člověk dostatek času sám pro sebe, kdy se mohl věnovat formální meditační praxi. Ale tady v Austrálii bylo nutno postavit klášter a já jsem věděl, že budu v mnohem užším kontaktu s laickou komunitou, než jak tomu bylo v Thajsku. Čím více práce, tím méně času na meditační sezení.

A zvláštní bylo, že když práce přestala a hluk se utišil, sedl jsem si na svůj polštářek a dokázal jsem velmi rychle soustředit svou mysl. Vždycky jsem si myslel, že aby člověk skutečně uklidnil svou mysl, musí sedět mnoho hodin v meditaci a nebýt ničím vyrušován, musí zorganizovat všechno kolem svého meditačního polštářku. Ale tak to není. Jsou to spíše naše každodenní návyky - to, jak hovoříme s lidmi v klášteře, jak pokládáme cihlu, jak řídíme auto, jak hovoříme do telefonu -, které činí naši meditaci klidnou nebo rozrušenou. To, co děláme mimo meditační halu, je nesmírně důležité. A to proto, že se jedná o určitý proces, podmíněný proces meditace.

Není to tak, že „vy“ meditujete. Někdy si myslíme, že jsme to my, kdo řídí kupříkladu autobus. Ale když se podíváte velmi bedlivě, tak zjistíte... že zde žádný řidič není! Autobus jede tisíc mil za hodinu - někdy je to až děsivé -, ale není tam žádný řidič. Proces se prostě odvíjí. A když si uvědomíte, jak úžasné a nádherné to je, že nasloucháte učení Dhammy, tak poznáte, že je to celé toto prostředí, jež prospívá vaší meditaci, mnohem víc než to, co „vy“ děláte či neděláte. Nechte tento proces probíhat. Když strom roste, tak se nerozhoduje: „Teď budu růst,“ ale prostě roste. Květina se nerozhoduje, kdy otevře své listy; prostě je otevře podle okolních podmínek, podle zákonů přírody. A je důležité rozumět přírodním zákonům v oblasti meditace, abychom mohli pochopit, jak meditace funguje - „jak se to dělá“, chcete-li.

Meditace začíná tím, co děláte doma. Buddha neustále opakoval, že meditace začíná u našeho jednání (*síla*). Když jsem poprvé zkoušel meditovat, tak jsem tomu nevěnoval žádnou pozornost; chtěl jsem prostě meditovat. Jak to, že někteří lidé sem přijdou, posadí se a velmi rychle se dokážou uklidnit, zatímco jiní lidé tu mohou sedět jeden den, dva dny, deset dní, a přesto se nikdy neuklidní? Mnoho souvisí s naším jednáním, s tím, co děláme, když jsme doma. Když vaše meditace neprobíhá příliš dobře, neptejte se jenom, co děláte špatně zde, na meditačním polštářku, ale spíše co děláte doma. Jak žijete svůj život, co děláte v práci nebo ve své kanceláři. Nemůžete něco napravit v oblasti svého jednání? Jste sobečtí? Jste bezohlední k lidem kolem vás, včetně vás samých? Máte dostatek času na odpočinek během týdne? Jednou z nejdůležitějších věcí je střídmost a prostota. Prostota životního stylu – to je něco, co můžete změnit, aby vaše další meditační sezení bylo mnohem klidnější. Ctnostný člověk ví, co učiní jeho život klidným, chápe následky svých tělesných, slovních a mentálních činů (*kamma*) – nejen v meditační hale, ale také doma, v práci, v obchodě, prostě kdekoliv.

Buddha neustále opakoval, že ten, kdo je ctnostný, se dokáže snadno uklidnit. V jedné nádherné *suttě* Buddha říká, že ten, kdo je ctnostný, se nemusí rozhodovat: „Teď se uklidním,“ nemusí se o to snažit, protože už je klidný. Je to přirozený účinek, nevyhnutelný následek: jedna věc vede k druhé a musí k ní vést – taková je prostě příroda neboli Dhamma. Proto je ctnost nezbytně nutná k tomu, aby náš život byl klidný, abychom jím procházeli spokojeni, jednoduše, bez velkých nároků. Ctnost vede k vnitřnímu míru. Je to takový stav, kdy se nehádáte s druhými lidmi, jste tolerantní, dokážete přijmout odlišné názory a činy druhých lidí. Toto je velmi důležité pro praxi meditace.

V myslí člověka, který je klidný v každodenním životě, vyvstane radost a štěstí. Žije tak, že nikomu není na obtíž, dokonce ani sám sobě. Je to, jako kdyby se volně vznášel a kroužil ve vzduchu. Buddha řekl, že ten, kdo je klidný a spokojený, bude také šťastný. Nemusí se rozhodovat: „Teď budu šťastný,“ nemusí o to usilovat, neboť už je šťastný. Je to přirozený následek, je to princip Dhammy.

A dále Buddha v téže *suttě* říká, že ten, kdo je takto šťastný, se bude snadno soustředit. Kdo má tuto radost, klid a ctnost, se nemusí rozhodovat: „Teď se budu soustředit,“ nemusí vynakládat žádné zvláštní úsilí, neboť už je soustředěný přirozeným účinkem jistých podmínek.

Takto začínáme chápat, na čem tato meditace spočívá. Někdy, když se nám meditace nedaří, se ptáme: „Co dělám špatně?“ Někdy si říkáme: „Možná nesle-

duji svůj dech dostatečně pozorně. Možná nevynekládám správné úsilí, právě teď. Možná vynakládám příliš malé nebo příliš velké úsilí. Možná bych se měl více napřímít. Možná mám špatný meditační předmět. Možná...“ Začněte na samém počátku, začněte u ctnosti (*síla*). Pak pochopíte, jak lze snadněji meditovat na meditačních sezeních. A rovněž proč je meditace obvykle mnohem snazší pro mnichy, neboť mniši žijí způsobem, který je založen na ctnosti. Pokud se nechováte ctnostně, tak vás z kláštera vyrazí... Jelikož mnišská pravidla jsou opravdu přísná, nedají se nijak obejít. Proto také Buddha založil mnišský řád (Sangha), aby – na základě ctnosti – mniši mohli snadno meditovat; pokud ovšem dělají to, co by měli dělat.

Když hovořím o soustředění, rád používám slovo „utišení“ – *samatha*. Je to velmi dobrý překlad tohoto termínu, neboť se používá i jinde v buddhistických textech. V pravidlech disciplíny (*pátimokkha*) je jedna malá pasáž, z níž je jasné patrné, co toto slovo skutečně znamená. Když vidíte, jak jsou tatáž slova užívána v různých kontextech, tak lépe pochopíte jejich význam. Jde o utišení mysli. Je to stejné, jako když utichne vítr a celý les se přestane pohybovat. Nastane klid a ticho. Nic se nehýbe. To míníme slovem *samádhi*, soustředění. Je to ustání veškerého pohybu, přicházení i odcházení... Vyvolá to ve vás magický, radostivý pocit.

„Nadšení“ je další nádherný překlad, tentokrát slova *píti*, onoho radostného mentálního pocitu. Když začnete zakoušet klidný stav mysli, je to, jako kdybyste stáli uprostřed noci v tichu lesa, nebo v nějaké hluboké jeskyni, nebo někde v divočině, kde se nic nehýbe celé minuty, celé hodiny.

A je důležité si uvědomit, že je to právě radostivost a blaženost, které tvoří hlavní aspekt těchto hlubokých meditačních stavů. Toho si člověk všimne nejvíce. I když jste ještě nedosáhli těchto stavů pohroužení (*džhána*), je důležité znát svůj cíl, abyste věděli, kam míříte, k čemu se přibližujete. V první *džháně* je to ono nadšení a blaho (*píti-sukha*), jež je zrozeno z odloučení a oprostění. Není to vlastně první *džhána*, jež je zrozena z odloučení a oprostění, nýbrž samotný pocit nadšení a blaha, jenž odtamtud vyvěrá. Pálijské slovo pro „odloučení“ je *vivéka*. Když někdo, třeba nějaký mnich, odejde na pár dní do lesa, aby mohl v klidu meditovat, říká se, že se „uchýlil do *vivéky*“ (thaj. *pai vivék*). Opustí klášter, všechny své povinnosti, a odejde na nějaké tiché místo. *Vivéka* proto znamená zanechání, opuštění věcí, především vaší práce, vašich povinností a všeho ostatního. A odtud pochází nadšení a blaho, součástí první *džhány*. Čím více dokážete nechat věci stranou, nechat věci být, tím více se přiblížíte k první *džháně* a tím více začne narůstat ono nadšení a blaho. A tady můžeme znovu použít to čínské pořekadlo o dlouhé cestě, která začíná jediným krokem, abychom pochopili, co míníme slovy *vivéka*, odlou-

čení, oproštění. Když se na tu cestu díváme jedním způsobem, je to neustálá dřina. Desetidenní meditační sezení: máte ještě před sebou skutečně dlouhou cestu, a vaše kolena vás nepřestanou trápit, vaše záda budou bolet čím dál víc... Díváte-li se na to tímto způsobem, co hrozného vás ještě čeká, tak to nezvládnete a za pár dní odjedete. „Ještě jedna hodina. Už jsou čtyři odpoledne. Další hodina. Můj bože!“

A zde je důležité si připomenout onu tisícimílovou cestu, kterou můžete ujit jedině tak, že teď uděláte *jeden* krok. Tento krok je ten jediný krok na celém světě, tento dech je ten jediný dech v celém vesmíru – totiž ten, který probíhá právě nyní. A pouze o ten je třeba se starat, zabývat se jím, protože všechny ostatní dechy ve skutečnosti neexistují. Jsou to jen obrazy naší představivosti. Je tu pouze jediný dech, vždycky tu byl pouze jediný dech, a vždycky tu bude pouze jediný dech. To vaši cestu učiní nesmírně snadnou a jednoduchou.

Nemusíte sedět celou hodinu, nemusíte sedět dokonce ani pět minut; stačí jen sedět po dobu jediného dechu. Desetidenní meditační sezení, stodenní, desetileté, padesátileté meditační sezení, bez pohnutí... Je to pořád jenom jediný dech, jediný krok. A abyste se na něj dokázali soustředit, musíte uskutečnit *vivéka*: opustit všechny předešlé kroky, které jste učinili, všechnu s nimi spojenou bolest, všechny vzpomínky, příjemné i nepříjemné. Nechte je úplně stranou, oprostěte se od nich, abyste zakusili stavy blaženosti; abyste pochopili, co mám na mysli, když říkám, že tato meditace je lepší než sex... Každý prodejce si musí udělat reklamu, že? V této společnosti to velmi dobře funguje.

V meditaci je třeba myslet pouze na to, co se děje právě nyní. I když někdo kýchně, je to prostě kýchnutí; nemusíte se trápit kvůli kýchnutí, které již minulo. Nedovoľte jakýmkoli rušivým zvukům, aby vytvářely ozvěnu ve vaší mysli a odrážely se v ní sem a tam. Když vstoupí do vaší mysli, tak zanedlouho utichnou – a nezbude z nich vůbec nic. Nechte jít veškerou minulost; když můj hlas dozní, nic nezůstane ve vaší mysli. V jednu chvíli jeden krok – a neslyšíte ani ozvěnu toho minulého kroku. Podíváte-li se zpět, nevidíte za sebou žádné stopy. Vše, co tu je, je tento přítomný krok.

Toto míníme slovem *vivéka*: odloučenost, uchýlení se do přítomného okamžiku. A čím více se od všeho odloučíme – od své minulosti, svých povinností, své zodpovědnosti, své totožnosti –, tím větší radost a blaženost v nás vyvstane. Člověk si začne všimnout, že tato radost při meditaci se nachází v přítomném okamžiku, nikoliv mimo tento okamžik. Jeden z důvodů, proč jsme při meditaci tak neklidní, je to, že hledáme tuto radost někde jinde, nikoliv zde a nyní.

V meditaci proto nehledáme radost v příštím okamžiku, ale právě zde a nyní: v tomto přítomném dechu, v této části probíhajícího dechu. Podívejte se a uvidíte ono nadšení, radost a blaho v tomto přítomném okamžiku; a uvidíte také, jak roste. Když se soustředíte na dech a necháte všechno ostatní jít, uvidíte ho jako krásnou vlnu na vodní hladině, která přináší velikou blaženost. Někdy si této krásy spojené s blažeností vůbec nevšimneme, protože ji neustále hledáme někde jinde. Vzpomínám si, jak jsme cvičili meditaci v chůzi v našem klášteře v Thajsku. Meditační hala měla betonovou podlahu. Zaměřili jsme svůj zrak pár metrů před sebe a prostě jsme chodili sem a tam. A když jsem bez přestání mnoho hodin pozoroval tu betonovou podlahu, začal jsem zjišťovat, jak nádherná podlaha to je. Beton je skutečně velmi krásný – když si začnete všimnout jeho barev a tvarů, jeho struktury. Nakonec se zastavíte a prostě jen zíráte na tu betonovou plochu, jako by to bylo to nejkrásnější umělecké dílo či nádherná květina. Je to úžasné, kde všude lze najít krásu. Můžete zažít extatické blaho pozorováním čtverečního centimetru betonu...

Právě tak lze najít blaženost v jediném momentu dechu. Skrývá se v něm neuvěřitelná krása – jen kdybychom měli oči k vidění, čas k tomu podívat se, co se děje. Potom bude velmi snadné setrvat s jediným dechem, protože je to dobrá zábava, něco příjemného. Je to, jako bychom se procházeli krásnou, voňavou zahradou – rádi v ní nějakou dobu zůstaneme. Jde jen o to, nějak se tam poprvé dostat, alespoň k bráně té zahrady, abychom mohli být ohromeni tím pocitem.

Je to docela dobré přirovnání. Vzpomínám si, jak jsem před mnoha lety, v roce 1969, když mi bylo osmnáct, navštívil pyramidy ve Střední Americe, zbytky dávné májské civilizace. Měl jsem možnost prohlédnout si jednu z nejznámějších a nejkrásnějších z těchto pyramid, v Chichen Itza na poloostrově Yucatán. Procházel jsem se v tom náboženském komplexu už asi hodinu a začal jsem vnímat atmosféru onoho místa, když najednou přijel autobus s asi dvaceti americkými studenty. Vystoupili ven, a aniž by si všímali džungle či staveb kolem sebe, vytáhli z batohu kopací míč a začali hrát fotbal. A já jsem si říkal: „Panebože, v takovém úžasném prostředí, a oni nedokážou dělat nic jiného než hrát fotbal!“ Stejně tak, když sledujeme svůj dech, mohli bychom vnímat krásu přítomného okamžiku, ale my se místo toho zabýváme tím, co budeme mít zítra k snídani nebo jak večer ulehne do peřin. Kolik fotbalových her hrajeme v přítomném okamžiku? Toto tedy miníme radostí a blahem, které můžeme zakusit jen tehdy, pokud se otevřeme přítomnému okamžiku. A náš život se tím velmi usnadní. Ať děláme cokoli, budeme zakoušet radost a krásu toho okamžiku. Toto je prožitek první *džhány*; je stále poměrně hrubý.

Hlavním aspektem druhé *džhány* je opět nadšení a blaho plynoucí ze soustředění, sjednocení mysli. V první *džháně* člověk zanechal za sebou hrubý svět minulosti a budoucnosti, neustálé činnosti a aktivity, a vstoupil do oné nádherné zahrady přítomného okamžiku. Ve druhé *džháně* se člověk soustředí už jen na jedinou květinu. Květinová zahrada je velmi pěkná, ale nedá se to srovnávat s krásou jediné květiny. Druhá *džhána* je toto soustředění, sjednocenost mysli, setrvávání pouze s jednou věcí. Je to utišení, velmi hluboké uklidnění.

Chtěl bych tedy shrnout hlavní body týkající se meditace klidu (*samatha*). První částí této meditace je *vivéka*: zanechání, opuštění věcí. Je to mnohem důležitější než třeba úsilí či bdělost. Samozřejmě, že bdělá pozornost (*sati*) je rovněž velmi důležitá: musíte vědět, že opouštíte věci a necháváte je být. Když toto nevidíte, tak nemáte ani ponětí o tom, co všechno s sebou vláčíte. Shodte všechna tato břemena; nechte jít celou svou minulost, všechny své naděje i všechny své obavy. Někdy se bojíme pustit se těchto věcí, protože jsme je s sebou tahali odjakživa. Cítíme se s nimi bezpečně, a nechce se nám opustit je a vstoupit do hlubokého pohroužení *džhány*. Stojí to však za to.

Vivéka: nechte tyto věci jít a uchylte se do vnitřního odloučení. Neberte si s sebou žádné knihy, žádné deníky, žádné vzpomínky. Nechte to všechno za sebou, odpoutejte se a vstupte do oné krásné zahrady. Když už jste uvnitř této zahrady, v první *džháně*, zvolte si místo celé zahrady jedinou květinu a setrvejte s ní. Hovořím zde teď v přirovnáních; a snažím se zasít semena, která, alespoň doufám, v budoucnosti – nebo i nyní – vyraší a připomenou vám, co jsou tyto hluboké meditační stavy zač. Jsou totiž nesmírně užitečné: dávají mysli nadšení, radost a onu průzračnost, která umožní vznik porozumění (*paññá*).

Cvičili jsme už tři dny *ánápánasati*, a tak bych dnes chtěl hovořit o jednom druhu meditace, který sám používám a který je někde na půli cesty mezi meditací klidu a meditací vhledu. Je to meditace o prázdnotě. Meditace o prázdnotě má totiž oba tyto aspekty – uklidnění i porozumění. Když začínáme medítovat, přinášíme si s sebou všechny ty drahocenné věci, o které se v životě tolik staráme. Při meditaci o prázdnotě je však musíme opustit, nechat je jít, vyprázdnit je. Do meditace o prázdnotě musíme vstoupit s prázdnýma rukama – to je velmi důležité. Je to stejné, jako kdybyste měli vynést všechny nábytek ven z tohoto pokoje, dokonce i váš zamilovaný meditační polštářek... „Jak mám medítovat bez svého polštářku?“ Všechno ven! Teď hovořím samozřejmě obrazně; nemusíte jít a sedět pouze na koberci. V meditaci o prázdnotě je třeba v postupných krocích úplně vyprázdnit svou mysl. Nenechte nic uvnitř: žádné naděje, žádné obavy, žádné tužby.

Nechte to všechno prostě zmizet. Vzpomínám si znovu, jak jsem navštívil Střední Ameriku, a tehdy jsem nevěděl nic o májské civilizaci. Věděl jsem jen tolik, že se má jednat o nějaké náboženské stavby, a že na vrcholu těchto pyramid bývala malá místnost, kam chodívali kněží. A když skutečně vystoupíte na vrchol těchto pyramid, tak uvidíte prázdnotu. Celá Střední Amerika byla totiž pokryta hustou džunglí, a když cestujete džunglí, tak nikdy nevidíte příliš daleko; dokonce i nad cestami tvoří stromy jakýsi příkrov. Můžete cestovat několik týdnů a nikdy nespátíte horizont ani hvězdy. Pamatuji si, že i v našem klášteře Wat Pa Nanachat člověk málokdy viděl hvězdy; nanejvýš tak nějakou škvírou mezi stromy. Nikdy jste neviděli celou hemisféru, celé nebe.

A představte si, jaké to asi muselo být, když lidé, kteří se narodili a celý život prožili v té džungli, poprvé vystoupili na vrchol oněch pyramid a spatřili... prázdný prostor, naprostě nic mezi nimi a nekonečnem. A právě toto míníme meditací o prázdnotě: být prázdný jako obloha kolem pyramidy. Poté mi už bylo jasné, odkud ti kněží brali svoji inspiraci: vystupovali na vrchol těch pyramid, kde se jejich mysl mohla volně rozlétnout do širé dáli. A pak jsem také pochopil to přirovnání o vystoupení z džungle našich starostí a myšlenek, plánů a aktivit, a poprvé hledět do prázdnoty. Nebe je nádherný symbol prázdnoty, zvláště když je prosté mraků, neboť mysl se může rozletět až k jeho okrajům i za ně. Prázdnota se pak pro nás stane nádherně klidným stavem prodlévání. Je o tolik větší než my, že se v ní ztratíme, naše „já“ se v ní ztrácí. Prostě sedíme a hledíme, jsme dokonale prázdní.

Prázdnota však vyžaduje trochu klidu a trochu moudrosti, abychom se dostali až na vrchol oné pyramidy, protože budeme-li na ni šplhat se všemi svými věcmi, nikdy se nám to nepodaří – ty věci budou příliš těžké. Aby se nám to podařilo, musíme je všechny pustit. Když tedy medituji o prázdnotě, podívám se nejprve, co je v mé mysli, a začnu to jedno po druhém nechávat jít. Podívejte se, co s sebou vláčíte. Je-li to nějaká starost, která se neustále vrací do vašeho vědomí, musíte ji pustit, nechat ji jít. Jednou, v našem klášteře v Thajsku, se mě Adžán Čá zcela neočekávaně zeptal: „Proč?“ Já jsem na to vůbec nebyl připraven a řekl jsem nějakou hloupost. On mi však ten den chtěl dát velmi hluboké ponaučení. Řekl proto, že kdyby mi tutéž otázku někdo položil v budoucnosti, mám mu na to odpovědět: „Není tu nic.“ A já jsem o tom pak často uvažoval, protože to byla taková zvláštní situace a Adžán Čá byl takový velký učitel. Odpověď na otázku „Proč?“ je „nic“. Když totiž meditujeme, neustále si klademe otázku „Proč?“ a naše mysl je díky tomuto pohybu neklidná. Připomněte si vždycky tu odpověď – „nic“ – a uklidníte se. Pak také porozumíte meditaci o prázdnotě: „Není tu nic, vůbec nic...“

Nejprve si začnete pohrávat s podobnými myšlenkami, a pak přejdete k samotnému smyslu těchto myšlenek, což je vlastně jejich účel. Nesnažíme se o tom filozofovat tak, že jedna myšlenka vyvolá druhou, ta zase další atd. Prostě si takové slovo řekněte na začátku vaší meditace, a pak se už jen dívejte, co se bude dít. Hned po odeznění slova se vynoří jeho význam. Jsme-li však nedbalí, tak se nám tento význam ztratí, neboť ho překryje další myšlenka. A proto po odeznění první myšlenky setrvejte u samotného významu, u významu prázdnoty. A to je velmi klidné, velmi krásné místo k prodlévání.

Není to nijak obtížné, nepotřebujete k tomu příliš síly ani námahy. A jak jsem už říkal, tyto věci se stanou samy od sebe. Ať už si myslíte, že to zvládnete či nikoliv, budete se moci soustředit a vaše mysl se zastaví, neboť semena pro to již byla zasetá. Zda to bude dnes, příští rok nebo v příštím životě – buďte trpěliví, dříve nebo později se to podaří.

§ Ptáte se na praxi *ánápánasati*. Když pozorujete svůj dech, jak se postupně zklidňuje, vaše vnímání dechu se změní. Chcete-li vstoupit do hlubokých stavů meditace, nechte tento vjem změnit svůj charakter. Neboť způsob, kterým vnímáte dech na začátku meditace a když se dostáváte stále hlouběji a hlouběji, je velmi odlišný. V hlubokém stavu meditace vnímáte dech nakonec jako ztělesněnou blaženost. Ne že blaženost je v dechu či dech v blaženosti: dech je blažeností. Dalo by se říci, že v průběhu meditace dech mění své barvy jako chameleon. Je to stále tentýž chameleon, jemný vdech a výdech, který však zároveň mění své barvy, takže ho vnímáte úplně jinak. I když v meditaci sledujete dech, můžete na něj hledět jako na prázdnotu: dech je prázdnota a prázdnota se stává dechem. Je to určitý aspekt oné věci, kterou vnímáte, aspekt, na který zaměříte svoji pozornost.

Říkám to, protože mě to nikdo nikdy neučil; musel jsem na to přijít sám. Pozoroval jsem svůj dech a někdy se mi zdálo, že se mi ztratil. Pak ve mně začala vyvstávat radostivost, ale já jsem si říkal: „Raději bych se měl vrátit zpět k dechu.“ Dovolte tomuto procesu, aby přirozeně probíhal. Vyklidte mu cestu; i když jste to vy, kdo tento proces započal. Je to jako rozjezd v autě: zařadíte jedničku, pak dvojkou, pak trojkou, pak čtyřku, ale pak vyřadíte rychlost, necháte vše být a jen sledujete, jak se celý ten proces uklidňuje. Nechte ho, aby se utišil; nevyrušujte ho. Mysl se postupně stále více uklidňuje. Stupeň tohoto uklidnění mysli můžete rozpoznat podle míry nadšení a blaha, jež je zakoušeno. Proto často říkám, že v soustředěné mysli nejsou přítomny žádné pochybnosti, jelikož je tichá a klidná. Nemůžete to s ničím zaměnit, stejně jako nemůžete s ničím zaměnit pocit sexuálního orgasmu – je to velmi silný pocit v našem nitru.

A proto vás vybízím, abyste se snažili dosáhnout těchto velmi klidných stavů mysli a abyste si všimli onoho nadšení, utišení a prázdnoty. Po nějaké době se toto stane vašim meditačním předmětem. Nejdříve budete přeskakovat mezi dechem a pocitem blaženosti, ale pak se mysl skutečně utiší a sjednotí.

§ Ptáte se, zda je v těchto meditačních stavech přítomno nějaké toužení. V těchto stavech je mysl velmi čistá, a teprve když z nich vystoupíte, může se objevit toužení po nich. A když po těchto stavech toužíte, tak zjistíte, že jich nemůžete dosáhnout. Je to zvláštní věc a častý problém mnoha meditujících, že když poprvé zakusí tyto blažené stavy a začnou po nich toužit, tak je už nedokáží znovu navodit – po nějakou dobu. To se jim podaří znovu až tehdy, když pochopí, že tyto stavy vyvstávají právě díky opuštění touhy, díky *vivěka*, jejímu zanechání. Tyto stavy nevznikají z toužení; touha je jejich přímým opakem. Těchto stavů dosáhnete jedině opuštěním toužení.

§ Ptáte se, zda lze v těchto hlubokých stavech přemýšlet o nestálosti apod. Takové myšlenky se v oněch stavech vůbec nevyskytují. To, o čem zde hovoříte, je vznik moudrosti. Je to chápání celého tohoto procesu uklidňování mysli, které vás dovede k pochopení *aničča*, *dukkha* a *anattá* (nestálosti, strastiplnosti a ne-já). Je to proces porozumění. A je pravdou, že hluboký vhled – takový, který vámi skutečně zacloumá – je další příčinou pro vyvstání *píti*, oné radosti a nadšení. Je to jeden z jeho znaků, chcete-li. Tento vhled vyvstává náhle i postupně. Jako když cestujete z jedné země do druhé: celá cesta probíhá postupně, mílí za mílí, krok za krokem, ale pak jednou překročíte hranici a víte, že jste v jiné zemi. A přibližování se k tomuto vhledu, hromadění nezbytných podmínek, závisí na rozvoji *samádhi*.

V jedné své rozpravě Buddha hovoří o tzv. „transcendentálním závislém vznikání“, které ukazuje, jak celý tento proces funguje. Když se mysl dokáže soustředit, tak to samo o sobě umožní vznik moudrosti. Není to tak, že když je mysl soustředěná, člověk se rozhodne přemýšlet o *aničča* či *anattá* a bude na to vynakládat velké úsilí. Je-li mysl soustředěná, moudrost vyvstane sama od sebe. Nic nemusíte „dělat“, stejně jako květina se nerozhoduje, že bude kvést. V důsledku soustředění své mysli, dříve nebo později, člověk nahlédne pravou povahu věcí. Tím však tento proces nekončí. Když člověk uvidí, co jsou věci skutečně zač, když uvidí *aničča*, *dukkha* a *anattá*, tak v něm vyvstane pocit znechucení, odvrácení se od světa (*nibbidá*). Pak také zjistí, že je s tím třeba něco udělat. A když uvidí situaci, v níž se nachází, nechá postupně věci jít – ne před porozuměním, ne před soustředěním, ale až po nich. Teprve když vyvstane tento vhled, člověk uvidí, že – jak říkal Adžán Čá – drží v ruce žhavý uhlík.

Je nutné dostat se do těchto hlubokých stavů meditace či alespoň do jejich blízkosti; čím blíže se k nim dostanete, tím vám to bude zřejmější. Začnete chápat, že je třeba něco udělat, že musíte nechat věci jít. Není to jen povrchní vědění; když je váš vhled opravdu hluboký, přestanete věci uchopovat zcela přirozeně. Někdy to nějakou chvíli trvá, než pustíte onen žhavý uhlík, neboť jste ho svírali takovou dlouhou dobu. Někdy to trvá až sedm dalších životů. Ale dříve nebo později to jistě učiníte. V samotných blažených meditačních stavech není žádný prostor pro nějaké rozjímání; pouze je prožíváte, pozorujete a prodléváte v nich. Nejsou dostatečně „vratké“ pro jakoukoliv kontemplaci. Ta je možná až poté, co z nich vystoupíte, a vaše mysl je klidná jako jasné nebe bez jediného obláčku. Když Buddha mluví o *aničča*, *dukkha* a *anattá*, umístí tyto myšlenky do vaší mysli. Když se potom mysl utiší a zklidní, když se oprostí od všech těch věcí, jež překáží vznik moudrosti, začnete spontánně vidět *anattá* (ne-já). Nevolíte si *anattá* jako metodu svého rozjímání, ale *anattá* vyvstane samo o sobě, *dukkha* vyvstane samo o sobě. Je to jako to, co často rádím lidem: máte-li někomu něco závažného sdělit, čeká-li vás nějaký důležitý rozhovor, máte-li hovořit se svou ženou o citlivých věcech, nikdy si předem neplánujte, co řeknete. Prostě tam jděte a otevřete své srdce – vyjde to ven samo. Právě tak není třeba plánovat meditaci vhladu (*vipassaná*); prostě otevřete své oči a hleďte. Nemusíte činit rozhodnutí: „Teď budu pozorovat *aničča*, teď budu pozorovat *anattá*, teď budu pozorovat *dukkha*.“ Prostě jen otevřete své oči a všechno to bude před vámi. Taková je alespoň má zkušenost s touto cestou vhladu.

Meditace vhladu

Dnes bych se chtěl zabývat vztahem mezi praxí *samatha* a *vipassaná*. Někdy je těžké tyto dvě věci od sebe oddělit, protože chcete-li uklidnit svou mysl, vyžaduje to určitou moudrost, a pro rozvoj moudrosti je naopak zapotřebí klid. Jeden verš v Dhammapadě, č. 372, říká asi toto: „Bez moudrosti není žádná *džhána*, bez *džhány* není žádná moudrost. U koho je přítomna jak moudrost, tak *džhána*, ten je blízko *nibbány*.“ To znamená, že tyto dvě kvality vždy spolupracují: moudrost (*paññá*), což je výsledek cvičení *vipassaná*, onoho otevření mysli, díky němuž vyvstává vhled; a *džhána*, což jsou ony klidné stavy mysli.

Počáteční fáze meditace spočívá v potlačení pěti mentálních překážek (*nívarana*), abychom získali nějaký nadhled ve své mysli. „Potlačení“ je jedno z těch slov, které si získalo špatné jméno v západní psychologii, podle níž je „potlačení“ v kterékoli situaci prostě špatné. Ale ve skutečnosti je mnoho situací, kdy potlačení může být

velmi užitečnou věcí. Když se například manželé hádají v domě, lze tuto hádku potlačit tak, že jeden z nich opustí dům a jde se projít do zahrady, aby získal právě onen nadhled. Máte-li takovou situaci přímo před očima, je velmi těžké se v ní vyznat, nějak ji vyřešit, vypořádat se s ní. Kámen, který máte přímo před nosem, vám může připadat jako hora, ale když od něj trochu poodstoupíte, tak zjistíte, že je to pouze kámen. On sám se nijak nezměnil, ale změnil se váš pohled na něj.

Buddha vždy říkal, že důvodem, proč lidé mají problémy ve svém životě, proč zakoušejí strast a utrpení, je jejich nesprávný pohled na věci. A proto lze problémy lidské existence vyřešit jedině pomocí moudrosti a porozumění. To zní velmi pěkně, že? „Stačí jen věcem správně rozumět.“ Proč to ale dokáže jen tak málo lidí? Kdyby skutečně porozuměli problémům svého života, učil Buddha, pak by ony problémy zmizely. Kdyby skutečně porozuměli svému hněvu, veškerý hněv by zmizel. Kdyby opravdu rozuměli strachu, depresi či pocitům viny, pak by tyto věci zmizely. Můžeme si myslet: „Těmhle věcem už dávno rozumím,“ ale zmizely už doopravdy všechny naše problémy? Pokud ne, tak jsme je ještě nenahlédli dostatečně jasně. Skutečný vhled jde opravdu velmi hluboko. Kdykoli zakoušíme nějaký předmět, mysl se ho chopí, prohlédne si ho, posoudí ho a řekne: „Teď vím, co je to zač.“ A hned přeskočí na další předmět. Proto jak v životě, tak i v této nauce si často unáhleně myslíme, že jsme něco pochopili, aniž bychom u toho vytrvali dostatečně dlouho a nahlédli skrytá tajemství dané věci. Je to ona schopnost mysli setrvat u předmětu s bdělou pozorností, jež vede k *vipassaná*, k vhledu. Daný předmět či představa se nám stále více otevírá, čím déle ji pozorujeme s otevřenou myslí.

Když tedy cvičíme meditaci *vipassaná*, uchopíme ten předmět, který právě zkoumáme, a držíme ho před naším vnitřním zrakem. Je důležité být si stále vědom toho, že o něm ještě nevíme vše, že jsme ho ještě nenahlédli úplně. Stále ještě se mohu něco přiučit. Jako například „nestálost“: vypadá to tak samozřejmě, že? Všechno se mění, mé tělo se mění, život venku se mění, dny se střídají... Děje se to tak rychle, že si myslíme, že už rozumíme znaku nestálosti. Zvláště ti z nás, kteří meditují již dlouhou dobu a kteří o tomto slově již mnohokrát uvažovali; víme dokonce, jak zní v páli: *aničča*. Dokážeme ho i správně napsat! Ale známe ho skutečně? Známe ho plně a dokonale? Kdybychom plně rozuměli nestálosti, byli bychom „ušlechtilými žáky“ (*arijasávaka*).

Nebo čtyři ušlechtilé pravdy: strast, její příčina, její ustání a cesta vedoucí k jejímu ustání. Mnoho lidí to zná, dokonce v páli, dovedou to zpaměti odrecitovat. Ale Buddha jednou řekl, že lidé se opětovně znovuzrozuji proto, že nechápou tuto jedinou věc - čtyři ušlechtilé pravdy. Problém s těmito buddhistickými pojmy - jako

nestálost apod. – spočívá v tom, že na povrchu vypadají velmi snadno pochopitelné. „Tohle se naučím, to vypadá rozumně.“ V tom je právě ta potíž. Přečteme si o tom, naučíme se to, studujeme to, přemýšlíme o tom a říkáme si: „Já vím“ – a pak přestaneme dále zkoumat, uvízneme na místě.

Když popisují proces vhledu, rád vždy cituji jednu známou báseň, jejímž autorem je William Blake:

*Vidět svět v zrnku písku
a nebe v luční květině,
nebo nekonečno ve své dlani
a věčnost v jedné hodině.*

Tato báseň zní velmi mysticky a nikdo nikdy nedokázal vysvětlit, co přesně znamená. A je to nádherný příklad, na němž lze ilustrovat, co znamená vhléd: Vidět svět v zrnku písku. „Zrnko písku“ bylo zde na Západě vždy symbolem pro něco nepodstatného, nedůležitého. Je to ten nejmenší hmotný předmět, jaký si dokážeme představit. Jak lze ale v zrnku písku uvidět celý svět? Tak, že se na něj podíváme, a když nám mysl řekne: „To je zrnko písku,“ zastavíme se a rozhodneme se, že budeme zkoumat dále. I když nám mysl bude říkat: „To už znám,“ musíme vytrvat v našem zkoumání a pozorování, dokud se nám to zrnko písku nezačne otevírat jako lotosový květ, lístek po lístku. A je třeba odkrytí mnoho vrstev, než se dostaneme k samotnému jádru, než uvidíme celý svět v zrnku písku. K tomu je zapotřebí hodně klidu v naší mysli, hodně trpělivosti a pronikavého vhledu.

Nejprve je třeba potlačit pět překážek, které zabraňují uklidnění naší mysli: touhu po smyslovém světě, zlou vůli, rozrušenost a starostlivost, lenivost a malátnost, a pochybování. Tyto překážky jsou jako špína na okně naší mysli, díky které není skrz okno dobře vidět. Když však odstraníme tento nashromážděný prach a špínu, uvidíme věci mnohem ostřeji a jasněji. Je to pouze dočasné potlačení; překážky se později opět vynoří. Ale když je na chvíli odsuneme stranou upřením své pozornosti na náš meditační předmět a následným rozvíjením klidu, můžeme se vydat dvěma různými směry.

Buď si zvolíme nějaký velmi jemný meditační předmět, jako např. dech či spíše radostný počitek dechu, a vstoupíme do *džhány*. Nic nám již nebrání v soustředění naší mysli. Nebo si vybereme nějaký členitější předmět, jako např. čtyři ušlechtilé pravdy či nestálost, a rozvíjíme vhléd, místo abychom se pohroužili do soustředěných stavů mysli. To je jeden způsob kultivace vhledu, když takto „odbočíme“ těsně před vstupem do hlubokého soustředění. Jiný způsob spočívá v tom, že vstoupíme

do těchto hlubších stavů soustředění, načerpáme v nich energii, která osvěží a posílí naši mysl, a když z nich opět vystoupíme, překážky zůstanou po nějakou dobu potlačené. Čím hlubší je vaše meditace, tím déle potom vaše mysl zůstane jasná. Zjistíte, že síla bdělé pozornosti po ukončení vlastní meditace je přímo závislá na tom, jak hluboké bylo vaše soustředění. Jste si jasně vědomi všeho, na co zaměříte svoji pozornost. Z toho důvodu mnoho mnichů doporučuje kultivovat sílu mysli; ale neznamená to, že vhled lze rozvíjet teprve po dosažení *džhány*. I předtím je užitečné – když byly potlačeny překážky – věnovat se meditaci vhledu. Adžán Čá říkával, že meditace vhledu se podobá zametené stezce, na kterou spadne první list. Užival toto přirovnání, neboť se učil od svého okolí, od džungle a lesů severovýchodního Thajska.

Ti z vás, kteří navštívili tuto část Thajska, vědí, že tamější lesní kláštery jsou protkány stezkami spojujícími jednotlivé chatky a jiné budovy. A všechny tyto stezky jsou pečlivě zametány, neboť listy na stromech v Thajsku padají neustále, každý den, a je třeba pravidelně je odklízet. Pod listy se totiž ukrývají mravenci a škorpióni, kteří by vás mohli kousnout, kdybyste na ně šlápli. Jakmile zametete jednu z těchto stezek, je to jako světlý pruh v hnědozeleném lesním podrostu. Půda v severovýchodním Thajsku je velmi písčitá, a tento písek je téměř bílý, takže když v poledne silně svítí slunce, stezka se skutečně podobá stříbrnému pruhu.

Neuplyne ani pět minut a na čerstvě zametenou stezku spadne další list. A na to právě Adžán Čá poukazoval: tento první list jasně vyvstává na světlém pozadí, můžete ho snadno najít. Stejně tak, když očistíte svoji mysl a učiníte ji velmi klidnou, na cokoli se pak zaměříte, to vyvstane velmi jasně a zřetelně. Nepotřebujete ani vkládat velké úsilí do svého zkoumání, prostě vidíte, co je před vámi. Když uvažujete o něčem takovém, jako je nestálost, mimo meditaci, je to jako jeden list mezi mnoha listy, jedna myšlenka mezi mnoha jinými myšlenkami. Nevidíte to dostatečně jasně, neboť jste stále rozptylováni něčím jiným. Když je však mysl klidná, váš meditační předmět před vámi jasně vyvstane a uvidíte ho mnohem zřetelněji než předtím.

Doporučená studijní literatura

- Bhikkhu Bodhi: The Great Discourse on Causation, BPS.....
- Bhikkhu Bodhi: A Critical Examination of Nānavīra Theras „A Note on Paṭi-
časamuppāda
- Nidāna-samjuttta, přel. J. Bartovský,
- Nidāna-samjuttta v anglické verzi v „The Connected Discourses...” atd.

Zde uvedené publikace jsou k dispozici v buddhistické knihovně Lotus.

Anattá a Patičča-samuppáda bezesporu patří k nejobtížnějším naukám, které Buddha kdy vyložil. Současně však přináleží k samému jádru Dhammy, a jejich správné pochopení je tedy důležitým předpokladem i ukazatelem pokroku na osvobozující stezce.

Ve druhé části této publikace nabízíme několik Dhamma - přednesů Adžána Brahmavamsa, které přednesl v buddhistickém klášteře Dhammalóka v letech 1991 - 1993. Doufáme, že studium témat: Jak dosáhnout uklidnění, Sledování dechu, Prázdnota a blažené stavy a Meditace vhledu, přinesou uspokojení nejenom zkušenému praktikujícímu, ale i těm, kteří se s učením historického Buddha setka-li teprve nedávno...

Pražské Buddhistické Centrum Lotus

Adžán Brahmavamso (Peter Betts) se narodil v Londýně v roce 1951. Poprvé se seznámil s Buddhovým učením ještě jako středoškolský student, když v jednom knihkupectví náhodou narazil na knížku o buddhismu. Později studoval teoretickou fyziku na univerzitě v Cambridgi a v té době se stal aktivním členem místní buddhistické skupiny a začal praktikovat meditaci. Po ukončení studia vyučoval rok na základní škole, ale jeho kontakt s thajskými mnichy ho inspiroval k tomu, aby odejel do Thajska a sám se stal mnichem.

Vyšší ordinaci jako buddhistický mnich - bhikkhu - obdržel ve věku 23 let. Následujících 9 let cvičil meditaci a studoval pod vedením jednoho z nejrenomovanějších učitelů thajské lesní tradice, ctihodného Adžána Čá. V roce 1983 odejel společně s Adžánem Jagaro (čti Džagaró) do australského Perthu, kde se podílel na založení a vybudování známého lesního kláštera Bodhinyana Monastery. Když A. Jagaro v roce 1995 odložil mnišské roucho, A. Brahmavamso převzal jeho povinnosti a stal se opatem kláštera a spirituálním presidentem Buddhistické společnosti Západní Austrálie. V současnosti je jedním z nejuznávanějších učitelů Dhammy. Jeho výklady Buddhova učení i meditační instrukce v psané i mluvené podobě ve formátu MP3 lze nalézt na internetové adrese www.bswa.org.au. Audio-soubory z této stránky, jakož i další přednesy Dhammy velkých mistrů thajské lesní tradice lze nalézt v MP3 na CD-discích v buddhistické knihovně Lotus.



With bad advisors forever left behind,
From paths of evil he departs for eternity,
Soon to see the Buddha of Limitless Light
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.

The supreme and endless blessings
of Samantabhadra's deeds,
I now universally transfer.
May every living being, drowning and adrift,
Soon return to the Pure Land of Limitless Light!

*** The Vows of Samantabhadra ***

I vow that when my life approaches its end,
All obstructions will be swept away;
I will see Amitabha Buddha,
And be born in His Western Pure Land of
Ultimate Bliss and Peace.

When reborn in the Western Pure Land,
I will perfect and completely fulfill
Without exception these Great Vows,
To delight and benefit all beings.

*** The Vows of Samantabhadra Avatamsaka Sutra ***

詳細書名: 捷克文《佛法的精髓：無我與緣起》

原作者: ADZAN BRAHMAVAMSO

(AJAHN BRAHMOVAMSO)

翻譯者: BHIKKHU BODHIGAVESAKA

宗派: 南傳, 阿姜查法脈

提供單位: CENTRUM LOTUS

DLOUHA 2, PRAGUE 1, 11000

CZECH REPUBLIC

提供日期: 2005年2月2日

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.

May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA

南無阿彌陀佛

【捷克文：佛法的精髓：無我與緣起】

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

Kniha je neprodejná, pouze k volné distribuci.

Printed in Taiwan

1,000 copies; June 2018

CZ002-15945

