

Mirko Frýba



BUDDHOVA MEDITACE VŠÍMAVOSTI A VHLEDU

Velká promluva o podkladech všímavosti
Mahá Satipatthána Sutta
přeložena z Páli kánonu

a

Praktický návod meditace Vipassaná
dle Mahási Sayadó

VOTOBIA
2006

Obsah

Předmluva	9
Prameny textů a poděkování	10
Buddha: Velká promluva o podkladech všímavosti	11
Úvod promluvy	11
1. Sledování těla — <i>kāja-anupassanā</i>	12
2. Sledování citů — <i>vedanā-anupassanā</i>	16
3. Sledování mysli — <i>čitta-anupassanā</i>	17
4. Sledování jevů mysli — <i>dhammā-anupassanā</i>	18
5. Závěr	28
Mahási: Základní a pokročilé stupně meditace všímavosti a vhledu	29
Předmluva z roku 1993 (zkrácena)	31
Úvod meditace	32
I. Základní praxe	35
Přípravný stupeň	35
Základní cvičení 1	37
Základní cvičení 2	38
Základní cvičení 3	38
Pokrok v uvědomování	42
Základní cvičení 4	44
Shrnutí	44
II. Pokročilá praxe	46
Poznání vhledem	46
Jak je uskutečněna Nibbána	58
Poznání plodu	60
Přezkoumávání	61
Jak získat vyšší stezky	62
Závěrečná poznámka	64
III. Pracoviště všímání nádechu a výdechu	66
Áyukusala: Principy výuky meditace všímavosti a vhledu	69
Postupy a principy meditační instrukce	70
Vývoj výuky meditace v tradici Áyukusala	74
Kontakty na buddhistické skupiny	79

Předmluva

Před více než čtyřiceti lety jsem se poprvé setkal s částečným českým překladem Buddhovy promluvy *Satipatthāna-Sutta*, který mi byl zapůjčen ve formě průklepu z psacího stroje. Nepamatuji si ani či to byl překlad, ani jaká v něm byla užita terminologie. Obsah textu mi připadal prapodivně známý, nedokázal jsem však jednoznačně říci, odkud ho znám. Teprve o několik let později jsem se ke konkrétním situacím, v nichž jsem se v minulosti textem této Buddhovy promluvy zabýval, začal postupně rozpomínat... To už bylo v rámci metodické praxe meditace všímavosti a vhledu, *satipatthāna-vipassanā*, které jsem se věnoval koncem šedesátých let minulého století v Indii.

V roce 1989 přišlo pak mé rozhodnutí, že chci tuto praxi meditace všímavosti a vhledu, jakož i ten pro ni nejzákladnější text sdílet s českými mluvícími lidmi, mezi nimiž jsem prožil své mládí. Tolik tedy k osobní motivaci, která se zcela naplnila až v roce 1993, když jsem dokončil český překlad Buddhovy promluvy *Satipatthāna-Sutta*, který nyní máte v ruce.

Západnímu světu byly první anglické a německé překlady Buddhových promluv sice dostupné již koncem devatenáctého století, avšak teprve v druhé polovině dvacátého století se podařilo mému na Srí Lance žijícímu učiteli ctihodnému Mahátherovi Nyánaponikovi rozhodujícím způsobem ukázat, jak důležitou roli hraje v Buddhově učení meditace a že jejím srdcem je právě meditace všímavosti a vhledu. Jeho kniha *The Heart of Buddhist Meditation* se stala nepřekonaným klasickým textem, který byl již přeložen do mnoha jazyků. Světově nejuznávanějším mistrem meditace všímavosti a vhledu byl ve dvacátém století můj barmský učitel ctihodný Mahási Sayadó, známý též pod svým mnišským jménem jako Maháthera Sobhana. Zatímco Buddhova *Velká promluva o podkladech všímavosti, Mahá Satipatthāna Sutta*, je první částí této knihy, druhou částí je text instrukce pro *Základní a pokročilé stupně meditace všímavosti a vhledu* dle Mahási Sayadó. K tomuto textu je připojen popis *Pracoviště všímání nádechu a výdechu*, vyňatý z další knihy Mahási Sayadó: *Buddhova meditace a jejích čtyřicet předmětů*, který vysvětluje postup používaný těmi, kdo již získali dovednosti soustředění nutné pro dosažení meditačního pohroužení (*džhāna*). Takto podává naše kniha úplný přehled dvou hlavních metod meditace všímavosti a vhledu *satipatthāna-vipassanā*.

Meditaci všímavosti a vhledu jsem začal učit roku 1967 na žádost svého učitele Anagáriky Munindry nejprve v Indii a pak ve Švýcarsku. Pod supervizí ctihodného Nyánaponiky jsem pro evropské potřeby vypracoval *Principy výuky meditace všímavosti a vhledu*, které ve formě interview dvou mnichů tradice Áyukusala tvoří třetí část této knihy. V České republice organizuje od roku 1990 Bodhi Olomouc — spolu s dalšími buddhistickými skupinami (viz kontakty uvedené na konci knihy) — výuku víkendových i delších intenzivních zasedů meditace *satipatthāna-*

vipassaná, vedené kompetentními učiteli tradice Áyukusala, kteří prošli mnišským výcvikem na Srí Lance.

V Olomouci, dne 1. srpna 2006

Thera Áyukusala
(Mirko Frýba)

Prameny textů a dík za jejich zpracování

V této knize znovu vydaný text *Velká promluva o podkladech všímavosti, Mahá Satipatthána Sutta*, je vůbec prvním překladem provedeným přímo z kanonického jazyka páli. Tento poprvé v roce 1993 vydaný český překlad byl proveden z textu *Mahá Satipatthána Sutta*, in: *The Dīgha Nikāya*, Vol. II, pages 290–315, edited by T.W. Rhys Davids & J. Estlin Carpenter, published by The Pali Text Society, London 1982.

Text *Základní a pokročilé stupně meditace všímavosti a vhledu* byl v roce 1993 přeložen z knihy Mahasi Sayadaw: *Practical Insight Meditation – Basic and Progressive Stages*, published by Buddhist Publication Society, Kandy 1971. Též text *Pracoviště všímání nádechu a výdechu* byl 1993 přeložen z knihy Mahasi Sayadaw: *Buddhist Meditation and Its Forty Subjects*, published by International Meditation Centre, Buddha–Gaya 1970. Oba texty vyšly 1993 pod titulem *Meditace všímavosti a vhledu*.

Text *Áyukusala: Principy výuky meditace všímavosti a vhledu* je záznamem interview, který provedl a zapsal ctihodný Sāmanera Dhammakusala (Michal Horák) v roce 1999 v Sambodhi Vihára na Srí Lance.

Poděkování patří všem, kdo se podíleli na zpracování zde publikovaných textů; velký kus práce na přípravě knihy udělali především bývalí mniši, ctihodní Bhikkhu Ákásakusala (Lukáš Mezuliánek), Bhikkhu Atarikusala (Zdeněk Trávníček), Bhikkhu Hitakusala (Roman Hytych). Na překládání textů se podíleli Josef Tillich, Bhikkhuní Vajirá (Marta Jakubková) a Bhikkhu Tīranakusala (Martin Trnečka). Vydání prvních dvou zde znovu vytištěných textů v roce 1993 financovala Beatrice Frýbová.

Buddha:

Mahá Satipatthána Sutta

Velká promluva o podkladech všímavosti



Namo tassa bhagavato arahato sammá sambuddhassa!

Pozdrav Vznešenému, Oproštěnému, Pravě Plně Probuzenému!

Tak jsem slyšel.

Jednou pobýval Vznešený v zemi Kurů u jejich města Kammásadamma.

Tehdy Vznešený mnichy oslovil:

>Mniši!<

>Ctihodný!<, odpověděli mu oni mniši.

A Vznešený pravil takto:

>Tou jedinou cestou, mniši, k očistě bytostí, k překonání žalu a nářku, k zániku utrpení a strádání, ke vstupu na pravou stezku a k uskutečnění Nibbány, jsou tyto čtyři podklady všímavosti.

Které čtyři?

Tu, mniši, pobývá mnich v těle a sleduje tělo,

horlivě a s jasným poznáváním všímavě,

když ve světě překonal chtivost a zármutek;

pobývá v citech a sleduje city,

horlivě a s jasným poznáváním všímavě,

když ve světě překonal chtivost a zármutek;

pobývá v mysli a sleduje mysl,

horlivě a s jasným poznáváním všímavě,

když ve světě překonal chtivost a zármutek;

pobývá v jevech mysli a sleduje jevy mysli,

horlivě a s jasným poznáváním všímavě,

když ve světě překonal chtivost a zármutek.

1. Sledování těla — *kája-anupassanā*

A jak, mniši, pobývá mnich při sledování těla v těle?

1. 1. Všímání nádechu a výdechu — *ána-apána-sati*

Tu se, mniši, mnich odebere do lesa, k patě stromu nebo do prázdného přístřeší, složí si nohy, vzpřímí tělo a udržuje před sebou všímavost.¹

Tak všímavě nadechuje a všímavě vydechuje.

Když dlouze nadechuje, rozpoznává „nadechuji dlouze;“

když dlouze vydechuje, rozpoznává „vydechuji dlouze;“

když krátce nadechuje, rozpoznává „nadechuji krátce;“

když krátce vydechuje, rozpoznává „vydechuji krátce.“

„Celý tělesný průběh prožívaje² budu nadechovat“ — tak se cvičí;

„celý tělesný průběh prožívaje budu vydechovat“ — tak se cvičí.

„Tělesné formace³ zklidňuje budu nadechovat“ — tak se cvičí;

„tělesné formace zklidňuje budu vydechovat“ — tak se cvičí.

Tak jako když, mniši, zručný soustružník nebo soustružnický učeň dělá dlouhý tah, ví „dělám dlouhý tah,“ když dělá krátký tah, ví „dělám krátký tah.“ Zrovna tak, mniši, když mnich nadechuje dlouze, ví „nadechuji dlouze;“ když vydechuje dlouze, ví „vydechuji dlouze“...

Tak pobývá uvnitř při sledování těla v těle, nebo pobývá zvenku při sledování těla v těle, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování těla v těle.

Pobývá při sledování vzniku jevů v těle, nebo pobývá při sledování zániku jevů v těle, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v těle.⁴

„Tělo je tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování těla v těle.

¹ Výraz *pari-mukham-satim-upatthapetvá* znamená „držíc v pohotovosti“, „podloživ“ nebo „připraviv“ (*upatthapetvá*) všímavost (*satim*,) a to sice „v úplnosti“, „popředi“ nebo „kolem“ (*pari*) „otvoru“, „úst“, „obličej“ či „předku“ (*mukham*). Při sledování nádechu a výdechu (*ána-apána-sati*) je tělesným podkladem (*upatthána*) všímavosti buď průběh dotykového prožitku narážení proudu vzduchu na okraji nosních otvorů, anebo průběh pohybového prožitku zdvihání a klesání břišní stěny. Jeden anebo druhý děj — tyto dva různé předměty meditace nemají být v tréninku střídány! — slouží jako východisko pro poznávání i všech ostatních s nimi spojených tělesných jevů.

² Ve významu složeniny *sabba-kája-pati-sam-vedí* je obsaženo předmětu meditace „odpovídající souvislé prožívání“ (*pati-sam-vedeti*) vztažené na „celý útvar“ (*sabba-kája*) nádechu či výdechu. Páli komentář zdůrazňuje, že jde o všímání si úplného průběhu celého nádechu či výdechu vždy od začátku až do konce — meditujícímu se totiž může některá část tělesného útvaru dechu jevit méně jasně.

³ Tělesné formace, *kája-samkhāram*, jsou všechny tělesné děje vznikající v souvislosti se sledovaným předmětem, v tomto případě s nádechem či výdechem.

⁴ Sledování vzniku (*sam-udaja*, spoluvznikání) a zániku (*vaja*) jevů je základem vzhledu (*vipassanā*) a vede k jednomu z osmi prožitkových poznání (*udajabbaja-anupassanā-ñāna*).

1. 2. Polohy těla — *irijá-patha*

A dále ještě, mniši, když mnich jde, ví „jdu;“ když stojí, ví „stojím;“ když sedí, ví „sedím;“ když leží, ví „ležím.“ V jakékoliv poloze se jeho tělo nalézá, právě tak to ví.

Tak pobývá uvnitř při sledování těla v těle, nebo pobývá zvenku při sledování těla v těle, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování těla v těle. Pobývá při sledování vzniku jevů v těle, nebo pobývá při sledování zániku jevů v těle, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v těle.

„Tělo je tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování těla v těle.

1. 3. Jasně uvědomování — *sati-sampadžañña*

A dále ještě, mniši, když mnich přichází a když se vrací, činí tak s jasným uvědoměním. Při upření i při odvrácení zraku, činí tak s jasným uvědoměním. Při ohýbání a narovnávání, činí tak s jasným uvědoměním. Oděv, plášť a mísu nosí s jasným uvědoměním. Když jí, pije, žvýká a chutná, činí tak s jasným uvědoměním. Koná-li přirozenou potřebu, činí tak s jasným uvědoměním. Když jde, sedí, usíná a budí se, mluví a mlčí, činí tak s jasným uvědoměním.

Tak pobývá uvnitř při sledování těla v těle, nebo pobývá zvenku při sledování těla v těle, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování těla v těle. Pobývá při sledování vzniku jevů v těle, nebo pobývá při sledování zániku jevů v těle, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v těle.

„Tělo je tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování těla v těle.

1. 4. Všímání částí těla — *kája-gatá-sati*

A dále ještě, mniši, právě toto tělo kůží ohraničené, plné nečistot různého druhu, od paty nahoru a od konce vlasů dolů takto mnich prohlíží:

„V tomto těle jsou vlasy, chlupy, nehty, zuby, kůže, maso, šlachy, kosti, morek, ledviny, srdce, játra, bránice, slezina, plíce, blány, jícen, žaludek, střeva, lejno, žluč, sliz, hnis, krev, pot, tuk, slzy, míza, sliny, hleny, kloubový maz, moč.“

Zrovna tak jako by to byl, mniši, vak s dvěma otvory naplněný nejrůznějšími druhy obilovin jako horská rýže, rýže, zelené fazole, červené fazole, čočka, sezam, kdyby ho člověk s dobrým zrakem uvolnil, prohlížel by: „Toto je horská rýže, toto rýže, toto jsou zelené fazole, toto červené fazole, toto je sezam“ — zrovna tak, mniši, uvažuje mnich právě o tomto těle ohraničeném kůží a plném nejrůznějších nečistot: „V tomto těle jsou vlasy, chlupy, nehty, zuby, kůže, maso, šlachy, kosti, ...“

Tak pobývá uvnitř při sledování těla v těle, nebo pobývá zvenku při sledování těla v těle, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování těla v těle.

Pobývá při sledování vzniku jevů v těle, nebo pobývá při sledování zániku jevů v těle, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v těle. „Tělo je tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování těla v těle.

1. 5. Pozorování elementů — *dhātu-manasikāra*

A dále ještě, mniši, prohlíží mnich toto tělo v jeho poloze a pohybu jen z hlediska elementů:

„V tomto těle je element pevnosti (země), element soudržnosti (voda), element tepla (ohně) a element pohybu (vzduch).“

Tak jako, mniši, když zručný řezník nebo řeznický učeň porazí a rozporcuje krávu a začne rozprodávat na křižovatce čtyř hlavních cest, zrovna tak, mniši, prohlíží mnich toto tělo v jeho poloze a pohybu jen z hlediska elementů:

„V tomto těle je element pevnosti, element soudržnosti, element tepla a element pohybu.“

Tak pobývá uvnitř při sledování těla v těle, nebo pobývá zvenku při sledování těla v těle, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování těla v těle. Pobývá při sledování vzniku jevů v těle, nebo pobývá při sledování zániku jevů v těle, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v těle.

„Tělo je tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování těla v těle.

1. 6. Uvážení nečistého — *asubha-pačcavekkhanā*

[1] A dále ještě, mniši, jako když mnich viděl na hřbitově odložené tělo, mrtvé jeden den, dva nebo tři dny, napuchlé, s mrtvolnými modrými skvrnami, rozkládající se, zaměří se na právě toto [své] tělo: „Věru, i toto [mé] tělo podléhá takovému zákonu, takovému dění, tomuto neunikne.“

Tak pobývá uvnitř při sledování těla v těle, nebo pobývá zvenku při sledování těla v těle, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování těla v těle. Pobývá při sledování vzniku jevů v těle, nebo pobývá při sledování zániku jevů v těle, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v těle.

„Tělo je tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě. I tak, mniši, pobývá mnich při sledování těla v těle.

[2] A dále ještě, mniši, jako když mnich viděl na hřbitově odložené tělo, které vrány, jestřábi, supi, psi, šakali a různé druhy červů ožírají, zaměří se na právě toto [své] tělo: „Věru, i toto [mé] tělo podléhá takovému zákonu, takovému dění, tomuto neunikne.“ ...

[3] A dále ještě, mniši, jako když mnich viděl na hřbitově odložené tělo, pozůstávající už jen z kostry s masem a krví, pohromadě udržovanou šlachami, ...

[4] ... už jen z kostry bez masa, zkrvavené ...

[5] ... už jen z kostry bez masa, nezkrvavené ...

[6] ... už jen z kostí uvolněných z vaziva, rozházených v různých směrech — kost ruky, kost nohy, kost holenní, kost stehenní, kost kyčle, kost páteře a lebka — každá na jiném místě ...

[7] ... už jen z kostí jako mušle bílé barvy ...

[8] ... z kostí léta starých, nakupených na hromadě ...

[9] A dále ještě, mniši, jako když mnich viděl na hřbitově odložené tělo, pozůstávající z kostí zpráchnivělých a rozpadlých v prach, zaměří se právě na toto [svě] tělo: „Věru, i toto [mé] tělo podléhá takovému zákonu, takovému dění, tomuto neunikne.“

Tak pobývá uvnitř při sledování těla v těle, nebo pobývá zvenku při sledování těla v těle, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování těla v těle. Pobývá při sledování vzniku jevů v těle, nebo pobývá při sledování zániku jevů v těle, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v těle.

„Tělo je tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování těla v těle.

2. Sledování citů — *vedanā-anupassanā*

A jak, mniši, pobývá mnich při sledování citů v citech?

Tu, mniši, když mnich prožívá příjemný cit, poznává „prožívám příjemný cit;“

když prožívá nepříjemný cit, tak poznává „prožívám nepříjemný cit;“

když prožívá ani-příjemný-ani-nepříjemný cit, tak poznává „prožívám ani-příjemný-ani-nepříjemný cit.“

A když prožívá na smysly vázaný příjemný cit, poznává „prožívám na smysly vázaný příjemný cit;“

když prožívá na smysly nevázaný příjemný cit, poznává „prožívám na smysly nevázaný příjemný cit;“

když prožívá na smysly vázaný nepříjemný cit, poznává „prožívám na smysly vázaný nepříjemný cit;“

když prožívá na smysly nevázaný nepříjemný cit, poznává „prožívám na smysly nevázaný nepříjemný cit;“

když prožívá na smysly vázaný ani-příjemný-ani-nepříjemný cit, poznává „prožívám na smysly vázaný ani-příjemný-ani-nepříjemný cit;“

když prožívá na smysly nevázaný ani-příjemný-ani-nepříjemný cit, poznává „prožívám na smysly nevázaný ani-příjemný-ani-nepříjemný cit.“⁵

Tak pobývá uvnitř při sledování citů v citech, nebo pobývá zvenku při sledování citů v citech, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování citů v citech.⁶

Pobývá při sledování vzniku jevů v citech, nebo pobývá při sledování zániku jevů v citech, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v citech.

„City jsou tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování citů v citech.

⁵ Rozlišení mezi *sāmisa vedanā* a *nirāmisa vedanā*, doslovně city „s masem“ a city „bez masa“, je komentářem vysvětleno jako rozdíl mezi city spojenými se smyslným životem domáckým a city spojenými s meditativním životem mnišským.

⁶ U vlastního těla lze pobývat jak zevnitř tak zvenku, pobývání u citů zvenku znamená však vcítění do prožívání druhých.

3. Sledování mysli — *čitta-anupassanā*

A jak, mniši, pobývá mnich při sledování mysli v mysli?

Tu, mniši, mnich poznává mysl s chtičem jako mysl s chtičem;

mysl bez chtiče poznává jako mysl bez chtiče;

mysl se zlou vůlí poznává jako mysl se zlou vůlí;

mysl prostou zlé vůle poznává jako mysl prostou zlé vůle;

mysl zaslepenou poznává jako mysl zaslepenou;

mysl bez zaslepení poznává jako mysl bez zaslepení;

mysl staženou poznává jako mysl staženou;

mysl rozptýlenou poznává jako mysl rozptýlenou;

mysl vyvinutou poznává jako mysl vyvinutou;⁷

mysl nevyvinutou poznává jako mysl nevyvinutou; mysl vznešenou poznává jako mysl vznešenou;⁸

mysl obyčejnou poznává jako mysl obyčejnou; mysl soustředěnou poznává jako mysl soustředěnou;⁹

mysl nesoustředěnou poznává jako mysl nesoustředěnou;

mysl osvobozenou poznává jako mysl osvobozenou;¹⁰

mysl neosvobozenou poznává jako mysl neosvobozenou.

Tak pobývá uvnitř při sledování mysli v mysli, nebo pobývá zvenku při sledování mysli v mysli, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování mysli v mysli.

Pobývá při sledování vzniku jevů v mysli, nebo pobývá při sledování zániku jevů v mysli, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v mysli.¹¹

„Mysl je tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování mysli v mysli.

⁷ Mysl vyvinutá (*mahaggata*) je mysl meditačního pohroužení (*džhána*), prožívající nadsmyslové sféry *rúpa-* a *arúpa-loka*.

⁸ Pro mysl vznešenou (*an-uttara*, doslovně „bez-vyšší“) není žádného nadřazeného stanoviska. Taková je mysl prostá všech forem (*arúpa-loka čitta*).

⁹ Soustředěná (*samāhitam*) mysl stálého (*appanā-*) anebo dynamického spočívání (*khanika-samādhī*) u předmětu překonává překážky (*nīvarana*) a integruje faktory mysli (*četasikā*).

¹⁰ Dle komentáře je při sledování mysli takto poznáváno vzhledem (*vīpassanā*) dosažené, přechodné osvobození (*tad-anga-vimutti*) mysli od eticky zhoubných nečistot (*kilesa*).

¹¹ Ve sledování vzniku a zániku jevů je zahrnuto poznávání podmínek (*paččaja*), které se při tom vyskytují — především motivace záměrných činů (*kamma*), jejichž výsledkem (*vīpāka*) ty sledované stavy mysli jsou.

4. Sledování jevů mysli — *dhammā-anupassanā*

A jak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech?

4. 1. Poznávání pěti překážek — *nīvarana*

Tu, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při pěti překážkách.¹²

A jak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při pěti překážkách?

Tu, mniši, když je v něm smyslná touha přítomná, mnich poznává:

„Je ve mně smyslná touha;“

není-li v něm smyslná touha, poznává:

„Není ve mně smyslná touha.“

Poznává též, jak nevzniklá smyslná touha vzniká a jak vzniklá smyslná touha zaniká i jak zaniklá smyslná touha v budoucnu již nevzniká.

Je-li v něm zlovůle, poznává:

„Je ve mně zlovůle;“

není-li v něm zlovůle, poznává:

„Není ve mně zlovůle.“

Poznává též, jak nevzniklá zlovůle vzniká a jak vzniklá zlovůle zaniká i jak zaniklá zlovůle v budoucnu již nevzniká.

Jsou-li v něm strnulost a malátnost, poznává:

„Jsou ve mně strnulost a malátnost;“ nejsou-li v něm strnulost a malátnost, poznává:

„Nejsou ve mně strnulost a malátnost“

Poznává též, jak nevzniklá strnulost a malátnost vzniká a jak vzniklá strnulost a malátnost zaniká i jak zaniklá strnulost a malátnost již v budoucnu nevzniká.

Jsou-li v něm nepokoj a výčitky, poznává:

„Jsou ve mně nepokoj a výčitky;“

nejsou-li v něm nepokoj a výčitky, poznává:

„Nejsou ve mně nepokoj a výčitky.“

Poznává též, jak nevzniklý nepokoj a výčitky vznikají a jak vzniklý nepokoj a výčitky zanikají i jak zaniklý nepokoj a výčitky již v budoucnu nevznikají.

Je-li v něm pochybovačnost, poznává: „Je ve mně pochybovačnost;“ není-li v něm pochybovačnost, poznává: „Není ve mně pochybovačnost.“¹³

¹² Pokročilejší kultivace všímavosti je znemožňována tím, že se obyčejná mysl brání změnám. Produkuje vzpomínky, plánování, pochybování, výčitky, ospalost, rozčilení atd., jejichž důvody jsou sice z větší části neskutečné nebo zvrácené, které však vedou ke skutečnému zaplétání se do představovaných obsahů či jinak brzdí pokrok meditace. Aniž by se meditující zabýval neskutečnými, pouze myšlenými obsahy, poznává ony je vytvářející procesy— tyto jsou skutečně existujícími jevy (*dhammā*) — jako překážky (*nīvarana*) vývoje mysli.

¹³ Pochybovačnost (*vičikičchā*) je oddávání se domněnkám, na jejichž základě je mysl zmítána pochybami o účelu praxe meditace, o cíli, o učiteli, o vlastním pokroku atd. Pochybovačnost není ověřování pravdy dle jevů skutečných událostí.

Poznává též, jak nevzniklá pochybovačnost vzniká a jak vzniklá pochybovačnost zaniká i jak zaniklá pochybovačnost již v budoucnu nevzniká.

Tak pobývá uvnitř při sledování jevů v jevech, nebo pobývá zvenku při sledování jevů v jevech, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování jevů v jevech.

Pobývá při sledování vzniku jevů v jevech, nebo pobývá při sledování zániku jevů v jevech, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v jevech.¹⁴

„Jevy jsou tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při pěti překážkách.

4. 2. Rozlišování pěti skupin lpění — *upádánakkhandha*

A dále ještě, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při pěti skupinách lpění.

A jak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při pěti skupinách lpění?

Tu, mniši, mnich [rozlišuje]:

„Toto je tělesnost.“ „Toto je vznik tělesnosti, toto je zánik tělesnosti.“¹⁵

„Toto je citění.“ „Toto je vznik citění, toto je zánik citění.“¹⁶

„Toto je vnímání.“ „Toto je vznik vnímání, toto je zánik vnímání.“¹⁷

¹⁴ Sledování vzniku a zániku překážek (*nīvarana*) vývoje mysli vede k pochopení jejich podmínek (*paṭṭaṇṇa*) a umožňuje dočasné osvobození (*vikkhambhana-vimutti*) od jejich vlivů. Úplné vymýcení je teprve výsledkem dosažení nejvyššího cíle, jímž je konečné vyhasnutí (*nibbāna*) všech forem chtivosti, nenávisti a zaslepenosti. Komentář zdůrazňuje, že překážky vznikají na základě představ a jim věnované nemoudré pozornosti (*ajoniso manasikāra*). K překonávání překážek slouží techniky moudré pozornosti (*yoniso manasikāra*) vycházející z prožitkového kotvení ve skutečnosti (*jathā bhūta*), které jsou podrobně vysvětleny v učebnici M. Frýba: *Psychologie zvládání života – Aplikace metody Abhidhamma* (Nakladatelství Masarykovy university, Brno 1996).

¹⁵ Do skupiny jevů tělesnosti (*rūpakkhandha*) zde patří všechny sledované tělesné jevy jiné než primární předmět meditace, jímž je nádech a výdech (*āna-apāna*). Jsou to tedy prožitky čtyř elementů (viz 1. 5. Pozorování elementů – *dhātu-manasikāra*) a dvacet čtyři jevů odvozené tělesnosti (*upádā-rūpa*) poznávané jako předměty pěti smyslů (světlo či barva či tvar; zvuk či změna tónu; pach; chuť; dotyk) nebo vnitřní prožitky smyslových orgánů (srovnej 4. 3. Rozlišování smyslových základů – *āyatana*) a další jevy, jako například ohebnost, pružnost, kontinuita, pomíjivost těla atd.

¹⁶ Do skupiny jevů citění (*vedanākkhandha*) patří jen ty nejelementárnější procesy prožívání (*vedeti* znamená cítit nebo prožívat), které se navzájem liší jen svojí příjemnou, neutrální, anebo nepříjemnou hedonickou kvalitou. Jde o tytéž jevy, jež jsou poznávány při 2. Sledování citů – *vedanā-anupassanā*. Emoce, v nichž je zahrnuta též kognitivní komponenta uvědomění vztahu mezi předměty vědomí, nepatří do skupiny jevů citění (*vedanākkhandha*), nýbrž patří do skupiny jevů formací (*samkhārakkhandha*).

¹⁷ Skupina jevů vnímání (*saññākkhandha*) zahrnuje jen procesy nejjednoduššího rozeznávajícího poznání, zaznamenávání, označení a znovupoznání, které se dělí do šesti typů podle jejich příslušnosti ke smyslovým základnám (srovnej 4.3.).

„Toto je formace.“ „Toto je vznik formace, toto je zánik formace.“¹⁸

„Toto je vědomí.“ „Toto je vznik vědomí, toto je zánik vědomí.“¹⁹

Tak pobývá uvnitř při sledování jevů v jevech, nebo pobývá zvenku při sledování jevů v jevech, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování jevů v jevech.

Pobývá při sledování vzniku jevů v jevech, nebo pobývá při sledování zániku jevů v jevech, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v jevech.

„Jevy jsou tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při pěti skupinách lpění.²⁰

4. 3. Rozlišování smyslových základů — *ájatana*

A dále ještě, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při šesti vnitřních a vnějších smyslových základnách.

A jak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při šesti vnitřních a vnějších smyslových základnách?

Tu, mniši, poznává mnich oko a poznává tvary; poznává též, jaké pouto jimi oběma podmíněno vzniká. Poznává i to, jak dochází ke vzniku dosud nevzniklého pouta, poznává i to, jak již vzniklé pouto je překonáno, a poznává i to, jak překonané pouto v budoucnosti již nevzniká.

... poznává ucho a poznává zvuky; ...

... poznává nos a poznává pachy; ...

... poznává jazyk a poznává chuti; ...

... poznává tělo a poznává předměty hmatu; ...

... poznává mysl a poznává jevy; poznává též, jaké pouto jimi oběma podmíněno vzniká. Poznává i to, jak dochází ke vzniku dosud nevzniklého

¹⁸ Formace (*samkhára*) jsou všechny vztahy mezi jevy i jejich označeními. Abhidhamma rozlišuje padesát druhů formací, z nichž se jedenáct vyskytuje ve všech typech vědomí, čtrnáct je eticky zhoubných (*akusala*) a dvacet pět ryzích (*sobhana*).

¹⁹ Skupina jevů vědomí (*viññānakkhandha*) zahrnuje osmdesát devět stavů mysli, které jsou poznávány jako jednotky rozlišujícího prožívání. Různé typy vědomí jsou určeny též funkcí v procesu prožívání (*čitta-víthi*) a eticky hodnoceny dle intencionality (*četaná*, *kamma*). Vědomí vzniká jako výsledek předchozích procesů prožívání, jež jsou podmínkami (*paččaja*) jako předmět (*árammana*), spouštěč (*upanissaja*), předchůdce (*pureddžáta*), potrava (*áhára*), usměrnění (*indrija*) atd.

²⁰ Tělesnost, citění, vnímání, formace a vědomí jsou skutečné jevy (*sabháva-dhammá*), z nichž sestává osobnost. Ale zevrubné výčty pěti skupin (*pañčakkhandha*) těchto jevů jsou Buddhou formulované rozkladné matice (*akkhejjá*) – tedy žádné subsystémy osobnosti či „nahromadění existence“ (*Daseinsgruppen*), jak někteří teoretici buddhismu spekulují. Buddhovo učení je metoda jak empiricky poznat, že jevy jsou procesy (*aničča*) vznikající v interakci (*anattá*) vždy několika podmínek. Buddhou vysvětlené matice (*akkhejjá*) zprostředkují poznání, které umožňuje překonat poruchy, jímž jsou všechny procesy vystaveny. Rozhodující podmínkou vzniku těchto poruch prožívaných jako utrpení (*dukkha*) je lpění (*upádána* – viz 4.5.). A podkladem tohoto lpění je pět skupin lpění (*pañča upádánakkhandha*), jež jsou rozebírány při sledování jevů.

pouta, poznává i to, jak již vzniklé pouto je překonáno, a poznává i to, jak překonané pouto v budoucnosti již nevzniká.²¹

Tak pobývá uvnitř při sledování jevů v jevech, nebo pobývá zvenku při sledování jevů v jevech, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování jevů v jevech.

Pobývá při sledování vzniku jevů v jevech, nebo pobývá při sledování zániku jevů v jevech, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v jevech.

„Jevy jsou tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při vnitřních a vnějších základnách.

4. 4. Sedm členů probuzení — *bodždžhanga*

A dále ještě, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při sedmi členech probuzení.²²

A jak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při sedmi členech probuzení?

Tu, mniši, poznává mnich, když je v něm přítomen člen probuzení všímavost:

„Je ve mně přítomen člen probuzení všímavost“

Když v něm není přítomen člen probuzení všímavost, poznává:

„Není ve mně přítomen člen probuzení všímavost.“

Poznává i to, jak nevzniklý člen probuzení všímavost vzniká, a poznává též, jak pěstováním vzniklý člen probuzení všímavost dosahuje plného rozvoje.

... dále poznává, když je v něm přítomen člen probuzení rozeznání jevů:

„Je ve mně přítomen člen probuzení rozeznání jevů.“ ...

... dále poznává, když je v něm přítomen člen probuzení vůle:

„Je ve mně přítomen člen probuzení vůle.“ ...

... dále poznává, když je v něm přítomen člen probuzení nadšení:

„Je ve mně přítomen člen probuzení nadšení.“ ...

... dále poznává, když je v něm přítomen člen probuzení klid:

„Je ve mně přítomen člen probuzení klid.“ ...

... dále poznává, když je v něm přítomen člen probuzení soustředění:

²¹ Prvními výsledky meditace vzhledu (*vipassanā*) je schopnost prožitkově rozlišit mezi vnitřními (*adždžhattika*) a vnějšími (*báhira*) smyslovými základnami (*ájatana*) a z jejich kontaktu (*phassa*) vzniklými procesy vidění, slyšení atd., podmiňujícími příjemné, neutrální nebo nepříjemné citění (*vedanā*), které dále podmiňuje vznik žádostivosti (*tanhá*) a lpění (*upádāna*) ve formě různých pout (*samjodžana*).

²² Následující výčet sedmi členů (*anga*) odpovídá pořadí, v němž se metodicky postupuje při jejich meditativním pěstování (*bhāvanā*). K dosažení moudrosti probuzení (*bodhi*) je nutná vyrovnanost všech členů probuzení, která je coby vyrovnanost všech formací (*samkhārá-upekkhā*) posledním stupněm meditace vzhledu (*vipassanā*) před probuzením. Všímavost (*sati*), rozeznání jevů (*dhamma-vičaja*), vůle (*virija*), nadšení (*pīti*), klid (*passaddhi*), soustředění (*samādhi*) a vyrovnanost (*upekkhā*) jsou jevy občas přítomné i v obyčejné mysli, avšak teprve plně rozvinuty a ve vzájemném souladu se stávají členy probuzení (*bodždžhanga*).

„Je ve mně přítomen člen probuzení soustředění.“ ...

Tu, mniši, poznává mnich, když je v něm přítomen člen probuzení vyrovnanost:

„Je ve mně přítomen člen probuzení vyrovnanost“

Když v něm není přítomen člen probuzení vyrovnanost, poznává:

„Není ve mně přítomen člen probuzení vyrovnanost.“

Poznává i to, jak nevzniklý člen probuzení vyrovnanost vzniká, a poznává též, jak pěstováním vzniklý člen probuzení vyrovnanost dosahuje plného rozvoje.

Tak pobývá uvnitř při sledování jevů v jevech, nebo pobývá zvenku při sledování jevů v jevech, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování jevů v jevech.

Pobývá při sledování vzniku jevů v jevech, nebo pobývá při sledování zániku jevů v jevech, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v jevech.

„Jevy jsou tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při sedmi členech probuzení.

4. 5. Čtyři ušlechtilé pravdy

A dále ještě, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při Čtyřech ušlechtilých pravdách.

A jak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při Čtyřech ušlechtilých pravdách?

Tu, mniši, poznává mnich ve vztahu ke skutečnosti:

„Toto je utrpení;“

poznává ve vztahu ke skutečnosti:

„Toto je vznik utrpení;“

poznává ve vztahu ke skutečnosti:

„Toto je konec utrpení;“

poznává ve vztahu ke skutečnosti:

„Toto je cesta vedoucí ke konci utrpení.“²³

První ze Čtyř ušlechtilých pravd

A co je, mniši, ušlechtilá pravda utrpení?

²³ Buddha učí Čtyři ušlechtilé pravdy coby matici pro poznávání zcela konkrétních osobních prožitků během meditace sledování jevů (*dhammā-anupassanā*) — nikoliv jako předmět náboženské víry či filozofického názoru! Instrukce jak si jevů všimnout je jasná: pobývat při vzájemné souvislosti čtyř pravd, která tvoří jednotnou matici poznávání — nikoliv tedy při pravdě první, pak při druhé atd. (Jen v následujícím vysvětlení, čemu se jak říká, nelze jinak než postupovat po řadě.) Buddha zdůrazňuje, že meditační poznávání v rámci matice čtyř pravd se děje ve vztahu k prožívané skutečnosti (*jathā bhūta*). Buddha tu nepřednáší žádnou teorii, žádnou pravdu „o“ něčem. Buddha ukazuje jak zvládnout pravdu toho osobně prožitého utrpení, které lze pochopit v souvislosti jeho vznikání a jeho zanikání.

Zrod je utrpení, stárnutí je utrpení, umírání je utrpení; strast a nářek, bolest, zármutek a zoufalství jsou utrpení; být spojen s nežádoucím je utrpení a být oddělen od žádoucího je utrpení; nedosáhnout přáníhodného je utrpení; v souhrnu pět skupin lpění je utrpení.

A co je, mniši, zrod? Zrod jakékoliv jednotlivé bytosti v jakékoliv skupině bytostí, porod, početí, objevení se, znovuzrození, zjevení skupin lpění a získání smyslových základů — tomu se, mniši, říká zrod.²⁴

A co je, mniši, stárnutí? Stárnutí jakékoliv jednotlivé bytosti v jakékoliv skupině bytostí, zestárnutí, chátrání, vadnutí (šedivění), zrůdnění, mizení životní síly a otupování smyslů — tomu se, mniši, říká stárnutí.

A co je, mniši, umírání? Odchod jakékoliv jednotlivé bytosti v jakékoliv skupině bytostí, přechod, mizení, smrt, vyčerpání času, rozpad [pět] skupin a zanechání mrtvoly — tomu se, mniši, říká umírání.

A co je, mniši, strast? To co při té či oné ztrátě, již člověk utrpí, při tom či onom neštěstí, jež člověka postihne, je strastí, truchlením, smutkem, vnitřním žalem — tomu se, mniši, říká strast.

A co je, mniši, nářek? To co při té či oné ztrátě, již člověk utrpí, při tom či onom neštěstí, jež člověka postihne, je nářkem, litováním, oplakáváním, bolestným žalováním a hlasitým naříkáním — tomu se, mniši, říká nářek.

A co je, mniši, bolest? To co je, mniši, tělesně bolestivé, tělesně nepříjemné, co je z tělesného kontaktu bolestivě a nepříjemně pociťované — tomu se, mniši, říká bolest.

A co je, mniši, zármutek? To co je, mniši, v mysli bolestivé, v mysli nepříjemné, co je z myšlenkového kontaktu bolestivě a nepříjemně pociťované — tomu se, mniši, říká zármutek.

A co je, mniši, zoufalství? To co při té či oné ztrátě, již člověk utrpí, při tom či onom neštěstí, jež člověka postihne, je sklíčeností a zoufalstvím, neutěšeností a zmalomyslněním — tomu se, mniši, říká zoufalství.

A co je, mniši, utrpení být spojen s nemilým? To co jsou nelibé, nelahodné a nepotěšující tvary, zvuky, pachy, chuti, předměty hmatu a jevy, anebo to co chce ublížit, zahubit, znepříjemnit a znejistit, s takovým se setkat, sblížit, sejít, spojit, sjednotit — tomu se, mniši, říká utrpení být spojen s nemilým.

A co je, mniši, utrpení být oddělen od milého? To co jsou libé, lahodné a potěšující tvary, zvuky, pachy, chuti, předměty hmatu a jevy, anebo to co chce pomoci, chránit, zpříjemnit a sbratřit, s takovým se neseťkat, nesblížit, rozejít, rozdvajit, rozepřít — tomu se, mniši, říká utrpení být oddělen od milého.

A co je, mniši, utrpení nedosáhnout přáníhodného? Tu vzniká přání v těch, kdo jsou podrobeni zrodu ... stárnutí ... umírání:

„Kéž nejsem podroben zrodu, kéž mě nečeká další zrod!“ ...

... „Kéž nejsem podroben stárnutí, kéž mě nečeká další stárnutí!“ ...

²⁴ Pojem zrod (*džáti*) neoznačuje pouze porod, nýbrž vztahuje se na poznávanou skutečnost jakéhokoliv vznikání bytostí, při němž dochází k znovuzrození a vzniku skupin lpění (*abhinibbatti khandānam pátu-bhāvo*). Je zde tedy zahrnuto i vznikání a znovuvznikání komplexů (*bhúta* — srovnej *Samjutta-Nikája*, vydání PTS 1970, svazek II, strana 101 a následující; viz podrobné vysvětlení v češtině v učebnici M. Frýba: *Psychologie zvládání života – Aplikace metody Abhidhamma* (Nakladatelství Masarykovy university, Brno 1996).

... „Kéž nejsem podroben umírání, kéž mě nečeká další smrt!“

Toho však nelze přáním dosáhnout.

Tu vzniká přání v těch, kdo jsou podrobeni strasti a nářku, bolesti, zármutku a zoufalství:

„Kéž nejsem podroben strasti a nářku, bolesti, zármutku a zoufalství, kéž mě nečeká další strast a nářek, bolest, zármutek a zoufalství!“

Toho však nelze přáním dosáhnout.

Toto je utrpení nedosáhnout přáníhodného.

A co je, mniši, utrpení v souhrnu pěti skupin lpění? To co patří do skupin lpění na tělesnosti, citění, vnímání, formacích a vědomí — tomu se, mniši, říká utrpení v souhrnu pěti skupin lpění.

Tomuto se, mniši, říká ušlechtilá pravda utrpení.

Druhá ze Čtyř ušlechtilých pravd

A co je, mniši, ušlechtilá pravda vzniku utrpení?

Ta žádostivost to je, která způsobuje znovuzrozování. Provázená potěšením a chtíčem, hned tu hned tam nachází rozkoš; totiž coby smyslová žádostivost, žádostivost po rozvíjení bytí a žádostivost po zničení bytí.

Kde však tato žádostivost, mniši, začíná vznikat a kde se zahrnížděna usazuje? Tam kde je ve světě milé a příjemné, tam tato žádostivost začíná vznikat, tam se zahrnížděna usazuje. A co je ve světě milé a příjemné?

Oko, ucho, nos, jazyk, tělo, mysl, tvary, zvuky, pachy, chuti, předměty hmatu a jevy jsou ve světě milé a příjemné, zde tato žádostivost začíná vznikat, zde se zahrnížděna usazuje.²⁵

Zrakové vědomí, sluchové vědomí, čichové vědomí, chuťové vědomí, hmatové vědomí a myšlenkové vědomí je ve světě milé a příjemné, zde tato žádostivost začíná vznikat, zde se zahrnížděna usazuje.

Zrakový kontakt, sluchový kontakt, čichový kontakt, chuťový kontakt, hmatový kontakt, myšlenkový kontakt je ve světě milý a příjemný, zde tato žádostivost začíná vznikat, zde se zahrnížděna usazuje.

Ze zrakového kontaktu pocházející cit je ve světě milý ...

Ze sluchového kontaktu pocházející cit ...

Z čichového kontaktu pocházející cit ...

Z chuťového kontaktu pocházející cit ... ,

Z hmatového kontaktu pocházející cit ...

Z myšlenkového kontaktu pocházející cit je ve světě milý a příjemný, zde tato žádostivost začíná vznikat, zde se zahrnížděna usazuje.

Vnímání tvaru je ve světě milé ...

Vnímání zvuku ...

Vnímání pachu ...

Vnímání chuti ...

Vnímání předmětu hmatu ...

²⁵ Dle této a následující instrukce je sledování jevů (*dhammā-anupassanā*), které bylo předtím nacvičováno při rozlišování pěti skupin lpění (4.2. – *upádānakkhandha*) a smyslových základů (4.3. – *āyatana*), dále prohlubováno. (Srovnej tamtéž poznámku pod čarou.) Výsledkem následujícího vhledu (*vipassanā*) je poznání podmíněnosti jevů (*paṭṭhaja-pariggaha-ñāna*).

Vnímání jevu je ve světě milé a příjemné, zde tato žádostivost začíná vznikat, zde se zahnížděna usazuje.

Záměrné chápání tvaru je ve světě milé ...

Záměrné chápání zvuku ...

Záměrné chápání pachu ...

Záměrné chápání chuti ...

Záměrné chápání předmětu hmatu ...

Záměrné chápání jevu je ve světě milé a příjemné, zde tato žádostivost začíná vznikat, zde se zahnížděna usazuje.

Žádostivost po tvaru je ve světě milá ...

Žádostivost po zvuku ...

Žádostivost po pachu ...

Žádostivost po chuti ...

Žádostivost po předmětu hmatu ...

Žádostivost po jevu je ve světě milá a příjemná, zde tato žádostivost začíná vznikat, zde se zahnížděna usazuje.

Myšlenkové pojímání tvaru je ve světě milé ...

Myšlenkové pojímání zvuku ...

Myšlenkové pojímání pachu ...

Myšlenkové pojímání chuti ...

Myšlenkové pojímání předmětu hmatu ...

Myšlenkové pojímání jevu je ve světě milé a příjemné, zde tato žádostivost začíná vznikat, zde se zahnížděna usazuje.

Přemýšlení o tvaru je ve světě milé ...

Přemýšlení o zvuku ...

Přemýšlení o pachu ...

Přemýšlení o chuti ...

Přemýšlení o předmětu hmatu ...

Přemýšlení o jevu je ve světě milé a příjemné, zde tato žádostivost začíná vznikat, zde se zahnížděna usazuje.

Tomuto se, mniši, říká ušlechtilá pravda vzniku utrpení.

Třetí ze Čtyř ušlechtilých pravd

A co je, mniši, ušlechtilá pravda konce utrpení?

Právě této žádostivosti úplné zaniknutí ve volnosti; je to nechání, oproštění, osvobození, nezávislost.

Kde však tato žádostivost, mniši, začíná mizet, kde vykořeněna zaniká?

Tam kde je ve světě milé a příjemné, tam tato žádostivost začíná mizet, tam vykořeněna zaniká. A co je ve světě milé a příjemné?

Oko, ucho, nos, jazyk, tělo, mysl, tvary, zvuky, pachy, chuti, předměty hmatu a jevy jsou ve světě milé a příjemné, tam tato žádostivost začíná mizet, tam vykořeněna zaniká.

Zrakové vědomí ... sluchové vědomí ... čichové vědomí ... chuťové vědomí ... hmatové vědomí ... myšlenkové vědomí je ve světě milé a příjemné, tam tato žádostivost začíná mizet, tam vykořeněna zaniká.

Zrakový kontakt je ve světě milý ...

(Při meditatívni recitaci je plný text výčtu všech druhů vědomí, kontaktu, citu, vnímání, záměrného chápání, žádostivosti, myšlenkového pojmání a přemýšlení opakován jednotlivě jako předtím u druhé ušlechtilé pravdy avšak s odpovídající změnou.

A při zániku žádostivosti vedoucím ke konci utrpení, který je v průběhu meditace sledování jevů konkrétně prožíván, je toto taktéž jednotlivě poznáváno.)

Myšlenkové pojmání tvaru je ve světě milé ...

Myšlenkové pojmání zvuku ...

Myšlenkové pojmání pachu ...

Myšlenkové pojmání chuti ...

Myšlenkové pojmání předmětu hmatu ...

Myšlenkové pojmání jevu je ve světě milé a příjemné, tam tato žádostivost začíná mizet, tam vykořeněna zaniká.

Tomuto se, mniši, říká ušlechtilá pravda konce utrpení.

Čtvrtá ze Čtyř ušlechtilých Pravd

A co je, mniši, ušlechtilá pravda cesty vedoucí ke konci utrpení?

Právě tato Ušlechtilá osmičlenná stezka je to, jež zahrnuje právě porozumění, právě rozhodnutí, právě mluvení, právě jednání, pravou životosprávu, právě úsilí, pravou všímavost a právě soustředění.

A co je, mniši, právě porozumění?

Poznání utrpení, poznání vzniku utrpení, poznání konce utrpení, poznání cesty vedoucí ke konci utrpení — tomu se, mniši, říká právě porozumění.

A co je, mniši, právě rozhodnutí?

Rozhodnutí nechávat, rozhodnutí neškodit, rozhodnutí být laskavý — tomu se, mniši, říká právě rozhodnutí.

A co je, mniši, právě mluvení?

Zdržovat se lhaní, zdržovat se pomlouvání, zdržovat se hrubé řeči, zdržovat se planých řečí — tomu se, mniši, říká právě mluvení.

A co je, mniši, právě jednání?

Zdržovat se ničení dýchajících bytostí, zdržovat se braní nedávaného, zdržovat se smyslné nestřídmosti — tomu se, mniši, říká právě jednání.

A co je, mniši, pravá životospráva?

Tu, mniši, ušlechtilý stoupenec opustí poškozující způsob života a vede svůj život se správnou životosprávou — tomu se, mniši, říká pravá životospráva.

A co je, mniši, právě úsilí?

Tu, mniši, vyvíjí mnich úmysl nenechat vzniknout nevzniklé zhoubné jevy, usiluje o to, vynakládá vůli, mysl napíná, snaží se. Vyvíjí úmysl překonat vzniklé zhoubné jevy, usiluje o to, vynakládá vůli, mysl napíná, snaží se.

Vyvíjí úmysl nechat vzniknout nevzniklé blahodárné jevy, usiluje o to, vynakládá vůli, mysl napíná, snaží se. Vyvíjí úmysl nechat ustálit, množit, nabývat, pěstovat a zdokonalovat vzniklé blahodárné jevy, usiluje o to, vynakládá vůli, mysl napíná, snaží se. — Tomu se, mniši, říká právě úsilí.

A co je, mniši, pravá všímavost?

Tu, mniši, pobývá mnich v těle a sleduje tělo, horlivě a s jasným poznáváním všímavě, když ve světě překonal chtivost a zármutek; pobývá v citech a sleduje city, horlivě a s jasným poznáváním všímavě, když ve světě překonal chtivost a zármutek; pobývá v mysli a sleduje mysl, horlivě a s jasným poznáváním všímavě, když ve světě překonal chtivost a zármutek; pobývá v jevech myslí a sleduje jevy myslí, horlivě a s jasným poznáváním všímavě, když ve světě překonal chtivost a zármutek. — Tomu se, mniši, říká pravá všímavost.

A co je, mniši, pravé soustředění?

Tu, mniši, když se mnich oprostil od tužeb a zhoubných jevů, pobývá — s myšlenkovým pojmáním [předmětu meditace], s přemýšlením [o něm], s nadšením a šťasten z odloučenosti [od světa] — v dosažení prvního pohroužení. Když se zbaví myšlenkového pojmání a přemýšlení, sjednotí vnitřním zklidněním mysl, pobývá — bez myšlenkového pojmání a bez přemýšlení, s nadšením a šťasten ze soustředění — v dosažení druhého pohroužení. Když se uvolní od nadšení, pobývá — vyrovnaně a s jasným poznáváním všímavě, tělesně prožívaje štěstí označované ušlechtilými „povznešeně blažen“ — v dosažení třetího pohroužení. Když překoná [veškeré rozlišování mezi] příjemným a nepříjemným, pobývá — předtím již překonav [rozlišování mezi] radostí a smutkem, nad všímání příjemného a nepříjemného pročištěně povznesen — v dosažení čtvrtého pohroužení.²⁶ — Tomu se, mniši, říká pravé soustředění.

Tomuto se, mniši, říká vznešená pravda cesty vedoucí ke konci utrpení. Tak pobývá uvnitř při sledování jevů v jevech, nebo pobývá zvenku při sledování jevů v jevech, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování jevů v jevech.

Pobývá při sledování vzniku jevů v jevech, nebo pobývá při sledování zániku jevů v jevech, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v jevech.

„Jevy jsou tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při Čtyřech ušlechtilých pravdách.

²⁶ Ačkoliv v pouhých čtyřech větách, zde je praktická instrukce pro meditaci klidu (*samatha-bhāvanā*), vedoucí ke čtyřem pohroužením (*džhāna*). Podrobná instrukce prvních kroků meditace klidu je v knize M. Frýba: *Umění žít šťastně – Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života* (vydalo nakladatelství Argo, Praha 2003).

5. Závěr

Ten, mniši, kdo tyto Čtyři podklady všímavosti takto pěstuje sedm let, může očekávat jeden ze dvou plodů: buď dokonalé vědění zde a nyní,²⁷ anebo při zbytku lpění nenávrat.²⁸

Ponechme, mniši, sedm let, někdo tyto čtyři podklady všímavosti takto pěstuje šest let, ... pět let, ... čtyři léta, ... tři léta, ... dvě léta, ... jeden rok, ...

Ponechme, mniši, jeden rok, někdo tyto čtyři podklady všímavosti takto pěstuje sedm měsíců, ... šest měsíců, ... pět měsíců, ... čtyři měsíce, ... tři měsíce, ... dva měsíce, ... jeden měsíc, ... půl měsíce, ...

Ponechme, mniši, půl měsíce, někdo tyto čtyři podklady všímavosti takto pěstuje sedm dní a může očekávat jeden ze dvou plodů: buď zcela dokonalé vědění zde a nyní, anebo při zbytku lpění nenávrat.

Tou jedinou cestou, mniši, k očistě bytostí, k překonání žalu a nářku, k zániku utrpení a strádání, ke vstupu na pravou stezku a k uskutečnění Nibbány, jsou tyto Čtyři podklady všímavosti.

Co jsem tu řekl, k tomuto jsem řekl.<

Tak pravil Vznešený.

Spokojení mniši se těšili ze slov Vznešeného.



²⁷ Dokonalé vědění (*aññá*) znamená plné probuzení.

²⁸ Nenávrat (*anágámitá*) je probuzení spojené s předposledním stupněm vyčištění mysli a vede k jedinému znovuzrození v tak zvaném „Čistém území“ (*suddhāvāsa*), kde je pak dosaženo vyvanutí i posledního zbytku žádostivosti.

Mahási Sayadó:

Základní a pokročilé stupně

meditace všímavosti a vhledu



Namo tassa bhagavato arahato sammá sambuddhassa!

Pozdrav Vznešenému, Oproštěnému, Pravě Plně Probuzenému!

Při praxi Buddhovy meditace všímavosti a vhledu lze postupovat několika způsoby, z nichž pro osoby vyrostlé v naší západní civilizaci je zřejmě nejvhodnější postup, který nevyžaduje předchozího dosažení vyšších stupňů pohroužení. Při tomto postupu nazývaném *sukkha-vipassaná*, neboli prostý vhled, je zapotřebí jen tolik soustředění mysli, abychom dokázali občas vyřadit myšlení a vnímat neverbální skutečnosti především na úrovni tělesného prožívání. Ctihodný Mahási Sayadó vypracoval didakticky bezvadné návody pro praxi prostého vhledu, které spočívají ve cvičeních základní (I.) a pokročilé (II.) praxe, popsanych v následujícím textu.

Tomuto poprvé česky v roce 1993 vydanému textu předcházejí výňatek z Předmluvy překladatele a Úvod autora z roku 1970, které zprostředkují též něco informací o historii meditace všímavosti a vhledu ve vztahu k našemu evropskému prostředí. Kdo pozorně prostudoval text Buddhovy Promluvy o podkladech všímavosti, *Satipatthána-Sutta*, bude souhlasit s tvrzením, že principy tohoto poučení jsou užitečné i mimo praxi meditace. Všímavost je skvělým pomocníkem i pro zvládání každodenního života, které je nutným předpokladem pro úspěšnou praxi meditace. Jak zvládat život (*áyu*) dovedně (*kusala*) je opakovaně tématem i Buddhovy promluvy o všímavosti — a to nejen v úvodním opakovaném důrazu na „překonání chtivosti a zármutku ve světě“ či v rámci Ušlechtilé osmičlenné stezky.

Protože i mezi lidmi naší civilizace se najdou tací, kteří mají nadání pro praxi pohroužení, nazývanou *džhána*, je v této knize zařazen též text, který bude užitečný právě pro takovéto meditující. Ctihodný Mahási Sayadó

vypracoval instrukce i pro praxi vhledu po dosažení *džhány*, nazývanou *samatha-pubbangama-vipassaná*, neboli vhled po předcházejícím hlubokém klidu. Tato instrukce se nalézá v kapitole III. Pracoviště všímání nádechu a výdechu, *ána-apána-sati*. Obě metody — jak prostého vhledu, tak i vhledu po klidu — jsou založeny na Buddhově instrukci podané v Promluvě o podkladech všímavosti, *Satipatthána-Sutta*, jejíž překlad do češtiny se nalézá na předchozích stránkách.

Je jistě možné začít meditovat i na základě psaných instrukcí, podaných na stránkách této knihy. Hodná doporučení je však účast na meditačním zásedu pod vedením kompetentních učitelů. Jakými principy se takový zásed řídí, je popsáno v poslední části této knihy formou rozhovoru mezi dvěma mnichy tradice Áyukusala. Na konci knihy jsou pak uvedeny též kontakty na organizátory těchto meditačních zásedů.

Předmluva z roku 1993 (zkrácena)

Prvnímu sněmu Buddhova řádu Sanghy, konanému krátce po kremaci Buddhových ostatků, předsedal ctihodný Mahá Kassapa, ten nejváženější ze všech mnichů oné doby. Šestému sněmu Sanghy, který se konal u příležitosti 2500. výročí Buddhovy Parinibbány v roce 1956, předsedal ctihodný Mahási Sayadó.

Ctihodný Mahási Sayadó, mnišským jménem U Sobhana Maháthera, se roku 1982 dožil věku sedmdesáti osmi let. Byl nositelem titulu Agga Mahá Pandita (Nejvyšší Znalec Textů) a považován za nejpřednějšího Mistra meditace. Jeho didaktické zpracování metody *satipatthána-vipassaná*, již Buddha dosáhl Plného probuzení (*Sammá Sambodhi*), je rozšířeno po celém světě. Instrukce této metody, jež je v plném souhlase s Buddhovou promluvou *Satipatthána-Sutta* i s texty nejvyššího Buddhova učení *abhidhammy*, je zde nyní přístupna v češtině.

Mezi věhlasnými žáky Mahási Sayadó jsou dva naši krajané, ctihodný Nyánaponika Maháthera a ctihodný Nánasatta Maháthera. Ctihodný Nánasatta Maháthera, světským jménem Martin Novosad a původem z Tyrňan na Slovensku, vstoupil do Sanghy ve třicátých letech. Jeho anglický překlad Buddhovy promluvy *Satipatthána-Sutta* je dodnes uznávaným standardem. Ctihodný Nyánaponika, který vyrostl jako Siegmund Feniger ve Slezsku a taktéž ve třicátých letech se stal mnichem na Srí Lance, redakčně zpracoval anglický překlad zde předkládaného díla ctihodného Mahási Sayadó. Osobní instrukce Mahási Sayadó a dlouholetý dialog se ctihodným Nyánaponikou Mahátherou byly vodítkem pro zpracování českého překladu.

V dodatku je připojen text z knihy ctihodného Mahási Sayadó *Buddhova meditace a jejích čtyřicet předmětů*, který vysvětluje postup rozvíjení všímavosti používaný těmi, kdo předtím získali dovednosti soustředění nutné pro dosažení meditačního pohroužení (*džhána*). Když je takto doplněna, podává předkládaná kniha též úplný přehled dvou hlavních metod nácviku meditace *satipatthána-vipassaná*.

V předkládané knížce je podáno Buddhovo učení tak, jak je prakticky mnohými již uplatňováno v našem současném životním prostředí. Protože ani sebelepší psaný text nemůže nahradit osobní vedení učitelem meditace, budiž zmíněno, že od roku 1990 jsou u nás organizací Bodhi Olomouc (viz kontakty na konci knihy) pořádány víkendové kursy úvodu do *abhidhammy*, jakož i intenzivní meditační zasedy *satipatthána-vipassaná*.

V Rothenfluh, dne 21. ledna 1993

Mirko Frýba

Úvod meditace

Je samozřejmostí, že nikdo nemá rád utrpení a že každý hledá štěstí. V tomto světě se lidé všemožně snaží utrpení předcházet nebo je mírnit a užívat štěstí. Jejich úsilí je ale převážně zaměřeno na tělesné blaho získávané pomocí hmotných statků. Štěstí je však podmíněno stavem mysli. A přesto jen málo lidí se stará o duševní vývoj a ještě méně je těch, kteří se skutečně věnují výcviku mysli.

Abychom to ilustrovali, můžeme si všimnout obvyklých návyků čistoty a péče o tělo, nekonečného zaobírání se potravou, odíváním a obydlím, a mimořádným technologickým pokrokem zaměřeným na zvýšení materiálního standardu života, zlepšení způsobů dopravy a komunikace a na prevenci a léčbu neduhů a nemocí. Toto úsilí je zaměřeno hlavně na péči o tělo a výživu. Je zřejmé, že jsou to věci důležité, avšak všechny tyto lidské snahy a úspěchy v tomto směru dosažené nevedou ke zmírnění či odstranění utrpení spojeného se stářím a nemocí, neštěstím v rodině a ekonomickými starostmi - krátce, s neuspokojenými potřebami a žádostivostí. Utrpení tohoto druhu nemůže být překonáno hmotnými prostředky; může být překonáno jedině výcvikem a rozvojem mysli.

Je tedy jasné, že je třeba hledat pravou cestu výcviku, ustálení a očisty mysli. Nalézáme ji ve více než 2500 let staré proslulé Buddhově řeči *Mahá Satipatthána Sutta*. Tam Buddha říká:

Tou jedinou¹ cestou k očistě bytostí, k překonání smutku a nářků,
k zániku utrpení a strádání, ke vstupu na pravou stezku a
k uskutečnění Nibbány, je cesta Čtyř podkladů všímavosti.

Čtyři podklady všímavosti jsou:

1. uvědomování těla,
2. uvědomování citění,
3. uvědomování mysli,
4. uvědomování předmětů mysli.

Tuto cestu mají sledovat ti štěstí hledající, kteří zamýšlejí zbavit se nečistot mysli, jež jsou příčinou jejich utrpení.

Kdybyste se kohokoliv zeptali, zda si přeje překonat smutek a nářky, jistě by odpověděl, že ano. Každý takový by měl cvičit Čtyři podklady všímavosti.

Kdybyste se někoho ptali, zda chce odstranit utrpení a strádání, neváhal by odpovědět souhlasně. Každý takový by měl cvičit Čtyři podklady všímavosti. A kdybyste se dále ptali, zda si přeje najít pravou cestu a uskutečnit Nibbánu, stav bytí absolutně osvobozeného od stáří; rozkladu a smrti a ode všech druhů utrpení, jistě by dal souhlasnou odpověď. Každý takový by tedy měl cvičit Čtyři podklady všímavosti.

A jak se mají cvičit Čtyři podklady všímavosti?

¹ Tato cesta je jediná, protože jedině každý sám si může uvědomovat své tělo, citění atd. Nikdo jiný to nemůže dělat za nás.

V *Mahá Satipatthána Suttě* říká Buddha:

Spočívej v uvědomování těla, v uvědomování citění,
v uvědomování mysli a v uvědomování předmětů mysli.

Pro průměrného člověka ovšem není lehké cvičit bez kvalifikovaného učitele tyto metody uvědomování systematicky tak, aby pokročil v rozvoji soustředění a vhledu.

Když jsem sám prošel nejintenzivnějším praktickým kursem meditace *satipatthána* pod osobním vedením Ctihodného Mingun Džetawan Sayadó z Thatonu, sděloval jsem meditační techniky, dával osobní instrukce, psal knihy a přednášel od roku 1938 pro několik tisíc jogínů. Abych vyhověl požadavkům těchto prvních žáků, kterým byly mé osobní instrukce užitečné, napsal jsem pojednání o *vipassaně*, meditaci vhledu, ve dvou svazcích o sedmi kapitolách v rozsahu 858 stran. Toto pojednání bylo dokončeno v roce 1944 a poté publikováno v sedmi vydáních. Ve všech kapitolách s výjimkou páté jsou pojednání a diskuse vedeny s odkazy na páli texty, komentáře a podkomentáře. Pátou kapitolu jsem se rozhodl napsat pro snadnější porozumění běžným jazykem, aby moji žáci věděli, jak začít cvičit a pak krok za krokem pokračovat, a sice s plným popisem všech význačných rysů ve shodě s dílem *Visuddhi-Magga* a některými dalšími texty.²

Tato kniha je anglickým překladem oné páté kapitoly. Prvních 14 stran barmského originálu bylo do angličtiny přeloženo v roce 1954 mým starým žákem U Pe Thinem pro potřebu těch, kteří přicházeli do našeho Meditačního centra ze zahraničí. Strany 15 až 51 barmského originálu byly pak do angličtiny přeloženy na přání Ctihodného Nyánaponiky Maháthery mým žákem a podpůrcem Myanaung U Tinem, viceprezidentem komise Buddha Sásana Nuggaha Organization, která založila Thathana Yeiktha v roce 1947 a od té doby ji řídí. Při té příležitosti lze zmínit, že naše Meditační centrum Thathana Yeiktha má rozlohu téměř 24 akrů a více než 50 budov pro ubytování učitelů meditace a jogínů, mnichů i laiků, jak mužů tak žen.

Ctihodný Nyánaponika Maháthera tento překlad definitivně zpracoval, když mu byla potvrzena jeho cenná doporučení úprav. U Pe Thinův dřívější překlad zpracovala slečna Mary McCollum, americká buddhistka, která cvičila meditaci *satipatthána* pod vedením Anagariky Munindry v Barmské Viháře v Bodh-Gaya v Indii. Anagarika Munindra pobýval dlouhou dobu u nás. Svoji revizi textu nám zaslal k pročení a schválení. Když jsme to učinili, předali jsme text Ctihodnému Nyánaponikovi Mahátherovi. Tato kniha tedy je koordinovanou a kombinovanou publikací dříve zmíněných dvou překladů, k nimž jsem připojil tuto předmluvu.

² *Visuddhi-Magga* (doslovný překlad titulu: Cesta čištění) obsahuje systematicky uspořádané výroky kanonických textů o všech důležitých aspektech Buddhova učení. Autorem je Maháthera Buddhaghosa, který žil v pátém století našeho letopočtu na Srí Lance. Překlady do angličtiny (Nānamoli: *The Path of Purification*, Buddhist Publication Society, Kandy 1975) a do němčiny (Nyānatiloka: *Der Weg zur Reinheit*, Verlag Christiani, Konstanz 1975) jsou přes devět set stran silné.

Pátá kapitola mého barmského pojednání byla, jak jsem se výše zmínil, napsána obyčejným jazykem. Rád bych zde řekl, že odborné výrazy, které jsou zde uváděny bez originálů v páli, jsou plně vysvětleny v *Progress of Insight*, který byl z mého pojednání v páli přeložen do angličtiny Ctihodným Nyánaponikou Mahátherou. Jeho kniha *The Heart of Buddhist Meditation* je sama skutečným zlatým dolem životně důležitých instrukcí a informací o tomto tématu.

Závěrem bych rád řekl, že nesmírně oceňuji práci těch, kteří text překládali a revidovali, i těch, kteří se zasloužili o jeho vydání. Apeluji na čtenáře této knihy, aby se nespokojili s teoretickými vědomostmi, které jsou v ní obsaženy, ale aby je používali pro systematickou a vytrvalou praxi. Vyjadřuji své vroucí přání, aby brzy získali vhled a mohli se těšit ze všech dobrodiní darovaných Buddhou v preambuli *Mahá Satipatthána Sutta*.

1. října 1970
Thathana Yeiktha
16, Hermitage Road
Rangoon, Barma

Bhaddanta Sobhana
Agga Mahá Pandita
Mahási Sayadó

I. Základní praxe

Základní praxe představuje Část I. (následují další dvě části textu) a obsahuje čtyři základní cvičení, která jsou instruována po vysvětlení v podkapitole Přípravný stupeň.

Přípravný stupeň

Jestliže si vážně přejete v tomto svém životě rozvinout uvědomování a dosáhnout vhledu, musíte se během výcviku vzdát světských myšlenek a činností. To je předpokladem očisty jednání, což je podstatný přípravný krok pro vlastní rozvoj uvědomování. Musíte také dodržovat pravidla kázně předepsaná pro laiky (případně pro mnichy), neboť jsou podstatná pro získání vhledu. Pro laiky zahrnují tato pravidla těch osm etických rozhodnutí, která Buddhovi stoupenci dodržují během svátků (*uposatha*) a během období meditace.³ Dalším pravidlem je nemluvit pohrdavě, zlomyslně nebo posměšně k těm nebo o těch Ušlechtilých, kteří dosáhli Svatosti.⁴ Jestliže jste to však někdy učinili, pak se mu nebo jí osobně omluvte nebo učiňte takovou omluvu prostřednictvím svého učitele meditace. Jestliže jste v minulosti mluvili pohrdavě s Ušlechtilým, který je

³ Osm pravidel pro *uposatha* zahrnuje následujících pět etických rozhodnutí pro všední den, která jsou doplněna dalšími třemi:

1. Ničení a zraňování dýchajících bytostí se chci zdržovat!
2. Braní toho, co není dáváno, se chci zdržovat!
3. Smyslné nestřídmosti se chci zdržovat!
4. Zraňujícího a nepravdivého mluvení se chci zdržovat!
5. Zatemňování všímavosti omamnými látkami se chci zdržovat!
6. Přijímání pevných potravin po poledni se chci zdržovat!
7. Tance, zpěvu, hudby a jiných představení, zdobení se líčidly, používání voňavek a ozdob se chci zdržovat!
8. Používání přepychových sedadel a postelí se chci zdržovat!

⁴ Ušlechtilí (*arija-puggala*) jsou ti, kdo dosáhli jeden ze čtyř následujících stupňů Svatosti:

- a) Vstup do proudu (*sotápati*) a s tím související osvobození od prvních tří z deseti pout (*samjodžana*), která vážou na opakované utrpení (*samsára*): 1. víra v totální identitu osobnosti či já (*attá-ditthi*), 2. pochybovačnost (*vičikiččhā*) o možnosti Probuzení, Buddhovi, atd. a 3. lpění na pouhých pravidlech a rituálech (*sīlabbata-parāmāsa*).
- b) Stezku jednoho návratu (*sakadágāmi*) a oslabení dalších dvou pout, totiž smyslné touhy (*kāma-rāga*) a zlovůle (*vjápāda*).
- c) Nenávrat (*anágāmi*), jímž je plně osvobozen od zmíněných pěti nižších pout a nebude tedy již nikdy znovuzrozen ve smyslové sféře (*kāma-loka*) před dosažením Nibbány.
- d) Dokonalou Svatost (*arahatta*), jež osvobozuje i od posledních pěti pout: touhy po jemněhmotné existenci (*rūpa-rāga*), touhy po nehmotné existenci (*arūpa-rāga*), domýšlivosti (*māna*), neklidu (*uddhačča*), nevědomosti (*avidžžā*).

nyní buď nedosažitelný anebo zemřel, přiznejte se k této urážce svému učiteli meditace nebo vnitřně sami sobě.

Staří mistři Buddhovy tradice vyžadovali, že se jogín po dobu meditačního výcviku zcela oddal Probuzenému, Buddhovi, aby se nevydělil v případě, že během meditace jeho stav mysli vyvolá zhoubné či hrozné vize. Měli byste se tedy nechat vést svým učitelem meditace, neboť ten s vámi může otevřeně mluvit o vaší meditační práci a poskytovat vám vedení, které považuje za nezbytné. To jsou tedy výhody svěřením se Probuzenému, Buddhovi, a výcviku pod vedením svého učitele. Cílem tohoto výcviku a jeho největším dobrodiním je osvobození od chtivosti, nenávisti a klamu, což jsou kořeny všeho zla a utrpení. Tento intenzivní kurs ve výcviku vzhledu vás k takovému osvobození může přivést. Pracujte proto horlivě, s vyhlídkou na tento výsledek tak, aby váš výcvik byl úspěšně dovršen. Právě takovýto druh výcviku v uvědomování, založený na podkladech všímavosti (*satipatthāna*) prodělávali postupně Buddhové jakož i Ušlechtilí, kteří dosáhli osvobození. Můžete si tedy blahopřát, že máte příležitost podstoupit tentýž druh výcviku, jímž prošli i oni.

Je důležité, abyste začínali výcvik krátkou meditací čtyř ochran, které Probuzený, Buddha, nabízí k zamyšlení. V tomto stádiu je pro vaše psychické blaho prospěšné o nich přemítat. Předmětem těchto čtyř ochranných úvah je Buddha sám, láskyplná dobrotivost, nechutné aspekty těla a smrt.

Nejprve se oddejte Buddhovi upřímným oceněním Jeho devíti hlavních kvalit takto:

Buddha je skutečně svatý, plně probuzený, dokonalý ve vědění a jednání, šťastně jdoucí, světaznalý, nesrovnatelný vůdce lidí, kteří se chtějí podrobit výcviku, učitel bohů a lidstva, Probuzený a Vznešený.

Za druhé přemítejte o všech živých cítících bytostech jako o příjemcích vaší milující laskavosti, opevněte se myšlenkami milující laskavosti a ztotožněte se se všemi cítícími bytostmi bez rozdílu takto:

Kéž jsem prost nepřátelství, zla a zármutku.

Stejně jako já, kéž i moji rodiče, představení, učitelé, mně blízké, lhostejné i nepřátelské bytosti jsou prosty nepřátelství, zla a zármutku.

Kéž jsou všechny bytosti prosty utrpení.

Za třetí přemítejte o odpudivé podstatě těla, abyste si pomohli ke snížení škodlivé připoutanosti ke svému tělu, kterou trpí tolik lidí. Zaobírejte se některými nečistými součástmi těla, jako jsou žaludek, střeva, hlen, hnís, krev.⁵ Uvažujte o těchto nečistotách tak, aby byla eliminována absurdní zamilovanost do těla.

Čtvrtou ochranou pro dobro vaší mysli je přemítání o fenoménu všudypřítomné smrti, již Buddhovo učení zdůrazňuje:

⁵ Instrukce této metody meditace se nalézají v *Mahá Satipatthāna Suttě*, 1.4. Všimání částí těla (*kāja-gatā-satī*) a 1.6. Uvážení nečistého (*asubha-pačcavekkhanā*). V komentáři je řečeno, že při metodické praxi mají být opakovaně meditovány ty části těla, které jsou zřetelně uvědomovány.

Život je nejistý, avšak smrt je jistá,
 život je pochybný, ale smrt nepochybná.
 Mezníkem života je smrt.
 Zrození, nemoc, utrpení, stáří a konečně smrt;
 to vše patří k procesu existence.

Začněte cvičit, sedněte si se složenýma nohama. Možná že se budete cítit pohodlněji, nebudou-li nohy překříženy, nýbrž ležet na podlaze jedna vedle druhé, aniž by jedna druhou stlačovala.⁶ Jestliže zjistíte, že sezení na podlaze ruší vaši meditaci, najdete si pohodlnější způsob sezení. Nyní postupně projděte všemi dále popsányými cvičeními meditace.

Základní cvičení 1

Zkuste udržet svou mysl (nikoliv oči !) na svém břiše. Poznáte tak jeho pohyby: zvedání a klesání. Jestliže zpočátku tyto pohyby nevnímáte jasně, dejte obě ruce na břicho, abyste jeho zvedání a klesání cítili. Po chvíli se pohyb vzhůru při nádechu a dolů při výdechu stane zřejmý. Pak učiňte mentální poznámku „zvedání“ při pohybu vzhůru, a „klesání“ při pohybu dolů. Vaše mentální zaznamenání každého pohybu musí být děláno, pokud pohyb probíhá. Z tohoto cvičení poznáte skutečný způsob pohybu břicha nahoru a dolů. Nezajímá vás tvar břicha. Co skutečně vnímáte, je tělesné cítění tlaku způsobovaného dýchacími pohyby břicha. Takže se nezapomínejte tvarem břicha, nýbrž pokračujte ve cvičení. Pro začátečníky je to velmi účinná metoda rozvíjení schopností pozornosti, soustředění mysli a vhledu v meditaci.

S pokrokem praxe budou pohyby jasnější. Schopnost vědět o každém z postupně se vyskytujících mentálních a tělesných procesů v každém ze šesti smyslových orgánů je získána, až když je plně rozvinuta meditace vhledu. Protože jste začátečníky, jejichž pozornost a schopnost soustředění je ještě slabá, může pro vás být těžké udržet mysl u všech po sobě následujících zvedáních a klesáních tak, jak nastávají. Vzhledem k těmto obtížím budete možná mít tendenci myslet si: „Vůbec nevím, jak udržet svou mysl u těchto pohybů.“ Tu si prostě uvědomte, že je to proces učení.

Zvedání a klesání břicha je vždy přítomno a proto není třeba je hledat. I pro začátečníka je ve skutečnosti snadné u těchto jednoduchých pohybů svoji mysl udržet. Pokračujte v tomto cvičení při plném uvědomování si pohybů zvedání a klesání břicha. Nikdy neopakujte „zvedání“ a „klesání“ jako pouhá slova a také nepřemýšlejte o zvedání a klesání jako o slovech. Buďte si vědomi jedině skutečného pohybu zvedání a klesání břicha. Vyhněte se hlubokému nebo rychlému dýchání, kterým byste chtěli pohyby břicha zvýraznit, neboť to způsobuje únavu, která

⁶ Učitel meditace vysvětlí každému tu osobně nejvýhodnější pozici v sedu. Podrobnější pokyny pro začátečníky viz M. Frýba: *Umění žít šťastně – Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života* (vydalo nakladatelství Argo, Praha 2003). Obsáhlá vysvětlení podává Maháthera Nýánaponika v knize *Srdce buddhistické meditace* (The Heart of Buddhist Meditation, Rider, London 1962).

narušuje cvičení. Buďte si pouze vědomi pohybů zvedání a klesání, které nastávají při normálním dýchání.

Základní cvičení 2

Mezitím co se zabýváte nácvikem pozorování každého pohybu břicha, mohou se mezi zaznamenáváním zvedání a klesání objevit i jiné mentální aktivity. Mezi každým zaznamenáním zvedání a klesání se mohou vyskytnout myšlenky nebo jiné mentální funkce, jako záměry, ideje, představy aj. Nelze je zanedbávat. O každé musí být učiněna mentální poznámka hned jakmile se vyskytne.

Jestliže si něco představujete, musíte vědět, že jste to učinili a musíte zaznamenat „představování.“ Jestliže prostě na něco myslíte, učíte mentální poznámku „myšlení.“ Jestliže o něčem přemítáte, zaznamenejte mentálně „přemítání.“ Zamýšlíte-li něco učinit, „zamýšlení.“ Zatoulá-li se vaše mysl od meditačního předmětu, jímž je zvedání a klesání břicha, zaznamenejte mentálně „toulání.“ Představujete-li si, že někam jdete, zaznamenejte mentálně „jdoucí“. Dorazíte-li, „dorazil(a).“ Jestliže v myšlenkách potkáte nějakou osobu, „setkání.“ Mluvíte-li s ním nebo s ní, „mluvení.“ Jestliže se s onou osobou dohadujete, „dohadování.“ Vidíte-li či představujete-li si světlo nebo barvu, určitě zaznamenejte „vidění.“ Mentální vidění musí být zaznamenáno, kdykoliv se vyskytne a to tak dlouho, dokud nezmizí. Po jeho zmizení pokračujte v Základním cvičení 1 všímání si a plného uvědomování si každého pohybu zvedání a klesání břicha.

Pokračujte pozorně a bez umdlení. Jestliže mezitím, co jste takto zaměstnáni, zamýšlíte polknout sliny, učíte mentální poznámku „zamýšlení.“ Zatímco polykáte, „polykání.“ Zamýšlíte-li si odplivnout, „plivání.“ Pak se vždy vraťte ke všímání pohybů zvedání a klesání. Předpokládejme, že zamýšlíte sklonit šíji; zaznamenejte „zamýšlení.“ Při sklánění hlavy, „sklánění.“ Chcete-li hlavu zvednout, „zamýšlení.“ Při napřimování šíje, „napřimování.“ Pohyby sklánění a napřimování šíje se musí dít pomalu. Po mentálním zaznamenání každé z těchto činností pokračujte s plnou všímavostí v zaznamenávání pohybů zvedání a klesání břicha.

Základní cvičení 3

Protože musíte pokračovat v meditaci po dlouhou dobu zůstávající ve stejné pozici, sedu nebo lehu, budete pravděpodobně prožívat intenzivní pocity únavy, ztuhlosti v těle nebo rukou a nohou. Když se tak stane, držte prostě svou poznávající mysl u té části těla, kde se takový pocit vyskytuje a pokračujte v meditaci zaznamenávající „únava“ nebo „ztuhlost.“ Dělejte to přirozeně, tedy ani příliš rychle, ani příliš pomalu. Tyto pocity budou postupně slábnout, až konečně zcela zmizí. Pokud by se některý z těchto pocitů stal intenzivnější a tělesná únava nebo ztuhlost byla nesnesitelná, pak svoji pozici změňte. Nezapomeňte však učinit

mentální poznámku „zamýšlení,“ než začnete pozici měnit. Každý jednotlivý pohyb musí být uvědomován ve svém příslušném pořadí.

Zamýšlíte-li zdvihnout ruku nebo nohu, učiňte mentální poznámku „zamýšlení.“ Při zdvihání ruky nebo nohy, „zdvihání.“ Při natahování ruky či nohy, „natahování.“ Když ji ohýbáte, „ohýbání.“ Když ji pokládáte, „kladení.“ Když se noha nebo ruka dotýká, „dotýkání.“ Vykonávejte všechny tyto pohyby pomalým, rozvázným způsobem. Jakmile se usadíte v nové pozici, pokračujte v uvědomování pohybů břicha. Jestliže vám bude v nové pozici nepohodlně horko, pokračujte v meditaci v jiné pozici při dodržování procedury popsané v tomto odstavci.

Pokud by se vyskytly pocity svědění v kterékoliv části těla, udržujte mysl v této části a učiňte mentální poznámku „svědění.“ Dělejte to přiměřeně, ani příliš rychle, ani příliš pomalu. Když při plném uvědomování pocity svědění zmizí, pokračujte v nácviku zaznamenávání zvedání a klesání břicha. Pokud by svědění pokračovalo, stalo se příliš silné, a vy byste zamýšleli svědicí část si třít, nezapomeňte učinit mentální poznámku „zamýšlení.“ Pomalu zdvihnete ruku se současným zaznamenáním činnosti jako „zdvihání“ a poté „dotýkání,“ když se ruka dotkne svědicí části. Třete ji pomalu, při plném uvědomování si „tření.“ Když pocit svědění zmizí, a vy chcete tření přerušit, všímavě učiňte mentální poznámku „zamýšlení.“ Zvolna odtáhněte ruku se současným mentálním zaznamenáním činnosti, „odtahování.“ Když se dlaň dostane na své obvyklé místo dotýkajíc se nohy, „dotýkání.“ Pak se opět plně věnujte všímání si pohybů břicha.

Cítíte-li bolest nebo nepohodlí, udržujte svoji poznávající mysl v té části těla, v níž pocit vzniká. Učiňte si mentální poznámku o specifickém pocitu, jakmile se vyskytne, například „obtížný,“ „bolestivý,“ „tlačící,“ „bodavý,“ „únavný,“ „vrtavý.“ Je třeba zdůraznit, že mentální poznámka nesmí být vynucená ani zpožděná, má být učiněna klidně a přirozeně. Bolest může vymizet nebo vzrůst. Jestliže vzroste, nebuďte vyplašeni. Pokračujte odhodlaně v meditaci. Učiníte-li to, zjistíte, že bolest téměř vždy ustane. Jestliže však po určité době bolest nezmizí a stane se nesnesitelnou, musíte ji ignorovat, uvědomit si cíl svého cvičení a dále pokračovat v meditaci všímavosti zvedání a klesání.

S pokrokem ve všímavosti můžete zakoušet pocity intenzivní bolesti, pocity dušení nebo rdoušení, bolest jako od biče nebo nože, bodání ostrým nástrojem, nepříjemné pocity píchání jehlami, anebo jako by po těle lezl drobný hmyz. Můžete zakoušet pocity svědění, kousání, intenzivního chladu. Jakmile meditaci přerušíte, můžete cítit, že také tyto nepříjemné pocity ustaly. Po obnovení meditace je budete mít opět, jakmile dosáhnete stavu všímavosti. Nepokládejte tyto bolestivé vjemy za něco vážného. Nejsou projevem choroby, nýbrž obecnými činiteli, vždy v těle přítomnými, avšak obvykle překrytými, jestliže je mysl zaujata nápadnějšími předměty. Jakmile se zostří mentální schopnosti, jste si těchto vjemů stále více vědomi. Při soustavném rozvíjení meditace nastane čas, kdy je dokážete překonat a ony zmizí úplně. Pokračujete-li v meditaci cílevědomě, nemůžete dojít úhony. Kdybyste ztratili odvalu, byli v meditaci nejisti a na čas ji přerušili, mohli byste se při dalším obnovení meditace se stejnými

nepříjemnými pocity setkávat stále znovu a znovu. Jestliže odhodlaně pokračujete, je téměř jisté, že tyto nepříjemné pocity překonáte a v dalším průběhu meditace už je nikdy nebudete zakoušet.

Jestliže zamýšlíte pohnout tělem, vědomě zaznamenejte „zamýšlení.“ Během pohybu, „pohybování.“ Při meditaci se mohou příležitostně vyskytnout kývavé pohyby těla dopředu a dozadu. Pohyby zmizí, jestliže udržíte svoji vědomou mysl u činnosti kývání a pokračujete v zaznamenávání „kývání,“ dokud pohyb nezmizí. Jestliže se navzdory vašemu mentálnímu zaznamenávání pohyb zvětšuje, opřete se na chvíli o zeď, anebo se položte. Pak pokračujte v meditaci. Totéž udělejte, když zjistíte, že se tělo třese nebo chvěje. S postupným pokrokem meditace můžete někdy cítit chvění nebo mražení probíhající po zádech nebo celém těle. To je příznak pocitu intenzivního zájmu, nadšení nebo vytržení.⁷ Při dobré meditaci je tento příznak přirozený. Když je vaše mysl fixována v meditaci, můžete být vylekáni sebeslabším zvukem. To vzniká proto, že ve stavu dobrého soustředění vnímáte účinky smyslových vjemů intenzivněji.

Dostanete-li během meditace žízeň, zaznamenejte pocit „žíznivý.“ Máte-li v úmyslu vstát, „zamýšlení.“ Pak učiňte mentální poznámku o každém přípravném pohybu pro vstávání. Udržujte svoji mysl pozorně u činnosti vstávání a zaznamenejte mentálně „vstávání.“ Když se po postavení podíváte přímo před sebe, zaznamenejte „podívání“ a pak „vidění.“ Chcete-li jít kupředu, „zamýšlení.“ Jakmile vykročíte, zaznamenejte každý krok jako „kráčení,“ „kráčení,“ nebo „levá,“ „pravá.“ Je důležité, abyste si byli vědomi každého okamžiku při každém kroku, od začátku do konce, pokud jdete. Stejný postup dodržujte, když se procházíte, nebo když provádíte cvičení v chůzi. Zkuste učinit mentální poznámku o každém kroku ve dvou následujících sekvencích: „zdvihání,“ „kladení,“ „zdvihání,“ „kladení.“ Jestliže jste získali dostatečný cvik v tomto způsobu všímání při chůzi, zkuste učinit mentální poznámku ve třech fázích: „zdvihání,“ „nesení,“ „kladení,“ anebo „nahoru,“ „dopředu,“ „dolů.“

Když pak už přicházíte na místo, kde se chcete napít, a podíváte se na vodovodní kohoutek nebo nádobu s vodou, nezapomeňte udělat mentální poznámky „podívání“ a „vidění.“

Když se po chůzi zastavíte, „zastavení.“

Když natahujete ruku, „natahování.“

Když se ruka dotkne šálku, „dotýkání.“

Když ruka vezme šálek, „braní.“

Když ruka ponoří šálek do vody, „ponoření.“

Když ruka nese šálek ke rtům, „nesení.“

Když se šálek dotkne rtů, „dotýkání.“

Cítíte-li chlad při dotyku, „chlad.“

Když polykáte, „polykání.“

Když vracíte šálek, „vracení.“

Když odtahujete ruku, „odtahování.“

⁷ Toto tělesně prožívané nadšení (*píti*) je v zjemněné formě přítomno též jako člen pohroužení (*džhán'-anga*) anebo jako člen probuzení (*bodždžhanga*) – viz *Mahá Satipatthána Sutta* 4.4.

Vracíte-li ruku zpět, „nesení.“

Když se ruka dotkne boku těla, „dotýkání.“

Zamýšlíte-li se vrátit, „zamýšlení.“

Když se obracíte, „otáčení.“

Když jdete kupředu, „kráčení.“

Při dorážení na místo, kde se chcete zastavit, „zamýšlení,“ a po zastavení, „zastavení.“

Zůstanete-li chvíli stát, pokračujte v meditaci všímavosti zvedání a klesání. Chcete-li se ale posadit, „zamýšlení.“ Jdete-li vpřed, abyste si sedli, „kráčení.“ Po dorážení na místo, kde budete sedět, „dorazil(a).“ Obracíte-li se, abyste si sedli, „otáčení.“ Po posazení, „sezení.“ Posazujte se pomalu a udržujte mysl u sestupného pohybu těla. Musíte zaznamenat každý pohyb při přenášení rukou a nohou do pozice. Pak obnovte cvičení všímavosti pohybů břicha.

Máte-li v úmyslu lehnout si, „zamýšlení.“ Pak pokračujte v meditaci každého pohybu zdvihání a pokládání nohou atd. během lehání: „zdvihání,“ „natahování,“ „pokládání,“ „dotýkání,“ „ležení.“ Učiňte předmětem meditace každý pohyb při přenášení rukou, nohou a těla do pozice. Tyto činnosti provádějte zvolna. Potom pokračujte se zvedáním a klesáním. Pokud byste pociťovali bolest, únavu, svědění, dbejte na zaznamenání každého tohoto pocitu. Zaznamenejte všechny pocity, myšlenky, ideje, úvahy, přemítání, všechny pohyby rukou, nohou, paží, těla. Není-li nic zvláštního, čeho byste si mohli všimnout, držte mysl u zaznamenávání zvedání a klesání břicha. Zaznamenejte mentálně „podřimování,“ jdou-li na vás dřímoty, a „ospalost,“ jste-li ospalí. Jestliže jste získali v meditaci dostatečné soustředění, budete schopni podřimování a ospalost překonat a budete se navíc cítit osvěženi. Znovu pokračujte s obvyklou meditací všímání základního předmětu. Nejste-li však schopni takto překonat pocit ospalosti, musíte pokračovat v meditaci, pokud neupadnete ve spánek.

Stav spánku je kontinuitou podvědomí. Je podobný prvnímu stavu vědomí při znovuzrození a poslednímu stavu vědomí v okamžiku smrti. V tomto stavu je vědomí slabé a proto neschopné uvědomovat si jasně předmět. I když bdíte, vyskytuje se kontinuita podvědomí pravidelně mezi okamžiky vidění, slyšení, chutnání, čichání, dotýkání a myšlení. Protože je trvání těchto stavů velmi krátké, jsou obvykle nejasné a proto nezaznamenatelné. Kontinuita podvědomí přetrvává během spánku — což je skutečnost, která se stává zřejmou, když se probudíme; neboť myšlenky a předměty jsou ve stavu bdělosti zase jasně rozlišitelné.⁸

⁸ Kontinuita podvědomí (*bhavanga citta*, doslovně „mysl souvislého stávání“) je neustálé znovuvznikání toho stavu vědomí, jenž naposledy fungoval jako vnitřní základna mysli (*adždžhattika mano-ajatana* – viz *Mahá Satipatthána Sutta*, 4.3. Rozlišování smyslových základů). *Bhavanga citta* je to základní vědomí, jež je nosným procesem uvědomování *citta-víthi*. Toto vědomí má stejné vlastnosti jako mysl odchodu (*cuti citta*), jež zakončuje existenci vědomé bytosti, a mysl početí nebo znovuzrození (*patisandhi citta*) vědomé bytosti. Podrobně je analýza těchto druhů mysli, jejich předmětů, faktorů a jejich vzájemného podmiňování rozpracována v textech Abhidhammy.

Meditace by měla začínat v okamžiku probuzení. Protože jste začátečníky, bude pro vás asi nemožné začít s meditací ve skutečně prvním okamžiku bdělosti. Měli byste však začít v prvním okamžiku, kdy si uvědomíte, že byste měli meditovat. Jestliže například po probuzení o něčem přemítáte, měli byste si této skutečnosti být vědomi a svoji meditaci začít mentální poznámkou „přemítání.“ Pak pokračujte s meditací zvedání a klesání. Jakmile vstáváte z postele, všímavost by měla být vedena ke každému detailu tělesné aktivity. Každý pohyb rukou, nohou a těla musí být vykonáván v plné všímavosti. Myslíte při probuzení na to, co vás přes den čeká? Jestliže ano, zaznamenejte „myšlení.“ Chcete vstát z postele? Jestliže ano, zaznamenejte „zamýšlení.“ Připravujete-li tělo k vstávání, zaznamenejte „připravování.“ Když pomalu vstáváte, „vstávání.“ Přejdete-li do sedu, „sezení.“ Pokud byste nějakou chvíli zůstali sedět, tak se věnujte meditaci zvedání a klesání břicha.

Umývejte si tvář nebo se koupejte tak, že tyto činnosti vykonáváte postupně a při plném uvědomování si každého jednotlivého činu a pohybu; například „podívání,“ „vidění,“ „natahování,“ „držení,“ „dotýkání,“ „cítění chladu,“ „tření.“ Při oblékání, ustýlání, otevírání nebo zavírání dveří a oken, při manipulaci s předměty, vždy se zabývejte postupně každým detailem této činnosti.

Obzvláště je třeba, abyste si meditativně všímali každého detailu činnosti při jídle:

Diváte-li se na jídlo, „podívání,“ „vidění.“

Připravujete-li si sousto, „připravování.“

Nesete-li je k ústům, „nesení.“

Skláníte-li k němu hlavu, „sklánění.“

Když se jídlo dotkne úst, „dotýkání.“

Když je dáte do úst, „vsunutí.“

Když se ústa zavřou, „zavření.“

Když odtáhnete ruku, „odtažení.“

Když se ruka dotkne talíře, „dotýkání.“

Když napřimujete šíji, „napřimování.“

Při žvýkání, „žvýkání.“

Uvědomujete-li si chuť, „chutnání.“

Když sousto polykáte, „polykání,“ a když při polykání cítíte, že se sousto dotýká stěn jícnu, „dotýkání.“

Provádějte takovou meditaci při každém soustu, dokud potravu nesníte. Na začátku cvičení budete mnoho vynechávat. Nevadí. Ve svém úsilí neochabujte. Vytrváte-li v cvičení, budete vynechávat stále méně. Dosáhnete-li pokročilosti v praxi, budete schopni zaznamenávat i více podrobností, než jsme zde uvedli.

Pokrok v uvědomování

Jestliže jste nějakou dobu ve dne v noci takto cvičili, možná jste zjistili, že se vaše meditace značně zlepšila, a že jste schopni základní cvičení všímavosti zvedání a klesání břicha prodloužit. Pak si asi také povšimnete, že mezi pohyby zvedání a klesání je obvykle určitá přestávka. Meditujete-li

v sedu, vyplňte tuto přestávku mentálním zaznamenáním aktu sezení, asi takto: „zvedání,“ „klesání,“ „sezení.“ Když mentálně zaznamenáváte sezení, mějte při tom na mysli vzpřímenou polohu trupu. Ležíte-li, „zvedání,“ „klesání,“ „ležení.“ Nemáte-li s tím problémy, pokračujte v zaznamenávání těchto tří fází. Jestliže zaznamenáte, že přestávka nastává jak po klesání, tak po zvedání, pokračujte takto: „zvedání,“ „sezení,“ „klesání,“ „sezení,“ anebo „zvedání,“ „ležení,“ „klesání,“ „ležení.“

Jestliže vzniknou se zaznamenáváním těchto tří nebo čtyř předmětů nějaké problémy, vraťte se k původnímu postupu zaznamenávání jen dvou fází, „zvedání“ a „klesání.“

Zabýváte-li se v pravidelné meditační praxi tělesnými pohyby, nemusíte se starat o objekty vidění a slyšení. Pokud jste schopni mysl přidržovat u pohybů zvedání a klesání břicha, lze očekávat, že to prospěje i všímavosti aktů a předmětů vidění a slyšení. Můžete se ovšem záměrně podívat na nějaký objekt a současně učinit dvakrát nebo třikrát mentální poznámky „podívání“ a „vidění.“ Pak se opět vraťte k všímavosti si pohybů břicha.

Jestliže se vám dostane do zorného pole nějaká osoba, udělejte dvakrát nebo třikrát mentální poznámku „vidění“ a vraťte svou pozornost k zvedání a klesání břicha. Zaslechli jste náhodou zvuk hlasu? Zaposlouchali jste se do něj? Jestliže ano, učinite mentální poznámku „slyšení,“ „naslouchání“ a pak se vraťte ke zvedání a klesání. Jestliže jste slyšeli hlasité zvuky, například štěkot psa, hlasitý hovor nebo zpěv, ihned dvakrát nebo třikrát mentálně zaznamenejte „slyšení.“ Pak se vraťte k pohybům břicha. Jestliže se vám nepodařilo všimnout si a pak opustit takové zřetelné vizuální jevy a zvuky jakmile se objeví, může se stát, že o nich začnete přemítat, místo abyste pokračovali v intenzivní pozornosti zaměřené na zvedání a klesání, které se tak stane méně zřetelné a nejasné. Právě takovou oslabenou pozorností se rodí a násobí vášně znečišťující mysl.⁹

Jestliže vznikají taková přemítání, učinite dvě nebo tři mentální poznámky „přemítání“ a znovu se věnujte meditaci zvedání a klesání. Jestliže zapomenete mentálně zaznamenat pohyby těla, nohou nebo paží, zaznamenejte „zapomenutí“ a přejděte k obvyklé meditaci pohybů břicha. Někdy můžete cítit, že se dýchání zpomalí a že pohyby zvedání a klesání břicha nejsou vnímány zřetelně. Jestliže se to stane a sedíte, přeneste prostě pozornost na „sezení,“ „dotýkání,“ v lehu na „ležení,“ „dotýkání.“ Když meditujete dotýkání, neměla by vaše mysl být udržována u stále stejné části těla, nýbrž postupně na různých částech. Je několik míst

⁹ Nečistoty (*kilesa*) jsou mentální faktory (*četasika*), jejichž přítomnost ovlivňuje intencionalitu (*četaná*) myslí tak, že dochází k eticky zhoubným činům (*akusala kamma*), které způsobují utrpení. Vášně vážou na opakované utrpení (*samsára*) jako pouta (*samjodžana* – viz *Mahá Satipatthána Sutta*, 4.3.). Různá další třídění nečistot myslí jako překážky (*nīvarana*) atd., odpovídají praktickým potřebám výcviku. Všechny nečistoty myslí lze převést na společného jmenovatele, jímž jsou tři kořeny zla: chtivost (*lobha*), nenávisť (*dosa*) a zaslepenost (*moha*).

doteku a nejméně šest nebo sedm z nich může být dobře učiněno předmětem meditace.¹⁰

Základní cvičení 4

Věnovali jste výcviku už dost času. Možná se vám zdá, že váš pokrok tomu neodpovídá a začínáte být línější. V žádném případě se nevzdávejte. Prostě jen zaznamenejte fakt označením „lenost.“ Než získáte dostatečnou sílu pozornosti, soustředění a vhledu, můžete někdy zapochybovat o správnosti nebo užitečnosti této výcvikové metody. V takovém případě meditaci zaměřte na myšlenku pochybnosti a označte ji „pochybování“. Očekáváte pokrok nebo doufáte, že se dostaví dobré výsledky, které si přejete? Jestliže ano, učiňte tyto procesy myšlení předmětem meditace a zaznamenejte je jako „očekávání“, nebo „přání“.

Zkoušíte připomenout si, jak byl výcvik až dosud veden? Ano? Pak si uvědomte „připomínání.“ Zkoumáte při některých příležitostech předmět meditace, abyste určili, zda je záležitostí mysli nebo je tělesné povahy? Jestliže ano, buďte si vědomi „rozlišování.“ Litujete, že ve vaší meditaci není žádné zlepšení? Jestliže ano, nezanedbejte tento pocit a zaznamenejte jej jako „lítost.“ Jste-li naopak šťastni, že se meditace zlepšuje, meditujte tento pocit jako „šťastný“. To je správný způsob jak mentálně zaznamenávat každou činnost mysli jakmile se objeví, a jestliže není žádných rušivých myšlenek nebo vjemů, které byste zaznamenávali, měli byste se vrátit k meditaci zvedání a klesání.

Během přísného meditačního výcviku se praxe odvíjí od prvního pocitu po probuzení až po usnutí. Abychom to zopakovali: musíte být neustále zaměstnáni buď základním cvičením nebo všímavým pozorováním ostatních jevů po celý den i během nočních hodin, když nespíte. Nesmíte se vzdávat. Po dosažení určitého stádia pokroku v meditaci se nebudete cítit ospalí přes dlouhé hodiny cvičení. Naopak budete ve dne i v noci schopni pokračovat v meditaci.

Shrnutí

V tomto krátkém popisu nácviku jsme zdůrazňovali, že musíte meditovat každé hnutí mysli, ať dobré nebo špatné, každý, ať malý nebo velký pohyb těla, každý pocit (tělesný nebo mentální), ať příjemný nebo nepříjemný atd. Jestliže během výcviku nastane okamžik, kdy nevzniká nic zvláštního, co by mohlo být předmětem meditace, plně se zabývejte všímáním si zvedání a klesání břicha. Všimáte-li si jakékoliv činnosti, která vyžaduje chuť, pak při plné pozornosti krátce zaznamenejte každý krok jen jako „kráčení“, „kráčení“, nebo „levá“, „pravá.“ Jestliže však provádíte metodické cvičení v chůzi, meditujte na každý krok ve třech fázích, „zvedání“, „nesení“, „kladení.“ Kdo se takto ve dne v noci věnuje výcviku,

¹⁰ Některá z těchto míst, na kterých lze pozorovat dotykové vjemy, jsou tam, kde se dotýká stehno či koleno podložky, kde jsou spojené ruce nebo prsty navzájem, dotyk mezi palci, zavřená oční víčka, jazyk uvnitř úst, dotyk rtů zavřených úst.

bude brzy schopen rozvinout soustředění do počátečního stádia čtvrtého stupně vhledu, nazývaného počáteční znalost vznikání a zanikání,¹¹ a odtud pak dále k vyšším stupňům meditace vhledu, *vipassaná–bhávaná*.

¹¹ Počáteční znalost vznikání a zanikání (*taruna-udayabbaya-ñāna*) je důležitým předpokladem pro metodické odstraňování nečistot mysli zapříčiňujících utrpení. O stupních meditace vhledu pojednává *The Progress of Insight* (Buddhist Publication Society, Kandy 1973) od Ctihodného Mahási Sayadó.

II. Pokročilá praxe

Pokročilá praxe představuje Část II. našeho textu a vychází z toho, že meditující poznává prožitkově (nikoliv jen myšlenkově!) tři charakteristiky všech jevů, totiž jejich pomíjivost (*aničča*), vystavenost utrpení (*dukkha*) a neexistenci já (*anattá*), jež je ústřední pro Buddhovo učení.

Poznání vhledem – *vipassanā-ñāna*

Úsilím pilného cvičení, o němž byla řeč, se zlepši soustředění a všímavost. Poté si meditující též všimne, že výskyt předmětu a jeho poznávání jdou ruku v ruce; například zvedání a uvědomění tohoto zvedání, klesání a uvědomění tohoto, sezení a uvědomění tohoto, ohýbáme se a víme o tom, protahujeme se a víme, že se protahujeme, něco zvedáme a uvědomujeme si to, něco pokládáme a víme, že pokládáme. Soustředěnou pozorností (všímavostí) meditující poznává, jak rozlišovat každý tělesný a mentální proces: Pohyb zvedání je jeden proces a být si ho vědom je druhý proces; pohyb klesání je jeden proces, a uvědomovat si to je druhý proces. Tak meditující zjišťuje, že podstatou každého aktu uvědomění je „jít vstříc předmětu.“ To je ve vztahu k charakteristické funkci myslí, již je přibližovat se k předmětu či obeznamovat se s ním. Měli bychom vědět, že čím jasněji se s tělesným předmětem obeznámíme, tím jasnější bude i mentální proces poznávání. Ve *Visuddhi-Magga* se o tom říká:

Závisle na tom, jak se mu tělesnost stává určitou,
rozuzlenou a zcela jasnou,
tak se mu stávají zřetelnými netělesné jevy,
kterým je tato tělesnost předmětem.

(*Visuddhi-Magga*, páli text PTS, strana 591)

Když meditující dospěje k poznání rozdílu mezi tělesným a mentálním procesem, pak, pokud je prostý člověk, bude na přímý zážitek reagovat takto: „Existuje zvedání a vědění o něm, klesání a vědění o něm, atd. Nic dalšího neexistuje. Slova ‚muž‘ nebo ‚žena‘ označují stejný proces; ‚osoba‘ nebo ‚duše‘ neexistuje.“ Pokud je to člověk učený, mohl by na toto přímé poznání rozdílu mezi tělesným procesem jako předmětem a mentálním procesem vědění o něm reagovat následujícími zjištěními: „Opravdu existují jen tělo a mysl. Kromě nich žádné takové entity jako ‚muž‘ nebo ‚žena‘ ve skutečnosti neexistují. Při meditaci poznáváme tělesný proces jako předmět a mentální proces vědění o něm; a konvenčně užívané pojmy ‚bytost‘, ‚osoba‘, ‚duše‘, ‚muž‘ nebo ‚žena‘ se vztahují právě na tuto dvojici procesů. Kromě tohoto duálního procesu však neexistuje žádná oddělená osoba nebo bytost, já nebo jiný, muž nebo žena.“ Když se taková zjištění

vyskytnou, meditující musí zaznamenat „zjištění,“ „zjištění“ a pokračovat se sledováním zvedání a klesání břicha.¹²

S dalším pokrokem v meditaci se stává stále zřejmějším stav vědomí záměru předtím, než vznikne tělesný pohyb. Meditující jej teprve teď zaznamená jako „záměr.“ Ačkoliv již od počátku zaznamenával „zamýšlení,“ „zamýšlení“ (například ohnout ruku), nedokázal ještě všimnout si tohoto stavu vědomí odděleně. Nyní, v pokročilejším stádiu, jasně rozlišuje vědomí, které obsahuje úmysl ohnutí. Nejprve si tedy všimne stavu vědomí záměru udělat tělesný pohyb a pak zaznamenává příslušný tělesný pohyb. Zpočátku, dokud nestihne zaznamenat záměr, se bude domnívat, že tělesný pohyb je rychlejší než mysl, která o něm ví. Nyní, na tomto pokročilejším stupni, se mysl ukáže být „předskokanem.“ Meditující snadno zaznamenává úmysl ohýbání, natahování, sezení, stání, vykročení atd. Snadno také rozeznává, bez zauzlení s ostatními jevy, skutečné ohýbání, natahování atd. Tak si uvědomuje skutečnost, že mysl, která ví o tělesném procesu, je rychlejší než tento tělesný proces. Poznává přímým prožíváním, že tělesný proces nastává po předcházejícím záměru.¹³

Taktéž z přímé zkušenosti ví, že intenzita tepla nebo chladu vzrůstá, když zaznamenává „horko, horko“ nebo „chlad, chlad.“ Při meditaci pravidelných a spontánních tělesných pohybů, jako zvedání a klesání břicha, zaznamenává plynule jeden po druhém. Také zaznamenává vznik mentálních obrazů, jako například Buddhy, stejně jako vznik jakéhokoliv druhu pocitů, které vznikají v těle (jako svědění, bolest, teplo), s pozorností směřovanou do právě toho místa, kde pocit vzniká. Sotvaže jeden pocit zmizel, už vzniká nový a on je všechny příslušně zaznamenává. Zatímco zaznamenává každý předmět jakmile vzniká, je si vědom, že mentální proces vědění závisí na předmětu. Někdy jsou pocity zvedání a klesání břicha tak nepatrné, že nenachází nic k zaznamenávání. Pak meditujícímu napadne, že bez předmětu nemůže být žádné vědomí.

Když není možné zaznamenat zvedání a klesání, měli bychom si být vědomi sezení a dotýkání, nebo ležení a dotýkání. Dotýkání se má sledovat střídavě. Například po zaznamenání „sezení“ zaznamenáme pocit doteku v pravé noze (způsobený jejím dotykem se zemí nebo podložkou). Pak, po zaznamenání „sezení,“ zaznamenáme pocit dotyku v levé noze. Podobným způsobem zaznamenáváme pocity dotyku na různých místech. A podobně,

¹² Tato zjištění se vztahují k Analytickému poznání těla a mysli (*nāma-rūpa-pariçcheda-ñāna*), které patří k Vyčištění názoru (*ditthi-visuddhi*); nejsou výsledkem uvažování, nýbrž vyplývají z bezprostředně prožitého rozlišení (*pariçcheda*). Pro podrobné pojednání viz *The Progress of Insight* (dále zkráceno *Progr.*), strana 7; *Visuddhi-Magga*, anglický překlad Nānamoli (dále *Vism.*), strana 679 a následující.

¹³ Záměr (*sañcetanā*) je stav mysli, v němž je přítomen úmysl či chtění činit (*katu-kamjatā cchanda*). Buddha jmenuje tento stav mysli v *Mahā Satipatthāna Suttě* (4.5. Sledování jevů Čtyř ušlechtilých pravd) jako jeden z jevů druhé ze čtyř pravd. Záměr je jím rozlišen mezi vnímáním (*saññā*) a žádostivostí (*tanhā*) ještě před myšlenkovým pojmáním (*vitakka*). V českém překladu je *sañcetanā* uvedena jako „záměrné chápání“ vědomím, které ještě není natolik komplexní, aby obsahovalo pojmání myšlením nebo pochopení vyplývající z rozlišování (*vičára*), či jemu následující rozhodnutí a zamýšlení (*sankappa*). Vědomí záměru je však konkrétním projevem vůle, vyšším než je pouhá zaměřenost neboli intencionalita (*çetanā*) vlastní každému vědomí.

při zaznamenávání vidění, slyšení atd., si meditující jasně uvědomí, že vidění vzniká z kontaktu oka s viděným, slyšení z kontaktu ucha se zvukem atd.

Dále zjišťuje: „Tělesný proces ohýbání, napínání atd. následuje po mentálním procesu záměru ohnout, napnout atd.“ A pokračuje se zjištěními: „Tělo se stává horkým nebo chladným, protože zde existuje element tepla nebo chladu; tělo je závislé na potravě a výživě; vědomí vzniká, existují-li předměty k zaznamenávání; vidění vzniká prostřednictvím viditelných předmětů, slyšení prostřednictvím zvuku; a také proto, že existují smyslové orgány, oči, uši atd. jako podmiňující faktory. Záměr a zaznamenávání jsou výsledkem předcházejících prožitků; pociťování všeho druhu je následkem dřívějších skutků (*kamma*) v tom smyslu, že tělesné i smyslové procesy jsou uskutečňovány stále znovu od narození v důsledku dřívější *kammy*. Není zde nikdo, kdo by stvořil toto tělo a mysl, a všechno, co nastává, má příčinné faktory.“ Taková zjištění napadají meditujícího, zatímco zaznamenává jakýkoliv předmět, který se vyskytne. Nepřestává však zaznamenávat proto, aby měl více času na zjišťování.

Zatímco zaznamenává předměty, které vznikají, jsou tato zjištění tak rychlá, že se zdají být automatická. Meditující tu musí zaznamenat: „zjišťování, zjišťování,“ nebo „rozpoznávání, rozpoznávání,“ a pokračovat v zaznamenávání předmětů jako obvykle. Po zjištění, že zaznamenané tělesné a mentální procesy jsou podmíněny dřívějšími procesy stejné podstaty, uvažuje meditující dále, že tělo a mysl v dřívějších existencích bylo podmiňováno předcházejícími příčinami, že v následujících existencích tělo a mysl budou obdobně důsledkem příčin a že vedle těchto duálních procesů není žádná oddělená ‚bytosť‘ nebo ‚osoba‘, nýbrž jenom příčiny a následky. Taková zjištění musí být také zaznamenána a meditující by měl pokračovat jako obvykle.¹⁴

Takových a podobných úvah bude v případě lidí se silnými intelektuálními sklony mnoho, u těch, kteří je nemají, méně. Ať je tomu jakkoliv, všechna tato rozlišení a zjištění musí být povšimnuta a s důrazem zaznamenána. Jejich zaznamenání bude mít za následek, že budou zredukována na minimum, a tím je umožněno rozvíjení vhledu, nenarušované vznikáním příliš mnoha takovýchto zjištění. Můžeme tvrdit, že pro další pokrok postačuje minimum rozlišení.

Při intenzivní praxi soustředění může meditující zakoušet téměř nesnesitelné pocity jako svědění, bolest, horko, zmrtvění nebo ztuhlost. Jestliže přestane s vědomým zaznamenáváním, takové pocity zmizí, když zase začne, i ony se znovu objeví. Takové pocity vznikají následkem zvýšení přirozené tělesné citlivosti a nejsou příznakem nemoci. Jestliže jsou zaznamenávány s důrazným soustředěním, postupně zmizí.

¹⁴ Tato zjištění se vztahují k Analytickému poznání rozlišujícím podmíněnost (*paččaja-pariggaha-ñāna*), které patří k Vyčištění překonáním pochybností (*kankhá-vitarana visuddhi*). Zdrojem poznání souvislosti jsou přímo pozorované vztahy mezi jevy (*paččakkhato padžánāti*), tedy žádná pojmová logika. Viz *Progr.* str. 8, *Vism.* str. 693n., 734n.

Meditující někdy vidí všemožné obrazy, jakoby je viděl vlastníma očima; například přichází zářící Buddha, procesí mnichů na obloze, pagody a obrazy Buddhy; vidí milované osoby; stromy a lesy, hory a kopce, zahrady, budovy; ocitá se tváří v tvář nafouklým mrtvolám a kostlivcům; hroutí se budovy a rozpadají lidská těla; vidí vlastní tělo otékající, zalévající se krví, rozpadající se na kousky a redukující se na pouhou kostru; vidí ve vlastním těle vnitřnosti, vnitřní orgány a dokonce mikroby; vidí bytosti pekla a nebes atd. To vše však není nic než představy vlastní fantazie zostřené intenzivním soustředěním. Jsou podobné tomu, čím člověk prochází ve snech. Nemají být vítány ani se z nich nemáme těšit, nemusíme se jich však ani bát. Tyto předměty viděné při meditaci nejsou reálné. Jsou to jen obrazy naší představivosti, avšak mysl, která tyto obrazy vidí, je skutečná. Ale čistě mentální procesy, nenavázané na vjemy z pětice smyslů, nemohou být snadno zaznamenány s dostatečnou jasností a podrobnostmi. Proto hlavní pozornost má být věnována smyslovým předmětům, které lze snadno zaznamenat, a těm mentálním procesům, které vznikají v návaznosti na smyslové vjemy.

Takže ať se objeví jakýkoliv předmět, meditující jej má zaznamenávat říká si vnitřně „vidění,“ „slyšení,“ dokud nezmizí. Buď se přesune pryč, anebo vybledne nebo se rozplyne. Zpočátku to může vyžadovat několik důrazných zaznamenání, pět až deset, ale když je vhléd rozvinut, zmizí předmět už po několika málo zaznamenáních. Jestliže však meditujícího předmět těší, nebo chce-li jeho podstatu podrobněji prozkoumat, nebo má-li z předmětu hrůzu, pak bude pravděpodobně déle přetrvávat. Jestliže byl předmět vyvolán záměrně, pak, díky potěšení, které z něj člověk má, bude přetrvávat dlouho. Pokud je naše soustředění dobré, musíme tedy dávat pozor, čím je naše mysl přitahována, abychom nemysleli na věci nepatřičné. Když se takové myšlenky vyskytnou, musejí být okamžitě zaznamenány a tím rozptýleny.

Někteří lidé nemají při obvyklé meditaci zážitky mimořádných předmětů nebo pocitů, cítí jen lenost. Musejí zaznamenávat, že jsou líní: „lenost, lenost“ — tak dlouho, až ji překonají. Na tomto stupni, ať už meditující prošli stavy mimořádných předmětů a pocitů nebo ne, jasně rozeznávají počáteční, střední a konečnou fázi každého zaznamenání. Na počátku nácviku, když zaznamenali jeden předmět, museli „přepnout“ na nově vzniklý předmět, ale nezaznamenali jasně vymizení předmětu předcházejícího. Nyní zaznamenají nově vzniklý předmět až poté, co vezmou na vědomí, že starý předmět zmizel. Mají jasné poznání počáteční, střední i konečné fáze každého zaznamenaného předmětu.

Meditující se stává stále zkušenějším a v dalším stádiu vnímá při každém zaznamenání, že předmět se náhle objevuje a okamžitě mizí. Jeho vnímání je tak jasné, že začíná zjišťovat: „Všechno spěje ke konci, všechno zmizí. Nic není stálé, ve skutečnosti je vše pomíjivé.“ Jeho zjištění jsou zcela ve shodě s tím, co je řečeno v páli komentáři: „Vše je pomíjivé, podléhá zničení; po bytí nastává nebytí.“ Dále zjišťuje: „To, že se radujeme ze života, plyne z nevědomosti. Ve skutečnosti není nic, z čeho bychom se mohli těšit. Je jen neustálé vznikání a zanikání, kterým jsme znovu a znovu trýznění. Je to skutečně strašné. V každém okamžiku můžeme

zemřít; všechno zcela určitě spěje ke konci. Tato všudypřítomná pomíjivost je skutečně děsivá a hrozná.“

Jeho zjištění jsou ve shodě s výroky komentářů: „Co je nestálé, je bolestné, bolestné ve smyslu utiskování; bolestné, neboť to tísni vznikem a zánikem.“ A dále, když zakouší tuto bolest, zjišťuje: „Všechno je bolest, všechno je špatné.“ I tato zjištění jsou v souladu s komentářem: „Pohlíží na bolest jako na vřed, na oštěp, na zraňující hák.“ A dále zjišťuje: „Je to nesmírné utrpení, utrpení, které je nevyhnutelné. Vznikání a mizení je bezcenné. Člověk nemůže tento proces zastavit, je to nad jeho síly. Má to svůj přirozený průběh.“ Toto zjištění zcela odpovídá komentáři: „Co je bolestné, není já; není já ve smyslu mít nějaké jádro; není já, které by nad tím něčím mělo moc.“ Meditující musí zaznamenat všechna tato zjištění a pokračovat v obvyklé meditaci.

Když takto meditující pochopil přímým prožitkem tři charakteristiky, dedukcí z přímé zkušenosti pozorovaných předmětů vyvodí, že i všechny předměty dosud nezaznamenané jsou pomíjivé, jsou vystaveny utrpení a nemají žádné já.¹⁵

O předmětech s nimiž nemá osobní zkušenost usuzuje: „Mají stejnou podstatu: pomíjivost, bolest a jsou bez já.“ To je závěr plynoucí z jeho současného přímého prožitku. Takovéto pochopení není zcela jasné v případě člověka s menší intelektovou schopností nebo omezeným věděním, který nevěnuje pozornost úvahám, ale prostě pokračuje v zaznamenávání předmětů. Takové závěry úvah se však často vyskytují u těch, kteří mají Sklony oddávat se přemítání, což se v některých případech může vyskytnout v kterémkoliv aktu zaznamenávání. Takovéto nadměrné uvažování je však překážkou v rozvoji vhledu.

I v případě, že se na tomto stupni pokroku žádná taková uvažování nevyskytují, bude přesto na vyšších stupních vzrůstat jasné porozumění. Proto bychom těmto úvahám neměli věnovat žádnou pozornost. I když meditující věnuje veškerou pozornost prostému zaznamenávání předmětů, musí zaznamenat i toto uvažování, jakmile se vyskytne, nesmí však na něm ulpívat.¹⁶

Meditující, který prožitím pochopil tři charakteristiky, už neuvažuje, nýbrž pokračuje v zaznamenávání nepřetržitě se vyskytujícími tělesnými a mentálními předměty. A pak, jakmile je správně vyváжено patero schopností mysli — důvěra, úsilí, všímavost, soustředění a moudrost — zrychluje se mentální proces zaznamenávání, jakoby byl nadšenější, a jakoby i tělesné a mentální procesy, které jsou zaznamenávány, také vznikaly mnohem rychleji. V době nádechu se zvedání břicha jeví v rychlém sledu a všímání jeho klesání je rovněž příslušně rychlejší. Rychlý sled jevů je zřejmý i v procesu ohýbání a natahování. Jsou pociťovány

¹⁵ Pochopit tři charakteristiky (*ti-lakkhana*) všech skutečně existujících jevů, totiž jejich pomíjivost (*anicča*), vystavenost utrpení (*dukkha*) a neexistenci já (*anattá*), je ústřední pro Buddhovo učení; bez tohoto pochopení není možno dosáhnout cíle.

¹⁶ Předcházející odstavce se vztahují k Analytickému poznání pochopením, které je dvojího druhu: poznání přímým zjištěním (*paččakkha-sammasana ñána*) a poznání uvážením zjištění (*anumāna-sammasana ñána*). Detaily viz *Progr.* str. 10, *Vism.* str. 704n.

lehké pohyby šířící se celým tělem. V některých případech se náhle objevují pocity píchání a mravenčení. Tyto pocity mohou být dost těžko snesitelné. Meditující nebude schopen držet krok s tím rychlým sledem rozličných zážitků, pokud se bude pokoušet je pojmenovávat.

Zaznamenávání zde musí být činěno jen povšechně, avšak uvědoměle.

Na tomto stupni pokroku se nemusíme snažit zaznamenávat detaily předmětů objevujících se v rychlém sledu, zaznamenáváme je obecně. Chceme-li je pojmenovávat, stačí hromadná pojmenování. Kdybychom se pokoušeli sledovat podrobnosti, brzy bychom se unavili. Důležité je zaznamenat jasně a zjistit, co vzniká. V tomto stádiu musí obvyklá meditace zaměřující se na několik vybraných předmětů být odložena a musí být umožněno vědomé zaznamenávání kteréhokoliv předmětu vznikajícího v šesti smyslových vstupech. K dřívějšímu způsobu meditace se má člověk vrátit, jen když není dostatečně bystrý pro takové zaznamenávání.

Tělesné a mentální procesy jsou mnohem rychlejší než mžiknutí oka nebo záblesk. Přesto však, jestliže meditující prostě jen zaznamenává tyto procesy, může je plně pochopit v okamžiku, kdy nastávají. Všímavost je vysoce vyvinuta. Výsledkem je, že se zdá, jako by se všímavost nořila přímo do vznikajících předmětů. I tyto předměty se zdají být jakoby ozářené a smysluplné. Člověk pochopí každý předmět jasně a prostě. Proto pak meditující věří: „Tělesné a mentální procesy jsou skutečně velmi rychlé, rychlé jako motor, a přesto mohou být zaznamenány a pochopeny. Asi už není nic dalšího, co bych mohl poznat. Všechno, co se poznat dá, je poznáno.“ Věří tomu, protože nyní přímým zážitkem poznává to, o čem se mu předtím ani nesnilo.

A dále, jako důsledek vzhledu se meditujícímu objeví jasná záře. Vzniká v něm rovněž vytržení způsobující „husí kůže“, slzy, chvění v údech. Způsobí to v něm jemné vzrušení a radost. Cítí se jako na houpačce, má jakoby závrať. A pak vzniká ztišení mysli, a s ním se objevuje duševní čilost atd. Ať sedí, leží, jde nebo stojí, cítí se zcela lehce. Jak tělo tak mysl jsou čilé a hbitě fungují, jsou pružné, takže přijímají jakýkoliv předmět si přejeme, a přitom poddajné tak, že u něho lze setrvat jakoukoliv dobu si přejeme. Jsme osvobozeni od ztuhlosti, horka či bolesti. Vhled lehce proniká předměty. Mysl je silná a přímá, a člověk si přeje zrušit všechno zlo. Díky jasnému odhodlání je mysl velmi bystrá.. Chvillemi, když tu není žádný předmět, který by mohl být zaznamenán, zůstává mysl po dlouhou dobu pokojná. Pak v meditujícím vznikají například takové myšlenky: „Buddha je skutečně vševědoucí. Proces těla a mysli je skutečně nestálý, bolestný a bez existence já.“ Když zaznamenává předměty, jasně chápe tyto tři charakteristiky. Přeje si radit jiným, aby praktikovali meditaci. Bez matnosti a strnulosti, jeho energie není ani uvolněná, ani v napětí. Vzniká v něm vyrovnanost spojená s vzhledem. Jeho štěstí překračuje všechny jeho dřívější zkušenosti. Přeje si proto sdělit své pocity a zážitky ostatním. Vzniká v něm také jemná oddanost, svou podstatou velmi klidná, vyplývající z potěšení z vzhledu, s nímž je spojeno jasné světlo, všímavost a vytržení. Začíná věřit, že právě toto je veškerým požehnáním meditace.

Meditující nesmí o těchto událostech uvažovat. Jak vznikají, musí je jen příslušným způsobem zaznamenat: jasné světlo, odhodlání, vytržení, štěstí, atd.¹⁷ Je-li zde jas, musí si uvědomovat „záře,“ dokud záře nezmizí. Podobné akty zaznamenávání by měly být učiněny i ve všech ostatních případech. Když se jasné světlo objeví, každý zpočátku tíhne k tomu, aby zapomněl na zaznamenávání a těší se z toho, že světlo vidí. I když medituující mentálně jen zaznamenává světlo, je k tomu obvykle přimísen pocit štěstí a vytržení, s jejichž zaznamenáváním obvykle otálí. Později však takovým jevům přivykne a bude je jasně zaznamenávat hned, jakmile se objeví, a tak dlouho, dokud nezmizí. Někdy je světlo tak jasné, že medituující nedocílí toho, aby zmizelo, pouhým mentálním zaznamenáváním. Pak by mu měl přestat věnovat pozornost a přejít energicky k zaznamenávání jakéhokoliv předmětu, který se objeví v jeho těle. Medituující by neměl přemítat, zda světlo ještě existuje nebo ne. Bude-li to dělat, zřejmě je bude dále vidět. Když taková myšlenka vznikne, měl by ji rozptýlit energickým zaměřením své pozornosti právě na tuto myšlenku.

Při intenzivním soustředění vzniká nejen jasné světlo, ale i řada jiných mimořádných předmětů, které mohou přetrvávat, bude-li na nich ulpívat. Když se objeví tendence k takovému ulpívání, musí to medituující ihned zaznamenat. V některých případech, i když nedochází k ulpívání na některém z takových předmětů, mohou se objevovat předměty jeden za druhým jako vagóny kolemjedoucího vlaku. Pak by měl medituující reagovat na takové vizuální obrazy prostým zaznamenáváním „vidění, vidění,“ a ony zmizí. Když se vhléd medituujícího zeslabí, mohou se předměty stát zřetelnějšími a pak musí být zaznamenán každý jednotlivý předmět, dokud celý „vlak“ předmětů definitivně nezmizí. Musíme vědět, že chovat náklonnost k takovým jevům, jako je zářivé světlo atd., a tíhnout k nim, je špatný postoj. Správná reakce, která je v souladu s cestou vhledu, je zaznamenávat vědomě a nezainteresovaně tyto předměty, pokud nezmizí.¹⁸

Když medituující dále pokračuje ve všímavosti zaměřené k tělu a myslí, bude jeho vhléd nabývat na jasnosti. Dospěje k lépe rozlišujícímu vnímání vzniku a mizení tělesných i mentálních procesů. Začne si uvědomovat, že každý předmět na jednom místě vzniká a na tomtéž místě zaniká. Poznává, že dřívější výskyt je jedna věc a následující výskyt je věc druhá. Tak při každém aktu zaznamenání chápe charakteristiky pomíjivosti, utrpení a neexistence já. Když takto medituje dostatečně dlouho, začne možná věřit: „To je jistě to nejlepší, co se dá dosáhnout; nemůže už to být lepší“ — a bude tak uspokojen svým vlastním vývojem, že se mu chce přestat a

¹⁷ Tyto jevy jsou nazývány Deset poruch vhledu (*vipassan'-úpakilesa*), o nichž viz *Progr.* str. 12n. a *Vism.* str. 739n. Mají charakter „poruch“ jen pokud vyvolávají v medituujícím lpění, připoutanost, anebo vedou k domýšlivosti, tj. jestliže chybným posouzením těchto jevů nebo přeceněním svých výsledků medituující věří, že dosáhl Cesty svatosti. Tyto „poruchy“ se vyskytují na stupni Slabého poznání vzniku a zániku, viz *Progr.* str. 15, *Vism.* str. 734.

¹⁸ Toto se vztahuje k Vyčištění poznáním a moudrostí co je a není cesta (*maggámaggā-ñāna-dassana visuddhī*); viz *Progr.* str. 15, *Vism.* str. 704n., 743n.

odpočívát. V tomto stádiu by však neměl odpočívát, nýbrž pokračovat v praxi zaznamenávání tělesných a mentálních procesů po ještě delší dobu.¹⁹

S pokrokem v praxi dále zraje poznání, přičemž přestává být patrné vznikání předmětů, a meditující nyní zaznamenává jen jejich mizení. Mizejí rychle a stejně tak rychle mizejí mentální procesy při jejich zaznamenávání. Například když zaznamenává zvedání břicha, jevy tohoto pohybu prakticky okamžitě mizí. A stejným způsobem mizí i mentální proces zaznamenání tohoto pohybu. Tak meditující jasně poznává, že jak zvedání tak zaznamenání mizí bezprostředně — po sobě. Totéž platí pro klesání břicha, pro sezení, ohýbání nebo natahování paže nebo nohy, pro ztuhlost končetin apod. Zaznamenání předmětu a jeho vymizení postupují v rychlé posloupnosti. Někteří meditující vnímají rozlišeně tři fáze: zaznamenání předmětu, jeho zmizení a pomíjení vědomí, které poznává toto zmizení — všechno v rychlém sledu. Stačí však poznávat jen řadu dvojic rozplynutí předmětu a pomíjení vědomí, jež zaznamená toto rozplynutí.

Když meditující může jasně a bez přerušení zaznamenávat tyto dvojice, přestávají pro něj být zjevné charakteristiky tvarů jako „tělo, hlava, ruka noha“ apod. a vynořuje se myšlenka, že všechno ustává a mizí. V tomto stádiu může začít cítit, že jeho meditace je neuspokojivá. Ale není tomu tak. Mysl obvykle ráda prodlévá u určitých charakteristických rysů a tvarů. Protože tyto chybějí, chybí mysli zadostiučinění. Ve skutečnosti se takto projevuje pokrok vzhledu. Ze začátku jsou jasně zaznamenávány charakteristické rysy, nyní je však díky pokročilosti zaznamenáváno především jejich mizení. Jen při opakovaných reflexích se hlavní rysy zase objeví, ale nejsou-li zaznamenány, opět nastává mizení. Člověk tak přímým prožitkem poznává pravdivost moudrého rčení: „Jestliže vystupuje jméno nebo označení, je skutečnost skryta; jestliže se zjeví sama skutečnost, jméno nebo označení mizí.“

I když meditující takto jasně zaznamenává předměty, začíná si myslet, že jeho zaznamenávání není dostatečně přesné. A to proto, že vzhled je tak rychlý a jasný, že začíná rozeznávat i okamžiky vstupu podvědomí (*bhavanga*) mezi procesy poznávání. Chce něco udělat, například ohnout nebo natáhnout paži, a okamžitě zaznamenává úmysl, který má však následkem toho tendenci vymizet, což vede k tomu, že paži nějakou dobu nemůže ohnout nebo natáhnout. V tom případě by měl přesunout pozornost na sledování toho, co přichází z některého ze smyslových vstupů.²⁰

Jestliže meditující rozšíří svoji meditaci na celé tělo, začínaje, jako obvykle, zaznamenáváním zvedání a klesání břicha, získá zase brzy cvik a může pak pokračovat v zaznamenávání doteků a vědění o nich, nebo vidění a vědění o něm, slyšení a vědění o něm atd., jakmile se cokoliv z toho vyskytne. Když to dělá a cítí se neklidný nebo unavený, měl by se

¹⁹ Po tomto vzhledu do pomíjivosti na stupni Konečného poznání vznikání a zanikání (*balava udajabbajānupassanā-ñāna*) následuje Vyčištění poznáním a zřením postupu (*patipadā-ñāna-dassana visuddhi*); viz. *Progr.* str. 16, *Vism.* str. 746n.

²⁰ Srovnej poznámku pod čarou číslo 8.

znovu vrátit k zaznamenávání zvedání a klesání břicha. Když se mu to po nějaké době daří, měl by zaznamenávat jakýkoliv předmět vznikající v celém těle.

Jakmile má však úspěch s takovou rozšířenou meditací, i když dále nezaznamenává předmět zcela zřetelně, poznává, že co slyší, umlká, a co vidí, rozplývá se do roztržštěných dílů, mezi nimiž není žádné spojitosti. To je „vidění věcí jaké skutečně jsou.“ Někteří meditující nepozorují jasně co se děje, neboť mizení je tak rychlé, že cítí, jako by jejich oči zeslábly, nebo jako by měli závrť. Ale není tomu tak. Prostě pozbývají schopnost poznávat zaznamenání toho, co bylo dříve a co později, což má za následek, že nerozeznávají obrysy a tvary. V tom okamžiku by měli odpočívat, a skončit s meditací. Ale tělesné a mentální procesy se jim budou stále objevovat a vědomí bude samo od sebe pokračovat v jejich zaznamenávání. Meditující se možná rozhodne spát, ale neusne a zůstane čilý a bdělý. Nemusí se obávat ztráty spánku, nebude se cítit špatně, ani ne onemocní. Měl by pokračovat v energickém zaznamenávání a pocítí, že je jeho mysl zcela schopna vnímat předměty plně a jasně.

Když se zaměstnává plynulým zaznamenáváním, jak rozplývajících se předmětů, tak uvědomováním si toho, uvažuje: „Nic netrvá ani tak dlouho jako mžiknutí oka, nebo záblesk světla. To jsem si předtím neuvědomoval. Stejně jako se vše rozplývalo a mizelo v minulosti, bude se vše rozplývat a mizet i v budoucnosti.“ Takovou úvahu je třeba zaznamenat.²¹

Kromě toho si bude meditující uprostřed meditace možná uvědomovat strach. Uvažuje: „Člověk má radost ze života, ne z toho, že zná pravdu. Nyní, když znám pravdu o nepřetržitém rozplývání, je to vlastně strašné. V každém okamžiku rozplývání může člověk zemřít. Samotný začátek tohoto života je strašný a stejně tak i nekonečná opakování vzníkání. Hrozné je pociťovat, že tato vzníkání se zdají být skutečná, i když neexistují reálné rysy a tvary. Strašné je i úsilí udržet měnící se jevy, abychom z toho měli pocit blaha a štěstí. Strašné je znovuzrození, protože bude opakováním předmětů, které vždy zmizí a rozplynou se. Strašné je být starý, zemřít, prožívat trýzeň a žal, bolest, zármutek a zoufalství.“ Takové úvahy je třeba, zaznamenat a nechat odejít.

Pak meditující nevidí nic, nač by se mohl spolehnout a cítí se oslaben duševně i tělesně. Zmocňuje se ho sklíčenost. Už se necítí čilý a bystrý. Nesmí však zoufat. Tento stav je příznakem pokroku ve vhledu. Není to nic víc než pocit nešťastnosti, když si člověk uvědomuje strach. Musí tyto úvahy zaznamenat jako to, čím jsou: „uvažování, uvažování.“ A když pokračuje v dalším zaznamenávání předmětů jednoho za druhým, jakmile se objeví, tento pocit nešťastnosti brzy zmizí. Jestliže však přeruší a po nějakou dobu nebude moci meditoval, zármutek vzroste a strach jej přeplní. Tento druh strachu pak již není spojen s vhledem. Proto je třeba

²¹ Předcházející text se vztahuje na Poznání rozplynutí (*bhanga-ñāna*); viz *Progr.* str. 16, *Vism.* str. 748.

dbát na to, aby se vzniku takového nežádoucího strachu předešlo energickou meditací.²²

Uprostřed zaznamenávání předmětů pak meditující pravděpodobně začne nacházet chyby, například takto: „Tento proces těla a mysli je neuspokojivý tím, že je nestálý. Nebylo dobré narodit se. Není dobré ani pokračovat v existenci. Je rozčarováním vidět vznikat zdánlivě stálé rysy a tvary předmětů, i když ve skutečnosti nejsou realitou. Člověk zbytečně vynakládá úsilí na to, aby našel blaho a štěstí. Zrození je nežádoucí. Stárí, smrt, bolest, zármutek a zoufalství jsou strašné.“ I úvahy tohoto druhu musí být zaznamenány.²³

Pak člověk bude mít tendenci cítit, že tělo a mysl jako předmět a vědomí jeho zaznamenávání jsou velmi hrubé, nízké a bezcenné. Zaznamenáváním vzniku a mizení těchto předmětů mu z nich začne být špatně. Bude možná vidět rozpad a rozklad svého vlastního těla. Začne se na ně dívat jako na velmi křehké. V tomto stádiu, když meditující zaznamenává všechno, co vzniká v jeho těle a mysli, začne tím být znechucen. I když jasně poznává v řadě přesných zaznamenávání, že se vše rozplývá, přestává být čilý a bdělý. Jeho meditace je spojena se znechucením. Začne být líný v meditaci a meditací se neosvěží. Je například jako někdo, kdo se cítí znechucen každým krokem, který musí udělat po zablácené a znečištěné cestě, přesto však se nemůže zastavit. Nemůže dělat nic jiného, než jít dál. V tomto okamžiku vidí lidský úděl podrobený procesu rozkladu a nezamlouvá se mu perspektiva být znovuzrozen jako lidská bytost, ať muž nebo žena, král nebo multimilionář. Stejně pocity však má i vůči údělu nebeskému.²⁴

Když se díky předcházejícímu poznání cítí znechucen všemi zaznamenávanými formacemi, vzniká v něm touha zbavit se těchto útvarů nebo být od nich osvobozen. Vidění, slyšení, dotýkání, uvažování, stání, sezení, ohýbání, natahování, zaznamenávání — přeje si zbavit se všeho toho. Měl by toto přání zaznamenat. Touží nyní po osvobození od tělesných i mentálních procesů.²⁵

Na tomto základě pak uvažuje: „Kdykoliv jevy těla a mysli zaznamenávám, opakují se jen, což je špatně. Bylo by lépe, kdybych je nezaznamenával.“ I takovou úvahu by měl zaznamenat. Někteří meditující, když takto uvažují, opravdu přestanou se zaznamenáváním formací. Když to učiní, tyto formace se přesto stále vynořují: zvedání, klesání, ohýbání, natahování, zamýšlení atd. Pokračují stále, jako obvykle. Zaznamenávání

²² Jde tu o Poznání hrůzy (*bhaja-ñāna*); viz *Progr.* str. 18, *Vism.* str. 753. Jak předcházet nedobrému dopadu špatně pojatých projevů tohoto (a dalších dvou druhů) poznání, je vysvětleno v podkapitole *Odvrácení od utrpení* (str. 250n.) knihy M. Frýba: *Umění žít šťastně – Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života* (vydalo nakladatelství Argo, Praha 2003).

²³ Tyto úvahy patří k Poznání bídy (*ádínava-ñāna*); viz *Progr.* str. 19, *Vism.* str. 755.

²⁴ Poznání znechucení (*nibbidā-ñāna*) vnáší do praxe rozhodující obrat tím, že aktivuje na vyšší úrovni schopnosti moudře rozlišovat a cílevědomě usilovat; viz *Progr.* str. 19, *Vism.* str. 758.

²⁵ Poznání touhy po vysvobození (*muñcitu-kamyatā-ñāna*); viz *Progr.* str. 19, *Vism.* str. 755.

jednotlivých formací také pokračuje. Proto, když si to uvědomí, cítí se tito meditující potěšení: „Přestože jsem skončil se zaznamenáváním těla a myslí, formace pokračují stále stejně. Vznikají a uvědomování si jich je tu nadále samo od sebe. Osvobození od nich nelze tedy dosáhnout pouhým zastavením jejich zaznamenávání. Tím způsobem se jich nezřekneme. Obvyklým jejich zaznamenáváním pochopíme plně tři charakteristiky života, a když jim pak nebudeme věnovat pozornost, dosáhneme zklidnění myslí. Uskutečnime tím konec těchto formací, Nibbānu. Nastane mír a blaženost.“ Takto s potěšením uvažuje a pokračuje v zaznamenávání formací. Meditující, kteří nejsou schopni takovýmto způsobem uvažovat, pokračují v meditaci, když byli uspokojeni vysvětlením svého učitele.

Brzy získají při pokračování v meditaci zase cvik, ale obvykle jim současně vznikají i různé bolestivé pocity. Nad tím ale není třeba zoufat. Je to jen projev charakteristiky vrozené této záplavě utrpení, jak je řečeno v komentářích: „Vidění všech pěti skupin jevů (*pañčakkhandha*) se kumuluje jako bolest, nemoc, jako vředy a žihadla, jako pohroma a zármutek, atd.“ Jestliže nejsou prožívány takové bolestivé pocity, pak se bude při každém zaznamenávání projevovat jedna ze čtyřiceti charakteristik pomíjivosti, utrpení nebo neexistence já.²⁶

I když meditující správně zaznamenává, myslí, že si nepočíná dobře. Má dojem, že vědomí zaznamenání a zaznamenávaný předmět si nejsou dostatečně blízké. Je to proto, že příliš dychtí plně pochopit podstatu tří charakteristik. Neuspokojen svou meditací mění často svou pozici. Když sedí, myslí si, že by měl chodit. Když chodí, chce se mu sedět. Když se posadí, mění pozici svých končetin. Chce jít jinam, chce si lehnout. I když tyto změny provede, v žádné pozici nemůže zůstat dlouho. Znovu se stane neklidný. Neměl by však zoufat. Všechno to nastává, protože dochází k uvědomění si právě podstaty formací a také proto, že dosud nezískal Poznání vyrovnanosti k formacím. Počíná si správně, i když to cítí jinak. Měl by zkusit v jedné pozici zůstat a zjistí, že je mu v ní pohodlně. Když pokračuje energicky v zaznamenávání formací, jeho mysl se postupně zklidní a zjasní. Nakonec tyto pocity neklidu zmizí úplně.²⁷

Když Poznání vyrovnanosti k formacím²⁸ dozraje, bude mysl velmi jasná a schopná velmi zřetelně zaznamenávat všechny formace. Zaznamenávání běží plynule, jako by nevyžadovalo žádné úsilí. Pravdivé charakteristiky pomíjivosti, utrpení, a ne-já jsou teď zřejmé bez uvažování. Pozornost je zaměřena k jakémukoliv místu těla, kdykoliv tam vzniká nějaký pocit, ale cítění dotyku je tak jemné, jako při dotyku chomáčkem vaty. Někdy jsou předměty vznikající v celém těle tak četné, že musí být zaznamenávání zrychleno. Jak tělo, tak mysl se zdají být taženy

²⁶ O těchto čtyřiceti charakteristikách viz *Vism.* str. 710n. a *Patisambhidāmagga*, *Vipassanā-Kathā*. V těchto textech je vypočítáno 10 charakteristik pomíjivosti, 25 utrpení a 5 neexistence já.

²⁷ Toto se vztahuje k Poznání znovupozorování (*patisankhā-ñāna*); viz *Progr.* str. 20, *Vism.* str. 760.

²⁸ Poznání vyrovnanosti k formacím (*sankhār'-upekkhā-ñāna*); viz *Progr.* str. 21, *Vism.* str. 765.

vzhůru. Zaznamenávané předměty pak řídnou a mohou být zaznamenávány snadno a klidně. Někdy tělesné formace úplně vymizí a zůstanou jen formace mentální. Meditující pak zakouší pocit vytržení, jako by si dopřával potěšení sprchy drobných kapiček vody. Naplňuje ho klid, může také vidět záři jako z jasné oblohy. Tyto významné zážitky jej však nijak zvlášť neovlivňují. Nešlí radosti, ale přesto se z nich těší. Toto potěšení je třeba zaznamenat. Musí rovněž zaznamenat vytržení, klid a jasné světlo. Jestliže tyto pocity při zaznamenávání nezmizí, neměl by jich dbát a měl by zaznamenávat každý další předmět, který se objeví.

V tomto stádiu možná začne být uspokojen poznáním, že neexistuje já nebo můj, on nebo jeho, a že vznikají jen formace; jen formace poznávají formace. Nachází také potěšení v zaznamenávání předmětů, jednoho za druhým. Je schopen je dlouhou dobu neúnavně zaznamenávat. Nemá pocity bolesti, takže ať zaujme jakoukoliv pozici, může v ní zůstat velmi dlouho. Ať sedí nebo leží, může pokračovat v meditaci po dvě nebo tři hodiny bez únavy a aniž by zakoušel nepohodlí. I když zamýšlel meditovat jen chvíli, může pokračovat dvě nebo tři hodiny. I po této době je jeho pozice stejně nehybná jako na začátku.

Čas od času vznikají pak formace rychle, a meditujícímu se dobře daří je zaznamenávat. Pak možná začne být dychtivý vědět, co se s ním děje. Měl by zaznamenat tuto dychtivost. Cítí, že si počíná dobře. Měl by zaznamenat též tento pocit. Těší se na zlepšení vzhledu. Měl by zaznamenat i toto očekávání. Měl by neustále zaznamenávat vše, cokoli vzniká; to je mnohostranně náročné. Neměl by k tomu ale vyvíjet mimořádné úsilí, ale ani povolovat. V některých případech se pro dychtivost, potěšení, přitažlivost nebo očekávání stane zaznamenávání nedbalým a nastane zhoršení, ústup zpět. Stává se to, protože nepokojná mysl se nedokáže správně soustředit na formace. Proto i když zaznamenávání plyne v rychlém tempu, musí meditující pokračovat stále stejně spolehlivě, tedy neměl by se ani uvolnit, ani vyvíjet mimořádné úsilí. Když stejně spolehlivě pokračuje, získá brzy vhled až do konečného stavu všech formací a realizuje Nibbánu.

Někteří meditující mohou v tomto stádiu i několikrát vystoupit výše a zase klesnout zpět na již překonanou úroveň. Nesmějí však dát průchod beznaději, nýbrž pevně spočívat v rozhodnutí. Musí rovněž neúnavně zaznamenávat vše, co se děje na všech šesti smyslových vstupech. Když ale zaznamenávání pokračuje jen pomalu a klidně, není takto mnohostranně náročná meditace možná. Začínáme tedy pozvolna a klidně zaznamenávat, přidáváme, získáváme vzestup, ale dbáme, aby se při tom způsob zaznamenávání opět stával jemným a klidným.

Jestliže meditující začíná buď se zvedáním a klesáním břicha nebo s jakýmkoliv jiným tělesným nebo mentálním předmětem, zjistí, že získává pocit vzestupu. A pak bude zaznamenávání pokračovat samo od sebe jemně a klidně. Zjišťuje, že s lehkostí pozoruje vznikání a mizení všech formací velmi jasným způsobem. V této době je jeho mysl zcela oproštěna ode všech nečistot. Ať je předmět jakkoliv vítaný a příjemný, pro něho už nebude. Ať je předmět jakkoliv odporný, pro něho už takovým nebude. Prostě jen vidí, slyší, čichá, chutná, cítí dotyk nebo poznává. Všemi šesti

druhy vyrovnané mysli, popsanými v Textech jen zaznamenává všechny formace. Nestará se ani o dobu trvání své meditace, ani žádným způsobem nereflktuje. Pokud však nedosáhne dostatečného pokroku ve vhledu, který postačí k tomu, aby získal Poznání stezky a jejího plodu (*magga a phala*) během dvou až tří hodin, soustředění ochabne, a meditující začne opět reflektovat. Pokračuje-li dobře, může začít předjímat další vývoj. Bude tak potěšen výsledky, že zažije „pád.“ Musí proto takové předjímání či reflektování rozptýlit tím, že na ně zaměří prosté, holé zaznamenávání. Stálou meditací znovu dosáhne plynulého vzestupu.

Pokud však nedosáhl dostatečné intenzity vhledu, soustředění opět ochabne. A tak někteří meditující budou postupovat a vracet se zpět několikrát. Ti, kdož jsou díky studiu obeznámeni s postupnými Stádii vhledu (nebo o nich slyšeli), se s těmito vzestupy a pády střetávají. Pro žáka, který medituje pod vedením učitele, není dobré, aby byl s těmito stádii seznámen dříve než meditace začne. Zde jsme tato stádía uvedli ku prospěchu těch, kteří provádějí meditaci bez vedení zkušeným učitelem.

Navzdory takovým fluktuacím v pokroku si meditující nesmí dovolit být překonán zklamáním nebo zoufalstvím. Je nyní na prahu *magga a phala* (vstup a dozrání plodů stezky probuzení). Je-li správně vyváжено pět schopností mysli²⁹ — důvěra, úsilí, všímavost, soustředění, moudrost — brzy dosáhne *magga a phala* a skuteční Nibbánu.

Jak je uskutečněna Nibbána

Vzestupy a poklesy v poznání vhledem, k nimž dochází jak již popsáno, jsou srovnatelné s vypouštěním ptáků z lodí na mořích. V dřívějších dobách, když si kapitáni lodí nebyli jisti, zda jsou blízko země, vypustili z lodi ptáka, kterého za tím účelem vezli s sebou. Pták létal od lodi všemi možnými směry a vyhlížel pobřeží; když je nenalezl, vracel se zpět na loď. Pokud poznání vhledu není tak zralé, aby mohlo vyrůst v Poznání stezky a plodu a tedy v uskutečnění Nibbány, umdlévá a zpomaluje se stejně jako pták vracející se na loď. Když pták uvidí zemi, rozletí se k ní a na loď se už nevrátí. Podobně když je poznání vhledu zralé, když dosáhlo ostrosti, síly a jasnosti, dojde k pochopení, že každá z formací vytvářených na některém ze šesti smyslových vstupů je pomíjivá nebo bolestná nebo bez já. Akt zaznamenání kterékoliv z těchto tří charakteristik, který má ve svém dokonalém pochopení vyšší stupeň jasnosti a intenzity, se stává stále rychleji a vyskytne se pak třikrát nebo čtyřikrát v rychlém sledu. Bezprostředně poté, co odezní poslední vědomí v této sérii zrychlených zaznamenávání, vzniká *magga-phala* (stezka a plod) realizující Nibbánu, vymizení všech formací.

²⁹ Vyvážení pěti schopností mysli (*indrija-samatta*) podrobně vysvětluje Mirko Frýba: *Psychologie zvládání života – Aplikace metody Abhidhamma* (Nakladatelství Masarykovy university, Brno 1996); praxe vedoucí k vyváženosti schopností je tématem knihy téhož autora M. Frýba: *Umění žít šťastně – Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života* (vydalo nakladatelství Argo, Praha 2003).

Akty zaznamenávání jsou nyní jasnější než ty, které předcházely bezprostředně před realizací. Po posledním aktu zaznamenávání dochází k vymizení formací a uskutečnění Nibbány. Proto ti, kteří ji dosáhli, řekli:

„Zaznamenávané předměty a vědomí, které je zaznamenává, zcela vymizí“ nebo „předměty a akty zaznamenávání jsou odříznuty, jako když nožem utne popínavé rostliny“ nebo „předměty a akty zaznamenávání odpadnou, jako když někdo shodí těžké břemeno“ nebo „předměty a akty zaznamenávání se ztratí, jako když něco, co držíme, se rozpadne“ nebo „předměty a akty zaznamenávání náhle uprchnou jakoby z vězení“ nebo „předměty a akty zaznamenávání vyvanou, jako když svíčka zhasne“ nebo „zmizí jako je náhle tma nahrazena světlem“ nebo „uleví se, jako když ustane hádka“ nebo „utonou jako ve vodě“ nebo „náhle se zastaví, jako když je někdo při utíkání sražen a upadne“ nebo „předměty a akty zaznamenávání úplně ustanou.“

Doba vymizení formací však dlouho netrvá. Je tak krátká, že trvá právě jen po dobu jednoho zaznamenávání. Poté meditující rekapituluje, co se stalo. Ví, že vymizením zaznamenávaných tělesných procesů a mentálních procesů, které je zaznamenávají, je uskutečněna *Magga-phala-nibbána*. Ti, kdož jsou důkladně poučeni, vědí, že ustání formací je Nibbána a dosáhnout vymizení a blaženosti je *magga-phala*. A tudíž si mohou říci: „Teď jsem uskutečnil Nibbánu tím, že jsem dosáhl *Sotápatti-magga-phala*.“ Tak jasně rozlišující poznání je zřejmé tomu, kdo studoval texty nebo vyslechl přednes Dhammy o tomto tématu.³⁰

Někteří meditující později přezkoumávají nečistoty, ty, které už byly odvrhnuty, a ty, které musí ještě být odstraněny. Po takové rekapitulaci pokračují dále v praxi zaznamenávání tělesných a mentálních procesů. Tělesné a mentální procesy se však během toho ukáží být hrubé. Jak vznikání tak mizení procesů je pro meditujícího jasně průkazné. Přesto však meditující pociťuje, jako by zaznamenávání bylo mdlé a ustupovalo. Ve skutečnosti se vrátil k Poznání vznikání a zanikání. Je pravda, že jeho zaznamenávání se stalo mdlým. Protože se vrátil do tohoto stádia, bude asi vidět jasná světla nebo tvary předmětů. V některých případech tyto zvraty vyústí v nevyrovnanou meditaci, v níž zaznamenávaný předmět a akty zaznamenávání nejdou společně. Někteří meditující zakoušejí přechodně lehkou bolest, většinou si však všimají, že jejich mentální procesy jsou hbité a jasné.

³⁰ Na podnět ctihodného autora jsou zde uvedeny následující dva odkazy: „Kdo zří ... [všech jevů ustávání] a zří Nibbánu, v nesmrtelnost sahající, ten uskutečňuje (*sačchikaroti*). Zření Nibbány v okamžiku první Stezky je uskutečnění viděním (*dassana*) a v okamžicích dalších Stezek uskutečnění pěstováním (*bhāvanā*)“ – toto je jádro výroků *Visuddhi-Maggy* na str. 696n. (páli text). *Atthasālini*, komentář k prvnímu dílu kánonu Abhidhammy, podává toto přirovnání: „Vidoucí člověk, jde noční temnotou ... Když udeří blesk, je temnota rozptýlena. Jakmile zmizí temnota, je stezka jasná. ... Jako u vidoucího člověka vydání se na cestu, je úsilí vzhledu u ušlechtilého žáka na Stezce vstupu do proudu. Temnota zahalující Pravdu je jako ve tmě mizející cesta. Jako okamžik, kdy blesk udeří a rozptýlí tmu, je okamžik, kdy vzejde světlo Stezky ... Jako zjevení se cesty, když tma se projasní, je okamžik, kdy se zjeví Čtyři ušlechtilé pravdy...“

V tomto stádiu meditující pociťuje, že jeho mysl je osvobozena od jakýchkoliv zátěží; cítí se šťastně volný. V takovém stavu mysl nemůže zaznamenávat mentální procesy, a i kdyby to dělal, nemohl by je zaznamenávat jako oddělené. Nemůže myslet ani na žádné jiné věci. Cítí prostě štěstí a blaženost. Když tento pocit ztratí intenzitu, lze opět zaznamenávat tělesné a mentální procesy a jasně poznávat jejich vznikání a zanikání. Po určité době dosáhne stádia, kdy může formace zaznamenávat plynule a klidně. Pak, jestliže je poznání vzhledu zralé, může opět získat Poznání zániku formací. Jestliže je síla soustředění ostrá a pevná, může se takové poznání často opakovat. V těchto chvílích je cílem meditujících získat poznání první *magga-phala* a následně získávají toto poznání opakovaně. Tak je popsána metoda meditace, stádia poznání vzhledem a realizace *Sotápatti-magga-phala*.

Ten, kdo nabyl Poznání stezky a plodu, je si vědom rozličných změn své povahy a mentálních postojů a cítí, že se jeho život změnil. Jeho přesvědčení nebo spolehlivá důvěra ve tři svaté klenoty (Buddha, Dhamma, Sangha) se stala velmi silnou. Díky této silné důvěře získá také horlivost a klid. Roste v něm spontánní pocit štěstí. Díky těmto extatickým zážitkům nemůže zaznamenávat předměty jako rozlišené, přestože o to usiluje okamžitě po dosažení *magga-phala*. Tyto zážitky však postupně po několika hodinách nebo dnech vyblednou, pak zase bude schopen formace zaznamenávat jako rozlišené. V některých případech se meditující po dosažení *magga-phala* cítí osvobození od velké zátěže, volní a lehčí, a nepřeje si dále meditoval. Jejich cíl, získání *magga-phala*, byl dosažen a jejich postoj lze pochopit.

Poznání plodu

Jestliže ten, kdo získal *magga-phala*, si přeje nabýt Poznání plodu (*phala-ñāna*) a Nibbānu znovu, musí svoji mysl zaměřit k tomuto cíli a znovu se věnovat všímavému zaznamenávání tělesných a mentálních procesů. V průběhu meditace vzhledu je přirozené, že Analytické poznání těla a myslí se zjevuje světskému člověku (*puṭhuddhāna*) jako první; Poznání vznikání a zanikání se zjevuje jako první člověku ušlechtilému (*ariya*). Proto meditující v tomto stádiu, vědom si tělesných a mentálních procesů, nejprve získá Poznání vznikání a zanikání, které je brzy následováno dalšími postupnými stádii vzhledu, až do Poznání vyrovnanosti k formacím. Jak toto poznání dozraje, je získáno vymizení formací, Nibbāna, s výsledným Poznáním plodu.

Toto poznání trvá pro toho, kdo se předtím nerozhodl pro určitou dobu jeho trvání, jen okamžik, někdy však může trvat trochu déle. Avšak ti, kteří předtím pojali záměr prodloužit jeho trvání, mohou Poznání plodu zakoušet déle, například celý den nebo noc, nebo tak dlouho, jak se rozhodli — tak je to uvedeno i v komentáři. Podobně pro ty, kteří jsou v těchto dnech ponořeni do soustředění a vzhledu, trvá dosažení hodinu, dvě, tři atd. Poznání plodu končí až tehdy, kdy si meditující přeje jeho ukončení. Během doby Poznání plodu trvající jednu nebo dvě hodiny někdy vznikají okamžiky reflektování, které však po čtyřech nebo pěti

zaznamenání zmizí a Poznání plodu se obnoví. V některých případech Poznání plodu trvá několik hodin bez přerušení. Zatímco trvá Poznání plodu, vědomí je absolutně napojeno na vymizení formací známé pod označením Nibbána.

Nibbána je *dhamma* (skutečnost) úplně osvobozená od tělesných a mentálních procesů a od všeho světského poznání. Proto během prožívání Poznání plodu nevzniká žádné uvědomování zaměřené na tělesné nebo mentální procesy ani na jiné světské oblasti. Člověk je zcela osvobozen od všech světských věcí. Je zcela osvobozen ode všech světských poznání a sklonů. Ač jsou kolem něho jakékoliv předměty, které lze vidět, slyšet, čichat, dotýkat se jich, vůbec si je neuvědomuje. Jeho pozice je pevná. Jestliže blaženost Poznání plodu přichází když sedí, zůstává jeho pozice v sedu pevná jako předtím, bez naklánění se nebo zborcení. Jakmile však proces Poznání plodu končí, vzniká okamžitě uvědomování si myšlenek vztahujících se k vymizení formací, nebo předmětů vidění, slyšení atd. Pak se vrací normální soustředění nebo pocit lehkosti nebo přemítání. Nejprve se formace jeví jako hrubé a jejich zaznamenávání není příliš intenzivní. Ale u těch, jejichž vhled je silný, probíhá další meditace stejně hladce jako jindy.

Je na místě upozornit: Meditující by měl předem učinit rozhodnutí o rychlém vstupu do Poznání plodu a o době jeho trvání. Neměl by svoji pozornost obracet k rozhodování, jestliže jednou už začal se zaznamenáváním tělesných a mentálních procesů. Než získá zralost ve vhledu, když mu dobře jde všímání si formací, může zakoušet „husí kůži,“ zívání, chvění, vzlyky a ztratit sílu soustředění. Zatím co akty zaznamenávání získávají na intenzitě, může začít předjímat výsledky a tím ztratit pevnost meditace. Neměl by se však věnovat ničemu jinému než své meditaci, a jestliže tak učiní nevědomky, musí to zaznamenat jako nepatřičnou myšlenku. Někteří dospějí k Poznání plodu až po několika ztrátách zaznamenávání. Jestliže má člověk slabé soustředění, je vstup do Poznání plodu pomalý a i když přijde, netrvá dlouho. Toto je popis procesu Poznání plodu.

Přezkoumávání

Někteří meditující procházejí stádií Poznání hrůzy, bídy, znechucení, touhy po vysvobození, aniž by do nich jasně viděli. Chceme-li je tedy přezkoumat, musíme se znovuprožívání každého z nich po určitou dobu věnovat. Například po půl hodiny nebo hodinu bychom se měli věnovat jen všímání si vznikání a zanikání předmětů s Poznáním vznikání a zanikání. Po tuto dobu Poznání vznikání a zanikání zůstává nedotčeno a vhled dále nepostupuje. Když však toto období uplyne, vzniká samo o sobě Poznání rozplynutí. Jestliže nevznikne samo, musí být všímavost věnována rozplynutí s rozhodnutím, že Poznání rozplynutí bude po určitou dobu trvat. Během tohoto období nastane to, k čemu jsme se rozhodli. Když vyprší určený čas, nastává samo o sobě poznání vyšší. Pokud ne, měl by meditující usilovat o Poznání hrůzy spojené s děsivými předměty. Pak se Poznání hrůzy dostaví spolu s děsivými předměty. Poté by měl svoji

pozornost obrátit k předmětům bídným a velmi brzy přijde Poznání bídy. Když je pak mysl zaměřena na znechucující předměty, dostaví se Poznání znechucení. Když jsme znechuceni každým zaznamenáváním, vzniká Poznání znechucení. Pak je třeba uvažovat o dalším stádiu, Poznání touhy po vysvobození. Zaujat horlivou touhou být vysvobozen z formací, usiluje o odpovídající Poznání a po určitém úsilí se takové poznání brzy dostaví. Když chce další vyšší stav, zažívá bolest, přání změnit pozici a je rušen pocitem nespokojenosti, ale tím získává Poznání znovupozorování. Pak meditující musí zaměřit svoji mysl k Poznání vyrovnanosti. Meditace tak plynule pokračuje až do vzniku Poznání znovupozorování.

Takto člověk shledá, že během vyhrazené doby, již věnuje zaznamenávání, vzniká specifické poznání, o něž usiluje, a po jeho odeznění vzniká poznání vyšší, jako by vznikalo zvýšením barometrického tlaku. Jestliže přezkoumání zmíněných Poznání není stále ještě postačující, mělo by být opakováno, pokud člověk není uspokojen. Pro velmi usilovně meditujícího člověka může být postup tak rychlý, že dosáhne stavu Poznání vyrovnanosti vůči formacím v několika okamžicích, stejně jako stadia Poznání plodu. Ten, jehož praxe je zralá, může získat Poznání plodu i při procházce nebo během jídla.

Jak získat vyšší stezky

Meditující, který je zcela uspokojen postupy k rychlému získání Poznání plodu a zůstává u něj po dlouhou dobu, může začít usilovat o získání vyšší stezky. Pak musí ale velmi jasně formulovat své rozhodnutí a stanovit si určitou lhůtu pro následující přání: „Během této doby si nepřeji zažívat Poznání plodu. Nechci, aby toto Poznání vyvstávalo. Kéž získám Vyšší stezku, stezku, po níž jsem dosud nešel. Kéž dosáhnu cíle!“ S tímto horlivým přáním na mysli, začne opět jako obvykle zaznamenávat tělesné a mentální procesy.

Výhoda stanovení určitého období je v tom, že pak může, bude-li si to přát, znovu získat již dosažené Poznání plodu. Pokud takové časové meze nejsou stanoveny a člověk pokračuje v usilování o získání Vyšší stezky, pak pro něj nadále nebude možné znovu získat Poznání plodu nižší stezky. V případě, že člověk zjistí, že ještě nemůže získat Vyšší stezku, ale ani se nemůže vrátit k Poznání plodu stezky nižší, bude rozrušován pocitem zklamání a nespokojenosti. Výhoda vzdání se možnosti znovuzískávání už jednou dosaženého Poznání plodu je v tom, že meditující během určitého období sice nezíská Poznání, avšak je-li jeho vhléd zralý, může pak jít po Vyšší stezce. Není-li přání plně odmítnuto, pak může dříve získané Poznání plodu znovu nastat. Proto je žádoucí plně odmítnout přání jen na určité období.

Když člověk začíná meditaci s vyhlídkou na získání Vyšší stezky, postup vhledu začíná Poznáním vznikání a zanikání. Dále není postup vhledu podobný tomu, který probíhá, když usilujeme o návrat Poznání plodu, nýbrž probíhá postupem jako při meditaci na nižší stezce. Stejně jako v případě raných stádií Poznání vznikání a zanikání se mohou objevit zářivá světla a tvary. Člověk může cítit bolest. Vznikání a zanikání

tělesných a mentálních procesů je jasně rozlišováno. I když znovuzískání Poznání vyrovnanosti k formacím netrvá při meditaci pro získání vyššího Poznání plodu déle, musí člověk, není-li vhléd zralý, zůstat déle ve stádiích nižších Poznání. Nesetkává se však s obtížemi jako v případě meditace na nižší stezce. Je možné postupovat od jednoho poznání k druhému až do Poznání vyrovnanosti vůči formacím, během jednoho dne. Proces mentálního poznávání je mnohem jasnější, zřetelnější a rozšířenější. Jeho zážitky hrůzy, bídy, znechucení, touhy po vysvobození ze špatností světských záležitostí, jsou mnohem ostřejší. Dříve bylo možné získat Poznání plodu čtyřikrát nebo pětkrát za hodinu, nyní, pokud vhléd není ještě zralý pro vyšší stezky, přetrvává dále Poznání vyrovnanosti k formacím. Může trvat od jednoho dne po měsíce nebo roky. Podle zralosti vhledu se objevuje rozlišující zaznamenávání formací a realizace vymizení formací přichází až se získáním Vyšší stezky a plodu. Pak přijde Poznání přezkoumávání. Později se vrátí ke stádiu Poznání vznikání a zanikání s velmi jasným mentálním procesem. Toto je popis postupu vhledu, který vede k získání *Sakadágámi-magga*, Stezky toho, který se jednou vrací.

Jestliže někdo horlivě touží získat Třetí stezku, *Anágámi-magga*, musí se opět rozhodnout, že po určité době zcela zavrhne touhu vrátit se k Poznání plodu dřívější stezky. Pak se rozhodne takto: „Kéž přijde pokrok ve vhledu odpovídající Vyšší stezce. Kéž získám Vyšší stezku a plod!“ A musí začít jako obvykle se sledováním těla a mysli. Začíná s Poznáním vznikání a zanikání, ale brzy získá postupně poznání vyšší až k Poznání vyrovnanosti vůči formacím. Není-li vhléd ještě zralý, pak se toto poznání bude protahovat. Jestliže zralý je, pak dosáhne ustání formací a s ním Poznání třetí stezky a plodu. Toto je popis získání Třetí stezky a plodu, totiž Poznání *Anágámi* neboli Nenávratu.

Ten, kdo usiluje o Čtvrtou a poslední stezku a její plod, Stezku Svatosti, *Arahatta-magga-phala*, musí si stanovit dobu, po níž se zcela vzdá touhy po znovuzískávání Poznání třetí stezky. Pak musí jako obvykle začít s všímavostí zaměřenou na tělesné a mentální procesy. To je ta Jediná cesta, jak je řečeno v *Satipatthána Suttě*. Začínaje s Poznáním vznikání a zanikání, získá brzy Poznání vyrovnanosti vůči formacím. Není-li vhléd ještě zcela zralý, bude toto poznání přetrvávat. Když dozraje, pak meditující získá vymizení formací s uskutečněním konečné *Arahatta-magga*.

V předcházejících odstavcích uvedená slova týkající se postupu v meditaci, který končí v uskutečnění Poznání stezky a plodu *magga-phala-nána*), se vztahují jen na ty, kteří získali zralost v pěstování *páramitá* (dokonalosti). Ti, kteří dosud *páramitá* plně nerozvinuli, se zastaví u Poznání vyrovnanosti k formacím. Je důležité poznamenat, že pro člověka, který dosáhl První stezku a dosáhne pravděpodobně poměrně snadno i Druhou stezku, bude asi dlouho obtížné získat Třetí stezku. Důvod je v tom, že jak ti, kteří dosáhli První, tak ti, kteří dosáhli Druhou stezku, jsou důkladně vycvičení v dodržování etiky (*síla*), jinými slovy, že jsou vzory ctnosti. Člověk, který dosáhne Třetí stezku, musí mít také plně rozvinuto soustředění (*samádhi*). Proto není schopen dosáhnout Třetí stezky snadno, neboť musí tvrdě pracovat na rozvíjení soustředění. Ať je tomu

jakkoliv, bez největšího úsilí věnovaného rozvíjení schopností, nemůže nikdo vědět, zda je schopen dosáhnout té či oné stezky. V některých případech přichází dosažení stezky až po velmi dlouhé době, a protože o ně člověk musí usilovat tak dlouho, nelze předpokládat, že by již plně nerozvinul *páramitá*. Vynaložení úsilí zde a nyní vede taktéž k naplnění *páramitá* a přivádí blíže ke zralosti. Člověk by proto neměl ztrácet čas přemítáním, zda má *páramitá* nebo ne.

Meditující by měl mít na mysli následující nepopíratelnou skutečnost a všechno své úsilí zaměřit k naplnění svých aspirací: „Ani rozvinutí *páramitá* není možné bez úsilí. I když připustíme, že člověk plně rozvinul *páramitá*, nemůže žádné stezky dosáhnout bez úsilí. Jedině člověk, který vynaloží veliké úsilí, může snadno a rychle dosáhnout stezky. Jestliže značně rozvinul *páramitá*, povede jeho úsilí k zralosti a následně může dosáhnout stezky, po níž touží. Při nejmenším zasel mocná semena pro žně na stezce v příští existenci.“

Naléhavá rada

V této době; kdy *Buddha-Sásana* (Buddhovo Učení) trvá, ti nejhorlivější a nejzanícenější v práci na vlastním osvobození od špatností světa a dosažení *Magga-phala-nibbána*, která je nejvyšším cílem meditace vipassaná (vhledu), učiní nejlépe, budou-li cvičit výše uvedenou Cestu všímavosti zaměřené na tělo, city, mysl a předměty mysli, jinak zvanou meditace satipatthána. Ve skutečnosti je to pro ně nezbytnost.

Závěrečná poznámka

Technika meditace vhledu popsána v tomto pojednání zcela postačuje pro člověka inteligentního. Když takový člověk text přečte, měl by tuto meditaci cvičit s pevným přesvědčením, zanícenou touhou a velkou pílí, metodicky, a může si být jist svým pokrokem. Je však třeba zdůraznit, že podrobnosti zážitků a postupných stádií vhledu, jimiž meditující prochází, nemohou být plně popsány v krátkém pojednání. Zbývá ještě hodně toho, co by bylo hodno popisu. Na druhé straně však to, co zde bylo popsáno, není v úplnosti prožíváno každým meditujícím. Musí zde být rozdíly, podle schopností a *páramitá* každého jednotlivce. Ani přesvědčení, touha a píle nejsou stále stejné. A dále, meditující, který nemá instruktora a je zcela závislý na knižních znalostech, bude stejně obezřelý a váhavý, jako poutník na cestě, po níž ještě nikdy nešel. Tedy zřejmě není pro takového člověka právě snadné dosáhnout Uskutečnění stezky a plodu Nibbána (*Magga-phala-nibbána*), bude-li o to usilovat bez učitele, který by jej vedl a povzbuzoval. Proto ten, kdo opravdu touží meditoval, pokud nedosáhne cíle *Magga-phala-nibbána*, musí hledat učitele, který je vlastním Uskutečněním plně kvalifikován, aby ho vedl cestou od nejnižších stupňů vhledu k nejvyšším Poznáním stezky, plodu a jejich přezkoumávání.

Tato rada je zcela v souladu s tím, co je psáno v *Nidána Vagga*, *Samjutta-Nikája*: „Učitel by měl být hledán pro poznání rozpadu a smrti, jaké skutečně jsou.“ Jestliže je někdo posedlý pýchou „Já jsem mimořádný

člověk, proč bych se měl od někoho učit meditaci?“ udělá dobře, když takovou pýchu odvrhne, tak jako to učinil znalec mnoha textů Potthila Maháthera, který se dal poučit meditujícím mladým novicem.

Během meditace by člověk měl nasadit všechno, aby dosáhl cíle, maje na mysli následující Buddhovu radu:

Žádný lenoch, žádný slaboch
nedosáhne Nibbány,
od všeho zla svobody.
Kdo, ač mladý, je v praxi skvělý,
ten nese poslední břímě,
když nad smrtí zvítězil!

*Nidána Vagga, Bhikkhu–Samjutta 4,
Samjutta–Nikája II, PTS strana 278*

III. Část

Části I. a II. instrukce pro *Základní a pokročilé stupně meditace všímavosti a vhledu* jsou věnovány postupům meditace prostého vhledu *sukkhā-vipassanā*. V této Části III. je popis *Pracoviště všímání nádechu a výdechu*, která vysvětluje postup meditace vhledu, používaný těmi, kdo již získali dovednosti soustředění nutné pro dosažení meditačního pohroužení (*džhána*).

Pracoviště všímání nádechu a výdechu — *ánápána-sati-kammatthāna*

Ctihodný Mahási Sayadó učil dva různé postupy meditace všímavosti a vhledu, které jsou s výhodou užívány osobami dvou odlišných sklonů: *samatha-jánika*, neboli uživatel technik pohroužení, a *suddha-vipassanā-jánika*, neboli uživatel čisté *vipassany*, jsou jejich tradiční označení. V této knize vysvětlená Základní praxe všímavého sledování pohybů břicha a Pokročilá praxe meditace vhledu a postupného uskutečňování stádií poznání vhladem jsou metodou čisté *vipassany*. Následující krátký popis Pracoviště všímání nádechu a výdechu, který je výňatkem z knihy Mahási Sayadó: *Buddhova meditace a jejich čtyřicet pracovišť*, vysvětluje základní postup meditace vhledu, již předchází užití technik pohroužení (*samatha-pubbangama vipassanā*).

Kdo zvolí nádech a výdech (*ána-apána*) za předmět meditace, má vyhledat klidné místo a sednout si se složenými nohama nebo v jakékoliv pozici, která mu umožňuje sedět po dlouhou dobu vzpřímeně. Pak udržuje mysl pevně ustálenou u otvorů nosu. Bude jasně rozeznávat pocity doteku způsobované nepřetržitým tokem nádechu a výdechu, buď na konci nosu, anebo na kraji horního rtu. Tento tok musí být pozorován v místě dotýkání a zaznamenáván vnitřním komentováním: „přichází, odchází,“ během každého nádechu a výdechu. Mysl nesmí jít s tokem dechu po jeho cestě ani dovnitř ani ven, nýbrž musí zůstat v místě dotýkání.

Během tohoto všímání bude vznikat mnoho překážek, s nimiž se mysl zatoulá. Tyto překážky však nejsou dále sledovány, nýbrž pozornost je vždy přivedena zpět na místo dotýkání, a pak se pokračuje se zaznamenáváním „přichází, odchází,“ „přichází, odchází.“

Touto technikou neustálého pozorování v místě dotyku si jasně všímáme nadechování a vydechování a jasně zaznamenáváme:

1. dlouhé nadechování a vydechování jako takové,
2. krátké nadechování a vydechování jako takové,
3. každý průběh nadechování a vydechování na začátku, uprostřed a na konci jeho dotýkání tam, kde přichází a odchází v nose,
4. postupnou změnu z hrubé do jemnější formy nadechování a vydechování.

Jak se nadechování a vydechování neustále zjemňuje, může to někdy vypadat jakoby úplně mizelo. V takovém případě by však bylo zbytečnou ztrátou času hledat nadechování a vydechování tak, že bychom zkoumali důvody tohoto zmizení — skončili bychom bez pokroku v meditování. To by nebylo k ničemu. Je-li mysl opravdu pevně ustálena v pozornosti na špičce nosu nebo na horním rtu, jemná forma toku nadechování a vydechování se objeví znovu a bude zřetelně vnímána.

Při takovémto pokračování v neustálém všímání si nadechování a vydechování dojde k jeho zpředmětnění jako nějaký viděný tvar nebo těleso. V textu *Visuddhi-Maggy* jsou zmíněny následující: Někomu se zjeví nadechování a vydechování jako hvězda nebo drahokam nebo hromádka drahokamů či perel, jinému s hrubějším dotykem jako chomáč vaty nebo suk dřeva, dalšímu jako cop nebo věnec květů nebo kroužek dýmu, jinému jako pavučina nebo obláček nebo květina nebo kolo vozu nebo kruh měsíce či slunce.

Tato rozmanitost tvarů a předmětů závisí na rozdílech vjemového zpracování (*saññā*) různých osob. Předmět vědomí v takto ustálené formě se nazývá *patibhāga-nimitta* (*nimitta* = značka, *patibhāti* = vstupovat do mysli). Na podkladě této značky vyvinuté soustředění, je nazýváno *upačāra-samādhī*, neboli vstupní soustředění. Pokračováním v meditaci pomocí vstupního soustředění je vyvinuto plné soustředění (*appanā-samādhī*), kterým jsou pak dosaženy čtyři stupně pohroužení tak zvané *rūpa-džhāny*.

Toto je stručný popis přípravné praxe meditace klidu (*samatha*), již provádí *samatha-jánika*, který zvolil pracoviště pohroužení (*samatha-kammatthāna*) jako základ pro uskutečnění Nibbāny.

Kdo si pak přeje cvičit vipassanu, musí být vybaven věděním, buď stručným nebo podrobným, o faktu, že živé bytosti sestávají jen z dvou složek, z těla (*rūpa*) a mysli (*nāma*). Musí dále vědět, že tělo a mysl vznikají na základě podmínek a jejich působení, tudíž jsou v neustálém procesu proměny, jsou pomíjivé, vystaveny utrpení a bez jakéhokoliv já.

Osoba s patřičným výše zmíněným věděním musí nejprve dosáhnout stavu pohroužení (*džhāna*), který již dříve získala, a potom pokračovat ve všímavém sledování (*anupassanā*). Musí průběžně sledovat prožitky vidění, slyšení, čichání, chutnání, dotýkání a poznávání, jež se zřetelně vyskytují na vstupech šesti smyslů.

Když se meditující cítí unaven nebo vyčerpán tím, že musí neustále sledovat tyto rozličné předměty (*pakinnaka-samkhārā*), tak učiní silné rozhodnutí znovu vstoupit do pohroužení a setrvat v něm po patnáct nebo třicet minut.

Při výstupu z pohroužení začne okamžitě přezkoumávat (*paččavekkhatī*) toto pohroužení a potom pokračovat v neustávajícím sledování prožitků, které se vyskytují na vstupech šesti smyslů. Tento střídavý postup získání pohroužení a sledování prožitků vyskytujících se na vstupech šesti smyslů musí být opakovaně prováděn. Když je pak soustředění vzhledu (*vipassanā-samādhī*) dostatečně silné, bude schopen pokračovat v meditaci ve dne v noci bez jakýchkoliv potíží.

V tomto stádiu je zřetelně vnímáno v každém okamžiku sledování, že tělo a mysl jsou dvě různé věci, které se vyskytují ve spojení. Je též zřetelně vnímáno, že předmět a mysl, která přímo předmět poznává, vznikají a zanikají právě v okamžiku sledování. Takže je pochopeno, že „jsou prokazatelně pomíjivé,“ že „jsou špatné a bez jakýchkoliv příjemných kvalit a nespolehlivé,“ a že „jsou pouhým procesem vznikání a zanikání, který postrádá já, či jakékoliv jiné trvalé totožnosti.“

Po úplném vyvinutí tohoto faktického poznání pomíjivosti (*aničča*), neuspokojivosti (*dukkha*) a bezosobnosti (*anattá*) je dosaženo vzhledem poznání stezky a plodu (*magga-phala*) a uskutečněna Nibbána.

Toto je stručný popis praxe *samatha-jániky* za účelem uskutečnění Nibbány.



Áyukusala:

Principy výuky

meditace všímavosti a vhledu



Namo tassa bhagavato arahato sammá sambuddhassa!

Pozdrav Vznešenému, Oproštěnému, Pravě Plně Probuzenému!

Ctihodný Áyu Kusalánanda, který byl znám jako učitel Dhammy pod svým civilním jménem Dr. Mirko Frýba, odpovídá v následujícím Interview na otázky, které klade jeho první mnišský žák ctihodný Dhammakusala, civilním jménem Michal Horák. Interview sestává z dvou rozhovorů vedených 10. a 11. března 1999 v klášteře Sambodhi Vihára na Srí Lance. Za účelem zachování autenticity je upuštěno od editování textu, který je již po řadu let v tomto znění přístupný účastníkům zasedů tradice Áyukusala v češtině a v němčině. První rozhovor se týká především otázky, které hlavní techniky meditace jsou v Áyukusala tradici používány pro rozvíjení vhledu a jakými principy se řídí jejich instrukce. V druhém rozhovoru je historicky probírán vývoj instrukce Áyukusala ve vztahu k některým jiným přístupům, jež jsou mu blízké.

Páli výraz *áyu-kusala*, který znamená „dovedné zvládání života“, začal být počátkem sedmdesátých let užíván ctihodným Mahátherou Nyánaponikou jako označení pro kurzy Dhammy, které nabízel Dr. Mirko Frýba v Bernu. Mezinárodně se stalo označení Áyukusala známé díky záznamu interview, který vedl ctihodný Maháthera Piyadassi s doktorem Frýbou ve vysílání Sri Lanka Broadcasting Corporation v den Vesákha 1977. Záznam tohoto interview byl poté šířen na magnetofonových páskách; jeho obsahem byly též tři technicky vysvětlené postupy: za prvé užití meditace všímavosti a vhledu pro účely psychohygieny, za druhé postupy všímavě důkladného zvažování *joniso-manasikára* pro nácvik strategií zvládání každodenních úkolů v kontextu západní civilizace a za třetí meditační kultivování mezilidských vztahů postupy takzvaného bohorovného spočívání *brahma-vihára*. Tato tři témata jsou podrobně pojednána v knize M. Frýba: *Umění*

žít šťastně – Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života (vydalo nakladatelství Argo, Praha 2003); zmíněná témata nejsou však v následujícím interview o výuce meditace všímavosti a vhledu v tradici Áyukusala.

Postupy a principy meditační instrukce

Dhammakusala: Ctihodný, jak víš, provedl jsem interview s několika předními učiteli meditace na Srí Lance a ptal jsem se jich na to, jak a jakou meditaci učí. Protože jsem se jakožto tvůj žák naučil meditaci pod tvým vedením, tak jsem si to už při rozhovorech s ostatními učiteli srovnával s tím, co praktikuji. Rád bych v podstatě ty samé otázky jako jim položil i tobě.

První otázkou je, jaké jsou tvoje zásady při výuce *satipatthána-vipassaná*? Na co kladeš důraz? Čím začínáš a jak postupuješ metodicky? Počítej s tím, že tento rozhovor je už pro lidi, kteří mají nějakou zkušenost s meditací. Takže se nemusíš bát, že bys někoho zmátl, když řekneš víc, než je zdrávo pro prvněmeditující.

Kusalánanda: Když pracuji s lidmi, kteří již něco vědí o Dhammě a už si vyzkoušeli meditaci, tak předpokládám, že jim jde o to dosáhnout toho nejvyššího cíle Buddhova učení, to znamená překonat utrpení a zbavit se všech příčin utrpení. Dosáhnout tedy toho nejvyššího štěstí — Nibbány. S tímto cílem před očima ty lidi vedu k tomu, aby získali dovednosti pro harmonizování a ovládání své mysli a aby dokázali tyto dovednosti využít na cestě vhledu. Takže zaprvé získat dovednosti jak regulovat svoji mysl, to znamená vyvažovat pět schopností mysli, *pañča-mano-indrija*. Vztah mezi *saddhá* a *paññá*, *samádhi* a *virija* to všechno vybalancovává *sati*. To je první cíl výuky, pomoci meditujícím, aby se rozhodli na té cestě, která vede přes jednotlivá poznání vhledu *vipassaná-ñána* až k cíli nejvyššímu. Ideálně na tom pracujeme na zasedech. Tam je zapotřebí vytvořit prostředí, chráněné prostředí. Účastníci musí získat určitý rytmus, to znamená rozvrh dne, jasnost přechodů při střídání pracovišť a atmosféru vzájemné podpory — to vše tak, aby to, co jako učitel a ukazatel cesty nabízím, mělo co nejefektivnější dopad.

D: Tím tedy začínáš výuku na meditačním zasedu. A co je jejím hlavním principem, tím nejdůležitějším?

K: Vůbec hlavním principem mé výuky je přivést lidi k tomu, aby si dokázali vytvořit co nejlepší prostředí a dokázali tam v něm nic nedělat. Nic nemusí dělat — to je ten nejdůležitější princip. Během celého zasedu nic aktivně nedělat. Aby se tam ta jejich mysl mohla ustálit. Aby ti lidé přišli k sobě... A aby ta jejich mysl začala produkovat, vyhazovat ze sebe nečistoty. A právě to vyžaduje, že tam

nesmí být žádné zasahování do obsahů, žádná indoktrinace. Nic ty lidi neučím, než jen to, co je zapotřebí pro vyvážení těch jejich vlastních pěti schopností mysli. Ukazuji jim a nacvičuji s nimi jen ty dovednosti, které potřebují, aby dokázali tu svou mysl kočírovat... a nechat ji produkovat. Žádné zprostředkování Dhammy jako vědění. Vědění přijde, to přijde samo — jejich vlastní autochtonní vědění, které získají vlastním vhledem.

Takže ta první zásada je: Nic těm lidem nevnučovat, nic je neučit. A z toho vyplývá druhá zásada: Nemanipulovat jejich mysl žádným směrem. Ani směrem zvýšení důvěry a úcty k Buddhovi čili *saddhā*, ani směrem dobrotivosti a lásky čili *mettā*. A hlavně ne směrem nějakého odporu k *samsáře*, k tělu nebo ke stravě nebo nějaké podobné předjímání hnusu, rozpadu či pomíjivosti. Co sami později poznají a jaké postoje budou k *samsáře* zaujímat — to je jejich věc, jejich vlastní rozhodnutí. No a s tím souvisí třetí zásada: zajistit jim jen rámec pro to, aby si mohli dovolit nerušeně meditovat, aby mohli skutečně dělat jen to, co chtějí, aby se cítili jistí, opatrovaní, podpoření... Dát jim jen rámec, podmínky pro to, aby si sami utvořili takové prostředí, ve kterém od probuzení do usnutí nic nedělají. Minimalizují veškeré činnosti, zpomalují a zklidňují se, omezují přísun informace zvenku, věnují se zcela sami sobě. Takže se nejprve ta mysl ustálí, sedne si, není čeřena či kalena ničím zvenku. Nic do té mysli necpou, ale pak v dalším přirozeně přicházejícím procesu z ní uvolňují veškerou zátěž, to jim pak jasněji ukáže, co vše v té mysli mají — toho si jen všímají. S tím vším, co přijde, co se ukáže, zacházejí kompetentně tak, že si toho jen všímají. Později pak se zbavují i z větší hloubky mysli přicházejících nečistot mysli, *kilesa*, které nechávají vynořit, které mohou z té mysli i nečekaně silně vytláhnout... To pak už je ale učím, jak s těmito nečistotami zacházet pomocí různých dalších technik *vipassanā*.

Takže mám tři principy: Za prvé nic nevyučovat, jenom ukázat, naučit a zprostředkovat dovednosti. Za druhé tu mysl medituujících nikam netlačit, ani do lásky, ani do hnusu, ani do víry. Za třetí vést medituující k tomu, aby uměli přijmout, cokoliv přijde, aby si všeho opravdu jen všímali. Teprve pak je možný pokrok vzhledu. To jsou moje hlavní principy výuky.

- D: Teď jsi vyjmenoval tři principy... Mohl bys ty tři stáhnout do jednoho hlavního?
- K: Mohl. Hlavní princip je narafořit medituujícím podmínky pro to, aby skutečně nemuseli od rána do večera nic dělat.
- D: Dobře, to je opravdu hezké, že řekneš lidem, aby nic nedělali. Ale to je pro drtivou většinu obrovský problém a především začátečníci v tom pěkně lítají. A staří mazáci už mají většinou vykulitovanou dovednost chovat se tak, aby to zvenku vypadalo všímavě. Hledáním různých únikových činností pro svoji mysl ztrácí mnoho lidí mnoho drahocenného času. Na zásedu to první dny není snadné a později to není o nic lepší. Nemáš s těmi lidmi soucit?

- K: To víš, že mám. Vysvětluji, k čemu to je dobré, nic nedělat. Dávám instrukce, jak nejlíp umím, co nejkratším způsobem, bez zanášení jejich mysli příliš mnoha informacemi. Ze soucitu se někdy i donutím být přísný a tvrdý. První dny se též zcela zúčastním všeho toho nic nedělání celé skupiny — i když je to pro mne vedle všech těch koordinačních a ostatních činností dost namáhavé. Když ale chci ten hlavní princip plně uplatnit ve skutečnosti zásedu, tak proto dělám vše, co je mi lidsky možné. Pomáhám meditujícím přehodit tu vyhybku ze zvyklých kolejí k nic nedělání a jen všímání. To znamená, dělám vše proto, aby se ráno všímavě probudili a nic nemuseli dělat, dokud večer neusnou. Aby přitom nechali mysl vyhodit ze sebe cokoli se vynoří, aby ta mysl vyblinkala, vyzvrátila, vytlačila, vykadila všechny nečistoty. A čím méně meditující dělají, tak tím efektivnější je toto samočištění mysli. Takže ten hlavní princip je udělat jim tak jednoduchý program, který neblokuje a neomezuje to čištění mysli, který ho pouze umožňuje. A ten nejjednodušší program je: Probudit se všímavě, provést tu nejjednodušší hygienu a pak, chodit, sedět, chodit, sedět, papat, kakat, odpočinout, chodit, sedět, chodit, sedět, chodit, sedět..., mít šálek čaje, večer krátký Dhamma-přednes a chodit, sedět, chodit, sedět a jít spinkat. Takže minimum nabídky a nabídku takovou, aby ta mysl nemusela nic přijímat zvenku a aby se mohla sama čistit. To je ten hlavní princip. Tomu slouží ty první dny zásedu.
- D: Když si to tak srovnám s tím, co jsem viděl v různých meditačních centrech a kláštorech u jiných učitelů, které jsem tam viděl učit, tak se nikdo tolik o ty meditující nestará. Ty za nimi i venku chodíš, opravuješ je a ukazuješ jim jak si vylepšit meditační pracoviště. Je to mnohem větší zabíračka pro tebe nebo pro ostatní učitele Dhammy, které jsi vytrénoval, protože vy ty lidi na zásedu chráníte proti všemu tomu, co by zvenku rušilo, což ostatní, pokud jsem viděl, nedělají. Nikde jinde jsem neviděl jako u vás, že když někdo ty meditující ruší, tak vy tam jdete a zarazíte to.
- K: Chráníme ty lidi před rušiteli zvenku a před tím, aby se nerušili navzájem.
- D: Což je myslím hrozně důležité a pro mne jedna z nejdůležitějších věcí. Já musím mít jistotu, že ten učitel nade mnou drží ruku a že když bude nějaký problém, že to nebudu muset řešit.
- K: Ano, přesně tak to má být.
- D: Dále jsem se ptal těch ostatních učitelů a ptám se teď tebe: Jaké druhy meditace používáš?
- K: Jsou to hlavně dva druhy meditace. A sice chození a sezení. A to je princip vyvážení tělesně aktivního a pasivního během celého dne. Chození a sezení jakožto podklad pro celodenní fungování mysli. No a pak jsou to ty pomocné čtyři ochranné meditace, které ale dělám vždy jen na začátku dne. A na konci dne *mettá* vlastně jen pro ty, kteří chtějí jít hezky spinkat. Ale nikoliv pro ty, kteří se opravdu rozjedou na vipassaná a prolomí ten vlned do skutečnosti. Ti, kteří se dostanou od slova ke skutečnosti, získají *nāma-rūpa-pariçcheda*—

ñána, no tak těm říkám, už žádná *mettá* a nechodte ani na Dhamma-přednes. A když přijdete, tak pozorujte jen slyšení a tak dále — nezabývejte se obsahy, pojmy. Pokračujte neustále v tom kultivování vzhledu do skutečných jevů. Udržujte si to rozvíjení cesty *vīpassanā*.

D: Podle čeho poznáš, že ten člověk má už *nāma-rúpa*? Co ti řekne? Já to mám, ale přesto nedokážu říci: „*nāma-rúpa-pariiccheda-ñána* je když...“ Kde je ten průlom?

K: Tam nejde o to, co mi ten člověk řekne. To kdybych teď řekl, tak by bylo snadné, aby se to někdo naučil nazpaměť a pak mi to řekl. Tam jde o to, jak mi to řekne a jak já u něj vidím ten soulad mezi tím, co říká a co dělá. Jsou lidi, kteří mohou cokoli říkat a dokonce i učit, anebo vyprávět o svých *ñánách* podle toho, co si přečetli. A mohou i říkat ironicky, jakoby si dělali ze sebe legraci „ta moje tak zvaná *magga-phala*“, nebo „moje *bhanga-ñána*“, mávat při tom rukou, předstírat tak skromnost a zároveň se ale vytahovat, co všechno vědí. Mluví o něčem a já vidím, že jsou to jen slova, slova, slova...

To poznám, když s tím člověkem sedím. To poznám, když toho člověka vidím, jak jde, jak jí, jak si sedá k meditaci. Takže to se nedá poznat jen na tom jak to říká, ale dá se to poznat na tom, jak to, co říká odpovídá té právě aktuální skutečnosti, když to říká. Je to ta opravdovost a integrita celé osoby. Je to ta kongruence mezi tím, co ten člověk jiným ukazuje tělesně a co sám tělesně prožívá jako nosič svých hnutí mysli. Ta tělesnost *rúpa* skutečně má přesnou korespondenci v tom, co prožívá a komunikuje *nāma*. *Nāma-rúpa* odpovídá jedno druhému a ten člověk je schopen oba dva ty aspekty toho procesu vidět a rozlišit. V pokročilém je to pak, že vidí *nāma-rúpa*, jak spolu souvisí a ví to ve vždy bezprostředně následujícím vědomí *viññána*. A zase nechá vylítnout *nāma-rúpa* a hned na to *viññána*. *Nāma-rúpa paččajá viññána*, *viññána paččajá nāma-rúpa*, *nāma-rúpa paččajá viññána* ... — tak jak ten proces označoval Buddha.

D: Takže to jsme se dostali k tomu *čankamana* chození a *ánápánasati* sezení, které jsou vlastně hlavní činností celého zásedu. Přičemž ty první dny děláme *ánápánasati* jako meditaci klidu a pak po tom přichází instrukce na *vīpassanā*.

K: Ano. Přičemž, ale už i ty první tři dny instrukce *ánápánasati* je rozlišená od osoby k osobě. Už tam jsou rozdíly, jestli ten člověk pozoruje *ána* a *apána* na nose, či na horním rtu, anebo jestli to pozoruje na zvedání a klesání břišní stěny. Jsou ale i tací, kteří spontánně nepozorují ani na břiše, ani na nose, ale cítí rozpínání a smršťování celého těla. Se všemi těmi v osobní instrukci pracují rozdílně. Pak jsou také ti, kteří to sice pozorují na nose, ale nepozorují konkrétní procesy *ána* a *apána*, nepoznávají skutečné jevy, ale soustředí se na představu dechu, na *ánápána-nimittu*. Mají jasnou představu *nimittu* či pojem *paññatti* o souvislosti nádechu a výdechu *ánápána*. Jejich meditačním předmětem *ārammana* nejsou nádech a výdech jako takové, nikoli ty prožitky skutečných dotyků vzduchu na nose, tito lidé mají jako meditační objekt dech čili

ánápána-nimitta. U některých z nich se snadněji vyvíjí soustředění směrem k úplnému pohroužení v *džháně*. Je to světská (v páli: *lokika*) *džhána*, která má jako předmět *paññatti* či *nimitta*. Ale tito lidé to mají pak většinou o to těžší prolomit se k té skutečnosti jevů a uvidět ten rozdíl *náma-rúpa*. Ti, kteří vnímají element země to znamená dotyk, anebo element větru to znamená pohyb, buď na nose nebo na břiše, tak ti to mají snadnější přijít dříve k *vipassaná-ñána*. A právě na to je geniální ta metoda, kterou vyvinul můj učitel ctihodný Mahási Sayadaw. Jeho metoda právě vede co nejrychleji k realitě a k rozlišení mezi slovem a skutečností *náma-rúpa*. K tomu bych chtěl za sebe sama říci, že ať meditující postupují jakýmkoli způsobem, tak ten nejvyšší účel pro mně je vést je co nejrychleji k realitě a k *vipassaná-ñána*, nikoli ke *džhánám*. Samozřejmě když je někdo nadán na *džhány*, nebo tady někdo dělá objevy skrze jednu z těch uvedených variací všímavosti nádechu a výdechu, no tak ho nechám, tak ho neutnu. Ale snažím se co nejdříve každého vést k tomu, aby se co nejrychleji dostal na cestu ke vstupu do proudu.

Rozhovor byl veden v Sambodhi Vihára, Colombo 10. 3. 1999

Vývoj výuky meditace v tradici Áyukusala

Dhammakusala: Jaký byl vývoj tvé výuky meditace od těch prvních meditačních zásedů před třiceti lety?

Kusalánanda: Vlastně to nejdůležitější pro uvedení Dhammy, bylo neredukovat výuku jen na meditaci. Od začátku mi šlo o to, nebýt učitelem meditace, ale být učitelem Dhammy — to znamená učit jak znalosti, tak dovednosti, jak *parijatti* tak *patipatti*. Neučil jsem meditaci pouze jako techniku, ale učil jsem ji ve vztahu ke každodennímu životu. Na to jsem dbal už v prvních desetidenních kurzech, které jsem učil v Indii. Vývoj mé výuky byl dán přizpůsobováním se tomu, co mí žáci znali o Buddhově učení. Ale i psychologům a psychiatrům jsem zdůrazňoval, že meditace má smysl jen jako součást zvládání každodenního života a tudíž v kontextu celé Buddhovy nauky — toto například už v roce 1971 v mé první přednášce na Bernské universitě „*Verhaltensänderung durch orientalische Versenkungstechniken*“. Učil jsem však vždy celou Buddhovu osmičlennou stezku.

Když učitelé meditace vytrhnou meditaci *vipassaná* z jejího původního rámce a neuvedou celou Buddhovu nauku přiměřeně životní situaci svých žáků, tak vytváří nové problémy. Tyto problémy a jejich řešení jsem shrnul 1980 ve svém článku „*Dhammaduta in the West and its Hindrances*“ v angličtině, který je přeložen i do němčiny a češtiny. Upozorňoval jsem tam též, na rozdíl mezi učiteli meditace a

učiteli Dhammy. V sedmdesátých letech se vyrojilo spousta učitelů meditace různých směrů, buddhistickou meditací *vipassanu* začali tehdy učit Goenka, Goldstein a další — oni ale neznali moc Dhammu a teprve později se to, co potřebovali z Dhammy pro výuku meditace, pomalu učili. Mě šlo zcela vědomě od začátku o to, abych nebyl pouhým učitelem meditace, ale učitelem Dhammy.

Učitelé meditace na západě pak zavedli novou módu: jezdit od kurzu ke kurzu a bojovat o místo v hierarchii takzvaných „old students“. A k tomu přišla ještě jedna důležitá věc: Na těch kurzech se ti lidé neučili být samostatnými emancipovanými meditujícími, ti se učili být dobrými studenty a začali vytvářet sekty jednotlivých učitelů. Tak zvaní „old students“ mohou být i mniši, kteří už by měli vědět jak meditovat a přesto znovu a znovu jezdí na kurzy meditace třeba k Josephu Goldsteinovi, nebo ke Goenkovi, aby byli jejich dobrými žáky a zajistili si své místo mezi konkurencí. S tímto konkurenčním myšlením pak přišli na scénu i takoví, kteří chtěli vyučovat meditaci. Protože se neměli čím jiným prokázat, tak se oháněli tím, že jsou "old students". Pak začali učit meditaci a štěpit laickou sanghu, aby si rozdělili zákazníky. Nikdo se ale nezabýval tím, aby učil tyto lidi jak učit. A toto jsem diskutoval s Nyánaponikou, Munindrou, Rewatadhammou, Piyadassim, k tomu jsem také vedl Josepha Goldsteina. V archivu máš k tomu dost velký balíček naší korespondence. Jsem na to hrdý, že mnozí převzali mé názory o výuce učitelů — i když mne třeba necitují. Tyto mé myšlenky se časem prosadily například v Barre v Americe, kde se začali zabývat tím, jak učit učitele učit. I to jak překonávat ty nešvary, na které jsem upozornil v tom článku na začátku let osmdesátých, vzali v úvahu v letech devadesátých.

- D: Dělat z lidí poslušné následovníky — to najdeš stejně tak u nás jako i tady na Srí Lance.
- K: Mohl sis toho jistě všimnout i tady například v těch meditačních centrech, že buď učí pouze techniku, nebo dokonce zmatek techniky, anebo učí jen oddanost a rituál, aby ti lidé byli „dobrými žáky, dobrými následovníky a ještě lepšími buddhisty.“ Ale to, že Buddha Dhamma je cesta neposlušnosti, emancipace, cesta ke svobodě od všech vnitřních i vnějších autorit, to tady nenajdeš skoro nikde, snad s výjimkou těch mnichů, kteří žijí v divočině.
- D: Ještě k těm instrukcím na meditaci jsem si teď vzpomněl na slova ctihodného U Janaky, který říkal, že jsou tři základní oblasti meditace a sice chození, sezení a denní aktivity přičemž všechny mají stejnou důležitost a při všech může dojít k meditačnímu pokroku.
- K: Dokonce i k úplnému probuzení, jak tomu bylo u ctihodného Ánandy, který dosáhl *arahatta-magga-phala*, když všímavě uléhal k odpočinku. V mém přístupu k výuce bylo však důležitější dávat meditaci do kontextu každodenního života a to v nejširším pojetí, ve smyslu Osmičlenné ušlechtilé stezky. Samozřejmě jsem už od začátku učil všímavost a jasné vědění *sati-sampadžaňña* při jídle, uléhání a tak dále — jak jsem se to naučil od Srí Munindry a jak to

popisuje ve své knize ctihodný Nyánaponika. To vše se váže na ty hlavní principy výuky, o kterých jsme mluvili včera — a samozřejmě i na ty principy neposlušnosti a emancipace, o kterých jsme mluvili dnes. Tyto principy...

- D: Setkal jsem se s mnoha různými způsoby výuky meditace *vipassanā* nebo *satipatthāna-vipassanā* a četl jsem různé popisy buddhistické meditace. Někdy mi to přišlo divné a občas i v přímém rozporu s tím, co znám od tebe. Mohl bys říci, kteří učitelé a které knihy patří nebo mají blízko k té „naší“ tradici? Často odkazuješ na svého učitele Mahásiho Sayadaw. Kdo je to dál?
- K: Rewata Dhamma Sayadaw, můj další barmský učitel. A pak samozřejmě srílanský Piyadassi Thera — ten znal *parijatti* i *patipatti* a nechtěl se nikdy profilovat jako jakýsi meditační učitel. Aniž by předstíral a vytahoval se, či psal nějaká vyprávění, vše co napsal je vztaženo na praxi, ať už je to jeho kniha „*Buddha's Ancient Path*“ nebo jeho malý přehled v knížce „*Buddhist Meditation*“. Dále je to samozřejmě můj učitel ctihodný Nyánaponika, jenž se stal mým hlavním učitelem od začátku sedmdesátých let. Jeho knihy o Abhidhammě a jeho Srdce buddhistické meditace znáš. Jinak nejbližší je nám to, co bylo zaznamenáno z meditační tradice na Srí Lance ctihodným Ćānananda Therou. Jeho knihy „*Concept and Reality*“, „*Magic of Mind*“ a knihu jeho učitele ctihodného Ćānarāmy „*Seven Stages of Purification*“ máš v knihovně.
- D: A z Barmy nějací další učitelé?
- K: V Barmě jsem potkal několik Sayadaw. Některé tam, anebo také ve Švýcarsku a jinde.. Se Sayadaw U Thittila a s Thegon Sayadaw Nyānissara jsem se setkal 1982 v Oxfordu, když jsme tam měli seminář o Abhidhammě, to jsou Abhidhammici, kteří jsou nám blízko. V Barmě je to samozřejmě U Janaka Sayadaw, který je nejbližší původní Mahási Sayadaw tradici a nejbližší tomu, jak já učím Buddhovu metodu meditace.
- D: Munindra nic nenapsal?
- K: Ne ten nic nenapsal. On mne i druhé učil vždy jen v přímém osobním vztahu.
- D: Webu Sayadaw?
- K: Toho jsem osobně neznal, znám ho jen z vyprávění a z knížek. Ale existuje malá knížka od Mogok Sayadaw o *čitta-anupassanā*, která mne již před léty zaujala. A tento Sayadaw mluví o *bhavanga-čitta* jako „*host mind*“ tedy jako hostitelská mysl, která má primární meditační předmět a k tomu přistupuje „*guest mind*“ jako nositelka sekundárního předmětu. A to je velmi blízko pojetí mých učitelů a tomu, co jsem dále vyvinul na základě svého studia Abhidhammy. Ty znáš ten diagram vnější a vnitřní základny mysli a jejího procesu *čitta-vīthi*, který to znázorňuje. To je shrnutí toho jak funguje mysl, když se ustálí a rozvíjí metodou *satipatthāna-vipassanā* užívanou v našich zasedech.

D: Bavili jsme se o různých způsobech meditace všímavosti a vzhledu a já bych se rád ještě zeptal, jestli bys mohl říci něco víc o těch třech cestách kultivace *vipassanā*?

K: Ty různé metody meditace *vipassanā*, jak se s nimi dnes setkáváme v Asii i v Západním světě, jsou odvozeny od Buddhovy metody *satipatthāna-vipassanā*. Buddha sám rozlišoval nikoliv tři, nýbrž čtyři cesty *vipassanā* vedoucí k prožitku *magga-phala*, jmenovitě je to *vipassanā*, která následuje meditaci klidu *samatha-pubbangamam vipassanam*; meditace *vipassanā*, která ústí do klidu *džhāny vipassanā-pubbangamam samatham*; za třetí *vipassanā*, která jde ruku v ruce se *samatha*, to je *samatha-vipassanam yuganaddham*; za čtvrté *vipassanā*, která pracuje s analýzou jevů, jež vnikají do soustředěné mysli, a sleduje *dhamma-uddhačča-viggahīta*. Všechny tyto čtyři cesty, říká Buddha, jsou platné, dále říká, že všichni, kdo dosáhli *magga-phala*, kdo dosáhli realizace stezky a plodu, že to bylo jednou z těchto čtyř cest. Je to popsáno v *Anguttara-Nikája*, v *Knize čtveřic*, sutta 170. Na našich zasedech se používají tyto čtyři postupy bez míchání s jinými.

To je můj způsob jak učit *satipatthāna-vipassanā* a je to způsob Buddhův. Jemu nejbližší je didaktické rozpracování v instrukcích ctihodného Mahási Sayadaw. Učím *vipassanā* v rámci Buddhovy metody *satipatthāna*, tedy meditace všímavosti. Neexistuje *vipassanā* bez *satipatthāna*. V Buddhově nauce neexistuje žádná meditace vzhledu bez meditace všímavosti.

D: Buddhova nauka, i když vezmeme jen kanonické texty *Tipitaky*, je velmi rozsáhlá. Které texty jsou hlavním zdrojem toho, jak ty učíš Dhammu?

K: Mým prvním zdrojem, ještě v šedesátých letech, byly texty *Satipatthāna-Sutty* a ostatní, které mi dal v Indii můj učitel Anagarika Munindra a texty Nyánatilokova „*Word of the Buddha*“, které mi na Srí Lance dal Anagárika Sugatananda. Od setkání se ctihodným Nyánaponikou ve Švýcarsku jsem pak vlastně vyrostl v tradici *Anguttara-Nikáji*. Je to sbírka textů velmi blízkých praxi *satipatthāny*, kterou na prvním koncilu recitoval ctihodný Anuruddha a kterou z páli přeložil do němčiny ctihodný Nyánatiloka a nově editoval ctihodný Nyánaponika. Tenkrát v těch sedmdesátých letech jsem po meditaci každé ráno četl jednu nebo dvě sutty z *Anguttara-Nikáji* — v páli a v němčině. Tak jsem se vlastně učil Dhammu i páli. A četba textů *Abhidhammy*, *Visuddhi-Magga* a jednotlivých komentářů — to byly v tom mém studiu sekundární záležitosti. Pomáhaly mi ale uvádět Dhammu do souvislostí psychoterapie a zvládání každodenního života. Tak jsem vytvořil satiterapii, v níž jsem si ověřoval *Abhidhammu*, kterou vidím jako systematizovanou Dhammu, vybranou především z *Anguttara-Nikáji*. Jak víš, většinou ode mne dostáváš odkazy na texty z *Anguttara-Nikáji*, když mi kladeš otázky ohledně své praxe Dhammy.

Řečeno jednou větou: To co učím, tak to je Buddhova cesta praktických dovedností *patipatti* a znalosti textů *parijatti* tak, jak je

zachovaná, zaznamenaná ve slovech Buddhových především ve sbírce *Anguttara-Nikája*.

Rozhovor byl veden v Sambodhi Vihára, Colombo 11. 3. 1999



Kontakty na buddhistické skupiny

www.ayukusala.org

www.volny.cz/ayukusala

www.volny.cz/dhamma

www.sweb.cz/bodhi.brno

www.bodhi.olomouc.com

www.dhamma.cz

www.dhammarama.org