



TICHÉ LESNÍ

MEDITACE VHLÉDU

JEZÍRKO



Adžána Ča

Tiché lesní jezírko

Snažte se být bdělí a nechat věci jít svou přirozenou cestou. Pak se vaše mysl ztiší v každém prostředí, jako čisté lesní jezero. Nejrůznější druhy podivuhodných a vzácných živočichů budou přicházet k jezeru se napít a vy jasně uvidíte přirozenost všech věcí.



Uvidíte přicházet a odcházet mnohé podivné a podivuhodné věci, ale zůstanete v tichosti. To je štěstí Buddha.

Adžán Čá

Poděkování

Rádi bychom poděkovali a vyjádřili uznání za pomoc mnoha přátelům a učitelům, obzvláště Ctihodnému Adžánovi Sumedhó (v současné době opatovi kláštera lesní školy v Amarávati v Anglii) a Ctihodnému Pabakaró (z mnišské obce ve Wat Ba Na Na Chat v Ubol v Thajsku), kteří přehlédli rukopis a navrhli některá zlepšení; také Andy Taido Cooperovi a Steve Ikko Bodian ze Zenového střediska v Los Angeles; a zvláště Shirley Nicholsonové a Theosofickému nakladatelství za jejich cennou podporu a redakční pomoc.

Část „Otázek učitelů“ a „Slovníčku buddhistických termínů“ je z knihy Jacka Kornfielda „Žijící buddhističtí mistři (? 1977) a je otištěna se svolením Prajna Press, (Shambala Publications, P.O.Box 308, Back Bay Annex, Boston, Mass., 02117. Části „Život mnichů“ a „Ne-já“ jsou z filmu Cesta pozornosti, který vyrobila a vysílala společnost British Broadcasting Corp., London, England, a jsou použity s jejím svolením.

Předmluva

Je potěšením psát předmluvu ke knize mého přítele v Dharmě Adžána Čá. Naš svět je právě ve velice zajímavém období. Na Západě lidé studují jógu, karate, meditaci - východní věci. Na Východě studují lidé vědy, obchod, západní umění a filosofii - západní věci. Je to doba, kdy se Jin a Jang mění velice rychle. Jestliže se tedy držíte nějaké představy - co je východní a co je západní, jak věci jsou a jak by měly být - jakékoliv představy nebo názoru vůbec, pak budete mít problém; nebudete schopni mít spojení s tímto světem. Ale jestli tohle všechno odložíte, jestli odložíte všechny vaše představy a názory, pak se pravda objeví přímo před vašimi očima: nebe je modré, tráva je zelená, cukr je sladký, sůl je slaná. Pes štěká haf! haf! Kohout kokrhá kykyryký! Pak je možné, abyste prostě jedli, když máte hlad, spali, když jste unavení. Přichází hladový člověk, dáte mu jídlo. Přichází žíznivý člověk, dáte mu něco pít. To je všechno! To úplně stačí! To je buddhismus - vlastně vůbec nic.

Adžán Čá říká: „Lidé jsou jako bůvoly - dokud nejsou přivázaní pevně za všechny čtyři nohy, nedovolí, aby jim dal někdo lék. Teprve když jsou svázaní a nemohou už nic dělat, můžete pokročit dál a dát jim lék a oni už nejsou schopni proti tomu bojovat. Právě tak většinu z nás musí úplně svázat utrpení, než to necháme jít a vzdáme se všech našich klamů. Jestliže jsme ještě schopni s ním bojovat, ještě se do toho nedáme. Jen velmi málo lidí je schopno pochopit Dharmu, když ji slyší od učitele. Většinu z nás musí celou cestu až do konce učit život.

To je opravdu skvěle řečeno, přesně tak!

Adžán Čá šel jednou okolo studentů v Centru pro meditaci vzhledu, kteří na trávnících prováděli meditaci v pomalé chůzi. Poznamenal, že meditační centrum vypadá jako psychiatrická léčebna pro nemoci světské mysli. Celé odpoledne, jak chodil okolo studentů, na ně pokřikoval: „Uzdravte se brzy. Doufám, že budete brzy v pořádku.“ To je taky velice krásně řečeno.

Řekl taky: „No tak poslouchejte. Nikdo tu není, jen toto. Nikdo, kdo něco má, nikdo kdo by byl starý, mladý, dobrý, špatný, slabý nebo silný ... Nikdo se nenarodil a nikdo nezemře... Když neseme břemeno, je to těžké. Když není nikdo, kdo by něco nesl, není na světě žádný problém“. To je ta pravá Cesta.

Adžán Čá vypráví jeden dobrý zenový příběh. „V zenovém koánu o praporek ve větru dva lidé pozorují praporek: jeden říká, že to je vítr, co se hýbe, druhý říká, že se pohybuje praporek. Tak se mohou přit navždy, vzít hole a porvat se o to a všechno nadarmo. Je to mysl, co se pohybuje.“ To je správné. Ale je velmi důležité, že když není žádná mysl, není taky žádný problém. Máte-li mysl, máte problém. Takže odkud se mysl bere? Kdo ji udělal?

Velký Mistr Adžán Čá vám dává Velkou cestu, Pravdu a Pravý život. Doufám, že v této knize najdete svou pravou cestu, dosáhnete Osvícení a zachráníte všechny bytosti od strasti.

zenový mistr Seung Sahn
Zenové centrum v Providence

Úvod

Řekněme, že byste chtěli někdy v 80. letech jet do Asie hledat živé Buddhovo učení - zjistit, zda stále ještě existují mniši a mnišky, kteří žijí v lese život jednoduchosti a meditace a jsou živi jen z toho, co vyžebrají. Možná jste už četli popisy toho, jak samotný Buddha putoval se svými mnichy po lesích Indie a zval muže i ženy z dobrých rodin, aby se k němu připojili a rozvíjeli moudrost a soucítění; zval je žít prostý život žebrařského mnicha či mnišky, oddat se vnitřnímu klidu a bdělosti. Našli byste tento způsob života živý ještě dnes, po dvaceti pěti stoletích? A bylo by toto učení ještě použitelné a platné pro naši moderní společnost, moderní mysl?

Přistáli byste na moderním letišti blízko Bangkoku nebo Kolomba nebo Rangúnu. Vaše taxi by vás vezlo ulicemi asijského města, míjelo auta, přečpané autobusy, pouliční obchodníky s tropickým ovocem. Každých pár domovních bloků byste viděli zlaté pagody nebo věžičky městských buddhistických klášterů. To ale nejsou ty kláštery, které jste přišli hledat. Bydlí v nich mnišky a mniši, kteří studují starobylé texty, recitují a modlí se, a tyto věci také učí. Chcete-li však nalézt prostý život v lese, meditativní zítí s rouchem a miskou, staré jako samotný Buddha, musíte opustit města a jejich chrámy a nechat je daleko za sebou. Pokud byste byli v Thajsku, v zemi s největším počtem klášterů a mnichů, nasedli byste na vlak na rušném nádraží v Hualampong a časně ráno byste vyrazili do provincií daleko na jihu nebo severovýchodu.

První hodina cesty vás dostane z dosahu města, za domy, obchody a chatrče rozložené podél tratě. Budete míjet rozsáhlé pláně centrálního Thajska, zelený rýžový pohár jihovýchodní Asie. Kilometry a kilometry rýžových polí, uspořádaných do spousty kostek jako šachovnicová pole a pravidelně oddělovaných kanály a vodními toky. Každých pár kilometrů, ve čtyřech nebo pěti směrech na horizontu tohoto moře rýže uvidíte ostrovy - husté trsy palem a banánovníků. Pokud bude váš vlak míjet některý z těch palmových ostrovů dost těsně, uvidíte záblesky oranžových střech klášterů a skupiny dřevěných domů na pilířích - vesnici jihovýchodní Asie.

Každá obydlená vesnice, ať má pět set nebo dva tisíce obyvatel, má alespoň jeden klášter. Ten slouží jako místo modliteb a obřadů, jako společenský sál a po mnoho staletí sloužil i jako vesnická škola. Zde je místo, kde se většina mladých mužů z vesnice nechá ve věku dvaceti let ordinovat za mnicha na jeden rok nebo tři měsíce, aby se naučili z Buddhova učení dost na to, aby vyžráli a stali se platnými členy společnosti. Klášter je pravděpodobně veden několika staršími, prostými a dobře smýšlejícími mnichy, kteří studovali některé z klasických textů a vědí o obřadech a základní nauce tolik, že mohou sloužit jako venkovští kněží. Tento klášter je nedílnou a krásnou součástí vesnického života, ale není to ten klášter, který jsme sem přijeli hledat.

Váš vlak směřuje k severu, ke starobylému hlavnímu městu Auddhaja, plnému trosek nádherných chrámů a zborcených paláců, které byly vydrancovány už před staletími v pravidelných válkách mezi královstvími. Duch těchto skvělých trosek přetrvává v ohromných sochách Buddha, které neporušeně odolávají staletím.

Nyní se vlak obrací na východ a vydává se na dlouhou cestu k laoské hranici přes plochy náhorní roviny Korat. Země mívá hodinu za hodinou. Stále ještě vidíte rýžová

pole a vesnice, ale postupně jsou stále řidší a chudší. Kanály a bujná vegetace zahrad ve vesnicích středního Thajska, mangové stromy a tropická zeleň přecházejí v jednodušší krajinu. Domy jsou menší. Stále se zde třeptají vesnické kláštery, ale i ony jsou menší a skromnější. Zde se zachoval starší způsob života, odkázaný sám na sebe. Můžete zde na verandách vidět ženy tkající pokrývky na ručních stavech, zatímco rolníci pěstují rýži a děti vodí buvoly ve strouhách podél železniční tratě.

Zemědělský venkov v těchto méně rozvinutých provinciích si podržel mnohé z toho, co zůstává z tradice lesních mnichů a mnišek. Jsou zde kraje lesů a džungle, malé, hustě pokryté hory a neobydlené oblasti. Po mnoho staletí tento venkov podporoval lesní mnichy a kláštery oddané tomu, aby uchovali a realizovali Buddhovo osvícení. Z největší části tito mnichové neslouží jako vesničtí kněží, neučí ve školách, nestudují jazyk starobylých písem. Jejich úmyslem je plně žít a uskutečnit ve svých vlastních srdcích a myslích vzhled a vnitřní mír, kterému učil Buddha.

Když opustíte vlak a podniknete cestu autobusem nebo půjčeným vozem po zaprášené cestě k nějakému klášteru, jednomu z tuctů v severovýchodním Thajsku, co najdete? Bude toto učení a způsob života smysluplný v 80. letech 20. století? Uspokojí vzhled a cvičení bdělosti potřeby člověka, který přichází z moderní a složité společnosti?

Zjistíte, že mnoho lidí ze Západu tu bylo před vámi. Počínaje rokem 1965 stovky Evropanů a Američanů jako vy přišlo navštívit les a učit se zde. Někteří přišli jen na krátkou dobu a pak se vrátili domů, aby to, co se zde naučili, integrovali do svého běžného života. Někteří přišli za důkladnějším výcvikem, aby byli mnichy na rok, dva či více let a pak se vrátili domů. A další skupina došla k názoru, že život v lese je natolik vnitřně bohatý a významný způsob života, že v těchto kláštorech zůstali dodnes.

Ale učení promlouvá přímo k srdcím a myslím lidí ze všech těchto skupin a nabízí jim moudrý a vědomý způsob života. Zpočátku se tato cesta možná zdá skoro snadná, klamně prostá. Když se ale člověk pokusí uvést Buddhovu cestu do praxe, zjistí, že to není tak snadné. Avšak navzdory úsilí, které si to vyžaduje, tito lidé cítí, že nic by nebylo významnější, než nalézt Dharmu či pravdu ve svém vlastním životě.

Od okamžiku, kdy vstoupíte do kláštera, jako je Wat Ba Pong, cítíte naprosto jasné duch praxe. Je zde ticho tlejících stromů a klidný pohyb mnichů, kteří provádějí úklid nebo meditaci vědomé chůze. Celý klášter se rozkládá na asi 100 akrech a je rozdělen na dvě části pro mnichy a mnišky. Prosté, neozdobené chatky jsou jednotlivě usazeny na malé lesní mýtině, takže tam jsou stromy i klidné pěšiny mezi nimi. V centrální části Watu je hlavní hala určená k vyučování, jídelní místnost a kaple pro ordinaci mnichů. Celé uspořádání vytváří atmosféru jednoduchosti a oproštění. Cítíte, že jste konečně dorazili.

Nekomplikovaný a ukázněný způsob praxe, který si vybrali mniši žijící v takových kláštorech, se nazývá dhudanga. Tradice lesních mnichů, kteří se dobrovolně rozhodli následovat přísnější způsob života, má své počátky už u samotného Buddha, který povolil dodatečný soubor třinácti zvláštních předpisů, které omezují oděv, jídlo a ubytování mnichů. Jádrem tohoto životního stylu je málo majetku, hodně meditace a jednou denně obchůzka k vyžebření jídla. Tento způsob života se šířil s celým buddhismem do hustých lesů Barmy, Thajska a Laosu se spoustou jeskyň a divokou krajinou, do míst ide-

6 álních pro takovou intenzivní praxi. Tito asketičtí mnichové patří tradičně k „tulákům“, kteří žijí zcela osaměle nebo v malých skupinkách, cestují z jedné venkovské oblasti do druhé a jako svůj přechodný úkryt používají jakési malé stany vzniklé z ručně zhotovených deštníků, zavěšených na strom. V této knize bylo přeloženo a zkompileováno učení jednoho z největších lesních klášterů, Wat Ba Pong, a jeho mistra Adžána Čá.

Samotný Adžán Čá a jeho učitelé Adžán Rath a Adžán Mun chodili a meditovali v těchto lesích mnoho let, aby rozvinuli svou praxi. Od nich a dalších lesních učitelů pochází dědictví okamžitého a silného učení Dharmy, které není zaměřeno na buddhismus obřadů a rituálů nebo scholastickou učenost, ale k těm, kdo chtějí očistit své srdce a vnímání skutečným životem podle Buddhova učení.

Jakmile se v lesní tradici začali objevovat velcí mistři, začali je vyhledávat laici i mniši, aby se s nimi radili ve věcech učení. Často tyto učitelé ukončili své neustálé cestování a usídlili se na nějakém místě v lese, aby byli pro lidi dostupnější. Tam pak kolem nich vyrůstaly kláštery dhudanga. Jak se v tomto století populace rychle zvyšovala a pro cestující mnichy zůstávalo stále méně lesů, tyto kláštery přetrvávaly a stávají se místy, do kterých směřuje většina asketicky a prakticky zaměřených mnichů.

Kláster Wat Ba Pong vznikl, když se Adžán Čá po létech cestování a meditace usadil v hustém lesním háji poblíž vesnice, kde se narodil. Byl to háj zcela neobydlený lidmi, ale zato známý jako místo, kde žijí kobry, tygři a duchové. Podle Adžána Čá to je dokonalé místo pro lesního mnicha a tak kolem něj vyrostl velký klášter.

Ze skromných začátků, kdy šlo jen o pár doškových chatek, se z Wat Ba Pong postupně stal jeden z největších a nejlépe vedených klášterů v Thajsku. Jak rostla zkušenost Adžána Čá a šířila se jeho sláva jako učitele, počet návštěvníků a věřících rychle rostl. Jako odezva na žádosti věřících po celém Thajsku bylo otevřeno přes padesát klášterů vedených žáky Adžána Čá. Jedním z nich je i klášter poblíž Wat Ba Pong, navržený speciálně pro mnoho západních žáků, kteří přicházejí, aby hledali pomoc a vedení Adžána Čá ve věcech učení. V nedávných letech bylo několik takových „pobočkových“ klášterů a přidružených center otevřeno i v západních zemích. Nejvýznamnější z nich je lesní klášter v Chithurst v Anglii, vedený Adžánem Sumedhó, starším západním žákem Adžána Čá (*dnes je největším lesním klásterem na Západě centrum Amarávati blízko Londýna, vedené Adžánem Sumedhó - pozn. překl.*).

Učení Adžána Čá obsahuje to, co se nazývá „jádro buddhistické meditace“ - přímé a jednoduché praxe směřující k utišení srdce a otevření mysli. Tato cesta bdělosti či meditace vzhledu je právě tou formou buddhistické praxe, která se na Západě rychle rozšiřuje a učí ji mniši i laikové, kteří předtím sami studovali v lesních klásterech nebo centrech intenzivní meditace. Je to univerzální a přímá metoda, jak cvičit naše těla, naše srdce i naše mysli. Může nás naučit, jak se vyrovnat s žádostí, strachem a smutkem a jak se naučit trpělivosti, moudrosti a nesobeckému soucitu. Smyslem této knihy je poskytnout vedení a radu těm, kdo stojí o praxi.

Praxe samotného Adžána Čá začala v jeho životě velmi brzy a rozvíjela se léty putování a askeze pod vedením několika velkých lesních mistrů. Adžán se smíchem vzpomíná, jak si už jako dítě chtěl hrát na mnicha, když si ostatní děti hrály na maminku a na tatínka a přicházel k nim jako š zebračí miskou, aby mu daly cukroví a mlsky. Ale jeho

vlastní praxe byla velmi obtížná a tak v tom, co učí své žáky, jsou kvality trpělivosti a vytrvalosti zcela ústřední. Pro Adžána Čá bylo obrovským poučením, když ještě jako velice mladý mnich ošetřoval svého otce během posledních dní a týdnů jeho života a hleděl tak přímo na skutečnost rozpadu a smrti. Adžán Čá nás učí: „Když nechápeme smrt, může být život velice matoucí.“

Tato zkušenost Adžána Čá pohněla k praxi, která by mu umožnila objevit příčiny našeho světského utrpení a zdroj míru a svobody, který učil Buddha. Jak to sám líčí, nenechal si žádná zadní vrátka, dal všechno do hledání pravdy. Prošel všemi možnými obtížemi a strastmi, pochybnostmi všeho druhu i fyzickými nemocemi a bolestmi. Přesto zůstal v lese a seděl - seděl a pozoroval - a ačkoliv byly dny, kdy se mu chtělo jen křičet, podařilo se mu ve své praxi realizovat kvalitu, které říká smělost, odvaha postavit se něčemu. Z této odvahy pak vyrostla moudrost, duch radosti a bezmezná schopnost pomáhat ostatním. Učení obsažená v této knize odrážejí tohoto radostného ducha praxe. Jsou to vlastně spontánní odpovědi či rozpravy, řečené v thajštině nebo laoštině. Jejich atmosféra je zřetelně klášterní - orientovaná na společenství mužů, kteří opustili běžný život, aby odešli do lesa a připojili se k Adžánu Čá. Proto se tady častěji říká „on“ než „ona“ a důraz je více na mnichy (aktivní společenství lesních mnišek existuje také), než na laiky. Ale Dharma, která se tu vyjadřuje, je bezprostřední a univerzální a vhodná pro každého z nás. Adžán Čá hovořil o základních lidských problémech žádosti, strachu a klamu a trval na tom, abychom si je uvědomili a uvědomili si opravdové utrpení, které působí v našem životě a našem světě. To je vlastně učení Čtyř ušlechtilých pravd, první učení, které Buddha podal a které popisuje strast, jeho vznik a cestu, vedoucí k jeho konci.

Adžán Čá nás znovu a znovu vybízí: dívejte se, jak z připoutání vzniká strast; zkoumejte to ve své vlastní zkušenosti. Pozorujte tu stále proměnlivou přirozenost vidění, slyšení, vnímání, pocitů a myšlenek. Hlavním poselstvím Adžána Čá je pochopit nestálost, nejistou a bezpodstatnou přirozenost života. Jen když vidíme a přijmeme tyto tři charakteristiky života, můžeme žít v míru. Tradice lesních škol pracuje přímo s naším pochopením těchto pravd i s naším odporem k nim, s naším strachem, hněvem a žádostmi. Adžán Čá nás nabádá ke konfrontaci s našimi znečištěními a k tomu, abychom použili nástroje opuštění, vytrvalosti a bdělosti k jejich překonání. Připomíná nám, abychom se neztráceli v našich náladách a tužbách, ale raději se cvičili v tom, jak vidět jasné a přímo pravou povahu mysli a světa.

Z jasu, radosti a přímosti lesní praxe Adžána Čá přímo vyzáruje inspirace. Být v jeho blízkosti probouzí v člověku ducha zkoumání, humoru, údivu a pochopení a hluboký pocit vnitřního klidu. Jestliže tato kniha zachytila ve svých instrukcích a příbězích alespoň trochu z tohoto ducha a inspiruje vás k další praxi, pak splnila dobře svůj účel.

Naslouchejte tedy Adžánu Čá pozorně a vezměte si to k srdci, protože to, co učí, je praxe, ne teorie. Jde mu o lidské štěstí a svobodu. V prvních letech, když Wat Ba Pong teprve začínal přitahovat návštěvníky, byla podél přístupové cesty rozestavěna řada nápisů. První říkal: „Vy tam, co přicházíte na návštěvu, chovejte se tiše. Snažíme se meditovat“. Jiný říkal: „Žít podle Dharmy a realizovat pravdu je jediná cenná věc v tomhle životě. Není čas začít?“ V tomto duchu, zcela přímě, k nám mluví Adžán Čá a zve nás, abychom ztišili svá srdce a zkoumali pravdu o našem životě. Není čas začít?

I. Pochopení Buddhova učení

Adžán Čá nás žádá, abychom začali naši praxi jednoduše a přímo pochopením, že Buddhovy pravdy o strasti a osvobození můžeme vidět a zakoušet právě zde, v našich vlastních tělech, srdcích a myslích. Osmidílnou cestu, říká nám, nenajdete v knihách nebo písmech, ale můžete ji objevit v činnosti našich vlastních smyslů - našich očí, uší, nosu, jazyka, těla a mysli. Studovat je bezprostředně a bděle a kultivovat pozornost - to je cesta vhledu, kterou předepsal Buddha. Tuto cestu následovali a udržovali žijou mniši, mnišky i laikové, které inspirovala k tomu, aby se oddali praxi v dalších staletích.

Adžán Čá mluví jako současný žijící představitel tohoto starobylého učení. Jeho moudrost a mistrovství nevznikly studiem či z tradice, ale zrodily se z let praxe a vytrvalého úsilí využít meditaci ke zklidnění srdce a probuzení mysli. Jeho vlastní praxi inspirovalo a vedlo několik velkých lesních mistrů předchozí generace. On sám nás zve, abychom následovali jejich i jeho příklad.

Podívejte se, co tvoří váš svět: šest smyslů, procesy těla a mysli. Těmto procesům porozumíte, budete-li je zkoumat a cvičit vytrvale svou pozornost. A když je budete pozorovat, uvědomte si, jak prchavé a nestálé jsou všechny smyslové objekty, které se objevují. Uvidíte naučený sklon uchopovat je nebo jim naopak odporovat. Zde - učí nás Adžán Čá, je místo, kde se můžeme učit novou cestu rovnováhy a vyrovnanosti, Střední cestu. Adžán Čá nám připomíná, že máme pracovat s naší vlastní praxí, ne s nějakým ideálem, ale v situacích našeho běžného života. Právě zde rozvineme sílu překonat naše obtíže a také stálost a velikost srdce. Je to právě zde, říká, a v každé chvíli, kde můžeme vykročit z našeho životního zápasu a najít vnitřní význam pravého pochopení a spolu s tím i mír Buddha.

Prostá cesta

Tradičně se o Osmidílné cestě učí, že obsahuje osm kroků jako je Pravé porozumění, Pravá řeč, Pravé soustředění a tak dále. Ale ta pravá Osmidílná cesta je v nás - jsou to dvě oči, dvě uši, dvě nosní dírky, jazyk a tělo. Těchto osm dveří tvoří celou naši cestu a mysl je tím, kdo kráčí po této cestě. Poznejte tyto dveře, zkoumejte je a všechny nauky se před vámi odhalí.

Jádro této cesty je velmi prosté. Není třeba dlouhých vysvětlení. Vzdejte se lpění na lásce a nenávisti, prostě jen spočívejte s věcmi tak jak jsou. To je vše, co dělám já ve své vlastní praxi. Nesnažte se něčím stát. Nenuťte se být něčím. Nebuďte meditatoři. Nechtějte být osvícení. Když sedíte, nechte to být. Když jdete, nechte to být. Ničeho se nechytejte. Ničemu neodporujte.

Existují samozřejmě tučty meditačních technik pro rozvoj samádhi a mnoho druhů vipassany (meditací vhledu). To všechno se ale vrací zpět k tomu nechat to všechno být. Vykročte zde, kde je ticho, ven z této bitvy. Neměli byste tomu dát možnost? Odvážíte se toho?

[Adžán Ča - Tiché Lesní Jezírko](#)

Střední cesta

Buddha nechce, abychom šli dvojí cestou - cestou žádosti a pohodlnosti na jedné straně a strachu a odporu na druhé. Učí nás být si vědomi potěšení. Hněv, strach, neuspokojení nejsou cestou žáka, ale cestou světských lidí. Klidný člověk kráčí po střední cestě pravé praxe a nechává ulpívání nalevo a strach a odpor napravo.

Ten, kdo jde cestou praxe, musí následovat tuto střední cestu: „Nebudu se zabývat potěšením nebo bolestí. Odložím je.“ Zpočátku je to ovšem těžké. Je to jako by nás kopalí na obou stranách. Jako nějaký kravský zvonec nebo kyvadlo, kope nás to tam a zpět.

Když měl Buddha své první kázání, mluvil právě o těchto dvou krajnostech, protože v nich spočívá připoutanost. Touha po štěstí útočí z jedné strany; strast a neuspokojení útočí z druhé strany. Tyto dvě věci nás stále obléhají, ale když kráčíte střední cestou, obě je odkládáte.

Vidíte to? Upadáte-li do těchto krajností, budete prostě vybuchovat, kdykoliv se vás zmocní hněv a budete chytat to, co se vám líbí bez jakékoliv trpělivosti či snášenlivosti. Jak dlouho to může trvat, být takhle chyceni v pasti? Uvažte to: jestliže máte něco rádi, jdete za tím, kdykoliv ve vás tato záliba vyvstane. Ve skutečnosti vás to ale táhne k tomu, abyste hledali strast. Tahle žádostivá mysl je opravdu velice chytrá. Kam vás povede příště?

Buddha nás učí nechávat krajnosti stranou. To je cesta pravé praxe, cesta vedoucí od zrození a existování. Na této cestě není ani potěšení ani bolest, ani dobro ani zlo. Ale běda, lidé, naplnění žádostí, jen usilují o pozitivky a stále míjejí střed, míjejí Cestu Vzneseného, cestu toho, kdo hledá pravdu. Člověk, který neputuje po této Střední cestě a je připoután ke zrozování a existenci, štěstí a strasti, dobru a zlu - tento člověk nemůže dojít k moudrost, nemůže nalézt osvobození. Naše Cesta je přímá; je to cesta ticha a čisté pozornosti, cesta očištěná od povznesení i smutku. Jestliže je vaše srdce takové, nemusíte už nikoho jiného žádat o vedení.

Uvidíte, že když jsou srdce a mysl bez lpění, spočívají ve svém normálním (přirozeném) stavu. Když jsou vybuzeny z tohoto normálu různými myšlenkami a pocity, nastupuje proces myšlenkových konstrukcí, které vytváří iluze, klamy. Naučte se prohlédnout tento proces. Když se mysl vybudí z tohoto normálu, vede ji to pryč od pravé praxe k jedné z krajností, buď k zálibě nebo odporu. Tím se pak vytváří další iluze, další myšlenkové konstrukce. Dobro a zlo vyvstává právě jen ve vaší mysli. Budete-li stále držet pozornost u své mysli a studovat tak tento jediný předmět celý svůj život, zaručuji vám, že se nikdy nebudete nudit.

Skončení pochybností

Mnoho lidí, kteří studovali na vysoké škole a dosáhli vědeckých hodností a světského úspěchu, zjišťuje, že v jejich životě stále něco chybí. Ačkoliv mají vznesené myšlenky

[Adžán Ča - Tiché Lesní Jezírko](#)

a jsou intelektuálně pokročilí, jejich srdce stále naplňují malichernost a pochybnosti. Supi létají vysoko, ale čím se žijí?

Dharma je pochopení, které jde za podmíněně, složené a omezené vědění světských věd. Samozřejmě, světská moudrost může být využita k dobrému účelu, ale pokrok ve světské moudrosti může způsobit úpadek v oblasti náboženských a mravních hodnot. Důležité je rozvinout transcendentální moudrost, která může použít i takovou technologii a přitom jí zůstat nedotčena.

Nejdříve je nutno učit se základy - základní morálku, uvědomění pomíjivosti života, skutečnosti stárnutí a smrti. To je to, kde musíme začít. Než řídíte auto nebo jedete na kole, musíte se naučit chodit. Později můžete létat letadlem nebo cestovat kolem světa v jednom okamžiku.

Studium písem zjevně není důležité. Knihy o Dharmě jsou samozřejmě správné, ale nejsou pravé. Nemohou vám dát pravé pochopení. Vidět vytištěné slovo nenávist není totéž jako zakoušet hněv, právě tak, jako slyšet jméno nějaké osoby je něco jiného než jí potkat. Jen vlastní zkušenost vám může dát pravou víru.

Jsou dva druhy víry. Jedním je jistý druh slepé důvěry v Buddhu, učení, mistra, která často vede k tomu, že člověk začne praktikovat nebo odejde do kláštera. Druhou je pravá víra - jistá a neotřesitelná - která vychází z vědění uvnitř sebe sama. Ačkoliv má člověk ještě jiná znečištění, která musí překonat, to, že vidí jasně věci v sobě samém, mu umožňuje ukončit pochybování a dosáhnout jistoty ve své praxi.

Jděte za slova: Dívejte se sami

Já sám jsem ve své praxi příliš mnoho nestudoval ani jsem toho moc nevěděl. Vzal jsem prostě přímočaré učení, které nám Buddha dal a začal jsem studovat mou vlastní mysl v její přirozenosti. Když praktikujete, pozorujte sami sebe. Tak budou vědění a vidění postupně vzrůstat samy od sebe. Jestliže sedíte v meditaci a chtěli byste, aby byla taková či onaká, měli byste toho raději hned nechat. Nepřinášejte si do své praxe představy či očekávání. Vezměte své teorie a své názory a uložte je někde jinde.

Musíte jít za všechna slova, všechny symboly, všechny plány týkající se vaší praxe. Pak sami uvidíte pravdu, vyvstávající právě zde. Jestli se neobrátíte dovnitř, nikdy nepoznáte skutečnost. Já sám jsem strávil prvních pár let formálním studiem textů a když jsem měl příležitost, šel jsem si poslechnout učení různých učenců a mistrů. Nakonec se ale takové studium stalo víc překážkou než pomocí. Nevěděl jsem, jak poslouchat jejich kázání, protože jsem se nedíval dovnitř.

Tito velcí meditační mistři mluvili o pravdě v sobě samém. Když jsem praktikoval, začal jsem si uvědomovat, že existuje právě tak i v mé vlastní mysli. Po dlouhé době jsem pochopil, že tito učitelé opravdu viděli pravdu a že jestliže budeme následovat jejich cestu, setkáme se se vším, o čem mluvili. Pak budeme moci říct: „Ano, měli pravdu. Co jiného by tam mohlo být? Přesně tohle.“ Když jsem vytrvale cvičil, rozvinulo se ve mně takové pochopení.

Jestli stojíte o Dharmu, prostě jen nechte všechno být, nechte to jít svou cestou. Jenom přemýšlet o praxi je jako chytat se stínu a míjet podstatu. Nemusíte příliš studovat. Když budete následovat základy učení a praktikovat podle nich, uvidíte Dharmu sami. Musí tady být víc, než jen poslouchat slova. Hovořte se sebou, pozorujte svou vlastní mysl. Když odříznete tuto verbální, přemýšlející mysl, získáte pravé měřítko pro usuzování. Jinak vaše pochopení nepronikne hluboko. Dělejte praxi tímto způsobem a vše ostatní bude následovat.

Buddhistická psychologie

Jednou Adžána Čá navštívila jistá známá profesorka buddhistické metafyziky. Pravidelně přednášela v Bangkoku o abhidharmě a buddhistické psychologii. V rozhovoru s Adžánem Čá dokazovala, jak je důležité, aby lidé rozuměli buddhistické psychologii a jak velký prospěch mají její studenti z jejich studií u ní. Zeptala se Adžána, zda souhlasí, že je toto porozumění důležité.

„Ano, velmi důležité“, souhlasil.

Potěšena, ptala se dále, zda měl své studenty k tomu, aby studovali abhidharmu.

„Ano, ovšem“.

A čím, ptala se, doporučuje začít - které knihy a studie jsou nejlepší?

„Pouze zde“, řekl a ukazoval ke svému srdci, „pouze zde“.

Studium a zkušenost

Promluvme si o rozdílu mezi tím, když Dharmu studujeme a když ji používáme v praxi. Pravé studium Dharmy má jen jediný účel: nalézt cestu z neuspokojivosti našich životů a dosáhnout štěstí a míru pro nás a všechny bytosti. Naše strast má příčiny svého vzniku a svého trvání. Pochopme tento proces. Když je srdce tiché, je ve svém normálním stavu; když je mysl v pohybu, působí myšlenkové konstrukce. Štěstí a smutek jsou částí tohoto pohybu mysli, konstruování myšlenek. Stejně tak nepokoj, touha jít tam či jinam. Jestliže neporozumíte tomuto pohybu, budete se štvát za těmito myšlenkovými konstrukcemi a budete v jejich moci.

Proto nás Buddha učil kontemplovat tyto pohyby mysli. Když pozorujeme pohyb mysli, vidíme její tři základní charakteristiky: nekončící plynutí, neuspokojivost a prázdnota. Měli byste si být vědomi těchto mentálních jevů a kontemplovat je. Tímto způsobem se můžete naučit chápat proces podmíněného vznikání. Buddha učil, že příčinou vyvstávání všech světských jevů a našich volných hnutí je nevědomost. Volní hnutí působí vznik vědomí a naopak vědomí působí vznik mysli a těla. To je proces podmíněného vznikání. Když začneme studovat buddhismus, zdá se, že nám tyto tradiční nauky dávají dobrý smysl. Ale když se v nás tento proces skutečně vyskytne, ti, kdo o něm pouze četli, ho

stejně nedokážou dostatečně rychle sledovat. Tak jako spadne-li jablko se stromu, každý článek tohoto řetězu se odehraje příliš rychle, než aby tito lidé byli schopni říct, z které větve spadlo. Jestliže například nastane příjemný smyslový kontakt, jsou tímto vjemem odvedeni pryč a nejsou schopni zaznamenat, jak se to stalo. Systematický výklad tohoto procesu v textech je samozřejmě přesný, ale vlastní zkušenost o něm převyšuje pouhé studium textů. Studium nám neřekne, že toto je ta zkušenost vyvstávání nevědomosti, toto je cítění různých složek těla a mysli. Když se pustíte větve stromu a spadnete na zem, neznáte detaily o tom, kolik metrů a centimetrů jste přesně spadli; prostě jen narazíte na zem a cítíte bolest. Žádná kniha to nemůže popsat.

Formální studium Dharmy je systematické a vypracované, ale skutečnost nesleduje jedinou stopu. Proto musíme testovat to, co vyvstává z toho, kdo ví, tedy z naší nejhlubší moudrosti. Když naše vnitřní moudrost, ten, kdo ví, zakouší pravdu srdce/mysli, je jasné, že tato mysl není naše já. Nepatří nám, není to já, není to moje, to všechno musí být opuštěno. Pokud jde o studium všech těch názvů různých složek mysli a vědomí - Buddha po nás nechtěl, abychom ulpěli na těchto slovech. Chtěl jen, abychom viděli, že toto všechno je nestálé, neuspokojivé a prosté já. Učil jen nechat to vše jít. Když tyto věci vyvstanou, buďte si jich vědomi, rozpoznajte je. Pouze mysl, která to dokáže, je správně cvičená mysl.

Když je mysl vybudena, začnou z ní vyvstávat různé mentální formace, myšlenkové konstrukce a reakce, které pak rostou a šíří se stále dál. Buddha řekl prostě: „Vzdejte se jich.“ Pro nás je ale nutné zkoumat naši vlastní mysl, abychom zjistili, jak je možné je odložit. Jestliže se podíváme na model složek mysli, vidíme, že má přirozený průběh: mentální faktory jsou takové, vědomí vyvstává a mívá takto a tak dále. Ve své vlastní praxi můžeme vidět, že když máme pravé pochopení a pozornost, pak pravé myšlení, pravá řeč, pravé jednání a pravá obživa automaticky následují. Všechny různé mentální složky vyvstávají právě z toho, kdo ví. Ten, kdo ví, je jako lampa. Jestliže pochopení je pravé, myšlení a všechny ostatní faktory budou stejně tak pravé, tak jako světlo vyzařující z lampy. Jestliže pozorujeme s pozorností, pravé pochopení roste.

Když zkoumáme všechno to, co nazýváme mysl, vidíme jen jakýsi konglomerát mentálních složek, ne nějaké já. Kde můžeme spočinout? Pocity, vzpomínky, všech těchto pět složek mysli a těla stále víří jako listy ve větru. To můžeme zjistit prostřednictvím meditace.

Meditace je jako jediný kus dřeva. Vhled a zkoumání jsou jeden konec tohoto kusu; klid a soustředění jsou druhý konec. Když zvednete celý kus, obě strany budou nahoře zároveň. Co je soustředění a co je vhled? Právě tato mysl.

Nemůžete opravdu oddělit soustředění, vnitřní klid a vhled. Jsou jako mango, které je nejdříve zelené a kyselé a pak žluté a sladké, ale nejsou to dvě ovoce. Jedno přerůstá v druhé, bez prvního bychom nikdy neměli druhé. Takové termíny jsou jenom konvence pro výuku. Nikdy bychom neměli být připoutáni k jazyku. Jediným zdrojem pravého vědění je vidět, co je v nás. Jedině tento druh studia má své zakončení, jedině toto studium má skutečnou hodnotu.

Klid mysli v počátečním stadiu soustředění vyvstává z jednoduché praxe jednobodovosti. Když ale tento klid odejde, trpíme, protože jsme na něm začali lpět. Dosažení

klidu není podle Buddha ještě konec. Existence a strast jsou zde stále. Buddha vzal toto soustředění, tento klid a pokračoval dále v kontemplaci. Hledal pravdu o této věci, dokud se nezbavil připoutání k tomuto klidu. Klid je jen další relativní jev, jedna z početných mentálních formací, pouze stadium cesty. Jste-li k němu připoutáni, zjistíte, že jste stále pevně v zrození a existování, založeném na vašem potěšení z klidu. Když klid zmizí, objeví se rozrušení a vy budete připoutáni ještě víc.

Buddha dále zkoumal stávání a zrozování, aby viděl, kde vzniká. Protože ještě neznal pravdu, využil své mysli k další kontemplaci, aby zkoumal všechny mentální složky, které vyvstávají. Ať už byl klidný nebo ne, pokračoval v dalším pátrání, v dalším zkoumání, dokud nakonec nezjistil, že všechno, co viděl, všech pět složek těla a mysli, je jako železná koule rozžhavená do ruda. Kde byste mohli najít chladné místo, kterého byste se mohli dotknout, jestliže je tato koule doruda po celém povrchu? Totéž platí o těchto pěti složkách - uchopit kteroukoliv část působí bolest. Proto byste neměli být připoutáni dokonce ani ke klidu či soustředění; neměli byste říkat, že mír či klid jsou vaše nebo že jste to vy. Když to uděláte, vytvoříte jen další bolestnou iluzi já, svět připoutání a klamu, další železnou kouli rozžhavenou doruda.

V naší praxi je tendence uchopovat, brát zkušenosti jako „já“ nebo jako „moje“. Jestliže si myslíte „Jsem klidný, jsem vzrušený, jsem dobrý či špatný“, působí toto ulpívání další stávání a další zrozování. Když končí štěstí, přichází strast; když končí strast, přichází štěstí. Uvidíte se, jak neustále kolísáte mezi nebem a peklem. Buddha viděl, že takový je jeho stav mysli, a věděl, že jeho osvobození není ještě úplné, protože je zde ještě toto zrozování a stávání. Vzal tedy tyto složky zkušenosti a kontemploval jejich pravou přirozenost. Protože existuje uchopování, existuje zrozování a smrt. Potěšení je zrození, zármutek je smrt. Když zemřeme, narodíme se; když se narodíme, zemřeme. Toto zrozování a umírání z jednoho okamžiku do druhého je jako nekonečné otáčení kola.

Buddha viděl, že cokoliv, co vyvstává z mysli, jsou jen přechodné, podmíněné jevy, které jsou skutečně prázdné. Když před ním toto vyvstalo, nechal je jít, vzdal se jich a našel konec strasti. I vy musíte pochopit tyto věci podle pravdy. Když budete vidět věci tak jak jsou, uvidíte, že tyto složky mysli jsou jen jakýsi klam - v souladu s Buddhovým učením, že tato mysl nemá nic, nevzniká, není zrozena a neumírá s nikým. Je volná, zářící, nádherná, nic ji nemůže uvěznit. Mysl je uvězněna jen tehdy, když nechápe správně a je oklamána těmito podmíněnými jevy, tímto falešným pojmem já.

Proto nás Buddha vedl k tomu, abychom se dívali na naši mysl. Co existuje na počátku? Vpravdě naprosto nic. Tato prázdnota nepovstává a neumírá s jevy. Když se dotkne něčeho dobrého, nestane se dobrou, když se dotkne něčeho špatného, nestane se špatnou. Čistá mysl vidí tyto objekty jasně, ví, že nejsou podstatné.

Když mysl meditátora spočívá tímto způsobem, neexistují žádné pochybnosti. Je stávání? Je zrozování? Nepotřebujeme se nikoho ptát. Když prozkoumal všechny složky mysli, nechal je Buddha jít a stal se jen tím, kdo si je uvědomuje. Pouze je s vyrovnaností pozoroval. Stavby vedoucí ke zrozování už pro něj neexistovaly. Na základě jeho plného vědění je všechny označil jako nestálé, neuspokojivé, prosté já. Stal se tak tím, kdo ví s naprostou jistotou. Ten, kdo ví, vidí podle pravdy a není šťastný nebo smutný

podle měnících se jevů. To je pravý mír, svobodný od zrozování, stárnutí, nemoci a smrti, nezávislý na příčinách, výsledcích nebo podmínkách, mimo štěstí a strast, nad dobrem a zlem. Nic o něm nemůže být řečeno. Není již závislý na žádných jevech.

Proto rozvíjejte samádhi, klid a vhled; naučte se, jak je ve vaší mysli vyvolat a jak je opravdu využít. Jinak budete znát jen slova buddhismu a - třeba i s nejlepšími úmysly - chodit jen okolo a popisovat charakteristiky existence. Jste možná chytří, ale když ve vaší mysli vyvstanou nějaké věci, půjдете za nimi? Když přijдете do kontaktu s něčím, co máte rádi, chytnete se toho? Nebo budete schopni nechat to jít? Když vyvstanou nepříjemné zkušenosti, podrží ten, kdo ví, nelibost ve své mysli nebo to nechá jít? Jestliže vidíte věci, které nemáte rádi a stále se jich držíte nebo je obviňujete, měli byste to znovu rozvážit - pak to ještě není to správné; to ještě není to nejvyšší. Budete-li pozorovat tímto způsobem svou mysl, naleznete opravdu své vlastní vědění. Já sám jsem při praxi nevyužíval učebnicové termíny; prostě jsem se jen díval na toho, kdo ví. Jestliže někoho nenávidíte, ptejte se proč. Jestliže někoho miluje, ptejte se proč. Prohledáváním všeho vznikání zpět k jeho počátkům můžete vyřešit problém ulpívání a nenávisti a nechat je za sebou. Všechno se vrací a vyvstává z toho, kdo ví. Ale stále se opakující praxe je to hlavní.

Kuře nebo vejce?

Během své první návštěvy v Anglii Adžán Čá mluvil k mnoha buddhistickým skupinám. Jednoho večera dostal po promluvě otázku od jakési důstojné anglické dámy, která strávila mnoho let studiem složitého fungování kybernetiky myslí z hlediska 89 tříd vědomí, jak je podávají buddhistické abhidharmové texty. Prosila ho, aby jí laskavě vysvětlil některé složitější aspekty tohoto systému psychologie, aby tak mohla pokračovat ve svém studiu.

(Dharma učí nechat jít věci svou cestou. Zpočátku ovšem přirozeně ulpíváme na principech Dharmy. Moudrý člověk ale bere tyto principy a užívá je jako nástroje k objevení pravé povahy našeho života.)

Protože Adžán Čá cítil, jak se tato dáma drží svých intelektuálních konceptů, místo aby měla prospěch z praxe ve svém vlastním srdci, odpověděl jí zcela přímo: „Vy madam se chováte jako někdo, kdo na svém dvorku chová slepice a chodí kolem a sbírá slepičí trus místo vajec“.

Zloději ve vašem srdci

Účelem meditace je věci vyzvednout a podrobit je zkoušení, abychom pochopili jejich podstatu. Například vidíme tělo jako něco příjemného a krásného, zatímco Buddha nám říká, že je nečisté, nestálé a podrobeno strasti. Který názor je v souladu s pravdou?

Jsme jako návštěvníci v nějaké cizí zemi; protože neznáme jazyk, nemůžeme se z ní těšit. Ale jakmile se jazyk naučíme, můžeme se smát a žertovat s ostatními.

Nebo jsme jako děti, které musí nejdříve vyrůst, než budou moci chápat, co říkají dospělí. Při běžném pohledu jsou základní složky našeho života, počínaje tělem, stabilní. Někaké dítě si hraje s balónem, ale když se mu balón zachytí na větvi nebo nějakém trnu a praskne, propukne v pláč. Jiné, chytřejší než to první, ví, že balón snadno praskne, a nenařká, když se to stane. Lidé jdou životem slepě a ignorují fakt smrti; tak jako když se labužníci nacpávají dobrým jídlem a nikdy nemyslí na to, že ho pak budou vylučovat. Pak volá příroda, ale protože neučinili žádná opatření, nemají kam jít.

Svět obsahuje nebezpečí - nebezpečí od životních elementů nebo od zlodějů. Tato nebezpečí mají své protějšky i v kláštřích. Buddha nás učil zkoumat tato nebezpečí a dal těm, kdo odejdou do kláštera, jméno bhikkhu. To má dva významy: ten, kdo si vyžebřává své jídlo a ten, kdo vidí nebezpečí v kruhu samsáry, v kruhu uchopování. Bytosti zakoušejí chtivost, nenávist a zaslepenost. Když se podřizují těmto znečištěním, zakoušejí jejich následky, rostou jejich špatné návyky, vytvářejí ještě více karmy a opět podléhají znečištěním.

Proč se nemůžete zbavit chtivosti, nenávisti a zaslepenosti? Jestliže vaše myšlení je chybné, budete trpět, jestliže chápete správně, ukončíte utrpení.

Poznejte, jak pracuje karma - příčina a následek. Připoutání k potěšení přináší strast, jakmile čas uzraje. Cpete se dobrým jídlem, ale pak následují žaludeční problémy a střevní potíže. Nebo něco ukradnete a radujete se z toho, ale později přijde policie a uvězní vás. Když jste pozorní, můžete se naučit, jak jednat, můžete se naučit, jak udělat konec s uchopováním a smutkem.

Buddha to viděl a chtěl uniknout z opravdových nebezpečí světa, která teď musíme překonat my sami v sobě. Vnější nebezpečí nejsou tak strašná jako nebezpečí uvnitř nás: Co jsou složky tohoto vnitřního nebezpečí?

Vítr. Do smyslů přicházejí různé objekty, způsobují vznik násilí, žádosti, hněvu a nevědomosti a ničí tak to, co je v nás dobré. Obvykle vidíme vítr jen jako to, co prohání okolo listů a nevidíme tento vítr našich smyslů, které nehlídány, působí bouřkou žádostí.

Oheň. Náš klášter nebyl nikdy napaden ohněm, ale chtivost, nenávist a zaslepenost nás spalují neustále. Žádost a odpor nás vedou k tomu, že mluvíme a jednáme špatně; zaslepenost působí, že vidíme dobré jako zlé a zlé jako dobré, ošklivé jako krásné, bezcenné jako hodnotné. Ale ten, kdo nemedituje, to nevidí a tyto ohně ho přemáhají.

Voda. Toto nebezpečí je proud znečištění v našich srdcích zaplavující naši pravou přirozenost.

Zloději. Opravdoví zloději neexistují vně nás. Náš klášter zažil zloděje jen jedenkrát za dvacet let, ale uvnitř nás stále bijí, vylupují a ničí pět band připoutání. Co je těchto pět složek?

1. Tělo. Je kořistí nemocí a bolesti; když není v souladu s našimi přáními, máme smutek a žal. Protože nechápeme přirozené stárnutí a rozklad těla, trpíme. Přitahují nás nebo odpuzují těla ostatních a tak jsme okrádáni o pravý mír.

2. Pocity. Když v nás vyvstanou bolest nebo potěšení, zapomínáme, že jsou přechodné, strastné a bez já; ztotožňujeme se s našimi emocemi a tak jsme mučeni našim špatným pochopením.

3. Vzpomínky a vjemy. Ztotožňujeme se s tím, co poznáváme a pamatujeme si a tím vznikají chtivost, nenávisť a zaslepenost. Z našeho špatného pochopení se stává návyk, který se ukládá do podvědomí.

4. Chtění a ostatní složky mysli. Nepochopíme povahu mentálních stavů, reagujeme a tak vznikají myšlenky a pocity, záliby a averze, štěstí a smutek. Zapomínáme, že jsou přechodné, strastné a bez já a ulpíváme na nich.

5. Vědomí. Chytáme se toho, co ví ostatní složky. Myslíme si: „Já jsem, já vím, já cítím“ a jsme svázáni naší iluzí já, oddělenosti.

Všichni tito zloději, toto špatné pochopení, nás vedou ke špatnému jednání. Buddha po tom netoužil, viděl, že tady nelze najít žádné skutečné štěstí. A tak dal jméno bhikkhu těm, kdo také vidí toto nebezpečí a hledají z něj cestu. Buddha učil své mnichy, jaká je pravá povaha pěti složek a jak je nechat jít, aniž bychom na nich ulpívali s pocitem já, moje. Když je pochopíme, uvidíme, že mají velké možnosti, jak škodit nebo prospívat, ale nezmizí. Prostě je jen dále už neuchopujeme jako naše vlastní. I po svém osvícení měl Buddha fyzické nemoci, pocity bolesti a potěšení, vzpomínky, myšlenky a vědomí. Ale neulpíval na nich jako na já, na moje. Viděl je tak jak byly a i ten, kdo věděl, byl prostý já.

Oddělení těchto pěti složek od znečištění a ulpívání je jako čištění houští v lese, aniž bychom ničili stromy. Je jen neustálé vyvstávání a odcházení; znečištění nemohou nalézt žádnou oporu. Prostě se rodíme a umíráme s těmito složkami; přicházejí a odcházejí podle své přirozenosti.

Jestliže nás někdo prokleje a my nemáme žádné pocity já, celý incident skončí pronesenými slovy a my netrpíme. Když vyvstanou nepříjemné pocity, měli bychom je nechat, aby ustaly, s vědomím, že tyto pocity nejsme my. „Nenávidí mne, obtěžuje mne, je to můj nepřítel“. Takto mnich neuvažuje, ani v sobě nechová pýchu nebo povýšenost. Jestli nestojíme na palebné čáře, nezastřelí nás; jestliže neexistuje adresát, dopis je odeslán zpět. Mnich uslechtil, bez posuzování, prochází světem a ztišuje se. To je cesta Nirvány, svobodné a prázdné.

Zkoumejte pět složek, čistěte les. Bude z vás někdo jiný. Těch, kdo chápou prázdnotu a praktikují podle toho, je málo, ale oni poznají největší radost. Proč to nezkusit? Můžete vyhnat zloděje z vašeho srdce a dát všechno do pořádku. ☉



II. Jak opravit své náhledy

Když sbíráte houby, varuje Adžán Čá, musíte znát to, co hledáte. Když provádíte duchovní praxi, musíte také vědět, které postoje pěstovat, kterým nebezpečím se vyhnout a jaké mentální kvality povzbuzovat.

Zdůrazňuje význam cvičení vytrvalosti a odvahy, rozvíjení ochoty hledat Střední cestu a následovat ji navzdory pokušením a znečištěním. Když vyvstanou chtivost, nenávisť nebo zaslepenost, říká, nezdávejte se jim. Neztrácejte odvalu. Zůstaňte pozorní a silní ve své odhodlání.

Jak se bude vaše praxe vyvíjet, uvidíte, že každá jednotlivá zkušenost, kterou procházíte, je nestálá a tedy neuspokojivá. Objevíte sami, nezprostředkovaně, pravdu těchto charakteristik v každé zkušenosti a začnete se učit cestě svobody, cestě nepřipoutání. Adžán Čá nám připomíná, že to vyžaduje ochotu zkoumat se stejnou myslí naše strasti i radosti.

Až bude srdce klidné a mysl jasná, budeme blíže pravdě toho, čemu Adžán Čá říká „Právě jen toto“. Dharma, Pravda, je opravdu velmi prostá. Všechny věci, které vyvstávají a zase pomíjejí, celý tento svět měnících se jevů, je opravdu „jen tohle“. Když skutečně objevíme, co to znamená, pak můžeme zde v tomto světě dojít k míru.

Špatná cesta

Jednou jakýsi asketa uslyšel o Buddhovi a putoval pak celou zemí, aby ho našel. Jedné noci přišel na noc do domu, ve kterém právě pobýval i Buddha. Protože ale nevěděl, jak Buddha vypadá, neuvědomil si jeho přítomnost. Ráno vstal a pokračoval ve své cestě za Buddhou. Hledat mír a osvícení bez správného pochopení je přesně stejné.

V důsledku nedostatku pochopení pravdy o strasti a jejím vyhasnutí jsou špatné i všechny následující faktory cesty - záměry, řeč, jednání, praxe soustředění a klidu. Vaše záliby a averze nejsou důvěryhodný vůdce v této věci, ačkoliv pošetilí lidé je možná berou jako své nejvyšší měřítko. Ale běda - je to jako cestování do nějakého města. Nevědomky se vydáte špatnou cestou a protože je pohodlná, cestujete v pohodlí po ní. Jenže vás nikdy nedoveze tam, kam chcete jít.

Pravé pochopení

Člověk rozvíjí pravé pochopení tím, že vidí nestálost, strast a ne-já ve všem. To vede k nepřipoutání a zmenšování všech blouznění. Nepřipoutání není averze. Averze k něčemu, co jsme měli kdysi rádi, je dočasná a žádost po tom se znovu vrátí.

Představte si nějaké jídlo, které máte rádi - například bambusové výhonky či sladké koření. Představte si, že je máte každý den pět nebo šest let; bambusové výhonky vás už budou unavovat. Kdyby vám teď někdo nějaké nabídl, nebyli byste nijak nadšeni. Právě

tak bychom měli vidět nestálost, strast a prázdnotu ve všech věcech a všech dobách: bambusové výhonky!

Netoužíme po životě v požitcích, ale hledám mír. Mír je v nás samotných, je k nalezení přesně na stejném místě, jako nepokoj a strast. Nedá se najít v lese nebo na vrcholu hory, ani ho nedá učitel. Kde zakoušíte strast, tam můžete také nalézt svobodu od strasti. Pokoušet se utéct strasti znamená ve skutečnosti běžet přímo k ní. Zkoumejte strast, dívejte se na její příčiny a udělejte jim konec právě teď; je to lepší než se jen zabývat jejich následky.

Vyhladověť znečištění

Ti, kdo právě začínají, mají často starosti, co to vlastně praxe je. O praxi mluvíme, když se snažíte oponovat znečištěním, nepodvolovat starým návykům. Kde vyvstane nějaká nepříjemnost potíže, tam začíná práce.

Když sbíráte houby, neděláte to slepě. Musíte vědět, který druh je který. A právě tak je to s naší praxí - musíme znát nebezpečí, hadí jed znečištění, abychom se od nich mohli osvobodit.

Tato znečištění - chtivost, nenávisť a zaslepenost - jsou kořenem naší strastí a našeho sobectví. Musíme se učit je překonat, přemoci, dostat se mimo jejich vládu a stát se pány vlastní mysli. Zdá se to ovšem obtížné. Je to, jako by vám Buddha řekl, abyste se ve zlém rozešli s přítelem, kterého znáte od dětství.

Znečištění jsou jako tygr. Měli bychom ho uvěznit ve spolehlivé a silné kleci pozornosti, energie, trpělivosti a snášenlivosti. Pak ho můžeme nechat vyhladovět k smrti tím, že neukájíme jeho navyklé tužby. Nemusíme vzít nůž, abychom ho podřezali.

Znečištění bychom mohli přirovnat ke kočce. Když ji budete krmit, bude se pořád držet okolo. Přestaňte ji krmit a nakonec už se nebude vůbec obtěžovat, aby k vám chodila.

Zpočátku budeme v naší praxi nevyhnutelně rozčilení a deprivovaní. Uvědomujte si, že to vás jenom pálí znečištění. Lidé si myslí: „Nikdy dříve jsem neměl takové problémy. Co dělám špatně?“ Jde o to, že když jsme svým tužbám podléhali, žili jsme s nimi v míru, tak jako člověk, který pečuje o nějakou vnitřní infekci tím, že ošetřuje jenom vnější bolesti.

Odolávejte znečištěním. Neposkytujte jim všechno jídlo nebo spánek, které chtějí. Mnozí lidé to považují za extrém sebetržnění, ale je nutné, abyste byli vnitřně silní. Dívejte se sami na sebe. Budete-li stále pozorovat mysl, možná se vám bude zdát, že vidíte pořád jen následky a budete se divit, kde jsou příčiny. Představme si, že rodiče mají dítě, které vyrůstá a je stále neuctivější. Zklamání jeho chováním, ptají se rodiče: „Po kom to dítě je?“ Ve skutečnosti naše strast vzniká naším špatným pochopením, naším připoutáním k různým mentálním aktivitám. Musíme svou mysl cvičit jako bývala: býval je naše myšlení, jeho majitel je meditátor, cvičení bývala je praxe. Cvičenou myslí můžeme vidět pravdu, můžeme poznat příčinu našeho já a jeho konec, konec všeho smutku. Víte, není to složité. Každý má ve své praxi znečištění. Musíme s nimi pracovat, bojovat, když vyvstanou. Není to něco, o čem by se dalo přemýšlet; musí se

to udělat. Je třeba hodně trpělivosti. Postupně musíme změnit naše navyklé způsoby myšlení a cítění. Musíme vidět, jak trpíme, když uvažujeme v pojmech já a moje. Pak to můžeme nechat jít.

Štěstí a strast

Jakýsi mladý mnich ze Západu přijel do jednoho z lesních klášterů Achaana Chah a žádal o svolení zůstat tam a praktikovat. „Doufám, že se nebojíte utrpení“, byla první reakce Adžán Čá. Mladík byl trochu zaražen a vysvětlil, že nepřišel trpět, ale učít se meditací a žít pokojně v lese.

Adžán Čá vysvětlil: „Jsou dva druhy strasti: strast, která vede k další strasti a strast, která vede k ukončení strasti. Nejste-li ochoten čelit tomu druhému druhu strasti, zcela určitě budete dále zakoušet ten první“.

Způsob, jak učí Adžán Čá, je obvykle přímočarý a přímý. Když potkává své mnichy na klášterní půdě, často se ptá: „Trpěli jste dnes hodně?“ Jestliže odpověď zní ano, odpovídá: „No, to jste dneska hodně ulpívali“ a pak se tomu s mnichy směje.

Byli jste už někdy šťastni? Trpěli jste už někdy? Uvažovali jste už někdy, co z toho má opravdovou hodnotu? Jestli je štěstí pravé, pak by se nemělo ztrácet, že? Měli byste se zabývat touhle věcí, abyste viděli, co je reálné, co je pravé. Toto studium, tato meditace vede k pravému pochopení.

Rozlišující mysl

Pravé pochopení v nejvyšším smyslu znamená nerozlišování - vidět všechny lidi jako tytéž, ani dobré ani zlé, ani chytré ani hloupé; nemyslet si, že med je sladký a dobrý a nějaké jiné jídlo je hořké. Ačkoliv asi jíte několik druhů jídla, když je strávíte a vyloučíte, stane se z nich totéž. Je to jedno nebo mnohé? Je nějaká sklenice velká? Ve srovnání s malou skleničkou ano; když ji postavíte vedle džbánu, pak ne.

Naše žádost a nevědomost, naše rozlišování tímto způsobem zabarvuje úplně všechno. Toto je svět, který vytváříme. Džbán není ani těžký ani lehký; to jen my máme pocit, že je to tak nebo jinak. V zenovém koánu vlajky ve větru dva lidé pozorují vlajku: jeden říká, že je to vítr, co se pohybuje, druhý tvrdí, že vlajka. Mohou se přit donekonečna, vzít hole a bojovat o to - všechno nadarmo, protože je to mysl, co je v pohybu.

Vždy existují nějaké rozdíly. Poznejte tyto rozdíly, ale učte se vidět i totožnost. Lidé v naší skupině pocházejí z různých prostředí, různých kultur. Měli bychom mít vzájemné pochopení a úctu k odlišnostem ostatních, bez uvažování: „Toto je Thajec, toto je Kambodžan, ten je ze Západu“. Učte se vidět základní totožnost všech věcí, vidět, že jsou si vpravdě rovné a prázdné. Pak také pochopíte, jak moudře zacházet s jevovými rozdíly. Ale neulpěte ani na totožnosti.

Proč je cukr sladký a voda bez chuti? Je to prostě jejich přirozenost. Stejně tak je to s myšlením a klidem, bolestí a potěšením - chtít, aby myšlení ustalo, je projev špatného pochopení. Někdy je zde myšlení, někdy klid. Musíme vidět, že obojí je svou přirozeností nestálé, neuspokojivé - není to příčina trvalého štěstí. Jestli si dál děláme starosti a pořád uvažujeme: „Chci zastavit myšlení, abych netrpěl“, pak toto špatné pochopení věci jenom komplikuje.

Občas se nám může zdát, že myšlení je strastné, jako zloději loupící nás o přítomný čas. Co můžeme dělat, abychom ho zastavili? Ve dne je světlo, v noci je tma. Je to samo o sobě strastné? Ne - jen když srovnáváme to, jak teď věci jsou, s jinými situacemi a přejeme si, aby byly jinak. V nejvyšším smyslu věci prostě jsou tak jak jsou - pouze naše srovnávání působí, že trpíme.

Dívejte se na tuto mysl při práci - považujete ji za své já nebo za to, co je vaše? „Nevím, jsem-li to já nebo je-li to moje“, odpovíte „ale určitě je to mimo moji kontrolu“. Je to jako opice, která okolo beze smyslu poskakuje. Jde nahoru, znudí ji to, běží zpátky dolů, unaví se tím, jde do kina, zase ji to nudí, má dobré jídlo nebo špatné jídlo, i to ji nudí. Její jednání není vedeno odpoutáním, ale různými formami averze a strachu.

Musíte se učít sebekontrolu. Přestaňte se starat o tu opici - starejte se raději o pravdu života. Dívejte se na skutečnou přirozenost mysli: nestálou, neuspokojivou, prázdnou. Učte se být jejím pánem; přivažte ji, když je to nutné. Nedejte se jí vodit, nechte ji, ať se úplně opotřebuje a umře. Pak budete mít mrtvou opici. Nechte ji vyhnít a budete mít kosti z opice.

Ani osvícení neznamená stát se mrtvým jako nějaká Buddhova socha. Ten, kdo je osvícený, myslí také, ale chápe to jako proces nestálý, neuspokojivý a bez já. My, kdo praktikujeme, musíme tyto věci vidět jasně. Potřebujeme zkoumat strast a zastavit její příčiny. Jestli to nevidíme, nikdy nemůže vzniknout moudrost. Neměly by zde být žádné domněnky či dohady, musíme vidět věci přesně tak jak jsou - pocity jsou právě jen pocity, myšlenky jsou právě jen myšlenky. To je cesta, jak ukončit všechny naše problémy.

Mysl si můžeme představit jako lotos. Některé lotosy jsou ještě uvězněny v bahně, některé už vyšplhaly nad bahno, ale jsou ještě pod vodou, některé už dosáhly povrchu, zatímco jiné už se rozevřely na slunci, čisté a bez poskvrny. Kterým z těch lotosů byste chtěli být? Jestli jste pod hladinou, pozor, ať vás nekoušou ryby.

Smyslové objekty a mysl

Běžně nezkoumáme sami sebe, prostě jen následujeme svoje touhy, chycení v nekonečném koloběhu uchopování a strachu, a s žádostí dělat jen to, co se nám líbí. Ať děláme cokoliv, chceme, aby to pro nás bylo pohodlné. Jestliže nejsme schopni si své pohodlí a potěšení udržet, jsme nešťastní, vyvstávají v nás hněv a odpor a my trpíme, chycení v pasti naší mysli.

Naše myšlení převážně sleduje smyslové objekty a kamkoliv vede myšlenka, následujeme ji. Jenže myšlení a moudrost jsou různé věci; v moudrosti se mysl stane

tichou a nehybnou a prostě jsme jen bděli, jen vše zaznamenáváme. Normálně se děje to, že když přijde smyslový objekt, přemýšlíme o něm, spočíváme u něj, vedeme o něm rozpravu, děláme si starosti. A přitom žádný z těchto objektů není podstatný; všechny jsou nestálé, neuspokojivé a prázdné. Prostě je jen rozčleňte a rozdělte do těchto třech společných charakteristik. Až budete zase sedět, opět vyvstanou, ale vy je stále jen pozorujete a ověřujete.

Je to stejná praxe, jako kdybyste se měli starat o buvola a rýžové pole. Mysl je jako bývol, který chce žrát rýžové sazenice - smyslové objekty; ten, kdo ví, je vlastník. Uvažujte o tom srovnání. Když dohlížíte na buvola, necháte ho volně chodit, ale stále ho hlídáte. Nemůžete být nepozorní. Když zajde těsně k rýžovým sazenicím, křiknete na něj a on se vrátí. Když je paličatý a neposlechne váš hlas, vezmete hůl a praštíte ho. Neusínejte za dne a nechte všechno jít. Jestli přece jen budete usínat, určitě vám nezůstanou žádné rýžové sazenice.

Když pozorujete svou mysl, ten, kdo ví, neustále všechno zaznamenává. Jak říká sůtra: „Ten, kdo pozoruje svou mysl, unikne ze spárů Máry, d'ábla“. Mysl je mysl, ale kdo je to, co ji pozoruje? Mysl je jedna věc, ten, kdo ví, je jiná věc. Zároveň je ale mysl jak myšlenkový proces, tak toto vědění. Poznejte mysl - poznejte, co se děje, když střetává smyslové objekty a co je, když je mimo ně. Když ten, kdo ví, pozoruje mysl tímto způsobem, vyvstává moudrost. Potká-li mysl nějaký objekt, zaujme ji, tak jako buvola. Kamkoliv jde, musíte ji sledovat. Když jde blízko k rýžovým sazenicím, křiknete na ni. Když neposlechne, tak ji dejte ránu.

Když mysl zakouší smyslový kontakt, chytá se ho. A když se ho drží, ten, kdo ví, ji musí učit - vysvětlovat, co je dobré a co špatné, ukazovat fungování příčiny a následku, ukazovat, že ať se chytne čehokoliv, přinese to nežádoucí výsledky - tak dlouho, až to nechá jít. Takto nakonec cvičení přinese výsledek a mysl se zklidní.

Buddha nás učil všechno odložit, ne jako kráva nebo bývol, ale vědomě, s pozorností. Abychom pochopili, učil nás hodně cvičit, spočívat pevně v zásadách Buddhy, Dharmy a Sanghy a používat je přímo v našem vlastním životě.

Já jsem od začátku cvičil tímto způsobem. Když učím své žáky, učím je stejně. Chceme vidět pravdu ne v nějaké knize nebo jako ideál, ale v našich vlastních myslích. Jestli mysl ještě není svobodná, kontemplanujte příčinu a následek každé situace, dokud mysl neuvidí jasně a nebude schopna se osvobodit od svých vlastních výtvorů. Když mysl znovu na něčem ulpí, zkoumejte každou novou situaci - nezastavujte pozorování, vytrvejte, vydržte v tom do konce. Pak ulpívání nenajde nic, čeho se chytit. Právě tak jsem cvičil já sám.

Při této praxi naleznete klid i v činnosti, uprostřed smyslových objektů. Když pracujete na své mysli a přijdou smyslové objekty, zprvu na nich ulpíváte nebo se jim vyhýbáte. Jste proto stále vyrušováni, nejste pokojní. Když sedíte a chcete, abyste neměli smyslové kontakty a myšlení, pak právě toto přání je žádost, která vás ruší. Myšlení je tím silnější, čím více s ním bojujete. Zapomeňte na to a pokračujte v praxi. Když pocítíte kontakt se smyslovými objekty, kontemplanujte: nestálé, neuspokojivé, ne-já. Hod'te všechno do těchto tří šuplíků, zahrňte všechno pod tyto tři kategorie a dále kontemplanujte.

Problémy světa

Mnoho lidí, zvláště vzdělaných, s vysokou kvalifikací, se stěhuje z velkých měst a hledá klidnější život a prostší způsob obživy v menších městech a venkovských oblastech. Je to přirozené. Když vezmete hrst bláta a zmáčknete ji, bude vám vytékat přes prsty. Stejně tak lidé pod tlakem hledají cestu ven.

Lidé se mne ptají na problémy našeho světa, na to, jestli přijde apokalypsa. Ale já se ptám, co to znamená být světský, patřit světu? Co je to svět? Nevíte to? Právě toto nevědění, tato pravá temnota, toto místo nevědomosti, to je to, co je míněno světem. Jsme chyceni ve svých šesti smyslech a naše vědění se rozvíjí jako část této temnoty. Abychom mohli najít řešení problémů světa, musíme úplně poznat jeho přirozenost a uvědomit si moudrost, která září nad temnotou světa.

V této době se zdá, že naše kultura je zkažená, ztracená ve chtivosti, nenávisti a klamu. Ale Buddhova kultura se nikdy nemění, nikdy se neztrácí. Říká: „Nelžete ostatním ani sami sobě“. Nekrad'te jiným ani sami sobě“. Světská kultura má jako svůj směr a průvodce žádost. Buddhova kultura má za svého průvodce soucítění a Dharmu, pravdu.

Právě jen toto

Když se na to dobře podíváte, zjistíte, že tento náš svět je právě jen toto; existuje právě tak jak je. Řízen zrozením, růstem, nemocí a smrtí, je právě jenom takový. Velký nebo malý - je jenom toto. Tento kruh života a smrti je právě jen toto. Proč jsme tedy stále k němu připoutáni, stále chyceni? Hraní s objekty života nám dává jakési potěšení; ale toto potěšení je přece také jen toto.

Cokoliv je příjemné, lahodné, vzrušující, dobré, je to právě jen toto; má to své meze, není to nic, co by vynikalo. Buddha učil, že všechno je právě jen toto, má stejnou hodnotu. Měli bychom tento bod kontemplanovat. Podívejte se na západní mnichy, kteří sem přišli cvičit. Zažili ve svém životě hodně pozitivů a pohodlí, ale bylo to právě jen toto; snažit se z toho udělat víc by je přivedlo k šílenství. Stali se z nich cestovatelé po světě - ale bylo to pořád právě jen toto. Přišli do lesa, aby se naučili vzdát se toho všeho, všeho připoutání, veškeré strasti.

Všechny podmíněné věci jsou stejné - nestálé, chycené v kruhu zrození a smrti. Podívejte se na ně; jsou právě jen toto. Všechny věci na světě jsou takové. Někteří lidé říkají: „I když budete dělat dobré skutky a náboženskou praxi, stejně zestárnete“. To může být pravda u těla, ale ne u srdce, čistoty; když chápeme ten rozdíl, máme šanci se osvobodit.

Podívejte se na prvky našeho těla a mysli. Jsou to podmíněné jevy. Povstávají z příčin a proto jsou nestálé. Jejich přirozenost je stále stejná, nedá se změnit. Vznešený občan i obyčejný služebník jsou stejní. Když zestárnou, jejich role končí; už se nemohou dál nafukovat nebo se schovávat za maskou. Není už kam jít, už žádné pozitivky, žádný přepych. Když zestárnete, váš zrak se otupí, váš sluch slábne, zeslábne vaše tělo - musíte se postavit čelem sami k sobě.

My lidské bytosti jsme stále v boji, ve válce, abychom unikli před skutečností, že to je právě jen toto. Ale místo abychom unikli, vytváříme stále další strast a vedeme válku s dobrem, vedeme válku se zlem, vedeme válku s tím, co je malé, vedeme válku s tím, co je velké, vedeme válku s tím, co je krátké nebo dlouhé nebo správné nebo špatné, udatně pokračujeme v bitvě dál a dál.

Buddha učil pravdu, ale my jsme jako bůvoly - dokud nejsou přivázaní pevně za všechny čtyři nohy, nedovolí, aby jim dal někdo lék. Ale jakmile jsou svázaní a nemohou už nic dělat - teď můžete pokračovat dál a dát jim lék a oni už nejsou schopni tomu bojem uniknout. Právě tak většinu z nás musí úplně svázat utrpení, než to necháme jít a vzdáme se všech našich klamů. Jestliže jsme ještě schopni s ním bojovat, ještě se do toho nedáme. Jen velmi málo lidí je schopno pochopit Dharmu, když ji slyší od učitele. Většinu z nás musí celou tu cestu až do konce učít život.

Můžete tahat za jeden konec provazu, ale když je ten druhý konec uvázaný, s provazem nehnete. Abyste ho uvolnili, musíte najít zdroj či kořen problému. Musíme plně využít naši praxi, abychom přišli na to, čím jsme uvázaní, abychom objevili srdce míru. Musíme následovat stopy bůvola od začátku, od té chvíle, kdy opustil ohradu. Jestli začneme ve středu dráhy, nebudeme schopni říci, kterého bůvola stopy to jsou, a tak bychom mohli být zavedeni kamkoliv.

Proto mluvil Buddha o tom, že musíme nejprve opravit své náhledy, postoje. Musíme zkoumat právě ten kořen strasti, pravdu našeho života. Vidíme-li, že všechny věci jsou právě jen toto, najdeme pravou Cestu. Musíme pochopit skutečnost podmíněných jevů, to, jak věci jsou. Jen tak můžeme nalézt mír v našem světě.

Následujte svého učitele

Jak budete růst v Dharmě, měli byste si najít učitele, který by vám radil a instruoval vás. Soustředění myslí, samádhi, je často špatně pochopeno; v meditaci vyvstávají jevy, které se normálně nevyskytují. Když se to stane, vedení učitele je velmi podstatné, obzvláště v těch oblastech, které špatně chápete. Často vás opraví právě v těch věcech, ve kterých jste si byli jisti. Ve složitém světě myšlení může jeden pohled zkreslit jiný a výsledkem je blouznění. Respektujte svého učitele a zachovávejte pravidla či systém vaší praxe. Když vám učitel řekne, abyste něco udělali, udělejte to. Když říká, abyste něčeho nechali, nechejte toho. To vám umožní, abyste se poctivě snažili a nechali vědění a vidění vyvstat ve vaší mysli. Budete-li dělat, jak vám říkám, budete vidět a vědět.

Praví učitelé mluví jenom o této obtížné praxi vedoucí k odevzdání, zbavení se svého já. Ať se stane cokoli, neopouštějte svého učitele. Nechte ho, ať vás vede, protože zapomenout na cestu je snadné.

Bohužel, jen málo lidem, kteří studují buddhismus, jde opravdu o praxi. Já jim samozřejmě připomínám, aby cvičili, ale někteří lidé chtějí jen studovat. Jen málokterý chce zemřít a znovu se narodit svobodný. Je mi líto těch ostatních.

Důvěřujte svému srdci

Je mnoho metod praxe Dharmy; znáte-li jejich smysl, nezavedou vás mimo. Jestli jste ale cvičící, který správně nerespektuje čistotu a soustředění, pak neuspějete, protože míjíte Cestu, po které šli velcí lesní mistři minulosti. Mějte na paměti tyto základy. Přejete-li si dělat praxi, měli byste ve své mysli pěstovat čistotu, soustředění a moudrost a směřovat ke Třem klenotům - Buddhovi, Dharmě a Obci. Zastavte své aktivity, buďte čestný člověk a jděte do toho. Ačkoliv vás občas různé věci oklamou, budete-li si je uvědomovat, nakonec budete schopni je opustit. Tatáž stará osoba k vám přichází a říká tytéž lži; když to víte, nemusíte jí věřit. Trvá to ale dlouhou dobu, než pochopíte; naše staré zvyky se neustále snaží nás oklamat.

Když jsem cvičil teprve dva nebo tři roky, pořád jsem si ještě nedůvěřoval. Ale když jsem měl za sebou delší zkušenost, naučil jsem se důvěřovat svému vlastnímu srdci. Když máte toto hluboké pochopení, pak ať se přihodí cokoli, můžete to nechat jít a všechny věci půjdou dál a ztíší se. Dosáhnete bodu, kde vám srdce samo řekne, co dělat; je stále bdělé a stále pobízející. Vaším jediným zájmem by mělo být pokračovat v kontemplaci.

Proč děláte praxi?

Jakási skupina cestovatelů navštívila Achaana Chaha se třemi pěknými otázkami: Proč děláte praxi? Jak ji děláte? Jaký je výsledek vaší praxe? Byla to vlastně delegace, kterou poslala nějaká evropská náboženská organizace, aby položila tyto otázky řadě velkých mistrů po celé Asii.

Adžán Ča zavřel oči, chvilku čekal, a pak odpověděl třemi vlastními otázkami: Proč jíte? Jak jíte? Jak se cítíte, když jste se dobře najedli? Pak se tomu smál.

Později vysvětlil, že vlastně už všechno víme a že nauka musí vrátit studenty k jejich vlastní vnitřní moudrosti, k jejich vlastní přirozené Dharmě. Proto také hledání těchto lidí, kteří putovali po celé Asii, vrátil zpět k tomuto většímu hledání uvnitř sebe sama.

Nechte strom růst

Buddha učil, že jakmile jste udělali, co jste udělat mohli, můžete nechat věci, které samy přicházejí, působení přirozenosti, síle vaší vlastní nahromaděné karmy. To ale neznamená, že máte přestat vynakládat úsilí. Ať už ovoce moudrosti přijde rychle nebo pomalu, nemůžete si to vynutit, stejně jako nemůžete vynutit růst stromu, který jste zasadili. Strom má svůj vlastní vývoj. Vaší prací je vykopat díru, zalévat, hnojit a chránit ho před hmyzem. Jenom to je věc vás a vaší víry. To, jak strom roste, je na něm. Jestliže cvičíte tímto způsobem, můžete si být jisti, že všechno bude v pořádku a vaše sazenice poroste.

Takto tedy musíte chápat rozdíl mezi vaší prací a prací rostliny. Nechte práci rostliny na ní a převezměte zodpovědnost za tu svou. Když mysl nebude vědět, co má dělat, bude se pokoušet přinutit rostlinu, aby vyrostla, kvetla a dala plody za jeden den. To je špatný postoj, obrovský zdroj strasti. Praktikujte správným způsobem a zbytek nechte na vaší karmě. Pak bude vaše praxe vždy pokojná, ať už to bude trvat jeden nebo sto nebo tisíc životů.

Příliš mnoho dobrého

Když Adžán Čá přijel do jednoho nového meditačního centra v Americe, mnoho západních studentů bylo okamžitě okouzleno jeho učením. Byl jasný a srozumitelný a přitom laskavý a plný humoru, když si dělal legraci ze strachů a ulpívání lidí. Bylo vzrušující mít na návštěvě tak zkušeného a slavného mistra. Nové příběhy, mnichové ve zlatých róbách, čerstvé zážitky z Dharmy - to vše bylo nádherné. „Neodjíždějte prosím tak brzy, jak jste plánoval, zkuste tady zůstat delší dobu“, žádali studenti. „Jsme tak šťastní, že vás tu máme“.

Adžán Čá se usmíval. „Věci jsou pěkné, když jsou nové. Ale kdybych zůstal, učil vás a nutil vás pracovat, brzy byste byli ze mně unaveni, nemyslíte? Jaká je vaše praxe, když vzrušení opadne? Za chvíli bych vás nudil. Jak zastavit tuhle nepokojnou, žádostivou mysl? Kdo vás to může naučit? Jenom vy sami se můžete naučit pravou Dharmu.“



III. Naší praxí je život

Meditace není oddělena od ostatního života. Každá situace nám dává příležitost k praxi, možnost růstu moudrosti a soucítění. Adžán Čá učí, že pravé úsilí znamená být bdělý a pozorný za všech okolností, aniž bychom utíkali ze světa; znamená učit se být i v činnosti bez uchopování či ulpívání.

Trvá také na tom, že základem duchovního života je etické jednání. Ačkoliv je v moderní společnosti zanedbáváno, musí být pochopeno a uznáváno jako základní část meditace. Etické jednání znamená dbát na to, abychom neškodili ostatním bytostem myšlenkami, slovy ani činy. Tento postoj úcty nás udržuje v harmonických vztazích se vším životem okolo nás. Pouze když naše slova a činy vycházejí z laskavosti, můžeme zklidnit svou mysl a otevřít své srdce. Tato praxe nepoškozování představuje způsob, jak se z běžného života stane duchovní praxe.

Aby se náš život ještě více ustálil na Střední cestě, doporučuje Adžán Čá umírňování a soběstačnost. Život plný nemírnosti není úrodnou půdou pro pěstování moudrosti. Starat se o základy - to jest umírňování v jídle, spaní a řeči - pomáhá přivést vnitřní život k rovnováze. Rozvíjí to také sílu k soběstačnosti. Nenapodobujte praxi ostatních, ani se s nimi nesrovnávejte, varuje Adžán Čá; nechte je být. Je dost těžké sledovat svou vlastní mysl, tak proč si ještě brát břemeno posuzování ostatních. Učte se používat svůj vlastní dech a každodenní život jako místo meditace a vaše moudrost určitě poroste.

Meditace v činnosti

Správné úsilí není úsilí udělat něco zvláštního. Je to úsilí být pozorný a bdělý v každé chvíli, úsilí překonat lenost a znečištění, úsilí udělat ze všech denních činností meditaci.

Chytat hada

„Naší praxí zde je nic neuchopovat“, řekl Adžán Čá jednomu novému mnichovi.

„Ale někdy je nutné držet se některých věcí“, namítal mnich. „Rukama ano, ale ne srdcem“, odpověděl učitel. „Když se srdce chytá něčeho, co je bolestné, je to jako být kousnut hadem. A když se prostřednictvím touhy chytá něčeho, co je příjemné, je to jako chytat hada za ocas. Trvá to jen o chvíli déle, než se had otočí a kousne vás“.

Toto neuchopování a bdělou pozornost učíte strážcem vašeho srdce. Pak vaše záliby a averze budou přicházet a ozývat se jako děti rodičům. „Tohle nemám rád, mami. Chci víc tohohle, tati.“ Jen se usmějte a řekněte: „Dobře miláčku“. „Ale mami, já opravdu chci slona“. „Dobře miláčku“. „Chci cukroví. Nemohli bychom letět letadlem?“ Není tu žádný problém, jestli je necháte přicházet a odcházet bez uchopování.

Něco se dotkne smyslu - vyvstane příjemný nebo nepříjemný pocit - hned je zde klam. Při zachování pozornosti ale ze stejné zkušenosti může vyvstat moudrost.

Nebojte se míst, kde na vaše smysly útočí mnoho věcí, když už tam musíte být. Být osvěcený neznámá být slepý a hluchý. Když si budete říkat každou druhou vteřinu mantru, abyste věci vytěsnili, snadno vás porazí auto. Budte prostě pozorní a neblázněte. Když ostatní tvrdí, že je něco pěkné, řekněte si: „Není.“ Když ostatní říkají, že je něco skvělé, řekněte si: „Není.“ Nenechte se chytit v lákadlech světa nebo v relativním posuzování. Nechte to prostě projít okolo.

Některí lidé se bojí štědrosti. Mají pocit, že je bude někdo využívat nebo utlačovat, že se nebudou správně starat sami o sebe. Ale pěstování štědrosti potlačuje jen naši chtivost a ulpívání. Umožňuje naší pravé přirozenosti projevit se a být lehčí a volnější.

Ctnost

Jsou dvě roviny praxe. První je základní a jde o naplňování pravidel jednání a ctnosti či morálky s cílem přinést lidem štěstí, pohodu a harmonii. Druhá, intenzivnější a netýkající se pohodlí, je praxe Buddhovy Dharmy, namířená přímo k probuzení, k osvobození srdce. Toto osvobození mysli a srdce je zdrojem moudrosti a soucítění a je to pravý důvod Buddhova učení. Pochopení těchto dvou rovin je základ pravé praxe.

Ctnost a morálka jsou matka i otec Dharmy vyrůstající v nás a dávají ji správnou výživu a směřování.

Ctnost je nutný základ pro harmonický svět, ve kterém mohou lidé žít opravdu jako lidé a ne jako zvířata. Pěstování ctnosti leží přímo v srdci naší praxe. Je to velmi prostá věc. Vytrvale se cvičte v zachovávání předpisů - nezabíjet, nekrást, nelhat, nepáchat sexuální přečiny, nebrat látky otupující mysl. Pěstujte úctu a soucit ke všemu živému. Dávejte pozor na své věci, majetek, činy a řeč. Díky ctnosti ať je váš život prostý a čistý. Bude-li ctnost základem pro všechno, co děláte, vaše mysl bude laskavá, jasná a klidná. Meditace bude dobře růst v této půdě.

Buddha řekl: „Zdržujte se špatného, konejte dobro a očist'ujte své srdce“. Naší praxí je tedy zbavovat se věcí bezcenných a podržet ty, které jsou cenné. Máte ve svém srdci ještě cokoliv špatného nebo neprospěšného? Ovšem! Tak proč si neuklidit dům?

Toto zbavování se zlého a pěstování dobrého je praxe pravá a dobrá, ale má omezení. Později musíme pokročit dále, mimo dobré i zlé. Nakonec je jen svoboda, která zahrnuje vše, a bezzádobnost, ze které přirozeně proudí láska a moudrost.

Pravé úsilí a ctnost nejsou věc toho, co děláte navenek; je to věc stálé vnitřní pozornosti a umírnění. Například dary, jsou-li dány s dobrým úmyslem, mohou přinést štěstí jejich dárci i ostatním. Ale kořenem této štědrosti musí být ctnost, má-li být čistá.

Když ti, kdo nechápou Dharmu, jednají nesprávně, ohlížejí se napravo i nalevo, jestli je nikdo nevidí. Pěkná hloupost! Buddha, Dharmu, naše karma nás sledují stále. Myslíte, že Buddha tak daleko nedohlédne? Ve skutečnosti nikdy a s ničím nejsme jinde.

Pečujte o svou ctnost jako zahradník pečuje o stromy. Neulpívejte na velkém ani na malém, na důležitém ani nedůležitém. Některí lidé hledají zkratky - říkají: „Zapomeňte na soustřed'ování, půjdeme přímo na vhléd; nechte ctnost, začneme se soustřed'ováním“. Máme pro svá ulpívání spousty výmluv.

Musíme začít právě zde a nyní, přímo a jednoduše. Jakmile realizujeme první dva kroky, ctnost a pravé smýšlení, třetí krok, vykořenění znečištění, nastane přirozeně a bez váhání. Když se rozsvítí světlo, nestaráme se už o to, abychom se zbavili temnoty, ani se nedivíme, kam tma odešla.

Uskutečňování předpisů má tři roviny. První spočívá v tom, že je vezmeme jako pravidla cvičení, která nám dal náš učitel. Druhá je, když je přijmeme a spočíváme v nich sami od sebe. Ale ti na nejvyšší rovině, Ušlechtilí, nemusí vůbec přemýšlet o prepisech, o tom, co je správné a co špatné. Tato pravá ctnost vychází z moudrosti, která zná Čtyři ušlechtilé pravdy ve svém vlastním srdci a jedná na základě jejich pochopení.

Spirála ctnosti, soustředění a moudrosti

Buddha nás učil východisku ze strasti - její příčiny a praktickou cestu. Ve své praxi znám jen tuto jednoduchou cestu, dobrou na začátku - jako ctnost - dobrou uprostřed - jako soustředění - a dobrou na konci - jako moudrost. Budete-li pečlivě uvažovat o těchto třech částech, uvidíte, že ve skutečnosti splývají v jedno.

Uvažujme tedy o těchto třech sdružených faktorech. Jak lze cvičit ctnost? Chceme-li rozvíjet ctnost, musíme ve skutečnosti začít moudrostí. Tradičně mluvíme nejdříve o zachování předpisů a upevnění ctnosti. Aby mohla být ctnost úplná, musí mít moudrost, abychom chápali plně její důsledky. Abyste mohli začít, musíte zkoumat vaše tělo i řeč, studovat proces příčiny a následku. Budete-li zkoumat tělo a řeč, abyste viděli, jakými způsoby mohou škodit, začnete chápat, kontrolovat a očišťovat příčiny i následky.

Poznáte-li charakteristiky toho, co je prospěšné a neprospěšné ve fyzickém i verbálním jednání, uvidíte zároveň, co cvičit, abyste se vzdali chybných věcí a dělali ty dobré. Když se vzdáte chybných věcí a upevníte se v dobrých, mysl se zpevní, soustředí, přestane se toulat. Toto soustředění omezí kolísání a pochybnosti ve věcech těla a řeči. Se soustředěnou myslí, můžete kontemplovat a jasně vidět tvary a zvuky, pokud vyvstanou. Nenecháte-li mysl toulat, budete vnímat povahu všech věcí zcela věrně podle pravdy. A když je toto vědění souvislé, rodí se moudrost.

Ctnost, soustředění a moudrost pak mohou být pochopeny jako jedno. Když uzrají, jsou už zcela synonymní - je to Ušlechtilá cesta. Když vyvstanou chtivost, nenávisť a zaslepenost, pouze tato Ušlechtilá cesta je může zničit.

Ctnost, soustředění a moudrost mohou být rozvinuty ve vzájemné podpoře, jako stále se otáčející spirála, opírající se o zrakové vjemy, zvuky, pachy, chutě, doteky a mentální objekty. Cokoliv pak povstává, je pod vládou Cesty. Je-li Cesta silná, zničí všechny nečistoty - chtivost, nenávisť a nevědomost. Je-li slabá, mentální znečištění se zmocní vlády a zabijí naši mysl. Obrazy, zvuky a další vjemy vyvstávají a neznáme-li o nich pravdu, necháme je, aby nás zničily.

Cesta a znečištění jdou takto ruku v ruce. Žák Dharmy musí stále zápasit s oběma, jako kdyby zde byly dvě bojující osoby. Když vládu přebírá Cesta, posiluje bdělost a kontemplaci. Budete-li schopni zůstat bdělí, znečištění doznají porážku, vstoupí-li

opět do zápasu. Cesta stále ničí znečištění, jestliže je vaše úsilí pevné. Ale budete-li slabí, bude-li vaše Cesta slabá, znečištění dostane navrch a přinese s sebou ulpívání, klam a smutek. Strast vzniká, když ctnost, soustředění a moudrost jsou slabé.

Jakmile vznikla strast, to, co ji mohlo vymazat, zmizelo. Cesta se může znovu objevit jen díky ctnosti, soustředění a moudrosti. Když jsou zde, Cesta začne působit trvale a ničí příčinu vyvstávání strasti v každé chvíli a každé situaci. Tento boj pokračuje, dokud jedna strana nezvítězí a celá věc není dovedena do konce. Radím vám tedy, abyste praktikovali bez ustání.

Praxe začíná zde a nyní. Strast a osvobození, celá Cesta, jsou zde a nyní. Nauka - slova jako ctnost nebo moudrost - jen ukazují k myslí. Ale tyto dva prvky, Cesta a znečištění, spolu v myslí zápasí celou tuto cestu až k uskutečnění Cesty. Proto je uplatňování nástrojů praxe velice obtížné a tíživé - musíte se opírat o vytrvalost, trpělivost a správné úsilí. Pak se pravé pochopení objeví samo.

Ctnost, soustředění a moudrost dohromady vytvářejí Cestu. Ale tato Cesta ještě není pravé učení, není to to, co náš učitel chtěl. Je to pouze Cesta, která tam člověka dostane. Řekněme například, že jste cestovali po silnici z Bangkoku do Wat Ba Pong - tato silnice byla pro vaši cestu důležitá, ale tím, co jste chtěli, byl klášter, ne silnice. Stejně tak můžeme říci, že ctnost, soustředění a moudrost jsou mimo Buddhovu pravdu, ale tvoří cestu, která k ní vede. Když jste rozvinuli tyto tři faktory, výsledkem je ten nejnádhernější mír. V tomto míru nemají zvuky a obrazy žádnou sílu rušit mysl. Nezůstalo už vůbec nic, co by bylo třeba udělat. Proto vám Buddha radí vzdát se všeho, na čem lpíte, zůstat bez chtění. Pak můžete sami poznat tento mír a nebudete už muset věřit komukoliv jinému. Nakonec poznáte Dharmu Ušlechtilých.

Nesnažte se ale rychle hodnotit svůj pokrok. Pouze vytrvávejte v praxi. Jinak kdykoliv se mysl zklidní, budete se ptát: „Je to tohle?“ Jakmile takhle uvažujete, je všechno úsilí nazmar. Neexistují žádné značky, podle kterých byste mohli ověřovat svůj pokrok, jako je ta, která říká: „Toto je cesta do Wat Ba Pongu“. Odhodte pouze všechny touhy a očekávání a dívejte se přímo, jak pracuje mysl.

Co je přirozené ?

Někteří lidé si stěžují, že tento způsob života nevyhovuje jejich přirozenosti a tvrdí, že chtějí, aby jejich praxe byla „přirozená“.

Přirozený je strom v lese. Ale stavět dům už není přirozené, že? A přece, když se naučíte strom využít tak, že z něj uděláte dřevo a postavíte dům, má to pro vás větší hodnotu. Možná taky pes je přirozený, když běhá sem a tam, kam ho zavede jeho nos. Hodte psům zrádlo a sběhnou se k němu a budou se o ně rvát. Je to ono - taková chcete být?

Pravý smysl přirozenosti můžeme objevit v naší disciplíně a praxi. Přirozenost je mimo naše návyky, naše podmínění, naše úzkosti. Je-li mysl ponechána necvičená tak zvaným přirozeným impulsům, je plná chtivosti, nenávisť a zaslepenosti a proto také trpí. Teprve díky praxi necháme naši moudrost a lásku přirozeně růst, až vykvete v jakémkoliv prostředí.

Omezování

Tři základní body praxe, se kterými je nutno pracovat, jsou omezení smyslů, což znamená nehovět smyslovým vjemům a neulpívát na nich; umírňování v jídle a bdělost.

Omezování smyslů. Snadno rozeznáváme fyzické nepravdivosti, jako je slepota, hluchota, deformované končetiny; ale s nepravdivostmi mysli je to něco úplně jiného. Když začnete medítovat, uvidíte věci jinak. Uvidíte mentální deformace, které se původně zdály normální a uvidíte nebezpečí tam, kde jste ho dříve neviděli. To přináší omezení smyslů. Stanete se citlivější, jako někdo, kdo vstoupí do lesa či džungle a uvědomí si nebezpečí od jedovatých zvířat, trní a podobně. Podobně člověk s čerstvou ranou si daleko více uvědomuje nebezpečí od much a komárů. Člověku, který medituje, hrozí nebezpečí od smyslových objektů. Proto je nutné omezování smyslů; ve skutečnosti je to nejvyšší druh ctnosti.

Umírňování v jídle. Je snadné se nácipávat, těžší je jíst málo či umírněně a meditativně. Namísto častého přecpávání se učte jíst s pozorností a citlivostí k vašim potřebám. Učte se rozlišovat mezi potřebami a touhami.

Potlačování těla není samo o sobě sebetřýzněním. Omezovat spánek nebo jídlo může někdy vypadat jako krajnost, ale má to svou hodnotu. Musíme být ochotni odporovat lenosti a znečištění, vybudit je a pak je pozorovat. Jakmile je prohlédneme, tyto praktiky už nejsou nutné. Proto bychom měli jíst, spát a mluvit málo - abychom se stavěli proti našim žádostem a přinutili je k tomu, aby se samy odhalily.

Bdělost. Má-li být bdělost pevně ustavena, vyžaduje to úsilí naprosto stálé, ne jen když vás zachvátí píle. I kdybyste občas meditovali celou noc, není to správná praxe, jestliže se jindy podvolujete lenosti. Neustále sledujte svou mysl, tak jako rodič sleduje své dítě. Ochraňujte ji před její vlastní pošetilostí, učte ji, co je správné.

Je chyba myslet si, že někdy nemáte příležitost medítovat. Neustále musíte usilovat o poznání sebe sama; je to tak nutné jako dýchání, které také pokračuje za všech okolností. Jestli nemáte rádi některé činnosti, jako například práci či recitaci textů, nikdy se nenaučíte bdělosti, dokud se nenaučíte odevzdat se jim plně jako meditaci.

Spolehejte na sebe

Buddha učil, že ti, kdo chtějí opravdu vědět, musí uskutečnit pravdu sami pro sebe. Pak už v tom není žádný rozdíl, jestli vás ostatní kritizují nebo chválí - ať řeknou cokoliv, nebudete tím rušeni. Nemá-li člověk důvěru sám v sebe, pak když mu někdo říká, že je špatný, zdá se mu, že je skutečně špatný. Jaká je to ztráta času! Když vám někdo tvrdí, že děláte něco špatně, prostě prozkoumejte sami sebe. Nemá-li pravdu, nevěšmejte si ho; jestli má pravdu, nechejte se od něj poučit. V každém případě není důvod se zlobit. Jestliže budete schopni vidět věci tímto způsobem, budete opravdu v míru. Nebude nic špatného, bude zde jen Dharma. Když opravdu používáte nástroje, které nám Buddha dal, nikdy nemusíte k nikomu chovat zášť. Zatímco líní lidé chtějí jen naslouchat a věřit, vy budete soběstační, schopni vystačit si sami svým vlastním úsilím.

Dělat praxi jen z vlastních zdrojů je obtížné, protože jsou jen vaše vlastní. Kdysi jste si mysleli, že praxe je těžká, protože jste stále bojovali, snažili se uchvátit věci ostatních. Pak vás Buddha učil, abyste pracovali jen se svým a vy jste si mysleli, že všechno už půjde snadno. Teď zjišťujete, že i to je obtížné a tak vás Buddha učí i nadále. Jestliže se něčeho chytáte a ulpíváte na něčem, je jedno, čím to je. Když se natáhnete a chytíte oheň v domě vašeho souseda, bude ten oheň horký; když chytíte oheň ve svém vlastním domě, bude taky horký. A tak se nechtejte raději ničeho.

To je moje praxe - tomu říkám přímá cesta. S nikým nezápasím. Když si přinesete písma nebo nějakou psychologii, abyste se se mnou přeli, já se s vámi o tom přit nebudu. Jenom vám ukážu příčinu a následek, abych vám umožnil pochopit pravdu skutečnosti. Všichni se musíme učit spoléhat sami na sebe.

Nenapodobujte

Musíme si uvědomovat, že lidé mají sklon napodobovat své učitele. Stávají se z nich kopie, otisky. Je to jako v příběhu cvičitele koní. Zemřel starý cvičitel a tak král najal nového. Naneštěstí ten muž při chůzi kulhal. Přiváděli mu nové a krásné koně a on je všechno skvěle cvičil - běhat, klusat, tahat vozíky. Ale všichni ti noví hřebci začali kulhat. Nakonec si král dal cvičitele zavolat. Jakmile ho uviděl vstupovat a kulhat při tom, bylo mu všechno jasné a okamžitě najal nového cvičitele.

Jako učitelé si musíte uvědomovat sílu příkladu, jaký dáváte. A jako studenti, což je ještě důležitější, nesmíte následovat zjev, vnější formu vašeho učitele. Učitel vás jenom vrací zpět, k vaší vlastní vnitřní dokonalosti. Vezměte si jako svůj vzor tuto vnitřní moudrost a nenapodobujte jeho kulhání.

Poznejte sebe sama - poznejte ostatní

Poznejte svou vlastní mysl a tělo a poznáte zároveň i ostatní. Výraz tváře, řeč, gesta, pohyby - to vše pramení ze stavu mysli. Buddha, osvícená bytost, v nich může číst, protože zakusil a viděl s moudrostí stavy mysli, které za nimi jsou, tak jako moudří starší lidé, kteří už prošli dětstvím, rozumí jednání dětí.

Tato znalost sebe sama se liší od paměti. Starý člověk může mít uvnitř jasno, a přitom být zmatený ve vztahu k vnějším věcem. Může být pro něj velmi těžké učit se něco z knih, zapomíná jména a tváře a tak dále. Ví třeba velmi dobře, že potřebuje mísu, ale pro slabost paměti nakonec místo toho požádá o sklenici.

Když pozorujete, jak stavy mysli vystávají a mizí a přitom na tomto procesu neulpíváte a necháváte jít jak štěstí, tak strast, mentální znovuzrození jsou kratší a kratší. Když opravdu „necháváte jít“, můžete se dostat dokonce i do stavů pekla, aniž by to pro vás byla příliš velká obtíž, protože znáte přechodnost těchto stavů. Správnou praxí necháte vaši starou karmu, aby se sama opotřebovala. Když víte, jak věci vystávají a odcházejí, můžete být jenom bdělí a nechat je jít svou cestou. Je to jako když máte dva stromy: jestliže jeden zalíváte a hnojíte a o druhý se nestaráte, je jasné, který poroste a který zahyne.

Nechte ostatní

Nehledejte chyby na jiných lidech. Jestli se chovají nesprávně, není potřeba, abyste tím trpěli vy. Ukážete-li jim, co je správné a oni podle toho nejednají, nechte to tak.

Když Buddha studoval u různých učitelů, uvědomil si, že to, co učí, není úplně, ale nesnižoval je. Studoval u nich skromně a s respektem, získal od nich to, co se dalo, ale přece si uvědomil, že jejich systémy nejsou úplné. Protože sám ještě nebyl osvícený, nekritizoval je ani se nesnažil je něco učit. Poté co našel osvícení, vzpomněl si s úctou na ty, se kterými studoval a chtěl se s nimi podělit o své nově nalezené vědění.

Skutečná láska

Skutečnou láskou je moudrost. To, co většina lidí považuje za lásku, je jen nestálý pocit. Budete-li mít něco dobrého každý den, brzy tím budete unaveni. Stejně tak láska se nakonec obrátí v nenávisť a smutek. Takové světské štěstí nutně obsahuje ulpívání a je vždy spjato s utrpením, které přichází, tak jako policista sleduje zloděje.

Nemůžeme ovšem takové pocity potlačovat nebo zakazovat. Jenom bychom na nich neměli ulpívat nebo se s nimi ztotožňovat; naopak měli bychom vědět, k čemu jsou. Pak je v tom Dharmu. Člověk někoho miluje, ale ten nakonec odejde nebo zemře. Naříkat a toužit, chytat to, co už se změnilo, je utrpení, ne láska. Jestliže splyneme s pravdou a nemáme už touhy a žádosti, moudrost a skutečná láska, která překonává touhu, naplní náš svět.

Učit se v životě

Nuda není skutečný problém; když se podíváme zblízka, vidíme, že mysl je stále aktivní. Máme tedy vždycky co dělat.

Spoléhat na sebe s drobnými věcmi - jako uklidit si po jídle, dělat pozorně drobné domácí práce bez velkého hluku - pomáhá rozvíjet soustředění a usnadňuje praxi. Může vám to taky napovídat, zda už jste doopravdy ustálili svou pozornost nebo jste stále ještě ztraceni ve svých znečištěních.

Vy, lidé ze Západu, pořád někam spěcháte; proto zažijete větší extrémy štěstí, strasti i znečištění. Budete-li provádět praxi, pak fakt, že jste se zabývali mnoha problémy, pro vás může být později zdrojem hluboké moudrosti.

Odporujte své mysli

Mějte na mysli soucítění i zkušenosti Buddha. Učil nás po svém vlastním osvícení. Když skončil svoji práci, pustil se do naší a učil nás všechny ty vynikající způsoby. Při své praxi jsem ho následoval a udělal jsem pro to všechno; dal jsem tomu celý život, protože jsem věřil tomu, co Buddha učil - že Cesta, její plody a Nirvána existují. Ale

tyhle věci nejsou náhodné. Povstávají z pravé praxe, pravého úsilí, z odvahy a odhodlání cvičit, přemýšlet, měnit se, pracovat na sobě. Toto úsilí zahrnuje i oponování vaši vlastní mysli.

Buddha říká, abychom nevěřili mysli, protože je znečištěná, nečistá, neztělesňuje ctnost nebo Dharmu. V každé praxi, kterou děláme, musíme proto této mysli odporovat. Když se mysl odporuje, je rozdrážděná a deprimovaná a my se začínáme obávat, jestli jsme na správné cestě. Protože praxe se dostává do konfliktu se znečištěním a s žádostí, trpíme tím a dokonce se můžeme rozhodnout skončit s praxí. Buddha nás ale učí, že toto je správná praxe a že jsou to znečištění, ne vy, co stravuje plamen. Je to samozřejmě obtížná praxe.

Někteří meditační mniši hledají Dharmu jenom podle slov a knih. Když je čas studovat, pak samozřejmě studujte texty, ale když „bojujete“ se znečištěním, dělejte to nezávisle na textech. Když budete bojovat podle nějakého modelu, vzoru, nebudete schopni postavit se nepříteli. Texty mohou dát jen příklady, mohou ale způsobit, že se ztratíte, protože jsou založeny na konceptech a záznamech. Pojmové myšlení vytváří iluze a fikce a může vás dovést do rajských nebo pekelných světů, do vzdálených oblastí imaginace, za prostou pravdu zde, která je přímo před vámi.

Když se dáte do cvičení, zjistíte, že zpočátku je fyzická samota důležitá. Když přijдете žít do odloučení, můžete myslet na Sáriputtovu radu mnichům týkající se fyzického odloučení, mentálního odloučení a odloučení od znečištění a pokušení. Učil, že fyzické odloučení je příčinou vzniku odloučení mentálního a to je příčinou vzniku odloučení od znečištění. Je-li vaše srdce klidné, můžete samozřejmě žít kdekoli, ale když teprve začínáte chápat Dharmu, je fyzické odloučení neocenitelné. Dnes nebo kterýkoliv jiný den jděte a sed'te daleko od vesnice. Zkoušejte to v osamocení. Nebo běžte sami na nějaký strašidelný vrch. Pak začnete chápat, co to znamená pozorovat sám sebe.

Ať jste v klidu nebo ne, nestarejte se o to. Dokud praktikujete, vytváříte dobré příčiny a budete schopni vyžít cokoliv, co se objeví. Nebojte se, že neuspějete, nedosáhnete klidu. Jestli poctivě cvičíte, určitě rostete v Dharmě. Ti, kdo hledají, najdou, tak jako ti, kdo jedí, budou nasyceni.

Jen nechat jít

Všechno dělejte s myslí, která nechává jít. Neočekávejte žádnou chválu nebo odměnu. Jestli necháte jít trochu, budete mít trochu pokoje. Jestli necháte jít hodně, budete mít hodně pokoje. Jestli necháte jít úplně, budete mít naprostý pokoj a svobodu. Vaše boje se světem skončí. ☺

IV. Meditace a formální praxe

Meditační nstrukce Achaana Chah jsou prosté a přirozené, v souladu s celkovým stylem jeho učení. Obvykle lidem řekne, aby jen seděli a pozorovali dech nebo chodili a všimli si svého těla. Pak jim po nějakém čase řekne, aby v obou polohách začali zkoumat své srdce a mysl, aby viděli jejich přirozenost a základní vlastnosti. Někdy je to všechno, co je nabídnuto jako vstupní instrukce.

Adžán Čá se pečlivě vyhýbá tomu, aby si někdo spletl jakoukoliv metodu praxe s Dharmou. Dharma je to, co je a praxí Dharmy je jakýkoliv způsob, který umožňuje jasně pochopit pravou povahu a vlastnosti toho, co je - našeho světa, těla a mysli. Proto Adžán Čá nezdůrazňuje žádnou konkrétní techniku. Chce po studentech, aby se od začátku učili vnitřní síle a nezávislosti v praxi, aby se ptali, když je to nutné, ale společně se při tom na své vlastní schopnost pozorovat a chápat mysl a na svou vlastní moudrost, nutnou k osvětlení zkušenosti.

Po nějaké době, strávené ve Wa Ba Pong, se člověk naučí některé jemnosti formální praxe prostě tím, že sám praktikuje, učí se od starších mnichů, poslouchá odpovědi na položené otázky i proslovené rozpravy. Učí se zde i některé tradiční formy lesních škol, jako jednoduchá mantra „Buddhó“, meditace na pohřebišti či kontemplace na 32 částí těla, pokud jsou považovány za vhodné pro některého konkrétního studenta. Jinak se meditace pěstuje ve velmi prostém a přímočarém stylu.

Při praxi vsedě je nejlepší sedět ve vyvážené a vzpřímené pozici se zkříženými nohama nebo v jakékoliv jiné pozici, která udržuje záda a hlavu rovně a hrud' tak, aby nebránila volnému dýchání. Člověk by měl sedět zcela klidný a nechat tělo usadit se a ustálit, aby bylo připraveno pro počáteční meditaci dechu.

Prvním úkolem praxe vsedě je ztišit a soustředit mysl. Zaměřte svou pozornost lehce a přirozeně na dech, který nechávejte přicházet a odcházet zcela volně, bez zasahování. Jako bod soustředění použijte vjem dechu vstupujícího a opouštějícího nosní dírkou. Tiše sledujte tento vjem dechu tak dlouho, jak budete moci. Kdykoliv si uvědomíte, že mysl zabloudila jinam (což bude nesčetněkrát než se vytrénuje), jemně se vraťte k soustředění na dech.

Tato meditace představuje možnost, jak použít naši nejběžnější a nejbezprostřednější zkušenost - stále plynoucí a měnící se dech - k soustředění mysli. Člověk dostane instrukci, aby trpělivě provádl toto jednoduché cvičení jako cestu k zesílení schopnosti mysli soustředit se a vnímat; nakonec ho ale toto jednoduché cvičení může dovést až k nejvyšším úrovním meditačního pohroužení a samádhi.

Pohroužení ale není cílem praxe, jak ji učí Adžán Čá, i když u někoho se může objevit spontánně v průběhu meditace. Studenti mají využít soustředění a klid, které vyvinuli pozorováním dechu, jako pomůcku pro druhý aspekt jejich praxe. Jakmile je mysl poněkud klidná a soustředěná, žák je instruován, aby začal zkoumat fungování mysli a těla. Zkoumat či kontemplovat neznamená přemýšlet o něčem, ale spíše cítit, přímo zakoušet, co se v našem světě děje. Zkoumejte složky těla a mysli, radí často Adžán Čá. Pozorujte nejprve tělo, které přímo zakoušíme jako stále se měnící hru smyslů, prvků tepla, chladu, jasu, temna, měkkosti, tvrdosti, tíže, světla a tak

dále. Pozorujte pocity - příjemné, neutrální, nepříjemné. Uvědomujte si hru vjemů, vzpomínek a myšlenek, hnutí vůle, vědomí - kvalita každé z těchto zkušeností přichází nově v každém okamžiku. Pozorujte život jako dynamickou souhru těchto složek, které stále vyvstávají, mění se a odcházejí. Smyslové objekty, pocity, vjemy, reakce, záměry - stejný proces stále znovu a znovu. Uvědomujte si zážitek vyvstání žádosti nebo očekávání. Všimněte si těchto příčin strasti. Uvědomte si ticho mysli, když není chycena žádnou žádostí.

Je nějaká část zkušenosti, která nemá tuto charakteristiku stálé změny a toku, jakákoliv část, která poskytuje trvajícím uspokojením a není prostá já, ega? Kde je tedy já v tomhle všem? Zkoumejte to a uvidíte, že naprosto všechno se mění. Neexistuje žádné já, žádné moje. Jen tento proces.

Možnost učit se vidět hluboce do zkušenosti a jejich vlastností není omezena na meditaci vsedě. Chodte a pozorujte. Provádějte meditaci v chůzi tam a zpět v přirozeném rytmu; dělejte to mnoho hodin, je-li to možné. Naučte se soustředit'ovat pozornost a nebude nic, čemu byste neporozuměli. To je jádro praxe.

V mnoha klášterech jsou integrální součástí praxe denní rozhovory s učitelem, ale Adžán Čá od toho odrazuje. Ačkoliv je vždy přístupný otázkám, neprovádí žádné formální rozhovory. Říká, že je lepší učit se odpovídat své vlastní otázky. Učte se svými pochybami, vnímejte, jak vyvstávají a odcházejí. Nemůže vás osvobodit nikdo a nic jiného, než vaše vlastní pochopení. Ztište mysl, srdce a učte se pozorovat. Zjistíte, že celá Buddhova Dharma se před vámi odhaluje v každém okamžiku.

Pozornost

Tak jako svět zvířat můžeme rozdělit na dvě skupiny - pozemské a mořské tvory, mohou být cíle meditace rozděleny do dvou kategorií soustředění a vhledu. Meditace klidu jsou ty, jejichž využitím se mysl zklidňuje a soustřeďuje. Vhled je na jedné straně rostoucí vnímání nestálosti, strasti a prázdnoty od já, na druhé straně znamená most přes tyto vody. Ať se v naší existenci cítíme jakkoliv, není naše věc snažit se ji jakkoliv změnit. Spíše jen musíme vidět a nechat to být. Kde je strast, tam je také cesta z ní. Buddha viděl to, co se rodí a umírá a je podrobeno strasti a věděl také, že musí být něco mimo zrození a smrt, svobodné od strasti.

Všechny metody meditace mají svou hodnotu v rozvíjení pozornosti. To, o co jde, je použít pozornost k tomu, abychom viděli pravdu. S pozorností pozorujeme všechny žádosti, radosti i averze, požitky a bolesti, které vyvstávají v mysli. Když si uvědomíme, že jsou nestálé, strastné a prosté já, necháme je jít. Tak moudrost nahrazuje nevědomost a vědění nahrazuje pochybnosti.

Při výběru svého objektu meditace musíte sami zjistit, co se hodí k vaší povaze. Kdykoliv se rozhodnete pro bdělou pozornost, přinese to mysl moudrost. Pozornost znamená vědět, co je zde, registrovat, být bdělý. A jasné pochopení zná souvislost přítomného okamžiku. Kdykoliv pozornost a jasné pochopení jednáji společně, vždy se objevuje také jejich společník moudrost, aby jim pomohla dokončit úkol.

Pozorujte mysl, pozorujte proces vyvstávání a mizení zkušeností. Zpočátku je tento pohyb jednotvárný - jakmile jedna věc zmizí, jiná přijde a nám se zdá, že vidíme více vznikání než zánikání. Ale jak jde čas, vidíme jasněji a chápeme, jak rychle se věci objevují, až dosáhneme bodu, kdy se objevují, mizí a už více nevznikají.

S pozorností můžeme uvidět skutečného vlastníka věcí. Myslíte, že to je váš svět, vaše tělo? Je to svět světa, tělo těla. Když mu řeknete „nestárni“, poslechne vás? Žádá vás žaludek o dovolení, než rozbolí? Máme tenhle dům jen pronajatý; proč nezjistit, kdo ho opravdu vlastní?

Podstata vipassany: pozorování vaší mysli

Praxi začněte sezením zpřímá a s usebranou pozorností. Můžete sedět na zemi, můžete sedět i v křesle. Zpočátku nemusíte svou pozornost příliš napínat. Prostě si uvědomujte vdechy a výdechy. Pokud vám to bude pomáhat, můžete si jako mantru opakovat „Buddhó“, „Dharmó“ nebo „Sanghó“, zatímco pozorujete vcházející nebo vycházející dech. Při tomto uvědomování dechu si nemusíte nic vynucovat. Budete-li se snažit svůj dech ovlivňovat, opravovat, nebude přesto správný. Někdy se vám může zdát váš dech příliš krátký, příliš dlouhý, příliš jemný nebo příliš hrubý. Může se vám zdát, že nedýcháte správně nebo se nemusíte cítit dobře. Nechte to být, nechte dech usadit se sám od sebe. Nakonec bude dech vcházet i vycházet volně. Jste-li si ho vědomi a jste pevně zakotveni v tom, jak vstupuje a vystupuje, je to správné dýchání.

Když vás něco rozptýlí, zastavte se a znovu soustřeďte svou pozornost. Zpočátku bude při tom vaše mysl chtít, aby se to dělo určitým způsobem. Nesnažte se ji řídit, nedělejte si s tím starosti. Jen to zaznamenejte a nechte to být. Vydržte. Samadhi vyroste samo. Jak budete pokračovat v této praxi, někdy se dech zastaví, ale nebojte se - zase se objeví. Zastavilo se jen vaše vnímání dechu; jemnější faktory stále trvají. Ve správném čase dech zase sám přijde tak jako dřív. Budete-li schopni uklidnit takto mysl, ať budete kdekoli - sedět na židli, ve voze, v letadle - budete moci okamžitě ustavit svou pozornost a vstoupit do stavu klidu. Kdekoli budete, budete moci sedět v meditaci.

Když dosáhnete tohoto bodu, pak už o Cestě něco víte, ale ještě musíte kontempletovat smyslové objekty. Obráťte svou klidnou mysl ke zvukům, obrazům, pachům, chutím, dotekům, myšlenkám, mentálním objektům, mentálním faktorům. Cokoliv se objeví, kontempletujte to. Všimněte si, zda se vám to líbí nebo ne, zda je vám to příjemné nebo odporné, ale nenechte se do toho vtáhnout. Toto příjemné či nepříjemné jsou jen reakce na svět jevů - ale vy musíte vidět hlouběji. Pak, ať se něco zpočátku zdálo dobré nebo špatné, uvidíte, že ve skutečnosti je to nestálé, neuspokojivé a prázdné. Zařaďte všechno, co vyvstane, do těchto tří kategorií; ať je to dobré, špatné, zlé, nádherné - dejte to tam. To je cesta vipassany, kterou se všechny věci ztiší.

Zanedlouho vyvstane poznání a vzhled do nestálosti, neuspokojivosti a prázdnoty. To je počátek pravé moudrosti, jádro meditace, která vede k osvobození. Nechte se vést svou zkušeností. Pozorujte ji. Vytrvávejte v úsilí. Poznávejte pravdu. Učte se vzdávat se věcí, zbavovat se jich, dosahovat mír. Při sezení v meditaci se mohou objevit

zvláštní zkušenosti či vize jako např. vidění světél, andělů či buddhů. Když uvidíte takové věci, nejdříve byste se měli podívat sami na sebe, abyste zjistili, v jakém stavu je mysl. Nezapomeňte na tento základní bod. Buďte pozorní. Nechovejte v sobě přání, aby nějaké vize vyvstaly či naopak nevyvstaly. Budete-li se honit za takovými zkušenostmi, můžete skončit v nesmyslném blábolení, protože mysl unikla ze stabilního stavu. Když se takové věci stanou, kontempletujte je. A když je kontempletujete, nenechte se jimi oklamat. Měli byste mít na mysli, že to nejste vy sami; jsou přece nestálé, neuspokojivé a prosté já. Ačkoliv přišly, neberte je vážně. Jestliže neodcházejí, obnovte svou bdělost, zaměřte svou pozornost na dýchání a udělejte nejméně tři dlouhé vdechy a výdechy - tak je můžete odříznou. Ať se objevuje cokoliv, stále udržujte svou pozornost. Neberte nic jako sebe sama - všechno je jen vize či výtvar mysli, klam, který působí, že se vám něco líbí, že se toho chytáte nebo naopak bojíte. Když vidíte takové věci, nenechte se do nich vtáhnout. Všechny neobvyklé zkušenosti či zážitky mají svou hodnotu pro moudrého člověka, ale nemoudrému mohou uškodit. Pokračujte v praxi, až jimi přestanete být rušeni.

Když můžete své mysli takto důvěřovat, není už tady žádný problém. Raduje-li se, víte, že tato radost je nejistá a nestálá. Nebojte se vizí nebo jiných zkušeností při vaší praxi; naučte se s nimi prostě pracovat. Tímto způsobem mohou být znečištění využita ke cvičení mysli a vy začnete poznávat přirozený stav mysli, prosté krajnosti, jasné a nedotčené.

Jak to já vidím, mysl je jako jediný bod, střed univerza, a mentální stavy jsou jako návštěvníci, kteří do tohoto bodu přicházejí a zůstanou zde na kratší či delší dobu. Dobře tyto návštěvníky poznejte. Seznamte se s pestrými obrazy, které kreslí, okouzujícími příběhy, které vyprávějí, aby vás nalákali jít za nimi. Nevzdávejte se svého křesla - je to jediná židle v dosahu. Když si ji budete pořád držet, budete zdravit každého hosta, který přichází, s neustálou pozorností a tak, že se budete postupně stávat tím, kdo ví, tím, kdo je bdělý, návštěvníci se nakonec přestanou vracet. Kolikrát se tito návštěvníci asi vrátí, jestliže budete opravdu pozorní? Mluvte s nimi a každého z nich dobře poznáte. Pak bude vaše mysl nakonec v míru.

Meditace v chůzi

Pracujte s meditací v chůzi každý den. Začněte tak, že sepnete ruce před sebou a budete udržovat velmi mírný tlak, abyste tak mysl přinutili k pozornosti. Jděte normálním krokem z jednoho konce vybrané cesty na druhý, stále s plnou pozorností. Zastavte se a jděte zpět. Když se mysl zatoulá, zůstaňte v klidu a přiveďte ji zpět. Pokud mysl stále bloudí, zaměřte svou pozornost na dech. Stále se vracejte. Takto vypěstovaná pozornost je vždycky užitečná.

Změňte pozici, když jste fyzicky unaveni, ale ne jakmile pocítíte impuls ke změně. Nejprve si uvědomte, proč chcete měnit pozici - je to fyzická únava, nepokoj nebo lenost? Všimněte si bolestí těla. Učte se pozorovat otevřeně a pečlivě. Úsilí v praxi je věcí mysli, ne těla. Znamená trvalé vědomí toho, co se děje v mysli, aniž by se člověk

nechal vést potěšením či odporem, jak v mysli vyvstávají. Sedět nebo chodit v meditaci celou noc není samo o sobě posilující, pokud člověk není bdělý.

Při chůzi z jednoho určeného bodu do druhého mějte oči upřené asi dva metry před sebe a svou pozornost zaměřte na pocity v těle nebo opakujte mantru „Buddhó“. Nebojte se věcí, které vyvstávají v mysli; zkoumejte je, poznávejte je. Pravda je víc, než myšlenky či pocity; nevěřte jim tedy, nenechte se v nich chytit. Dívejte se na celý ten proces vyvstávání a mizení. Jeho pochopením vzniká moudrost.

Když vyvstane vědomí, měli bychom si ho současně být vědomi, tak jako jde spolu žárovka a její světlo. Nejste-li bdělí, překážky se zmocní vaší mysli - jen soustředění je může protnout. Tak jako existence zloděje nás nutí starat se o svůj majetek, tak připomínka překážek by nás měla nutit k nezanedbávání soustředění.

Kdo je nemocný?

Pozdě na jaře roku 1979 Adžán Čá navštívil Středisko pro meditaci vhledu v Barre v Massachusetts. Učil tam deset dní a každý den odpoledne se procházel na pozemcích Střediska. Když viděl všechny ty studenty, jako pomalu chodí a meditují venku na trávnících, poznamenal, že meditační centrum vypadá jako psychiatrická klinika pro nemoci světské mysli. Celé odpoledne, jak chodil okolo studentů, na ně volal: „Uzdravte se brzy. Doufám, že budete brzy zase v pořádku“.

Protože lidé reagují různě, je třeba vybírat vhodné praktiky. Cvičení zaměřená na tělo jsou obzvláště vhodná pro osoby se silnými žádostmi nebo pro mnichy lesních škol.

Při kontemplacích těla prostě pozorujeme tělo. Dívejte se na jeho části, na jeho skutečné složky. Začněte s hlavou, vlasy, chlupy, nehty, zuby, kůží, dívejte se všude. Oddělte je od ostatních částí těla. V mysli sloupněte kůži a podívejte se dovnitř. Líbí se vám to? Vidět pravou přirozenost těla může odříznou tři pouta:

1) Náhled, že tělo je moje, pocit já. Uvidíme, že to nejsme my ani to není naše, že nic v tomto světě není naše.

2) Skeptické pochyby. Vědět, jak věci opravdu jsou, znamená konec pochybností.

3) Ulpívání na cestě založené na pravidlech a obřadech. Dokud si nejsme jisti, můžeme si myslet: „Možná tahle cesta není dobrá“. Ale jakmile vidíme jasně, jaké tělo je, že je - jako všechny věci - nestálé, neuspokojivé a prosté já, tato nejistota se zcela vyjasní.

Meditujete-li nad tělem, nemusíte kontemplovat všech jeho třicet dva částí. Soustředíte-li se na jednu a uvidíte ji tak, jak je - nestálá, neuspokojivá, prázdná, nečistá - uvidíte, že vaše tělo i těla ostatních jsou stejná. Máme-li třicet dva kostek ledu, stačí, abychom se dotkli jedné a víme, jak chladné jsou všechny.

Když pěstujeme meditaci na nečistotu těla, rozvíjíme zároveň meditaci na smrt. Skutečně, když rozvíjíme jednu Dharmu, rozvíjíme je všechny. Pochopíme-li fakt naší vlastní smrti, budeme citlivější ke všemu životu na světě. Zcela spontánně se budeme vyhýbat špatnému jednání a budeme chtít trávit naše dny moudře, s vědomím, že jsme svázáni se všemi bytostmi.

Učit se soustředění

Při praxi považujeme hluk, auta, hlasy i zrakové vjemy za rozptýlení, která přicházejí a obtěžují nás, když chceme být v klidu. Ale kdo obtěžuje koho? Ve skutečnosti jsme to my, kdo chodí a obtěžuje věci. Auto, jeho zvuk, pouze jedná podle své přirozenosti. My obtěžujeme věci svou falešnou představou, že jsou vně nás a lpíme na představě klidu, nebýt rušení.

Učte se vidět, že to, co nás obtěžuje, nejsou věci; že my vycházíme ven, abychom je obtěžovali. Dívejte se na svět jako na zrcadlo. To vše je jen jakýsi odraz mysli. Když to víte, můžete růst každým okamžikem a každá zkušenost ukazuje pravdu a přináší pochopení.

Normálně je netrénovaná mysl plná starostí a úzkostí, takže když při meditační praxi vznikne trochu klidu, snadno na něm ulpíte a zaměníte stav klidu za účel meditace. Někdy si dokonce můžete myslet, že jste skončili s touhou nebo chtivostí nebo nenávisť - jen proto, aby vás později opět přemohly. Ve skutečnosti je horší ustrnout v klidu, než uvíznout v rozrušení, protože z něj budete chtít přinejmenším uniknout, zatímco se stavem klidu jste spokojeni a nemusíte už vůbec chtít jít dál.

Jestliže z praxe meditace vhledu vyvstanou mimořádně blažené, jasné stavy, neulpívejte na nich. Ačkoliv mají sladkou chuť, je třeba i je vidět jako nestálé, neuspokojivé a prázdné. Pohroužení není to, co je podle Buddha v meditaci podstatné. Cvičte bez jakékoliv představy o dosažení pohroužení nebo jiného zvláštního stavu. Jen si uvědomujte, zda je mysl klidná nebo ne, a pokud ano, zda trochu nebo hodně. Tímto způsobem se vyvine sama.

Nicméně soustředění musí být pevně ustaveno, má-li vyvstat moudrost. Soustředit mysl je jako zapnout světlo a moudrost je vzniklé světlo. Bez toho vypínače není světlo, ale neměli bychom ztrácet čas hraním si s vypínačem. Nebo jinak - soustředění je jako prázdná mísa a moudrost jsou ty potraviny, které ji zaplňují a tvoří jídlo.

Neulpívejte na objektech meditace jako je mantra. Poznejte její účel. Podaří-li se vám soustředit svou mysl využitím mantry „Buddhó“, nechte ji jít. Je chyba myslet si, že zastaví opakování „Buddhó“ by byla lenost. Buddhó znamená „ten, kdo ví“ - a když jste se stali tím, kdo ví, proč toto slovo opakovat?

Vydržte

Trpělivost a umírněnost jsou základ, počátek naší praxe. Abychom začali, děláme prostě praxi podle svého rozvrhu nebo na nějakém setkání či v klášteře. Chceme-li cvičit zvíře, musíme ho omezovat; právě tak musíme omezovat i sebe. Zvířeti, které se dá těžko zkrotit, musíme dávat málo potravy. Asketickými praktikami se omezujeme v jídle, oblečení i životním prostoru, abychom došli jen k tomu, co nezbytně potřebujeme a odřízli naše poblouznění.

Tyto praxe jsou základnou pro soustředění. Stálá pozornost ve všech polohách a činnostech mysl zklidní a vyjasní, ale tento klid není konečným účelem praxe. Klidné

stavy poskytují myslí dočasný odpočinek, tak jako jídlo dočasně odstraní hlad, ale není to všechno, co je v životě třeba udělat. Zklidněnou mysl musíte použít k tomu, abyste uviděli věci v novém světle, ve světle moudrosti. Až bude srdce spolehlivě zakotveno v této moudrosti, nebudete ulpívat na světských standardech, co je dobré a zlé a nebudete ovládnáni vnějšími jevy. S moudrostí se dá i hnůj použít ke zúrodnění a všechny naše zkušenosti se stanou zdrojem vhledu. Normálně chceme chválu a odmítáme kritiku, ale vidíme-li s jasnou myslí, vidíme to obojí jako stejně prázdné. Tak to všechno můžeme nechat jít a nalézt mír.

Nestarejte se, jak dlouho to bude trvat, než dostanete nějaké výsledky. Jen dělejte, co máte. Cvičte se v trpělivosti. Když vás bolí nohy, řekněte si: „Nemám žádné nohy“. Když vás bolí hlava, řekněte si: „Nemám žádnou hlavu“. Jste-li ospalí, když sedíte v noci, myslíte si: „Je den“. Máte-li nepříjemné pocity v prsou při praxi pozorování dýchání, udělejte několik hlubokých, dlouhých vdechů. Jestli se mysl toulá, držte se vašeho dechu a nechte mysl jít, kam bude chtít - nebude chtít jít příliš daleko.

Po nějaké vhodné době můžete změnit polohu, ale nebuďte otroky svého nepokoje nebo pocitů nepohodlí. Někdy je dobré sedět právě s nimi. Budete rozrušení, nohy budou bolet, nebudete schopni se soustředit - řekněte jen tomu všemu, ať to odejde. Všechny ty pocity budou stále silnější a silnější a pak přijde najednou bod zlomu, po kterém budete klidní a čerství. Ale další den to vaše mysl zase nebude chtít udělat. Cvičit se vyžaduje stálé úsilí. Když budete cvičit delší čas, naučíte se, kdy je třeba zatlačit, kdy uvolnit, naučíte se odlišit fyzickou únavu od lenosti.

Nedělejte si starosti s osvícením. Když pěstujete strom, tak ho zasadíte, zaléváte, hnojíte, odstraňujete škodlivý hmyz; a když všechny ty věci děláte správně, strom vyrostе. Jak rychle roste, to je něco mimo vaši kontrolu.

Zpočátku jsou nutné vytrvalost a odolnost, ale po nějakém čase vyvstane důvěra a jistota. Pak už vidíte smysl praxe a chcete ji dělat; nestojíte o společenské kontakty a chcete být sami na klidném místě, hledáte čas navíc, abyste mohli cvičit a studovat sebe.

Dělejte jen svou praxi počínaje základními kroky - být čestní a čistí a být si vědomi všeho, co děláte - a všechno ostatní přijde samo.

Sedm dní k Osvícení

Adžán Čá popisoval, jak Buddha povzbuzoval jeho mnichy ujištěním, že ten, kdo cvičí velmi pilně, bude určitě osvícen za sedm dní, a ne-li za sedm dní, pak jistě za sedm měsíců či sedm let. Jeden mladý americký mnich to slyšel a ptal se, jestli to je pravda. Adžán Čá mu slíbil, že jestli zachová pozornost souvisle bez přerušení na sedm dní, bude osvícen.

Mladý mnich byl vzrušen a začal svých sedm dní - jen aby se ztratil v nepozornosti po deseti minutách. Když přišel zase k sobě, začal znovu svých sedm dní a opět se ztratil v neuvědomělém bloumání - možná o tom, co bude dělat po osvícení. Znovu a znovu začínal sedm dní, znovu a znovu ztrácel souvislost pozornosti. O týden později sice

nebyl osvícený, ale už si velmi dobře uvědomoval své navyklé fantazie a toulání myslí - a to je nejpoučtější cesta, jak začít svou praxi na cestě ke skutečnému probuzení.

Nikdo by neměl očekávat rychlé výsledky. Člověk s vírou a důvěrou má odhodlání vytrvat, tak jako trhovkyně, která chce prodat své zboží neustále vyvolává: „Kdo chce mýdlo? Kdo chce košíky? Tužky na prodej“.

Učit se zpívat

Hlavní součástí výcviku u Achaana Chah je pomoci žákům, aby se naučili dělat všechno, co je potřeba, při zachování vyrovnané myslí prostě lpění. Tomu se musel přiučit i jeden západní psychiatr, který dostal mnišskou ordinaci. Požádal o dovolení zůstat ve Wat Ba Pongu na tříměsíční období dešťů, aby mohl meditovat pod vedením mistra. O několik dní později, když Adžán Čá oznámil, že zpěv suter od 3.30 do 4.30 ráno bude povinnou součástí tohoto období, zvedl tento nově ordinovaný mnich ruku a začal hlasitě protestovat, že přišel meditovat, ne ztrácet čas zpěvem suter. Tento způsob veřejné debaty s učitelem v západním stylu byl pro mnohé ostatní mnichy šokující. Adžán Čá klidně vysvětlil, že skutečná meditace má co dělat s pozorností a bdělostí při jakékoliv činnosti, ne jenom s hledáním ticha v lesní chatě. Trval na tom, že psychiatr musí být ochoten účastnit se každé recitace po celé toto období, chce-li zůstat ve Wat Bo Pongu. A tak psychiatr zůstal a naučil se krásně zpívat.

Zapomenout na čas

Máme sklon naši meditaci komplikovat. Např. když sedíme, říkáme si: „Ano, teď už to udělám“. Ale to není ten správný postoj; tento den se neudělá vůbec nic. Takové ulpívání je zpočátku přirozené. Když jsem začínal, říkal jsem si někdy v noci: „Tak, dneska ze svého místa vstanu nejdříve v jednu hodinu po půlnoci“. Ale zanedlouho začala moje mysl kopat a bouřit se, až jsem cítil, že snad zemřu. O co jde?

Když sedíte správně, nemáte žádnou potřebu soutěžit nebo něco měřit. Není žádný cíl, žádný bod, kterého musíte dosáhnout. Není důležité, jestli sedíte do sedmi nebo osmi nebo devíti odpoledne. Jen pořad sed'te bez starání. Nenuťte se násilím. Neporoučejte svému srdci, že něco musí udělat, protože tímto příkazem to ještě více zpochybníte. Ať je vaše mysl v pohodě, ať je váš dech vyrovnaný, normální, ani krátký ani dlouhý, ani nijak jinak zvláštní. Vaše tělo ať je v pohodlí. Cvičte klidně a vytrvale. Bude se ve vás zvedat touha: „Jak dlouho to ještě bude trvat? Jak dlouho ještě budeme cvičit?“ Jenom na ni křikněte: „Hej, neobtěžuj mě!“ Neustále ji uklidňujte, protože to je jen znečištění, které vás přichází rušit. Jenom řekněte: „Jestli budu chtít skončit brzy nebo pozdě, je to v pořádku; jestli budu chtít sedět celou noc, ublíží to snad někomu? Proč chodíš a obtěžuješ mě?“ Odřízněte tu touhu a sed'te dál svým způsobem. Ať je vaše srdce lehké a budete klidní a osvobození od moci ulpívání.

Někteří lidé sedí před zapálenou tyčinkou a slibují, že budou sedět, dokud nedohoří. Pak neustále pokukují, jak daleko už dohořela a tak se neustále zabývají časem. „Už skončila?“, ptají se. Nebo slibují, že buď pokročí dále nebo zemřou a pak se cítí hrozně provinile, když o hodinu později přestanou. Takové lidi ovládá touha.

Nestarejte se o čas. Jen dělejte svou praxi v klidném rytmu a nechte ji, ať pokračuje postupně. Nemusíte dělat žádné sliby. Jen pokračujte v úsilí, dělejte svou praxi a nechte mysl, ať se zklidní sama. Nakonec zjistíte, že můžete sedět snadno dlouhou dobu a cvičit správně.

Co se týče bolesti v nohou, zjistíte, že odejde sama od sebe. Jen zůstaňte v kontemplaci.

Budete-li takto cvičit, stane se ve vás změna. Když půjdete spát, budete schopni usebrat svou mysl v klidu a spát. Původně jste možná chrápali, mluvili ze spaní, skřípali zuby, házeli se a obraceli v posteli. To všechno zmizí, když se vaše mysl vycvičí. Ačkoliv budete hluboce spát, budete se probouzet čerství a ne ospalí. Tělo bude odpočívat, ale mysl bude bdělá ve dne v noci. To je Buddhó, ten, který ví, Probuzený, Šťastný. Ten nespí ani není unavený. Budou-li vaše srdce a mysl ve vaší praxi takto pevné, budete moci nespát třeba dva či tři dny a když budete ospalí, stačí, abyste vstoupili do samadhi na pět či deset minut a vystoupíte z něj čerství, jako byste spali celou dlouhou noc. V tomto stavu už nemusíte přemýšlet o svém těle, ačkoliv se soucitem a pochopením budete brát v úvahu jeho potřebu.

Pár rad k praxi

Může se stát, že při meditaci vyvstanou různé představy a vize. Vidíte nějaký přitažlivý tvar nebo slyšíte zvuk, který vás ruší - ale i takové představy musíte pozorovat. Tyto představy, objevující se při vipassaně, mohou být dokonce mnohem silnější, než ty, které vyvstaly při prostém soustředění. Cokoliv se objeví, pozorujte to.

Někdo se mě nedávno ptal: „Když meditujeme a v myslí mi vyvstávají různé věci, měli bychom je zkoumat nebo jenom zaznamenávat, jak přicházejí a odcházejí?“ Vidíte-li, jak vás mívá někdo, koho neznáte, můžete se podívat: „Kdo je to? Kam jde? S čím souvisí?“ Ale když tu osobu znáte, stačí si jen všimnout, že jde okolo.

Touha může být v praxi přítelem i nepřítelem. Na začátku nás přiměje k tomu, abychom přišli a začali něco dělat; chceme věci změnit, pochopit, ukončit strast. Ale toužit stále po něčem, co není, chtít, aby byly věci jinak, než jsou - to působí jen další strast.

Někdo se zeptal: „Měli bychom prostě jen jíst, když máme hlad a spát, když jsme unavení, jak to říkají zenoví mistři, nebo bychom měli občas experimentovat tím, že půjdeme „proti srsti“? A jestli ano, kolik?“ Samozřejmě bychom měli experimentovat, ale nikdo nemůže říct kolik. To všechno musíme poznat uvnitř sebe sama. Zpočátku jsme v praxi jako děti, které se učí psát abecedu. Písmenka jim vycházejí křivá a nepěkná, teď a znova - jediná věc, která se dá dělat, je vydržet. A nežijeme-li takto, co jiného bychom ještě mohli dělat?

Je dobré ptát se sám sebe co nejpoctivěji „Proč jsem se narodil?“ Dávejte si tuhle otázku třikrát denně, ráno, odpoledne i v noci. Ptejte se každý den.

Buddha řekl svému žákovi Ánandovi, aby viděl nestálost a smrt s každým dechem. Musíme znát smrt; musíme zemřít, abychom žili. Co to znamená? Zemřít znamená opustit všechny naše pochyby, všechny naše otázky a prostě jen být zde, s přítomnou skutečností. Nikdy nemůžete umřít zítra, musíte zemřít teď. Můžete to udělat? Jak tichý je mír, ve kterém už nejsou žádné otázky.

Skutečné úsilí je věc myslí, ne těla. Různé metody soustředění myslí jsou jako způsoby, jak si vydělat na živobytí - nejdůležitější věc je, že se užijete, ne jak se vám podařilo sehnat jídlo. Ve skutečnosti vzniká soustředění přirozeně, jakmile je mysl svobodná od žádostí; bez ohledu na to, jakou činnost se zabýváte.

Drogy mohou přinést smysluplné zkušenosti, ale ten, kdo bere nějakou drogu, tyto efekty vlastně nezpůsobil. Pouze dočasně změnil svou přirozenost, jako když opici střiknou hormony, které ji přimějí vyběhnout na strom a sbírat kokosové ořechy. Takové zkušenosti mohou být pravé, ale ne dobré anebo dobré, ale ne pravé, zatímco Dharma je vždy dobrá i pravá.

Někdy chceme přinutit mysl, aby byla klidná a toto úsilí ji jen ještě více rozruší. Pak s tím přestaneme a soustředění vznikne. Ale ve stavu klidu a míru se začneme starat: „Co se děje? Co se stane?“ - a jsme opět rozrušení.

Den před prvním koncilem řekl jeden Buddhův žák Ánandovi: „Zítra je sněm Obce. Ostatní, kdo se mají účastnit, jsou plně osvícení“. Protože Ánanda byl v té době jen neúplně osvícen, rozhodl se usilovně cvičit celou noc a hledat plné osvícení. Výsledkem bylo jen to, že se unavil. Neudělal žádný pokrok celým svým úsilím a tak se rozhodl nechat to být a odpočinout si. Jakmile se jeho hlava dotkla polštáře, stal se osvíceným. Nakonec se musíme naučit nechat jít každou touhu, dokonce i touhu po osvícení. Jen tak můžeme být svobodní.

Všechno kontemplujte

Jak pokračujete ve své praxi, musíte být ochotni pečlivě zkoumat každou zkušenost, všechny brány smyslů. Např. cvičte s takovým smyslovým objektem, jako je zvuk. Poslouchejte. Vaše slyšení je jedna věc, zvuk zase jiná. Uvědomujete si to a to je vše, co tu je. Není tu nikdo a nic jiného. Učte se pečlivému pozorování. Spolehejte na přirozenost a kontemplujte, abyste našli pravdu. Uvidíte, jak se věci oddělují. Jestliže mysl nic neuchopuje, nebere za své, nenechává se chytit, věci jsou rázem jasné.

Pozorujte mysl, když ucho něco slyší. Nechá se v tom zvuku chytit a dělá z něj nějaký příběh? Je tím vyrušená? Můžete to rozeznat, zůstat u toho, být si toho vědomí. Občas možná budete chtít od toho zvuku utéct, ale to není cesta ven. Uniknout musíte prostřednictvím bdělosti.

Někdy se nám Dharma líbí, někdy ne, ale problém není nikdy s Dharmou. Nemůžeme očekávat, že dosáhneme klidu, jakmile začneme praxi. Měli bychom mysl nechat, ať si myslí a dělá co chce; jen ji pozorujte a nereagujte na ni. Pak, když smysly přicházejí do kontaktu s věcmi, bychom měli cvičit vyrovnanost. Nazírejte všechny smyslové

vjemy jako stejné. Dívejte se, jak přicházejí a odcházejí. Držte mysl v přítomnosti. Nepřemýšlejte o tom, co minulo, neuvažujte: „Zítřka budu dělat to a to“. Vidíme-li pravé vlastnosti věcí v přítomném okamžiku, kdykoliv, pak se ve všem odhaluje Dharma.

Cvičte své srdce, dokud nebude pevné, dokud neodloží všechny zkušenosti. Pak budou věci přicházet a vy je budete vnímat, aniž byste na nich ulpěli. Nemusíte mysl nutit, aby se oddělila od smyslových objektů. Jak budete cvičit, budou se samy oddělovat a ukazovat jednoduché prvky těla a mysli.

Až se naučíte vidět zvuky, obrazy, pachy a chutě podle pravdy, uvidíte, že mají všechny stejnou přirozenost - jsou nestálé, neuspokojivé a prosté já. Kdykoliv uslyšíte nějaký zvuk, vaše mysl zaznamená tuto společnou přirozenost. Slyšet něco bude stejně jako neslyšet. Stále budete spočívat v pozornosti, která bude chránit vaše srdce. Bude-li vaše srdce schopno dosáhnout tento stav, kamkoliv půjdete, bude ve vás narůstat pochopení, které se nazývá rozvažování a je to jeden ze sedmi faktorů osvícení. Toto rozvažování je stále v chodu, otáčí se, převrací, transformuje, řeší, odlučuje se od pocitů, vjemů, představ a myšlenek, vědomí. Nic se k němu nemůže přiblížit. Má svůj vlastní úkol. Tato pozornost je samostatný aspekt vaší mysli, který objevíte, když cvičíte v ranných stádiích praxe.

Ať vidíte nebo děláte cokoli, všechno zaznamenejte. Neodkládejte meditaci stranou, abyste si odpočinuli. Někteří lidé si myslí, že mohou přestat, jakmile skončí čas formální praxe. Když přestane formální praxe, přestanou být pozorní, přestanou kontempletovat. Takhle to nedělejte. Měli byste kontempletovat všechno, co vidíte. Vidíte-li dobré či špatné lidi, bohaté nebo chudé, pozorujte. Vidíte-li staré lidi nebo malé děti, mladé nebo dospělé, to všechno kontempletujte. To je jádro naší praxe. Jestliže kontempletujete, abyste našli Dharmu, měli byste pozorovat charakteristiky jevů, příčinu a následek, celou tu hru objektů vašich smyslů, velkých či malých, bílých nebo černých, dobrých nebo zlých. Je-li zde myšlení, kontempletujte ho jako myšlení. Všechny tyto věci jsou nestálé, neuspokojivé a prosté já - neulpívejte na nich. Pozornost je jejich hrob; všechny je tam složte. Pak, když uvidíte nestálost a prázdnotu všech věcí, můžete učinit konec strasti. Neustále kontempletujte a zkoumejte život.

Všimněte si, co se děje, když se vám přihodí něco dobrého. Jste potěšeni? Měli byste kontempletovat toto potěšení. Nebo něco na čas používáte a pak se vám to přestane líbit a chtěli byste to dát nebo prodat někomu jinému. Jestli se nenajde kupec, možná to budete chtít zahodit. Proč jsme takoví? Náš život je nestálý, trvale podrobený změně. Musíte vidět jeho pravé vlastnosti. Jakmile jste plně pochopili jen jedinou z takových příhod, pochopíte je všechny. Všechny mají stejnou přirozenost.

Možná nemáte rádi nějaký konkrétní zvuk nebo pohled. Zaznamenejte to - později se vám to třeba bude líbit, možná vás bude těšit právě to, co vás původně netěšilo. Takové věci se stávají. Když si jasně uvědomíte, že všechny tyto věci jsou nestálé, neuspokojivé a bez já, složíte je ze sebe a už nevznikne připoutání. Když uvidíte, že všechny ty rozmanité věci, které k vám přichází, jsou stejné, pak bude vznikat jenom Dharma.

Jakmile jste už vstoupili do tohoto proudu a ochutnali osvobození, už se nevrátíte, už jste se dostali mimo špatné jednání a špatné pochopení. Mysl, srdce se obrátí, vstoupí do proudu a už nebude moci upadnout zpět do strasti. Jak by mohlo? Vzdalo se

neprospěšného jednání, protože vidí nebezpečí, které v nich je, a nemůže být přinuceno konat špatně ať řečí nebo tělem. Vstoupilo plně na Cestu, zná své povinnosti, zná svůj úkol, zná Cestu, zná svou vlastní přirozenost. Nechává jít všechno, co je třeba nechat jít, a trvale nechává jít všechno a bez pochybování.

Všechno, co jsem až dosud řekl, jsou jen slova. Když za mnou lidé přijdou, něco říct musím, ale nejlepší je o těchto věcech příliš nemluvit. Je lepší bez zdržování začít praxi. Jsem jako dobrý přítel, který vás někde zve. Neváhejte, jen pořád jděte. Nebudete toho litovat.

Lístí bude padat stále

Každý druhý den je v klášteře třeba zamést otevřené plochy a cestičky od listů, které v Asii padá ve všech obdobích roku. U velkých otevřených ploch se mnichové spojí a dlouhými bambusovými košťaty smetají všechno listí na jejich cestě jako prachová bouře. Zametání je velice uspokojivá práce.

Avšak po celou tu dobu les stále předává své učení. Listí padá, mnichové zametají a zatímco zametání pokračuje a blízký konec dlouhé stezky se právě čistí, na vzdáleném konci, který už mnichové zametli, mohou vidět nově napadané listí pokrývající vyčištěnou stezku.

„Naše životy jsou jako dech, jako růst a padání listů“, říká Adžán Ča. Když opravdu pochopíme tohle padání listů, můžeme zametat stezky každý den a být šťastni v našem životě na této měnící se zemi“.



V. Lekce v lese

Denní život ve Wat Ba Pongu, stejně jako ve většině lesních klášterů, začíná ve tři hodiny ráno skupinovou recitací sůter a meditací přesně do svítání. Za svítání jdou mnichové bosí asi tři až patnáct kilometrů k nejbližším vesnicím, aby si vyprosili (vyžebřali) potravu. Po návratu je sebrané jídlo rozděleno stejným dílem do žebračích mís a recitováním požehnání začíná jediné denní jídlo. Po jídle je úklid, od půl desáté do třetí hodiny odpoledne se mnichové vrací do svých přístřešků, aby v samotě meditovali, studovali nebo pracovali anebo se připojují k různým aktivitám v klášteře, jako je opravování budov a plotů, zašívání oděvů, stavění nových chatek. Ve tři hodiny odpoledne jsou všichni zavoláni, aby pomáhali vytahovat vodu ze studní a roznášet ji do vodních nádrží a zametat centrální prostranství. V šest odpoledne, po koupání, se mniši znovu shromáždí k meditaci, večerní recitaci sůter a pravidelným rozpravám o Dhammě. Když se vrátí do svých přístřešků, využívají pozdní noční hodiny k tiché meditaci v chůzi nebo vsedě nebo jako čas, kdy naslouchají zvukům lesa ukládajícího se ke spánku.

Smyslem praxe ve Wat Ba Pongu je dosáhnout pravé pochopení a pak je pozorně uplatňovat v každé práci a situaci. Takovou praxi lze samozřejmě použít právě tak uprostřed každého činného života, a proto je tato kapitola důležitá i pro nás, obyvatele Západu. Jak chození za jídlem, tak zametání podlahy je v klášteře formou meditace a pozornost se cvičí stejně při sledování dechu jako při holení hlavy. Adžán Ča se některé dny účastní denního života kláštera, uklízí a zametá listí s ostatními mnichy. Jindy učí formálnějším způsobem - přijímá stálý proud návštěvníků, kteří vyhledávají jeho moudrost a radu.

Ve všech těchto situacích mnichy učí. Někdy je to pouhou jeho přítomností, prostou a přímou účastí v kruhu klášterního života; často je to slovy - humornými poznámkami, praktickými radami týkajícími se Dharmy nebo odpověďmi na otázky, které se objevují během dne.

Pravidelně koná Adžán Ča ke shromážděným mnichům i laikům přednášku o nějakém aspektu praxe a duchovního života. Taková přednáška je někdy reakcí na otázku, jindy je určena nějakému hostu nebo vyplyne zcela spontánně. Ve všech případech Achaan nejprve chvíli tiše sedí se zavřenými očima a pak počne přirozeně proudit Dharma.

Ty, kteří s ním sdílí běžný život v lese, inspiruje mnoha způsoby. Ukazuje nám, že jen tehdy, když jdeme po této cestě my sami, můžeme se dostat od teorie k realizaci, od myšlenek o Dharmě k životu v moudrosti a soucítění.

Život mnicha

Zde v lese se každý mnich může učit kontemplovat přirozenost věcí a může žít šťastně a pokojně. Jak se dívá okolo, chápe, že všechny formy života stárnou a nakonec zemřou. Nic z toho, co existuje, není trvalé, a když mnich toto pochopí, začne v něm růst klid.

Mnichové se cvičí, aby byli spokojeni s málem - jíst, jen když je potřeba, spát, jen když je to nutné, být spokojeni s tím, co mají. To je základ buddhistické meditace. Buddhističtí mnichové nepěstují meditaci ze sobeckých důvodů, ale aby znali a chápali sami sebe a byli tedy také schopni učit ostatní, jak žít pokojně a moudře.

Meditace neznamená automaticky být v míru se světem. Naopak konfrontace s vlastním já může být jako dostat se do nejhoršího řádění bouřky. Člověk, který začíná intenzivní praxí, si často zpočátku zoufá a dokonce se může chtít zabít. Někteří lidé si myslí, že mnišský život je pohodlný a snadný - ať si to sami zkusí a uvidí, jak dlouho to vydrží. Práce mnicha je těžká; osvobozuje své srdce, aby pocítilo univerzální lásku, která zahrnuje všechny věci. A když vidí, jak všechn život vzniká a zase zaniká, rodí se a vyhasíná jako dech, ví, že mu nic nemůže patřit, a tak nastává konec strasti.

Jestliže budeme jen upřímně a vážně konat praxi, její ovoce se samo ukáže. Každý, kdo má oči, to uvidí. Nemusíme ničemu dělat reklamu.

Omezování se

Pro světskou cestu je charakteristické vycházení ven, neustálé bujení; cestou mnišského života je omezování a kontrola. Neustále pracujte proti srsti, proti starým návykům; jezte, mluvte a spěte málo. Jste-li leniví, zvyšte úsilí. Cítíte-li, že to už nemůžete snést, posilujte svou trpělivost. Jestli máte rádi své tělo a cítíte se k němu připoutání, učte se ho vidět jako nečisté. Hovět svým tužbám, namísto abyste jim oponovali, není možné považovat ani za pomalou cestu v tom smyslu, jako je měsíční cesta delší než týdenní. Prostě tímto způsobem vůbec nedorazíte. Pracujte se svými žádostmi.

Ctnost či sledování předpisů, soustředění a meditace, to jsou pomůcky praxe. Uklidňují a umírňují mysl. Jenže vnější omezování je jen zvyklost, nástroj, který má pomoci získat větší vnitřní tichost. Můžete mít třeba neustále zavřené oči, a přece může být vaše mysl rozptýlena čímkoliv, co vstoupí do vašeho zorného pole.

Snad se vám zdá, že takový život je příliš těžký, že to prostě nemůžete vydržet. Čím jasněji však budete chápat pravdu věcí, tím silnější pohnutky budete mít. Řekněme, že jdete domů a stoupnete na trn, který vám vnikne hluboko do chodidla. Myslíte, že s takovou bolestí nemůžete jít dál. Pak se ale přiblíží hrozný tygr a vy - ve strachu, že vás sežere - zapomenete na svou nohu, vstanete a utíkáte domů.

Pořád se ptejte: „Proč jsem mnichem?“ Ať je to pro vás neustálou pobídkou. Není to pro pohodlí a potěšení; ty snadněji naleznete v laickém životě. Na pochůzce za jídlem se stále ptejte: „Proč dělám to, co dělám?“ Nemělo by to být ze zvyku. Když nasloucháte Dharmě, nasloucháte učením nebo jenom zvukům? Možná vám slova sice

vstupují do uší, ale myslíte si: „Ty sladké brambory na snídani byly opravdu dobré.“ Ať je vaše pozornost stále ostrá. Při aktivitách okolo kláštera je důležitým bodem úmysl: uvědomujte si, co právě děláte, a uvědomujte si, jak se při tom cítíte. Učte se znát mysl, která lpí na představách o čistotě a špatné karmě, bere na sebe břemeno pochybnosti a strachu z chyb. I to je připoutání. Máte-li příliš mnoho takové mysli, bojíte se zametat, protože byste mohli zabít mravence, bojíte se chodit, protože ublížíte trávě. Stále ve vás pak vyvstávají pochybnosti ohledně vaší čistoty - budete-li následovat tuto úzkost, můžete získat vždy jen dočasnou úlevu. Musíte tento proces pochybování pochopit, abyste s ním mohli skončit.

Při našich recitacích říkáme, že jsme Buddhovi služebníci. Být služebník znamená, abyste se plně odevzdali vašemu mistrovi a spoléhali na něj se všemi svými potřebami: jídlem, ošacením, přístřeším i vedením. My, kdo nosíme mnišské roucho, Buddhovo dědictví, bychom měli chápat, že všechny ty potřebné věci, které dostáváme od laiků, kteří nás podporují, dostáváme pro Buddhovu čistotu, ne za naše individuální zásluhy.

Buďte v těchto potřebách skromní. Roucha nemusí být z jemného materiálu, slouží jenom k ochraně těla. Vyžebnané jídlo je jen k tomu, aby vás udrželo při životě. Cesta neustále oponuje znečištěním a navyklým touhám. Když šel Sariputta za jídlem a chtivost mu říkala: „Dej mi hodně,“ řekl: „Dej mi málo.“ Jestliže znečištění říká: „Rychle mi to dej,“ naše Cesta říká: „Dej mi to pomalu.“ Chce-li ulpívání teplé a měkké jídlo, pak naše Cesta si žádá tvrdé a studené.

Všechno naše jednání - nošení rouch, sbírání jídla - bychom měli konat s pozorností a podle předpisů. Dharma a pravidla, která nám dal Buddha, jsou jako dobře ošetřovaný sad. Nemusíme se starat o to, abychom sázeli stromy a ošetřovali je; nemusíme se bát, že ovoce bude jedovaté nebo nevhodné k jídlu. Všechno je pro nás dobré.

Když už dosáhnete vnitřní tichosti, neměli byste formy klášterního života odhazovat. Buďte příkladem pro ty, kdo přijdou po vás; tak se chovali osvícení mniši starých časů.

Pravidla jsou jako nástroje

Člověk by se měl bát dělat špatné věci. Někdy by se měl bát tak silně, že by nemohl spát. Zpočátku lpíte na předpisech, udělejte z nich jakési břímě. Později je můžete nést lehce. Nejprve ale musíte zažít tu tíži, tak jako člověk musí zažít utrpení, aby ho mohl překonat. Člověk, který je svědomitý, je zpočátku jako sladkovodní ryba ve slané vodě - když se snaží dodržet předpisy, jeho oči pálí a bolí. Kdežto toho, kdo je lhostejný a nedbalý, sice nebude nic rušit, ale také se nikdy nenaučí vidět.

Pracovat s těmito 227 předpisy je v naší mnišské praxi základní a musíme je správně zachovávat. Jenže pravidla jsou bez konce. Mějte na mysli, že pravidla jsou jen konvence či nástroje. Není třeba studovat všechny formulace Dharmy nebo znát všechna pravidla. Nemusíte pokácet všechny stromy v lese, když chcete prosekat stezku. Pokácíte jen jednu řadu, a tak se dostanete na druhou stranu.

Smyslem každé praxe je vést ke svobodě, stát se tím, kdo stále vidí světlo. Jediným způsobem, jak dosáhnout konce v praxi ctnosti, je očistit mysl.

Jděte nalevo, jděte napravo

Jednoho západního mnicha ve Wat Ba Pongu frustrovaly obtíže praxe a podrobná a zdánlivě libovolná pravidla chování, která musí mnichové dodržovat. Začal ostatní mnichy kritizovat za jejich nedbalou praxi a zpochybňovat moudrost učení Adžána Ča. Jednou šel k Adžánovi a stěžoval si, že dokonce i on není v souladu se svým učením a často se zdá, že si odporuje jako neosvícený člověk.

Adžán Ča se smál a pak upozornil, jak tento mnich trpí jen proto, že se pokouší posuzovat ostatní okolo sebe. Pak vysvětlil, že jeho způsob učení je velmi prostý: „Je to, jako když vidím lidi jít po cestě, kterou dobře znám. Oni mohou mít na té cestě nejasnosti. Já prostě vyhlížím a když vidím někoho, kdo se blíží k díře na pravé straně cesty, volám na něj „Doleva, jdi doleva“. Podobně když vidím u někoho jiného, že mu hrozí díra nalevo, volám „Doprava, jdi doprava“. To je rozsah mého učení. Ať se chytneš v jakékoliv krajnosti, na čemkoliv ulpíš, říkám „I to nech být“. Nech to jít nalevo, nech to jít napravo. Běž zpátky do středu a brzy přijdeš k pravé Dharmě.“

Léky na neklid

Zde je několik způsobů, jak pracovat s neklidem a neschopností se soustředit:

Jezte velmi málo.

S nikým nemluvte.

Po jídle se vraťte do své chatky, zavřete okna a dveře, zabalte se do svého roucha a sed'te bez ohledu na to, co cítíte. Takto můžete neklidu čelit přímo. Když vyvstávají nějaké pocity, zkoumejte je a uvědomte si, že to jsou jenom pocity.

Jak půjdete ve své praxi hlouběji, přijde někdy obrovské vnitřní napětí následované uvolněním až k bodu pláče. Jestli jste to alespoň několikrát nezažili, ještě jste doopravdy necvičili.

Hlubší smysl recitace súter

Každé ráno po své obchůzce za jídlem vstupují mnichové do jídelní haly. Sedí ve dvou dlouhých řadách s jídlem, které dostali, ruce drží sepnuté jako výraz úcty a recitují texty určené pro čas jídla, starobylá požehnání v jazyce páli, která mají svůj původ v Buddhově době. Laičtí věřící, kteří přišli nabídnout jídlo a účastnit se tohoto jídla, sedí během zpívání tiše po straně. Poté pozorně a v tichosti začnou mniši své jídlo.

Jeden západní návštěvník, neznalý kláštera a jeho tradice, se na závěr této recitace zeptal Adžána Ča, proč mnichové recitovali: „Má tento rituál nějaký hlubší smysl?“ Adžán Ča se usmál: „Ano, ovšem. Pro hladové mnichy je opravdu důležité takhle zpívat před jejich jediným jídlem dne. Tato recitace v páli znamená „děkuji“, „děkuji mnohokrát.“

Dharma všedních prací

Praxe zde není ve skutečnosti obtížná, ačkoliv někteří lidé ji dělají neradi. V prvních dnech Wat Ba Pongu zde nebyla žádná elektřina, žádná velká společenská hala nebo jídelna. Teď, když to tady máme, musíme se o to starat; kvůli pohodlí vždycky vznikají nějaké komplikace.

Každý v klášteře má nějaké své úkoly. Je důležité starat se o chatky a koupelny. Důležité jsou i jednoduché věci jako uklízet halu, mýt misky starších mnichů, udržovat v čistotě chatky a toalety. To, co je špinavé, počínaje tělem, bychom měli jako takové rozpoznávat, ale přesto bychom to měli udržovat čisté.

Není to nějaká obtíž nebo všední práce; spíše byste měli chápat, že to je to nejjemnější. Každá činnost, je-li konána plně, pozorně a pro sebe samu, je výrazem naší praxe, naší Dharmy.

Soulad s ostatními

Jedním z účelů morálky či ctnosti je soulad s našimi duchovními přáteli. To by měl být náš cíl, spíše než se jen snažit splnit naše sobecké touhy. Znat své místo a respektovat starší je důležitou částí našich předpisů.

V zájmu našeho souladu se skupinou se musíme vzdát své pýchy a vlastní důležitosti, svého lpění na pomíjivých požitcích. Nevzdáte-li se svých zálib a averzí, nevyvíjíte vlastně žádné skutečné úsilí. Nenechat věci jít znamená, že hledáte mír tam, kde není. Najděte tuhle pravdu sami. Není třeba spoléhat na vnějšího učitele - mysl a tělo nás neustále učí. Odstraní všechny vaše pochyby, budete-li jim naslouchat.

Člověk se nechává chytit v tom, že je vedoucí, šéf nebo v tom, že je žák, stoupenec. Ale kdo se může učit od všech věcí, aniž by byl žák? Kdo může učit všechny věci, aniž by byl šéf?

Udělejte z poklon způsob, jak pečovat o celý svět okolo vás. Klanějte se s úctou a péčí. Když se vrátíte do své chaty, všechno odložte a nejprve se pokloňte. Jdete-li ven zametat, nejdříve se pokloňte. Když se vracíte, pokloňte se. Když musíte jít do koupelny, nejdříve se pokloňte; udělejte to znovu při odchodu s myšlenkou: „Ať mi jsou odpuštěny všechny špatné činy, kterých jsem se dopustil, tělem, řečí nebo myslí.“ Buďte stále bdělí.

My mnichové jsme velice šťastní lidé. Máme své bydlení, dobrou společnost, podporu laiků, učení. Všechno ostatní je už na naší praxi.

Mnichové netlachají

Říkejte jen to, co je nutné. Když se vás někdo zeptá: „Kam jdeš?“, odpovězte jen: „Jdu pro barvicí dřevo.“ A jestli se ptá dál: „A co s tím dřevem budeš dělat?“, odpovězte: „Chci si obarvit svá roucha.“ Raději takhle než: „Ále, zrovna jsem přišel z Umpur Muang a slyšel jsem, že tady blízko je dobré dřevo na barvení. Tak si nějaké nařežu a obarvím si ta roucha, co jsem si ušil minulý týden. Člověče, to teda byla práce! A co děláš ty tenhle týden?“

Lidé, kteří se stali mnichy, by se neměli zajímat o plané řeči a pěstování společenských styků. Ne že by neměli vůbec mluvit, ale měli by říkat jen to, co je užitečné nebo nutné. V klášteře Adžána Muna nebylo po nanošení vody, zametení a mytí slyšet žádné zvuky kromě sandálů mnichů, kteří cvičili meditaci v chůzi. Asi tak jednou za týden se mnichové shromáždili pro poučení a výklad nauky a pak se rovnou vrátili ke své praxi. Chodničky pro meditaci byly tenkrát dobře prošlapané, zatímco dnes často jediné stopy, které tam můžete najít, jsou jen stopy vesnických psů.

Je stále těžší najít dobré meditační kláštery. Pro většinu mnichů je buddhismus spousta studia bez skutečné praxe. Všude je stále větší zájem kácet lesy a stavět tam nové kláštery, než rozvíjet svou mysl. Dříve to tak nebylo - učitelé meditace žili v přírodě a nesnažili se nic stavět. Nyní je darování budov náboženskou činností, která laiky zajímá nejvíce. No budiž. Ale musíme vědět, jaký to má smysl - mít klášter. Vlastní praxe je pro mnicha 80 až 90% jeho práce a zbytek času může být dán ve prospěch veřejnosti. I v tom případě by měli veřejně učit jen ti, kdo vládnou sami sebou a jsou tedy schopni pomáhat ostatním. Nemohou učit ti, kdo jsou jen vláčení svými vlastními břemeny.

Příležitostné přednášky učitelů jsou příležitost, jak kontrolovat stav své mysli a své praxe. Je ale důležité s tím, co tyto přednášky učí, také pracovat. Můžete to vidět na sobě. Děláte praxi správně nebo děláte nějaké chyby? Máte správný postoj? Nikdo to nemůže udělat za vás, nemůžete ukončit svou nejistotu nasloucháním ostatním. Můžete ji dočasně oslabit, ale pak se zase vrátí a bude ve vás ještě více otázek. Jediný způsob, jak skončit s nejistotou, je odložit ji sám za sebe a jednou provždy.

Fyzické osamění v lese musíme využít k rozvoji pozornosti, ne pro izolaci a útěk. Jak bychom mohli utéct naší mysli a třem základním vlastnostem podmíněných jevů? Strast, nestálost a ne-já jsou všude. Jsou jako zápach výkalů. Ať máte velkou hromadu nebo malou hromadu, ten zápach je stejný.

Klást odpor žádosti

Kdyby byl laický život pro praxi nejhodnější, neměl by nás Buddha k tomu, abychom se stali mnichy. Naše těla a mysl jsou jako banda zlodějů a vrahů a neustále nás strkají do ohně chtivosti, nenávisti a klamu. V laickém životě, s jeho stálými smyslovými kontakty, je to mnohem těžší. Je to, jako kdyby vás někdo z nějakého domu volal a zval: „Pojďte, prosím, pojdte dál,“ a když byste se přiblížili, otevřeli by dveře a zastřelili vás.

Můžete sice dělat asketické praktiky, jako používat obnošené nehezké věci nebo dělat kontemplaci těla a dívat se na každého, koho uvidíte, včetně vás samých, jako na mrtvé tělo nebo kostru. Jenže tyto praktiky nejsou snadné. Jakmile uvidíte hezkou dívku, přestanete vidět mrtvé tělo.

Kontemplace těla je příklad oponování. Běžně považujeme tělo za dobré a krásné; Cesta předpokládá kontemplantovat aspekty nestálosti a oškřivosti. Když jsme mladí a silní, nezasažení vážnou nemocí, je lehké myslet chybně a jednat nerozumně. Smrt se zdá být daleko, člověk se nebojí nikoho a ničeho. Když někdo nemedituje, musí přijít poznání nemoci a vědomí stárání, aby se náš pohled změnil. Proč na to čekat? Buďte

prostě jako ten, kdo už zemřel. Vaše touhy ještě nezemřely, to je pravda, ale chovejte se, jako kdyby se to už stalo.

Někdy je nutné jít i do extrému, jako např. žít v blízkosti nebezpečných zvířat. Když víte, že okolo jsou tygři a divocí sloni a bojíte se o svůj život, nemáte vůbec čas myslet na sex. Nebo můžete omezit potravu, abyste dočasně redukovali přísun energie.

Někteří mniši žijí na hřbitovech a udělali tak ze smrti a rozkladu svůj stálý objekt meditace. Jako mladý mnich jsem rád žil se starci, abych se jich ptal, jaké to je zestárnout, viděl je a uvědomoval si, že touto cestou musíme jít všichni. Mít smrt a stárnutí stále na mysli vede k rozčarování a vyhasnutí ve světě smyslů, k povznesení a soustředění. Člověk vidí věci tak, jak jsou, a je na nich nezávislý. Později, když je už meditace pevně ustavena, nejsou žádné problémy. Žádosti nás ovládají jen proto, že meditace není ještě neotřesitelná.

Když přijdeme do lesa žít jako mniši, nenecháme už znečištění, aby si hověla svým vlastním způsobem, a tak zjišťujeme, že do nás tvrdě tloučou. Jediným lékem jsou trpělivost a snášenlivost. Ve skutečnosti naše praxe někdy není nic jiného - jen trpělivost. To se všechno ale změní.

Lidé zvenku nás někdy označují za šílené, že takhle žijeme v lese a sedíme tu jako sochy. Ale jak žijí oni? Smějí se, pláčou, někdy jsou v tom tak chyceni, že z chtivosti nebo nenávisti zabíjejí sebe nebo ostatní. Tak kdo je šílený?

Dbejte na to, abyste pamatovali, proč jsme se stali mnichy. Kdo přijde dělat praxi jako my a neokusí osvícení, ten promarnil svůj čas. Dosáhli toho laikové s rodinou, majetkem a zodpovědnostmi. Ten, kdo se stal mnichem, by toho měl být schopen také.

Okolí se mění, ale mysl je stále táž

Člověk by si myslel, že vzdát se všeho světského života a vzít si roucho a misku lesního mnicha by mělo znamenat skončit na nějaký čas se všemi zájmy o majetek. Mnich už nemá auto a stereo soupravu, knihy a šatník a je svoboděn. Ale pohyb ulpívající myslí je jako těžké kolo setrvačniku, které se jen neznatelně zpomalí.

Proto někteří z nových západních mnichů brzy začali ulpívat na svém rouchu a míse a mnišské brašně. Pečlivě si barvili svá roucha na tu správnou barvu nebo přemýšleli, jak by se stali vlastníky novější a lehčí kovové žebračí mísy bez jediného kazu. Když člověk nemá na práci skoro nic jiného než meditoval, může mu starost a péče, či dokonce připoutání na dvou nebo třech kusech majetku zabrat spoustu času.

Někteří západní mniši byli před ordinací na mnichy velcí světoběžníci, naprosto volní v oblékání i životním stylu. Brzy jim začalo připadat, že odevzdání a konformita kláštera jsou velmi těžké a potlačující. Všichni mají stejně oholené hlavy, všichni nosí stejné roucho, dokonce způsob, jak stát a chodit, je předepsán. Klanění starším mnichům se provádí tak a tak, žebračí mísy se drží přesně tímhle způsobem. Dokonce i při nejlepších úmyslech může člověk ze Západu pociťovat takové odevzdání jako frustrující.

[Adžán Ča - Tiché Lesní Jezírko](#)

Jeden mnich nebyl jen normální cestovatel, ale - jak se sám popsal - „kostýmovaný“ hippie, se zvonky, čepicemi s květinovými výšivkami, fantastickými klobouky a dlouhými vousy. Po několika týdnech byla už pro něj klášterní konformita tak těžká, že ho jednou v noci probudil velice živý sen, ve kterém vzal svá zlatá roucha a nabarvil je červeně a zeleně a na svou černou žebračí mísu namaloval květy a tibetské vzory.

Adžán Ča se smál, když příští ráno slyšel tuhle příhodu. Pak se ptal, jak je to se svobodou v Americe. Má to co dělat s účesem nebo s oblečením? Když poslal mnicha zpět k jeho meditaci, připomněl mu, že svoboda má možná hlubší smysl. Jeho úkol je objevit toto osvobození, které přesahuje všechny okolnosti a čas.

Pro každého, kdo zakouší tuto žádostivost v okolnostech odevzdání a prostoty, je to lekce tak názorná, jako nikdy předtím. Potíže s chtivostí a touhou jsou naprosto nezávislé na vnějších okolnostech - jejich kořen je přímo v srdci a mohou se uplatnit v jakékoliv situaci bez ohledu na množství spotřebních předmětů.

Dokud nejsou chtivost a touha plně pochopeny a dokud není lekce o odevzdání hluboce zvládnuta, nové vnější formy znamenají jen další jeviště, na kterém staré zvyky chtivosti hrají svou hru.

Adžán Ča ví velice dobře, jak silně může život v lese osvětlit a někdy i vyostřit a zhoršit problémy, jejichž kořen je v mysli a srdci. Použit asketickou disciplínu tak, aby umožnila mnichům konfrontaci a práci s jejich vlastními problémy chtivosti, nenávisti, nevědomosti či posuzování - v tom je mistrovství Adžána Ča. A celé jeho učení vrací vždy mnichy zpět k jejich vlastní mysli, ke zdroji a kořenu všech problémů.

Kam můžete utéct?

Lidé přicházejí a stávají se mnichy, ale když se zde octnou tváří v tvář sami sobě, nejsou v míru. Pak přemýšlejí o tom, že sundají roucho a utečou pryč. Ale kam jinam mohou jít, aby našli mír?

Chápejte, co je dobré a co špatné, bez ohledu na to, zda žijete na jednom místě nebo cestujete. Nemůžete hledat mír na hoře nebo v jeskyni; můžete cestovat na místo Buddhova osvícení, aniž se dostanete k pravdě o kousek blíž.

Pochybnosti jsou zpočátku přirozené: Proč recitujeme texty? Proč spíme tak málo? Proč sedíme se zavřenými očima? Takové otázky v nás vyvstávají, když začínáme praxi. Musíme vidět všechny příčiny strasti - to je ta pravá Dharma, Čtyři ušlechtilé pravdy a ne nějaká specifická metoda meditace. Musíme pozorovat to, co se opravdu děje. Když budeme pozorovat věci, uvidíme, že jsou nestálé a prázdné, a už vznikne trochu moudrosti. Ještě stále ale zjišťujeme, že nejistota a nuda se vrací, protože ještě skutečnost doopravdy neznáme, nevidíme ji zcela jasně. To není špatné znamení. To všechno je součástí toho, s čím musíme pracovat: naše mentální stavy, naše srdce a mysl.

Hledání Buddha

Adžán Ča byl neobvykle tolerantní k tomu, jak jeho západní žáci přicházeli a odcházeli. Tradičně nový lesní mnich stráví nejméně pět období dešťů se svým prvním učitelem,

[Adžán Ča - Tiché Lesní Jezírko](#)

než začne svá asketická putování. Adžán Čá zdůrazňuje disciplínu jako velkou část praxe - pracovat přesně a pečlivě s mnišskými pravidly a učit se, jak se odevzdat klášternímu životu a zvyklostem společenství. Přesto západním mnichům, jako oblíbeným dětem, dával vždy více možností cestovat a navštěvovat ostatní učitele. Když někdo opravdu odešel, nebyl okolo toho obvykle žádný velký hluk nebo rozčilování. Život v Dharmě je bezprostřední, plný a úplný. Adžán Čá říká, že z toho místa, kde sedí: „Nikdo nepřichází a nikdo neodchází.“

Jeden Američan požádal už asi po roce a půl ve Wat Ba Pongu, aby mohl cestovat a studovat s jinými učiteli z Thajska a Barmy. Svolení dostal. Asi o rok nebo dva později se vrátil plný zážitků z cest a měsíců zvláštní a intenzivní praxe, mnoha pozoruhodných zkušeností. Když dokončil své obvyklé poklony, byl pozdraven, jako kdyby nikdy neodešel. Po skončení ranní diskuse o Dharmě a všech zaměstnání s mnichy i návštěvníky se k němu Adžán Čá konečně obrátil a zeptal se ho, jestli našel mimo lesní klášter nějakou novou nebo lepší Dharmu. Odpověděl, že se sice naučil ve své praxi mnoho nových věcí, ale všechny by bylo možné právě tak najít ve Wat Ba Pongu. Vždy je tu správná Dharma pro toho, kdo chce vidět a cvičit. „Nu ano,“ smál se Adžán Čá, „to jsem ti mohl říci, než jsi odešel, ale ty bys to nepochopil.“

Pak tento mnich odešel do chaty Adžána Sumedha, staršího západního žáka Adžána Čá, a vyprávěl mu všechny ty své příhody a dobrodružství, všechny nové zážitky a obrovské vhledy do praxe. Sumedhó tiše poslouchal a připravoval čaj z kořene jakési lesní rostliny. Když byly všechny historiky dopovězeny a vhledy probrány, Sumedhó se usmál a řekl: „To je opravdu nádherné. Zase něco dalšího, co budeš muset nechat jít.“ Nic víc. Přesto Západáci stále přicházejí a odcházejí, aby se každý sám naučil tyto lekce. Někdy dal Adžán Čá požehnání jejich cestám; často si ale z toho dělal legraci.

Jeden anglický mnich stále váhal při svém hledání dokonalého života a dokonalého učitele, neustále přicházel a odcházel, oblékal mnišské roucho a zase ho odevzdával. Konečně ho jednou Adžán Čá pokáral: „Tehle mnich má psa, který mu kálí do jeho mnišské brašny, a on si myslí, že všichni smrdí.“

Jednou seděl v chatce Adžána Čá jiný anglický mnich, který stále přicházel a odcházel - z kláštera do Evropy, do zaměstnání, do manželství, několikrát do mnišství a zase zpět. „Co tehle mnich hledá,“ prohlásil Adžán Čá ke shromážděným, „je želva s kníry. Co myslíte, jak daleko bude muset cestovat, než ji najde?“

Jiný západní mnich, úplně deprimovaný, žádal Adžána Čá o svolení odejít. Praxe a oproštěnost mnišského života byly tvrdé a tento mnich začal vidět chyby na všem, co ho obklopovalo. „Ti druzí mniši moc mluví. Proč musíme recitovat texty? Potřebuji víc času v samotě k meditaci. Starší mniši neučí dobře ty, kteří přicházejí, a dokonce ani vy nevypadáte moc osvíceně,“ řekl Adžánovi v zoufalství. „Pořád se měníte - jednou jste přísný, jednou se o nás zase vůbec nestaráte. Jak mám vědět, že jste osvícený?“

Adžán Čá se tomu upřímně zasmál. To mnicha okouzlo i rozzlobilo zároveň. „To je dobře, že se ti nezdám osvícený,“ řekl Adžán, „protože kdybych vyhovoval tvému modelu osvícení, tvému ideálu, jak by se měl chovat osvícený člověk, byl bys chycen do pastí hledání Buddhy mimo sebe sama. Ale on není tam venku - je ve tvém vlastním srdci.“ Mnich se uklonil a vrátil se do své chaty hledat skutečného Buddhu.

Spoléhejte sami na sebe

Sedět na kamenné podlaze kláštera se zkříženýma nohama je přirozené pro vesničany, kteří vyrostli v kultuře bez nábytku. Pro jednoho novice ze Západu, neohrabaného a nepružného, to byl ale velmi obtížný způsob, jak začínat denní hodiny meditace a recitace. A tak s jistou úlevou zjistil, že když přijde na meditaci dřívě, může si sednout vedle kamenného pilíře v čelní části haly, a jakmile všichni mniši zavřeli oči při meditaci, mohl se jemně opřít o pilíř a medítovat v pohodlí západního stylu.

Když to dělal asi týden, Adžán Čá jednou zazvonil na zvonek, aby ukončil sezení a začal večerní rozpravu o Dharmě. „Dnes večer,“ začal a díval se přímo na nového mnicha, „budeme mluvit o tom, že praxe Dharmy znamená opírat se sám o sebe a spoléhat sám na sebe, ne opírat se o věci mimo nás.“ Ostatní mniši se začali pochichtávat. Nový mnich, trochu na rozpacích, seděl po zbytek přednášky neobvykle vzpřímeně. Od této chvíle jeho odhodlání rostlo, a tak se naučil sedět na jakémkoliv podlaze ve všech podmínkách.

Zachovávejte prostotu učení

Okolní vesničané nabídli Adžánovi Čá velký kus země s pralesem. Když o tom slyšel jeden bohatý laický sponzor, nabídl, že na vrcholu malé hory v tomto lese vystaví klášter s rozlehlou halou. Tak se shromáždili i další laičtí stoupenci a rýsovali plán na největší halu Dharmy v několika provinciích.

Chaty pro mnichy byly vystavěny v jeskyních okolo hory, napříč lesy byla pracně vysekána cesta. Začaly práce na hlavní hale: byly položeny betonové základy, vysoké pilíře, plošina pro obrovskou bronzovou sochu Buddhy. Jak práce pokračovaly, byly přidávány nové návrhy. Následovaly diskuse mezi laickými sponzory a staviteli. Jak klenutá by měla být střecha? Neměli bychom pozměnit návrh, abychom to takhle vylepšili? Nebo ještě jinak? Co udělat duté pilíře a v nich obrovské nádrže na dešťovou vodu? Každý měl dobré nápady, ale všechny byly velmi nákladné.

Vrcholem všech těchto debat bylo dlouhé setkání s Adžánem Čá. Odborníci, laičtí sponzoři, všichni předvedli různé návrhy a varianty, nutné náklady, čas stavby. Nakonec promluvila ta nejbohatší podporovatelka o svých nápadech a úvahách. Nakonec se zeptala: „Řekni nám Adžáne, který z těch návrhů máme použít. Ten úsporný? Nebo ten nákladný? Jak máme pokračovat?“

Adžán Čá se zasmál. „Budete-li konat správně, bude to mít dobré výsledky.“ To bylo všechno, co řekl.

Dokončená hala byla opravdu skvělá.

Učit se jak učit

Makkha pudža je důležitý buddhistický svátek připomínající setkání Buddhy s 1250 osvícenými žáky. Na tomto setkání je Buddha vyzval, aby putovali po světě a šířili Dharmu „pro dobro, prospěch a probuzení“ všech bytostí.

Tento svátek oslavuje Adžán Čá tak, že sedí s mnoha sty žáky a laickými stoupenci z vesnice celou noc v meditaci. V typickém roce je velká hala zaplněna snad tisícem

vesničanů. Sedí asi hodinu, pak Adžán Čá nebo některý z jeho hlavních žáků, kteří jsou všichni opaty jejich vlastních klášterů, promluví o Dharmě. Pak znovu sedí asi hodinu a tak střídají sezení a rozpravy celou noc.

Jednu seděl ve skupině nových mnichů jeden z prvních žáků Adžána Čá a cítil inspiraci a radost spolu s obtížností této celonoční oslavy a praxe. Po skončení jedné hodiny sezení někdy v prostředku noci oznámil Adžán Čá vesničanům, že si poslechnou řeč pronesenou v jejich rodné laoštině západním mnichem. Mnich byl překvapen stejně jako vesničané, ale neměl možnost se připravovat nebo být nervózní, a tak si sedl před shromáždění a mluvil o tom, co ho inspirovalo k tomu, aby se stal mnichem, i o novém pochopení Dharmy, kterého dosáhl praxí. Po této zkušenosti už byl jen velmi zřídka nervózní z toho, že má mluvit před nějakou skupinou.

Později vysvětloval Adžán Čá, že učení Dharmy musí plynout nepřipraveno ze srdce a z vnitřní zkušenosti. „Sedněte si, zavřete oči a vykročte,“ řekl. „Ať mluví Dharma sama.“

Při jiné příležitosti Adžán Čá požádal Adžána Sumedhó, staršího západního mnicha, aby promluvil. Sumedhó mluvil asi půl hodiny. „Mluv ještě půl hodiny,“ řekl mu Adžán Čá. O půl hodiny později řekl Adžán Čá: „Mluv ještě dál.“ Sumedhó pokračoval a bylo to stále únavnější. Mnoho posluchačů začalo podřimovat. „Odevzdej se zcela mluvení,“ lichotivě ho povzbuzoval Adžán Čá, „prostě pokračuj.“ Když tak bojoval po několik hodin, zjistil Sumedhó, že své posluchače důkladně otrávil. Už nikdy se nebál jejich úsudků, když měl hovořit.

Adžán Čá se ptal mnicha, který odcházel, jestli si plánuje, že bude učit, až se vrátí na Západ. Ne, nemá žádné konkrétní plány učit Dharmu, odpověděl, ale jestliže se někdo zeptá, udělá, co bude moci, aby vysvětlil, jak dělat praxi.

„Velmi dobře,“ řekl Adžán Čá, „je dobré mluvit o Dharmě k těm, kdo hledají. A když to budeš vysvětlovat, můžeš to klidně nazvat křesťanstvím. Na Západě by ti nerozuměli, kdybys říkal něco o Buddhovi.“

„Ke křesťanům mluvím o Bohu, i když jsem nečetl jejich knihy. Nacházím Boha v srdci. Myslíš, že Bůh je svatý Mikuláš, který přichází jednou za rok s dárky pro děti? Bůh je Dharma, pravda; ten, kdo ho vidí, vidí všechny věci. A Bůh přece není nic zvláštního - právě jen toto“.

„Co opravdu učíme, to je, jak nebýt závislý na strasti, jak milovat a být moudrý a naplněn soucitem. Toto učení je Dharma, kdekoli a v jakémkoliv jazyce. Můžeš tomu říkat křesťanství. Tak bude pro některé z nich snazší to pochopit.“

Adžán Čá radil jednomu učiteli Dharmy: „Nenech se jimi zastrašit. Buď pevný a přímý. Buď si vědom svých nedostatků a přiznávej své meze. Pracuj s láskou a soucítěním, a jestliže nějakým lidem nejsi schopen pomoci, rozvíjej vyrovnanost. Někdy je učení opravdu těžká práce. Z učitelů se stávají odpadky na smetí pro frustrace a problémy lidí. Čím víc lidí učíš, tím větší je problém zvládnutí toho smetí. Nedělej si s tím starosti. Učení Dharmy je vynikající způsob praxe Dharmy. Dharma může pomoci všem, kdo ji správně použijí ve svém životě. V těch, kdo učí, roste trpělivost i pochopení.“

Adžán Čá povzbuzuje své žáky, aby se podělili o to, co se naučili. „Když jste pochopili pravdu, budete schopni pomoci ostatním, někdy slovy, ale většinou prostě svým bytím. Co se týče konverzace o Dharmě, nejsem v tom velký znalec. Kdo mě chce poznat, měl by se mnou žít. Zůstanete-li na delší dobu, uvidíte. Já sám jsem putoval jako lesní mnich po mnoho let. Neučil jsem - cvičil jsem a naslouchal jsem, co říkají mistři. To je důležitá rada: když posloucháte, opravdu poslouchejte. Nevím, co jiného k tomu říct.“

Co je nejlepší typ meditace?

Adžán Čá je po většinu dne obklopen návštěvníky - studenty, rolníky, politiky, vojáky, poutníky, obdivovateli. Žádají ho o požehnání, prosí o radu, ptají se ho, chválí, vyzývají k něčemu, obviňují, přinášejí tisíce problémů, aby je vyřešil. Bez odpočinku učí tento neustálý proud lidí. Jednou prý poznamenal, že se od nich naučil tolik Dharmy jako při jakémkoliv jiné praxi.

Skvělé jídlo

Nějací žáci se Adžána Čá zeptali, proč tak zřídka mluví o nirvāně a místo toho učí moudrost v běžném životě. Někteří jiní učitelé mluví velmi často o dosažení nirvāny, o jejím obzvláštním blaženství a její důležitosti v jejich praxi.

Adžán Čá odpověděl, že někteří lidé vychutnají dobré jídlo a pak ještě vychvalují jeho kvality každému, koho potkají. Jiní snědí a vychutnají totéž jídlo, ale jakmile je to pryč, necítí žádnou potřebu chodit a vyprávět ostatním o jídle, které už snědli.

Příbytek Adžána Čá

Adžán Čá říká, že už nemá žádné sny. Spí jen pár hodin denně nahoře v malé chatce s jednou místností. Pod touto chatou, která stojí na dřevěných pilířích v thajském stylu, je otevřená podlaha, na které přijímá návštěvníky. Často mu tito návštěvníci přinášejí dárky; a to nejen jídlo či oděvy, ale také vzácné staré sošky nebo pečlivě provedené kusy lidového umění, zobrazující různé buddhistické náměty. Jeden západní mnich, sběratel a milovník asijského umění, byl jednou určen pomáhat s denním úklidem chaty Adžána Čá a byl velice vzrušen, že bude moci vidět tolik krásných předmětů. Šel nahoru, odemkl dveře a našel tam jen holou postel a moskytiéru. Zjistil, že Adžán Čá rozdává tyto dárky stejně rychle, jak je dostává.

Svaté obřady a horké dny

Už od časů samotného Buddhy jsou mniši voláni, aby prováděli obřady, dávali požehnání nebo přinášeli útěchu v těžkých dobách laických žáků. O Buddhovi se říká, že zachovával tradici konejšení srdce svých žáků svícenou vodou a požehnáním.

Protože u většiny mnichů v Thajsku život ve studiu a provádění obřadů nahradil pravou praxi, Adžán Čá si často dělá legraci z těchto obřadů jakožto z odchýlení

z Cesty. Nicméně i on někdy provádí obřady, když to uzná za vhodné. Jednoho horkého odpoledne byl pozván do města, aby pronesl řeč o Dharmě a provedl obřad požehnání pro nějaké laické žáky. Po úvodní recitaci textů a přednášce o Dharmě pokračoval Adžán Čá zpěvem nad mosaznou miskou vody, spojenou řetězcem rukou osmi mnichů, kteří ho doprovázeli, s velkou sochou Buddhy v meditaci (pozůstatky starobylého hinduistického svatého vlákna). Zpívání nad vodou bylo dokončeno obětováním svíček a tyčinky a Adžán Čá se postavil s palmovým listem v ruce, aby rozprašoval tuto vodu jako požehnání tomu domu i těm, kdo si přišli vyslechnout Dharmu.

Jeden mladý západní mnich z této společnosti byl stále netrpělivější z toho horka a ještě více z obřadu. „Proč se necháte obtěžovat takovými nesmyslnými obřady, jako je tenhle, když se ti lidé vůbec nestarají o praxi?“, zašeptal Adžánovi. „Možná je to proto,“ odpověděl mu šeptem učitel, „že je horko a všichni ti lidé chtějí chladnou sprchu.“

Opravdové zázraky

Vesničané i někteří žáci okolo Wat Ba Pongu vyprávějí mnoho příběhů o mimořádných schopnostech Adžána Čá. Říkají, že se může objevit zároveň na několika místech, někteří tvrdí, že viděli jeho dvojníka. Vyprávějí o jeho obrovských schopnostech léčení, o uzdravování nemocných, mluví o jeho schopnosti vidět do mysli ostatních, o jeho jasnovidnosti a pronikavém samádhi.

Adžán Čá se těm historkám směje; směje se neosvícenému zájmu a zbloudilé úctě k takovým silám. „Je jen jeden skutečný zázrak,“ říká, „zázrak Dharmy, učení, které osvobozuje mysl a končí s utrpením. Každý jiný zázrak je jako iluze karetního triku - rozptyluje nás od skutečné hry, našeho vztahu k lidskému životu, ke zrození a smrti a ke svobodě. Ve Wat Ba Pongu učíme jen ten skutečný zázrak.“

Při jiné příležitosti řekl mnichům: „Samozřejmě, že když někdo dosáhne samádhi, může ho užít pro jiné účely - kultivaci psychických sil, svěcení vody, požehnání, kouzla, zařikávání. Dosáhnete-li tuto úroveň, můžete dělat takové věci. Ale dělat to člověka vnitřně otravuje jako pití alkoholu. To vše převyšuje Cesta, po které šel Buddha. Zde je samádhi použito jako základ pro vipassanu, vhled, kontemplaci. Nemusí být příliš intenzivní. Jenom pozorujte, co vzniká, stále pozorujte příčinu a následek, pokračujte v kontemplaci. Takto používáme soustředěnou mysl, abychom kontemplovali zrakové vjemy, zvuky, pachy, chutě, tělesné doteky i mentální objekty.“ Jsou to právě naše smysly, kde můžeme najít Dharmu osvobození.

Praxe pro laiky

Často jste se ptali na cestu hospodáře - laika. Život v zaměstnání je těžký i snadný zároveň - je těžké ho žít, snadné ho pochopit. Je to, jako kdybyste přišli s rozžhaveným kusem uhlí v ruce, stěžovali si a já bych vám řekl, abyste ho prostě upustili. „Ne, to nechci,“ říkáte. „Já chci, aby byl chladný.“ Buď ho musíte pustit nebo se musíte naučit být velmi trpěliví. „Jak bych ho mohl upustit?“, ptáte se. „Mohu upustit svou rodinu?“ Upusťte ji ve svém srdci. Nechte odejít vaše vnitřní připoutání. Jste jako pták, který

snesl vejce; máte zodpovědnost na nich sedět a vylézt je. Jinak by shnila. Možná byste chtěli, aby vás členové vaší rodiny ocenili, pochopili, proč jednáte jistým způsobem, ale oni to přece nedělají. Jejich postoj může být netolerantní, jejich mysl omezená. Je-li otec zloděj a syn s tím nesouhlasí, je to špatné dítě? Vysvětlíte věci nejlépe, jak dovedete, poctivě se snažte a pak to nechte být. Trpíte-li nějakou bolestí, jdete k lékaři, ale on a všechny jeho léky vás nedokážou vyléčit - co jiného můžete dělat, než nechat to být?

Jestliže uvažujete v termínech moje rodina, moje praxe, pak tento sebestředný pohled je jen další příčina strasti. Nemyslete na nalezení štěstí, ať už v životě s ostatními nebo v samotě - jen prostě žijte s Dharmou. Buddhismus pomáhá vyřešit problémy, ale nejdříve musíme dělat praxi a pěstovat moudrost. Rýži neuvaříte tak, že ji hodíte do hrnce s vodou a ona bude hned vařená. Musíte udělat oheň, přivést vodu k varu a nechat v ní rýži dostatečně dlouho. S moudrostí se mohou problémy nakonec vyřešit, vezmeme-li v úvahu karmu bytostí. Pochopením života v rodině se můžete opravdu mnoho naučit o karmě a o příčině a následku a můžete se začít starat o své další jednání.

Praxe v nějaké skupině, v klášteře nebo na nějakém setkání není tak těžká; byli byste příliš na rozpacích, kdybyste vynechali sezení s ostatními. Když jste doma, zdá se vám to těžké; říkáte, že jste příliš leniví nebo neschopní najít si čas. Vzdáváte se svých vlastních schopností a promítáte je do ostatních, do situací nebo učitelů vně vás. Probudte se! Vy tvoříte svůj vlastní svět. Chcete dělat praxi nebo ne?

Tak jako my mnichové musíme dodržovat naše předpisy a asketická omezení a rozvíjet kázeň, která vede ke svobodě, tak vy laikové si musíte počínat podobně. Protože praktikujete ve svých domovech, měli byste usilovat o zjemnění základních předpisů. Snažte se, aby vaše tělo i řeč byly v pořádku. Usilujte opravdově, cvičte soustavně. Co se týče soustředění mysli, nevzdávejte to, protože jste to zkusili jednou nebo dvakrát a pořád nejste v klidu. Nemůže to trvat trochu déle? Jak dlouho jste nechali svou mysl toulat, kam si přála, aniž byste udělali cokoliv, abyste ji zvládli? Jak dlouho jste jí dovolili vodit vás za nos? Je to takový div, že měsíc či dva nestačí na to, aby se ztišila?

Ovšem, je těžké cvičit mysl. Když je kuň hodně tvrdohlavý, nějakou chvíli mu nedávejte jíst - bude chodit okolo. Když už začne sledovat správný směr, trochu ho nakrmte. Krása našeho způsobu života spočívá v tom, že můžeme cvičit mysl. S pomocí pravého úsilí můžeme dosáhnout moudrosti.

Abyste mohl člověk žít život laika a uplatňovat Dharmu, musí zůstat ve světě, ale být nad ním. Ctnost, počínající pěti předpisy, je velmi důležitá - je to zdroj všech dobrých věcí. Je to základ pro odstranění chyb z mysli, odstranění příčiny stresu a nepokoje. Ať je vaše ctnost opravdu pevná. Když se nabídne příležitost, provádějte formální meditaci. Někdy vám to půjde dobře, někdy ne. Nedělejte si s tím starosti, prostě pokračujte. Vyvstanou-li ve vás pochybnosti, uvědomte si jen, že jako cokoliv jiného v mysli jsou nestálé.

Když vytrváte, vyvstane soustředění. Využijte ho k rozvoji moudrosti. Dívejte se, jak ze smyslových kontaktů vyvstávají touhy i averze a neulpívejte na nich. Nebuďte dychtiví dosáhnout výsledky nebo rychlý pokrok. I dítě nejprve leze, pak se učí chodit, pak i běhá. Buďte čistí ve vašem jednání a pokračujte v praxi. ☉

VI. Otázky učitelů

Jedním z nejkrásnějších způsobů, jak dostat instrukci od Adžána Čá, je sedět v jeho chatě a poslouchat jeho odpovědi na otázky mnichů z kláštera i neustálého proudu laických návštěvníků. Právě zde lze vidět univerzálnost tohoto typu praxe, protože ačkoliv některé dny stráví debatami o pěstování rýže s nějakým místním rolníkem, většina lidí z Asie i ze Západu klade stejné otázky. Ptají se na své pochybnosti a obavy, způsoby, jak zklidnit srdce, možnosti i obtíže čistého a meditativního života.

Za všechna ta léta našlo asi sto až dvě stě či ještě více Evropanů a Američanů svou cestu do těchto odlehklých lesů v Thajsku, aby praktikovali ve Wat Ba Pongu a dalších kláštřích. Byli mezi nimi hledači i cestovatelé, lékaři a dobrovolníci Mírových sborů, staří i mladí. Někteří přišli, aby tam zůstali nadobro a pak se vrátili na Západ, uplatnili cestu pozornosti ve svém běžném životě a plně ji do něj integrovali.

Některé z následujících otázek byly položeny mnichy ze Západu i Thajska během období dešťů v roce 1970. Jiné jsou z mnohem pozdějších sezení během návštěvy západních laických žáků i učitelů Dharmy ve Wat Ba Pongu. Budete-li pečlivě naslouchat odpovědím na tyto otázky, zjistíte, že všechny ukazují cestu praxe a svobody, kterou můžete použít ve svém vlastním životě. Každá tato odpověď obsahuje zárodek Dharmy osvobození a každá vás vrací zpět ke zdroji pravého vhledu a pochopení - k vašemu srdci a myslí.

Otázky a odpovědi

Jedna část těchto otázek, odpovědí a diskusí s Adžánem Čá byla zaznamenána během návštěvy skupiny západních žáků a učitelů Dharmy ve Wat Ba Pongu. Jsou zde zahrnuty i některé části otázek a odpovědí z knihy Žijící buddhističtí mistři, které byly sebrány dříve - v roce 1970 za doby meditace v období dešťů.

Otázka: Jak bychom měli začít praxi? Musíme začít se silnou vírou?

Odpověď: Mnoho lidí začne s malou vírou a malým pochopením. To je úplně přirozené. Všichni musíme začít z toho místa, kde jsme. Důležité je, aby ti, kdo dělají nějakou praxi, byli ochotni dívat se do své mysli, pozorovat své vlastní podmínky, učit se sami a přímo. Pak víra a pochopení uzrají v jejich srdcích.

Ot.: Dělán svou praxi velice tvrdě, ale zdá se, že se pořád nemohu nikam dostat.

Odp.: Nesnažte se v praxi někam dostat. Právě tato touha být svobodný nebo být osvícený bude tím, co vám bude bránit, abyste byli skutečně svobodní. Můžete se snažit jak chcete, cvičit usilovně ve dne v noci, ale máte-li stále touhu něčeho dosáhnout, nikdy nenajdete mír. Energie této touhy bude stále působit pochybnosti a nepokoj. Moudrost nevznikne z žádosti, i kdybyste usilovali sebevíc dlouho nebo intenzivně. Prostě to

nechte jít. Pozorujte bděle mysl a tělo, ale nesnažte se čehokoliv dosáhnout. Jinak když začnete meditovat a vaše srdce se začne zklidňovat, budete hned přemýšlet: „Jsem už snad blízko prvního stadia? Jak dál ještě musím jít?“ V tom okamžiku ztratíte všechno. Nejlepší je prostě jen pozorovat, jak se praxe přirozeně vyvíjí.

Musíte uplatňovat svou pozornost bez jakýchkoliv představ o úrovních prostě a přímo na to, co se děje ve vašem srdci a myslí. Čím více budete pozorovat, tím jasněji budete vidět. Naučíte-li se uplatnit svou pozornost plně, nebudete se muset starat, jakého stadia jste dosáhli; pokračujte jen správným směrem a věci se vám budou spontánně objevovat.

Jak bych mohl mluvit o podstatě praxe? Jít dopředu není správné, jít zpátky není správné a zůstat stát také není správné. Není žádný způsob, jak definovat nebo měřit osvobození.

Ot.: Ale nesnažíme se snad při praxi o hlubší soustředění?

Odp.: Když se při sezení vaše srdce zklidní a soustředí, je to důležitý nástroj. Musíte ale velmi dbát na to, abyste v klidu neustrnuli. Jestliže sedíte jen proto, abyste se soustředili a cítili se šťastně a příjemně, pak marníte čas. Praxe znamená sedět, nechat srdce zklidnit a soustředit a pak toto soustředění použít ke zkoumání povahy mysli a těla. Jinak, pokud prostě jen zklidníte srdce a mysl, bude klidné a prosté znečištění jen po dobu sezení. Je to jako kdybyste zakryli díru plnou odpadků kamenem; když dáte ten kámen pryč, díra bude stále nečistá a plná odpadků. Otázka není, jak dlouho nebo krátce sedíte. Musíte soustředění použít ne na to, abyste se dočasně ponořili do blaženosti, ale k hlubokému zkoumání povahy mysli a těla. To je to, co vás ve skutečnosti osvobozuje.

Zkoumání mysli a těla tím nejpřímějším způsobem neznamená použití myšlení. Jsou dvě roviny zkoumání. Jedna je s pomocí myšlení a představivosti a drží vás uvězněné v povrchních vjemech. Tou druhou je tiché, soustředěné vnitřní naslouchání. Jen když je srdce soustředěné a tiché, může přirozeně vyrůst moudrost. Ze začátku je moudrost jen velmi slabý hlas, křehká rostlinka, která právě začíná klíčit z půdy. Když to nepochopíte, snadno si o ní můžete myslet příliš mnoho a zašlápnout ji. Ale budete-li ji tiše vnímat, pak v tomto prostoru začnete cítit, jaká je základní přirozenost vašeho těla a mentálních procesů. Je to právě toto vidění, co vás vede k pochopení změny, prázdnoty a bezpodstatnosti těla a mysli.

Ot.: Když o nic neusilujeme, co je tedy vůbec Dharma?

Odp.: Všechno, na co se podíváte, je Dharma; stavění budovy, chůze po silnici, sezení v koupelně nebo tady v meditační hale - to všechno je Dharma. Když máte správné poznání, není na světě nic, co není Dharma. Ale musíte ho mít. Šťěstí a neštěstí, potěšení i bolest jsou stále s námi. Když pochopíte jejich pravou přirozenost, Buddha a Dharma jsou zde. Když vidíte jasně, každý okamžik je Dharma, ale většina lidí reaguje slepě na cokoli příjemného: „To mám rád, chci to ještě,“ nebo nepříjemného: „Jdi pryč, nemám to rád, už to nechci.“ Když se namísto toho plně otevřete přirozenosti každé zkušenosti tím nejprostším způsobem, vy a Buddha budete jedno. Je to úplně prosté a jednoduché, jakmile jste to pochopili. Když vyvstanou příjemné věci, chápejte, že

jsou prázdné. Když vyvstanou nepříjemné věci, chápejte, že to nejste vy, nejsou vaše; zase odejdou. Jestliže nechápete jevy jako vaše ani se necítíte být jejich vlastníkem, mysl nachází vyrovnanost. Tato vyrovnanost je správná cesta, právě učení Buddy, které vede k osvobození. Lidé se často vzrušují takovými věcmi: „Mohu dosáhnout této či támhle té úrovně samádhi? Jaké schopnosti mohu rozvinout?“ Tak ale úplně přešli Buddhovo učení a sklouzli do jiné sféry, která není opravdu užitečná. Buddhu najdete v těch nejjednodušších věcech přímo před vámi, stačí chtít se dívat. A podstatou této vyrovnanosti je neuchopující mysl.

Když začínáte praxi, je důležité mít správné ponětí o směru. Místo abyste zkoušeli, kterým směrem jít a bloudili dokola v kruhu, měli byste se poradit s mapou nebo s někým, kdo tam byl, abyste měli jakési chápání smyslu cesty. Cestou k osvobození, kterou Buddha učil nejdříve, byla Střední cesta ležící mezi dvěma krajnostmi - hovění žádostem a sebeumrtvováním. Mysl musí být otevřená celé zkušenosti, aniž by ztrácela vyrovnanost a upadala do těchto krajností. To vám umožní vidět věci, aniž byste na ně reagovali a chytali se jich nebo je odstrkovali.

Když chápete tuto vyrovnanost, pak je cesta jasná. Jak vaše chápání poroste, pak i když přijdou příjemné věci, budete si uvědomovat, že nepotrvají, že jsou prázdné a nenabízejí vám žádné bezpečí. Ani nepříjemné věci nebudou problémem, protože uvidíte, že ani ony nepotrvají, že jsou právě tak prázdné. Nakonec, jak půjdete dále po cestě, začnete vidět, že nic na světě nemá podstatnou hodnotu. Není tam nic, čeho byste se měli držet. Všechno je jako banánová slupka nebo skořápka z kokosového ořechu - nemáte pro ně žádné použití, žádné zalíbení. A když vidíte, že všechny věci na světě jsou jako banánová slupka, která pro vás nemá žádnou hodnotu, jste svobodní a můžete jít světem, aniž by vás obtěžoval nebo zraňoval. To je cesta, která vám přináší svobodu.

Ot.: Doporučujete, aby se žáci účastnili dlouhých a intenzivních meditačních setkání se zachováním mlčení?

Odp.: To je velice individuální věc. Musíte se učit praxi ve všech situacích, jak na tržišti, tak v naprosté samotě. Přece jen je ale nápomocné začít v klidu; to je jeden z důvodů, proč žijeme v lesích. Zpočátku vám to půjde pomalu, dostat se do stavu bdělosti. Ale po čase budete schopni být bdělí v jakémkoliv situaci.

Někteří lidé se ptají, zda mají podniknout šest měsíců či rok tiché intenzivní praxe. Na to se ale nedá říct žádné pravidlo, to je nutné určit individuálně. Je to jako povoz tažený buvolu, jaký používají vesničané tady okolo. Chce-li někdo dopravit do města náklad, musí odhadnout pevnost povozu a kol a sílu buvolů. Zvládnou to nebo ne? Právě tak musí být učitel i žák citliví při odhadu možností i omezení. Je žák připraven na takový druh praxe? Je teď vhodný čas? Buďte citliví a vnímaví; uvědomujte si a respektujte své meze. I to je moudrost.

Buddha mluvil o dvou způsobech praxe: osvobození moudrostí a osvobození soustředěním. Lidé, pro které je vhodný způsob osvobození moudrostí, začnou chápat Dharmu, jakmile ji uslyší. Protože celé učení znamená prostě nechat věci jít, nechat je být, začnou praxi zcela přirozeně, bez velkého úsilí nebo soustředění. Touto prostou

praxi se nakonec dostanou mimo jakékoliv já, tam, kde není žádné nechat jít a kde není nikdo, na kom by bylo možné ulpívat.

Jiní lidé na druhé straně potřebují mnohem více soustředění - podle jejich zázemí. Musí sedět a cvičit po dlouhou dobu velice disciplinovaným způsobem. Soustředění se jim, je-li použito správně, stává základem pro hluboký, pronikavý vhled. Jakmile je už mysl soustředěná, je to jako když opustíte střední školu - můžete jít na vysokou školu a studovat libovolné množství věcí. Jakmile je samádhi silné, můžete vstupovat do různých rovin pohroužení nebo můžete zakoušet všechny úrovně vhledu - podle toho, jak se rozhodnete ho použít.

V každém případě musí osvobození moudrostí i osvobození soustředěním dojít ke stejné svobodě v praxi. Každý z nástrojů naší praxe nás může přivést k osvobození, je-li použit bez připoutání k němu. Dokonce i předpisy - ať už pět předpisů pro laiky, deset předpisů pro novice nebo 227 předpisů pro mnichy - mohou být použity stejně. Protože to jsou metody, které vyžadují pozornost a odevzdání, jejich použitelnost nemá žádná omezení. Jestliže budete trvale zjemňovat základní předpis být poctivý a budete ho uplatňovat při vaší vnější činnosti i vnitřní kontemplaci, nebude mít jeho uplatnění žádnou mez. I on vás může osvobodit jako každý jiný nástroj Dharmy.

Ot.: Je užitečné provádět meditaci vyzařování laskavosti jako oddělenou část praxe?

Odp.: Opakování slov vyjadřujících přátelství a lásku může být užitečné, ale je to trochu začátečnická praxe. Když už jste opravdu nahlédli do své vlastní mysli a provádíte správně základní buddhistickou praxi, pochopíte, že se objevuje skutečná láska. Když necháte jít já a to ostatní, nastává hluboký, přirozený vývoj, úplně odlišný od dětské hry s opakováním formule: „Ať jsou všechny bytosti šťastny, ať jsou všechny bytosti zbaveny strasti.“

Ot.: Kam bychom měli jít studovat Dharmu?

Odp.: Když budete hledat Dharmu, zjistíte, že nemá nic společného s lesy, horami nebo jeskyněmi - existuje jen v srdci. Jazykem Dharmy není angličtina nebo thajština nebo sanskrť. Má svůj vlastní jazyk, který je stejný pro všechny lidi - jazyk zkušenosti. Je obrovský rozdíl mezi pojmy a přímou zkušeností. Kdokoliv strčí prst do sklenice s horkou vodou, zažije stejnou zkušenost, ale v různých jazycích se to nazývá různě. Podobně kdokoliv se podívá hluboko do srdce, prožije stejnou zkušenost, bez ohledu na svou národnost, kulturu nebo jazyk. Jste-li ve svém srdci, nacházíte chuť Dharmy, vnímáte jednotu s ostatními, jako kdybyste se připojili k velké rodině.

Ot.: Je tedy buddhismus hodně odlišný od ostatních náboženství?

Odp.: Smyslem všech pravých náboženství, včetně buddhismu, je přivést lidi ke štěstí, které vzniká, když vidíme jasně a poctivě věci tak, jak jsou. Kterékoliv náboženství, systém či praxe, které to uskutečňují, můžete nazvat buddhismem.

V křesťanství jsou například jedním z nejdůležitějších svátků vánoce. Minulý rok se skupina západních mnichů rozhodla uspořádat zvláštní den vánoc, se slavností dávání dárků a konáním dobrých skutků. Někteří jiní moji žáci se mne ptali: „Jestliže se nechali

ordinovat jako buddhisté, jak mohou oslavovat vánoce? Není to křesťanský svátek?“ Ve své rozpravě o Dharmě jsem pak vysvětlil, že všichni lidé na světě jsou v zásadě stejní. To, že je nazýváme Evropany, Američany nebo Thajci jen naznačuje, kde se narodili nebo jakou mají barvu vlasů, ale v základě mají stejný druh mysli a těla; všichni patří do stejné rodiny lidí, kteří se rodí, stárnou a umírají. Když to pochopíte, rozdíl přestanou být důležité. Podobně jestliže Vánoce jsou příležitost, kdy lidé obzvláště usilují dělat pro ostatní něco dobrého a laskavého, nějak jim pomáhat, je to důležité a krásné, bez ohledu na systém, kterým to popíšete.

A tak jsem řekl vesničánům: „Dnes to nazveme Buddhovy vánoce. Dokud lidé dělají praxi správně, praktikují křesťanský buddhismus a věci jsou v pořádku.“ Učím to, abych lidem umožnil vzdát se svých připoutání k různým pojmům, abych jim umožnil vidět, co se děje, zcela přímo a přirozeně. Cokoliv nás inspiruje, abychom viděli, co je správné, a dělali, co je dobré, je to správná praxe. Můžete tomu říkat, jak chcete.

Ot.: Myslíte, že myšlení Asijců a Západanů je odlišné?

Odp.: V zásadě tu není žádný rozdíl. Vnější zvyky a jazyk se mohou lišit, ale lidská mysl má své přirozené vlastnosti, které jsou stejné pro všechny lidi. Žádost a nenávisť jsou stejné ve východní i západní mysli. Strast a vyhasnutí strasti jsou stejné pro všechny lidi.

Ot.: Je dobré hodně číst nebo jako součást praxe studovat písma?

Odp.: Buddhovu Dharmu nenajdete v knihách. Chcete-li doopravdy sami vidět, o čem Buddha mluvil, nemusíte se obtěžovat knihami. Pozorujte svou vlastní mysl. Zkoumejte a dívejte se, jak pocity a myšlenky přicházejí a odcházejí. Nelpěte na ničem, jen si uvědomujte, co vidíte. To je cesta k Buddhovým pravdám. Buďte přirození. Všechno, co ve svém životě děláte, je příležitost k praxi. To všechno je Dharma. Když děláte drobný úklid, snažte se být pozorní. Jestliže vyprazdňujete plivátko nebo čistíte záchod, nemějte pocit, že děláte někomu laskavost. Dharma je i ve vyprazdňování plivátek. Nemyslete si, že jenom sezení se zkříženými nohama je praxe. Někteří z nás si stěžovali, že tu není dost času na meditaci. Máte tu dost času na dýchání? To je vaše meditace: pozornost a přirozenost ve všem, co děláte.

Ot.: Proč tu nemáme denní rozhovor s učitelem?

Odp.: Máte-li nějaké otázky, přijďte kdykoliv a zeptejte se. Není ale třeba, abychom měli denně rozhovor. Když vám odpovím na každou nepatrnou otázku, nikdy nepochopíte proces pochybování ve vlastní mysli. Naučit se zkoumat sám sebe, ptát se sám sebe, je velice podstatné. Pečlivě poslouchajte rozpravy, které jsou tu každých pár dní, a vyslechnutou nauku použijte ke srovnání s vaší vlastní praxí. Je stejná? Je tam nějaký rozdíl? Máte pochybnosti? Kdo je to, co pochybuje? Pochopit můžete jen vlastním sebezkoumáním.

Ot.: Co mám dělat s pochybnostmi? Některé dny mě úplně přemohou pochybnosti o praxi, vlastním pokroku nebo učiteli.

Odp.: Pochybování je přirozené. Každý začíná pochybnostmi. Můžete se od nich hodně naučit. Důležité je, abyste se se svými pochybnostmi neztotožnili. Nedopusťte, aby vás pohltily a vaše mysl se jen točila v nekonečném kruhu. Raději celý ten proces pochybování a nejistoty pozorujte. Dívejte se, kdo to je, kdo pochybuje. Dívejte se, jak pochybnosti přicházejí a odcházejí.

Pak už nebudete obětmi vašich pochybností. Vykročíte mimo ně a vaše mysl bude klidná. Vidíte, jak všechny věci přicházejí a odcházejí. Nechte jít to, na čem lpíte. Nechte jít vaše pochybnosti a prostě pozorujte. To je cesta, jak skončit s pochybováním.

Ot.: A co jiné metody praxe? Dnes je tolik učitelů a tolik různých systémů meditace, že je to matoucí.

Odp.: Je to jako když jedete do nějakého města. Člověk se k němu může dostat od severu, od jihu, po mnoha cestách. Často se tyto systémy liší jen vnějšně. Ať jdete jednou cestou nebo jinou, rychle nebo pomalu, je to jedno, pokud jste pozorní. Je jeden důležitý bod, ke kterému musí nakonec přijít všechny dobré praxe - neulpívání. Nakonec musíte nechat jít všechny meditační systémy. Nesmíte lpět ani na učiteli. Vede-li systém k osvobození, ne k připoutání, pak je to správná praxe.

Možná byste rádi cestovali, navštěvovali jiné učitele a zkoušeli jiné systémy. Někteří z vás to už udělali. Je to přirozená touha. Zjistíte ale, že zodpovězení tisíce otázek a znalost mnoha systémů vás stejně nepřivede k pravdě. Nakonec vás to otráví. Uvidíte, že jen když se zastavíte a budete zkoumat vaše vlastní srdce, můžete zjistit, o čem Buddha mluvil. Není třeba chodit a hledat vně sebe samého. Nakonec se musíte vrátit a čelit vaší vlastní přirozenosti. Právě tam, kde jste, je to místo, kde můžete pochopit Dharmu.

Ot.: Často se zdá, že mnozí mnichové vůbec nepraktikují. Vypadají zanedbaně nebo netečně a to mě ruší.

Odp.: Dívat se na ostatní mnichy, kteří se chovají špatně, znamená, že zbytečně trpíte a otravujete se myšlenkami: „On není tak ukázněný jako já. Nejsou to vážní meditatoři jako já. Nejsou to dobří mniši.“

Přinese vám to jenom trápení, když se budete snažit přimět ostatní, aby jednali tak, jak byste si přáli. Nikdo nemůže dělat praxi za vás, ani vy za někoho jiného. Pozorování ostatních vaší praxi nijak nepomůže, nijak jim neporoste moudrost. Je to velké znečištění na vaší straně.

Nesrovnávejte. Nerozlišujte. Rozlišování je nebezpečné, tak jako silnice s hodně ostrou zatáčkou. Když myslíme na to, že ostatní jsou lepší nebo horší než my nebo stejní jako my, vylítneme z cesty. Rozlišováním jenom trpíme. Není na nás, abychom posuzovali, zda chování ostatních je špatné nebo zda jsou dobří mniši. Mnišské řády jsou nástroj pro použití při vlastní meditaci, ne zbraň pro kritizování ostatních nebo hledání chyb.

Nechte být své názory a pozorujte jen sami sebe. To je vaše Dharma. Když jste otráveni, pozorujte tu otrávenost ve své mysli. Buďte si vědomi svého vlastního jednání; zkoumejte sebe a své pocity. Pak pochopíte. To je způsob, jak cvičit.

Ot.: Provádím velice důsledně praxi omezování smyslů. Mám stále sklopené oči, jsem si vědom i každého nepatrného jednání. Např. jím dlouho a snažím se vidět každý krok - kousání, chutnání, polykání atd. - a každý krok dělám záměrně a pozorně. Je to správná praxe?

Odp.: Omezování smyslů je správná praxe. Měli bychom si toho být vědomi po celý den. Ale nepřehánějte to. Chod'te, jez'te, chovejte se přirozeně a rozvíjejte přirozené vědomí toho, co se ve vás děje. Vynucovat meditaci nebo se nutit do nějakých ustrnulých vzorců je jen jiná forma žádostivosti. Je nutné být trpělivý a vytrvalý. Jednáte-li přirozeně a pozorně, moudrost přijde zcela přirozeně.

Ot.: Co byste poradil začátečníkům?

Odp.: Totéž co pokročilým! Vytrvejte.

Ot.: Mohu pozorovat hněv a pracovat s žádostí, ale jak může člověk pozorovat klam?

Odp.: Jedete na koni a ptáte se: „Kde je kůň?“. Buďte pozorný.

Ot.: A jak je to se spánkem? Jak dlouho bych měl spát?

Odp.: To vám nemohu říct, neptejte se mě. Důležité je, abyste pozorovali a znali sami sebe. Když se budete snažit spát příliš málo, tělo bude cítit nepohodlí a bude těžké udržet pozornost. Příliš mnoho spaní vede na druhé straně k otupělosti nebo nepokoji mysli. Hledejte svou přirozenou rovnováhu. Sledujte pečlivě tělo a mysl a zaznamenávejte svou potřebu spánku, dokud nenaleznete své optimum. Probudit se a pak se přetočit a ještě dřímát je ale znečištění. Buďte pozorní, jakmile otevřete oči.

Je mnoho způsobů, jak překonávat ospalost. Sedíte-li ve tmě, přejděte na osvětlené místo. Otevřete oči. Vstaňte a umyjte si nebo poplácejte tváře nebo se osprchujte. Když jste ospalí, změňte polohu. Hodně chod'te. Chod'te pozpátku. Strach, že do něčeho vrazíte, vás bude udržovat v bdělosti. Když to selže, pevně se postavte, vyčistěte mysl a představte si, že je bílý den. Nebo se posaďte na okraj vysokého srázu nebo hluboké studny. Neodvážíte se spát. A když nic nepomůže, jděte spát. Pozorně si lehněte a snažte se být bdělí až do chvíle, kdy usnete. Jakmile se pak probudíte, hned vstaňte.

Ot.: A co jídlo? Kolik by měl člověk jíst?

Odp.: Je to stejné jako se spaním. Musíte poznat sami sebe. Jídla bychom měli jíst jen tolik, abychom upokojili potřeby těla. Dívejte se na jídlo jako na lék. Jíte tolik, že se po jídle cítíte ospalí nebo stále tloustnete? Snažte se jíst méně. Zkoumejte své tělo a mysl, a jakmile by vás pět dalších lžic úplně zaplnilo, zastavte a vezměte si vodu až do zaplnění. Chod'te a sed'te. Pozorujte svou ospalost a hlad. Musíte se učit jíst vyváženě. Jak se bude vaše praxe prohlubovat, budete se cítit přirozeně čilejší a budete méně jíst. Ale musíte si najít svou rovnováhu.

Ot.: Je nutné sedět velmi dlouhou dobu?

Odp.: Ne, sezení celé hodiny není nutné. Někteří lidé si myslí, že čím déle sedí, tím musí být moudřejší. Ale konec konců viděl jsem kuřata sedět ve svých hnízdech po

celé dny. Moudrost vzniká, je-li člověk pozorný ve všech polohách. Vaše praxe by měla začít, jakmile se ráno probudíte a pokračovat, dokud neusnete. Nestarejte se o to, jak dlouho sedíte. Důležité je pouze to, abyste byli stále pozorní, ať chodíte nebo sedíte nebo jdete do koupelny.

Každý člověk má svůj přirozený rytmus. Někdo zemře v padesáti, někdo v šedesáti pěti a někdo v devadesáti. Stejně tak vaše praxe nebudou identické. Nezabývejte se tím, nedělejte si s tím starosti. Snažte se být pozorní a nechte věcem jejich přirozený průběh. Pak bude vaše mysl pokojná v každém prostředí, tak jako čisté lesní jezero. Všechny možné druhy podivuhodných a vzácných zvířat budou přicházet k jezeru pít a vy budete jasně vidět přirozenost všech věcí. Uvidíte, jak přichází a odchází mnoho podivných i krásných věcí, ale vy zůstanete pokojní. To je štěstí Buddha.

Ot.: Mám stále ještě mnoho myšlenek a moje mysl se stále hodně toulá, ačkoliv se stále snažím být pozorný.

Odp.: Nestarejte se o to. Snažte se jen udržovat svou mysl v přítomnosti. Ať vyvstane v myslí cokoliv, pozorujte to a nechte to jít. Nechtějte se zbavit myšlenek. Pak se vaše mysl vrátí do přirozeného stavu. Žádné rozlišování na dobré a špatné, horké a studené, rychlé a pomalé. Žádné já a ty, vůbec žádné já - jen to, co je. Když jdete, není důvod dělat něco zvláštního. Prostě jděte a dívejte se na to, co je. Není důvod ulpívat na izolaci nebo odloučení. Kdekoliv jste, poznávejte sám sebe - buďte přirozený a bdělý. Vyvstanou-li pochyby, pozorujte je, jak přicházejí a odcházejí. Je to velice prosté. Ničeho se nedržte.

Je to jako kdybyste šli po silnici. Pravidelně narazíte na překážky. Když narazíte na nějaká znečištění, dívejte se na ně a překonávejte je tím, že je necháte jít. Nepřemýšlejte o překážkách, které jste už minuli; nedělejte si starosti s těmi, které jste ještě neviděli. Držte se přítomnosti. Nezabývejte se tím, jak dlouhá je ta cesta či její zakončení. Všechno se mění. Ať mijíte cokoliv, nelpěte na tom. Mysl nakonec dosáhne svůj přirozený bod rovnováhy, ve kterém už je praxe samozřejmá. Všechny věci budou samy přicházet a odcházet.

Ot.: A co některé překážky, které jsou obzvláště obtížné? Jak můžeme ve své praxi překonat např. žádost? Někdy se cítím úplně ztrocený sexuální žádostí.

Odp.: Žádost by měla být vyrovnána kontemplací odpudivosti. Připoutání k tělesné formě je extrém a člověk by tedy měl ve své myslí podržet jeho protiklad. Nahlédněte na své tělo jako na mrtvolu a dívejte se na proces rozkladu nebo myslete na části těla, jako jsou plíce, slezina, tuk, střeva atd. Připomínání a vizualizace odpudivých stránek těla vás osvobodí od žádosti.

Ot.: A co hněv? Co mám dělat, když cítím, že ve mně vyvstává hněv?

Odp.: Můžete ho prostě nechat jít nebo se můžete učit používat meditaci laskavosti. Když vyvstane silný stav hněvu, vyrovnávejte ho podporou pocitů laskavosti. Jestli někdo něco dělá špatně nebo se hněvá, nemusíte se sami taky hněvat. Pokud to děláte, jste ještě nevědomější než on. Buďte moudří. Mějte pro toho člověka soucit, protože

trpí. Naplňte svou mysl laskavostí, jako kdyby to byl váš drahý bratr. Soustředte se na pocit laskavosti jako na meditační objekt. Rozšiřujte ho na všechny bytosti na světě.

Ot.: Proč se musíme tolik klanět?

Odp.: Klanění je velmi důležitá vnější forma praxe, která by měla být prováděna správně. Dejte čelo k podlaze. Předloktí mějte blízko kolen asi osm centimetrů od sebe. Klanějte se pomalu, s uvědomováním celého těla. Je to dobrý lék na naši pýchu. Měli bychom se často klanět. Když se klaníte třikrát, můžete mít přítom v mysli kvality Buddhy, Dharmy a Sanghy, tedy kvality čistoty, vyzarování a míru. Tuto vnější formu používáme, abychom se cvičili, abychom uváděli do harmonie těla a mysli. Nedělejte tu chybu, že byste se dívali, jako se klanějí ostatní. Jestliže mladí novicové jsou nemotorní nebo se zdá, že starší mnichové jsou nepozorní, není na vás to posuzovat. Některé lidi může být těžké cvičit. Někteří se učí rychle, jiní se učí pomalu. Ale posuzování ostatních bude jenom zvětšovat vaši pýchu. Raději pozorujte sami sebe. Klanějte se často; zbavujte se své pýchy.

Ti, kdo už jsou v harmonii s Dharmou, se dostávají daleko za vnější formy. Protože se už dostali mimo veškeré sobectví, všechno, co dělají, je klanění; chůze, jezení, vylučování - všechno je klanění.

Ot.: Co je největší problém pro vaše nové žáky?

Odp.: Názory. Postoje a představy o všech věcech, o sobě, o praxi, u Buddhově učení. Mnozí z těch, kdo sem přišli, měli ve společnosti vysoké postavení. Jsou to bohatí obchodníci, absolventi vysokých škol, učitelé, vládní úředníci. Mají mysl plnou názorů o věcech a jsou příliš chytří, aby naslouchali ostatním. Ti, kdo jsou příliš chytří, brzy odcházejí; nikdy se nic nenaučí. Musíte se zbavit své chytrosti. Hrněk plný zvětralé a špinavé vody není k ničemu. Teprve když tu starou vodu vyhodíte, může být hrněk užitečný. Musíte svou mysl vyprázdnit od názorů; pak uvidíte. Naše praxe jde za chytrost a hloupost. Když si myslíte: „Jsem chytrý, jsem bohatý, jsem důležitý, rozumím všemu v buddhismu,“ pak zakrýváte pravdu anatta, tj. ne-já. Všechno, co vidíte, je já, moje. Ale buddhismus znamená nechat jít já - to je prázdnota, nirvána. Budete-li si o sobě myslet, že jste lepší než ostatní, budete jenom trpět.

Ot.: Jsou znečištění jako třeba chtivost nebo hněv jenom iluzorní nebo jsou reálné?

Odp.: Obojí. Znečištění, která nazýváme žádost či chtivost, hněv a klam, jsou jen vnější jména a podoby, tak jako nazýváme mísu velkou, malou nebo hezkou. Chceme-li velkou mísu, tuto nazveme malou. Takové pojmy vytváříme na základě naší žádostivosti. To je důvod, proč rozlišujeme, zatímco pravda je to, co je. Dívejte se na to takhle. Jste člověk? Ano? Ale to jen podoba věcí. Doopravdy jste jen kombinace prvků či souhrn měnicích se složek. Když je mysl svobodná, nerozlišuje. Není žádné velké a malé, žádný ty a já, nic. Mluvíme o anatta čili ne-já, ale ve skutečnosti není ani atta ani anatta.

Ot.: Mohl byste trochu více vysvětlit karmu?

Odp.: Karma je čin. Karma je ulpívání. Tělo, řeč a mysl vytvářejí karmu, jestliže

ulpíváme. Vytváříme návyky, které nám v budoucnu mohou přinést strast. To je ovoce našeho připoutání, našich minulých znečištění.

Když jsme byli mladí, naši rodiče se s námi hněvali a ukázňovali nás, protože nám chtěli pomoci. Rozčilovali jsme se, když nás rodiče napomínali, ale později jsme mohli pochopit proč. To je jako s karmou. Řekněme, že než jste se stal mnichem, byl jste zloděj. Kradl jste a ostatní lidé, včetně rodičů, z vás byli nešťastní. Teď jste mnich, ale když si vzpomenete, co jste dělal ostatním lidem, cítíte se špatně a trpíte dokonce i dnes. Nebo jestliže jste se někdy v minulosti zachoval laskavě a dnes si na to vzpomenete, budete spokojený a tento šťastný stav mysli je výsledkem minulé karmy.

Nezapomeňte, že nejen tělo, ale také řeč a mentální akce mohou dát vznik nějakým následkům v budoucnu. Všechny věci jsou podmíněny příčinami, jak dlouhodobými, tak chvilkovými, čili z okamžiku na okamžik. Ale není třeba, abyste se starali o minulost, přítomnost a budoucnost; teď pozorujte své tělo a mysl. Můžete si spočítat svou karmu, když budete pozorovat svou mysl. Vytrvejte v praxi a jasně to uvidíte. Po dostatečně dlouhé praxi ji poznáte.

Ujistěte se ale, že necháváte ostatní jejich karmě. Nelpěte na ostatních, nepozorujte je. Když vezmu jed, trpím; není žádný důvod, abyste to udělali taky. Vezměte to dobré, co vám nabízí váš učitel. Pak bude vaše mysl pokojná jako mysl vašeho učitele.

Ot.: Někdy se mi zdá, že od té doby, co jsem se stal mnichem, se moje potíže a strasti ještě zhoršily.

Odp.: Víím, že někteří z vás přišli z prostředí materiálního přepychu a vnější svobody. Teď naopak žijete velice strohým způsobem života. Často vás nutím sedět a čekat dlouhé hodiny, jídlo a klima jsou jiné, než jste měli doma. Ale každý musí snést něco z této strasti - vedoucí ke konci strasti, aby pochopil.

Všichni moji žáci jsou jako moje děti. Mám v mysli jen laskavost a jejich blaho. Když se zdá, že vás nutím trpět, je to pro vaše dobro. Když máte v mysli hněv nebo smutek nad sebou, je to velká příležitost pochopit mysl. Buddha nazýval znečištění našimi učiteli. Lidé s malým vzděláním a světským věděním mohou provádět praxi lehce, ale víím, že mnozí z vás jsou velice vzdělaní a s velkým věděním. Dá se říci, že vy Západané musíte čistit velmi velký dům. Až ten dům vyčistíte, budete mít velký životní prostor. Musíte být trpěliví. Trpělivost a vytrvalost jsou v naší praxi podstatné.

Když jsem byl mladý mnich, neměl jsem to tak těžké jako vy. Znal jsem jazyk a jedl jsem své normální jídlo. Přesto jsem si někdy zoufal. Chtěl jsem sundat roucho nebo dokonce spáchat sebevraždu. Tento druh utrpení vychází z nesprávných názorů. Když ale uvidíte pravdu, jste osvobozeni od představ a názorů. Všechno je už pokojné.

Ot.: Vyvinul jsem při meditaci velice klidné stavy mysli. Co bych měl dělat teď?

Odp.: To je dobré. Zklidněte a soustředte svou mysl a pak toto soustředění využijte ke zkoumání mysli a těla. Když srdce a mysl nejsou klidné, měli byste je také pozorovat. Tak poznáte pravý mír. Proč? Protože uvidíte nestálost. Dokonce i klid musí být viděn jako nestálý. Jste-li připoutáni ke klidným stavům mysli, budete trpět, až je nebudete mít. Vzdejte se všeho, dokonce i klidu.

Ot.: Je pravda, že jste řekl, že se bojíte příliš pilných žáků?

Odp.: Ano, to je pravda. Bojím se, že jsou příliš vážní. Snaží se příliš těžce, bez moudrosti, sami si způsobují větší strast, než je nutné. Někteří z vás se rozhodli, že musí dosáhnout osvícení. Zatnete zuby a pořád bojujete. Snažíte se prostě příliš. Měli byste prostě jen vidět, že všichni lidé jsou stejní - neznají přirozenost věcí. Všechny formace, ať mentální nebo tělesné, jsou nestálé. Prostě jen pozorujte a neulpívejte.

Ot.: Medituji už mnoho let. Moje mysl je otevřená a pokojná za všech okolností. Teď bych to rád prošel znovu a cvičil hluboké stavy soustředění a pohroužení mysli.

Odp.: To jsou velice prospěšná mentální cvičení. Máte-li moudrost, nenecháte se chytit ve stavech soustředění mysli. Podobně chtít sedět na velmi dlouhé doby je velice pěkné cvičení, ale praxe ve skutečnosti není spojená s jakoukoliv polohou. Moudrost znamená dívat se přímo na mysl. Když jste prozkoumali a pochopili mysl, máte dost moudrosti, abyste chápali omezenost soustředění nebo knih. Jestliže jste cvičili a pochopili neulpívání, můžete se vrátit ke knihám, které můžete brát jako zákusek; mohou vám také pomoci učit ostatní. Nebo se můžete vrátit ke cvičení soustředění až do úrovně stavů pohroužení - teď už moudří natolik, abyste na ničem neulpěli.

Ot.: Řekněte prosím více o tom, jak se podělit o Dharmu s ostatními.

Odp.: Úplně základní způsob, jak předávat Buddhovo učení, je jednat laskavě a prospěšně pro ostatní. Dělat to, co je dobré, pomáhat ostatním, být poctivý a štedrý přináší dobré následky a klidnou a šťastnou mysl sobě i ostatním.

Učit ostatní je krásná a důležitá odpovědnost, kterou by měl člověk přijmout plným srdcem. Cestou, jak to dělat správně, je pochopit, že když učíte ostatní, musíte vždy učit také sám sebe. Musíte mít starost také o svou praxi a svou vlastní čistotu. Nestačí říct prostě ostatním, co je správné. S tím, co učíte, musíte pracovat také ve svém srdci a být neochvějně poctiví k sobě i k ostatním. Uvědomovat si, co je čisté a co ne. Esencí Buddhova učení je učit se vidět věci pravdivě, plně a jasně. Vidět v sobě pravdu přináší svobodu.

Ot.: Mohl byste shrnout některé hlavní body naší diskuse?

Odp.: Musíte zkoumat sami sebe. Vědět, kdo jste. Poznávájte své tělo a mysl prostým pozorováním. Ať sedíte nebo spíte nebo jíte, chápejte své meze. Uplatňujte moudrost. Praxe nespočívá v tom, že se snažíte něčeho dosáhnout. Jen si uvědomovat to, co je. Celá naše meditace je dívat se přímo na naše srdce a mysl. Musíte vidět strast, její příčinu a její zánik. Musíte mít ale hodně trpělivosti a vytrvalosti. Postupně se všechno naučíte. Buddha říkal svým žákům, aby zůstali se svým učitelem alespoň pět let.

Nedělejte praxi příliš přísně. Nenechte se pohlit vnější formou. Prostě buďte přirození a pozorujte. Velmi důležitá jsou naše klášterní pravidla a mnišská kázeň. Vytvářejí prosté a harmonické prostředí. Dobře je používejte. Ale pamatujte, že podstatou mnišské kázně je pozorování volní činnosti, zkoumání srdce. Musíte mít moudrost.

Pozorování ostatních je špatná praxe. Nerozlišujte. Copak byste se rozčilovali na nějaký strom v lese, že není vysoký a rovný jako některé jiné? Nesudte ostatní

lidi. Existuje mnoho rozdílných věcí - není žádný důvod, abyste nesli břemeno touhy všechny je změnit.

Musíte poznat hodnotu dávání a oddanosti. Buďte trpěliví; cvičte se v ctnosti; žijte prostě a přirozeně; pozorujte mysl. Tato praxe vás dovede k nesobeckosti a míru. ☉



VII. Realizace

Je nádherný objev vidět, že osvícení a radost popisované ve starobyklých textech existují i dnes. Vidíme to u Adžána Čá, který zdůrazňuje, že jeho přirozenost je mimo čas, a který k nám hovoří jako živý příklad. Připomíná nám, abychom poznali a uskutečnili svobodu v našich vlastních srdcích pomocí pravé praxe a pravého pochopení.

A je to opravdu možné. Tak jako po staletí i dnes lidé cestou vhledu a pozornosti objevují osvícení; a to nejen Adžán Čá, ale právě tak i jeho žáci a žáci mnoha jiných učitelů. Je zde, abychom ho objevili. Jeho podstata není dále než v našich vlastních tělech a myslích. Adžán Čá to říká zcela přímo: „Odložte všechno, všechna uchopování a posuzování, nesnažte se něčím být. Pak, v této tichosti, prohlédnete skrze celou tuto iluzi já. Nic takového nevlastníme. Jsme-li vnitřně tiší a bdělí, dojdeme k tomuto vědomí zcela spontánně a volně. Není zde žádné trvalé já. Nikdo uvnitř. Nic. Jen hra smyslu.“

Toto uvědomění přináší svobodu, vitalitu a radost. Odpadá pocit těžkých životních břemen, spolu s pocitem já. To, co zůstává, se odráží na těchto stránkách - jas a otevřenost srdce, duch moudrosti a volnosti. Jak říká Adžán Čá, proč to nezkusit?

Ne-já

Život může být pro člověka velice matoucí, když nechápe smrt. Kdyby nám naše tělo opravdu patřilo, poslouchalo by naše rozkazy. Ale když řekneme: „Nestárni“ nebo „Zakazují ti onemocnět“, poslechne nás? Ne, ani si toho nevšimne. Tenhle dům jenom obýváme, nevlastníme ho. Když si myslíme, že nám patří, budeme trpět, až ho budeme opouštět. Ve skutečnosti ale není žádná taková věc jako trvalé já, nic pevného nebo neměnného, nic, čeho bychom se mohli držet.

Buddha dělal rozdíl mezi poslední, nejvyšší pravdou a konvenční pravdou. Představa já je pouze pojem, zvyk - Američan, Thajec, učitel, žák, to všechno jsou jen konvence. V nejvyšším smyslu neexistuje nic, jen země, oheň, voda a vzduch - prvky, které se dočasně kombinují. Nazýváme naše tělo osobou, svým já, ale v nejvyšším smyslu není žádné já, je jen anatta, ne-já. Abyste pochopili ne-já, musíte meditovat. Budete-li jenom přemýšlet a spekulovat, praskne vám hlava. Jakmile pochopíte ne-já ve svém srdci, břímě života odpadne. Váš rodinný život, vaše práce, všechno bude mnohem snazší. Když uvidíte za já, nebudete už lpět na štěstí, a když už nebudete lpět na štěstí, začnete být opravdu šťastni.

Krátká a přímá

Zbožná starší paní ze sousední provincie přišla na pout' do Wat Ba Pongu. Řekla Adžánovi, že může zůstat jenom krátce, protože se musí vrátit, aby se starala o svá vnoučata. Protože už to byla opravdu stará dáma, požádala ho, jestli by byl tak laskav a dal jí stručné poučení o Dharmě.

[Adžán Ča - Tiché Lesní Jezírko](#)

Odpověděl velice razantně: „Tak poslyšte. Není tu nikdo, jen tohle. Nikdo, kdo by něco měl, nikdo starý, nikdo mladý, dobrý, špatný. Jen tohle, to je všechno; různé prvky, které si hrají a něco vytvářejí, a to všechno je prázdné. Nikdo se nenarodil a nikdo nezemře. Kdo mluví o smrti, mluví jako nevědomé děti. Není žádná taková věc v jazyku srdce, Dharmy.

Když neseme břemeno, je to těžké. Když není nikdo, kdo ho nese, není na světě žádný problém. Nehleďte dobré nebo špatné nebo cokoliv. Nebuďte vůbec nic. Nic víc není; jen tohle.“

Podzemní voda

Dharma nikomu nepatří, nemá žádného vlastníka. Vyvstává ve světě, když se objevuje svět, ale přece stojí sama jako pravda. Je vždy zde, nepohybující se, neomezená, otevřená všem, kdo ji hledají. Je jako podzemní voda - kdokoli vykope studnu, najde ji. Ale ať kopete nebo ne, je tady stále, ve všech věcech.

Při našem hledání Dharmy hledáme příliš daleko, dosahujeme příliš daleko a přehlízíme podstatu. Dharma není někde venku, na daleké cestě, k nahlédnutí dalekohledem. Je právě zde, zcela blízko nám, naše pravá podstata, naše pravé já, žádné já. Když vidíme tuto podstatu, nejsou tu žádné problémy, žádné obtíže. Dobro, zlo, radost, bolest, světlo, tma, já, ostatní - to všechno jsou prázdné jevy. Když pochopíme tuto podstatu, pro naše staré já zemřeme a staneme se opravdu svobodnými.

Učíme se vzdávat se, ne něčeho dosahovat. Ale dříve než se vzdáme svého těla a myslí, musíme poznat jejich pravou přirozenost. Pak zcela přirozeně vyvstává odpoutání.

Nic není moje nebo já, všechno je nestálé. Ale proč nemůžeme říci, že nirvána je moje? Protože ti, kdo uskutečnili nirvánu, nemají žádné představy o já či moje. Kdyby měli, nemohli by uskutečnit nirvánu. Ačkoliv znají sladkost medu, nemyslí si: „Já ochutnávám sladkost medu.“

Cesta Dharmy znamená jít stále kupředu. Ale v pravé Dharmě není žádné jít kupředu, jít dozadu, žádné stát v klidu.

Radost Buddha

Co je tedy smyslem existence, jestliže všechno je nestálé, neuspokojivé a bez já? Nějaký člověk se dívá na řeku, která teče okolo. Když si bude přát, aby netekla, neměnila se bez přestání v souladu se svou přirozeností, bude velmi trpět. Jiný člověk chápe, že přirozeností řeky je stálá změna, bez ohledu na jeho přání a averze, a proto netrpí. Chápat existenci jako tento proud bez trvalých radostí, prostý já, znamená najít pravý mír, který je trvalý a osvobozený od strasti, najít pravý mír v tomto světě.

„A co tedy,“ zeptají se možná někteří, „je smyslem života? Proč jsme se narodili?“ To vám nemohu říct. Proč jíte? Jíte, abyste nemuseli už víc jíst. Narodili jste se, abyste se už nemuseli narodit znovu.

Je obtížné mluvit o pravé přirozenosti věcí, o jejich prázdnotě. Když člověk taková učení uslyší, musí vyvinout prostředky, jak je pochopit.

[Adžán Ča - Tiché Lesní Jezírko](#)

Proč děláme praxi? Není-li žádné proč, jsme v míru. Toho, kdo koná takovou praxi, smutek nezasáhne.

Pět složek osobnosti jsou vrahové. Kdo je připoután k tělu, bude připoután také k mysli a naopak. Musíme přestat věřit naší mysli. Používejte předpisy a zklidňování srdce k tomu, abyste rozvinuli umírnění a stálou bdělost. Pak se budete dívat na štěstí i strast a nebudete následovat ani jedno z toho s vědomím, že všechny stavy jsou nestálé, neuspokojivé a prázdné. Učte se být tiší. V této tichosti přijde pravá radost Buddha.

Jak vybírat manga

Máte-li moudrost, pak kontakty se smyslovými objekty, ať dobrými nebo špatnými, příjemnými nebo bolestnými, jsou jako stát pod mangovým stromem a sbírat ovoce, zatímco jiný člověk leze po stromu a setřásá je pro nás. Na nás je, abychom rozpoznávali dobrá a špatná manga; nemusíme marnit své síly, protože nemusíme šplhat nahoru na strom.

Co to znamená? Všechny smyslové objekty, které k nám přicházejí, nám přinášejí vědění. Není důvod je nějak okrašlovat. Všechny osm větrů světa - zisk a ztráta, sláva a neúcta, chvála a haná, bolest a požitek - přichází samo. Jestliže vaše srdce rozvinulo klid a moudrost, můžete jen sbírat. Všechno to, co ostatní nazývají dobro či zlo, zde či tam, štěstí či strast - to všechno je k vašemu prospěchu, protože někdo jiný se vyšplhal nahoru, aby setřásl manga dolů, a vy se nemusíte ničeho bát.

Těch osm větrů světa je jako manga padající dolů k vám. Použijte vaše soustředění a klid ke kontemplaci, ke sbírání. Vědět, které ovoce je dobré a které je shnilé, se nazývá moudrost, vipassana. Nemusíte to dělat, vytvářet. Je-li zde moudrost, vhléd vzniká spontánně. I když tomu já říkám moudrost, nemusíte tomu dávat vůbec žádné jméno.

Buddha mimo čas

Přirozená mysl září jako průzračná, čistá voda s nejlepší chutí. Ale je-li naše srdce čisté, je už praxe za námi? Ne, protože nesmíme ulpět dokonce ani na této čistotě. Musíme jít mimo veškerou dualitu, všechny pojmy, všechno špatné a dobré, všechno čisté a nečisté. Musíme jít mimo naše já a ne já, mimo zrození a smrt. Vidět já, které se má znovuzrodit, je skutečný problém světa. Pravá čistota je bez omezení, nedotknutelná, mimo všechny protiklady a všechny stvořené věci.

Nacházíme útočiště u Buddha, Dharmy a Sanghy. To je dědictví každého Buddha, který se objeví ve světě. Co je tento Buddha? Když vidíme okem moudrosti, víme, že Buddha je mimo čas, nezrozený, nespojený s jakýmkoliv tělem, historií, podobou. Buddha je základem všech bytostí, vědomí pravdy v nehybající se mysli.

Takže Buddha nebyl osvícen v Indii. Ve skutečnosti nebyl nikdy osvícen, nikdy se nenarodil a nikdy nezemřel. Tento Buddha mimo čas je náš pravý domov, naše spočinutí. Když nacházíme útočiště u Buddha, Dharmy a Sanghy, všechny věci jsou nám přístupné. Stávají se našimi učiteli a zjevují pravou přirozenost života.

Ano, učím zen

Jeden žák zenu na návštěvě se Adžána Ča zeptal: „Jak jste starý? Žijete všechna ta léta tady?“

Odpověděl: „Nežiju nikde. Není žádné místo, kde byste mě mohl najít. Nemám žádný věk. Abyste mohl mít věk, musíte existovat, a myslet si, že existujete, už znamená problém. Nevytvářejte problémy; pak ani svět žádné nemá. Nevytvářejte já. Nic víc se nedá říct.“ Snad žák zenu nahlédl, že mezi srdcem vipassany a srdcem zenu není žádný rozdíl.

Gong, který nezvučí

Budete-li žít ve světě a praktikovat meditaci, budete se ostatním zdát jako gong, na který nikdo neuhodil a nedává vůbec žádný zvuk. Budou vás považovat za neúčinné, bláznivé, poražené; ve skutečnosti ale opak je pravdou.

Pravda je skryta v nepravdě, stálost je skryta v nestálosti.

Nic zvláštního

Lidé se mě ptají na moji vlastní praxi. Jak připravuji svou mysl na meditaci? Nic zvláštního tu není. Držím ji právě tam, kde je pořád. Ptají se: „Pak jste tedy arahat?“ (Ten, kdo dosáhl nejvyššího stádia duchovního vývoje.) Copak vím? Jsem jako strom, plný listů, květů a ovoce. Ptáci přicházejí a stavějí si hnízdo. Ale ten strom sám to neví. Následuje svou přirozenost; je, jaký je.

Uvnitř vás není nic, vůbec nic.

Když jsem byl třetí rok mnichem, měl jsem pochybnosti o povaze samádhi a moudrosti. Protože jsem opravdu toužil zažít samádhi, bez ustání jsem usilovně konal svou praxi. Když jsem seděl v meditaci, snažil jsem se ten proces vykalkulovat, a proto byla moje mysl obzvláště rozptýlená. Když jsem nedělal nic zvláštního a nemeditoval jsem, bylo to v pořádku. Ale když jsem se rozhodl soustředit svou mysl, naopak se velice rozrušila.

„Co se to děje?“ divil jsem se. „Proč to takhle dělá?“ Po nějaké době jsem si uvědomil, že soustředění je jako dýchání. Když se rozhodnete přinutit váš dech, aby byl hluboký nebo mělký, rychlý nebo pomalý, je dýchání velice obtížné. Ale když prostě jen jdete a neuvědomujete si své vdechy a výdechy, dýchání je přirozené a hladké. Stejně tak jakýkoliv pokus přinutit se být pokojný je prostě jen výraz připoutání a touhy a brání vaší pozornosti, aby se usadila.

Jak šel čas, pokračovat jsem v praxi s velkou vírou a vzrůstajícím pochopením. Postupně jsem začal vidět přirozený meditační proces. Protože moje touhy byly zcela jasně překážkou, snažil jsem se dělat praxi s větší otevřeností a zkoumal jsem prvky mysli, jak se naskytly. Seděl jsem a pozoroval, seděl a pozoroval, znovu a stále znovu.

Jednoho dne, mnohem později, jsem chodil v meditaci, bylo už po jedenácté hodině v noci. Nebyly zde žádné moje myšlenky. Byl jsem v lesním klášteře a v dálce jsem

mohl slyšet zvuky slavnosti, která se odehrávala ve vesnici. Když mě meditace v chůzi unavila, šel jsem do své chatky. Když jsem si sedal, měl jsem pocit, že se do pozice se zkříženýma nohama nedostanu dost rychle. Moje mysl chtěla zcela spontánně vstoupit do hlubšího soustředění. Dělo se to zcela samo. Pomyslel jsem si: „Proč je to takhle?“ Když jsem seděl, byl jsem opravdu pokojný; moje mysl byla pevná a soustředěná. Ne že bych neslyšel zvuky zpěvu přicházející z vesnice, ale stejně dobře jsem je mohl neslyšet.

Když jsem tuto mysl, soustředěnou do jednoho bodu, obrátil ke zvukům, slyšel jsem je; když ne, bylo ticho. Jestliže přišly zvuky, díval jsem se na toho, kdo si byl vědom, kdo byl od nich oddělen a kontemploval jsem: „Nebude-li toto, co jiného by to mohlo být?“ Viděl jsem svou mysl i její objekt stojící mimo jako tuhle mísu a hrnec. Mysl a zvuky nebyly vůbec spojené. Pokračoval jsem ve zkoumání tímto způsobem a pak jsem pochopil. Viděl jsem, co drží subjekt a objekt dohromady, a když bylo toto spojení zlomeno, vynořil se pravý mír.

Moje mysl se při této příležitosti nezajímala o nic jiného. Kdybych musel cvičení zastavit, mohl bych to udělat zcela snadno. Když mnich skončí praxi, předpokládá se, že by měl uvažovat takto: „Jsem líný? Nebo jsem unavený? Jsem nepokojný?“ Ne, v mé mysli nebyla žádná lenost nebo únava nebo nepokoj, byla tam v každém smyslu jen úplnost a dostatek.

Když jsem přestal, abych si odpočinul, bylo to jen sezení, co přestalo. Moje mysl zůstala stejná, nehybná. Když jsem si lehl, byla v tom okamžiku moje mysl stejně klidná jako předtím. Když se moje hlava dotkla polštáře, nastal v mé mysli cosi jako obrat dovnitř. Nevěděl jsem, kam se to obracelo, ale stalo se to, jako když je zapnut elektrický proud, a moje tělo vybuchlo s doprovodem hlasitých zvuků. Vědomí bylo tak jemné, jak se to zdá jen možné. Když mysl přešla přes tenhle bod, pokračovala dále. Uvnitř nebylo nic, vůbec nic; nic tam nevstupovalo a k ničemu nebylo možné dojít. Uvnitř se vědomí na chvíli zastavilo a pak vyšlo ven. Nebylo to tak, že bych je já přiměl vyjít - ne, byl jsem jen pozorovatel, ten, kdo si byl vědom.

Když jsem vyšel z tohoto stavu, vrátil jsem se do běžného stavu mysli a objevila se otázka: „Co to bylo?“ Přišla odpověď: „Tyto věci jsou právě to, co jsou; není žádný důvod je zpochybňovat.“ Jen právě tolik bylo řečeno a moje mysl to přijala.

Po chvilce přestávky se mysl opět obrátila dovnitř. Neobrátil jsem ji já, obrátila se sama. Když vešla dovnitř, dosáhla svou hranici tak jako předtím. Tentokrát se moje tělo rozpadlo do malých kousků a mysl šla dále, tichá, nedosažitelná. Když takto vešla dovnitř a zůstala na tak dlouho, jak si přála, vyšla zase ven a vrátila se k normálu. Po celý ten čas jednala mysl zcela samostatně. Nesnažil jsem se ji přinutit, aby přicházela či odcházela nějakým zvláštním způsobem. Byl jsem si jen vědom a pozoroval jsem. Neměl jsem žádné pochybnosti. Prostě jsem jen dál seděl a kontemploval.

Pak šla mysl potřetí dovnitř a celý svět se rozpadl na části: země, tráva, stromy, hory, lidé, všechno bylo jen prostorem. Nic nezůstalo. Když mysl vešla dovnitř, spočívala tak dlouho, jak si přála a zůstala tak dlouho, jak si přála, stáhla se a vrátila k normálu. Nevím, jak to bylo, takové věci je těžké vidět a hovořit o nich. Není nic, s čím by se to dalo srovnat.

Kdo by mohl říci, co se stalo v těchto třech případech? Kdo ví? Jak bych to mohl nazvat? To, o čem jsem tady mluvil, je všechno věc přirozenosti mysli. Není nutné mluvit o různých kategoriích mentálních faktorů a vědomí. Šel jsem do praxe se silnou vírou, připraven vsadit svůj život, a když jsem se vynořil z téhle zkušenosti, celý svět se změnil. Všechno poznání a pochopení prošlo proměnou. Kdyby mě někdo viděl, myslel by si možná, že jsem blázen. Ve skutečnosti by se nějaký člověk bez silné bdělosti mohl opravdu docela dobře zbláznit, protože nic na světě nezůstalo stejné jako předtím. Ale ve skutečnosti jsem to byl já, co se změnilo a přece jsem byl pořád stejný člověk. Jestliže by nějaký člověk smýšlel nějak, já bych smýšlel jinak; když by mluvil nějak, já bych mluvil zase jinak. Dále už jsem nešel stejně se zbytkem lidstva.

Když moje mysl dosáhla vrcholu své síly, byla to v zásadě věc mentální energie, energie soustředění. Zkušenost, kterou jsem právě popisoval, byla založena na energii samádhi. Když samádhi dosahuje tuto úroveň, vipassana probíhá naprosto bez úsilí.

Jestliže takto děláte svou praxi, nebudete muset hledat příliš daleko. Příteli, proč to nezkusit?

Je tady člun, se kterým můžete dosáhnout druhého břehu. Proč si nenaskočít? Nebo dáváte přednost tomu kalu a slizu? Kdykoliv mohu odplout pryč, ale teď tu na vás čekám.

Na závěr

Doufám, že budete pokračovat ve své cestě a praxi co nejmoudřeji. Užijte pochopení, které jste už rozvinuli, abyste vytrvali v praxi. To se může stát půdou pro váš růst, pro ještě větší prohloubení pochopení a lásky. Svou praxi můžete prohlubovat mnoha způsoby. Jestli se bojíte praxe, pracujte se svou myslí tak, abyste to mohli překonat. Při správném úsilí se pochopení časem rozvine samo. V každém případě používejte svou vlastní přirozenou moudrost. Mluvili jsme spolu o tom, co jsem pro vás pokládal za užitečné. Budete-li to opravdu dělat, můžete skoncovat se všemi pochybnostmi. Přijďte tam, kde už nejsou žádné další otázky, do místa ticha, do místa, ve kterém je jednota s Buddhou, Dharmou, s celým kosmem. A jen vy to můžete udělat.

Dál už je to na vás. ☺

80 **Slovníček pojmů**

abhidharma - buddhistická psychologie, která podává podrobnou analýzu složek a procesů mysli a těla

bhikkhu - buddhistický mnich, který byl plně ordinován a složil slib zachovávat 227 pravidel oprostění a prostoty

ctnost - původně označuje následování jistých morálních pravidel, v hlubší rovině označuje jednání bez žádosti, nenávisti a klamu

čtyři základy pozornosti - čtyři pole bdělosti či pozornosti, která představují celou naši zkušenost a kde musíme uplatňovat pozornost, abychom rozvinuli vhled; jsou to: 1) tělo a materiální prvky, 2) pocity - příjemné, nepříjemné, neutrální, 3) vědomí, 4) všechny mentální faktory, všechny objekty mysli, jako jsou myšlenky, emoce, žádost, láska

čtyři ušlechtilé pravdy - základní Buddhovo učení:

1) pravda o strasti, 2) pravda o příčině strasti - připoutání a žádosti, 3) pravda o konci strasti, 4) cesta ke konci strasti - osmidílná cesta

Dharma - 1. univerzální zákon, pravda; 2. učení Buddhy o tomto zákonu; 3. základní prvky, ze kterých se skládá proces zkušenosti

elementy mysli - zahrnují čtyři mentální procesy vědomí, pocitů, vnímání a volní hnutí či reakce na vjemy. Mohou být dále popsány jako 52 základních kvalit, jako je radost, žádost, strach, klid atd, které vyvstanou při spojení vědomí a vjemu nějakého objektu

hmota - fyzický svět tvořený čtyřmi prvky

chtivost - mentální faktor, který působí tak, že mysl uchopuje, ulpívá na nějakém objektu nebo zkušenosti

karma - zákon příčiny a následku, který popisuje vztah mezi událostmi ve sférách mysli a hmoty

klam - mentální faktor zatemnění mysli, který nedovoluje, aby objekty byly viděny tak, jak jsou

meditace vhledu (vipassana) - jasné vidění; meditace, která se soustřeďuje na základní povahu procesu těla a mysli, aby došla k pochopení jejich základních vlastností

mentální formace - podmíněný proces volních hnutí, kategorizací a reakcí, který určuje naše vztahy ke skutečnosti

mentální faktory - z pěti složek označuje volné hnutí a ostatní mentální faktory, které vyvstávají ve vztahu vědomí a objektu

mysl - zahrnuje vědomí plus různé mentální faktory, které zbarvují vědomí

nenávisť - mentální faktor, který působí tak, že mysl odmítá nebo bouří proti nějakému objektu nebo zkušenosti

nestálost - základní pravda, že všechny jevy, které vznikly, musí také zaniknout

nevědomost - základní síla, která nevnímá jasně povahu světa a základní příčinou ulpívání a celé soustavy našich žádostí

nirvána - stav úplného ticha, mimo pohyb procesu těla a mysli; také odkazuje na osvobození od chtivosti, nenávisti a klamu v mysli osvícené bytosti

osmidílná cesta - buddhistická cesta k očištění a osvobození:

pravé pochopení, pravé myšlení, pravá řeč, pravé jednání, pravé živobytí, pravé úsilí, pravá pozornost, pravé soustředění

pět složek - pět vzájemně spjatých procesů, které vytváří lidskou bytost. Je to fyzické tělo, pocity, vnímání, volní hnutí a vědomí

podmíněné vznikání - dvanáctičlenný řetězec vznikání, kterým vzniká kruh zrození a smrti; každý člen je podmínkou pro vznik členu následujícího; tak nevědomost podmiňuje vyvstání činných tendencí, které podmiňují vyvstání vědomí, po kterém následují mysl a hmota, šest smyslových základů, smyslové kontakty, smyslové vjemy, pocity, touha, ulpívání, proces vzniku, znovuzrození a konečně poslední člen - stárnutí, smutek, strast a smrt.

pozornost - kvalita mysli, která zaznamenává, co se děje v přítomném okamžiku, bez ulpívání, odporu nebo klamu

pravidla - buddhistická pravidla pro rozvoj mravní čistoty; laikové dodržují pět pravidel (zdržení se zabíjení, krádeže, lhaní, sexuálních přestupků a omamných látek); mnišky a novicové deset a mnichové 227

praxe - postupné cvičení srdce a mysli ve štědrosti, čistotě, klidu a moudrosti

prázdnota - prázdnota já či duše; odkazuje k hlavnímu pochopení, že zde není žádný jedinec, který prožívá všechny zkušenosti, ale že to, co jsme, je prostě jen proměnlivý proces

pocit - mentální faktor, který vyvstává při kontaktu s nějakým objektem a může být příjemný, nepříjemný nebo neutrální

prvky - obvykle se vztahují ke čtyřem základním prvkům pevnosti (země), soudržnosti (voda), teploty či energie (ohně) a pohybu či vibrací (vzduch). Někdy také označují druhotné fyzikální složky a občas i elementy mysli

samsára - svět podmíněných jevů, složek mysli a těla, které jsou podrobeny stále změně

sezení - sedět v meditaci a soustřeďovat pozornost na některý aspekt fyzických nebo mentálních stavů

smyslová základna - šest vnitřních a vnějších smyslových základen je: 1) oko a viditelné tvary, 2) ucho a zvuky, 3) nos a vůně a pachy, 4) jazyk a chutě, 5) tělo a tělesné vjemy, 6) mysl a mentální objekty

soustředění - mentální faktor jednobodovosti mysli, pevného zakotvení mysli na objektu; také ty meditační praxe, které rozvíjejí intenzivní soustředění a klid zaměřením na stálý objekt.

strast - základní neuspokojivá a nejistá povaha všech přechodných jevů

tělo, řeč, mysl - tři oblasti jednání, které se v buddhistické praxi pozorují a cvičí

tři klenoty (také Tři útočiště) - Buddha, Dharma (zákon a nauka o něm) a Sangha (společenství mnichů a praktikujících)

ušlechtilí - ti, kdo dosáhli alespoň prvního stádia či záblesku osvícení a jejichž pochopení a důvěra jsou neotřesitelné

vědomí - poznávací schopnost mysli; ten aspekt mysli, který poznává smyslové objekty, vyvstávající a odcházející v šesti smyslových orgánech

vnímání - mentální faktor, který vnímá či rozeznává objekty

znečištění - mentální faktory žádosti, nenávisti a klamu a mentální stavy, které z nich vznikly

O překladatelích do angličtiny:

Jack Kornfield

je spoluzakladatel Meditační Společnosti Vhledu (Barre, Massachusetts, 01005), což je jedno z hlavních středisek pro meditaci Vipassany na Západě. Učil v Naropově Institutu, Esalenově Institutu a v jiných střediscích na celém světě. Poté, kdy začal studovat východní filosofii a buddhismus na univerzitě Dartmouth v roce 1963, odjel do Asie, kde byl 6 let. Byl zde jak laikem, tak i mnichem v několika velkých kláštěrech a meditačních centrech theravádové buddhistické tradice. Ctihodný Adžán Ča, byl jedním z jeho hlavních učitelů. Předtím měl ještě několik jiných učitelů, mezi nimiž byl také Šrí Nisargadatta Maharadž z tradice Navnath Sampradája a který žil v Bombaji v Indii. Po svém návratu z Asie dokončil studium na univerzitě a získal titul doktora psychologie. Jeho dosavadními publikacemi jsou tyto knihy: Průvodce po meditačních chrámech v Thajsku (nakladatelství W.F.B.), Žijící buddhističtí mistři (Pradžna Press, Shambala Publ.), Rozhovory o Dharmě (Shambala Publ.)

Paul Breiter

byl žákem, který byl ordinován jako theravádový buddhistický mnich pod vedením ctihodného Adžána Ča. Stal se jedním z prvních západních žáků Adžána Ča. Byl zde 7 let mnichem. Při studiích a praxích se plynně naučil thajštinu a laoštinu. Je překladatelem důležitého spisu, týkajícího se mnišského života -Vinayamukka (vydala v angličtině Dharma Univerzita Royal Monkut). Velmi intenzivně také studoval zenovou a vadžrajánovou tradici a byl zasvěcen na zenového mnicha mistrem Kobun Šinem Senseiem. Pokračoval svoji buddhistickou praxi pod vedením ctihodného lámy Gonpa Rinpočeho, staršího lámy tibetské linie Nyingmapa.

Překlad do češtiny: Libor Válek

'Dodáhnete bodu, kde Vám srdce samo řekne, co dělat.'

Adžán Čá



Tiché Lesní Jezírko

vyšlo v České republice v roce 1994 v nakl. ADA

© J. Kornfield a P. Breiter

Grafická úprava: Aleš Adámek