



# Stezka klidu a jasu

*Základní metoda buddhistické meditace*

Adžán Brahmavamso



# Stezka klidu a jasu

*Základní metoda buddhistické meditace*

Adžán Brahmavamso

Vydalo

Pražské buddhistické centrum Lotus, 2003

Dlouhá 2, 110 00 Praha 1

Vydalo Pražské buddhistické centrum Lotus jako 1. publikaci v rámci projektu DHAMMA-DÁNA.

**Neprodejné! Jen k volné distribuci!**

Copyright © Adžán Brahmavamso 1997

Translation © Bhikkhu Bodhigavesaka 2003

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

### *Sabba dānam dhamma dānam dānāti*

Dar osvobozujícího učení je nade všechny dary

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

---

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

## Předmluva

*Natthi džhána-apaññassa  
pañña natthi adžhátó  
Jamhi džhánañ ča pañña ča  
sa vé nibbáasantiké*

*Není džhány<sup>1</sup> bez moudrosti  
ni moudrosti bez džhány  
jen kdo obého se zhostí  
je v blízkosti nibbány.*

(Dhammapada, verš 372)

---

<sup>1</sup> Na příkladu citovaného úryvku z Dhammapady je zajímavé si povšimnout, jak silně může být překlad ovlivněn osobním názorem daného překladatele. Autoři, kteří se drží přesvědčení, že praxe džhán není na cestě k osvobození nezbytná, překládají slovo džhána v daném úryvku v lepším případě jako pouhé „soustředění“, v horším případě jako „meditace“, a zcela tak zanedbávají očividný fakt, že technický termín „džhána“ má v suttách jednoznačný význam „pohroužení“ či „vnor“, tedy soustředění o určité, a to velmi výrazné, síle.

Když se veřejnosti v našich zemích v devadesátých letech minulého století poprvé otevřela možnost začít se seznamovat s praxí původního Buddhova učení, takřka jedinou tehdy dostupnou meditační instrukcí presentovanou v širším měřítku českému publiku byla tzv. cesta „čistého“ vhledu. Tato metoda, již představují hlavně barmské meditační školy Mahási Sayadaw a U Ba Khin (Goenka), vyvěrá z přesvědčení, že je možné dosáhnout osvobození od utrpení i bez předchozího či souběžného rozvinutí úplného soustředění, tj. *džhány*. Zastánci metody „čistého“ vhledu obvykle tvrdí, že džhány jsou v lepším případě cosi nadbytečného či nepotřebného, v horším případě zavádějícího a riskantního, a „čistý“ vhled předkládají jako jakousi zkratku k osvětlení.

Obrátíme-li však pozornost k *suttám*, Buddhovým rozpravám, velmi záhy si uvědomíme, že Buddha sám kladl na praxi džhán až překvapivý důraz. Zmiňuje je pokaždé, když hovoří o zákonitém postupném vývoji osvobozující stezky (viz např. MN27, MN51...), a dokonce i v Mahá-satipatthána-suttě (DN22), jejíž kratší verze v Madždžhima-nikáji bývá někdy interpretována coby formulace cesty „čistého“ vhledu, Buddha definuje osmý článek ušlechtilé stezky, tj. „správné soustředění“, v termínech první až čtvrté džhány. Popravdě řečeno mluví Buddha o džhánách ve svých rozpravách tak často a s takovou samozřejmostí, že teorie presentující džhány jako cosi na stezce k osvobození nadbytečného se stává neudržitelnou.

A tak zatímco je nepochybné, že „čistý“ vhled, založený na pouhém úvodním zkliďnění mysli, může přinést praktikujícímu určité pozitivní výsledky, jež mu mohou být všestranně prospěšné i v běžném zvládnání života, je stejně tak nepochybné, že k úplnému vykořenění mentálních nečistot potřebnému k dosažení jednoho ze stupňů osvobození bude třeba dříve či později přistoupit k praxi vedoucí k plnému soustředění džhány. S neúplným soustředěním lze dosáhnout jen neúplného (i když užitečného) vhledu. Jinými slovy: to, co chybí soustředění do úplnosti džhány, přesně to pak schází vhledu do úplného vykořenění pout vřazajících k samsáře, kolu utrpení.

Text na následujících stránkách představuje meditační instrukci vedoucí praktikujícího krok za krokem až k úplnému soustředění džhány. Nedá se však říci, že jde o instrukci k rozvíjení „čistého“ klidu. Jak říká na konci textu i sám autor, mnohými uznávaný za jednoho z nejkompetentnějších a nejtalentovanějších žijících učitelů, rozdělování meditace na *samatha* (klid, soustředění) a *vipassaná* (vhled, moudrost) je do značné míry umělé. Vhled není možný bez klidu, a naopak klidu se daří jen v mysli, jež už dosáhla určité míry vhledu. Vhled a klid jdou spolu ruku v ruce (což ostatně dokládá i výše citovaný úryvek z Dhammapady).

Závěrem nezbyvá než upozornit čtenáře, že zde předkládaný text je pouze úvodní instrukcí. Podrobnější pokyny v angličtině k dalším aspektům meditační praxe může zájemce najít na internetové stránce Buddhistické společnosti Západní Austrálie na adrese „[www.dhammaloka.org.au](http://www.dhammaloka.org.au)“. Audio soubory z této stránky ve formátu MP3 jsou také dostupné na CD-disku uloženém v knihovně centra Lotus.

Kéž postup na oné stezce neupadá a hloubka klidu i vhledu roste ve vzájemné harmonii každým dnem.

BHIKKHU BODHIGAVESAKA

duben 2003



# Část 1

## *„Cílem této meditace je překrásné ticho, klid a jas mysli.“*

Meditace je cvičením, jež nás učí „nechávat být“. V meditaci necháváme být složitý a hlučný okolní svět, abychom se ponořili do vyrovnaného světa klidu a jasu uvnitř nás samých. Všechny druhy mysticismu i mnohé další tradice znají toto cvičení jako cestu k čisté a mocné mysli. Zážitek této čisté mysli oproštěné od světa je podivuhodný a nesmírně uspokojující.

Na začátku meditace je vždy třeba vynaložit určitou námahu, avšak ony přednádherné a smysluplné stavy, k nimž nás ona námaha zavede, rozhodně stojí za to! Je to už v povaze světa, že bez námahy člověk nedosáhne ničeho. Ať už mnich nebo laik, bez úsilí se člověk nedostane nikam, v meditaci ani v čemkoliv jiném.

Námaha sama o sobě však nestačí. Námaha musí být vynakládána dovedně, což znamená směřovat vlastní energii přesně na ta správná místa a držet ji tam tak dlouho, jak je ke splnění úkolu zapotřebí. Úsilí vynakládané dovedně není zdrojem nepříjemných prožitků ani nezavádí na scestí, nýbrž vede k nádhernému klidu hluboké meditace.

Abychom věděli, k čemu směřovat své úsilí, musíme mít nejdříve jasno, co je cílem naší meditace. Cílem této meditace je překrásné ticho, klid a jas mysli. Pochopíme-li správně cíl, pak prostředky jak tohoto cíle dosáhnout (neboli k čemu směřovat úsilí) nám budou víc než zřejmé.

Úsilí je třeba směřovat k rozvinutí mysli, která inklinuje k odříkání, jež je kdykoliv připravena „nechat být“. Jedno z mnoha prostých, avšak hlubokých prohlášení Buddhy zní, že „meditující, jehož mysl inklinuje k opouštění (zanechávání, zřikání se, pouštění se věcí), snadno dosahuje samádhi (cíle meditace)“. Takový meditující získá ony stavy vnitřního blaha téměř automaticky. Zmíněným výrokem chtěl Buddha sdělit, že hlavní podmínkou hluboké meditace, dosažení mocných stavů mysli je ochota zříkat se, zanechávat, nechávat být.

V průběhu našeho meditačního retrýtu zajisté nebudeme rozvíjet mysl, která hromadí a ulpívá na věcech, nýbrž rozvineme mysl plnou ochoty nechat věci být, odložit břímě. Mimo meditaci musíme nést břímě mnoha svých povinností, jako kdybychom s sebou vláčeli spoustu těžkých kufrů, avšak v období meditace mít tolik zavazadel není zapotřebí. Hned na začátku meditace se proto pokuste odložit tolik kufrů, kolik jen můžete. Dívejte se na tyto věci jako na břímě, jako na těžké závaží, které vás táhne k zemi. Pak máte přesně ten správný postoj, jenž vám umožní nechat ony věci být, pustit se jich zlehka, aniž byste se ohlíželi zpět. Toto úsilí či postoj, toto hnutí mysli, jež inklinuje k upouštění, je přesně ona kvalita, která vás povede do hluboké meditace. a tak už v úvodu retrýtu zkuste podniknout energii odříkání, ochotu vzdávat se věcí, a schopnost „nechávat být“ se postupně dostaví. Jakmile se v mysli vzdáte věcí, budete se cítit mnohem lehčí, nezatíženější a volnější. V průběhu meditace se ono opouštění věcí dostavuje postupně v několika fázích.

Úvodními stupni meditace můžete projít rychle, chcete-li, buďte však velmi obezřetní, pokud tak učiníte. Někdy se totiž může stát, že když projdete počátečními stupni příliš rychle, shledáte později, že jste přípravné práci nevěnovali tolik, kolik by si zaslouhovala. Je to jako snažit se postavit dům na velmi slabých a odbytých základech. Stavba tak jde rychle nahoru, avšak později jde také velmi rychle dolů! Je tedy moudré strávit na základech a na „prvním podlaží“ hodně času, aby základna byla solidní, pevná a stabilní. Když pak postoupíte k vyšším patřům, k meditačním stavům hlubokého blaha, shledáte, že i ony jsou stabilní a pevné.

Když vyučuji meditaci, osobně rád začínám velmi jednoduchým stupněm *odložení zátěže minulosti a budoucnosti*. Někdy si můžete myslet, že to je něco tak snadného, tak základního, že to snad ani nestojí za řeč. Pokud však rozvinutí prvního stupně věnujete patřičnou dávku úsilí a nebudete spěchat k vyšším stupňům meditace, dokud jste řádně nedosáhli prvního cíle, tj. pozornosti pevně usazené v přítomném okamžiku, shledáte později, že jste vybudovali velmi pevnou základnu, na níž lze snadno stavět vyšší stupně.

Odložit minulost znamená odložit i sebenepatrnější myšlenku týkající se vaší práce, rodiny, závazků, povinností, osobní historie, hezkých či nešťastných chvil vašeho dětství... odložte veškeré minulé prožitky tím, že jim nebudete věnovat ani ždíbáček zájmu. Během meditace se tak stanete člověkem bez osobní historie. Nevěnujete byt i jedinou myšlenku takovým věcem, jako odkud jste, kde jste se narodili, jací byli vaši rodiče a jaká vaše výchova. V meditaci veškerou historii odkládáme stranou. Tímto způsobem se na retrýtu všichni stáváme sobě rovnými,

všichni jsme zkrátka jen meditující. Stává se tak nepodstatným, kolik let už meditujete, zda jste ostřílený vlk nebo začátečník. Pokud odložíme veškerou historii, jsme si všichni rovni a stáváme se volněji. Osvojujeme se tak od určité části těch zaujetí, vjemů a myšlenek, které nás omezují a brání nám v rozvinutí hlubokého míru zrozeného z jisté kvality mysli, jež se projevuje jako schopnost „nechat být“. Nechejte být, nechejte plavat veškerou svou historií, i historií toho, co se vám až dosud přihodilo na tomto retriťtu, dokonce i historií toho, co se vám přihodilo v předcházejícím okamžiku! Tímto způsobem žádnou přítěž z minulosti nevnášíte do přítomnosti. Cokoliv se právě stalo, o to se už ani v nejmenším nestaráte a necháváte to plavat. Nedovolíte, aby se vám minulost vkrádala do mysli v ozvěnách.

Obvykle tu používám přirovnání mysli k vypolštářované cele. Když jakýkoliv prožitek, vjem nebo myšlenka udeří do stěny „vypolštářované cely“, neodrazí se zpět, nýbrž se vnoří do polštářování a na místě se zastaví. Stejně tak nedovolíme minulosti vracet se do vědomí jako ozvěna, určitě ne minulosti včerejška a všeho toho, co se přihodilo předtím, jelikož rozvíjíme mysl, která inklinuje k zanechávání, upouštění a k odkládání zátěže.

Někteří lidé zastávají názor, že vezmeme-li si minulost za předmět kontemplance, můžeme se z ní nějak poučit a vyřešit tak minulé problémy. Je tu však jeden háček, kterému bychom měli správně porozumět, a totiž že když upíráme pohled na minulost, nevyhnutelně se díváme přes pokřivenou optiku. Ať už je vaše vzpomínka na minulou událost jakákoliv, vždy tu bude vstupovat do hry určitý nesoulad se skutečností. Právě proto se lidé prou i o tom, co se přihodilo třeba jen před pár okamžiky. Dopravní policie vyšetřující automobilové nehody se zas a znovu setkává s případy, kdy dva očití svědkové jedné nehody, oba dokonale upřímní, podávají různá svědectví, a to i když se nehoda stala teprve před půl hodinou. Naši paměti nelze důvěřovat. Uvážíte-li důkladně, jak je paměť nespolehlivá, nebudete přemýšlení o minulosti přikládat žádnou váhu a bude pro vás snadné nechat je být. Budete moci minulost pohřbít, stejně jako pohřbíváte osobu, jež zemřela. Šoupnete ji do rakve a zakopete do země nebo zpopelníte, a tím to končí, hotovo. Neprodlevejte u minulosti. Nenoste na hlavě rakve mrtvých okamžiků! Pokud tak činíte, zatěžkáte se těžkým břímě, které vám v podstatě ani nepatří. Nechejte veškerou minulost plavat, a jste schopni volně spočinout v přítomném okamžiku.

Pokud jde o budoucnost, předjímání, strachy, plány a očekávání – nechejte i to všechno být. Buddha jednou o budoucnosti prohlásil: „Ať už předjímáte cokoliv, vždycky to bude jinak!“ Budoucnost moudří považují za nejistou, neznámou, a tudíž

za nepředvídatelnou. Snažit se předjímat budoucí vývoj událostí je často naprosta hloupost a přemýšlet o budoucnosti během meditace je vždycky ohromné plýtvání drahocenným časem.

Když pracujeme s vlastní myslí, často zjišťujeme, že mysl se chová velmi zvláštně. Někdy vás může i vaše vlastní mysl překvapit a udivit. Stává se velmi často, že meditující, kteří se střetávají s mnoha obtížemi a příliš se jim nedaří mysl uklidnit, začínají sezení s pomyšlením: „Už je to tady zase, další hodina frustrace.“ a i když začínají s těmito chmurnými myšlenkami, předvídájíce nezdar, něco zvláštního se stane a jim se povede dostat se do velmi hluboké meditace.

Nedávno jsem slyšel o jednom muži, jenž se účastnil svého prvního desetidenního retrýtu. Na konci prvního dne ho bolelo celé tělo tolik, že požádal učitele o svolení, aby mohl jet domů. Učitel mu řekl: „Zůstaň jeden den a bolest zmizí, slibuju.“ a tak onen muž zůstal další den, bolest zesílila a on opět chtěl jet domů. Učitel zopakoval: „Ještě jeden den, a bude po bolesti.“ Zůstal tedy třetí den a bolest se ještě zhoršila. Každý večer z devíti dnů šel onen muž za učitelem a v bolestech ho žádal o propuštění a učitel pokaždé zopakoval: „Už jen jeden den a bolest zmizí.“ Až poslední den, když si ráno poprvé sednul k meditaci, nad veškerá jeho očekávání bolest skutečně zmizela! Zmizela a nevrátila se. Mohl sedět po dlouhou dobu, aniž by zakoušel jakoukoliv bolest, a mysl měl naplněnou úžasem na tím, jak zvláštní mysl dokáže být a jaké nečekané výsledky může přinést.

Z toho plyne poučení, že pokud jde o budoucnost, nevíte nic. Budoucí vývoj událostí může být tak zvláštní, až zarážející, všechno může jít úplně mimo jakákoliv vaše očekávání. Takové zážitky vám pak mohou dát moudrost a odvahu nechat všechny myšlenky na budoucnost i veškerá očekávání být.

Pokud meditujete a přitom vám běží hlavou myšlenky jako: „Kolik minut do konce sezení ještě zbývá? Jak dlouho ještě musím snášet tohleto všechno?“, pak vám mysl opět utekla do budoucnosti. Bolest může zmizet hned v následujícím okamžiku. Třeba hned v následujícím okamžiku bude všechno jinak. Co se bude dít v budoucnu zkrátka nelze předvídat.

Když se účastníte meditačního kursu a proseděli jste už spoustu hodin, někdy vás může napadnout, že žádné z oněch sezení nestálo za nic. Pak si znovu sednete a všechno se najednou zklidní a vše běží hladce jako po másle. Začnete si myslet: „Konečně! Teď můžu konečně medítovat!“ Avšak hned příští sezení je zase příšerné. Oč tu běží?

Můj první meditační učitel mi jednou řekl, že nic takového jako „špatná meditace“ neexistuje. Tehdy mi to znělo dost zvláštně, nicméně měl pravdu! Všechna ta sezení, která nazýváte špatná, frustrující a jež nenaplnují vaše očekávání, jsou přesně ta, v nichž si odpracováváte největší díl práce pro „výplatní den“.

Je to jako chodit každý den do práce. Je prvního, člověk pracuje celý den a k večeru nedostane ani korunu. Myslí si: „K čemu mi tohleto je?“ Pak pracuje celý následující den a zase nedostane nic. Další den, co nestojí za nic. a tak to jde celý měsíc a pořád nic za všechnu tu těžkou práci. Tolik špatných dnů jeden za druhým. a pak přijde den D, člověk dělá přesně tutéž práci jako po všechny dny před tím, a na konci pracovní doby mu šéf podá výplatní pásku. „Joj! Proč nemůže být výplatní den každý den?!“

Proč nemůže být každá meditace „výplatní den“? Chápete nyní, co nám říká použité přirovnání? Právě v obtížných meditacích si stěradáme na budoucí úspěch. Obtížné meditace nás posilují, právě v nich zvyšujeme svůj moment hybnosti ve směru klidu a míru. Jakmile nastrádáte dostatečnou zásobu prospěšných kvalit, mysl vstoupí do hluboké meditace a vy máte pocit, jako by to byl „výplatní den“. Hlavní práci si odbýváme v obtížných meditacích. Na nedávném kursu v Sydney mi během interview jedna paní sdělila, že na mě měla celý den zlost, a to ze dvou důvodů. Zrána se v meditaci potýkala se spoustou obtíží, a tak se na mě zlobila, jelikož se jí zdálo, že nezvoním k ukončení meditace včas. Později se v meditaci dostala do překrásného stavu klidu a míru, a tak na mě měla zlost, jelikož jsem zvonil prý příliš brzo. Sezení trvala v obou případech stejně, přesně jednu hodinu. Jako učitel ukončující zvonkem meditaci se zkrátka nezavděčíte!

Takové věci se dějí v okamžiku, kdy necháte mysl, aby utekla do budoucnosti, a myslíte si: „Kolik ještě minut, než zazvoní?“ Tak si přidáváte na utrpení, tak na sebe nakládáte těžké břímě, které vám nepatří. Dávejte si tedy dobrý pozor nezvedat těžký kufr neužitečných otázek typu „Kolik minut ještě zbývá?“ nebo „Co bych měl dělat dál?“ Pokud vás něco takového napadá, pak nevěnujete dostatek pozornosti tomu, co se děje nyní. Nevěnujete se meditaci, ztratili jste nit děje a říkáte si o problémy.

V této fázi meditace zkrátka udržujte pozornost zaostřenou přesně na přítomný okamžik, a to do takové míry, že nakonec nevíte, ani co je dnes za den nebo kolik je hodin - ráno? odpoledne? nemám tušení! Jediné, co víte, je přítomný okamžik - co je právě teď! Tak se nakonec vyhoupnete na vlnu onoho nádherného volného plynutí času v klášteře, kdy zkrátka meditujete v přítomném okamžiku a nemáte

ani tuchu o tom, kolik minut uplynulo nebo kolik jich ještě zbývá, ani co je dnes za den.

Coby mladému mnichovi v Thajsku se mi jednou dokonce podařilo zapomenout, co bylo za rok! Žít v hájemství bez času je úžasné, bezčasí je o tolik volnější a svobodnější než ten časem ovládaný svět, v němž obvykle žijeme. V bezčasí říší prožíváte přítomný okamžik přesně tak, jak přesně tentýž přítomný okamžik prožívaly moudré bytosti po věky věků. Vždycky to bylo přesně takové, žádný rozdíl. Vstoupili jste do skutečnosti přítomna.

Skutečnost přítomna je velkolepá a úchvatná. Jakmile necháte za sebou veškerou minulost i všechnu budoucnost, máte pocit, jako kdybyste právě ožili. Jste tu, plně zpřítomnělí. Právě to je prvním stupněm meditace, všímavost zaměřená pouze na přítomnost. Pokud jste dosáhli tohoto stupně, udělali jste už hezký kus práce. Odložili jste první břímě bránící vstupu do hluboké meditace. Neváhejte tedy vyvíjet potřebné úsilí tak dlouho, dokud první stupeň není řádně ustaven. V dalším kroku zjermníme uvědomění přítomného okamžiku tak, abychom ustavili druhý stupeň – tiché uvědomění přítomného okamžiku.

## Část 2

*„Ticho je o tolik mocnějším zdrojem moudrosti  
a jasnosti zrění než myšlení...“*

V první části tohoto třídílného textu jsem v hrubých rysech nastínil cíl této meditace, jímž je překrásné ticho, klid a jas mysli, jež jsou bezprostřední podmínkou těch nejhlubších prohlédnutí do podstaty skutečnosti. Poté jsem poukázal na onu kvalitu mysli, již je nezbytné kultivovat ve všech fázích meditačního procesu a která se projevuje jako schopnost či dovednost „nechávat být“, odkládat fyzikální a mentální přítěže. Nakonec jsem v první části podrobně popsal cvičení vedoucí k tomu, čemu říkám první stupeň meditace, jenž je dosažen, jakmile meditující dokáže pohodlně spočívat v přítomném okamžiku po dlouhá, nepřerušovaná údobí. Jak jsem sdělil v první části, „skutečnost přítomna je velkolepá a úchvatná... Pokud jste dosáhli tohoto stupně, udělali jste už hezký kus práce. Odložili jste první břímě bránící vstupu do hluboké meditace“. Po odložení tohoto břímě je však třeba postupit dále, k něčemu, co je ještě krásnější a pravdivější, totiž k tichu mysli.

Na začátku bude jistě užitečné vyjasnit si rozdíl mezi tichým uvědoměním přítomného okamžiku a přemýšlením o něm. Může nám v tom napomoci přirovnání k tenisovému utkání, které sledujete na televizní obrazovce. Když se díváte na takový zápas, můžete si všimnout, že ve skutečnosti tu současně probíhají zápasy dva – nejdřív je tu zápas, který sledujete na obrazovce, a pak je tu utkání, jak je líčí komentátor. Pokud bude stát na tenisovém dvorci Čech proti Slovákovi, pak slovní doprovod od slovenského komentátora bude s největší pravděpodobností dosti odlišný od toho, co se ve skutečnosti na dvorci odehrálo! Komentář bývá často zkreslený. V použitém přirovnání sledování obrazovky bez komentáře je jako tiché uvědomění v meditaci, poslouchání komentáře je jako přemýšlení o něm. Měli byste si být dobře vědomi, že jste mnohem blíže Pravdě, když sledujete bez vnitřního komentáře, když bezprostředně zakoušíte tiché uvědomění přítomna.

Někdy si můžeme myslet, že je to právě vnitřní komentář, jehož prostřednictvím poznáváme svět. Ve skutečnosti však vnitřní mluvení neví o světě vůbec nic!! To vnitřní řeč v nás utkává síť klamu vedoucího k utrpení. Je to přesně vnitřní mluvení, jež v nás vyvolává hněv vůči těm, které si líčíme jako svoje nepřátele, a jež nás vede k nebezpečnému lpění na osobách, jež si popisujeme jako své drahé a milované. Vnitřní řeč je příčinou všech problémů v životě. Vytváří strach a pocity viny. Zvyšuje úzkost a depresi. Buduje iluze stejně neomylně, jako zdatný televizní komentátor dokáže manipulovat posluchače tu k slzám, tu k hněvu. Pátráte-li tedy po Pravdě, měli byste si v době meditace cenit tichého uvědomění a považovat je za podstatně důležitější než jakoukoliv myšlenku, i tu nejgeniálnější.

Je to právě vysoká hodnota, kterou přikládáme myšlenkám, jež je hlavní překážkou tichého uvědomění. Podaří-li se nám přestat myšlenkám přikládat důležitost a uvědomíme-li si hodnotu tichého uvědomění, už to samo o sobě bude krokem umožňujícím druhému stupni meditace – tichému uvědomění přítomného okamžiku – vyvstat.

Jedním z dovedných způsobů jak překonat vnitřní komentář, je rozvinout velmi zjemnělé uvědomění přítomného okamžiku, při němž sledujete každý okamžik tak pečlivě, že zkrátka nemáte čas komentovat to, co se právě přihodilo. Myšlenka je často hodnocením toho, co právě minulo, jako např. „To *bylo* dobré“, „To *bylo* něco!“, „Co *bylo* tohle?“ Podobné poznámky jsou o prožitku, který právě pominul. Pokud komentujete prožitek, jenž právě pominul, pak nevěnujete pozornost prožitku, který právě vyvstal. Věnujete se starým hostům a zanedbáváte návštěvníky, kteří přicházejí nyní.

Můžete si představit, že vaše mysl je hostitelem na večírku, vítajícím hosty, jak vcházejí do dveří. Pokud vstoupí host a vy se s ním zapovídáte o tomhle či tamtom, neplníte svoji povinnost spočívající v přivítání dalšího hosta vstupujícího do dveří vzápětí. Jelikož nový host vstupuje do dveří v každém okamžiku, můžete se s každým hostem jen velmi krátce přivítat a hned přejít k dalšímu novému hostu. Nemůžete si s žádným návštěvníkem dovolit zapříst ani ten nejstručnější rozhovor, jelikož jinak byste okamžitě propásli toho následujícího. V meditaci veškeré prožitky vstupují do mysli „dveřmi“ našich smyslů vždy jeden po druhém. Pokud přivítáte jeden prožitek a pak se s „novým hostem“ dáte do řeči, propásnete další prožitek, jenž následuje hned vzápětí.

Pokud jste dokonale usazeni v přítomném okamžiku s každým novým prožitkem, s každým hostem vstupujícím do vaší mysli, pak zkrátka nemáte žádný prostor pro vnitřní mluvení. Nemůžete klábosit sami se sebou, jelikož jste plně zaměstnáni

bedlivým vítáním všeho, co vstupuje do vaší mysli. Jde o natolik zjemnělé uvědomění přítomného okamžiku, že se stává tichým uvědoměním přítomna v každém okamžiku.

Brzy objevíte, že rozvinutí vnitřního ticha je, jako kdybyste odložili další těžké břímě. Je to jako nosit těžký batoh na zádech bez přestávky čtyřicet nebo padesát let a ujit s ním mnoho, mnoho mil. a pak najednou dostanete odvalu a naleznete moudrost potřebné k tomu, abyste batoh sundali z ramen a na chvíli ho položili na zem. Ta úleva, ta lehkost, ta svoboda, jelikož člověka nyní netíží onen těžký ruksak vnitřního brebentění.

Další užitečnou metodou při rozvíjení tichého uvědomění je rozpoznání prostoru mezi jednotlivými myšlenkami, mezi dvěma dávkami vnitřního tlachání. Pokud zaostříte pozornost bedlivě na přítomnost a sledujete, jak jedna myšlenka končí a další začíná – právě TAM! To je tiché uvědomění! Zpočátku může trvat jen chvílku, jakmile však tento prchavý moment ticha rozpoznáte, začnete si na ticho zvykat, a jakmile si na ně začnete zvykat, ticho se bude prodlužovat. Jakmile jste ticho objevili, začne vás bavit, a proto bude ticho růst. Zapamatujte si však, že „tichost“ je velmi plachá. Pokud tichost zaslechne, že o ní mluvíte, fííí... a bude pryč!

Bylo by skvělé, kdyby se nám každému podařilo zanechat vnitřního mluvení a spočinout v tichém uvědomování přítomného okamžiku na tak dlouho, abychom si mohli uvědomit, jak příjemné to je. Ticho je o tolik mocnějším zdrojem moudrosti a jasu než myšlení. Když si uvědomíte, o kolik je vnitřní ticho příjemnější a cennější, stav ticha se pro vás stane přitažlivějším a důležitějším. Vnitřní Ticho se pak stane tím, k čemu bude mysl přirozeně tíhnout. Pobývat ve stavu ticha se stává natolik přirozeným, že mysl nakonec myslí jen tehdy, když doopravdy musí, jen když to má nějaký význam. Jelikož jste si na tomto stupni již uvědomili, že většina našeho myšlení je beztak zhola zbytečná a nepřináší nám nic kromě bolení hlavy, nebude vám činit žádné potíže trávit ve vnitřním tichu víc a víc času.

Druhým stupněm meditace je tedy *tiché uvědomění přítomného okamžiku*. Většinu času můžete strávit rozvíjením právě dvou dosud popsaných stupňů, jelikož pokud se dostanete až sem, urazili jste v meditaci vskutku velký kus cesty. Tiché uvědomění toho, co je „právě teď“, se stane živnou půdou, z níž pro vás vyvstane spousta míru, radosti a následné moudrosti.

Pokud si přejete pokročit dále, pak místo abyste si v tichu uvědomovali cokoliv, co vstupuje do mysli, vyberete si za účelem tichého uvědomění jen JEDINOU VĚC.

Touto JEDINOU VĚCÍ může být prožitek dechu, idea laskavosti (METTÁ), barevné terče vizualizované v mysli (KASINA) či několik dalších, méně obvyklých ohnisek zaostření pozornosti. Zde popíšeme tiché uvědomění přítomna v dechu.

Rozhodnutí ustálit pozornost na jediné věci znamená nechat být rozmanitost a přivrátit se k jejímu opaku, k jednotě. Jak se mysl začíná sjednocovat, soustřeďujíc se na jedinou věc, prožitky hlubokého míru, blaha a síly významně rostou. Na tomto stupni objevíte, že rozrůzněnost vědomí – podobná šesti telefonům na stole zvonícím ve stejném okamžiku – je takové břímě a nechat tuto rozrůzněnost být – tj. dát si na stůl jen jeden telefon napojený na soukromou linku – je taková úleva, že už to samo o sobě se stává zdrojem ohromného blaha. Porozumění skutečnosti, že rozmanitost tíží, je rozhodujícím faktorem umožňujícím spočinout volně u dechu.

Pokud jste rozvíjeli tiché uvědomění přítomného okamžiku po dostatečně dlouhou dobu, pak shledáte, že je poměrně snadné vzít si za předmět onoho uvědomění dech a sledovat jej bez přerušení okamžik za okamžikem. Důvodem je, že dvě hlavní překážky meditace dechu se vám již podařilo utlumit. První z těchto překážek je tendence mysli utíkat do minulosti či budoucnosti, a druhou je vnitřní řeč. Proto také vyučuji dva přípravné stupně uvědomění přítomného okamžiku a tiché uvědomění přítomného okamžiku coby solidní základnu pro hlubší meditaci dechu.

Meditující často přistupují k meditaci dechu v okamžiku, kdy jejich mysl stále přeskakuje mezi minulostí a budoucností a uvědomění je kaleno vnitřním komentářem. Bez řádné přípravy pak shledávají meditaci dechu natolik obtížnou či dokonce nemožnou, že to s pocity frustrace vzdávají. Vzdávají se, jelikož nezačali na správném místě. Než přistoupili k dechu coby ohnisku pozornosti, neprovedli řádně přípravné práce. Pokud jste však mysl dobře připravili naplněním prvních dvou stupňů meditace, shledáte, že spočinout s pozorností u dechu a zdržovat se u něj v míru a pokoji je pro vás snadné. Pokud je pro vás spočívání s pozorností u dechu obtížné, je to neomylnou známkou toho, že jste prvními dvěma stupni prošli v přílišném spěchu. Vraťte se k úvodním cvičením! Pečlivost, důkladnost a trpělivost vedou k cíli nejrychleji.

Když zaostřujete pozornost na dech, soustředíte se na prožitek dechu v přítomnu. Uvědomujete si „to, co vám říká, v jaké fázi se právě dech nachází“, zda ve fázi nádechu či výdechu nebo někde mezi. Někteří učitelé radí sledovat dech v okolí nosních dírek, jiní sledovat jej na břichu, další pohybovat se s ním sem a pak zase tam. Ověřil jsem si na základě vlastní zkušenosti, že kde sledujete dech, není podstatné. Popravdě řečeno nejlepší je nelokalizovat dech nikde! Pokud sledujete dech

u nosu, pak se vaše uvědomění stává uvědoměním nosu, a ne dechu, a pokud dech sledujete na břicho, kultivujete uvědomění břicha. Prostě a jednoduše se teď zeptejte sami sebe: „Nadechuji, nebo vydechuji? Podle čeho to víš? Tam!“ Přesně ten prožitek, jenž vám sděluje, v jaké fázi se právě dech nachází, přesně na to se soustředíte při meditaci dechu. Přestaňte se starat o to, kde je onen prožitek umístěn; prostě a jednoduše se soustřeďte na daný prožitek sám.

Obvyklou překážkou na tomto stupni je sklon kontrolovat dech, což činí dech nepohodlným. Abyste překonali tuto překážku, představte si, že jste pouhým pasažérem v autě a díváte se z okénka na svůj dech. Nejste řidič ani neřídíte auto ze zadního sedadla, a tak přestaňte dávat pokyny, nechejte všechno být a užívejte si jízdu. Nechejte dech dýchat a sledujte, aniž byste se vměšovali.

Když dokážete vědět o probíhajícím nádechu a výdechu po dobu, řekněme, sta dechů v řadě, aniž byste promeškali byť i jediný, pak jste dosáhli třetího stupně meditace, *pozornosti setrvalé u dechu*. i tento stupeň je pokojnější a radostnější než ten předchozí. K dalšímu prohloubení meditace je třeba dosáhnout pozornosti naplno setrvalé u dechu.

Čtvrtý stupeň neboli *pozornost naplno setrvalá u dechu* nastává, když intenzita pozornosti vzroste natolik, že mysl pojímá každý jednotlivý okamžik dechu. Tehdy poznáváte nádech už od nejzazšího prvního okamžiku, kdy vyvstává první vjem nádechu. Pak sledujete, jak se vjemy postupně vyvíjejí přes celý proces nádechu, aniž by vám unikl jediný z nich. Když nádech skončí, víte přesně onen okamžik, sledujete v mysli onen poslední letmý pohyb nádechu. Pak vidíte následný moment coby přestávku mezi dechy a pak ještě mnoho dalších momentů, než nastane výdech. Pak vidíte první vjem výdechu a každý následující vjem, jak se postupně výdech odvíjí, aby nakonec zmizel, jakmile je jeho úkol naplněn. a všechno to probíhá v naprostém tichu a zcela v přítomném okamžiku.

Prožíváte a uvědomujete si každou, i sebemenší součást každého nádechu a výdechu bez přerušení po dobu mnoha stovek dechů v řadě. Právě proto se daný stupeň nazývá „pozornost NAPLNO setrvalá u dechu“. Není možno jej dosáhnout za pomoci síly, prostřednictvím tlaku či zatínání. Tohoto stupně zklidnění, znehybnění lze dosáhnout jedině, když necháte být všeho v celém vesmíru s jedinou výjimkou onoho okamžikového zakoušení procesu dechu probíhajícího v tichu zde a nyní. Nejste to „vy“, kdo dosahuje onoho stupně; to mysl jej dosahuje. Mysl dělá vlastní práci. Mysl rozpoznává daný stupeň jako velmi příjemný stav plný hlubokého míru, ono prosté bytí s dechem. Je to fáze, kdy se „konatel“, „ten, kdo dělá“ (tj. hlavní součást našeho ega) začíná pomalu rozplývat.

V této fázi meditace shledáte, že proces jde kupředu, aniž byste museli vynakládat jakékoliv úsilí. Jediným vaším úkolem je ustoupit z cesty, nechat být a jen sledovat, jak se všechno děje. Pokud ji necháte, mysl bude automaticky tíhnout k této velmi prosté, zklidněné a lahodné sjednocenosti pobývání jen s jednou jedinou věcí, pobývání s dechem v každém jednotlivém okamžiku. Jde o dokonalou sjednocenost mysli, sjednocenost v okamžiku, sjednocenost v nehybnosti.

Tento stupeň lze také nazvat „odrazovým můstkem“ meditace, protože právě z něj se meditující může ponořit do stavů plných blaha. Když jednoduše zachováte onu sjednocenost vědomí tím, že se nebudete přirozenému procesu plést do cesty, dech začne sám mizet. Dech začíná jakoby mizet a mysl se místo něj začíná zaměřovat na to, co je v samém jádru prožitku dechu, totiž na ohromný mír, volnost a blaho.

V této fázi používám termín „krásný dech“. Mysl na tomto stupni rozpoznává, že onen dech naplněný mírem je mimořádně nádherný. Uvědomujete si jej spojitě okamžik po okamžiku, aniž by v proudu prožitků vzniklo jakékoliv přerušení. Uvědomujete si jediné krásný dech, aniž byste k tomu museli vyvíjet jakékoliv úsilí, a takové nepřerušované uvědomování krásného dechu může trvat po velmi dlouhá údobí.

Pak necháte dech zmizet a po něm zůstane jen ono „krásno“. Odtělesněná krása se stává samojediným předmětem mysli. Mysl si nyní vytváří vlastní předmět. Nyní v mysli nevyvstává žádné uvědomění dechu, těla, myšlenky, zvuku či čehokoliv ze světa kolem. Jediné, co si uvědomujete, je krása, mír, blaho, světlo nebo jakkoliv to vaše vnímání později nazve. Zakoušíte jenom onu krásu, aniž by tu bylo cokoliv krásné, kontinuálně a bez jakéhokoliv úsilí. Už dávno předtím jste nechali za zády vnitřní mluvení, nechali jste být popisování a hodnocení. V tomto bodě je mysl natolik znehybnělá, že nedokážete vyslovit vůbec nic.

Nyní jednoduše zakoušíte první květenství blaha v mysli. Toto blaho se dále rozvine, bude růst, zesílí a upevní se. Tak vstoupíte do oněch stavů meditace, jimž se říká džhány. To je ale téma pro třetí část této přednášky.”

## Část 3

*„Nedělejte naprosto nic a sledujte, jak hebkým, nádherným a bezčasým se dech může stát.“*

V první a druhé části jsme popsali první čtyři stupně (jak je tu nazýváme) meditace. Těmito stupni jsou:

1. Uvědomění přítomného okamžiku
2. Tiché uvědomění přítomného okamžiku
3. Tiché uvědomění dechu
4. Pozornost naplno ustálená u dechu

Každý z těchto stupňů musí meditující nejprve plně rozvinout, než postoupí ke stupni následujícímu. Pokud těmito „stupni ve schopnosti nechávat být“ projdete ve spěchu, vyšší stupně pro vás budou nedosažitelné. Je to jako stavět vysokou budovu na nedostatečných základech. První podlaží postavíte rychle, a stejně tak i druhé a třetí. Když však přidáte čtvrté, stavba se začíná poněkud viklat. No a s pátým patrem se celá stavba poroučí k zemi. Dejte si proto prosím na čas a rozvíňte zmíněné čtyři přípravné stupně natolik, aby byly pevné a stabilní, než postoupíte ke stupni pátému. Nemělo by vám činit potíže udržet „pozornost naplno ustálenou u dechu“ zlehka a bez jakéhokoliv přerušení po dobu dvou až tří set dechů v jednom zátahu. Neříkám, že je třeba dechy počítat, dávám tu jen jakýsi náznak časového intervalu, po který by meditující měl zůstat na čtvrtém stupni, než postoupí dále. V meditaci trpělivost vede k cíli nejrychleji!

Pátý stupeň se nazývá „*pozornost naplno ustálená na krásném dechu*“. Často tento stupeň vyplyne přirozeně, bez přechodu, ze stupně předcházejícího. Jakmile vaše plná pozornost uvolněně a zlehka spočívá u prožitku dechu, aniž by cokoli přerušilo volný proud uvědomování, dech se postupně zklidní. Zpočátku hrubý, obvyklý dech se změní ve velmi hebký a klidný dech „krásný“. Mysl poznává tento krásný dech a těší se z něj. Uspokojení, jež mysl prožívá, se prohlubuje. Mysli přináší štěstí už jen pouhé sledování krásného dechu. Není třeba mysl k ničemu

nutit. Mysl se zdržuje u krásného dechu samovolně. „Vy“ neděláte nic. Pokud se na tomto stupni pokusíte něco udělat, narušíte celý proces, krása se ztratí a jako ve hře „člověče nezlob se“, když soupeř skočí na vaše políčko, vracíte se o mnoho polí zpátky. Od tohoto stupně meditace výše musí „ten, kdo koná“ zmizet a zůstává jen „ten, kdo ví“, jenž pouze pasivně přihlíží.

Šikovný trik, jak dosáhnout zmíněného stupně, je přerušit nakrátko vnitřní mlčení a jemně si pomyslet: „Klid“. To stačí. V této fázi je mysl obvykle natolik citlivá, že i takovéto malé pobídnutí stačí, aby mysl poslušně plnila, k čemu ji vybízíme. Dech se zklidní a krásný dech se vynoří.

Jakmile pasivně sledujete výhradně krásný dech v přítomném okamžiku, vjemy jako „ná-(dech)“ či „vý-(dech)“ nebo začátek či prostředek či konec dechu se mohou rozplynout. Jediné, co si meditující uvědomuje, je prožitek krásného dechu odehrávajícího se tady a teď. Mysl se nestará o to, v jaké fázi procesu se právě dech nachází ani kde v těle se dech projevuje. Dochází tu ke zjednodušení meditačního předmětu – prožitku dechu v přítomném okamžiku –, všechny nadbytečné detaily se odlupují, dualita „ná-“, a „vý-“, ustupuje do pozadí a jediné, co si uvědomujeme, je krásný dech, jevící se hladký, hebký, nepřetržitý a téměř neměnný.

Nedělejte naprosto nic a sledujte, jak hebkým, nádherným a bezčasým se dech může stát. Vyzkoušejte si, kam až může dech ve zklidňování zajít. Vychutnejte si dosyta blaho krásného dechu, jenž je pokaždé krásnější, pokaždé blaženější.

Nyní dech zmizí – nikoliv v okamžiku, kdy si to „vy“ přejete, ale když je tu dostatek klidu – a po dechu zůstane pouze „krásno“. Přirovnání převzaté z anglické literatury může být nápomocné. V knížce „Alenka v říši divů“ Lewis Carrola v jedné z povídek Alenka a Sněhová Královna spatří na obloze vizi usmívající se Cheshireské kočky. Jak ji tak sledují, kočka začíná postupně mizet, nejprve ocas, pak tlapky následované zbytkem končetin. Vzápětí nato mizí celé kočičí tělo a zůstává jen hlava, která se stále usmívá. Pak se však začíná pomalu rozplývat i hlava, od uší a vousů k nosu a očím, až nakonec docela mizí i celá hlava – a na obloze zůstává jen úsměv! Je to úsměv bez úst či rtů, které by se smály, nicméně přesto viditelný úsměv. Jde o přesnou analogii přibližující proces zanechávání, opouštění v dané fázi meditace. Kočka s úsměvem na tváři je jako krásný dech. Mizející kočka představuje mizející dech a odtělesněný úsměv pozorovatelný na obloze je jako čistý mentální předmět „krásy“ jasně zřetelný v mysli.

Tento čistý mentální předmět se nazývá NIMITTA. „Nimitta“ znamená „značka“, v tomto případě značka mentální. Jde o skutečný objekt v krajině mysli (ČITTA),

a když se objeví poprvé, je to objekt extrémně zvláštní. Nikdy předtím člověk nezažoušel nic podobného. Nicméně mentální aktivita zvaná „percepce“ čili „vnímání“ (SAŇŇÁ) prohledává zásobu životních prožitků v paměti a hledá něco alespoň vzdáleně podobného, aby dodala mysli vhodný popisný termín. Většina meditujících pak tuto „odtělesněnou krásu“, ono mentální blaho vnímá jako překrásné světlo. Ve skutečnosti nejde o světlo. Oči jsou zavřené a vědomí vizuálních předmětů bylo dávno odstaveno na vedlejší kolej. Ve skutečnosti tu máme co do činění s vědomím mysli, poprvé odpoutaným od světa pěti smyslů. Je to jako měsíc v úplňku, zde reprezentující zářivou mysl, který vyšel zpoza mraků, které tu představují svět pěti (vnějších) smyslů. Je to sama mysl, co se nám tu ukazuje, nikoliv světlo, ale většina meditujících prožívá vjem světla, jelikož tento nedokonalý popis je to nejlepší, co může SAŇŇÁ nabídnout.

V jiných případech může percepce pro popis prvního zjevení mysli volit termín z oblasti tělesných vjemů, jako například intenzivní klid či extáze. Rovněž vědomí těla (to, co prožívá tělesnou rozkoš i bolest, horko či chlad atd.) bylo dávno vyřazeno z provozu a nyní tu nejde o žádný tělesný vjem. Je to prožitek, který je jen „vnímán“ jako podobný tělesnému požitku. Někdo může vidět bílé světlo, někdo zlatou hvězdu, jiný třeba modrou perlu... důležité je si uvědomit, že všichni tu popisují jeden a tentýž jev. Všichni tu prožívají tentýž čistý mentální objekt a odlišné detaily jsou vyvolány odchylkami v percepci.

Nimittu můžete rozpoznat podle následujících šesti charakteristických znaků: 1) Objevuje se jen po naplnění pátého stupně meditace, poté co meditující po delší dobu spočíval s pozorností u krásného dechu; 2) objevuje se poté, co dech zmizel; 3) přichází, jen když vjemy pocházející z pěti navenek zaměřených smyslů zraku, sluchu, čichu, chuti a tělesna zcela chybí; 4) vyjevuje se pouze v tiché mysli, když popisné myšlení (vnitřní řeč) úplně ustalo; 5) je to předmět zvláštní, ale mocně přitažlivý; 6) je to předmět překrásně prostý. Zmiňuji tu tyto charakteristiky, abyste dokázali odlišit skutečnou nimittu od nimitty domnělé.

Šestým stupněm meditace je „*zakoušení krásné nimitty*“. Tohoto stupně dosáhnete, když necháte být tělo, myšlení a pět externích smyslů (včetně uvědomování dechu) tak dokonale, že zůstane jen krásná nimitta.

Když se nimitta objeví poprvé, někdy se může jevit nevýrazně. Pak byste měli přejít okamžitě zpět k předchozímu stupni meditace, nepřetržitěmu tichému uvědomování krásného dechu. K nimittě jste přešli příliš brzy. Někdy je nimitta jasná, ale nestabilní, rozsvěcuje se a zase zhasíná jako světlo majáku. i toto chování ukazuje, že jste opustili krásný dech příliš brzy. Nejdříve musíte být schopni s lehkostí

ustálit svoji pozornost na krásném dechu na dlouhou, dlouhou dobu, než je mysl schopna uchovat si jasné uvědomění mnohem jemnějšího předmětu, kterým je nimitta. Cvičte tedy mysl na krásném dechu, cvičte ji trpělivě a pilně, aby až nastane čas postoupit dále, byla nimitta jasná a stabilní a aby bylo snadné ji udržet.

Nimitta se může jevit nezřetelně hlavně proto, že hlubina uspokojení myslí nedosáhla ještě patřičných rozměrů. Pořád ještě po něčem „toužíte“. Obvykle toužíte po jasné nimittě anebo toužíte po džháně. **Pamatujte si – a to je důležité –, že džhány jsou stavy, v nichž mysl nechává být**, jsou to stavy neuvěřitelně hlubokého uspokojení. Odložte tedy hladovou mysl, rozvíňte spokojenost s krásným dechem a nimitta a džhána se dostaví samovolně.

Nimitta může být nestabilní hlavně z toho důvodu, že „ten, kdo koná“, onen věčný „aktivista“ se prostě nepřestane vměšovat. „Aktivista“ je ten, kdo se neustále snaží mít věci pod kontrolou, kdo řídí auto ze zadního sedadla, plete se do věcí, do nichž nemá co mluvit, a všechno pomotá. Meditace je přirozeným procesem zklidnění, usazení se a vyžaduje, abyste „vy“ úplně ustoupili z cesty. Hluboká meditace nastává jedině, když doopravdy necháte být, a to znamená DOOPRAVDY NECHAT BÝT až do takové míry, že se celý proces stává pro „aktivistu“ nedosažitelným.

Jedním z dovedných prostředků jak nechat být v tak všeobsáhlé míře je vědomě věnovat nimittě dar důvěry. Přerušete velmi, velmi jemně na kratinký okamžik vnitřní mlčení a zašeptejte takřka uvnitř myslí, že nimittě plně důvěřujete, aby se „aktivista“ mohl vzdát veškeré kontroly a mohl jednoduše zmizet. Mysl, představovaná zde nimittou před vámi, pak převezme celý proces do svých rukou, zatímco vy jen sledujete, jak to všechno běží.

V této fázi nemusíte dělat vůbec nic, jelikož intenzivní krása nimitty je víc než schopna udržet pozornost i bez vašeho přispění. Dejte si záležet, abyste zde neskouzli k hodnocení. Otázky jako „Co je to?“, „Je tohle džhána?“, „Co bych měl teď dělat?“ atd. jsou všechny známkou činnosti „aktivisty“, který se opět snaží zapojit. Jde o významné narušení celého procesu. Do hodnocení se můžete směle pustit, jakmile budete mít cestu za sebou. Dobrý vědec například hodnotí experiment až na konci, když má všechna data doma. Nyní tedy nehodnoťte a nesnažte se všechno si srovnat v hlavě. Není rovněž třeba, abyste věnovali pozornost okrajím nimitty. „Je to kulaté nebo oválné?“ „Je okraj ostrý nebo rozmazaný?“ Takové a podobné úvahy jsou zcela zbytečné a vedou jen k růstu rozrůzněnosti, duality „uvnitř“ a „vně“ a ke zvětšování neklidu.

Nechejte mysl, ať se přiklání, k čemu chce, což je většinou do středu nimity. V centru je většinou krásno nejintenzivnější, světlo je tam nejzářivější a nejčistší. Nechejte všechno být a užívejte si jízdu, zatímco to pozornost táhne k centru, až nakonec vpadává dovnitř – či zatímco se světlo šíří všemi směry, až vás nakonec obklopí ze všech stran. Ve skutečnosti jde o jeden a tentýž zážitek, vnímaný však z různých perspektiv. Nechejte mysl, aby se ponořila do absolutní blaženosti. Dovolte sedmému stupni této meditační stezky, *džháně*, aby nastala.

Přede dveřmi do džhány se často vyskytují dvě obvyklé překážky: radost a strach. Radost znamená vzrušení. Pokud si v této fázi mysl pomyslí: „Jůů, to je ono!“, pak je nanejvýš nepravděpodobné, že by ke džháně došlo. Tuto jůů-reakci je třeba potlačit ve prospěch naprosté pasivity. Všechna „jůů“ mohou počkat, dokud se nevynoříte ze džhány, to je teprve jejich pravý čas. Pravděpodobnější překážkou je ale strach. Strach vyvstává na základě rozpoznání mocné síly a čirého blaha džhány. Jindy je živnou půdou strachu poznání, že vstoupit plně do džhány znamená nechat něco venku – sebe! „Aktivista“ je před džhánou zticha, ale pořád je tam. Uvnitř džhány je „aktivista“ zcela vynulován. „Ten, kdo ví“ je stále přítomen, ve džháně jste stále plně při vědomí, avšak veškerá kontrola je zcela mimo váš dosah. Nemůžete vytvořit byť i jedinou myšlenku, o nějakém rozhodování ani nemluvě. Vůle zamrzá, a to může začátečníkovi připadat děsivé. Nikdy před tím v životě jste se neocitli v situaci, kdy byste byli natolik zbaveni veškeré kontroly, a přesto plně při vědomí. Onen strach je strachem vzdát se něčeho tak zásadně, hluboce osobního, jako je vůle konat.

Tento strach lze překonat, věnujete-li plnou důvěru Buddhovu učení i onomu svůdnému blahu, jež leží přímo před vámi coby odměna. Buddha často říkal, že blaha džhány „bychom se neměli bát, ale měli bychom je následovat, rozvíjet a cvičit co nejčastěji“ (LATUKIKOPAMA-SUTTA, MADŽŽHIMA-NIKÁJA). Než se tedy strach objeví, nabídněte plnou důvěru onomu blahu a uchovejte si víru v Buddhovo učení a v příklad jeho vznešených žáků. Důvěřujte Dhammě a umožněte džháně, aby vás měkce pojala do svých útrob, neb ono netělesné, neosobní, uvolněné blaho bude nehlubším prožitkem vašeho života. Dodejte si odvahy vzdát se na chvíli plně kontroly a zakusit to všechno na vlastní kůži.

Pokud se jedná o džhánu, bude trvat po dlouhou dobu. Prožitek, jenž trvá jen několik minut, není hodno nazývat džhánou. Vyšší džhány obvykle trvají po mnoho hodin. Jakmile jste jednou uvnitř, nemáte na výběr. Ze džhány se vynoříte, až když je mysl připravena vystoupit, až když je „palivo“ odevzdání, které jste si předtím nastřádali, spáleno až do dna. Jde o natolik pokojné a uspokojující stavy vědomí,

že jejich samou podstatou je přetrvávat po velmi dlouhá období. Dalším charakteristickým znakem džhány je, že nastává až poté, co rozpoznáte nimittu, jak jsme ji popsali výše. Navíc byste měli vědět, že pokud jste ve džháně, je nemožné zakoušet tělo (tj. tělesnou bolest), uvědomit si zvuk zvnějšíku či vytvořit jakoukoliv myšlenku, dokonce ani ty „dobré“. Přítomna je jen ona průzračná nerozpolcenost vnímání a zážitek nedualistického blaha trvajících beze změny po velmi dlouhou dobu. Nejde o jakýsi trans, ale o stav zintenzívnělého vědomí. Toto tu říkám, abyste mohli sami pro sebe rozhodnout, zda to, co považujete za džhānu, je skutečné nebo jen domnělé.

O postupech v meditaci by toho šlo říci mnohem víc, zde jsme však popsali pouze základní metodu za použití sedmi stupňů vrcholících první džhānou. Daleko více by bylo třeba říci o tzv. „pěti překážkách“ a jak je lze překonat, o významu bedlivosti-bdělosti-všímavosti (SATI) a jejím užití, o čtyřech satipatthānách a čtyřech stezkách magického úspěchu (IDDHIPĀDA), a také o pěti schopnostech mysli (INDRIJA) a samozřejmě o vyšších džhānách. To všechno úzce souvisí s meditačním cvičením, přesahuje to však rozsah tohoto přednesu.

Pokud jde o ty, kteří mylně považují právě popsanou metodu za „pouhé cvičení samatha“ bez vztahu ke vhledu (VIPASSANĀ), prosím vezte, že tato metoda není ani vipassanā, ani samatha. Právě popsaná metoda se nazývá „bhāvanā“ a je to metoda, kterou vyučoval Buddha a již následují mniši lesní tradice severovýchodního Thajska, jejíž součástí byl i můj učitel, ctihodný Adžán Čá. Adžán Čá často opakoval, že samatha a vipassanā není možné oddělovat ani je není možné rozvíjet, aniž bychom současně pěstovali správný názor, správné zamýšlení, správné etické jednání atd. Abychom byli schopni rozvinout popsaných sedm stupňů, potřebujeme nejdříve pochopit a přijmout Buddhovo učení a naše jednání musí být zcela v souladu s etickými předsevzetími. Abychom byli schopni dosáhnout zmíněných sedmi stupňů, budeme potřebovat značnou dávku vhledu, tj. vhledu do toho, co znamená „nechávat být“. V čím větší míře rozvineme ony stupně, tím hlubší bude náš vhled, a pokud dojdete až tam, kde leží džhāna, změní se celé vaše porozumění. Jinými slovy vhled se točí okolo džhāny a džhāna se točí kolem vhledu. To je ta pravá stezka k nibbānē, o níž Dokonalý prohlásil: „U toho, kdo se oddává džhānē, lze očekávat čtyři výsledky: vstup do proudu, jeden návrat, nenávrat nebo konečné osvobození“ (PĀSĀDIKA-SUTTA, DĪGHA-NIKĀJA).





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

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