

Sayadaw U Pandita: V tomto životě (In This Very Life)

Překlad: Dr. Irena Wagnerová

1. Deset Márových armád

Meditace může bývá vnímána jako válka mezi prospěšnými a neprospěšnými mentálními stavy. Na neprospěšné straně jsou síly mentálních nečistot - kilesa, které se také nazývají "Deset armád Máry". V jazyce pali Mára znamená vrah. Je personifikací síly, která zabíjí ctnosti a taktéž zabíjí existenci. Jeho armády jsou připraveny zaútočit na každého meditujícího, snažili se porazit i Buddhu v noci jeho osvětlení.

Toto jsou verše, které Buddha adresoval Márovi, tak jak jsou zaznamenány v Sutta Nipáta:

Smyslové požitky jsou tvou první armádou,

druhá se nazývá nespokojenost,

třetí je hlad a žízeň,

čtvrtá je žádostivost.

Lenost a malátnost jsou pátou,

šestá se jmenuje strach,

sedmá je pochybnost,

ješitnost a nevděčnost jsou osmou,

zisk, sláva, čest a jakýkoliv věhlas neprávem získaný jsou devátou,

a kdokoliv vychvaluje sebe a znevažuje jiné padl za oběť armádě desáté.

To jsou tvé armády Máro,

síly temnoty.

Ten, kdo není hrdinou je nemůže porazit, ale když je porazí, získá štěstí.....

K překonání sil temnoty v naší mysli máme léčivou sílu meditace satipatthana vipassana, která nám poskytuje meč všímavosti a stejně tak strategie pro útok a obranu. V případě Buddhu víme, kdo zvítězil. Která strana zvítězí nad tebou?

Sedmá armáda: Pochybnost

Krátké připomenutí a shrnutí probraného minule:

Lenost a malátnost jsou jedinými důvody, kvůli kterým mohou meditující pochybovat o svých vlastních schopnostech. Pochybnost je sedmou Márovou armádou, je děšivou a hrůzyplnou.

Když meditující začíná mít skluz ve své meditační praxi, začíná ztrácet sebevědomí. Uvažování o situaci obvykle nevede ke zlepšení. Místo toho se objevuje pochybnost a pomalu se šíří: nejprve jako pochybnost o sobě, pak jako pochybnost o metodě. Dokonce to může zajít až k pochybnostem o učiteli. Je učitel dostatečně kompetentní, aby chápal situaci? Možná že já jsem něčím zvláštní a třeba bych potřeboval speciální instrukce. Hluboké zkušenosti vyprávěné dalšími meditujícími jsou asi vymyšlené. Jakýkoliv představitelný aspekt praxe se stává v takové situaci zpochybnitelným.

Pali název pro sedmou armádu je vicikiccha, což je více než jen pochybnost. Je to vysílení mysli, které nastává například pochybnostmi a dohady. Pokud by byl meditující pozorný, pak by zažil mysl a tělo přímo a poznal by, že jsou spojeny jako příčina a následek. Pokud však ke skutečnému sledování nedochází, zůstává skutečná povaha mysli a hmoty nejasnou. Není totiž možné chápat to, co nebylo zatím zažito.

Občas si meditující vzpomíná na různé meditační techniky a zkouší trochu z toho a trochu z onoho. Je jako ten, kdo spadl do velkého hrnce plného všeho možného, aby tam pravděpodobně utonul.

K vytvoření správných podkladů pro moudrou pozornost je třeba mít učitele, který Vás uvede na cestu vedoucí k pravdě a k moudrosti. Buddha sám řekl, že ten kdo má v úmyslu najít pravdu, musí vyhledat spolehlivého a kompetentního učitele. Pokud nemůžete najít dobrého meditačního učitele, pak se musíte obrátit ke knihám. Prosím ale buďte opatrní, zvláště pokud jste vášniví čtenáři, protože jakmile získáte obecné povědomí o mnoha technikách a pak je spojíte v jednu, pravděpodobně to povede ke zklamání a ještě k více pochybnostem než na začátku. Některé techniky mohou být i dobré, ale protože nejsou praktikovány s patřičnou pečlivostí, nebudou fungovat a budete k nim skeptičtí. Tím se okradete o schopnost zažít přímo prospěch meditace. Pokud nemůžete správně praktikovat, pak nemůžete získat osobní, intuitivní, přímé pochopení povahy jevů. Nejenom že se zvýší pochybnosti, ale mysl se stane velmi tvrdou a tuhou. Meditující je pak jako ten, kdo se prodírá ostružinovým houštím a trpí při každém kroku. Příčinou toho jsou pochybnosti a mentální pouta.

Je pět druhů pochybnosti, které vedou k této trnité mysli: pochybnosti o Buddhovi, Dhammě a sanze. Pak je to pochybnost o sobě, o své vlastní morálce a o metodě praxe. Nakonec jsou to pochybnosti o dalších meditujících, včetně učitele.

Nic ale není zcela ztraceno. Moudrost a znalost jsou lékem na tento stav. Rozumová znalost ve formě inspirujícího Dhamma talku nebo rozhovoru s učitelem může být přínosem. Meditující se vrací na cestu přímého pozorování a takový meditující nese znaky úlevy a vděčnosti. Pokud se však na cestu nevrátí, pak se pochybnosti mohou dostat do neléčitelného stavu.

Tak to by bylo shrnutí dosud probraného a nyní se podíváme dále:

Pět mentálních pout

Trnitá mysl vzniká nejenom z pochybností, ale také z jiných důvodů, které jsou známy jako pět mentálních pout. Když jsou tato mentální pouta přítomna, mysl strádá těžkými a trnitými stavy averze, frustrace a odporu. Ale tato pouta mohou být překonána. Meditace vzhledu je automaticky z mysli odstraňuje. Pokud se jim podaří vetřít se do něčí praxe, pak jejich rozpoznání je prvním krokem k obnovení širokého a flexibilního duševního stavu.

První mentální pouto je spojeno s rozličnými smyslovými objekty. Touha pouze po příjemných mentálních objektech vede k nespokojenosti s tím, co se ve skutečnosti v

přítomnosti děje. Primární objekt, zdvihání a klesání břicha se může zdát neadekvátním a nezajímavým ve srovnání se svými vlastními fantaziemi. Pokud k této nespokojenosti dojde, podlomí meditační úsilí.

Druhým poutem je nadměrná připoutanost k vlastnímu tělu, někdy také nazývaná jako přehnaná sebeláska. Obměnou je projekce připoutanosti a majetnictví na jiného člověka a jeho tělo. To je třetím poutem, které je natolik obvyklým, že to skutečně není třeba rozvádět.

Nadměrná sebeláska může být vážnou překážkou v průběhu praxe. Když někdo sedí po dlouhou dobu, vždy se vyskytnou nepříjemné počitky, některé z nich i silné. Můžete se začít zajímat o své ubohé nohy. Budete schopni ještě někdy chodit? Můžete se rozhodnout otevřít své oči a protáhnout se. V tuto chvíli se kontinuita pozornosti obvykle rozpadá na kousky a setrvačnost je ztracena. Starostlivý zřetel o vlastní tělo může někdy vyštvat odvahu potřebnou pro zkoumání skutečné povahy bolesti.

Osobní vzhled je další oblastí, kde může vzniknout druhé pouto. Některé lidské bytosti jsou závislé na módním oblečení a na makeupu, aby se cítily šťastné. Pokud se omezí jejich přístup k těmto vnějším berličkám, což se může stát během retreatu, kdy jsou makeup a okázalé oblečení nepatřičnými vyrušeními, pak tito lidé cítí, že jim něco chybí a mají obavy, zda-li to nemůže ovlivnit jejich postup. Čtvrté pouto myslí je spojeno s jídlem. Někteří lidé jedí rádi mnoho a jiní mají mnoho rozmarů a jsou vybíraví. Lidé, jejichž prvotním zájmem je uspokojení svých žaludků mají tendenci najít velké požehnání v klímbání během meditační praxe. Někteří meditující mají opačný problém, neustále se obávají nabití váhy. Tito jsou taktéž spoutáni tím, co jedí.

Pátým poutem myslí je praktikovat s cílem získání zrození v božských světech. To je společně s touhou po smyslových požitech jako po základu praxe příliš nízkým cílem pro meditační praxi. Pro informaci o nevýhodách života v božských světech se podívejte na poslední kapitolu této knihy: Kočár do Nibbány.

Pilnou praxí lze překonat těchto pět pout - překážek. Stejnými prostředky je možno překonat pochybnosti a zlobu, které je následují. Tato jasná, čirá mysl je šťastná vykonat úsilí, které klade vaše chodidla na cestu praxe, stálé úsilí, které Vás vede do hlubší meditace a kulminující úsilí, které vede k osvobození na vyšších stupních praxe. Toto trojité úsilí - v podstatě namířené k udržení mysli bdělé a pozorné je nejlepší a nejpřirozenější obrannou strategií proti sedmé Márově armádě - pochybnosti. Pouze pokud mysl sklouzne z objektu, tak jak se tomu stává při ochablém úsilí, mají dohady a dvojsmyslnosti pochybností šanci se projevit.

Víra projasňuje mysl.

Kvalita víry, neboli saddha, má taktéž sílu pročistit mysl a odstranit mraky pochybnosti a averze. Představte si vědro temné říční vody, plné usazenin. Některé chemické látky, jako je kamenec, mají sílu vysrážet rychle částice, zanechávající za sebou čistou vodu. Víra funguje stejně tak. Usazuje nečistoty a vnáší zářivou čistotu do mysli.

Meditující, který si není vědom předností Třech Klenotů - Buddhy, Dhammy a Sanghy bude pochybovat o jejich hodnotě stejně jako o meditační praxi a bude přemožen sedmou Márovou armádou. Mysl takového meditujícího je jako vědro zakalené říční vody. Ale pokud je informován o těchto přednostech díky četbě, diskusi nebo Dhamma talkům, v meditujícím se mohou postupně vyřešit pochybnosti a může se v něm probouzet víra.

S vírou přichází touha medítovat, ochota vynaložit energii k dosažení cíle. Silná víra je základem opravdovosti a oddanosti. Upřímnost praxe a oddanost Dhammě určitě povede k rozvinutí úsilí, všímavosti a koncentrace. Pak se rozvine moudrost ve formě rozličných stupňů vipassanových vhlédů.

Když jsou okolnosti a podmínky v meditaci v pořádku, moudrost se rozvine zcela přirozeně sama od sebe. Moudrost, nebo-li vhléd, nastává, když jedinec vidí zvláštní i obecné charakteristiky mentálních a fyzikálních fenoménů. Jedinečné charakteristiky jsou specifické rysy mysli a hmoty zakoušené přímo ve Vás. Jsou to barva, forma, chuť, vůně, tvrdost nebo měkkost, teplota, pohyb a rozličné stavy mysli. Společné charakteristiky jsou obecné pro všechny projevy mysli a hmoty. Objekty se mohou jeden od druhého velmi lišit ve smyslu individuální podstaty nebo individuálních charakteristik, nicméně všechny jsou spojeny univerzálními rysy pomíjivosti, utrpení a nepřítomnosti jakékoli podstaty nebo já.

Oba tyto typy charakteristik, specifické i obecné, budou pochopeny jasně a bez pochybností díky vhledu, který vyvstává přirozeně díky pouhé pozornosti. Jedním rysem této moudrosti nebo vhledu je kvalita jasů. Projasňuje pole vědomí. Moudrost je jako světlo v dehtově černé tmě, odhalující to, co dosud nebylo viditelným - specifické a obecné kvality všech objektů a mentálních stavů. Světlem moudrosti, uvidíte tyto rysy jakékoliv činnosti ve které se angažujete, ať už je to vidění, čichání, chutnání, hmatání, pociťování tělem nebo myšlení.

Nezmatenost je aspektem moudrosti, který se projevuje v chování. Když je přítomen vhléd, není již mysl matena chybnými koncepty nebo klamnými vjemy mysli a hmoty.

Vidouce jasně, čirá a nezmatená, se mysl začíná naplňovat novým druhem víry, známým jako ověřená víra. Ověřená víra není ani slepá ani nezdůvodněná. Pochází přímo z osobního zakoušení reality. Je možno ji srovnat s vírou v to, že nás dešťové kapky namočí. Písma formálně charakterizují tento druh víry jako rozhodnutí založené na přímém osobním zážitku. Tak vidíme velmi blízké spojení mezi vírou a moudrostí.

Ověřená víra nepovstává z toho, že slyšíte výroky, které se zdají být přijatelnými. Žádná srovnávací studie ani vědecký výzkum nebo abstraktní rozmyšlení k ní nevedou. Ani Vám ji hrdlem neprostrčí nějaký sajadó, roši, rinpoče nebo duchovní skupina. Vaše vlastní přímá, osobní, intuitivní zkušenost přináší tento pevný a odolný druh víry.

Nejdůležitější cestou k rozvinutí a realizaci ověřené víry je praxe v souladu s instrukcemi z písem. Metoda meditace satipathany je někdy nazírána jako příliš omezená, úzká a zjednodušená. Může se takovou jevit zvenčí, ale když se začíná rozvíjet moudrost v průběhu hluboké praxe, osobní zkušenost rozbíjí tento mýtus omezenosti. Vipassana vede k moudrosti, která je daleko od omezenosti. Je panoramatická a expanzivní.

V přítomnosti víry je možno si přirozeně všimnout, že mysl se stala křišťálově čistou a je osvobozena od vyrušení a znečištění. V tuto dobu se taktéž mysl naplňuje mírem a jasem. Funkcí ověřené víry je dát dohromady pět kontrolních schopností probraných v minulé kapitole - víru, energii - úsilí, všímavou pozornost, koncentraci a moudrost a očistit je. Stávají se bdělými a účinnými a jejich aktivní charakteristiky budou efektivněji rozvinuty k tomu, aby vedly ke klidnému, silnému, ostrému meditativnímu stavu - takovému, který je úspěšným při překonávání nejen sedmé, ale také i deváté Márovy armády.

Čtyři síly, které motivují úspěšnou praxi

Vytrvalý jedinec se silnou myslí si může být poměrně jist úspěchem v čemkoliv si on nebo ona bude přát a to jak v meditační praxi, tak i ve světských záležitostech. Pronikavost a síla

mysli jsou pouze dvě ze čtyř sil, které motivují úspěšnou meditační praxi. *Chanda* je vůle, ochota, první síla. *Viriya* je energie nebo ráznost, pronikavost, druhá. Síla mysli je třetí a moudrost nebo znalost je čtvrtá. Pokud tyto čtyři faktory poskytují vedoucí sílu pro praxi, pak se meditace jedince bude rozvíjet, ať už má touhu získat výsledky praxe nebo nemá. Touto cestou je dokonce možné dosáhnout nibbány.

Buddha uváděl jednoduchý příklad, který ilustruje, jak jsou výsledky meditace získávány. Pokud sedí slepice na vejci s upřímnou touhou je vylíhla, ale pak si odběhne a nechá vejce vystavené přírodním vlivům, vejce brzy začne hnit. Pokud je na druhé straně slepice ve svých povinnostech svědomitá, sedí na něm dlouhou dobu každý den, pak teplo jejího těla bude zabraňovat tomu, aby vejce začalo hnit a také dovolí kuřeti uvnitř se vyvíjet. Sezení na vejcích je nejdůležitější povinností slepice. Musí to udělat správně, s křídly mírně roztaženými, aby ochránila hnízdo od deště. Musí se taktéž snažit, aby nesesedla příliš ztěžka a nerozbila vejce. Pokud bude sedět správně a po dostatečně dlouhou dobu, pak vejce přirozenou cestou získají teplo, které potřebují, aby se vylíhla. Uvnitř skořápky se v embryu vyvíjí zobák a pařáty. Den za dnem se skořápka ztenčuje. Během krátkého odloučení matky slepice z hnízda může kuře uvnitř skořápky vidět světlo, které se postupně projasňuje. Po třech týdnech nebo tak nějak si zdravé žluté kuře proklove svoji cestu ven z klaustrofobického prostoru. Tento výsledek nastává bez ohledu na to, zda-li ho slepice předvídala. Jediné, co učinila bylo to, že seděla na vejcích s dostatečnou pravidelností.

Matky slepice jsou velmi oddané svému úkolu. Občas spíše raději zůstanou bez vody a jídla, než by vstaly z vajec. A pokud přeci jen musejí opustit vejce, tak to udělají co nejrychleji mohou a pak se vrací ke své praxi sezení.

Nedoporučuji Vám, aby jste vynechávali jídlo, přestali pít tekutiny nebo přestali chodit na WC. Pouze bych si přál, aby jste se inspirovali trpělivostí slepice a její vytrvalostí. Představte si, že by se stala nestálou a netrpělivou, seděla pár minut a pak by šla někam ven, aby něco pár minut dělala. Její vejce by rychle shnilo a kuře by ztratilo svoji šanci na život.

To samé platí pro meditujícího. Pokud je během meditace v sedě byl někdo náchylný k tomu, že se poddává touze se poškrábat, posunout se, kroutit se, pak nebude příliv energie neustálým a dostatečným, aby udržel mysl svěží a osvobozenou od útoků mentálních zatemnění a obtíží takových, jakými jsou například pět mentálních pout zmíněných výše. Jsou to smyslová touha, připoutanost k našim tělům nebo k tělům jiných, nenasytlost a touha po budoucích smyslových požitcích, které jsou výsledkem meditační praxe.

Meditující, který se snaží mít neustálou všímavou pozornost, vytváří neustálý proud energie, podobný trvalému proudu tepla těla matky slepice. Tento aspekt tepelné energie zabraňuje mysli, aby podlehla při střetnutí s kilesa - mentálními nečistotami a taktéž dovoluje vhledu, aby vyrůstal a dozrával díky svým vývojovým stádiím.

Všech pět mentálních pout vystupuje v nepřítomnosti pozornosti. Pokud je někdo nedostatečně pozorný, když dochází ke kontaktu s příjemnými smyslovými objekty, pak bude mysl naplněna touhou a připoutaností - prvním mentálním poutem. Nicméně s všímavou pozorností je smyslová touha překonána. Stejně tak, pokud někdo může proniknout skutečnou podstatu těla, připoutanost k němu mizí. Naše pobláznění těly jiných mizí jako následek. Tím jsou rozbita druhé a třetí mentální pouto. Dobrá pozornost během celého procesu požívání potravy odstraňuje nenasytlost, čtvrté mentální pouto. Pokud někdo provádí celou tuto praxi s cílem dosáhnout nibbány, pak prahnutí po světských potěšeních, které je možno získat po tomto životě mizí taktéž - touha po přerození v jemnohmotných světech je pátým poutem mysli. Proto neustálá všímavá pozornost a energie překonávají všech pět pout. Když je těchto

pět pout rozbito, pak nejsme již spoutáni v temných, omezených mentálních světech. Naše mysl jsou osvobozeny, aby vstoupily do světla.

S neustálým úsilím, všímavou pozorností a koncentrací, se mysl pomalu naplňuje vřelostí Dhammy, která ji udržuje čerstvou a vypaluje kilesa - mentální znečištění. Vůně Dhammy se prostupuje a skořápka nevědomosti se ztenčuje a stává se průsvitnou. Meditující začíná rozumět mysl a hmotě a podmíněnosti všech věcí. Víra založená na přímé zkušenosti vyvstává. Přímo chápou, jak jsou mysl a hmota vzájemně propojeny v procesu příčiny a následku, spíše než aby byly uváděny do pohybu činy a rozhodnutími nezávislého já. To vede k závěru, že stejný proces příčiny a následku existoval i v minulosti a bude taktéž pokračovat i v budoucnosti. Tím, jak se praxe prohlubuje, získává jedinec silnější sebedůvěru, už nepochybuje o sobě a o své praxi, o jiných meditujících a o učitelích. Mysl je naplněna vděčností k Buddhovi, Dhammě a k Sanze.

Pak je užženo vznikání a zanikání a pochopena jejich nestálá povaha, jejich utrpení a nepřítomnost jakéhokoliv trvalého já. Při vzniku takového vhledu, nevědomost o těchto aspektech mizí.

Stejně jako kuře před vylíhnutím uvidíte v tuto chvíli mnoho světla, které prostupuje skořápkou. Vědomí objektu se pohybuje vpřed stále rychleji a rychleji; budete naplněni druhem energie, který jste nikdy předtím nezažili a velká víra se objeví.

Pokud budete pokračovat rozvíjet svoji moudrost, brzy budete vedeni k zážitku nibbány - magga phala - cesty a plodu cesty. Dostanete se ven ze skořápky temnoty. Stejně tak jako kuře, které je naplněno nadšením, aby se našlo ve velkém světě a pobíhá pro prosluněném dvorku s matkou slepicí, tak stejně tak i vy budete naplněni štěstím a požehnáním. meditující, kteří zažili nibbánu cítí unikátní, znovu nalezené štěstí a blaho. Jejich víra, energie, všímavá pozornost a koncentrace se staly obzvláště silnými.

Doufám, že budete o této analogii s matkou slepicí hluboce uvažovat. Stejně tak jako ona, která sedí na vejcích bez touhy a bez nadějí, pouze vykonávající svoje povinnosti pečlivě, stejně tak i vy nechejte vyvíjet a líhnout svoji meditační praxi.

Ať se nestanete shnilým vejcem.

Kapitánem své vlastní lodi

Strávil jsem tady mnoho času pochybnostmi a problémy s tím spojenými, protože vím, že jsou to dosti vážné problémy a chci Vám pomoci se těmito problémům vyhnout. Víím z osobní zkušenosti, kolik utrpení může pochybnost přinést. Když mi bylo dvacet osm nebo dvacet devět, začal jsem meditovat pod vedením ctihodného Mahasi Sajadó, mého předchůdce a hlavy linie Mahasi Sasana Yeiktha, meditačního centra v Rangúnu. Po přibližně jednom týdnu v meditačním centru jsem se začal cítit neobvykle kriticky ohledně mých spolu meditujících. Někteří mniši, kteří měli meditovat, nebyli zcela perfektní ve své morálce; nezdálo se mi, že by byli dostatečně svědomití a pečliví. Laičtí meditující taktéž se mi jevíli jako spolu komunikující a pohybující se kolem necivilizovaným, neslušným způsobem. Pochybnost začala naplňovat moji mysl. Dokonce i můj učitel, jeden z asistentů Mahasi Sajadó, se dostal do palby mé kritizující mysli. Tento muž se nikdy neusmíval a někdy byl prudký a hrubý. Cítil jsem, že meditační učitel má být naplněn jemností a péčí. Kompetentní učitel meditace může udělat poměrně dobrý odhad situace meditujícího na základě zkušeností s mnoha meditujícími i studia písem. Mistr, který mne učil, nebyl výjimkou. Viděl, že moje praxe upadá. Dohadoval se, že má za to odpovědnost útok pochybností a tak mi velmi jemně a

obratně vynadal. Potom jsem se vrátil do svého pokoje a udělal určitý průzkum své mysli. Zeptal jsem se sebe: "Proč jsem sem přišel? Kritizovat ostatní a testovat učitele? Ne. "

Uvědomil jsem si, že jsem do centra přišel proto, abych se zbavil pokud možno co nejvíce kilesa, které jsem nashromáždil během své cesty samsárou. Snažil jsem se dosáhnout tohoto cíle praktikováním Buddhovy Dhammy v meditační tradici centra, kde jsem byl. Tato úvaha mi mnohé objasnila.

Analogie vyvstala v mé mysli. Bylo to jako bych byl na lodi. Venku na moři jsem byl zachvácen zuřivou bouří. Ohromné vlny vyvstaly a rozbíjely se znovu a znovu o každou stranu. Pohazován zleva doprava, nahoru a dolů, jsem se bezmocně houpal v mocném oceánu. Kolem mne byly jiné lodě ve stejných nesnázích. Místo vedení mé vlastní lodi jsem štěkal na ostatní kapitány: "Raději vytáhněte plachty! Raději je sundejte!". Pokud bych byl zůstal takovým šťouralem, je možné, že bych se ocitnul na dně oceánu.

To jsem se pro sebe naučil. Potom jsem pracoval velmi tvrdě a ve své mysli neživil další pochybnosti. Dokonce jsem se stal oblíbencem mého učitele. Doufám, že z této mé zkušenosti si můžete také něco vzít.

Osmá armáda: ješitnost a nevděk

Po překonání pochybností si začíná jogín uvědomovat některé aspekty Dhammy. Naneštěstí, osmá Márova armáda je připravena v záloze ve formě ješitnosti a nevděku. Ješitnost povstává tehdy, když jogín začíná pociťovat radost, vytržení, uspokojení a další zajímavé věci, které se v praxi vyskytují. V tuto chvíli ho může zajímat, zda-li jeho učitel již dosáhl tohoto podivuhodného stavu, zda-li další jogíni praktikují tak usilovně jako on sám a podobně.

Ješitnost nejčastěji nastává v té fázi vhledu, kdy jogín vnímá chvilkové vznikání a zanikání jevů. Je to překrásný zážitek být zcela přítomen, vidět jak objekty vznikají a zanikají v každém momentu, kdy se na ně všímavá pozornost soustředí. V tuto chvíli může nastat velké množství znečištění mysli. Jsou obvykle známy jako vipassana kilesa, znečištění vhledu. protože tyto znečištění mohou být škodlivou překážkou, je nezbytné, aby jim jogín jasně rozuměl. Písmo nám říká, že mana nebo ješitnost má charakteristiku bublavé energie velké síly a nadšení, které vzniká v mysli. Jogín j zaplaven energií je naplněn sebe zaměřenými a sebe oslavnými myšlenkami jako například: "Jsem tak velký, nikdo se se mnou nemůže srovnávat."

Vystupujícím aspektem ješitnosti je tvrdost a strnulost. Mysl je ztuhlá a nabubřelá jako had, který právě pohltil nějaké stvoření. Tento aspekt ješitnosti se taktéž projevuje jako napětí v těle a v pozici. Jeho oběti se stávají namyšlenými a mají ztuhlý krk, takže je pro ně obtížné se s respektem poklonit ostatním.

Zapomínání na poskytnutou pomoc

Ješitnost je skutečně obávaným mentálním stavem. Ničí vděk a činí nemožným uznat, že někdo dluží nějaký dluh jiné osobě. Zapomíná na dobré činy, které pro nás někdo v minulosti učinil je jedinec snižuje a pošpiňuje jejich ctnosti. Nejenom toto, ale jedinec také aktivně zatajuje ctnosti jiných, tak aby si jich nikdo nevážil. Tento přístup k něčím dobrodincům je druhým aspektem ješitnosti a ztuhlost je prvním.

Všichni z nás jsme měli v našich životech dobrodince, hlavně v dětství a pak v mladí. naši rodiče nám například poskytli lásku, vzdělání a životní nezbytnosti v době, kdy jsme byli bezmocní. Naši učitelé nám dali znalosti. přátelé nám pomohli, když jsme se dostali do potíží.

Vzpomínaje na naše dluhy vůči těm, kdo nám pomohli, cítíme se pokorní a vděční a doufáme, že jim budeme moci pomoci oplátkou. Je to přesně tento jemný stav, který vítězí nad Márovou osmou armádou.

Nicméně je zcela obvyklé najít jedince, kteří neuznávají dobro, které jim bylo v minulosti prokázáno. Snad se laik octne v nesnázích a soucitný přítel nabídne pomoc. Díky této pomoci se podmínky jedince zlepší. Později nicméně on nebo ona neprojeví žádnou vděčnost a může se i otočit a mluvit hrubě k bývalému dobrodinci. "Co jsi pro mne kdy udělal?." Takové jednání je daleko od toho, aby bylo neznámé v tomto světě.

I mnich se může stát arogantním, když pociťuje, že dosáhl slávy a popularity jako učitel díky své tvrdé práci. Zapomíná na své učitele a opatrovatele, kteří mu pomáhali od dětství, od dob, kdy byl novicem. Učili ho písmům, poskytli mu podmínky k životu, dali mu meditační instrukce, dali mu rady a napomenuli ho, když to bylo zapotřebí, takže vyrostl aby se stal odpovědným, civilizovaným, mladým mnichem.

Když přijde do věku nezávislosti, tento mnich může projevit veliký talent. Dává dobré Dhamma talky, které jsou pozitivně přijaty posluchačstvem. Lidé ho respektují, dávají mu mnoho darů a zvou ho na vzdálená místa, aby učil. Když dosáhne vysokého postavení, mnich se může stát celkem arogantním. Možná že jednoho dne k němu přijde jeho starý učitel a řekne: "Blahopřeji. Sledoval jsem Tě od těch dob, kdy jsi byl mladým novicem. Když jsem Ti tolik pomohl, cítím se dobře, že si tak dobře vedeš." Mladý mnich odsekne: "Co jsi pro mne učinil? Tvrď jsem pro toto všechno musel pracovat."

Problémy se mohou vyskytnout v rodině Dhammy, stejně jako v jakékoliv lidské rodině. V každé rodině musí jedinec přijmout pozitivní, milující a soucitný přístup pro odstranění obtíží. Představte si, jak by tomu bylo, kdyby členové světové rodiny se mohli setkat s láskou a soucitem, s ohledem jeden na druhého, vždy když mezi nimi povstane nesouhlas.

V tomto světě jsou cesty k řešení problémů, které nemusí být zcela plodnými, ale jsou naneštěstí velmi rozšířenými. Místo přímého jednání z hlediska partnerství a lásky, může člen rodiny začít prát veřejně špinavé prádlo, může ponižovat jiné členy rodiny, kritizovat jejich osobnosti a jednání, ať už přímo nebo nepřímě.

Před vznášením obvinění a zraňováním jiného člena rodiny, má jedinec zvážit vlastní stav mysli a okolnosti. Tendence rozdávat rány, pomlouvat a snižovat je jedním aspektem pýchy. Písma ji ilustrují obrazem jedince rozrušeného, který bere do ruky výkaly, aby je hodil na svého protivníka. **Takže pokud jsou nějaké záležitosti, ve kterých spolu navzájem nesouhlasíme, prosím snažme se projevovat trpělivost a odpuštění v duchu dobrosrdečnosti.**

Představme si pocestného na dlouhé a příkré cestě. Uprostřed dlouhého, horkého dne, naráží on nebo ona na strom u cesty. Je to listnatý strom s hlubokým, chladným stínem. Pocestný je potěšen a lehá si ke kořenům tohoto stromu, aby si dobře zdřímnul. Pokud cestující porazí tento strom předtím, než vyrazí na další cestu, pak je to tím, co písma nazývají nevděkem. Takový jedinec nerozumí laskavosti, kterou mu přítel poukázal.

Máme odpovědnost udělat více, než jen se zdržet sekání do našich dobrodinců. Je pravdou, že v tomto světě jsou období, kdy nemůžeme splatit to, co dlužíme těm, kteří nám pomohli. Nicméně se o nás budou zmiňovat jako o dobrosrdečných jedincích, pokud se nám alespoň podaří si vzpomenout na jejich projevy dobré vůle. Pokud můžeme najít cestu, jak splatit své dluhy, pak tak musíme samozřejmě učinit. Je celkem nepodstatné, zda-li jsou naši dobrodinci obratnější, než jsme my sami, nebo to jsou neřádi, nebo jsou na tom stejně jako my sami.

Jediným požadavkem na to, aby byli považováni za naše dobrodince je to, že nám v minulosti poskytli pomoc.

Jednou se stalo, že jeden muž pracoval velmi tvrdě, aby mohl podporovat svoji matku. Jak se ukázalo, byla promiskuitní ženou. Snažila se to před svým synem skrýt, ale nakonec mu nějaké vesnické drbny vyjevili tuto její činnost. Odpověděl: " Jděte pryč, přátelé. Pokud je moje matka šťastná, pak cokoli činí je v pořádku. Mojí jedinou povinností je pracovat a podporovat ji. "

To byl velmi inteligentní mladý muž. Rozuměl omezením své vlastní odpovědnosti: splatit svůj dluh vděčnosti té, která ho porodila a kojila. Mimo to, bylo chování jeho matky její vlastní věcí.

Tento muž byl jedním ze dvou typů lidí, kteří se ve světě vyskytují. Prvním typem neobvyklé a vzácné osobnosti je dárcce. Ten kdo je tolerantní a laskavý, kdo pomáhá jiným lidem z ušlechtilých důvodů. Buddha byl jedním z těchto, šetrně nevynakládaje žádné úsilí k tomu, aby pomohl bytostem se osvobodit z utrpení samsáry. Všichni mu dlužíme vděčnou vzpomínku a můžeme dokonce uvažovat o naší pilné praxi jako o formě naší splátky. Druhým typem vzácné a drahocenné osobnosti je ten, kdo je vděčný, kdo oceňuje dobré, co bylo učiněno pro ni nebo pro něj, a kdo se to snaží splatit, když k tomu dozraje čas. Doufám, že budete oběma typy těchto vzácných a zřídka se vyskytujících jedinců, těmi, kteří nepodlehnu osmé Márově armádě.

Devátá armáda: zisk, chvála, čest, nezasloužená sláva

Devátou Márovou armádou je zisk, chvála, čest a nezasloužená sláva. když dosáhnete určitou hloubku praxe, vaše způsoby a chování se zlepší. Stanete se ctihodným a budete dělat dojem. Budete se možná snažit sdílet Dhammu s ostatními, nebo se Vaše zkušenost s Dhammou bude projevovat navenek jiným způsobem, možná okázalým vystavováním písem. Lidé ve vás mohou začít pociťovat hlubokou víru a mohou Vám přinášet dary a příspěvky. Svět může začít rozšiřovat, že jste osvícená bytost, že dáváte skvělé Dhamma talky.

V tuto chvíli bude velmi snadné podlehnout deváté Márově armádě. Čest a respekt, kteří Vám tyto lidé projevují, Vám může stoupnout do hlavy. Můžete začít jemně nebo zjevně vybírat větší nebo vyšší příspěvky od svých následovníků. Můžete se rozhodnout, že si zasluhujete uznání, protože jste skutečně ostatním lidem nadřazeni. Anebo mohou neupřímné ambice nahradit skutečnou touhu pomoci ostatním a Vaši motivaci učít, sdílet moudrost, kterou jste dosáhli svoji vlastní praxí. Vaše myšlenky se mohou ubírat tímto způsobem: " Ó, jsem celkem veliký. Jsem populární mezi lidmi. Zajímalo by mne, zda-li je někdo tak veliký, jako jsem já. Mohl bych dostat své příznivce k tomu, aby mi koupili nové auto?".

Prvním oddílem deváté armády je materiální zisk: dary, které jedinec získává od oddaných a příznivců. Úcta těchto lidí je druhým oddílem. Třetím je sláva nebo známost.

Ve vnějším světě napadá devátá Márova armáda hlavně ty, kteří mají dobré výsledky v meditaci. Ale vůbec není nutné mít skupinu přívrženců. Touha po zisku může napadnout i nejobyčejnější jogíny ve formě touhy po větším bydlení nebo po novém oblečení na retreat. Jedinec může být začít hrdý na svoji praxi a začít si přát, aby byl uznáván jako velký jogín. Lidé, jejichž praxe není velmi hlubokou jsou nejvíce náchylní k namlouvání si svých vlastních úspěchů. Jogín, který má zajímavý jeden nebo dva zážitky, ale malou jejich hloubku, se může stát nadměrně sebejistým. On nebo ona se může snažit rychle vstoupit na scénu Dhammy a učít jiné lidi a tím se stát objektem uznávání a obdivu. takoví lidé budou

učit pseudo vipassanu, která není v souladu s texty ani s hlubokou praktickou zkušeností. Mohou v podstatě poškodit své studenty.

Upřímnost

K vítězství nad touto Devátou armádou musí být motivace za vašim úsilím upřímnou. Pokud začnete praktikovat pouze s tím, že doufáte, že dostanete příspěvky, úctu nebo slávu, pak nikdy nedosáhnete žádného postupu. Časté uvědomování si motivů může být přínosem. Pokud činíte ryzí, upřímný postup a později propadnete chtivosti po zisku, pak se stanete otráveným a nedbalým. Říká se, že jedinec, který je otrávený a nedbalý bude pokračovat v životě bez míru a bude překonán mnohým utrpením. Uspokojen snadným ziskem, tento jedinec zapomíná na cíl meditace, vykonává nepříliš vhodné činy a selhává v kultivaci prospěšného. Jeho nebo její praxe bude padat.

Možná nicméně věříme, že existuje konec utrpení a že můžeme tohoto cíle dosáhnout praxí Dhammy. To je upřímnou motivací, která nám brání upadnout do touhy po světském zisku a slávě. Život znamená stávání se. Pro lidské bytosti to znamená velice bolestivý proces porodu, se smrtí čekající na konci. Mezi těmito dvěma událostmi, zažíváme nemoci, úrazy, bolest stárnutí. Je zde také emocionální bolest, nedosažení toho, o co se snažíme, deprese a ztrát nevyhnutelná střetnutí s lidmi a objekty, které nemáme rádi. Abychom byli osvobozeni od celé této bolesti, sedíme v meditaci, praktikujeme Dhammu, cestu která vede k nadsvětskému projevu nibbány. Někteří z nás jedou na retreaty, ponechávajíce za sebou světské aktivity jako je obchod, vzdělání, sociální závazky a touhu po příjemném, protože máme víru, že utrpení může být ukončeno. V podstatě můžeme jako meditační místo, místo retreatu brát každé místo, kde se snažíme vykořenit naše kilesa, mentální nečistoty. Když se dostanete do takového místa, i když by to byl jenom roh obytné místnosti vyhrazený pro meditaci, palijský název pro Vás je pabbajita, což znamená ten, který odešel ze světa, aby vykořenil kilesa - mentální nečistoty.

Proč by se je jedinec snažil vykořenit? Kilesa, neboli mentální nečistoty, mají velkou sílu mučit a utlačovat toho, kdo se od nich neosvobodil. Jsou přirovnány k ohni, který hoří, mučí a trýzní. Když se v bytosti objevují kilesa, spalují jí nebo jeho, vedou k vyčerpání, mukám a k trýzni. není zde ani jediná dobrá věc, kterou lze o kilesa říci.

Tři typy mentálních nečistot

Existují tři typy mentálních nečistot (kilesa): mentální nečistoty vedoucí k přestupkům, obsesivní nečistoty a latentní nebo spící nečistoty.

Nečistoty přestupků nastávají tehdy, když lidé nemohou dodržovat základní předpisy a vykonávají činy vraždění, kradení, sexuální přestupky, lež nebo intoxikaci.

Druhá skupina nečistot je poněkud jemnější. Navenek jedinec nevykoná žádný nemorální čin, ale jeho mysl bude posedlá touhou zabíjet a ničit, zraňovat a poškozovat jiné lidi ať už fyzicky nebo jinak. Obsesivní přání mohou naplnit mysl: krást majetek, manipulovat s lidmi, zraňovat jiné za účelem dosažení žádoucích objektů. Pokud jste někdy pocítili tento druh posedlosti, víte, že je to velmi bolestivý stav. Pokud jedinec selže v možnosti kontrolovat obsesivní kilesa, pak on nebo ona může tak či onak zraňovat jiné.

Spící nebo latentní kilesa nejsou obvykle zjevnými. Leží skryty, čekajíce na správné podmínky, aby mohly přepadnout bezbrannou mysl. Spící kilesa mohou být přirovnány k člověku, který je v hlubokém spánku. Když se tento člověk probudí, pak se jeho mysl začne

čřit, je to jakoby obsesivní kilesa vyvstaly. Když člověk vstane z postele a začne se zabývat denními aktivitami, pak je to jako pohyb od obsesivních kilesa ke kilesa přestupků.

Tyto tři aspekty mohou být taktěž objeveny v zápalce. Fosforová špička je jako spící nečistoty. Oheň, který vzniká ze zapálení je jako obsesivní kilesa. A lesní požár, který vzplane kvůli nedbalému nakládání s ohněm je jako přestupkové kilesa.

Uhašení ohně nečistot

Pokud jste upřímní v aplikaci sila, samadhi a paňña, pak můžete překonat, vykořenit a vzdát se všech tří druhů kilesa. Sila odvádí stranou přestupkové nečistoty. Samadhi potlačuje obsesivní kilesa. Moudrost vykořeňuje latentní nebo spící kilesa, které jsou zdrojem obou druhých. Tím, jak praktikujete tímto způsobem, můžete získat nové druhy štěstí.

Praktikování sila je radost ze smyslových požitků nahrazena štěstím, které přichází z upřímnosti činů, morálky. Díky nepřítomnosti kilesa přestupků žije morální jedinec relativně čistý, ryzí a požehnaný život. Praktikuje sila dodržováním pěti základních předpisů, zmíněných v první kapitole a obecněji tím, že dodržujeme morálku, která je součástí ušlechtilé osmičlenné stezky, správných činů, správné řeči a správného žívobytí. Vše to je totiž založeno na nezraňování sebe a jiných.

Můžete se ptát, zda-li je skutečná čistota skutků možná ve světě. Samozřejmě že je. Nicméně je to daleko jednodušší udržet si čistotu ve svých předpisech během retreatu, kde jsou situace zjednodušeny a pokušení je minimum. To je obzvláště pravdou, když se někdo snaží praktikovat více, než základních pět předpisů, anebo pokud je to mnich nebo mniška a proto musí dodržovat mnoho pravidel. Během retreatu může každý dosáhnout velmi vysokých úspěchů v každém z těchto vysokých úsilí.

Čistota skutků je pouze prvním krokem. Pokud chceme vykořenit více, než jenom hrubé nečistoty, pak je určitá vnitřní praxe nezbytnou. Nad obsesivními kilesa se vítězí díky samadhi, neboli skupinou koncentrace z ušlechtilé osmičlenné stezky, která sestává ze správného úsilí, správné všímavosti a správné koncentrace. Neustálé a trvalé úsilí je zapotřebí k zaznamenání a uvědomění si objektů, které vyvstávají v každém momentu, bez odklánění se. Tento druh úsilí je složitě si udržet ve světském kontextu.

S neustálým chvilkovým úsilím, se všímavostí a koncentrací, mohou být obsesivní kilesa drženy pryč z mysli. Myl může vstoupit do objektu meditace a vydržet tam nerozptýlena. Obsesivní kilesa tak nemají šanci vyvstat, pokud nedojde ke skluzu v praxi. Osvobození se od těchto nečistot vede ke stavu mysli, který je znám jako *upasama sukha*, spokojenost a požehnaní klidu, které vede k osvobození se od obsesivních kilesa. Myl je osvobozena od touhy, zloby, nenávisti a neklidu. Když někdo pozná toto štěstí, vidí je jako nadřazené smyslovým požitkům a vnímá je jako cennou náhradu, pro kterou stojí za to upustit od smyslových požitků.

Existuje ještě lepší druh štěstí, než je tento, takže by neměl jedinec být uspokojen. Dalším krokem je praxe moudrosti. S moudrostí, mohou být spící nečistoty ihned opuštěny a možná i trvale. Když je všímavost dobře vyvinuta, společně se svými přidruženými faktory, jako je energie a koncentrace, pak jedinec začíná chápat velmi intuitivně podstatu mysli a hmoty. Skupina moudrosti z ušlechtilé osmičlenné stezky, správný názor a správné myšlení, se začínají naplňovat tím, jak se jedinec přirozeně pohybuje po následujících po sobě stupních vhledu. Při každém vzniku vhledu jsou spící kilesa zničena. Díky postupnému procesu vhledu, může jedinec získat vědomí ušlechtilé cesty, ve kterém jsou spící nečistoty navždy uhašeny.

V tomto případě, zisk a respekt a sláva k vám přijdou zcela přirozeně, ale nebudete v nich polapeni. Budou se Vám zdát chatrné ve srovnání s ušlechtilým cílem a oddanosti vaší praxi. Protože jste upřímný, nepřestanete přidávat k vašemu základu morálky. Použijete zisk a slávu patřičným způsobem a budete pokračovat ve své praxi.

Desátá armáda: sebechvála a opovrhování ostatními.

Všichni máme alespoň nějaké povědomí faktu utrpení. Je přítomno ve zrození, v životě i ve smrti. Bolestivé zkušenosti v životě nás často vedou ke snaze překonat utrpení a žít ve štěstí a v míru. Snad je to tato touha, tato víra, nebo snad silné přesvědčení o tomto, co Vás vedlo ke čtení této knihy.

V průběhu vaší praxe, může být tento základní cíl podmínován určitými vedlejšími produkty praxe samotné. Probrali jsme, jak se zisk, respekt a sláva mohou stát překážkami osvobození. Stejně tak se jimi mohou stát úzce s tím spojené problémy sebe vynášení a opovrhování ostatními, desátá Márova armáda. To je bitva, které musí čelit meditační mistři.

Sebechvála často útočí po určitých meditačních úspěších, možná při pocitu zralosti v dodržování předpisů. Můžeme se začít naparovat, dívaje se okolo a říkajíce: "Podívejte se na tyto lidi. Nedodržují předpisy. Nejsou tak svatí, jako jsem já, nejsou tak čistí". Pokud se toto stane, pak jsme se stali obětí Desáté Márovy armády. Tato desátá armáda je možná nejmrtelnější ze všech. V Buddhově době byl dokonce jeden muž, Devadatta, který se pokusil Buddhu zabít pod jejím vlivem. Stal se pyšným na své psychické schopnosti, svoje úspěchy v koncentraci a svoji pozici jako žáka. Nicméně když přišly podvrtné myšlenky, neměl všímavou pozornost a obranu proti nim.

Podstata svatého života

Je možné se radovat z naší vlastní čistoty bez opovrhování jinými a bez sebe vynášení. Tady může být přínosným příklad. Pomyslete na vzácný strom, jehož jádro je jeho nejvzácnější částí. Můžeme tento strom srovnat se svatým životem popsaným Buddhou: se sila, samadhi, paňña.

Na průřezu je vidět, že kmen stromu sestává ze vzácného jádra, dřevnaté hmoty, vnitřní kůry a pak tenké vnější kůry. Strom má taktéž větve a plody.

Svatý život sestává ze sila, samadhi a paňña, zahrnuje dosažení cesty a plody neboli zážitky nibbány. Jsou zde taktéž psychické síly, včetně, jak to můžeme nazvat, psychických sil pronikajících pravou podstatu realitu vipassanového vhledu. pak jsou zde zisk, respekt a sláva, které je možno získat v průběhu praxe.

Jeden dřevorubec může jít do lesa hledající smůlu ze stromu pro nějaký důležitý účel. Nalezne tento velký, krásný strom, on nebo ona seřízne veškeré větve a vezme si je domů. Tam tento dřevorubec shledává, že větve a listy jsou bezcenné pro zamýšlený účel. To je jako jedinec, který je spokojen se ziskem a se slávou.

Další jedinec může sloupnout tenkou vnější kůru ze stromu. To je jako jogín, který spokojený s čistotou jednání, nepracuje na tom, aby mysl dále rozvíjel.

Třetí jogín, snad možná trochu inteligentnější, shledává, že morálka není koncem cesty, musí se vzít v úvahu mentální rozvoj. On nebo ona se může zajímat o nějakou formu meditace a velmi tvrdě pracovat. Získává jednobodovost myslí, jogín se cítí skvěle. Mysl je pevná a plná, plná požehnaní a vytržení. takový jedinec může dokonce ovládat džány nebo stavy

hluboké koncentrace. Pak přichází myšlenka: " Chlapče, cítím se skvěle, ale ten člověk vedle mě je tak nepokojný, jako nikdy." Tento jogín cítí, že on nebo ona získal podstatu vipassany a svatého života. Ale místo toho na něj pouze útočí Desátá Márova armáda. Je jako dřevorubec, který je spokojen s vnější kůrou stromu a stále se ještě nedotknul jádra.

Více ambiciózní, další jogín se rozhodne rozvinout psychické síly. On nebo ona jich dosáhne a je naplněn pýchou. Navíc je to spousta legrace, hrát si s těmito novými schopnostmi. Může přijít myšlenka: " Teda tohle je skvělé. To musí být podstata Dhammy. Nikdo tohle nemůže udělat. Ta žena támhle nevidí, že přímo pod jejím nosem jsou devové a ďábelské bytosti." Pokud se tento člověk neosvobodí od desáté Márovy armády, on nebo ona se stane otrávený a nedbalým rozvíjení prospěšných stavů myslí. Jeho nebo její život bude spojen s velkým utrpením.

Psychické síly nevedou ke skutečnému osvobození. V naší současné době je mnoho lidí inspirováno některými jedinci, kteří rozvinuli nadpřirozené schopnosti. Z nějakých důvodů dokonce i malý projev psychických schopností upoutává velkou víru lidí. V Buddhově době tomu bylo stejně. Ve skutečnosti byl jednou jeden laik, který přišel k Buddhovi s návrhem, že Buddha by měl udělat propagační kampaň pro své učení na základě demonstrace psychických sil. za tímto účelem by měl Buddha rozeslat do dálky své žáky, kteří mají psychické schopnosti a požádat je, aby lidem ukazovali zázraky. " Lidé budou skutečně omráčeni," řekl laik. " Takto získáš mnoho následovníků."

Buddha odmítnul. Třikrát byl návrh opakován, třikrát byl odmítnut. nakonec Buddha řekl: "Laiku, jsou tři druhy psychických sil. Jednou je schopnost létat vzduchem a ponořit se do země a vykonávat další nadlidské činy. Druhou je schopnost číst mysl lidí. Můžeš říci člověku, " Toho a toho dne jsi si myslel to a to a pak jsi šel udělat toto." Na lidi tím lze udělat veliký dojem. Ale pak je třetí psychická síla, síla instrukce, kde jeden může říci druhému: " Máš takové a takové jednání, které není dobré. Je to neprospěšné, neobratné, nepodporující Tvoje dobro a dobro ostatních. Musíš toho zanechat a praktikovat tak, abys kultivoval prospěšné činy. pak musíš meditovat tak, jak Tě nyní budu instruovat: " Teď tato síla vést jiného člověka po správné cestě je nejdůležitější psychickou silou."

" Laiku, první dvě síly jsou ukazovány těm, kdo mají víru ve vipassanu, nepodminuje to jejich víru. Ale jsou tu ti, kdož nejsou od přírody věrní a ti říkají. " Dobrá, není to nic neobvyklého. Vím o jiných sektách a jiných náboženských systémech, ve kterých mohou lidé taktéž získat nadpřirozené schopnosti díky mantrám a dalším esoterickým praktikám." Lidé jako tito pak špatně pochopí mé učení.

"Třetí typ psychických sil je laiku nejlepší, to je schopnost vést ostatní. Když je možno říci, " To to je špatné, nečiň to. Musíš kultivovat dobrou řeč a chování. To je cestou k očištění Tvé mysli od kilesa. To je jak by se mělo meditovat. To je cestou, jak získat pozhnání nibbány, která Vás osvobodí od všeho utrpení. To je laiku nejlepší psychická síla."

Všemi prostředky jděte kupředu a snažte se dosáhnout psychické síly, pokud se o ně zajímáte. Není to podstatné, ale není to v rozporu s praxí vipassany. Není tu nikdo, kdo by Vás zastavil a dosažení není určitě ničím, čemu je třeba se posmívat. Jen si nespleťte psychické síly s podstatou učení. Jedinec, který získal psychické síly a který věří, že dosáhl konce duchovní cesty, je do značné míry podveden. Tito lidé hledají jádro stromu, ale nechávají se uspokojit s pouhou vnější kůrou. Když jí přinesou domů, shledají, že to k ničemu není. Takže poté, co získáte psychické síly, prosím pokračujte přes různé vipassanové vhledy, následné okamžiky cesty a plodu cesty až k realizaci arahatství.

Když se stane všímavá pozornost a koncentrace dobře vyvinutou, pak vipassanový vhled proniká do rozličných úrovní, pak skutečná podstata věcí vyvstane. To je taktéž formou psychické znalosti, ale není to konec cesty.

Nakonec můžete dosáhnout stavu sotapatti, ušlechtilého vědomí vstupu do proudu, což je prvním stupněm osvícení. Vědomí cesty, první ponoření do nibbány, vykořeňuje navždy určité mentální nečistoty. Můžete pokračovat v praxi a rozvinout vědomí plodu. Když toto vědomí povstane, pak mysl setrvává v požehnání nibbány. Říká se, že toto osvobození není omezeno časem. Když jste vynaložili úsilí k jeho dosažení, pak se k němu kdykoliv můžete vrátit.

Nicméně tyto nižší dosažení jsou stále velmi vzdáleny od Buddhova cíle, kterým je dosažení plného osvícení, toho konečného osvobozujícího vědomí, které vykořeňuje navždy jakékoli utrpení.

Když ukončil vyprávění příkladu se stromem, Buddha řekl: " Prospěch mého učení neleží pouze v zisku, respektu a slávě. Prospěch mého učení neleží pouze v čistotě jednání. neleží pouze v získání mentálních vnorů- džán. nespočívá v pouhém získání psychických sil. Má za svoji podstatu úplné osvobození od mentálních nečistot, které je dosažitelné v jakoukoliv dobu".

Doufám, že shromáždíte veliké množství síly, energie a velkou odvahu, potřebnou k utkání se s deseti Márovými armádami a porazíte je s neúprosným soucitem, takže budete schopni projít rozličnými vipassanovými vhledy. Ať alespoň dosáhnete ušlechtilého vědomí vstupu do proudu již v tomto životě a poté, ať jste osvobozeni zcela a konečně od utrpení.

2. Proříznutí se k nejzazší realitě díky naostření kontrolních schopností

Meditace vipassana může být vnímána jako proces rozvíjení určitých mentálních faktorů do té doby, pokud se stanou tak silnými, že poměrně vědomě dominují stavu mysli. Tyto faktory se nazývají "kontrolní schopnosti" a je jich pět: víra, úsilí nebo energie, všímavá pozornost, koncentrace a moudrost. Zvláště během intenzivního retreatu vyvíjí správná praxe silnou a trvalou víru, mocné úsilí, hlubokou koncentraci, pronikavou všímavou pozornost, a odhalení stále hlubšího vhledu nebo moudrosti. Tento konečný výsledek, intuitivní moudrost neboli paňña, je silou mysli, která se prosekává do nejhlubší pravdy o realitě a proto nás osvobozuje od nevědomosti a jejího výsledku: utrpení, klamu a všech forem neštěstí.

Aby nastal tento vývoj, musí být přítomny příslušné podmínky. Devět příčin vede k růstu kontrolních schopností; tady jsou vyjmenovány a dále budou probrány podrobně. První příčina je pozornost zaměřená k nestálosti všech objektů vědomí. Druhou je postoj péče a respektu během meditační praxe. Třetím je udržování nepřerušené kontinuity pozornosti. Čtvrtou příčinou je prostředí, které podporuje meditaci. Pátou je pamatování si okolností nebo chování, které byly přínosnými v minulé meditační praxi jedince, tak aby mohl udržet nebo obnovit tyto podmínky, hlavně tehdy, když se objevují obtíže. Šestou je kultivace těch kvalit mysli, které vedou k osvícení. Sedmou je ochota pracovat intenzivně v meditační praxi. Osmá je trpělivost a vytrvalost tvář v tvář bolesti a dalším překážkám. Devátou a poslední příčinou pro rozvoj kontrolních schopností je odhodlanost pokračovat v praxi do té doby, pokud není dosažen cíl osvobození.

Jogín se může dostat daleko ve své praxi, pokud on nebo ona splní byť jenom první tři příčiny vzniku kontrolních schopností. To znamená, že mentální stav jogína bude charakterizován vírou, energií, všímavou pozorností, koncentrací a moudrostí, pokud si je ona nebo on vědom pečlivě odplývání mentálních a tělesných fenoménů s trvalou kontinuitou. Za těchto

podmínek budou vnitřní překážky meditace brzy překonány. Kontrolní schopnosti zklidní mysl a vyčistí ji od vyrušení. Pokud jste takovým jogínem, pak zakusíte klid, jaký jste neměli nikdy dříve. Můžete být naplněni úctou. "Fantastické, je to skutečně pravda! Všichni ti učitelé mluví o míru a klidu a teď to skutečně zažívám!". Takto se ve vaší praxi objeví první kontrolní schopnost, víra.

Tento specifický druh víry se nazývá "předběžná ověřená víra". Vaše vlastní zkušenost Vás vede k pocitu, že další přísliby Dhammy mohou skutečně být pravdivými.

S vírou přichází přirozená inspirace, příliv energie. Když je přítomna energie, následuje ji úsilí. Řeknete si: " Tohle je jenom začátek. Pokud budu pracovat o trochu usilovněji, pak budu mít ještě lepší zážitky, než je tento." Obnovené úsilí vede mysl k míření na její cíl - pozorování každého okamžiku. Tím se všímavá pozornost upevňuje a prohlubuje.

Všímavá pozornost má tajuplnou schopnost přivodit koncentraci, jednobodovost mysli. Když všímavá pozornost proniká do objektu pozorování okamžik za okamžikem, pak mysl získává schopnost zůstat stabilní a nevyrušená, spokojená s objektem. Tímto přirozeným způsobem se koncentrace stává dobře ustanovenou a silnou. Obecně, čím je silnější něčí všímavá pozornost, tím silnější bude koncentrace.

S vírou, úsilím, všímavou pozorností a koncentrací byly sestaveny čtyři z pěti kontrolních schopností. Pátá je moudrost a ta nevyžaduje speciální vysvětlení. Pokud jsou přítomny první čtyři faktory, pak se moudrost nebo vhled vyvine sama. Jedinec začíná vnímat velice jasně a intuitivně, jak jsou mysl a tělo oddělenými entitami a začíná taktéž chápat ten specifický způsob, kterým jsou mysl a hmota spojeny jakožto příčina a následek. S každým vhledem se ověřená víra jedince prohlubuje.

Jogín, který vidí objekty vznikající a zanikající z jednoho okamžiku na druhý, se cítí velmi uspokojeným. " To je skvělé. Pouze okamžik za okamžikem těchto fenoménů a není za nimi žádné já. Nikdo není doma." Toto zjištění vede k pocitu velkého uvolnění a klidu mysli. Následné vhledy do nestálosti, utrpení a nejá mají obzvláště silnou schopnost posilovat víru. Naplňují nás mocným přesvědčením, že Dhamma, tak jak nám byla sdělena, je platnou.

Praxe vipassany může být přirovnána k broušení nože o brousek. Je třeba držet ostří právě v tom správném úhlu, ani ne nízko, ani ne vysoko a použít právě ten správný tlak. Důsledný pohyb ostří nože proti brousku a nepřerušenosť pohybu vedou k tomu, že se nabrousí první hrana. Pak se otočí ostří na druhou stranu a naostří se ta, se stejným tlakem a ve stejném úhlu. Toto přirovnání se uvádí v buddhistických spisech. Přesnost úhlu je jako pečlivost v praxi. Tlak a pohyb jsou jako kontinuita všímavé pozornosti. Pokud jsou pečlivost a kontinuita skutečně přítomny ve vaší praxi, zbytek zaručuje, že v krátkém čase bude vaše mysl dostatečně ostrá, aby se prořízla k pravdě o existenci.

Jedna: pozornost k nestálosti

První příčinou pro rozvoj kontrolních schopností je zaznamenání, že vše, co vzniká, taktéž zanikne a odplyne. Během meditace sledujeme mysl a hmotu na všech šesti smyslových vstupech. Je třeba přistoupit k tomuto procesu pozorování se záměrem zaznamenat, že vše, co se objevuje, se zase rozplyne. Protože není pochyb o tom, že jste si toho vědomi, tato myšlenka bude skutečným pozorováním pouze potvrzena.

Tento přístup je velmi důležitou přípravou pro praxi. Předběžné přijetí toho, že věci jsou nestálé a pomíjivé zabraňuje reakcím, které mohou nastat, když tato fakta zjistíte - někdy bolestivou cestou - díky své vlastní zkušenosti. Bez tohoto přijetí navíc může student strávit

podstatnou dobu opačnou domněnkou, že objekty tohoto světa mohou být trvalými, což je domněnkou, která může blokovat rozvinutí vhledu. Zpočátku můžete nestálost přijmout vírou. S tím, jak se vaše praxe bude prohlubovat, víra bude prověřena osobní zkušeností.

Dvě: péče a respekt

Druhým základem pro zesílení kontrolních schopností je přístup velké péče v meditačním úsilí. Je nezbytným nakládat s praxí s nejzazší vážností a pečlivostí. K rozvinutí tohoto přístupu může být přínosnou úvahu o prospěchu, kterému se budete moci těšit díky praxi. Správná praxe, všímavá pozornost k tělu, pocitům, mysli a objektům mysli vede k pročištění mysli, překonání zármutku a nářku, úplnému zničení fyzické bolesti a mentálního distressu a k dosažení *nibbány*. Buddha to nazýval meditace *satipatthána*, což znamená meditaci o čtyřech podkladech všímavosti. Skutečně je neocenitelnou!

Pokud si budete toto pamatovat, můžete být inspirováni k tomu, aby jste byli velmi pečlivými k objektům vaší pozornosti, které vznikají na šesti smyslových vstupech. Na meditačním retreatu, musíte se taktéž snažit zpomalit své pohyby jak je to maximálně možné, protože uznáváte, že vaše všímavá pozornost je v dětském stádiu. Zpomalení dává všímavé pozornosti šanci držet krok s pohyby těla, zaznamenávajíce každý v detailu.

Písma ilustrují tuto kvalitu pečlivosti a úzkostlivosti obrazem člověka, který přechází řeku po uzoučké lávce. Není tam zábradlí a voda rychle proudí pod ním. Je zjevným, že tento člověk nemůže vyskočit a přeběhnout lávku. On nebo ona musí postupovat krok za krokem, s pečlivostí.

meditující může být taktéž přirovnán k člověku, který nese nádobu plnou po okraj oleje. Můžete si představit ten stupeň pozornosti, který je nezbytný, aby olej nepřetekl. Úplně ten stejný stupeň všímavé pozornosti má být přítomen ve vaší praxi.

Tento druhý příklad dával sám Buddha. Zdá se, že existovala skupina mnichů, kteří se usadili v lese a okázale praktikovali meditaci. Nicméně byli nedbalí. Na konci sezení vstávali náhle a bez všímavé pozornosti. přecházejíce z místa na místo, byli nepozorní dívali se po ptácích na stromech a po mracích na obloze, vůbec neomezovali svoji mysl. Je přirozeným, že jejich praxe nepostupovala.

Když se to Buddha dozvěděl, zjistil, že chyba spočívá v tom, že mniši nemají dostatečný respekt a úctu k Dhammě, učení a k meditaci. Tehdy k nim Buddha přišel a vyložil jim příměr s nesením nádoby s olejem. Inspirování touto *suttou* nebo promluvou, mniši se rozhodli být od té doby pečlivými a dbalými ve všem, co konali. To vedlo k tomu, že zakrátko dosáhli osvícení.

Můžete si ověřit tento výsledek svým vlastním úsilím na retreatu. Tím že zpomalíte, budete se pohybovat s velkou péčí, budete schopni aplikovat kvalitu úcty k zaznamenávání vaší zkušenosti. Čím pomaleji se budete pohybovat, tím rychlejší bude postup ve vaší meditaci.

Je samozřejmé, že v tomto světě je zapotřebí se přizpůsobit k převažujícím okolnostem. Některé situace prostě vyžadují rychlost. Pokud budete přecházet dálnici hlemýždím tempem, pak můžete skončit ve vězení nebo mrtví. Naopak v nemocnici musí být s pacienty nakládáno s velkou jemností a musí jim být dovoleno se pohybovat pomalu. pokud je sestra a doktoři popohánějí, aby nemocniční práce mohla být ukončena rychleji, pak budou pacienti strádat a je možné, že skončí v márnici.

Jogíni musejí pochopit svoji situaci, ať jsou kdekoli a přizpůsobit se. Na retreatu nebo v jakékoli jiné situaci je dobré být uvážlivým a pohybovat se normální rychlostí, pokud za vámi čekají další. Nicméně je třeba také chápat, že prvotním cílem je rozvinout všímavou pozornost, takže pokud jste sami, je dobré se vrátit k pomalému pohybu. Můžete pomalu jíst, umývat si tvář, čistit si zuby a umývat se s velkou všímavou pozorností, kdykoli kdy za vámi někdo nečeká na sprchu nebo na vanu.

Tři: nepřerušovaná kontinuita

Udržení kontinuity všímavé pozornosti je třetím základním faktorem rozvoje kontrolních zkušeností. Je třeba být v určitém okamžiku co nejvíce je to možné, okamžik za okamžikem, bez přerušování. Touto cestou může být všímavá pozornost ustanovena a její setrvačnost se může zvyšovat. Obrana naší všímavé pozornosti zabraňuje kilesa - mentálním nečistotám, škodlivým a bolestivým kvalitám chtivosti, nenávisti a nevědomosti, aby k nám pronikali a unášeli nás do nedbalosti. Je to faktem života, že kilesa nemohou vznikat v přítomnosti silné všímavé pozornosti. Když se mysl očistí od kilesa, stává se neomezenou, lehkou a šťastnou.

Dělejte vše, co je nezbytné k udržení kontinuity. Dělejte pouze jednu věc najednou. Když měníte pozici, rozložte pohyby do jednotlivých pohybů a zaznamenejte každý z nich s vrcholnou pozorností. Když vstáváte ze sezení, zaznamenejte záměr otevřít oči a pak pocity, které vznikají, když se víčka začínají pohybovat. Zaznamenejte zdvihání ruky z kolena, posun nohy a tak dále. V průběhu celého dne si buďte zcela vědomi i nejmenší činnosti - nejenom sezení, stání, chůze a ležení, ale taktéž zavírání svých očí, otáčení hlavy, stisku kliky a podobně.

Mimo hodin, kdy spí, musí být jogín na retreatu neustále všímavým. Kontinuita musí být tak silnou, že zde není čas na přemítání, zdráhání se, přemýšlení, zdůvodňování, srovnávání svých zážitků s tím, co si předtím nastudoval - je to pouze čas na aplikaci čisté pozornosti.

Písma srovnávají praxi Dhammy se založením požáru. Předtím, než byly vynalezeny zápalky nebo lupa, se oheň rozdělával primitivním třením. Lidé používali nástroj podobný luku, který drželi v horizontální poloze. Ve smyčce jeho struny umístili vertikální tyčku, špice které byla pod slabým tlakem přimáčknuta na prkénko, které bylo naplněno třískami nebo listy. Tak jak lidé pohybovali lukem sem a tam, kroutil se styčný bod a nakonec se podpálily listy a třísky. Další metodou bylo jednoduše rolovat to samé dřívko mezi dlaněmi ruky. V každém případě, lidé ho rolovali a rolovali do té doby, než byla vyvinuta dostatečná energie k tomu, aby třísky začaly hořet. Představte si, co by se asi dělo, kdyby třeli deset sekund a pak dalších pět o tom přemýšleli. Myslíte si, že by oheň začal hořet? Stejně tak je zapotřebí nepřerušované úsilí k tomu, aby byl zažehnut oheň moudrosti.

Pozorovali jste někdy chování chameleóna? Spisy používají tuto ještěrku k ilustraci nepravidelné, přerušované praxe. Chameleóni se přibližují ke svému cíli zvláštním způsobem. Když zahlédne chutnou mouchu nebo potenciálního partnera, chameleón se rychle vrhne vpřed, ale nedosahuje cíl najednou. Proběhne krátkou vzdálenost, pak se zastaví a zírá do nebe, otáčejíce hlavu sem a tam. Pak se zase vrhne kousek dopředu a zastaví se a kouká. Nikdy nedosahuje cíle najednou.

Lidé, kteří praktikují křečovitě a začnou, jsou na chvíli všímaví, pak se zastaví a zasní se, jsou chameleónští jogíni. Chameleónům se daří přežít nehledě na to, že nemají dostatek vytrvalosti, ale praxe jogína taková být nemusí. Někteří jogíni mají pocit, že musí uvažovat a přemítat pokaždé, když mají nový zážitek a zajímají se o to, jaký stupeň vhledu dosáhli. Jiní nepotřebují ani nic nového, přemýšlejí a uvažují o známých věcech.

"Dnes jsem unavený. Možná jsem málo spal. Možná jsem hodně jedl. Malé zdřímnutí by to možná spravilo. moje noha bolí. Jestli se mi náhodou nedělá puchýř. To by mělo vliv na celou moji meditaci! nejspíš bych měl otevřít oči a zkontrolovat tu". Tak vypadají obavy chameleónských jogínů.

Čtyři: podpůrné podmínky

Čtvrtou podmínkou pro rozvoj kontrolních schopností je ujištění se, že jsou splněny podpůrné podmínky pro rozvinutí vhledu. ... Je to sedm typů podmínek, které musí být splněny, aby bylo vytvořeno prostředí, které je přínosné pro meditaci.

První podmínkou je vhodné místo. ...

Druhou podmínkou je zázemí. To se týká starodávné praxe denní pochůzky za almužnou. ... Je třeba se vyhýbat místům, které ničí soustředění. to znamená rušným, aktivním místům, kde je pravděpodobné, že mysl bude od meditačního objektu odváděna. Krátce řečeno, určitý klid je důležitý, ale není třeba odcházet tak daleko od civilizace, že není možné si získat to, co je potřebné pro přežití.

Třetí podmínka se týká řeči. během retreatu je vhodná řeč pouze omezeného druhu a množství. Komentáře ji definují jako naslouchání Dhamma talkům. Můžeme přidat účast na Dhamma diskusi s učitelem - interview. Je nezbytné se čas od času účastnit diskusí o praxi, zvláště když si jedinec není jist jak pokračovat nebo je zmaten.

Ale pamatujte, že přebytek všeho škodí. Jednou jsem vyučoval v místě, kde byla rostlina v květináči, kterou můj pomocník zaléval příliš intenzivně. Všechny listy opadaly. To samé se může stát s vaším samadhi, když se budete účastnit příliš mnoha diskusí o Dhammě. A je třeba úzkostlivě zvažovat i řeči svého učitele. Obecným pravidlem je, že je třeba rozlišovat, zda-li to, co jedinec slyší, bude rozvíjet koncentraci, která již vznikla, nebo bude příčinou vzniku koncentrace, která ještě nevznikla. Pokud je odpověď negativní, pak je třeba se vyhnout situaci a možná se i rozhodnout se neúčastnit výuky nebo nepožadovat nadbytečná interview.

Na intenzivním retreatu se jogíni musí pochopitelně maximálně vyhýbat jakékoliv konverzaci, zvláště pak klábosení o světských záležitostech. I závažné diskuse o Dhammě, nejsou vždy vhodné při intenzivní praxi. Debatám s dalšími meditujícími o dogmatech je třeba se během retreatu vyhýbat. Naprosto nevhodnými jsou během retreatu konverzace o jídle, místě, obchodu, ekonomii, politice a podobně; jsou pokládány za "primitivní rozhovor".

Důvodem pro tento zákaz je zabránit vyrušování jogínovy mysli. Buddha z hlubokého soucitu k meditujícím říkal: "Horlivý meditující nesmí dávat průchod řeči. Pokud se k řeči utíkáme příliš často, pak to bude příčinou příliš mnoha vyrušení."

Před pár lety v Barmě odešel do důchodu jeden vysoce postavený vládní úředník. Byl to velmi zanícený buddhista. Četl mnoho buddhistických spisů a literatury ve výborných překladech dostupných v barmštině a také strávil nějakou dobu meditacemi. Jeho praxe nebyla moc silná, ale měl mnoho obecných znalostí a chtěl učit, takže se stal učitelem.

Jednoho dne přišel medítovat do centra v Rangúnu. Když dávám jogínům instrukce, obvykle vysvětluji praxi a pak srovnávám své instrukce s psaným textem a snažím se srovnat případné velké rozdíly. Tento pán se mne ihned začal ptát: " Odkud pochází tato citace a jaký je na ni odkaz?" Zdvouřile jsem mu doporučil, aby na tyto starosti zapomněl a pokračoval ve své meditaci, ale nemohl. Po tři dny za sebou dělal to samé během každého interview.

Nakonec jsem se ho optal: "Proč jste tady? Přišel jste sem, aby jste byl mým studentem, nebo se snažil mne učit?" Zdálo se, že přišel pouze proto, aby předvedl své obecné znalosti, ne proto, že chtěl meditoval.

Muž odpověděl: " Já jsem student a vy jste učitel."

Řekl jsem " Snažil jsem se Vám to naznačit v jemné formě po tři dny, ale teď musím být přímější. Jste jako oddávající, který měl na starosti uzavírat sňatky mezi ženichem a nevěstou. A v den, kdy měl uzavřít sňatek sám, se místo toho postavil k oltáři a provedl obřad. Shromáždění bylo velmi překvapeno." Ten pán to pochopil, přiznal svoji chybu a stal se poslušným studentem.

Jogíni, kteří skutečně chtějí rozumět Dhammě se nebudou snažit tohoto pána napodobovat. Ve skutečnosti se uvádí v rukopisech, že nehledě na to, jak učeným a zkušeným jedinec je, musí se chovat během období meditace jako člověk, který není schopen nic ze své vlastní iniciativy, ale je vždy velmi pokorným a poslušným. V tomto ohledu bych se s Vámi rád podělil s přístupem, který jsem si rozvinul ve svém mládí. **Když nejsem dostatečně vzdělaným, kompetentním nebo zkušeným v určité oblasti, pak se do situace nevměšuji. i když jsem vzdělaným, kompetentním a zkušeným v dané oblasti, pak se nevměšuji, pokud někdo nepožádá o moji radu.**

Čtvrtou podmínkou je podmínka vhodných lidí a to se týká hlavně učitele. Pokud instrukce daná učitelem pomáhá v postupu, rozvíjí koncentraci, která již vznikla nebo vede ke vzniku koncentrace, která ještě nevznikla, pak se dá říci, že tento učitel je vhodným.

Dalším aspektem vhodných lidí je vhodná komunita, která podporuje praxi jedince a vlastní vztah jedince ke společenství jiných lidí. Na intenzivním retreatu potřebují jogíni velkou podporu. Aby rozvinuli koncentraci a všímavou pozornost, musí zanechat světských činností. Proto potřebují přátele, kteří mohou vykonávat určité činnosti, který by odváděli pozornost jogína během intenzivní praxe, jako je nákup nebo příprava pokrmů, oprava přístřeší a podobně. U těch, kteří se zabývají praxí ve skupině, je třeba zvážit vlastní vliv na komunitu. Jemný ohled na ostatní je přínosný. Prudké nebo hlučné pohyby mohou být pro druhé velmi vyrušujícími. Když jsem si tohoto vědomi, můžeme se stát správným člověkem, který má respekt k ostatním jogínům.

Pátou oblastí vhodnosti je jídlo, které je pro jedince tím správným a přínosným pro meditační postup. Nicméně je třeba si být vědom toho, že není možné vždy vyhovět individuálním preferencím. Skupinové retreaty mohou být velké a jídlo je vařeno pro všechny najednou. V takové chvíli je nejlepší přijmout vše,co je podáváno. Pokud vyrušuje jedincovu meditaci pocit nedostatku nebo nechuti, pak je správné to napravit, je-li to vhodné.

Příběh Matikamáty

Jednou v lese meditovalo šedesát mnichů. Velmi oddaná laická žena, Matikamáta je podporovala. Snažila se odhadnout, co by asi rádi a každý den pro ně uvařila dostatek jídla. Jednou matimákáta přišla k mnichům a zeptala se, zda-li může laik meditovat stejně tak, jako medituji oni. "Samozřejmě" odpověděli a dali jí instrukce. Šťastná se vrátila domů a začala praktikovat. meditovala i při přípravě jídla pro mnichy také při domácích pracích. Nakonec dosáhla třetího stupně osvícení - anagámí nebo-li toho, kdo se již nevrací; a díky velkým zásluhám, které nashromáždila v minulosti, měla taktéž psychické síly jako je božské oko a sluch, tj. schopnost vidět a slyšet na vzdálenost a schopnost číst mysl jiných.

Naplněna radostí a vděčností, Matikamáta si řekla: " Dhamma, kterou jsem realizovala je zvláštní. Jsem tak hodně zaměstnaná, starám se o domácnost a o pokrm mnichů každý den. jsem si jista, že mniši udělali daleko větší pokrok, než jsem učinila já." Svými psychickými silami se podívala na meditační úspěchy šedesáti mnichů a šokována uviděla, že žádný z nich neměl ani nejmenšího ponětí o tom, co to jsou vipassanové vhledy.

"Co není v pořádku?" snažila se matikamáta uhadnout. Psychickým zrakem se podívala do situace mnichů, aby zjistila, kde je problém. nebylo to v místě, kde meditovali. Nebylo to proto, že by se navzájem nesnášeli. Bylo to v tom, že neměli správné jídlo! Někteří mniši měli rádi kyselé, jiní slané. Další měli rádi ostrý pepř a jiní sladké koláče a další měli nejraději zeleninu. Z velkého vděku za meditační instrukce, které od nich obdržela, které ji vedly k hlubokému osvícení, Matikamáta začala vařit podle chuti každého z nich. Výsledkem toho bylo, že se všichni mniši stali arahaty, plně osvícenými.

Rychlý pokrok této ženy a její rychlé úspěchy, stejně jako její inteligence a oddanost, poskytují dobrý model pro rodiče a pro podpůrce, kteří slouží potřebám jiných, nicméně nemusí odvrhnout své aspirace na hluboký vhled.

Když jsme u tohoto předmětu, rád bych promluvil o vegetariánství. Někteří zastávají názor, že je morálním jíst pouze potravu rostlinného původu. V Theravádovém Buddhismu však nemáme názor, že by tato praxe vedla k vynímečnému vnímání pravdy.

Buddha nezakázal jedení masa. Pouze pro to stanovil určité podmínky. například tu, že zvíře nesmí být zabito zvláště pro osobní potřebu jedince. mnich Devadatta Buddhu žádal, aby stanovil pravidlo, zakazující požívání masa, ale Buddha, poté co důkladně tuto otázku zvážil, to odmítnul.

Za jeho dnů, stejně jako je tomu dnes, jedla většina lidí smíšenou stravu z masa i zeleniny. Pouze Brahmini, nejvyšší kasta, byli vegetariáni. Když šli mniši na pochůzku za almužnou, museli přijmout vše, co jim bylo dáváno, ať už to bylo od dárců z kterékoliv kasty. Rozlišování mezi dárci vegetariány a těmi, co jedí maso, by ovlivnilo duch této činnosti. Navíc, jak Brahmini, tak členové dalších kast mohli vstoupit do řádu a stát se mnichy a mniškami. Buddha vzal i tento fakt v úvahu, společně se závěry, které z toho vyplývaly.

To znamená, že není se třeba omezovat pouze na vegetariánskou potravu, abychom mohli praktikovat Dhammu. Samozřejmě je to zdravé, jíst vyrovnanou vegetariánskou potravu a naší motivací pro nepožívání masa je soucit, což je nepochybně prospěšný impuls. Na druhé straně, pokud je Váš metabolismus navyklý na maso, nebo pokud zde existuje nějaký další zdravotní důvod, proč máte jíst maso, nemělo by to být považováno za hříšné nebo škodlivé pro praxi. Zákon, který nemůže být dodržen většinou, je nesmyslný.

Šestou podmínkou je podmínka počasí. Na to se lidé umí velmi dobře adaptovat....

Sedmou a poslední podmínkou je podmínka pozice. Tím míníme čtyři tradiční pozice, sezení, stání, chůze a ležení. Sezení je nejvhodnější pro samathu nebo-li meditaci klidu. V tradici Mahasi Sajadó, je praxe vipassany založena na sezení a na chůzi. Pro jakýkoliv typ meditace, jakmile se vypracuje setrvačnost, pozice přestává být významnou; každá ze čtyř je vhodnou.

Začínající jogíni se musí vyhýbat pozicím v leže a ve stoje. Pozice ve stoje může vést zakrátko k bolesti: těsnost a tlak v nohou, které mohou rušit praxi. Pozice vleže je problematická, protože vede k ospalosti. Tam, kde je příliš mnoho úsilí vynakládáno na udržování pozice, tam není mnoho pohodlí.

Prozkoumejte sami svoji situaci, zda-li máte k dispozici sedm vhodných podmínek. Pokud tomu tak není, je možné, že by jste měli podniknout určité kroky pro jejich zajištění, tak aby se praxe mohla rozvinout. Pokud je to učiněno s cílem pokročit ve své praxi, nebude to zaměřené na sebe.

Pět: Aplikace přínosných podmínek z minulosti

Pátou cestou naostření kontrolních schopností je zajištění meditačního vhledu s použitím takzvaných "znaků samadhi". To se vztahuje k okolnostem, které v minulosti vedly k dobré praxi: dobré všímavosti a dobré koncentraci. ... Občas jsme velmi vysoko v oblacích země samadhi, někdy jsme skutečně v depresi, ze všech stran útočí mentální nečistoty, nejsme schopni zaznamenávat nic. Použití znaků samadhi znamená, že když jste tam nahoře v těch mracích, když je všímavá pozornost silnou, snažíte se zaznamenat, jaké podmínky vedly k této dobré praxi. Když se dostanete do obtíží, budete schopni si vzpomenout na příčiny dobré praxe a znovu je navodit.

Šest: kultivace faktorů vedoucích k osvícení

Šestou cestou k naostření kontrolních schopností je kultivace faktorů osvícení. všímavé pozornosti, zkoumavost, energie, vytržení nebo radost, klid, koncentrace a vyrovnanost. Tyto kvality mysli, nebo-li mentální faktory, jsou v podstatě příčinami, které vedou k osvícení. Když jsou přítomny a jsou v něčí mysli naživu, v tu chvíli podporují osvícení a dá se říci, že je přitahují. Navíc patří sedm faktorů osvícení k tomu, co známe jako "vědomí stezky a plodu ušlechtilé cesty". V buddhismu mluvíme o "vědomí", když máme na mysli specifický typ vědomí, zvláštní mentální události, s rozpoznatelnými charakteristikami. Vědomí cesty a plodu jsou spojené mentální události, které vedou k zážitku osvícení. Je to to, co se stává, když mysl posune svoji pozornost od podmíněné reality k nibbáň, nebo-li nepodmíněné realitě. Výsledkem takového posunu je vykořenění určitých nečistot, takže mysl již nikdy potom není stejnou.

Chtěl bych vám všem jogínům připomenout, aby jste nikdy neztráceli odvahu, když si myslíte, že něco ve vaší meditaci není v pořádku. Jogíni jsou jako děti nebo jako malé děti. Jak víte, děti procházejí různými vývojovými stupni. Když jsou děti v přechodu z jednoho vývojového stádia do dalšího, mají tendenci procházet přes množství psychologických a psychických otřesů. Zdá se, že jsou velmi zranitelní a je těžké se o ně starat. Brečí a bědují v podivnou dobu. Zkušená matka se může o své děti v takových obdobích obávat. Ale je pravdou, že pokud děti neprojdou přes toto utrpení, pak nikdy nedozrají a nevyrostou. Distress je u dětí často znakem vývojového pokroku. Takže pokud máte pocit, že Vaše praxe se rozpadá, pak nemějte obavy. Můžete být na tom stejně jako to dítě, které je právě v tom přechodovém stádiu z jednoho stupně na druhý.

Sedm: odvážné úsilí

Sedmou cestou k rozvoji kontrolních schopností je praxe odvážného úsilí a to takového, že jste odhodláni obětovat svoje tělo nebo život, aby jste mohli pokračovat v nevyrušované praxi. To znamená všímat si těla méně, než jsme tomu navyklí. Spíše než abychom trávili čas tím, že se zdobíme nebo plníme si různá přání vedoucí k většímu pohodlí, měli bychom věnovat co nejvíce energie postupu v meditaci.

Cíl a výsledek meditace vipassana je osvobodit se ode všech mentálních nečistot, všech odstínů a všech úrovní mentálního a psychického strádání. Pokud chcete dosáhnout tohoto typu svobody, musíte jásat nad tím, že máte příležitost usilovat o dosažení tohoto cíle.

Nejlepší chvílí k jeho dosažení je právě teď. Pokud jste mladí, musíte ocenit svoji dobrou situaci, protože vy mladí máte nejvíce energie, aby jste prováděli meditační praxi. Pokud jste už starší a možná máte méně psychické energie, pak máte pravděpodobně dost životních zkušeností, aby jste získali moudré uvážení, jakým je osobní porozumění pomíjivosti a nepředvídatelnosti života.

V Buddhově době žil mladý mnich, který pocházel z velmi bohaté rodiny. Mladý a silný, měl šanci si užít velké množství smyslových požitků přes svojí ordinaci. Byl bohatý, měl mnoho přátel a příbuzných a jeho bohatství mu umožňovalo užívat si všech požitků. Nicméně se toho všeho vzdal, aby hledal osvobození.

Jednoho dne, když král té země jel přes les, narazil na tohoto mnicha. Král řekl: "Ctihodný pane, jsi mladý a silný; jsi v rozkvětu mládí. Pocházíš z bohaté rodiny a máš mnoho příležitostí si užívat. Proč jsi opustil svůj domov a rodinu a nosíš roucho a žiješ v osamělosti? Necítíš se opuštěný? Nenudíš se?"

Mnich odpověděl: " Velký králi, když jsem poslouchal Buddhovu řeč, vedla k probuzení duchovní naléhavosti a velký pocit naléhavosti mne přemohl. Chci z tohoto mého těla vytěžit co největší prospěch, dříve než zemřu. To je proč jsem se vzdal světského života a vzal jsem si toto roucho."

Žádný druh majetku a vlastnictví nám nemůže přinést nějaké bezpečí v průběhu našeho pozemského života, tím méně po něm. Pokud si uvědomíme, že nic nevlastníme a že život je extrémně pomíjivý, pak se budeme cítit daleko klidnější, když k nám přichází to, co je nevyhnutelné.

Nicméně jsou tu určité věci, které následují lidskou bytost i skrze dveře smrti. To je kamma (v sanskrtu karma), výsledek naší činnosti. Naše dobrá nebo špatná kamma nás následuje kdekoliv jsme; nemůžeme od ní uniknout, i kdybychom si to přáli.

Víra, že kamma je našim jediným vlastnictvím, vede k silnému přání praktikovat Dhammu s zanícením a důkladností. Budete chápat, že prospěšné a přínosné činy jsou investicí do vašeho budoucího štěstí a neprospěšné činy se od vás odrazí. Tím učiníte mnoho na základě ušlechtilých pohnutek jako je laskavost, štědrost a dobrosrdečnost. Budete se snažit podporovat nemocnice, lidi, kteří utrpěli v důsledku přírodních katastrof. Budete podporovat členy vaší rodiny, staré, invalidy a ty co trpí, vaše přátele a další, kdo potřebují pomoc. Budete se snažit vytvořit lepší společnost udržováním čistoty jednání, ovládnutím vaší řeči a činů. Budete vytvářet míruplné prostředí tím, jak se budete snažit meditovat a krotit obsesivní kilesa, které budou vystupovat ve vašem srdci. Projdete přes stupně vhledu a nakonec realizujete konečný cíl. Všechny tyto prospěšné skutky dány neboli dávání, síla, morálky a bhavana, mentálního rozvoje a meditace - Vás budou následovat po smrti, stejně jako Váš následuje Váš stín, všude, kam jdete. Nepřestávejte kultivovat prospěšné!

Všichni jsme otroky touhy. Je to ohavné, ale je to pravda. Touha je neuhasitelná. Jakmile něco získáme, zjistíme, že nás to neuspokojuje natolik, nakolik jsme se domnívali a zkusíme něco dalšího. To je povaha našeho života, jako pokus přenášet vodu v síti na motýly. Bytosti nemohou být nikdy nasyčeny, pokud budou naslouchat diktátu touhy, honíce se za objekty. Touha nikdy nemůže touhu uspokojit. Pokud tuto pravdu správně pochopíme, pak nebudeme hledat spokojenost touto cestou, která vede k porážce. To je ten důvod, proč Buddha řekl, že spokojenost je největším bohatstvím.

Můžete si myslet, že buddhismus vám nedoporučuje, aby jste získávali vzdělání a "hodnosti, nebo aby jste tvrdě pracovali a získali peníze, aby jste mohli podpořit sami sebe a rodinu a

přátele a přispět na prospěšné účely a instituce. Ne. Určitě, používejte svoji inteligenci, využijte svůj život a získejte všechny ty věci legálně a čestně. Je to v tom, že je třeba být spokojen s tím, co máte. Nestaňte se otrokem touhy. to je poselství. Uvažujte o utrpení tak, aby jste mohli získat co nejvíce ze svého těla a svého života dříve, než se stanete příliš nemocnými a starými, aby jste mohli praktikovat a pouze jen odešli z tohoto nepotřebného těla.

Osm: trpělivost a vytrvalost

Pokud praktikuje s hrdinským úsilím a nevykazujete zvláštní připoutání k tělu nebo k životu, pak můžete vyvinout osvobozující energii, která vás může přenést přes vyšší stupně praxe. ... Touto osmou kvalitou je trpělivost a vytrvalost při nakládání s bolestí, zvláště bolestivými počitky v těle.

Je tomu asi patnáct let, kdy přišel muž, který mnoho let strádal žaludečními obtížemi. Když šel na kontrolu, doktor mu řekl, že má nádor a musí na operaci. Muž se obával, že operace bude neúspěšná a může zemřít.

Rozhodl se pro jistotu chovat, jako by měl umřít: " Měl bych jít raději meditovat," řekl si. Přišel praktikovat pod mým vedením. Brzy začal cítit velkou bolest. Zpočátku to nebylo zlé, ale jak postupoval v praxi a dostal se na úroveň vhledu, spojeného s bolestí, měl silné, neúnosné, mučící ataky. Řekl mi o tom a já jsem prohlásil: " Pochopitelně můžete jít domů a jít k doktorovi. Nicméně, proč by jste nezůstal ještě pár dnů?"

Premýšlel o tom a rozhodl se, že stále ještě není žádná garance, že by operaci přežil. Bral si každé hodiny lžičku léku. Občas ho bolest přemohla, občas on přemohl ji. Byla to dlouhá bitva, ztráty byly na obou stranách. Ale tento muž měl obrovskou odvalu.

Během jednoho sezení byla bolest tak nesnesitelná, že celé jeho tělo se třásl a oblečení bylo zcela mokré od potu. Nádor v jeho žaludku se stával tvrdším a tvrdším, stále více stažený. Najednou jeho vnímání žaludku zmizelo, když se na to podíval. Teď zde bylo pouze vědomí a bolestivý objekt. Bylo to velmi bolestivé, ale velmi zajímavé. Pokračoval ve vidění a byla zde pouze vnímající mysl a bolest, která se stávala stále více a více nesnesitelnou.

Pak došlo k silné explozi, jako je exploze bomby. Jogín řekl, že dokonce slyšel hlasitý zvuk. Pak to skončilo. Vstal ze sezení, celý zmáčený potem. Dotknul se svého břicha, ale tam, kde dříve vystupoval nádor, nebylo nic. Byl zcela vyléčen. navíc, završil svojí meditační praxi a dosáhl vhledu nibbány.

Krátce poté muž odešel z centra a já jsem ho požádal, aby mi dal vědět o tom, co řekl jeho doktor o žaludečních problémech. Doktor byl šokován, když uviděl, že nádor je pryč. Muž mohl zapomenout na přísnou dietu, kterou musel dvacet let dodržovat a dodnes je živ a zdrav. Dokonce doktor začal praktikovat vipassanu!

Setkal jsem se s nesčítelným množstvím lidí, kteří se zotavili z chronických bolestí hlavy, srdečních obtíží, tuberkulózy, dokonce i rakoviny a těžkých zranění z dětství. Některé z nich doktoři považovali za nevyléčitelné. Všichni tito lidé museli projít přes obrovskou bolest. Ale vynaložili obrovskou vytrvalost a odvážné úsilí a uzdravili se. Důležitější je, mnoho z nich začalo chápat hlouběji pravdu o realitě díky pozorování bolesti s vytrvalou odvahou a pak se prolomili k vhledu.

Neměli by jste se nechat bolestí odradit. Spíše by jste měli mít víru a trpělivost. Vytrvejte až do té doby, než poznáte vaši skutečnou přirozenost.

Devět: pevné odhodlání

Devátým a posledním faktorem vedoucím k rozvoji kontrolních schopností je kvalita mysli, které Vás vede k přímému pokroku vpřed až na konec cesty bez zacházek, bez vzdání se dosažení cíle.

Co se Vaším cílem během meditační praxe? Proč podstupujete trojitý trénink síla, samadhi a pañña? Je důležité si vážít cíle meditační praxe. Je ještě více důležité být sám k sobě čestným, tak aby jste mohli svým odhodláním dosáhnout cíle.

Dobré činy jsou našim nejvyšším potenciálem

Uvažujme o síla, o morálce. Získali jsme tu velkou příležitost výt zrozeni na této planetě jako lidské bytosti a chápeme, že náš podivuhodný život je výsledkem dobrých činů. Proto se musíme snažit žít ten nejvyšší potenciál lidskosti. Pozitivními významy slova "humanita" jsou velká laskavost a soucítění. Nebylo by správné, aby každá lidská bytost na této planetě usilovala o dokonalé rozvinutí těchto kvalit? Pokud je jedinec schopen kultivovat mysl naplněnou soucitem a milující laskavostí, je pak jednoduché žít harmonicky a smysluplně. Morálka je založena na zřeteli na pocity všech bytostí, tedy sebe i ostatních. Jedinec se chová morálně nejenom aby nepoškozoval ostatní, ale aby zabránil taktéž svému vlastnímu utrpení v budoucnosti. Musíme se vyhýbat činům, které povedou k neprospěšným následkům a kráčet po cestě prospěšných činů, které nás mohou navždy osvobodit ze stavů plných utrpení.

Kamma je našim jediným skutečným vlastnictvím. Bylo by velmi přínosné, pokud by jste mohli přijmout tento názor jako základ pro své jednání, pro svoji praxi, pro Váš život jako celek. Ať už dobrá nebo zlá, kamma nás následuje všude, v tomto životě nebo v příštím. Pokud konáme prospěšné a harmonické činy, budou si nás vážít již v tomto životě. Moudří lidé nás budou oceňovat a chovat se k nám se zalíbením a my budeme taktéž schopni se dívat dopředu na dobré podmínky našich budoucích životů, do té doby než dosáhneme konečné nibbány.

Vykonání špatných nebo neprospěšných činů vede k ostudě a špatné pověsti již v tomto životě. Moudří lidé nás budou vinit a budou na nás pohlížet s despektem. Ani v budoucnosti nebudeme schopni uniknout následkům našich činů.

Ve svém silném potenciálu vést k dobrým nebo špatným výsledkům může být kamma přirovnána k jídlu. Některé pokrmy jsou vhodné a zdravé, jiné jsou pro tělo škodlivé. Když víme, které pokrmy jsou výživné, jíme je ve správnou dobu a ve správném množství, můžeme se těšit dlouhému a zdravému životu. Pokud jsme na druhé straně pokoušeni pokrmy, které jsou nezdravé a škodlivé, pak musíme nést následky. Můžeme onemocnět a mnoho trpět. Můžeme i umřít.

Krásné činy

Praxe dány neboli štědrosti může zmírnit chtivost, která v srdci vzniká. Pět základních morálních předpisů pomáhá udržet kontrolu nad emocemi a velkými nečistotami chtivosti a nenávisti. Dodržováním předpisů je mysl kontrolována až do té míry, že se neprojevuje skrze tělo a dokonce ani přes řeč.

Pokud můžete dosáhnout dokonalosti v dodržování předpisů, můžete se jevit jako velmi svatý jedinec, ale uvnitř můžete být stále mučení výbuchy netrpělivosti, nenávisti, zákeřnosti a machinací. Proto je dalším krokem bhávaná, což znamená v Páli " kultivace výjimečně

prospěšných mentálních stavů". První částí bhávaná je zabránění vzniku neprospěšných stavů. Druhou částí je rozvíjení moudrosti a nepřítomnosti těchto stavů.

Blaženost koncentrace a její nedostatky

Samatha bhávaná, nebo-li meditace koncentrace, má sílu mysl utišit a zklidnit a udržet ji daleko od mentálních nečistot. Potlačuje kilesa a zabraňuje jim zaútočit. Se praxí samathy se nesetkáváme jenom v buddhismu. Může se vyskytovat v mnoha dalších náboženských systémech, zvláště v hinduistických praktikách. Je to chvályhodná činnost během které praktikující dosahují čistoty mysli během období, kdy je pohlcen meditačním objektem. Jsou dosaženy hluboké požehnání, štěstí a klid. Někdy dokonce mohou těmito stavy být rozvinuty psychické síly. Nicméně úspěch v praxi samathy ještě vůbec neznamená, že jedinec dosahuje vhledu do pravdivé podstaty reality ve smyslu mysli a hmoty. Kilesa byly potlačeny, ale ne vykořeněny; mysl stále nepronikla do skutečné podstaty reality. Proto nejsou praktikující osvobozeni ze sítě samsáry a mohou dokonce v budoucnosti upadnout do stavů plných utrpení. Je možné se koncentrací dostat daleko, ale přesto prohrát.

Poté, co Buddha dosáhl osvícení, strávil 49 dní v BodhGayi těšící se ze stavu požehnání svého osvobození. Pak začal uvažovat o tom, jak by mohl sdělit tuto hlubokou a jemnou pravdu jiným bytostem. Rozhlédl se kolem a viděl, že většina světa je pokryta silnou vrstvou prachu mentálních nečistot, kilesa. Lidé si libovali v nejhlubších temnotách. Pochopil nezměrnost svého úkolu.

Pak mu přišlo, že jsou zde dva lidé, kteří by byli dost vnímaví pro jeho učení, jejichž mysl byla poměrně jasná a vyčištěná od nečistot. Byli to dva jeho minulí učitelé, poustevníci Álára Kaláma a Udaka Rámaputta. Každý z nich měl mnoho žáků díky svým úspěchům v koncentraci. Buddha postupně ovládl učení každého z nich, ale zjistil, že hledal něco, co bylo ještě za tím, čemu učili oni.

Nicméně mysl obou těchto poustevníků byla velmi čistá. Álára Kaláma ovládal sedm úrovní koncentrace, Udáka Rámaputta osmou, tedy nejvyšší úroveň vnoru. Mentální nečistoty se od nich držely vzdáleny, dokonce i tehdy, když právě nepraktikovaly vnory. Buddha si byl jist, že by byli plně osvíceními, pokud by jim mohl sdělit alespoň několik důležitých slov o Dhammě.

když takto Buddha uvažoval, neviditelný déva z božských světů mu sdělil, že oba poustevníci zemřeli. Álára Kaláma zemřel před sedmi dny, Udaka Ramaputta minulé noci. Oba byli zrozeni v božských světech bez tvaru, tam kde existuje mysl, ale ne hmota. Proto již neměli oba uši ani oči, aby slyšeli a viděli. Proto nemohli vidět Buddhu a vyslechnout Dhammu; a protože je setkání s učitelem a naslouchání Dhammě dvěma jedinými možnostmi, jak najít správnou cestu k praxi, dva poustevníci tak ztratili svoji šanci na to, aby se stali plně osvíceními.

Buddha byl dojat. "Utrpěli velkou ztrátu" řekl.

Osvobozující intuice

Co přesně chybí v meditaci koncentrace? Prostě nemůže vést k pochopení pravdy. K tomu potřebujeme meditaci vipassaná. Pouze intuitivní vhled do skutečné podstaty mysli a hmoty nás může osvobodit od pojmu ego, osobnosti, já. Bez tohoto vhledu, který přichází díky procesu holého vědomí, se jedinec nemůže osvobodit od těchto konceptů.

Pouze intuitivní chápání mechanismu příčiny a následku - to znamená vidění spojení mezi myslí a hmotou - nás může osvobodit od klamu, že se věci dějí bez příčiny. Pouze viděním rychlého vznikání a zanikání jevů může být jedinec uvolněn z bludu o tom, že věci jsou trvalé, pevné a plynulé. Pouze zakoušení utrpení stejnou intuitivní cestou je možné se hluboce poučit, že samsárická existence nestojí za to, aby se na ní lpělo. Pouze poznání, že mysl a hmota pouze ubíhají kolem v souladu s jejich přirozenými zákonitostmi a s nikým, ničím, co by se za nimi skrývalo, může do mysli jedince vtisknout, že neexistuje *atta*, nebo sebe podstata.

Pokud neprojdete přes rozličné stupně vhledu a nakonec nedosáhnete nibbány, nebudete chápat skutečné štěstí. S nibbánou, jako s konečným cílem vaší praxe, se musíte snažit udržet vysokou úroveň energie, nezastavovat se nebo nevzdávat se, neodkloňovat se, do té doby, než dosáhnete svého konečného cíle.

Nejdříve usilujte o položení základu své meditační praxe. Soustřeďte svoji mysl na primární meditační objekt a pak se vracujte k tomuto objektu stále znovu a znovu. Položte základy zvyku meditace v sedě a v chůzi. To se nazývá "Spouštěcí energie", vede vás to k cestě a po ní.

I když se objeví překážky, budete lpět na své praxi, překonáte překážky vytrvalostí. Pokud jste znuďení nebo neteční, vynaložte horlivou energii. Pokud cítíte bolest, překonejte plachou mysl, která dává přednost stažení se a není ochotna se utkat s tím, co se děje. To se nazývá "Osvobozující Energie", energie nezbytná k osvobození se od lhostejnosti. Neuhnete. Víte, že budete pokračovat dokud nedosáhnete cíle.

Poté, když jste překonali střední obtíže a snad se ocitli v hladkém a jemném prostoru, neuspokojíte se tím. zařadíte další rychlost a vynaložíte úsilí pro pozdvižení mysli výše a výše. To je úsilí, které se nesnižuje ani nestagnuje, ale je na soustavném postupu. To se nazývá "Progresivní úsilí" a vede k žádanému cíli.

Devátý faktor přínosný pro naostření kontrolních schopností v podstatě tedy znamená, že se ani nezastavíte, ani nebudete váhat, nevzdáte se ani neuhnete, a to do té doby, než dosáhnete svého konečného cíle a určení.

Tak jak se po této cestě budete pohybovat, používaje těchto všech devíti kvalit mysli, výše uvedených, pět kontrolních schopností víra, energie, všímavá pozornost, koncentrace a moudrost se budou zostřovat a prohlubovat. Nakonec získají v mysli převahu a povedou k osvobození.

Doufám, že můžete prozkoumat svoji vlastní praxi. Pokud vidíte, co chybí v některých položkách, pak použijte výše uvedené informace ke svému prospěchu.

Prosím krácejte zpříma do té doby, než dosáhnete žádaného výsledku.