

# Čtyři ušlechtilé pravdy

Adžán Sumédhó

Přeložil Jakub Bartovský, 1993

## Hrst listů

Jednou Vznešený prodléval v Kósambí, v simsapovém háji. Zvedl v ruce několik listů a otázel se mnichů: „Co myslíte, mniši, čeho je víc: těch pár listů, které držím v ruce, nebo těch, co jsou na stromech v tomto háji?“

„Listů, které Vznešený zvedl v ruce, je málo, Pane; těch, co jsou v háji, je mnohem více.“

„Stejně tak, mniši, věcí, jež jsem pochopil přímým poznáním, je více; věcí, o kterých jsem vám pověděl, je pouze několik. A proč jsem vám o oněch věcech neřekl? Protože nepřináší prospěch ani pokrok ve svatém životě a nevedou k odvrácení, k ztrátě vášně, k ustání, k utišení, k přímému poznání, k probuzení, k *nibbáně*. Proto jsem vám o nich neřekl. A co jsem vám řekl? Toto je utrpení; toto je vznik utrpení; toto je ustání utrpení; toto je cesta vedoucí k ustání utrpení. To je jsem vám řekl. A proč jsem vám to řekl? Protože to přináší prospěch a pokrok ve svatém životě, a vede to k odvrácení, k ztrátě vášně, k ustání, k utišení, k přímému poznání, k probuzení, k *nibbáně*. Nechť je tedy, mniši, vaším úkolem toto: Toto je utrpení; toto je vznik utrpení; toto je ustání utrpení; toto je cesta vedoucí k ustání utrpení.“

[*Samjutta-nikája*, LVI, 31]

## PŘEDMLUVA

Tato útlá knížka byla sestavena z řečí, které pronesl ctihodný Adžán Sumédhó na téma základního Buddhova učení: že lidské ne-štěstí může být překonáno duchovní cestou. Toto učení je poselstvím Buddhových čtyř ušlechtilých pravd, jež byly poprvé vyloženy roku 528 p.n.l. v Gazelím háji v Sárnáthu nedaleko Váránasí a od té doby jsou v buddhistickém světě uchovávány. Ctihodný Adžán Sumédhó je mnich (*bhikkhu*) théravádové tradice buddhismu. Stal se jím v Thajsku v roce 1966, kde se poté deset let věnoval mnišskému výcviku. V současnosti je opatem kláštera Amarávatí nedaleko Londýna, a zároveň učitelem a duchovním vůdcem mnoha mnichů, buddhistických mnišek a laických přívrženců.

Tato knížka spatřila světlo světa díky dobrovolnému úsilí mnoha lidí pro dobro druhých.

Poznámka k textu: Prvním výkladem čtyř ušlechtilých pravd byla rozprava (*sutta*) nazývaná *Dhammačakkappavattana-sutta*, doslova „Řeč, která roztáčí kolo Učení“. Úryvky z ní jsou citovány na začátku každé kapitoly, popisující jednotlivé pravdy. Odkazy v závorkách označují oddíl knih pálijského kánonu, kde lze tuto rozpravu nalézt. Avšak téma čtyř ušlechtilých pravd se objevuje mnohem častěji, například v citaci na začátku Úvodu.

## ÚVOD

Protože jsme neodhalili a nepronikli čtyři pravdy, museli jsme, já i vy, putovat a plahočit se tímto dlouhým koloběhem. Které čtyři? Jsou to: ušlechtilá pravda utrpení, ušlechtilá pravda vzniku utrpení, ušlechtilá pravda ustání utrpení a ušlechtilá pravda cesty vedoucí k ustání utrpení.

[*Dígha-nikája, sutta 16*]

*Dhammačakkappavattana-sutta*, Buddhovo učení čtyř ušlechtilých pravd, byla mou hlavní příručkou, kterou jsem používal pro své cvičení po celá léta. Je to učení, které jsme uplatňovali v našem klášteře v Thajsku. Théravádová škola buddhismu považuje tuto *suttu* za jádro Buddhovy nauky. Tato jediná *sutta* obsahuje vše, co je potřebné k pochopení Dhammy a k osvícení.

I když je *Dhammačakkappavattana-sutta* považována za první kázání, jež Buddha pronesl po svém osvícení, já si někdy myslím, že se jeho první kázání odehrálo, když na cestě do Váránasí potkal asketu Upaku. Po svém osvícení v Bódh-gaji uvažoval Buddha takto: „Toto je velmi složité učení. Jelikož nemohu sdělit slovy to, co jsem objevil, nebudu učit. Budu jen sedět pod stromem Bódhi až do konce svého života.“

To je pro mne velmi svůdná myšlenka, prostě odejít a žít o samotě a nemuset se zabývat problémy této společnosti. Když tedy Buddha takto rozjímal, objevil se u něj Brahmá Sahampati, v hinduismu považovaný za Boha stvořitele, a přesvědčil ho o tom, že by měl jít a začít učit. Brahmá Sahampati se domníval, že existují bytosti schopné Buddhovi porozumět, takové, které mají jen málo prachu ve svých očích. Buddhovo učení bylo tedy určeno těm, kdo mají oči jen trochu zakryté prachem – jsem se jist, že neuvažoval o žádném masovém, lidovém hnutí.

Po návštěvě Brahmy Sahampatiho putoval Buddha z Bódh-gaje do Váránasí, když potkal asketu Upaku, na kterého udělal velký dojem jeho zářivý vzhled. Asketa se ho zeptal: „Co je to, co jsi objevil?“ a Buddha mu odpověděl: „Já jsem dokonale osvícený, *arahant*, Buddha.“

Já to někdy považuji za jeho první kázání. Byl to neúspěch, protože si jeho posluchač myslel, že Buddha sám sebe přeceňuje. Kdyby někdo řekl totéž nám, asi bychom reagovali podobně. Co byste dělali, kdybych vám řekl: „Jsem dokonale osvícený“?

Ve skutečnosti byl Buddhův výrok velmi přesným, precizním učním. Je to dokonalé učení, ale lidé mu nedokážou porozumět. Nesprávně si ho vykládají a domnívají se, že jde o egoismus, protože lidé si vždy vše vykládají z pozice svého ega. „Jsem dokonale osvícený“ může znít egoisticky, ale není to ve skutečnosti úplně transcendentní? Je zajímavé zauvažovat nad tímto výrokem: „Jsem Buddha, dokonale osvícený“, neboť spojuje použití „já jsem“ s dosažením nejvyšších duchovních stavů. Výsledkem Buddhova prvního učení bylo každopádně to, že jeho posluchač mu nebyl schopen porozumět a odešel.

\* \* \*

Později se Buddha střetl s pěti svými dřívějšími společníky v Gazelím háji ve Váránasí. Všichni byli plně oddáni přísnému asketismu. V minulosti ztratili o Buddhu zájem, protože si mysleli, že polevil ve svém cvičení. Než Buddha dosáhl svého osvícení, uvědomil si, že přísná askeze nijak nevede k osvícenému stavu, a tak se jí přestal věnovat. Těchto pět přátel si myslelo, že to bere na lehkou váhu – možná ho viděli jíst rýžovou kaši, což by asi dnes odpovídalo pochutnávání si na zmrzlině. Když žijete jako asketa a vidíte nějakého mnicha, jak jí zmrzlinu, můžete v něj ztratit víru, protože si myslíte, že mniši by měli jíst polévku z kopřiv. Kdybyste vyloženě milovali asketismus a viděli mě jíst zmrzlinový pohár, neměli byste k Adžánu Sumédhovi již žádnou důvěru. Tak funguje lidská mysl; rádi obdivujeme působivé ukázky sebetrýznění a odříkání. Když k němu ztratili důvěru, těchto pět přátel či žáků Buddhu opustilo – což mu poskytlo příležitost usednout pod stromem Bódhi a dosáhnout osvícení.

Když potom Buddhu opět potkali v Gazelím háji ve Váránasí, nejprve si říkali: „My dobře víme, co *ten* je zač. Vůbec si ho nebudeme všímat.“ Ale jak se k nim blížil, všichni cítili, že je na něm něco zvláštního. Zvedli se, aby mu uvolnili místo k sezení, a on pronesl kázání o čtyřech ušlechtilých pravdách.

Místo aby prohlásil, že je dokonale osvícený, tentokrát řekl: „Je zde utrpení. Je zde příčina utrpení. Je zde konec utrpení. Je zde cesta ven z utrpení.“ Vyloženo tímto způsobem, jeho učení nevyžaduje přijetí ani odmítnutí. Kdyby býval řekl: „Jsem dokonale osvícený,“ byli bychom nuceni buď souhlasit nebo nesouhlasit – nebo bychom byli prostě zmateni. Dost dobře bychom nevěděli, co si s takovým výrokiem počít. Ale když řekl: „Je zde utrpení, je zde jeho příčina, je zde jeho ukončení a je zde cesta ven z utrpení,“ nabídl nám cosi k zauvažování: „Co je tím míněno? Co znamená utrpení, jeho příčina, ukončení a stezka?“

A tak nad tím začneme hloubat, přemýšlet o tom. O výrok „já jsem dokonale osvícený“ se můžeme pouze přít. „Je on opravdu osvícený?“... „Já tomu nevěřím.“ Jen bychom se hádali; nejsme připraveni na tak bezprostřední učení. Buddhovo první kázání bylo zjevně vyslechnuto někým, kdo měl ještě příliš prachu ve svých očích, a proto skončilo neúspěchem. A tak při druhé příležitosti dostalo jeho učení podobu čtyř ušlechtilých pravd.

\* \* \*

Čtyři ušlechtilé pravdy tedy znějí takto: je zde utrpení; je zde původ či příčina utrpení; je zde konec utrpení; a je zde cesta ven z utrpení, což je osmičlenná stezka. Každá z těchto pravd má tři části, a tak dohromady zde máme dvanáct vhlédů. Jako *arahant*, tj. ten, kdo dosáhl cíle, je v théravádové škole označován ten, kdo plně pochopil čtyři ušlechtilé pravdy v jejich třech částech a dvanácti vhlédech. „*Arahant*“ znamená „člověk, který porozuměl pravdě“; vztahuje se to především k učení čtyř ušlechtilých pravd.

Co se týče první ušlechtilé pravdy, „je zde utrpení“ představuje první vhléd. Co je tímto vhlédem? Nemusíme z toho dělat nic velkolepého; je to prostě rozpoznání: „Je zde utrpení.“ Toto je základní vhléd. Nevědomý člověk říká: „Já trpím. Já nechci trpět. Medituji a účastním se meditačních kursů, abych se zbavil utrpení, ale přesto stále trpím a přitom trpět nechci... Jak se mohu zbavit utrpení? Jak to mám udělat?“ Ale to není první ušlechtilá pravda; v té se neříká: „Já trpím a já to chci skončit.“ Vhlédem je: „Je zde utrpení.“

Ted' se tedy na bolest či zármutek, které pocítíme, nedíváme z pohledu „toto je moje“, ale uvažujeme: „Je zde utrpení, *dukkha*.“ Takováto úvaha přichází z reflektující pozice „Buddhy,

který vidí Dhammu“. Vhled spočívá v prostém uznání, že je zde utrpení, aniž bychom si to brali nějak osobně. Takové uznání je důležitým vhledem; prostě jen sledovat duševní zármutek či tělesnou bolest a vidět je jako *dukkha*, a ne jako osobní neštěstí. Vidět je prostě jako *dukkha* a nereagovat na ně navyklým způsobem.

Druhým vhledem první ušlechtilé pravdy je: „Utrpení by mělo být porozuměno.“ Druhý aspekt či vhled každé ušlechtilé pravdy v sobě obsahuje slovo „měl by“: „Mělo by mu být porozuměno.“ Druhý vhled tedy znamená, že *dukkha* je něco, co by mělo být pochopeno. Měli bychom *dukkha* chápat, a ne se jen snažit se ho zbavit.

Na slovo „pochopit“ se můžeme dívat jako na „obejmout“. Je to dost běžné slovo, ale v pálijštině „pochopit“ znamená skutečně přijmout utrpení, obejmout ho, místo abychom na ně pouze reagovali. Na kteroukoli formu utrpení – tělesnou či duševní – obvykle jenom reagujeme, ale s porozuměním se můžeme na utrpení skutečně podívat; opravdu ho přijmout, podržet a obejmout. To je tedy druhý vhled: „Měli bychom utrpení porozumět.“

Třetí částí první ušlechtilé pravdy je: „Utrpení bylo porozuměno.“ Když jste se skutečně zabývali utrpením – dívali se na něj, přijali ho, porozuměli mu a nechali ho být tak, jak je –, pak je zde tento třetí aspekt: „Utrpení bylo pochopeno“ či „*Dukkha* bylo pochopeno.“ Toto jsou tedy ony tři části první ušlechtilé pravdy: „je zde *dukkha*“; „mělo by být pochopeno“; a „bylo pochopeno“.

\* \* \*

Toto je jakýsi vzorec tří aspektů každé ušlechtilé pravdy. Je to určitý výrok, dále návod, a pak výsledek jeho použití. Také to lze chápat ve smyslu pálijských slov *parijatti*, *patipatti* a *pativédha*. *Parijatti* je teorie či výrok: „je zde utrpení“. *Patipatti* je praxe – když se tím skutečně zabýváme; a *pativédha* je výsledek praktikování. Je to takový reflexivní vzorec; rozvíjíte svou mysl skutečně reflexivním způsobem. Buddhovská mysl je reflexivní mysl, která chápe věci tak, jak skutečně jsou.

My tyto čtyři ušlechtilé pravdy používáme pro své zdokonalení. Aplikujeme je na obyčejné věci v našich životech, na obyčejná lpění a posedlosti naší mysli. S těmito pravdami můžeme zkoumat naše ulpívání, a tak dosáhnout vhledu. Skrze třetí ušlechtilou pravdu můžeme dospět k ustání, ke konci utrpení a rozvíjet osmičlennou stezku, dokud zde nebude porozumění. Když někdo plně uskuteční osmičlennou stezku, tak je z něj *arahant* – má to za sebou. I když to zní složitě – čtyři pravdy, tři aspekty, dvanáct vhledů –, je to docela jednoduché. Pro nás je to nástroj, který nám pomůže pochopit utrpení a ne-utrpení.

V buddhistickém světě už není mnoho těch, kdo by používali čtyři ušlechtilé pravdy, dokonce ani v Thajsku ne. Lidé říkají: „Ach ano, čtyři ušlechtilé pravdy – látka pro začátečníky.“ Cvičí různé techniky meditace *vipassaná* a jsou úplně posedlí jejími šestnácti stupni, než se vůbec dostanou k ušlechtilým pravdám. Divím se, že toto skutečně hluboké učení je zlehčováno jako primitivní buddhismus: „To je pro malé děti, pro začátečníky. Zato pro pokročilý je...“ Rozvíjejí se složitě teorie a myšlenky – a přitom se zapomíná na to nejhlubší učení.

Čtyři ušlechtilé pravdy jsou věcí celoživotního uvažování. Nejde pochopit čtyři ušlechtilé pravdy, tři aspekty, dvanáct vhledů a stát se *arahantem* na jednom meditačním víkendu – a pak se pustit do něčeho vyššího. Čtyři ušlechtilé pravdy nejsou zase tak snadné. Vyžadují neustále bdělý přístup a poskytují kontext pro celoživotní zkoumání.

## PRVNÍ UŠLECHTILÁ PRAVDA

A co je ušlechtilá pravda utrpení? Zrození je utrpení, stárnutí je utrpení, nemoc je utrpení, smrt je utrpení; spojení s nemilým je utrpení, odloučení od milého je utrpení; nezískat žádané je utrpení: stručně řečeno, pět skupin spojených s ulpíváním je utrpení.

Toto je ušlechtilá pravda utrpení: to bylo zření, vhled, porozumění, poznání a světlo, které ve mně vyvstalo o věcech dříve neslýchaných.

Tato ušlechtilá pravda má být proniknuta dokonalým porozuměním utrpení: to bylo zření, vhled, porozumění, poznání a světlo, které ve mně vyvstalo o věcech dříve neslýchaných.

Tato ušlechtilá pravda byla proniknuta dokonalým porozuměním utrpení: to bylo zření, vhled, porozumění, poznání a světlo, které ve mně vyvstalo o věcech dříve neslýchaných.

[*Samjutta-nikája*, LVI, 11]

První ušlechtilá pravda ve svých třech částech zní: „Je zde utrpení, *dukkha*. *dukkha* by mělo být pochopeno. *Dukkha* bylo pochopeno.“ Je to velmi dobré učení, neboť je jednoduše vyjádřeno a dá se lehce zapamatovat, a také se vztahuje na vše, co můžete prožívat, dělat či myslet v minulosti, přítomnosti nebo budoucnosti.

Utrpení či *dukkha* je pouto společné nám všem. Všichni všude trpí. Lidské bytosti trpěly v minulosti, v dávné Indii; trpí v dnešní Británii; a v budoucnosti budou rovněž trpět... Co máme společného s královnou Alžbětou? – To, že trpíme. A s tulákem na Charing Cross? – Utrpení. Zahnuje to lidské bytosti na všech úrovních, od těch nejvýše postavených až k těm nejubožejším a všechny mezi tím. Všichni jsou všude vystaveni utrpení. Je to pouto, které spojuje každého s každým, něco, co všichni známe.

Když hovoříme o našem lidském utrpení, vyvolává to v nás soucit. Ale když začneme mluvit o svých názorech, o tom, co si já myslím a co si vy myslíte o politice a náboženství, můžeme spolu začít válčit. Vzpomínám si, že jsem asi před deseti lety viděl v Londýně jeden film. Pokoušel se zobrazit lidi žijící v Rusku jako lidské bytosti, a to tak, že ukazoval ruské ženy se svými dětmi a ruské muže, jak s nimi chodí na výlety. Tenkrát bylo takové prezentování Rusů něco nezvyklého, protože většina západní propagandy z nich dělala titánská monstra či chladné, bezcitné lidi – a tak o nich člověk nikdy neuvažoval jako o lidských bytostech. Když chcete zabít lidi, musíte z nich udělat něco podobného; nelze dost dobře někoho zabít, když si uvědomujete, že trpí stejně jako vy. Musíte si myslet, že jsou bezcitní, nemorální, bezcenní a špatní, a že je lepší se jich zbavit. Musíte si myslet, že jsou zlí a že je správné zbavit se zla. S takovým přístupem se můžete cítit oprávněni na ně shazovat bomby a střílet do nich z kulometu. Když ale máte na paměti naše společné pouto utrpení, nebudete schopni dělat takové věci.

První ušlechtilá pravda není žádný ponurý metafyzický výrok, že všechno je utrpení. Všimněte si, že je rozdíl mezi metafyzickou doktrínou s jejími výroky o nějakém absolutnu a ušlechtilou pravdou, která je v podstatě úvahou. Ušlechtilá pravda je pravda, o které se má uvažovat; není to nic absolutního; není to žádné absolutno. V tomto bodě bývají lidé ze

Západu velmi zmateni, protože si vykládají tuto ušlechtilou pravdu jako nějakou metafyzickou pravdu buddhismu – což však takto nikdy nebylo míněno.

To, že první ušlechtilá pravda není žádný absolutní výrok, můžete vidět, když se podíváte na čtvrtou ušlechtilou pravdu, což je cesta prostá utrpení. Nemůžete mít absolutní utrpení a pak cestu z něj ven, že? To nedává smysl. Ale přesto si někteří lidé vyberou první ušlechtilou pravdu a budou tvrdit, že Buddha učil, že vše je utrpení.

Pálijské slovo *dukkha* znamená „neschopné uspokojit“ či „neschopné cokoli snést či vydržet“: něco, co se stále mění a nemůže skutečně splnit naše očekávání či nás učinit šťastnými. Takový je smyslový svět, vibrace přírody. Bylo by to vlastně hrozné, kdybychom nacházeli uspokojení v smyslovém světě, protože pak bychom nehledali nic vyššího; byli bychom k němu prostě připoutáni. Avšak když prožeme a spatříme toto *dukkha*, začneme nacházet cestu ven, takže již nejsme neustále zapleteni ve smyslovém vědomí.

## UTRPENÍ A MYŠLENKA JÁSTVÍ

Je důležité zauvažovat nad formulací první ušlechtilé pravdy. Je formulována velmi jasně: „je zde utrpení,“ místo „já trpím“. Z psychologického hlediska je tato úvaha mnohem zdařilejší. Máme sklon interpretovat naše utrpení jako „Já opravdu trpím. Hrozně trpím – a já nechci trpět.“ Naše mysl je navyklá takto uvažovat.

„Já trpím“ má vždy podtón ve smyslu „Já jsem někdo, kdo strašně trpí. Toto utrpení je moje; ve svém životě jsem měl hodně trápení.“ A pak se rozjede ten celý proces ztotožňování se se svým já a svou pamětí. Vypraví se vám něco, co se vám přihodilo, když jste byli malí... a tak dále.

Ale všimněte si, že my neříkáme, že je zde někdo, kdo má utrpení. Není to již osobní utrpení, když to vidíme jako „je zde utrpení“. To není: „Ach, já ubožák, proč musím tolik trpět? Co jsem komu udělal? Proč musím zestárnout? Proč musím zakoušet strast, bolest, zármutek a zoufalství? To není spravedlivé! Já tohle nechci. Já chci jen štěstí a bezpečí.“ Tento druh myšlení pochází z nevědomosti, která vše komplikuje a jejímž výsledkem jsou osobnostní problémy.

Abychom mohli opustit utrpení, musíme ho nechat vstoupit do našeho vědomí. Tento přístup však v buddhistické meditaci není z pozice „já trpím,“ ale spíše „je zde přítomno utrpení,“ protože se nesnažíme s problémem ztotožňovat, prostě jen uznáme jeho existenci. Není vhodné uvažovat jako: „Já jsem rozžlobený člověk; velmi snadno se rozčílím; jak se toho jen zbavit?“ To vyvolá na povrch všechny skryté sklony k jáství, a je pak velmi složité se v tom vyznat. Vše se stane velmi zmateným, protože pocit *mých* problémů či *mých* myšlenek nás snadno svede k jejich potlačování či odsuzování a obviňování sebe sama. Jsme zvyklí věci uchopovat a ztotožňovat se s nimi, místo abychom je pozorovali, sledovali a porozuměli jejich povaze. Když si pouze uvědomujete, že je zde stav zmatku, že je zde touha či zlost, pak skutečně uvažujete nad jejich pravou povahou a vykořeníte tak všechny skryté sklony – nebo je alespoň začnete podkopávat.

A tak neuchopujte tyto věci jako nějaké osobní chyby, ale snažte se tyto podmínky vidět jako nestálé, neuspokojivé a ne-já. Uvažujte o nich a uvidíte jejich pravou tvář. Máme tendenci chápat život v tom smyslu, že to jsou *mé* problémy, že jsem velmi upřímný a poctivý sám k

sobě, když si to přiznám. Náš život to pak dále utvrzuje, neboť stále jednáme na základě této nesprávné domněnky. Ale i samotné toto stanovisko je nestálé, neuspokojivé a ne-já.

“Je zde utrpení“ je velmi jasné a přesné uznání, že právě teď je přítomen nějaký pocit neštěstí. Ten může sahat od úzkosti a zoufalství až k mírnému podráždění; *dukkha* nemusí vždy nutně znamenat hrozné utrpení. Život k vám nemusí být vyloženě brutální; nemusíte projít Osvětímí či Belsenem, abyste mohli říct, že existuje utrpení. Dokonce i královna Alžběta by mohla říct: „Je zde utrpení.“ I ona má určitě okamžiky velkého trápení a zoufání, nebo alespoň okamžiky podráždění.

Smyslové zakoušení v tomto světě je velmi citlivé. Znamená to, že jste neustále vystaveni radosti a bolesti v oné dualitě *samsáry*. Znamená to být něčím velmi zranitelným s tímto tělem a jeho smysly, na které může cokoli kdykoli dopadnout. Tak tomu prostě je. To je důsledek zrození.

## ZAPÍRÁNÍ UTRPENÍ

Utrpení je něco, o čem obvykle nechceme nic vědět – pouze se toho chceme zbavit. Když se objeví něco nepohodlného či jakákoli nepříjemnost, neprobuzená lidská bytost má sklon se toho zbavit nebo to potlačit. Proto je moderní společnost tak zapletená do hledání rozkoše a potěšení v tom, co je nové, vzrušující či romantické. Máme tendenci zdůrazňovat krásu a radosti mládí a zároveň nepěknou stránku života – stáří, nemoc, smrt, nudu, zoufalství a deprese – odsouvat stranou. Když se octneme ve spojení s něčím, co nemáme rádi, snažíme se od toho utéct k něčemu, co máme rádi. Když se nudíme, najdeme si něco zajímavého. Když se bojíme, snažíme se nalézt bezpečí. Chovat se tak je pro nás naprosto přirozené. Jsme spjati s tímto principem radosti a bolesti, když jsme k určitým věcem přitahováni a od jiných odpuzováni. A tak není-li mysl vnímavá a dobře vyvážená, stává se vybíravou – vybírá si to, co se jí líbí, a snaží se potlačit to, co se jí nelíbí. Velká část našeho prožívání musí být potlačována, neboť to, s čím se každý den nevyhnutelně setkáváme, je v mnoha případech tím či oním způsobem nepříjemné.

Když se objeví něco nepříjemného, řekneme: „Zmiz!“ Když nám někdo stojí v cestě: „Zab ho!“ Tato tendence je mnohdy patrná v tom, jak jednají naše vlády... Když pomyslíte na to, jací lidé řídí naše země, můžete z toho dostat až strach – protože jsou stále ještě velmi zaslepení a neosvícení. Ale tak to prostě je. Nevědomá mysl myslí jen na to, jak něco vyhubit či zničit: „Támhle je komár! Zab ho!“, „Ti mravenci se už rozlezli po celém pokoji; postříkej je sprejem proti hmyzu!“ Tady v Anglii je jedna firma, která se jmenuje Rent-o-Kil. Nevím, jestli je to nějaká britská mafie nebo co, ale specializuje se na hubení škůdců – ať už si vykládáte slovo „škůdce“ jakkoli.

## MORÁLKA A SOUCIT

Proto máme taková pravidla jako „budu se zdržovat úmyslného zabíjení,“ neboť zabíjení je součástí naší instinktivní povahy: když ti to překáží v cestě, zab to. Můžete to vidět v říši zvířat. My sami jsme ale často dravci; myslíme si, jak jsme civilizovaní, ale podívejte se na naši historii – je doslova krvavá. Je plná nekonečného vraždění a ospravedlňování všech možných špatností, páchaných na ostatních lidských bytostech, o zvířatech nemluvě, a to vše pro onu základní zaslepenost neuvažující lidské mysli, jež nám káže zničit vše, co nám stojí v cestě.

Když ale začneme uvažovat, můžeme to změnit; můžeme překročit onen základní instinktivní, zvířecí způsob jednání. Nejsme už jen loutky poslušné společenských zákonů, které se bojí zabít jenom ze strachu před potrestáním. Teď na sebe skutečně bereme odpovědnost. Respektujeme životy jiných bytostí, i hmyzů a stvoření, která nemáme rádi. Nikdo asi nebude nikdy milovat komáry a mravence, ale můžeme se zamyslet nad tím, že mají také právo na život. Je to myšlenková úvaha, není to pouze reakce: „Kde je ten sprej proti hmyzu?“ Já také nejsem rád, když vidím lézt mravence po *mé* podlaze; mou první reakcí je rovněž: „Kde je ten sprej proti hmyzu?“ Ale pak mi uvažující mysl ukáže, že i když mne tato stvoření otravují a raději bych je tu neviděl, přesto mají právo existovat. To je reflexe lidské mysli.

To samé platí pro nepříjemné duševní stavy. A tak když se hněváte, místo abyste říkali: „No podívej se na to – už jsem zase našťvaný!“, stačí zauvažovat: „Je zde hněv.“ Je to stejné se strachem; když ho vidíte jako strach mé matky, strach mého otce, strach psa či můj strach, stane se z toho jakási lepivá pavučina rozličných bytostí v jistém smyslu spojených, v jiném nespojených; a je pak složité se v tom nějak vyznat. A přesto je strach této bytosti a strach, který má tamto prašivé psisko, jedna a táž věc. „Je tu strach.“ Nic víc. Strach, který jsem prožíval já, se nijak neliší od strachu druhých. A proto máme soucit i se starými, prašivými psy. Chápeme, že strach je pro prašivé psy stejně hrozný jako pro nás samotné. Když někdo nakopne těžkou botou psa nebo kopne do vás, pocit bolesti je stejný. Bolest je prostě bolest, zima je prostě zima, hněv je prostě hněv. Nepatří to mně, ale „je zde bolest“. Toto je dovedné využívání myšlení, které nám pomůže vidět věci jasněji, místo aby utvrzovalo pocit jáství. A pak, jako důsledek rozpoznání stavu utrpení – že zde je utrpení –, se dostaví druhý vhled této první ušlechtilé pravdy: „Mělo by mu být porozuměno.“ Toto utrpení je nutno zkoumat.

## ZKOUMÁNÍ UTRPENÍ

Měli byste se snažit porozumět *dukkha*: skutečně se podívat na své utrpení, obejmout ho a přijmout. Snažte se ho chápat, když pocítíte tělesnou bolest, zoufalství a zármutek či zlobu a nenávisť – jakoukoli podobu na sebe vezme, jakkoli se projevuje, ať je extrémní či mírné. Toto učení neříká, že musíte být úplně a naprosto nešťastní, abyste dosáhli osvícení. Není nutné, abyste byli o vše okradeni nebo aby vás mučili na skřípici; jde o to, dokázat se podívat na utrpení, i když je to třeba jen slabý pocit nespokojenosti, a porozumět mu.

Je snadné najít někoho, na koho můžeme svést vlastní problémy. „Kdyby mě moje matka skutečně milovala nebo kdyby všichni kolem mne byli opravdu moudří a snažili se mi vytvořit dokonalé prostředí, tak bych dnes neměl takové emoční problémy, jaké mám.“ To je ale skutečně hloupé! A přesto tak někteří lidé opravdu vnímají svět; berou to jako nespravedlnost okolí, že jsou teď zmatení a nešťastní. I když jsme třeba žili v nuzných podmínkách, s první ušlechtilou pravdou toto samotné není utrpení, neboť to kolem toho vytváříme my sami v našich myslích. V tom spočívá probuzení člověka – probuzení k pravdě o utrpení. Tato pravda je ušlechtilou pravdou, protože již nesvádí námi prožívané utrpení na někoho jiného. Buddhistický přístup je tak ve srovnání s ostatními náboženstvími opravdu jedinečný, neboť klade důraz na cestu ven z utrpení skrze moudrost, oproštění se od vší zaslepenosti, spíše než dosažení nějakého stavu blaženosti či spojení s Nejvyšším.

Nechci tím teď říct, že ostatní pro nás nikdy nejsou zdrojem nespokojenosti a podráždění, ale toto učení poukazuje na naše vlastní reakce na život. Když se k vám někdo chová protivně nebo se vám záměrně a zlomyslně snaží uškodit a vy si myslíte, že utrpení vám způsobuje tento člověk, pak jste stále ještě nepochopili první ušlechtilou pravdu. I kdyžby vám vytrhával nehty na ruku či dělal jiné hrozné věci – dokud si budete myslet, že trpíte kvůli němu,

neporozuměli jste první ušlechtilé pravdě. Rozumět utrpení znamená jasně vidět, že je to naše reakce vůči oné osobě, jež nám vytrhává nehty na rukou – „já tě nenávidím“ –, v čem spočívá utrpení. Samotné vytrhávání nehtů je sice bolestivé, ale utrpením je „Já tě nenávidím,“ „Jak mi tohle můžeš udělat?“ a „Nikdy ti to neodpustím.“

Avšak nemusíte čekat na to, až vám někdo začne vytrhávat nehty na rukou, abyste se mohli zabývat první ušlechtilou pravdou. Zkuste to s malými věcmi, jako když s vámi třeba někdo jedná necitlivě a hrubě nebo vás ignoruje. Jestliže trpíte, protože se k vám nějaký člověk zachoval přezíravě nebo vás nějak urazil, můžete na tom pracovat. Každodenní život je plný událostí, které nás mohou rozčlít nebo vyvést z míry. Můžeme být otráveni či podrážděni jen tím, jak někdo chodí nebo vypadá, alespoň já to o sobě mohu říct. Někdy si můžete všimnout, že jste znechuceni jen kvůli tomu, jak se někdo pohybuje, nebo protože nedělá to, co by dělat měl – člověk se může velmi snadno rozčlít nebo být vyveden z míry kvůli takovýmto věcem. Ona osoba vám ve skutečnosti nijak neublížila, ani vám neudělala nic podobného jako je vytrhávání nehtů, ale vy přesto trpíte. Pokud se nedokážete podívat na utrpení v těchto jednoduchých případech, nebudete nikdy takoví hrdinové, abyste to dokázali, kdyby vám někdo někdy *skutečně* vytrhával nehty na rukou!

Zabýváme se malými neuspokojeními ve všednosti obyčejného života. Sledujeme, jak můžeme být raněni a uraženi nebo rozčliveni a podrážděni tím, co dělají naši sousedé, lidé, se kterými žijeme, paní Thatcherová, tím, jaké věci jsou, či námi samotnými. Víme, že tomuto utrpení by mělo být porozuměno. Cvičíme se skutečným pozorováním utrpení jakožto předmětu a chápáním: „Toto je utrpení.“ Tímto získáme vhled do utrpení.

## BLAŽENOST A NESPOKOJENOST

Můžeme si položit otázku: Kam nás dovedlo toto hedonistické vyhledávání potěšení jako nejvyššího cíle? Trvá to už alespoň několik desetiletí, ale stalo se tím lidstvo o něco šťastnější? Dnes máme právo a svobodu dělat cokoli se nám zlíbí s drogami, sexem, cestováním a tak dále – všechno jde, vše je povoleno, nic není zakázáno. Musíte udělat něco *opravdu* neslušného, něco *opravdu* surového, abyste byli odsunuti na okraj společnosti. Ale učinilo nás to, že můžeme volně projevat své impulsy, šťastnějšími či více uvolněnými a spokojenými? Ve skutečnosti jsme se stali velmi sobečtí; nepřemýšlíme o tom, jak se naše činy mohou dotknout druhých. Máme sklon myslet pouze na sebe: já a *mé* štěstí, *má* svoboda a *má* práva. Takto se stávám zdrojem obtíží, velkých nepříjemností, mrzutostí a neštěstí pro lidi v mém okolí. Když si myslím, že můžu dělat vše, co se mi zlíbí, nebo říkat to, co mne právě napadne, a to i na úkor druhých, pak jsem jako člověk pouze na obtíž společnosti.

Když se objeví myšlenky „co *já* chci“ a „co si *já* myslím, že by mělo či nemělo být“, a zároveň se chceme těšit ze všech radostí života, budeme nutně zklamáni, protože život vypadá beznadějně a nic se nám nedaří. Pouze se zmítáme ve víru života – pobíháme dokola hnáni strachem a žádostivostí. A i když dostaneme vše, co jsme si přáli, stále si budeme myslet, že nám něco schází, že nám něco chybí. A tak i když se nám v životě daří, pořád je zde tento pocit utrpení – stále ještě zbývá něco udělat, obtěžují nás pochybnosti a strach.

Já jsem například vždy miloval krásnou krajinu. Jednou, když jsem vedl meditační sezení ve Švýcarsku, vzali mne přátelé na výlet do překrásných hor a já jsem si byl vědom neustálého pocitu úzkosti v mé mysli, protože tam bylo tolik krásy, nepřetržitý proud nádherných pohledů. Připadal jsem si, jako bych to chtěl všechno podržet, a musel jsem být pořád ostražitý, abych to vše očima strávil. Skutečně mne to vyčerpávalo! A to bylo *dukkha*, že?

Zjistil jsem, že když dělám věci nepozorně – i něco tak nevinného, jako je dívání se na krásné hory –, když se jen snažím něco uchopit a podržet, vždy to s sebou přinese nepříjemný pocit. Jak můžete podržet hory jako Jungfrau a Eiger? Přinejlepším si je můžete vyfotografovat, pokusit se vše zachytit na kus papíru. To je *dukkha*; když si chcete něco pěkného podržet, protože od toho nechcete být odloučení – *to* je utrpení.

Být v situacích, které nemáte rádi, je rovněž utrpení. Já jsem například nikdy neměl rád cestování londýnským metrem. Stěžoval jsem si: „Já nechci jezdit metrem s těmi příšernými reklamními plakáty a špinavými stanicemi. Nechci se cpát do těch malých vagónů pod zemí.“ Byly to pro mne velmi nepříjemné zážitky. Ale začal jsem naslouchat onomu bédování a stěžování – utrpení, pramenícímu ze spojení s něčím nepříjemným. Pak, když jsem o tom chvíli uvažoval, jsem kolem toho přestal dělat problémy, takže jsem mohl být s nepříjemnými a nehezkými věcmi, aniž bych kvůli nim musel trpět. Uvědomil jsem si, že je to prostě tak, jak to je, a že je to tak v pořádku. Není nutné, abychom kvůli čemukoli vytvářeli problémy – ať už stojíme ve špinavé stanici metra nebo pozorujeme nádhernou krajinu. Věci jsou takové, jaké jsou, a tak je můžeme sledovat a ocenit v jejich proměnlivých podobách, aniž bychom je uchopovali. Uchopování je snaha podržet si to, co máme rádi; snaha zbavit se toho, co nemáme rádi; nebo snaha získat něco, co nemáme.

Můžeme rovněž velmi trpět kvůli jiným lidem. Pamatuji se, jak jsem v Thajsku negativně smýšlel o jednom z mnichů. On něco udělal a já jsem si hned pomyslel: „Tohle by neměl dělat,“ nebo něco řekl: „Tohle by neměl říkat!“ Nosil jsem s sebou toho mnicha ve své mysli, a i když jsem odešel někam jinam, stále jsem na něj myslel; objevila se vzpomínka na něj a přišly i stejné reakce: „Pamatuješ si, jak řekl to a jak udělal tamto?“ a „Neměl to říkat, neměl to dělat.“

Když jsem našel takového učitele, jakým byl Adžán Čá, chtěl jsem po něm, aby byl dokonalost sama. Říkal jsem si: „Ó, jaký báječný učitel!“ Ale on pak třeba udělal něco, co se mi nelíbilo, a já jsem uvažoval takto: „Nechci, aby dělal věci, které se mi nelíbí, protože na něj rád myslím jako na báječného učitele.“ Bylo to, jako kdybych říkal: „Adžáne Čá, buď pro mne báječný *pořád*. *Nikdy* nedělej nic, co vyvolává v mé mysli jakékoli negativní myšlenky.“ A tak i když naleznete někoho, koho si můžete opravdu vážít a mít ho rádi, je zde stále utrpení plynoucí z ulpívání. Dříve či později udělá nebo řekne něco, co se vám nebude líbit, s čím nebudete souhlasit, co ve vás vyvolá pochybnosti – a budete trpět.

Jednou přišlo několik mnichů, Američanů, do Wat Pa Pong, našeho kláštera v severovýchodním Thajsku. Byli samá kritika a na všem viděli jen chyby. Nemysleli si, že by Adžán Čá byl zrovna dobrý učitel, a klášter se jim nelíbil. Cítil jsem, jak ve mně stoupá zlost a hněv, protože kritizovali něco, co jsem já miloval. Byl jsem rozhořčený: „V pořádku, když se vám tu nelíbí, tak odsud vypadněte. On je ten nejlepší učitel na světě a jestli si myslíte něco jiného, tak klidně jděte!“ Tento druh lpění – zamilovanost či oddanost – je utrpením, protože když je něco nebo někdo, koho máte rádi, kritizován, cítíte hněv a rozhořčení.

## VHLED DO SITUACÍ

Někdy se vhled objeví v tom nejméně očekávaném okamžiku. To se stalo mně, když jsem žil v klášteře Wat Pa Pong. Severovýchodní část Thajska se svými hustými lesy a rovnými planinami není zrovna to nejkrásnější či nejpříjemnější místo na světě; v letním období je tam strašné vedro. Před každým svátečním dnem jsme museli jít a v odpoledním žáru zametat listí na cestičkách. Byly to ohromné plochy, co jsme museli zvládnout. Strávili jsme celé

odpoledne pod sálajícím sluncem, zpocení a metoucí listí na hromady hrubými košťaty; to byla jedna z našich povinností. Mně se to vůbec nelíbilo. Říkal jsem si: „Já tohle nechci dělat. Nepřišel jsem sem, abych zametal na zemi listí; jsem tady, abych se stal osvětleným – a oni mne místo toho nechají zametat listí. Navíc je vedro a já mám světlou kůži; mohl bych z toho dostat rakovinu kůže, když jsem tady v takovém horkém podnebí.“

Jedno odpoledne jsem tam tak stál a cítil se opravdu špatně, říkal jsem si: „Co tady vlastně dělám? Proč jsem sem přišel? Proč tu ještě jsem?“ Stál jsem tam se svým dlouhým hrubým koštětem a neměl jsem už vůbec sílu pokračovat v práci; litoval jsem sám sebe a všechno ostatní nenáviděl. Pak se najednou objevil Adžán Čá, ušklíbl se na mne a řekl: „Wat Pa Pong je plný utrpení, co?“ a odkráčel. Tak jsem se zamyslel: „Proč to jenom řekl?“ a „Vlastně, všechno není zase tak špatné.“ Přivedl mne k uvažování: „Je zametání listí skutečně tak nepříjemné? ... Ne, není. Je to spíš taková neutrální věc; zametáš listí a nijak moc na tom nezáleží... Je pocení tak hrozné? Je to opravdu tak ubohý, ponižující zážitek? Je to skutečně tak hrozné, jak si namlouvám? ... Ne – pocení je v pořádku, je to naprosto přirozená věc. Nemám rakovinu kůže a lidé ve Wat Pa Pong jsou velmi milí. Učitel je velmi laskavý, moudrý muž. Mniši se ke mně chovají dobře. Laičtí přívrženci sem chodí a dávají mi jídlo a... Na co si vlastně stěžuji?“

Když jsem tak uvažoval nad samotným prožíváním svého pobytu tam, uvědomil jsem si: „Je mi tu dobře. Lidé si mě váží, jednají se mnou pěkně. Učí mne příjemní lidé ve velmi milé zemi. Ve skutečnosti je tu všechno v pořádku, kromě *mne*; dělám z toho problém, protože se nechci potit a nechci zametat listí.“ Pak se dostavil velmi jasný vhled. Náhle jsem v sobě viděl něco, co si stále stěžovalo a všechno kritizovalo, a co mi vždy bránilo v tom, abych se plně věnoval určité situaci.

Další zážitek, ze kterého jsem se poučil, byl zvyk mytí nohou starším mnichům, když se vrátili z almužní obchůzky (*pindapáta*). Poté, co kráčeli bosí skrze vesnice a rýžová pole, byly jejich nohy zablácené. Před jídelní halou stály nádoby s vodou na mytí nohou. Když přišel Adžán Čá, všichni mniši – bylo jich možná dvacet nebo třicet – se vyhrnuli ven a umývali mu nohy. Když jsem to poprvé viděl, říkal jsem si: „Tohle já dělat nebudu – já ne!“ Další den, hned jak se Adžán Čá objevil, přiběhlo opět třicet mnichů a mylo mu nohy, a já si říkal: „Taková *pitomost* – třicet mnichů myje nohy jednomu člověku. Já *tohle* dělat nebudu.“ Den na to se má reakce ještě vyostřila... Přispěchalo třicet mnichů a myli nohy Adžána Čá: „Tohle mě tedy opravdu *štve*, je mi z toho na nic! Je to asi ta nejhlupejší věc, jakou jsem *vůbec* kdy viděl – třicet lidí myje nohy jednomu člověku! On si zřejmě myslí, že si to zaslouží – pěkně mu tím roste jeho ego. Musí to být hrozný egoista, když si nechá mýt nohy od tolika lidí. Já tohle *nikdy* dělat nebudu!“

Vypěstoval jsem si časem velmi silnou reakci, až příliš silnou. Seděl jsem tam a cítil se opravdu zle a rozzlobeně. Sledoval jsem mnichy a říkal jsem si: „Vypadají všichni jako pitomci. Nevím, co tady vlastně dělám.“

Ale pak jsem začal naslouchat sám sobě a uvažoval jsem: „Je to skutečně nepříjemný stav mysli, to, jak se teď cítím. Musím se ale kvůli tomu rozčilovat? Nenutili *mne*, abych to dělal. Je to vlastně v pořádku; není nic divného na tom, že třicet lidí myje nohy jednomu člověku. Není to žádné nemorální či *špatné* chování, a možná to dělají docela rádi; možná, že to chtějí dělat – třeba je to tak v pořádku... Možná bych to i *já* měl dělat!“ A tak příští ráno vyběhlo *jednatřicet* mnichů a mylo nohy Adžána Čá. Pak už kolem toho nebyl žádný problém. Cítil jsem se opravdu dobře: ta protivná věc ve mně zmlkla.

Můžeme se zamyslet nad věcmi, které v nás vyvolávají rozhořčení a hněv: je na nich skutečně něco zlého, anebo jsou to věci, kolem kterých my vytváříme *dukkha*? Potom začneme rozumět problémům, které vytváříme ve svých životech a v životech lidí kolem nás.

S bdělou pozorností se dokážeme vyrovnat se vším v životě; se vzrušením i nudou, nadějí i zoufalstvím, potěšením i zármutkem, okouzlením i únavou, začátkem i koncem, zrozením i smrtí. Jsme ochotni to do své mysli přijmout jako celek, místo abychom se ponořili pouze do toho příjemného a potlačovali to nepříjemné. Proces vhledu znamená jít k *dukkha*, podívat se na *dukkha*, přijmout *dukkha* a rozpoznat *dukkha* ve všech podobách. Pak už nereagujete pouze vychutnáváním jednoho a potlačováním druhého, jak jste byli dříve zvyklí. A proto můžete lépe snášet utrpení, mít s ním více trpělivosti.

Toto učení neleží mimo naše prožívání. Jsou to spíše úvahy, pramenící přímo z naší zkušenosti – a žádné složité intelektuální záležitosti. A tak opravdu vložte úsilí do sebezdokonalování, místo abyste zůstali vězet na jednom místě. Jak často se trápíte svým pocitem viny za interrupci nebo nad svými chybami, které jste učinili v minulosti? Musíte trávit všechnen svůj čas pouze přežvykováním věcí, které se vám v životě přihodily, a bavit se jejich rozebíráním a nekonečným spekulováním? Někteří lidé ze sebe takové složité osobnosti dělají. Když se jen vyžíváte ve svých vzpomínkách, názorech a domněnkách, tak navždy zůstanete vězet v tomto světě a nikdy ho žádným způsobem nepřekročíte.

Tohoto břemene se můžete zbavit, pokud jste ochotni moudře používat toto učení. Řekněte si: „Už se do toho nenechám více zaplést; odmítám se účastnit této hry. Nepoddám se této náladě.“ Začněte se stavět do pozice vědění: „Já vím, že toto je *dukkha*; je zde *dukkha*.“ Je opravdu důležité učinit rozhodnutí jít tam, kde je přítomno utrpení, a setrvat tam s ním. Pouze s takovýmto zkoumáním a konfrontováním utrpení máte naději, že se dostaví onen hluboký vhled: „Tomuto utrpení bylo porozuměno.“

To jsou tedy ony tři části první ušlechtilé pravdy. To je způsob, který bychom měli používat při uvažování o životě. Kdykoli pocítíte utrpení, nejprve si uvědomte „je zde utrpení,“ pak „mělo by mu být porozuměno,“ a nakonec „bylo mu porozuměno“. V tomto chápání *dukkha* spočívá vhled do první ušlechtilé pravdy.

## DRUHÁ UŠLECHTILÁ PRAVDA

A co je ušlechtilá pravda vzniku utrpení? Je to touha, jež vede k dalšímu bytí, doprovázená rozkoší a vášní, nalézající potěšení hned v tom, hned v onom: jinými slovy, touha po smyslové rozkoši, touha po bytí, touha po ne-bytí. A kde tato touha vzniká a ulpívá? Kdekoli je něco milého a libého, tam tato touha vzniká a ulpívá.

Toto je ušlechtilá pravda vzniku utrpení: to bylo zření, vhled, porozumění, poznání a světlo, které ve mně vyvstalo o věcech dříve neslýchaných.

Tato ušlechtilá pravda má být proniknuta odstraněním příčiny utrpení: to bylo zření, vhled, porozumění, poznání a světlo, které ve mně vyvstalo o věcech dříve neslýchaných.

Tato ušlechtilá pravda byla proniknuta odstraněním příčiny utrpení: to bylo zření, vhled,

porozumění, poznání a světlo, které ve mně vyvstalo o věcech dříve neslýchaných.

[*Samjutta-nikája*, LVI, 11]

Druhá ušlechtilá pravda ve svých třech aspektech zní: „Je zde příčina utrpení – připoutanost k toužení. Touha by měla být opuštěna. Touha byla opuštěna.“ Druhá ušlechtilá pravda říká, že utrpení má svou příčinu, kterou je lpění na třech druzích toužení, jimiž jsou: touha po smyslové rozkoši (*káma-tanhá*), touha po bytí (*bhava-tanhá*) a touha po zbavení se něčeho (*vibhava-tanhá*). To je vyjádření druhé ušlechtilé pravdy, to je teze, *parijatti*. A o tom uvažujte: příčinou utrpení je připoutanost k toužení.

### TŘI DRUHY TOUŽENÍ

Touha či v pálijštině *tanhá* je důležitá věc, které bychom měli rozumět. Co to je touha? *Káma-tanhá* není nic složitého. Tento druh touhy představuje žádostivost po smyslových rozkoších těla či ostatních smyslů, neustálé vyhledávání vzrušení a potěšení – to je *káma-tanhá*. Můžete se nad tím opravdu zamyslet: jaké to je, když v sobě máte touhu po nějakém potěšení? Například když jíte, jste-li hladoví a jídlo chutná výborně, můžete si všimnout toho, jak rádi byste si vzali další sousto. Uvědomte si ten pocit, když jíte něco lahodného, a všimněte si, jak toho chcete stále víc. Nevěřte pouze tomu, co vám já říkám; vyzkoušejte si to sami. Nemyslete si, že to už znáte, protože tomu tak bylo v minulosti. Vyzkoušejte si to, když budete jíst. Ochutnejte něco dobrého a sledujte, co se bude dít: objeví se touha po něčem dalším. To je *káma-tanhá*.

Rovněž pozorujeme pocit chtění stát se něčím. Pokud je přítomna nevědomost, pak nemusíme jen hledat něco dobrého k snědku nebo nějakou okouzlující hudbu, můžeme se také zaplést do světa snů a ctižádosti – touhy *stát se něčím*. Jsme chyceni ve snažení stát se šťastnými, v úsilí získat majetek; nebo se můžeme pokusit naplnit svůj život pocitem důležitosti tím, že budeme usilovat o nápravu světa. Všimněte si pocitu chtění stát se něčím jiným, než čím právě jste.

Naslouchejte *bhavatanhá* svého života: „Chci cvičit meditaci, abych se zbavil svých trápení. Chci se stát osvíceným. Chci se stát mnichem či mniškou. Chci se stát osvíceným jako laický přívrženec. Chci mít manželku, děti a zaměstnání. Chci si užívat radostí smyslového světa, aniž bych se musel čehokoli vzdát, a navíc se ještě stát osvíceným *arahantem*.“

Když se nám znelíbí snaha něčím se stát, pak je zde touha *zbavit se* věcí. Tak pozorujeme *vibhava-tanhá*, touhu něčeho se zbavit: „Chci se zbavit svého utrpení. Chci se zbavit své zlosti. Mám zlost a já se jí chci zbavit. Chci se zbavit závidi, strachu a úzkosti.“ Všimněte si toho, sledujte *vibhava-tanhá*. Ve skutečnosti pozorujeme to v nás, co se snaží něčeho se zbavit; *nesnažíme se zbavit vibhava-tanhá*. Nestavíme se proti touze zbavit se určitých věcí, ani tuto touhu nepodporujeme. Místo toho uvažujeme: „Tak takové to je, takový je pocit chtít se něčeho zbavit; musím přemoci svůj hněv; musím v sobě zabít ďábla a překonat svou žádostivost – a pak se stanu...“ Z tohoto řetězce myšlenek můžeme vidět, jak velmi blízké si je stávání se něčím a zbavování se něčeho.

Nezapomínejte však na to, že *káma-tanhá*, *bhava-tanhá* a *vibhava-tanhá* jsou takto rozděleny do tří kategorií pouze kvůli snažšímu pozorování toužení. Nejsou to naprosto odlišné formy touhy, ale jen její různé aspekty.

Druhým vhladem druhé ušlechtilé pravdy je: „Touha by měla být opuštěna.“ Do našeho cvičení se tak dostává to, čemu říkáme „nechávání jít“. Získali jste vhlad, že touha by měla být opuštěna, ale tento vhlad není *touha* cokoli opustit. Pokud nejste moudří a skutečně neuvažujete ve své mysli, máte sklon následovat myšlenky typu „já se toho chci zbavit; já chci opustit všechny své touhy“ – avšak to je pouze další toužení. Můžete nad tím ale uvažovat; můžete pozorovat touhu zbavit se něčeho, touhu stát se něčím nebo touhu po smyslové rozkoši. Když porozumíte těmto třem druhům toužení, můžete je nechat jít.

Druhá ušlechtilá pravda po vás nevyžaduje, abyste přemýšleli takto: „Já mám velkou smyslovou touhu“ či „Já jsem skutečně ambiciózní. Přímo překypuji *bhava-tanhá!*“ nebo „Já jsem opravdový nihilista. Chci pouze odsud ven. Jsem skutečný fanatik *vibhava-tanhá*. Takový jsem já.“ To není druhá ušlechtilá pravda. V ní se nehovoří o ztotožňování se s toužením; v ní jde o *rozpoznání* touhy.

Strávil jsem hodně času pozorováním toho, jak velká část mého cvičení spočívala v touze něčím se stát. Například kolik mého snažení ve vztahu k meditaci mělo za svůj cíl stát se oblíbeným mnichem, do jaké míry měly mé vztahy s ostatními mnichy a mniškami či laickými přívrženci co do činění s přáním být oblíben a chválen. To je *bhava-tanhá* – touha po chvále a úspěchu. Jako mnich máte tuto *bhava-tanhá*, když chcete, aby lidé všechno chápali a oceňovali hodnotu Dhammy. I takovéto jemné, skoro ušlechtilé toužení je *bhava-tanhá*.

Pak je zde *vibhava-tanhá* v duchovním životě, která může být velmi poctivá a upřímná vůči sobě samému: „Chci vymazat, zničit a zbavit se těchto nečistot mysli.“ Skutečně jsem naslouchal svým myšlenkám: „Chci se zbavit toužení. Chci se zbavit hněvu. Nechci už nikdy mít strach nebo být závistivý. Chci být statečný. Chci mít v srdci radost a blaženost.“

Cvičení v Dhammě nespočívá v nenávidění sebe sama za to, že máme takové myšlenky, ale znamená vidět, jak jsou podmíněně vzniklé v mysli. Jsou nestálé. Toužení není to, čím jsme, ale je to způsob, jakým máme sklon reagovat, pokud jsme neporozuměli čtyřem ušlechtilým pravdám v jejich třech aspektech. Máme tendenci takto reagovat na vše. Jsou to normální reakce závislé na nevědomosti.

Ale my nemusíme trpět do nekonečna. Nejsme pouze beznadějně obětí toužení. Můžeme nechat touhu být tak, jak je, a začít se od ní oprošťovat. Toužení nás ovládá a zaslepuje jen tak dlouho, dokud se ho držíme, věříme v něj a reagujeme na něj.

## UCHOPOVÁNÍ JE UTRPENÍ

Obyčejně ztotožňujeme utrpení s pociťováním, ale pociťování není utrpení. Utrpením je uchopování toužení. Touha sama o sobě nezpůsobuje utrpení; příčinou utrpení je *uchopování* touhy. To je určeno pro vaši úvahu a pozorování v rámci individuálního prožívání.

Skutečně musíte zkoumat toužení a vědět, co to je. Musíte chápat, co je přirozené a nezbytné pro přežití, a co pro ně nutné není. Můžeme být velmi idealističtí a myslet si, že dokonce i potřeba potravy je jistým druhem touhy, který bychom neměli mít. Může to být až směšné. Avšak Buddha nebyl idealista a nebyl ani moralista. Nesnažil se nic ztracovat. Snažil se otevřít nám oči k pravdě, tak abychom viděli věci jasně.

Jakmile dosáhneme jasného a správného nazírání, není zde žádné utrpení. Můžete stále cítit hlad. Můžete stále potřebovat potravu, aniž by to na sebe bralo formu touhy. Potrava je přirozenou potřebou těla. Tělo není já; vyžaduje potravu, jinak zeslábně a zemře. Taková je povaha těla – není na tom nic špatného. Když se z nás stanou namyšlení moralisté a budeme si myslet, že *jsme* našimi těly, že hlad je naším vlastním problémem a že bychom dokonce neměli ani jíst – tak to není moudrost, ale pošetilost.

Když opravdu vidíte příčinu utrpení, zjistíte, že problémem je uchopování toužení a ne samotná touha. Uchopovat znamená být zaslepený, myslet si, že je to skutečně „já“ a „moje“: „Já jsem tato touha a není se mnou něco v pořádku, protože jí mám,“ nebo „Nelíbí se mi to, čím právě teď jsem. Musím se stát něčím jiným,“ nebo „Musím se něčeho zbavit, abych se mohl stát tím, čím chci být.“ Toto vše je toužení. A vy mu pozorně naslouchejte, aniž byste říkali, zda je dobré nebo špatné, pouze si ho všimněte.

## NECHÁVÁNÍ JÍT

Když pozorujeme toužení a nasloucháme mu, tak už k němu nejsme připoutáni; dovolujeme mu být takovým, jakým je. Pak dojdeme k poznání, že příčina utrpení, touha, může být odložena a opuštěna.

Jak necháte věci jít? Tím, že je ponecháte tak, jak jsou; neznámá to, že je zničíte nebo odhodíte pryč. Spíše je položíte a necháte je být. Cvičením „nechávání jít“ zjistíme, že je zde příčina utrpení, což je připoutanost k toužení, a uvědomíme si, že bychom tyto tři druhy touhy měli opustit. A pak přijde poznání, že jsme touhy odložili; nejsme k nim již nijak připoutáni.

Když v sobě objevíte lpění, tak nezapomeňte, že „nechávání jít“ není „zbavování se“ či „odhazování pryč“. Když držím v ruce tyto hodinky a vy řeknete: „Pusť je!“, neznámá to: „Vyhod' je ven.“ Můžu si myslet, že je mám odhodit pryč, protože na nich lpím, ale to by byla pouze touha zbavit se jich. Domníváme se, že když se zbavíme předmětu, tak se tím zbavíme i lpění. Ale když zauvažuji nad připoutaností, nad držením hodinek, zjistím, že zde není žádný důvod, proč bych se jich měl zbavovat – jsou to dobré hodinky; neopožďují se a nejsou ani příliš těžké. Problém neleží v hodinkách. Skutečným problémem je držení hodinek. Co tedy udělám? Nechám je být, odložím je stranou – položím je jemně bez jakéhokoli odporu. Později je mohu opět zvednout, podívat se, kolik je hodin, a odložit je, když to bude třeba. Tento vhled do „nechávání jít“ můžete aplikovat na touhu po smyslovém potěšení. Třeba se chcete pořádku bavit. Jak byste odložili tuto touhu bez jakékoli nelibosti? Jednoduše ji rozpoznajte, aniž byste ji soudili. Můžete pozorovat chtění zbavit se jí – protože se cítíte vinní tím, že máte takovou pošetilou touhu –, ale jen to odložte stranou. Pak, když ji vidíte takovou, jaká je, když ji rozpoznáte pouze jako touhu, nejste k ní již více připoutáni.

Na naší cestě musíme vždy pracovat s okamžiky každodenního života. Když se cítíte sklíčeně a jste negativně naladěni, už jen ten moment, kdy se odmítnete onomu pocitu oddat, je zážitkem osvícení. Pokud *toto* vidíte, nemusíte se již ponořit do oceánu deprese a zoufalství a přežalovat se v něm. Můžete s tím opravdu skončit tak, že se naučíte na věcech nelpět.

Musíte na to přijít vlastním cvičením, takže budete sami vědět, jak opustit příčinu utrpení. Je možné opustit touhu skrze chtění nechat ji jít? Co je to, co skutečně nechává věci jít v určitém okamžiku? Je třeba pozorovat zážitek nechávání jít a opravdu ho zkoumat, dokud se nedostaví vhled. Dělejte to tak dlouho, až získáte onen vhled: „Ach ano, nechávání jít, teď tomu rozumím. Touha byla právě opuštěna.“ Neznámá to, že opustíte toužení navždy, ale v onen

okamžik jste ho *skutečně* nechali jít, a to zcela vědomě. Je zde tedy vhled. Tomu se říká poznání vhledu. V pálijštině se to nazývá *ñānadassana* či hluboké porozumění.

Já jsem měl svůj první vhled do nechávání jít v prvním roce meditací. Intelektuálně jsem se dobral toho, že by člověk měl všechno opustit, a pak jsem uvažoval: „Jak mám nechat jít?“ Připadalo mi, že je nemožné nechat cokoli být. Tak jsem si řekl: „Necháš jít necháním jít.“ „Tak to tedy nech jít!“ A zase jsem si řekl: „Ale nechal jsem už skutečně vše být?“ a „Jak mám věci nechat jít?“ „No prostě je nech jít!“ Pokračoval jsem dál tímto způsobem, stále více skleslý na duchu. Nakonec se ukázalo, co se vlastně dělo. Když se snažíte rozebrat „nechávání jít“ do detailů, zapletete se do přílišných komplikací. Nebylo to již něco, co by bylo možno vymyslet pomocí slov, nýbrž něco, co jste skutečně učinili. A tak jsem v tom okamžiku nechal vše jít, prostě jen tak.

I osobní problémy a posedlosti je možné právě takto nechat být. Nejde o to, do nekonečna je rozebírat a tvořit kolem nich další problémy, je nutné cvičit se v odkládání věcí stranou, v nechávání jít. Nejprve je necháte být, ale pak se jich opět chytnete, protože váš zvyk uchopovat je tak silný. Alespoň však víte, jak na to. I já, když jsem dosáhl onoho vhledu, jsem na okamžik nechal věci jít, ale pak jsem je znovu začal uchopovat myšlenkami jako: „Tohle já nezvládnu, vždyť mám tak mnoho špatných návyků!“ Nevěřte však té věci ve vás, která na všem jen hledá chyby a zlehčuje vaše snažení. Je naprosto nedůvěryhodná. Je to vše pouze otázka cvičení nechávání jít. Čím více začnete vidět, jak na to, tím déle budete schopni vydržet ve stavu neulpívání.

## ZAVRŠENÍ

Je důležité vědět, kdy jste opustili toužení: když ho již neodsuzujete ani se ho nesnažíte zbavit; když uznáváte, že je takové, jaké je. Když skutečně spočíváte v klidu a míru, tak zjistíte, že nejste k ničemu upoutáni. Nejste do ničeho zapleteni, nesnažíte se nic získat ani se ničeho zbavit. Blaženost znamená prostě vidět věci tak, jak jsou, aniž byste cítili nutnost nějak je posuzovat.

Neustále říkáme: „Tohle by nemělo být takové, jaké to je!“, „Já bych neměl být takový, jaký jsem!“ a „Ty bys neměl být takový, jaký jsi, a neměl bys dělat to, co děláš!“ a tak dále. Jsem si jist, že bych vám mohl říct, jací byste měli být – a vy byste mohli mně říct, jaký já bych měl být. Měli bychom být laskaví, dobrotiví, štedří, milí, pracovití, pilní, odvážní, stateční a soucitní. Vůbec vás nemusím znát, abych vám toto mohl říct! Ale abych vás skutečně poznal, musel bych se vůči vám otevřít, místo abych začal od nějakého ideálu, jaký by měl být muž či žena, jaký by měl být buddhista nebo jaký by měl být křesťan. Nejde o to, že bychom snad nevěděli, jací bychom *měli* být.

Naše utrpení pochází od našeho lpění na ideálech a od komplikací, které vytváříme kolem toho, jak se věci mají. Nikdy nejsme tím, čím bychom měli být podle našich nejvyšších ideálů. Život, ostatní lidé, země, ve které žijeme, svět, v němž se nacházíme – věci nikdy nejsou takové, jaké by měly být. Staneme se velmi kritičtí vůči všemu a vůči nám samotným: „Vím, že bych měl být více trpělivý, ale já prostě *nemohu* být trpělivější!“... Naslouchejte všem těm „měl bych“ a „neměl bych“, a také toužení: chtění příjemných prožitků, chtění stát se něčím či chtění zbavit se toho, co je odporné a bolestivé. Je to jako kdybyste poslouchali někoho mluvit přes plot: „Já chci tohle a nemám rád tamto. Mělo by to být tak a ne jinak.“ Opravdu si na to udělejte čas a naslouchejte stěžující si mysl, vnesete to do svého vědomí.

Dělával jsem to často, když jsem se cítil nespokojeně nebo jsem byl kriticky naladěný. Vždycky jsem zavřel oči a začal si říkat: „Nelíbí se mi tohle a nechci tamto,“ „Ten člověk by neměl být takový, jaký je,“ a „Svět by neměl být takový, jaký je.“ Naslouchal jsem tomu démonu, který nepřestával kritizovat mne, vás a celý svět. Pak jsem si řekl: „Chci štěstí a pohodlí; chci se cítit v bezpečí; chci, aby mne měl někdo rád!“ Záměrně jsem si tyto věci vymýšlel a poslouchal je, abych je viděl pouze jako podmínky, které vznikají v mysli. A tak je vyzdvihněte ve své mysli – vybuďte všechny ty naděje, touhy a výhrady. Uveďte je do svého vědomí. Pak budete rozumět toužení a dokážete ho odložit stranou.

Čím více pozorujeme a zkoumáme uchopování (*upádána*), tím více vyvstává vhled: „Touha by měla být opuštěna.“ Potom, skrze vlastní cvičení a chápání toho, co nechávání jít skutečně znamená, dospějeme k třetímu vhledu druhé ušlechtilé pravdy: „Touha byla opuštěna.“ Teď opravdu víme, co to je „nechávání jít“. Není to teoretické nechávání jít, nýbrž přímý vhled. Víte, že nechávání jít bylo završeno. To je celý smysl tohoto cvičení.

## TŘETÍ UŠLECHTILÁ PRAVDA

A co je ušlechtilá pravda ustání utrpení? Je to úplné vymizení a ustání této touhy, její opuštění, zanechání, oproštění a odpoutání se od ní. A kde je tato touha odstraněna a ukončena? Kdekoli je něco milého a libého, tam je tato touha odstraněna a ukončena.

Toto je ušlechtilá pravda ustání utrpení: to bylo zření, vhled, porozumění, poznání a světlo, které ve mně vyvstalo o věcech dříve neslýchaných.

Tato ušlechtilá pravda má být proniknuta uskutečněním ustání utrpení: to bylo zření, vhled, porozumění, poznání a světlo, které ve mně vyvstalo o věcech dříve neslýchaných.

Tato ušlechtilá pravda byla proniknuta uskutečněním ustání utrpení: to bylo zření, vhled, porozumění, poznání a světlo, které ve mně vyvstalo o věcech dříve neslýchaných.

[*Samjutta-nikája*, LVI, 11]

Třetí ušlechtilá pravda ve svých třech částech zní: „Je zde ustání utrpení, ukončení *dukkha*. Ukončení *dukkha* by mělo být uskutečněno. Ukončení *dukkha* bylo uskutečněno.“

Cílem celého buddhistického učení je zdokonalení uvažující mysli za účelem opuštění klamných představ. Čtyři ušlechtilé pravdy jsou učením o nechávání jít skrze zkoumání či nahlížení do nitra věcí – uvažováním: „Proč je to právě tak a ne jinak?“ Je dobré hloubat nad takovými věcmi jako například, proč si mniši holí hlavy nebo proč sochy Buddhy vypadají tak, jak vypadají. Uvažujeme... mysl si netvoří názory o tom, zda jsou tyto věci dobré, špatné, užitečné či zbytečné. Mysl se ve skutečnosti otevírá a zvažuje: „Co tohle znamená? Co představují tito mniši? Proč nosí misky na almužnu? Proč nemohou mít peníze? Proč si nemohou pěstovat své vlastní jídlo?“ Přemýšlíme o tom, jak tento způsob života udržoval tradici a umožnil, aby byla předávána od svého původního zakladatele, Gótamy Buddhy, až do dnešních dnů.

Uvažujeme, když vidíme utrpení; když vidíme povahu touhy; když poznáme, že připoutanost k toužení je utrpení. Pak dospějeme k vhledu opuštění touhy a k uskutečnění ne-utrpení, konce utrpení. Tyto vhledy mohou přijít pouze skrze uvažování; nemohou se dostavit skrze víru. Nemůžeme se přinutit vůlí k uvěření či dosažení nějakého vhledu; ty přijdou jen skrze skutečné rozjímání a hloubání nad těmito pravdami. Přijdou, pouze když je mysl otevřená a vnímavá vůči učení – slepá víra určitě není doporučována ani od nikoho očekávána. Místo toho by mysl měla být ochotná stát se vnímavou, hloubavou a přemýšlivou.

Tento duševní stav je velmi důležitý – je to cesta ven z utrpení. Není to mysl se zafixovanými názory a předsudky, která si myslí, že všechno zná, nebo bere za pravdu jen to, co říkají jiní lidé. Je to mysl, jež je otevřená vůči těmto čtyřem ušlechtilým pravdám a je schopná uvažovat nad tím, co můžeme vidět uvnitř našich vlastních myslí.

Lidé jen zřídka dosahují ne-utrpení, neboť to vyžaduje zvláštní druh odhodlanosti hloubat, zkoumat a dostat se za to, co je hrubé a zřejmé. Vyžaduje to ochotu opravdu se podívat na své vlastní reakce, být schopen vidět připoutanost a zamyslet se: „Jaké je to, být k něčemu připoutaný?“

Cítíte se šťastně či svobodně, když jste připoutáni k toužení? Je to povznášející nebo skličující? Tyto otázky zde jsou pro vás, abyste o nich přemýšleli. Pokud zjistíte, že připoutanost k vašim touhám je osvobozující, jedněte podle toho. Upněte se na všechny své touhy a uvidíte, jaký bude výsledek.

Já jsem ve svém cvičení viděl, že připoutanost k mým touhám znamená utrpení. Nemám o tom žádné pochybnosti. Nyní mohu vidět, jak mnoho utrpení v mém životě bylo způsobeno upoutaností k hmotným věcem, idejím, názorům či obavám. Mohu vidět plno zbytečného trápení, které jsem si způsobil svým lpěním, protože jsem tehdy neznal nic lepšího. Vyrůstal jsem v Americe – v zemi svobody. Lidé jsou tam ujišťováni, že mají právo na štěstí, ale co se jim skutečně nabízí, je právo na to, být ke všemu připoután. Amerika vás povzbuzuje v úsilí po dosažení štěstí skrze získávání věcí. Když však pracujete se čtyřmi ušlechtilými pravdami, je nutné lpění porozumět, přemýšlet nad ním; poté se dostaví vhled do nepřipoutanosti. Není to žádný intelektuální postoj či příkaz z vašeho mozku, který by říkal, že nemáte být připoutáni; je to pouze přirozený vhled do nepřipoutanosti či ne-utrpení.

## NESTÁLOST JAKOŽTO PRAVDA

Zde v Amarávatí recitujeme *Dhammačakkappavattana-suttu* v její tradiční podobě. Když Buddha pronesl toto kázání o čtyřech ušlechtilých pravdách, pouze jeden z pěti žáků, kteří mu naslouchali, mu skutečně porozuměl; jen jeden dosáhl onoho hlubokého vhledu. Ostatním čtyřem se to sice také líbilo, říkali si: „Opravdu pěkné učení,“ ale jen jeden z nich, Kónaňna, doopravdy porozuměl tomu, co Buddha vykládal.

Kázání naslouchali rovněž *dévové*. *Dévové* jsou nebeské, éterické bytosti, které nad námi velmi vynikají. Nemají hrubá těla, jako jsou ta naše; mají jemná, éterická těla a jsou krásní, milí a inteligentní. Přestože byli vyslechnutým kázáním potěšeni, ani jeden z nich jím nebyl osvícen.

V textu se praví, že měli velkou radost z Buddhova osvícení a že to hlásali po nebesích, když uslyšeli jeho učení. Nejprve to zaslechla jedna skupina *dévů*, ti to oznámili dalším a brzy se všichni *dévové* radovali – i ti nejvyšší z brahmovského světa. Šířila se zpráva, že Kolo

Dhammy bylo roztočeno, a tito *déвовé* a *brahmové* se z toho těšili. Ale pouze Kóndaňňa, jeden z pěti žáků, dosáhl osvícení, když vyslechl toto kázání. Na samotném konci *sutty* ho Buddha nazývá „Aňňá Kóndaňňa“. *Aňňá* je hluboké poznání, a tak „Aňňá Kóndaňňa“ znamená „Kóndaňňa, který pochopil“.

Co Kóndaňňa pochopil? Co bylo tím jeho vhledem, který Buddha pochválil na úplném konci kázání? Bylo jím: „Vše, co má povahu vznikání, má rovněž povahu ustávání.“ To nemusí znít jako žádné velké poznání, ale ve skutečnosti se pod tím skrývá universální zákonitost: cokoli má povahu vznikání, je podrobno ustávání; je to nestálé a ne-já... A tak nebuďte připoutáni, nenechte se oklamat tím, co vzniká a zaniká. Nehleďte své útočiště, v němž chcete spočívat a jemuž chcete věřit, v ničem, co vzniklo – protože všechny tyto věci zaniknou.

Pokud chcete trpět a promarnit svůj život, jděte a hledejte věci, které vznikají. Všechny vás dovedou ke konci, k zániku, a vy z toho nebudete ani o málo moudřejší. Budete se jen točit dokola, opakovat stále tytéž bezúčesné návyky, a když přijde smrt, tak zjistíte, že jste se ze svého života nic důležitého nepřiučili.

Spíše než o tom jen přemýšlet, skutečně pozorujte: „Vše, co má povahu vznikání, je podrobno zanikání.“ Aplikujte to na život obecně, na vaše vlastní prožívání. Pak tomu budete rozumět. Jen si všimněte: začátek... konec. Pozorujte, jaké věci doopravdy jsou. Celý tento smyslový svět je jen vznikání a zanikání, začínání a končení; a je možné dosáhnout dokonalého porozumění, *sammá-ditthi*, ještě v tomto životě. Nevím, jak dlouho ještě Kóndaňňa žil po Buddhovo kázání, avšak byl osvícen právě v ten okamžik. Přesně tehdy dosáhl dokonalého porozumění.

Chtěl bych zdůraznit, jak důležité je rozvinout tento způsob uvažování. Místo pouhého uklidňování mysli, což je zajisté jedna část našeho cvičení, opravdu chápejte, že správná meditace je odhodlání k moudrému zkoumání. Znamená to statečné úsilí nahlédnout do nitra věcí, ne zabývat se sebou a posuzovat příčiny svého utrpení na osobní rovině, nýbrž rozhodnout se skutečně následovat stezku, dokud nedojdete k hlubokému porozumění. Takovéto dokonalé porozumění je založeno na principu vznikání a zanikání. Jakmile je tento zákon pochopen, vidíte, jak do něj vše zapadá.

Toto není žádné metafyzické učení: „Vše, co má povahu vznikání, je podrobno zanikání.“ Nejde v něm o konečnou realitu – realitu bezsmrtnosti; ale když do hloubky pochopíte a poznáte, že vše, co má povahu vznikání, je podrobno zanikání, tak *dosáhnete* konečnou realitu, bezsmrtnou, nesmrtelnou pravdu. Je to prostředek k onomu nejvyššímu cíli. Všimněte si toho rozdílu: tento výrok není metafyzickým výrokem, ale takovým, který nás dovede k metafyzickému cíli.

## SMRTELNOST A USTÁNÍ

S uvažováním nad ušlechtilými pravdami přivádíme do vědomí tento základní problém lidské existence. Pozorujeme pocit odcizení a slepé připoutanosti k smyslovému vědomí, připoutanosti k tomu, co je oddělené a vyvstává ve vědomí. Z nevědomosti ulpíváme na touze po smyslové rozkoši. Když se ztotožňujeme s tím, co je podrobno smrti a je neuspokojivé, tak právě toto ulpívání je utrpení.

Všechna smyslová potěšení jsou smrtelná potěšení. Cokoli vidíme, slyšíme, hmatáme, chutnáme, myslíme či cítíme, je smrtelné – spoutané smrtí. A tak když jsme připoutáni k

smrtným smyslům, jsme připoutáni k smrti. Pokud jsme nad tím neuvažovali nebo tomu neporozuměli, pouze se slepě upoutáváme ke smrtelnosti s nadějí, že ji můžeme na chvíli odehnat. Předstíráme, že budeme opravdu šťastní s věcmi, ke kterým jsme upoutáni – jen abychom nakonec skončili v rozčarování, zoufalství a zklamání. Může se nám podařit stát se tím, čím jsme chtěli, avšak to je rovněž smrtelné. Připoutáváme se jenom k další podmínce spoutané smrtí. Potom, s touhou zemřít, se můžeme připoutat k sebevraždě či sebezničení – ale samotná smrt je pouze další smrtelnou podmínkou. K čemukoli se upoutáme v těchto třech druzích touhy, vždy se upoutáme k smrti – což znamená, že nás očekává zklamání či zoufalství.

Smrtí myslí je zoufalství; deprese je něco jako prožitek smrti v mysli. Stejně jako tělo zemře fyzickou smrtí, i mysl umírá. Duševní stavy a podmínky umírají; nazýváme to zoufalstvím, nudou, depresí a trápením. Kdykoli jsme k něčemu připoutáni, když prožíváme nudu, zoufalství, úzkost a strast, snažíme se nalézt nějakou jinou smrtelnou podmínku, která vzniká. Například cítíte zoufalství a říkáte si: „Chtěl bych tak kus čokoládového dortu.“ A už je to tady! Na okamžik se můžete ponořit do lahodné, sladké, čokoládové chuti dortu. V té chvíli je zde stávání se něčím – skutečně jste se *stali* tou lahodnou, sladkou, čokoládovou chutí! Ale nemůžete se jí držet moc dlouho. Polknete a co vám zbyde? Pak musíte jít opět za něčím jiným. Toto je „stávání se něčím“.

Jsme zaslepeni a zapleteni do tohoto procesu stávání se něčím ve smyslovém světě. Avšak skrze porozumění touze, bez posuzování krásy či ošklivosti světa smyslů, uvidíme toužení tak, jak skutečně je. Je zde poznání. Poté, když toužení opustíme, místo abychom se ho snažili uchopit, dosáhneme *niródh*a, konec utrpení. To je třetí ušlechtilá pravda, kterou musíme uskutečnit sami pro sebe. Uvažujeme o ustání. Říkáme: „Je zde ustání,“ a víme, když něco ustalo.

## NECHAT VĚCI VYJÍT NA POVRCH

Předtím, než můžete věci nechat jít, musíte jim dovolit přístup do plného vědomí. Při meditaci je naším cílem nechat podvědomí vyvstat ve vědomí. Necháváme všechno trápení, zoufalství, obavy, hněv a to, co v sobě potlačujeme, stát se vědomým. Lidé mají sklon upínat se k velmi ušlechtilým ideálům. Můžeme se v sobě velmi zklamat, když si někdy nepřipadáme tak dobří, jací bychom měli být, nebo když si říkáme, že bychom neměli být podráždění – všechny ty „měl bych“ a „neměl bych“. Také vytváříme touhu zbavit se špatných věcí – a tato touha vypadá upřímně. Připadá nám správné zbavit se zlých myšlenek, hněvu a závisti, protože dobrý člověk „by takový neměl být“. Tak v sobě vyvoláme pocit viny.

Když o tom uvažujeme, tak přivedeme do vědomí touhu stát se tímto ideálem a touhu zbavit se těchto špatných věcí. A tím, že to učiníme, můžeme něco nechat jít – místo abychom se stali tím dokonalým člověkem, necháme jít onu touhu. Co zbyde, je čistá mysl. Nepotřebujeme se stát dokonalým člověkem, protože v čisté mysli dokonalí lidé vznikají a zanikají.

Ustání lze lehce rozumět na intelektuální úrovni, avšak jeho *uskutečnění* může být dost složité, neboť to zahrnuje spočívání s tím, co považujeme za nesnesitelné. Když jsem například já poprvé začal s meditací, měl jsem představu, že mne to učiní laskavějším a šťastnějším a očekával jsem prožitky duševního blaha. Ale během prvních dvou měsíců jsem pocítoval tolik hněvu a zlosti jako nikdy předtím v mém životě. Říkal jsem si: „To je hrozné; meditace mne učinila ještě horším, než jsem byl.“ Ale když jsem pak uvažoval nad tím, proč

se najednou objevilo tolik hněvu a negativních myšlenek, uvědomil jsem si, že velká část mého dřívějšího života byla snahou od tohoto všeho utéct. Býval jsem náruživým čtenářem. Musel jsem si s sebou brát knihu, ať jsem šel kamkoli. Kdykoli na mne začaly dotírat obavy či nechuť vůči něčemu, už jsem držel v ruce knížku a četl jsem; nebo jsem si zapálil cigaretu či se krmil sušenkami. Měl jsem o sobě představu jako o laskavém a milém člověku, a tak byl každý náznak odporu či zlosti hned potlačován.

Proto jsem během prvních několika měsíců jako mnich zoufale hledal věci, kterým bych se mohl věnovat. Snažil jsem se nalézt něco, čím bych se mohl rozptýlit, protože jsem si při meditaci začal vybavovat všechno to, co jsem se záměrně snažil zapomenout. Vzpomínky z dětství a dospívání neustále proudily do mé mysli; pak se onen hněv a zlost staly tak vědomými, že se mi zdálo, jako by mne měly rozdrtit. Něco ve mně si ale začalo uvědomovat, že s tím musím mít strpení, a tak jsem to vydržel. Všechny ten hněv a zlost, které byly potlačovány po třicet let mého života, dosáhly v tu dobu svého vrcholu a díky meditaci vyvanuly, ustaly. Byl to proces očisty.

Abychom tento proces ustávání nechali fungovat, musíme být ochotni podstoupit utrpení. Proto tak zdůrazňuji význam trpělivosti. Musíme otevřít svou mysl vůči utrpení, protože právě omezením utrpení utrpení zaniká. Pokud zjistíme, že trpíme, ať tělesně či duševně, tak přistoupíme k onomu skutečnému, přítomnému utrpení. Plně se mu otevřeme, uvítáme ho, soustředíme se na něj, necháme ho být tím, čím je. Znamená to, že musíme být trpěliví a vyrovnat se s určitými nepříjemnými podmínkami. Musíme vydržet nudu, zoufalství, pochyby a obavy, abychom pochopili, že ustanou, místo abychom od nich utíkali.

Dokud nenecháme věci, aby ustaly, pouze vytváříme novou *kammu*, což zpětně utvrzuje naše staré návyky. Když se něco objeví, chopíme se toho a stále se kolem toho točíme, což jenom vše komplikuje. Tyto věci se pak budou znovu a znovu opakovat během našeho života – nemůžeme slepě následovat své touhy a obavy a zároveň očekávat, že dosáhneme vnitřního míru. Pozorujeme obavy a touhy, aby nás již nemohly více klamat: potřebujeme nejdříve vědět, co nás klame, než to můžeme nechat jít. Touhy a strach musí být rozpoznány jako nestálé, neuspokojivé a ne-já. Musí být viděny a prohlédnuty, tak aby utrpení mohlo samo o sobě vyvanout.

Zde je velmi důležité rozlišovat mezi *ustáním* a *zničením* – touhou, jež přichází do mysli s cílem něčeho se zbavit. Ustání je přirozené ukončení jakékoli podmínky, která vznikla. Není to tedy touha! Není to něco, co vytváříme ve své mysli, ale je to konec toho, co začalo, smrt toho, co bylo zrozeno. Proto ustání není já – nepochází od myšlenky „musím se zbavit určitých věcí,“ ale přichází, když ponecháme to, co vzniklo, zaniknout. Abychom to mohli učinit, musíme opustit toužení – nechat ho jít. Neznamena to jeho zavržení či odhození, ale pouze opuštění.

Pak, když ustalo, zakoušíte *niródha* – utišení, prázdnotu, nepřipoutanost. *Niródha* je jiným slovem pro *nibbánu*. Když něco necháte jít a dovolíte tomu ustat, tak zbude jen vnitřní mír.

Můžete tento mír zakusit ve své vlastní meditaci. Když jste se ve své mysli rozloučili s toužením, tak to, co zbývá, je velmi klidné. Toto je opravdový klid, bezsmrtný stav. Když skutečně uvidíte, jaké to je, tak uskutečníte *niródha-sačča*, pravdu ustání, v níž není žádné já, ale nadále trvá bdělost a průzračnost. Je to skutečná blaženost, toto klidné, transcendentní vědomí.

Když nedovolíme, aby se dostavilo ustání, máme sklon jednat na základě domněnek, které vytváříme sami o sobě, aniž bychom vůbec věděli, co děláme. Někdy si to uvědomíme, až když začneme meditovat, kolik obav a nedůvěry v našich životech pramení v zážitcích z dětství. Vzpomínám si, že když jsem byl ještě malý chlapec, měl jsem jednoho velmi dobrého kamaráda, kterému jsem se znelíbil a on si mne přestal všímat. Byl jsem z toho rozčarován ještě několik měsíců. V mé mysli to zanechalo nerasmazatelnou vzpomínku. Pak jsem skrze meditaci zjistil, do jaké míry tato nepatrná událost ovlivnila mé budoucí vztahy s ostatními lidmi – vždy jsem měl hrozný strach ze zavržení. Nikdy jsem na to ani nepomyslel, dokud se tato konkrétní vzpomínka nezačala objevovat v mém vědomí během meditace. Racionální mysl ví, že je směšné chodit a přemýšlet o tragédiích dětství. Ale když se stále vrací do vašeho vědomí, ačkoli jste již ve středním věku, možná se vám snaží říci něco o domněnkách, které jste si vytvořili, když jste byli ještě dítětem.

Když se vám během meditace začnou v mysli vynořovat vzpomínky či stísnující obavy, berte je jako něco, co je nutno přijmout do vědomí, abyste to mohli nechat jít, raději než se nad tím trápit a nechat se vyvést z rovnováhy. Můžete si zařídit svůj každodenní život tak, abyste se na tyto věci nemuseli nikdy podívat; pak podmínky pro to, aby se skutečně objevily, budou minimální. Můžete se věnovat spoustě důležitých věcí a být neustále něčím zaneprázdněni; pak se tato úzkost a nepojmenované obavy nikdy nestanou vědomými – ale co se stane, když je necháte jít? Ona touha či posedlost se pohne – a to směrem k ustání. Prostě skončí. Poté dojdete k vhledu, že toužení ustalo. Třetím aspektem třetí ušlechtilé pravdy tedy je: „Ustání bylo skutečně.“

## USKUTEČNĚNÍ

Buddha důrazně prohlásil: „Tato je pravda má být uskutečněna teď a zde.“ Nemusíme čekat až do své smrti, abychom zjistili, zda je to vše pravda – toto učení je pro živé lidské bytosti, jako jsme my. Každý z nás to musí uskutečnit sám. Já vám o tom mohu vyprávět a povzbudit vás, ale nemohu to učinit za vás!

Neuvažujte o tom jako o něčem vzdáleném či něčem, co je nad vaše síly. Když hovoříme o Dhammě či Pravdě, tak říkáme, že je přítomná teď a zde, že je to něco, co můžeme vidět sami pro sebe. Můžeme se k ní obrátit, můžeme se přiklonit k Pravdě. Můžeme pozorovat, jaké to je teď a zde, v tuto chvíli a na tomto místě. To je správná bdělost – být neustále bedlivý a pozorný vůči skutečnosti. Pomocí bdělé pozornosti zkoumáme pocit jáství, myšlenky „já a moje“: mé tělo, mé pocity, mé vzpomínky, mé myšlení, mé názory, mé postoje, můj dům, moje auto a tak dále.

Já jsem měl sklon k odsuzování sebe sama; a tak například s myšlenkou „já jsem Sumédhó“ jsem o sobě uvažoval v negativním smyslu: „Nejsem vůbec dobrý.“ Ale naslouchejte tomu, odkud to vychází a kde to ustává. Nebo: „Já jsem lepší než ty, jsem na vyšší úrovni. Žiju už dlouho vznešeným životem, a tak musím být lepší než kdokoli z vás!“ Kde *toto* vzniká a zaniká?

Když se objeví domýšlivost, nadutost či sebezlehčování – ať je to cokoliv, zkoumejte to, naslouchejte uvnitř: „Já jsem...“ Buďte pozorní a všimněte si prostoru, jenž předchází této myšlence; pak ji nechte promluvit a opět si všimněte prostoru, jenž ji následuje. Poté udržujte svou pozornost v oné prázdnotě na konci a sledujte, jak dlouho se v ní dokážete udržet. Můžete slyšet jakýsi zvonivý zvuk v mysli, zvuk ticha, prvotní zvuk. Když na něj soustředíte svou pozornost, zeptejte se sami sebe: „Je zde nějaké já?“ Uvidíte, že když jste skutečně

prázdní – když je přítomna pouze průzračnost, bdělost a pozornost –, není tu žádné já. Není tu myšlenka „já a moje“. A tak vcházím do tohoto stavu prázdnoty a rozjímám nad Dhammou: „Je to prostě tak, jak to je. Toto tělo je právě takové.“ Mohu mu dát jméno či nemusím, ale právě teď je takové, jaké je. Není to Sumédhó!

V prázdnotě není žádný buddhistický mnich. „Buddhistický mnich“ je pouhá konvence příslušná času a místu. Když vás lidé chválí a říkají: „Ó, to je báječné,“ můžete se na to dívat, jako že někdo vyslovuje chválu, aniž byste to brali osobně. Vy víte, že zde není žádný buddhistický mnich; je tu pouze Takovost. Je to prostě tak, jak to je. Když budu chtít, aby Amarávátí bylo úspěšným místem, a on to skutečně bude velký úspěch, tak budu šťastný. Ale když se to nezdaří, když nikdo nebude mít zájem, nebudeme moci zaplatit účet za elektřinu a vše se zhroutí – nezdar! Ale ve skutečnosti zde není žádné Amarávátí. Myšlenka na osobu, jež je buddhistickým mnichem, nebo na místo zvané Amarávátí – to jsou pouze konvence, nikoli konečná realita. V tuto chvíli je to právě tak, jak to je, právě tak, jak to má být. Člověk nenese tíhu takového místa na svých bedrech, neboť to vidí tak, jak to opravdu je, a není tu žádná osoba, která by se tím vším musela zabývat. Zda se to podaří anebo ne, to již také není důležité.

V prázdnotě jsou věci pouze tím, čím jsou. Když jsme si toho takto vědomi, neznamená to, že se stavíme naprosto lhostejně k úspěchu či neúspěchu a neobtěžujeme se cokoli pro to udělat. Můžeme se aktivně zapojit. Víme, co můžeme učinit; víme, co je třeba udělat, a můžeme to udělat správným způsobem. Pak se vše stane Dhammou, přirozenou povahou věcí. Když se něčemu věnujeme, tak to děláme z toho důvodu, že je to ta správná věc v tuto chvíli a na tomto místě, spíše než z pocitu osobní ctižádosti nebo strachu z nezdaru.

Stezka k ustání utrpení je stezkou sebezdokonalování. Můžeme se zaleknout slova „dokonalost“, neboť se cítíme velmi nedokonalí. Jako osobnosti se neodvažujeme ani pomyslet na to, že bychom mohli dosáhnout dokonalosti. Lidská dokonalost je něčím, o čem se nikdy nehovoří; nepřipadá nám to vůbec možné, spojovat dokonalost z lidstvím. *Arahant* je však lidskou bytostí, která dosáhla dokonalosti v životě, která porozuměla všemu, čemu je třeba porozumět, skrze základní princip: „Vše, co má povahu vznikání, je podrobno zanikání.“ *Arahant* nepotřebuje vědět vše o všem; je pouze zapotřebí znát a plně chápat tento zákon.

Používáme Buddhovu moudrost, abychom pozorovali Dhammu, skutečnou povahu věcí. Své útočiště máme v Sangze, v tom, co činí dobro a zdržuje se konání zla. Sangha je jednou věcí, a to společenstvím. Není to skupina individuálních osobností či odlišných charakterů. Pocit bytí individuální osobností, mužem či ženou, pro nás již není důležitý. V tomto smyslu je Sangha považována za útočiště. Je zde ona jednota, a tak i když její projevy jsou individuální, to, k čemu všichni dojdeme, je stejné. Skrze probuzení, bdělost a nepřipoutanost dospějeme k ustání a spočineme v prázdnotě, kde spolu všichni splyneme. Tam již není žádná osobnost. Lidé se mohou v prázdnotě objevit a zmizet, ale není tam žádná osobnost. Je tam pouze průzračnost, bdělost, klid a neposkvěšenost.

## ČTVRTÁ UŠLECHTILÁ PRAVDA

A co je ušlechtilá pravda cesty vedoucí ke konci utrpení? Je to tato ušlechtilá osmičlenná

stezka, totiž správné porozumění, správný záměr, správná řeč, správné jednání, správné živobytí, správné úsilí, správná bdělost a správné soustředění.

Toto je ušlechtilá pravda cesty vedoucí ke konci utrpení: to bylo zření, vhled, porozumění, poznání a světlo, které ve mně vyvstalo o věcech dříve neslýchaných.

Tato ušlechtilá pravda má být proniknuta rozvinutím stezky: to bylo zření, vhled, porozumění, poznání a světlo, které ve mně vyvstalo o věcech dříve neslýchaných.

Tato ušlechtilá pravda byla proniknuta rozvinutím stezky: to bylo zření, vhled, porozumění, poznání a světlo, které ve mně vyvstalo o věcech dříve neslýchaných.

[*Samjutta-nikája*, LVI, 11]

Čtvrtá ušlechtilá pravda, stejně jako tři předchozí pravdy, má tři části. První částí je: „Je zde osmičlenná stezka, *atthangika magga* – cesta ven z utrpení.“ Je rovněž nazývána *ariya magga*, ušlechtilá stezka. Druhou částí je: „Tato stezka by měla být rozvinuta.“ A konečným vhledem *arahanta* je: „Tato stezka byla plně rozvinuta.“

Osmičlenná stezka je uváděna v posloupnosti: začíná správným (či dokonalým) porozuměním, *sammá-ditthi*, a pokračuje správným (či dokonalým) záměrem, *sammá-sankappa*; tyto dva prvky jsou sloučené dohromady jako moudrost (*paññá*). Mravnost (*síla*) vyplývá z *paññá*; zahrnuje správnou řeč, správné jednání a správné živobytí – někdy též nazývané dokonalá řeč, dokonalé jednání a dokonalé živobytí, *sammá-váčá*, *sammá-kammanta* a *sammá-ádžíva*.

Pak tu máme správné úsilí, správnou bdělost a správné soustředění, *sammá-vájáma*, *sammá-sati* a *sammá-samádhi*, jež přirozeně plynou ze *síla*. Tyto poslední tři články zajišťují emocionální vyrovnanost. Týkají se srdce – srdce osvobozeného od jáství a sobectví. Se správným úsilím, správnou bdělostí a správným soustředěním je srdce čisté, zbavené nečistot a poskvrn. Když je srdce neposkvrněné, mysl je klidná. Moudrost (*paññá*), či správné porozumění a správný záměr, pramení v čistém srdci. A tak se dostáváme opět tam, odkud jsme začali.

Toto jsou tedy prvky osmičlenné stezky, seřazené do tří skupin:

1. Moudrost (*paññá*)
  - Správné porozumění (*sammá-ditthi*)
  - Správný záměr (*sammá-sankappa*)
2. Mravnost (*síla*)
  - Správná řeč (*sammá-váčá*)
  - Správné jednání (*sammá-kammanta*)
  - Správné živobytí (*sammá-ádžíva*)
3. Soustředěnost (*samádhi*)
  - Správné úsilí (*sammá-vájáma*)
  - Správná bdělost (*sammá-sati*)
  - Správné soustředění (*sammá-samádhi*)

To, že je uvádíme v tomto pořadí, neznamena, že probíhají v jakési lineární posloupnosti – vystávají společně. Můžeme hovořit o osmičlenné stezce a říkat: „Nejprve je zde správné porozumění, pak přijde správný záměr, potom...“ Ale ve skutečnosti nás toto uspořádání učí zauvažovat nad důležitostí převzetí odpovědnosti za to, co ve svých životech děláme a říkáme.

## SPRÁVNÉ POROZUMĚNÍ

Prvním článkem osmičlenné stezky je správné porozumění, jež vzniká skrze vhledy do prvních tří ušlechtilých pravd. Pokud dosáhnete těchto vhledů, tak dokonale porozumíte Dhammě – pochopíte, že „vše, co má povahu vznikání, je podrobena zanikání.“ Je to skutečně tak prosté. Nemusíte strávit moc času čtením: „Vše, co má povahu vznikání, je podrobena zanikání,“ abyste porozuměli těmto slovům, ale většině z nás to bude trvat pěknou chvíli, než opravdu pochopíme, co je jimi míněno na nějaké hlubší úrovni, než je úroveň rozumu.

Vhled skutečně přichází z našeho nitra – nejsou to jen myšlenky, honící se naší hlavou. Už to není: „*Myslím*, že vím,“ nebo: „Ano, to vypadá rozumně. S tím souhlasím. Líbí se mi ta myšlenka.“ Takové chápání pochází stále z rozumu, avšak poznání vhledu je hlubší. Je to skutečné porozumění, kdy pochyby již nepředstavují žádný problém.

Toto hluboké poznání se opírá o předchozích devět vhledů. Všechny vedou k správnému porozumění věcem tak, jak jsou, totiž že vše, co má povahu vznikání, je podrobena ustávání a je ne-já. Se správným porozuměním jste opustili iluzi nějakého já spojeného se smrtelnými podmínkami. Je zde stále tělo, jsou zde stále pocity a myšlenky, ale jsou pouze tím, čím jsou – není tu již přesvědčení, že vy *jste* vaším tělem, vašimi pocity či vašimi myšlenkami. Důraz je kladen na to, že „věci jsou tím, čím jsou.“ Nesnažíme se říci, že věci nejsou vůbec ničím nebo že nejsou tím, čím jsou. Jsou přesně tím, čím jsou, a ničím víc. Ale když jsme zaslepení, když jsme nepochopili tyto pravdy, máme sklon domnívat se, že věci jsou něčím víc, než čím skutečně jsou. Přesvědčujeme sami sebe o všech možných věcech a vytváříme všemožné problémy kolem podmínek, s nimiž se střetáváme ve svém prožívání.

Jak mnoho lidského trápení a zoufalství pochází z toho, co je v určitém okamžiku navíc zrozeno z nevědomosti. Je smutné uvědomit si, jak je zármutek, trápení a zoufalství lidstva založeno na sebeklamu; takové zoufalství je prázdné a nesmyslné. Když toto uvidíte, pocítíte nekonečný soucit se všemi bytostmi. Jak potom můžete nenávidět, chovat v sobě zášť či zatracovat kohokoli, kdo takto vězí v poutech nevědomosti? Každý jedná tak, jak jedná, pod vlivem svého nesprávného nazírání.

\* \* \*

Když meditujeme, tak prožíváme utišení; jistou míru klidu, v níž mysl zpomalí svůj běh. Pokud se podíváme třeba na nějakou květinu s klidnou myslí, uvidíme ji takovou, jaká je. Když není přítomno žádné uchopování – nic nechceme získat ani se ničeho zbavit –, pak je-li to, co vidíme, slyšíme či vnímáme smysly, krásné, je to opravdu krásné. Nekritizujeme, nesrovnáváme, nesnažíme si to přisvojovat či to vlastnit; nacházíme potěšení a radost v kráse kolem nás, protože z ní nepotřebujeme nic dalšího vytvářet. Je prostě tím, čím je.

Krása nás upomíná na neposkvrněnost, pravdu a krásno. Neměli bychom ji považovat za nějaké svůdné vnadidlo, které nás má oklamat: „Tyto květiny jsou zde jenom proto, abych jimi byl přitahován a tak upadl do bludu“ – to je přístup starého, mrzutého meditátora! Když

se díváme na příslušníka opačného pohlaví s čistým srdcem, vnímáme krásu bez touhy po nějakém kontaktu či vlastnictví. Můžeme se těšit z krásy ostatních lidí, mužů i žen, pokud zde není žádný sobecký zájem či chtivost. Je tu poctivost; věci jsou tím, čím jsou. Tomu říkáme osvobození či *vimutti* v páli. Jsme osvobozeni z pout, jimiž je překrucována a poškozována krása kolem nás, jako například krása našich těl. Avšak naše mysli jsou tak pokažené, negativní, otrávené a posedlé věcmi, že je již nevidíme takové, jaké jsou. Jestliže nemáme správné porozumění, díváme se na vše skrze stále silnější filtry a závoje.

Správné porozumění může být rozvinuto uvažováním za použití Buddhova učení. Samotná *Dhammačakkappavattana-sutta* je velmi zajímavým učením, nad nímž lze rozjímat a používat ho jako pomůcku pro vlastní uvažování. Můžeme používat také jiné sutty z *Tipitaky*, jako například ty, jejichž tématem je *patičča-samuppáda* – závislé vznikání. Rozjímat nad tímto učením může být skutečně fascinující. Když to dokážete, můžete velmi jasně vidět rozdíl mezi Dhammou, jakožto povahou věcí, a místem, na kterém z této povahy vytváříme zaslepenost. Proto je nutné plně si uvědomit věci tak, jak jsou. Je-li zde poznání čtyř ušlechtilých pravd, pak je zde Dhamma.

Se správným porozuměním je vše viděno jako Dhamma – teď tady třeba sedíme... to je Dhamma. Neuvažujeme o tomto těle a mysli jako o osobnosti se všemi jejími názory a postoji, všemi těmi podmíněnými myšlenkami a reakcemi, které jsme získali díky nevědomosti. Uvažujeme o tomto okamžiku: „Je to tak, jak to je. Toto je Dhamma.“ Vneseme do mysli porozumění, že tato tělesná formace je prostě Dhamma. Není to já; není to nic osobního.

Vidíme rovněž citlivost této tělesné formace jako Dhammu, místo abychom si to brali osobně: „Já jsem citlivý“ nebo „Já nejsem citlivý,“ „Ty nejsi citlivý vůči mně. Kdo je nejcitlivější?“ ... „Proč pocítujeme bolest? Proč Bůh stvořil bolest, proč nestvořil jenom potěšení? Proč je ve světě tolik bídy a utrpení? To je nespravedlivé. Lidé umírají a musíme se oddělit od těch, které milujeme; ta úzkost je hrozná.“

V tom není žádná Dhamma, že? Je to vše víra v já: „Ó, já ubožák. Nelíbí se mi to, nechci, aby to tak bylo. Chci bezpečí, štěstí, potěšení a to nejlepší ode všeho; není to spravedlivé, že moji rodiče nebyli *arahanti*, když jsem přišel na svět. Není spravedlivé, že nikdy nezvolí *arahanta* britským ministerským předsedou. Kdyby vše bylo spravedlivé, zvolili by ministerským předsedou *arahanta*!“ Snažím se dovést myšlenku „Není to správné, není to spravedlivé“ až do absurdity, abych vám ukázal, jak často očekáváme od Boha, aby vše stvořil jen pro nás a učinil nás šťastnými a bezpečnými. Tak totiž lidé často uvažují, i když tak nehovoří. Ale když se nad tím zamyslíme, tak uvidíme: „Je to tak, jak to je. Bolest je taková a potěšení je takové.“ Pocítujeme. Dýcháme. Můžeme někam směřovat.

Když uvažujeme, tak rozjímáme o povaze svého vlastního lidství. Už to nebereme na osobní rovině, ani na nikoho nesvalujeme vinu za to, že věci nejsou přesně takové, jaké bychom je chtěli mít. Je to tak, jak to je, a my jsme takoví, jací jsme. Můžete se ptát, proč nejsme všichni naprosto stejní – proč nemáme všichni tentýž hněv, tutéž chtivost a nevědomost; bez všech těch variací a obměn. Avšak i když lze v lidském prožívání najít jisté základní prvky, každý z nás se musí vyrovnat se svou vlastní *kammou* – svými vlastními posedlostmi a sklony, které se vždy odlišují v kvalitě i kvantitě od podobných vlastností někoho jiného.

Proč nemůžeme být všichni naprosto stejní, mít ode všeho stejně a vypadat jako jedna oboupohlavní bytost? V takovém světě by nebyla žádná nespravedlnost, nebyly by povolené

žádné rozdíly, všechno by bylo dokonalé a nebyla by žádná nerovnost. Ale když poznáme Dhammu, tak uvidíme, že v podmíněném světě nelze nalézt ani dvě totožné věci. Jsou všechny zcela odlišné, nekonečně variabilní a proměnlivé, a čím více se snažíme podřídit podmínky našim idejím, tím více budeme zklamáni. Snažíme se přetvořit jeden druhého a celou společnost tak, aby to odpovídalo našim představám o tom, jaké by věci měly být, ale vždy to pro nás skončí zklamáním. Pokud uvažujeme, tak dojdeme k poznání: „Je to tak, jak to je,“ věci musí být právě takové – mohou být pouze takové, jaké jsou.

To ale není nějaká fatalistická či negativní úvaha. Není to postoj: „Tak to prostě je a nemůžeš s tím nic dělat.“ Je to velmi pozitivní reakce, když přijímáme život takový, jaký je. A i když to není zrovna to, co bychom chtěli, můžeme to přijmout a poučit se z toho.

\* \* \*

Jsme inteligentní bytosti obdařené vědomím a pamětí. Máme řeč. V průběhu tisíciletí jsme v sobě rozvinuli schopnost rozumu, logického uvažování a rozlišující inteligence. Naším úkolem je teď přijít na to, jak tyto věci využít jako nástroje pro pochopení Dhammy spíše než jako osobní výhody či osobní problémy. Lidé, kteří rozvíjejí svou rozlišující inteligenci, ji často nakonec obrátí sami proti sobě; stanou se velmi sebekritičtí a dokonce se mohou začít nenávidět. Je to proto, že naše schopnost rozlišování má tendenci zaměřovat se na to, co je na věcech špatné. V tom spočívá rozlišování: vidět, jak se *toto* liší od *tamtoho*. Když to uplatníte vůči sobě, s čím si myslíte, že skončíte? Jen s dlouhým seznamem chyb a nešvarů, takže si budete připadat jako naprosto beznadějný případ.

Když rozvíjíme správné porozumění, používáme svou inteligenci pro uvažování a pozorování věcí. Rovněž používáme bdělou pozornost, otevřenost vůči tomu, jak se věci mají. Když takto rozjímáme, uplatňujeme bdělou pozornost zároveň s moudrostí. Přitom používáme svou rozlišovací schopnost spolu s moudrostí (*vidždžá*) místo s nevědomostí (*avidždžá*). Toto učení čtyř ušlechtilých pravd vám má pomoci uplatňovat svou inteligenci – schopnost pozorovat, uvažovat a přemýšlet – nějakým moudrým způsobem spíše než sebedestruktivní cestou chtivosti či nenávisti.

## SPRÁVNÝ ZÁMĚR

Druhým článkem osmičlenné stezky je *sammá-sankappa*. Někdy je to překládáno jako „správné myšlení“, přemýšlení správným způsobem. Má to však v sobě jakousi větší dynamičnost – jako „záměr“ či „postoj“. Rád používám slovo „záměr“, které v rámci této osmičlenné stezky vyjadřuje něco velmi důležitého – protože skutečně někam míříme.

Je důležité vědět, že záměr není toužení. Pálijské slovo „*tanhá*“ znamená touhu, která vychází z nevědomosti, zatímco „*sankappa*“ je záměr nepocházející z nevědomosti. Nám může záměr připadat jako jistý druh toužení, protože v našem jazyce používáme slovo „touha“ pro vše, co má podobnou povahu – ať je to záměr nebo chtění. Mohli byste si myslet, že záměr je určitým druhem *tanhá*, chtění *stát se* osvíceným (*bhava-tanhá*) – avšak *sammá-sankappa* pochází ze správného porozumění, z jasného vidění. Není to chtění čímkoli se stát; není to touha stát se osvíceným člověkem. Se správným porozuměním celá tato iluze a způsob uvažování vypadají jako nesmysl.

Záměr je pocit, úmysl, postoj či pohyb uvnitř nás. Pozvedá nás výše, takže neklesáme směrem dolů – není to beznaděj. Jestliže je přítomno správné porozumění, tak směřujeme k pravdě,

kráse a dobrotě. *Sammá-ditthi* a *sammá-sankappa*, správné porozumění a správný záměr, jsou nazývány *paññá* či moudrost a tvoří první ze tří částí osmičlenné stezky.

\* \* \*

Můžeme se zamyslet: proč se stále ještě cítíme nespokojení, i když máme od všeho to nejlepší? Nejsme dokonale šťastní, přestože máme nádherný dům, auto, perfektní manželství, krásné čilé děti a vše ostatní – a určitě nejsme spokojení, když všechny tyto věci nemáme... Když je nemáme, můžeme si říkat: „Kdybych jen měl od všeho to nejlepší, *pak* bych byl opravdu spokojený.“ Ale nebyli bychom. Země není tím místem, kde bychom mohli být spokojení; nikdy k tomu nebyla určena. Když si to uvědomíme, tak již neočekáváme od planety Země uspokojení; nic takového po ní nevyžadujeme.

Dokud nepřijdeme na to, že tato planeta nemůže uspokojit všechna naše přání, stále se tážeme: „Proč mi nedokážeš poskytnout spokojenost, matičko Země?“ Jsme jako malé děti, pijící mléko od své matky, stále se snaží toho z ní co nejvíce dostat a chtějí, aby je pořád krmila a utěšovala.

Kdybychom byli spokojení, neuvažovali bychom nad věcmi. Ale my si uvědomujeme, že je zde něco víc než jenom země, na které stojíme; je tu něco nad námi, čemu stále nějak nemůžeme porozumět. Máme schopnost přemýšlet a hloubat nad smyslem života. Pokud chcete vědět, co je smyslem života, nemůžete se spokojit pouze s hmotným majetkem, pohodlím a bezpečím.

Snažíme se tedy poznat pravdu. Může vám to připadat jako nějaká domyšlivá touha či snaha: „Kdo si myslím, že jsem? Mé malé já chce poznat veškerou pravdu.“ Ale je zde záměr. Proč bychom ho asi měli, kdyby nebylo možné poznat pravdu? Zauvažujte nad pojmem konečné reality. Absolutní či konečná pravda je velmi jemným pojmem; idea Boha, bezsmrtnosti, nesmrtnosti, je vskutku velmi jemnou myšlenkou. My směřujeme k poznání této konečné reality. Naše zvířecí stránka k ničemu nesměruje; neví nic o nějakém směřování či snažení. Ale v každém z nás se skrývá intuitivní inteligence, která chce poznávat; je tu neustále s námi, ale my máme sklon si jí nevšímat; nerozumíme jí. Tíhneme k tomu se jí vzdávat a nedůvěřovat jí – obzvláště moderní materialisté. Ti si myslí, že je to pouhá fantazie a něco nereálného.

Co se mne týče, tak jsem byl opravdu šťastný, když jsem si uvědomil, že tato planeta není mým skutečným domovem. Vždy jsem ji z toho podezíral. Vzpomínám si, jak jsem si už jako malý chlapec říkal: „Já sem ve skutečnosti nepatřím.“ Nikdy jsem nijak zvlášť nepocíťoval, že bych patřil na planetu Zemi – i předtím, než jsem se stal mnichem, jsem cítil, že nezapadám do této společnosti. Někdo by to mohl považovat za neurotický problém, ale snad by to také mohla být ona intuice, kterou děti často mají. Když jste nevinní, vaše mysl je velmi intuitivní. Mysl dítěte je více intuitivněji v kontaktu s tajemnými silami než většina dospělých myslí. Jak stárneme, začínáme stále více myslet v zaběhaných kolejkách a vytváříme si pevné názory na to, co je a co není reálné. Jak se rozvíjí naše ego, společnost nám diktuje, co je a co není reálné, co je správné a co je špatné, a my si začínáme vykládat svět skrze tyto zafixované pojmy. Děti nás okouzluje tím, že toto ještě nedělají; stále ještě vidí svět svou intuitivní myslí, která dosud není ovlivněna jejich okolím.

Skrze meditaci oprošťujeme svou mysl právě na této rovině, což nám pomáhá nechat jít všechny ty naše pevně zakořeněné názory a zafixované pojmy. To, co je reálné, je obyčejně

zavrhováno, zatímco věnujeme všechnu svou pozornost tomu, co je nereálné. V tom spočívá nevědomost (*avidžžá*).

Uvažování vedené naším lidským směřováním nás spojuje s něčím vyšším než pouze zvířecí říší či planetou Zemí. Mně toto spojení připadá pravdivější než myšlenka, že to, co vidíme před sebou, je vše, co existuje; že když zemřeme, naše těla zetlí a tím to všechno skončí. Když hloubáme a uvažujeme nad tímto vesmírem, ve kterém žijeme, vidíme, že je ohromný, tajemný a nám nesrozumitelný. Avšak když více důvěřujeme své intuitivní mysli, můžeme se stát vnímavými vůči věcem, které jsme již mohli zapomenout či ke kterým jsme se nikdy předtím nestavěli otevřeně – můžeme se jim otevřít, když opustíme své zafixované, navyklé reakce.

Můžeme mít pevně zakořeněnou představu o sobě jako o osobnosti, muži nebo ženě, Angličanovi či Američanovi. Tyto věci nám mohou připadat velmi reálné a můžeme se kvůli nim snadno rozčítit či se nechat vyvést z rovnováhy. Jsme dokonce ochotni se navzájem zabít kvůli těmto podmíněným názorům, kterých se držíme, v něž věříme a o nichž nikdy nepochybujeme. Bez správného záměru a správného porozumění, bez *paññá*, nikdy neuvidíme pravou povahu těchto názorů.

## SPRÁVNÁ ŘEČ, SPRÁVNÉ JEDNÁNÍ, SPRÁVNÉ ŽIVOBYTÍ

*Síla*, morální aspekt osmičlenné stezky, zahrnuje správnou řeč, správné jednání a správný způsob života; znamená to převzít odpovědnost za svá slova a dávat si pozor na to, co děláme se svými těly. Když jsem bdělý a pozorný, má řeč je přiměřená času a místu a rovněž jednám či pracuji odpovídajícím způsobem.

Začínáme si uvědomovat, že musíme být opatrní s tím, co děláme a co říkáme, jinak si budeme neustále ubližovat. Pokud děláte či říkáte věci, jež jsou nepříjemné nebo kruté, dostaví se vždy okamžitý následek. V minulosti jste se mohli vyrovnávat se lhaním tak, že jste se něčím rozptýlili, přešli k něčemu jiného, abyste na to nemuseli myslet. Mohli jste na chvíli na vše zapomenout, dokud se to k vám nevrátilo oklikou, ale když dodržujeme *síla*, věci jako by se k nám vracely okamžitě. I když třeba jenom přeháním, něco ve mně mi říká: „Neměl bys přehánět, měl bys být opatrnější.“ Míval jsem ve zvyku všechno přehánět – je to součást naší kultury, vypadá to naprosto normálně. Ale když je člověk pozorný, důsledek i té nejmenší lži či pomluvy je okamžitý, neboť jste naprosto otevření, zranitelní a citliví. Potom si dáváte pozor na své jednání; uvědomíte si, jak je důležité být zodpovědný za to, co děláte a říkáte.

Myšlenka někomu pomoci je dobrá *dhamma*. Když vidíte, jak někdo omdlí a skácí se na zem, proběhne vám hlavou dobrá *dhamma*: „Pomoz tomu člověku,“ a vy mu přispěcháte na pomoc. Pokud tak učiníte s prázdnou myslí – ne z žádné osobní touhy po zisku, ale vedeni soucitem a s vědomím, že je to tak správné –, pak je to prostě dobrá *dhamma*. Není to osobní *kamma*, není to vaše. Ale když to učiníte s touhou získat zásluhy a udělat dojem na ostatní lidi, nebo protože ten člověk je bohatý a vy za svou pomoc očekáváte nějakou odměnu, pak – i když ten samotný čin je dobrý – si k němu vytváříte osobní vztah a to upevňuje pocit jáství. Když konáme dobré činy vedeni bdělostí a moudrostí místo nevědomostí, jsou to dobré *dhammy* nezahrnující osobní *kammu*.

Buddha ustanovil mnišský řád, aby mužům a ženám bylo umožněno žít naprosto čistým, bezúhonným životem. Jako *bhikkhu* se řídíte disciplínou *pátimokkha*, což je celý systém

pravidel, napomáhajících vašemu cvičení. Pokud žijete v rámci této disciplíny, tak i když je vaše řeč či jednání nedbalé, alespoň nemůže způsobit žádnou velkou škodu. Nesmíte mít peníze, takže nemůžete jen tak někam jít, dokud vás někdo nepozve. Dodržujete celibát. Jelikož jste závislí na almužnách, nezabíjíte žádná zvířata. Dokonce ani netrháte květiny či listy a neděláte nic, co by mohlo jakýmkoli způsobem narušit přirozený běh přírody; jste naprosto neškodní. V Thajsku jsme s sebou museli nosit sítko na vodu, aby se v nich zachytily všechny živé bytosti, jako například larvy komárů. Je zcela nepřipustné cokoli živého úmyslně zabít.

Já se těmito pravidly řídím už pětadvacet let, takže jsem asi nespáchal žádné těžké kammické přečiny. Pod touto disciplínou člověk žije neškodným, velmi zodpovědným způsobem. Snad nejtěžší částí je řeč; určité návyky se jen velmi obtížně překonávají a mění – ale mohou se rovněž zlepšit. Skrze uvažování a sebezpozorování si člověk začíná uvědomovat, jak nepěkné je říkat hloupé věci či jen tak tlachat a žvanit o ničem.

Pro laické přívržence je správné živobytí rozvíjeno tak, že si budete uvědomovat své úmysly při tom, co děláte. Měli byste se snažit vyhýbat se úmyslnému ubližování jiným bytostem nebo takovému zaměstnání, jež by kohokoli poškozovalo či mu způsobovalo nepříjemnosti. Rovněž se můžete pokusit vydělávat si na živobytí jiným způsobem, než takovým, který by vedl jiné lidi k závislosti na drogách či alkoholu nebo jenž by mohl ohrozit ekologickou rovnováhu planety.

Tyto tři články – správné jednání, správná řeč a správné živobytí – plynou ze správného porozumění či dokonalého chápání. Začneme sami cítit, že chceme žít takovým způsobem, jenž by byl požehnaním pro tuto planetu nebo ji alespoň nepoškozoval.

Správné porozumění a správný záměr mají nesporný vliv na to, co děláme a říkáme. *Paññá*, moudrost, tedy vede k *síla*: správné řeči, správnému jednání a správnému živobytí. *Síla* se vztahuje k naší řeči a našim činům; pomocí *síla* ovládáme sexuální pud či násilné používání těla – nepoužíváme ho k zabíjení nebo loupení. Takto tedy *paññá* a *síla* spolupracují v dokonalém souladu.

## SPRÁVNÉ ÚSILÍ, SPRÁVNÁ BDĚLOST, SPRÁVNÉ SOUSTŘEDĚNÍ

Správné úsilí, správná bdělost a správné soustředění se vztahují k vašemu duchu, k vašemu srdci. Když mluvíme o duchu, ukazujeme doprostřed hrudi, směrem k srdci. A tak je zde *paññá* (hlava), *síla* (tělo) a *samádhi* (srdce). Můžete použít své tělo jako jakousi mapu, symbol osmičlenné stezky. Tyto tři části jsou propojené, pracují společně na uskutečnění cíle a navzájem se podpírají jako třínožka. Jedna nepřevažuje nad druhou, nijak se nevykořisťují ani neutlačují.

Pracují dohromady: moudrost ze správného porozumění a správného záměru; mravnost, což je správná mluva, správné jednání a správné živobytí; a správné úsilí, správná pozornost a správné soustředění – vyrovnaná, utišená mysl, emoční klid. Klid je tam, kde jsou emoce v rovnováze a navzájem se podporují. Neposkakují hned nahoru, hned dolů. Je to pocit blaženosti, uklidnění; je zde dokonalá harmonie mezi rozumem, instinkty a emocemi. Vzájemně se podpírají a pomáhají si. Již se nestřetávají ani nás nezanáší do extrémů, a my proto zakoušíme ohromný vnitřní mír v našich myslích. Z osmičlenné stezky vychází jakýsi pocit povznešenosti a neohroženosti, pocit klidu a emoční vyrovnanosti. Cítíme se lehce namísto dřívější úzkosti, napětí a emočních konfliktů. Je zde průzračnost; je zde mír, utišení,

vědění. Tento vhled osmičlenné stezky by měl být rozvinut, toto je *bhávaná*. Slovem *bhávaná* označujeme rozvoj.

## ASPEKTY MEDITACE

Tato uvažovací schopnost mysli či emoční rovnováha je rozvinuta jako důsledek cvičení meditace soustředěnosti a bdělé pozornosti. Můžete si to někdy zkusit při meditačním sezení a strávit třeba hodinu cvičením meditace *samatha*, kdy pouze soustředíte svou mysl na jeden předmět, například na svůj dech. Uvědomujte si ho a udržujte ho v mysli tak, aby v ní byl skutečně nepřetržitě přítomen.

Nyní se věnujete tomu, co se děje ve vašem vlastním těle, místo abyste byli vytaženi ven smyslovými předměty. Pokud nemáte žádné útočiště uvnitř, stále vycházíte ven, jste ponořeni v knihách, jídle a všech možných rozptýleních. Tento nekonečný pohyb mysli je však velmi vyčerpávající. A tak se místo toho cvičíme v pozorování dechu – což znamená obrátit svou pozornost směrem dovnitř a nepoddát se tendenci vyhledávat věci mimo nás. Musíte se zaměřit na dýchání vlastního těla a soustředit svou mysl na tento pocit. Když opustíte hrubou formu, můžete se skutečně stát tímto pocitem či znakem. Do čehokoli se pohroužíte, tím se na určitou dobu stanete. Pokud jste skutečně soustředění, stali jste se touto velmi klidnou podmínkou. Stali jste se klidnými. Tomu říkáme „stávání se něčím“. Meditace *samatha* je procesem stávání se něčím.

Ale toto uklidnění, když ho zkoumáte, není uspokojivým klidem. Něco mu chybí, protože je závislé na určité technice soustředění, na připoutanosti a držení se něčeho, co stále ještě začíná a končí. To, čím se stanete, je časově omezeno, protože stávání se něčím je věcí, která podléhá změně. Není to stálá podmínka. A tak čímkoli se stanete, zase se tím odestanete. Není to konečná realita. Ať se dostanete v soustředění sebevýše, vždy to bude neuspokojivá podmínka. Meditace *samatha* vás dovede k velmi povzneseným a zářivým prožitkům v mysli – ale všechny skončí.

Když pak budete další hodinu cvičit meditaci *vipassaná* tak, že budete pouze bdělí a pozorní, budete vše nechávat jít a budete přijímat nejistotu, utišení a ustání podmínek, začnete místo klidu pociťovat jakýsi vnitřní mír jako důsledek vašeho cvičení. A tento mír je dokonalým mírem. Nic mu nechybí. Není to jako uklidnění meditací *samatha*, na kterém je stále ještě něco nedokonalého a neuspokojivého, i na samém vrcholu. Dosažení ustání, když tomu stále více rozumíte a rozvíjíte to, vám přinese skutečný mír, nepřipoutanost, *nibbánu*.

*Samatha* a *vipassaná* jsou tedy dvě součásti meditace. Jedna rozvíjí soustředěné stavy mysli na podkladě jemných předmětů, kdy se vaše vědomí tímto soustředěním velmi zjemní. Avšak ohromná jemnost, velký intelekt a nadšení pro krásu činí vše hrubé nesnesitelným, právě kvůli lpění na tom, co je jemné. Lidé, kteří věnovali svůj život jemnosti, zakoušejí pouze zklamání a úzkost, když si již nemohou udržet tak vysoký standard.

## ROZUM A EMOCE

Pokud milujete racionální uvažování a jste upnuti k pojmům a idejím, máte sklon pohrdat emocemi. Můžete si toho všimnout, když se objeví nějaká emoce a vy si říkáte: „Musím to odklidit stranou. Nechci pociťovat takové věci.“ Neradi cokoli pociťujete, protože vás velmi povznáší ryzost inteligence a potěšení z racionálního uvažování. Mysl si libuje v tom, jak je logická a ovladatelná, jak v ní vše dává smysl. Všechno je tak čisté, úhledné a přesné jako

matematika – ale emoce se potulují všude, že? Nejsou precizní ani úhledně srovnané a snadno se mohou utrhnout z řetězu.

Často svou emoční povahou pohrdáme. Bojíme se jí. Muži se například často bojí emocí, protože jsme vychováváni v přesvědčení, že muži nepláčou. Jako malé chlapce, alespoň v mé generaci, nás učili, že hoši nepláčou, a tak jsme se snažili žít podle standardu, jací by hoši měli být. Řekli vám: „Jsi chlapec,“ a tak jsme se snažili být tím, čím nám naši rodiče řekli, že bychom měli být. Společenské představy ovlivňují naše myšlení, a proto nás emoce uvádí do rozpaků. Tady v Anglii se lidé obvykle staví k emocím velmi rozpačitě; když se trochu více projevíte, hned si myslí, že musíte být italské či nějaké jiné národnosti.

Když jste velmi racionální a máte vše dopodrobna promyšlené, tak nevíte, jak se zachovat, když lidé projeví své emoce. Když někdo začne plakat, ptáte se sami sebe: „Co bych měl asi teď dělat?“ Možná řeknete: „Hlavu vzhůru, bude to v pořádku, není kvůli čemu plakat.“ Pokud jste skutečně upnuti k racionálnímu myšlení, snažíte se toho zbavit logikou, ale emoce se logikou neřídí. Často na logiku *reagují*, ale *neřídí se* jí. Emoce jsou něčím velmi citlivým a fungují způsobem, který někdy nechápeme. Jestliže jsme se tím nikdy nezabývali a nesnažili se porozumět tomu, co to znamená prožívat život, jestliže jsme se skutečně neotevřeli a nedovolili si být citlivými, pak máme z emočních záležitostí strach a stavíme se k nim rozpačitě. Nevíme, co jsou zač, protože jsme tuto svou stránku potlačovali.

V době svých třicátých narozenin jsem zjistil, že jsem emočně zaostalý člověk. Byly to pro mne důležité narozeniny. Uvědomil jsem si, že jsem dorostlý, zralý muž – již jsem se na sebe nedíval jako na mladíka, ale myslím, že emočně jsem byl občas asi tak na úrovni šesti let. V této oblasti jsem skutečně zaostal. I když jsem byl schopen udržet si jakousi vyrovnanost a zdání dospělého člověka ve společnosti, necítil jsem se tak vždy. Stále jsem měl ve své mysli velmi silné nevyřešené pocity a obavy. Bylo zřejmé, že s tím něco musím udělat, neboť představa, že bych mohl strávit zbytek svého života v emočním věku šesti let, byla poměrně chmurným výhledem do budoucnosti.

Mnoho lidí v naší společnosti zůstane vězet právě zde. Například americká společnost vám nedovolí emočně se vyvinout, dospět. Vůbec nechápe tuto potřebu, a tak mužům nenabízí žádné příslušné rituály. Společnost pro vás nezajišťuje žádné uvedení do dospělého světa; máte zůstat nezralým po celý život. Je od vás očekáváno, že budete *jednat* dospěle, ale nikoliv že *budete* dospělí. Takových lidí je proto velmi málo. Emoce nejsou skutečně chápány či řešeny – dětinské sklony jsou spíše potlačovány, místo aby se mohly rozvinout do zralosti.

Meditace poskytuje příležitost dozrát na emoční úrovni. Dokonalou emoční zralostí by bylo *sammá-vájama*, *sammá-sati* a *sammá-samádhi*. To je úvaha, nenajdete to v žádné knize – musíte se nad tím sami zamyslet. Dokonalá emoční zralost zahrnuje správné úsilí, správnou bdělost a správné soustředění. Dosáhnete jí, když nebudete zmítáni výkyvy a kolísáním, když budete v rovnováze a vaše mysl bude jasná, citlivá a vnímavá.

## VĚCI TAK, JAK JSOU

Se správným úsilím můžete v klidu přijímat veškeré situace, aniž byste museli zakoušet paniku, která vzniká, když se domníváte, že jste to vy, kdo musí dát vše do pořádku, uvést vše na pravou míru a za každého vyřešit jeho problémy. Děláme to, co můžeme, ale zároveň si uvědomujeme, že nemůžeme zvládnout všechno ani vše napravit.

Jednou, když jsem byl v klášteře Wat Pa Pong s Adžánem Čá, jsem kolem sebe viděl plno věcí, které nebyly v pořádku. Tak jsem za ním zašel a řekl jsem mu: „Adžáne Čá, tyhle věci nejsou v pořádku, musíš s tím něco udělat.“ Podíval se na mne a řekl: „Ó, jak moc trpíš, Sumédhó. Skutečně velmi trpíš. Ty věci se změní.“ Říkal jsem si: „Jemu je to jedno! On tomu klášteru věnuje svůj život a teď to celé nechá přijít vniveč.“ Ale měl pravdu. Za nějakou dobu se to začalo měnit a pouze díky jeho trpělivosti si lidé začali uvědomovat, co vlastně dělají. Někdy musíme nechat věci upadnout, aby si toho lidé všimli a prožili si to. Pak se můžeme naučit správně se o věci starat.

Chápete, co tím myslím? Někdy jsou situace v našem životě prostě takové. Nemůžeme s tím nic dělat, a tak je prostě necháme být tak, jak jsou; a i když se zhorší, necháme je zhoršit se. Není to fatalismus či nějaký negativní přístup; je to trpělivost – připravenost s něčím se vyrovnat. Necháme věci, aby se měnily svou přirozenou cestou, místo abychom se snažili vše vyspravit a vyleštit, protože se nám nelíbí nepořádek a nemáme ho rádi.

Potom, když se k nám lidé nechovají zrovna nejpěkněji, nejsme hned uražení, dotčení či vyvedení z míry tím, co se zrovna přihodí, ani nejsme otřesení a zničení kvůli tomu, co někdo udělá či řekne. Znímám jednu osobu, která ráda vše přehání. Když se jí něco nezdaří, řekne: „Jsem totálně a absolutně zničená!“ – i když se třeba vyskytl jen nějaký malý problém. Avšak její mysl z toho udělá tak ohromnou záležitost, že je z toho zničená celý den. Když toto vidíme, měli bychom si uvědomit, že zde existuje velká nerovnováha, neboť maličkosti by neměly nikoho absolutně zničit.

Uvědomil jsem si, že se velmi snadno urážím, a tak jsem si slíbil, že se urážet nebudu. Všiml jsem si, jak snadno se urážím kvůli nepatrným věcem, ať úmyslným či neúmyslným. Můžeme vidět, jak je snadné cítit se dotčený, raněný, uražený, vyvedený z míry a zarmoucený – jak se něco v nás neustále snaží být hezky naladěno, ale vždy je trochu uraženo tím či trochu dotčeno oním.

Pokud uvažujete, tak uvidíte, že svět je prostě takový; je citlivým místem. Nebude vás stále hýčkat a činit vás šťastnými, s pocitem bezpečí a pozitivním naladěním. Život je plný věcí, které vás mohou urazit, ranit, dotknout se vás či vámi otrást. To je život. Je takový, jaký je. Když někdo mluví rozzlobeným tónem, budete to cítit. Ale mysl to pak může dovést dál a urazit se: „To, co mi řekla, se mě skutečně dotklo; opravdu to neřekla zrovna hezkým tónem. Velmi mě to ranilo. Nikdy jsem jí neudělal nic zlého.“ Mysl se kolem toho stále točí dokola – byli jste otřeseni, raněni či uraženi. Ale když se nad tím zamyslíte, tak zjistíte, že je to pouhá citlivost.

Když takto uvažujete, neznamená to, že se snažíte nic necítit. Když k vám někdo mluví nepřijemným tónem, samozřejmě, že to budete cítit. Nesnažíme se být necitliví. Spíše se snažíme si to špatně nevykládat, nebrat to na osobní úrovni. To, že jste v emoční rovnováze, znamená, že vám lidé mohou říkat urážlivé věci a vy to dokážete přijmout. Máte vyrovnanost a emoční sílu na to, abyste nebyli uraženi, raněni či otřeseni tím, co se vám v životě přihodí.

Jste-li někdo, kdo je stále zraňován či uražen životem, musíte pořád odněkud utíkat a skrývat se nebo si najít skupinu poslušných patolízalů, kteří vám budou říkat: „Jsi báječný, Adžáne Sumédhó.“ „Jsem skutečně báječný?“ „Ano, jsi.“ „Vy to jen tak říkáte, co?“ „Ne, kdepak, jsme o tom hluboce přesvědčeni.“ „Ale tamten člověk si nemyslí, že jsem báječný.“ „Vždyť je to pitomec!“ „Taky jsem si to myslel.“ Je to jako ta pohádka o králových nových šatech, že?

Musíte si vyhledávat zvláštní prostředí, aby vám vše bylo potvrzováno – aby vše bylo v pořádku a nehrozilo vám žádné nebezpečí.

## ROVNOVÁHA

Když máte správné úsilí, správnou bdělost a správné soustředění, jste neohrožení. Je zde neohroženost, protože se nemáte čeho bát. Máte odvalu podívat se na věci a nevykládat si je nesprávným způsobem; máte moudrost k pozorování a zvažování života; máte bezpečí a sebedůvěru *síla*, sílu svého morálního odhodlání konat dobro a zdržovat se zla tělem i řečí. Tímto způsobem vše drží pohromadě jako stezka sebezdokonalování. Je to dokonalá stezka, protože vše v ní napomáhá a podporuje: tělo, emoční povaha (citlivost pocíťování) i inteligence. Jsou v dokonalém souladu, jedno podpírá druhé.

Bez této rovnováhy se může přespříliš projevit naše instinktivní povaha. Nemáme-li žádné morální odhodlání, pak nás mohou ovládnout naše instinkty. Když třeba jen následujeme svou sexuální touhu bez jakéhokoli přihlídnutí k morálce, zapleteme se do všech možných věcí, jež vedou k sebeznechucení. Objeví se nevěra, promiskuita, nemoci a všechn ten rozvrat a zmatek, pocházející z toho, že nedržíme svou instinktivní povahu na uzdě morální zdrženlivosti.

Můžeme používat svou inteligenci k podvádění a lhaní, ale když máme etický základ, řídíme se moudrostí a *samádhi*; ty nás dovedou k emoční vyrovnanosti a síle. Nepoužíváme však moudrost k tomu, abychom potlačili citlivost. Neovládáme své emoce myšlením a potlačováním své emoční povahy. K tomu jsme měli sklon tady na Západě; používali jsme své racionální myšlení a ideály k ovládnutí a potlačení našich emocí, a tak jsme se stali necitliví vůči věcem, životu i vůči nám samotným.

Zato při cvičení bdělé pozornosti meditací *vipassaná* je mysl naprosto vnímavá a otevřená, takže má onu plnost a všeobjímající schopnost. A protože je otevřená, je rovněž přístupná uvažování. Když se soustředíte na jeden bod, vaše mysl nemůže uvažovat – je pohroužena do onoho předmětu. Uvažovací schopnost myslí přichází celistvou pozorností a bdělostí. Nevybíráte si, ani se nesnažíte věci nějak filtrovat. Pouze zaznamenáváte, že cokoli vzniká, rovněž zaniká. Pozorujete, že když jste připoutáni k něčemu, co vzniklo, tak to zanikne. Máte onu zkušenost, že i když to může být přitažlivé při svém vzniku, mění se to směrem k zániku. Pak přitažlivost mizí a my se musíme poohlédnout po něčem jiném, do čeho bychom se mohli ponořit.

Vlastností lidské existence je to, že se musíme dotýkat nohama země, musíme přijímat omezení této lidské formy a života na této planetě. Když jsme vůči tomu otevření, pak cesta ven z utrpení nevede vystoupením z našeho lidského prožívání prodléváním ve stavech zjemnělého vědomí, ale spíše obejmutím všech lidských a brahmovských světů bdělou pozorností. Tak Buddha ukázal na konečný cíl a ne jen na dočasný úniku přes jemnost a krásu. To je Buddhův záměr, když ukazuje cestu k *nibbáně*.

## OSMIČLENNÁ STEZKA JAKO ZPŮSOB UVAŽOVÁNÍ

V osmičleonné stezce těchto osm prvků funguje jako osm noh, které vás podpírají. Není to 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 za sebou jako na přímce, je to spíše spolupráce. Neznamená to, že nejdřív rozvíjíte *paññá*, a pak, když už máte *paññá*, můžete rozvíjet *síla*; a jakmile jste rozvinuli *síla*, tak budete mít *samádhi*. Tak si to nějak představujeme, že? „Musíš mít první, pak druhé a pak

třetí.“ Ve skutečnosti je ale rozvíjení osmičlenné stezky věcí okamžitého prožívání, vše je soustředěno v jednom. Všechny části se rozvíjejí najednou, nejdou jedna za druhou – ačkoliv tak můžeme přemýšlet, neboť v jednu chvíli můžeme mít jenom jednu myšlenku.

Vše, co jsem řekl o osmičlenné stezce a čtyřech ušlechtilých pravdách, byla jen úvaha. Pro vás je důležité, abyste pochopili, co skutečně dělám, když uvažuji. Není tak důležité zapamatovat si vše, co říkám. Je to proces vnesení osmičlenné stezky do vlastní mysli a jejího používání jako způsobu uvažování tak, abyste mohli přijít na to, co skutečně představuje. Nemyslete si, že už to víte, jen protože dokážete říct: „*Sammá-ditthi* znamená správné porozumění. *Sammá-sankappa* znamená správné myšlení.“ To je pouze intelektuální porozumění. Někdo může říct: „Ale já myslím, že *sammá-sankappa* znamená...“ A vy mu odpovíte: „Ne, v té knize je psáno správné myšlení. Nemáš pravdu.“ Toto není uvažování.

Můžeme překládat *sammá-sankappa* jako správné myšlení nebo postoj či záměr, prostě si to vyzkoušíme. Můžeme to používat jako nástroj k rozjímání, místo abychom to brali jako něco pevně daného, co musíme přijmout jako ortodoxní výklad s tím, že jakákoli odchylka od přesné interpretace je kacírství. Někdy je naše myšlení ztuhlé, a my se to snažíme překonat tím, že rozvíjíme mysl, která se pohybuje, sleduje, zkoumá, nahlíží a uvažuje.

Rád bych každého z vás povzbudil, abyste v sobě našli dostatek odvahy k moudrému zkoumání toho, jak se věci mají, místo abyste jen čekali na to, až vám někdo sdělí, zda jste či nejste připraveni na osvícení. V buddhistickém učení jde o to, být osvícený teď, spíše než dělat něco pro to, abychom se *stali* osvícenými. Myšlenka, že musíte něco udělat, abyste se *stali* osvícenými, může pocházet jenom z nesprávného chápání. Pak by osvícení bylo jen další podmínkou závislou na něčem jiném – takže by to ve skutečnosti nebylo osvícení. Nemluvím však o žádném zvláštním vnímání, nýbrž o bdělé pozornosti vůči tomu, jak se věci mají. Přítomný okamžik je tím, co můžeme skutečně pozorovat: nemůžeme ještě pozorovat zítřek a můžeme si pouze *pamatovat* včerejšek. Ale buddhistické cvičení se zabývá tím, co je teď a zde – je to sledování toho, jaké věci opravdu jsou.

A jak to učiníme? Nejprve se musíme podívat na své obavy a pochybnosti – protože jsme tak připoutáni ke svým názorům a domněnkám, že nás mohou zviklat v tom, co chceme dělat. Někdo může získat falešnou sebedůvěru vírou v to, že již dosáhl osvícení. Ale myslet si, že jste osvícení, nebo myslet si, že nejste osvícení, je obojí klamem. Na co poukazují, je *být* osvícený, raději než v to pouze věřit. A proto je nutné otevřít se tomu, jaké věci skutečně jsou.

S pozorováním toho, jak se věci mají, můžeme začít právě teď – jako například s dýcháním vlastního těla. Co to má společného s pravdou, s osvícením? Budu osvícený, když budu pozorovat svůj dech? Ale čím více o tom budete přemýšlet a spekulovat, tím nejistěji a pochybněji se budete cítit. Vše, co můžeme v této konvenční formě učinit, je opustit sebeklam. V tom spočívají čtyři ušlechtilé pravdy a rozvíjení osmičlenné stezky.